



# KÜÇÜKÇEKMECE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Bülten : 1



## ÇOCUKLARIN İNTERNET KULLANIMI VE ONLARI BEKLEYEN TEHLİKELER

Teknoloji çağı olarak adlandırabileceğimiz bu dönemde bilgisayar ve internet kullanımı artık hayatın vazgeçilmez gereçleri haline gelmiştir. İnternetin temel ortaya çıkış amacı iletişimi arttırmak ve bilgi paylaşımını kolaylaştırmak olmasına rağmen internetin tahmin edilenden de hızlı yaygınlaşması patolojik aşırı kullanıma ve yeni bir bağımlılık türü olarak nitelenen 'internet bağımlılığı'na yol açmaya başlamıştır. İnternet, çocukların dünyayı keşfetmeleri, öğrenmeleri ve eğlenmeleri için mükemmel bir ortamdır. Ancak internet kullanımının özellikle çocuklara yönelik gözlenen bir takım riskleri de bulunmaktadır ve bu risklerin varlığı unutulmamalıdır. Yasal olmayan şiddet ve cinsellik içeren sitelere kolay erişim, tehlikeli insanlarla iletişim, oyunlara aşırı bağımlılık başta gelen riskler arasındadır. Türkiye'de internet kullanım oranı her geçen gün yükselmektedir.

Geçmişte oyun parklarında ve sokaklarda arkadaşlarla birlikte gerçekleştirilen gerçek etkinlikler olan oyunlar, günümüzde evlerde ya da internet cafelerde bilgisayar başında gerçekleştirilen sanal etkinlikler haline gelmiştir. Bilgisayar oyunlarının çocuklar üzerinde, psikolojik ve biyolojik açıdan bazı olumsuz etkileri bulunmaktadır.

**Biyolojik yönden:** Hiperaktivite, çocukların erken olgunlaşması, etkinlik ve hareket eksikliğinden kaynaklanan el, omuz, omurga görünümü ve psikomotor beceri bozuklukları, kilo ve görme kaybı, baş ağrısı, göz kuruluğu, sürekli yorgun ve uyukulu olmak vb.

**Psikolojik yönden:** Agresif davranışlar gösterme, şiddet eğilimi, kişilik değişimleri, duygu ve hislerin azalması, özgür düşünce ve istek kaybı, artan kaygı düzeyi, gerçeklerden ve hayattan kaçınma ve sıkılma, hayal ve gerçek arasında karmaşa yaşama vb.

### İnternet bağımlılığı için önerilen tanı kriterleri;

- İnternet ile ilgili aşırı zihinsel uğraş,
- İstenilen keyfi almak için giderek daha fazla oranda internet kullanma ihtiyacı duyma,
- İnternet kullanımını kontrol etme, azaltma ya da tamamen kesilmesi durumunda huzursuzluk, çökkünlük ya da kızgınlık hissedilmesi,
- Başlangıçta planlanandan daha uzun süre internette kalma,
- Başkalarına (aile, öğretmen, vb.) internette kalma süresi ile ilgili yalan söyleme,
- Aşırı internet kullanımı nedeniyle aile, okul ve arkadaş çevresi ile sorunlar yaşama,
- İnterneti problemlerden kaçmak ve olumsuz duygulardan uzaklaşmak için kullanma.

### İnternet bağımlılığının tedavisinde uygulanabilecek çözüm yolları:

- Bilgisayarın yerinin değiştirilmesi ve diğer insanların bulunduğu yere nakli,
- İnternet kullanımı ile ilgili hedefler belirlemek,
- İnternet defteri oluşturma,
- İnternet kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak,
- Spor aktivitelerine katılması,
- Dış durdurucular kullanılması (Örn; kişinin internette çıkması için bir saat belirlenir ve alarm o saate kurulur. Kişi de alarmı bilgisayarına yakın bir yere koyar.)

