

TEKNOLOJİ
BAĞIMLILIĞI

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NEDİR?

- Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçüsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir.
- İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin bağımlısı olduğu teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

- Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.

- İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek.
- Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ NEDEN OLDUĞU SORUNLAR

Fiziksel şikâyetler

- Gözlerde yanma
- Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- Beden duruşunda bozukluk
- Elde uyuşukluk
- Halsizlik.

Sosyal alandaki görülen şikâyetler

- Akademik başarıda düşüş
- Kişisel, aile ve okul sorunları
- Zamanı idare etmede başarısızlık
- Uyku bozuklukları
- Yemek yememe
- Aktivitelerde azalma
- İnternet arkadaşları dışında izolasyon

BAĞIMLILIĞI KONTROL ALTINA ALMA YÖNTEMLERİ

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

ÇOCUK VE ERGENLERDE BAĞIMLILIĞI ÖNLEME

- 2 yaşından küçük çocukların internet, tv ya da bilgisayarla karşılaşması uygun değildir. Okul öncesi yaş grubu için günde 30 dakikayı geçmeyecek şekilde internet kullanımı yeterlidir. İlköğretimin ilk 4 yılında ödev haricinde oyun ve eğlence için günlük 45 dakika zaman ayrılmalıdır. Sonraki yıllarda hafta sonu daha esnek olmakla birlikte günde 1 saat kullanım uygundur. Lise çağında da günlük 2 saat yeterlidir.



Okul Öncesi
Yaş grubu günde
30 dakika



İlköğretimin
İlk dört yılında
günde 45 dakika
45 dakika



İlköğretimin
İkinci dört yılında
günde 1 saat
1 saat



Lise Çağında
Günde 2 saat
2 saat

BİLİYOR MUSUNUZ?

- Yoksunluk durumu; bağımlı öğrencilerin % 74,5'inde saptanırken bağımlı olmayanların % 10,5'inde saptanmıştır.
- İnternette geçirdiği zamanı gizlemek için yalan söyleme; bağımlı öğrencilerin % 38'inde saptanırken, bağımlı olmayanların % 4'ünde saptanmıştır.
- İnternette geçirdiği zamandan suçluluk duyma, bağımlı öğrencilerin % 33'ünde saptanırken, bağımlı olmayanların % 4,3'ünde saptanmıştır

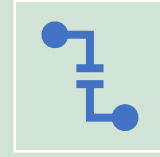
NE YAPMALIYIZ?

- Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
- Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
- Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.

NE YAPMAMALIYIZ?



Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.



Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.



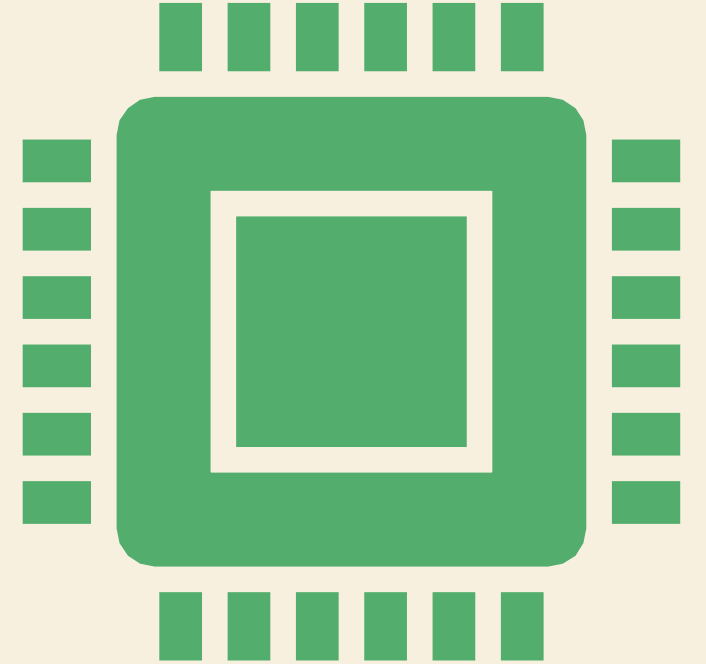
Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.



TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.

TEKNOLOJİ/İNTERNET BAĞIMLILIĞINI ÖNLEMELİK İÇİN NE GİBİ ÖNLEMLER ALINMALIDIR?

- Teknoloji ve internet bağımlılığını önlemek için atılması gereken önemli iki adım var. Birincisi; çocuklara ve gençlere doğru bir bilgilendirme ile sağlıklı bir çerçeve çizmektir. Yani, internetin ve teknolojinin sağlıklı ve doğru olarak nasıl kullanılacağıyla ilgili detaylı, doğru ve yeterli bilgi vermek ve bu bilginin alışkanlık haline gelmesini sağlamaktır.



- İkincisi; teknoloji ve internet bağımlılığına sebep olan risk faktörlerini ortadan kaldırmaktır. Şehirleşmeyle beraber çocukların ve gençlerin yaşam alanları inanılmaz derece daralmış durumdadır. Bundan dolayı enerjilerini boşaltmakta, kendilerini ifade etmekte ve sağlıklı bir şekilde sosyalleşmekte sıkıntı yaşıyorlar. Bunun çözümü olarak çok kolay ulaşabildikleri, her halükarda kabul edilebildikleri ve oldukça ekonomik olan internete yöneliyorlar.
- Kendilerini ifade etmede ya da enerjilerini boşaltmada çok ciddi ve yaygın bir araç olarak kullanıyorlar interneti. Dolayısıyla internet bağımlılığını önlemek anlamında atılacak en önemli adım, risk faktörlerini minimuma indirmeye çalışarak çocuklara gerçek hayatta yaşam alanı sağlamaktan geçiyor.

ÇOCUĞUMDA TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI BELİRTİLERİ VAR. NE YAPMALIYIM?



- Çocukta teknoloji bağımlılığı belirtileri varsa, ilk başta şunu tespit etmek gerekiyor: Bu bir teknoloji bağımlılığı mıdır, yoksa ciddi anlamda hayata zarar verecek şekilde bir kötüye kullanım mıdır? Teknoloji bağımlılığı varsa mutlaka psikolojik ve psikiyatrik desteğe başvurmak gerekir.
- Uzman görüşü almak ve bağımlılık tanısı konulduktan sonra tedavisine başlanması gerekir. Çünkü bağımlılık dediğimiz şey bir hastalıktır. Hastalıktan bahsediyorsak tedaviden de bahsetmemiz gerekiyor. Tedaviden bahsediyorsak da orda bir ehil insan, uzman insan görüşüne, yardımına desteğine başvurmamız lazım.

- Şayet sorun bağımlılık düzeyinde değil, kötüye kullanım düzeyindeyse; yani kişi interneti veya teknolojik araçları hayatında olumsuz etki edecek düzeyde kullanıyor ise, o zaman bu olumsuz ve kötüye kullanıma sebep olan faktörlerin üzerinde durmak lazım. Yasaklamak, çocuğa yaptırımlar uygulamak bir yere kadar fayda sağlar. Önemli olan o kötü ve yanlış kullanıma, olumsuz sonuçlarına rağmen kullanmaya devam etmeye neden olan risk faktörlerini ortadan kaldırmaya çalışmaktır.

GÜVENLİ VE KONTROLLÜ İNTERNET KULLANMA BECERİSİNİ ÇOCUKLARIMIZA NASIL KAZANDIRABİLİRİZ?

- Güvenli ve kontrollü bir internet becerisini kazandırma şüphesiz hem bilgi tarafı olan hem uygulama tarafı olan bir özellik. Bu anlamda anne babanın ve okulun çocuklara bu becerileri kazandırmak için eğitim vermesi lazım. Öncelikle olaya sadece güvenli kullanma olarak bakamayız.
- İnterneti doğru, güvenli ve etkili kullanmanın pek çok boyutu var. Aktif kullanma eğitimi, yani kişinin sadece tüketmesi değil, aynı zamanda internette bir şeyler üreterek var olması çok önemli becerilerden bir tanesi. Bir süre içerisinde kullanma, amaçlı kullanma; yani sadece vakit geçirmek için değil, amaç doğrultusunda internet kullanmak da çok önemli. Sorumlu kullanma, yani kullanırken kimseye zarar vermeme yine önemli bir başka boyut.

- Yasal kullanım, herhangi bir şekilde yasal süreçleri ihlal etmeme başka bir boyut. Tüm bu boyutların hem ailede hem okulda öğretilmesi lazım, birinci olarak. İkincisi; anne, baba ve öğretmen tarafından hem okul bazında hem de aile bazında uygulamaların denetlenmesi ve en önemlisi model olarak rehber edilmesi lazım. Burada tabi bir riskin de üzerinde durmak lazım.
- İnternet bağımlılığının yaygınlaşmasının en önemli sebeplerinden bir tanesi de akran çevresinin çocuklar üzerinde baskı kurmasıdır. Bu anlamda bağımlılığın önüne geçme noktasında pozitif akran kültürü oluşturmak, çok kritik bir öneme sahiptir. Yani bağımsız, hayata katılan, interneti doğru, faydalı ve sınırlı bir şekilde kullanan bir akran çevresi ve akran kültürü oluşturmak, internet bağımlılığını önlemede çok önemli bir adım.

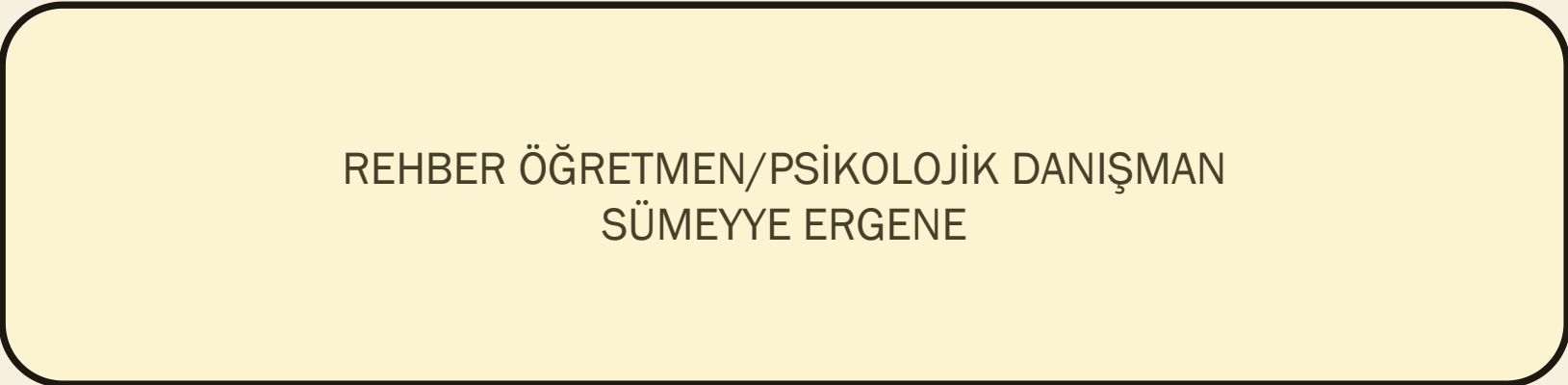
EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- İletişim araçlarının kullanımının kontrol edilmesi, güvenlik açısından filtreleme ve kısıtlama uygulamaları edinilmesi riskleri azaltan faktörlerdendir.
- Çocuğun yaşı ve gelişim düzeyi dikkate alınarak süre ve kullanım sınırlamaları belirlenmelidir.
- Çocuklarınızın öğretmenlerinden de destek alarak çocuklarınızın yaşlarına uygun beraber belirlenecek güvenli olan internet sitelerinin adreslerini bilgisayarınızın "sık kullanılanlar" bölümüne kaydediniz.
- Çocuğunuza ziyaret ettiği sitelerde kendisinden istenilen aile bireylerinin resimleri, ev adresleri, telefon numaraları, kredi kartı bilgileri vb. önemli bilgileri vermemesini ve anında aile bireylerini bilgilendirmesi gerektiğini belirtiniz.

EBEVEYNLERE ÖNERİLER

- Çocuğunuzun internet kullanımını kontrol edebilmek için sosyal ortamları birlikte kullanabilir, internette kaliteli ve faydalı zaman geçirebilir, sosyal ortamlarda ortak hesaplar açabilir ve çocuğunuzla bu ortamlarda arkadaş olabilirsiniz.
- İnternet kullanımı çocuğunuzun gündelik yaşamını ciddi düzeyde etkilemeye başladıysa, okuldaki rehber öğretmen ya da ilgili bir uzmana başvurarak durumla nasıl başa çıkabileceğiniz konusunda yardım alınız.
- İnternet kullanım süreleri dışında çocukların sosyalleşmesi ve kişisel gelişimlerinin desteklenmesi açısından çocuklarınızın oyun oynamaya, kitap okumaya, spor yapmaya ve sanata zaman ayırmasını sağlayınız.
- Çocukların duygusal, sosyal, zihinsel, psikolojik ve fiziksel gelişimlerini birçok açıdan etkileyebilecek olan bu konuda ebeveynlerin, çocukların dijital dünyasında iyi birer rol model olabilmesi ve internet kullanımının çocuklara doğru aşılabilmesi oldukça önemlidir.

ŞEHİT HAMİT KANDUR
İLKOKULU



REHBER ÖĞRETMEN/PSİKOLOJİK DANIŞMAN
SÜMEYYE ERGENE

KAYNAKÇA

- <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>
- <http://www.yedam.org.tr/cocuklarin-internet-kullaniminin-barindirdigi-riskler-ve-ebeveynlere-oneriler>