

# EKRAN BAĞIMLILIĞINI ÖNLEME VE BİLİNÇLİ TEKNOLOJİ KULLANIMI İÇİN EBEVEYN REHBERİ

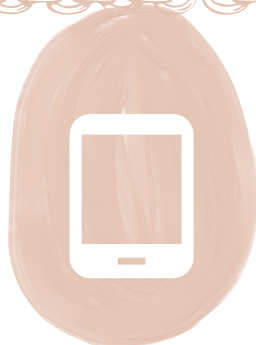
SAKARYA ANADOLU LİSESİ  
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ



Günümüzde teknoloji yaşamımıza birçok konuda kolaylık ve fayda sağlamaktadır. Özellikle pandemi süreciyle birlikte teknoloji kullanımı, sosyal mesafe tedbirleri ve karantina sebepleriyle durma noktasına gelen sosyal, akademik ve iş yaşamımızda kolaylaştırıcı ve buluşturucu niteliğini ön plana çıkardı. Bununla beraber hala çeşitli riskleri de bünyesinde barındırmaya devam etmektedir. Sonuç olarak teknoloji yaşamımızın vazgeçilmez bir parçası olmakla birlikte teknolojinin ölçsüz ve sınırsız kullanımı beraberinde çok ciddi zararları da getirmektedir. İnternet ve teknoloji bağımlılığı tıpkı madde bağımlılığı gibi kişinin teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir bağımlılık olarak karşımıza çıkabilmekte ve psikolojik, fiziksel ve sosyal yönde yaşamı olumsuz bir şekilde etkileyebilmektedir.



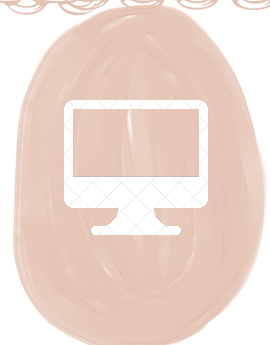
*Sosyal Medya*



*Telefon/Tablet*



*Oyun Konsolları*



*Bilgisayar ve Televizyon*

# Teknoloji Bağımlılığının Neden Olduğu Sorunlar

## Sosyal Yaşamda Görülen Sorunlar

1. Akademik başarıda düşüş
2. Kişisel, aile, arkadaş ve okul sorunları
3. Zamanı yönetmeyle ilgili sorunlar
4. İnternet arkadaşlığı dışında izolasyona bağlı olarak sosyal becerilerde zayıflama
5. Sosyal aktivitelerde azalma

## Ruhsal ve Duygusal Sorunlar

1. Öfke, şiddet ve yalnızlık gibi psikolojik sorunlar (sosyal çevre yoksunluğu)
2. Sosyal medyada çarpıtılan gerçeklik sonucu beden algısında bozulma
3. Benlik saygısında düşüş



## Fiziksel Sorunlar

1. Gözlerde yanma ve görme sorunları
2. Beden duruşunda bozukluk
3. Halsizlik
4. Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
5. Elde uyuşukluk
6. Uzun süre maruz kalınan radyasyonun etkisiyle kanser riskinde artış
7. Hareketsiz yaşama bağlı olan kilo problemleri
8. Yemek yememe veya ekran karşısında yemeye bağlı olarak yaşanan fiziksel rahatsızlıklar
9. Uyku bozuklukları



# Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri

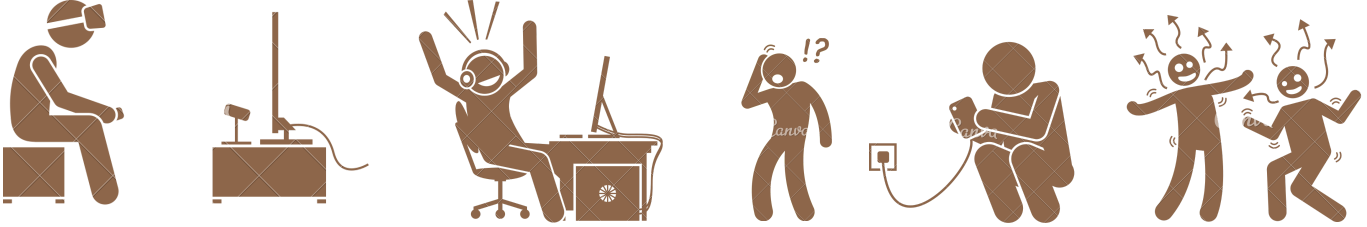
1. Sadece birkaç dakika diyerek saatlerini harcama
2. Uzun süre teknolojik cihaz kullanımına bağlı olarak fiziksel sorunlar yaşam
3. Teknolojik cihazla vakit geçirebilmek için yemekten, dersten, işten ya da randevularından ödün verme
4. Teknolojik aletlerden uzak kalındığı zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetme
5. Yakınlarına ekran karşısında geçirilen zaman hakkında yalan söyleme
6. Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla ekran arkasından konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etme
7. Ekran karşısında geçirilen süre boyunca bir yandan zevk alırken bir yandan suçluluk duyma ve bu iki duygu arasında gidip gelme
8. Gece geç saatlere kadar ekran karşısında vakit geçirme



# OYUN BAĞIMLILIĞI



Oyunlar ışık, ses, ritim ve ödül gibi faktörleriyle beynin zevk bölgesini uyararak adrenalin ve dopamin hormonunu salgılanmasına sebep olmaktadır. Yani aslında oyunlar bağımlılık mekanizmasını harekete geçirmek üzere tasarlanmıştır. Video oyunları, realite şov programları ve diziler gittikçe gençler için çekici hale gelmekte ve ergenlerin yüreğindeki boşluğu doldurmaktadır. Hayat çocuğumuz için yeterince cazip değilse oyunlar, tv şovları ve dizilerle derdini tasesını unutması noktasında devreye girmektedir. Bu süreçte çocuğumuzun vücudunda opioid (uyuşturucu bir madde) salgılanması sıkıntıyı hafifletmekte, öfkeyi yatıştırır ve buhranı önler. Dolayısıyla bu programların ve oyunlara çocuğumuzun bu kadar tutulması kaçınılmaz son olabilir. Her başarıdan ya da tamamlanmış görevden sonra kutlanmak sevinç veren bir hormon olan dopaminden ufak bir doz salgılanmasını sağlar. Bu sebeptir ki oyunlar çocuğumuza bu başarı hissiyle beraber salgılanan dopamini devam ettirme ihtiyacını oluşturur ve böylece bağımlılık gelişir.



Ayrıca bu oyunlar, diziler ve şovlar arkadaşlarıyla sohbet konusu oluşturur. Gerçek hayatta gencin riske girmeden pek çok şey yaşamasını, heyecan uyandıran olayları, coşkuları deneyimlemesini sağlar. Oyun yerine gerçek hayattaki başarılar ya da haz alacağı ve dopamin salgılayacağı ya da onu rahatlatacak ve gevşetecek faaliyetleri gerçekleştirmek oyun yerine konulacak alternatifler olabilir.

Gencin makul miktarda oyun oynaması ya da dizi/şov izlemesi anlaşılabilir ve kabul edilebilir. Bu program ve oyunların onu geliştirmeyeceğini söylemenin maalesef ki bir yararı olmaz; kalbinden geçenleri dinlemek ve gerçek hayatta gelişmesini engelleyen şeylerden kurtulmasına yardımcı olmak daha faydalı olabilir. İnsanlarla bağ mı kuramıyor? Kendini zayıf mı hissediyor? Ya da bu sosyal etkinin bir sonucu mu? Üye olduğu arkadaş grubu dizi/oyun bağımlısı olabilir mi? Bunu gözden geçirerek çocuğunuzun ihtiyacını anlayarak gerçek yaşamdaki sorununu çözmeye yardımcı olarak ihtiyacını karşılamasına destek olabilirsiniz.

**Lise çağındaki gençler için ekran süresinin günlük iki saat ile sınırlı olması önerilmektedir.**

# Teknoloji Bağımlılığını Önlemede Ebeveyn Önerileri



Ekran kullanımı konusunda gençlere nasihat verilmesi ve yasaklayıcı tutumlar işe yaramamasının yanında ergenlik döneminde olan çocuğunuzla ilişkinizin bozulmasına da sebebiyet verebilir.

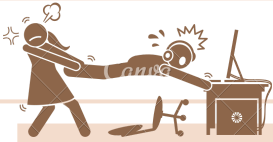


Bunun yerine çocuğunuz ile ilişkinizi geliştirerek ekran karşısında bulunma ihtiyacını anlamaya yönelik adımlar atmanız daha yararlı olabilir.

Çocuğunuz oynadığı bilgisayar oyunları, uzun süre zaman geçirdiği sosyal medya ile aslında gerçek yaşamında karşılayamadığı bazı ihtiyaçlarını karşılamaya çalışıyor olabilir.

Bu ihtiyaçlar:

- Sevilme
- Beğenilme, takdir edilme
- Değer görme
- Onaylanma
- Güç ve kontrol gibi ihtiyaçları olabilir.



Çocuğunuzun ekran karşısında geçirdiği süre boyunca hangi ihtiyacını karşıladığı üzerine sorular sorarak gerçek ihtiyacını farketmesine destek olabilirsiniz. Örnek: Bu oyun ya da uygulamada en çok hoşuna giden ne? Sana sağladığı doyumun kaynağı ne? Hangi konularda işine yarıyor?

Bu ihtiyaçlarını gerçek yaşamda karşılayabilecekleri ilişkiler kurmalarına ve sosyal, sportif ve sanatsal faaliyetlere ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yönelmelerine destek olabilirsiniz.



Çocuğunuzun ekran kullanımının onun üzerindeki olumlu ve olumsuz etkilerini listelemesini ve bu listenin tümüne baktığında ne gördüğü hakkında yorum yapmasını isteyebilirsiniz.

Eğer olumlu kullanım alanlarının yanında zararlı noktalarını fark ettiyse aynı ihtiyacını karşılayacak olumlu uygulama alanları ile ilgili düşünmesini ve ekran kullanımının fazla ve gereksiz olduğu konularda yine ihtiyacını karşılayacak alternatif bir liste yapmasını isteyebilirsiniz.

Sonraki aşamalarda ekran kullanımı konusunda sizden destek bekleyip beklemediğini, bekliyorsa nasıl bir destek istediğini netleştirerek birlikte hatırlatıcı kelime, not ya da herhangi bir uyarıcı belirleyebilirsiniz.



Çocuğunuzun ekran fazla ekran kullanımına "Bırak artık şu tableti/telefonu/bilgisayarı/oyunu!"

"Yeter artık kalk azıcık ders çalış!" söylemleri yerine:

Çocuğunuzun belirlediği alternatif listesinden birini seçerek örn: "ne zamandır bisiklet sürmüyorsun hava çok güzel, ne dersin, bisiklet sürmek ister misin? gibi bir alternatif sunarak ilgisini farklı bir etkinliğe yönlendirebilirsiniz.



Çocuğunuz içinde bulunduğu gelişim dönemi itibarıyla beden görünümü ile ilgili memnuniyetsizlik yaşıyor olabilir. Sosyal medyada filtrelili fotoğraflar paylaşabilmesi veya aldığı beğeniler bundan haz almasına ve dolayısıyla ekran karşısında daha uzun vakit geçirmesine sebep olabilir.

Çocuğunuzun gerçek yaşamda onaylanacağı, görüleceği, takdir edileceği alanlarda ilgi ve yeteneğine göre rol alması ve ekranlarının beğenisini kazanması onun için daha sağlıklı olacaktır. İlgi ve yeteneğine göre sosyal ve sportif alanlara ya da sosyal yardım kuruluşlarında rol almasına, bir problemin çözümü için gönüllü çalışacak bir grubun üyesi olmasına teşvik edilmesi etkili olabilir.

# Bilinçli Teknoloji Kullanımı Konusunda Çocuğuma Nasıl Yardımcı Olabilirim?

- Çocuğunuzun ekranla geçirdiği süreyi kısaltmasına yardımcı olmak için ekransız da mutlu olabileceklerini hatırlatabilirsiniz. Bunun için:
  - çocuğunuzun yüzme, bisiklete binme, doğada yürüyüş, koşu, takım sporları vb sportif faaliyetlerine ilgi ve yetenekleri doğrultusunda yönelmesine,
  - Akranlarıyla birlikte vakit geçirecekleri gerçek sosyal ortamlarda bulunmalarına,
  - Ruhsal gelişimlerine de oldukça katkı sağlayacak sanatsal faaliyetlere yönelmelerine destek olabilirsiniz.
  - Ailecek birlikte keyifli vakit geçirebilir, yaşı ne olursa olsun keyif alacakları ve bağlarınızı güçlendirecek oyunlar oynayabilirsiniz. (Nasihat içermeyen sohbetler, kutu oyunları, sportif oyunlar)
  - Çocuğunuzu toplumsal faaliyet sağlayan dernek ya da sosyal sorumluluk projelerinin bir parçası olmaya yönlendirebilirsiniz.
- Bilgisayarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterebilirsiniz.
- Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını takip ederek sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyabilirsiniz.
- Çemek ve çay saatlerinde ekran karşısındaki çocuğa özel servis yapmak yerine size katılmasını sağlayabilirsiniz.
- Kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermek yerine birlikte süre sınırı belirleyerek sürenin sonu yaklaşmışta "Ekran sürenin tamamlanmasına 10 dk kaldı." "Son 5 dk" gibi hatırlatıcılardan yararlanabilir. Beraber alarm kurabilir ve takibini sağlayabilirsiniz.
- TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmak yerine aile ilişkilerinizi kuvvetlendirecek bir ev ortamı oluşturabilir, bu konuda çocuklarınızdan fikir alabilirsiniz.
- Günlük internet kullanım saatlerini değiştirmesine destek olabilirsiniz.
- Haftalık internet kullanım çizelgeleri hazırlaması ve buna uyması konusunda destek sağlayabilirsiniz.
- Çapmak isteyip de fırsat bulamadığı faaliyetleri bir deftere yazarak listelemesini sağlayabilir, ekran kullanmak için yoğun istek duyduğunda bu listeden seçtiği bir faaliyeti yapması için yönlendirebilirsiniz.
- Çocuğunuzdan ekran karşısında geçirdiği zamanı kendisinin değerlendirmesini isteyebilirsiniz. Yanına bir zamanlayıcı koyarak yarım saat, bir saat ve iki saat sonra nasıl hissettiğini gözlemleyerek not etmesi ekranın onu fiziksel ve duygusal olarak ne şekilde etkilediğini farkederek ekran süresini kısaltma kararı almasında yardımcı olabilir.
- Bu süreçte çocuğunuzun ya da kendinizin zorlandığını düşünüyorsanız psikolojik destek ya da aile terapisi gibi yöntemlerden faydalanabilirsiniz.
- Fiziksel ve ruhsal sağlık konusunda vazgeçilmez bir unsur olan temiz uykunu için yatmaya 1 saat kala ekranları kapatmanın, akıllı telefonunu uçak modunda ve başından en az iki metre ötede tutarak uyumanın hatta modemi geceleri kapamanın önemini hatırlayabilirsiniz.
- Çocuğunuzla bilinçli teknoloji kullanımı konusunda sohbet edebilir, aile anlaşması yapabilirsiniz.
- En önemlisi bilinçli teknoloji kullanımı konusunda çocuğunuza model olabilirsiniz.

# HATIRLAYIN!

- Beynin mantık ve muhakemeden sorumlu bölümünün ergenlik döneminde henüz gelişmeye başlaması sebebiyle çocuğunuz mantıklı kararlar almakta ve bunları uygulamaya geçirmekte zorlanabilir ve desteğinize ihtiyaç duyabilir.
- Ergenlik dönemindeki çocuğunuzun yetişkinliğe geçiş sürecinde olması sebebiyle ebeveyninin onayladığı ve istediği gibi yaşamaktan ziyade benliğini ve kişiliğini ortaya koymak adına kendi kararlarını uygulamaya ya da isteklerini deneyimlemeye meyilli olabilmektedir.
- Bunları hesaba aldığını hesaba katarak teknoloji kullanımının zararları konusunda kendi fikrinizi direk söylemek yerine çocuğunuzun fikirlerini ortaya koymasına için sorularınızla ona yardımcı olmanız daha faydalı olabilir.



Her şeyden önce çocuğunuzun bulunduğu gelişim döneminin özelliklerini ve ihtiyaçlarını bilmek/anlamak çocuğunuzla kuracağınız ilişkide temel rolü oynamaktadır. Bu çerçevede çocuğunuzla kurduğunuz ilişkinin ve iletişim şeklinin vermek istediğiniz mesajın çocuğunuza doğru şekilde ulaşmış ulaşmadığını gözden geçirebilirsiniz.

- Bugüne kadar denediğiniz yollardan hangileri işe yaradı? Hangileri yaramadı?
- Çocuğunuz sıklıkla size ne mesajı vermeye çalışıyor?
- Siz ona ne mesajı vermeye çalışıyorsunuz?
- Bu mesajı çocuğunuz nasıl alıyor?
- Gönderdiğiniz mesaj çocuğunuza tam tamına doğru olarak ulaşıyor mu?
- Çocuğunuzun bu dönemdeki ihtiyaçları neler olabilir?



Ergenlik dönemindeki çocuğumuzun aktif olmasını isteriz ama o düşüncelerini derlemekle meşguldür. Geleceğiyle ilgili hayaller kurabilmek, zihnini kendi haline bırakmak, fikirleri bağdaştırmak, bedensel ve zihinsel gelişimlerine uyum sağlamak, imgeleri serbest bırakıp aralarında köprüler kurmak için hiçbir şey yapmadan geçireceği uzun zamanlara ihtiyacı vardır. Bu beyin aktivitesi bilinçli olarak yapılmaz ama araştırmalar “hiçbir şey yapmadan” geçirilen bu sürenin okul başarısını yükselttiğini göstermektedir.

Bir ergen “hiçbir şey yapmadığı” için ikaz edilirse sosyal ağlara sığınma eğilimine girebilir. Beyninin iyi çalışması için gerekli olan kendiyle bütünleşme zamanını her yeri saran elektronik cihazlarla geçirmesi, 5 dakikalık boşlukta bile oyun oynama ya da internette gezinme merakı çocuğumuzun beynine bu zamanı tanımamaktadır. Hiçbir şey yapmamak video oyunu oynamaktan daha zordur. Sonuç olarak çocuğumuzun hiçbir şey yapmadan geçirdiği zamanların değerini bilmemiz gerekir!

Hatalar yapıcı kaçamaklardır. Ebeveynin görevi azimle ergenin yanında durarak eylemlerinin sonucunun bilincine varmasında ona eşlik etmektir.

“Bana bak ve bunu neden yaptığını söyle” yerine “Neler oldu?” “Bir sorun mu var?” “Bir derdin mi var?” diye sormak kalbinin kapılarını zorlamaktansa kendi kapınızı açık tutarak ihtiyaç duyduğunda size doğru gelme kararını vermesini ve sizden destek alabilmesini sağlar.

Ekran kullanımında yasaklayıcı olmak yerine süre konusunda sınırı aşmamasına destek olabilirsiniz.



Ebeveynlik,

yalnızca çocukların neleri yapmaları ya da yapmamalarını söyleyeceğimiz bir ilişki değil. Bunun çok ötesinde güven ve sevgi bağlarını kurduğumuz, yetişkinlik için yaptıkları provalarda ne zaman tökezleseler sığınabilecekleri bir limandır. (Isabella Fillizoat)

## Hatırlayın!

Ergen hem özerkliğe ihtiyaç duyar hem de ebeveyninin kollarında olmak onları yanında hissetmek ister. Fakat ebeveyn ergeni kollarına aldığı anda yeniden küçüklüğündeki gibi boyun eğme ve bağımlılık reflekslerini hissederek henüz büyüdüğünden emin olmadığı için bunu reddeder. Ona destek olmak istediğinizde böyle bir red tepkisi aldığınızda aslında çocuğunuzun sizi değil geri dönüş arzusunu reddettiğini hatırlayın.

Sonuç olarak ergenlik dönemindeki çocuğunuz sosyal medyayı toplumsal yarar için, teknolojiyi akademik ve kişisel gelişimine katkı sağlamak için kullanabilir. Sosyalleşme motivasyonunu daha faydalı ve gerçek kaynaklar üzerinden yürütmesine destek olabilirsiniz.