

Teknoloji Bağımlılığı; İnterneti aşırı kullanıma isteğinin önüne geçilememesi, internetten yoksun kaldığında gergin davranışların olması, sosyal hayatı, fiziksel durumunuzu ve duygusal boyutu etkileyen bağımlılıktır.

Neden teknoloji bu kadar bağladı?

Her şeyden önce, kendisine bu kadar bağlayan şeyin ne olduğunu bilmek öğrenmek gerekir. Çocuğun bağımlı olmasına neden olan ihtiyaç nedir ? İhtiyaç...(!)

- Özgüven problemi?
- Sosyal fobi?
- Akran ilişki kurma problemi?
- Dışlanma? Zorbalık?...
- Kendini kanıtlama çabası?



- ✓ Eğer bağımlılığın altında yatan duyguya erişebilirsiniz, gideceğiniz yolda daha rahat adım atabilirsiniz. Hayatı boyunca takdir görmemiş, "aferin" kelimesini duymamış bir bireyin, internette oynadığı oyunda derece yapmış olması ve oyundaki oynayışının ne kadar güzel olduğunu vurgulayan videoların internette dolaşıyor olması çokta garipsenecek bir senaryo olmamalıdır. Bu kişinin takdire ihtiyacı var ve öğrenci bu duygusunu bilgisayarla karşılıyor. Vakit harcayarak daha güzel oynamaya çalışacak., oyunda yeni egzersiz çalışmaları için SAATLERCE vakit geçirecek... Garip gelmedi değil mi?

1. **KULLANIM YERİNİ VE ZAMANINI DEĞİŞTİR:**

Teknolojinin kullanıldığı mekânların değiştirilmesi ve zamanların tam zıt saatlere kaydırılması bağımlılığa karşı ilk adım olabilir.

- Bilinçaltı değişiklikten hoşlanmaz. Uygulanan bu saat farklılığı "bilinçaltımızda" zor bir kavram olarak algılanır, böylece alışkanlığın değiştirilmesinde ilk yola girmiş oluruz. Mekân farklılığı ise güvenli bölgenizi değiştirdiniz için bilinçaltı tarafından yeni bölgeye alışana kadar ters tepki verecektir. Böylece eski alışkanlık olan saatlerce oturma kavramı yavaş yavaş kırılmaya başlayacaktır. **Örneğin, her gün ortalama saat 18.00 da bilgisayara oturan bir kişinin bilgisayar oturma saatini 18.00 yerine 14.00 olarak değiştirin.**

DIŞ DURDURUCULARI KULLAN: Yeni oluşturulan zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasının engellenmesi için kullanımın hemen ardından zorunlu bir iş/faaliyet planlanabilir. **Örneğin her defasında 20 sayfa kitap okumak gibi. (kitap okumayı ceza olarak gören birisine) !**

- Cezayı hiçbir bünye kabul etmez. Bu yüzden her bilgisayar oynama davranışının ardına ceza süsü verilebilecek bir şey koyarsanız, bilgisayarda geçirilen zaman bir o kadar tedirginlik yaratmaya başlayacaktır.

3. **YASAKLAMAYINI SINIRLANDIRIN:**

Bilgisayar oynamasını engellemek pek faydalı olmayacaktır. Bunun yerine sınırlar koymaya çalışın. Sınırlarınız çocuğunuzun veya öğrencinizin önceki oynama saatine ve kişiliğine uygun şekilde belirlenmelidir. 10 saat oynayan bir kişiye 2 saat vermek ile 4 saat oynayan bir kişiye 2 saat sınır koymak arasında çok büyük fark vardır. Değişken sınırları yavaş yavaş zamanla ve düzenli bir biçimde indirgemeye çalışın.

- Günde 2 saat oynamalısın.
- Bilgisayardan kalk ve ödevlerini yap demek yerine **"Tamam, bilgisayar ile oynaman bittikten sonra ödevlerini yapabilirsin."**

4. **HATIRLATICI KARTLAR HAZIRLA:**

- Aynı şekilde bilgisayarın yanına kalması gerektiği saati ve belirli aralıklar da bilgisayar başında geçen sürede bedenen hangi değişikliklerin yaşandığını anlatan ufak yazılar koyabilirsiniz. Örneğin, kart üzerine;

- ✓ 1 saat sonunda; "göz kuruluğu başladı, daha çok göz kırpmaya gerekecek"
- ✓ 2 saat sonunda; sağ bileğin ağrımaya başlayacak.
- ✓ 3 saat sonunda; Bel ağrısı başlayacak.
- ✓ 4 saat sonunda; Bilgisayardan kalktığında kendini çok yorgun hissedeceksin. ' gibi vücutsal aktiviteler yazılabilir.

Not: Yukarıda ki maddeleri öğrenciniz veya çocuğunuzun durumuna göre düzenleyebilirsiniz

5. **BAĞIMLI OLUNAN CİHAZI AİLECE KULLAN:**

- Birden fazla olan cihazları azaltıp tek bir cihazı ailecek paylaşarak kullanmak çözüme yardımcı olacaktır.
- Evde 1 televizyon olması, aile bireylerinin televizyon kullanım oranını azaltacaktır. Her bireyin izleyeceği tür farklı olacağı için ev içindeki televizyon fazlalığı bireylerin onu kullanma oranı ile doğru orantıya sahip olacaktır.

Detaylı örnekler için: İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi Özden Arsoy 1 makalesini okumalısınız. ***

