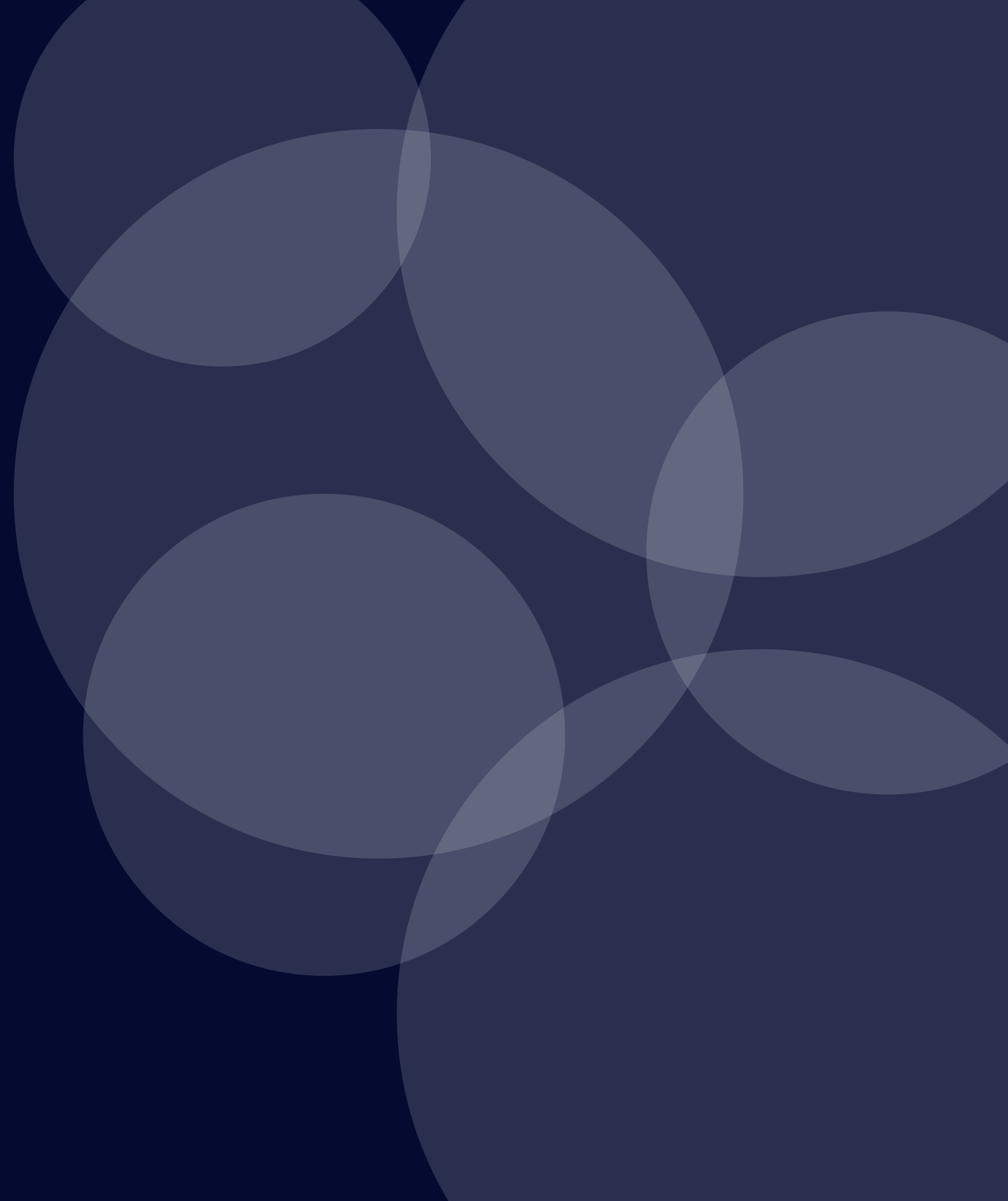


Teknolojik Cihaz Kullanımı ve Denetimi



SORULMASI GEREKEN SORULAR

Kendi tablet
/telefonu var mı?

Yemek yerken izler
mi?

Uyumadan önce
izler mi?

Gün içinde izler mi?

Uyanır uyanmaz
izler mi?

İzledikleri yaşına
uygun mu?

İzledikleri gelişimi
için uygun mu?

İzlediklerini
denetliyor musunuz?

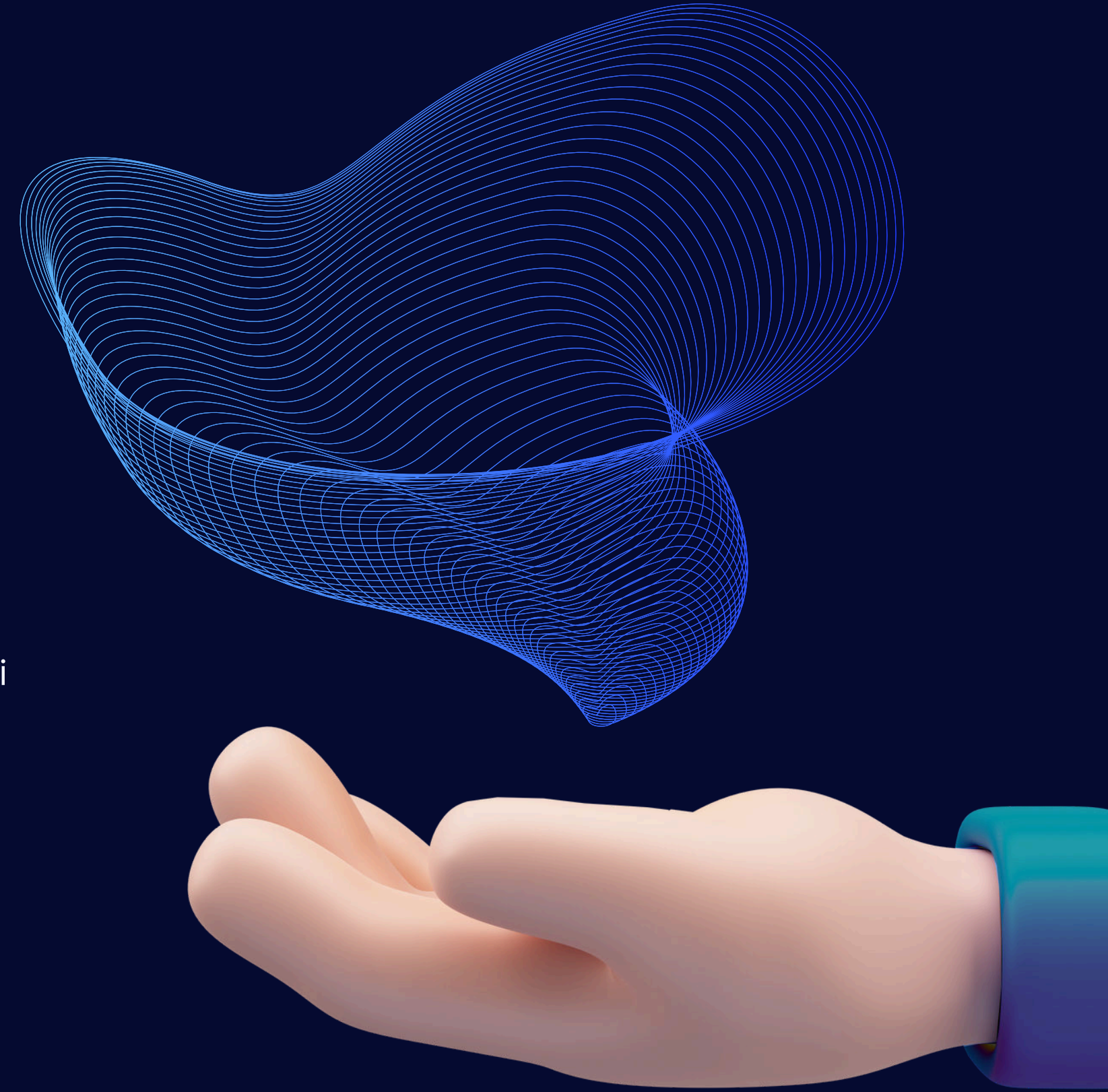
2 Yaşa Kadar Neden Ekran Olmamalı

Çocuklar, çevrelerindeki yetişkinler ve akranlarıyla etkileşime girerek dil becerilerini geliştirirler. Vygotsky, özellikle dil gelişiminde "yakınsak gelişim alanı" kavramını önemser. Bu alan, çocuğun bir yetişkin veya daha yetkin bir bireyin rehberliğinde öğrenebileceği becerileri ifade eder. Ekran maruziyeti, bu etkileşimlerin yerini aldığı anda, çocuğun dil gelişiminde olumsuz sonuçlara yol açabilir. Özellikle pasif ekran izleme, çocuğun sosyal etkileşim fırsatlarını azaltarak dil gelişimini engelleyebilir. 0-2 yaş döneminde çocukların kendilerini ifade etme, çevreyi tanıma ve ebeveynlerle vakit geçirme ihtiyaçları, dil gelişimi için kritik öneme sahiptir.

ZARARLARI

Ankara Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği polikliniklerine başvuran 6-84 ay arası çocuğu olan 300 ebeveyn dahil edildi.

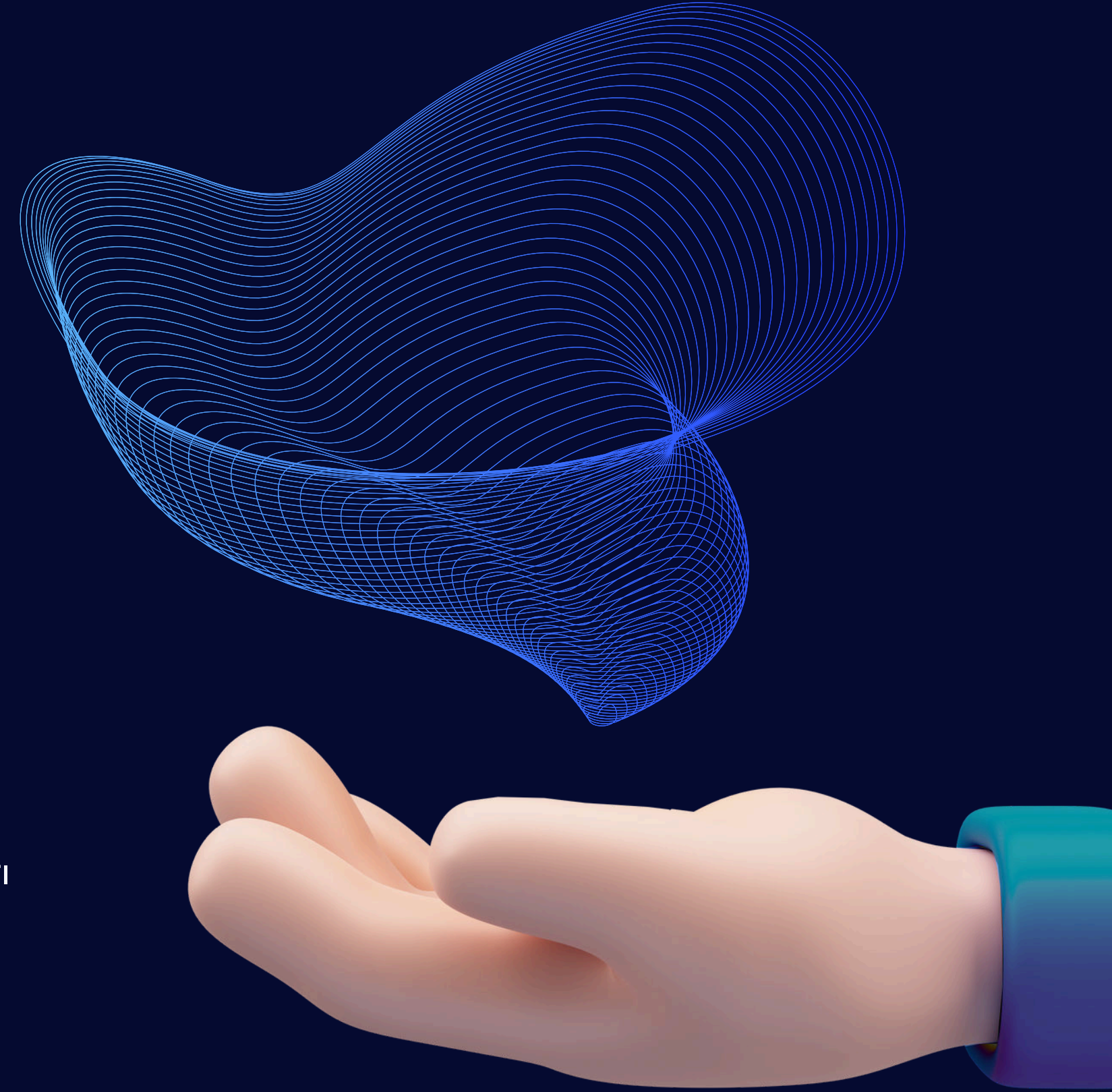
- Okul öncesi çağdaki çocuklarda uzun süre ekran başında kalmak, dikkat sorunları, agresif davranışlar, fiziksel inaktivite, yeme ve uyku sorunları ile ilişkilendirilmiştir.
- Ekran başında hareketsiz çok fazla zaman geçirilmesi ile gelişim çağındaki çocuklarda kas hareketlerini, ince ve kaba motor gelişimini olumsuz etkilemekte, el ve göz koordinasyonu bozulmaktadır.
- İşbirliği içerisine giremeyen çocuklarda paylaşım becerisi gelişmemekte, sorumluluk alma becerisi olumsuz yönde etkilenen çocukların duygusal yönden gelişimleri risk altında kalmaktadır.
- Uzun süre ekran başında kalan çocuklarda uyku süresi azalmakta ve çocuklar uykuya dalma problemleri yaşamaktadırlar. Özellikle ekrandan yayılan mavi ışık nedeniyle melatonin hormonunun salınımının azalması uyku problemleriyle ilişkilendirilmektedir.
- Diğer bir davranış problemi sorumlulukların ihmal edilmesidir. Ekran kullanımı arttıkça günlük yaşamda görev ve sorumlulukların yerine getirilmesi zorlaşır. Bu çocuklar ödevlerini, işlerini ve bazı yerine getirilmesi gereken sorumlulukları yapmakta sorun yaşarlar.



ZARARLARI

30 gönüllüye günde 3 saat üstü, 30 gönüllüye ise Günde 3 saat altı işitsel algı ve işitsel dikkat değerlendirmesi yapılmıştır. Çalışmamıza 28'i kadın, 32'i erkek toplam 60 öğrenci katılım sağlamıştır.

- Tek başına ekran başında kalan çocuklarda, dürtü kontrolü, öz düzenleme, zihinsel esneklik, diğerlerinin düşüncelerini ve duygularını anlama becerisi gibi bilişsel işlevler olumsuz yönde etkilenmektedir. Çocukların hayal güçleri, dil gelişimleri ve bilgiyi işleme yetenekleri de gelişimsel yönden geride kalabilmektedir.
- Ekran başında uzun süre vakit geçiren çocuklarda dikkat eksikliği, komut alma becerilerinde zayıflık, işitsel dikkat eksikliği gözlemlenebilir. Ekran başından kalkmamak için öğün atlamak veya kolay yiyecekler olan fastfood'un fazla tüketimi gibi yeme bozuklukları kontrol altına alınması gereken durumlar olarak ifade edilmektedir.



Pasif Alıcı Olmak Yerine Aktif Alıcı Olmak

Daha çok dijital oyunlarla meşgul olan çocukların ifade edici dil becerileri en düşük puanı alırken şarkı dinleyen çocukların ise en yüksek puanı aldığı görülmüştür. Çocukları "pasif alıcı" durumuna getirip dil gelişimini olumsuz etkileyebilmektedir. Çocuğun izlediği içeriğin ve çocuğun içerikle ilgilenirken aktif ya da pasif oluşunun dil gelişimi üzerindeki önemini göstermektedir.



Ebeveynler İçin neriler

1. Ebeveynler, kendi ekran kullanım alışkanlıklarıyla çocuklarına iyi bir örnek olmalıdır. Çocuklar genellikle ebeveynlerinin davranışlarını model alırlar, bu nedenle ebeveynlerin ekran karşısında geçirdikleri süreye dikkat etmeleri önemlidir.
2. 0-2 yaş arasındaki çocuklar için ekran süresinden mümkün olduğunca kaçının. Bu yaş grubundaki çocukların dijital cihazlara maruz kalmaması gerektiği belirtilmektedir. 2-5 yaş arasındaki çocuklar için günlük ekran süresi en fazla 1 saat olmalıdır.
3. Ekran kullanım süresi çocuğa bırakılmamalı ayrıca izlenen içerikler ebeveynler tarafından denetlenmelidir. Çocuklara uygun içerikler arasından istediği içeriği seçme şansının verilmesi hem ocuk için hem ebeveynler için bu sınır koyma sürecini sağlıklı hale getirecektir.
4. Ekran kullanım zamanları ve süreleri hakkında net sınırlar koyulmalı, bu sınırların ocuk için neden gerekli olduğu açıklanarak çocukla anlaşma sağlanmalıdır.
5. Çocukların erişimi olan cihazlara yerleştirilebilecek kontrol yazılımları sayesinde, hangi içeriklere erişebilecekleri ve ne kadar süre ekran başında kalabilecekleri düzenlenebilir. Bu uygulamalar, ebeveynlerin çocukların sağlıklı ve eğitici içeriklere ulaşmasını sağlamasına yardımcı olur.



Ebeveynler İçin neriler

6. Çocuklarla karşılıklı ilişki kurulabilecek işitsel-görsel uyaranlara (dikkat ve hafıza oyunları, renkli ve sesli eşleştirme oyunları, interaktif hikaye kitapları vb.) ağırlık verilmesi ve dijital olmayan oyunların çocukların bilişsel gelişime katkısı önemlidir.

7. Ekran başında geçirilen süreyi eğitici içeriklerle ve ebeveyn-ocuk etkileşimiyle destekleyin. Eğitici bir videodaki içerik hakkında konuşmak, sorular sormak ve düşünmelerini sağlamak gereklidir.

8. Ekran başında geçirilen süreyi azaltmak için çocuklara alternatif aktiviteler sunun. Oyunlar, sanat projeleri, müzik etkinlikleri, spor aktiviteleri ve doğa gezileri çocukların fiziksel ve zihinsel gelişimlerini destekleyen alternatiflerdir.

9. İzlenen içeriklerin çocuklarla kritik ederek ve çocuklara sorular sorarak izlenmesi dil gelişimine katkı sağladığı gibi ebeveyn-ocuk paylaşımını da arttırmaktadır. Aynı zamanda ebeveynlerin çocuklarının izleyeceği programları seçiminde yaş ve gelişimlerine uygun içerikler olmasına dikkat edilmelidir.

10. Teknolojik cihazlar eğlence aracı olarak değil, öğrenme ve gelişim aracı olarak kullanılmalıdır. Örneğin, ocuklar için dijital kitaplar, eğitici uygulamalar ve dil gelişimini destekleyen aktiviteler teknoloji kullanımı sırasında tercih edilmelidir.



Ebeveynler İçin neriler

11. Çocukların ekran kullanımı uykuya gitmeden en az 1 saat önce veya yemek saatlerinde sonlandırılmalıdır. Uyku öncesinde hazırlık amacıyla kitap okuma, hafif müzik dinleme veya rahatlatıcı bir banyo gibi daha sakin ve rahatlatıcı aktiviteler yapılabilir.

12. Çocuklarla, ekran sresinin nasıl bir alışkanlığa dönüşebileceği ve bunun olası zararları hakkında sohbetler yapılabilir. Çocukların ekran karşısında zaman geçirme alışkanlıkları konusunda kendilerini nasıl kontrol edebilecekleri üzerine konuşmalar teşvik edilebilir.

13. Aile içinde belirli zaman dilimlerinde (rneğin yaz tatili, bayram haftası) teknolojik cihazlar tamamen kapatılabilir ve bu süreçte ekran yerine çocuğun gelişimi ve ilgisine yönelik faaliyetler yapılabilir.

14. Ekran kullanımını evin belirli alanlarıyla sınırlandırılabilir. Örneğin, mutfak, yatak odası ve ocuk odası gibi yerlerde ekran kullanılması yerine bu alanlar sadece yüz yüze etkileşim veya fiziksel oyun için ayrılmalıdır.

