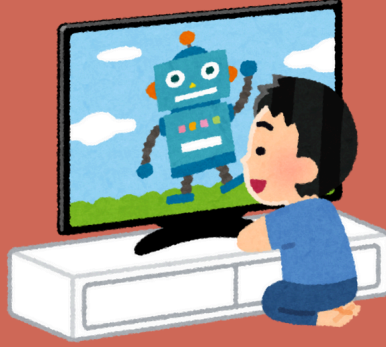


# Çocuklar ve Ekran Kullanımı



Günümüzde eğitim, çalışma, sosyalleşme gibi birçok aktiviteyi dijital ortamlarda gerçekleştirebilme imkanına sahibiz. Çevrimiçi olarak ders çalışan, arkadaşlık ilişkilerini sosyal medya üzerinden sürdüren birçok çocuk için teknolojik araçlar önemli bir ihtiyaç ve dış dünyayla aralarındaki en önemli iletişim araçlarından birisi. Bu anlamda, teknoloji ve çocuk ilişkisi üzerinde daha fazla durmamız ve konuşmamız gereken bir konu. Peki, ekran kullanımının çocuk gelişimi ve psikolojisi üzerine etkileri neler ve ebeveynlerin bu konudaki tutumları nasıl olmalı?

Ekran kullanımının çocuk gelişiminde hem pozitif hem de negatif etkileri olduğunu söyleyebiliriz. Bu etkiler ekran kullanımının süresi, sıklığı ve niteliği ile birlikte olumludan olumsuzu doğru geçiş gösterebilir. Ekran kullanımının artıları olarak çocukların algılarını güçlendirme, görsel-motor becerilerini geliştirme, zihinsel hız kazandırma ve birçok şeye aynı anda dikkat edebilmeden bahsedebiliriz. Eksileri olarak ise aşırı kullanıma bağlı olarak dil gelişiminde problemler, uyku sorunları ve sosyal becerilerdeki yetersizlikler sayılabilir.

# Çocuklar ve Ekran Kullanımı



## Çocukların ekran kullanımı ile ilgili ebeveynlere öneriler:

- **3-6-9-12 Kuralı:** Özellikle teknoloji ve medya alanında çalışmalarıyla tanınan psikiyatrist ve psikanalist Serge Tisseron, 3 yaşından önce çocukları hiçbir ekrana maruz bırakmamayı, 6 yaşından önce kendilerine ait elektronik cihaz almamayı, 9 yaş öncesi çocukları internetten uzak tutmayı, 12 yaş öncesi çocuklarınıza internet ve ekran süresini sınırlandırmayı öneriyor.
- **5 yaşından küçük çocukların günlük ekran sürelerinin 1 saati geçmemesi, 12 yaş öncesinde ise tek seferde çocukların 1 saatten fazla ekrana maruz kalmamaları öneriliyor.** Çocuklar bu tek seferlik ekran kullanımlarını günde birkaç kez tekrarlayabilirler. Bu süreleri televizyon ve bilgisayar için farklı zamanlar olarak düzenleyebilirsiniz.
- **Çocuklar için yaşlarına uygun ve eğitici içerikler seçilmesi sayesinde ekran süreleri olumlu bir öğrenme deneyimine dönüştürülebilir.** Bunun için, ortak ekran süreleri yaratarak çocuklarınız ekran kullanırken siz de onlara katılıp bu tarz içerikleri onlarla birlikte izleyebilirsiniz.
- **Uykudan hemen önce ekrana maruz kalmanın çocuklarda uyku problemleriyle ilişkili olduğu biliniyor.** Bu yüzden yatma zamanından en az 1 saat öncesinde çocukların ekran kullanımının sonlandırılması öneriliyor.
- **Direkt olarak izlenmiyor olsa bile arka planda açık kalan televizyon ekranına maruziyetin de çocukların dil ve bilişsel gelişimleri için olumsuz olduğu biliniyor.** Bu yüzden çocukların ekran kullandıkları saatler dışında bu cihazların kapalı kalması öneriliyor.
- **Çocukların teknolojik cihazların kullanımının kendi kontrolleri altında olduğunu hissetmeleri, kendilerini kontrol edebilme becerileri kazanmaları açısından önemli.** Koyduğunuz süre sınırlandırması içinde çocuklar günün hangi saatlerini ekran karşısında geçireceklerine kendileri karar verebilirler.
- **Cezaların, disiplin ve çocukların davranışlarını düzenleme konularında genellikle yetersiz kaldığı bilindiğinden çocuğunuzun ekran kullanım süresine sınırlar getirirken daha farklı yöntemlerden faydalanabilirsiniz.** Sınır koyarken çocuğunuza bunu neden yaptığınızı açıklayabilir ve başka alternatifler önerebilirsiniz. Örneğin, fazla ekran kullanımının çocukların gelişimi için olumsuz olduğunu çocuğunuza açıkladıktan sonra ekran süresi bittiğinde yapabileceği diğer aktiviteler hakkında onunla konuşabilirsiniz.

# Çocuklar ve Ekran Kullanımı



- Çocuğunuzu ekran süresinin bitmek üzere olduğuna önceden hazırlayarak çocuğunuzun ekran karşısından ayrılabilmesini kolaylaştıracaktır. Bunun için ekran süresinin ne kadar olduğunu daha başlamadan çocuğunuza anlatabilir ve süresinin bitimine 5 dakika kaldığında çocuğunuza kalan süresinin ne kadar olduğunu hatırlatabilirsiniz. Bunun yanında, çocuğunuza ekran süresinin bugünlük bittiğini ancak bir sonraki gün tekrardan ekran zamanı olacağını hatırlatabilir ve günlük ekran kullanımı sonrası çocuğunuzu ders, hobi gibi farklı aktivitelere yönlendirebilirsiniz.
- Çocuğunuzun internette hangi sitelerde vakit geçirdiğini, hangi videoları izlediğini ve hangi oyunları oynadığını birlikte gözden geçirin. Hoşunuza gitmeyen içerikler gördüğünüzde yargılayıcı olmadan neden bu içeriğin çocuğunuza uygun olmadığını açıklayın. Ekran karşısında geçirilen süreyi çocuğunuzun ilgi alanlarını keşfetmek için bir paylaşım alanı olarak kullanabilirsiniz.
- Unutmayın ki çocuklar anne babalarını modelleyerek öğrenirler. Eğer sizin de ebeveyn olarak ekran kullanımı süreniz sınırlı olursa, çocuğunuz için de bu sınırlandırmalara alışmak daha kolay olacaktır. Gün içinde ekran karşısında olmadan ailecek geçirilecek keyifli zamanlara olabildiğince alan açmak da oldukça önemli.
- Yüz yüze etkileşimler çocukların yeni şeyler öğrenebilmeleri için en etkili yollardan biridir. Dolayısıyla, ekran süresini kısıtlı tutup çocukların bu tarz etkileşimlere ayıracakları vakitleri artırmak önemlidir. Bunun için gün içerisinde yemek saatleri gibi ailece yaptığınız bazı aktiviteleri “ekransız zaman” olarak belirleyebilirsiniz.

Bilgi ve iletişim için: [pdm@bilgi.edu.tr](mailto:pdm@bilgi.edu.tr)

Çocuklar ve Ekran Kullanımı

Güncellenmiş Versiyon Temmuz 2024

## Kaynakça

Ponti, M., Bélanger, S., Grimes, R., Heard, J., Johnson, M., Moreau, E., Norris, M., Shaw, A., Stanwick, R., Van Lankveld, J., & Williams, R. (2017). Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world.

Paediatrics & Child Health, 22(8), 461–468.

<https://doi.org/10.1093/pch/pxx123>

