



Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü

**İTERNET**  
BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME

VELİ - LİSE

ÇOCUKLARIMIZ İÇİN

**BİLİNÇLİ İTERNET  
KULLANIMI**



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.**

Çocuklarımızın ve gençlerimizin gelişimlerini sağlıklı bir şekilde sürdürebilmeleri ve psikolojik sağlıklarını koruyabilmeleri açısından internet bağımlılığıyla ilgili bizim farkındalığımız oldukça önemlidir.



Bu dönemde sanal dünyada karşılaşılabilecekleri ya da yaşayabilecekleri sorunlar ve zorluklar karşısında ise bizi yanlarında bulamamaları sadece bugün değil belki ömür boyu devam edecek zararlara ve pişmanlıklara sebep olabilir. Bu sebeple internet ve dijital teknolojiler konusunu da çocuğumuzla ilgili sorumluluklarımızdan birisi olarak gündemimizde tutmamız olası sorunların önüne geçecektir. Bu konuda özellikle aşağıda yer alan konulara dikkat etmemiz yerinde olacaktır.



## Sadece zarar değil:

İnternet ve dijital teknolojiler çocuklarımızın hayatını zenginleştirebilir, kolaylaştırabilir, renklendirebilir. Kendilerini geliştirmede başka türlü elde edilmesi çok zor veya belki imkânsız olacak olanaklar sunabilir. İnternet ve dijital teknolojiler konusunda sorun onların kullanılması değil, faydasız ya da zararlı şekilde kullanılmasıdır. Faydasız ya da zararlı kullanım ile doğru ve faydalı kullanımı ayırt etmek önemlidir. Çocuklarımızın internet ve dijital teknolojileri her kullanımında faydasız veya zararlı bir şey yapıyor tepkisi vermemiz hem iletişimimizi ve ilişkimizi bozacak hem de ortak bir zeminde uyulabilir kullanım kuralları koymamıza mani olacaktır.

### ► Bunun yerine;

Doğru kullanımlarını fark etmek, takdir ve teşvik etmek,

Faydalı kullanım alternatifleri ile ilgili bilgi vermek,

Kendi doğru ve faydalı kullanımımızla onlara örnek olmak

dikkat etmemiz gereken önemli noktalardır.



## Kullandığımız dil çok önemli:

Çocuklarımızın hayatında internet ve teknolojilerin varlığı oldukça önemli olduğu için bizim onların internet ve dijital teknolojilerle ilişkileri konusunda kullandığımız dile dikkat etmemiz de oldukça önemlidir. Bu noktada yasakçı bir dil, direnci ve inatlaşmayı beraberinde getireceğinden

### ► Bunun yerine;

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.



## Sorun varsa bunu fark edelim:

İnsan hiçbir davranışı sebepsiz yapmaz. Çocuklarımız internet ve dijital teknolojileri kendilerine ya da hayatlarına zarar verecek şekilde kullanıyorlarsa bunun ardında yatan nedenlerden bir tanesi de gerçek hayatta yaşadıkları veya yaşama ihtimalleri olan bir sorundan kaçma olabilir. Özgüven noktasında zorlama, zorbalığa maruz kalma, olumsuz bir çevreye sahip olması sebebiyle suça bulaşma riskinden kaçan başta olmak üzere benzer makul sebeplerden dolayı internet ve dijital teknoloji kullanımını artırmak sık gördüğümüz bir durumdur. Sorunu görmeden ve çözmeden sonuç olan davranışa yönelmek, bizi amacımıza ulaştırmayacağı gibi sorunların büyümesine ve ilerleyen zamanda daha içinden çıkılmaz hâle dönüşmesine sebep olabilir.

### ► Bu sebeple;

Çocuklarımızın hayatından haberdar olmamız,

Çocuklarımızın duygularının ve düşüncelerinin farkında olmamız,

Çocuklarımızın gelişimi hakkında bilgi sahibi olmamız,

Çocuklarımızın çevresindeki insanları ve ilişkileri anlamamız sorunu anlayabilmek ve etkili çözüm geliştirebilmemiz  
noktasında gereklidir.



## Kullanmasın da ne yapsın?

Çocuklarımızın ve gençlerimizin internet ve dijital teknolojilere bu kadar yoğun ilgi göstermelerinin en temel sebeplerinden bir tanesinde gerçek hayatta var olma, görünme ve kendilerini ifade etme imkânlarının oldukça azalmış olmasıdır. Özellikle şehir hayatında yakın ilişki kurma ve sürdürme ile bedensel faaliyetler yapabilecek alan ve imkân bulma anlamında, yeteneklerini ve becerilerini geliştirip gösterebilme anlamında her geçen gün daralan ve fakirleşen bir dünyada yaşıyorlar. Hâl böyle iken onların hayatını ilişki ve faaliyetten yana zenginleştirmeden sadece internet ve dijital teknolojileri kullanmalarını kısıtlama yönünde talimatlar yağdırmak zararın dışında bir sonuç getirmeyecektir.



### ► Bu sebeple;

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,

Çocuklarımızı, yeteneklerini ve kabiliyetlerini geliştirecek imkân ve insanlarla buluşturmamız  
bu konuda atabileceğimiz önemli adımlardır.



### ► Bu sebeple;

Süreç içerisinde hem çocuklarımız hem de biz hata yapabiliriz. Hata yapmayı vazgeçme, ümitsizliğe kapılma, çaresiz hissetme sebebi olarak görmeyelim.

## Değişim zaman, emek ve sabır ister:

İnternet ve dijital teknoloji araçları bütün dünya için oldukça yeni bir kullanım. Bu araçların doğru kullanımları konusunda kabul görmüş kesin kurallar maalesef şu an için yok. Zaman içerisinde hayatımızda yeri ne kadar olmalı, nasıl kullanırsak faydalanır, nasıl kullanırsak zarar görürüz, neyi onlarla yapmalı neyi onlarsız yapmalı gibi soruların cevapları daha net bir şekilde ortaya çıkacak ve doğru kullanım süreci içerisinde daha belirgin hâle gelecektir. Bu durumun farkında olarak en azından eldeki bilgilerimizin ışığı doğrultusunda bu soruların cevaplarına yönelik harekete geçmeli ancak bunun da bir süreç olduğunu, zaman alacağını bilmemiz gerekir.

Çocuğumuzun bugünü ve yarınının daha güzel olması için ilk adımda amacımıza ulaşamayabilir, ilk denemede aradığımızı bulamayabiliriz. Aramaya ve ilgilenmeye devam etmeliyiz.

Çocuğumuzun bazı meseleleri anlaması ya da anladıklarını davranışa dönüştürebilmesi için zamana ve desteğe ihtiyacı olacaktır. Bu zamanı ona vermemek veya küçük adımlardan büyük ve kalıcı sonuçlar beklemek yararsız olacaktır. Dolayısıyla çocuğumuzun ihtiyacı olan zamanı ona vermeye hazır olarak, onun gelişim hızını takip etmeli ve gelişimine uygun hareket etmeliyiz.



**Özel Eğitim ve  
Rehberlik Hizmetleri  
Genel Müdürlüğü**

## İNTERNET BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME



Detaylı bilgi ve iletişim için:  
<https://orgm.meb.gov.tr>  
adresini ziyaret edebilirsiniz.

# ÇOCUKLARIMIZ İÇİN BİLİNÇLİ İNTERNET KULLANIMI

*"Bu broşür Millî Eğitim Bakanlığı tarafından UNICEF'in finansal desteği ile hazırlanmıştır. Broşürde beyan edilen görüşler kişilerin kendi sorumluluğundadır ve hiçbir şekilde Millî Eğitim Bakanlığı ve UNICEF'in görüş ve politikalarını yansıtmamaktadır."*