

# AKILLI TELEFON BAĞIMLILIĞI

SOSYAL MEDYA-MESAJLAŞMA-YOUTUBE VB.

VELİLERE ÖNERİLER

# NEDİR? ÇOCUĞUMDA DA VAR MIDİR?

- Akıllı telefon bağımlılığına yönelik tanılama yapılırken yine aynı şekilde diğer bağımlılık tanımlarıyla aynı açıklamalar yapılır.
- Eğer çocuğunuz sürekli telefonla oynuyor, sorumluluklar almak yerine telefonla ilgileniyor, telefon hayatı ihtiyaçlarının(yeme, içme, uyuma vb.) önüne geçiyorsa ve telefonla geçirdiği süreyi fark edemiyorsa orada bir bağımlılıktan söz edilebilir.

# FARKINDALIĐI ARTIRALIM

Akıllı telefonda geçirilen süreyi görmemiz ve göstermemiz gerekmektedir. Bunun için telefonun kendi özelliğinden ya da yardımcı uygulamalardan yararlanabiliriz.

# İPHONE(İOS) İÇİN;

“ayarlar > ekran süresi > sürdür > bu benim iPhone'um > ekran süresini aç”

adımları takip edilerek kişinin ekran süresini başlatın ve sonra günlük olarak burayı kontrol edin.

- Burası size ve çocuğunuza; çocuğunuzun ekranının ne kadar süre açık kaldığı, hangi uygulamaları ne kadar süre kullandığı vb. ile ilgili bilgiler sağlayacaktır.

# ANDROİD TELEFONLAR İÇİN;

Android için alternatif uygulamalar gerekebilir. Süre takibi için bir çok uygulama bulunmaktadır. Basit bir arama motoru aramasıyla benzer uygulamalar hakkında bilgiler alıp, yorumlar okuyabilirsiniz. Bu konuda en çok kullanılan uygulamalar şunlardır:

- **SCREEN TIME:** Günlük neyi, ne kadar kullandığını gösterir.
- **BLOCK APPS:** Günlük neyi, ne kadar kullandığını gösterir ve istersen bunlara süre kısıtlaması getirebilirsin.
- **UNLOCK CLOCK:** Aslında bir duvar kağıdı gibi görünür fakat ekranı kaç kez açtığının sayacıdır.

# KISITLAMA YÖNTEMİ ÖNEMLİ

**Yönteme çocuğunuzla birlikte karar vermek önemlidir. Şu yöntemler denenebilir;**

- Belli bir süre tuşlu telefon kullanmak
- Belirli günlerde hiç telefon kullanmamak (Telefon tatili)  
*“Pazartesi ve perşembeleri kullanmayacağım.”*
- Belirli saatlerde kullanmamak (En etkili yöntemdir)  
*“Her gün akşam 20.00-22.00 saatleri arası kullanmayacağım.”*
- Kotalı ya da süreli internet kullanmak (Güvenlik filtreleriyle yapılabilir)

# DİĞER ÖNERİLER VE OLASI ÇÖZÜMLER

- **Sözleşme yapın.** *(Basit, sade ve yalnızca konuyla ilgili olmalıdır. En etkili çözümdür.)*
- Mümkünse tamamen, olmuyorsa gereksiz bildirimleri kapatmak çocuğunuzun telefondan uzaklaşması açısından etkili bir yöntemdir. *(Gereksiz bildirimler: oyunlar, telefon ya da aplikasyon güncellemeleri, gereksiz uygulama bildirimleri vb.)*
- Telefonun ulaşılabilirliğini azaltmak. *(Uzak bir yere koymak, farklı bir odaya koymak, sessize almak vb.)*
- Veli olarak rol model olun. Kendi alışkanlıklarınızı değiştirin. Telefonla siz ne kadar süre harcıyorsunuz?
- Telefonla oynamadığı zamanlar başka aktiviteler bulun. *(Kitap okumak, tabu, scrabble, birlikte yemek yapmak, ev işleri yapmak vb. Pandemi sürecinden sonra; futbol, basketbol, yürüyüş, sinema, tiyatro, gezi vb.)*
- Ve yine kararlı ve sabırlı olun. Acele etmeyin.

# AKILLI TELEFON SÖZLEŞME ÖRNEĞİ

## AKILLI TELEFON SÖZLEŞME ÖRNEĞİ

### TELEFON SÖZLEŞMESİ

1. Ders çalışırken telefon, yan odada duracaktır.
2. Gece saat 23:00'ten sonra telefon anneye teslim edilecektir.
3. Belirlenen bu süreler için anne ve baba gencin telefon kullanımına karışmayacaktır.
4. Belirlenen bu sözleşmeni maddelerine iki kez uyulmadığı takdirde, telefon 24 saat süre ile anneye teslim edilecektir.
5. Bu sözleşme 23.10.2019 tarihine kadar geçerlidir.

Tarih:

Öğrenci Adı Soyadı

İmza

Veli Adı Soyadı

İmza



*“Çocuklara rol model olmalıyız. Değişim önce benden başlamalı.”*

NAZMI OĞUZ ORTAOKULU

REHBERLİK SERVİSİ

*ERKİN T. YANTIRI*