



7 Yıldızlı Kent
www.basiskele.bel.tr

tel 0262 310 1200 fax 0262 343 2144

Serdar Mahallesi Selahattin Eyubi Caddesi No.1 PK.41190 Basiskele, Kocaeli

TEKNOLOJİ ÇAĞINDA AİLE BAĞLARINI GÜÇLENDİRMEK





Son 10 yılda, dünya genelinde yaygınlaşan ve gerek bireysel, gerek toplumsal yaşantının belirleyici öğelerinden biri haline gelen sosyal medya, kullanıcılarının ev içi yaşamlarını ve aile bağlarını da kendine has bir şekilde dönüştürüyor. Bu dönüşüm, genel olarak olumsuz etkilerle anılsa da, günümüzün inkar edilemez gerçeği ve en güçlü teknolojilerinden biri olan sosyal ağları, hayatımızı ve ilişkilerimizi iyileştirecek şekilde kullanmak mümkün. Bunun için, kullanım davranışlarımızı gözlemlemek, değişimi istemek ve nereden başlayacağımızı bilmek yeterli. Özellikle okul çağındaki çocuklarının akıllı cihaz kullanımına ilişkin sağlıklı sınırlar çizilebilir isteyen pek çok anne ve baba, çeşitli bilinmezliklerin sebep olduğu kafa karışıklığıyla baş başa kalabiliyor. Bu mini rehber, aile fertleri için teknoloji kullanımının nasıl düzenlenebileceğine dair fikir veren uzman önerilerinin derlenmesi ile oluşturulmuştur. Gündelik hayatınızda uygulayabileceğiniz, olumlu etkisini kısa ve uzun vadede gözlemleyebileceğiniz çözümler sunmayı hedefler.

Hüseyin Ayaz
BELEDİYE BAŞKANI



AKILLI CİHAZ KULLANIMIMIZI NİÇİN SINIRLANDIRMALİYİZ?

Cihazlarımızla ve sosyal ağlarla kurduğumuz ilişkiyi 'en yüksek fayda'yı elde edebileceğimiz şekilde yeniden gözden geçirmemiz gerekiyor. Peki ama neden? Taşınabilir teknolojik cihazlar, günümüzde onları 'elimizden düşürmek istemeyeceğimiz' şekilde geliştiriliyor. İnternet, mobil oyunlar, anlık gelişmeler, ardı arkası kesilmeyen bildirimler ya da sadece alışkanlık sebebiyle 'internette boş boş dolanmak'... Avucumuzun içindeki teknolojiye uzun süre kayıtsız kalmak neredeyse imkansız. Günümüzde sosyal ağlar, 'dikkat ekonomisi' adı verilen sistemi temel alarak çalışıyor. Yani bu şirketler, kaynaklarının hatırı sayılır kısmını, sizi daha fazla 'çevrimiçi' tutmanın, dikkatinizi kendi platformuna çekmenin yollarını araştırıp bulmak için harcıyor. Devasa sosyal platformların sahip olduğu ekonomik gücü düşünürsek, 10 yıla yakın süredir insan beyninin zaafalarını araştırarak, kullanıcıları 'gönüllü denekler' ve 'tutsaklar' haline getirmelerinin işten bile olmadığını tahmin etmek güç değil. Yani sosyal ağların, telefonunuzu elinizden bırakmak istedikten 1 saat sonra hala bırakamamış olmanızı açıklayan, 'başarılı' bir formüle sahip olduğunu söyleyebiliriz. Dikkatimizin ve zamanımızın kontrolünü yeniden kazanmak için, akıllı cihazlarla kurduğumuz ilişkiyi bilinçli bir şekilde, yeniden düzenlemeliyiz. Akıllı cihazlarımıza olan düşkünlüğümüzün bedeli, stresten dikkat bozukluğuna, obeziteden cinsel isteksizliğe, baş parmak mutasyonundan omurga eğriliğine, boyun - sırt ağrısına ve görme yetisinin azalmasına kadar çeşitlilik gösteriyor. Cihazlarımızla kurduğumuz 'aşırılığa varan' ilişki, sevdiğimizle geçirdiğimiz zamanın ve birlikte yaptıklarımızın kalitesinde de gözle görülür bir kötüleşmeye sebep olabiliyor.



AİLE ZAMANINDA AKILLI CİHAZ KULLANIMI

Sevdiklerimizle geçirdiğimiz zamanın kalitesi, uzunluğu ile değil, sürekliliği ile ölçülür. Yani eşiniz ya da çocuğunuzla 3 saat zaman geçirmiş olmanızın tek başına bir anlamı yoktur; bu süre içinde dikkatinizi ne kadar birlikte yaptığınız şeye verebildiğiniz daha önemlidir. Ailenizle bir aradayken, sürekli telefonunuza bakmanız, eşinizin, çocuklarınızın sorularına, sohbet etme girişimlerine, göz teması kurmaksızın, geçiştirici cevaplarla karşılık vermeniz ya da zihninizin bir köşesinde sürekli telefonunuza bakma isteğinin olması; birlikte geçirdiğiniz zamanın niteliksel yoğunluğunu ve olumlu etkisini azaltan önemli etkenlerdendir. Aile fertleriyle yarım saat bile geçerseniz, bu zamanın tamamen onlara ait olduğundan emin olun. İlginizi tamamen onlara verin ve kısıtlı zamanınızdan verim almaya bakın. Ebeveyn olarak çocukların TV, tablet ya da telefon kullanımına dair kurallar koyup bunlara kendiniz uymadığınızda, cihaz ya da sosyal medya kullanımında onlara olumlu bir model sunamadığınızda, akıllı cihazlar, evinizin içinde kontrolünüzün olmadığı muğlak ve tehlikeli alanlar oluşturmaya başlar.



NE YAPMALI?

Akıllı cihaz kullanımını konusunda, başta kendinizin uyacağı ev içi kurallar belirleyin. Bu kuralları, yasaklayan, kötüleyen bir yaklaşımla değil, olumlu ve sağlıklı bir yaklaşımla koymaya özen gösterin. Örneğin, bu kurallara neden ihtiyaç duyduğunuzu, aileniz ve ilişkileriniz için neyi hedeflediğinizi, bu rehberi de paylaşarak açıklamakla başlayabilirsiniz. Daha tatminkar bir gündelik hayata sahip olmak – yani daha mutlu bir birey, eş ya da ebeveyn olmak için teknoloji ile aranızda sınır çekmekte faydalanabileceğiniz, uzmanlar tarafından önerilen bazı kurallar:

Telefonunuzdan fiziksel olarak uzak kaldığınız saat aralıkları ya da durumlar belirleyin.

Telefonunuzu geride bırakın. Eğer yanınızda değilse onu kullanamazsınız. 'Teknolojisiz alanlar' belirleyin - evin içinde küçük bir alan olsa bile yeter - Örneğin, hiçbir aile ferдинin yemek masasına cihazını getirmemesi ya da sabah kalkar kalkmaz ve gece uyumadan hemen önce yatakta telefon / tablet kullanmama kuralı ile başlayın. Bir cihaz kutusu belirleyerek, telefonlarınızı bu kutuya bırakabilirsiniz.



Bildirimleri kapatın.

Telefonunuzun bildirim bombardımanını sınırlandırın. Sizin için gerçekten önemli olmayan uygulamaların ya da etkileşimlerin bildirimlerini, cihazınızın ilgili ayarlar alanından devre dışı bırakabilirsiniz. Her bir bildirim, zihninizi ve yaptığınız işi bölerek onu verimsizleştirdiğini göz önünde bulundurun. Bu bölünmeye değecek şeylerden bildirim aldığınızdan emin olun. Özellikle çocuğunuzla vakit geçirirken bir bildirim aldığınızda, beklediğiniz önemli bir haber yoksa telefonunuza anında yönelmeyin. Bildirimlerin 'derhal ilgilenilmesi gereken' karşı konulamaz bir aciliyet duygusu yarattığı mesajını vermemeye özen gösterin.

Kontrol sayınızı sınırlandırın.

Gün boyunca cihazlarımızı sayısız kere elimize alır, uygulamalarımızı kontrol ederiz. Öyle ki, bunların büyük kısmını pek de farkında olmaksızın 'otomatikleşmiş' bir şekilde yaparız. Telefonunuzu elinize aldığınızda, motivasyonunuzun ne olduğunu düşünmeye çalışın. 'Telefonumu neden elime aldım? Anlamlı bir sebebi var mı yoksa sadece can sıkıntısı ya da alışkanlıktan mı?' Otomatik bir hareket olduğunu anladığınız an, telefonunuzu geri bırakın. Bu alıştırmaya bir süre devam edebilirsiniz, telefonunuzla olan ilişkinizde farkındalığınız artar ve bilinçsiz kullanım oranınız büyük oranda azalır.

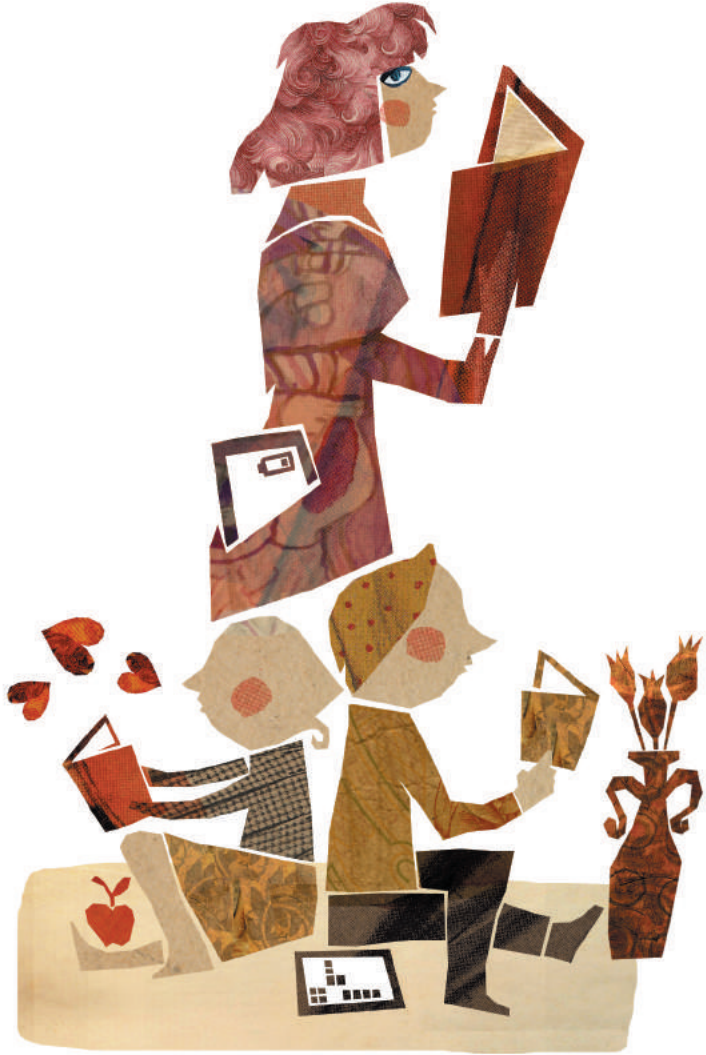


Beynimize izin verin.

Zaman zaman telefonunuzu yanınıza almadan yaptığınız şeyler, gittiğiniz mekanlar ya da görüştüğünüz kişiler olsun. Örneğin kısa bir yürüyüşe çıkacağınızda bunu, zihninizi dinlendirmek için bir fırsat olarak görün ve telefonunuzu geride bırakın. Beyniniz, gün boyunca maruz kaldığı uyarılardan elde edilen bilgileri kategorize etmek ve yerlerine yerleştirmek için molalara ihtiyaç duyar. Onun ihtiyacı olan 'boş' zamanı dijital dikkat dağıtıcılarla geçirdiğinizde, bu molaları telefonunuzda oyun oynayarak, haber okuyarak ya da sosyal medyada bir şey paylaşarak harcadığınızda, beyninizin dış dünyadan gelen bilgileri işleme ve uzun süreli anılar yazma zamanından ve performansından çalmış olursunuz.

Dijital alışkanlıkların gölgede bıraktığı nezaketi hatırlayın.

Odanıza biri girdiğinde kulaklıklarınızı çıkarıp selam verin, sohbetler esnasında dizüstü bilgisayarınızın ekranını kapatın ve telefonunuzu kontrol etmeye ara verin. Günlük hayatta, mesajlaşmaya ya da e-postalarına cevap vermeye çalışan biriyle sohbet etmeye çabalamak kadar rahatsız edici olan çok az şey vardır. O insan olmamak için elinizden geleni yapın ve çevrenizdekileri de teşvik edin.



Bir yandan sosyal bağ ve aidiyet gibi insan için merkezi olan ihtiyaçlara cevap verirken, diğer yandan sürekli ilgi ve etkileşimi teşvik eden 'talepkar' bir yapı sergileyen sosyal ağları, hayatımızı ve ilişkilerimizi iyileştirecek şekilde kullanmak bizim elimizde. İşe hemen şimdi, kendi kullanımımıza yönelik farkındalık kazanmakla, sağlıklı alışkanlıklar edinmekle ve yakınlarımıza doğru örnek olmakla başlayabiliriz. Eğer akıllı cihaz kullanımına sınır getirmekte zorlanıyorsanız, sosyal ağlardan, çevrimiçi oyunlardan uzaklaşamıyorsanız ve bu durum, gündelik işlerinizi aksatıyor, ilişkilerinize zarar veriyor ya da sağlığınıza kötü etkiliyorsa, bir uzmana danışmakta gecikmeyin. Hayatınızın kontrolünü elinize almak için hiçbir zaman geç değildir. Önce kendiniz, sonra sevdiğiniz için, fiziksel ilişkilerinizi ve gerçek hayatı ihmal etmeyin.