

ÇOCUKLARIMIZI İNTERNET BAĞIMLILIĞINDAN NASIL KURTARACAĞIZ?



İNTERNET;

- Emek gerektirmez
- Sorumluluk gerektirmez
- Sosyalleşme mekânıdır
- Göz kontağı kurmanıza gerek yok
- Kendini daha kolay ifade edersin
- Bir grubun parçası olmak daha kolay
- İnternet yeni bir kimliktir
- İnternette kim olmak istiyorsan o sundur
- Gizemlidir
- Denetimi zayıftır
- Sınırsızdır



İNTERNET;

- Karpal tünel sendromu, (el sinirlerinin sıkışması)
- kuru göz
- baş/boyun/sırt ağrısı
- yeme sorunu
- z bakımında azalma
- uyku sorunu
- sosyal izolasyon ve kaınganlık
- sosyalleşmede sorunlar
- akademik sorunlar
- psikolojik sorunlar
- evlilik sorunları
- mesleki sorunlar



gibi bazı sorunları da beraberinde getirir.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI İÇİN TANI KRİTERLERİ

Aşağıdakilerden en az 5 ölçütün karşılanması gerekir

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**

AAA!.. BABA?!..
SEN BUGÜN
İŞE GİTMEDİN Mİ?

YOK OĞLUM!..
BEN İKİ SENE
ÖNCE EMEKLİ
OLDUM!..

AMAN ALLAH'IM!..
İNANAMIYORUM!..
BİLGİSAYARI
BOZULUNCA OĞLUMUZ
KENDİNE GELDİ!..



Bağımlılık döngüsü





Bugün internet gitti oturduk
2 saat aile bireyleriyle güldük
falan iyi insanlarmış..

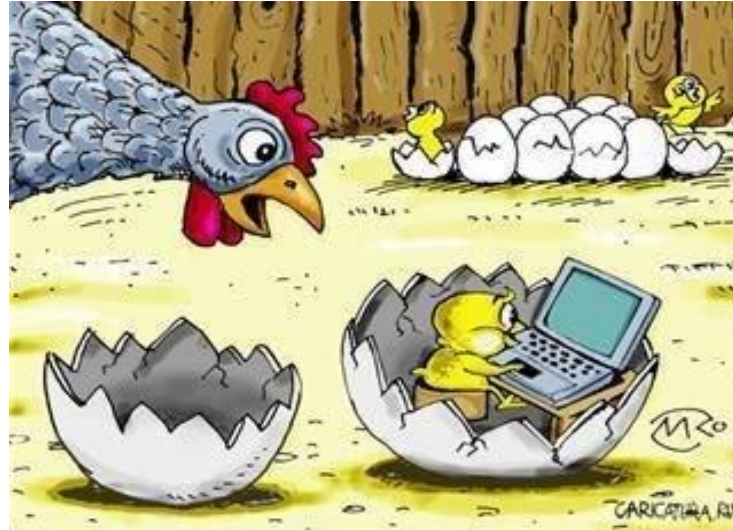


**Katiliyle 'Chat' yaparken tanıştı;
A.K, internette tanıştığı ve bir süre
chat leştikten sonra yüz yüze
görüştüğü katil zanlısı S.S.
tarafından evinde bıçaklanarak
öldürülmüştür. Hırsızlıktan sabıkası
bulunan S.S, A.K. ile İnternette
sohbet ettiğini, zaman zaman da
yüz yüze görüşüklerini belirtmiş ve
suçlamaları kabul etmemiştir.
Ancak, polis evde bulduğu ve S.S.'
ye ait olduğu tespit edilen parmak
izleri ve saç kılları, suçu işlediğini
ortaya çıkarmıştır.**

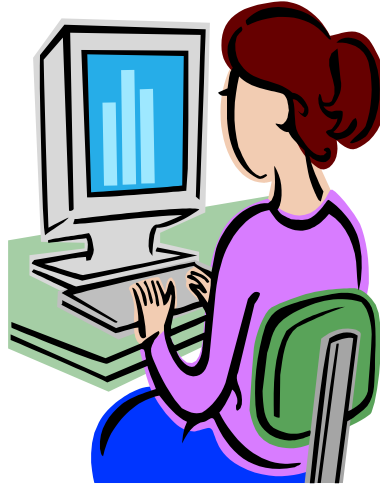
Sabah, 26.02.2006

ÖNERİLER

İnternet ve bilgisayar evinizin baş köşesinde yani ortak kullanım alanlarında olsun.



Bilgisayarınıza zararlı sitelerden koruma programları yükleyin.



İnternet dilini öğrenin ve yenilikleri takip edin.



İnternette konuştuğu ve gerçek hayatta tanımadığı kimseye kişisel bilgilerini vermemesi ve gerçek hayatta buluşmaması gerektiğini ona öğretin.

Kurallar koyun, zaman sınırlaması koyun. Günlük yarım saat ödevler için yarım saat de diğer olarak toplam 1 saatten fazla durulmamalı.

Alternatifler oluşturun, ailece yapabileceğiniz,
çocuğunuzun da mutlu olabileceği, spor, hobi ya da
ailece oyunlar...

İnternet kullanım sözleşmesi hazırlayın.

Bilgisayar ve interneti kullanmak istiyorum ve interneti kullanırken uymam gereken bazı kurallar olduğunu biliyorum.

Ailemin benim güvenliğimi ve sağlığımı dűşündüklerini biliyorum. Bu yüzden, bilgisayar ve İnternet konusundaki kurallara uymam konusunda ailemle işbirliği içinde olacağım. İnternetle ilgili yapmamı istemedikleri bir şey olduğunda onların sözünü dinleyeceğim.

Adımı, adresimi, telefon numaramı, okulumu, ailemin adını, adresini, telefon numarasını ya da başkalarının beni bulmasını kolaylaştıran herhangi bir bilgiyi (tuttuğum takım, gittiğim yerler vb.), İnternette tanıştığım kimseye vermeyeceğim.

Ailemle konuşmadan İnternet aracılığıyla sorulan sorulara cevap vermeyeceğim. Hiçbir form doldurmayacağım ya da hiçbir yarışmaya katılmayacağım. Ayrıca girdiğim sitenin bir güvenlik ilkesi olup olmadığını kontrol edeceğim. Verdiğim bilgilerin başkaları ile paylaşılmayacağı konusunda güvence verip vermediğine bakacağım. Aksi halde hiçbir şekilde kişisel bilgi vermeyeceğim.

Bazı insanların kötü niyetli olabileceklerini ve çocuk olmadıkları halde çocuk gibi davranabileceklerini biliyorum. Bu nedenle İnternette tanıştığım kişileri aileme söyleyeceğim. Ayrıca yeni tanıştığım kişilerden aldığım mesajları aileme gösterecek ve onların onayı olmadan bu mesajlara cevap vermeyeceğim.

İnternette hiçbir tartışmaya ya da kavgaya katılmayacağım. Eğer biri benimle tartışmaya ya da kavgaya yeltenirse, onlara cevap vermeyeceğim ve ailemi konudan haberdar edeceğim.

Eğer bazı kişilerin çocuklara söylememesi gereken bir şey söylediğine rastlarsam aileme söyleyeceğim.

İnternette ilgili konular hakkında hiçbir şey ailemden saklamayacağım.

Eğer birisi bana resim gönderirse, görmemem gereken bir siteyi ziyaret etmemi ya da uygun olmayan bir dille konuşmamı önerirse ailemi durumdan haberdar edeceğim. Aynı şekilde yapmamam gereken bir şeyi yapmamı isterse, bunu aileme söyleyeceğim.

Aileme sormadan İnternet aracılığıyla hiçbir şey satın almayacağım ve hiçbir kredi kartı numarası vermeyeceğim.

Ailemin onayı olmadan internette tanıştığım kimseyi telefonla aramayacağım.

Ailem yanımda olmadan ve onaylamadan internette tanıştığım kimseyle buluşmayacağım.

İnternette tanıştığım kimseye, ailemin izni olmadan hiçbir şey göndermeyeceğim.

Eğer internette tanıştığım birisi bana posta ile ya da bir kişi aracılığıyla, herhangi bir şey gönderirse aileme söyleyeceğim.

Eğer hoşlanmadığım bir şeye rastlarsam ya da ailemin benim görmemden hoşlanmayacağını düşündüğüm bir şeye rastlarsam, geri tuşuna basacağım ya da oturumdan çıkacağım.

İnternette iyi bir dil kullanacağım ve nazik olacağım. Ailem bana daha önce çok büyük bir tepki göstermeyeceğine söz verdiği için, İnternet yüzünden başıma ne gelirse gelsin, onlara söyleyeceğim.

İnternet defteri oluşturun. İnternette geçirdiğiniz vakitlerin olduğu bir defter oluşturun.



İnternete servis yapmayın. Yemek ve çay saatlerine bilgisayar başına yiyecek içecek götürmeyin. Çocuğunuzun size katılmasını sağlayın.

İnternete en çok girdiği saatlerde evde ya da dışarıda sevdiği Őeyleri yapmasına izin verin.



Çocuklarınıza zaman ayırın, saygı duyun ve onları dinleyin.

Arkadaş etkisine dikkat edin.



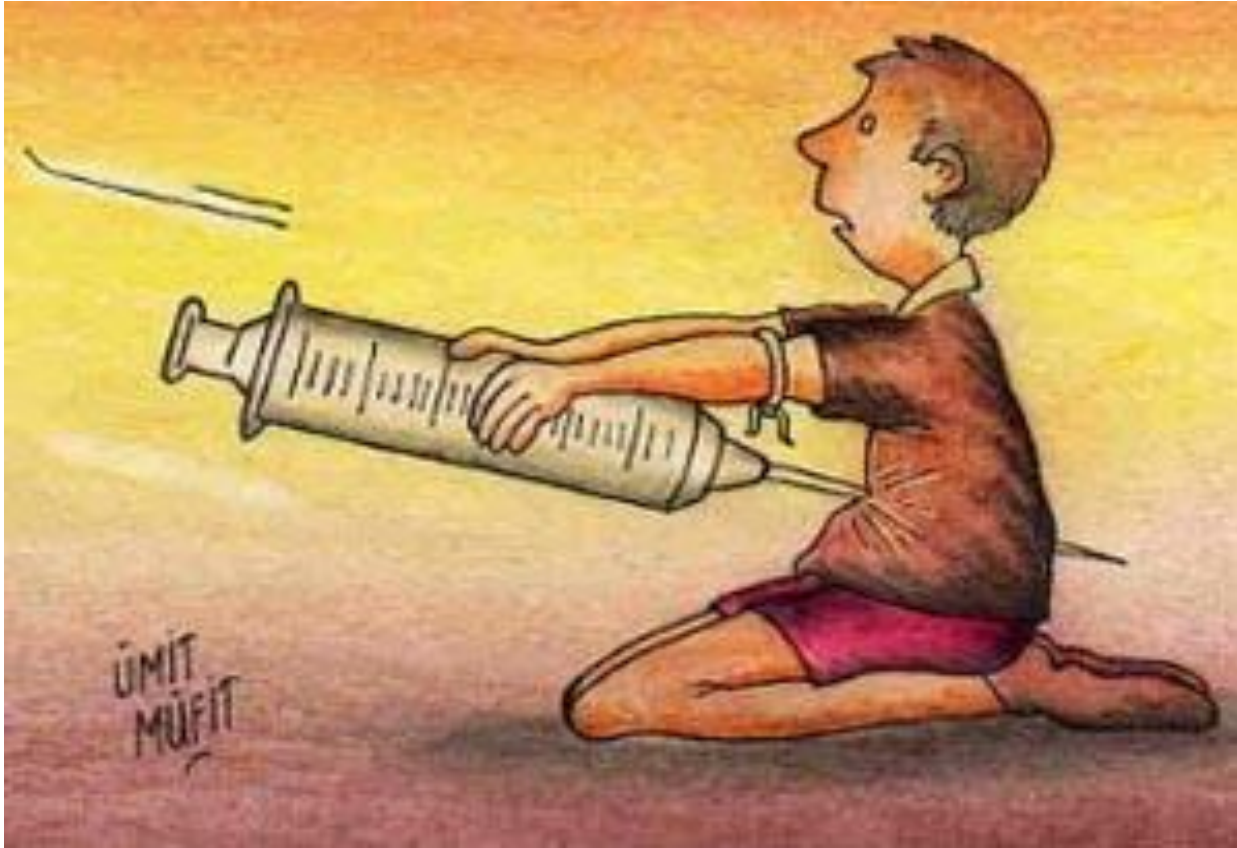
Çocuğunuzu spor ve hobilere yönlendirin.



Okul ile işbirliği içinde olun.



MADDE BAĞIMLILIĞI



Madde Bağımlılığı Nedir?

Bir maddenin belirgin bir etkiyi elde etmek için alınması sürecinde ortaya çıkan **bedensel, ruhsal ya da sosyal sorunlara** rağmen madde alımının devam etmesi; **bırakma isteğine rağmen bırakılamaması**, aynı etkiyi elde edebilmek için giderek **madde miktarının artırılması ve maddeyi alma isteğinin durdurulamaması** durumudur.

MADDE BAĞIMLILIĞININ TANISI

- **Maddeyi kullanmak için güçlü bir istek**
- Maddeyi kullanma davranışını denetlemede güçlük
- **Yoksunluk belirtileri**
- **Tolerans gelişimi**
- Maddeyi elde etmek, kullanmak ve belirtilerini gizlemek için aşırı zaman ve çaba harcama
- **Madde kullanımı sosyal, ruhsal ,fiziksel sorunlara yol açsa da maddeyi almaya devam etmektedir.**

BİR ÖRNEK OLARAK SİGARA;

- ✓ Sigaradaki **nikotin**, ciddi bağımlılık yapan bir maddedir, insanları genellikle yetişme çağında kendisine esir etmektedir.
- ✓ İnsanlar sigaraya genç yaşlarda başlar ancak yaşlandıkça onu bırakmak zorlaşır. Ergenlik döneminde sigaraya başlayan çocuklar, hayatları boyunca sigara bağımlısı olma riski taşırlar.

Sevgi, güven, saygı ve kendini gerçekleştirme ihtiyaçlarına doyum bulamayanlar, sigara, uyuşturucu veya uyarıcı maddeleri kullanırlar ve bu sayede doyuma ulaştıklarını, çok güçlü olduklarını hissederler.

ÇOCUKLARIMIZI SEVMEK VE
ONLARA ZAMAN AYIRMAK DİLEĞİ
İLE ...

DINLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜRLER...