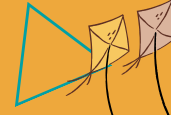


# BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI



Bu dönemde çocuklar arkadaşlarıyla ve dış dünya ile daha fazla zaman geçirmek ister.



Çocukların bu dönemde talepleri artabildiği için her şeyin bir sınırı olması gerektiği onlara öğretilmelidir. Oynamanın, yemenin, gezmenin, çalışmanın ve teknolojinin de bir sınırı olmalıdır. Teknolojiden faydalanabilmek için bu sınırın önemli olduğunu belirtin.

Yapılan araştırmalarda internet ve akıllı telefonların uzun süre kullanıldığında bireylerde dikkat, hafıza, analiz yeteneğinde azalma gibi zihinsel sorunları ortaya çıkardığı görülmektedir.

Aynı zamanda en çok gördüğüm durumlardan bir tanesi de sanal ortamda sürükleyici gibi olan, aksiyon yaşatan, hareketli oyunlara/durumlara alışan çocuklar sanal dışında zevk almamaya ve sürekli sıkılmaya başlar. Sosyalleşme anlamında sıkıntı yaşarlar.

İnternetin bilinçsiz ve aşırı kullanımı, dikkat süresini azaltabilir, uzun süreli kullanımda ise dikkat eksikliği gibi kalıcı zararlar verebilir

Ders çalışırken telefonunun yanlarında bulunması, derse yoğunlaşmayı zorlaştırabilir. Sürekli telefona bakma ihtiyacı hissedebilir, bildirimler rahatsız edebilir. Bu sebeple telefonun akademik performansının düşürebileceğini ona anlatın.



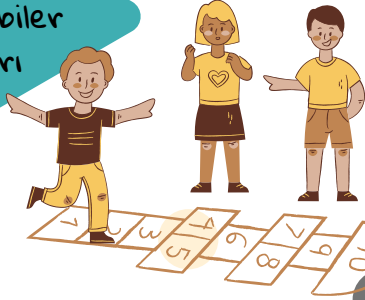
Ekran karşısında çok uzun zaman geçirmenin zamanla; kilo alma, beden ve kaslarda gerileme ve vücudun hantallaşması gibi dış görünüşe de olumsuz etkileri olduğunu anlatın.



# BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI



Bağımsız yapabileceği beceriler ve hobiler konusunda onları destekleyin.



Çocukların arkadaşlarıyla sadece internette değil yüz yüze iletişim kurabilecekleri ve paylaşım yapabilecekleri ortamlarda da buluşmasını sağlayın. Yüz yüze oyunlarının daha heyecanlı, sohbetlerinin daha neşeli olduğunu görecektir.

Kendisi ile ilgili ya da ailevi özel bilgilerinizi dijital ortamda paylaşmamaları gerektiğini anlatın. İnternet ortamına aktarılan bilgilerin çok çabuk kopyalanabildiğini belirtin. Karşılaştıkları herhangi bir tehlike durumunda (siber zorbalık) sizden mutlaka destek almalarını sağlayın.

İnternette ve gençler arasında popüler olan video oyunları hakkında bilgi sahibi olun.



Bu etkinliklere çocuklarınızla birlikte katılın. Onlarla internet ortamında da zaman geçirmek; iletişim, etkileşim, aile bağları, güven ve paylaşımı arttıracaktır.

Çocuklarınızın sizi örnek aldığını unutmayın. Bu yüzden teknoloji kullanımınıza dikkat edin. Onlarla iletişim hâlinde iken telefonunuza bakmanız kendisi ile ilgilenmediğinizi ve önemsenmediğini hissettirir.

Unutmayın!  
İnternet hayatımızı kolaylaştırmak için vardır. Zorlaştırmak, yalnızlaştırmak ya da onsuz yaşayamamak için değil...

