



Arşiv Kaynak Tarama Dergisi Archives Medical Review Journal

DERLEME/REVIEW

Çocukların Ekran Alışkanlığı, Etkileri ve Güvenlik Önerileri

Children's Screen Habits, Effects and Safety Recommendations

Gökce Celep¹, Sümeyye Evsile¹

¹Amasya Üniversitesi, Tıp Fakültesi, Çocuk Hastalıkları Anabilim Dalı, Amasya, Türkiye

ABSTRACT

Nowadays, children's exposure age to screen has shifted to earlier ages than it was in the past. The duration of exposure to media through screens is also increasing. Various studies have been conducted on the effects of screens on children's physical, mental health and development. Different results have been reported for each society and age group. Parents are uneasy about this issue and generally display an uncertain attitude. The healthcare professionals who will advise them and they need to follow the changing technology and update the recommendations. It is impossible to isolate our children from the screen or media, but necessary to get rid of harmful effects with rational and consistent approach by creating a useful watching process. The aim of this manuscript is to review the relationship between children's development and screen exposure, their screen habits, and to make constructive recommendations that will both facilitate the consultancy services of healthcare professionals on the subject and guide families in the light of the recommendations of international professional organizations.

Keywords: Screen, children, media, consultancy.

ÖZET

Günümüz dünyasında çocukların ekranla tanışması geçmişe göre daha erken yaşlara kaymıştır. Ekran aracılığıyla medyaya maruz kalma süresi de giderek uzamaktadır. Ekranın çocuk beden, ruh sağlığı ve gelişimine etkileri konusunda çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Her toplum ve yaş grubu için farklı sonuçlar söz konusudur. Aileler bu konuda tedirginlik yaşamakta ve genellikle kararsız bir tutum sergilemektedir. Onların ve onlara danışmanlık yapacak sağlık çalışanlarının değişen teknolojiyi takip ederek önerileri güncellemesi gereklidir. Ekrandan ya da medyadan çocuklarımızı soyutlamak mümkün değildir. Akılcı ve tutarlı bir yaklaşımla zararlı etkilerden kurtulup yararlı izleme süreci oluşturmak gereklidir. Bu geleneksel derlemede amaç çocukların gelişimleri ile ekran ilişkisini, ekran alışkanlıklarını gözden geçirmek ve uluslararası meslek kuruluşlarının önerileri ışığında hem sağlık çalışanlarının konuyla ilgili danışmanlık hizmetlerini kolaylaştıracak, hem aileleri yönlendirebilecek yapıcı önerilerde bulunmaktır.

Anahtar kelimeler: Ekran, çocuk, medya, danışmanlık.

Çocukların Ekran Alışkanlığı, Etkileri ve Güvenlik Önerileri

Ekran, Türk Dil Kurumu sözlüğünde “Üzerine bir cismin ışık yoluyla görüntüsü düşürülen, saydam olmayan düz yüzey; görüntülük” olarak tanımlanmaktadır; görüntüyü göstermek için kullanılan elektronik ya da elektro-mekanik aygıtların genel adıdır¹. Teknolojik gelişimin ürünü olan bireysel ve kitlesel iletişim araçlarının çıktığı aygıtı olarak yaşamımızın her alanında yer almaktadır. Radyo, televizyon, basın gibi iletişim araçları değişmekte, bazıları yerini telefon, tablet, bilgisayar üzerinden internete bırakmaktadır. Gazete, radyo, televizyon gibi kitle iletişim araçları “geleneksel” (traditional), “anaakım” (mainstream) veya “eski” (old) medya olarak tanımlanmaktadır. Bilgisayarlar ve bilgisayar tabanlı tablet, akıllı telefon gibi araçlar internet aracılığıyla çeşitlenen “yeni medya”nın sunum aracıdır². Çok-yönlü Sayısal Disk (Digital Versatile Disk, DVD), Yoğun Disk (Compact Disc, CD), oyun konsolları ve platformları da bu alanda önemli yer tutmaktadır³.Televizyon ve radyo gibi geleneksel medya, kullanıcının medya içeriğinin değiştirilmesine karışmadığı pasif görüntüleme veya dinlemeye olanak verir. Ancak “yeni” olan dijital medya, kullanıcıların medya içeriğini aktif olarak kullanmasına ve oluşturmasına olanak tanıyan sosyal etkileşim imkanı sağlar^{4,5}. Bu haliyle cazip görülen ve reklamlar aracılığıyla baş döndürücü hızla büyük bir pazar oluşturan teknoloji tüketiciliği tüm yaş gruplarını etkisi altında tutmaktadır. Çeşitli amaçlarla kullanılan bu araçlar günlük yaşam aktivitelerinin içinde önemli bir zaman dilimini işgal etmektedir. Yaşamımızı kolaylaştırırlar, bilgiye



ulaşmamızı ve farkındalığımızı arttırma konusunda tartışılmaz yararları vardır. Kolay taşınabilmeleri ve mekândan bağımsız kullanılabilmesi mümkündür. Bu nedenle ihtiyaçtan fazla kullanım da söz konusu olabilmektedir⁶.

Geçmişte çocuklar sokakta ya da evlerinin bahçelerinde oyun oynayarak, birbirleri ile yüz yüze iletişim halinde bulunarak zaman geçirmekteydi. Günümüzde bu alışkanlıklar, yerini büyük oranda ekran maruziyetine ve sanal ortamdaki etkileşimlere bırakmış görünmektedir⁷. “Ekran zamanı” televizyon (TV), akıllı telefon, tablet, oyun konsolu, giyilebilir teknoloji gibi ekranı olan araçlarla geçirilen zamanı ifade eden bir terimdir. “Dijital medya” ise internet veya diğer bilgisayar ağları ile tüm cihazlara iletilebilen içeriğe denir^{8,9}. “Ekran zamanı” terimi, içinde bulunduğumuz çağda birden fazla ekran tabanlı medya türünü kapsadığından, çocukların yeni medya içeriğini alma, işleme ve bunlara yanıt verme biçimi farklı olabilmektedir. Öyle ki, gelişmiş ülkelerde yapılan araştırmalar çocukların büyük kısmının kendilerine ait bir ekran cihazına sahip olduğunu belgelemektedir⁵. Bu olanaklara ulaşmak kolay olsa da hala çocukların ekran alışkanlıklarının en önemli belirleyicisi ebeveynlerin denetleme stratejileridir. Aile ekran kuralları hem izleme süresini kısıtlamaya, hem de izlenen programların içeriğini, ekrandan arındırılmış zaman ve ortamları da belirlemeye yönelik olduğunda ekran alışkanlığına ait öz düzenleme daha verimli olmaktadır. Bu minvalde ebeveynlerin de çocuklarına örnek olarak kendi ekran alışkanlıklarını gözden geçirmeleri çok önemlidir¹⁰.

Medya araçları doğru ve yerinde kullanıldığında bilgi düzeyini arttırma, farklı bakış açıları kazanma, eleştirel düşünme yeteneği, toplumsal olaylarda farkındalık kazanma gibi etkilere sahiptir. Ancak erken karşılaşma veya aşırı maruziyet sosyal, nöromotor ve bilişsel becerilerin gelişiminde gecikmeye neden olabilmektedir¹¹. Ayrıca medyanın bilinçsiz ve denetimsiz kullanımı çocuk haklarının, özel yaşam, mahremiyet konularının ihlal edilmesine, toplumsal, ahlaki değerlerin zedelenmesine neden olabilmektedir. Kitle iletişim araçlarının bazı bilgileri tarafı ya da abartılı şekilde yayımlaması, yalan haberlerin yaygınlaşması, toplumsal ve insani değerlerle bağdaşmayan bazı durumların sürekli izleyiciye sunulması sonucu zamanla kanıksanması ahlaki değerlerin değişmesine yol açmaktadır^{12,13}. İnternet kullanımı sırasında çocuklar, karşılıklarına çıkabilecek uygunsuz içeriklerden dolayı duygusal, cinsel ve fiziksel saldırılara; yani siber zorbalığa maruz kalabilmekte ve ya da madde kullanımı, kumar oynama gibi alışkanlıklara ve çeşitli suçlara sürüklenmektedir¹⁴. Ayrıca beden imgesini belli estetik kalıplarla şekillendirerek özellikle ergenlerin güzellik algısını etkilemekte, benlik saygısını zedelemekte, onları çeşitli müdahalelere açık hale getirebilmektedir¹².

İş yaşamı, eğlence, bilgi alış-verişi gibi pek çok nedenlerle ebeveynlerin yaşamının bir parçası olan medya cihazlarına temas çocuklar için de kaçınılmaz olmuştur¹⁵. Çocukların ekrana maruz kalması ailelerde çekince oluşturmakta; ancak tam olarak nelere neden olduğu bilinmemektedir. Eğitici programlar giderek yaygınlaşsa da gelişim için ebeveyn- çocuk etkileşimi ve ebeveyn denetimi, otoritesi şarttır¹⁶. Çocukların ekran alışkanlıklarının yönetimi konusunda ailelerin farkındalığı olsa bile önerileri nasıl hayata geçirecekleri konusunda kararsızlıkları olduğu görülmüştür¹⁷.

Bu geleneksel derlemede amaç çocukların gelişimleri ile ekran ilişkisini, ekran alışkanlıklarını gözden geçirmek ve uluslararası meslek kuruluşlarının önerileri ışığında hem sağlık çalışanlarının konuyla ilgili danışmanlık hizmetlerini kolaylaştıracak, hem aileleri yönlendirebilecek yapıcı önerilerde bulunmaktır.

Güncel Durum

Tüm dünyada teknolojik ekran cihazlarının kullanımı ve internet erişimi hızla artmaktadır. “Dijital 2024: Küresel Genel Bakış” raporu dünya nüfusunun 8,08 milyara ulaştığını ve bunun %69,4’ünün (5,61 milyar) bir mobil cihaz kullandığını, %66’sının (5,35 milyar) internet erişiminin olduğunu ve tipik bir internet kullanıcısının günde ortalama 6 saat 40 dakikayı çevrimiçi geçirdiğini bildirmektedir¹⁸. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) hane halkı bilişim teknolojileri kullanım araştırması sonuçlarına göre; 2023 yılında evden internete erişimimkanı olan hanelerin oranını %95,5; internet kullanan bireylerin oranını %87,1 olarak bildirmiştir¹⁹. Teknolojik cihazlar sık sık güncellenen ciddi bir ekonomik pazara sahiptir, çocuklar da bundan etkilenmektedir. Gelişmiş ülkelerde neredeyse dört çocuktan biri kendisine ait bir tablete veya akıllı telefona sahiptir ve yapılan çalışmalar ekranla karşılaşma yaşının erkene kaydığını, meşguliyet süresinin ise yıllar içinde yaklaşık iki katına çıktığını göstermektedir²⁰⁻²³. Bunun yanında bu hızlı gelişmeler olurken ailelerin tereddütleri artmakta, danışmanlık hizmetleri bu kadar etkin gelişmemektedir¹⁷. Bilgiye erişim ve bilişimin bu kadar yaygın olduğu bir ortam söz konusu iken hem çocukların medyaya erişimi, hem ekran maruziyeti

kuşkusuz kolaydır. Çocukların ekran alışkanlıkları yaş, cinsiyet, ailelerin veya kendilerinin eğitim durumu, gelir düzeyi gibi pek çok faktörden etkilenir. COVID-19 pandemisi olağanüstü bir olay olarak neden olduğu sosyal kısıtlamalar nedeniyle tüm yaş gruplarının ekranla geçirdiği sürenin artmasına neden olmuştur. Ancak hala en önemli belirleyici ebeveynlerin konu ile ilgili tutumlarıdır^{16,24}. Tutum geliştirme konusunda Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF), Amerikan Pediatri Akademisi (APA), Amerikan Çocuk ve Ergen Psikiyatrisi Derneği (AACAP) yayınladıkları uluslararası kaynaklarla çocuklarla ilgilenen tüm meslek gruplarına ve ebeveynlere destek olmaktadır. Ülkemizde de ilgili meslek kuruluşlarının önerilerinin yanında çocuk sağlığı izlemlerinde ekran danışmalığı ile ailelerin yönlendirilmesi önerilmektedir^{5,8,25-27}. Çocuk sağlığı izlemi poliklinikleri, aile hekimliği vizitleri bu danışmanlık için önemli fırsatlardır.

Amerikan Pediatri Akademisi ve Çocuk- Ergen Psikiyatrisi Derneği ilk 2 yaşta ekranla karşılaşmamayı, 2-5 yaş arasında günde 1 saati geçmeyecek şekilde seçilmiş, kaliteli, eğitici programlarla izleme önerir. 2 yaş öncesi ekran sadece uzaktaki akrabalarla görüntülü görüşme amaçlı kullanılabilir^{26,28}. Ancak yapılan çalışmalar ortaya koymaktadır ki, çok daha erken dönemlerde ve beklenenden daha uzun sürelerde çocuklar hem ön, hem arka fonda ekrana maruz kalmaktadır^{16,29-31}. Oysa sosyal etkileşim ve gelişim, bilişsel gelişim, dil gelişimi sorunları, dikkat sorunları, davranış problemleri, duruş bozuklukları, görme sorunları, obezite, bozulmuş glikoz toleransı, kardiyovasküler sorunlar, uyku bozuklukları gibi pek çok bedensel ve ruhsal sağlık sorunu erken yaşta ekranla karşılaşma veya önerilenden uzun süre izleme ile ilişkili olarak bildirilmiştir³⁰⁻³².

Çocuk Sağlığı Üzerine Etkileri ve Çözüm Önerileri

Ekranın çocuklar üzerine etkisi, nöropsikolojik, psikosozal sağlık ve gelişim, fiziksel sağlık ile ilgili olabilir. Burada kullanılan medyanın türü, şekli, süresi, çocuğun yaşı ve kişisel özellikleri etkilenmenin önemli belirleyicileridir⁸.

Nöropsikolojik, gelişim ile ekran etkileşimi

Doğumdan ergenliğe kadar olan dönemde insanda var olan biyolojik, psikolojik ve sosyal yeteneklerin devamlı ve sıralı olarak ilerleyip yeterlilik haline dönüşmesi “çocuk gelişimi” olarak tanımlanır³³. Erken çocukluk gelişimini etkileyen faktörler ailenin uyarılarıyla desteklenen, nitelikli sosyo-kültürel, sosyo-ekonomik çevresel deneyimlerden oluşur. Anne-babalık yeteneği, ev ortamı, beslenme ve güvenlik çocuğun eğitim koşullarının en önemli bileşenleridir³⁴. Çocuğun büyüdüğü ortam, sosyal çevre, aile bireyleri ile kurduğu bağlanma ilişkisi gelişim basamaklarına ulaşmada ve kognitif yetileri şekillendirmede çok önemlidir, duygusal gereksinimleri karşılanan çocuklarda üst beyin gelişimi daha iyidir³⁵. Tüm gelişim alanlarında çocuklar, bakım veren ile kurdukları duygusal ve fiziksel ilişki, etkileşim ve taklit yoluyla öğrenirler ve gelişirler²⁵. Erken çocukluk döneminde özellikle dil gelişimi karşılıklı diyalog, sesli kitap okuma, hikâye anlatma ve ses taklitleri ile gerçekleşir, göz teması ile iletişim ve etkileşim kurmak burada önemlidir. Ebeveynlerden alınan yanıt, sağlanan güvenli bağlanma sayesinde çocuk kendi iletişimini ve çevresiyle, arkadaşlarıyla olan ilişkisini şekillendirir, psikosozal olgunlaşmasının adımlarını atar^{35,36}. Ekranın bu süreçlere katkısı azdır. Sosyal ilişkilerdeki etkileşimin süresini ve kalitesini azaltır. Ayrıca ebeveynlerini ekran karşısında ya da telefonu iletişim dışı amaçlarla kullanırken gören çocuklar bu cihazları merak etmekte ve kullanmaya öykünmektedir. Dolayısıyla hem ebeveynler, hem çocuklar birbirinden kopuk bireysel izleyiciler haline gelmektedirler³³.

Beş yaş altı çocuklarda ekranın gelişen beyin üzerine etkileri ve bunların mekanizması tam olarak bilinmemektedir. İzlediklerinin içeriğini yaşamın ikinci yılının sonunda anlamaya başlamakla birlikte altı-14 ayda bunları taklit etme ve 18 ay civarında içerikleri kısa süreli hatırlama yetileri olabilir³⁷. Gerçek yaşamda nesnelere üç, ekranda ise iki boyutludur, bu yaş grubu için aradaki fark belirlemek zordur, bu durum ekrandan öğrenmenin, izlenenlerin gerçek yaşama uyarlanmasının yetersiz olması ile sonuçlanır. İlk iki yaşta öğrenme bakım verenlerle yüz yüze iletişim ve etkileşim sayesinde gerçek yaşam içinde, gerçek insanlar ve nesnelere ile sağlanır, zenginleşir, kolaylaşır. Gelişim için etkin adımlar atılmış olur^{37,38}. İki yaştan sonra yaşa ve gelişime uygun bilinçli program seçiminin ve bunların interaktif olarak ebeveyn ya da bir yetişkin eşliğinde, yapıcı etkileşimle izlenmesinin, interaktif telefon ya da bilgisayar uygulamalarının dil gelişimine ve okuma öğrenmeye katkısı olabilir. E- kitaplar, soru-cevap oyunları gibi medya aktiviteleri sırasında erişkinin

zamanında ve doğru yanıtlarla çocukla iletişim halinde olması bu süreci anlamlı ve yararlı kılar. İzlenenler hakkında konuşmak, sorular sormak, hikayeleştirme etkili izlemenin yollarından bazılarıdır. Çocuğun ekranla tek başına kaldığı, pasif olduğu bir izleme yararsızdır. Ekran yüz yüze, aktif iletişim ve etkileşimin yerini alamaz, her gelişim döneminde bakım verenle doğrudan, dinamik, eş zamanlı ilişki çocuk gelişiminin olmazsa olmaz bileşenidir^{8,39}. Ancak uzun süreli (günlük iki saatten fazla) izlemenin iki yaş altı bebeklerde dil gelişiminde gecikmeye neden olabileceğini, dikkat sorunlarına neden olabileceğini, bilişsel gelişim ve soyut düşünme becerisi gelişimini azaltacağını ortaya koyan çalışmalar vardır^{38,40}. E- kitaplardaki ses efektlerinin bile, basılı kitapların bakım veren tarafından canlı okunmasıyla kıyaslandığında hayal gücünü geliştirme ya da sesleri, görüntüleri kafada canlandırma daha az etkili olduğu düşünülmektedir. Kaldı ki, çizgi film ya da animasyonlar sadece görme ve işitme duyusuna hitap eder, sadece iki boyutlu somut veriler sunmaktadırlar. Üç boyutlu görüntüler ya da koku, tad duyusunu tanımlayan sözcüklerle zenginleştirilse bile gerçek yaşam etkileşimi kadar öğrenmeye katkıları olamaz. E kitap ve basılı kitap, çizgi filmleri anlama, ayırt etme arasında çocuk bocalayabilir. Bu nedenle tek tip uyaranla başlamak, zaman geçtikçe yenilerini eklemek ve ebeveynin kendisinin basılı, resimli kitaplar okuyarak başlaması uygun görünmektedir, kitaba dokunmak, sayfaları çevirmek çocuklar için merak uyandıran farklı bir deneyimdir^{11,41}. Ekran görüntülerinin hızlı değişimi, görsel hafızanın oluşmasını zayıflatabilir, dikkat ve odaklanma sorunlarına neden olabilir, tekrarlayan hızlı uyaranlar kümülatif etkiyle akademik becerilerin gelişimini yavaşlatabilir. Çocuk aktif izlemese bile arka fonda gelen uyaranlardan da etkilenir. Ayrıca küçük çocukların ekranda olup bitenle gerçek yaşam arasındaki farkları ayırt etmeleri mümkün değildir, bu durum ebeveynlerin izlenen programların; hatta arka fonda yer alan içerik konusunda da dikkatli olmalarını gerektirir⁴².

Psikosozal sağlık ve ekran etkileşimi

Ekranın psikososyal gelişimdeki etkilere bakıldığında izleme süresi ve içeriğin nitelikli olması durumunda yararlı olabileceği düşünülmektedir, iki yaş üzeri dezavantajlı gruplarda eğitim için ekran bir alternatif olabilir. Nitelikli izlemenin eğitim olanaklarına erişim sağlayarak fırsat eşitliğine katkıda bulunabileceği düşünülmektedir^{43,44}. Uygun programlar çocuğun dinlenme saatleri içinde yer alabilir, eğitim ve eğlence bir arada olduğunda çocuklar sıkılmaz. Burada aile ekran planı yapmak ve ekran adabı geliştirmek ebeveynler için önemli bir görevdir, sınır koyma, öz düzenleme becerisi bu yolla gelişir⁴⁵. Hangi saatte, hangi programın izleneceği ve gerekçesi ile çocukla kararlaştırılabilir. Toplu ortamlarda, aile sofrasında ya da yemek yerken, aile ile birlikte olunan zamanlarda ekran maruziyeti olmaması önemlidir. İçerik belirlerken ticari programlardan, şiddet, cinsellik, toplumsal değerlere aykırı öğeler içeren yapımlardan, dış görünüş algısına önem veren mesajlar içeren programlardan ve tüm reklamlardan uzak durulmalıdır. Ekranı kısıtlarken yerine fiziksel veya hayali oyunlar koymak, alternatif aktiviteler üretmek gerilimleri, yasakların hissettirdiği merakı önler^{8,45}.

Ebeveynlerin kendilerinin akıllı telefon başta olmak üzere ekran kullanımları çocuklarda konuyla ilgili davranış özelliklerinin gelişmesinde kritik öneme sahiptir. Günümüzde iş yaşamı da bu sistemler üzerinden yürüdüğünden ya da evde çalışma mümkün olduğundan çocuklar ebeveynlerini ekran karşısında daha uzun süre görmektedir. Ebeveynler için aileye ya da işe odaklanma konusunda zorlayıcı olan bu durum çocukla geçirilen etkin vaktin azalmasına neden olabilir. Velisinin aynı odada farklı bir şeyle; yani ekranla ilgilendiğini gören çocuklar için ekran, bir merak nesnesi haline gelmektedir. Ayrıca ebeveynin ilgisini kendisine çekmek isteyen çocuk negatif davranışlar sergileyebilmektedir. Taklit yoluyla öğrenmenin önemli olduğu erken çocuklukta ekran karşısında vakit geçiren ebeveynin örnek alınması söz konusu olabilmektedir^{5,46}. Erken dönemde ekran teması ve /veya uzun süreli izleme olan çocuklarda sosyal izolasyon, yalnızlaşma, sosyal gelişim ve ekran iletişimde sorunlar yaşanabilmektedir. Çocukları sakinleştirmek için ya da ödül-ceza sisteminde ekranın kullanılması da bu sürece katkıda bulunmaktadır. Özellikle özel gereksinimi olan çocuklarda bu kullanım biçiminin daha yaygın olduğu raporlanmıştır⁴⁵. Uzun süreli cep telefonu kullanıcılarında ve sosyal medya izleyicilerinde olayları takip etmek için sürekli çevrimiçi olma durumunun kaygı bozuklukları, depresyon, odaklanamama, paranoid davranışlarda artış, akademik başarıda azalma olduğunu bildiren çalışmalar vardır^{47,48}.

Fiziksel sağlık ve ekran etkileşimi

Fiziksel sağlık ve ekran ilişkisinde önemli sorun izlemenin sedanter bir davranış olması ve hareketli zamanı azaltmasıdır; bu da büyümekte olan bir çocuk için ileri yaşlarda sağlıksız bir vücuda sahip olma olasılığı demektir⁴⁹. Fiziksel aktivite ile ilgili uygulamalar, telesağlık hizmetleri ya da “birlikte yapalım” programları mevcuttur, aileler bunlara yönelebilir⁵⁰. Ancak genel kanı ekranın sedanter yaşam alışkanlıkları kazanılmasına neden olduğudur. Özellikle erken yaşlarda gelişen izleme alışkanlıkları hareketsizlikle sonuçlanır. Ekran karşısında bir şeyler atıştırma isteği ve yiyecek-içecek reklamları da şişmanlık için önemli kolaylaştırıcılardır. Bunların sonucunda glukozintoleransı, hiperlipidemi, kardiyovasküler sorunlar ortaya çıkabilir^{50,51}. Bunun yanında ekrandan yansıyan ışık melatonin sentezini bozarak uykuya dalma süresini uzatır, kalitesini bozar⁹. Uyku alışkanlıklarındaki düzensizlik yaşam kalitesini kötü etkiler, akademik başarıyı düşürür, gün içinde yorgunluk, depresif ruh hali ile yaşam kalitesi düşer⁴³. Ekran izleme sırasındaki vücut duruş şekilleri, uzun süre aynı postürde kalma kas spazmlarına ve ağrılara neden olur, ışıklı uyaran ve hareketli, hızlı geçişli ekran sayfaları nedeniyle zaman zaman baş ağrıları, migren atakları da tetiklenebilir. Bu durum gözlerde kırma kusurlarını da beraberinde getirebilir⁵²⁻⁵⁴. Ayrıca radyofrekans dalgaları merkezi sinir sisteminde tümoral olaylara neden olabileceği düşünülmektedir⁴⁸.

Çocuk hakları ve güvenliği

Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF), devletler, meslek örgütleri ve sivil toplum kuruluşları çocukların internet ve ilgili teknolojilere yönelik haklarını geliştirmesi konusunda birlikte çalışmaktadır. Çocukların çevrimiçi cinsel, fiziksel, duygusal istismara uğramaları, uygunsuz içerik, çevrimiçi zorbalık, diğer zararlı davranış biçimleri ve gizliliğin ihlali gibi konularla mücadele edilmektedir⁵⁵. Çocuklara ait kişisel verilerin korunması ve sanal ortamda güvenlikleri yasalarla güvence altına alınmıştır. Ayrıca medya kuruluşları da bu konuda ilkeli hareket etme kararı alarak bildirimlerini yayınlamıştır^{56,57}.

Dijital platformlarda hedef kişilerin korkutulması, kızdırılması, rencide edilmesine neden olan tekrarlayıcı ve yıkıcı davranışlar “siber zorbalık” olarak adlandırılır⁵⁸. Kaygı bozuklukları, depresyon gibi davranış sorunlarına yol açan bu durum, tehlikeli ve çocuğun mizacına aykırı davranışlar sergileme, sosyal izolasyon, okul devamsızlığı, değişik müzikler dinleme gibi durumlarla karşımıza çıkabilir⁵⁹. Bu belirtiler görüldüğünde çocuk hemen değerlendirilmeli, sosyal ve gerekirse tıbbi danışmanlık verilmelidir. Gizlilik ayarlarının güncellenmesi, filtreleme özelliklerinin yapılandırılması, ihbar hattının oluşturulması sürecin yönetiminde yararlıdır.

Sonuç

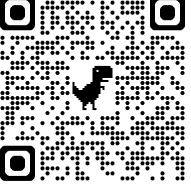
Ekran kullanımı çocuğun okul görevlerine odaklanma ve bu görevleri tamamlama becerisini etkiliyorsa; aile üyeleri ve akranlarıyla ilişkilerinde olumsuzluk yaratıyorsa; dijital medyanın kullanımı yemek yeme, uyuma, kişisel hijyen ve egzersiz gibi temel işlevlere göre öncelikli hale gelmişse, duygusal patlamalara yol açıyorsa ekran süresinin ya da oyun oynama süresinin aşırı olduğu anlaşılmalıdır⁶⁰.

Beş yaş altı çocuklar yaşamsal becerileri ve alışkanlıkları aktif oyun ve etkin aile içi ilişkiler yoluyla kazanırlar; dil, sosyalleşme, öz düzeleme, yaratıcı düşünme bunlardan bazılarıdır. “Ağaç yaşken eğilir” atasözü aslında birçok alışkanlığın erken çocuklukta kazanıldığını ortaya koymaktadır. Çocukların yetiştirilmesinde en önemli araç ebeveynlerin kendi tutum ve davranışlarıdır, her konuda olduğu gibi ekran alışkanlıkları kazandırırken de onlar örnek olmalıdır. Çocukla konuşurken veya ona ayrılan zamanda ekrana ilgi göstermek uygun değildir. Ailenin birlikte olduğu zamanlarda, sofrada, uyku öncesinde ekran teması olmamalıdır. Sohbet, oyun, birlikte yapılan diğer aktiviteler için ekrandan daha fazla zaman ve ortam ayarlanmalıdır. İzleme birlikte olmalı, bunu dışındaki zamanlarda ekran kapalı olmalıdır. Çocuğun yaşından bağımsız olarak ailenin ilgisini çekmenin ya da doğrudan iletişim kurmanın aracı ekran olmamalıdır. Yaşına uygun, eğitici-öğretici, erişkin eşliğinde ve izlenenlerle ilgili konuşularak gerçekleşen kısa süreli ve planlı ekran izleme çocuklar için eğitici, çocukların gelişimine katkıda bulunur; ancak hiçbir zaman yüz yüze iletişim ve paylaşım kadar etkin olamaz. Çocuklar ekranda gördükleri ile gerçek yaşamı ayırt edemez; izlediklerini gerçek olarak benimserler; buna göre tepki gösterirler^{8,61}. İçeriğe dikkat edilerek bir erişkinle birlikte seyretmek bu açıdan da önemlidir. Ekranı bir sakinleştirici ya da bebek bakıcısı olarak kullanmak bağımlılık geliştirme açısından risk oluşturur. Ekranla geçirilen zaman bir aile planı oluşturularak denetimli ve kaliteli hale getirilebilir⁶². COVID dönemi

gibi olağanüstü durumlar ekranla ilgili alışkanlıkların değişmesine neden olabilir¹⁶. Doğru programları seçme konusunda eğitim de ailenin görevidir; çünkü her çocuğun huyu, gelişim özellikleri, zevkleri farklıdır, bunları en iyi onlar bilir ve evladını yönlendirebilir.

Çocuk sağlığı izlem poliklinikleri, pediatri poliklinikleri ve aile hekimi ziyaretlerinde bir randevu ekran danışmanlığı için ayrılmalıdır. Ailelerin çocuk gelişimi ve ihtiyaçları konusunda eğitilmesi, sosyalleşme amaçlı medyanın kullanılmaması, birlikte oyun ve fiziksel aktivitenin artırılması, gerçekçi önerilerle ailelere destek verilmesi tüm ailenin yararlı ekran adabı kazanmasına katkıda bulunacaktır. Bu danışmanlık için yönlendirici bilgileri kazandırabilecek sorular Tablo 1’de belirtilmiştir⁸. Bu sorulardan alınan yanıtlarla aile sağlık çalışanının sunacağı önerilerle yönlendirilebilir (Tablo 2). Ayrıca Tablo 3’te doğrudan ailelere hitap eden öneriler mevcut olup, velilerle paylaşılabilir. Ekte sunulan “Aile Ekran Planı” da ebeveynlere yardımcı olacaktır. Çocukla teması olan tüm meslek grupları medyanın bilinçli kullanımı için çocuk ve ailelere destek olmalıdır.

Tablo 1. Ekran danışmanlığı anamnez şablonu⁸

<ol style="list-style-type: none"> 1. Evinizde ekran olanakları nelerdir? (televizyon, tablet, akıllı telefon, bilgisayar, oyun konsolu, vs) 2. Çocuğunuz hangilerini kullanıyor? 3. İzleme tüm ailenin katıldığı ortak bir aktivite midir, bir aile eğlencesi midir? 4. Kimse izlemediği halde televizyon açık kalır mı? Ne kadar süre? 5. Sofrada ekranla zaman geçirilir mi? 6. Çocuğunuzun yalnız izlediği zamanlar var mı? Ne izler? 7. Birlikte neler izlersiniz? 8. Birlikte izleme sırasında izlediklerinizle ilgili sohbet eder misiniz? 9. Erişkinlere yönelik veya popüler kültür içerikli, ticari yapımları birlikte izler misiniz? 10. Siz evdeki işleri yaparken çocuğunuz ekran kullanıyor mu? Sıklıkla? Bazen? 11. Çocuğunuzun günlük hayatında ekran tabanlı aktiviteler var mı? 12. Odasında veya kendisine ait ekran cihazı var mı? 13. Odasında yalnız olarak ekranla zaman geçirir mi? 14. Uykudan önce izler mi? Ne kadar süre? 15. Herkesin bildiği ve uyguladığı bir aile ekran kurallarınız var mı? 16. Ailelere önerilebilecek “aile ekran eylem planı” bağlantısı ve kare kodu sunulmuştur, danışmanlık hizmeti sırasında aile ile paylaşılabilir. Bu bir kontrol listesidir: <div style="text-align: center;">  </div> <p>https://forms.gle/aBsis9oApxda5pd38</p>
--

Tablo 2. Sağlık çalışanları için ebeveynlere yönelik danışmanlık öneriler^{67,68}

<ol style="list-style-type: none"> 1. İki yaştan önce ekranla karşılaşma sadece uzaktaki akrabalarla görüntülü görüşme şeklinde olmalıdır. 2-5 yaşta günlük izleme süresinin günlük toplamı 1-2 saati aşmamalı, nitelikli programlar ebeveyn eşliğinde izlenmelidir. 2. Ebeveynler, çocuklar için güçlü bir rol model olduğundan çocuklara aşılacak istenilen davranış öncelikle kendileri tarafından uygulamalıdır. 3. Çocukların ekranın nasıl, ne zaman ve ne kadar süre kullanacakları hakkında net kurallar konulmalı ve bu kurallar onlarla birlikte oluşturulmalıdır. “Aile medya eylem planı” olarak adlandırılacak bu uygulama tüm aile bireyleri için nitelikli ekran adabı geliştirme konusunda yararlı olacaktır, herkesin görebileceği bir yere veya herkesin kendi odasına asılabilir. 4. Her konuda olduğu gibi, teknoloji kullanımı; uyku, fiziksel aktivite, okuma veya aile bağlantısı için gereken zamanı işgal etmemelidir. 5. İnternet iletişimde ve sosyal medya kullanımında ebeveynin tam erişime sahip olduğu bir aile hesabı kullanılmalıdır.
--

6. Çocuğa telefon almak yerine konumunu belirleyebilen, basit metin mesajları gönderebilen ve GPS takip etme özelliğine sahip bir akıllı saat alınması daha uygun olabilir.
7. Ev ödevi, araştırma ve eğlence için kaliteli sonuçlar sağlayan web sitelerini seçmek konusunda dikkatli olunmalıdır. “.gov”, “.org” ve “.edu” uzantılı adresler örnek olarak gösterilebilir, devlet denetiminde olan kurumlar bu konuda yardımcıdır.
8. Görüntü akışı hızlı olan yapımlardan, dikkat dağıtan ve yoğun içeriğe sahip uygulamalardan ve şiddet içeren yayınlardan kaçınılmalıdır.
9. “Ekran akıllı işaretleri” program seçimi ve değerlendirmede yardımcı olabilir, Türkiye Radyo Televizyon Üst Kurulu’nun resmi kurum sayfasında çocuk-ekran güvenliği ile ilgili bilgiler bulunmaktadır. “Arama” düğmesiyle programları aratarak özelliklerini öğrenmek mümkündür⁶³.
10. T. C. Kültür Bakanlığı sayfasında da benzer şekilde sinema filmlerinin ve dijital oyunların yaşa uygunlukları ve içerikleri tanımlanmaktadır^{64,65}. Dijital oyunlar için yönlendirici güvenlik siteleri de mevcuttur⁶⁶.
11. Yurt dışı kaynaklı film ve yapımlarda Motion Picture Association of America resmi sitesi (www.mpa.org.) ve www.kids-in-mind.com gibi adreslerden yardım alınabilir. Ülkemizde olduğu gibi yapımların konusu, içerikleri ile madde kullanımı, uygunsuz içerik ve davranışlar gibi uyarılar buralarda da yer almaktadır.
12. PEGI - Avrupa Oyun Bilgi Sistemi (PanEuropean Game Information) dijital ekran oyunlarının yaşa uygunluk derecelendirmesini yaparak, ebeveynlerin oyunları seçerken, içerikleri ve yaşa uygunluğu konusunda bilgi sahibi olmasını sağlamaktadır. Bilgilere www.guvenliweb.org. adresinden de ulaşılabilir.
13. Yemek sırasında ve yatmadan en az 30-60 dakika öncesinde dijital araçların kullanımı sonlandırılmalı, bu araçlar yatak odasından çıkarılmalı ve kullanılmadığında kapatılmalıdır.
14. Medyanın çocuğu sakinleştirmek için kullanılmasından ya da ödül-ceza aracı olmamasına özen gösterilmelidir.
15. İndirilen uygulamalar, çocuk kullanmadan önce denenmeli, ilk önce çocukla birlikte kullanılmalı, konuyla ilgili konuşulmalıdır.
16. Reklamlarda özenilen ürünlerin her zaman ihtiyaçla ilgili olmadığı anlayabileceği dille anlatılmalı, popüler tüketici ve israf kültürüne dahil olmaması sağlanmalıdır. Öncelikle reklamları izlememek yararlı olacaktır.
17. Cihazlarının geceleri nerede duracağı ve şarj olacağı konusunda bir plan yapılmalıdır.
18. Dijital ortamlardaki görüşmelerde kendini incinmiş, kötü hissediyorsa bu duruma katlanmak zorunda olmadığı, karşısındakini uymasına rağmen sorun devam ediyorsa mutlaka bir erişkinden yardım istemesi gerektiği çocuğa anlatılmalıdır. Siber zorbalıkla mücadele konusunda çocuğa güven verilmelidir.
19. Çocuklar kendisine doğrudan ulaşılmasını sağlayacak bilgileri ya da fotoğraflarını yüz yüze tanımadığı kişilerle paylaşmaması gerektiği konusunda uyarılmalıdır.
20. Kullanılan dijital cihazlara en son yazılım güncellemeleri ve virüs koruma programları yüklenmeli, gizlilik ayarları "yüksek" olarak ayarlanmalı ve özellikle küçük çocuklar için ebeveyn denetimi özellikleri etkinleştirilmelidir.
21. İnternette görülen spekülatif bilgilere hemen inanılmamalı, en azından üç kaynaktan doğruluğu teyit edilmelidir.
22. Sanal ortamda fotoğraf paylaşımı istenen bir durum değildir.
23. Aileler devlet denetimindeki ekran güvenliği sitelerinden, meslek kuruluşlarının sayfalarından ya da üniversitelerin iletişim fakültelerinin resmi sayfalarından da yararlanabilirler.

Tablo 3. Aileler için yaşa göre destek öneriler⁶⁹

	0-18 ay	2-4 yaş	5-10 yaş	10-14 yaş
Çocuğunuz nasıl biri? Medyaya nasıl tepki verir?	Çocuğunuzun değişiklikler karşısında nasıl tepki verdiğini bilecek şekilde onu tanıyın. Duygusal	Bu dönemde çocuklar medyaya farklı tepkiler verirler. Bazıları takıntılı bir şekilde medyayla zaman geçirmek ister,	Bu dönemde çocukların ilgi alanları ve beceri yönleri ortaya çıkar. Güçlü ve güçsüz yanları belirginleşir. Bunları tanımak ve geliştirmek çok önemlidir.	Çocuğunuzun dijital yaşamdaki durumunu bilmek için onları dinlemelisiniz. Paylaşmaya hazır olduklarında yeterli ve etkin zaman

	özelliklerini bilmek ve öğrenme kapasitesinin farkında olmak medyaya nasıl tepki vereceklerini ön görmenizi sağlar.	bazıları “olmasa da olur” havasındadır. Çocuğunuzun hangi grupta olduğunu bilmek medyaya ilişkisini belirlemede yararlıdır.		ayırmalısınız. Bu zamanlar çocuğunuzun sanal ortamdaki ilişkileri, varsa sorunlarla baş etme yöntemleri hakkında fikir verir
Dikkatini ne çeker?	Bu yaşta bebekler ekran aracılığıyla öğrenemez. Skype gibi programlar üzerinde görüntülü görüşme yapılabilir. Bunun dışında illa isteniyorsa Susam Sokağı gibi eğitici programlar 10-15 dak izlenebilir. YouTube® videoları veya uzamış televizyon izlemeden kaçınılmalıdır	Susam Sokağı®, Kaplan Daniel’in Dünyası® gibi programlar gerçek hayatla ilişkili doğru davranışların ve duygu yönetimi gibi meziyetlerin kazanılmasına yardımcı olur. Eğlence amaçlı videolar en aza indirilmelidir. YouTube merakı yoğunsa yapılacak kaliteli bir “oyunmatma listesi” ve “otomatik oyunmatma” seçeneğinin kapatılması uygulamanın seçim listesine maruz kalınmasını önler. Şiddet içerikli yapım, uygulama ve oyunlardan uzak durulmalıdır	Bu dönemde çocuklar tüm içeriklere ulaşabilir, şiddet, cinsel, küfür içeren yapımlarla karşılaşabilirler. Akıllı işaretler ya da devlet denetimli sitelerin yönlendirmesi ile çocuklar için uygun içerikler seçilebilir. Mutlaka internet filtreleri kullanılmalıdır. Beraber izlemek iyi bir yoldur. Uygunsuz içeriklerden kaçınılmalıdır	Program derecelendirme siteleri ve akıllı işaretler dikkate alınarak program seçimleri çocuklarla beraber yapılabilir. Sosyal medya hesabı oluşturmak için yaş sınırı mevcuttur, yaşını büyük yaparak hesap açmadığına dikkat edilmelidir. Mesajlaşma için farklı ve güvenli uygulamalar kullanılabilir. Uygun olmayan içerikle karşılaşmaları, reklamlar ya da bağlantılarla sanal ortamlarda yanlış yönlendirilmeleri söz konusu olabilir. Rahatsız edici bir durumla karşılaştıklarında ebeveynleriyle rahat bir şekilde konuşabilmelidirler.
0/Nasıl sakinleşir?	Bebekleri sakinleştirmek uyutmak ya da yemek yemelerini sağlamak için ekran kullanmaktan kaçının	Bu dönemde çocuklar duygusal patlamalara açıktır, onlarla baş etmeyi de bu dönemde öğrenirler. Onlara duygularını tanımlamayı öğretin, siz de anlayın. Üzgünken veya oyalamak için ekran kullanmayın. İzleme zamanları belirli ve düzenli olsun. Uykuya dalmadan önce kitap okuma, hikaye anlatma gibi daha sakin aktivitelere yönelin. Bu dönemde sizin iyi bir rol model	Pek çok çocuk okul sonrası dinlenmek için medyayı kullanır. Bu dinlenme süresi ödev, sofraya, uyku gibi zamanları çalmamalıdır. Uyku zamanında yatak odasında medya cihazları olmamalıdır. Kendilerini sakinleştirmek için sakin müzikler dinlemek önerilebilir, nefes egzersizleri öğretilebilir. Hobiler, el işi, resim gibi yaratıcı aktiviteler, dışarı oyunları tüm dönemlerde olduğu gibi bu zamanda da yararlıdır	Duygusal değişkenliğin sık olduğu bu dönemde çocuklar olumsuz duygulardan kurtulmak için ekrana yönelebilirler. Dertleşmek, fiziksel egzersiz, müzik dinleme, evcil hayvanlarla oynama gibi farklı sakinleştirici yöntemlerle kötü duygularla baş etme teknikleri geliştirilebilir. Odasında gece izleyebileceği bir medya cihazı bulunmasından kaçının.

		olmanız geleceğe en büyük yatırımdır.		
Medya nelere engel olur?	Ebeveynin elindeki, çocuğun önündeki, ya da arka fonda açık olan ekran bebekle ailenin kaliteli zaman geçirmesine engel olur. Birlikte oyun oynamak, şarkı söylemek, hikaye anlatmak ya da okumak bilişsel ve duygusal gelişim için daha yararlıdır. Bebeğinizle beraberken siz de medya cihazları ile temas etmemeye özen gösterin	Medya bu dönemde dışarıda doğayla veya evde kitaplarla, ev halkı sohbetleriyle daha aktif, etkin zaman geçirmelerine engel olur. Her gün bu aktivitelere zaman ayırın. Kendisinin kolay ulaşabileceği, açabileceği bir teknolojik cihazı olmasın.	Video oyunları ya da çevrimiçi videolar uzun süre izlemeye zemin hazırlar. Zamanı dengeleme ve diğer etkinliklere de yeterli, etkin zaman ayırma konusunda çocuklar uyarılmalıdır. Uyku zamanı, sofraya zamanı, aile etkinlikleri sırasında ebeveynler de medya cihazlarından uzak durmalıdır. Ödevler zorladığında, çocuklar bunaldığında ekran bir kurtarıcı gibi benimsenmemelidir.	Okul ve sosyal yaşamın şekillenmesi, bireysel gelişim aşırı medya nedeniyle zarar görebilir. Okul, ödev, uyku, yemek zamanlarında telefonlar ve medya cihazları sessize alınmalıdır, dikkat dağıtıcıları önlenmelidir. Medyanın arkadaş ve aile ilişkilerini, okul sürecini bozacak şekilde yaşamı işgal etmemesi gerekir. Aynı zamanda medya bir ödül- ceza aracı olmamalıdır
Medya konusunda bilinçli, sorumluluk sahibi bir çocuk nasıl yetiştirilebilir?	Çocuklar konuşamazlar; ama sizi dinlerler ve izlerler. Ekran açıksa çocuğunuzla beraber izleyin, izledikleriniz hakkında konuşun. Ekranı oyun ya da eğitimi için bir araç olarak kullanın. Kendi sesinizle şarkı söylemeniz veya hikaye anlatmanız çocuğunuzun gelişimi ve sizinle güven ilişkisi oluşturması için çok daha yararlıdır.	Bu yaşta çocuklar konuşulanları anlarlar, izledikleri hakkında konuşmak, iyi-kötü, doğru-yanlış kavramlarını anlatmak, reklamlardan uzak durmak yararlı olacaktır. İzlediklerinizle ilgili etkinlikler yapın.	Bu dönem izlenenlerle ilgili konuşmak çocuklarla fikir alış verişini yapmak için ideal zamandır. Çocuğunuzu tanımak için iyi bir fırsattır. İçeriklerdeki doğru-yanlış tartışmak çocuğun eleştirel düşüncesinin gelişmesini sağlar. Burada çocukların kendilerini özgür ve rahat hissetmeleri gereklidir, yargılayıcı tutumdan kaçınılmalıdır.	Çocuklar sanal ortamda hatalar yaptığında yargılayıcı olmadan sorunların çözülmesine çalışılmalıdır. Medya cihazını ya da erişimi kaybetme korkusuyla gerçekleri saklamalarının önlenmesi gerekir; güven ve yapıcı otorite ilişkisi dahilinde çocuklarının gerçek ve sanal ortamdaki ilişkileri konusunda nasıl hissettikleri ile ilgili konuşun. Sohbeti açık uçlu sorularla başlatın, göz teması ile dinleyin.

Kaynaklar

1. Argunşah M MA, Çifci M, Emre İ, Günşen A, Kartalhoğlu Y et al. Güncel Türkçe Sözlük. Türk Dil Kurumu. 2023.
2. Törenli N. Yeni İletişim Ortamı. Ankara: Bilim Sanat Yayınları; 2005.
3. Funk JB, Brouwer J, Curtiss K, Mcbroom E. Parents of Preschoolers: Expert Media Recommendations and Ratings Knowledge, Media-Effects Beliefs, And Monitoring Practices. Pediatrics. 2009;123:981-88.

4. Christensen M, Bettencourt L, Kaye L et al. Direct Measurements of Smartphone Screen-Time: Relationships with Demographics and Sleep. *PLoS one*. 2016;11:e0165331.
5. Arumugam CT, Said MA, Nik Farid ND. Screen-Based Media and Young Children: Review and Recommendations. *Malaysian Family Physician: The Official Journal of the Academy of Family Physicians of Malaysia*. 2021;16:7-13.
6. Duch H, Fisher EM, Ensari I, Harrington A. Screen Time Use in Children Under 3 Years Old: A Systematic Review of Correlates. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2013;10:102.
7. Güleç V. Aile İlişkilerinin Sosyal Medya ile Birlikte Çöküşü. *Yeni Medya Elektronik Dergisi*. 2018;2:105-120.
8. Canadian Paediatric Society DHTF. Screen time and young children: Promoting health and development in a digital world. *Paediatrics & child health*. 2017;22:461-77.
9. World Health Organization (WHO). WHO Guidelines on Physical Activity, Sedentary Behaviour and Sleep for Children Under 5 Years of Age 2019; <https://www.who.int/publications/i/item/9789241550536>. Accessed April 2, 2019.
10. Coyne SM, Radesky J, Collier KM, et al. Parenting and Digital Media. *Pediatrics*. 2017;140:112-16.
11. Radesky JS, Schumacher J, Zuckerman B. Mobile and Interactive Media Use by Young Children: the Good, the Bad, and the Unknown. *Pediatrics*. 2015;135:1-3.
12. Karadeniz E, Özdemir M. Behiç Ak'ın Çocuk Kitaplarında Medya Ve Sosyal Medya Eleştirisi. *Sakarya University Journal of Education*. 2018;8:250-64.
13. Serin H. Sosyal Medyada Çocuk Hakları İhlalleri: Ebeveynler ve Öğretmenler Farkında mı? *Eskişehir Osmangazi Üniversitesi Sosyal Bilimler Dergisi*. 2019;20:1005-31.
14. Ateş EC, Saluk A. Bilişim Suçları Kapsamında Suça Sürüklenen Çocukların İncelenmesi. *HUMANITAS-Uluslararası Sosyal Bilimler Dergisi*. 2018;6:154-176.
15. Ghorbani S, Gharræe B, Hosseini F, Maghami Sharif Z, Aghebaty A. Changing Parenting Style Between Two Generations and Its Impacts On the Severity Of Behavioral And Emotional Symptoms. *Asia-Pacific Psychiatry*. 2022;14:E12448.
16. Alkalash SH, Alshamrani F, Alharthi S et al. Parents' Knowledge On, Attitude Toward, and Practice of Screen Time Exposure Regulation of Their Children Under Six Years of Age in Western Region, Saudi Arabia. *Cureus*. 2023;15(11).
17. Brown A, Smolenaers E. Parents' Interpretations of Screen Time Recommendations for Children Younger Than 2 Years. *Journal of Family Issues*. 2018;39:406-29.
18. Kemp S. Digital 2021: Global Overview Report. 2021; <https://datareportal.com/reports/digital-2024-global-overview-report>. Accessed July, 2019.
19. Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) Hanehalkı Bilişim Teknolojileri (BT) Kullanım Araştırması. 2023; [https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-\(BT\)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407](https://data.tuik.gov.tr/Bulten/Index?p=Hanehalki-Bilisim-Teknolojileri-(BT)-Kullanim-Arastirmasi-2023-49407). Accessed Haziran, 2024.
20. Chen W, Adler JL. Assessment of Screen Exposure in Young Children, 1997 To 2014. *JAMA Pediatrics*. 2019;173:391-93.
21. Children and Parents: Media Use and Attitudes Report. United Kingdom 2017.
22. Radesky J. Policy Addresses How to Help Parents Manage Young Children's Media Use. *American Academy of Pediatrics*. 2016.
23. Yamada M, Sekine M, Tatsuse T. Parental Internet Use and Lifestyle Factors as Correlates Of Prolonged Screen Time Of Children In Japan: Results From The Super Shokuiku School Project. *Journal of Epidemiology*. 2018;28:407-13.
24. Eyimaya AO, Irmak AY. Relationship Between Parenting Practices and Children's Screen Time During The COVID-19 Pandemic in Turkey. *Journal of Pediatric Nursing*. 2021;56:24-29.
25. Çullas İlarıslan N, Ulukol B. Akılcı Medya Kullanımı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri. 2017.
26. The American Academy of Child and Adolescent Psychiatry. Screen Time and Children. 2024; 54: https://www.aacap.org/AACAP/Families_and_Youth/Facts_for_Families/FFF-Guide/Children-And-Watching-TV-054.aspx. Accessed May, 2024.
27. UNICEF. Covid-19 and Its Implications for Protecting Children Online. 2020; <https://www.unicef.org/media/67396/file/COVID19%20and%20Its%20Implications%20for%20Protecting%20Children%20Onlinepdf> Accessed May, 2024.
28. American Academy of Pediatrics. Media and Young Minds. *Pediatrics*. 2016;138(5).
29. Communications Co. Children, Adolescents, And The Media. *Pediatrics*. 2013;132:958-61.
30. Cheng S, Maeda T, Yoichi S, Yamagata Z, Tomiwa K, Group Jcsc. Early Television Exposure and Children's Behavioral and Social Outcomes At Age 30 Months. *Journal of Epidemiology*. 2010;20:482-89.
31. Goh SN, Teh LH, Tay WR, et al. Sociodemographic, Home Environment and Parental Influences on Total and Device-Specific Screen Viewing In Children Aged 2 Years and Below: An Observational Study. *BMJ Open*. 2016;6:E009113.
32. Gonca K. Dil Gelişimi Gecikmiş Olan Çocuklarda Ekran Maruziyeti: Ön Çalışma Sonuçları. *İstanbul Tıp Fakültesi Dergisi*. 2020;83:30-4.
33. Choo Yy, Yeleswarapu Sp, How Ch, Agarwal P. Developmental Assessment: Practice Tips for Primary Care Physicians. *Singapore Medical Journal*. 2019;60:57.
34. Irwin Lg, Siddiqi A, Hertzman G. Early Child Development: A Powerful Equalizer. Citeseer; 2007.
35. Young Me. From Early Child Development to Human Development. Washington, Dc: World Bank. 2002.
36. Vally Z, Murray L, Tomlinson M, Cooper Pj. The Impact of Dialogic Book-Sharing Training on Infant Language and Attention: A Randomized Controlled Trial in A Deprived South African Community. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*. 2015;56:865-73.
37. Christie Jf, Roskos Ka. Play's Potential in Early Literacy Development. *Encyclopedia on Early Childhood Development*. 2009:1-6.
38. Lerner C, Barr R. Screen Sense: Setting The Record Straight. *Zero to Three*. 2015;35(4).

39. Courage MI, Setliff Ae. When Babies Watch Television: Attention-Getting, Attention-Holding, And The Implications for Learning from Video Material. *Developmental Review*. 2010;30:220-38.
40. Zimmerman Fj, Christakis Da. Associations Between Content Types of Early Media Exposure and Subsequent Attentional Problems. *Pediatrics*. 2007;120:986-92.
41. Moody Ak, Justice Lm, Cabell Sq. Electronic Versus Traditional Storybooks: Relative Influence on Preschool Children's Engagement and Communication. *Journal of Early Childhood Literacy*. 2010;10:294-313.
42. Li H, Boguszewski K, Lillard As. Can That Really Happen? Children's Knowledge About the Reality Status of Fantastical Events in Television. *Journal of Experimental Child Psychology*. 2015;139:99-114.
43. American Academy of Pediatrics. Media and Young Minds. In: *Media*. Coca, Ed. Vol 5: Pediatrics; 2016:138.
44. Kirkorian Hl, Wartella Ea, Anderson Dr. Media and Young Children's Learning, The Future of Children. 2008:39-61.
45. Radesky Js, Silverstein M, Zuckerman B, Christakis Da. Infant Self-Regulation and Early Childhood Media Exposure. *Pediatrics*. 2014;133:E1172-E1178.
46. Radesky Js, Kistin C, Eisenberg S, et Al. Parent Perspectives On Their Mobile Technology Use: The Excitement and Exhaustion Of Parenting While Connected. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*. 2016;37:694-701.
47. Ishii K, Aoyagi K, Shibata A, Javad Koohsari M, Carver A, Oka K. Joint Associations of Leisure Screen Time and Physical Activity with Academic Performance in A Sample of Japanese Children. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17:757.
48. Hardell L. Effects of Mobile Phones On Children's and Adolescents' Health: A Commentary. *Child Development*. 2018;89:137-140.
49. Garriguet D, Carson V, Colley Rc, Janssen I, Timmons Bw, Tremblay Ms. Physical Activity and Sedentary Behaviour of Canadian Children Aged 3 To 5. *Statistics Canada*; 2016.
50. Vanderloo Lm. Screen-Viewing Among Preschoolers in Childcare: A Systematic Review. *Bmc Pediatrics*. 2014;14:1-16.
51. De Decker E, De Craemer M, De Bourdeaudhuij I, Et Al. Influencing Factors of Screen Time in Preschool Children: An Exploration of Parents' Perceptions Through Focus Groups in Six European Countries. *Obesity Reviews*. 2012;13:75-84.
52. Torsheim T, Eriksson L, Schnohr Cw, Hansen F, Bjarnason T, Vålmaa R. Screen-Based Activities and Physical Complaints Among Adolescents from The Nordic Countries. *Bmc Public Health*. 2010;10:1-8.
53. Çaksen H. Electronic Screen Exposure and Headache in Children. *Annals of Indian Academy of Neurology*. 2021;24(1):8-10.
54. Saad A, El-Bayoumy Bm. Environmental Risk Factors for Refractive Error Among Egyptian Schoolchildren. *Eastern Mediterranean Health Journal = La Revue De Sante De La Mediterranee Orientale = Al-Majallah Al-Sihhiyah Li-Sharq Al-Mutawassit*. 2007;13:819-28.
55. Unicef. Children's Rights and Internet. 2020; <https://www.unicef.org/csr/childrenrightsandinternet.htm>. Accessed July, 2024.
56. Türk Ceza Kanunu (TCK), In: *Gazete TCR*, Ed. Vol 25611: T.C. Resmî Gazete; 2024.
57. Yılmaz D, Güney R. Medyanın Çocuklar Üzerindeki Etkileri Ve Kullanımına İlişkin Öneriler. *Dokuz Eylül Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Elektronik Dergisi*. 2021;14:486-94.
58. UNICEF, Siber Zorbalık: Nedir Ve Nasıl Önlenir? 2020; <https://www.unicef.org/turkey/siber-zorbalik%C4%B1k-nedir-ve-nas%C4%B1l-%C3%B6nlenir>. Accessed Haziran, 2024.
59. Yılmaz M, Candan F. Oyun Sanal İntihar Gerçek: "The Blue Whale Challenge/Mavi Balina" Oyunu Üzerinden Kurulan İletişimin Neden Olduğu İntiharlar Üzerine Kuramsal Bir Değerlendirme. *Akdeniz Üniversitesi İletişim Fakültesi Dergisi* 2018;29:270-83.
60. World Health Organization (WHO). Excessive screen use and gaming considerations during COVID19. 2020; <https://apps.who.int/iris/handle/10665/333467>. Accessed July, 2024.
61. Linebarger D, Vaala S. Screen Media and Language Development in Infants and Toddlers: An Ecological Perspective. *Developmental Review*. 2010;2:176-202.
62. American Academy of Pediatrics. Family Media Plan. 2024; www.healthychildren.org/English/media/Pages/default.aspx. Accessed May, 2024.
63. Türkiye Radyo Televizyon Üst Kurulu. Akıllı İşaretler. 2020; <https://www.rtukisaretler.gov.tr/> Accessed Temmuz, 2024.
64. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı. Sinema Genel Müdürlüğü Değerlendirme ve Sınıflandırma İşaretleri. 2020; <https://sinema.ktb.gov.tr/TR-144749/degerlendirme-ve-siniflandirma-isaretleri.html> Accessed Temmuz, 2024.
65. T.C. Kültür ve Turizm Bakanlığı. Film ve Dijital Oyun Değerlendirme ve Sınıflandırma İşaretleri. In: Müdürlüğü SG, ed2000.
66. Güvenli Web. PEGI (Pan European Game Information) Oyun Derecelendirme Sistemi Yaş Etiketleri. 2021; <https://www.guvenliweb.org.tr/galeri-detay/pegi-oyun-derecelendirme-sistemi-yas-etiketleri-ne-anlama-geliyor>. Accessed Temmuz, 2024.
67. Bilgi Teknolojileri ve İletişim Kurumu (BTK). Güvenli Web Portalı. 2011; <http://www.guvenliweb.org.tr>. Accessed Haziran, 2024.
68. T.C. Kalkınma Bakanlığı Bilgi Güvenliği. Kişisel Bilgilerin Korunması ve Güvenli İnternet Ekseni Küresel Eğilimler ve Ülke İncelemeleri Raporu. In: *Bilgi Toplumu Stratejisinin Yenilenmesi Projesi*, ed2013.
69. American Academy of Pediatrics. The 5 Cs of Media Use. 2020; <https://www.aap.org/en/patient-care/media-and-children/center-of-excellence-on-social-media-and-youth-mental-health/5cs-of-media-use/> Accessed July, 2024.

Correspondence Address / Yazışma Adresi

Gökce Celep
Amasya Üniversitesi
Tıp Fakültesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı
Amasya/ Türkiye
E mail: gokce4celep@yahoo.com

Geliş tarihi/ Received: 05.09.2024**Kabul tarihi/Accepted:** 16.01.2025