

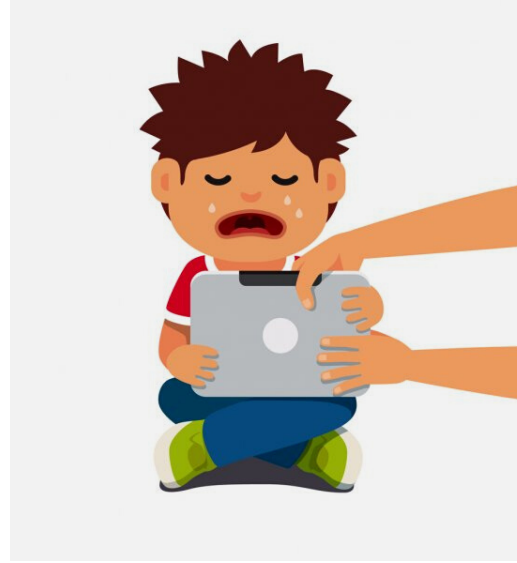
BATMAN  
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



# Bilgisayar ve internet Bağımlılığının Çocuk Üzerindeki Etkileri

HAZIRLAYAN: SABİHA FULYA CANTÜRK  
DÜZENLEYEN: ŞÜKRÜ YILDIRIM

# Bilgisayar ve internet Bağımlılığının Çocuk Üzerindeki Etkileri



## Teknoloji bağımlılığı nedir?

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir. İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

## Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak. Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek..
- Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak

## Teknoloji Bağımlılığının neden olduğu sorunlar

### Fiziksel Sorunlar

- 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



Çocukların bilgisayar veya televizyona ilgilerinin nedenlerini ne olabilir?

- Arkadaş grubunda bu konuların sıkça konuşulması ve çeşitli oyunlarda kazanılan başarılarla değerlendirilmeleri,
- Bilgisayar yerine zamanlarını geçirecekleri daha iyi ve yararlı aktivitelerin sunulmamış olması,
- Kendisini sosyal anlamda ifade etmekte zorluk yaşaması,
- Aile içinde sorun olması,
- Aile ile birlikte zaman geçirmeme,
- Derslerde başarısız olma, bu nedenle başarabileceği bir alanda kendini gösterme çabası vd.

**BU DURUMUN İLERLEDİĞİ AŞAMALARDA ŞU TABLOLARLA KARŞILAŞIYORUZ:**

- Duygu ve düşüncelerini paylaşmama, iletişimsizlik,
- Aile üyeleri ile çatışmaların artması,
- Derslerde yoğunlaşan başarısızlık,
- Okulda yaşanan dikkat ve öğrenme sorunları,
- Zorunlu ihtiyaçlar dışında zamanını bilgisayar başında geçirme,

**“SONUÇ = BAŞARISIZ, UYUMSUZ BİR ÇOCUK VE MUTSUZ BİR AİLE “!**



# Peki, bu sorunun çözülmesinde neler yapılabilir?

- Çocuğa bilgisayar ve internette bu kadar zaman geçirmesinin olumsuz etkilerini anlatmak,
- Çocuğun kişiliğine yönelik eleştiriler yerine
- değişmesini istediğiniz davranışlarını söylemek,
- Yapıcı bir şekilde çocuğu sınır koymak,
- Bilgisayar başında günde ne kadar zaman
- geçireceğini birlikte kararlaştırmak,
- Çocuęunuzu ilgiye doyurmak,
- Zamanını planlamasına yardımcı almak,
- Başarılı olduğu diğer alanları fark etmek ve takdir etmek,
- Ona keyif alabileceęi başka aktiviteler sunmak.
- Doęa sevgisini öğretmek



## Ne yapılmamalı?

- Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla 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.

Anne babalar birçok yöntemi denemelerine karşın çocuklarına ulaşmakta zorlanabiliyorlar. Eęer durum kronik bir hale gelmiş ve belirtilen düzenlemelerle değişmiyorsa, bu çocuğun dirençli tablosunun altındaki etkenlerin araştırılması ve daha önemlisi ileride oluşacak başka güçlükleri önlemek için konu ile ilgilenen uzmanlardan yardım almak gereklidir.