

büyürken



2025-2026 | SAYI 4





EKRAN SÜRESİ: KÜÇÜK GÖZLER İÇİN BÜYÜK RİSKLER

Günümüzde tablet, akıllı telefon, televizyon ve bilgisayarlar hem yetişkinlerin hem çocukların hayatının doğal bir parçası hâline geldi. Çocuklar; oyun oynamak, çizgi film ve video izlemek, şarkı dinlemek ya da uzaktaki sevdikleriyle görüntülü konuşmak için ekranlarla karşılaşılıyor.

Ebeveynler ise çoğu zaman şu sorularla baş başa kalıyor:

- “Çocuğum için ne kadar ekran süresi uygundur?”
- “Hangi içerikler daha güvenli?”
- “Ekranı tamamen yasaklamadan, sınırları nasıl koyabilirim?”

EKRAN VE GELİŞİM: BİLİM NE DİYOR?

Araştırmalar, erken çocuklukta ekran kullanımının beyin gelişimi, dil, dikkat, uyku ve davranış üzerinde etkileri olabileceğini gösteriyor.

- 0–3 yaş: Uzmanlar ekranı (görüntülü görüşme hariç) mümkün olduğunca sınırlamanızı önerir. Bebekler en iyi yüz yüze iletişim ve oyunla öğrenir.
- 4–6 yaş:
 - Günlük ekran süresi 1 saati geçmemeli,
 - 15–20 dakikalık bölümlere ayrılmalı,
 - Yaşa uygun içerikler yetişkin eşliğinde izlenmelidir.

4–6 YAŞTA EKRANA FAZLA MARUZ KALMANIN RİSKLERİ

Dil ve Düşünme

Bu yaşta dil; soru sorma, sohbet, öykü, masal ve oyunla gelişir. Uzun ekran süreleri:

- Kelime dağarcığını sınırlayabilir,
- Anlatma ve dinleme becerilerini zorlayabilir,
- Okul döneminde dikkat ve anlama güçlüklerine yol açabilir.

Bunun temel nedeni, ekran arttıkça ebeveyn-çocuk iletişiminin azalmasıdır. Çocuk pasif bir şekilde ekrana bakarken; mimik, jest, soru-cevap ve karşılıklı sohbet fırsatları azalmaktadır.

Dikkat, Öz-Düzenleme ve Davranış

- Dikkat süresini kısaltabilir,
- Sıra bekleme ve kurallara uyma becerisini zorlaştırabilir,
- Duygu ve dürtü kontrolünü olumsuz etkileyebilir.

Hızlı tempolu içerikler, çocuğun gerçek hayattaki yavaş akışa uyumunu zorlaştırır.

Uyku

Uykuya yakın ekran kullanımı:

- Uykuya geçişi zorlaştırabilir,
- Gece uyanmalarını artırabilir,
- Kâbuslara yol açabilir.

Mavi ışık melatonin salınımını geciktirdiği için biyolojik ritmi de etkiler.

Fiziksel Sağlık

Uzun süre oturmak:

- Kilo sorunlarına,
- Göz ve kas ağrılarına,
- Hareket ihtiyacının karşılanamamasına yol açabilir.

Oysa okul öncesi dönemde bol hareket ve açık hava oyunları çok önemlidir.

Sosyal-Duygusal Gelişim

- Sıkılmaya düşük tolerans,
- Duyguları ifade etmede zorluk,
- Agresif davranış eğilimleri ile ilişkilendirilmektedir.





Şiddet içeren içerikler, çocuğun bu davranışları normalleştirmesine ve kopyalamasına neden olabilir.

TEKNOLOJİ DOĞRU KULLANILDIĞINDA

Yaşa uygun eğitici içerikler, doğru süre ve ebeveyn kontrolüyle:

- Farklı bakış açıları,
- Basit neden-sonuç ilişkileri,
- Görsel dikkat,
- Erken okuryazarlık becerilerini destekleyebilir.

Ancak ekran, hiçbir zaman oyun ve yüz yüze iletişimin yerine geçmemelidir.

ANNE-BABALAR İÇİN YOL HARİTASI

Süre ve Zamanlama

- Günlük ekran süresini 1 saatin altında tutun.
- 15–20 dakikalık aralıklarla kullanın; aralarda hareketli oyun veya sohbet olsun.
- Uyku öncesi 1–1,5 saat ekranı kapatın.
- Bazı günleri “ekransız gün” yapın.

Kişisel Cihaz

- 4–6 yaşta çocuğun kişisel tablet/telefon sahibi olması önerilmez.
- Kullanım, yetişkin kontrolündeki cihazlarla ortak alanda yapılmalıdır.

İçerik Seçimi

- İzlenen içerikleri mutlaka önceden kontrol edin.
- Şiddet, korku ve olumsuz dil içeren programları eleyin.

- Birlikte izleyip Őu gibi sorularla sohbet edin:
 - “Bu karakter ne hissediyor?”
 - “Sence baŐka ne yapabilirdi?”

Bu k    k sohbetler, ekranı pasif bir etkinlik olmaktan çıkarır.

Sınırlar ve Kurallar

- Evde ekranlarla ilgili net ve anlaşılır kurallar belirleyin:
 - “Yemekte ekran a mıyoruz.”
 - “Ekran süremiz bittiğinde kapanır, sonra oyun oynarız.”
- Kararlı ve tutarlı olduğunuzda, çocuklar baŐlangıçta itiraz etseler bile zamanla bu sınırlar içinde kendilerini daha güvende hissederler.

Ekran Yerine Alternatifler

Çocuğun elinden ekranı almak kadar, yerine ne koyduğumuz da önemlidir.

- Bol hareket içeren oyunlar: KoŐma, zıplama, dans, ip atlama, ev içinde yastık parkurları.
- Duyusal etkinlikler: Oyun hamuru, kum, su oyunları, boyama, kes-yapıŐtır.
- Sembolik oyunlar: Evcilik, doktorculuk, kukla oyunları, market oyunu.
- Kitap ve hik ye zamanı: Resimlere bakarak hik ye uydurmak, birlikte okumak.
- Günlük iŐlere katılım: Sofra kurmak, bitki sulamak, çamaŐır ayıkla-mak.

Bu etkinlikler; çocuğun hem bedenini hem hayal gücünü kullanmasına izin verir ve ekranın sundu undan çok daha derin bir doyum sa lar.



Yemek ve Ekran İlişkisi

Ekran karşısında yemek yiyen çocuk:

- Ne yediğini fark etmez,
- Açlık–tokluk sinyallerini ayırt edemez,
- İleride yeme sorunları yaşayabilir.

Yemek saatlerini ekran yerine sohbet zamanı hâline getirin.

Rol Model Olmak

Çocuklar gördüklerini taklit eder. Bu nedenle:

- Kendi ekran sürenizi azaltın,
- Bildirimleri sınırlayın,
- Birlikte geçirilen zamanlarda cihazları kenara bırakın.

KÜÇÜK GÖZLERİ GERÇEK DÜNYAYA ÇEVİRMEK

Teknoloji, doğru kullanıldığında eğitimi destekler; ancak 4–6 yaş çocuklarının en çok ihtiyaç duyduğu şey oyun, ilişki ve sizin ilginizdir.

Ekranı kapatmak, bir ceza değil; çocuğun oyun, uyku, hareket ve ilişki hakkını korumaktır.

Her “Ekranı kapatıyoruz.” cümlesi, aslında şu daveti de içerir: “Şimdi birbirimize bakalım, birlikte oynayalım. Çünkü senin dünyanın, önce benimle başlıyor.”

Kaynakça

- Brown, A. (2017). Media Use by Children Younger Than 2 Years. American Academy of Pediatrics.
- Kim, Y. (2013). Young Children in the Digital Age. University of Nevada.
- Haughton, C., Aiken, M., & Cheevers, C. (2015). Cyber Babies: The Impact of Emerging Technology on the Developing Infant. RCSI CyberPsychology Research Centre.
- American Academy of Pediatrics (2016). Media and Young Minds. Pediatrics, 138(5).
- World Health Organization (2019). Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep for children under 5 years of age.
- Güncel erken çocukluk ve ekran kullanımı araştırmalarından derlemeler (dil, dikkat, uyku ve obezite ilişkisi üzerine sistematik derlemeler ve ülkemizde yapılan çalışmalar).



