**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**

Teknoloji Bağımlılığı nedir?

Teknoloji bağımlılığı kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

Teknoloji bağımlılığını nasıl ayırt edebilirsiniz?

Eğer çocuğunuz,

\* Bilgisayar başında yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcıyor,

\* Çevresindekilere ekran karşısında geçirdiği zaman hakkında yalan söylüyor,

\* Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet ediyor,

\* İnsanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih ediyor,

\* İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün veriyor,

\*Bilgisayarından uzak kaldığı zaman gergin oluyor,

\*Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalıyorsa teknoloji bağımlısı olabilir.

Gerek duyulduğunda çocuğunuz için mutlaka bir uzmana (çocuk ve ergen psikiyatrına) başvurunuz.

Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar nelerdir?

*Fiziksel şikâyetler*

· Gözlerde yanma

· Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme

· Beden duruşunda bozukluk

· Elde uyuşukluk

· Halsizlik

. Sosyal alanda görülen şikâyetler

· Akademik başarıda düşüş

· Kişisel, aile ve okul sorunları

· Zamanı idare etmede başarısızlık

· Uyku bozuklukları

· Yemek yememe

· Aktivitelerde azalma

· İnternet arkadaşları dışında izolasyon

*Ebeveyn Olarak Ne yapmalı?*

\* Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardangörüşmeleri için yönlendirin, akran gruplarıiçerisinde sosyalleşmesini sağlayın.

\* Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygunspor dallarına yönlendirin.

\* Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.

\* Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.

\* Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.

\* Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzu engelleyemiyorsanız mutlaka uzman yardımı alın.

Ne yapmamalı?

\* Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocuklar için ödül olarak kullanmayın.

\* Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.

\* Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.

\* TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.

*Bağımlılığı kontrol altına alma yöntemleri nelerdir?*

· Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.

· Haftalık internet kullanımı çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.

· Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.

· Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

·Anne babalar veya bakım verenler olarak, birer rol model oldukları için çocuklarını ve çevrelerini bu bağımlılıktan korumak adına teknolojik cihaz kullanım sıklıklarına ve içeriğine dikkat edin.