

**BARUT'TAN
TELEFON
UYARISI**

Gelişimi tehdit ediyor

Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Yaşar Barut, çocukların erken yaşta dijital cihazlarla tanışmasının zihinsel, duygusal ve sosyal gelişimleri üzerinde ciddi olumsuz etkiler yaratabileceğini belirtti



OMÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Çocuk Gelişimi Bölümü Öğretim Üyesi Doç. Dr. Yaşar Barut, özellikle 0-6 yaş arasındaki çocukların ekran başında geçirdikleri zamanın artmasının gelişimsel

açıdan kritik riskler taşıdığını vurguladı. **BİRÇOK SORUNA YOL AÇABİLİYOR** Telefon ve tablet gibi dijital cihazların uzun süreli kullanımının, çocuklarda

dikkat eksikliği, uyku bozuklukları ve sosyal becerilerde zayıflık gibi sorunlara yol açabildiğine dikkati çeken Barut, şunları kaydetti: "Bilimsel araştırmalar, uzun süreli ekrana maruz kalan çocuklarda dikkat eksikliği, hiperaktivite belirtileri, uyku problemleri ve sosyal etkileşimlerde zayıflık ile ilişkilendirildiğini ortaya koyuyor. Birçok ebeveyn, çocuklarını sakinleştirmek ya da oyalamak için dijital cihazlara başvuruyor. Bu yanlış. Telefonun bir sakinleştirici olarak kullanılması, ilerleyen yaşlarda stres, kaygı veya öfke gibi duygularla başa çıkmakta zorluk yaşamalarına neden olabilir."

ANNE-BABA ROL MODEL OLMALI Çocukların teknolojiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmeleri için ailelere ve öğretmenlere büyük sorumluluk düştüğünü belirten Barut, anne babaların çocuklarına teknoloji kullanımı konusunda iyi rol model olması gerektiğini vurguladı. Özellikle okul öncesi dönemde ekran

süresinin günde 1 saati geçmemesi gerektiğini anlatan Doç. Dr. Yaşar Barut, şu tavsiyelerde bulundu: "Bunun yerine çocukları kitap okumaya, açık havada oyun oynamaya ve yaratıcı etkinliklerle meşgul olmaya teşvik etmek çok daha faydalı olacaktır. Çocuğunuzla birlikte dijital içerikleri izlemek ve sonrasında bu içerikler hakkında konuşmak, onun dijital dünyayı anlamasını ve medya okuryazarlığını geliştirmesini sağlar. Ayrıca, günlük yaşamda ekranlardan uzak kalınacak zaman dilimleri planlamak; örneğin yemek saatlerinde ya da yatmadan önce dijital molalar vermek, sağlıklı bir kullanım alışkanlığı kazandırmada oldukça etkilidir." AA