İnternet bağımlısı olan bir kişide hangi özellikler bulunur?

**Belirtileri kısaca özetlemek gerekirse, internet bağımlısı olan kişide:**

1. İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş

2. İnternete bağlı kalma süresinde artışa ihtiyaç duyma

3. İnternet kullanımını azaltmaya yönelik başarısız girişimlerde bulunma

4. İnternet kullanımının azaltılması durumunda yoksunluk belirtileri

6. İnternetin aşırı kullanılması yüzünden ilişkiler, okul ya da işle ilgili sorunlar yaşama

7. İnternete bağlı kalabilmek için aile üyelerine, terapiste ya da başkalarına yalan söyleme

8. İnternete bağlı kalındığı süre içerisinde duygulanım değişikliğinin olması (umutsuzluk, suçluluk, anksiyete, depresyon gibi) sıklıkla görülen belirtilerdir.

**AİLELERE ÖNERİLER**

v  Çocukların da katkısıyla internet ev kuralları listesi oluşturmak. Bu listede sınırların dışında kalan site türleri, internete erişim saatleri ve sohbet odası iletişimini de içeren çevrimiçi iletişimle ilgili olarak uyulması gereken kurallar da bulunmalı.

v  İnternet´e bağlı olan bilgisayarları, açık bir alanda ve çocukların yatak odalarının dışında tutmak.

v  Ebeveynlerin diğer arkadaşları ve etkinlikleri hakkında konuştukları gibi, çocuklarla internet arkadaşları ve etkinlikleri hakkında konuşmak.

v  Çocukların hangi siteleri ziyaret ettiğini ve çevrimiçi ortamda kimlerle konuştuğunu öğrenmek.

v  İnternette edindikleri arkadaşlarla asla gerçek yaşamda buluşmayı kabul etmemeleri konusunda ısrar etmek.

v  Çocuklara, izinleri olmaksızın program, müzik ya da dosya yüklememeyi öğretmek.

v  Çocukları, internet ortamında kendilerini rahatsız ya da tehdit altında hissettiren bir şey ya da bir kişi olduğunda size iletmeleri için teşvik etmek. Sakin olmak ve çocuklara bu türden şeyleri size ilettiklerinde bir sorunla karşılaşmayacaklarını anımsatmak.

v  Çocukların sık ziyaret ettiği Web sitelerini öğrenmek. Çocukların saldırgan içerik taşıyan siteleri ziyaret etmemesini ya da kişisel bilgilerini ya da fotoğraflarını kimseye iletmemelerini sağlamak.

v  İnternet´i, dedikodu yaymak, tacizde bulunmak ya da başkalarına tehditler yöneltmek için kullanmamaları gerektiğini anlatmak.

Ebeveynler açısından en büyük sorun bağımlı olan çocuğu ile aynı dili konuşmakta güçlük çekmesidir. Yani ebeveynlerin çoğunun bilgisayar kullanmayı bilmemesi ve internetten habersiz olmasıdır. Eğer çocuğunuzda **internet bağımlılığı** aşırı yüksek ise okul başarısını, sosyal yaşantısını sekteye uğratacak düzeyde ise mutlaka bir uzman yardımı almanız gerekmektedir.

            Son olarak internetin tamamen kötü bir “**şey**” gibi algılanmaması gerektiği kanaatindeyiz. Olumlu yöne kanalize edildiği müddetçe, çocuk ve gençler için, zihinsel gelişimini destekleyen, araştırmaya yeni bilgi denizlerinde kulaç atmaya yönlendiren ve çağın gerektirdiği bilgisayar becerilerine hakim olmalarına yardımcı olan en önemli araçlardan birisidir internet.**Bu konuda ebeveyn olarak sizlere düşen en önemli görev, çocuklarımızın bu dünya içerisinde kaybolmadan yolculuk yapmaları için gereken rehberliği en şekilde yapabilmektir.**