**TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI**

Alkol ve uyuşturucu gibi madde bağımlılıklarının yanında bilgisayar, cep telefonu, internet gibi teknolojik gereçlerin de bağımlılığa dönüştüğü bir yüzyılda yaşıyoruz.

Özellikle aile içi iletişimin zayıf olduğu ortamlarda yetişen çocukların böylesi bağımlılığa düşme riskinin oldukça yüksek olduğunu görüyoruz. Aile içinde bir bireyin, teknolojik gereçlerden birine bağımlılık kazanması ailenin diğer bireylerini anında etkiliyor. Örneğin, anne-babanın evde bulunduğu saatlerde akıllı cep telefonu ile oynamasının, aile içi iletişimi zayıflattığını ve bu durumun ailenin diğer üyelerine iki yoldan sirayet ettiğini gözlemliyoruz.

**1-**İletişimi zayıflayan aile bireylerinin kendini meşgul etmek için oyalanma aracı olarak bilgisayar, internet ve oyuna yönelmesi.

**2-**Anne-Babanın bu davranışı ile çocuğa örnek olarak bağımlılık yapıcı araçları daha cazip göstermesi. Böylece çocuğun rol-model olarak anne-babasının tercihini taklit etmesi.

Evlerde başköşelerde oturan televizyonu da unutmamak lazım. Kontrolsüz televizyon kullanma davranışı olan evlerde çocukların televizyona yöneldiklerini gördüğümüz gibi, televizyondan boş kalan vakitlerde de can sıkıntısı yaşadıklarını biliyoruz.

Teknolojik gereçler, zayıf aile bağı çocuklarda daha çok bağımlılık yapmaktadır!!!

**Teknoloji Bağımlılığı Neden Çok Çabuk Yayılıyor?**

Yapılan araştırmalarda, çocukların iletişim araçlarıyla geçirdikleri zaman diliminin ortamla olarak günlük 5-6 saat olduğunu görüyoruz.

Teknoloji kullanımının böylesine bir bağımlılığa dönüşmesinin ardında yatan önemli birkaç sebebi sıralayacak olursak;

·      Bir çocuk, anne-babasından kendi duygularına karşılık alamıyorsa, anne-babasıyla diyalog kuramıyorsa, iletişimi kopmuşsa kendisini aile içinden soyutlar. Aile içinden kendini duygusal olarak soyutlayan çocuğun en kolay soyutlama aracı teknolojik gereçlerdir. Çünkü bunlar zahmetsiz ve eğlencelidir.

·      Evde 24 saat açık olacak şekilde teknolojinin kullanılıyor olması, bağımlılık riskini artırır. Aile içi iletişim güçlü olsa da, çocuk bulduğu boşluklarda her an açık olan internete yönelebilir. Bundandır ki sınırsız internet paketleri aile içi iletişime önem veren ailelerde risk oluşturur. İnternet bir süre kullanıldığında dolacak olması, aile içi iletişime psikolojik olarak katkı sağlar.

·Teknolojik aletlerin bireysel kullanım içinde olması, her oda da bir TV,bilgisayar,internet olması iletişim araçlarının başında geçen süreyi artırır.  İhtiyaç olmadığı halde sürekli açık olan televizyon, bilgisayar, kullanılmadığı halde ortalıkta bulunan cep telefonu bağımlılık riskini artırır.

·Duyarsızlık sürecindeki çocuk internet ve televizyona karşı aşırı bağımlılık taşır.

Teknoloji gelişmeden önce hayatımız nasıldı bir bakalım: Uzak mesafelere gitmek günler hatta aylar sürerdi. Şimdi ise ülkenin bir ucundan diğer ucuna aynı gün içerisinde gidebiliyoruz öyle değil mi!

İnternet olmadan önce; biriyle haberleşmek için mektuplar yazılırdı, günler sonra gelirdi mektuplar ya da mahallede telefon bulunan birinin(genelde muhtarın) evindeki telefonlardan sıra bekleyerek sevdiklerimizle konuşulurdu, şimdi ise saniyeler içerisinde haberleşiyoruz

Dünyanın en uzak yerlerindeki insanlar ile iletişim kurmak artık çok kolay. Dolayısıyla interneti ve teknolojiyi yok saymak söz konusu olmamalı bile. Bu nedenle hem kendi farkındalığınızı oluşturmanız hem de çocuklara bu konuda nasıl yardımcı olabilirsiniz bunları konuşalım istiyorum ne dersiniz?

Bir önceki nesil ergenler genelde yataklarına uzanıp müzik dinleyerek vakit geçirirlerdi. Bugünün gençleri, kulaklıklarında kulaklık, bilgisayar başında oturup çevrimiçi oyunlarla seviye atlıyor, sosyal medyada takılıyor. Gençlerin nesnelere tutsak olmasında ve eleştirdiğimiz toplumsal yapının oluşmasında bizim hiç payımız yok mu? Eğer sizler de evde telefonlarınızla sürekli meşgul olup, sürekli tv izleyerek ya da bilgisayar başında vakit geçiriyorsanız, çocuklarımızın teknoloji bağımlısı olmasını yadırgayabilir miyiz?

Kendi kullanımlarınızı, zararlı alışkanlıklarınızı gözden geçirmelisiniz. Örnek ve model olmanın gücü, binlerce kelimeden kuşkusuz daha etkilidir. Örneğin siz sigara içiyorsanız ya da kilo probleminiz varken onun sağlığına zarar verecek ölçüde teknoloji kullanmasını eleştirmeniz ya da yanlış olduğunu söylemeniz etkili olmayacaktır elbette. Sizin sağlığınızı düşünmezken onun sağlığını düşünmesini istemeniz ona samimi gelmeyecektir.

Oyunları, sosyal medyayı kötülemek, yasaklamak, ergenleri tehdit etmek bir işe yaramaz. Onları motive edecek seçenekler sunmalıyız. Sevebileceği sportif veya sosyal faaliyet ile ilgili konuşarak faydasız ve zararsız kullanım ile yararlı ve doğru kullanımı ayırt etmesini sağlayabilirsiniz , onu yapması konusunda cesaretlendirebilirsiniz.

Evde bir konuyla ilgili bir münazara yapabilirsiniz. Örneğin miyopluğun ya da obezitenin günümüzde artması ve teknoloji kullanımı arasındaki ilişkiyi tartışabilirsiniz. Bunu yaparken onlara öğüt vermeye, kendi bakış açımızı dikte etmeye kalkışırsak kendilerini kapatabilirler ya da sizlere ‘sen geri kafalısın, artık devir değişti’ diyerek size kendilerince haddinizi bildirmek isteyebilirler.

Yaygın ve yoğun bir kullanımı söz konusuysa sebepleri araştırılmalıdır. Günlük hayatta bir şeylerden uzaklaşmak için mi? Özgüven eksikliği mi var, aile içi çatışmalar, huzursuzluklar mı var, bunlardan uzaklaşmak mı istiyor? İnternet onu sorunlardan uzak tutup o sırada rahatlamasını sağlıyor olabilir

Bazı gerilimlerini ve duygularını ifade edemedikleri zamanlarda, bunu sosyal medya üzerinden bir kurban seçerek boşaltırlar

Dijital araçların gücü, yapılan hiçbir işlemin kaybolmadığı, kaydedildiğini konuşmalıyız. Yüz yüze söyleyemeyecekleri birçok şeyi rahatlıkla internet üzerinden yazmaları, yaptıklarının yanına kar kalacağını düşünmeleri onların başını derde sokabilir. Birlikte şöyle bir anlaşmaya varabilirsiniz: Özeline asla girmememi istiyorsun, oysaki sosyal medya üzerinden bunu birçok kişi görebilir, bu konuda özel olan bilgilerinin başkaları tarafından görülebileceği, ben dahil kimsenin görmesini istemediğin bilgileri, kişisel verilerini, özel fotoğraflarını paylaşmamak gibi temel güvenlik önlemleri konusunda dikkatli davranması, profiline erişim olanağı olan bütün internet kullanıcılarına güvenilemeyeceğini konuşabilirsiniz. Ama nutuk çekmek şeklinde değil karşılıklı fikir alışverişleri yaparak!

Mesajlaşmalar ve sosyal medya ergenlerin yaşları itibarı ile hayli güçlü olan sosyalleşme dürtülerine cevap verir. Onlar için sosyal ortamlarda dışlanmak hem bedensel hem de ruhsal anlamda zarar verir. Bağımlılığın en kolay tedavi yöntemi sosyal iletişim, sosyal birliktelik ve yeni hazlar oluşturmaktır.

Birçok ebeveyn oyun bağımlılığından şikâyet etmekte. Işık, ritim, sesler, ödüller… Bu da oyunların bağımlılık yapmasında önemli etkendir. Oyunlar onlar için çekici gelmekte ve yüreklerindeki o boşluğu doldurmaktadır. Gerekli dozda adrenalini evden çıkmadan, koltuktan bile kalkmadan sağlıyorlar. Aslında burada yine sosyalleşme unsuru ortaya çıkıyor karşımıza. Gençler bulundukları seviyeleri karşılaştırıyor, en sevdikleri oyunun karakteri hakkında konuşuyor, oyun içinde buluşuyor, satın aldıkları oyunları paylaşıyorlar. Sizlerde eğer mümkünse onun oynağı bir oyunu öğrenerek neler hissettiğini anlamaya çalışabilirsiniz.

Ekran karşısında vakit geçirmeyi bırakmasını isteriz ama ne hikmetse dağcılık, rafting ya da gece konaklamalı yürüyüşlere gitmesini değil teşvik etmek bu fikirlerden bile ödümüz kopar. Bir tema çerçevesinde gerçekleştirilen tatiller, gezi turlarına katılmak, sportif faaliyetler, kulüpler, güvenilir grupla gidilebilecek tatiller değişik kişilerle tanışma olanağı sağlar. Sosyalleşme dürtüsüne sağlıklı katkı sağlayabilecek aktivitelerdir.

Teknolojik cihazların kullanım koşulları ile ilgili anlaşmaya varılabilir, ebeveynlerde dahil olmak üzere herkesin uyması gerekenleri birlikte düzenleyebilirsiniz. Ailecek her gün biraz kas çalışabilirsiniz. Vücut hareketin zevkini alınca eskisi kadar ekrana sığınmak istemez.

Ekran karşısında sağlıklı alışkanlıklar edinelim hep beraber. Oturuş pozisyonlarına dikkat edelim, arada bir kalkmak , hareket etmek, dans etmek, kolları kaldırmak kan akışını iyileştirir. Sadece pc ya da telefon ışığı değil, etrafta yeterli ışık olmasına da özen gösterilmelidir

Evde hareket etmeyi sağlayacak odasına veya ortak kullanım alanına asılıp hareket etmesi için jimnastik halkalar, demir çubuklar vs alabilirsiniz, kum torbaları asabilirsiniz.

Ekran karşısında geçirdiği süreyi kendisinin de değerlendirebilmesi adına, yanına bir zamanlayıcı koyması ve yarım saat sonra, bir saat sonra nasıl hissettiğini gözlemlemesini önerebilirsiniz.

Olumlu davranışlarını takdir edin..Sizinle konuşurken telefonu bırakıp size dönüyorsa onu takdir edin. Biriyle iletişimde göz göze iletişim kurmak karşılıklı anlaşma şansını artırır, iletişim konusunda iyisin şeklinde yaptığı olumlu şeylere dikkat çekin. Tabi ki onunla iletişim kurarken sizde ona örnek olun.

***Son olarak şunlara da dikkat ediniz!***

* Sürekli ve ısrarlı istekli duyma

• Başarısız sonlandırma girişimleri

 • Çok zaman harcama

• Gerekli sosyal ve mesleki aktivitelerden vazgeçme

• Teknolojik araçla aşırı zihinsel uğraşma(sağlığına zarar vermesine rağmen devam etme, gizlemek adına yalan söyleme vs)

Eğer birey arkadaşlarından dahi soyutlanacak kadar teknolojiyle vakit geçiriyorsa, interneti sınırlayabiliriz. Bunun bir ceza değil, kendisine zarar veren alışkanlığını bırakmasına yardım olmak için birlikte alınması gereken bir karar olduğu gerçeğinde hem fikir olmaya, onu karşımıza değil yanımıza almaya özen göstermeliyiz.

**ACELE ETMEYİNİZ VE SABIRLI OLUNUZ.**

Ebeveynlik temelde bir sevme, destekleme, dinleme, rehberlik etme , yeniden değerlendirme ve müzakere etme işidir. Vakitsizlik, sabırsızlık nedeniyle bu işi iyi yapamadığımız çaresiz hissettiğiniz zamanlar olabilir.

Bir anda bütün sorunlar çözülmeyebilir. İhtiyacınız olduğunda okul rehberlik servisine başvurabilirsiniz.

Türkiye bağımlılıkla mücadele programı(TBM) ile ilgili dokümanlara Yeşilay ın sitesinden ulaşıp detaylı bilgiler edinebilirsiniz.