

Teknoloji ve internetin bilinçli olmayan, kontrolsüz bir şekilde kullanımına bağlı olarak ortaya çıkan davranışsal bağımlılıklar; oyun oynama bozukluğu, kumar oynama bozukluğu, sosyal medyanın ve akıllı telefonun aşırı kullanımı gibi bağımlılık yapıcı alt davranışlarla kendini gösteren bağımlılık türü **teknoloji bağımlılığı** olarak tanımlanır.



## İçerik Riskleri

İçerik riskleri, çocukların istenmeyen ve uygunsuz içeriklere maruz kaldığı durumları kapsamaktadır. Çocukların internette pornografik ve şiddet unsuru içeren videolarla/resimlerle, sağlıksız veya tehlikeli davranışları savunan web siteleri ile karşılaşması tehlike oluşturmaktadır.

## İletişim Riskleri

İletişim riskleri çocukların yetişkinlerle fiziksel, duygusal, cinsel ve ekonomik istismarına yol açacak risk faktörlerini içermektedir

## Davranış Riskleri

Davranış riskleri ise çocukların riskli içeriğe veya iletişime katkıda bulunacak şekilde davrandığı durumları kapsamaktadır. Çocukların diğer çocuklar hakkında nefret uyandıran materyaller üretmesi, yayımlaması veya dağıtması bu kapsama girmektedir.

1. Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
2. Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
3. Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
4. Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın. Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
5. Çocuğunuzla birlikte vakit geçirin. Keyif alabileceğiniz aktiviteler planlayın.



# Ne yapmamalı?

- 1. Akıllı telefon/tablet vb. gibi teknolojik aletleri çocukları teselli etmek, boş zamanlarını değerlendirmek ve susturmak için kullanmayın. Haftalık çizelgeler oluşturarak buna göre teknolojik alet kullanım planı oluşturun.**
- 2. Sadece ekran süresine odaklanmayın, çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasını denetleyin. İnternet filtrelerinden destek alınabilir.**
- 3. Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılması için teşvik edin. Sorumluluklarını onun yerine yüklenmeyin.**
- 4. Televizyon veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın. Teknolojik aletler ortak kullanım alanında olabilir.**
- 5. Akıllı telefon/tablet vb. yoğun kullanımı olmaması için ona görevler verin ve aldığı görevleri yerine getirmesi için çocuğunuzu destekleyin.**
- 6. Çocuğunuza internet kullanımının olumsuz süreçleri hakkında çok fazla mesaj vermeye çalışmayın. Çocuk çok fazla verilen mesajları unuttur veya karıştırır. Sık sık aynı cümleleri kurmak sürecin önemini azaltacaktır. Az, doğru ve sizin için en önemli mesajı vermeye çalışın.**
- 7. Çocuğunuza ahlak dersi vermeyin, eleştirme/suçlama yapmayın. Onun yaşadığı duyguları inkâr etmeyin, anlamaya çalışın.**
- 8. Yaralayıcı mesajlar kullanmaktan kaçının. Yaralayıcı mesajlar kullanıldığında iletişim bozulur ve iletişimin bozulması ile çocuk kendisini savunmaya başlar. Bu savunmalar sonucu çocuk içine kapanır veya sık sık yalan söyler.**

**Uzun süreli teknolojik alet kullanımını önleyemiyorsanız mutlaka bir uzmandan destek alın.**