Çocuk Ekran İlişkisi 

Bugün yediden yetmişe herkesin tüm gün ekranlı cihazlarla hemhal olduğu bir çağda yasıyoruz. O kadar ki gün içinde insan yüzünden çok ekranlarla muhatap olduğumuzu söyleyebilirim. Bu durum yeni yaşam düzeninin getirdiği kaçınılmaz bir sonuç olsa da araştırmalardan elde edilen veriler, çocuklarımızın ekranlı cihazları ihtiyatlı bir şekilde kullanması gerektiğine işaret ediyor.

Günlük hayatta TV, telefon, tablet ve bilgisayar pek çok ekranlı cihaz kullansak da bilimsel mecrada hepsinin karşısında geçirilen toplam süre “ekran süresi” olarak adlandırılır.

Her şeyden önce ekran süresinin çocuklarda diğer çocuklarla iletişimi başlatma ve sürdürmede güçlük ve konuşma ile kendini ifade etmede zorlanma gibi sosyal etkileşimde kısıtlılığa neden olabildiğini kendi klinik gözlemime dayanarak söyleyebilirim. Bunun yanında çocukluk çağında fazla ekran süresine maruz kalmanın sonraki yaşlarda obeziteye, erken veya tehlikeli cinsel davranışlara yol açabileceğini gösteren birçok çalışma var. Yani ekran süresinin uzun dönemde beden sağlığı üzerine ciddi olumsuz etkilerinin olduğuna dikkat çekmek istiyorum. Daha da ilginci ise olumsuz etkilerin ekranın içeriğinden bağımsız gibi görünüyor olması. Yani çocuklara yönelik sözde “iyi ya da yararlı programlar” izlemiş olmak da bu riskleri azaltmıyor hatta artırıyor. Ayrıca yeni yapılan bir çalışmada gençlere dönük olduğu belirtilen içeriklerin daha fazla şiddet, cinsellik ve olumsuz davranış ihtiva ettiği, dolayısıyla zarar verici etkisinin daha fazla olduğu görülmüş. Ekranlarla ilgili olarak burada verebileceğim en önemli uyarının, programların şu yaşlar için uygundur gibi etiketlerine aldanmamak olduğunu söyleyebilirim.

Küçük çocuklarda ekrana maruz kalmanın kas, sinir ve iskelet sistemlerinin gelişimi için hayati önemi olan hareketliliği ve uğraşarak öğrenmeyi azalttığı, böylelikle bedensel tembelliğe yol açtığı gösterilmiştir. Yine küçük yaşlarda ekrana fazlaca maruz kalmanın hayal kurma gereksinimini sekteye uğratarak zihinsel tembelliğe yol açtığı da saptanmıştır. Böylece çocuklar aktif, düşünüp üretebilen bir birey olmak yerine, ne zihinsel ne de bedensel anlamda üretebilen, her şeyi karşıdakinden bekleyen pasif bir kişilik geliştirebiliyor. Ayrıca tek taraflı bir ilişkinin olduğu ekranlara erken yaşlarda fazlaca maruz kalmak, çocuklarda empati ve etkin sosyal becerilerin gelişimini de olumsuz etkiliyor. Yeni çalışma sonuçları, 2-3 yaslarında günde iki saatten fazla ekrana maruz kalmanın ileriki yıllarda zekânın daha düşük olmasına yol açtığına işaret ediyor. Ayrıca ekran süresi ile olumsuz ve agresif davranışlar sergileme arasında da yakın bir ilişki olduğunu biliyoruz. Bunun yanında yapılan araştırmalarda, gençlerde (13 yasından itibaren) günlük iki saate kadar olan ekran süresinin, kendilerini psikolojik açıdan olumlu etkilediği, ancak iki saati aşan ekran sürelerinin, süre ile doğru orantılı olarak, depresyon ve anksiyeteyi artırdığı, hatta intihar davranışını bile artırabildiği görülüyor.

Peki bebek ve küçük çocuklarda ekran maruziyetinin hiç mi faydası yok diye sorduğunuzu düşünerek, sektör destekli yüzlerce araştırmaya rağmen, TV’lerdeki bebek ve çocuk programları dâhil ekran maruziyetinin hiçbir faydalı etkisinin gösterilemediğini ifade etmek istiyorum. Sadece “Susam Sokağı” isimli programın çocukların psikososyal gelişimi üzerine sınırlı ölçüde bir faydası olduğunu gösteren bir çalışma var. Sonuç olarak, teknoloji ve bilimdeki onca ilerlemeye rağmen çocukların gelişimi için en yararlı şeyin, serbest oyun, yaşıtları ve ebeveynleriyle kuracakları güvenli ve istikrarlı karşılıklı ilişkiler olduğunu dikkatinize sunmak istiyorum.

Ekran süresiyle ilgili genel bir giriş yaptığımıza göre şimdi günlük önerilen ekran sürelerine değinebiliriz. Dünya Sağlık Örgütü ve Amerikan Pediatri Birliği’ne göre, 0-2 yas arası çocukların hiçbir surette ekrana maruz kalmaması gerekiyor.

Bazı kimselerin "Ama bizim çocuk ekransız bir türlü durmuyor, hatta yemek bile yemiyor, hem sadece eğitici şeyleri izliyor," dediğini duyar gibi olsam da araştırmalara göre, bu yaşlarda, akrabalarla video görüşmeler dışında ekrana hiçbir surette maruz kalınmaması gerekiyor. Bunun yanında bir çocuk psikiyatrı olarak, ebeveynlerin kimi zaman kısa süreli bir nefes alma ihtiyacı hissettiğinin farkında olduğumu, kimi zaman anı kurtarıp biraz rahatlamak adına, çok kısa süreli olmak kaydıyla 18 aydan itibaren buna başvurabileceklerini söyleyebilirim.

Gelelim 2 yaşından sonrasına. 2 yaşından 6 yaşına kadar, ekran süresinin 45 dakikayı geçmemesi, 6 yaşından 18 yaşına kadar ise günlük 2 saati aşmaması gerekiyor. Gençlerin "Ne alaka!" dediğini duyar gibiyim ama yapacak bir şey yok. Çünkü araştırmalar 2014 yılından itibaren dünya genelinde gençlerde yıldan yıla depresyon, anksiyete ve intiharın arttığını gösteriyor. Bu durumun en önemli nedeninin, başta sosyal medya kullanımı olmak üzere artan ekran süresi olduğu düşünülüyor. Bundan dolayı ekran süresini kısıtlamanın oldukça önemli olduğu açık. Ekran süresiyle ilgili öneriler bununla da sınırlı değil. Çocuk ve gençlerin ekran süreçlerinin bir yetişkinin gözetimi altında olması, yani ne izlediklerinin ebeveynlerinin kontrolünde olması gerekiyor. Unutmayın, güvenmek iyidir ama kontrol daha iyidir. Son olarak, çocuk ve gençlerin yatak odasında kesinlikle TV ya da internet bağlantısı olan ekranlı cihaz bulundurulmaması gerekiyor. Zira bunun ekran süresini oldukça artırdığı ve sonraki yıllardaki obezite ve diğer davranışsal problemler ve sağlık sorunları ile yakından ilişkili olduğu birçok araştırmada gösterilmiştir.

VEYSİ ÇERİ (Bu yazı yazarın “YETERİNCE İYİ EBEVEYN OLMAK” adlı kitabından alınmıştır.)