

## Tablet Televizyon Akıllı telefon Bilgisayar (0-3 yaş etkisi ve sonrası için yaklaşımlar)

Yazının özüne, konunun kendisine geçmeden iki genel saptama ve hatırlatma yapmakta fayda var;

*Cehalet dediğimiz şey sadece skolastik zekanın – yatkınlığın ve eğitim koşullarının noksanlığında ortaya çıkan basit bir “bilmeme, konuya hakim olamama ve bu halde iken aksiyon alma” durumu değil. Aynı zamanda herhangi bir yorum yaparken (yorumlamak temel bir aksiyondur ancak bizim ülkemizde aksiyondan çok boş dururken gerçekleştirilen işlevsiz ve işlevsizliği olağan karşılanan bir haldir maalesef) “bilmek” kavramı ve “bilgi” olgusunun değerinin farkında olmayarak, genel kültür bilgisi ile bilirkışı yorumu yapmanın yanlışlığını es geçiren, sorgulamadan, araştırmadan ve sadece kişinin kendi deneyimleri sonucunda elde ettiği çıkarımlarının mutlak gerçek olarak genellenemeyeceği muhakemesini yapmasına engel teşkil eden bir beyin tutulmasıdır. Yani çok kişi vardır ki yüksek eğitim almıştır, kendi uzmanlığında ve kariyerinde hatırı sayılır bir noktadadır, ancak bilip bilmeden her konuda atıp tutar, yorum yapar. Bu insanların cahillikleri daha tehlikelidir, çünkü çevrelerinde sevilen sayılan ve dinlenen kişiler olabilirler. Söyledikleri de “doğru” alınır.*

*Bir diğer mesele de kişinin kendi hatalarını, sevdiği ve değer verdiği varlıklar ile ilgili farkında olmadan verdiği zararları yine kendisine karşı savunmak için gösterdiği “direnc” doğrultusunda sergilediği cahillik durumunun ortaya çıkmasıdır. Yani birey aslında normalde yukarıda bahsettiğimiz “beyin tutulması” halini yaşamazken böyle özel durumlarda cahil cahil konuşup yazıp çizme yani “karşı argumani reddederek kendini savunma” halindedir.*

*Meselemizin zihninizde kabul görmesi bu iki durum ile doğrudan alakalı. O yüzden yazıyı okurken lütfen bir yandan da kendinizi dinleyin. Kendi kendinize değerlendirme yapın.*

Başlıktaki teknolojik aletlerin kullanımını bu yazının devamında “ekran zamanı” olarak ifade edeceğim. Bu aletlerin kullanımında mesela telefon ile konuşmayı, tablette durağan bir fotoğrafa ya da resime bakmayı – bilgisayarda satranç oynamayı değil, eş zamanlı olarak görsel ve işitsel (özellikle görsel) uyarıların arkaarkaya sıkça bombardıman şeklinde verilmesi, bu durumun çocuğu mest ederek neredeyse transa geçirmesi (zum) gözünü ekrandan alamaması halini kastediyor olacağım.

Örnek/ klipler, filmler, çizgi filmler izlenmesi, oyunlar oynanması vs.

Ekran zamanı çocuğunuz için zararlıdır. 3 yaşın üzerinde yaş ve gecirilen zaman arasında gelişim sürecine paralel bir koraleasyon kurulması koşulunda zararlar yerine faydalar sağlayabileceğiniz bir durumdur. Elbette bu denklemin en önemli dinamiği çocuğunuzun kendi bireyselliğinde tezahür eden gelişim durumu, kişisel özellikleri ve genetik yatkınlıklarıdır. Yani kabaca 3 yaşında günde 10 dakika falanca etkinliği tablette yapılabilir (eşleme oyunu gibi) diye bir genelleme yapabilecekken, farklı bir profile 5 yaşından önce hiç eline almasın, ya da yine farklı bir 3 yaş profiline o günde 20 dakika takılsa da çok bir olumsuz etki görmez gibi yorumlar yapmamız mümkün.

Ekran zamanı 3 yaşın altında çocuğunuz için çok zararlıdır!

Nedenine geçmeden önce yukarıdaki açıklamayı hatırlatarak konumuzun yok manyetik alan yok radyasyon vs ile ilgili olmadığını üzerinden geçeyim nitekim çoğu insanın aklına bu durum geliyor. Bu tip konular farklı uzmanlık konuları, benim herhangi bir bilgim yok, yanılısamalar olmasın. Biz tamamen bu aletlerle etkileşim ve çocuğunuzun deneyimi üzerine odaklanıyoruz.

Diğer taraftan Amerikan Psikiyatri derneğinin konu ile ilgili açıklamasında “0-2 yaş arasına hiç verilmemeli” uyarısına karşın biz neden 3 yaşa çıkarttık bu argumani size? Tamamen kültürel ve toplumsal bir perspektif ile efendim. En çok aldığım eleştirilerden biri “ya hoca iyi de kolaysa sen uzak tut, bak neler oluyor, ortalığı yıkıyorlar” oluyor. Bu konu da yumurta ve tavuk polemiki gibi. Başından

İtibaren çocuğuna (kısa da olsa) ekran zamanı vermeyen aile, çocuğu tabiri caizse ekranın tadına varmadığı için o kadar sıkıntı yaşamıyor. Ama siz 3 yaş öncesi (3 yaş sonrası sınırlama yapabilmek için daha çok enstrumanımız var, çocuklar daha hazır duruma geliyorlar) kısa kısa ekran zamanı yapıp sonra da “şimdi bittiiii, hadi bakalıııııı” dersiniz tabi ki çocuk yıkacak ortalığı. Biz malesef toplumsal olarak bu tip yapılandırmaları sağlayıp sürdürebilecek olgunlukta değiliz henüz, çabuk sıkılıyorz, eşler arası destekleşme çok az vs. O yüzden 3'e kadar vermeyin efendim, varsın sadece dışarıda görsün çocuk. Bizim meselemiz evde, çocuğun genel düzeninde. Mesela deprem riski söz konusu olduğunda da tabi rutinde kullandığımız tüm binaları düşünüyorsunuz ancak en başta evinize odaklanıyorsunuz öyle değil mi? O şekilde yani.

Şimdi bahsettiğimiz zararların nasıl ve hangi etkenlerden oluştuklarını anlatalım;

0 – 3 yaş arası gelişim ile ilgili en önem verilmesi gereken iki durumun altını çizmekte fayda var. Birincisi beyin denilen tabiri caizse bizi biz yapan müthiş organ doğum sonrasında diğer organlara nazaran oluşumunu çok kritik şekilde sürdüren en önemli parçamız. Dikkat dikkat! Gelişimini sürdüren demiyoruz, oluşumunu diyorum. Yani beyin örneğin kalp gibi doğum sonrasında olgunluğunu belli bir seviyeye getirmiş ve ideal işleyişine ulaşmış bir organ değil. O yüzden bebekler başlangıçta yani doğumdan hemen sonra tepki alma, tepki verme motor beceriler ve muhakeme becerileri başlıkları örnek verildiğinde 10 ay sonraki döneme nazaran mukayese bile edilmeyecek bir farklılık gösteriyorlar. Bebekler ilk haftalarda neredeyse kum torbası pozisyonunda tamamen içgüdüsel reaksiyonlar gösterirken aylar sonra teknik direktör tabiri ile “alan, veren, önde basan, oyun kuran ve oyunu domine eden” bir hale geliyorlar. Bu değişim doğrudan beyinin oluşumunu sürdürmesi ile ilgili.

Beyin oluşumu doğum sonrasında fiziksel (niceliksel) artıştan ziyade yapısı içerisindeki bağlantı yollarının oluşması ve bu yolların antrenmanlar (benzer deneyimler ile) pekişmesi şeklinde oluyor. Yani içerisinde futbol sahası çimleri, kaleleri, oyun çizgileri olmayan tribunlerden ibaret bir stadyuma nasıl futbol stadyumu diyemiyorsak başlangıçtaki beynimiz için de “işte beyin budur!” demek pek mümkün değil. Bebek doğal gelişimini programlanmış şekilde sürdürürken beynin oluşumu konusunda zaman ve deneyimler temel iki parametreyi oluşturuyor. Yani zamanı gelmeden oluşum gerçekleşmiyor, gelişim de öyle. Zamanı gelmeden bebeğinizi yürütmeye çalışmanızın ve onun yürümesini beklemenizin anlamsız olması iyi bir örnek. İkinci parametre olan deneyimleme konusunda aynı örnek üzerinden ilerlersek motor gelişimi anlamında kısıtlı imkanı olan bebeğin yürümesindeki gecikme (eğer beyinde bir problem yoksa) olarak belirtilebilir. O yüzden mesela çocuk doktorları yürüteç kullanımını önermezler, ya da kısıtlarlar. Derler ki “yürüteç çocuğu tembelleştirir, parmak ucunda ve geç yürümeye sebep olur”

Şimdi beynin doğum sonrası hızlı bir şekilde oluşumunu sürdürdüğü ve bu oluşum sırasında çevresel faktörlerin hayati önem taşıdığı konularında hemfikir isek devam edelim;

Bebekler beyin ile ilgili bu süreç sağlanabilsin diye ışık ve ses gibi temel uyaranlara çok duyarlıdır ve bu uyaranlara çok ilgilidirler. Sese dönerler, ışığa bakarlar, değişik renkler ilgilerini çeker. Hatta aynı motivasyon ileri ki yaşlarda da devam eder ve çocuklar sürekli saga sola saldırır özellikle yeni olan uyaranlara yönelirler, bu uyaranlar beyin için resmen besin niteliğindedir.

Diğer taraftan doğa içerisinde bu uyaranlar sesli oyuncaklar ve ısıltılı cancanlı materyallerden değil, doğal uyaranlar (ağaçlar, hayvanlar, sesler, doğal ışıklar) ve en çokda bebeği koruyan kollayan bakımını üstlenen yakınlarından (genelde anne ve baba) alırlar. İşte bu noktada yani uyaranları anne babadan alması durumunda bebek beyinde hayati başka bir ağ kurulur ve antrenmanlar ile pekişmeye, gelişmeye başlar. Sosyal – Duygusal gelişim alanındaki ilerleme doğrudan bu yeni ağ ile alakalandırılacak bir ağdır. Anneler ve Babalar cee – ee ler yapar, suratlarını şekilden şekile sokar, ağızlarından hayatlarında çıkartmadıkları sesleri çıkartır ve gülücüklerle bebeği hem uyarır hem de motive ederler. Ne hikmettir ki (çok eğlenceli) normal gelişim gösteren bir bebek ebeveyninden gelen bu yorucu çabaları daha ilk aydan itibaren refleksif gülüşler ile ödüllendirir. © Yani tamamen içgüdüsel “buna devam et, bu benim için çok önemli, ben de seni mutlu edeceğim benden vazgeçme” demiş olur. Biz bebeği pekiştiririz, bebek bizi pekiştirir. Bu karşılıklı duruma sosyal – duygusal gelişim alanında yine hayati bir kelime ile anlam katarız; **ETKİLEŞİM**. Yani karşılıklı ilerleyen ve farklılaşan bir deneyim, etkiler ve tepkiler. Çocuk zaman içerisinde bu etkileşimden işitsel ve görsel uyaranları olarak bilişsel gelişimini ilerletmekle kalmaz, karşılıklı etkilenmeler ile sosyal muhakemesini de geliştirmeye başlar. Farkında olmadan “ben böyle yapınca gülüyorlar, ben böyle yapınca geliyorlar” çevresini okumaya ve bu okuma doğrultusunda beceri geliştirmeye başlar.

Biz gelişim alanında çalışan uzmanlar bu hem bilişsel hem de sosyal alanlardaki gelişmelere ne deriz biliyorsunuz? **ÖĞRENMEYE HAZIRLIK BECERİLERİ**

Yani aslında çocuk hayatının özellikle ilk iki yılında bir şeyler öğrenmekten ziyade bir şeyleri nasıl öğreneceğini öğrenmeye ve bu öğrenme sürecine hazır olmaya programlanmıştır. Teknik olarak bu bahsettiğimiz süreç içerisinde gerçekleşen durumlar da öğrenme olarak nitelendirilir, ancak halk arasında konuşulan “şuradan rengi öğrendi, buradan şöyle demeyi öğrendi” dediğimiz davranışsal ve bilişsel değişiklikler daha çok taklit becerileri ile alakalıdır. Yani çocuk aslında basitçe taklit eder ve tekrarlar ile taklitleri yerleştirir. Esas bahsedilen öğrenme durumu taklit edilen ön bilginin yorumlanarak yerinde kullanılması, alakalı zamanlarda farklı konulara genellenmesi durumudur. Çocuk televizyonda “kırmızı küp” görüp size “kırmızı” dediği zaman “aslında ne kırmızı kavramını ne de küp kavramını öğrenmiştir.” Biz bu durumu replikleme deriz, alınan işitsel uyarının bir nevi ezber gibi sürekli tekrarlanması durumudur. Muhakeme olmadan ifade sadece ses çıkartmaktır.

Çevresini izleme, çevresine ilgi gösterme ve odaklanma, bu odaklanma süresini arttırma, sebep sonuç ilişkilerini kurmaya başlamaya başlamak taklit edebilme becerisi öğrenmeye hazırlık becerileri arasındadır. **ÖĞRENMEYE HAZIRLIK BECERİLERİ HAYATİ ÖNEM TAŞIRLAR!**

Şimdi bir düşünün; Az önce bahsettiğimiz gibi çocuk uyarılara aç, beynin ihtiyacı var çünkü, izleyecek odaklanacak taklit edecek vs. Siz bu doğal süreci ekran ile sabote ettiğiniz zaman

1. Çocuk renk - ses bombardımanı ve ahengi ile sanki büyülenmişcesine bu uyarın kaynağına kendini kaptırıyor
2. Ancak doğal olmayan bu kaynaktan doğadakinin tersine öyle bir uyarın yoğunluğu var ki (ses efektleri, değişen planlar, renkler, şekiller) çocuğun beyni bu süreçte ideal bir şekilde prosesleyemiyor (işleyemiyor) ve bir nevi transa geçme – kilitleme gibi bir durum ortaya çıkıyor. (Normalde yemek yemeyen çocuk ne oluyor da yemeğe itiraz etmiyor da siz ağzına tıkıştırıyorsunuz sizce?)
3. Çocuk bu hal içerisinde iken duyduklarını sürekli replikleyebiliyor ya da tamamen sessiz kalabiliyor. İkisi de fena bir durum. Replikleme duyduğu bir ifadeyi motomot şekilde muhakeme etmeden tekrar etmesi durumudur. Çocuğunuz durup dururken izlediği çizgi program karakterinin repliğini patlatır. Hatta aynı ses tonunu kullanır, kimi zaman hareketini de yapar. **HATTA BAZEN DOĞRU ZAMANLARDA KULLANMIŞ GİBİ DE GÖRÜNÜR.....**
4. Bu doğal olmayan (g erçek olmayan) alternative gerçeklik çocuk için gerçek dünyanın yerini alıyor. Özellikle bu anda çocuk ile ten teması kuruyorsanız, çocuk kendisini gerçek dünyaya kapatıyor. Seslenildiğinde bakmıyor, dış dünyayı izlemekten vazgeçiyor çünkü az önce sanal dünya dış dünyanın yani gerçek dünyanın yerini aldı. Hem de öyle bir aldı ki çocuk robota bağladı bile..
5. Çocuğun bu hali ne kadar uzun deneyimlediği ve yaşının ne kadar küçük olduğuna bağlı olarak olumsuzluklar aynı oranda oluşmaya başlıyor. **ŞİDDETLENİYOR.....**
6. Çocuk bir yandan bu sağlıklı işleyemediği uyarın bombardımanına tabii iken o kadar ödüllendirilmiş oldu ki bir nevi bağımlılık ve bu uyarın kaynağına karşı bir aşk başlamış oluyor. Uyuşturucu gibi.
7. Bu kaynaktan mahrum kaldığında gerçek hayat SIKICI..... o kadar durağan ve o kadar yavaş (uyarısız) kalıyor ki çocuk sıkıntıdan nereye nasıl saracağını nasıl kendisini uyaracağını bilemiyor. Böyle olunca odaklanma becerisi gelişmiyor, biz bu durumlarda profile “dağınık” gibi bir nitelendirme yapıyoruz, bu durum ileriki zamanlarda en masumundan dikkat eksikliği problemlerine zemin hazırlıyor. Çocuk ne gorse ona atlıyor, 20 saniye uğraşmadan sıkılıp başka bir aktivite ya da

oyuncağa yöneliyor. Tahammül seviyesi düşüyor, dış telkine ve uzlaşmaya uzak, bağırıp çağırmaya ve öfke halleri yaşamaya yakın oluyor. Unutmayın sizinle konuşabilmesi ve telkininizi alabilmesi için küçük yaşlarda size odaklanması ve bu durumları antrenmanlaması gerekir!

8. Tüm bunlar olurken çevreye ilgisi azaldığından insanlara daha az bakmaya, daha az göz kontağı ve etkileşim kurmaya hatta zamanla gözkontağı kurmaya da etkileşim içinde bulunmaya da karşıt gelir bir hale dönüşmeye başlıyor.
9. Hal böyle olunca sosyal – duygusal gelişim örseleniyor. Sosyal muhakeme geri kalıyor.
10. Sosyal duygusal gelişim gerilediği zaman negative bir kısır döngü gibi çocuk çevresine daha da ilgisiz oluyor, insanlardan doğal olarak alması gereken taklit becerileri, davranış modellerini alamıyor. Bu durum öğrenmeye hazırlık becerilerinin gelişmesini engellediğinden bilişsel gelişimi ve muhakeme becerisini de doğrudan olumsuz etkiliyor.
11. Konuşma gecikebiliyor, sıklıkla ailelerin “bak ne güzel öğrendi pepeden zuzudan” dediği ancak bizim ekolali (söyleneni aynen tekrarlama durumu) ya da bahsettiğimiz replikleme halleri ortaya çıkıyor. Çocuk ileriki yaşlarda dil kullanımında farklılıklar yaşayabiliyor, mecaz olanı anlamama, mizah olanı doğrudan alma gibi. Semantik Pragmatik bozukluk dediğimiz bir konuşma bozukluğu ortaya çıkabiliyor.
12. Çocuk kendi kendine kalmış oldu. Dış dünyaya kendisini kapattı. Eğer yapısal yatkınlığı var ise ve çok yoğun bir şekilde yukarıda bahsettiğimiz halleri yaşıyorsa maalesef otizm ile alakalı belirtiler ortaya çıkıyor. Erken müdahaleler ile bu belirtiler tamamen ortadan kaldırılabilir ya da tanılanma durumu söz konusu oluyor..

İşte meslemizin aslı budur. Yazı ile ilgili eleştirileriniz, önerileriniz ve fikirlerinizi [burak.baduroglu@gmail.com](mailto:burak.baduroglu@gmail.com) adresine gönderebilirsiniz. Yazımın her hakkı açıktır. Lütfen izinsiz paylaşmaktan kendinizi alıkoymayın. İlginiz için teşekkürler.

Burak Baduroğlu – Psikolog

### **ZAMANSIZ YA DA SIKILGAN OKURA ÖZET;**

Beyin gelişimi açısından ilk 3 yıl önem teşkil eder. Çocuk ilk 3 yıl ağırlıklı olarak öğrenmeye hazırlık becerilerini geliştirir. Bunlara örnek olarak; taklit becerileri, odaklanma becerileri, çevreye ilgi ile sosyal duygusal gelişim becerilerinin geliştirilmesi verilebilir. Bebekler uyaran olarak beyin gelişmelerini sürdürürler. Doğada olmayan yoğun işitsel ve görsel uyaranlar (tv tablet telefonda izleyerek alınan) bebeğin ilgisini çeker ancak bu aşırı uyaranlar onun işleyemediği bir şekilde olduğu için öğrenme gerçekleşmez. Çocuk dış dünyadan içe döner. Daha az göz kontağı kurar, çağırıldığında daha az bakar ve en iyi ihtimalde dikkat problemleri yaşar. Çünkü tv ve tableti dış dünyaya tercih eder. Tahamilsüzlük artar, öfke tepkileri artar, bir aktiviteyi 20 saniye bile sürdüremeyecek hale gelebilir. Bu olumsuzluk çok uzun sürer ise çocuk ileriki yaşlarda psikiyatrik tanı bile alabilir, almasa dahi dikkat süresi gibi gelişim konularında geri kalır. Kısaca çocuklar bu aletlerin karşısında bir nevi robot gibi motomot ve dürtüsel hallerde bürünürler. Her çocuk kendi genetik ve çevresel yatkınlıkları doğrultusunda farklı farklı etkilenebilir. Bir çocuk az zarar görebilirken diğeri tanı alacak duruma düşebilir. Ekran zamanına maruz kalan çocuklarda etkileri yazımı içinde maddeler halinde daha detaylı bulabilirsiniz.

**UNUTMAYIN!**

YIL 2019; TV de onlarca çizgi film kanalı, yüzlerce kanal var. Her yerde telefon tablet kullanımı tavan yapmış durumda. Bu kullanımların çoğu üretim değil zaman öldürme ve tüketim ile alakalı. Akıllı telefonların uygulama satışlarında “3 yaş” “4 yaş” diye kategoriler var.

**BİZLER BÖYLE BİR DÖNEMDE ÇOCUK OLMADIK.**

**ANNELERİMİZ BABALARIMIZ BÜYÜKANNELERİMİZ VE BÜYÜKBABALARIMIZ BÖYLE BİR DÖNEMDE ÇOCUK YETİŞTİRMEDİLER.**

**BU BİR İLK.**

**ZARARLAR VE HASARLAR ÖNÜMÜZDEKİ 10 YIL İÇERİSİNDE NETLEŞECEK.**

**ŞİMDİ DOĞAN BİR ÇOCUK O ZAMAN 10 YAŞINDA OLACAK.**

**ONUN İÇİN GEÇ KALINMIŞ OLACAK.**

**SORGULAYIN, UZMANLARI DİNLEYİN VE ARAŞTIRIN.**

**Burak Baduroğlu – Psikolog/Eđitmen**