

# INTERNET BAĞIMLILIĞI

Bağımlılık denince sadece madde, sigara, alkol akla gelmemeli. Gelişen teknoloji nedeniyle bilgisayarların hayatımızda kapladığı yerin artması ve internet ulaşımının yaygınlaşması ile yeni bir bağımlılık kavramı daha ortaya çıkmaktadır "Bilgisayar ve İnternet Bağımlılığı". İnternetin hayatımızı kolaylaştırdığı bir gerçek fakat kullanım amacımız ve ona harcadığımız vakit düşünülürse bir bağımlılık olduğu da akla gelmiyor değil. Nitekim internetini bağımlılık yaratıp yaratmadığı yurt dışındaki bilimsel çevreler arasında bir tartışma konusu olmuş durumda. Kimi bilim adamları internetin bir hastalık olduğunu savunurken, kimileri bir hastalık olduğunu düşünmüyor. Son zamanlarda psikoloji alanında yapılan araştırmalar, internette çok fazla zaman geçiren bireylerin, internetten uzaklaştıklarında ya da uzaklaştırıldıklarında bağımlı insanlarda görülen çekilme etkilerine benzer belirtilerin görüldüğünü göstermekte.

Günümüzde her çocuğun, gencin, bireyin "chat" yapma, bilgisayar oyunu oynama ve internette gezinme nedenleri birbirinden farklıdır. Anne babalar bu durumu değerlendirirken çocuklarının farklılıklarını göz önünde bulundurmalarıdır.

## ERGENLER VE ÇOCUKLAR SANAL ORTAMDA KURULAN ARKADAŞLIKLARI NEDEN ÇEKİCİ BULUNMAKTA?

**Sosyal ortam sunuyor:** İnteraktif araçlar (iletişim araçları) aracılığıyla sunulan iletişim olanağı ergenlere bir gruba ait olduklarını hissettiriyor. Ergenler üye oldukları gruplar içinde yerleri olduğunu hissediyor. Bu durum günlük yaşamda iletişim kurmada ve sosyal ortamlara katılmada güçlük yaşayan ergenler bu gruplar içinde onaylandıklarını, kabul edildiklerini hissediyor.

**İletişim kurmada kolaylık sağlıyor:** Bilgisayar günlük yaşamda kolay iletişim kuramayan çocuk ve ergenlere iletişim kurma ve bir çok kişiyle tanışma olanağı sunuyor. Sanal ortamda ergenler kendilerini daha kolay ifade edebiliyor.

**İnsanlarla daha yakın ilişkiler kurmayı sağlıyor:** İnternetin sunduğu iletişim olanağı ergenleri günlük yaşamda olduğundan daha çok yakınlaştırıyor. Ergenler bu ortam içinde içlerinden geldiği gibi iletişim kurup yakınlaşıyor.

**Çocuğun ya da ergenin olmak istediği kişi gibi davranması:** İnternet aracılığıyla hayallerdeki kişi olmak çok kolay. Ergenler, sosyal ilişki kurmada zorlanıyor , utangaç ya da kendine güvensiz olsalar bile, internet ortamında olmak istedikleri kişi gibi davranabiliyorlar.

**Ucuz, uzun süre ve birçok kişi ile aynı anda iletişim imkanı sunması:** İnternet özellikle arkadaşları ile sürekli iletişim içinde olmaya bayılan ergenler için telefonda daha ucuz ve uzun iletişim olanağı sunuyor. Böylece çocuk ya da ergenler aynı anda birçok arkadaşıyla iletişim kurma olanağını daha ucuza bulabiliyor.

**Gerçeklerden kaçmayı sağlıyor:** Bilgisayar oyunları ya da internet üzerinden sunulan içerik çok renkli, hızlı, görsel ve işitsel etkiler tarafından zenginleştirilmiş olduğu için çocuğun ya da ergenin, bilgisayar başında keyifli uzun zaman geçirmesine yardımcı oluyor. Bu da günlük sıkıntılar ya da sorunlardan uzaklaşmak isteyen çocuk ve ergenleri bilgisayar başına çekiyor.

## AİLE OLARAK NE YAPILABİLİRSİNİZ:

**Sanal yerine doğal aktiviteler:** Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirebilir, onlara yeni olanaklar yaratabilirsiniz.

**Spor aktiviteleri:** Spor çocuklar ve ergenlerin fiziksel, zihinsel, ruhsal ve sosyal gelişimleri için son derece gerekli bir aktivitedir

**Arkadaşlık ilişkileri desteklenmeli:** Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini desteklemelisiniz. Varolan arkadaşlık ilişkilerini sürdürmesi ve yeni arkadaşlık ilişkileri kurması için yüreklendirmelisiniz. Çocuğunuzun bilgisayarda çok uzun ve gereksiz zaman geçirmek yerine arkadaşları ile olmayı seçecektir.

**Sosyal beceri eğitimi:** Çocuklar ve ergenler kendi akran grupları içinde iletişim kurmaya özendirilmelidir. Eğer çocuk ya da ergen iletişim kurmada, iletişimi başlatmada ve sürdürmede güçlük çekiyorsa, sosyal beceri eğitimlerinden faydalanılabilir.

**Uzman yardımı:** Bunları yaptığınız halde çocuğunuzun giderek bilgisayar oyunlarına, bilgisayarda sohbet etmeye bağımlı bir hale geldiğini gözlüyorsanız ve bu durum çocuğunuzun okul başarısını, sosyal yaşamını olumsuz etkiliyorsa, bir uzmandan yardım alabilirsiniz.

**İnternet ve bilgisayar kullanım sözleşmesi:** Bilgisayar ve internetin çocuklarınız tarafından etkili bir biçimde kullanılmasına yardımcı olmak için bir sözleşme imzalayabilirsiniz.

**Aileler için öneriler:** Bilgisayar ve internette geçirilen zamanın sınırlandırılması, bilgisayar herkesin bulunduğu odaya konması gibi basit önlemler çocuğunuza etkili bilgisayar kullanma alışkanlığı kazandırmaya yardımcı olabilir.