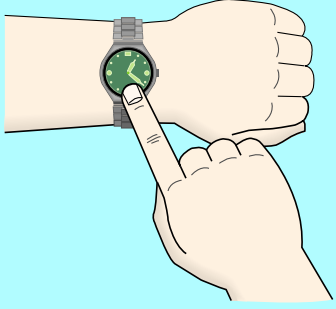


TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Teknoloji bağımlılığı; bilgisayar,internet,video oyunları ve mobil cihazların aşırı kullanımı sonucunda kişinin, teknolojinin zararlı etkileriyle karşılaştığı bir çeşit bağımlılık türü olarak açıklanmaktadır. Çocuğunuz bağımlı olduğunda bilgisayar ve tablet kullanmak yemek yemek, su içmek gibi önem kazanır.Çocuğunuz bağımlı olduğunda bilgisayarından,telefonundan veya tabletinden ayrı kalmaz. Ayrı kaldığında yaşamdan keyif alamaz.

Peki bir veli olarak bizler ne yapabiliriz?



Çocuğunuzun talepleri karşısında sınırlar belirleyebilir (yeme, içme, oynama vb.). Özellikle teknolojik aletleri kullanacağı zaman belirli bir süre ayarlayabilir ve bu sürenin dışına çıkmasına engel olabiliriz.



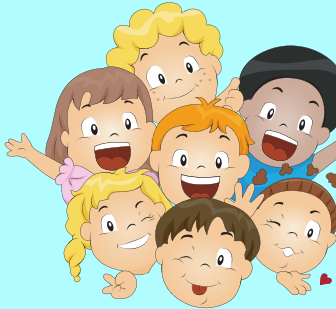
Özellikle teknolojiyi kullanırken hangi amaçla kullandıklarını,amaçlarının dışına çıkmamaları gerektiğini anlatabiliriz.



İnternetin ve teknolojinin sağlıklı olarak nasıl kullanılacağı ile ilgili yeterli ve doğru bilgi verebilir, bu bilginin alışkanlık haline gelmesini sağlayabiliriz.



Olumsuz durumlar ile karşı karşıya kalmamak için bilgisayarlarımızda güvenli internet uygulamalarına yer verebiliriz.



Çocuklarımızı arkadaşları ile yüz yüze görüşmelerini için teşvik edebilir, yaşlıları ile zaman geçirip sosyalleşmelerini sağlayabiliriz.



Yemek ve çay saatlerinde çocuklarımızla beraber vakit geçirmeli,çocuğumuzun da sofraya yada çay saatlerine katılmasını sağlayabiliriz



Çocuklarımızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun hobilere yönlendirebiliriz.