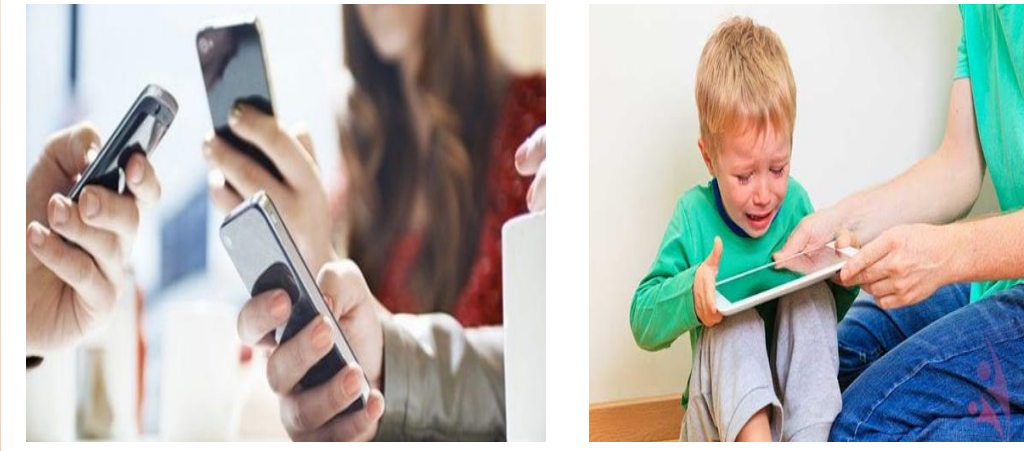


İNTERNET VE TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

İnternet Bağımlılığı, internetin kontrol dışı ve zararlı kullanımını tanımlamak için kullanılan bir terimdir.

Bağımlılığa dönüşen cep telefonu, internet ve sosyal medya ;insanların aile, okul, ev ve iş sorumluluğunu bir kenara bıraktırarak ciddi bir tehdit oluşturmaya başladı.



Cep telefonundan mahrum kalma korkusu(Nomofobi): Sosyal ağlara sürekli bağlı kalmak isteyen kullanıcıları kötü etkilemekte ve telefonsuz yaşayamama gibi yeni bir bağımlık şekline sebep olmaktadır.

Gelişmeleri Kaçırma Korkusu(Fomo): Sanal dünyadaki gelişmeleri kaçırma, bir şeylerden geri kalma korkusu ile sosyal ağlara sürekli bağlı kalmakta, yaptıkları her davranışı foto, mesaj ve benzeri şekilde, bu ağlar aracılığıyla paylaşmakta ve diğer kullanıcıların neler yaptığını ve paylaştığını sıkı bir şekilde kontrol edip takip etmektedir. Yeni bir internet bağımlılığı şeklidir.

Bazı anne babaların sokağa çıkmasını istemedikleri çocuklarını, sosyal ortamlardan ve sosyal ilişkilerden mahrum bırakarak yalnızlığa ittiklerini, bu durum çocuğun evde bu yalnızlığı gidermek için sürekli internete yönelmesine neden olduğunu söyleyebiliriz.

İnternet Bağımlılığında En Çok Görülen Belirtiler

- * Çok zaman harcamış olmasına rağmen sanal ortamlara girmeden duramamak, zorlayıcı yoğun bir istek duymak
- * Bu tür sanal ortamlarda harcanan zamanın giderek artması ve bu nedenle aile ve arkadaşların ihmal edilmesi,
- * Bu tür sanal ortamlarda yer almama durumunda boşluk hissi, çabuk sıkılma, depresyon, huzursuzluk veya sinirlilik gibi yoksunluk belirtilerinin olması, iletişim problemleri yaşanması
- * Sanal ortamda gezinirken zamanın farkında olmamak
- * Sürekli internete bağlanma isteğinin bulunması
- *Sosyal, kültürel ve sportif faaliyetlerde azalma
- * Başkaları ile dışarıda zaman geçirmek yerine, internete girmeyi tercih etme durumunun artması
- * Dersleri, ödevleri ve kitap okumayı ihmal etme
- *Ailesine yeterli zaman ayıramama, iletişimde azalma
- *Sürekli uykusuz kalma ve yorgunluk,
- *Sırt, boyun, el bileği, baş ve göz ağrılarının artması
- * Yemek öğünlerinin atlanması, ekran başında atıştırma
- *Çevresindekileri kandırarak yaptıkları konusunda, harcadığı zaman ve etkilene biçimi ile ilgili yalan söyleme,

Anne baba olarak sorumluluğumuz neler?

- *İlk önce bu belirtileri fazlasıyla taşıyan bir çocuğunuz varsa, çocuğunuzun bağımlı olduğunu kabul edin.
- * Çocuklar internetten nasıl faydalanmaları gerektiğini öğrenmeli, bir amaç belirleyerek internet ve bilgisayar kullanılmalıdır.
- * Yasaklayıcı değil, sınırlayıcı olabiliriz. İnternet kullanımı konusunda kuralları ve sınırları birlikte koyun.

GÜVENLİ İNTERNET İÇİN ALMAMIZ GEREKEN TEDBİRLER

*İnternette ve sosyal medyada tanımadıkları kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerine "hayır" demeliler.

*Hoşlanmadıkları, şüphelendikleri bir durumu sizinle çekinmeden paylaşmaları gerektiği vurgulanmalıdır. Çocuklarınızı sorgulamadan internette neler yaptıklarını, interneti nasıl kullandıklarını konuşabilirsiniz.

*İnternet üzerinden gelen cazip, fakat aldatıcı teklifleri reddetmesi gerektiği belirtilmelidir.

*Çocukların erişmemesi gereken alanlar nedeniyle bilgisayarınızla ilgili teknolojik destek alın, danışın, filtreleme ve güvenlik programları kullanabilirsiniz.

*Çocuğunuzun yaşı ile uyumlu programları takip ettiğinden ve oyunları oynadığından emin olun, kontrolü ihmal etmeyin. Özellikle sohbet odalarına çok dikkat edilmeli. Çocuklara kurulan asıl tuzaklar bu sanal odalarda oluyor. Sohbet odaları cinsel istismarın en yaygın ortamlarıdır.

*İnternet ortamında, sosyal paylaşım sitelerinde kişisel bilgilerin gizli tutmasının gerekliliği ya da ailenin güvenliği konusunda nelerin paylaşılacağı sebep-sonuç göstererek çocuğunuzun yaşına uygun olarak anlatılmalıdır.

*İsim, adres, telefon, okul bilgileri, özel ve resim fotoğraflarını paylaşmamasını söyleyin. İnternette bazı kişilerle tartışma ve kavgaya katılmamasını belirtebilirsiniz. Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerinden çıkarmalılar.

*İnternet kullanımının çocuklar için yarattığı riskler de unutulmamalı. Şiddet ve cinsellik içeren sitelere erişim, tehlikeli insanlarla iletişim gibi risklere de dikkatli olmamız lazım. Uyuşturucu ve terör gibi yasal olmayan yollara destek arayanlar interneti propaganda aracı olarak kullanabiliyor. Çocukları taciz etmeye çalışanlar için internet önemli bir giriş kapısıdır, tedbirli olmalıyız.

*Çocuğunuzun, cinsellik, şiddet, savaş, kumar, bahis vb. içeren oyun sitelerine erişimine karşı, ailelerin çok dikkatli ve tedbirli olması gerekiyor. Güvenli internet için bilgisayara ve tablete etkili filtre programı, ücretsiz aile güvenlik paketi kurulabilir.

Kaynakça

<http://www.guvenliweb.org.tr/>

Nilüfer Rehberlik Araştırma Merkezi Sanal Bağımlılık Broşürü

*Evdeki bilgisayarın çocuğunuzun odasında değil, evin ortak kullanılan odasının İnternet'e giriş ve çıkış saatleri için çizelge yapılabilir ve bu çizelgedeki kurallara uyulmalıdır.

* Aileler çocuklarına daha fazla (kaliteli) zaman ayırmalı, sorunları ile ilgilenmelidir. Arkadaşlarına ve sosyal ortamlara (sinema, tiyatro, müze, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetler) daha fazla zaman ayırmaları sağlanarak arkadaşları ile iletişim kurması özendirilmelidir.

*Çocuğunuzun, internete çok takılmaktan dolayı normal yaşamını sürdürmekte zorlandığını, bağımlılık öncesi ve sonrası yaşanan değişiklikleri fark ettirmeliyiz.

* Bağımlılıktan dolayı derslerinin aksadığını, kitap okumalarının ve ödevlerinin ihmal edildiğini hatırlatmalı, yapması gereken görev ve sorumluluklarının sürekli ertelenmesi halinde, ilerde ciddi zararlara yol açacağı örneklerle dile getirilmeli.

*Daha sonraki adımda internetin kullanım süresini kısıtlamayı deneyin, saatin alarmını kurun ve planladığınız kadar kalmasına yardımcı olun, süre dolunca kapatabilirsiniz. Eğer kontrolü zorlaşıyorsa, belli bir süre bu ağlara hiç girmemeyi kararlı bir şekilde denemesi gerekecektir.

*Özel hayatı ile ilgili her şeyi paylaşmasının sakıncalı olduğunu, bu konuda yapıp ettikleri her şeyi paylaşmasının güvenlik açısından riskli olduğunu anlatın. Çocuğunuzun arkadaşlarıyla yüz yüze iletişimi tercih etmelerine yardımcı olabilirsiniz.

*Onlarla bilgisayar ve İnternet hakkında konuşmak düşüncelerini anlamak için faydalı olabilir.

*İnternet kuralları belirleyin ve önce siz uyun. Anne baba tüm vaktini bilgisayar, tablet karşısında geçiriyorsa çocukları üzerinde etkili olmaları zordur. Belirlediğiniz İnternet zamanına siz de riayet edin.

*Derslerini, ödevlerini bitirdikten sonra, belirlenen süre kadar internet kullanmalarına müsaade edilebilir.