

Sosyal Medya Bağımlılığının Bazı Belirtileri

- Boş zamanlarda ilk akla gelen seçenek olması.
- Gerçek yaşam aktiviteleri yerine sosyal medya üzerinden sanal ilişkilerin ön planda tutulması.
- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıkların alması.
- Sürekli paylaşım yapma ihtiyacı ve ekran başında geçirilen sürenin artması.
- Cihaz ulaşılamadığında huzursuzluk hissedilmesi.

Oyun Bağımlılığının Bazı Belirtileri

- Oyun başında geçirilen sürenin giderek artması.
- Aile ve arkadaşlarla vakit geçirme yerine oyun oynamanın tercih edilmesi.
- Oyun içindeki başarı ve ilerlemenin, gerçek hayattaki başarıların önüne geçmesi.
- Aile ile yaşanan tartışmalar, akademik başarının düşmesi, devamsızlık, arkadaşlık ilişkilerinde bozulma ve uyku problemleri.

Bilinçli Teknoloji Kullanımı

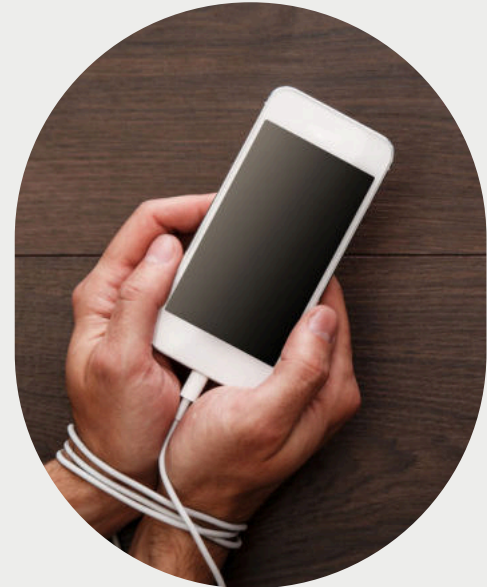


Dijital Ebeveynlik: Nedir, Neden Gereklidir?

Dijital ebeveynlik; çocukların dijital ortamdaki davranışlarını yakından takip eden, teknolojik araçların risklerini ve olanaklarını bilen, çocuklarına doğru kullanım konusunda rol model olan ebeveynliği ifade eder.

Önemi

- Çocukların dijital ortamda karşılaşılabileceği riskler konusunda farkındalık sağlamak.
- Ebeveynlerin, çocukları kontrol dışı bırakmak yerine, onların dijital dünyadaki deneyimlerini yönlendirmesi ve güvenliğini sağlaması.



Teknoloji, eğitim, iletişim ve eğlence alanlarında sunduğu avantajlarla çocukların ve gençlerin hayatının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Ancak, kontrolsüz ve plansız kullanım; bağımlılık, sosyal izolasyon ve gelişimsel sorunlar gibi ciddi problemlere yol açabilir.

Ebeveynlere Öneriler

Zaman Sınırları Belirleyin:

- Ekran süresi için net sınırlar koyun.
- Zaman sınırına uymak için alarm kurun veya belirli aktiviteler planlayın.

Ortak Kullanım Alanları Oluşturun:

- Çocukların teknolojik cihazları ortak alanlarda kullanmasını sağlayın.
- Ailece ekransız aktivitelere zaman ayırarak dijital detoks uygulayın.

Yönlendirici ve Rol Model Olun:

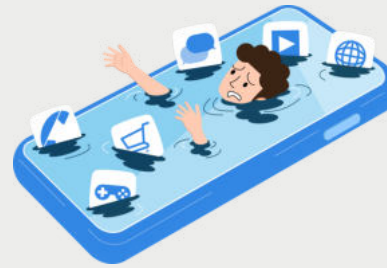
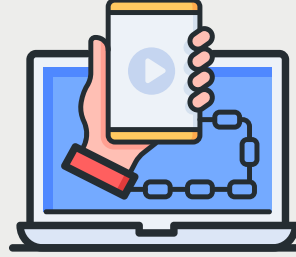
- Teknolojiyi yasaklamak yerine, faydalı kullanım yollarını gösterin.
- Süre bitimine yakın hatırlatma yaparak ani kesintilerden kaçınin.

Amaç Belirleyin:

- Teknolojinin kullanım amacını (eğitim, oyun, sosyal etkileşim) netleştirin.
- Uykudan önce ekran kullanımını sınırlandırın.

Güvenlik Ayarlarını Yapılandırın:

- Telefon ve tabletlerde uygun olmayan içeriklerin erişimini sınırlandıracak güvenlik ayarlarını yapın.
- Haftada belirli gün veya saatlerde ekran kullanımını kısıtlayarak "dijital detoks" zamanları oluşturun.



UNUTMAYIN

"Teknoloji hayatınız gibidir. Ya siz onu kontrol edersiniz ya da o sizi kontrol eder."

- Bu bilinçle, teknolojiyi dengeli ve bilinçli kullanmak; çocukların güvenli gelişimi ve sağlıklı iletişim alışkanlıklarının oluşturulması açısından büyük önem taşımaktadır. Ebeveynlerin, dijital dünyada aktif ve rehber bir rol üstlenmesi; geleceğin bilinçli bireylerinin yetişmesinde kilit rol oynayacaktır.

