**BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI**

Yeni bir dünyada yaşıyoruz. Daha doğru bir

ifadeyle, her an kendini yenileyen bir dünyada

yaşıyoruz. Gün geçmiyor ki yeni bir buluş,

yeni bir çalışma, yeni bir araştırma, yeni bir uygulama

ortaya çıkmasın. Bu yeni dünyanın temel

unsurlarının başında ise teknoloji geliyor. Hayatımızın

her anını ve mekânını kuşatan teknoloji, hiç

şüphesiz hem bireysel hem de sosyal hayatımızı

etkiliyor. Bu etkiler doğrultusunda hayatımıza giren

iki kelime teknoloji bağımlılığı…..

Bir kişinin herhangi bir varlığa ya da davranışa

aşırı düşkünlüğünün bağımlılık olarak tanımlandığını

sıklıkla duyarız. Hâlbuki bağımlılık, tıbbi bir

tanıdır. Bağımlılıktan söz ediliyorsa mutlaka ortada

bir hastalık vardır ve tedavisi gerekmektedir.

Hastalık anlamını dikkate almayarak “bağımlılık”

kelimesini gelişigüzel kullanmak, bağımlılığı

günlük hayatın içine sokmaktır. Bu da insanların

gözündeki bağımlılık algısını değiştirmekte ve

hastalık anlamındaki bağımlılığı yeterince dikkate

almamalarına sebep olmaktadır. Bağımlılık, kişinin kullandığı bir nesne veya

yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi

ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır.

Bağımlılıkta bu kullanım ve davranış hayatının

ciddi bir bölümünü kaplar ve kişi mecburi olarak

yapmak zorunda olduğu işler ve sürdürmek

zorunda olduğu ilişkiler dışında bütün vaktini ve

fiziksel enerjisini bağımlı olduğu

eyleme yatırır.

**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NASIL ANLAŞILIR**

* Davranışa harcanan vaktin giderek artması
* Davranış sıklığı bir sebeple azalınca ya da kesilince huzursuzluk, uykusuzluk,
* iştahsızlık, öfke gibi belirtilerin ortaya çıkması
* Kişinin ruhsal, bedensel, sosyal ya da adli bir sorun oluşturmasına yani hayatının olumsuz etkilenmesine rağmen belli bir davranışı göstermeye devam etmesi
* davranış ile ilgili kontrolü kaybetmesi
* Zamanının büyük çoğunluğunu fiilen ya da zihnen bağımlılık davranış ile geçirmesi

Belli davranışın, iş, okul ve aile hayatını aksatacak hatta bireysel temizliğini bile unutturacak biçimde kişisel ve toplumsal sorumluluklarını yerine getirmesini engellemesi

Bağımlılık adımına gelindiğinde kişinin artık internet kullanmak

için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur.

Merak etsin etmesin, sosyal çevresi onu zorlasın

zorlamasın, hayatında problemler olsun olmasın,

her hâlükârda internet kullanacaktır. Merak edecek

bir şey yoksa arayıp bulacak, sosyal çevresinde

kullanıcı yoksa kullanıcılardan oluşan bir sosyal

çevre edinecek, hayatındaki bütün vaktini internetle

dolduracağı için canı sıkılmayacak, kullanım

problemlerin sonucu değil sebebi olacaktır. Çünkü

o artık bir bağımlıdır…

Teknoloji kullanımının çocuklar üzerindeki

bedensel ve ruhsal etkileri, anne babayı bir dizi

olumsuzlukla baş etmek zorunda bırakacak kadar

derin olabilir. Özellikle bilgisayar önünde uzun

süreler harcanması, gelişim çağında olan çocuklarda

duruş ve oturuş pozisyonlarına bağlı olarak

birtakım fiziksel sorunlara, görme problemlerine,

dil becerilerinde gerilemeye, bazı çocuklarda epilepsi

nöbetlerine, ayrıca okumaya dayalı akademik

başarıda düşmeye ve beyin gelişiminde problemlere

neden olabilmektedir. Diğer taraftan internet

ve benzeri alışkanlıklar, çocuğun toplumsal hayattaki

başarısını ve özgüvenini de olumsuz etkilemektedir.

Gayret ve inisiyatif eksikliği, konsantrasyon

bozuklukları, dayanma gücü yoksunluğu,

maymun iştahlılık, çabuk sıkılma, sabırsızlık ve isteklerinin

hemen yerine getirilmesi arzusu gibi sorunlar

teknoloji çocuğu olmanın sonuçlarındandır  
Diğer taraftan şiddet içerikli oyunlarda çocukların

zihninde düşman bir dünya yaratılır ve

sorunların barış içinde çözülmesi, empati yapmak

ya da insanlık onuruna saygı gibi kavramlar

geri plana düşerler. Öne çıkan ise kaba kuvvet

ve devamlı kendini haklı çıkaran bir adalet anlayışıdır.

Bütün bunlara maruz kalan çocukların

günlük hayatta karşılaştıkları en küçük bir tartışma

ya da çatışmayı şiddet kullanarak çözmeye

kalkışması kaçınılmazdır. Çocukların teknolojiyle ilişkisinde önemli

noktalardan biri de, teknolojiyi kullanma alışkanlığının

ailede kazanıldığıdır. Elbette bu, ‘çocuklar

interneti nasıl kullanacaklarını anne babalarından

öğrenirler’ anlamına gelmez. Kastettiğimiz şu

ki, çocuklar teknolojik aletlere ne kadar zaman

ayıracaklarını, onları hangi yaşta ne için kullanacaklarını

ve kullanım alanlarını gizleyip gizlemeyeceklerini

anne babalarından ya da onların tepkilerinden

öğrenirler. Annesi gün boyunca televizyon

izleyen, babası gece boyunca internetin başından

kalkmayan bir çocuğun sağlıklı bir alışkanlık geliştirmesi

zor değil midir? Cep telefonunun çocuklar

için üretilmiş bir oyuncak olmadığından, televizyona

hangi mesafede oturacağına kadar her

türlü detay hakkında çocuğunu eğitmesi anne

babadan beklenen bir sorumluluktur.

**İnternetin dilini öğrenin.**

Çocuğunuzu kötüden koruyup iyiye yönlendirebilmeniz

için öncelikle sizin internet dilini

ve içeriğini bilmeniz gerekir. Ailenin teknoloji ile

sağlıklı bir bağ kurmasını hedefleyen sivil toplum

kuruluşlarının çalışmalarına, konferans ve seminer

gibi eğitim faaliyetlerine katılın. Bu konuda

gerçekleşen yasal düzenlemeleri takip edin. İnternette

yayın yapan web siteleri ve internet kafeler

hakkında bilgi edinip, yasa dışı uygulamaları

gerekli mercilere bildirin. Okulla ve çocuğunuzun

öğretmenleriyle işbirliği içinde olun.

**İnterneti alırken koruma**

**mekanizmalarını da hazırlayın.**

Bilgisayar ve interneti alır almaz zararlı sitelerden

koruma programlarını bilgisayarınıza yükleyin.

Çocuğunuzun interneti sağlıklı kullanması

için gereken teknik önlemler ve uygulamalarla

ilgili destek alın.

**Güvenli internet kullanımını öğretin.**

Çocuğunuzun her hareketini kontrol etmeniz

mümkün olmaz. Dolayısıyla ona kendisini kontrol

etmeyi yani interneti güvenli şekilde nasıl kullanacağını

öğretin. İnternette herkesin girebileceği

paylaşım sitelerine özel bilgilerini yazmaması ve

resimlerini koymaması konusunda onu uyarın.

Ev dışında internet kullanması gerektiği zaman

hiçbir bilgisayara e-posta adresini ya da şifresini

kaydetmemesi ve kimseyle paylaşmaması gerektiğini

ona hatırlatın. İnternette konuştuğu ve

gerçek hayatta tanımadığı hiç kimseye kişisel

bilgilerini vermemesi ve gerçek hayatta buluşmaması

gerektiğini ona öğretin. İnternet kafeler

konusunda bilgilendirin ve gerek hukuki gerekse

ahlaki anlamda doğru işletilen kafelere gitmeyi

seçmesini sağlayın.

**Kullanım sözleşmesi yapın.**

İnternet kullanımının kuralları ve şartları olduğunu

çocuklarınıza anlattıktan sonra doğru kullanım

için bir “internet kullanım sözleşmesi” hazırlayabilirsiniz.

Sözleşmeyi hazırlarken aile toplantısı

yapıp herkesin katkıda bulunmasını sağlamanız,

sözleşmeyi zenginleştirir ve sözleşmeye uymayı

sağlar. Sözleşmenin ailede her çocuk için geçerli

olması şarttır ancak sözleşmede her çocuğun

yaşına uygun bir madde bulunması doğru olur.

Sözleşmeye uyulmadığı takdirde uygulanacak

yaptırımlar da belirlenmelidir. Sözleşmeye son

halini verip herkesin imzalamasını sağladıktan

sonra kuralları herkesin hatırlamasını kolaylaştırmak

için bilgisayarın yanına asabilirsiniz.

**İnterneti bakıcı olarak kullanmayın.**

Bazı anne babalar kendilerine vakit ayırabilmek

için çocuğu evde hareketsiz hale getirmenin

yolu olarak interneti ya da televizyonu kullanabiliyorlar.

O an için işe yarasa da uzun süre

ekrana kilitlenmesinin çocuğunuza vereceği zararları

göz önünde bulundurup elektronik aletleri

bakıcı olarak kullanmamalısınız.

**Çocuklarınızı dinlemeye zaman ayırın.**

Evde ilgi görmeyen, sözü dinlenmeyen, kendisiyle

oynanmayan çocuk, hayatını sanal âleme

kaydırmaya ve hayatıyla ilgili her türlü detayı internette

sohbet ederek anlatmaya başlar. Oysa

anne baba olarak küçüklüğünden itibaren çocuğunuzla

sağlıklı bir iletişim kurmanız, olumlu

ve destekleyici bir tutumla hayatı paylaşmanız,

birlikte düzenli ve kaliteli vakit geçirmeniz, yavrunuzun

kendini ifade etmek için internet sohbetlerine

başvurmasını engelleyecektir.

**Sebeplere dikkat edin.**

İleride bağımlılığa sebep olan psikolojik problemlerin

farkında olmak ve tedavi yoluna gitmek,

bağımlılığı önleme adına çok ciddi önem arz etmektedir.

Söz gelimi araştırmalar, dikkat eksikliği

ve hiperactivite bozukluğu yaşayan bir çocuğun

tedavisinin ihmal edilmesi sonucu internet bağımlılığının

geliştiğine işaret etmektedir.

**Yasaklamayın, meşgul edin.**

Çocuğunuza televizyon, cep telefonu ya da

internet ile ilgili ne kadar yasak koysanız da yapacak

daha iyi bir şey yoksa onu engellemeniz zordur. Böyle bir durumda ya sizi aldatmaya ya

da size karşı olumsuz duygular beslemeye başlar.

Hâlbuki çocuğunuzun internete en çok girdiği

saatlerde evde ya da ev dışında sevdiği başka bir

şey yapmasına izin ve imkân vererek onu meşgul

edip internetten uzaklaşmasını sağlayabilirsiniz.

**Alternatif oluşturun.**

Anne baba olarak çocuğun teknoloji bağımlılığı

tehlikesinden kurtulması için severek yapabileceği

alternatifler bulunmalıdır. Bu bir kültür, sanat

ve spor faaliyetine katılmak da olabilir, evde ailece

keyifli vakit geçirmek de olabilir. Dikkat edilmesi

gereken nokta, yapılan faaliyetten çocuğun da

zevk almasıdır. Yasaklamalar ve kısıtlamalar getirmeden

önce alternatif üretmek, uzun soluklu bir

huzur getirecektir.

**Peki, sizin alternatifleriniz neler?**

Çocuklarımıza internete karşı alternatif faaliyetler

tavsiye ederken kendimiz için de mutlaka farklı

ve faydalı uğraşı alanları oluşturmamız gereklidir.

Çünkü özellikle çocuklar için davranış sözün

önündedir ve davranışın etkisi sözden fazladır.

Sözlerinizin etkili ve kalıcı olması için teknolojiye

alternatif faaliyetler üretme konusunda örnek olmalısınız.

Çünkü çocukları zararlı teknoloji kullanımından

korumanın en önemli adımı iyi bir model olmaktır.

ESRA KURT

Psikolojik Danışman

Muzaffer Tahmaz Rehberlik ve Araştırma Merkezi