

## SOSYAL MEDYA VE TEKNOLOJİYİ BİLİNÇLİ KULLANMA

### TEKNOLOJİ

İçinde bulunduğumuz çağda teknoloji, hayatımızın vazgeçilmez bir parçası haline gelmiş durumdadır. Teknolojik ürünler günlük hayatta pek çok konuda işimizi kolaylaştırmaktadır. Ancak telefon, tablet, bilgisayar, televizyon gibi teknolojik araçlar sınırsız ve yanlış şekilde kullanıldığında bağımlılık yaratabilmekte ve bu durum pek çok konuda olumsuz sonuçlara yol açmaktadır.



### SOSYAL MEDYA

İçinde bulunduğumuz teknoloji çağı olarak adlandırılan yüzyıl, gündelik yaşamımızda birtakım değişiklikleri de beraberinde getirmiştir. İnsanların birebir sağladıkları iletişim şekli artık yerini teknolojiyle yapılan iletişime bırakmıştır. Sosyal medyanın bu sayede önemi her geçen gün daha da artmaktadır.

## Teknoloji ve sosyal medya bağımlılığının belirtileri nelerdir?

Bağımlılığın fark edilmesi zordur ve itiraf etmek daha da zordur. En yaygın belirti reddetmektir.

Kişinin cihazlara, sosyal medya platformlarına, oyunlara vs. ne kadar zaman harcadığını reddetmesi en yaygın belirtidir.

Bireyin teknoloji ya da internet bağımlısı olduğunu anlamak için aşağıdaki davranışlarla birlikte değerlendirilmesi gerekir;

- Bilgisayar, akıllı cihazlar ya da oyun konsollarında geçirilen süre giderek artar.
- Teknoloji başında fazla vakit geçirilir ve bu da bir süre sonra alışkanlığa dönüşür.
- Bilgisayar ya da tabletin başına oturmadan önce kişinin kendine verdiği süre aşılır ve geçen zamanın farkına varılmaz.
- Yanında akıllı telefon ya da diğer dijital araçlar olmayınca kişide yoksunluk sendromu belirtileri olan öfke, yorgunluk ve huzursuzluk şikayetleri belirir.
- Teknoloji bağımlılığı yüzünden günlük sorumluluklar yerine getirilemez.



## ETKİLERİ

- Çocuk kendi oluşturduğu sanal dünya içinde kaybolur ve sosyal yaşamdan kopar
- Dışarıda ya da okulda arkadaşlarıyla etkileşim içinde olmak yerine eve kapanabilir.
- İnternet kullanım süresi arttıkça genel sağlık durumunda bozulma (göz yorgunluğu, sırt-boyun ağrıları, uykusuzluk, hareketsiz kalma vb.) ve depresif belirtiler görülme oranı artmaktadır.
- Kişiler arası duyarlılıklar azalır.
- Özgüvende düşüş olabilir.
- Sosyal gelişimde belirgin ölçüde gerileme yaşanır.
- Sosyal kaygı düzeyinde ve saldırganlık davranışlarında yükselme görülür.

## ÖNERİLER

- Teknolojik gelişmeler konusunda bilgi sahibi olmak ve çocuğunuzu yakından takip etmek.
- Çocuğunuzla birlikte televizyon, bilgisayar, tablet vb. kullanımının kurallarını belirlemek ve bu kurallara öncelikli olarak ailelerin uymasına özen göstermek ve model olmak.
- Teknolojinin ailece birlikte geçirilen zamanların ya da oyun saatlerinin yerini almasına izin vermemek ve televizyon, bilgisayar ve tablet olmadan çocuğunuzla birlikte yapabileceğiniz eğlenceli etkinlikler belirlemek.
- Bilgisayarda oyunun yerini spor, hobi ve benzeri etkinliklerle doldurmak.
- Güvenli internet kullanımı için güvenli internet hizmetini kullanmanız faydalı olacaktır. Bunun için internet sağlayıcınızdan yardım alabilirsiniz.
- Çocuğunuza internette hiç kimseye ve hiçbir web sitesine; adres, telefon numarası, okul adı, şifre, aile resimleri, internet kullanıcı adı gibi önemli bilgileri vermemesini öğütlemek.
- Çocuklarda mahremiyet bilinci oluşturmak. Onlara tıpkı gerçek hayatta olduğu gibi internette de tanımadığı kişilerle konuşmaması, iletişim kurmaması gerektiği bilincini vermek.
- Çocukları iyi de olsa, kötü de olsa, yaşadıkları çevrim içi deneyimleri saklamadan, çekinmeden paylaşmaya teşvik etmek
- Sosyal medya delillerini gizlice gözetleyip takip etmek yerine çocuklarla iş birliği yapmak.
- Bilgisayar, tablet vb. kullanımını disiplin-ödül aracı hâline getirmemek.
- Televizyon, bilgisayar vb. araçları asla çocuk bakıcısı olarak kullanmamak.
- Gerekirse psikolojik danışmandan uzman desteği almak.