

EKRAN ÇOCUKLARI İÇİN NE DEDİLER?

Çocuğumuzun olabileceğinin en iyisi olmasını ve geleceğe en iyi şekilde hazırlanmasını isteriz. Çelişen iki korkumuz var: Bir yandan teknolojiden kopuk, bilgisayar ve telefon kullanmasını bilmeyenin bilenden geride kalacağından, diğer yandan çocuğumuzun ekran bağımlılığı içinde boğulup normal gelişimini tamamlayamayacağından korkarız. Bu kitap çocuğunun sağlıklı gelişimini ve güçlü geleceğini önemseyen anne babalar için yazılmış. Üç kez okunmasını öneririm: 1- Hızlı bir okuma; 2- Önemli bilgilerin altı çizilerek, notlar alınarak okuma; 3- Kendi ailenizde uygulayacağınız programı oluşturmak için okuma.

DOĞAN CÜCELOĞLU

Meltem Küskü hanımefendinin *Ekran Çocukları* isimli kitabının ön taslağını adeta nefes almadan, heyecanla okudum. Çağımızın en büyük tehditlerinden olan dijital bağımlılığı her yönüyle inceleyen, bireye, aileye ve topluma verdiği zararları somut delilleriyle etraflıca tarif eden, bu alanda önemli bir boşluğu dolduran, özet ve mükemmel bir çalışma olmuş. Bilhassa son kısımda yer alan önerilerin kulaklara küpe olması gerek. Herkese hararetle tavsiye ederim...

PROF DR. AHMET KAĞAN KARABULUT
Selçuk Üniversitesi Rektör Yardımcısı

Birçok alanda hayatımızın içinde olan 'ekran'ları nasıl doğru ve sağlıklı şekilde kullanabileceğimizi, doğru kullanmadığımız takdirde ortaya çıkabilecek psikolojik, fiziksel ve sosyal sorunları çok doğru şekilde anlatan bir kitap. İçeriğindeki bilgilerin araştırma verileriyle desteklenmiş olması, kitabın önemli bir ayırt edici özelliği.

ELİF EFSUN TATAR - *Uzman Klinik Psikolog*

Ekran bağımlısı veya buna aday çocukları olan anne ve babalar için harika bir kitap. Ekranların zararlarını ve bunlardan kurtulma yollarını, deneyimli bir annenin birikimleriyle aktaran bu kolay okunan kitabı tavsiye ederim.

PROF DR. SEFA SAYGILI - *Fatih Sultan Mehmet
Vakıf Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanı*

MELTEM KÜSKÜ SCHMIDT, öğretmen bir anne ve mühendis bir babanın ilk çocuğu olarak 1972’de dünyaya geldi. Zonguldak’ta ilköğretim ve lise hayatını tamamladı. Bilinçsiz bir tercihle girdiği Boğaziçi Üniversitesi Makine Mühendisliği Bölümü’nde geçirdiği iki yılın ardından, aynı üniversitenin İşletme Bölümü’nde eğitimine devam etti. 1995 yılında mezun olur olmaz Procter & Gamble şirketinin İstanbul ofisinde tüketici ve pazar araştırmacısı olarak çalışmaya başladı. 5 yıl sonra, kısa süreliğine Almanya’ya, sonra da İsviçre’ye taşındı. 24 yıllık araştırmacılık kariyerinde dünyanın dört bir yanından tüketicilerle konuştu; yüzlerce araştırma yaptı; birçok sunum ve eğitim verdi; milyonlarca dolarlık araştırma bütçelerini ve onlarca kişilik ekipleri yönetti. 2019 Haziran’ında şirketten ayrıldı. Şu anda Cenevre’de eşi, iki çocuğu ve iki muhabbet kuşuyla yaşıyor; yıllardır hayalini kurduğu psikolojik danışmanlık alanında yüksek lisans yapıyor.

meltem.chi@protonmail.com

MELTEM KÜSKÜ SCHMIDT

EKRAN ÇOCUKLARI



Remzi Kitabevi

EKRAN ÇOCUKLARI / Meltem Küskü Schmidt

© Remzi Kitabevi, 2020

Her hakkı saklıdır.

Bu yapıtın aynen ya da zet olarak
hiçbir bölümü, telif hakkı sahibinin
yazılı izni alınmadan kullanılamaz.

Yayına hazırlayan: Ömer Erduran
Kapak düzeni: Ömer Erduran
Kapak görseli: Daniel Jedzura, 123rf

ISBN 978-975-14-1959-0

BİRİNCİ BASIM: Temmuz 2020

Kitabın basımı 2000 adet yapılmıştır.

Remzi Kitabevi A.ř., Akmerkez E3-14, 34337 Etiler-İstanbul

Sertifika no: 10705

Tel (212) 282 2080 Faks (212) 282 2090

www.remzi.com.tr post@remzi.com.tr

Baskı: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

Cilt: ifi Mücellit, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi

5. Cad. No: 24-25 Bağcılar-İstanbul

Tel (212) 629 4783

İÇİNDEKİLER

Önsöz	7
Giriş.....	11

BİRİNCİ BÖLÜM

Ekranların fiziksel ve psikolojik etkileri	17
Beyin ve ekranlar	20
Psikolojik sağlık	29
Sosyal medya.....	34
Bağımlılık.....	40
Dijital oyunlar.....	44
Uyku.....	48
Göz sağlığı.....	53
Duruş bozuklukları	56
Beslenme	59
Hijyen.....	61
Çalınan zaman.....	63
Ebeveynlerin ekran kullanımı.....	65
Sınırlar.....	68
Dijital detoks.....	74

İKİNCİ BÖLÜM

Elektromanyetik radyasyon	79
5G: Beşinci nesil kablosuz iletişim teknolojisi	89
Elektromanyetik aşırı duyarlılık sendromu	94

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Nasıl korunabiliriz?	99
Özümüze dönüş	104
Ana öneriler	109
Son söz	113
Notlar	118
Yazardan teşekkürler	135

ÖNSÖZ

Nereden çıktı şimdi bu kitap?

Hayatta birçok rol üstlendim: evlat, abla, akraba, arkadaş, komşu, vatandaş, öğrenci, sevgili, eş, anne, kadın, iş kadını, müdür, araştırmacı, vs. Bunların hangisine en çok emek verdin, en çok bağlandın diye soracak olursanız hiç düşünmeden annelik derim. Çocuklarımı ilk kucağıma aldığımdan itibaren hem büyük bir sevgi hem de büyük bir sorumluluk hissettim. Onlara sağlıklı bir hayat sunabilmek için en iyi çözümleri sürekli araştırdım. Onlarla birlikte tüm ailemin alışkanlıkları değişti; işlenmiş gıdalardan uzaklaştık; plastik yerine cam yiyecek kapları, teflon yerine çelik tava kullanmaya başladık; tedavi edici yerine önleyici tıbbaya yöneldik; doğal şifa kaynaklarını keşfettik; kapalı mekânlar yerine her fırsatta doğada zaman geçirmeye başladık. Bir gün cep telefonu, tablet ve bilgisayar gibi kablosuz cihazların yaydıkları radyasyon yüzünden zararlı olabileceklerini duydum. Alman eşim duyduğu her şeyi sorgulamayı öğreten bir eğitim sisteminden geliyor; kendisini ikna edebilmek için araştırmaya başladım, zaten serde araştırmacılık var! Araştırdıkça, tek zararın radyasyon olmadığını, dijital ekranların daha birçok olumsuz etkisi olduğunu keşfettim. Öğrendiklerimi çevremdekilerle paylaşmaya başladım. Uzun yıllardır çalıştığım şirketten ayrılır-

ken geride kalan tanidiklarırna bir hediye olarak ekranların etkilerini ve korunma yollarını anlatan  sayfalık bir makale gönderdim. İnsanlar bu makaleden çok etkilendiler; makaleyi aileleriyle, arkadaşlarıyla paylaştılar. Yaklaşık beş yüz kişiye gönderdiğim bu makalenin, sonunda kaç kişiye ulaştığıyla ilgili hiçbir fikrim yok. Bir gün, makalemi görmüş olan Kanadalı bir yazar benimle irtibata geçip beraber elektromanyetik radyasyon üzerine kitap yazmayı teklif etti. Çok şaşırdım; o ana kadar kitap yazmak aklımın ucundan bile geçmemişti. Teklifini kabul etmedim, nk o dönem çok yoğundum; bir de elektromanyetik radyasyon çok dar bir alandı benim için. Ama zamanla, atılan tohum fidana dönüştü ve kendimi bu kitabı yazarken buldum.

Bu kitabı yazabilmek için çok araştırma yaptım; yüzlerce bilimsel çalışmayı inceledim, uzmanların görüşlerini dinledim ve okudum, konuyla ilgili bulabildiğim tüm filmleri ve videoları izledim, haberleri ve makaleleri okudum. Kitap kısa olmasına rağmen, hemen fark edeceğiniz gibi, pek çok bilgiyle dolu. Ben az ve öz konuşmayı ve yazmayı tercih ediyorum; zaten başka türlüsü elimden gelmiyor. Günümüzde hızlanan yaşama ayak uydurmaya çalışan insanlar zaman kıtlığı çekiyor; internette 20.000'den fazla insan arasında yapılan bir araştırmaya göre insanları strese sokan bir numaralı ortak düşünce: her şeyi halletmek için yeterince zamanım yok".¹ Bu durumda, çabuk okunabilen, hem bilgilendiren, hem de zmler sunan bu kitabın, günümüzün zamanı dar insanları için ideal olduğunu düşünüyorum.

Kitaptaki bazı bilgiler endişe verici olabilir. Amacım sizi korkutmak değil; bilgilendirip daha sağlıklı bir hayat için harekete geçirmek. Endişelerinizin pençesine düşmek yerine, onları harekete geçmek için motivasyon olarak kullanın. nle-

minizi alın ve çocuğunuzla hayatın keyfini çıkarın. Birbirinizi gıdıklama yarışı yapın, beraber şarkılar söyleyin, dans edin, resimler yapın, parklara gidin, çimenlerde çıplak ayakla yürüyün, hayvanları gözlemleyin ve taklit edin, çiçekleri koklayın, ağaçlara sarılın, güneşin batışını izleyin, çocuklarınızı yatırmadan önce kocaman sarılıp onların kokusunu içinize çekin. Gerçek hayatın ne kadar muhteşem olduğunu hatırlayın ve hatırlatın.

* * *

Bu kitap basıma hazırlanırken, 2020'nin Haziran ayında-
yız. Dünya Sağlık Örgütü'nün Covid-19 virüsünü salgın ilan
etmesinin ardından gelen değişikliklere adapte olmanın ilk ay-
larında.

Ülkeler insanları korumak ve virüsün bulaşmasını engel-
lemek amacıyla, değişen derecelerde de olsa, ortak olarak 'eve
kapanma' ve 'sosyal mesafe' önlemleri aldılar. İlişkiler ve ha-
reket üzerindeki kısıtlamalar insanların hayatında birçok de-
đişiklik getirdi. Bu değişikliklerden en yaygın ve bariz olanı,
yaşadığımız mecburi ve hızlandırılmış dijital dönüşüm. Artık
tüm nüfus evde her zamankinden daha çok zaman geçirdi-
ğinden, çoğu üretkenlik ve boş zaman ekran üzerinden dönü-
yor. Öğretmenler, ofis çalışanları, spor eğitmenleri, sağlık per-
soneli, sanatçılar ve iş sahipleri işlerine dijital ekranlar aracılı-
ğıyla devam edebilmek için yeni ve yaratıcı yollar buluyorlar.
İnsan etkileşimi gerektiren her şey, artık mümkün olduğunca
bilgisayar üzerinden yapılıyor.

Salgın sona erdiğinde, bu durumun ne kadar süreceğini
söylemek için henüz çok erken. Bir ihtimal, bu krizden ger-
çek fiziksel hayatı daha fazla takdir ederek ve ekranlarda ge-
çirdiğimiz zamanı daha doğru yöneterek çıkarız. Yaşam tarzı-

mızdaki bu köklü değişiklikten ne dersler alacağımızı ve nasıl adapte olacağımızı zaman gösterecek.

GİRİŞ

Baba, bir deniz canavarı saldırısı sonucu eşini ve tüm çocuklarını kaybeder, geriye sadece tek bir çocuğu kalır. Baba çocuğunu kollarına alıp söz verir: sana hiçbir şey olmasına izin vermeyeceğim. Onu tek başına, her şeyden sakınarak büyütür. Çocuk okul yaşına geldiğinde artık babasının bu korumacı tavrından iyice sıkılmıştır. Dışarıdaki büyülü dünyayı, tüm tehlikelerine rağmen, keşfetmek için can atmaktadır. Okulun ilk günü babasıyla inatlaştığı ve seyreden arkadaşlarına cesaretini ispatlamak istediği için çok riskli bir hareket yapar ve sonucunda da kaçırlır. Baba, oğlunu bulmak için bilmediği sulara açılır.

Bahsettiğim film, *Kayıp Balık Nemo*. Kahramanlar ise baba Marlin ve oğlu Nemo.

Marlin gibi biz de çocuklarımızı tehlikelerden korumak istiyoruz, zaman zaman aşırıya kaçsak bile. Ve Marlin gibi biz de bilmediğimiz sularda yüzüyoruz. Bugün elimizden düşürmediğimiz akıllı cep telefonları hayatımıza gireli yaklaşık on sene oldu. Yüzbinlerce yıldır evrimleşen insan için on yıl çok kısa bir zaman; hatta 47 yıldır evrimleşen benim için bile! Hayatımın yüzde 80'inde akıllı telefonum yoktu. Ama çocuklarım için öyle değil; biz nasıl elektriksiz bir dünyayı bilmiyor-

sak, onlar da cep telefonsuz bir dünyayı bilmiyorlar. Ekranlar cep telefonundan önce de televizyon ve bilgisayar gibi elektronik aletlerde vardı, ama akıllı cep telefonlarıyla dijital ekranlara maruz kalmak sürekli hale geldi.

Biz, dijital ekranlarla kuşatılmış bir dünyaya doğan ilk nesli yetiştiren anne babalarız. Bu konuda örnek alabileceğimiz büyüklerimiz yok. Kesin doğrular ve yanlışlar yok; çünkü her şey çok çabuk değişiyor ve yapılan farklı seçimlerin uzun vadedeki etkilerini görebileceğimiz kadar zaman geçmedi. Ama ekranlara maruz kalmanın kısa dönemdeki etkileri araştırmalarla ortaya çıkmaya başladı. Elinizde tuttuğunuz kitabın amacı, bu bilgileri sizinle paylaşıp daha bilinçli seçimler yapmanıza yardımcı olmak.

Dijital teknolojiden kurtuluş yok; zaten ben kendi adıma kurtulmak falan istemiyorum. Getirdiği o kadar çok kolaylık var ki hayatımıza. En basitinden, elinizde tuttuğunuz bu kitap dijital teknolojinin yardımı olmadan yazılamazdı, yoksa nasıl ulaşırdım bir tuşlamayla binlerce kilometre uzaklıkta yapılmış çalışmalara? Bilgiye ve insanlara ulaşımı kolaylaştırdığı, hızlandırdığı ve ucuzlaştırdığı gibi hayatımıza da pek çok alanda kolaylık getiriyor dijital teknoloji. Tüm faydalarını saymayacağım, çünkü zaten biliyorsunuz ve kitabın konusu da bu değil. Ben teknolojiye karşı değilim; ama fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal sağlığımız için teknoloji kullanımına sınırlar getirmek gerektiğini düşünüyorum.

Bu kitapta önerdiğim birçok şeyi yakın zamana kadar ben de uygulamamıştım, çünkü bilmiyordum. İki sene öncesine kadar evde kablosuz internetin modemi gece gündüz açıktı. İlk hamileliğimde dizüstü bilgisayarımın çok haşır neşirdim, ikinci hamileliğimde buna bir de cep telefonu eklendi. Büyük oğlum 9 aylıkken Einstein Bebek DVD'lerini izliyordu. Küçük

oğlum ayaklanmadan, cep telefonundan çektiğimiz fotoğraf ve videolara bakmasında bir sakınca görmüyordum, hatta hatıra bilinci oluşuyor diye iyi bir şey yaptığımı zannediyordum. Büyük oğlumun 11 yaşında kendine ait bir cep telefonu vardı. Cep telefonunu ve iPad'i çocuklara verirken elektronik radyasyondan korumak için uçak moduna geçirmek aklımdan bile geçmiyordu. O zamanki Meltem'in anneliğini bugün eleştirmeye hakkım yok, ama bugünkü bildiklerimle de eski Meltem gibi davranmaya hakkım yok.

İlk aşama bilgilendirme ve bilinçlendirme. Bu kitabı okuyan herkesi gönülden tebrik ediyorum, çünkü belli ki çocuklarınız için en doğrusunu yapmak ve bu konuda bilgilendirilmek istiyorsunuz. İkinci aşama harekete geçme. Kitapta bir sürü öneri bulacaksınız; gözünüz korkmasın, bir yerden başlayın. Bir tanecik şeyi değiştirmek bile hiçbir şeyi değiştirmemekten iyidir. Bir de çocuğunuz kaç yaşında olursa olsun, ekranlarla ilişkisi ne olursa olsun, hâlâ bir şeyler yapabilirsiniz.

Bu kitap öncelikle anne babalar için yazıldı. Çocuklarınızı ekranların olumsuz yönlerinden koruyabilecek kişiler sizlersiniz; çünkü maalesef bu etkiler henüz eğitim ve sağlık uzmanları arasında yaygın olarak bilinmiyor. Türkiye'de 2018 yılında 5 yaşından küçük çocukları olan ebeveynler arasında yapılan bir araştırma, ebeveynlerin yüzde 92'sinin herhangi bir doktor tarafından mobil cihazların çocukları üzerindeki etkileri hakkında bilgilendirilmediğini gösteriyor. Aynı araştırmada, 5 yaşından küçük çocukların yüzde 76'sının başta tablet olmak üzere mobil cihaz kullandığı görünüyor. Bu çalışmada mobil cihaz kullanan en küçük çocuk 6 aylık.¹

Bu kitapta birçok bilgi ve veri bulacaksınız. Siz öğrendikçe, öğrendiklerinizi eşinizle ve çocuklarınızla da paylaşın, konuşun, hatta eşinize ve yaşı uygunsa çocuğunuza bu kitabı oku-

tun. Ben elektromanyetik radyasyonla ilgili ilk defa kocamla ve oğlumla konuştuğumda gözlerini devirmişlerdi. Sonra bir baktım kocam arkadaş sohbetlerinde benim anlattıklarım ahkâm kesiyor! Oğlum da okulda bir sunumda konu olarak elektromanyetik radyasyonu seçti. Muhtemelen kolayına geldiği için, çünkü bütün bilgileri benden almıştı zaten! Ama olsun, belli ki söylediklerimi sünger gibi çekmiş, bir kulağından girip diğerinden çıkmamış. Günümüzde çocuklara okullarda araştırma projeleri veriliyor; çocuğunuzu bir projesini ekranın etkileri konusunda yapması için teşvik edin. Kendisi araştırıp keşfettikçe ve sundukça, bilgiyi daha da sahiplenecektir.

Bu kitaptan öğrendiklerinizi çekirdek aile bireyleriniz dışında diğer tanıdıklarınızla da paylaşın. Bilgiyi yayın. Zaman azalıyor, çocuklar çok çabuk büyüyor, bir süre sonra kendi hayatlarını kurmak üzere evden uçacaklar. Potansiyelini ve iradesini kullanabilen, düşünebilen, başladığı işi bitirebilen, kendini iyi ifade edebilen, insanlarla iyi ilişkiler kurabilen, kendini ve vücudunu dinleyebilen, doğayla barışık, hayattan zevk alan, sağlıklı, huzurlu, mutlu ve bilinçli çocuklar yetiştirmemiz hem onların, hem Türkiye'nin, hem de insanlığın ve dünyanın geleceği için çok önemli.

