

Çocuk ve “Ekran” Üzerine

Çocuklarda Bilinçli Teknoloji Kullanımı

Ferhatpaşa Anaokulu

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi



3 - 6 - 9 - 12 Kuralı Nedir?

3 - 6 - 9 - 12

3 yaşından önce
“0” ekran

6 yaşından önce
kendilerine ait
elektronik cihaz
alınmamalıdır

9 yaş öncesi
çocuklar
“internette”
uzak tutulmalıdır

12 yaş öncesi
çocukların internet
ve ekran süresi
sınırlanmalıdır

Ebeveynler için

Teknoloji Kullanımı Dahilinde Olan Araçlar

- Telefon
- Tablet
- Televizyon
- Bilgisayar
- Sanal ve çevrimiçi oyunlar
- İnternet kullanımı

Dijital dünyanın içinde var olduğumuz bu zamanda özellikle küçük yaş grubu çocuklarda ekran kullanımının son zamanlarda yoğunlaştığı gözlemlenmektedir. Bu amaçla anne-babaların çocukların ekran ile olan temasına yönelik bilinçlenmesi ve farkındalık kazanması, çocukların ekran kullanımını düzenlemesi açısından faydalı olacaktır. Anne-babaların çocuklarının ekran kullanımını düzenleme noktasında sınır koyma hakkında da bilgi sahibi olması işlerini kolaylaştıracaktır. Burada nihai hedef çocuklar üzerinde sürekli bir dış kontrol mekanizması yaratmak değil çocukların kendi kendine sınırını bilmesini (**öz düzenleme/öz denetim becerisi kazandırmak**) ve bunu alışkanlık haline getirmesini sağlamak olmalıdır.

Teknoloji Kullanımının 0-6 Yaş Üzerindeki Olumsuz Etkileri

Bu yaş grubunda uzun süre görsel medyaya maruz kalan çocuklarda ortaya çıkan sonuçlar çoğunlukla zihinsel ve dil becerileri alanında kendini göstermektedir.

- Çocuğun dil ve konuşma becerilerinde gerileme meydana gelebilir.
- Çocuk seslenildiğinde tepki vermeyebilir ya da geç tepki verebilir.
- Yaşı büyüdükçe dikkat eksikliği, öfke kontrol sorunları ortaya çıkabilir.
- Çocuğun ebeveynleri ve çevresiyle ilişkisinde olumsuzluklar meydana gelebilir.
- Çocukta uyku bozuklukları ortaya çıkabilir.
- Uzun süre ekrana maruz kalan çocuklarda zihinsel gelişim zarar görebilir.



Çocukların **ekran kullanım süresine** dikkat etmek ve bu süreyi çocuğun yaşına uygun belirlemek gerekir. Ekran kullanımında yaşlara göre süre sınırını en basit yoldan **“YAŞX10 DK”** olarak belirlesek bile özel durumlardaki esneklik payını unutmamak gerekir.

Süre kadar **içerik** de çok önemlidir. Çocuğun ne kadar izlediği ne kadar önemliyse ne izlediği de bir o kadar önem arz eder. Bu sebeple çocuğun yaşına ve gelişimine uygun olan içeriklerle çocuğu buluşturmak gerekir. Şiddet, korku, kötü söz ve davranış içeren her türlü oyun ve video çocuklar ile buluşmamalıdır. Ebeveynler mutlaka çocuğun ne izlediğini kontrol etmeli hatta yaşına göre çocuğa eşlik etmelidir. Çocuğun ne izlediğini veya oynadığını önceden uygun olup olmadığını kontrol etmelidir.

Çocuklar elbette teknoloji, ekran, dijital dünya ile buluşacaklardır. Sadece olumsuz taraflarıyla tek yönlü değerlendirmek doğru değildir. Ancak çocukların teknoloji kullanımı oldukça dikkat edilmesi gereken bir konu olarak görülmektedir. Bu sebeple doğru yaşta, doğru içeriklerle, ebeveynin bilinçli, kararlı ve tutarlı yaklaşımıyla süreçten fayda sağlamak imkansız değildir.

Çocuk ve “Ekran” Üzerine

Çocuklarda Bilinçli Teknoloji Kullanımı

Ferhatpaşa Anaokulu

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi



- Çocukta TV'ye ve erişkin programlarına maruz kalma arttıkça gelişimsel ve davranışsal sorunlar artabilir. Ayrıca yetişkin programlarına ve gelişimlerine uygun olmayan içeriklere maruz kalma sonucu çocuklarda sonradan ortaya çıkabilen duygusal problemler, saldırganlık ve dışsallaştırma davranışları ile beraber, iletişimsel ve sosyal alanda gelişimsel problemler de görülebilir.



Ebeveynler için

Teknoloji Kullanımında Nelere Dikkat Edilmelidir?

- Ebeveynler çocukla sağlıklı iletişim kurabilmeli, çocuktan gelen her türlü mesaja açık olmalıdır.
- Ebeveyn, 4 yaşından büyük çocuğunun teknolojik cihazlarla tanışmasını istiyorsa mutlaka çocuğun yaşına ve gelişimine uygun eğitici bir içerik seçmeli ve izlediği şeyi anlamasına yardımcı olacak şekilde çocukla etkileşim hâlinde olmalıdır.
- Çocuklar anlamadıkları TV programlarına dikkat veremeyebilirler ancak ebeveynleri tarafından izlenen programlar çocuklar için **arka plan ekranı** olur. Çocuk görsel olarak izlemese de işitsel olarak ekrana maruz kalır. Anne babalar TV izlerken çocukla olan iletişimin azalacağını bilmelidir.
- Mobil cihazlar, çocuklar için bir oyuncak ya da ödül olarak görülmemelidir.

- Ebeveynlerin aşırı teknoloji kullanımı çocuklara olumsuz rol model olacağından, dijital medya kullanımının yüksek kaliteli programlarla sınırlandırılması önemlidir.
- Teknoloji, bu dönemde çocukların sağlıklı gelişiminde yeterli ve sağlıklı bir uyğunun, fiziksel aktivitenin, fiziksel ve bilişsel sağlık için gerekli olan davranışların ve oyunun yerini tutmayacaktır. Bu nedenle tablet, akıllı telefon, televizyon gibi teknolojik araçların kullanımlarının ebeveynin koyduğu sınırlar çerçevesinde olması önemlidir.
- Çocukların bir yemeği beğenmediğinde mutsuz olma, misafirlikte sıkılma gibi duyguları yaşamasına imkân tanınmalı, sıkılmaması için eline tablettan, telefondan oyunların açılıp verilmemesi gerekir. Çünkü sıkılan çocuk, yeni bir öğrenme ortamı keşfetme ya da yeni bir oyun üretme fikri geliştirecektir. Çocuğun sıkılmasına fırsat tanımayan anne babalar, çocuğun yaratıcılığının ve hayal gücünün gelişmesine engel olurlar.

Erken Çocuklukta Ekran Kullanımının Zararlarını Önlemek için Neler Yapılmamalıdır?

- Ekranların; çocuğa yemek yedirmek, onun duygusal ihtiyaçlarını karşılamak veya dikkatini dağıtmak için kullanılmaması gerekir.
- Çocuklarda ekran kullanımının ebeveynin dinlenmesi için uzun süreli bir araç haline gelmesi önerilmez.
- Çocukla sık zaman geçirilen ortamlarda televizyon gibi teknolojik aletlerin sürekli çalışır konumda bulunmamasına dikkat edilmelidir.
- 14 yaşından önce çocuğun adına herhangi bir sosyal medya hesabı açılması önerilmez.

