BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI

Teknolojinin yanlış kullanımı, teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlaması halidir.

TEKNOLOJİYİ ÇEKİCİ KILAN ÖZELLİKLER;

- **Ulaşılabilirlik:** Ulaşımı kolaydır, her yerde hatta cebimizde…
- **Ödül Mekanizması:** Beğeniler, takip istekleri, mesajlar, bölüm atlama… gibi sık sık ödüller gelmesi. Kişinin beyninde ödülle ilgili bölüm sık sık uyarılır. Bunu kaybettiğinde de depresif olur. Başka bir deyişle, sistem çok ödül almaktan ödüle duyarsız hale gelir.
- **Güvende Hissetme:** Oyunu kaybedersen kapatır tekrar açarsın, biriyle tanışırsan beğenmezsin engellersin, tepki çekersen profilini kapatıp yeni hesap açarsın.
- **Duygu Değiştirme Becerisi:** Olumsuz duygulardan kolayca kaçmayı sağlar. Çevirim içi oyun oynayanların %41'i bunu kaçır olarak nitelendirir. İnternet bağımlılarının birçok şeyden kaçmak için internet kullandığı bilinmektedir. Yalnızlık, evlilikten duyulan memnuniyetsizlik, iş – okul stresi, sıkıntı ve kaygı, depresyon, maddi sorunlar, fiziksel görünümle ilgili güvensizlik, sosyal yaşamın sınırlı olması.
- **Bilgi Edinme:** Toplumsal olaylarla ilgili bilgi edinme ve ana medya kaynaklarına güvenilmediğinde kullanılır.
- **Kişisel Kimlik ve Sosyal Destek:** Gruplara üye olma, burada kendini pekiştirme ve böylece aidiyet duygusunun pekiştirilmesi.
- **Partner Bulma:** Romantik ilişki için internet sonsuz bir alandır. Tanışma siteleri, sosyal medya. Ergenlik döneminde oldukça risklidir.
- **Başarı Duygusunu Tatmin Etme:** Oyunda başarı elde etme, site kurma, takipçi sayısını artırma…
- **Can sıkıntısını giderme**
- **Mutluluk Canavarları:** İnternet kullanımının temel mekanizması bizi gündelik hayatın dertlerinden uzaklaştırıp oluşturduğumuz alternatif dünyada sanal mutluluklar yaşatma kolaycılığıdır. Dersler ağır geldiğinde, sınav kötü geçtiğinde, anne baba ile tartışıldığında, karşı cins tarafından beğenilmediğini hissettiğinde vs. tüm bu durumlarda sanal medya hiç ayıplamadan hiç kızmadan kollarını açıp beklemektedir. İnternette gezinirken sanal dünyada oyun oynarken kimse size gündelik hayatın sorumluluklarını hatırlatmaz. Orada sınav, ders, spor, diyet baskıları yoktur. İşte bu tam da bizim zihnimizin aradığı bir durumdur ve zihnimiz bu mutluluğa alıştığı anda canavar gibi onu aramaya başlar. Alışveriş merkezlerinde vitrinlerin önünde ağlayan çocuklar, sürekli olarak internet kafe de oyun oynayan çocuklar, sürekli tombalacılarda zaman ve parasını harcayanların hepsi birer mutluluk canavarıdır. Kişi çok kolay yoldan sanal mutluluklar yaşadığı için sürekli onu arar. Bazen sanal dünyada cazibesini kaybeder çünkü orada genellikle güzel anlar paylaşılır. Kişi herkes tatilde, partide, gezide, herkes mutlu şeklinde bir algıya

katılıp kendi hayatını sorgulamaya başlar. İşte bu durumda kolay yoldan mutluluğa alışmış mutluluk canavarları için çok büyük bir risktir.
Sınava hazırlanan bir öğrenci sınavın stresinden kaçmak için internet kullanır. Sonra sınava zaman ayıramadığı için sınavı kötü gelir ve yine kurtulmak için internet kullanır. Bir sonraki sınavdan yüksek not olmak için daha çok strese girer ve yine kurtulmak için interneti kullanır.

BİLİNÇSİZ TEKNOLOJİ KULLANIMININ ETKİLERİ

A. Kuru gözler, baş ağrıları, sırt ağrıları
B. Yeme sorunları
C. Uyku sorunları
D. İrade denetimi kaybolur.
   Kişi kendine söz geçiremez.
E. Beyin fonksiyonlarında yavaşlama
F. Sosyalleşme sorunları

- Birey sadece internet içinde kaldığı için sosyalleşmenin diğer evrelerini gerçekleştiremez. Yüz yüze ilişki kurma güçleşir, yalnızlaşma artar.
- Toplumsal bir kimlik kazanma süreci oldukça güçtür. Kimlik gelişimi bireyin 'Ben kimim?' sorusuna verebilecek herhangi bir yanıtın oluşma sürecidir. 11-19 yaş arasındaki bireylerin kimlik biçimlenmesinde sanal dünya olumsuz bir alandır. Gerçek kimliğini oluşturamayan bireyler sanal dünyada ki kimlikleri 'Asıl Ben' leriymiş gibi sandıklarında gerçek hayatta bir kimlik geliştirmeyi geciktirebilir ve bağımlılığa yatkın hale gelebilir. Bu nedenle 11-19 yaş arasını özellikle risk grubunda görebiliriz.
- Toplumun örf adet ve geleneklerini öğrenmekte güçlük yaşar. Sosyal gruplara katılım, akrabalık ilişkileri, arkadaşlık ilişkileri bağımlılıkta zayıfladığı için örf adet ve gelenekleri öğrenmekte zorlanır.
- Birey kendine toplumdan bir rol model seçme ihtiyacı duyar ancak internette bu ihtiyacı gerçekçi yollardan karşılanmaz.
- Birey toplumun değil internetin beklentilerini üstlenir. Parmaklarını silah yaparak oyun bahçelerinde sanal oyunları canlandıran çocuklar, sosyal medyada beğeni almak için fotoğraf çektirenler.
-

G. Akademik başarısızlık

Hem ders zamanını azaltır hem de internet ders çalışmaktan daha çekici olduğu için derse olan ilgi azalar. Öğrenciler ödevleri kolayca hiç kafa yormadan internetten bulup yazıcıdan çıkarttıkları için kolaycılığa kaçmayı öğrenirler. Tabi ki bu noktada internetin yararları da vardır ancak yerinde ve yeterince kullanıldığında.

H. Obsesif, kaygılı, depresif, düşmanca, fobik, paranoid düşünceler artabilir.

I. Kişiler arası duyarlılık azalabilir.
J. Özgüven gerilemesi oluşabilir.
K. Hiperaktivite bozukluğu gelişebilir.
L. Hedef koymada eksiklik

Bireyler yaşamlarının bir sonraki aşamasında ne yapacağıyla ilgili kendilerine sağlıklı hedefler koyabilmelidirler. Ancak internette çok zaman geçiren bireyler bunda zorlanmaktadır.

M. Madde kullanımı ve diğer bağımlılıklar gelişebilir.
N. Hareketsizlik

Bilgisayar başında hareketsiz geçirilen zamanda enerji sağlıklı yollardan atılamaz ve kişi sakin kalamayabilir, dikkatini başka şeylere yoğunlaştıramayabilir.

O. Evlilik sorunları

Sanal ilişkilerin sebep olduğu boşanma vakalarında bir artış söz konusudur. Takıntılı bir biçimde internet kullanan eşler yemeğe çıkmak, spor yapmak, seyahat etmek, eşinin ihtiyaçları ile ilgilenmek gibi etkinliklerden uzaklaşabilir. Sanal ortamda hem romantik hem de cinsel ilişkiler kurulabilmesi gerçek yaşamdaki çiftleri etkileyebilir. Evdeki sorunlar ihmal edebilir ve bunlar evliliğe çok ciddi zararlar verebilir. (Eşler birlikte yemeğe çıkarlar ama bir eş elinde sürekli telefonla oynayarak oturur ve diğeri etrafı izler. Sosyal medyada sörf yapmak varken kim çocuklarla oyun oynayacak?)

P. Mesleki Sorunlar

İnternette sörf alışkanlığı iş performansını ciddi düzeyde etkilemektedir. Bir firma çalışanlarının internette tüm aktivitelerini izlemiş ve sadece %23'ünün iş ile ilgili olduğunu saptamıştır.

Q. Sosyal sapma

Pornografi, yalan, kumar, siber suçlar ve ahlaki yozlaşma internette çok sık karşılaştığımız konulardır. Porno sitelerinde farklı cinsel eğilimler, chat esnasında sıkça yalana başvurma, kumar sitelerine bağlanma, internet ve bilgisayar oyunları için harcanan zaman ve parayı aileden saklamak için aile ile çatışma, çocuk pornosu, sapık örgütlerle ilişki kurma, cinsel şiddet, cinsel taciz, teşhircilik, uyuşturucu madde, silah hatta kadın pazarlaması ile karşılaşmaktayız. Bu tür davranışlar

toplumda yoktu da internet ile geldi dememiz mümkün değil. Ancak bu tür davranışlar internet yoluyla daha kolay gerçekleştirilebilmektedir.

ÇOCUKLAR İÇİN ERKEN UYARI İŞARETLERİ

a. Aşırı yorgunluk
   Telefon, tablet, bilgisayar kullanımı yüzünden sabahları kalkmakta zorlanıyor mu? Akşam yemeklerinde veya hafta sonlarında uyuşukluk sersemlik hali var mı? Uyku saatlerindeki değişiklikler aşırı kullanımın ilk işareti olabilir.
b. Akademik sorunlar
c. Hobilerine olan ilgisizlik
d. Arkadaşlarından uzaklaşma
   İster dışadönük ister utangaç olsun, internet bağımlısı çocuklar alışveriş merkezlerine, sinemaya, parka, eğlence yerlerine hatta diğer çocuklarla birlikte olacağı herhangi bir yere gitmek istemezler. Sanal arkadaşlar edindikçe hem ailelerinden hem arkadaşlarından uzaklaşırlar.
e. Söz dinlememe ve karşı çıkma
   İnternet kullanımı sorgulandığı anda muhtemelen kızgınlık ve öfkeyle karşılaşılır. Kural koyulursa ihlal edebilir. Bilgisayar elinden alınırsa daha kızgın ve kavgacı hale gelir.
f. Her geçen gün kullanımın artması
g. Sorumlulukların ihmali(Yemeğe bile gelmek istemez)
h. Yalan söylemesi
i. Sürenin hangi günlük aktivitelerden vazgeçilerek kullanıldığı
j. Bu cihazın yokluğunda bireyin huzursuz olup olmadığı ve bu huzursuzluğun düzeyi
k. Bireyin kullanımı yakınında ki kişilerin huzursuzluğuna ve hoşnutsuzluğuna neden olup olmadığı.

AŞIRI OYUN OYNAMA

İnternette oyun oynama bozukluğu şeklinde artık DSM-V'te yer almaktadır. Günde 8-10, haftada 30 saate varan bilgisayar kullanımı ve uzun süre susuz, aç ve uykusuz kalma ile tanımlanır. Aşırı oyun oynayan kişinin oyun oynaması engellenir ya da bölünürse öfkeli bir hale bürünebilir. Kişi oyundaki başarıları gerçek hayattaki başarılara tercih eder hale gelir. Okul, aile ve iş gibi sorumlulukları yerine getirmekte zorlanır. Neden kullandıkları sorulduklarında' Sıkıntıdan Kurtulmak İçin' cevabını verirler.

İnternet üstünden şiddet oyunları oynayanlar günlük hayatta şiddete duyarsızlaşır. Özellikle çoklu oyuncu olanağı sunan internet üzerinden oynanan oyun türleri internet bağımlılığının önemli nedenlerindendir. Sadece bağımlılık değil istismar ve siber zorbalık riski taşımaktadır ve siber zorbalığa maruz kalanların intihar etme oranı maruz kalmayanlara oranla iki kat fazladır. Küçük yaştaki çocuklar şiddet içeren bilgisayar oyunları oynadıktan sonra daha saldırgan davranışlar göstermişlerdir.

Oyunlar artık whatsapp üzerinden link yolluyor. Oyunlarda çocuklar kötü niyetli kişilerle karşılaşıp onların zorbalığına maruz kalabilir. Bu tarz oyunlarda görevler verilip fotoğraflar isteniyor. Örneğin;

MAVİ BALİNA: Oyununun indirile bileceği bir adres yoktur. Bir virüs olarak bilgisayar, tablet ya da akıllı telefonlara iner. 50 bölümden oluşmakta ve her bölümde bir görev verilmektedir. İlk görevler yapılması kolay şeyler olurken (karanlıkta otur, korku filmi izle vb.) daha sonralarda görevler tehlikeli hale gelmektedir. Son görevde ise kişinin intihar etmesi istenmektedir. Virüs bir yazılım olduğu için kişinin kullandığı dijital tüm verileri ele geçirerek kişilere oyunu oynaması için şantaj yapmaktadır.

Örnek Komutlar:

- Kolunuzu derin olmayacak şekilde 3 kez damarlarınızla birlikte kesin ve fotoğrafını gönderin.
- Sabah saat 04:20’ de uyan ve çatıya çık ne kadar yüksek o kadar iyi.
- Dudağını kes.
- Güvenilir olup olmadığınız kontrol edilecek.
- Skype aracılığı ile bir balina ile konuş.
- Kurucu size ölüm tarihinizi söyleyecek ve bunu kabul etmek zorundasınız.

Oyunun 29. ve 49. görevleri arasında sabah saat 04.20’de uyanıp gönderilen müzikleri dinleyip korkunç videolar izlemesi isteniyor. Böylece gençler adım adım intihara hazırlanıyor ve 50. görevde yüksek bir yere çıkıp intihar etmesi isteniyor.

MOMO: Zararlı bir virüs yazılımdır. İzlenen videolarda (özellikle youtube’da) çocuk video izlerken otomatik olarak reklam şeklinde açılmaktadır. Çocuk tıkladığı anda oyuna dahil olur. Küçük yaş grubu çocuklara hitap etmektedir.

PUPG, MINECRAFT, LEAGUE OF LEGENTS, GTA, CUNTER STRIKE bunlar savaş oyunlarıdır. Şiddet içerikli rol model olmayı da içeren oyunlardır. Şiddet içeren bu oyunlarda ‘‘Düşmanı hedef al ve vur!’’ mesajı verilmektedir.

ÇOCUKLARIN TEKNOLOJİ KULLANIMINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

1. Bilgisayarı açık bir alana koyun ve ekran görünebilsin: Ama şu anda bilgisayar onun odasında ve çıkarmak istemiyorsa bilgisayarı çıkarmak için çok zorlamayıp diğer yöntemlere geçebilirsiniz.
2. Çocuğunuzu uzun süre ekran başında ve denetimsiz bırakmayın.
3. İyi örnek olun: Çok klişe ama çok önemli bütün boş zamanlarınızı televizyon ve internet başında geçirirken çocuğunuza internette çok zaman geçiriyor diye kızma hakkınız yok.
4. Kendinizi internet konusunda eğitin: onunla bu konuda konuşabilmek ve bağımlılıktan koruyabilmek için sizin de bilgili olmanız gerekmektedir. Onunla teknoloji üzerine sohbet edin.
5. Çocuklarınızla birlikte internette sörf yaparak onlara öğretin: Nasıl sörf yapılabileceğini onlara öğretin. Zararlı sitelerle karşılaşın ve oralardan çıkın. Zararlı siteleri öğrensin.
6. Ana sayfayı siz belirleyin.
7. İzleyin ama ses çıkarmayın: Çocuk bilgisayarların başından kalktıktan sonra tarama geçmişini kontrol edin. İndirilen belgeleri kontrol edin. Bilin ama hemen müdahale etmeyin. Onu izlediğinizi fark etmesin. Müdahale edeceğiniz zamana kadar izlemek size çok şey kazandıracak. O oyun oynarken odasına gidip kitap okuyabilirsiniz. Ara sıra kaçıncı bölümdesin diye sorabilirsiniz. Yanlış bir şey yaptığında hemen nasihat vermeyin yoksa sizi bir daha yanında istemez ya da gerçek aktivitelerini gerçekleştirmez.
8. İnternet Filtresi Ekleyin: Çeşitli programlar ve imkanlar bulmak mümkün.
9. Onu bilgilendirin:

- Eğer birisi seni internette rahatsız eden bir şey söylerse veya senden yanlış olduğunu bildiğin bir şey isterse hemen çevirim dışı ol ve bize bildir.
- Eğer aynı kişi seninle tekrar temasa geçmek isterse çevrimdışı ol ve bize bildir.
- Eğer birisi cinsellik içeren fotoğraflar gönderirse çevrimdışı ol ve bize bildir.
- Eğer yanlış bir dil veya cinsellik içeren bir içerikle karşılaşırsan bu sana yöneltilmemişse bile bize bildir.
- İsmini, adresini veya bir yabancı ile paylaşmaman gereken şeyleri paylaşma.
- İnternette kimseden hediye kabul etme
- İnternette tanıştığın kimseyi, o kişi onu aramanı istese bile arama
- 18 yaşından küçüklerin girmemesi gerektiğine ilişkin uyarıları içeren sitelere girme.

10. Oyunları Birlikte Belirleyin
11. İnternette geçirilen süreyi kısıtlayın.
12. İnternette paylaşılan hiçbir şeyin silinmediğini öğretin.
13. Ergenlik döneminde çocuğunuza seyrettikleriyle ilgili sorular sorun ki eleştirel yaklaşabilsin.

EĞER ÇOCUKTA TEKNOLOJİ KULLANIMI OLMASI GEREKENDEN FAZLAYSA;

A. Durumu Değerlendirin

- Çocuğunuz ne oynuyor?
- Nasıl oynuyor?
- Ne zaman oynuyor?
- Neden oynuyor?
- Nerede oynuyor?
- Kiminle oynuyor?
- Boş zamanlarınızı nasıl değerlendiriyorsunuz?
- Çocuğunuz nelerden hoşlanıyor?
- Okul başarısı ne durumda?
- Aşırı İnternet Kullanımı kriterlerini dolduruyor mu?
- Parayla ilişkisi nasıl?

Çok soru var ancak bu soruların cevaplarını bilmek sorunun çözümüne yardımcı olacaktır.

B. Ebeveynler olarak ortak bir cephe oluşturun

C. Ne kadar internet kullandığını fark etmesi için internet kullanımlarını not ettirebilirsiniz.

D. Kontrol yöntemini seçin

Buna gençle beraber karar verin. Bazen sizin beklediğinizden daha uzun bir süre belirleyebilir ama önemli olan koyulan süreye uymasıdır. Siz de takip edeceksiniz. Çocuğun ayağı kırılsa bütün işlerinizi bırakıp ona bakarsınız., bu konuda da aynı sabrı ve özveriyi göstermek zorundasınız.

E. Günlük süre kısıtlaması

Çocuğun özelliklerine ve bilgisayardaki tercihlerine göre süre değişiklik gösterir.

F. Haftalık süre kısıtlaması

İnternette geçireceğin süre haftalık 8 saattir demek haftalık süre kısıtlamasına örnektir. İster hepsini bir günde oynar ister belli günlerde ister hafta sonu oynar.

G. Haftada belirli günler uygulaması

Cuma Günü saat 19.00'dan Pazar Günü saat 19.00'a kadar internete girebilirsin şeklinde ifade etmek bu kısıtlamaya örnektir. Hem ebeveyn hem çocuk bu sözleşmeye uymalıdır. Hafta sonu uykusuz kalmak pahasına oynarsa hafta içi boş zamanlarını değerlendirmeyi öğrenecektir.

<u>Çocuklar ekran başında ne kadar kalmalıdır?</u>

Pedagoji Derneği bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:

0-3 yaş: Olabildiğince ekrandan uzak kalmalıdır ekran başında vakit geçirmemelidir.

3-6 yaş: Günlük toplam süre 20-30 dakikayı geçmemelidir.
6-9 yaş: Günlük toplam süre 40-50 dakikayı geçmemelidir.
9-12 yaş: Günlük toplam süre 60-70 dakikayı geçmemelidir.
12 yaş ve üzeri: Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.

H. Tutarlı olun esnek davranmayın ve kurallara kendiniz de uyun
I. Duyarsızlaştırmayın: Sürekli bu konuyu açıp da duyarsız hale getirmeyin.
J. Kolay teslim olmayın: Başlattığınız süreçten olumlu sonuç almanız, eğer tüm kurallara uymanız ve tutarlı olduysanız 3 aydan önce olmaz. Sizi sık sık denerler hatta tatsız yöntemlerde deneyebilirler.
K. Sorumluluklarını siz üstlenmeyin: Yemeği odasına götürmeyin, temizliği ile ilgili sorunlar varsa siz yapmayın, okulla ilgili sorumlulukları varsa siz üstlenmeyin.
L. Aşk başka iş başka: Çocuklarımıza kıyamayız ama bir şeylerin değişmesi için hedeflere ulaşmak önemlidir ve kurallara uyulmalıdır.
M. İnternetin yerine bir şey konulmalı: Çocukların hayatından interneti çıkaramayız ancak internetin yerine bir şeyler koyabiliriz.
N. Çocukların yaşlarına uygun ev sorumlulukları vermek
O. Herhangi bir zorunlu iş öncesine teknoloji kullanımını koyun
P. Çocukların internet kullanmaya alışkın olduğu saatlere bir etkinlik koyun.
Q. Çocukların sıkılmalarına izin verin.

Çocuklar tam sıkılıyor, türlü türlü uyarıcılarla can sıkıntısını gidermeye çalışıyoruz. Tabletler, telefonlar, akülü arabalar, filmler, youtube, abur cuburların biri geliyor biri gidiyor. Çocuklar etkinlikten etkinliğe koşarken mutluluk canavarına dönüşüyor. Canı sıkılan çocuk etrafa bakmaya başlar. İlgisini çekecek bir şey arar. Çevreyi merak eder. Çevreyle etkileşim kurarak bir oyalayıcı oluşturun. Yaratıcılığı artar. Canı sıkıldığında telefona bakmak yerine çevreye bakar.

Araştırmalarda boş zaman ve can sıkıntısı ile baş etme becerisi olmayan çocuklara ve gençlerin sosyal medya ve akıllı telefon bağımlılığına yatkın oldukları bulunmuş.

Young'un Aşırı İnternet Kullanımı İçin Önerdiği Tanı Ölçütleri

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş (sürekli olarak interneti düşünme, internette yapılan aktivitelerin hayalini kurma, internette yapılması planlanan bir sonraki etkinliği düşünme, vb)

2. İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma

3. İnterneti kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen bırakmaya yönelik başarısız girişimlerin olması

4. İnternet kullanımının azaltılması ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi

5. Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma

6. Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul, iş ve arkadaş çevresiyle sorunlar yaşama, eğitim veya kariyer ile ilgili bir fırsatı tehlikeye atma ya da kaybetme

7. Başkalarına (aile, arkadaşlar, terapist, vb) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme

8. İnterneti problemlerden kaçmak veya olumsuz duygulardan (örn: çaresizlik, suçluluk, çökkünlük, kaygı) uzaklaşmak için kullanma

EBEVEYNLERİN BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMIYLA İLGİLİ YAPMASI GEREKENLER

1. Yattığınız odaya kesinlikle telefonunuzu almayın!!!
2. Çalar saat kullanın.
3. Yemek masasında telefon kullanmayın!!!
4. Arabada telefon kullanmayın!!!
5. Alışkanlıklarınızla oynayın. Hep kullandığınız saatlerde kullanmayın.
6. Dış durdurucu kullanın. Zorunlu bir iş öncesine teknoloji kullanımı koyun.
7. Kendinize hedef koyun.
8. Çok kullandığınız işlemlerden uzak durun.
9. Az kullandığınız uygulamaları silin.
10. Spor yapın ya da kendinize muhakkak bir uğraş bulun.
11. Ailecek yaptığınız etkinlikler olsun.
12. Şüpheci olun havalı web sitelerine aldanmayın.
13. Resmi sayfalarla bilgileri teyit edin.
14. Üç kuralını uygulayın, yani bilgiyi en az 3 kaynaktan kontrol edin.
15. Yarışmalara katılmayın
16. Tuzağa düştüğünüzü hissederseniz yetkililerle iletişim kurun.
17. Kredi kartı bilgilerinizi ve kullanın maillere tıklamayın

18. Zorbalığa uğrarsanız delilleri silmeyin, yargıda gerekli olacak.
19. Yatmadan 30 dakika önce telefonunuzla ilgilenmeyi bırakın ve gelen mesajlara cevabınızı ertesi gün verin.
20. Uyanır uyanmaz güne telefonla başlamayın.
21. Bir kişiyle yüz yüzeyken, yemek yerken, gezerken, arkadaş ve aile ortamında telefonu elinize almamaya özen gösterin.
22. Aile terapisine başvurun
23. Yardım ve destek isteyin.

Çocuğun Aşırı Teknoloji Kullanması Durumlarında Ebeveynlerin Başvurması Gereken Kişi ve Kurumlar:

- Önce Okul **Psikolojik Danışmanı ve Okul İdaresi**
- Okulda Psikolojik Danışman yoksa **Rehberlik ve Araştırma Merkezleri**
- Onlarında yönlendirmesiyle **Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi**
- Çocuğunuzun internet üzerinden siber zorbalığa ve istismara uğradığında Emniyet Genel Müdürlüğü'nün **Siber Suçlarla Mücadele** birimine başvurmak gerekir.

KAYNAKÇA

- Ögel K (2012), İnternet Bağımlılığı, Türkiye İş Bankası Yayınları, İstanbul
- Şakiroğlu M, Akyol C.P. (2018), Çocukları Sanal Dünyada(n) Koruma Kılavuzu, hayykitap, İstanbul
- http://tbm.org.tr/
- ebeveyn.tbm.org.tr/Teknoloji
- http://yetiskin.tbm.org.tr/Teknoloji