

VE ÇOCUKLAR, NE ZAMAN AŞIRI İNTERNET KULLANIYORLAR?



Çocuklarda internetin kötüye kullanılması durumunu algılama ve eylem rehberi

İnternetin aşırı kullanımı demekle neyi kastediyoruz?

Ortaya çıkardığı büyük bağımlılık nedeniyle, teknolojinin kullanımı ile ilgili olarak orantısız bir eğilim ortaya çıktığında **aşırı kullanımdan** bahsediyoruz ve bu, bizim özgürlüğümüze yönelik bir sınırlama anlamına geliyor.

Türkiye’de Öğrencilerin

Günlük internet kullanım süresi **2 saat** 13 dakikadır.

Dijital ortamda günlük oyun oynama süresi **1 saat** 16 dakikadır.

Günlük ortalama cep telefonu kullanım süresi **1 saat** 26 dakikadır.

Teknoloji tek başına zararlı değildir, ancak kişisel fiziksel ve sosyal düzeyde olumsuz değişikliklere yol açan bir alışkanlığa dönüştüğünde teknoloji yönelimli tutum ve davranış zararlıdır.

Nasıl tespit edebiliriz?

- Kullanıcı sürekli internete bağlanması gerekiyormuş gibi hisseder
 - Sosyal etkileşimlerin azalması
- Zaman kavramının anlamını yitirmesi
 - Sağlığın ve fiziksel görünümün umursanmaması
- Tükenmişlik ve yorgunluk
 - Sorunun reddedilmesi
- İnternete bağlanılmadığı zaman agresif/sinirli olma durumu

Problemi çözmek için ne yapabiliriz?

1 Sorunu tanımalarını sağlayın. Edinilen bazı alışkanlıklardan kurtulmanın sonuçlarını ve rahatlığını netleştirmelidir.

2 Konuyu doğrudan gündeme getirin, böylece bu konudaki düşüncelerini paylaşma fırsatına sahip olurlar.

3 Birlikte alternatif etkinlikler araştırın ve bu amaçla bir liste oluşturun.

4 Birlikte cep telefonu veya internet kullanımının serbest olacağı alanları ve saatleri düzenleyen kurallar listesi belirleyin.

5 Öğrencilere dijital aktivitelerinde bilinçli olmaya yönlendiren bir yol açın ve eylemlerinin sonuçlarını anlamalarına yardımcı olun.

6 Öğrencilere gerginlik veya strese neden olabilecek durumlarla nasıl baş edebileceklerini öğretin.

<https://www.is4k.es/uso-excesivo-de-las-tic> <https://alboresdemurcia.es/2018/10/30/el-uso-excesivo-de-internet-y-del-movil-entre-los-adolescentes-riesgos-sintomas-de-dependencia-y-pautas-de-prevencion/> <http://educaryaprender.es/datos-uso-de-redes-> <https://www.rtuk.gov.tr/> [sociales-ninos-y-adolescentes/](https://www.blog.andaluciaesdigital.es/guia-recursos-ciberseguridad-para-menores/) <https://www.blog.andaluciaesdigital.es/guia-recursos-ciberseguridad-para-menores/>

