

ÜNİVERSİTE HAZIRLIK / REHBERLİK BİRİMİ VELİ BÜLTENİ

YERLİ YERİNDE YETERİNCE İNTERNET VE TEKNOLOJİ KULLANIMI

Gelişen teknolojiyle birlikte, iletişim araçlarının kullanımı da hızlı bir şekilde yaygınlaşıyor. Teknolojinin bize sunduğu en büyük hizmetlerden biri olan internet etkili kullanıldığı zaman, mekân sınırı olmaksızın istenilen her an bilgiye ulaşılabilirliği sağlamakla birlikte doğru kullanılmadığında gençler üzerinde olumsuz etki yaratabiliyor.

Diğer yandan teknolojinin son dönemde en yaygın kullanılan araçlarından biri olan akıllı telefonlar da hayli popüler. Gençler son model telefonlardan birine sahip olabilmek için birbirleriyle yarışır hatta bu uğurda ailesiyle bile çatışır hale geliyor. Ve nihayetinde dünyanın diğer bir ucunda da olsa ünlü oyuncuların, şarkıcıların, fenomenlerin renkli hayatlarına elindeki telefondan ulaşabiliyorlar ve tüm cazibesiyile dipsiz bir kuyu olan sosyal medyada ara vermeden saatler geçiriyorlar. Temelinde hayatımızı kolaylaştıran akıllı telefonlar, kullanım süresi arttıkça günlük yaşamı olumsuz etkiliyor, yerine getirilmesi gereken sorumluluklar ya erteleniyor ya da yok sayılıyor.

Bütün bunlar beraberinde internet ve sosyal medya, telefon ve tablet, oyun konsolları, bilgisayar ve televizyon gibi teknoloji bağımlılıklarını getirebiliyor.



Peki, bunların sebepleri ne olabilir?

- Kontrolsüz ve ölçsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği,
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek,
- Merak duygusunu kontrol edememek,
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak,
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek,

- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek,
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek,
- Gerçek dünyada başarısız olan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak.

Gençler kendi dünyalarında ellerinden telefonları düşürmemenin getirdiği olumsuzlukları fark edemeyebilirken ebeveynler nasıl fark edebilir?

- Çocuğunuz, internete girdiğinde planladığından daha uzun süre kalıyor mu?
- İnternette daha fazla kalmak için evdeki sorumluluklarını ihmal ediyor mu?
- İnternetin heyecanını, dostlarının ve arkadaşlarının yakınlığına tercih ediyor mu?
- İnternet üzerinden yeni birileriyle arkadaşlık kuruyor mu?
- Hayatındaki insanlar internette geçirdiği süre konusunda şikâyet ediyorlar mı?
- İnternette geçirdiği zaman sebebiyle derslerinde problem yaşıyor mu?
- İnternet sebebiyle dersteki performansında veya genel üretkenliğinde düşüş oluyor mu?



Bu soruların cevapları yüksek oranda evet içeriyorsa ebeveynlerin uygulayabileceği önleyici faktörlerden bahsetmek gerekir:

- Güçlü ve pozitif aile bağları, ebeveynlerin çocuklarının arkadaşlarından ve neler yaptıklarından haberdar olması,
- Aile içi kuralların açık olması ve herkesin bunlara uyması,
- Ebeveynlerin çocuklarının yaşamlarına ilgili olmaları,
- Ebeveynlerin çocukların sorumluluk almalarını desteklemeleri, onların sorumluluklarını kendileri üstlenmemeleri,

- Çocukların boş zamanlarında spor veya sanatla uğraşmaya teşvik edilmesi,
- Bağımlılık yapan şeylerin kullanımıyla ilgili gençlerin doğru bilgilendirilmesi,
- İnternet kurallarının belirlenmesi ve bunlara önce ebeveynlerin uyması,
- Çocuklarla ebeveynler arasında aile sözleşmesi imzalanması ve bunun titizlikle uygulanması,



Eş zamanlı olarak da çocuklarınızın sosyal ağlarına dikkat etmek oldukça önemlidir. Özellikle siber zorbalığa ve diğer olumsuzluklara maruz kalmalarını önlemek adına yapabileceğiniz;

- Profillerindeki gizlilik ayarlarını yapmalarını sağlayın.
- Tam isim, adres, telefon, T.C. Kimlik Numarası ve özel fotoğraflarını paylaşmamalarını öğretin.
- Ergenlik çağındaki çocuğunuza televizyonda gördüklerine eleştirel yaklaşabilmesi için seyrettikleriyle ilgili sorular sorun.
- Çocuğunuzdan televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemesini isteyin ve uygun olanlarını gerçekleştirmeye çalışın.
- Teknoloji dünyasında çocuğunuzla üzerinde konuşabileceğiniz ortak bir konu edinin.
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirleyin.
- Çocuğunuzun ekran başında geçireceği günlük süre için mutlaka bir zaman sınırlaması getirin.
- İnternet ortamında insanları gerçekten tanımanın oldukça güç, hatta imkânsız olduğunu çocuğunuza anlatın.

KAYNAKÇA

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele Programı (www.tbm.org.tr)