

ÇOCUKLARIN GELİŞİMİNDE EKCRAN KULLANIMI

Günümüzde sanal olarak ekran üzerinden çocuklara yönelik eğitim amaçlı birçok program bulunmaktadır. Sanal dünyanın içine doğan çocukların ekranla ilişkili olması gelişen pandemi normalleri ile birlikte kaçınılmaz olmuştur. Ancak tam bu noktada pozitif ekran kullanımı ile ekran kullanımını ayırt etmekte yarar var. Elbette çocuklara yönelik programların, oyunların etkilerinden söz ederken bütün çizgi filmlerin, çizgi dizilerin ve oyunların çocuklar için her zaman faydalı olduğu şeklinde genelleme yapamayacağımız gibi zararlı olduğunu söylemek de mümkün değildir. Bu konuda önemli olan, programların niteliği, o programı izleyen çocuğun kişilik özellikleri, çocuğun içinde yaşadığı yakın çevresinin özellikleri, bu programların ne kadar süre ile seyredildiği gibi faktörlerdir. Son 10-15 yılda duygusal ve çocuksu çizgi filmler yerlerini, iyilerle kötülerin birbirini alt etmek için kıyasıya uğraştığı aksiyon, macera tarzı filmlere bıraktı. 1970'lerin ve 1980'lerin çocukları her gün sadece tek bir çizgi film seyredip bir sonraki bölüm için sabırsızlanırken, 2000'li yılların çocukları artık çok sayıda seçeneğe sahip ve onlara sadece seçmek kalıyor. Yapılan bu seçimler ise onların özellikle duygusal, sosyal ve hatta fiziksel gelişimlerini doğrudan etkileyebiliyor.

Çocuklar seçtikleri çizgi filmlerdeki ve dizilerdeki karakterleri kendi kahramanları olarak benimserler. Ancak burada önemli olan bu karakterin gerçek hayatta onun için bir kahramana mı yoksa düşmana mı dönüşeceği.

Yapılan araştırmalar çocukların 18 aylıktan itibaren ekrandan gelen uyarana kısa süreli de olsa ilgi gösterdiğini, "izleyici" olarak adlandırmalarının ancak 2,5 yaşlarından sonra olduğunu göstermektedir. 2,5 yaş itibariyle çocuklar gördükleri (izledikleri) olay ve davranışları taklit etme yetisine de sahip olurlar. Bu yaş çocuklarının ilgisinin, hızlı efektlerle değişen sahnelere sahip çizgi filmler olduğu göz önünde tutulduğunda, bu yapıtları "taklit" eden ve bu yapıtlardan öğrenen çocukların hayatında çizgi filmlerin önemini görürüz. 3-6 yaş arası çocuklarda ise bu rolün önemi daha da artar çünkü araştırmalar bu yaş grubu çocuklarının, televizyon ve dolayısıyla çizgi film izlerken artık "anlam" arayışı içinde olduklarını ortaya koymaktadır. 6-11 yaş grubu çocukları için ise izledikleri programın içeriği ve programın onlar üstünde yaptığı etki daha da fazlaşır. Çünkü bu yaş grubu çocuklarda dikkat, odaklanma ve

süreç takiplerini sağlayan bilişsel fonksiyonlar oluşur. Bu da izlenen çizgi film içeriğini, o içerikle ilgili çocukların duygulanımlarını ve bu duygulanımların hayatlarına davranış olarak aktarımının önemini vurgular. Yine bu yaş aralığında çocukların inanç ve değer sistemlerinin oturmaya başladığı düşünülecek olursa çizgi film içeriklerinin onlar üzerindeki etkileri daha da önem kazanır.

Ekranlardaki çocuklara yönelik programların çocuklar üzerindeki olumsuz etkilerini dört başlık altında toplayabiliriz:

1. Şiddete Yönelme:

Şiddet içerikli programlar ve çizgi film izleyen çocukların yaşlarına göre oyunlarında fiziksel güç unsurunu daha fazla kullandıkları, bu nedenle arkadaşlarıyla kavga etme olasılıklarının da daha fazla olduğu gözlemlenmiştir. Yine bu çocukların ebeveyn ve büyükleriyle ilişkilerinde sabırsız ve asi oldukları araştırmalarda da ortaya çıkmıştır. Şiddet ögesi içeren programları izleyen çocuklara bu programların etkilerini aşağıdaki gibi sıralayabiliriz;

- a. Bu çocukların, “diğerlerinin” acı ve üzüntülerine karşı daha az hassas olması,
- b. Bu çocukların gerçek hayatta çevrelerindeki şiddet unsurlarından gerektiği kadar hatta hiç rahatsız olmaması,
- c. Daha önceki araştırmanın da işaret ettiği gibi bu çocukların çevrelerine karşı saldırgan davranışlarda bulunmaya ve fiziksel güç unsuru kullanmaya “diğerlerine” oranla daha yatkın olması.

2. Bilişsel Fonksiyonları Köreltme:

Ekran ile bağımlılık arasındaki ilişkinin değerlendirildiği araştırmalar doğrultusunda günde 2 saat ekran zamanının bile çocukları negatif yönde etkilediğini görülmektedir. Bununla birlikte, her gün günde 2 saatten fazla ekran kullanımı olan çocukların, ekran kullanım süresi kısa olan çocuklara oranla düşünme ve dil becerilerini ölçen testlerde daha düşük puanlar aldıkları görüldü. Ayrıca araştırmacılar, çalışmadan elde edilen ilk beyin taramalarının analizi doğrultusunda, ekran karşısında günde yedi saatten fazla vakit geçiren çocukların beyinlerinde “korteksin erken incelendiğini” keşfettiler. Buna ek olarak 2004 yılında yapılan bir araştırma günde ortalama 3-4 saat televizyon ve dolayısıyla çizgi film izleyen çocukların dikkat eksikliği

ve hiperaktivite rahatsızlığı geliştirme olasılıklarının, diğerlerine göre %30 ile %40 daha fazla olduğunu ortaya koymaktadır.

3. Gerçeklikten Kopma:

Yapılan araştırmalar, eğer dikkat edilmez ve engel olunmaya çalışılmaz ise izlenen çizgi film ve dizi film karakterlerinin her geçen gün çocuğun dünyasına yerleşmeye başlayacaklarına ve çocuğu gerçeklikten koparıp ciddi adaptasyon sorunu yaşatacağına işaret etmektedir. Öyle ki çok çizgi film izleyen ve o karakterlerle özdeşleşen çocukların sosyal ilişki kurmada zorlandıkları ve yalnız olmayı seçtikleri görülmektedir. Bununla birlikte çocuklar kendilerini ifade edemediklerinde gergin olurlar. İletişim kurmaya çalışırken dürtüsel ve abartılı davranışlara, bedenlerini kullanmaya ya da dikkat çekmeye yönelik davranışlara daha meyilli olurlar.

4. Güvenli Davranış Azalması ve Risk Artışı:

Çocuklar özellikle soyut dönem olarak bilinen 11 yaş ve üzeri dönemden önce her şeyi somut olarak algılayıp hayatlarına dahil etmek isterler. Bu da muhakeme yetisi henüz gelişmemiş çocuklar için gerçekle "hayal ürünü" arasındaki belirlemeyi yapmakta zorlanmasına ve hatta yapamayıp ciddi güvenlik sorunlarına yol açmaktadır. Çizgi filmlerin içeriğinde olan ve gerçek hayatta yapılması mümkün olmayan davranışların, gerçek hayatta da olabileceğini varsayıp bunları deneyebilir ve sağlıklarını riske atabilirler.

Bütün bu olumsuz etkileri azaltmak için aşağıdaki önerileri uygulayabilirsiniz:

- 1.** Öncelikle ekranı ebeveyn olarak sizin ne sıklıkla kullandığınızı belirleyin. Unutmayın birçok süreçte olduğu gibi ekran kullanımında da çocuğunuz sizi model alacaktır.
- 2.** Çocukların ekran kullanımı süresini kontrol altında tutun. Günlük ekran kullanımını okul öncesi dönemdeki bir çocuk için bu süreyi 20-30 dakika ile sınırlandırın.
- 3.** Çocukların izledikleri çizgi filmleri belli aralıklarla onlarla izleyin ve içerikleri hakkında birlikte sohbet edin.

4. Şiddet ve öfke içeren çizgi filmleri ve oyunları engelleyin. Aksi takdirde bu durum çocuğunuzun günlük davranışlarına, sorun çözme becerilerindeki yetersizliklere sebep olacaktır.
5. Çocuğunuza hikayeler anlatan ancak görseli olmayan programlar dinletin. Bu düşselliği çok daha fazla özgür bırakır. Bu hikayeleri dinlerken bir yandan etkinlik ya da seçtiği bir oyunu oynayabilir.
6. Çocuğunuzun yemek esnasında ve uykudan hemen önce ekran kullanımını ortadan kaldırın. Aksi takdirde yemek masasında ve uykuya dalma esnasında yapılacak olan sohbetlerin önüne geçtiği gibi ailedeki bütün iletişimi kesmenin en kesin yolu ekran kullanması olacaktır.

Ekran kullanımı ebeveynlerinin yoğun iş temposu ve hayat koşuşturmacası içinde gözden kaçan bu tehlike; çocukların duygusal, bilişsel, sosyal ve hatta fiziksel gelişimlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Unutmayın ki çocuklar bu konuda da bilinçli yetişkinlerin ilgisine, doğru yönlendirmesine ve kontrolüne ihtiyaç duyarlar.

Kaynakça:

1. Akbulut, N. (2001).Televizyon Çocukları, İ.Ü. İletişim Fakültesi Dergisi, Sayı:11, sf. 363-367.
2. Büyükbaykal, G. (2010). Televizyonun Çocuklar Üzerindeki Etkileri, İ.Ü. İletişim Fakültesi Dergisi, sf. 31-44.
3. Naftulin, J. (2018). The first long-term study on how screen time affects children's brains suggests more than 2 hours a day could do damage, https://www.insider.com/how-screen-time-affects-childrens-brains-nih-study-2018-12?utm_content=topbar&utm_medium=referral&utm_source=facebook.com&utm_campaign=buffer-home&fbclid=IwAR0MBmaQqNdbUi2Kub-fCn70yxFjSCHrEpNBesQ9fuoNjUv2Dyzl05aIDWQ&utm_term=desktop&referrer=facebook
4. Öztürk, Ş. (2006). Televizyonda Şiddet İçerikli Yayınlar Karşısında Çocuğun Durumu, II. Uluslararası Çocuk ve İletişim Kongresi, 3-22.
5. Yavuzer, H. (2016). Çocuk Psikolojisi, Remzi Kitabevi.