

# **Danışanlar ve Aileleri İçin Sağlıklı Teknoloji (Ekran) Kullanımı**

*Bu Kitapçık Prof. Dr. Hasan Herken ve  
Ekibi Tarafından Hazırlanmıştır*

*Prof.*

# Önsöz

Ergenlik dönemi, bireyin kimliğini keşfetmeye çalıştığı, özgürlük arayışının ve bağımsızlık ihtiyacının yoğunlaştığı özel bir dönemdir. Teknolojik gelişmeler bu süreçte gençler için hem benzersiz fırsatlar hem de yeni zorluklar yaratmıştır. Ekranlar; öğrenmeyi, sosyalleşmeyi ve dünyayı keşfetmeyi kolaylaştırırken, kontrolsüz kullanım durumunda önemli riskler de barındırmaktadır.

Bu kitapçık, ergenlerin bu dinamik dünyada karşılaştığı zorlukları ve ihtiyaçlarını anlayarak hazırlanmıştır. Amacımız gençlerin teknolojiyle olan ilişkilerini sağlıklı bir zemine oturtmalarına yardımcı olmak ve ailelerin bu süreçte gençlerle etkili, anlayışlı ve destekleyici bir iletişim kurmalarına rehberlik etmektir.

Unutulmamalıdır ki, ergenlerle kurulacak köprüler; yasaklardan çok anlayışla, baskıdan çok iş birliğiyle güçlenir. Hep birlikte, gençlerin dijital dünyada da güçlü, sağlıklı ve mutlu bireyler olmalarını destekleyebiliriz.

# Okuma Kılavuzu

Bu kitapçık, ekran bağımlılığı hakkında temel bilgiler, bilimsel bulgular, pratik çözüm önerileri ve aile içi iletişimi destekleyici yöntemler sunmaktadır. Kitapçığın her bölümü kısa, açık ve uygulanabilir bilgilerle tasarlanmıştır. Kullanım Önerileri:

- Kitapçığı ergen bireylerle birlikte okuyabilir veya bölümlerden seçerek küçük sohbetler başlatabilirsiniz.

- Her bölümün sonunda verilen 'Mini Görevler' aile içi uygulamalarda somut adımlar atmanıza yardımcı olacaktır.

- Aile toplantılarında ya da bireysel seanslarda, kitapçığındaki kavramlardan ilham alarak özel planlar oluşturabilirsiniz.

- Özellikle sınava hazırlanan gençler için sunulan öneriler, motivasyon ve zaman yönetimi becerilerini geliştirmeye yöneliktir.

*Kitapçığın amacı, teknolojiyi tümüyle reddetmek değil, gençlerin ve ailelerin teknolojiyi daha bilinçli ve dengeli kullanmalarına destek olmaktır.*

# Giriş

Günümüzde teknolojik cihazlar gençlerin günlük yaşamlarının ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Ancak teknoloji kullanımı kontrolsüz olduğunda, özellikle ergenlik dönemindeki bireylerde bağımlılık geliştirme riski artar. Bu kitapçık, ekran bağımlılığına dair temel bilgileri sunmayı, ailelerin gençlerle yaşadığı zorluklara çözüm önerileri getirmeyi ve sağlıklı teknoloji kullanımına teşvik etmeyi amaçlamaktadır. Kitapçık yalnızca ailenin genç üyelerini değil aile fertlerinin tamamını kapsayan düzenlemeler içermektedir. Bu düzenlemeler :

- 1. Standart uyuma ve uyanma saati olmalı.**
- 2. Gece 12'den sonra hiçbir nedenle kimse ayakta kalmamalı.**
- 3. Rafine Şeker ve Basit Karbonhidratlardan kaçınılmalı.**
- 4. Aşırı Şekerli ve Gazlı İçecekler (Enerji içecekleri, aşırı çay/kahve, kola) tüketilmemeli.**
- 5. Bir arada yapılan ortak seçilen aile aktiviteleri olmalı.**
- 6. Evin sorumlulukları evin her bireyi için geçerlidir. Bireylerin ev görevleri olmalı.**



# Aileler için Uygulamalar

## Uyku

Gece uykusu hassasiyetini, herkes bildiğini düşünüyor fakat uygulama konusunda, eyleme geçirmede, hafife alınıyor. Evde herkesin için geçerli olan ilk kural:

### 1. Standart uyuma ve uyanma saati olmalı.

Özellikle okula giden bireyler için gece saat 11'i geçmemeli. Bireyler uyuma ve uyanma konusunda ki sorumluluk bilincine sadık olmalı.

**“Ama uyuyamıyorum” “O saat benim için çok erken.”**

Uyuyamamak uykuyu dahada açmak için neden değildir. Mahatma Gandi'nin de dediği gibi:

*Söylediklerinize dikkat edin; düşüncelere dönüşür. Düşüncelerinize dikkat edin; duygularınıza dönüşür. Duygularınıza dikkat edin; davranışlarınıza dönüşür. Davranışlarınıza dikkat edin; alışkanlıklarınıza dönüşür. Alışkanlıklarınıza dikkat edin; değerlerinize dönüşür. Değerlerinize dikkat edin; karakterinize dönüşür. Karakterinize dikkat edin; kaderinize dönüşür.*

## **2. Gece 12'den sonra hiçbir nedenle kimse ayakta kalmamalı.**

Evin her üyesi bu kurala uymaya özen göstermeli. Uygulamalar evin her üyesini kapsadığı gibi; bayramları, düğünleri, yaz tatillerini, hafta sonlarını da kapsar. Amaç aile üyelerinin yaşam kalitesini arttırmaktır. Mesai kapsamında bir emek söz konusu değildir.

## **Uyku Neden Bu Kadar Önemli ?**

Çocukluk uykusu gelişimin anahtarıdır. Uyku eksikliği okul performansını, duygusal düzenlemeyi ve davranışları etkiler. Okul öncesi çocukların %15-30'u uykusuzluk çekmektedir. Ergenlerde ise bu oran %20-30'a yükselmektedir.

Tedavinin ilk basamağı: uyku alışkanlıkları ve davranış terapisi. İlaçlarla başlanması önerilmez. Tutarlı uyku rutinleri oluşturmak, yatmadan önce ekranları azaltmak ve doğal ışığa yeterince maruz kalmayı sağlamak çok önemlidir.

Uyku sadece dinlenme değildir: sağlık, öğrenme ve gelişimdir. Gereğinden az uyumak psikiyatrik bozukluklar, obezite, diyabet ve daha fazlası için riski artırır.

Araştırmaların da sonucuna göre:

Sabahları alınan kararlar daha yavaş ancak daha doğru; akşamları alınan kararlar daha hızlı ancak daha yanlış oluyor.

## **Çocuklar ve ergenler ne kadar uykuya ihtiyaç duyarlar?**

Amerikan Uyku Tıbbi Akademisi'ne göre :

4-12 ay: 12-16 saat/gün

1-2 yaş: 11-14 saat/gün

3-5 yaş: 10-13 saat/gün

6-12 yaş: 9-12 saat/gün

13-18 yaş: 8-10 saat/gün

## **Ya daha az uyurlarsa?**

- Daha az uyku = daha fazla sorun
- Öğrenme ve hafıza sorunları
- Duygusal zorluklar ve artan kaygı/depresyon
- Obezite ve diyabet riskinde artış
- Daha fazla kaza ve sporda daha düşük performans

Beynin gelişmesi için uykuya ihtiyacı vardır Uyku boşa harcanan zaman değil, aktif bir süreçtir.

Derin uyku sırasında anılar pekiştirilir, beyin atıkları ortadan kaldırılır ve nöronal bağlantılar yeniden düzenlenir.

## **"Sosyal jet lag"\* sorunu:**

Birçok genç hafta boyunca çok az uyur ve hafta sonları "arayı kapatmaya" çalışır. Bu durum biyolojik saati bozar ve ruh hali ve konsantrasyon üzerinde olumsuz etkilere neden olur Her gün aynı saatte uyumak çok önemlidir.

**Peki ya hiperaktif çocuklar?** DEHB'li çocukların %75'inde uyku bozuklukları vardır. Bir çocuk huzursuz, dürtüsel veya dikkati kolayca dağılıyorsa, yetersiz uyku semptomlarını kötüleştirebilir. Uyku sorunlarını tedavi etmek dikkat ve davranışları iyileştirir.

**Uyku ve ruh sağlığı Ergenlerde, uyku eksikliği artan riskle bağlantılıdır:**

Anksiyete ve depresyon

Duygusal düzenlemede azalma

Sosyal medya, mavi ışık ve okul baskısı bu sorunu daha da ağırlaştırmaktadır.

**Çocuklarda ve ergenlerde uyku nasıl iyileştirilir?**

- Tutarlı program Aynı saatte uyumak ve uyanmak (hafta sonları bile) biyolojik saatin düzenlenmesine yardımcı olur ve uyku bozukluklarını önler.
- Yatak sadece uyumak içindir çocukların ve ergenlerin yatağı oyun oynamak, televizyon izlemek veya cihaz kullanmak için kullanmalarını engelleyin. Beyin bunu dinlenme ile ilişkilendirmelidir.
- Rahat bir atmosfer Yatak odası serin, sessiz ve karanlık olmalıdır. Gerekirse karartma perdeleri ve loş ışık kullanın. Saat izlemek yok Eğer bir çocuk uyumaya çalışırken saate bakıyorsa, endişeyi önlemek için saati çevirin veya başka yöne çevirin.

- Öngörülebilir gece rutini Yatmadan önce bir ritüel oluşturmak (banyo yapmak, diş fırçalamak, kitap okumak) vücudun dinlenmeye hazırlanmasına yardımcı olur.
- Yatmadan önce ekranlardan kaçının Televizyon, tablet ve cep telefonlarından gelen mavi ışık melatonin üretimini bozar. Yatmadan en az bir saat önce cihazları kapatın.
- Rahatlama teknikleri Derin nefes alma veya rehberli imgeleme, uykuya dalmakta zorluk çeken çocukların rahatlamasına yardımcı olabilir.
- Gündüz egzersizi Sabah veya öğleden sonra egzersiz yapmak gece uykusunun kalitesini artırır. Ancak yatmadan hemen önce yoğun fiziksel aktiviteden kaçınin.
- Kafein ve uyarıcılardan kaçınin Enerji içecekleri, kahve, çay ve çikolata öğleden sonra tüketilse bile uykuyu bozabilir.
- Eğer bir çocuk 20 dakika içinde uykuya dalmazsa... Eğer bir çocuk uykuya dalmadan çok fazla dönüp duruyorsa, onu kaldırın ve sıkıcı bir şey yapın (basit bir kitap okuyun). Sonra tekrar uyumaya çalışın.

## **Sadece miktar değil, uykunun kalitesi de önemlidir**

Sık sık uyanma veya uyku apnesi ile uzun saatler uyumak onarıcı değildir. Eğer bir çocuk horluyorsa veya gün içinde aşırı uykuluysa, tıbbi

değerlendirme gerektiren bir uyku bozukluğu olabilir.

Uyku en iyi doğal nootropiktir. Uykunun öğrenme, zihinsel sağlık ve fiziksel performans üzerindeki etkilerinin yerini alabilecek hiçbir ilaç yoktur.

## **Uyku Yetişkinler İçin de Çok Önemlidir**

Yeni bir çalışma, gecikmiş hızlı göz hareketi (REM) uykusunun Alzheimer hastalığının erken bir göstergesi olabileceğini öne sürüyor.

REM uykusunun kesintiye uğraması beynin anıları işleme yeteneğini bozar ve stres hormonlarını artırarak hipokampüse daha fazla zarar verebilir.

Araştırmacılar sağlıklı uyku alışkanlıklarının önemini vurgulamakta ve bazı ilaç ve tedavilerin REM uykusunu iyileştirerek hastalığın ilerlemesini değiştirebileceğini belirtmektedir.

Bu bulgular, Alzheimer'ın önlenmesi ve erken müdahalede uyku takibinin potansiyel rolünü vurgulamaktadır.

## **Sadece bir gece uykusuzluğun yaptıkları:**

- Bir gecelik uykusuzluk bile bağışıklık sisteminizi zayıflatır, inflamasyonu artırır ve bağışıklık sisteminiz için obezite kadar zararlıdır.
- Sadece bir gecelik uykusuzluktan sonra beyin, Alzheimer hastalığına bağlı demansın temel proteini olan  $\beta$ -amiloidi biriktirmeye başlıyor.

- o Sadece 1 gece uykusuzluk: - Stres hormonu olan kortizolü % 21 oranında artırır - Testosteron seviyesini % 24 oranında düşürerek kas yıkımını hızlandırır.

## *Beslenme Alışkanlıkları*

Beslenme alışkanlıkları gözden geçirilmeli ve uzak durulması gereken besinler market alışverişinde göz önüne alınmalı. Tek tip beslenmeden kaçınılmalı. Ayrıca uyku gibi beslenmenin de standart saatleri olmalı. Aile bireyleri bu saatlere uymaya özen göstermeli.

### **3.Rafine Şeker ve Basit Karbonhidratlar tüketilmemeli.**

Neden tüketilmemeli?

- Kan şekerinde ani yükselme ve düşmelere neden olur → Hiperaktivite, dikkat dağınıklığı ve ruh hali dalgalanmaları artar.
- Yüksek şeker alımı, dopamin dengesini bozarak dürtü kontrolünü zorlaştırabilir.

### **4.Aşırı Şekerli ve Gazlı İçecekler (Enerji içecekleri, aşırı çay/kahve, kola) tüketilmemeli.**

Neden tüketilmemeli ?

- Kısa vadeli dikkat artışı sağlasa da uzun vadede uyku bozuklukları, anksiyete ve yorgunluk yapar.
- Uyku bozukluğu → DEHB semptomlarını şiddetlendirir

Kaçınılması gereken gıdaları özetleyecek olursak;

Madde	Neden Zararlı?	Kanıtlar
Rafine şeker	Dopamin dengesini bozar	Del-Ponte 2019
Renklendiriciler	Hiperaktivite artırıcı etki	McCann 2007 (Lancet)
MSG	Nörotransmitter uyarımı	He et al. 2008
Kafein	Uyku-anksiyete bozukluğu	Willcutt 2012
Gluten (şüpheli)	Bağırsak-beyin aksı	Cade 2000
Aşırı tuz	Yüksek işlenmiş gıda riski	Howard 2011
Trans yağlar	İnflamasyon, omega-3 dengesizliği	Stevens 2003
Aspartam	Dopamin-serotonin etkisi	Humphries 2008

## *Bir Aradalık*

Ailenin tümünün katıldığı aktiviteler, rutinin bir parçası olmalı. Elbette her birey kendi alanına ve özgürlüğüne sahip olmalı fakat sadece aynı çatı altında yaşıyor olmak yeterli değildir.

## **5. Bir arada yapılan ortak seçilen aile aktiviteleri olmalı.**

Örneğin:

- Yürüyüş yapmak

Ailece vakit geçirirken aynı zamanda bedeninin hareket ihtiyacı karşılanır, serotonini, mutluluk veren bir hormonu, çalıştırır.

- Film izlemek

Beraber seçilmiş, evdeki bireylerin yaş düzeylerine ve hassasiyetlerine uygun filmler ile beraber gülmeyi beraber üzülmeyi deneyimlemek duygu paylaşımının güzel bir yolu olabilir. Beynin dopamin mekanizmasını çalıştırır.

- Oyun Oynamak

Özellikle çoklu oyuncu seçeneği olan oyunlar aile için oldukça keyif verici bir aktiviteye dönüşebilir. Kutu oyunları tercih edilebilir. Oyunun sonunda kaybedenin evi süpürme, bulaşığı yıkama gibi bir görevi üstlenmesi oyunun heyecanını arttıracaktır.

## **6. Evin sorumlulukları evin her bireyi için geçerlidir. Bireylerin evde görevleri vardır.**

Bir aradalık sadece keyif verici aktivitelere oluşmak zorunda değildir. Evde kendi varlığını ve alanını savunan her birey yaşam alanının sorumluluklarına dahildir.

Örneğin:

Ev temizliği

Evin genellikle anne rolüne yüklenmiş olan bu sorumluluk. Anneye dayatılmamalıdır. Evin her üyesi (bedensel veya zihinsel bir engeli yoksa) temizlik konusunda üzerine düşen görevi yerine getirmelidir.

# Ekran Bağımlılığı Nedir?

Ekran bağımlılığı, bireyin dijital cihazlara (telefon, tablet, bilgisayar, oyun konsolu) ölçsüz ve zorlayıcı şekilde bağlanması ve bu kullanımın kişinin akademik, sosyal, duygusal işlevselliğini olumsuz etkilemesi durumudur.

- Günde 4 saatten fazla ekran süresi ergenlerde depresif belirtileri %28 artırabilir (Twenge,2017).
- Ekran bağımlılığı, dopamin salınımı üzerinden beynin ödül sistemini etkileyerek madde bağımlılığına benzer nörolojik değişimler yaratabilir (Kuss & Griffiths, 2015).

## Ekran Bağımlılığının Gençlerde Yol Açtığı Olumsuz Etkiler:

- Duygudurum Bozuklukları
- Akademik Performans Düşüşü
- Uyku Problemleri
- İlişki Sorunları
- Dürtüsellik

Przybylski ve Weinstein (2017) gençlerin akıllı telefon kullanım süreleri ile yaşam doyumu arasında negatif ilişki bulmuştur. Sürekli bildirim alan ergenlerde dikkat dağınıklığı olduğu ve verim düşüklüğü yaşandığı gösterilmiştir (Leroy, 2009).

### Mini Görev 1 :

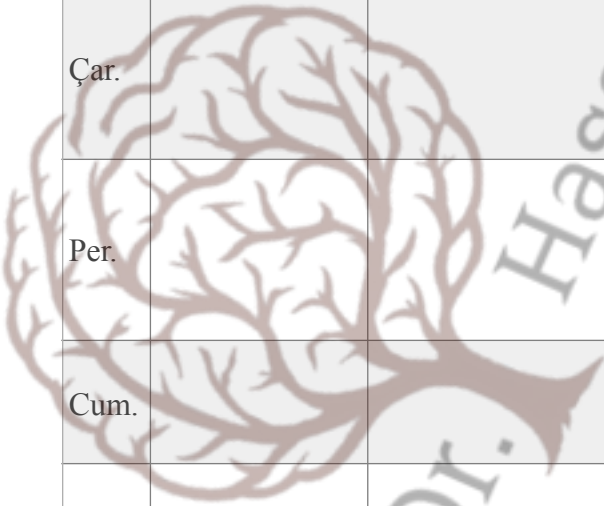
- “Ekranında Harcadığım Zaman / Kendim İçin Harcadığım Zaman” listesini yapın.
  - Ailece her gün 1 saat ekran dışı etkinlik yapın.
- Not: Gençler başarısız olduğunda eleştirmek yerine, “İstedğin günler olacak” diyerek destekleyin.



Prof. Dr.

Hasan MERKEM

<b>G Ü N</b>	<b>Ekranda Harcadığım Zaman (Saat/ Dakika)</b>	<b>Kendim İçin Harcadığım Zaman (Saat/ Dakika)</b>	<b>Ekran Dışı Etkinlik Notları</b>
Pzt.			
Sal.			
Çar.			
Per.			
Cum.			
Cmt.			
Paz.			



Prof. Dr.

Hasan HERKEN

# Evde Muhtemel atışmalar

Ebeveyn-ergen çatışmalarının çoğu yasaklar ve eleştiriler yüzünden büyür.

- Süre sınırları konusunda tartışmalar
- Ders yerine ekran kullanımı
- Cihazlara el konulmasına öfke
- Sosyal medyada geçirilen zamanın savunulması

Sosyal Psikoloji Perspektifi:

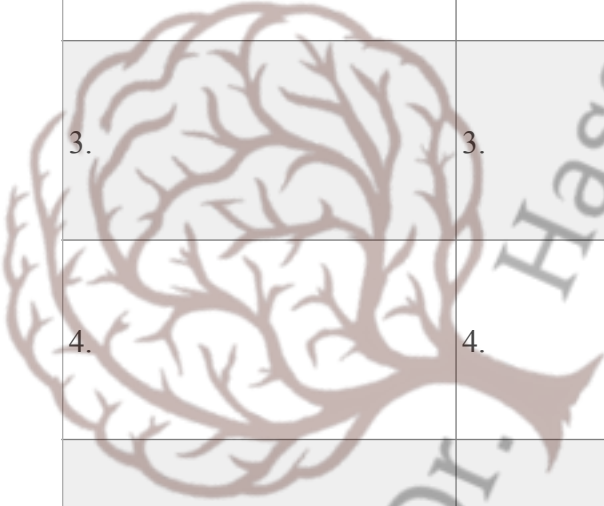
Reactance Teorisi'ne göre\*, gençler özgürlüklerinin tehdit altında olduğunu hissettiklerinde davranışsal direniş gösterirler.

## Mini Görev 2 :

- Ailece bir akşam 'ekransız akşam' yapın. Deneyimlerinizi konuşun.
- “Senin için ekran kullanımı nerede rahatlatıcı oluyor, nerede sıkıntılı?” diye sorun.
- Birlikte ekran kullanım kuralları oluşturun.

Not: Kuralların bir kısmını çocuğun belirlemesine izin verin.

<b>Ortak Belirlediğimiz Kurallar</b>	<b>Senin Belirlediğin Kurallar</b>
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.



Prof. Dr.

Hasan HERKEN

# Sadece Yasaklamak Yerine Akıllı Kullanımı Öğretmek

Yasaklar, özgürlük ihtiyacını tehdit eder ve direnç yaratır.

- Model Olmak
- Ortak Anlaşmalar Yapmak
- Açık İletişim
- Alternatifler Sunmak

Psikolojik Dayanak:

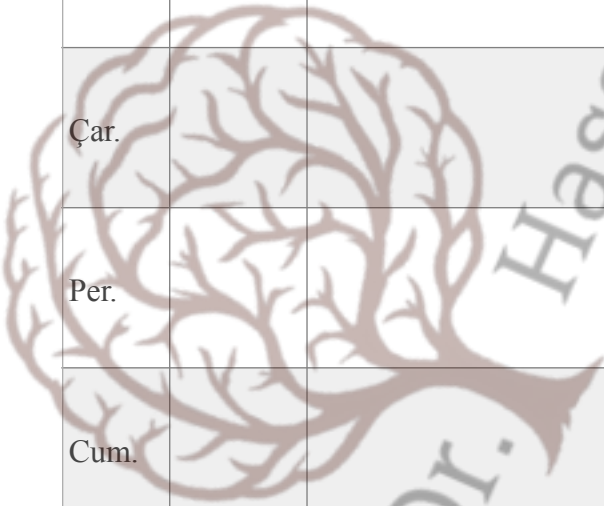
Self-Determination Teori'ye\* göre seçim şansı sunulan bireylerde motivasyon artar.

## Mini Görev 3 :

- Çocuğunuzla bir haftalık ekran kullanım sözleşmesi oluşturun.
- “Ekran dışında yapmak istediklerin neler?” sorusuyla alternatifler bulun.
- Planlı ekran dışı zamanlar oluşturun.

Not: Ödüllerden çok, gerçek hayattaki başarıları destekleyin.

Gün	Ekran Geçirilecek Maks . Süre	Ekran Dışı Alternatif Etkinlikler
Pzt.		
Sal.		
Çar.		
Per.		
Cum.		
Cmt.		
Paz.		



Prof. Dr.

Hasan HERKEN

# Aile İçi İletişimi Koruyarak Olumlu Yönlendirme

İletişimin anahtarı: Anlamak için dinlemek.

- Yargılamadan Dinlemek
- Birlikte Kurallar Belirlemek
- Pozitif Geri Bildirim
- Empati Geliştirmek

Sosyal İkna Stratejisi:

Foot-in-the-door tekniği\* küçük bir adımla anlaşmak, sonrasında daha büyük değişim sağlamayı kolaylaştırır.

## Mini Görev 4 :

- Çocuğunuzla ekran kullanımı hakkında yargılamadan bir sohbet başlatın.
- Her gün 10 dakika sadece çocuğunuzu dinleyin.
- Soru sormayın, öneri vermeyin. Yalnızca dinleyin.

Not: Sohbet sonunda şu cümleyi kurmakta fayda var “Anlıyorum, senin için önemli”

# Sınav Hazırlanan Gençler İçin Pratik Öneriler

Sınav dönemlerinde ekranlar zaman tuzaklarına dönüşebilir.

- Pomodoro Tekniği\*
- Cihazsız Çalışma Alanı
- Görsel Hatırlatıcılar
- Ödüllü Sistemler
- Teknolojiyi Yardımcı Hale Getirmek
- Özgürlük Alanı Sunmak

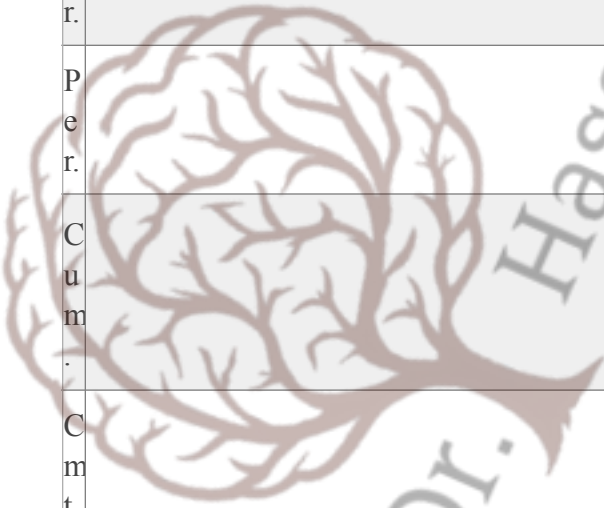
Motivasyonel Destek:

Locke ve Latham'ın Hedef Belirleme Teorisi\*, net ve ulaşılabilir hedeflerin motivasyonu artırdığını belirtir.

**Mini Görev 5 :**

- Bir haftalık ekran süresi hedefi belirleyip küçük bir ödül planlayın.
  - Pomodoro Yöntemi\*: 25 dakika ders + 5 dakika mola.
  - Mola sırasında ekran kullanmamak.
  - Telefonu çalışma ortamından uzaklaştırmak.
- Not: Başarıları küçük hedeflerle görünür kılın: “Bugün iki test bitirdim” gibi.

G ü n	Hedeflenen Başarılar	Gerçekleşen Başarılar
P z t.		
S a l.		
Ç a r.		
P e r.		
C u m .		
C m t.		
P a z .		



Prof. Dr.

Hasan HERKEN

# Dijital Detoks: Sağlıklı Teknoloji Kullanımı

Günümüzde ekranlar hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Ancak kontrolsüz kullanım, bağımlılık geliştirme ve psikolojik zararlar doğurabiliyor.

Dijital detoks, ekran kullanımını bilinçli şekilde sınırlamak ve teknolojiyle daha sağlıklı bir ilişki kurmak için etkili bir yöntemdir.

Bu bölümde çocuklar ve aileler için pratik dijital detoks tekniklerini bulacaksınız.

## Dijital Detoks Rehberi

### 1. Zaman Bazlı Detoks Teknikleri

Ekransız Saatler veya Günler Belirleme:

- Günde belirli saatlerde tüm ekran cihazlarını kapatın (örneğin, sabah 8-10 arası veya akşam yemek sonrası).
- Haftada bir “ekransız gün” ilan edin (pazar günü gibi) ve bu gün ekran dışı aktiviteler planlayın.

30 Dakika Kuralı:

- Herhangi bir ekran aktivitesinden sonra 30 dakika ekran dışı bir etkinlik yapın (kitap okuma, yürüyüş, çizim gibi).

**Yatmadan Önce Ekranı Rutinden Çıkarma:**

- Yatmadan en az 1 saat önce tüm ekranları kapatın.
- Alternatif olarak mavi ışık filtresi gözlük veya cihaz ayarları kullanabilirsiniz.

## **2. Mekan Bazlı Detoks Teknikleri**

**Ekransız Alanlar Oluşturma:**

- Evde belirli alanları ekran dışı bölgeler yapın (yemek masası, yatak odası gibi).

**Dijital Temiz Oda:**

- Çocuğun odasında tablet, telefon veya oyun konsolu bulundurmayın.
- Gece şarjlarını ortak bir alanda yapın.

## **3. Aktivite Bazlı Detoks Teknikleri**

**Alternatif Hobi ve Aktiviteler Geliştirme:**

- Çocuğun ilgisini çeken ekran dışı aktiviteler seçin (spor, resim, müzik aleti çalma gibi).

## Aile Grup Aktiviteleri:

- Ailece masa oyunu geceleri, bisiklet sürme, doğa yürüyüşü gibi aktiviteler düzenleyin.

## Doğa ile Bağlantı:

- Haftada bir kez doğada vakit geçirin (piknik, yürüyüş, kamp gibi).

## Mindfulness ve Meditasyon:

- Çocuğa yaşına uygun kısa nefes egzersizleri ve meditasyon öğretin.

## 4. Teknolojiyi Kontrol Altına Alma Teknikleri

### Ekran Süresi Sınırlandırma:

- Telefon ve tabletlerde ekran süresi sınırlayıcı uygulamalar kullanın.
- Eğlence amaçlı ekran süresini yaşa göre sınırlayın.

### Bildirim Kontrolü:

- Gereksiz bildirimleri kapatın.
- Sosyal medya uygulamalarını ana ekrandan kaldırın.

### Tek Cihaz Kuralı:

- Aynı anda birden fazla cihaz kullanımını engelleyin.

## 5. Ailece Dijital Detoks Teknikleri

Aile Sözleşmesi Oluşturma:

- Ailece bir “dijital kullanım sözleşmesi” yapın.
- Çocuğun da katkı verdiği kurallar belirleyin.

Rol Model Olma:

- Ebeveynler de ekran kullarımlarını sınırlandırarak örnek olmalı.
- Ortak Hedefler Belirleme:
- Ailece bir “ekran detoksu meydan okuması” başlatın (örneğin, akşam 20:00’den sonra ekran yok).

## 6. Duygusal ve Sosyal Detoks Teknikleri

Duygusal Farkındalık Çalışmaları:

- Çocuğun ekran kullanımının ardındaki duygusal ihtiyaçları keşfedin (can sıkıntısı, stres gibi).
- Duygularını ifade etmesini destekleyin
- Sosyal Bağlantıları Güçlendirme:

- Yüz yüze arkadaş buluşmalarını teşvik edin.
- Grup aktiviteleri organize edin.

## **7. Kademeli Azaltma Teknikleri**

Zaman Azaltma Planı:

- Günlük ekran süresini kademeli azaltın (örneğin her hafta 30 dakika düşürerek).

Ekran Dışı Ödüllendirme:

- Ekran süresini azalttığında küçük ödüller verin (birlikte etkinlik, sevdiği bir şey yapmak gibi).

## **8. Profesyonel Destek Teknikleri**

Uzman Desteği:

- Eğer ekran kullanımı ciddi problem yaratıyorsa, çocuk psikoloğu veya psikiyatrist desteği alın.

Aile Terapisi:

- İletişimi güçlendirmek ve sınır koymayı desteklemek için aile terapisi seçeneklerini değerlendirin.

## Uygulama Örneđi: Haftalık Dijital Detoks Planı

Pazartesi-Cuma:

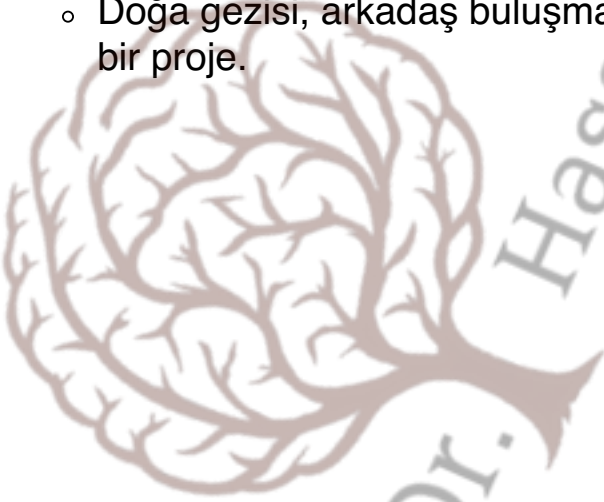
- o Okul sonrası 1-2 saat eğlence amaçlı ekran.
- o 19:00'dan sonra ekran yok, aile etkinliđi.

Cumartesi:

- o Sabah spor veya doğa etkinliđi.
- o Öğleden sonra sınırlı ekran (maksimum 2 saat).

Pazar:

- o Tamamen ekransız gün.
- o Doğa gezisi, arkadaş buluşması veya yaratıcı bir proje.

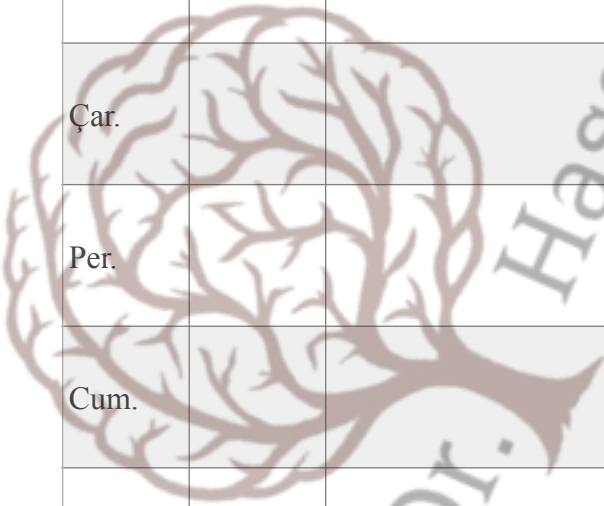


Prof. Dr.

Hasan HERKEN

Dijital Detoks Günü Planlama Tablosu :

Gün	Ekransız Saatler	Ekran Dışı Aktivite	Hissettiğim Duygular
Pzt.			
Sal.			
Çar.			
Per.			
Cum.			
Cmt.			
Pzr.			



Prof. Dr.

Hasan HERKEN

## Ekranlı Alanlar Belirleme Tablosu

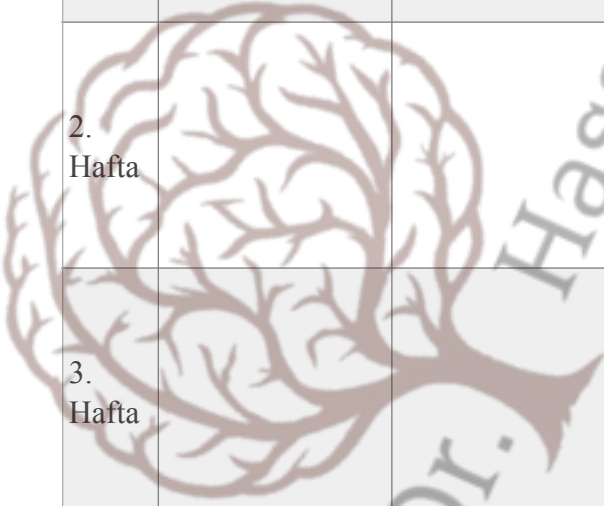
Alan/Bölge	Ekranlı mı? (Evet/ Hayır)	Notlar / Değişiklik İstekleri
Yatak Odası		
Yemek Masası		
Oturma Odası		
Bahçe / Balkon		

Prof. Dr.

Hasan HERKEN

## Dijital Detoks Hedef Takip Çizelgesi

Hafta	Hedeflenen Ekransız Süre	Gerçekleşen Ekransız Süre	Ödül / Kendini Takdir Etme
1. Hafta			
2. Hafta			
3. Hafta			
4. Hafta			



## Önemli Notlar

- Esneklik ve Sabır: Katı kurallar yerine esnek ama tutarlı olun.
- Yaşa Uygunluk: Çocuğun yaşına ve gelişim düzeyine göre kurallar belirleyin.
- Pozitif Yaklaşım: Ekran kullanımını “kötü” gibi göstermek yerine, sağlıklı ve dengeli kullanımı öğretin.

## Sonuç

Ekran bağımlılığı ciddi sonuçlar doğurabilir. Ancak doğru iletişim yöntemleri ve sağlıklı rol modellerle gençlerin teknolojiyi bilinçli kullanmaları sağlanabilir. Aileler, gençlerin dijital dünyadaki varlıklarına saygı göstererek, onları sağlıklı bir geleceğe birlikte taşıyabilirler.

## Terimler Sözlüğü

Bu kitapçıkta geçen bazı kavramlar (\*) daha iyi anlaşılması için aşağıda kısaca açıklanmıştır.

### Sosyal Jet Lag :

Çeşitli zaman uyumsuzlukları nedeniyle sosyal ve biyolojik saatimiz arasında meydana gelen dengesizliğe verilen addır

### Reactance Teorisi (Psikolojik Tepki Teorisi):

Bireylerin özgürlüklerinin tehdit edildiğini hissettiklerinde, kaybettiklerini düşündükleri özgürlüğü geri kazanmak için direnç göstermeleri durumudur. *Örneğin*, bir ergene “Telefonu tamamen

bırak!” demek, onda daha fazla telefon kullanma isteđi doğurabilir.

### Self-Determination Teorisi (Özyönelim Teorisi):

Bireylerin içsel motivasyonlarının gelişmesi için üç temel psikolojik ihtiyacının (özerklik, yeterlik, ilişki kurma) desteklenmesi gerektiğini savunur.

Yani birey, kendi seçtiđi ve kendini yetkin hissettiđi şeyleri yaparken daha mutlu ve motive olur.

### Foot-in-the-door Tekniği (Kapı Aralığı Tekniği):

Önce küçük bir istekte bulunup kabul ettirerek, daha sonra daha büyük bir isteğin kabul edilmesini kolaylaştırma yöntemidir.

*Örneğin*, önce “Telefonu 30 dakika az kullanalım” deyip alışınca, “Günde 1 saat az kullanım” isteyebilirsiniz.

### Pomodoro Tekniği:

Zamanı verimli kullanmak için geliştirilen bir tekniktir.

25 dakika yoğun çalışmayı, ardından 5 dakika kısa bir mola içerir.

Bu döngü birkaç kez tekrarlandıktan sonra daha uzun bir mola verilir. Özellikle ders çalışırken veya sınava hazırlanırken kullanılır.

### Locke ve Latham'ın Hedef Belirleme Teorisi:

Bu teoriye göre, net, spesifik ve ulaşılabilir hedefler belirlemek bireyin motivasyonunu artırır ve başarısını yükseltir.

*Örneğin*, “Bu hafta üç farklı konuda test çözeceğim” gibi net bir hedef, bireyin çabasını artırır.

## Kaynakça

- Twenge, J. M. (2017). iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy.
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). Digital Screen Time Limits and Young Children's Psychological Well-Being.
- Leroy, S. (2009). Why is it so hard to do my work? Organizational Behavior and Human Decision Processes.
- Brehm, J. W. (1966). A Theory of Psychological Reactance.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior.
- Freedman, J. L., & Fraser, S. C. (1966). Compliance without pressure: The foot-in-the-door technique.
- Locke, E. A., & Latham, G. P. (1990). A Theory of Goal Setting and Task Performance.