



İzmir Özel Türk Koleji

## İNTERNET KULLANIMI ÇOCUKLARIMIZ İÇİN YARARLI MI, ZARARLI MI?

İnternet, bireylerin her tür bilgiye kolaylıkla ulaşımını ve mesafe tanımaksızın diğer bireylerle hızlı şekilde iletişime geçmelerini sağlayan bir iletişim ve bilgi paylaşım aracıdır. İnternet, çocuklar ve gençler tarafından sohbet etmek, oyun oynamak, müzik dinlemek, film-dizi izlemek, sosyal medyayı kullanmak, araştırma yapmak gibi amaçlarla yaygın olarak kullanılmaktadır. Günümüzde her çocuğun ve ergenin internet kullanma nedenleri birbirinden farklıdır. Son yıllarda giderek artan internet kullanımı artık hepimizin hayatlarının içine girmiş durumdadır. Zaman yönetimi konusunda sağladığı faydaların yanı sıra, bilgiye ulaşılabilirliğimizi arttırması, vizyonumuzu geliştirmesi gibi olumlu yanları da vardır. Ancak internet kullanımı iyi yönetilmediğinde kötü etkileri olan bir alışkanlığa dönüşebilmektedir.

Literatür incelendiğinde de, son zamanlarda internet kullanımının çocuk ve ergenlerin ruh sağlığı üzerine etkilerini belirlemek ve bu konuda gerekli önlemleri almak adına çok fazla araştırma yapıldığı ve bu önlemlerin alınmasının bir zorunluluk haline geldiği görülmektedir. Aileler, çocuklarının araştırma yapabilmelerini sağlamak, eğitimlerine destek olması adına internet ve bilgisayar kullanımını destelemektedir. Fakat ailelerin doğru internet kullanımı konusunda yeterli bilince sahip olmadığı ya da bu bilince sahip olan ailelerin kontrolü sağlamak adına doğru adımları atmadığı gözlenmektedir. Bu durum sonucunda, yeterli bilince sahip olmayan aileler ile interneti doğru kullanmaya henüz hazır olmayan çocuk ve ergenler karşılaştıkları farklı bilgileri nasıl yorumlayacaklarını ya da bu bilgileri nasıl değerlendirebileceklerini bilememektedir. Elbette ki internetin çocuk ve ergenler için olumlu yanlarının olduğu göz ardı edilmemelidir. Buna da engel olmamak adına kullanımı sağlıklı yollarla sağlamak gerekmektedir.

### İnternetin aşırı kullanımının, çocukların sosyal gelişimlerine etkileri nelerdir?

- *Dış/gerçek dünyadan uzaklaşmasına,*
- *Özgüvenlerinin düşmesine,*
- *Ailevi ilişkilerin zayıflamasına,*
- *Arkadaşlık ve diğer sosyal becerilerinin olumsuz etkilenmesine,*
- *Sosyal kaygı düzeylerinin yükselmesine ve saldırganlık davranışlarının artmasına,*
- *Sosyal yaşamdan uzaklaşmaktan rahatsız olmamaya,*
- *Daha bireysel olmaya,*
- *Problem çözme becerilerinin gelişmemesine sebep olabilir.*



İzmir Özel Türk Koleji

## Aile – çocuk - internet dengesi nasıl kurulabilir?

Çocuğun yaşı, cinsiyeti, kişiliği, sosyal becerileri, bilişsel becerileri, psikolojik olgunluk düzeyi internet kullanımının etkilerini belirleyen faktörlerden bazılarıdır. Bu faktörler her çocuk için değişkendir ve bunların aileler tarafından gözetilmesi gerekir. “Bir yandan internet ve bilgisayar oyunları çocuk ve gençlerin bilgiye ulaşmalarını, araştırma yapmalarını, problem çözme, yaratıcılık, kritik düşünme gibi kişisel gelişimlerini destekleyen teknolojik bir mucize olarak değerlendirilirken diğer yandan aşırı, kontrolsüz, amacı dışında ve bilinçsiz kullanım yönü ile kaygılara ve korkulara neden olarak, kişisel becerilerin gelişmesini negatif etkilediği düşünülmektedir.” ( Colwell J, Kato M. Investigation of the relationship between social isolation, self-esteem, aggression and computer game play in Japanese adolescents, *Asian Journal of Social Psychology* 2003;6:149-58.) Bu duruma en güzel örneklerden biri belki de resmi bir internet adresi ve yasal satışı olmayan *Mavi Balina* oyunudur. Bir chat sayfası üzerinden kullanıcılara bir adres gönderilmekte, bu internet adresine giren kişilerin bilgisayarlarına virüs sokularak tüm kişisel bilgilerine ulaşılmakta ve bundan sonra da şantaj yoluyla oyuncudan verilen tüm talimatların yerine getirilmesi istenmektedir. Ve bu talimatlar gitgide daha da riskli hale gelmektedir. Bu görevler sonucunda birçok gencin hayatını kaybettiği bilinmektedir. Ergenlik döneminde fiziksel ve karakteristik özelliklerin çok önemli olması ve risk analizinin sağlıklı yapılamamasından dolayı, bu tarz oyun ve site yöneticileri de bu durumu kendi lehine kullanmaktadır.

Tüm bunlar düşünüldüğünde, her konuda olduğu gibi internet kullanımında da ebeveynlerin rol model olması oldukça önemlidir. İş sebebiyle dahi olsa, evdeki zamanının çoğunu bilgisayar başında ya da telefonla geçiren bir ebeveynin çocuğunun internet kullanımı hakkında düzenleme yapabilmesi çok kolay olmayabilir. Bu nedenle, interneti ebeveynin de kontrollü bir şekilde kullanması ve faydalandığı detayları çocuğu ile paylaşması önemlidir.

Ailelerin en çok zorlandığı noktaların okulla ilgili ödev veya projelerde internet kullanımı gerektiğinde yaşandığı gözlenmektedir. Bu durumu kontrol edebilmek adına güvenilir bir kaynak site listesi çıkarmak, çocuğun anahtar kelime girerek ilgisiz bilgi ve yorumla ulaşmasını engellediği gibi, güvenilir kaynaklardan bilgi almasını sağlar.

İnternet kullanımı, hayatımızın kocaman bir parçası olduğu için çocuğun kullanımına tamamen engel olmak doğru değildir. Bu nedenle, "yasaklamak" yerine, neyin uygun olduğuna, hangi etkinliklerin internet üzerinden yapılabileceğine, hangi sitelerin ziyaret edilebileceğine, ne kadar bir süre ve ne zaman internet kullanılacağına çocuğunuzla beraber karar vermek onun iç denetim becerilerini geliştirecektir. Aksi halde sıkı kural koyup, yasaklayarak veya korkutarak bilgi ve davranış öğretemeyiz. Sadece çocuklar kontrol edildiklerini bildikleri süre içerisinde o davranışı sergileyecektir. Ve kontrolünüzün olmadığı her an doğru kullanımın dışına çıkacaklardır.



## İzmir Özel Türk Koleji

Özellikle ergenlik döneminde takibi iyice zorlaşsa da, her yaş grubu için bir risk teşkil etmesinden dolayı; ergenler ve çocuklar için internete giriş ve çıkış saatlerinin takip edildiği bir çizelge yapılmalıdır. Çocuğun tüm uğraşı yalnızca bilgisayar ve internet olmamalıdır. Bunu yapmanın bir çatışmaya dönmemesi için, anlamlı ve faydalı olabilmesi için anne ve baba çocuğuna, küçük yaşlardan itibaren iyi bir boş zaman faaliyeti vermelidir. Çocukların arkadaşlarıyla doğal ortamda görüşmeleri için teşvik edilmelidir.

Çocuklarımızı teknoloji dünyasının risklerinden korumak, yaşadıkları hayatı sağlıklı hale getirebilmeleri için neredeyse ön şart olmuş durumda. Toplumumuzda kullanımı git gide artan internetin elbette ki sayısız yararı da vardır. Bunu sağlayabilmek adına çocuk ve gençlerin, sanal risklere karşı önlem alması, hem kendilerinin hem de toplumun geleceği açısından önemlidir. Bu bağlamda atılacak her adımın sağlıklı olması, yeterli bilgiye ve farkındalığa sahip olmakla gerçekleşeceğini unutmamak gerekmektedir.

Duygu YATKIN

**Uzm. Klinik Psikolog**