



## EKRAN BAĞIMLILIĞI



İçinde bulunduğumuz bu süreçte tüm günümüzü evde geçiriyoruz ve ailelere çocuklarıyla ilgilenmeleri konusunda çok iş yükü düşüyor. Bu süreçte normalde olduğundan belki daha fazla hem kendimiz hem de çocuklarımızı ekrana maruz bırakıyor olabiliriz fakat yine de belli başlı konulara dikkat etmemiz çok önemli çünkü uzun vadede bırakabileceği etkiler konusunda bazı bilmemiz gereken şeyler var.

Erken yaşlarda ekranla kurulan ilişki çok önemli. Çocuğa yemeğini yemesi, oyalanması, sessiz kalması için sürekli elektronik cihazlar verilirse, evde sürekli televizyon açık olursa ekran kullanımı çocuk için bir bağımlılık haline gelir. Psikiyatr Tisseron yaptığı araştırmalar sonucunda ekran kullanımı konusunda 3-6-9-12 kuralını öneriyor. Bu kural;

**3 yaştan küçük** çocukların ekrana maruz kalmaması,

**6 yaştan küçük** çocukların bilgisayar ve konsol oyunlarını oynamamaları,

**9 yaştan önce** çocukların internette yanlarında bir yetişkin olmaksızın tek başlarına gezinmemeleri,

**12 yaştan önce** çocukların sosyal medya platformlarında yer almamaları ve kendilerine ait hesaplarının olmaması gerektiğini anlatıyor.



Ebeveynler genelde çocuklarına ekranın zararlarını anlatırken “Bu senin geleceğin” için gibi bir çocuk ve genç tarafından anlaşılması zor ve soyut kavramlar kullanırlar. Bunun yerine; daha net ve basit açıklamalar yapmakta, somut örnekler vermekte, kısa vadeli hedefler koymakta fayda vardır.

Bazen ebeveynler oyunlarda çıkan seslerden dolayı çocuklarının oyunlarını kendilerinden uzakta bir yerde oynamasını dilerler. Oysa bu oyunlar, gencin kulaklık takarak ve ebeveyninin fiziksel ve ruhsal varlığının yanında oynanabilir. Böylece hem ebeveynler sürece dair daha farkında olurlar, **hem de çocuklar sürgüne gönderilmiş hissetmezler.**



Ekran kullanımını gerçekçi bir plan dahilinde azaltmak ve bu konuda işbirliği içinde gayret etmek önemlidir. Günde çok uzun saatler ekrana maruz kalan bir gencin bu kullanımı birden sonlandırmasını beklemek gerçekçi değildir. Çocuk ekran kullanımını azaltırken, ebeveyn de kendisi için güç olan bir konuda (örneğin her mail geldiğinde bakmak gibi) daha özenli davranmaya

gayret edeceğini ifade edebilir.

Her konuda olduğu gibi ekran ve sanal dünya konusunda da çocuğun ve gencin duygularını kabul etmek, sınırları çizmek, rutinler belirlemek sürecin daha kalıcı bir şekilde çözümlenmesine imkan sağlar.

**Mühim olan ilişkilerdir.** İlişkilere yatırım yapmak, duygusal ihtiyaçları karşılıklı bir şekilde karşılamak çocuğun ve gencin sanal dünyada aradıklarını gerçek yaşamda bulmasına olanak sağlar.



Meriç SÖZKESEN

Rehberlik Öğrt.