

# TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VE SANAL MEDYA

## Dijital Ebeveynlik

Ebeveynler, çocuklarının dijital dünyasında rehber olmalı ve güvenli internet kullanımını teşvik etmelidir.

### Dijital ebeveyn olmak için:

- Çocuklarla açık iletişim kurun
- Teknoloji kullanım kuralları belirleyin
- Alternatif aktiviteler sunun (spor, sanat vb.)
- Güvenli internet alışkanlıkları kazandırın



## Teknolojinin Sunduğu Fırsatlar ve Riskler

### Fırsatlar:

- Doğru ve güvenilir bilgiye hızlı erişim
- Eğitim ve kültürel gelişime katkı sağlama
- Yaratıcılığı geliştirme ve üretkenliği artırma
- Dünyanın farklı noktalarındaki insanlarla iletişim kurma fırsatı

### Riskler:

- Zararlı içeriklere maruz kalma
- Siber zorbalık ve dolandırıcılık
- Aşırı kullanım sonucu asosyal davranışlar



## Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknoloji bağımlılığı, bireyin teknolojiyi kontrolsüz ve ölçsüz kullanması, onuz yaşamını sürdürmemesi durumudur.

### Belirtileri:

- Ekran başında geçirilen sürenin sürekli artması
- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke
- Sosyal ve akademik hayatın olumsuz etkilenmesi

### Nedenleri:

- Bilinçsiz kullanım ve farkındalık eksikliği
- Dışlanma korkusu ve sosyal baskılar
- Can sıkıntısı ve boş zaman değerlendirme eksikliği

# Öneriler ve Önleyici Faktörler

## Günlük Kullanım Süresi Belirleyin:

- Çocuklarınızın yaşına uygun ekran süreleri belirleyin.
- Teknolojiyi belli saatlerde ve kontrollü şekilde kullanmalarını sağlayın.

## Ekransız Zamanlar Planlayın:

- Aile içi yemeklerde ve aktivitelerde telefonları bir kenara koyun.
- Haftanın belirli günlerinde “ekransız gün” uygulayın.



## Alternatif Aktiviteler Sunun:

- Spor, sanat, müzik gibi etkinliklere yönlendirin.
- Doğa yürüyüşleri, aile gezileri gibi aktivitelerle ekran süresini azaltın.

## İletişimi Güçlendirin:

- Çocuklarınızla teknoloji kullanımı hakkında açık ve dürüst konuşun.
- Onların hislerini ve deneyimlerini dinleyin, endişelerini ciddiye alın.

## Güvenli İnternet Kullanımını Öğretin:

- Çocuklarınızın sosyal medya hesaplarını ve gizlilik ayarlarını birlikte gözden geçirin.
- Tanımadıkları kişilerle iletişim kurmamaları konusunda net kurallar koyun.

## Model Olun:

- Kendi teknoloji kullanımınıza dikkat edin, ekran sürenizi sınırlayın.
- Ailece teknoloji kullanım alışkanlıklarınızı gözden geçirin.

