

## **GÜÇ ARTIK İNTERNETTE! TEKNOLOJİ VE BİLGİSAYAR BAĞIMLILIĞI**

Yazan: Prof. Dr. Kültegin Ögel  
www.ogelk.net

### **Bilgisayarınızı açmak için bu düğmeye basınız**

Artık hayatımızda yeni bağımlılıklar var. Teknolojinin gelişimi insanın hayatını da değiştirdi. Hayatı bu kadar kolaylaştıran teknoloji, öyle imkanlar sundu ki insana, insanın bir parçası olmayı da başardı. Hem de öyle bir parça ki insanların var oluşunu teslim alan bir araca dönüştü.

Teknolojinin kendisi bir canavara dönüşmedi belki ama insanoğlu onu canavara dönüştürdü. Kendi içindeki canavarı, ona yansıttı. Tüm dürtülerini teknolojiye teslim etti. Teknolojide aldı onu götürdü. Daha doğrusu insanlar teknolojinin kendilerini götürmesini istediler. Ama tabi ki kendi istedikleri yöne değil, teknolojinin istediği yöne doğru.

Teknoloji bir enjektördür. Enjektörün içinde nasıl bir ilaç vereceğiniz size kalmıştır. O enjektörden ilaç da verebilirsiniz, zehir de! Sorun teknoloji değildir. Kaçılması gereken teknoloji değildir. İnsanın bizatihi kendisidir. İnsan kendini tanıdıkça, iplerini koy vermez, iplerini başkasına terk etmez. Ama tabi ki isterse!

Teknolojinin getirdiği çok yeni bağımlılıklar var. Örneğin;

- Telefonla konuşmak
- SMS mesaj göndermek
- İnternet
- Bilgisayar
- Playstation vb
- İpod!

Tüm bunları düşman ilan etmek kolay. Ama düşman ilan etmek hiçbir sorunu çözmiyor. Çünkü teknolojiyi kullanmaya zorunluyuz. Bir insan sigara içmeden yaşayabilir. Ancak günümüz dünyasında teknoloji kullanmadan ayakta kalmak zor.

### **Önce önleme**

İnternet bir vahşi orman! Herkes orada var. Üstüne üstelik oradaki herkes kendi kimliğinde değil. Birçoğu dürtüleriyle orada! İnternet tehlikeli bir arka sokak aslında. Çocuklarımızı sokağa gönderirken aşağıdaki soruları soruyor ve tembihlerde bulunuyoruz ama internete girdikleri zaman da yapıyor muyuz?

- Nereye gidiyorsun?
- Kimlerle buluşacaksın?
- Yabancılarla konuşma
- Sakın geç kalma!

Kendinizi internet konusunda eğitin. Çocuğunuzdan daha iyi olmak zorundasınız. İnternet programları hakkında yeterince bilgiye sahip olmalısınız. Bilmeden ona anlatamazsınız. Ama dikkat! Siz de bağımlı olmayın!

Bilgisayarınıza internet filtresi eklemeyi unutmayın. Filtreyi de sık sık yeni çıkanlarla değiştirin. Çocuğunuz sizden önce onları kırabilir.

Bilgisayarı açık bir alan koyun, ekran görünebilsin. İlk günden itibaren bilgisayar onun odasında olmazsa, iyi olur. Salonda bir yere koyun. Bir süre sonra siz sıkılabilirsiniz ama dayanmalısınız.

Onunla bir sözleşme yapın.

İyi örnek olun. Örneğin TV bağımlılığınızı gözden geçirin. Sizinle birlikte TV seyretmek zorunda olmadığını unutmayın. Sohbet için zamanlar ayırın.

Onların ne yaptığını takip edin. Ne oynuyor? Kiminle oynuyor? Hangi sitelere giriyor? İnternet “browsing history”i gözden geçirin. Ctrl veH’ye basarak “history”i görebilirsiniz. Bunun için programlar da indirebilirsiniz...Yeni indirilen belgeleri tarayın ve gözden geçirin.

Küçüklerle birlikte internette sörf yaparak onlara öğretin.hangi sitelere girilmeyeceğini, genel sörf adabını...“Home page”i değiştirin! Açılış sayfaları bazen tehditler içerebilir. İnternet açılış sayfası sizin belirlediğiniz bir sayfa olmalı.

İzleyin ama ses çıkarmayın! Neler yaptığını bilin ama fazla ses çıkarmayın. Tehlikeli bir durum oluncaya kadar izleyin. Böylece en azından kontrol sizin elinizde olabilir.

### **Sorunlu durumlarda yaklaşım**

İnternet ve bilgisayar bağımlılığında bağımlı olunan nesneyi ortadan kaldırmak veya tümüyle yasaklamak mümkün değildir. Bu nedenle hedef bilgisayar kullanımını kontrol altına almak olmalıdır. Özellikle gençlerde büyük bir sorun olarak gözüken bu durum, ebeveyn-çocuk ilişkisini de olumsuz etkilemektedir.

Temel ilkeler genel bağımlılık tedavisiyle benzer, hatta aynıdır. Örneğin ebeveynlerin sorun üstüne odaklanmaması, bu davranış biçimini hızla değiştirmektedir. Bunun için ebeveynlerin kendilerini kontrol altına alması gerekir.

Hedef kontrol altına almak olunca, öncelikle iyi bir pazarlık yapılmalıdır. Ne kadar süre bilgisayar başında kalabilir genç? Bu durum tüm ayrıntılarıyla ortaya konmalıdır. Bununla ilgili sıkı bir pazarlık yapılmalıdır.

Pazarlık demek, pazarlamak demektir. Bu nedenle fikrinizi empoze etmek yerine, fikrinizi pazarlamaya çalışın. Yani o sizin fikrinizi satın alsın. Ortak bir noktada buluşun.

Buluştuğunuz ortak nokta için yazılı bir sözleşme yapın. Gençlere güvenmeyin. Unuturlar. Ama gerçekten unuturlar. Bu nedenle anlaşma bir sözleşme haline getirilmelidir. Üç nüshalı ve imzalı!

Sözleşmede gencin bilgisayar başında kaldığı süre, bu süreye uymazsa yaptırımların neler olduğu, uyarı kazanımlarının neler olabileceği gibi ayrıntılar yer almalıdır. Sözleşme herkesin görebileceği bir yere konmalıdır.

Dikkat edilmesi gereken nokta, kuralların uygulanabilir olmasıdır. Bilgisayardaki tutkusuna göre kurallar konmalıdır. Örneğin oyun oynuyorsa, günde iki saat gibi bir kural yetersiz olabilir.

Birçok oyun 6 saat oynandıktan sonra kazanılabilmektedir. Onun yerine haftalık bir saat konabilir. Örneğin haftada 16 saat denebilir. Bu süreyi ister her gün parça, parça kullanır, isterse bir cumartesi gecesi tümünü harcayabilir. Böylece konan kurallar, uygulanabilir olur ve genç bunlara uyabilir. Eğer gencin “takıldığı” chat ise, bu durumda günlük süre koymak daha doğrudur.

Genelde bilgisayar başında geçirilen sürenin ne olması gerektiği sorulur. Bu sorunun cevabı aile özelliklerinize ve değerlerinize, gencin durumuna, teknolojik gelişmelere göre değişir. Önemli olan sürenin miktarı değil, sürenin kontrol altına alınabilmesidir.

Diğer sık sorulan bir soru ise, onun ne kadar süre bilgisayarda olduğunun nasıl tespit edileceğidir. Gidip gelmek ve kontrol etmekten yorgun düştüklerini söyler aileler. Ama yorgun düşeceksiniz ve bunu yapmaya devam edeceksiniz. Hasta olsa, yorgun düşmez misiniz? Bu nedenle her şeyi ondan beklemek hata olur.

Peki, evde bilgisayarı kontrol altına aldık ama “çocuk ya internet kafeye kaçarsa!?” “Eve gelmezse, o zaman daha kötü olmaz mı?”. Bu sorunun cevabı internet ve bilgisayar bağımlılığının tedavisi içinde

gizli değil. Eğer çocuk bu sözleşmelerden kaçıyor ve internet kafeyi eve tercih ediyorsa, o zaman aile içinde başka ve ciddi sorunlar var demektir. Bilgisayar bağımlılığı bir sorun değil, sadece bir belirtidir.

Önemli olan kontrol etmektir, sorunu ertelemek değil. Örneğin ebeveynler sıklıkla bilgisayarı söküp almak veya işyerine götürmek gibi davranışlarda bulunabilirler. Ancak o bilgisayar bir süre sonra tekrar eve döner. Çünkü bilgisayar kullanımı çocuk içinde bir şart haline gelmiştir. Bu nedenle uygulayamayacağınız kararlar almanız doğru olmaz.

Bu konudaki çatışmaya ve tartışmaya son vermek çok önemlidir. Çünkü hayatta çok daha önemli şeyler var. Onların üstünde durmak gerek. Ama yine de internet ve bilgisayar sizin için bir sorunsa, bu durumda onu başka şeylerle kontrol etmek daha yararlı olur.

Örneğin okul başarısı. Bilgisayar yasak demek yerine, “eğer notların düşerse bilgisayar kullanımını kısıtlayacağım” demek çok daha iyi sonuçlar verebilmektedir. Okul başarısı iyi olursa zaten bilgisayar kullanımını kontrol altına almış demektir.