

Çocukların Akıllı Telefon Sahibi Olması

Ne Zaman Uygun? Olası Etkiler ve Ana Babalara Tavsiyeler

Prof Dr Özden Yalçinkaya Alkar
Klinik Psikolog, Akademisyen,
Psikoterapist, Süpervizör



- Gençlerin akıllı telefon kullanımı, sıklıkla yaygın pek çok yaygın toplumsal sorunun sebebi olarak görülmektedir.
- Bu sorunlardan bazıları,
 - Akademik sorunlar.
 - Çeşitli psikolojik sorunlar.
 - Pornografiye maruz kalma.
 - Akıllı telefon bağımlılığı.
 - Yalnızlık.
 - Zorbalık olarak sıralanabilir.
- Ana babalar için ise, bu riskler oldukça yüksek gözükmektedir.



Ana baba olarak çocuğunuza bir akıllı telefon alırsanız, Pandora'nın kutusunu açma riskini göze alırsınız.

Eğer almayı beklerseniz de, telefon kullanan akranları tarafından dışlanma riskini göze alırsınız.

Peki, bu adımı ne zaman atmalı? Ana babaların çocuklarına akıllı telefon almak için doğru yaş nedir?

Bu soru, aileler tarafından en sık sorulan sorulardan biri. Sizlerin de sıklıkla bu soruyla/sorunla karşılaştığınızı tahmin ediyorum.

Bu amaçla konuya ilişkin bazı bilgileri sizlerle de paylaşıp en doğru kararı vermeniz konusunda katkı sunmayı amaçlıyorum.

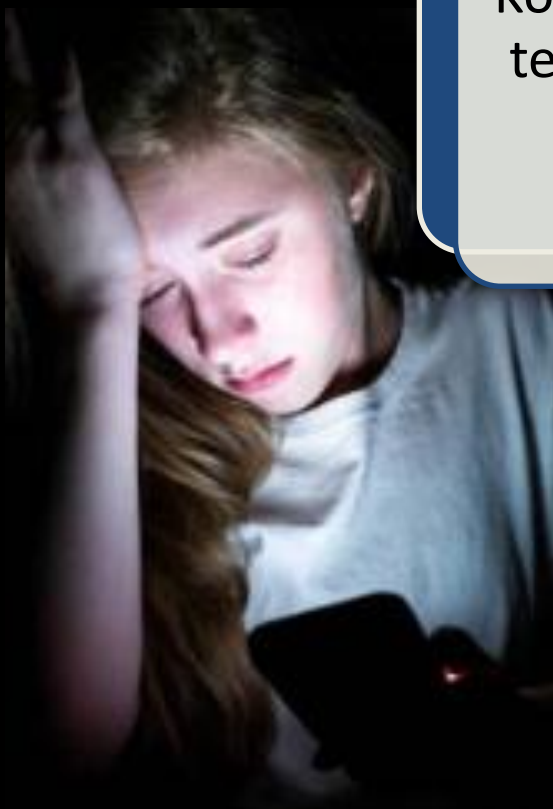
Risk Faktörleri

- Akıllı telefonun olumsuz etkilerine dair risk faktörleri neler olabilir?
 - çocuk dürtüsel davranıyorsa,
 - sosyal olarak uyum sağlamakta zorlanıyorsa veya
 - duygusal olarak tepkisele,
 - bu sorunlar akıllı telefon nedeniyle daha da kötüleşebilir.
- Ancak;
 - çocuk sorumlu ve sağduyulu davranıyorsa,
 - genellikle belirlediğiniz kurallara uyuyorsa, akıllı telefon sorun olmayabilir.
- Teknolojiyle ilgili önceki deneyimleri (tabletler veya diğer ekranlar gibi), nasıl tepki verecekleri konusunda bir ipucu olabilir.

- Çocukların ne zaman akıllı telefon sahibi olmaları gerektiği, ebeveynler için önemli bir sorudur.
- Scientific American'da yer alan bir makaleye göre, bu kararda birkaç faktör göz önünde bulundurulmalıdır.
 - çocukların sosyal ve duygusal gelişimleri,
 - çevrimiçi güvenlik bilgileri,
 - bağımsız karar verme yetenekleri ve
 - ekran süresiyle başa çıkma kapasiteleri bu faktörler arasında yer alır.
- Her çocuğun gelişimi farklı olduğu için, belirli bir yaş sınırı koymak yerine, çocuğun bireysel ihtiyaçları ve olgunluk düzeyi dikkate alınmalıdır.

Çocukların Akıllı Telefon İsteği

- Çocukların akıllı telefon sahibi olma isteği, genellikle
 - arkadaşlarıyla sürekli iletişimde kalma,
 - sosyal medya kullanma ve
 - oyun oynama arzularından kaynaklanır.
- Bu istek, özellikle diğer çocukların da telefon sahibi olması durumunda daha da güçlenir.
- Ancak, ebeveynlerin bu isteđi deđerlendirirken dikkat etmesi gereken önemli noktalar vardır.



Kötü haber ş u ki tek bir "doğ ru" yaş yoktur.

7

Ama iyi haber ise, çocuğ unuz için "doğ ru" kararı vermek ve/veya danışanınıza konuya ilişkin doğ ru bilgileri aktarma konusunda kendinize daha fazla güvenmenize yardımcı olmak için araştırmaların bulgularından yararlanabiliriz.

Çocuklar ve Akıllı Telefon Sahipliği İstatistikleri

Temel bilgilerle başlayalım.

12 yaşındaki çocuğunuz, kendi sınıfındaki diğer çocukların hepsinin akıllı telefonu olduğundan yakınıyorsa, haklı mı?

Amerikan Common Sense Media'nın ulusal düzeydeki verilerine göre,

10 yaşındaki çocukların yüzde 42'si kendi akıllı telefonlarına sahip olduklarını belirtmişlerdir.

12 yaşında bu oran yüzde 71'e,

14 yaşında ise yüzde 91'e çıkmaktadır.

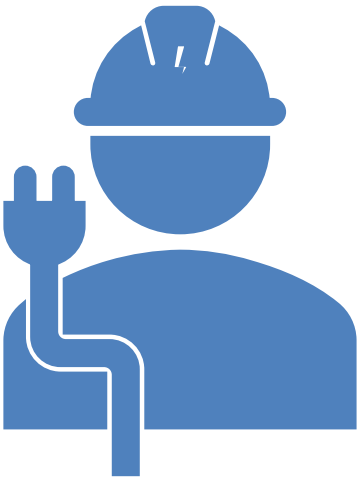
Elbette bu sayılar farklı topluluklara ve ortamlara göre değişiklik göstermektedir, ancak bunlar ortalamalardır.



Çocuklar ve Akıllı Telefon Sahipliği İstatistikleri

- ABD'de yapılan araştırmalar,
 - çocukların yüzde 53'ünün 11 yaşına kadar,
 - Yüzde 84'ünün ise 14 yaşına kadar bir akıllı telefona sahip olduğunu gösteriyor.
- Akıllı telefonların bu derece yaygın kullanımı, çocukların sosyal ve duygusal gelişimleri üzerindeki etkilerini incelemeyi ve bu konuyu ele almayı gerektirmektedir.





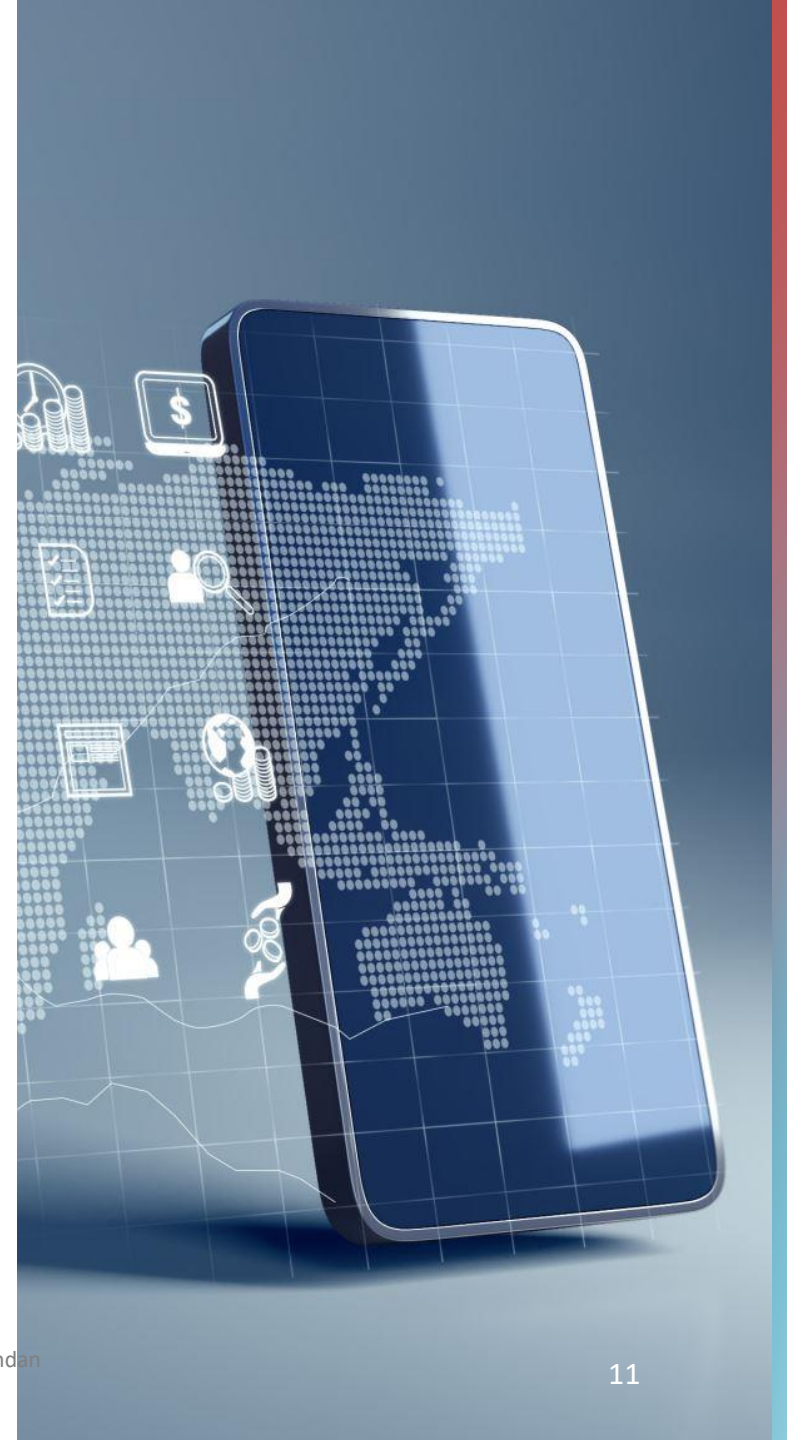
Akıllı Telefonların Olası Olumsuz Etkileri



- Akıllı telefonlar, bir yandan çocuklara dünyayı keşfetme imkanı sunarken, diğer yandan potansiyel tehlikelerle dolu bir Pandora'nın Kutusu gibi açıldığında birçok sorunu da beraberinde getirebilir.
- Olası olumsuz etkiler arasında
 - dikkat dağınıklığı,
 - uyku bozuklukları,
 - sosyal izolasyon ve
 - çevrimiçi zorbalık yer alır.

Ebeveynlere Tavsiyeler

- Ebeveynlerin,
 - çocuklarının akıllı telefon kullanımını dikkatle denetlemesi,
 - sınırlar koyması ve
 - onlara çevrimiçi güvenlik hakkında bilinçli olmayı öğretmesi büyük önem taşımaktadır.
- Bu süreçte ailenin çocuğa rehberlik etmesi ve sürekli denetim kritik rol oynar.
- Akıllı telefonların sunduğu olanaklar cazip olabilir, ancak aynı zamanda olası riskleri de beraberinde getirmektedir.



Ebeveynlere Tavsiyeler

- Hangi yaşı seçerseniz seçin, süreci başarıyla yönetebilirsiniz
- Çocuđunuzla akıllı telefonlar hakkında erkenden ve sık sık konuşun.
- Yeni teknolojiyi yavaş yavaş tanıtın.
- Kullanımla ilgili beklentileri ve sınırları belirlemek için onlarla birlikte çalışın.
- Akıllı telefon için tek bir "doğru" yaş olmasa da aileniz ve sizin için doğru bir zaman olabilir.
- Bunun ne zaman olabileceğini bilmek için kendinize güvenin. Sonuç olarak çocuğunuzu en iyi siz tanırırsınız.

- Çocukların akıllı telefon kullanımında ortaya çıkabilecek olası sorunlarla genellikle kolaylıkla baş edebileceğiniz gibi; bu sorunlar çocuğunuzda önemli işlev kayıplarına ya da başka büyük sorunlara yol açmaya başlarsa, konunun uzmanlarından, psikologlardan yardım alabileceğinizi aklınızda tutun.

Son olarak...

Akıllı telefon çağında çocuk/genç yetiştirmek henüz çok bilinmeyen olduğu bir alandır.

Ancak, bu konuda da, ana babalar ve çocuklar için her zaman olduğu gibi vazgeçilmez bazı ilkelerden söz etmek mümkündür. Bu ilkelerden önemli ikisi ise, aile içi etkili bir iletişimin sürdürülmesi ve aile üyelerinin birbirinin iyiliğini hedeflediği ortak amaç birliğidir.

Sorularınız için:

prof.dr.ozdenalkar@gmail.com

Kaynak: Bu bilgilendirme <https://www.scientificamerican.com/article/when-should-kids-get-a-smartphone/> sayfasındaki konuya ilişkin bilgiler esas alınarak oluşturulmuştur.