

Ekran Süresi Ne Kadar Olmalı?

Ebeveynler İçin Sınır Koyma Rehberi

Ekran kötü değil, ölçüsüz ekran kötü.



Ekran Süresi Ne Kadar Olmalı? Ebeveynler İçin Sınır Koyma Rehberi

Ekran kötü değil, ölçüsüz ekran kötü.

Bizim çocukluğumuzda akşam ezanına kadar sokakta oynardık. Bugünün çocukları ise çoğunlukla evin içinde büyüyor. Şehirler değişti, anne babalar daha uzun saatler çalışıyor, güvenlik kaygısı arttı. Evde geçen süre uzadıkça ekran da hayatın merkezine yerleşti.

Türkiye'de hanelerin %96'sından fazlasında internet var. Yani soru artık "Çocuğum ekrana bakmalı mı?" değil. Asıl soru şu: **"Ne kadar, ne izleyerek ve nasıl?"**

Çocukları ekrandan tamamen uzak tutmak ne mümkün ne de gerekli. Teknolojinin içine doğan bu nesil, onu iyi kullanmayı da öğrenmek zorunda. Ebeveyn olarak bizim işimiz yasaklamak değil, **ölçü koymak ve yol göstermek.**

Bunun için üç şeye dikkat etmek gerekiyor:

1. **Süre:** Ekran başında ne kadar vakit geçiyor?
2. **İçerik:** Ne izleniyor, ne oynanıyor?
3. **Öz düzenleme:** Çocuk zamanla kendi sınırını koymayı öğreniyor mu?

Çocuğun gelişimi ekrandan değil, sizden besleniyor

Çocuğun gelişimini en çok etkileyen şeyler ekran değil. Ev ortamı, sizinle kurduğu bağ, duygusal ihtiyaçlarının karşılanması, beslenme ve kendini güvende hissetmesi çok daha belirleyici.

Bebeklikten itibaren kurulan göz teması, okunan masallar ve küçük sohbetler, çocuğun dil ve düşünce gelişimini doğrudan besler. Ekran bu etkileşimin yerini tutamaz.

Çocuklar en çok **taklit ederek** öğrenir. Bunun için gerçek insanlarla, gerçek yüzlerle karşılaşmaları gerekir. Küçük yaşta ekrandaki iki boyutlu görüntüyü üç boyutlu gerçek dünyaya aktarmak da çocuk için zordur. Bu yüzden ekrandan öğrendiğini hayata geçirmekte zorlanır.

Fazla ekranın bedeli ne?

- **Dil gelişimi:** Erken yaşta uzun ekran süresi konuşmanın gecikmesiyle ilişkilendiriliyor. Ekran konuşur ama çocuğa cevap vermez.
- **Dikkat:** Ekrandaki hızlı akışa alışan çocuk, gerçek hayatın yavaş temposunda sıkılabilir ve odaklanmakta zorlanabilir.
- **Uyku ve hareket:** Ekran saatleri çoğu zaman uykudan, oyundan ve fiziksel aktiviteden çalınır.
- **Sosyal beceriler:** Ekranla geçen her saat, akranlarla paylaşmayı, sırasını beklemeyi ve çatışma çözme öğrenmekten eksilen bir saattir.

İnternetin görünmeyen riskleri

Çocuk büyüdükçe riskler de değişir:

- **Uygunsuz içerikler:** Şiddet, cinsellik ya da yaşına uygun olmayan görüntüler. Küçük çocuklar hayal ile gerçeği tam ayıramadığı için bu içeriklerden daha çok etkilenir.
- **Siber zorbalık:** Oyun sohbetlerinde ya da sosyal medyada alay edilme, dışlanma ve tehdit.
- **Kötü niyetli kişiler:** Çocuğun güvenini kazanmaya çalışan yabancılar.
- **Zararlı alışkanlıklar:** Kumar benzeri oyun mekanikleri, madde kullanımını özendiren içerikler.
- **Beden imajı:** Sosyal medyadaki filtreli ve kusursuz görünen bedenler, özellikle ergenlikte olumsuz beden algısını besleyebilir.

Yaşa göre ekran önerileri

Yaş	Öneri
0–2 yaş	Mümkünse hiç ekran olmasın. Büyükanne ve büyükbabayla görüntülü konuşma istisna.
2–5 yaş	Günde en fazla 1 saat, kaliteli ve yaşa uygun içerik. Mümkünse yanında olun ve birlikte izleyin.
5–10 yaş	Süre ve içerik birlikte kararlaştırılsın. Ekranı çocuğun ilgi alanlarını geliştiren etkinliklere yönlendirin.
Her yaşta	Ekran; uykudan, hareketten, okumadan ve aile zamanından çalmasın.

Evde uygulanabilecek 10 altın kural

1. **Birlikte izleyin, sonra konuşun.** "Sence o neden üzüldü?" gibi sorular, izlenen içeriği bir öğrenme fırsatına çevirir.
2. **Kuralları çocukla birlikte koyun.** Hangi saatte, ne kadar ve ne izleneceğine birlikte karar verin. Çocuk dahil olduğu kurala daha kolay uyar.
3. **Ekransız alanlar belirleyin.** Yemek masası, yatak odası ve aile etkinlikleri ekransız olsun.
4. **Yasaklarken bir şey ekleyin.** Ekranı kısıtladığınızda yerine bir oyun, bir etkinlik ya da birlikte geçirilecek bir zaman koyun. Boşluk bırakmayın.
5. **Kapatmayı önceden haber verin.** "5 dakika sonra kapatıyoruz" demek, ani kesintinin yarattığı krizleri azaltır. Bir zamanlayıcı da işe yarar.
6. **Oyunların yaş sınırını kontrol edin.** PEGI gibi yaş etiketlerine bakın ve oyunu önce siz deneyin.
7. **Ödevler için güvenilir kaynaklar seçin.** Arama yaparken yanında olun ya da güvenli siteleri önceden belirleyin.
8. **Ekranı oyalamak ya da susturmak için kullanmayın.** Ağlayan ya da sıkılan çocuğa ekran vermek, onu duygusuyla baş etmeyi öğrenmekten mahrum bırakır.
9. **Ekranı ödül ya da ceza aracı yapmayın.** Böylece ekran gözünde olduğundan daha değerli hâle gelir.
10. **Önce siz örnek olun.** Telefonunuz elinizden düşmüyorsa, çocuğunuzdan farklısını beklemek zor. Onunla konuşurken telefonu bırakın.

Ve en önemlisi: Çocuğunuzu dinleyin

Ne izlediğini, kiminle oynadığını, ekranda onu neyin mutlu ettiğini ya da korkuttuğunu merak edin. Yargılamadan dinlenen çocuk, bir sorunla karşılaştığında ilk size gelir. Hiçbir uygulama ya da filtre bu güvenin yerini tutamaz.

Ekran hayatın bir parçası. Ama çocuğunuzun dünyasının merkezinde ekran değil, **siz** olmalısınız.

Kaynaklar

Celep, G. ve Evsile, S. (2025). Çocukların Ekran Alışkanlığı, Etkileri ve Güvenlik Önerileri. *Arşiv Kaynak Tarama Dergisi*, 34(1), 1–12. <https://doi.org/10.17827/aktd.1544441>

TÜİK (2025). Hanehalkı Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması.