

Sosyal Mesafe: Ekranlardan Ne kadar Uzak?

Feyza Yeliz Bayındır, Boğaziçi Üniversitesi, Erken Çocukluk Eğitimi Yüksek Lisans Öğrencisi

Koronavirüs salgınıyla beraber günlük rutinlerimiz ve davranışlarımız değişiyor. Çocukları ve gençleri düşündüğümüzde günlük bakım ve eğitim hizmeti veren yerler bir süreliğine kapandı, yetişkinlerin ise iş yapma şekilleri değişti. Çocuklar evde oynuyor, ebeveynler de evden çalışıyor. Haliyle bu süreçte evde ekran kullanımı da (televizyon, tablet, telefon) artmış durumda.

Çocuk psikologları ve ekran zaman araştırmacıları olarak, ebeveynlerden bu zamanlarda çocukların ekran kullanımına nasıl müdahale edecekleri hakkında “Ekran süresi ne kadar olmalıdır?” ve “Ekran zamanı bazı durumlarda faydalı olabilir mi?” gibi sorular alıyoruz. Koronavirüs salgını sırasında çocukların ekranı kullanımı ile ilgili bazı bilgileri aşağıda sizlerle paylaşıyoruz.

1. Kontrollü ekran süresi belirleyin ve kaliteli içerik seçin.

Kontrollü ekran süresi ve doğru içerik sayesinde, ekran kullanımı iki yaşın üzerindeki çocuklara fayda sağlayabilir. Örneğin, “Susam Sokağı” gibi eğitim düşünülerek geliştirilen programların, çocukların dil becerileri ve duygu düzenlemeleri üzerine olumlu etkileri vardır.

Ekranda kaliteli içerik nasıl olmalıdır?

- Tutarlı bir hikaye içerir.
- Etkileşime fırsat verir.
- Belirli bir teması vardır.
- Hitap ettiği yaş grubuna uygun temalar içerir.
- Sürdürülebilir bir akışa sahiptir.
- Açık uçlu sorular barındırır.
- Hayal kurmaya, problem çözmeye, duyguları tanıtmaya olanak sağlar.

İki yaşın altındaki çocuklarda, deneyimleyerek öğrenme ön planda olduğu için ekrandan öğrenme çok az gerçekleşir ve hatta kimi zaman çocukların beyin gelişimine zarar verebilir. Kaliteli içerik ve kontrollü süre olsa dahi 2 yaşın altındaki çocuklarda eğitim/eğlence amaçlı ekran kullanımı olmamalıdır. Amerikan Pediatri Akademisi’ne göre, bu yaş grubunda ekran kullanımını aile ile görüntülü sohbet şeklinde sınırlamak (en fazla 10 dakika) en iyi yaklaşım olabilir.

Üç-beş yaş grubundaki çocuklar için ekran süresi günlük en fazla 1 saat olmalıdır. Ekran kullanımı sırasında içeriklerin kaliteli ve doyurucu olması önemlidir. Dünya Sağlık Örgütü’nün ekran kullanımı ile ilgili yayınladığı kılavuzda, 1-5 yaş grubundaki çocukların günde en az 3 saatini ekrandan uzak, hareketli ve etkileşimli geçirmesi belirtiliyor.

Altı-sekiz yaş grubundaki çocuklar için de ekran kısıtlaması olmalıdır. Süre sınırlamasını çocukla beraber belirlemek, çocuğun bu süreye uymasını kolaylaştırabilir.

Çocuğun ekranda ne izleyeceğine/oyunacağına ebeveyn ve çocuk birlikte karar vermelidir. Kontrolün tamamen çocukta olmadığı ancak biraz daha serbest olduğu bir ekran kullanma rutini oluşturulabilir. Özellikle Koronavirüs salgınında, uzaktan eğitim için belirlenen ekran süresine uymasına ve bu süre dışında çocuğun ekrana fazla maruz kalmasına dikkat edilmelidir.

2. Birlikte izleyin, birlikte katılın veya ekranı birlikte kullanın.

Çocuklar ve ebeveynler ekranı birlikte kullandıklarında, çocukların yeni kelimeler öğrenme olasılığı artmaktadır. Ebeveynlerin, çocuklarının dikkatini belirli bir içeriğe yönlendirmesi, görüntüleneni değerlendirme ve öğrendiklerini çocuğun günlük faaliyetleriyle ilişkilendirmesi oldukça önemlidir. Örneğin, “Dora’nın sırt çantasında sence neler var?”, “Jerry neden üzülmüş olabilir?”, “Uçak sence nereye gidiyor?” gibi açık uçlu sorular sorulabilir.

3. Sosyal ilişkilerinizi devam ettirmek için kullanın.

Sosyal varlık olan insanlar için yaş fark etmeksizin, ailesi, arkadaşları ve sevdikleri ile görüntülü sohbet etmesi psikolojik ve zihinsel esenlik içi oldukça önemlidir. Sosyal bağlantı çocuklar için de önemlidir ve ekran kullanmak için sağlıklı bir gerekçe olarak görülür. Koronavirüs salgını sırasında, sosyal bağlı kalmak için aile üyelerinin yanı sıra komşulara ve okul arkadaşlarına ulaşmak da çocuklar için destekleyici bir faktör olabilir. Görüntülü sohbet sırasında şarkı söylemek, dans etmek veya bir hikâyeye okumak eğlenceli olabilir.

4. Evdeki diğer deneyimlerle ekran süresini dengeleyin.

Ebeveynler, Koronavirüs sırasında ekran süresi sınırlarını gevşetebilirken, bir yandan da hareketi ve duyuları kullanmayı unutmamak gerekir. Özellikle çocuk gelişiminin erken dönemlerinde, fazla ekran kullanımının beyin gelişimine ve çocuklarda gelişim özelliklerine olumsuz etkileri bulunmaktadır. Fiziksel aktivite, uyku, sağlıklı beslenme, okuma, öğrenme aktiviteleri ve ekransız aile zamanı gibi çevrimiçi ve çevrimdışı aktiviteler için bir program oluşturmak iyi fikir olabilir. Bu aktiviteler çocukların zihinsel ve fiziksel sağlığını korumalarına yardımcı olabilir. Ayrıca, yatmadan önce ekran kullanımı çocukların uyku kalitesini ve süresini etkileyebilir, bu nedenle programınızı planlarken, günün son 1 saatini ekransız zaman için ayırmaya çalışın.

5. Sağlıklı ekran alışkanlıkları kazanın.

Çocukları Koronavirüs hakkındaki medya raporlarına maruz bırakmamak önemlidir. Koronavirüs ile ilgili haberleri ve sosyal medyayı takip etmek yerine, ailece temalar belirleyerek o temalarla ilgili video/fotoğraf/oyun içeriğine ulaşılabilir. Son olarak, ebeveynler çocuklarıyla Koronavirüs hakkında konuşmalar da rahatsız edici

haberlerin/videoların görüntülenmesi çocukların stres seviyelerini yükseltebilir. Çocukların, salgınlar ilgili televizyon ve medya içeriklerine maruz kalmamasında fayda vardır.

Kaynaklar:

<https://theconversation.com/coronavirus-5-tips-for-navigating-childrens-screen-time-during-social-distancing-134445>

<https://www.fatherly.com/news/world-health-organization-releases-new-screen-time-guidelines-kids/>