

- Özel hayatı ile ilgili her şeyi paylaşmasının sakıncalı olduğunu , bu konuda yapıp ettikleri her şeyi paylaşmasının güvenlik açısından riskli olduğunu anlatın. Arkadaşlarına bu durumu sanal paylaşım ortamından aktarmasını söyleyin. 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.

“Çocuğumun bu bağımlıktan kurtulması için çok denedim, olmuyor” diyorsanız, işte o zaman bir uzman-dan yardım almalısınız.

GÜVENLİ İNTERNET İÇİN TEDBİR ALMALIYIZ

1. İnternette ve sosyal medyada tanımadıkları kişilerden gelen arkadaşlık tekliflerine “hayır” demeliler .
2. Hoşlanmadıkları , şüphelendikleri bir durumu sizinle çekinmeden paylaşmaları gerektiği vurgulanmalı
3. İnternet üzerinden gelen cazip, fakat aldatıcı teklifleri reddetmesi gerektiği anlatılmalı.
4. İnternetin gerçek hayattan çok farklı olduğunu , hayatın sadece İnternette ibaret olmadığı vurgulanmalı.
5. Çocukların erişmemesi gereken alanlar nedeniyle bilgisayarınızla ilgili teknolojik destek alın, danışın, filtreleme ve güvenlik programları kullanabilirsiniz.
6. 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.
7. İnternet ortamında ,sosyal paylaşım sitelerinde kişisel bilgilerin gizli tutmasının gerekliliği ya da ailenin güvenliği konusunda nelerin paylaşılacağı sebep-sonuç göstererek çocuğunuzun yaşına uygun olarak anlatılmalı.

8. İsim, adres, telefon, okul bilgileri, özel ve resim fotoğraflarını paylaşmamasını söyleyin. Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerinden çıkarmalılar.

9. Çocuklarınızı sorgulamadan internette neler yaptıklarını, interneti nasıl kullandıklarını konuşabilirsiniz.

10. İnternet kullanımının çocuklar için yarattığı riskler de unutulmamalı. Şiddet ve cinsellik içeren sitelere erişim, tehlikeli insanlarla iletişim gibi risklere de dikkatli olmamız lazım.

11. Güvenli internet için bilgisayara ve tablete etkili filtre programı ,ücretsiz aile güvenlik paketi kurulabilir. * İnternetin güvenli kullanımı ile ilgili ayrıntılı bilgilere , www.guvenliweb.org.tr adresinden ulaşabilirsiniz.



Atatürk Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi

REHBERLİK SERVİSİ

Telefon: 0474 223 10 18

Fax: 0474 212 00 61

HAYAT REHBERİ

SAYI 2

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI



REHBERLİK SERVİSİ

Cep telefonu, Sosyal Medya ve İnternet Bağımlılığı

□ **Çocuğunuz Sosyal medya ve diğer sanal ortamlarına girmeden duramıyor mu?**

□ **Sanal ortamlarda harcadığı zamanın giderek artması aile ve arkadaşlarınızı ihmal etmesine, işini ,ödevini aksatmanıza neden oluyor mu?**

□ **Eğer çocuğunuz, yeterince sanal ortamda bulunmadığını iddia edip, bir boşluk hissi, karamsarlık, huzursuzluk veya sinirlilik gibi belirtiler oluyor mu?**

İnternet Bağımlılığı, internetin kontrol dışı ve zararlı kullanımını tanımlamak için kullanılan bir terimdir. Bağımlılığa dönüşen cep telefonu, internet ve sosyal medya bağımlılığı ,insanların aile, okul, ev ve iş sorumluluğunu bir kenara bırakarak ,çocuklarımız için ciddi bir tehdit oluşturmaya başladı.

NOMOFOBİ : Cep telefonundan mahrum kalma korkusu."Nomofobi" özellikle sosyal ağlara sürekli bağlı kalmak isteyen kullanıcıları kötü etkilemekte ve telefonsuz yaşayamama gibi yeni bir bağımlılık şekline sebep olmaktadır.

FOMO ; "Gelişmeleri Kaçırma Korkusu Belirtileri"

Yeni bir internet bağımlılığı şeklidir. Bu belirtileri gösteren kullanıcılar 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. Böylece sanal ortam ve o ortamlara dahil olma süreci bir bağımlılık şeklini alan yeni alışkanlıklar oluşturmaya başladığı görülmüştür.

İnternet Bağımlılığında En Çok Görülen Belirtiler

* Çok zaman harcamış olmasına rağmen sanal ortamlara girmeden duramamak, zorlayıcı yoğun bir istek duymak
* Sanal ortamlarda harcanan zamanın giderek artması ve bu nedenle aile ve arkadaşların ihmal edilmesi,
* 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 etkilenme biçimi ile ilgili yalan söyleme,

- İnternette geçirilen zaman tek başına bir kriter olmasa da, bağımlı kullanıcılar günde 5-10 saat arası, internette zaman harcayabilmektedirler. Bu sebeple hem uykuya gereken zamanı ayıramamakta, hem de ertesi sabah okul ile ilgili sorun yaşamaktadırlar. Uç vakalar kafein tabletleri olarak uyku saatlerini internette geçirmektedirler. Bu durum ise bağımsızlık sistemi sorunlarına yol açarak hastalık riskini arttırmaktadır.

- Ek olarak bilgisayar ekranı başında hareketsiz geçirilen uzun saatler, göz sorunları, bel ağrısı, karpal tünel sendromu gibi bedensel sorunlara da sebep olmaktadır. İnternet bağımlılığı, madde bağımlılığı ile karşılaştırıldığında ise benzer mesleki, ailevi , ders ve akademik sorunlara yol açtığı görülecektir.

- İnternet bağımlılığında eşlik eden başka psikiyatrik bozukluklar olabilir. Sosyal fobi ya da depresyon internet bağımlılığı olan kişilerde görülen bozukluklar arasındadır.

- Kişinin erken yaşlarda internet başında uzun süre zaman geçirmesinin "dikkat eksikliği" gelişmesinde etken olduğu görülmektedir.

Anne Baba Olarak Sorumluluğumuz Ne?

• İlk önce bu belirtileri fazlasıyla taşıyan bir çocuğunuz varsa, çocuğunuzun bağımlı olduğunu kabul edin.
• Gençler internette nasıl faydalanmaları gerektiğini öğrenmeli, bir amaç belirleyerek internet ve bilgisayar kullanmalıdır. Yasaklayıcı değil, sınırlayıcı olabiliriz. İnternet kullanımı konusunda kuralları ve sınırları birlikte koyun. Evdeki bilgisayarın çocuğunuzun odasında değil, evin ortak kullanılan odasının bi-

rinde olmasını sağlayabilirsiniz.

• İnternet'e giriş ve çıkış saatleri için çizelge yapılabilir ve bu çizelgedeki kurallara uyulmalıdır.

• Aileler gençlere daha fazla (kaliteli) zaman ayırmalı, sorunları ile ilgilenmelidir.

• Arkadaşlarına ve sosyal ortamlara daha fazla zaman ayırmaları sağlanarak arkadaşları ile iletişim kurması özen-dirilmelidir.

• Okul ve arkadaş çevreleri hakkında bilgi almak üzere gençlerle sohbet etmeli ,hoşlandığı, ilgi duyduğu konular ile kaygı ve sorunlarını anne babası ile konuşması teşvik edilmelidir.

• Gençlerin bilgisayar ve internet dışında da hobi geliştirmeleri teşvik edilmeli, kitap okuma alışkanlığı aileden örnek alınarak kazandırılmalıdır.

• Gençlerden aile sorumlulukları paylaşmaları, belirli görevleri yerine getirmeleri istenmelidir.

. Uzun çalışma saatleri arasında molalar vererek el, kol, parmak, boyun ve beli dinlendirmek gerektiği öğretilmeli, bu bir alışkanlık haline gelene kadar mola verilmesini hatırlatarak yardımcı olunmalıdır.

İnternette iken çocukların genellikle hangi sitelere girdiklerini öğrenmek, eğilimleri hakkında fikir verebilir.

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 çarpıcı örneklerle dile getirilmeli.

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