



Rahman ve Rahim olan Allah'ın adıyla



## DİYANET İŞLERİ BAŞKANLIĞI YAYINLARI

CEP KİTAPLARI - ???  
AİLEM SERİSİ - 08

**Editör**

Doç. Dr. Huriye Martı

**Koordinasyon**

Yunus Akkaya

**Grafik Tasarım**

**AralGroup** | Creative

Tel: 0.312 433 2725

**Baskı**

**AralGroup** | Creative

Tel: 0.312 433 2725

**Baskı Takip**

İsmail Derin

**İletişim**

Dini Yayınlar Genel Müdürlüğü

Basılı Yayınlar Daire Başkanlığı

Tel: (0 312) 295 72 93 - 94

Faks: (0 312) 284 72 88

e-posta: diniyayinlar@diyanet.gov.tr

[www.diyanet.gov.tr](http://www.diyanet.gov.tr)

**Eser İnceleme Komisyon Kararı**

00.00.0000/..

1. Baskı Ankara 2014

2014-06-Y-0003-000

ISBN 978-975-19-0000-0



# Teknolojiyi Bilinçli Kullanıyorum

Mehmet Dinç







## PEYGAMBER EFENDİMİZ BUYURUYOR Kİ,

*“Kıyamet gününde hiçbir kul, ömrünü ne için tükettiği, ilmi ile ne yaptığı, malını nereden kazanıp nerede harcadığı, bedenini ne uğruna yıprattığı sorulmadıkça bir yere kıpırdamayacaktır.”*

(Tirmizî, Sifatü'l-kıyâme, 1)

*“İki nimet vardır ki, insanların pek çoğu bunların kıymetini bilmeyerek aldanmaktadır:  
Sağlık ve boş vakit.”*

(Buhârî, Rikâk, 1)

*“Bakmakla yükümlü olduğu kimseleri ihmal etmesi, kişiye günah olarak yeter.”*

(Ebû Dâvûd, Zekât, 45)





**Y**eni bir dünyada yaşıyoruz. Daha doğru bir ifadeyle, her an kendini yenileyen bir dünyada yaşıyoruz. Gün geçmiyor ki yeni bir buluş, yeni bir çalışma, yeni bir araştırma, yeni bir uygulama ortaya çıkmassın. Bu yeni dünyanın temel unsurlarının başında ise teknoloji geliyor. Hayatımızın her anını ve mekânını kuşatan teknoloji, hiç şüphesiz hem bireysel hem de sosyal hayatımızı etkiliyor. Söz konusu etki olumlu da olabiliyor, olumsuz da. Bu, tamamen teknoloji ile ilişkimizi ne derece sağlıklı sürdürdüğümüze bağlı!

Teknolojinin önemini göz ardı etmeden ya da abartmadan ondan faydalanabilmeliyiz. Zararından korunabilmek için teknolojiyle bilinçli ve kontrollü bir ilişki kurmayı hem öğrenmeli hem de özellikle aile bireylerimize öğretmeliyiz. Zira teknoloji bağımlılığının acı sonuçlarıyla yüzleşmek, ancak bu konuda bilgilenmekle mümkün...



## Bağımlılık Deyince

Ailemizin teknolojiyle ilişkisini irdelemeye başladığımızda, öncelikle bağımlılığın ne olduğunu bilmemiz gerekiyor. Bağımlılığın tanımını yapmadan önce ise, toplumumuzda bağımlılık algısı ile ilgili iki temel meseleye dikkat çekelim:

Birinci mesele, bağımlılık dendiğinde çoğunlukla aklımıza uyuşturucu, alkol, sigara, uçucu maddeler gibi kimyasal bağımlılıkların gelmesidir. Halbûki bağımlılıklar, “kimyasal” ve “eylemsel” olmak üzere ikiye ayrılır. Kimyasal bağımlılıklar örneklerini verdiğimiz maddelerin bağımlılığıyken; eylemsel bağımlılıklar kumar, alışveriş, teknoloji bağımlılığı gibi davranış biçimleridir.





Kimyasal bağımlılıklardan ciddi anlamda korkarken ve başa gelmesi durumunda hemen tedavi arayışına girerken, eylemsel bağımlılıkları genellikle kötü alışkanlık olarak değerlendirip zaman içerisinde kendi kendine geçeceğini düşünebilmekteyiz. Söz gelimi bir gencin alkol bağımlılığı anne babasını dehşete düşürürken, internet bağımlılığı zamane hevesi olarak algılanıp görmezden gelinebilmektedir. Ancak ruhsal bir bozukluk olması ve kişinin hayatının birçok alanına zarar vermesi anlamında kimyasal bağımlılıklarla eylemsel bağımlılıklar arasında bir fark yoktur. Dolayısıyla eylemsel bağımlılıklardan da en az kimyasal bağımlılıklar kadar korkmak ve uzak durmak gerekir.





İkinci mesele ise, bağımlılık kavramının günlük hayatta çoğu kez yanlış anlamda kullanılmasıdır. Bir kişinin herhangi bir varlığa ya da davranışa aşırı düşkünlüğünün bağımlılık olarak tanımlandığını sıklıkla duyarız. Hâlbuki bağımlılık, tıbbi bir tanıdır. Bağımlılıktan söz ediliyorsa mutlaka ortada bir hastalık vardır ve tedavisi gerekmektedir. Hastalık anlamını dikkate almayarak “bağımlılık” kelimesini gelişigüzel kullanmak, bağımlılığı günlük hayatın içine sokmaktır. Bu da insanların gözündeki bağımlılık algısını değiştirmekte ve hastalık anlamındaki bağımlılığı yeterince dikkate almamalarına sebep olmaktadır.



## Bağımlılık Nedir?

Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuз bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Bağımlılıkta bu kullanım ve davranış hayatının ciddi bir bölümünü kaplar ve 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?

Bağımlılık bugünden yarına, sabahtan akşama ortaya çıkan bir problem değildir; süreç içerisinde gelişir. Dolayısıyla bağımlılığa giden süreçleri takip etmek, bağımlılığın önüne geçmede ya da erken dönemde tedaviye başvurmada son derece önemlidir. Bu nedenle hangi yaşta olursa olsun, bir insanın bağımlılık gibi bir hastalığın pençesinde olup olmadığını ya da bağımlılığa doğru gidip gitmediğini anlamak için aşağıdaki belirtileri gözden kaçırmamak gerekir:







- Kullanılan madde miktarının veya bir davranışa harcanan vaktin giderek artması
- Madde miktarı veya davranış sıklığı bir sebeple azalınca ya da kesilince huzursuzluk, uykusuzluk, iştahsızlık, öfke gibi belirtilerin ortaya çıkması
- Kişinin ruhsal, bedensel, sosyal ya da adli bir sorun oluşturmasına yani 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  
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 bu üç özelliği  
desteklediği oranda kullanılmadır.**



## Teknoloji Bağımlılığı ve Ailemiz

İyisiyle kötüsüyle teknoloji hakkında düşünmeye başladığımızda, teknolojinin imkânlarını kullanma ya da ebeveyn olarak çocuğumuzun kullanmasına izin verme noktasında ikileme düşmemiz çok normaldir. İnternet, televizyon, cep telefonu, bilgisayar gibi hayatımızın her anına sızan teknolojik ürünlerden uzak kalabilir miyiz? Bu ağın esaretinden kurtulmak adına 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 ve konuya hâkim olmak en akıllıca tavır olacaktır. Bir çocuğun parmağını emme sorunu karşısında nasıl parmağını kesmek çözüm olarak düşünülüyorsa, teknolojiyi hayatımızdan tamamen çıkarıp atmak da çözüm olarak düşünülmemelidir. Diğer taraftan teknolojinin hayatımızı sınır tanımaz bir şekilde işgal etmesine izin vermek, faydadan çok zarara sürüklenmek demektir. O halde, teknolojiyi nasıl kullanmamız ve kullandırmamız ya da nasıl kullanmamamız ve kullandırmamamız gerektiği üzerine düşünmeli ve alternatifler geliştirmeliyiz.

Teknoloji söz konusu olduğunda en çok üzerinde durulması gereken grup hiç şüphesiz çocuklardır. Teknolojik aletlerin daha yaygın ve daha kolay ulaşılabilir olduğu bir dünyaya doğdukları için, çocukların bu alanı yetişkinlerden daha fazla ve ustaca kullandığı bir gerçek! Ancak yaşları gereği, teknolojinin ve sunduklarının doğrusunu yanlışından ayırt etme noktasında kat etmeleri gereken uzun bir yol var. Bu nedenle aileler teknoloji bağımlılığı konusunda bilinçli olmak ve bu bilinçle çocuklarını doğru yönlendirmek zorundalar.



Oyun mu?  
Telefon mu?



## **Teknoloji bağımlılığına doğru adım adım...**

Hiç şüphesiz insan 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. Dolayısıyla bu işaretlerin takip ve kontrol edilmesi, bağımlılığın başlamadan önlenmesi adına ciddi önem taşır. İnternet üzerinden anlatmaya devam edersek, bu adımları şöyle sıralayabiliriz:





### **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 kendisi de söz konusu siteye girer, oyunu oynar, uygulamayı kullanır. Çünkü bunun dışında bir davranışta bulunursa içinde bulunduğu grubun gündeminin dışında kalacaktır. Özellikle gençler, arkadaş çevresine uyum sağlayabilmek için gönülsüz bile olsalar sosyal internet kullanımına devam etmektedirler. Ağırlıklı olarak bağımlılığı başlatan ya da sürdüren sebep de bu kullanım türüdür.





### Üçüncü adım: Operasyonel kullanım

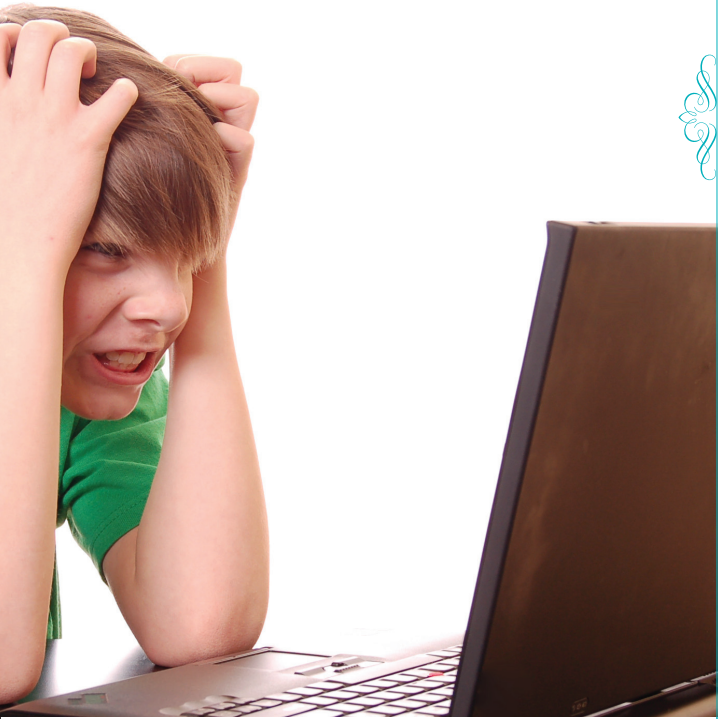
Bir amaca dönük kullanımdır. Bu amaçların birincisi zevk almak, keyifli vakit geçirmektir. Boş zamanlarında yapacak anlamlı bir etkinlik bulamayan, aktif bir sosyal çevreye sahip olmayan veya insanlarla gerçek ilişki kurmakta zorlanan kişiler, can sıkıntısından kurtulmak için genellikle en ucuz ve en kolay ulaşılabilir araç olarak interneti seçerler. Ne zaman boş kalsalar ve canları sıkılsa alternatif aramaya gerek duymaksızın internete girerler.

Bir diğer amaca dönük kullanım ise problemlerden kaçmaktır. Hayatında işinden, okulundan ya da kendinden kaynaklanan problemleri çözemediği ya da çözmek istemediği için problemlerini bir süre için bile olsa unutmak isteyen insanlar internet kullanımına yönelir. İnternet kullandığı süre zarfında problemlerinden sıyrılır, problemsiz yeni bir dünyada var olur. Hâlbuki problemler internete sığınmakla kısa vadede çözülüyor gibi görünse de uzun vadede çözülmedikleri gibi aksine devam ederler. Kısa vadede rahatsız etmese de olduğu gibi kalmayıp büyür ve çeşitlenirler.





**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.**



### **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. Merak edecek bir şey yoksa arayıp bulacak, sosyal çevresinde kullanıcı yoksa kullanıcılardan oluşan bir sosyal çevre edinecek, hayatındaki bütün vaktini internetle dolduracağı için canı sıkılmayacak, kullanım problemlerin sonucu değil sebebi olacaktır. Çünkü o artık bir bağımlıdır...



## Teknoloji Kullanımı, Çocuğu Fiziksel ve Psikolojik Olarak Etkiler

Her ne kadar teknolojik araçlar çocuk ve gençlerin eğitimlerine katkıda bulunup öğrenimleri için sınırsız bir çevre sağlasa da bazen gelişimlerine uygun olmayan bilgi ve deneyimlerle karşılaşmalarına da sebep olmaktadır. Çocuklar ve gençler bu araçlar vasıtasıyla olumsuz cinsel bilgiler edinebilir, şiddet davranışları izleyebilir, alkol, sigara ve kumar alışkanlıkları geliştirebilir, sağlıksız beslenme tarzlarına özenabilirler. Hep-sinden öte, zaman gibi bir hazinenin nasıl değerlendirilmesi gerektiği konusunda doğru yönlendirilmezlerse, teknolojinin gölgesinde saatlerini, günlerini, aylarını heba edebilirler.





Teknoloji kullanımının çocuklar üzerindeki bedensel ve ruhsal etkileri, anne babayı bir dizi olumsuzlukla baş etmek zorunda bırakacak kadar derin olabilir. Özellikle bilgisayar önünde uzun süreler harcanması, gelişim çağında olan çocuklarda duruş ve oturuş pozisyonlarına bağlı olarak birtakım fiziksel sorunlara, görme problemlerine, dil becerilerinde gerilemeye, bazı çocuklarda epilepsi nöbetlerine, ayrıca okumaya dayalı akademik başarıda düşmeye ve beyin gelişiminde problemlere neden olabilmektedir. Diğer taraftan internet ve benzeri alışkanlıklar, çocuğun toplumsal hayattaki başarısını ve özgüvenini de olumsuz etkilemektedir. Gayret ve inisiyatif eksikliği, konsantrasyon bozuklukları, dayanma gücü yoksunluğu, maymun iştahlılık, çabuk sıkılma, sabırsızlık ve isteklerinin hemen yerine getirilmesi arzusu gibi sorunlar teknoloji çocuğu olmanın sonuçlarındandır.

Peygamberimiz şöyle buyuruyor:

*“Akıllı kişi kendisini hesaba çeken ve ölümden sonrası için çalışandır. Aciz kişi ise kendini arzularının peşinde sürükleyip sonra da Allah’tan bağışlanma umandır.”*

(Tirmizî, Sıfatü'l-kıyâme, 25)



## İnternet Kötülüğü Sıradanlaştırır

Çocukların interneti genelde online oyun oynamak için kullanması ve söz konusu oyunların ağırlıklı olarak şiddet içerikli oyunlar olması başlı başına bir problem alanıdır. Televizyon ekranlarında ve internet sitelerinde şiddet görüntülerinin ölçüsüzce yer alması ve eğlence vesilesi gibi tanıtılması, kötülüğün ve şiddetin çocuğun hayatına sinsi şekilde girmesine sebep olur. Ağır yaralıları, katiller, cesetler çocuğun dünyasında günlük hayatın bir parçası durumuna gelir ve kan gölleri, korku sahneleri çocukta dehşet uyandırmamaya başlar. Vicdan, şefkat ve merhamet gibi insanca duyguları silikleşen çocuk, şiddet tablolarını ufak bir ürperme hatta ilgisizlikle karşılar hale gelir.

Diğer taraftan bu oyunlar ve görüntülerle çocukların zihninde düşman bir dünya yaratılır ve sorunların barış içinde çözülmesi, empati yapmak ya da insanlık onuruna saygı gibi kavramlar geri plana düşerler. 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

Çocukların teknolojiyle ilişkisinde önemli noktalardan biri de, teknolojiyi kullanma alışkanlığının ailede kazanıldığıdır. Elbette bu, ‘çocuklar interneti nasıl kullanacaklarını anne babalarından öğrenirler’ anlamına gelmez. Kastettiğimiz şu ki, çocuklar teknolojik aletlere ne kadar zaman ayıracaklarını, onları hangi yaşta ne için kullanacaklarını ve kullanım alanlarını gizleyip gizlemeyeceklerini anne babalarından ya da onların tepkilerinden öğrenirler. 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? Sevgili Peygamberimiz *“Hiçbir baba, çocuğuna güzel terbiyeden daha kıymetli bir bağışta bulunmamıştır.”* (Tirmizî, Birr ve sıla, 33) buyururken, çocukların güzel alışkanlıklar edinmesi ve kötü alışkanlıklardan uzak durması için verilen eğitimi de kastetmiş değil mi?









**Çocuklarımız  
teknolojiye dost  
olurken topluma ve  
tabiata sırtını mı  
dönüyor?**



## Teknoloji Kullanımı Konusunda Anne Babalara Öneriler

Teknolojinin, özellikle de gün geçtikçe yayılan internet kullanımının faydalarından alabildiğine yararlanırken, çocuklarımızda bugünü ve geleceği tehdit eden problemlerin ortaya çıkmaması için son derece uyanık davranmalıyız. Hatalı tutumlar sonucunda yavrumuzda bir teknoloji bağımlılığı gelişmemesi için anne babalar olarak aşağıdaki noktalara çok dikkat etmemiz gerekiyor:

### İnternetin dilini öğrenin.

Çocuğunuzu kötüden koruyup iyiye yönlendirebilmeniz için öncelikle sizin internet dilini ve içeriğini bilmeniz gerekir. Ailenin teknoloji ile sağlıklı bir bağ kurmasını hedefleyen sivil toplum kuruluşlarının çalışmalarına, konferans ve seminer gibi eğitim faaliyetlerine katılın. Bu konuda gerçekleşen yasal düzenlemeleri takip edin. İnternette yayın yapan web siteleri ve internet kafeler hakkında bilgi edinip, yasa dışı uygulamaları gerekli mercilere bildirin. Okulla ve çocuğunuzun öğretmenleriyle işbirliği içinde olun.



## **İnterneti alırken koruma mekanizmalarını da hazırlayın.**

Bilgisayar ve interneti alır almaz zararlı sitelerden koruma programlarını bilgisayarınıza yükleyin. Çocuğunuzun interneti sağlıklı kullanması için gereken teknik önlemler ve uygulamalarla ilgili destek alın.

## **Güvenli internet kullanımını öğretin.**

Çocuğunuzun her hareketini kontrol etmeniz mümkün olmaz. Dolayısıyla ona kendisini kontrol etmeyi yani interneti güvenli şekilde nasıl kullanacağını öğretin. İnternette herkesin girebileceği paylaşım sitelerine özel bilgilerini yazmaması ve resimlerini koymaması konusunda onu uyarın. Ev dışında internet kullanması gerektiği zaman hiçbir bilgisayara e-posta adresini ya da şifresini kaydetmemesi ve kimseyle paylaşmaması gerektiğini ona hatırlatın. İnternette konuştuğu ve gerçek hayatta tanımadığı hiç kimseye kişisel bilgilerini vermemesi ve gerçek hayatta buluşmaması gerektiğini ona öğretin. İnternet kafeler konusunda bilgilendirin ve gerek hukuki gerekse ahlaki anlamda doğru işletilen kafelere gitmeyi seçmesini sağlayın.



## **İnternet kullanımının kuralları olduğunu anlatın.**

Normal hayattaki yanlışların, edebe ve ahlâka aykırı hallerin teknolojik aletlerin kullanımında da geçerli olduğunu çocuğunuza söyleyin. Günlük yaşamda bir insanın yüzüne söyleyemeyeceği sözleri hiçbir şekilde internette de yazmaması, cep telefonundan mesaj olarak göndermemesi gerektiğini anlatın. Yaşadığı şehirde gitmeye ve görmeye utanacağı, bulunmayı ve ortak olmayı reddedeceği her türlü mekânın ve davranışın sanal âlemde de gayrimeşru olduğunu öğretin. İnternette yazılan, televizyonda yayınlanan her şeyin doğru olmadığını örneklerle gösterin.





## **Kullanım sözleşmesi yapın.**

İnternet kullanımının kuralları ve şartları olduğunu çocuklarınıza anlattıktan sonra doğru kullanım için bir “internet kullanım sözleşmesi” hazırlayabilirsiniz. Sözleşmeyi hazırlarken aile toplantısı yapıp herkesin katkıda bulunmasını sağlamanız, sözleşmeyi zenginleştirir ve sözleşmeye uymayı sağlar. Sözleşmenin ailede her çocuk için geçerli olması şarttır ancak sözleşmede her çocuğun yaşına uygun bir madde bulunması doğru olur. Sözleşmeye uyulmadığı takdirde uygulanacak yaptırımlar da belirlenmelidir. Sözleşmeye son halini verip herkesin imzalamasını sağladıktan sonra kuralları herkesin hatırlamasını kolaylaştırmak için bilgisayarın yanına asabilirsiniz.

## **Çocuğunuzun nerede olduğunu bilin.**

Çocuğunuzun dışarıda nereye gittiğini bildiğiniz gibi bilgisayarda neler yaptığını, internette hangi sitelere girdiğini, hangi oyunları oynadığını, televizyonda ne izlediğini de bilmelisiniz. Önce internet kullanımı noktasında dikkatli olması ile ilgili onunla konuşun ve kendisini kontrol edeceğinizi bildirin. Bunun anne baba olarak sizin



sorumluluğunuz olduğunu hatırlatın. Sonra aranızda güvensizlik oluşmasına sebep olmayacak ve onu rencide etmeyecek şekilde çocuğunuzun internet kullanımını kontrol edin.

### **Arkadaş etkisine dikkat edin.**

Evde aldığınız önlemler bir yere kadar etkili olsa da çocuğunuzun arkadaş çevresini göz önünde bulundurmadan başarılı olmanız mümkün değildir. Özellikle okul döneminde çocuğunuz arkadaş grubuna mahcup olmamak için ilgisini çekmese ya da sizinle çatışması gerekse bile internete, sinema ve televizyon gündemine ayak uydurmak zorunda kalabilir. Spora vakit ayıran, sosyal faaliyetlere katılan, aynı ilgiyi paylaşan çocuklardan oluşan bir arkadaş çevresi, çocuğunuzun teknolojiyi sağlıklı kullanımını olumlu etkileyecektir.

### **Zaman sınırlaması koyun.**

İnternet kullanmasına ve televizyon izlemesine sınırlar getirin ve bu sınırların ödev ya da proje hazırlama gibi makul sebepler olmaksızın aşılmasına izin vermeyin. Ailenin yapısına, evin



düzenine, alternatif imkânlarla göre teknolojik aletlerin kullanılacağı zaman dilimleri değişebilir. Ancak genel bir prensip olarak, iki yaşından küçük çocukların internet, bilgisayar ya da televizyonla karşılaşması doğru değildir.

Okul öncesi dönemde internet kullanma süresinin günde 30 dakikayı geçmemesine ve kullanımının sizinle olmasına dikkat etmelisiniz. İlköğretim yaşında ise bu süre, ödevlerin hazırlanması hariç, en fazla 45 dakika olmalıdır. Lise çağındaki genç için günde 2 saatlik kullanım yeterlidir. Çünkü artık o, *“yaşlılık gelmeden önce gençliğinin kıymetini bilmesi”* (Hâkim, Müstedrek, IV, 341) ve gün gelip *“vaktini nerede harcadığı konusunda hesaba çekileceği”* (Tirmizî, Sıfatü'l-kıyâme,1) şeklindeki Peygamber tavsiyelerini öğrenecek yaşa gelmiştir.



## İnterneti bakıcı olarak kullanmayın.

Bazı anne babalar kendilerine vakit ayırabilmek için çocuğu evde hareketsiz hale getirmenin yolu olarak interneti ya da televizyonu kullanabiliyorlar. O an için işe yarsa da uzun süre ekrana kilitlenmesinin çocuğunuza vereceği zararları göz önünde bulundurup elektronik aletleri bakıcı olarak kullanmamalısınız.







## **İnternet evinizin ortak kullanım alanında olsun.**

Çocuğunuzun odasında bilgisayar ya da en azından internet olması sizin kontrolünüzü zorlaştıracak, belki imkânsız kılacaktır. Bu nedenle internet bağlantılı bilgisayarı oturma odası gibi ortak bir kullanım alanına yerleştirmeye, ekranını odanın girişine çevirmeye özen gösterin.

## **İnterneti çocuğunuzla paylaşın.**

İnterneti zaman zaman çocuğunuzla beraber kullanmak, hem çocuğunuzun bilgi dağarcığını tanımanızı hem de sizin bilgi ve tecrübelerinizi ona aktarmanızı sağlar. Böylece çocuğunuzla geçirdiğiniz zamanlar artacak ve ilişkiniz derinleşecektir.

## **İnternete servis yapmayın.**

Ailece geçirdiğiniz ortak vakitler olmasına özen gösterin. Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar ya da televizyon başında olan çocuğunuza servis yapmak yerine onun da sofraya gelerek size katılmasını sağlayın.



## **Çocuklarınızı dinlemeye zaman ayırın.**

Evde ilgi görmeyen, sözü dinlenmeyen, kendisiyle oynanmayan çocuk, hayatını sanal âleme kaydirmaya ve hayatıyla ilgili her türlü detayı internette sohbet ederek anlatmaya başlar. Oysa anne baba olarak küçüklüğünden itibaren çocuğunuzla sağlıklı bir iletişim kurmanız, olumlu ve destekleyici bir tutumla hayatı paylaşmanız, birlikte düzenli ve kaliteli vakit geçirmeniz, yavrunuzun kendini ifade etmek için internet sohbetlerine başvurmasını engelleyecektir.

## **Sebeplere dikkat edin.**

İleride bağımlılığa sebep olan psikolojik problemlerin farkında olmak ve tedavi yoluna gitmek, bağımlılığı önleme adına çok ciddi önem arz etmektedir. Söz gelimi araştırmalar, dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu yaşayan bir çocuğun tedavisinin ihmal edilmesi sonucu internet bağımlılığının geliştiğine işaret etmektedir.

## **Yasaklamayın, meşgul edin.**

Çocuğunuza televizyon, cep telefonu ya da internet ile ilgili ne kadar yasak koysanız da yapacak daha iyi bir şey yoksa onu engellememiz



zordur. Böyle bir durumda ya sizi aldatmaya ya da size karşı olumsuz duygular beslemeye başlar. Hâlbuki çocuğunuzun internete en çok girdiği saatlerde evde ya da ev dışında sevdiği başka bir şey yapmasına izin ve imkân vererek onu meşgul edip internetten uzaklaşmasını sağlayabilirsiniz.

### **Alternatif oluşturun.**

Anne baba olarak çocuğun teknoloji bağımlılığı tehlikesinden kurtulması için severek yapabileceği alternatifler bulunmalıdır. Bu bir kültür, sanat ve spor faaliyetine katılmak da olabilir, evde ailece keyifli vakit geçirmek de olabilir. Dikkat edilmesi gereken nokta, yapılan faaliyetten çocuğun da zevk almasıdır. Yasaklamalar ve kısıtlamalar getirmeden önce alternatif üretmek, uzun soluklu bir huzur getirecektir.



## **Peki, sizin alternatifleriniz neler?**

Çocuklarımıza internete karşı alternatif faaliyetler tavsiye ederken kendimiz için de mutlaka farklı ve faydalı uğraşı alanları oluşturmamız gereklidir. Çünkü özellikle çocuklar için davranış sözün önündedir ve davranışın etkisi sözden fazladır.

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.

**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.**

## **Başa gelmeden, baştan başlayın.**

Bu kitapçıkta sıralanan bütün öneriler, teknoloji bağımlılığı ile karşılaşmamak için yapılması gereken hazırlıklardır. Şayet aile fertlerinden birisinde bağımlılık durumu geliştirse, mutlak surette bir uzman desteği alınmalıdır.