**ÇOCUKLARDA AKILLI TELEFON KULLANIMI**

Özgür TANRIVERDİ

Rehber Öğretmen

Şehit Şükrü Şahin Rehberlik ve Araştırma Merkezi

 Klinik Psikiyatrist Emilly Sehmer, The Guardian adlı İngiltere’de önemli bir tirajı olan gazetede 3 Ocak 2025 tarihinde yazdığı makalede, ‘’Çocuk psikiyatristi olarak akıllı telefonların çocukların ruh sağlığına neler yaptığını görüyorum ve bu çok korkutucu ’’ diyerek çocuklar arasında akıllı telefon kullanımı kritik bir boyuta ulaştığına dikkat çekti. İngiltere de yaşayan birçok kişinin telefonların getirdiği tehlikelere dair farkındalığı giderek artıyor. Emily Sehmer, akıllı telefon kullanımının çocuk ve gençlerin ruh sağlığında yarattığı yıkıma ilk elden şahit olduğunu, 10 yaş üstü çocukların çoğunun akıllı telefonu olduğunu ifade etti. Ülkemizde, Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) verilerine göre,11-15 yaş grubundaki çocukların %86,2’sinin akıllı telefonu olduğu görülmektedir. Klinik Psikiyatrist Emilly Sehmer, teknoloji kullanımıyla ilişkili veya onunla birlikte alevlenen sorunlar yaşayan hastaların oranının giderek arttığı gözlemini aktardı. Makalede, aşırı sosyal medya kullanımı, çevrimiçi zorbalık, ekran bağımlılığı, çocuklara yönelik cinsel istismar gibi sebeplerden doğan ciddi ruh hastalıkları artışı irdelenmiştir. Çevrimiçi dünyalarda kaybolan, uyuyamayan, giderek daha dikkatsiz ve dürtüsel davranan, duygusal açıdan dağınık ve yırtıcı çocuklar görüyoruz. Anksiyete ve ya popüler bir şeyden geri kalacakları korkusu altında eziliyorlar. Yalnız başlarına, ailelerinden kopuk ve yabancılarla konuşarak saatler geçiriyorlar.

Çocuklar ve ergenler giderek artan bir şekilde çevrimiçi akran gruplarından izin ve onay arıyorlar. Maalesef bu grupların bazıları çocukların kendilerine zarar vermesini, yeme bozukluklarını, hatta intiharı teşvik edebiliyor.

Tik tok gibi sosyal medya platformlarında tıklanma, beğeni almak uğruna hiç hoş olmayan görüntülere şahit oluyoruz. Çocukların kendine saygısı hiç bu kadar düşmemişti. Depresyon ve intihar düşünceleri rekor düzeyde olduğu gözleniyor. Ruh sağlığı çalışanları ve eğitimciler olarak, akıllı telefon kullanımının verdiği zararların neler olduğunu her gün görüyoruz.

 İngiltere’de çocuklar ve gençler; part tıme iş kadar, haftanın 29 saati zamanı telefonun başında geçiriyorlar. Bu zamanın yarı zamanlı bir işe denk olduğunu düşünebiliriz. Bu kadar küçük bir yaşta bu kadar çok bilgiye erişmek çocukların nörolojik gelişimleri üzerinde derin iz bırakıyor. Klinik Psikiyatrist Emilly Sehmer, yazısında, DEHB (Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu) vakalarında meydana gelen artıştan söz ediyor. Çalışanı olduğum Tepebaşı İlçesi Rehberlik Araştırma Merkezindeki gözlem ve verilere dayanarak DEHB vakalarında artış olduğunu söyleyebiliriz. İlçenin öğrenci sayısı 60.611,Eylül 2029-Ağustos 2024 verilerine göre 563 öğrencinin, DEHB tıbbi tanısı ile eğitsel değerlendirilmesinin yapıldığı görülmektedir. Ebeveynler, çocuklarının uyumasını ve bir yerde oturup durmasını sağlayamıyor. Çocuklar okulda konsantre olmakta zorlanıyor. Eğitimde tüm zamanların en kötü döneminden geçiyoruz. Yetişkinler olarak hayatlarımız çevrimiçi ortama taşındığından dikkat süremizin azaldığını biliyoruz. Beyinlerimiz değişiyor ve bu çocuklarda bu etkiye bağışık değiller.

Üstelik çocuklar ve gençler daha yalnız ve kopuk hale geliyor. Makalede, İngiltere’de bir ergenin arkadaşları ile geçirdiği süre 2010’dan bu yana % 65 azalmış. Ergenlik yüzyıllardır sosyal ‘’ sürü zihniyeti’’ döneminin tetikleyicisi olarak görülüyor. Bu eskiden bir futbol takımına girmeye ve ya arkadaşlarla dışarı çıkmaya yönelik baskı anlamına geliyor olabilir. Ama şu anda sosyalleşme giderek Whatsapp gruplarına ve sosyal medyaya taşınıyor. Ülkemiz çocuk ve gençleri içinde bu veriler anlamlıdır. Aynı durumları başımızı kuma gömsek bile görebiliyoruz. Çünkü bazen yaşanan sorunları görmezden gelerek uyku moduna alabiliyoruz. Ne zaman rutini bozan bir kriz meydana gelirse o zaman için eyvah diyoruz. Çok büyük krizler, güçlükler yaşanmasını beklemeden başta eğitimciler, okullar olarak kırmızı alarma geçip işlevsel, derinlikli bir seferberliğe girmemiz kaçınılmaz olmuştur. Bakanlığımız 2023-2024 eğitim-öğretim yılı genel hedefini ‘’Bilinçli Teknoloji Kullanımı’’ olarak belirlemişti. Bulunduğumuz 2024-2025 eğitim öğretim yılında’’sosyal beceriler’’ olarak belirlemiştir. Bakanlığımızın rehberlik ve psikolojik danışma hizmetleri için ulusal düzeyde koyduğu ‘’bilinçli teknoloji kullanımı’’ hedefi ötelenmemiştir. Aksine bu eğitim-öğretim yılında okulların önüne konulan ‘’sosyal beceriler’’ genel hedefini konudan bağımsız olarak düşünemeyiz. Dijital çağın bitmeyen bu salgını sürekli olarak gündemde tutulmalı, neler yapılacağından çok öte nasıl yapılacağına ilişkin kafa yorulmalı, enerji harcanmalı. Çünkü neler yapılması gerektiğine ilişkin durumlar hakkında toplumda epeyce bir farkındalık seviyesi oluştu. Nasıl yapalım? Eylem planlarımız, sürekli devam eden gündemimiz, konuyu her zaman sıcak tutma, yapabileceklerimizi nasıl yapabileceğimize ilişkin topyekûn, bütüncül tutum , tavırlarımız önem taşımaktadır.

 Çocuklar yetişkin gözetiminin olmadığı kapalı alanlarda rahatsız edici çıkmazlara düşebiliyor. Sınıfta arkadaşı olmayan kırılgan bir çocuk için internette kabul görmek, aslında çok tehlikeli bir şeye katılmak anlamına gelse bile cazip gelebiliyor. Bu konuların en çarpıcı olan tarafı ise çoğu zaman ebeveynlerin bu olanlardan olup bitenlerden habersiz olmasıdır.

Beynimizin gelişimi yaklaşık 25 yaşına kadar devam ediyor. Bu döneme kadar rasyonel düşünce, duygu yerine olgular üzerine karar alma, planlama, sorun çözme ve kendimizi kontrol etme becerimiz kısıtlı. Sayısız yetişkin telefon kullanımlarını düzenlemek ve üretkenliğini korumakta zorlanıyor. İnternette dürtüsel davranıp alışveriş yapıyor ve bir çok tuzağa düşüyor. Biz beceremezken çocuklardan bununla baş etmelerini nasıl bekleriz?

BBC yayıncısı Simon Jenkins The Guardian’daki köşe yazısında, Channel 4 de yayınlanan Swiped adlı belgesel program hakkında yorumlar yaptı. Belgesel Essex’deki bir ortaokulun, 11 yaşındaki öğrencileri arasındaki kaygı ve stresin arttığını görmesi üzerine yaptığı deneyi anlatıyor. Bir grup öğrenci 3 hafta boyunca telefonlarından vazgeçmeyi kabul ediyor. Ebeveynlerin hikayeleri tanıdık, yetişkinlerle göz teması kuramayan, artık rahatça sohbet edemeyen, saatlerini yalnız geçiren ve sabahlara kadar uyumayan çocuklar. Bazıları günde beş, altı hatta 9 saatlerini telefonda geçiriyor. Hiç tanımadıkları kişilerle ’’arkadaş’’ oluyorlar, nefret mektupları alıyorlar, panik atak geçiriyorlar, kendilerine zarar vermeye başlıyorlar.

Anketler,11 yaşında İngiliz çocukların dörtte birinin artık çevrimiçi pornografi izlediğini iddia ediyor. Bir çocuk sosyal medya kullanımı ile yakından ilişkili biçimde hayatını kaybetti. Belgeselde York Üniversitesinden bir izleme ekibi çocukların beyinlerini tarıyor ve birçoğunun konuşkan, zeki, normal çocuklar olmalarına rağmen gri hücrelerinin bozulduğunu fark ediyor. Sonra çocukların telefonları cam bir kutuya konuluyor. Çocuklar ilk başta bağımlılık ve yoksunluk belirtileri gösteriyor. Sıkılıyorlar, yemeklerde konuşmuyorlar ve uyku düzenleri bozuluyor.

Ancak telefonsuz üç haftada anksiyete ve depresyon belirtilerinde yüzde on yedilik belirgin bir düşüş görülüyor. Çocuklar ortalama bir saat daha fazla uyuyor. Hafızalarında da yüzde üçlük iyileşme tespit ediliyor. Bir kız çocuğunun panik atakları duruyor.

İngiltere’de çocukluk çağı ruhsal hastalıklarında bir artış var. Her beş gençten birinin ruhsal bozukluğu olduğu düşünülüyor. Son üç yılda acil durum başvuruları yüzde 53 arttı. Ülkede yarım milyon çocuğun psikiyatrik yardıma ihtiyacı var. Eğer bu fiziksel sağlık salgını olsaydı, tedavi ve önlemeye yönelik acil bir program başlatılırdı. Ama bu bir ruh sağlığı salgını.

**Çocuklara akıllı telefonları sorumlu bir şekilde nasıl kullanacaklarını öğretelim**

Bazı sınırlar koymak iyi bir fikirdir.

1. **Ne zaman?**  Uzmanlar, çocuğun iyi derecede sorumluluk, olgunluk, iyi alışkanlıklar ve sosyal normlara saygı gösterdiği sürece ilk cep telefonunu satın almak için 13 yaşını öneriyor. Bu yaştan önce cep telefonu kullanımı sınırlandırılmalı ve ebeveynler tarafından kontrol edilmelidir.
2. **Bağımlılığı ortadan kaldırmak için sınırlı zaman.**  Kullanım kısıtlanmalıdır, örneğin, okul saatlerinde veya geceleri cep telefonlarını kullanmamalıdırlar. Cep telefonu kullanımı için net zaman sınırlamaları koyun. Ayrıca günün saatine göre sınırlamalar koyuyoruz. Saat 20:00'den sonra veya sabah 8:00'den önce cep telefonu yok
3. **Cep telefonu park yeri .**  Evde, gün içinde belirli zamanlarda (yemek zamanları, aile zamanı, gece, ödev yaparken, evde aile ziyaretleri sırasında) telefonlarını bırakabilecekleri bir alan yaratın. Sizin de model olmanız gerektiğini unutmayın.
4. **Dikkat!** Cep telefonunun aşırı kullanımı yeni teknolojilere bağımlılık, kaygı, okulda düşük performans, obezite, görme veya uyku sorunları gibi ikincil sorunlara yol açabilir.
5. **Cep telefonunuzun fişini çekin ve hayatınıza bağlanın!**  Çocuğunuza yüz yüze ilişkilerin daha ödüllendirici olmaya devam ettiğini göstererek, telefonuna bağımlı olmadan şimdiki zamanda yaşamasını gösterin ve teşvik edin.
6. **Gizlilik diye bir şey yoktur.** Çocukların hayatın birçok alanında biraz mahremiyete sahip olması gerekir. Cep telefonları bunlardan biri değildir. Çocuklar telefonlarının her gün kontrol edileceğini bilmelidirler.
7. **Ebeveynler ayrıca çocuklarının cihazlarına erişebilmelidir**, Bu da şifrelerini bilmeleri gerektiği anlamına gelir. Ebeveynler, çocuklarının dijital ayak izlerinin farkında olmalı, çevrimiçi aktiviteyi gözden geçirmeli ve şifrelere erişebilmelidir.Bu cezalandırıcı bir önlem değil, güvenliğe yönelik proaktif bir yaklaşımdır. Ebeveyn izlemesinin, ergenlerin riskli çevrimiçi davranışlara katılımını önemli ölçüde azalttığı bulunmuştur.

 KAYNAKLAR

1. Sehmer,E.(2025). ‘’As a child psychiatrist, I see what smartphones are doing to kids’ mental health – and it’s terrifying’’ <https://www.theguardian.com/commentisfree/2025/jan/03/psychiatrist-children-smartphones-mental-health-harm>. Erişim tarihi:18.02.2025
2. Çocuklarda Bilişim Teknolojileri Kullanım Araştırması (2024)
3. Nancy J. Kislin,(2025) Warning Signs: Exposing the Truth Behind Teen Threats, <https://www.psychologytoday.com/intl/blog/family-and-trauma/202502/warning-signs-unmasking-the-truth-behind-teen-threats>. Erişim tarihi( 18.02.2025)