

# Çocuklar ve Ekran Kullanımı

Dilara Güvenç & Ece Ertürk

Pandemi dönemiyle birlikte teknolojinin günlük hayatımızdaki rolü çok farklı bir boyut kazandı. Eğitim, çalışma, sosyalleşme gibi birçok aktiviteyi dijital ortamlarda gerçekleştirmek zorunda kaldık. Okullarına çevrimiçi olarak devam eden, arkadaşlık ilişkilerini sosyal medya üzerinden sürdüren birçok çocuk için teknolojik araçlar önemli bir ihtiyaç ve dış dünyayla aralarındaki en önemli iletişim aracı. Bu anlamda, teknoloji ve çocuk ilişkisi üzerinde daha fazla durmamız ve konuşmamız gereken bir konu haline geldi. 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.

## Çocukların ekran kullanımı ile ilgili ebeveynlere öneriler:

- 3-6-9-12 Kuralı (Serge Tisseron): 3 yaşından önce çocukları hiçbir ekrana maruz bırakmayın, 6 yaşından önce kendilerine ait elektronik cihaz almayın, 9 yaş öncesi çocukları internetten uzak tutun, 12 yaş öncesi çocuklarınıza internet ve ekran süresini sınırlandırın.
- 12 yaş öncesi tek seferde çocukların 1 saatten fazla ekrana maruz kalmaları önerilmiyor. Çocuklar bu tek seferlik ekran kullanımlarını günde birkaç kez tekrarlayabilirler. Bu süreleri televizyon ve bilgisayar için farklı zamanlar olarak düzenleyebilirsiniz.
- Çocukların teknolojik cihazların kullanımının kendi kontrolleri altında olduğunu hissetmeleri, özdenetim becerileri kazanmaları açısından önemli. Koyduğunuz süre sınırlandırması içinde çocuklar günün hangi saatlerini ekran karşısında geçireceklerine kendileri karar verebilirler.
- Çocuklara bu konuyla ilgili yasaklar koymak ve cezalandırmak ekran kullanımını daha da çekici kılacağı için aşırı kullanıma neden olabilir. Sınır koyarken çocuğunuza bunu neden yaptığınızı açıklayabilirsiniz örneğin fazla kullanmanın onun beyin gelişimini olumsuz etkileyeceğini açıklamak gibi.
- Çocuğun süresi bittiğinde ekran karşısından ayrılması, eğer isterse daha sonra tekrar devam edebileceğini bilirse daha kolay olacaktır. Ekran kullanımı sonrası çocuğunuzu ders, hobi gibi farklı aktivitelere yönlendirebilirsiniz.
- Pandemi döneminde çocukların evde daha çok vakit geçirdikleri ve yapabilecekleri aktiviteler sınırlı olduğu için ekran karşısında daha çok zaman geçirmek istemeleri oldukça normal. Kısıtlamalar ve kurallar konusunda daha esnek olabilirsiniz. Ekranlar pandemi döneminde çocukların rahatlamalarına ve arkadaşlarıyla iletişim halinde olmalarına olanak sağlayabilir.
- 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.

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



**İstanbul  
Bilgi Üniversitesi**

**Psikolojik Danışmanlık Merkezi**