

### Anne baba olarak sorumluluğumuz ne?

- Çocuğunuzun, internete çok takılmaktan dolayı , normal yaşamını sürdürmekte zorlandığını, bağımlılık öncesi ve sonrası yaşanan değişiklikler fark ettirmeliyiz.
- Bağımlılıktan dolayı derslerinin aksadığını, kitap okumalarının ve ödevlerinin ihmal edildiğini hatırlatmalı, yapması gereken görev ve sorumluluklarının sürekli ertelenmesi halinde, ileride ciddi zararlara yol açacağı çarpıcı örneklerle dile getirilmeli.
- Daha sonraki adımda internetin kullanım süresini kısıtlamayı deneyin, saatin alarmini 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. 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 bağımlılıktan kurtulması için çok nedim, olmuyor” diyorsanız, işte o zaman bir uzman-dan yardım almalısınız.** (Okul rehber öğretmeni, psikolog veya psikiyatrist)



### 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 bilgisayarıyla 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 tutulmasının gerekliliği ya da ailenin güvenliği konusunda nelerin paylaşılacağı sebep-sonuç göstererek çocuğuyasına uygun olarak anlatılmalı.
8. İsim, adres, telefon, okul bilgileri, özel ve resim fotoğraflarını paylaşmamasını söyleyin. İnternette bazı kişilerle tartışma ve kavgaya katılmamasını belirtebilirsiniz. Tanımadıkları kişileri arkadaş listelerinden çıkarmalıdır.
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. 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.
11. Çocuğunuzun, cinsellik, şiddet, savaş, kumar, bahis vb. içeren oyun sitelerine erişimine karşı, ailelerin çok dikkatli ve tedbirli olması gerekiyor.
12. 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](http://www.guvenliweb.org.tr) adresinden ulaşabilirsiniz.

## ÇAMLIK ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ



## AKILLI TELEFON, İNTERNET VE SOSYAL MEDYA -SANAL BAĞIMLILIK-

**Mahmut Emre DÜNDAR**  
**Okul Rehber Öğretmeni**

## 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, işi-ni ,ödevini aksatmanıza neden oluyor mu?**
- **Eğer çocuğunuz, yeterince sanal ortamda bulunmadığını iddia edip, bir boşluk hissi, karamsarlık, huzursuzluk veya sinirlilik gibi belirtiler oluyor mu?**

Gelişen teknolojiyle birlikte bilgisayar ve internet kullanımı hayatın vazgeçilmez araçları haline gelmiştir. İnternetin temel ortaya çıkış amacı iletişimi arttırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmak olmasına rağmen ,internetin tahmin edilenden de hızlı yaygınlaşması ,aşırı kullanıma ve yeni bir bağımlılık türü olarak nitelenebilecek internet bağımlılığına yol açmıştır.

**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 başlamıştır.

**NOMOFOBİ** : Cep telefonundan mahrum kalma korkusu, "Nomofobi" ya da cep telefonundan mahrum kalma korkusu, 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...

\* 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 yönelip bağımlı hale gelmesine 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 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 bağımlılık sistemi sorunlarına yol açarak hastalık riskini arttırmaktadır.
- Ek olarak bilgisayar ekranı başında hareketsiz geçirilen uzun saatler, göz sorunları, bel ağrısı, karpal tunnel 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. Bu durumlarda eşlik eden rahatsızlıklar bağımlılığının sebebi ya da sonucu da olabilmektedir.
- 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 internetten nasıl faydalanmaları gerektiğini öğrenmeli, bir amaç belirleyerek internet ve bilgisayar kullanılmalıdır. Yasaklayıcı değil, sınırlayıcı olabiliriz. İnternet kullanımı konusunda kuralları ve sınırları birlikte koyun. Evdeki bilgisayarın çocuğun odasında değil, evin ortak kullanılan odasının birinde 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 (sinema, tiyatro, müze, kültürel, sanatsal ve sportif faaliyetler) daha fazla zaman ayırmaları sağlanarak arkadaşları ile iletişim kurması özendirilmelidir.
- 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.