**İNTERNET BAĞIMLISI ÇOCUKLAR VE AİLELERE ÖNERİLER**

Gelişen teknoloji ve internetin hızla yaygınlaşmasıyla artık yeni bir problemle karşı karşıyayız. Çocuklardan yetişkinlere kadar herkesi etkisi altına alan bu sorunun adı **bilgisayar ve internet bağımlılığı**. Sırt, bilek, baş ağrısı gibi sıkıntılar da bu bağımlılığın fiziksel göstergeleri olarak karşımıza çıkabiliyor. Şiddet, cinsellik içeren sitelere çocuk tarafından erişimin mutlaka engellenmesi gerekiyor.

**İnterneti iyi kullanan çocuğun becerileri gelişiyor.** İnternet kullanımıyla çocuklar bilgisayarı çok hızlı öğreniyor. Aslında internet, çocukların dünyayı keşfetmeleri için mükemmel bir ortam sağlıyor. Her türlü bilgiye ulaşmada kolaylık sağlaması, arkadaşlar arasında ilişkiyi kurması çocukların daha fazla internete yönelmesine sebep oluyor. İnternet ortamı ve bu ortamın sınır tanımazlığı, çocukların ruhsal yapısıyla uyumlu bir birliktelik oluşturuyor.

**İnternetin olumlu kullanımı**, çocukların düşünme, arama-bulma, sorun çözme, soru sorma, tanışma becerilerini artırır. Dersleri ile ilgili öğrenmek istediklerine, yani bilgiye ulaşmada sonsuz kaynak sağlar. Teknolojiye uyumunu ve kendini geliştirmesini destekler. Dünyayı tanıma, öğrenme ve diğer çocuklarla iletişim ve ilişki kurmasını sağlar, dili geliştirir. Bilgisayarlar bu özelliklerinden dolayı bağımlılık yapar.

**Birçok çocuk internette kandırılıyor.** Bilgiye hızlı ulaşırken, internet kullanımının çocuklar için yarattığı riskler de unutulmamalı. Şiddet ve cinsellik içeren sitelere erişim, tehlikeli insanlarla iletişim gibi risklere de dikkatli olmanız lazım. Uyuşturucu ve terör gibi yasal olmayan yollara destek arayanlar interneti propaganda aracı olarak kullanabiliyor. Çocukları taciz etmeye çalışanlar için internet önemli bir giriş kapısı oluşturabiliyor.

**Çocuk sosyalleşemiyorsa sıkıntı var demektir.** Eğer çocukta aktivite azalıyorsa, depresyon, uyku hali varsa, ev ödevlerini yapmaya vakit ayıramıyorsa bu noktada problem olduğu ortaya çıkıyor. İnternetin aşırı ya da sorunlu kullanımıyla utangaçlık ve sosyal kaygı artıyor. Kişi, uyku düzenini bozuyorsa ve internetsiz yaşayamayacağını düşünüyorsa sorunlu kullanım vardır. Bilgisayar başında çok fazla zaman geçirildiğinde yeme bozuklukları oluşuyor, hareket etmediği ve spora yönelmediği için olumsuz sonuçlar ortaya çıkıyor. Çocuk yüz yüze ilişkilerin yerine sanal ilişkileri koyuyorsa, sosyalleşmiyor ve bu ihtiyaçlarını internet aracılığıyla karşılıyorsa o zaman kesinlikle bir sıkıntı yaşanıyor demektir.

**Ailelere Öneriler**  
**-Çocuğunuzun yaşı ile uyumlu programları takip ettiğinden ve oyunları oynadığından emin olun, kontrolü ihmal etmeyin  
-Çocukların erişmemesi gereken alanlar nedeniyle bilgisayarınızla ilgili teknolojik destek alın, danışın, filtreleme ve güvenlik programları kullanın  
-Çocuklarınızla her zaman iyi iletişim halinde olun. Sadece anlatmayın, çocuklarınızı dinleyin. Çocuklarınızı sorgulamadan internette neler yaptıklarını, interneti nasıl kullandıklarını konuşun  
-Evdeki bilgisayarın çocuğun odasında değil, evin ortak kullanım alanlarından birinde olmasını sağlayın  
-İnternet kullanımı konusunda kuralları ve sınırları birlikte koyun  
-İnternet ortamında sosyal paylaşım sitelerinde kişisel bilgilerin gizli tutmasının gerekliliği ya da ailenin güvenliği konusunda nelerin paylaşılacağı sebep-sonuç göstererek çocuğun yaşına uygun olarak anlatın  
– Çocuğunuzu gerçek sosyal aktivitelere yönlendirmeye gayret edin**