AİLE EĞİTİM BÜLTENİ

TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ
ERKEN ÇOCUKLUK EĞİTİMİ DAİRE BAŞKANLIĞI
Ocak - 2025

Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Teknoloji Bağımlılığı ve Bilinçli Teknoloji Kullanımı

Okul Öncesi Dönem Çocuklarında Teknoloji Bağımlılığı ve Bilinçli Teknoloji Kullanımı

Erken çocukluk dönemi bireyin bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimlerinin temellerinin atıldığı kritik bir süreçtir. Teknoloji insan hayatının bir parçası olduğundan tam da bu dönemde çocuklar teknolojik araçlar ile tanışmaktadır.

Okul Öncesi Dönemde Bilinçli Teknoloji Kullanımı Nasıl Olmalı

Öğrenmeyi Destekleme: Okul öncesi dönem çocukları, görsel ve işitsel uyaranlara açık olduğundan teknolojik araçların doğru kullanımı çocukların öğrenme sürecini olumlu etkileyebilir.

Güvenli İçerik Seçimi: Teknolojinin faydalı olabilmesi için çocuğun eriştiği içeriklerin onun yaşına ve gelişim düzeyine uygun olması gerekir. İçerik seçerken eğitici programlar, etkileşimli hikâyeler ve bilişsel becerileri destekleyen uygulamalar tercih edilmelidir.

Fiziksel Aktivite ve Sosyal Etkileşim: Teknoloji kullanımının arttığı ortamlarda çocukların hareketliliği azalabilir. Okul öncesi dönem çocuklarda fiziksel gelişimi desteklemek için oyun ve hareket kritik öneme sahiptir. Bu nedenle teknoloji ile geçireceği zamanın yanı sıra, çocukların arkadaşlarıyla sosyalleşebileceği veya aileyle etkileşim kurabileceği aktivitelere de yer verilmelidir.

Okul Öncesi Dönemde Teknoloji Bağımlılığı

Okul öncesi dönemde teknolojinin bilinçsiz kullanımı çocuklarda teknolojiye bağımlılık geliştirme riski oluşturabilir. Bu durum, çocuğun ilgisinin farklı aktivitelerden uzaklaşmasına ve teknolojinin hayatında gereğinden fazla yer kaplamasına neden olabilir. Teknoloji bağımlılığı, çocuğun teknolojik araçları (televizyon, tablet, akıllı telefon, bilgisayar vb.) kullanma alışkanlığını kontrol edememesi ve bu durumun günlük yaşamını olumsuz etkilemesiyle tanımlanabilir. Çocuğun ekran başında fazla zaman geçirmesi ve teknolojik araçlarla vakit geçirme isteğinin oyun, sosyal etkileşim veya uyku gibi önemli etkinliklerin önüne geçmesiyle ortaya çıkar.

Gerçek yaşamın aksine teknolojik araçlarda uyaranlar sürekli ve hızlı bir şekilde değişir. Bu durum çocukların gerçek hayattaki sabit uyaranlara uyum becerisini olumsuz etkileyebilir. Ekrandaki yoğun uyarana alışan çocuklar, ilerleyen dönemlerde okul yaşantısına ve sınıf ortamına adapte olmakta zorlanabilir.

Ayrıca fiziksel ve bilişsel gelişimin hızla devam ettiği okul öncesi dönemde teknolojik cihazlara gereğinden fazla zaman ayrılması çocuğun gelişim sürecini olumsuz yönde etkileyebilir.

Türkiye Bağımlılıkla Mücadele (TBM) Eğitim Programı kaynaklı Yeşilay, 0-3 yaş için çocukların ekrandan olabildiğince uzak tutulmasını, 3-6 yaş çocuklar için günlük toplam sürenin en fazla 20-30 dakika olmasını önermektedir.

Amerikan Psikoloji Derneği'nin 2019'da yayımladığı dijital kılavuz "Çocuklar için Sağlıklı Teknoloji Kullanımının Desteklenmesi" başlıklı yayınında 18 ayın altındaki çocuklarda görüntülü sohbet dışında ekrana dayalı medyadan kaçınılması, 18-24 ay arasındaki çocuklarda nitelikli programlar seçilmesi ve ebeveynlerin bu programları çocuklarıyla birlikte izlemesi, 2-5 yaş arası çocuklarda nitelikli programlar seçilmesi ve ekran süresinin günde 1 saatle sınırlı olmasını önermektedir.

Vücut Sağlığına Etkileri

- Gözlerde yorgunluk ve rahatsızlıklar
- Duruş bozuklukları ve fiziksel aktivite eksikliği
- Uyku problemleri

Sosyal ve Duygusal Etkileri

- Akran ilişkilerinde zayıflama
- Sosyal etkileşim ve paylaşımın azalması
- Teknolojiden uzaklaştırıldığında öfke ve huysuzluk gösterebilme

Dil ve Bilişsel Etkileri

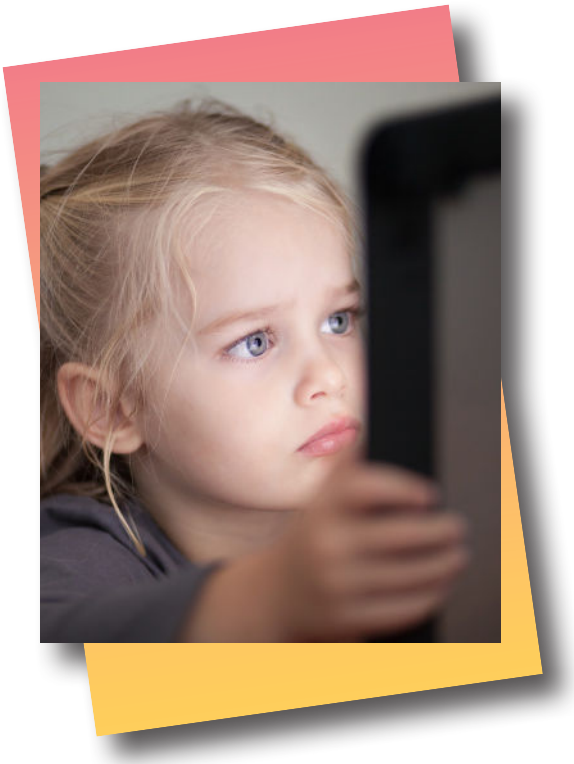
- Dil ve iletişim becerilerinde gerileme
- Dikkat sürelerinin kısalması ve odaklanma zorlukları
- Hayal gücü kullanımının azalması.

Teknoloji Bağımlılığını Önlemeye Yönelik İpuçları

1 Yemek ve Uyku Rutinlerinin Oluşturulması

Çocuğun yemek ve uyku saatleri belli olduğunda günü planlı ve düzenli olur. Teknolojiye ayrılan zaman da bu düzenin içerisine kontrollü şekilde yerleştirilebilir.

2 Aile Kuralları ve Örnek Davranış



Ailede kuralların açık, net ve anlaşılır olması ve tüm aile bireylerinin bu kurallara uyması büyük önem taşır.

Çocuklar, ebeveynlerini ve diğer yetişkinleri model alarak davranış geliştirir. Eğer ebeveynler de kendilerine belirli sınırlar koyuyor ve teknoloji kullanımını kontrollü bir şekilde yürütüyorsa çocuklar da aynı tutumu benimsemeye daha yatkın olur.

3 Teknoloji Kullanım Sınırları

Teknolojiye ayrılan zamanın belirli saatlerle sınırlandırılması, çocuğun teknolojik aracı kullanmaya ne zaman başlayıp ne zaman bırakacağını öğretir. Çocuğun öz denetim kazanmasına katkı sağlar.

4 Güvenli ve Eğitici İçerik Sağlama

Ebeveynlerin kendi çocuklarının teknoloji kullanım alışkanlıklarını takip etmesi ve bu içeriklerin çocuğun gelişimine uygunluğunu düzenli olarak gözden geçirmesi önemlidir.

Eğitici uygulamalar, yaşa uygun filmler ve denetimli çevrim içi platformlar tercih edilmeli, zararlı ve şiddet içeren içeriklerden kaçınılmalıdır.

Teknoloji Bağımlılığını Önlemeye Yönelik İpuçları

5 Sorumluluk Verme ve Ev İçi Görevler

Çocuğa ev içerisinde yaşına uygun sorumluluklar (sofra kurma, oyuncaklarını toplama gibi) vermek başarma duygusu yaşamasını sağlar. Sorumluluklar sayesinde çocuk, kendini faydalı hisseder ve sadece ekranla vakit geçirirken değil farklı alanlarda da başarı hissi yaşayabileceğini fark eder.

6 Ailece Zaman Geçirme

Aile bireylerinin ortak zaman geçirebilecekleri oyunlar, sohbetler veya mutfakta birlikte yemek hazırlamak gibi etkinlikler hem ebeveyn-çocuk ilişkisini güçlendirir hem de teknolojiye ayrılabilecek süreyi azaltır.

Aile içindeki bu paylaşımlar, çocuğun sosyal ve duygusal gelişimini destekler.

7 Doğada Birlikte Vakit Geçirme

Açık havada yapılan yürüyüşler, park gezileri ve doğa etkinlikleri çocuğun enerjisini atmasına ve çevreyi keşfetmesine olanak tanır.

Ekrandan uzaklaşarak gerçek hayata odaklanmak, duyusal ve motor gelişimi olumlu yönde etkiler.

Teknoloji Bağımlılığını Önlemeye Yönelik İpuçları

8 Hobiler ve İlgi Alanları Geliştirme

Çocuğun spor, müzik, resim ve dans gibi alanlarda hobiler edinmesi zamanını daha verimli geçirmesine yardımcı olur.

Hobiler, çocuğun kendini ifade etmesine ve öz güveninin artmasına katkı sağlar.

9 Teknoloji Hakkında Sohbet Etme

Ebeveynlerin çocuklarla teknoloji kullanımı üzerine düzenli sohbetler yapması önemlidir.

"Ne izledin?", "Hangi oyunu oynadın?", "En çok ne hoşuna gitti?" gibi sorularla çocuğun teknolojik aracı kullanırken edindiği deneyimi anlamaya çalışmak hem ebeveynin kontrolü elinde tutmasına hem de çocuğun kendini ifade etme becerisinin gelişmesine yardımcı olur.

Sık Karşılaşılan Problemlere Yönelik Çözüm Önerileri

Ekran süresi kurallarını uygulamakta zorluk yaşıyorsanız

- Günün hangi saatlerinde ve ne kadar süreyle ekran kullanılabileceğine dair çocuğunuzla birlikte net kurallar oluşturmanız önemlidir. Örneğin ekran kullanımını yemek zamanına veya yatmadan önceki zamana koymamalısınız.
- Çocuklarla belirlenmiş bir rutini takip etmelisiniz. Örneğin sabahları kitap okuyabilir, öğleden sonra açık havada oyun oynayabilirsiniz.
- Kuralları uygularken zorlanıyorsanız ekran yerine çocuğun ilgisini çekecek eğlenceli alternatifler sunabilirsiniz. Örneğin boyama yapabilir, oyun hamuru ile oynayabilir veya bahçede/parkta çeşitli etkinlikler yapabilirsiniz.

Eğer çocuğunuz sadece ekran (televizyon, tablet ve telefon gibi) karşısında yemeğini yiyorsa

Çocuklar ekran karşısında yemek yerken dikkatleri yedikleri yiyecekten çok izledikleri içeriğe odaklanır. Bu durum uzun vadede doyma sinyallerini fark etmelerini zorlaştırabilir ve aşırı yeme, obezite, sindirim problemleri gibi sorunlara yol açabilir. Bu alışkanlığın değişmesi zaman alabilir ancak sabırlı ve tutarlı davranışlarla bu durum yönetilebilir.

- Öncelikle çocuğunuzun ekrandan uzak bir şekilde yemek yemesini teşvik edebilirsiniz. İlk zamanlar huzursuzluk gösterebilir ve bu durum yeme zamanlarının daha stresli geçmesine neden olabilir.
- Eğlenceli hikâyeler anlatmak ve süreci oyunlaştırmak, dikkatini masaya çekmeye yardımcı olacaktır.
- Ailenin birlikte yemek yemesi bu süreci kolaylaştırabilir.

Sık Karşılaşılan Problemlere Yönelik Çözüm Önerileri

Ekranı (tablet, bilgisayar ve telefon vb.) elinden aldığınızda huzursuzluk veya öfke nöbetleri yaşıyorsa

Bu durum, çocuğunuz sınırlı ekran süresine alışık olmadığı için ortaya çıkabilir. Çocuklar aniden yapılan değişikliklere tepki gösterebilir. Bu yüzden ekranı elinden almadan birkaç dakika önce çocuğunuza kullanım süresinin dolduğu uyarısında bulunmak yararlı olacaktır.

Çocuklar genellikle sınırları test eder. Çocuğunuzun elinden ekranı alırken sakin kalmalı, bağırmamalı ve cezalandırıcı bir üsluptan kaçınmalısınız. Duygularını anladığınızı ifade ederek sakinleşmesini bekleyebilirsiniz.

Ardından ekran süresinin bittiğini kararlı ve net bir şekilde hatırlatıp farklı aktivitelere yönlendirebilirsiniz. Bu yaklaşım, çocuğun stres seviyesini azaltacak ve yeni sürece daha kolay uyum sağlamasına yardımcı olacaktır.

Yatma saatinde de ekran başında kalmak istiyorsa

Birçok çocuk, uyku vaktini ertelemek için televizyon izlemek veya tablet/telefonla ilgilenmek isteyebilir. Ekrana sürekli maruz kalmak, uyku kalitesini ve süresini olumsuz etkiler.

Uyku öncesi rutin belirlemek yararlı olabilir. Örneğin uyku saatinden 1 saat önce tüm ekranları kapatmak, ekran yerine masal okumak, hafif müzik dinlemek veya aile sohbeti gibi sakin etkinlikleri tercih etmek çocuğunuzun bedensel ve zihinsel olarak dinlenmeye geçişini kolaylaştırır.

Aile bireyleri de aynı kurala uymaya özen göstererek tutarlı davranmalı, model olmalıdır.

Sık Karşılaşılan Problemlere Yönelik Çözüm Önerileri

Çocuğunuzun uygunsuz içeriklere (şiddet, uygunsuz reklamlar vb.) maruz kalması

Çocuğun yalnız bir şekilde ekranda zaman geçirmesi, istenmeyen ve uygun olmayan içeriklere maruz kalmasına sebep olabilir. Bu yüzden mutlaka ebeveyn gözetiminde teknolojiyi kullanması, çocuğun gelişim düzeyine uygun yaş kısıtlamaları ve filtreler içeren dijital platformların seçilmesi büyük önem taşımaktadır. Ebeveyn denetimi seçeneklerini aktif hale getirerek bunu kolaylaştırabilirsiniz.

Eğer çocuğunuz uygunsuz bir görüntü ya da içerikle karşılaşırsa kısa ve net ifadelerle bunun neden uygun olmadığını açıklayabilir, gerekirse farklı bir etkinliğe yönlendirebilirsiniz. Bu sayede çocuğunuz, gördükleri konusunda sizi bilgilendirmesi gerektiğini ve durumun birlikte çözülebileceğini öğrenir.

Kardeşler arasında cihaz paylaşımı konusunda gerginlik oluyorsa

Birden fazla çocuğun olduğu evlerde aynı tablet veya telefonda oyun oynama isteği sık sık çatışmalara yol açabilir.

Süreyi bölüştürmek ve sıralama oluşturmak, çatışmaları azaltmaya yardımcı olabilir. Örneğin her çocuk için 15 dakikalık oyun süresi belirleyip zamanlayıcı kullanabilirsiniz.

Kardeşler kendi paylarına düşen ekran süresi konusunda bilinçlendiğinde ekran kullanımının sürekliliği yerine adaletli paylaşımın önemi anlaşılır.

Paylaşımda sorun yaşanıyorsa birlikte alternatif etkinliklere (ortak oyun, aile etkinlikleri, dışarıda top oynamak vb.) yönelmeyi deneyebilirsiniz. Bu şekilde çocuklarınıza tablet/telefonun tek eğlence aracı olmadığı mesajını verebilirsiniz.

UNUTMAYIN !

Bilinçli teknoloji kullanımı, erken yaşlardan itibaren net kurallar, tutarlı ebeveyn yaklaşımı ve zengin alternatif etkinlikler sunarak sağlanabilir. Her çocuğun mizaç ve gelişim özellikleri farklıdır, bu nedenle çocuğunuzun tepkilerini ve ihtiyaçlarını yakından gözlemleyerek aile yapınıza en uygun stratejileri belirlemeniz önemlidir.

Hedef teknolojiyi tamamen yasaklamak değil çocuğunuzun zihinsel ve duygusal sağlığını ön planda tutarak dengeli ve kontrollü bir kullanım sağlamaktır. Bu sayede teknoloji, çocukların gelişimine katkı sunan bir araç hâline gelebilir ve aile içi etkileşimi zenginleştirecek şekilde değerlendirilebilir.

KAYNAKÇA

https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliligi

GÖRSEL KAYNAKÇA

Bu bültende kullanılan görseller https://tr.123rf.com/ adresinden telif bedeli ödenerek kullanılmıştır.

TEMEL EĞİTİM GENEL MÜDÜRLÜĞÜ

tegm.meb.gov.tr

@mebtegm

Atatürk Blv. No 98 Milli Eğitim Bakanlığı
Kat 2 Blok A/B ve Kat 5 Blok A Kızılay
Çankaya/ANKARA