

İÇİNDEKİLER



ÇAĞIN AFETİ: BOŞLUKTA KALAMAYAN ÇOCUKLAR	9
--	---

Birinci Bölüm GELİŞİM VE EKRAN

15

TEKNOLOJİYİ TANIMAK VE ANLAMAK	17
1. Ekranlar çocuk beynini nasıl etkiler?	19
2. Sıfır-üç yaş arasında teknoloji kullanımı neden önerilmiyor?	21
3. Dijital içerikler dil gelişimini nasıl etkiler?	24
4. Ekran karşısında geçen sürede dopamin sistemi nasıl çalışır? ..	26
5. Hangi yaşta ne kadar ekran süresi uygundur?	28
6. Ekran başında geçirilen süre uyku düzenini nasıl etkiler?	31
7. Hızlı içerikler çocuğun dikkat süresini nasıl etkiler?	33
8. Teknoloji çocuklarda empati gelişimini nasıl etkiliyor?	36
9. YouTube ve TikTok videoları beynin hangi bölgelerini uyarıyor? ..	38
10. Erken yaşta ekran bağımlılığı olan çocuklarda ileride ne tür psikiyatrik riskler artar?	41

İkinci Bölüm SINIRLAR VE TUTARLILIK

45

AİLE TUTUMLARI VE EBEVEYNLERİN ROLÜ	47
11. Çocuğum ekran başındayken daha uslu oluyor, bu bir sorun mu? .	49
12. Ben ekran kullanırken çocuğuma nasıl sınır koyabilirim?	51
13. Ekran bağımlılığı mı, ebeveyn konfor bağımlılığı mı?	53
14. "Ama herkes izliyor" diyen çocuğa ne demeliyim?	55

15. Baba dijital oyunlara karşı değilse anne nasıl denge kurabilir? .	58
16. Çocuğum ağlayınca mecburen telefonu veriyorum, ne yapmalıyım?	60
17. Evde iki kardeşten biri küçük, diğeri büyükse ekran kuralını nasıl koymalı?	61
18. Dede-anneanne/babaanne gibi aile büyüklerinin yanında telefon yasakları esnetilmeli mi?	63
19. Telefonu kısıtlamak çocuğu dış dünyadan koparmaz mı?	66
20. Ebeveyn-çocuk ilişkisinde ekran bir savaş alanı mı?	67

Üçüncü Bölüm **KISITLAMALAR VE UYUM SÜRECİ**

71

SINIR KOYMAK VE ALIŞKANLIKLARI DEĞİŞTİRMEK	73
21. Ekranı tamamen mi yasaklamalıyım, sınırlı mı vermeliyim?	74
22. Sınır koyduğumda kriz çıkaran çocuğumla nasıl baş edebilirim? 76	
23. Çocuğum her gün "Bugün biraz daha izlesem..." diyorsa ne yapmalıyım?	78
24. Ekran süresini azaltmak için hangi davranışsal adımları atmalıyım?	80
25. Kademeli azaltma nasıl yapılır?	82
26. Hafta sonu ekran serbest mi olmalı?	84
27. Tatilde ekran kuralları esnetilmeli mi?	86
28. Telefonu elinden alırken ağlayan çocuğumun duygusunu nasıl düzenlerim?	88
29. Ekran yerine ne koymalı, neyle oyalanmalı?	90
30. Teknolojisiz ev ortamı mümkün mü?	92

Dördüncü Bölüm **İÇERİK VE KONTROL**

95

DİJİTAL İÇERİKLERİN SEÇİMİ VE DENETİMİ	97
31. Hangi içerikler çocuklar için daha zararlıdır?	99
32. YouTube Kids güvenli bir seçenek mi?	101
33. Dijital çizgi filmler çocukta şiddet algısını nasıl etkiler?	103

34. Oyunlar mı daha tehlikeli, videolar mı?	106
35. Reklamlar ve satın alma isteği çocuklarda nasıl bir etki oluşturur?	108
36. Ebeveyn kontrol uygulamaları gerçekten işe yarar mı?	109
37. Şifre koymak bir çözüm mü, kaçınma mı?	111
38. Çocuğun ekran geçmişini denetlemek doğru bir yöntem mi?	114
39. Çocuğum kötü bir içeriğe maruz kaldı, ne yapmalıyım?	116
40. Ekranda gördüğü davranışları taklit eden çocuğa nasıl yaklaşmalıyım?	117

Beşinci Bölüm

DENGE, DÖNÜŞÜM VE YENİ ALIŞKANLIKLAR

121

DUYGUSAL İLİŞKİ İNŞASI	123
41. Ekran alışkanlığı yerine hangi alışkanlıkları geliştirmeliyim?	124
42. Ekransız oyun kuramayan çocuğa nasıl destek olabilirim?	126
43. Dijital detoks nedir, çocuklar için nasıl uygulanır?	128
44. Çocuğumun dijital detoksu sürecinde sabrımı nasıl arttırabilirim, krizleriyle nasıl baş edebilirim?	129
45. Evde teknolojiye alternatif aile rutinleri nasıl oluşturulur? ...	131
46. Çocuğumun ekran süresini kısıtlamak, aramızdaki bağı bozar mı?	132
47. Ekran alışkanlığı yerine üretme becerisi nasıl kazandırılır? ..	134
48. Çocuğuma kaç yaşında akıllı telefon almalıyım?	136
49. Teknoloji çağında "denge" mümkün mü, nasıl kurulur?	137
50. Anne-baba olarak kendi teknolojik bağımlılığımı nasıl yenerim?	139

SON SÖZ

143

BU KİTAPTA GEÇEN BAZI KELİMELEİN ANLAMLARINI MERAK EDİYORSAN...

145

KAYNAKLARI MERAK EDİYORSAN...

149

ÇAĞIN AFETİ: BOŞLUKTA KALAMAYAN ÇOCUKLAR



Modern ebeveynlik, hiç kimsenin daha önce deneyimlemediği kadar hızlı değişiyor. Bir önceki kuşağın hiç bilmediği bir kavram, bugünün en yakıcı sorununa dönüşmüş durumda: “Erken yaşta dijital bağımlılık”

Daha bebekliğinde bir ekranın ışığına bakarak oyalandığı düşünülen çocuk, artık yürümeyi öğrenmeden tablet kullanabiliyor, konuşmadan önce telefonun ekranını kaydırabiliyor. Tüm bu gelişmeler, birçok ebeveynin içini kemiren sessiz bir soruya dönüşüyor: “Acaba çocuğuma zarar mı veriyorum?”

Evet, bu kitap tam da bu önemli sorunun ağır sorumluluğu bilinciyle yazıldı.

Son on yılda yapılan nörobilimsel araştırmalar, erken çocuklukta ekran kullanımının beyin gelişimini doğrudan etkilediğini göstermektedir. Özellikle sıfır ila altı yaş arasında, beynin yürütücü işlevlerinden sorumlu prefrontal korteks, uyarana sürekli maruz kaldığında sağlıklı bağlantılar kurmakta zorlanır.

Harvard Üniversitesi’nin 2019 yılında yürüttüğü bir çalışmada, günde iki saatten fazla ekran kullanan okul öncesi çocukların beyin bağlantılarında, dil, sosyal empati ve dürtü kontrolü

alanlarında zayıflama gözlenmiştir. Bu sadece bir istatistik değil, aynı zamanda bir çocuğun yarınını bugünden çalma ihtimalidir.

Pedagogik anlamda çocuklar, kendi iç dünyalarını kurarken dış dünyadan beslenirler. Ancak dış dünya sadece ekrandan ibaretse çocuk öğrenmeyi deneyimle değil, görerek ve geçerek yaşar. Oysa çocuk eğitimi “gözden geçenlerin” değil “elde kalanların” inşasıdır.

Ebeveynler çoğu zaman niyetinde masumdurlar. “Biraz oyalanıyor”, “Sadece yemek yerken izliyor”, “Zaten bütün arkadaşları oynuyor” gibi gerekçelerle ekrana alan açarlar. Ancak şu durum fark edilmez: Sakinleşsin diye verilen ekran bir süre sonra çocuğun duygusunu düzenleme aracı değil, duygusunu bastırma aracı hâline gelir ve çocuk her sıkıldığında, her öfkelenildiğinde, her boşlukta “bir şeylerle meşgul” olmayı ister. Bu meşguliyet içsel düzenlemeyi yıkar, dışsal uyarana bağımlılığı getirir.

Üç yaşındaki Ahsen, telefonsuz tek bir sabaha bile dayanamıyordu. Evin içinde bir aşağı bir yukarı yürüyor, her dolabı karıştırıyor, huzursuzca her şeye ağlıyordu. Annesi “Telefonsuz yapamıyor” dedi. Oysa meselenin telefon olmadığı anlaşıldı. Çocuk boşlukla ilişki kurmayı öğrenememişti. Boşlukta kalamadığı için sıkılıyor, sıkıldığı için huzursuzlanıyor, huzursuzlukla baş edemediği için ağlıyor, sonunda içindeki huzursuzluğu ekranla susturuyordu. İşin aslı, biz bu döngüye yalnızca “teknolojik bir alışkanlık” değil, duygusal bir kopuş gözüyle bakmalıydık.

Boşlukta kalmak, çocuğun önünde yapılandırılmış bir uyarıcı, hazır bir eğlence ya da dışsal bir yönlendirme olmadan kendi içsel kaynaklarıyla baş başa kalabilmesidir. Bu, yalnız kalmak ya da ilgisiz bırakılmak demek değildir. Aksine çocuğun iç dünyasını fark



etmesini, kendi benliğiyle temas kurmasını sağlayan çok kıymetli bir gelişimsel alandır.

Beynin özellikle ön singulat korteks, prefrontal korteks ve var-sayılan ağ modu (default mode network) olarak bilinen yapıları; çocuk kendi hâlindeyken, yani hayal kurarken, kendi düşüncelerinde gezinirken, dışsal bir uyarıcı olmadan zaman geçirirken aktif hâle gelir. Bu, çocuğun öz farkındalık, duygu düzenleme ve problem çözme becerilerinin temellerini oluşturur.

Ne var ki günümüz çocukları için “boşluk” artık rahatsız edici bir hâl aldı. Çünkü ekran, boşluğu dolduran bir anestezi gibi çalışıyor. Çocuk bir dakika boş kaldığında hemen canı sıkılıyor, huzursuzlanıyor, öfkeleniyor. Çünkü boşluk hiç deneyimlemediği bir duygu alanı. Oysa sıkılmak, insan gelişiminin en verimli duraklarından biridir. Hayal gücü, oyun kurma yetisi, üretkenlik ve hatta mizah duygusu hep sıkılma anlarından doğar.

Bir çocuğun boşlukla sağlıklı ilişki kurabilmesi için önce beklemeyi, tahammül etmeyi ve kendi kendini oyalamayı öğrenmesi gerekir. Bu, kendiliğinden gelişen bir beceri değildir ancak fırsatla, rehberlikle ve zamanla kazanılır. Çocuğun canı sıkıldığında hemen ekranla ödüllendirilmezse “can sıkıntısı duygusunu regüle etme” becerisi gelişir. Kendi başına bir şey üretmeyi öğrenir, içsel kaynaklarına ulaşmayı keşfeder.

Beş yaşındaki Alparslan, ekranla büyümüş bir çocuktur. Oyun-caklarla oynamıyor, resim yapmıyor, yalnız kaldığında sürekli bir şey istiyordu. Bunun nedeni sorulduğunda “Canım sıkılıyor” diyordu. Annesine önerilen ilk şey şu oldu: “Sıkılmasına izin verin. İlk başta huzursuz olacak, sonra boşluğa alışacak. Ardından da üretmeye başlayacak.”

Nitekim bir süre sonra Alparslan, kendi oyunlarını uydurmaya, minderlerden tren yapmaya, masa örtüsünü pelerine çevirmeye

başladı. Çünkü içi boş bırakılan alanlar, bir süre sonra çocuğun hayal gücüyle dolmaya başlar.

Ancak buradaki en büyük engel çoğu zaman çocuk değil, ebeveynin boşluk kaygısıdır. Ebeveynler çocuğunun sıkıldığını gördüğünde, huzursuzlandığında ya da ağladığında kendini yetersiz hissedebilir. Hemen çocuğuna bir şeyler sunmak ister: Bir oyuncak, bir video, bir atıştırma... Oysa çocuğun gelişimi için bazen “sunmamak” en güçlü destek şeklidir.

Boşluk, bir çocuğun sadece zihinsel değil duygusal olarak da “kendilik hissi”ni inşa ettiği alandır. Çocuk o boşlukta hayal kurar, oyun kurar hatta zamanla kendiliğini inşa eder. Bu nedenle çocuğa ekranı bırakmayı öğretmekten önce boşluğu taşımayı öğretmek gerekir.

Bu kitap sadece “Çocuğumun elinden telefonu nasıl alırım?” sorusuna değil daha derin bir soruya cevap arıyor:

“Çocuğum teknolojiyle değil, kendisiyle nasıl bağ kurar?”

Çünkü mesele sadece ekran süresi değil; mesele ekran yerine ne koyduğumuz, boşluğu neyle doldurduğumuz, hayatı neyle öğrettiğimiz, çocuğumuzu nasıl gördüğümüz...

İşte bizler, uzman anne ve babalardan oluşan *Aile Yayınları Pedagoji Ekibi*, bu kitabı tam da bu yüzden hazırladık: Suçluluk hissetmeden, cezaya başvurmada, dijital çağın imkânlarını reddetmeden “çocuklarımızı teknolojiyle sağlıklı bir ilişkiye taşıyabilmeliyiz” diye...

Telefona Bakmayan Çocuk’ta,

- Nörobiyolojik temelleri hepimizin anlayacağı metaforlarla sadeleştirecek,
- Pedagojik stratejileri adım adım özetleyecek,
- Gerçek hayat hikâyeleriyle her bölümde size “Yalnız değilsiniz” hissini verecek,

TELEFONA BAKMAYAN ÇOCUK

- Ebeveynliğimizin sağlıklı köklerle dallanarak sağlıklı bir nesil inşa etmesi için teknoloji çağında bize gerekenleri hatırlatacağız.

Çünkü ekranı bırakabilen bir çocuk aslında kendisiyle huzur içinde kalabilen çocuktur.





BİRİNCİ BÖLÜM

GELİŞİM VE EKRAN

TEKNOLOJİYİ TANIMAK VE ANLAMAK



Modern çağda çocuk yetiştirmek, çocuğu yalnızca beslemek, büyütmek ve eğitmekten ibaret değildir; aynı zamanda onu sürekli değişen ve gelişen bir teknolojik evrende yönlendirebilmektir. Bugün çocukların maruz kaldığı teknoloji, geçmiş kuşakların tanımadığı bir yoğunluk ve hızla ilerliyor. Bu hızlı değişimin ortasında kalan ebeveynler ise kimi zaman çaresiz, kimi zaman suçlu, kimi zaman da “Herkes böyle” diyerek kendilerini teslim olmuş hissediyorlar.

Oysa sağlıklı bir dijital çocukluk inşa edebilmek için önce teknolojiyi tanımak ve onun çocuk beyninde nasıl çalıştığını anlamak gerekiyor. Çünkü teknoloji nötr bir araç değil; biçim verdiği kadar biçim alan, öğrettiği kadar unutturan bir araçtır.

Bebekler doğduklarında beyinlerinde yaklaşık seksen altı milyar nöron bulunur. Ancak bu nöronların birbirine bağlanması, yani sinaptik bağlantıların kurulması, çocuğun çevresiyle kurduğu etkileşime bağlıdır. Bu nedenle ilk yıllar, çocuğun beyin gelişimi açısından bir “altın dönem” olarak kabul edilir. Özellikle sıfır-altı yaş arasında beyin, dış dünyadan gelen tüm verileri işleyerek hangi bağlantıların kalıcı, hangilerinin geçici olacağına karar verir.

Bu süreçte teknolojik içeriklerin sürekli, hızlı ve yoğun biçimde sunulması beynin doğal öğrenme yollarını etkiler. Çünkü ekranlar



çocuğa deneyim sunmaz, hazır sonuçlar verir. Öğretmez, gösterir; sorular sordurmaz, cevapları dayatır.

Nörogelişimsel olarak bakıldığında ekran karşısında geçen süre boyunca en çok uyarılan sistemlerden biri ödül-dopamin döngüsüdür. Çocuk her tıklamada, her videoda, her çizgi filmde ani bir uyarı alır. Bu da beyindeki ödül sistemini tetikler. Ne var ki çocuk sürekli yüksek uyarılmaya maruz kaldığında gerçek hayattaki sıradan olaylar artık “yeterince ilgi çekici” gelmez olur. Bu durum duyuşsal toleransın azalması, dikkat süresinin kısalması ve motivasyon bozuklukları gibi sonuçlar doğurabilir.

Aynı zamanda çocukların ekranla geçirdiği süre arttıkça gelişim için kritik olan motor beceriler, göz teması, karşılıklı konuşma, oyun kurma, hayal etme gibi işlevler sekteye uğrar. Çünkü çocuk sadece ne izlediğiyle değil, neyi yaşayıp yaşamadığıyla da biçimlenir. Ekran başında geçirilen zaman, çocuğun kendi bedenini, sesini, duygularını ve sosyal ilişkilerini deneyimleyeceği zamanı çalar.

İşte bu nedenle teknolojiyi tanımak, onun sadece bir araç değil, aynı zamanda bir ortam olduğunu kabul etmekle başlar. Çünkü çocuk ekranın karşısında büyüyemez, hayatın içinde büyür.

Dört yaşındaki Ali, her akşam çizgi film izlemeden yatamıyordu. Gün içinde oyuncaklarıyla ilgilenmiyor, arkadaşlarıyla oynamak istemiyor, yalnız kaldığında sürekli “Telefon isterim!” diye ağlıyordu. Annesi yorgundu, kafası karıştıktı. “Ama ne yapayım, başka türlü sakinleşmiyor” diyordu. Yapılan ilk şey, ekran süresini azaltmaktan çok ekranın neye karşılık geldiğini anlamaya çalışmak oldu. Çocuk sıkıldığında, kaygılandığında ya da zorlandığında ekrana yöneliyordu. Yani ekran bir eğlence değil bir kaçıştı. Bu bakış açısıyla hareket edildi ve ekranın arkasındaki duyuşsal ihtiyaç hedef alındı. Alternatif sakinleşme yolları, ortak oyun saatleri, doğrudan temas ve yapılandırılmış rutinlerle çocuk yavaş yavaş

bağımlı olduğu döngüden çıktı. Bu vaka bir kez daha şunu gösterdi: Çocuklar ekranlara değil; temasa, düzene, anlamlı etkileşime bağımlıdır. Ama bu ihtiyaçlar karşılanmazsa ekran, bu boşluğu geçici olarak doldurur.

Bu bölümde, teknolojinin çocuk beyni üzerindeki etkilerini bilimsel açıklamalar, gelişimsel okumalar ve yaşanmış örneklerle ele alacağız. Amacımız ekranı şeytanlaştırmak ya da tamamen yasaklamak değil; onun ne zaman, ne kadar, hangi içerikle, hangi yaşta, hangi amaçla kullanıldığını anlamak. Çünkü çocuklarımız dijital bir çağda büyüseler de hâlâ biyolojik olarak ilkel bir sinir sistemiyle, duygusal olarak ilişki temelli bir yapı içinde, öğrenme açısından deneyimle yoğrulan bir zihinsel zeminle doğuyorlar ve bu gerçeklik bir çocuğun geleceğini şekillendiren yegâne gerçeğimidir.

1. Ekranlar çocuk beynini nasıl etkiler?

İnsan beyni, yaşamın ilk yıllarında olağanüstü bir hızla gelişir. Bu gelişim, doğrudan çevresel uyarıcılarla şekillenir. Özellikle ilk altı yıl, beyindeki sinaptik bağlantıların en yoğun biçimde kurulduğu dönemdir. Bu nedenle bu yıllarda çocuklara sunulan her deneyim, beyin mimarisini inşa eden birer tuğla gibidir. Ancak bu tuğlalar, çocuğun doğasına uygun değilse yapının temeli sarsılır.

Nörobilimsel araştırmalar gösteriyor ki ekran karşısında geçirilen süre arttıkça beynin prefrontal korteks, ön singulat korteks ve hipokampus gibi karar verme, dikkat, dürtü kontrolü ve hafıza ile ilgili alanlarında farklılaşmalar meydana geliyor. Özellikle sıfır-altı yaş döneminde çocuk, somut ve çok duyulu deneyimlerle öğrenmeye ihtiyaç duyarken ekran bu deneyimleri yapaylaştırıyor. Gerçek hayatta salıncağa binmek, bir kuşu gözlemlemek ya da topa vurmak beynin motor-sensör sistemlerini, denge merkezlerini,

duygusal hafızasını ve sosyal etkileşim devrelerini çalıştırır. Oysa ekran karşısında çocuk, pasif bir alıcıya dönüşür; bilgiyle değil, görüntüyle muhatap olur.

Amerikan Pediatri Akademisi'nin 2016 tarihli açıklamasına göre, iki yaşından küçük çocukların ekranla tanışmaması, okul öncesi dönemde ise ekran süresinin günde bir saati geçmemesi önerilmektedir. Ancak günümüzde birçok çocuk, on sekiz aylık olmadan dijital içeriklere maruz kalmakta, bazıları saatlerce ekran başında vakit geçirmektedir. Bu durum sadece ekran süresiyle değil, ekran süresinin beyin gelişimiyle olan zamansal rekabetiyle de ilgilidir. Çünkü ekran, çocuğun asıl yapması gereken gelişimsel faaliyetlerin yerine geçmektedir.

Dopamin sistemi burada kritik bir rol oynar. Her yeni video, parlak bir renk, ani bir geçiş, yüksek bir ses beynin ödül sistemini harekete geçirir. Özellikle YouTube, TikTok ve reklam destekli çocuk içerikleri, beynin “daha fazlasını isteme” eğilimini artırır. Bu durum, çocuğun gerçek dünyadaki sıradan uyaranlara karşı duyarsızlaşmasına neden olur. Sonuç olarak çocuk sıkılmaya, bekle-meye, hayal kurmaya tahammül edemez hâle gelir.

Pedagojik açıdan bakıldığında görülür ki ekranla büyüyen çocukların oyun kurma becerileri zayıflar. Oyun, çocuğun iç dünyasını dışa vurduğu, yaşantıyı işlediği ve duygusunu regüle ettiği temel alandır. Ancak ekran, çocuğun bu işleme sürecine dâhil olmasını değil, doğrudan içerikle karşılaşmasına neden olur. İçerik ne kadar öğretici olursa olsun pasif izleme, aktif katılımın yerini tutmaz. Bu nedenle “Ama eğitici video izliyor” cümlesi çoğu zaman iyi niyetli bir yanılgıdır. Eğitim etkileşimle olur, ilişki kurmadan öğrenme kalıcı hâle gelmez.

Altı yaşındaki Okan, okuldan geldiğinde saatlerce çizgi film izliyordu. Annesi, “Başka türlü durmuyor” diyordu. Zamanla dikkat



eksikliği belirtileri ortaya çıktı. Yönergeleri takip etmekte zorlanıyor, sınıfta sık sık yerinden kalkıyor, öğretmeninden “Konsantre olamıyor” notları geliyordu. Yapılan dikkat testlerinde herhangi bir nörogelişimsel tanıya ulaşılmasa da ekran süresi günde dört saati buluyordu. Süre kademeli olarak azaltıldığında iki ay sonra çocuğun sınıf içi katılımında ve yönerge takibinde belirgin düzeltilmeler gözlemlendi. Bu örnek, ekranın doğrudan beyin yapısını bozmasından ziyade beynin gelişmesi gereken alanları yeterince çalıştırmamasından kaynaklanan bir işlev kaybını gözler önüne seriyordu.

Ebeveynler olarak çocuklarımızın sessizliğini ekranla satın alabiliyoruz. Bu, yorgun olduğumuzda anlaşılır bir refleks. Ancak her “sessiz kalma” hâli, gelişimsel bir suskunluk doğurabilir. Bir çocuk ne kadar ekran içerikleri izlerse o kadar çok şey öğreniyor gibi görünse de asıl öğrenmesi gereken “ilişki kurmak, duygu düzenlemek, bekleyebilmek, hayal edebilmek” gibi becerileri ekrana yeniliyor olabilir. Ekranla geçirilen her dakikaya karşılık, çocuğun bir başkasının gözlerine bakma, sorular sorma, cevapları birlikte arama, kendi sesini duyma, hayal kurma, oyun üretme, duygusunu ifade etme ve bedenini tanıma fırsatını kaybettiğini hatırlamak gerekir. Çünkü çocuk sadece gördüğüyle değil, deneyimlediğiyle gelişir ve hiçbir video, bir annenin göz teması kadar öğretici olamaz.

2. Sıfır-üç yaş arasında teknoloji kullanımı neden önerilmiyor?

Bir bebeğin beyni, dünyaya geldiği andan itibaren çevresel uyarıcılara son derece açıktır. Yaşamın ilk üç yılı, insan beyнинin en hızlı büyüdüğü dönemdir. Bu dönemde beyin, dış dünyadan gelen her bilgiyle yeni sinaptik bağlantılar kurar, kullanılmayanlar ise

budanır. Beyin adeta ham bir toprak gibidir, ne ekilirse onunla yerir. İşte tam da bu nedenle, erken yaşta verilen her uyarının hem yapıcı hem de yıkıcı etkileri olabilir.

Amerikan Pediatri Akademisi, Kanada Pediatri Derneği ve Dünya Sağlık Örgütü gibi otoriteler, sıfır ila on sekiz ay arasındaki çocuklara hiçbir şekilde ekran önermez. On sekiz ila yirmi dört ay arasında ise yalnızca ebeveyn eşliğinde, sınırlı ve etkileşimli ekran kullanımı önerilir. Bunun temel nedeni, ekranın çocuğun yaşamsal gelişim ihtiyaçlarıyla çelişmesidir.

Çünkü sıfır-üç yaş arası çocuk, ekrana değil; göze, sese, dokunuşa, harekete ve gerçek temaslara ihtiyaç duyar.

Nöropsikolojik olarak bu yaşlarda çocuğun beyin gelişimini yönlendiren en önemli süreçler arasında;

- Ayna nöron sisteminin uyarılması,
- Görsel-işitsel eşleşme yetisi,
- Duyusal bütünleme,
- Motor koordinasyonun gelişimi,
- Sosyal beyin bölgelerinin aktifleşmesi bulunur.

Tüm bu beceriler, bir annenin yüzüne bakmakla, babanın sesiyle göz teması kurmakla, yere düşen oyuncağın arkasından emeklemekle gelişir. Ancak ekran karşısında geçirilen süre bu sistemleri aktif değil, pasif tutar.

Bir buçuk yaşındaki Mehmet Ali, uyandığı andan itibaren eline tabletini istiyor, kahvaltısını ancak ekran karşısında yapılabiliyordu. Annesi, “Yoksa hiçbir şey yemiyor” diyerek bu alışkanlığı sürdürüyordu. Ancak çocuk ilerleyen aylarda konuşma gecikmesi yaşamaya, göz teması kurmaktan kaçınmaya ve oyun kuramamaya başladı. Nörolojik bir probleminden şüphelenildi fakat yapılan gelişimsel değerlendirmelerde altta yatan herhangi bir organik neden bulunmadı. Ekran süresi günde dört saati aşıyor, çocuk

tüm gününü dijital ses ve görüntüler arasında geçiriyordu. Uzman desteğiyle ekran süresi sıfırlandı, günlük etkileşimli oyun saatleri başlatıldı, göz teması ve yüz mimikleriyle zenginleştirilmiş karşılıklı iletişim ortamları kuruldu. Yaklaşık üç ay içinde göz teması arttı, taklit becerileri gelişti ve ilk anlamlı kelimeler duyulmaya başlandı.

Unutmayalım ki ekran çocuğu sadece meşgul etmez, gelişimsel boşluklar da bırakabilir. Özellikle bu yaş grubundaki çocuklar için ekran yalnızca zaman geçirme aracı değil, kimi zaman gelişimsel gecikmelerin de başlıca nedeni olabilir.

Pedagojik açıdan bakıldığında sıfır-üç yaş, çocuğun güvenli bağlanma, öz düzenleme, duyusal keşif ve bağlam içinde öğrenme süreçlerinin temellendiği kritik bir dönemdir.

Ekran bu dönemin ruhuna aykırıdır. Çünkü;

- **Pasiftir:** Oyun kurmaz, sadece sunar.
- **Temassızdır:** Duyusal deneyim sağlamaz.
- **Yansıtamaz:** Yüz ifadesi ya da mimik geri bildirimi içermez.
- **Etkileşimsizdir:** Gerçek insani tepki üretmez.

Sıfır-üç yaş dönemindeki bir çocuk, ekranla değil; tahta kaşıkla yere vururken çıkan sesi dinlerken, bir yastığın arkasına saklanıp “Ceeel!” yaparken, annenin yüzüne bakıp gülümsemesini taklit ederken gelişir. Bu yaşlarda ekran, çocuğun gelişimsel ihtiyaçlarını karşılamaz, sadece bastırır. Ve bu bastırılmışlık, ileriki yıllarda dikkat dağınıklığı, duygusal regülasyon sorunları, oyun kuramama, gecikmiş konuşma gibi şekillerde karşımıza çıkabilir.

Ebeveynin burada sorması gereken soru şudur: “Bu yaştaki çocuğumun ekranda gördüğü şeyler mi, yoksa benimle yaşadığı temas mı onun gelişimini belirleyecek?” Çünkü sıfır-üç yaş döneminde çocuğun gelişimini belirleyen en büyük “ekran” sizin yüzünüzdür.

3. Dijital içerikler dil gelişimini nasıl etkiler?

Bir çocuğun konuşmaya başlaması yalnızca kelime üretmek değil; zihinsel, sosyal ve duygusal alanların bir orkestrasyonudur. Dil, zihnin dışı açılan kapısıdır ama bu kapının açılabilmesi için önce içeride güçlü bir altyapı kurulması gerekir. İşte tam da bu noktada dijital içeriklerle erken karşılaşma, bu altyapıyı desteklemekten çok çoğu zaman bastırma riski taşır.

Bebeklikten itibaren dil gelişimi, beynin Broca ve Wernicke alanları başta olmak üzere çok sayıda bölgesinin senkronize çalışmasıyla gerçekleşir. Ancak bu bölgeler yalnızca dinlemekle değil; etkileşimli iletişim, taklit, göz teması, jest-mimik kullanımı ve karşılıklı geri bildirim sayesinde gelişir. Yani çocuk yalnızca “duyarak” değil, konuşularak, cevap alarak, anlamlandırarak öğrenir. Oysa dijital içeriklerde bu etkileşim, dijital içeriklerin doğası gereği yoktur. Çocuk, ekranda konuşan bir karakteri izler ama o karakter ona geri bildirim vermez. Bu yüzden ekran dili, çocuğun gerçek dünyada kullanacağı dili karşılamaz.

2017 yılında Amerikan Pediatri Derneği tarafından yayınlanan geniş kapsamlı bir çalışmada, erken yaşta ekran maruziyetinin çocuğun hem sözcük dağarcığını hem de cümle kurma yetisini sınırladığı gösterilmiştir. Özellikle pasif izleyici olunan içerikler (reklamlar, hızlı çizgi filmler, şarkı videoları) çocukta dinleme alışkanlığı oluşturur ancak çocuğun konuşma üretimini desteklemez. Çünkü çocuk bu içeriklere yalnızca tanıklık eder, katılım göstermez.

İki buçuk yaşındaki Azra, annesiyle birlikte ilk görüşmeye geldiğinde hâlâ iki kelimelik cümleler kuramıyor, çoğunlukla işaret diliyle iletişim sağlıyordu. Anne, “Ama biz çok kaliteli içerikler izletiyoruz, kelimeleri oradan öğreniyor” diyordu. Günlük dijital içerik süresi yaklaşık üç saatti. Kız çocuğu İngilizce çizgi filmlerde