Ailem sürekli uyarıyor:

“BIRAK O TELEFONU TABLETİ!”

Bu yazının konusu 3T sorun alanı…. Tablet, telefon ve televizyon….

Pandemi sürecinde hayatımızın vazgeçilmez bir parçası hâline gelen teknolojik gelişmeler; yararlarından ziyade bize verdiği hasarlarla anılmaya başladı. Online eğitimin getirmiş olduğu bazı zorunluluklar, sanal hayatın eğlenceli yanlarıyla tamamlanınca iş kontrolden çıkmaya başladı. Ve yaşa bağlı olarak bu problem evde ciddi çatışmalara yol açıyor. Peki siz kendinize bu konuda ufak bir test yapmak ister misiniz? Gerçekten ailenizin dediği kadar fazla vakit mi ayırıyorsunuz teknolojik aletlere? Ya da bu durum abartılıyor mu? Kendi kendinizi değerlendirmek için kısa bir soru cevap turuna hazır mısınız? Cevapları kimse duymadığı için sesli bir şekilde yanıtlarınızı paylaşmanızı rica etsem sanırım beni kırmazsınız.

1. Çevrimiçi geçirilen zamanın kontrolünü kaybettiğinizi düşünüyor musunuz? Ekran karşısına geçtiğinizde, hızlıca akan hikâyeleri izlerken, oyunda bir sonraki bölüme geçmek için çabalarken birkaç dakika birkaç saate dönüşüyor mu? Planladığınız zaman bittiği hâlde teknoloji kullanımını anne ya da babanızın uyarısıyla mı sonlandırabiliyorsunuz? Zamanınız artık birçok şeye yetmiyor ve siz gününüzü planlarken zorlanıyorsanız “internet bağımlılığı” yaşıyor olabilme ihtimalini değerlendirmeliyiz dostum.

2. Günlük rutin işleri yapma ve sorumluluklarınızı yerine getirmede zorluk yaşıyor musunuz? Günlük rutininizde yapmanız gereken işleri sürekli erteliyor, dikkatinizin çabuk dağıldığını fark ediyor, ödev ve sorumluluklarınızı ihmal ettiğinizle ilgili sık uyarılar almaya başlıyorsanız tehlike sinyalleri veriyor olabilirsiniz.

3. Aileniz ve arkadaşlarınızla vakit geçirmek yerine, telefonunuz ve bilgisayarınıza zaman ayırmayı tercih ediyor musunuz? Arkadaşlarınızla ya da ailenizle birlikteyken çok sıkılıyor, sanal arkadaşlarınız ya da oyunlar daha eğlenceli geliyorsa durup tekrar düşünmemiz gerekebilir. Çünkü sosyalleşmek doğal bir ihtiyaçtır ve bu, gerçek bir sosyal ortamda edinilir. Dışarıdayken bile telefonunuzdan bir şeyler izlemek daha keyifli geliyor hatta çevrenizdekilerle de sıklıkla izlediklerinizi paylaşmayı tercih ediyorsanız, kendinizi bu konuda tekrar değerlendirmek faydalı olabilir.

4. Teknolojiyi kullanırken kendiniz de artık rahatsız oluyor ve ailenizden bu zaman dilimlerini saklamaya çalışarak kendinizi bu konuda kontrol edebildiğiniz mesajı vermeye çalışıyor musunuz? Çevrenizdekiler size internet kullanımınız konusunda sıklıkla uyarıda bulunuyor; onlarla daha sık vakit geçirmenizi istediklerini belirtip az iletişimde kalıp onları duymadığınızdan yakınıyorlarsa teknoloji kullanımınız limit aşımı sınırını geçmiş olabilir.

5.İnterneti sorumluluklarımızdan kaçmak, moralimiz bozuk olduğu zamanlarda kendimizi rahatlatmak için mi kullanıyoruz? Ailemizle yaşadığımız tartışmalarda ya da arkadaşlarımızla aramızdaki problemlerde çözüm bulmak yerine; teknolojiye sığınıp zihnimizi mi rahatlatmak istiyoruz? Peki internetiniz olmadığında kendinizi mutsuz, sıkılmış ve yoksun hissediyor musunuz?

Evet arkadaşlar, sizlere sormuş olduğum bu soruların büyük bir bölümünde kendi hayatınızdan örnekler ve benzerlikler buluyorsanız durumu değerlendirme vakti gelmiş demektir. Sizler kendi hayatınızı yönetme becerisini kaybedip iradenizi kullanamazsanız, aileniz duruma dahil olmak isteyecek ve bu da bazı krizlere yol açacaktır. Şimdi yukarıdaki ankete göre kendi teknoloji yönetiminizi değerlendirebilir ve belki de kendi hayatınızla ilgili yeni kararlar almaya başlayabilirsiniz. Sevgiyle kalın.

Uzman Psikolojik Danışman OYA DOĞAN

Bu yazı, Hezarfen 11-14 Geleceğin Yetenekleri Programı dergisinden alıntılanmıştır.