



ŞUBAT 2026

ÇOCUKLAR BÜYÜRKEN GERÇEKTEN EKTRANSIZ BİR HAYAT MÜMKÜN MÜ?

Ekranla birlikte yaşamamanın yolları

Teknoloji, doğru kullanıldığında çocukların dünyasını genişleten güçlü bir araçtır. Günümüz dünyasında ekranın hiçliğinden bahsetmek gerçekçi ve adaptif bir yol olmayacaktır. Bununla birlikte birçok iş kolunun da sanal dünyadan beslendiğini düşünürsek çocukların ekran ve teknolojiye olan becerilerini geliştirmek üzerine düşünmek iyi olabilir.

Ekranın ve teknolojinin keyifli taraflarına göz atacak olursak, gezegenleri, müzeleri, dinazorları evden keşfetmek; eğitici oyunlarla matematik veya dikkat becerilerini desteklemek mümkün hâle gelir.

Ancak teknolojinin kontrolsüz ve yoğun kullanımı özellikle okul öncesi dönemde; dil gelişiminde gecikme, sosyal iletişimde azalma, içe kapanma ve davranış problemlerine yol açabilir.

Ekrandan gelen yoğun uyarılar bazı çocuklarda takıntılı izleme davranışlarını ya da duygu düzenleme güçlüklerini tetikleyebilir.

Bu nedenle amaç ekranı tamamen yasaklamak değil; çocuğun gelişimini koruyacak sınırlar ve bilinçli kullanım alışkanlıkları kazandırmak olmalıdır. Çocuklarımız bu dünyanın içine doğdular; önemli olan ekranı hayatın “yönetilen bir parçası” hâline getirebilmek. Bizler de bu niyetle bir kaç öneride bulunmak, bunları hayatımıza katabiliriz diyebileceğiniz birkaç farkındalık oluşturmak istedik.

Keyifli okumalar dileriz.

1.

Yaş x 10 dakika kuralını hatırlayabiliriz.

Bu formül hem akılda kalıcı hem pratik bir sınır sağlar.

Örneğin: 3 yaş = günde toplam 30 dakika.

Bu süre gün içine yayılabilir ama yine de yetişkin eşliği önemlidir.

2.

Dünya Sağlık Örgütü 2 yaş altı için ekran önermiyor.

Dünya Sağlık Örgütü'nün bu tavsiyesi, beyin gelişiminin en hızlı olduğu dönemde çocuğun doğal uyarılarla temas etmesini destekler.

2-5 yaş arası içinse sınırlı ve mutlaka yetişkin eşliğinde ekran önerilir.

3.

Amaç yasaklamak değil, sağlıklı bir ilişki kurmak.

Ekranı tamamen yok etmeye çalışmak sürdürülebilir değildir.

Ekranı hayatın yönetilen bir parçası olarak görmek hemebeveyn için hem çocuk için daha gerçekçidir. Yasaktan çok, rehberlik etme prensbini hayata geçirmeye çalışabilirsiniz.

4.

Mümkün oldukça ekranı yetişkin eşliğinde tercih edebilirsiniz.

Birlikte izlemek, hem içeriği yönetmenizi sağlar hem de çocuğun aldığı uyarınları daha iyi düzenlemesine yardımcı olur.

Her zaman mümkün olmayabilir; "elinizden geldiğince" yaklaşımı burada size daha yumuşak bir yaklaşım sunar.

5.

Arka planda açık duran TV bile dikkat tüketebilir.

Çocuk fark etmiyor gibi görünse bile beyin o uyarınlı işler.

Bu nedenle mümkün olduğunca kapalı tutmak, evin düzenini sadeleştirir ve dikkat becerilerini destekler.

6.

Ekran öncesi ve sonrası bir ritim oluşturmaya çalışabilirsiniz.

"Şimdi izliyoruz, sonra birlikte kitap okuyacağız / oyun oynayacağız."

Bu geçiş cümleleri çocuğun zihnini hazırlar. Her zaman mümkün olmayabilir ama küçük ritüeller çok işe yarar.

7.

Yemek, uyku öncesi ve ara öğünlerde ekranı ertelemeye gayret edebilirsiniz.

Bu zamanlar duyuşsal olarak hassastır; ekran sinir sistemini fazla uyarır.

Uykuya geğişi zorlaştıracaktır, doyma hissini bastırabilir.

Sade ortam = daha düzenli uyku ve iştah.

8.

Süre dolduğunda nazik ama kararlı olmaya gayret gösterebilirsiniz.

“Süre bitti, şimdi oyun zamanı.” gibi kısa cümleler yeterlidir.

Burada amaç sertlik değil net ve tutarlı bir sınır oluşturmaktır. Çocuğın sınır algısı böyle güçlenir.

9.

Gün içinde “ekransız zamanlar” belirleyebilirsiniz.

Örneğın: Akşam 18.00’den sonra ekran yok.

Bu, hem ebeveynin hem çocuğın sinir sisteminin düzenlenmesine iyi gelir. Rutine dönüşen eksiltme yöntemleri çok etkilidir.

10.

İçerikleri siz seçebilirsiniz; hızlı renk ve ses değişimlerine dikkat etmeye çalışabilirsiniz.

Bazı içerikler sinir sistemini gereğinden fazla uyarır.

Daha yavaş akışlı, sakin ve eğitim odaklı içerikler dikkati destekler.

11.

Ekran bir duygu düzenleme aracı değildir.

Ağlarken, sıkılırken veya öfkeliyken ekran vermek kısa vadede işe yarar gibi görünse de uzun vadede zorlayıcı olur.

Çünkü çocuk duygularını kendi içinde düzenlemek yerine ekrana yaslanmayı öğrenir.

12.

Alternatif ritüeller oluşturabilirsiniz.

Kitap, oyun, müzik, sanat etkinlikleri, küçük yürüyüşler...

Amaç “ekran yok” demek değil; çocuğun gün içinde başka tatmin edici deneyimlere alan açmak.

Boş zamanların çoğu ekrana kayıyorsa, bunu yumuşak bir yerden dengelemeye çalışabilirsiniz.

Okuyalım, İzleyelim ve Heybemizi Birlikte Genişletelim

Bu Ayın Önerileri:

Her ay yayımladığımız bültenlerde; siz ebeveynler için bir kitap, çocuklar için bir kitap ve ailece izlenebilecek bir izleme önerisi sunmayı kıymetli buluyoruz.

Bu öneriler, hem çocukların gelişim alanlarını desteklemek hem de ebeveynlere güvenilir kaynaklar sunmak amacıyla bizler tarafından özenle seçilmektedir.

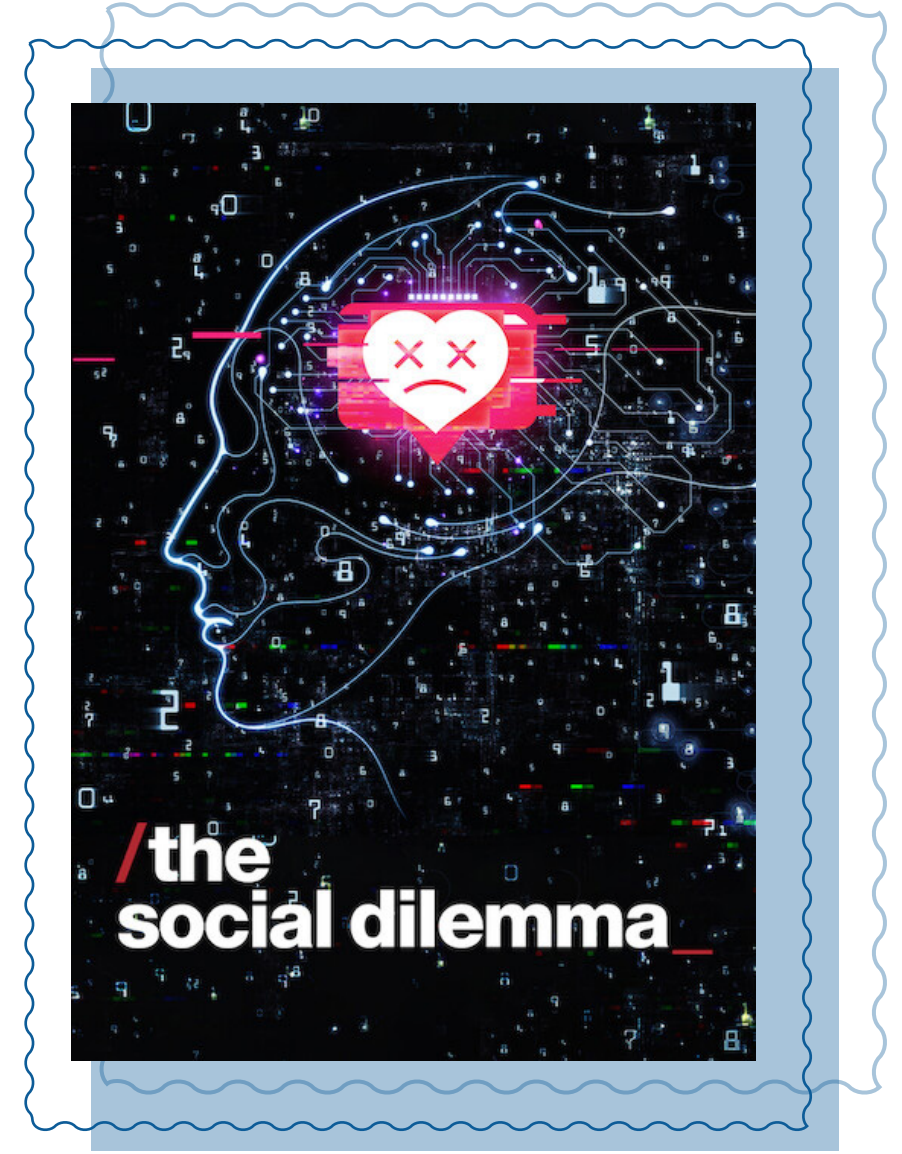
Bu ayın önerileri ekran temasıyla uyumlu olacak şekilde belirledik.

Ebeveynler için İzleme Önerisi

The Social Dilemma

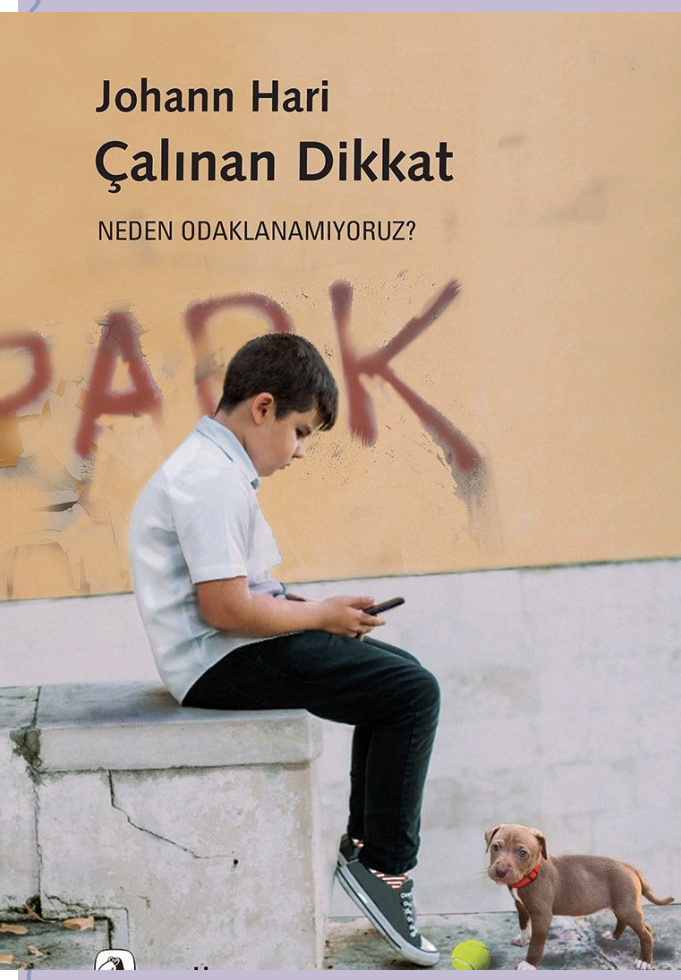
Yönetmen: Jeff Orlowski

Ekran bağımlılığı, algoritmalar ve sosyal medyanın psikolojik etkilerini sade bir dille anlatan güçlü bir belgesel. Yetişkinlerin kendi ekran alışkanlıklarını fark etmeleri ve çocuklara nasıl model olduklarını yeniden değerlendirmeleri için etkili bir izleme tecrübesi.



Ebeveynler için Kitap Önerisi

Johann Hari
Çalınan Dikkat
NEDEN ODAKLANAMIYORUZ?



Çalınan Dikkat
Yazar: Johann Hari

Odaklanmanın neden zorlaştığını, modern dünyanın dikkati nasıl parçaladığını ve bunu nasıl onarabileceğimizi anlatan kapsamlı bir eser. Hem ebeveynlerin kendi dikkat süreçlerini fark etmelerini sağlar hem de çocuklarda sağlıklı dikkat alışkanlıkları oluşturmak için güçlü ipuçları sunar.

Çocuk Kitabı Önerisi

Hiçbir şey Yapmama Günü

Yazar: Beatrice Alemagna

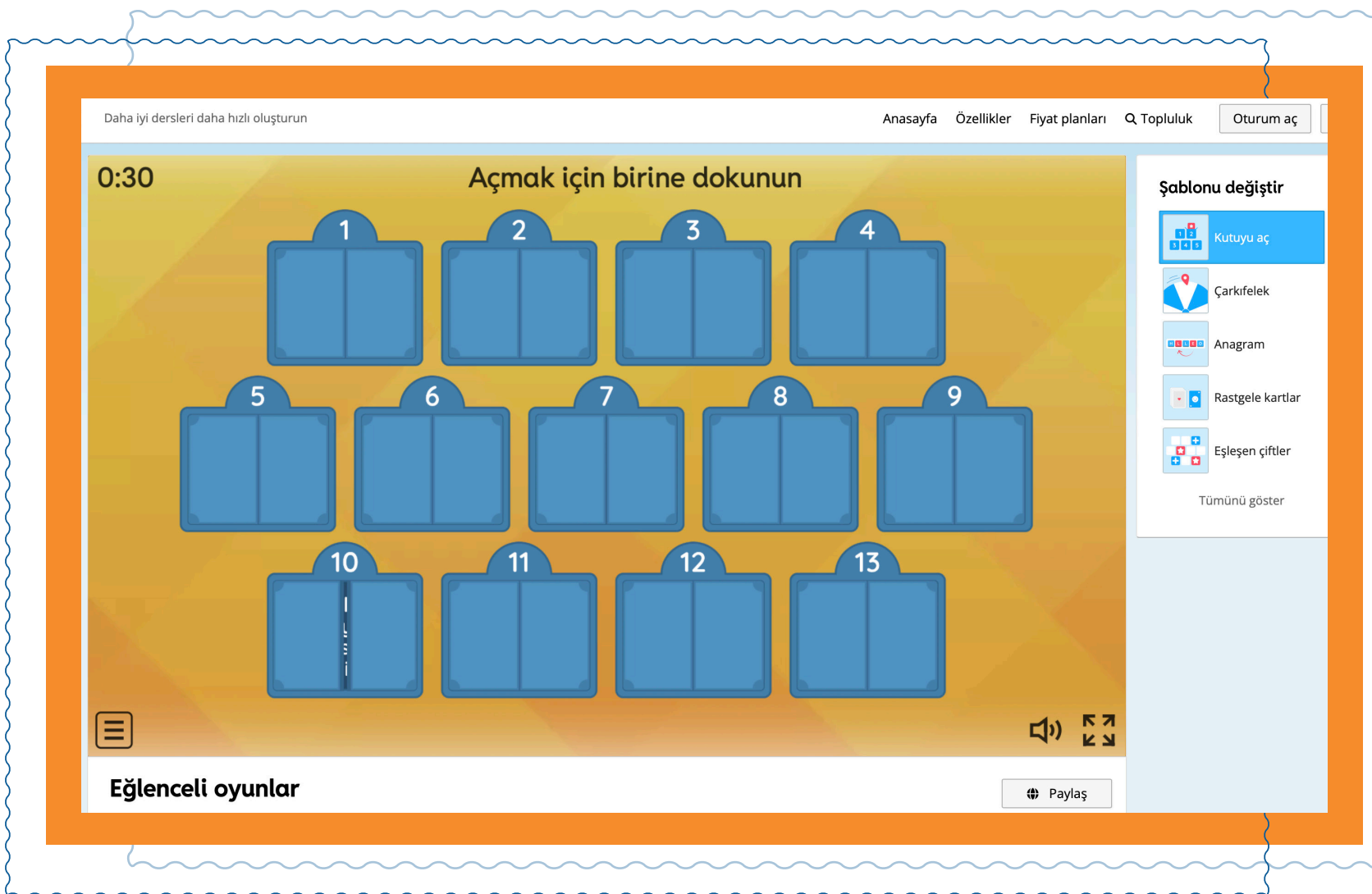
Yoğun uyaralı bir dünyada “hiçbir şey yapmamanın” bile çocuğun hayal gücünü nasıl beslediğini anlatan çok keyifli bir hikâye. Ekransız zamanları çocuklar için daha eğlenceli ve anlamlı hâle getirmeye yardımcı olan bir anlatı.



Çocuklar için Uygulama Önerisi



MENTALUP



Wordwall

Burçak Anaokulu Rehberlik Birimi