



## BAĞIMLILIĞIN BELİRTİLERİ;

- Kullanılan madde miktarının veya davranışa harcanan vaktin giderek arttırılması,
- Kullanım/davranış sıklığı azaldığında huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi,
- Sebep olduğu sorunlara rağmen kullanımın sürdürülmesi,
- Zamanın çoğunluğunun söz konusu madde veya davranışla geçirilmesi,
- Kullanımın, sorumlulukların önüne geçmesidir

### NE YAPALIM?

- Çocuklarımızın hayatından haberdar olmamız,
- Çocuklarımızın gelişimi hakkında bilgi sahibi olmamız, çözüm geliştirebilmemiz noktasında gereklidir,
- Çocuklarımıza gerçek hayatta yakın ilişkiler kurabilmeleri konusunda yardım etmemiz ve onları desteklememiz,
- Çocuklarımızın sosyal veya sportif aktivitelerden herhangi birine az da olsa bir ilgileri varsa onu fark edip teşvik etmemiz, bu konuda atabileceğimiz önemli adımlardır.
- Çocuklarımızın ve gençlerimizin internet ve dijital teknolojilere bu kadar yoğun ilgi göstermelerinin en temel sebeplerinden bir tanesi de gerçek hayatta var olma, görünme ve kendilerini ifade etme imkanlarının oldukça azalmış olmasıdır

**Süreç içerisinde hem çocuklarımız hem de biz hata yapabiliriz. Vazgeçmeden emek verelim.**



**NEVZAT  
KARABAĞ  
ANADOLU LİSESİ  
REHBERLİK SERVİSİ**

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI VELİ  
BROŞÜRÜ**

## **TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ OLUŞMA NEDENLERİ**

- Bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak
- Bağımlı arkadaş çevresi
- Can sıkıntısı
- Dışlanma korkusu
- Problemleri çözemeyip teknolojiye yönelmek
- Dürtülerine karşı koyamamak
- Beğenilmeme korkusu
- Özgüven eksikliği
- Sosyalleşememek
- Başarıyı sanal dünyada elde etmeye çalışmak

İnternetin ve dijital teknolojilerin olmadığı ya da çocuklarımızın onlara kayıtsız kalmadıkları bir dünyanın imkânsız olduğu bir dönemdeyiz. Dolayısıyla doğru olan interneti ve dijital teknolojileri yok saymak değildir.

Bununla beraber çocuklarımız ve gençlerimiz internet ve dijital teknolojileri kullanma noktasında bizim yardım ve desteğimize ihtiyaç duyarlar.

### **NASIL KONUŞMALIYIM?**

Neyin, ne kadar ve nasıl kullanılacağına dair iş birliği yapmaya çağıran, Kullanım haricinde gerçek hayatta çocuklarımızın sevebileceği alternatifleri sunan,

Direkt karşı çıkmayan ve kötüleme üzerinden konuşmayan, İnternet ve dijital teknolojiler konusunda en azından temel bilgi sahibi olan bir dil kullanmamız oldukça önemlidir.

