

# 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 tanımlarını 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/>

