Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan

OKAN KOLEJİ

ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE

Anaokulu
Rehberlik Bülteni

EKRAN SÜRESİ VE DİJİTAL DÜNYADA ÇOCUK OLMAK

ARALIK 2025

www.okankoleji.com

21.yüzyıl dijital teknolojileri, yaşamın hemen her alanına entegre olmuş ve insanların çalışma, eğitim, öğrenme ve sosyal yaşam biçimlerini köklü biçimde değiştirmiştir. Özellikle pandemi süreciyle birlikte dijitalleşme hız kazanmış; bu durum, çocukluk deneyimlerinin doğasını da dönüştürmüştür. Günümüz çocukları, dijital teknolojilerle iç içe büyüyen ilk kuşaktır. Bu nedenle, dijital dünyanın sunduğu fırsatları değerlendirirken risklerini de göz önünde bulundurmak, ebeveynlerin temel sorumluluklarından biridir.

Dijital Dünyada Çocukluk

Çocukların eğitim, sosyal yaşam ve gelecekteki mesleki becerileri, dijital teknolojileri nasıl ve ne ölçüde kullandıklarıyla yakından ilişkilidir. Günümüzde çocuklar dijital cihazlara büyük bir ilgiyle yönelirken, ebeveynler açısından en büyük zorluklardan biri ekran süresini sağlıklı düzeyde tutmaktır.

Amerikan Psikiyatri Birliği (APA, 2013) tarafından ekran bağımlılığı, davranışsal bağımlılıklar arasında değerlendirilmiştir. Araştırmalar, aşırı ekran kullanımının beyin gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yarattığını, dikkat süresini azalttığını, sosyal becerileri zayıflattığını ve bilişsel gelişimi yavaşlattığını göstermektedir (OECD, 2025).

Erken çocukluk dönemi, beynin en hızlı geliştiği dönemdir. Bu süreçte kontrolsüz ekran maruziyeti; dikkat dağınıklığı, iletişim güçlükleri, dil gelişiminde gecikme, uyku bozuklukları ve sosyal izolasyon gibi olumsuz sonuçlara yol açabilir. Uzun süreli ekran kullanımı ayrıca fiziksel aktivitenin azalmasına, obezite riskinin artmasına ve motor becerilerde gerilemeye neden olabilir.

Ebeveynin Rolü

Dijital dünya ile sağlıklı bir ilişki kurmada ebeveynin rehberliği büyük önem taşır. Sınır koymanın yanı sıra, ebeveyn eşliği, kaliteli içerik seçimi ve dijital rol model olma becerileri ön plana çıkar. Ekran sonrası çocukla konuşmak, izlenen veya oynanan içerik hakkında sohbet etmek; öğrenmeyi pekiştirir, pasif tüketim yerine aktif öğrenmeyi destekler.

Aşırı ekran kullanımına bağlı olarak şu etkiler gözlemlenebilir:
- Göz yorgunluğu, baş ve sırt ağrıları, kas zayıflığı
- Duygusal dalgalanmalar, öfke nöbetleri, dikkat eksikliği
- Göz teması kuramama, empati yoksunluğu, iletişim zorlukları
- Uyku düzensizlikleri, iştah değişiklikleri ve huzursuzluk

Ekran kullanımı dopamin salınımını artırarak bağımlılık benzeri tepkiler oluşturabilir. Bu nedenle ekran süresinin aniden kesilmesi yerine, kademeli azaltma yaklaşımı önerilir.

Yaşa Göre Ekran Kullanımı

Okul Öncesi Dönem
- **0-18 ay:** Ekran kullanımı önerilmez.
- **18-24 ay:** Sadece görüntülü konuşmalar için sınırlı şekilde kullanılabilir.
- **2-5 yaş:** Günlük en fazla 1 saat önerilir. Bu dönemde ekran süresinin artması, iletişim becerileri ve ince motor gelişimi üzerinde olumsuz etkiler yaratabilir.

İlkokul Dönemi (6-12 Yaş)
- Günlük toplam 1-2 saat ekran süresi kabul edilebilir düzeydedir.
- Ekran süresi ders, ödev ve eğlence arasında dengeli biçimde dağıtılmalıdır.
- Yaşa uygun, şiddet içermeyen içerikler tercih edilmelidir.
- Yemek, uyku ve ders çalışma zamanları "ekransız zaman" olmalıdır.
- Uykudan en az 1 saat önce ekran kullanımı bırakılmalıdır.

Ebeveyn Modeli ve Dijital Detoks
- Aile yemeklerinde telefon kullanılmamalıdır.
- "Ekransız zaman" uygulamaları yapılmalıdır.
- Aile etkinliklerinin bir bölümü teknolojiden bağımsız planlanmalıdır.
- Ebeveynler bilinçli ekran kullanımı konusunda model olmalıdır.

Çocuklar İçin Alternatif Etkinlikler
- Fiziksel aktiviteler: top oynama, koşma, bisiklet sürme, yüzme
- Sanatsal etkinlikler: resim, müzik, drama, origami
- Yaratıcı oyunlar: puzzle, masa oyunları, hikâye anlatımı
- Doğa temelli aktiviteler: bahçe işleri, bitki bakımı
- Sosyal etkinlikler: grup oyunları, tiyatro, dans

Ekran Süresi Yönetiminde Karşılaşılan Zorluklar

Ebeveynlerin en sık yaşadığı güçlüklerden biri sınır koymadaki tutarsızlıktır. Çocuklar ekran süreleri kısıtlandığında öfke, inatçılık ve direnç gösterebilirler. Bu durumda:

- Yazılı bir ekran süresi planı oluşturmak,
- Çocuğun süreyi kendisinin takip etmesini sağlamak,
- Ekran yerine alternatif etkinlikler sunmak etkili stratejilerdir.

Ekran bağımlılığı durumunda aniden yasaklama yerine kademeli azaltma, çocuğun duygusal tepkilerine karşı anlayışlı yaklaşım ve gerekirse profesyonel destek alınması önerilir.

Sonuç

Dijital çağ, çocuklarımızın öğrenme, iletişim kurma ve dünyayı keşfetme biçimlerini kökten değiştirmiştir. Ancak bu dönüşüm, bilinçli yönlendirme ve denge kurma gerekliliğini de beraberinde getirmektedir. Ekranlar tamamen yasaklanması gereken araçlar değildir; aksine, doğru şekilde kullanıldığında öğrenmeyi, yaratıcılığı ve iletişimi destekleyen güçlü birer eğitim aracıdır.

Ebeveynlerin temel görevi, çocuklarına dijital farkındalık kazandırmak, sorumlu teknoloji kullanımı konusunda rehberlik etmek ve ekran süresini sağlıklı sınırlarda tutmaktır. Aile içinde ekran kullanımına ilişkin net sınırlar, açık iletişim, ortak etkinlikler ve olumlu ebeveyn tutumları, çocukların dijital dünyada güvenli ve dengeli bir şekilde büyümelerini sağlar. Unutulmamalıdır ki, çocukların en çok ihtiyaç duyduğu şey ekran değil; ebeveyn ilgisi, oyun, doğa ve gerçek insan etkileşimidir.

KAYNAKÇA

- American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Washington, DC: Author.
- Toran, M., Ulusoy, Z., Aydın, B., & Ersoy, Ö. (2016). Okul öncesi dönemde ekran maruziyeti ve dijital medya kullanımının gelişimsel etkileri. Uluslararası Erken Çocukluk Eğitimi Çalışmaları Dergisi, 1(1), 1-18.
- Arslan, A., & Buluş, M. (2018). Ekran süresi ve dikkat eksikliği ilişkisi: İlkokul öğrencileri üzerine bir araştırma. Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi, 33(4), 934-948.
- Çakmak, F., & Taşkel, A. (2020). Çocuklarda ekran bağımlılığı ve ebeveyn tutumları üzerine bir inceleme. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 7(2), 85-102.
- Mahdı, E. (2025). 3-6 Yaş Arası Çocuklarda Dijital Medya Kullanımının Dikkat Dağınıklığına Etkisi-The Effect of Digital Media Use on Attention Deficit in Children Aged 3-6: Erken Çocuklukta Medya ve Dikkat Becerileri Üzerine Bir İnceleme. Türk Tıp Ve Sağlık Bilimleri Dergisi/Turkish Journal of Medicine and Health Sciences, 2(2).

OKAN EĞİTİM KURUMLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ

Gücünü *İstanbul Okan Üniversitesi*'nden Alan
OKAN KOLEJİ
ANAOKULU | İLKOKUL | ORTAOKUL | LİSE