

Çocuklar için Güvenli Ekran Süresi Nasıl Tasarlanmalı?

Doç. Dr.
Elif Posos Devrani
Akademisyen - İletişim bilimci

Neden Süre Odaklı Yaklaşımlar Tercih Ediliyor?

Çocukların ekranla ilişkisini düzenlemek isteyen ebeveynler, bu meseleyi bir kullanım süresinden ibaret olarak gören yaklaşımların kısıtlayıcı önerilerine sıklıkla maruz kalıyor. Oysa yapılan çalışmalar gösteriyor ki, ekranın sunduğu fırsatlar ve çocukların maruz kalabileceği riskler, süre sınırlamalarından öte titizlikle yaklaşılmalı ve ebeveynin ortak deneyimini şart kılan bir aile planlamasını gerektiriyor. Önce neden süre odaklı yaklaşımları benimsemeyi tercih ettiğimizi sorgulamak gerekiyor.

Ebeveynlerin çocukların ekranla olan ilişkisinde süre odaklı yaklaşımlarının iki temel sebebi var. Birincisi, ebeveynlerin kendi çocukluk deneyimlerinde ekranla olan ilişkilerinin zaman ve işlev olarak çok daha kısıtlı olması. Bundan yirmi yıl önce daha çok eğlence amaçlı ve ödül mekanizmasının bir parçası olarak kullanılan ekranlar, şimdi hayatımızın birçok alanında önemli ve doğal bir araç oldu. Bu değişimi en yoğun şekilde pandemi döneminde fark eden ebeveynler, basit bir zaman kısıtlamasının sağlıklı bir dijital habitat için yeterli olmayacağını farkına vardılar. Okulların kapalı olduğu dönemde eğitimin dijitalleşmesi, sosyal ilişkilerin kapanmalar sebebiyle video konuşmalarında ve görüntülü sohbet odalarında devam etmesi, ekranın süresine getirilmek istenen kısıtlamaların şartlar ve imkanlara göre farklılık gösterebileceğini kanıtladı. İkinci sebep ise, güvenilir bulunan meslek birliklerinin uzun süre ekranla ilişkiyi süre odaklı ele alan tavsiyelerinin çok görünür ve akılda kalır olması. Meslek birlikleri her ne kadar tavsiye ve kararlarını yeni medya düzenini dikkate alarak güncellemekte olsa da, akılda kolay kalan basit reçeteler halen genel geçer kurallar olarak karşımıza çıkabiliyor.

Her Şey Ekranlardan Görünürken, Süre Sınırı Mümkün mü

İkinci sebepte yer alan güncellemelere dair en bilinen örnek, Amerikan Pediatri Derneğine ait. Amerikan Pediatri Derneği'nin 2016 yılına dek geçerli kabul edilen 2x2 kuralı (2 yaşına dek sıfır ekran, 2 yaşından sonra 2 saati geçmeyecek ekran süresi) 2020 yılında güncellendi. Dernek, ekranı sadece bir eğlence mecrası olarak gören ve süre odaklı yaklaşımından sıyrılıp, medyatikleşen dünyada ekranın farklı işlevleri olduğunu kabul etti. Yeni öneriler aşağıdaki gibi listelenmekte:

18 aydan küçük çocukların ekran kullanımı, bir yakınları ile video konuşması olarak sınırlandırın.

18-24 aylık çocuklar, bir bakım veren eşliğinde eğitim odaklı programları izleyebilir.

2-5 yaş arası çocuklar, eğitim odaklı olmayan içerikler için hafta içi günde 1 saatlerini, hafta sonu ise 3 saatlerini ayırabilirler.

6 yaş ve üzeri çocuklarda, sağlıklı alışkanlıklar edinmeleri için onları teşvik edin ve ekranlı etkinliklerin günlük rutindeki payını azaltmaları için cesaretlendirin.

Aile yemekleri ve gezileri sırasında tüm ekranları kapatın.

Ebeveyn denetimleri hakkında bilgi edinin ve kullanın.

Ekranları emzik, bebek bakıcısı veya öfke nöbetlerini durdurmak için kullanmaktan kaçının.

Yatmadan 30-60 dakika önce ekranları kapatın ve yatak odalarından çıkarın."

Yeni tavsiyelere bakıldığında, süre kısıtlamalarından tam olarak vazgeçilmediği görülmekle birlikte, ekranın işlevi, içeriğin niteliği ve ebeveynin rolüne dair çok daha fazla yönlendirme yapıldığını görmek mümkün. Bu da bizi şimdiki zamanın yeni ekran kurallarına getiriyor: Herkes için tek kural yoktur, çocuğun yüksek yararını gözeten temel değerler vardır.

Güvenli Ekran Süresi Reçetesi

Çocuklarımızı bir kronometre aracılığıyla çocuklarımızı dijital risklerden koruyamak mümkün değil. Onun yerine güvenli ekran süresindeki yeni reçete, çocuğa ve aileye özel olarak oluşturulmalı.

1. Çocuğunuzun günlük rutinini gözden geçirin.

Hangi aktiviteye ne kadar zaman ayırıyor? Bu aktivitelerin hangileri uyumak veya okula gitmek gibi zorunlu? Hangileri hobi, oyun veya sosyal ilişkiler gibi farklı alternatifler arasında tercih edilen aktiviteler?

Burada bakmamız gereken iki şey var. Zorunlu olarak yapması gereken şeylerden zaman çalarak, bu zamanı ekran süresine kaydırma eğiliminde mi? Örneğin, uykusunu almak ya da yemek yemek yerine bu süreyi ekran karşısında mı geçirmeyi tercih ediyor? Buna cevabınız evet ise, ekranın sorunlu kullanımından bahsetmek mümkün.

Dikkat etmemiz gereken ikinci şey, zorunluluklar dışında kalan sürede tercih edilen aktivitelerde dijitalin ağırlığı ne kadar? Bu aktiviteler fiziksel ortama taşınabilir mi? Örneğin, arkadaşlarla sohbeteye çok zaman ayıran bir çocuğun arkadaşları ile yüz yüze buluşması sağlanabilir mi?

2. Çocuklarımızın dijital dünyada da rol modeli olduğunuzu unutmayın.

Çocuklarımız sadece gerçek dünyada değil, dijital dünyada da bizi örnek alırlar. Bizim dijital alışkanlıklarımız ve teknolojiyle kurduğumuz ilişki sağlıklıysa, çocuklarımızın bizi örnek olarak sağlıklı bir dijital dengeye sahip olma şansları artar.

3. Yasaklamak yerine yönlendirmenin daha etkili olduğunu unutmayın.

Yasak koymak yerine yönlendiren ve ortak deneyime açık ebeveynler olmak önemli. Çocuğunuzun en sevdiği dijital oyunu onunla oynamak için zaman ayırın. Bu deneyimin iki faydası var. Birincisi, çocuğunuzun dijitalde en çok zaman geçirdiği platformun risklerini bizzat deneyimleyeceksiniz. Sohbet odası açık mı? Yaş sınırlandırması var mı? Çocuğunuzun fobilerini tetikleyecek içerik bulunuyor mu? Korktuğunuz şeylerin bu oyunda olmadığını görebileceğiniz gibi, hiç aklınıza gelmeyecek riskleri de fark edebilirsiniz. İkincisi, çocuğunuz ilk seferde muhtemelen sizden daha iyi oynayacaktır. Ona yeni bir şeyi nasıl öğrendiğinizi göstermek için ne kadar güzel bir fırsat! Öğrenmenin, yaşa, işe, hatta anne/baba gibi bir otoriter statüye sahip olmakla ilişkili olmadığını, herkesin herkesten bir şeyler öğrenebileceğini göstermek böylece mümkün. Üstelik, çocuğunuzun denedikçe daha iyi oynadığını, yenilmekten ya da başaramamaktan korkmadığını görmesi, başarı ve azimle ilgili ona unutulmaz bir ders vermenize vesile olabilir. "

4. Her çocuk ve her ailenin farklı olduğunu unutmayın.

Bir çocuk için zararsız olan içerik, başka bir çocuk için fobilerini tetikleyebilecek riskli bir içerik olabilir. Bir ailenin değerlerine uygun olan içerik, bir başka ailenin değerleri ile taban tabana zıt olabilir.

5. Çocukların yüksek yararını önceliklendirin

Ebeveynlerin ekranla olan ilişkiyi yönetme görevinde çocukları yalnız bırakmamaları gerekiyor. Her sabah yeni bir teknolojiye uyandırdığımız günümüzde, çocukların "yalnız gezdiği" dijital dünyadaki riskleri ve fırsatları takip edebilmek her zaman mümkün olmuyor. Onların yüksek yararını önceliklendiren, onları nesnel bilgilerle besleyecek ve farkındalıklarını geliştirecek bilgi kaynaklarına yönlendirmeleri gerekiyor. Bu bakımdan çocuklar için eğitici ve estetik anlayışlarının gelişmesini destekleyecek digital kaynaklar seçmek çok kıymetli.



Doç. Dr. Elif Posos Devrani

Akademisyen - İletişim bilimci

Türk-Alman Üniversitesi Kültür ve İletişim Bilimleri Bölümü'nde doçent doktor olarak görev yapmaktadır. Dijital ebeveynlik, yeni medya okuryazarlığı ve medyatizasyon konularında çalışmalar yürütmektedir. Son dönemde Türkiye'de Dijital Ebeveynlik Haritası ve Pandemiye Dijital Sınıflar araştırma projelerini tamamlamış olup, ebeveynler ve öğretmenlerin dijital yetkinlikleri konusunda uzmandır.