

BAĞIMLILIĞI KONTROL ALTINA ALMA YÖNTEMİ

1. Günlük internet kullanım saatlerini değiştirin.
2. Haftalık internet kullanımını çizelgeleri hazırlayıp, uyulmasını sağlayın.
3. Destek grupları ya da aile terapisi gibi yöntemleri hayata geçirin.
4. Yapmayı isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazmasını sağlayın, internet kullanmak için yoğun istek duyduğunda yazdıklarından birini yapmasını isteyin.

NE YAPMALI?

1. ÇOCUKLARINIZI ARKADAŞLARI İLE DOĞAL YOLLARDAN GÖRÜŞMELERİ İÇİN YÖNLENDİRİN, AKRAN GRUPLARI İÇERİSİNDE SOSYALLEŞMESİNİ SAĞLAYIN.
2. ÇOCUKLARINIZI YETENEK VE İLGI ALANLARINA UYGUN SPOR DALLARINA YÖNLENDİRİN.
3. ÇOCUĞUNUZUN ARKADAŞLIK İLİŞKİLERİNİ DESTEKLEYİN, ONLARI BİR ARAYA GETİRECEK AKTİVİTE PLANLAYIN.
4. ÇOCUĞUNUZUN BİLGİSAYAR KULLANIMINI KONTROL EDİN VE SANAL ORTAMDAKİ ARKADAŞLARINI TANIYIN.
5. BİLGİSAYARLARINIZDA GÜVENLİ İNTERNET UYGULAMALARININ OLMASINA ÖZEN GÖSTERİN.

NE YAPMAMALI?

1. AKILLI TELEFON/TABLET VS. GİBİ ALETLERİ ÇOCUKLARI TESELLİ ETMEK, SUSTURMAK İÇİN ASLA KULLANMAYIN.
2. ÇOCUKLARIN KONTROLSÜZ VE UZUN SÜRE İNTERNET KULLANMASINA İZİN VERMEYİN.
3. YEMEK VE ÇAY SAATLERİNDE BİLGİSAYAR BAŞINDAKİ ÇOCUĞA SERVİS YAPMAYIN, SİZE KATILMASINI SAĞLAYIN.
4. İNTERNET BENZERİ TEKNOLOJİK ALET MERKEZLİ EV DÜZENİ KURMAYIN.

TEKİRDAĞ
SÜLEYMANPAŞA
NENE HATUN KIZ
ANADOLU İMAM
HATİP LİSESİ