



*ailem*

*teknolojiyi bilinçli kullanıyorum*





## Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Bağımlılıkta kişi mecburi olarak yapmak zorunda olduğu işler ve sürdürmek zorunda olduğu ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır.



## Bağımlılık Nasıl Anlaşılır?

Kullanılan madde miktarının veya bir davranışa harcanan vaktin giderek artması,  
Madde miktarı veya davranış sıklığı bir sebeple azalınca yada kesilince huzursuzluk, uykusuzluk, iştahsızlık, öfke gibi belirtilerin ortaya çıkması,  
Kişinin hayatının olumsuz etkilenmesine rağmen madde kullanmaya veya belli bir davranışı göstermeye devam etmesi,



Madde veya belli bir davranış ile ilgili kontrolü kaybetmesi ve tasarladığından fazla madde kullanması veya davranışta bulunması,  
Zamanının büyük çoğunluğunu fiilen ya da zihnen bağımlılık yapan madde veya davranış ile geçirmesi,  
Belli bir madde veya davranışın, iş, okul ve aile hayatını aksatacak hatta bireysel temizliğini bile unutturacak biçimde kişisel ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesini engellemesi.



## Teknoloji Bağımlılığı ve Ailemiz

İnternet, televizyon, cep telefonu, bilgisayar gibi hayatımızın her anına sızan teknolojik ürünlerden uzak kalabilir miyiz?

Ailemizi teknolojiden arındırmalı mıyız? Yoksa sağladığı kolaylık ve fayda hatırına teknolojiye evimizin kapılarını sonuna kadar açmalı mıyız?



Meseleye tek taraflı bakıp olumlu ya da olumsuz tek bir yönünü görmek yerine her iki taraftan da bakmaya çalışmak en akıllıca tavır olacaktır.

Bir çocuğun parmağını emme sorunu karşısında nasıl parmağını kesmek çözüm olarak düşünülmüyorsa, teknolojiyi hayatımızdan tamamen çıkarıp atmak da çözüm olarak düşünülmemelidir.

Öyleyse, teknolojiyi nasıl kullanmamız ve kullandırmamız ya da nasıl kullanmamamız ve kullandırmamız gerektiği üzerine düşünmeli ve alternatifler geliştirmeliyiz.



## Teknoloji çocuğunuzun gelişimiyle alakalı üç temel alanı nasıl etkiliyor?

- 1- Toplumun yararlı bir üyesi olmaya hazırlanmasını,
  - 2- Bireysel olarak kendi geleceğine hazırlanmasını,
  - 3- Zamanını doğru kullanmasını
- engelliyor mu, destekliyor mu?**



## Teknoloji bağımlılığına doğru adım adım...

İnsan televizyon, video, cep telefonu ve özellikle internet kullanırken bağımlılık noktasına bir anda gelmez, adım adım ilerler. Bu adımlar bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir.





## Birinci adım: Deneysel kullanım

Kişi herhangi bir şekilde internette bir site, bir oyun, bir uygulama duyar ve merak eder. Bu merakını gidermek için o siteye girer, o oyunu oynar veya o uygulamayı kullanır. Birinci adım problem teşkil etmez, denemiş bitmiştir, merak giderilmiştir.



## İkinci adım: Sosyal kullanım

Kişinin çevresinde belli bir oyunu oynayan, belli bir siteye giren ya da belli bir uygulamayı devamlı ve düzenli kullanan bir arkadaş grubu varsa, o gruba girmek ya da grupta kalmak için bu davranışları kendisi de devam ettirir. Özellikle de gençler... Ağırıklı olarak bağımlılığı başlatan ya da sürdüren sebep de bu kullanım türüdür.



## Üçüncü adım: Operasyonel kullanım

Bir amaca dönük kullanımdır.

Bu amaçlardan birincisi zevk almak, keyifli vakit geçirmektir.

İkinci amaç ise problemlerden kaçmaktır.

Halbuki problemler internete sığınmakla kısa vadede çözülüyor gibi görünseler de uzun vadede çözülmedikleri gibi aksine devam ederler.



## Dördüncü adım: Bağımlı kullanımı

Bu adıma gelindiğinde kişinin artık internet kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur. Merak etsin etmesin, sosyal çevresi onu zorlasın zorlamasın, hayatında problemler olsun olmasın, her hâlükârda internet kullanacaktır.



Unutmayalım ki, bağımlılığa giden adımlar, sadece internet kullanımında değil, televizyon, cep telefonları ve oyun konsolları gibi her türlü elektronik aletin kullanımında söz konusudur. Anne babalar olarak bize düşen, bebeklikten başlamak üzere ergenlik ve gençlik dönemlerine uzanan bir çizgide çocuklarımızın teknoloji ile nasıl bir ilişki geliştirdiğini itina ile gözlemlemek ve riski zamanında fark ederek doğru kararlarla onları yönlendirmektir.



## Teknoloji Kullanımı, Çocuğu Fiziksel ve Psikolojik Olarak Etkiler

Çocuklar ve gençler bu araçlar vasıtasıyla: olumsuz cinsel bilgiler edinebilir, şiddet davranışları izleyebilir, alkol, sigara ve kumar alışkanlıkları geliştirebilir ve sağlıksız beslenme tarzlarına özenebilirler. Teknolojinin gölgesinde saatlerini, günlerini, aylarını heba edebilirler.



Peygamber Efendimiz şöyle buyurur: *“Akıllı kişi kendisini hesaba çeken ve ölümden sonrası için çalışandır. Aciz kişi ise kendini arzularının peşinde sürükleyip sonra da buna rağmen Allah’tan bağışlanma umandır.”* (Tirmizî, Sıfatü'l-kıyâme, 25)



Gayret ve inisiyatif eksikliği, konsantrasyon bozuklukları, dayanma gücü yoksunluğu, maymun iştahlılık, çabuk sıkılma, sabırsızlık ve isteklerinin hemen yerine getirilmesi arzusu gibi sorunlar da teknoloji çocuğu olmanın sonuçlarındandır.





## İnternet Kötülüğü Sıradanlaştırır

Televizyon ekranlarında ve internet sitelerinde şiddet görüntülerinin ölçsüzce yer alması ve eğlence vesilesi gibi tanıtılması, kötülüğün ve şiddetin çocuğun hayatına sinsi şekilde girmesine sebep olur.

Bunun sonucunda vicdan, şefkat ve merhamet gibi insanca duyguları silikleşen çocuk, şiddet tablolarını ufak bir ürperme hatta ilgisizlikle karşılar hale gelir.



Sonrasında öne çıkan ise kaba kuvvet ve devamlı kendini haklı çıkaran bir adalet anlayışıdır. Bütün bunlara maruz kalan çocukların günlük hayatta karşılaştıkları en küçük bir tartışma ya da çatışmayı şiddet kullanarak çözmeye kalkışması kaçınılmazdır.



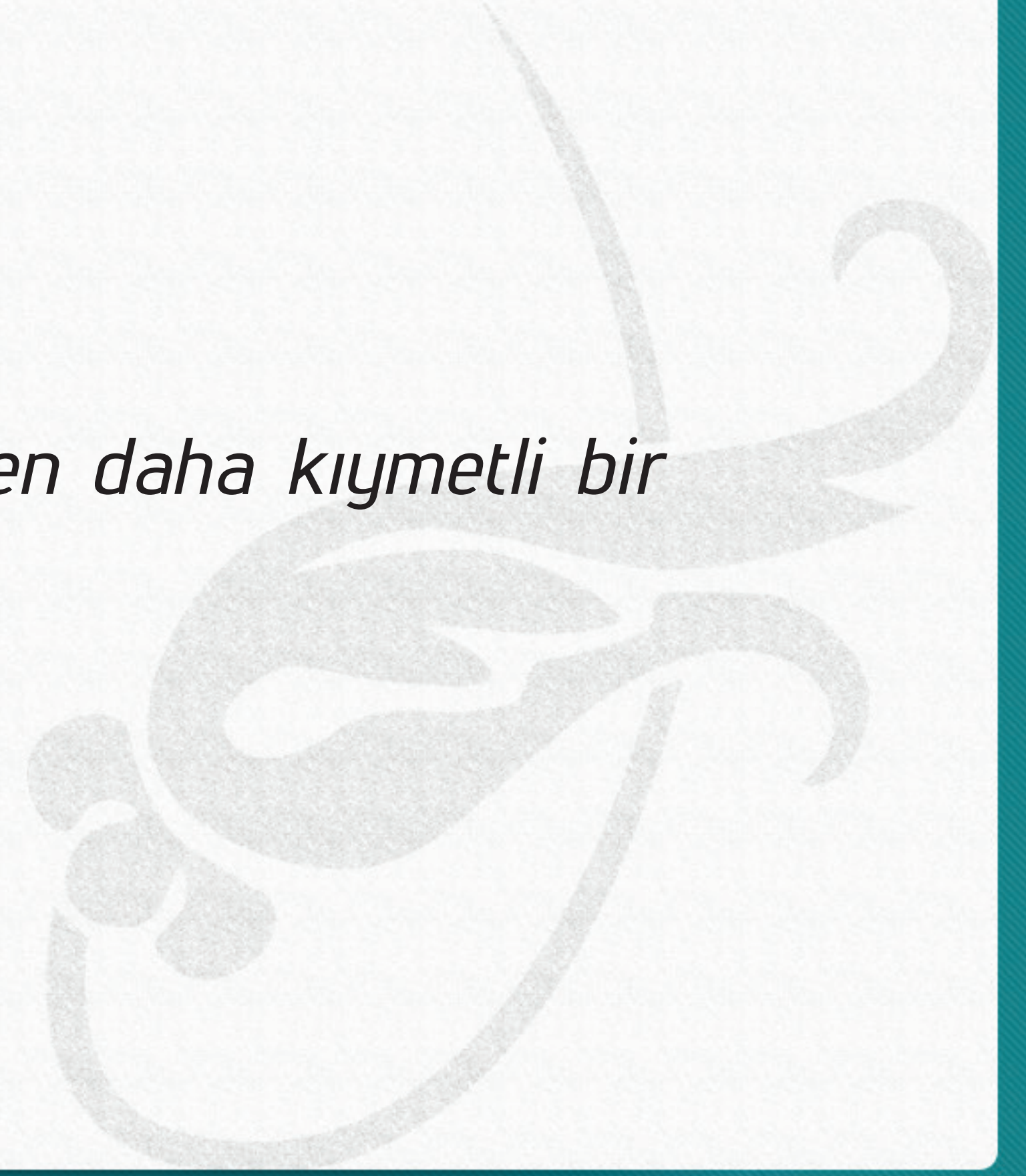
## Çocuk, Teknolojiyi Kullanma Alışkanlığını Ailede Kazanır

Annesi gün boyunca televizyon izleyen, babası gece boyunca internetin başından kalkmayan bir çocuğun sağlıklı bir alışkanlık geliştirmesi zor değil midir?

Cep telefonunun çocuklar için üretilmiş bir oyuncak olmadığından, televizyona hangi mesafede oturacağına kadar her türlü detay hakkında çocuğunu eğitmesi anne babadan beklenmez mi?



Peygamberimiz şöyle buyurur:  
“Hiçbir baba, çocuđuna güzel terbiyeden daha kıymetli bir  
bağışta bulunmamıştır.” (Tirmizî, Birr ve Sıla, 33)



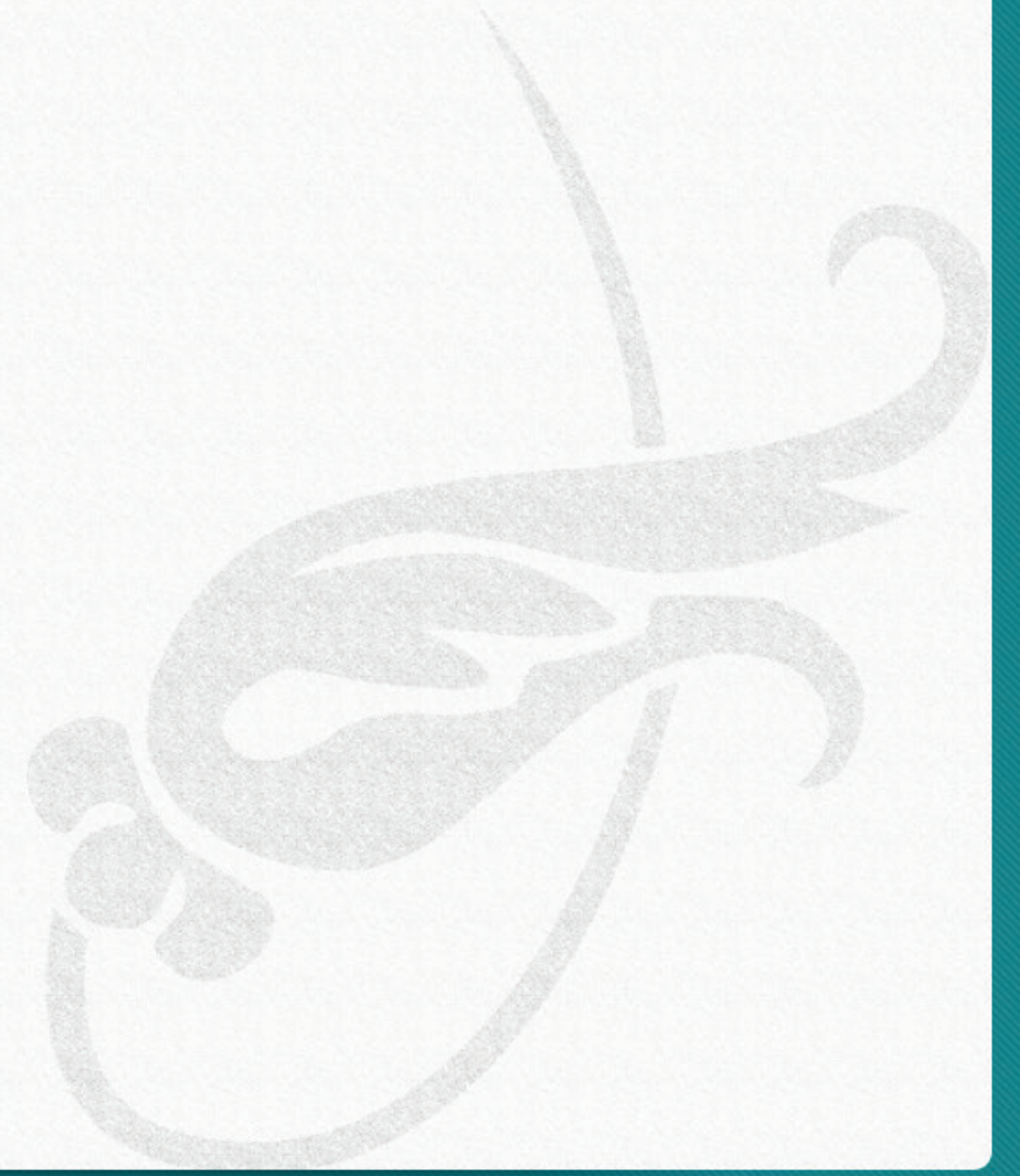


## Teknoloji Kullanımı Konusunda Anne Babalara Öneriler

- İnternetin dilini öğrenin.
- İnterneti alırken koruma mekanizmalarını da hazırlayın.
- Güvenli internet kullanımını öğretin.
- İnternet kullanımının kuralları olduğunu anlatın.



- Kullanım sözleşmesi yapın.
- Çocuğunuzun nerede olduğunu bilin.
- Arkadaş etkisine dikkat edin.
- Zaman sınırlaması koyun.





- İnterneti ve cep telefonunu bakıcı olarak kullanmayın.
- İnternet evinizin ortak kullanım alanında olsun.
- İnterneti zaman zaman çocuğunuzla beraber kullanın
- Ailece geçirdiğiniz ortak vakitler olmasına özen gösterin



- Çocuklarınızı dinlemeye zaman ayırın.
- Sebeplere dikkat edin.
- Yasaklamayın, meşgul edin.
- Alternatif oluşturun.







## Peki, sizin alternatifleriniz neler?

Sözlerinizin etkili ve kalıcı olması için teknolojiye alternatif faaliyetler üretme konusunda örnek olmalısınız. Çünkü çocukları zararlı teknoloji kullanımından korumanın en önemli adımı iyi bir model olmaktır.

