

YENİ MEDYALAR - YENİ BAĞIMLILIKLAR? AİLELER İÇİN BİR REHBER



İÇİNDEKİLER

GİRİŞ

3

DÜŞÜNÜYORUM DA 4-7

8-9 İHTİYAÇLARIN FARKINA VARMAK

İŞARETLERİ GÖREBİLMEK 10-11

12-13 ERKENDEN BAŞLAMALI

YARDIM ALMAK

14-15

SEVGİLİ EBEVEYNLER,
SEVGİLİ ANNELER, SEVGİLİ BABALAR,

WHATSAPP, FACEBOOK VE FİFA SİZLER İÇİN BİRER
YABANCI SÖZCÜK DEĞİL Mİ ARTIK?



BİLGİSAYAR YA DA AKILLI TELEFON ÇOCUĞUNUZA YAPIŞIK
YENİ BİR VÜCUT PARÇASI GİBİ Mİ GÖRÜNÜYOR?

Medya araçlarının kullanım süresine ilişkin düzenli aralıklarla tartışır hale geldiniz ve sanal dünyanın kızınız ya da oğlunuz için gerçek dünyadan daha çekici hale geldikleri duygusuna mı sahipsiniz?

İleriki sayfalarda yer alan bilgiler size çocuğunuzun içinde bulunduğu duruma ilişkin ilk bir saptama yapmanız için yardımcı olacak, uyarı işaretleri konusunda dikkatinizi çekecek ve sizi danışma ve yardım olanakları hakkında bilgilendirecektir.



„HER GÜN FACEBOOK VE BİLGİSAYAR
OYUNLARI YÜZÜNDEN TARTIŞIYORUZ.

BİLGİSAYARIN ÖNÜNDE OTURMUYORSA,
ÇEP TELEFONU İLE OYNUYOR - ONA BİR
TÜRLÜ ULAŞAMIYORUM ARTIK.”

ANDREA, 37 YAŞINDA, 13 YAŞINDA BİR OĞLANIN ANNESİ

TUŞLARA BASMAK, KLİKLEMEK, SİLMEK ...



İster evde ya da yolda; dijital medya araçları günlük yaşamımızın sürekli eşlikçileri haline geldiler.

Sürekli bilgi, iletişim ve sohbet/eğlence'nin olmadığı bir yaşam günümüzde genç insanlar için olanaksız görünüyor.

Hayli cüzi malî bir külfetle sürekli erişilebilirlik, internetin oldukça uzun süreli kullanımını teşvik ediyor. Öte yandan sürekli olarak keşfedilecek, araştırılacak, yorumlanacak ve halledilecek yeni bir şey hep oluyor – olanakların bu sonsuz bolluğu gerek kız gerek erkek çocuk kullanıcıları hayli cezbediyor.

PEKİ MEDYA KEYFİ TEK TEK BİREYLER YA DA AİLE İÇİN NE ZAMAN BİR YÜK HALİNE GELİYOR?

DURUM HAKKINDA TAHMİNDE BULUNMAK İÇİN BU SORULARDAN DESTEK ALABİLİRSİNİZ:



ÇOCUĞUNUZUN GÜNLÜK YAŞAMINDA BİLGİSAYAR, İNTERNET VE AKILLI TELEFON GİBİ MEDYA ARAÇLARININ YERİ NEDİR?

Çocuğunuz ekranların karşısında çok zaman geçiriyor ve siz bunu dert mi ediyorsunuz? Uzun süreli kullanım hastalıklı bir kullanımın ilk habercisi olabilir. Bunun yanı sıra okul ya iş verimliliğinde azalma söz konusuysa, ya da kız ve erkek arkadaşlarla buluşmalar iptal ediliyorsa, o vakit medya araçları çocuğunuzun günlük yaşamında gereğinden büyük bir yer almaya başlamış demektir.



TUTKULU BİR MEDYA TÜKETİMİ Mİ YOKSA BİR TÜR SAPLANTI MI?

Bolca tutku ve zaman gerektiren bir işle meşgul olmak yaşamı zenginleştirir – bağımlılık arz eden bir davranış ise yaşam kalitesini düşürür. Örneğin bir davranış, kullanım süresi ve insanın kendi eylemleri üzerindeki kontrolü giderek kaybetmesi halinde, saplantılıdır. Bu ise kişinin dışarıda hareket etmekten zevk almamasına, işlerin öylece beklemesine ve hatta beslenme ve vücut bakımının giderek aksatılmasına neden olabilir.

MEDYA BAĞIMLILIĞI, İNTERNET BAĞIMLILIĞI, BİLGİSAYAR OYUNLARI BAĞIMLILIĞI - BUNLARIN GERİSİNDE NE YATIYOR?



Bilgisayar, internet ve cep telefonu, insanların kendi “bağımlılık” değerlendirmelerinde aynı kefeye konulan pek çok kullanım olanağı sunuyor. Gelgelelim, söz konusu kişinin hangi nedenlerle böyle davrandığını daha iyi anlayabilmek için hangi uygulamanın aşırı dozda kullanıldığına daha dikkatli bakmak önemlidir. Örneğin bilgisayar oyunlarında kişiyi görülür bir iktidar, hükümrancılık ve kontrol arzusu kavriyorken, sosyal medya ağları eğlence, sohbet, oyalanma ve itibar görme gibi amaçlar için kullanılıyor.



„FACEBOOK'A SÜREKLİ İLETİ GİRİYORUM. NE
KADAR "BEĞENDİM" ALIRSAM KENDİMİ O
KADAR İYİ HİSSEDİYORUM.“

ZEYNEP, 16 YAŞINDA, ÖĞRENCİ

DAHA DİKKATLİ BAKMALI!

Çocuklar ve gençler verimliliğin/başarının önemsendiği bir toplum içerisinde büyüyorlar. Yaşamın pek çok alanında büyük bir baskı altındalar. Okulda hiçbir başarı elde edemeyen, aile içinde sorunlar yaşayan ya da vücutlarından hoşnut olmayan gençler var. Bu noktada medya dikkati başka yöne çekme ve onaylama konusunda büyük bir potansiyel sunuyor

Bilgisayar oyunları, sosyal medya ağları ve benzerleri yaratıcılık, fantazi, saygı, öz onaylanma ve çevreden onay görme gibi hallere meydan sağlar. İnternette örneğin Facebook'taki BEĞENDİM'ler ya da bilgisayar oyunlarında aşama atlamalar gibi kendi kendini ödüllendirme olanaklarının bolluğuna gerçek dünyada erişmek çok zor. Bu da medya araçlarının sadece eğlence ve rahatlama amaçlı kullanımından ziyade kişilik eksikliklerini gidermek üzere kullanılmalarına yol açıyor.

BİLGİSAYAR YA DA AKILLI TELEFON SIK SIK ÇEŞİTLİ PROBLEM YA DA RUHSAL HASTALIKLARDAN (ÖRNEĞİN ADHD/DİKKAT EKSİKLİĞİ YA DA HİPERAKTİVİTE SENDROMU) KAÇIŞ ORTAMI OLARAK KULLANILIYOR.

Çocuğunuzun ihtiyaçlarının farkına varmak için vakit ayırın ve bunlara kulak vermeye çalışın.



„SONRA SADECE OYUNU DÜŞÜNÜR OLDUM. BİR SÜRE SONRA OYUNLAR BENİM İÇİN YAŞAMIMIN VE BENİM HALA ÖNEMİMİN OLDUĞU TEK YER HALİNE GELMİŞTİ.“

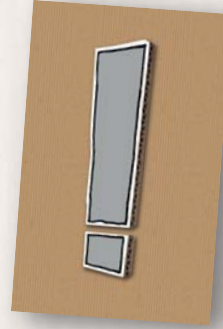
TİM, 21 YAŞINDA, BİR ZAMANLARIN AŞIRI DOZDA BİLGİSAYAR OYUNLARI OYUNCUSU

Bilgisayarın önünde her çok oturan “bağımlı” değildir. Bu davranış bozukluğunun bir bağımlılık hastalığı olup olmadığı bilimsel anlamda henüz tartışma konusudur. Ne var ki ekranın karşısında fazlaca boş zaman geçirmek bağımlılık benzeri bir kullanıma işaret edebilir.

BUNUNLA BİRLİKTE SAĞLIKLI VE HASTALIKLI DAVRANIŞ ARASINDAKİ SINIR ÇOĞU ZAMAN GEÇİŞKENDİR.

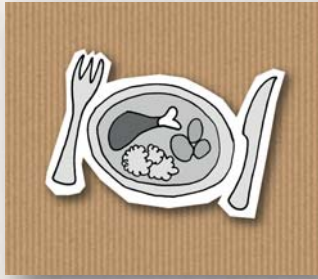
ÇOCUĞUNUZDAKİ ŞU İŞARETLERİ CİDDİYE ALMALISINIZ:

- Medya kullanımı düşünmeyi, hissetmeyi ve davranmayı kontrol ediyor.
- Bilgisayar/akıllı telefon/internet başında vakit giderek daha fazla geçiriliyor.
- Sosyal ilişkiler giderek online dünya ile sınırlı hale geliyor.
- Medya araçlarının kullanılmadığı anlarda huzursuzluk ve sinirlilik gibi duygular başgösteriyor.
- İnternet ortamında gerçek dünyada tatmin edilemeyen ihtiyaçlar karşılanabiliyor.
- Verimlilik büyük oranda azalıyor ve günlük görevler giderek daha az yerine getiriliyor.
- Olumsuz anlamda bedensel, ruhsal ve sosyal sonuçlara rağmen medya kullanımı sürdürülüyor.
- Bilgisayar, akıllı telefon ve internet yaşamı tamamlayıcı araçlardan ziyade yaşamın ta kendisi olmaya başlıyor.



„AKŞAM YEMEKLERİ VE BİRLİKTE YAPTIĞIMIZ GEZİLER SIRASINDA MEDYA KULLANIMI YASAĞI KOYDUK. BU DURUM BAŞLANGIÇTA SADECE ÇOCUKLARIMIZ İÇİN ZOR OLMADI, AKSİNE BENİM DE BUNA ALIŞMAM HAYLİ ZOR OLDU.”

KARSTEN, 42 YAŞINDA, BABA



AİLEDE MEDYA EĞİTİMİ

Büyümekte olan çocuklar için medya gündelik hayatın önemli bir parçasıdır. Çocukların bu konuda anne-babaları tarafından desteğe ve eşliğe ihtiyaçları var; bilgisayar, akıllı telefon ve interneti gerektiği gibi ve kendisinin belirleyebileceği şekilde öğrenebilmeleri için.

Anne-babalar çocuklarının gelişimlerinde doğumdan itibaren büyük bir etkiye sahipler; gerek beslenme, hareketlilik gerekse televizyon, bilgisayar ve akıllı telefon kullanımında olsun:



ANNE-BABALAR GEREK İYİ GEREKSE DE KÖTÜ ÖRNEK OLABİLİRLER ÇOCUKLARINA.

Küçük çocukların ekran karşısında, ister aktif isterse pasif kullanıyorlar olsun, olabildiğince az vakit geçirmeleri gerekir. Medya araçları sadece zorunlu hallerde “çocuk bakıcı” olarak devreye sokulmalıdır.

Aile içinde baştan itibaren süreklilik arz eden medya eğitimi, medya kullanımının pek çok diğer boş zaman uğraşından biri olarak kalmasının temel önkoşuludur.



ŞUNLARIN YARDIMI DOKUNABİLİR:

- ☉ Çocuğunuzun medya kullanımına ilgisiz kalmayın (Hangi oyunları oynuyor? Çocuğum hangi sosyal medya ağlarında aktif? Hangi uygulamaları (Apps) indiriyor internetten?)
- ☉ En baştan itibaren örneğin hangi zamanda ne kadar kullanabileceğine dair kurallar koymak (örneğin ekran karşısında bir hafta boyunca geçireceği zaman) ve bu kurallara uymasını sağlamak.
- ☉ Medya araçlarını birlikte kullanmak ve bunlar hakkında konuşmak (örneğin birlikte bilgisayar oyunu oynamak).
- ☉ Medyasız zamanlar ayarlamak (yemek, gezi ya da tüm aile için medyasız bir gün).
- ☉ Medyayı çocuğunuzun ruh halini ayarlamak için devreye sokmayın (Çocuklar üzgün ya da bitkin olduklarında ekran karşısında dinlendirmeyin).
- ☉ Kendi medya kullanımınızı eleştirel bir anlayışla değerlendirin (Cep telefonuma hangi sıklıkla bakıyorum? En sevdiğim televizyon programı benim için ne kadar önemli?)
- ☉ Zaman ayırmak ve kulak vermek.

„KENDİMİ SORUNLARIMLA YALNIZ HİSSETMİYORUM
ARTIK. GRUBUM BENİ GÜNLÜK HAYATIMDA GÜÇLÜ
KILIYOR VE ZOR GÜNLERİMDE BANA YARDIMCI
OLUYOR.“

CHRISTINA, 27 YAŞINDA, BİR ZAMANLARIN AŞIRI DOZDA BİLGİSAYAR

Hamburg'da oturduğunuz yere yakın çok sayıda bilgilendirme, destek ve danışmanlık merkezi sizin hizmetinizde. 2010 yılından bu yana Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V., "Netz mit W(e)b-Fehlern" adlı proje (Techniker Krankenkasse tarafından destekleniyor) kapsamında "Yeni medyalar ve yeni bağımlılıklar" konusuyla yakından ilgileniyor.

SORULARINIZI SEVE SEVE YANITLIYORUZ:

Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Anne-babalar ve uzmanlar için bilgilendirme
Repsoldstraße 4, 20097 Hamburg, Tel: 040/ 28499180, hls@sucht-hamburg.de
www.sucht-hamburg.de

„Netz mit W@b-Fehlern?“

Mağdurlar, yakınlar ve uzmanlar için internet ortamında, www.webfehler-hamburg.de adresiyle destek

Suchtberatung Kö 16a

Çocuklar, gençler, yakınlar için bağımlılık danışmanlığı
Königstraße 16a, 22767 Hamburg, Tel: 040/428 112666, koe16a@bgv.hamburg.de
www.hamburg.de/koe16a

SORULARINIZI SEVE SEVE
YANITLIYORUZ:



SuchtPräventionsZentrum des LI

Unterstützung für Schulen und Jugendhilfeeinrichtungen

Hohe Weide 16 / 2.Stock, 20259 Hamburg, Tel: 040/428842911, spz@bsb.hamburg.de

KISS Hamburg

Kendi kendine yardım grupları için iletişim ve bilgilendirme noktaları

İletişim noktası Altona, Gaußstraße 21, 22765 Hamburg Tel: 040/4922201,

kissaltona@paritaet-hamburg.de, www.kiss-hh.de

Landesarbeitsgemeinschaft für Erziehungsberatung Hamburg

Eğitim ve yetiştirme danışmanlık noktaları çocuklara, gençlere ve ailelere destek sunuyor.

Hamburg'daki bu danışma noktalarının buldukları yerleri içeren bir listeyi

www.erziehungsberatung-hamburg.de

Ins Netz gehen

Gençler için internet sayfası (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

www.ins-netz-gehen.de

Künye:

Hamburgische Landesstelle
für Suchtfragen e. V.
Repsoldstraße 4
20097 Hamburg

Telefon (040) 284 99 18-0
Telefax (040) 284 99 18-19

E-Posta: hls@sucht-hamburg.de
Web: www.sucht-hamburg.de

Metin ve redaksiyon:
Colette See und Christiane Lieb

Türkçe çeviri:
Vedat Çorlu

Resim kaynakları:
Tina Demetriades - Photography
shutterstock

İllustrasyonlar:
Maike Kämper

Grafik:
J+K Eventkonzept

1. Basım/ Temmuz 2014



**Hamburgische Landesstelle
für Suchtfragen e. V.**



Techniker Krankenkasse
Gesund in die Zukunft.