

Değerli Velilerimiz,

Teknolojinin gelişmesi ve hayatlarımıza oldukça fazla dâhil olmasıyla birlikte çocuklar için de ekran maruziyeti kaçınılmaz olabilmektedir. Ekrana bakmak gevşeme ve hipnoz etkisi yaratmaktadır ve bu etkiden çıkmak genelde güçtür. Erken yaşta ekran maruziyetinin çocukların gelişimini fiziksel, bilişsel ve psikolojik olarak pek çok alanda olumsuz yönde etkileyebildiği bilinmektedir. Erken çocukluk dönemi çocukların fiziksel olarak oldukça aktif olduğu ve enerji harcamaya ihtiyaç duydukları bir dönemdir. Ekran kullanımı hareket kısıtlılığına sebep olmakla birlikte hazır gıda kullanımı, obezite, kas ve iskelet sistemiyle ilgili bozukluklara sebep olabilmektedir. Aynı zamanda odaklanma ve dikkati sürdürmede problemler, görmeye ilişkin bozukluklar, uyku düzeni, saldırgan davranışlar ve zararlı elektromanyetik dalgalar nedeniyle beyin gelişiminin en hızlı olduğu erken çocukluk döneminde ekran kullanımı ebeveyn gözetimi altında gerçekleştirilmelidir.

Bilimsel araştırmalar televizyon ve internet bağımlısı çocukların mutsuz, saldırgan ve güvensiz olduğunu, sosyal ilişkilerinin az ve bozuk olduğunu, okula ve derslere ilgilerinin azaldığını ortaya koymuştur. Teknolojik araçlar bilinçli kullanıldığında değerli bir kaynaktır. Hem eğitim hem de bilgi ve gelişme kaynağı olarak kullanılabilir. Ancak yanlış, aşırı veya denetimsiz olarak kullanıldığında birtakım zararları olmaktadır.

Araştırmalara göre 10-12 yaşlara kadar çocukların televizyonda gördükleri karakterleri, gerçek karakterlerden ayırmakta güçlük yaşadıklarını belirtmektedir. Ayrıca izledikleri vurma, dövme,  tekme atma, ateş etme, sözel hareketler ve küfür gibi davranışları normal ve kabul edilebilir olarak algılamaktadırlar. Daha da önemlisi, gerçek ve kurguyu ayıramayan çocuklar, izledikleri çizgi filmlerdeki süper kahramanların olağanüstü hareketlerini denemeye kalkarak tehlikeli durumlar yaratabilmektedirler. Oynadıkları oyunlarda veya izledikleri videolardaki kişileri model aldıkları görülmektedir.

Ekran kullanımını erken dönemlerden itibaren belli zaman aralıklarında başlatmak ve sürdürmek oldukça önemli. Burada 3-6-9-12 kuralından bahsedebiliriz: İlk olarak ebeveylerin kendi ekran kullanımlarını gözden geçirmesi oldukça önemli. Çocuklar gözlemleyerek öğrendikleri için ebeveynlerin ekran kullanımı ile ilişkili doğru şekilde rol model olmaları gerekmektedir.

Okul öncesi dönemde; Özellikle ilk 3 yaşta ekran kullanımının olmaması önemlidir.
3 yaştan itibaren ise ekran süresinin “yaş x 10 dk.” olarak düşünülebilir. Örneğin 3 yaşında bir çocuk 30 dakika, 4 yaşındaki bir çocuk 40 dakika, 5 yaşındaki bir çocuk ise 50 dakika ekrana maruz kalabilir.

 **“3-6-9-12 kuralı” da sizlere ekran kullanımıyla ilgili güzel bir yol haritası çizebilir:**
3 yaştan önce çocukların ekrana maruz kalmaması,
6 yaştan önce çocukların bilgisayar ve konsol oyunu oynamamaları,
9 yaştan önce internete tek başlarına girmemeleri,
12 yaştan önce ise çocukların sosyal medya platformlarında kendilerine ait hesaplarının olmaması da dikkat edilebilecek önemli noktalardır.

Çocukların kolay yemek yiyebilmesinden kolay sakinleşebilmesine kadar pek çok sebepten ekran kullanımı tercih edilebilmektedir. Her ne kadar bu süreçleri ekran olmadan yönetmek her zaman kolay olmasa da çocukların sağlıklı gelişimi için bu kriterlere uymanızı tavsiye ediyoruz.

**Ebeveyn Olarak Neler Yapabiliriz?**

   **Doğru model olma:**Kendimiz teknoloji kullanımınızı kontrol altına alabiliriz.

   **Açıklama:** Bilinçsiz teknoloji kullanımının zararlarını somut örneklerle anlatabiliriz.

   **Yasaklama değil sınır koyma:** Günümüz gerçeği teknoloji kullanımını yasaklamak çocukların ailelerine öfkelenmelerine, karşı çıkmalarına ve ilişkilerinin bozulmasına neden olduğu için bunun yerine birlikte konuşup teknoloji kullanımına sınır koymak ve kullanılacak zamanları netleştirmek daha iyi olacaktır.

  **Onlara zaman ayırma ve ilişki kurma:** Çocuklarımızla yeterince ilişki kurmadığımızda, onları dinlemediğimizde, onları anlamadığımızda başka şeyler arayıp vakitlerini orada geçireceklerdi. Bu yüzden akşamları onlara nitelikli bir zaman ayırmak önemlidir (birlikte sohbet veya paylaşım zamanı planlamak, birlikte oynamak vb.)

**Önerilen teknoloji kullanım süresi:**Mümkünse küçük çocukların hiç izlememelidir. 7-12 yaş grubu çocukların günde 30 dakika, 12-15 yaş üstü çocukların ise ihtiyaç dâhilinde günde 60 dakika kullanım süresini aşmamasına özen gösterilmelidir.

**Denetleme ve takip etme:** çocuklarımızın neler izledikleri, internette nasıl vakit geçirdiklerini bilmemiz ve takip etmemiz önemlidir. Gerektiğinde bizim yanımızda veya birlikte izlemeli.

**Güvenli kullanım:** İnternette her içeriğe çocuklarımızın ulaşmasını engellemek için aile filtresi veya çocuk filtresi gibi güvenli kullanıma dikkat edilmelidir.

**Destek isteme:** Çocuklarımızla yolunda gitmeyen bir şey olduğunda veya bir tehlike hissettiklerinde bizimle nasıl konuşabileceklerini ve ne yapabileceklerini önceden anlatmak ve konuşmak gereklidir. Ayrıca veli olarak işin içinden çıkamadığımız durumlarda okuldaki öğretmen ve psikolojik danışmandan ya da dışarda güvendiğimiz bildiğimiz kişilerden biz de destek almayı unutmayalım.

 **Psikolojik Danışman Rehber öğretmen**

**Ayşe EKİN ADIYAMAN**