

TEKNOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- Yalnızca birkaç dakika diyerek internette saatler harcamak
- Çevredekilere ekran karşısında geçirilen zaman hakkında yalan söylemek
- Anti sosyal bir hayata bürünmek
- Uzun süre bilgisayar kullanımına bağlı fiziksel sorunlar yaşamak
- İnsanlarla yüz yüze konuşmak yerine internette konuşmayı tercih etmek
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden, günlük rutinlerden ödün vermek
- İnternet başında çok fazla zaman geçirirken bir yandan suçluluk duyup, bir yandan büyük bir zevk almak
- Bilgisayardan uzak kalındığında gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında olmak
- Akademik başarıda düşüş, kişisel, aile ve okul sorunları

Servis sağlayıcınızın bayisine başvurarak, firmaların çağrı merkezlerinin arayarak, firmanızın online işlem merkezinden veya internet sağlayınıza sms atarak güvenli internete geçebilirsiniz. Detaylı bilgi için guvenlinet.org

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

ÇORUM REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ÖNCE SİZ ÖRNEK OLUN

- İnternet kuralları belirleyin ve bunlara önce siz uyun
- Çocuklarınızla aranızda aile sözleşmesi imzalayın ve uygulayın
- Belirlediğiniz internet kullanım zamanına siz de riayet edin
- İnternet dışında aile içi aktiviteler düzenleyin
- **Çocuğunuzun en iyi ve en güvenli limanı siz olun**
- **İnternette tanımadıkları kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerine hayır demeyi,**
- **Hoşlanmadıkları bir durumu sizinle paylaşmaları gerektiğini,**
- **İnternet üzerinden gelen cazip fakat aldatıcı teklifleri reddetmeyi,**
- **İnternetin gerçek hayattan farklı olduğunu ÖĞRETİN!**
- **Çocuğunuz bu sitelere (örn. facebook) üye ise, siz de üye olup onun arkadaşı olun**
- **Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmasını sağlayın**
- **Tam isim, adres, telefon, okul, özel fotoğraflarını paylaşmamasını söyleyin**
- **Tanımadıkları kişileri listelerine eklememelerini söyleyin**
- **Arkadaşı olarak kimlerle arkadaşlık ettiğini aralıklarla kontrol edin**

ÖNERİLER

- **Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.**
- **Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun sosyal faaliyetlere yönlendirin.**
- **Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.**
- **Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.**
- **Bilgisayarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.**
- **Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzun engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.**
- **Akıllı telefon, tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.**
- **Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.**
- **Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.**

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ SAĞLIĞA ZARARLARI

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Bel, sırt ve omurga ağrıları
- Elde uyuşukluk
- Halsizlik
- Uyku bozuklukları
- Yeme bozuklukları
- Anti sosyal kişilik bozukluğu
- Öfke, şiddet ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlar

