

ÇOCUK VE SANAL ORTAM

CHILD and VIRTUAL ENVIRONMENT

Seda TOPÇU

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Sosyal Pediatri Bilim Dalı

ÖZ

Son yıllarda çocukların bilgisayar ve internet ortamına dahil olmaları, elektronik medya cihazlarının giderek genişleyen çeşitliliği ile artmıştır. Çocuklar bu dünyayı; bilgiye erişim, iletişim, dijital oyunlar, sosyal medya kullanımı gibi alanlarda sıkça kullanmaktadır. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de internet kullanan nüfusu giderek artan hızda çocuklar oluşturmaktadır. Bu kadar hızlı gelişen ve değişen bir ortama kendi yaşlarına özgü gelişim özellikleri olan çocukların uyum sağlaması bir takım zorluklar içerebilmektedir. Çocukların internet ve bilgisayar kullanımını kontrol etme ihtiyacı bir çok çalışmada araştırılmıştır. Hızla değişen sanal dünyaya uyum sağlamak güçlükler içermekte, bu yüzden çocukların ekran maruziyeti konusunda önemli ve hassas düzenlemeler belirli aralıklarla güncellenmelidir. Sanal dünyaya uyum sürecinde çocukların gelişimlerini desteklemek önemlidir. Ayrıca çocuklar, sanal dünyayı, fiziksel ve bilişsel yeteneklerine en az zararı olacak şekilde kullanmaları gerekmektedir. İnternet farklı yaş gruplarında farklı şekillerde kullanılmaktadır. Çocuğun sağlıklı bilişsel ve fiziksel gelişimi için, uygun süre ve içerikte kullanımı önerilmektedir. Özellikle okul öncesi dönemde internet ve bilgisayar kullanımının süre ve içerik olarak kontrolü önem taşırken, adölesan dönemde ebeveyn kontrolü daha önemli hale gelebilir. İnternetin aşırı kullanımı ve ayrı kalındığında yoksunluk bulgularının görülmesi olarak tanımlanan internet bağımlılığı en çok adölesan dönemde görülmektedir. Çocuğa yönelik kötü muamele olarak tanımlanan çocuk istismarı, gerçek hayatta olduğu kadar sanal dünyada da karşılaşılan bir sorundur. Bu durumu öngörmek ve bu durumdan çocuklarını korumak öncelikle ebeveynlerin sorumluluğundadır. İnternetin riskleri öngörülebildiğinde, internetin zararlı etkilerini önlemek mümkün olabilmektedir. Sağlıklı çocuk izleminde, klinisyenler çocuğun bilgisayar ve internet kullanımı sırasında karşılaşılabileceği riskler konusunda ailelere bilgi vermeli ve bu konuda ailelerin bilgi ve farkındalıklarını artırmalıdır.

ABSTRACT

The involvement of children in the virtual environment has been increased in recent years by the ever-expanding diversity of electronic media devices. Children often use this virtual world to access to information, in areas such as communication, digital games, and social media. The children are forming the population using the internet by the growing rate in our country similar to all over the world. It has some difficulties to accommodate to a fast developing and changing condition for the children who have age specific characteristics. The need to control the internet and computer usage of the children have been investigated in many trials. It has some difficulties to adapt to the rapidly changing virtual world, therefore the regulations about the screen exposure of children should be updated at definitive intervals. It is important to support the development of children during their adaptation to the virtual world. Also; the children should use the virtual world with minimum harm to their physical and cognitive abilities. The internet is used in different forms in different aged groups. Its use is recommended in an appropriate time and context for the cognitive and physical development of children. While the using period and content of internet and computer usage is important especially in the pre-school period, parental control for the adolescent period may carry out more importance. Internet dependence, which is defined as the overuse of the Internet and having absence findings in the case of separation, is seen mostly in adolescent period. Child abuse that is described as ill-treatment to the child is a problem in the virtual environment as well as in real life. Initially, parents have responsibility to foresee and to protect their children from this situation. It may be possible to prevent harmful effects of internet when the risks of the internet can be predicted. The clinicians should inform the parents regarding the risks of the computer and internet usage of the children and increase the knowledge and awareness of the parents about that issue in healthy child follow-up visits.

ANAHTAR KELİMELE: Çocuk; Çocuk gelişimi; İnternet

KEYWORDS: Child; Child Development; Internet

Geliş Tarihi / Received: 02.07.2017

Kabul Tarihi / Accepted: 07.11.2017

Yazışma Adresi / Correspondence: Dr. Seda Topçu

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı, Sosyal Pediatri Bilim Dalı, Ankara, Türkiye
drsedatopcu@gmail.com

GİRİŞ

Dijital dünya, kullanıcılarının çevrim içi bir ortamda işlerini yapabilmelerini sağlayan, internet tarayıcı ya da bir bilgisayar programı ile çalışan ve internet olan her elektronik cihazda kullanılabilen sistemler bütünüdür (1). Sanal ortam günlük yaşamın her alanına entegre olarak iş, eğitim, aile ilişkileri ve sosyal etkileri nedeniyle kullanıcılarına birebir iletişim ve etkileşim sağlamaktadır (1).

Toplum ve toplumu oluşturan bireylerin gelişim ve değişimlerinin, teknolojinin hızlı temposuna ayak uydurmaları farklılıklar göstermektedir. Değerlendirilmesi zor olan bu durum ise bilişim alanında çalışan bilim insanlarını internetin yararlarını öne çıkarmaya, zararlı etkilerini ise en aza indirmeye yöneltmektedir. Bilim insanları internet kullanımını etkileyen içselleştirilmiş etmenler ile demografik ve psikolojik faktörlerin ayrıntılı olarak tanımlanmasıyla internet konusundaki endişelerin azalacağını düşünmektedir (2).

Toplumda en hızlı değişim ve gelişim gösteren, dolayısıyla pozitif ve negatif etkilenime en açık grup kuşkusuz ki çocuklardır. Tüm dünyada internet kullanıcılarının en hızlı büyüyen nüfusunu gençler ve çocuklar oluşturmaktadır. Türkiye İstatistik Kurumu 2013 verilerine göre 6-15 yaş grubu çocuklarda bilgisayar kullanımı %60, internet kullanımı ise %50 civarındadır. Bilgisayar kullanımına ortalama sekiz yaşında, internet kullanımına ise ortalama dokuz yaşında başlanıldığı bildirilmektedir (3).

Çocukların internete erişimini, interneti kullanımını ve internetteki olanaklarını ailesel, sosyal, kültürel ve ekonomik farklılıklar belirlemektedir. Buna bağlı olarak da çocukların sanal ortamdaki aktiviteleri de değişiklikler göstermektedir. Günlük yaşamın en önemli araçlarından biri olan internetin çocuklara birçok olumlu etkisi olduğu bilinmektedir. İnternetin bilgiye erişimi kolaylaştırması sayesinde her ortamda ulaşılabilen eğitim materyali olarak kullanılması çocukların bilişsel ve sosyal iyilik hali için önemlidir. Ayrıca hızla değişen internet ortamı çocuğun hızlı karar verebilme ve strateji geliştirmesini, analiz yapabilmelerini olumlu

yönde etkileyebilmektedir. Özellikle erken çocukluk döneminde ince motor becerilerin kazanılmasına, yabancı dil öğrenimine ve gelişimine katkı sağladığı, el-göz-zihin koordinasyonu hızlandırdığı bilinmektedir (4). Bunların yanı sıra internetin çocuklarda kendini ifade edebilme özgürlüğü, üreticilik, yaratıcılık ve tasarım yapabilme gibi yetenekleri ortaya çıkarabildiği bilinmektedir (4).

İnternetin sayısız yararının yanında, doğru ve etkin kullanılmadığında hassas ve savunmasız olan çocuklar için bir takım problemleri de yanında getirdiği bilinmektedir. Bunlar; fiziksel sağlığı olumsuz yönde etkilemesi, yaş ve içerik uygunsuzluğu, iletişim sorunları, siber zorbalık, çevrim içi istismar, güvenlik ve bilgi gizliliği ihlali olarak sayılabilir (5). Uzun süre ekran karşısında sedanter yaşam süren çocuklarda fiziksel aktivite azlığı ve aşırı yeme davranışı sonucu obezite geliştiği bildirilmiştir (6). Ayrıca ülkemizden yapılan bir çalışmada da Türk lise öğrencilerinde problemlili yeme davranışı ile internet bağımlılığı arasında ilişki olduğu gösterilmiştir (7). Okul öncesi dönemde dijital teknolojiyi fazla kullanmanın artmış beden kitle indeksi ile ilişkisi gösterilmiştir (8). Ekran karşısında uygunsuz postürde bulunma sonucu oluşan kas iskelet sistemi deformiteleri, el bileklerinde karpal tünel sendromu gelişebileceği bilinmektedir. Yapılan bir çalışmada günde 7 saatten fazla internet kullanan ergen kızlarda depresif davranışlarda artış olduğu, aşırı internet kullanımının hem kız hem de erkeklerde psikolojik sorunlara yol açtığı bildirilmiştir (9). Başka bir çalışmada ergenlerde uzun süre sosyal medya kullanımı ile düşük uyku kalitesi, düşük özbenlik saygısı, yüksek anksiyete ve depresyon sıklığı ilişkili bulunmuştur (10,11). Düşük görme düzeyi ve körlüğün, çocukların ve gençlerin eğitim ve bağımsızlığını olumsuz şekilde etkilediği bilinmektedir. Yeni teknoloji aletleri olan tablet bilgisayar kullanımının metinleri büyütülmüş yazı tipi ile göstermesinin, özellikle çocuklarda düşük görme düzeyine neden olabileceği bildirilmiştir (12).

Sanal ortam, toplumun farklı yaş gruplarında farklı şekillerde kullanılmakta olup günlük

yaşamın ayrılmaz bir parçası haline gelmiştir. Ailelerin sanal ortamın güvenliği konusunda kaygılarını en aza indirmek ve internetin etkin ve bilinçli kullanımını sağlamak için çocukların gelişim dönemlerini iyi bilmeleri, bunun yanında sanal ortamı iyi tanımaları gerekmektedir. Kullanım özerkliği ve farkındalığı olan çocukların sanal ortamdan büyük faydalar sağladıkları ve uzun bir çevrim içi deneyim ile risklere karşı da korunaklı oldukları bildirilmektedir (13).

ÇOCUKLARIN GELİŞİM SÜRECİ VE SANAL ORTAM

Bilişsel gelişim; toplumu oluşturan bireylerin çevresini anlamasını ve kavramasını sağlayan zihinsel faaliyetler olarak tanımlanmaktadır. Bu süreç bebeklik döneminde başlayıp yetişkinliğe kadar devam etmektedir. Piaget'e göre erken bebeklik dönemi (0-2 yaş); "Duyusal- Motor Dönem" olarak adlandırılır ve bebekler bu dönemde kendini dış dünyadan farklı bir varlık olarak algılayamamaktadır (14). Brunner'e göre ise çocuklar bu dönemde yaşantılarını çevrelerindeki nesnelere dokunarak, vurarak, onları ısırarak veya hareket ettirerek kazanmaktadır (14).

Gelişimin erken dönem özellikleri göz önüne alındığında çocukların bu dönemde sanal ortamı kavrayabilmeleri kolay değildir. Buna rağmen çocuklar sanal ortama bebekliğin çok erken döneminde maruz kalmaktadırlar (15). Bebek ve çocukların artan bir hızla çeşitli medya içeriklerine maruz kalmaları, bebek ve küçük çocuklar için özel olarak tasarlanmış eğitsel içerikli medya pazarlarını ortaya çıkarmaktadır (17). Özellikle düşük sosyoekonomik seviyeye sahip gelişmekte olan ülkelerde yaşayan çocuklar, erken çocukluk döneminde, medyanın aşırı ve kontrolsüz kullanımından en fazla etkilenmektedir (18).

Amerikan Pediatri Akademisinin (APA) 2013 yılındaki yönergesi; iki yaşın altındaki çocukların elektronik ortamda herhangi bir zaman harcamamaları, iki yaşından büyük çocukların ise günde iki saatten daha az bir süre zaman geçirmeleri şeklinde sınırlama yapılması yönündedir (19). APA'nın 2016 yılı önerilerinde ise; 18 ayın altındaki çocukların

görüntülü sohbet dışındaki ekran medyalarını kullanmaktan kaçınmaları önerilmektedir (20). Dijital medyayı tanıtmak isteyen 18 ila 24 aylık çocukların ebeveynlerinin ise, yüksek kaliteli programlamayı seçmeleri ve ne gördüklerini anlamalarına yardımcı olmak için çocuklarıyla birlikte izlemeleri önerilmektedir (20).

Görülüyor ki sanal ortamın hayatın her alanında varlığı kaçınılmazdır ve teknoloji ilerledikçe daha erken yaşlarda daha çok maruz kalılabilmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde düşük sosyoekonomik yapıya sahip bir bölgede yapılan çalışmada erken bebeklik döneminde medyaya maruz kalmanın ilerleyen dönemde bilişsel ve dil gelişimine olumsuz etkileri olduğu, bunun içerik ve süreyle ilişkili olduğu bildirilmiştir. Yazarlar, bulgularının APA yönergesi ile örtüştüğünü belirtmişlerdir (21). APA okul öncesi dönemdeki çocuklar için ekran kullanımını günde bir saat yüksek kaliteli programlarla sınırlandırmayı önermektedir (20). Ayrıca ebeveynlerin, çocukların gördüklerini anlamalarına yardımcı olmak ve çevrelerindeki dünyaya uygulamaları için, medyayı çocukları ile birlikte değerlendirmelerini önermektedir (20). Avustralya Sağlık Bakanlığı 2-5 yaş arası çocukların günde bir saatten daha az ekran karşısında vakit geçirmelerini önermektedir. Ancak Uluslararası Çocuk İvme Ölçüm Veritabanı verilerine göre çocukların üçte ikisinin bu kurallara uymadıkları bildirilmektedir (22).

Piaget'in işlem öncesi dönem olarak adlandırdığı 2-7 yaş arasında, çocuklar olayları yalnızca geçirdiği yaşantılara bağlı olarak tek yönlü düşünebilmektedir. Bu dönemde çocuklar, kendilerinin algıları dışında bir bakış açısı olduğunu, görüntü değişse de gerçeğin aynı kalacağını anlayamamakta olup etraflarını keşfetmeyi ve araştırma yapmayı sevmektedirler (23). Bilişsel ve dil gelişiminin çok hızlı olduğu bu dönemde uygun uyarılar çocuğun gelişiminin desteklenmesinde çok önemlidir. Okul öncesi ve okul çağı çocuklarda eğitsel olmayan medyanın ileri dönemde dil, bilişsel, davranışsal ve iletişim alanında olumsuz etkileri olduğu bildirilmiştir (18,24).

Çocukların interneti tanımaya ve anlamaya

başladığı 7-11 yaş arası olan somut işlemler dönemi çocuğun mantık yeteneklerini somut nesne ve yaşantılar üzerine uygulayabildiği, çocuğun yeni ve etkin zihinsel beceriler geliştirdiği dönemdir. Soyut olan elle tutulup gözle görülmeyen işlemlerin yapılamadığı bu dönemde, mantıksal düşünme başlamaktadır. APA okul dönemindeki çocuklar için, medyayı kullanmaya harcanan süreye tutarlı sınırlar konulmasını, medyanın içeriğinin belirlenmesini ve medyanın sağlık için gerekli uyku, fiziksel aktivite ve diğer davranışların yerine geçmediğinden emin olunması gerektiğini belirtmektedir (20). Bu dönemin sonuna kadar çocukların interneti aileleri ile birlikte kullanmaları önerilmektedir (20).

Soyut işlemler dönemi olan 11/12 yaş ve üzerini kapsayan dönemde ise çocuklar hızlı bir değişim, dönüşüm, başkalaşım içindedir. Bu dönemde çocuklar sabırsızdır, kararları değişkendir ve özgürlüklerine düşkündür. Ergenliğe rastgelen bu dönemde çocuklar çelişkiler yaşayıp, risk almaktadır, cesur ve korkusuzdur. Gelişim özellikleri dikkate alındığında çocuklar bu dönemde internetin risklerine de açıktır ve interneti aile denetiminde kullanmaları önerilmektedir. Soyut işlemler döneminde internetin kullanımı ile ilgili açık kurallar belirlenmesi önerilmektedir. Çocukların bu dönemde, çevrim içi ortamda kendilerini rahatsız ya da tehdit altında hissettiren bir şey ya da bir kişi olduğunda ebeveynlerine iletmeleri için teşvik edilmesi önerilmektedir (20).

Çocukluk sürekli değişim gösteren bir gelişim sürecidir. Ancak sanal ortam, çocukların gelişim süreciyle korele olamayacak kadar hızlı değişip gelişmektedir. Sürekli değişen ve kontrolü güç olan sanal ortamı kullanan ve risklere en duyarlı grup olan çocukların ise ebeveyn tarafından kontrolü ve denetimi önem taşımaktadır. Yirmi beş Avrupa ülkesinden 9-16 yaş arası çocukların dahil edildiği Avrupa Çevrim içi Çocuklar Projesi (EU Kids Online) Türkiye raporunda; Çocukların, internet güvenliği ve internette başkalarına nasıl davranmaları gerektiği konusunda tavsiye almak veya onları rahatsız eden durumları kimseye paylaşp paylaşmadıkları sorulduğunda, yaklaşık yarısının bu durumu kimseye anlatmadığı, paylaşılanların ise ebeveynlerinden

ziyade arkadaşlarına danışmakta oldukları belirtilmiştir. Proje raporunda, Türk çocukları ve aileleri için internette güvenlik becerileri ile dijital okuryazarlık becerilerini arttıracak eğitsel öncelikler uygulanması konusunda tavsiyede bulunulmuştur (25).

Aktif internet kullanıcılarının en yoğun olduğu ve çocukların risk alma davranışının da yüksek olduğu ergenlik döneminde çocuklar dijital dünyada olumsuz deneyimler yaşayabilmektedir. Çocuk sağlığının korunmasında risk olarak değerlendirilen internet bağımlılığı ve dijital dünyada çocuk istismarı da vurgulanması gereken konulardır.

İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Günümüzde internetin neden olduğu hastalıkların başında internet bağımlılığı sayılabilir. Amerikan Psikiyatri Birliği DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) Tanı Ölçütleri Başvuru El Kitabı'nda, "Madde İstismarı ve Bağımlılığı" kavramı genişletilerek "Madde Kullanımı ve Bağımlılık Bozuklukları" şeklinde değiştirilmiş, internet bağımlılığı da tıpkı patolojik kumar alışkanlığı gibi bir hastalık olarak belirlenmiştir (26). İnternet bağımlılığı; interneti aşırı kullanma isteğine engel olunamaması, internete bağlanmadan geçirilen zamanın önemini kaybetmesi, internetten yoksun kalındığında aşırı sinirlilik ve saldırganlık hali olması ve kişinin iş, sosyal ve aile hayatının bu nedenle bozulması olarak tanımlanmaktadır (27).

2000'li yılların başında yapılan bir araştırmada problemlili internet kullanımını; hipomanik veya manik durum olmaksızın, kontrolsüz, belirgin derecede sıkıntı verici, zaman alıcı veya sosyal, mesleki veya mali zorluklarla sonuçlanan durum olarak tanımlanmaktadır. Bu araştırmada ergenlerin teknolojiye olan yakın ilgileri nedeniyle interneti diğer yaş gruplarına göre daha fazla kullandıkları belirtilmiştir (28). Ergenlerde bilişsel, duygusal ve sosyal gelişimin henüz tamamlanmamasının onları internet bağımlılığı açısından potansiyel bir risk grubu haline getirdiği ifade edilmektedir (29). Ülkemizde lise öğrencilerinde internet bağımlılığını etkileyen faktörlerin değerlendirildiği bir çalışmada, ergenlerde

yalnızlık duygusu ve aileden algılanan sosyal desteğin azalmasının internet bağımlılığını artırdığı bildirilmiştir (30). İnternet kullanımının etkilerinin günlük yaşama zarar vermesi durumunda tedavi başlanması önerilmektedir. Tedavi yöntemleri; içerik denetimi yazılımları kullanma, danışmanlık, kavramsal davranış terapisi olarak önerilmektedir. (31).

SANAL ORTAMDA ÇOCUK İSTİSMARI

Sanal ortamın en önemli risklerinden biri de duygusal, fiziksel ve cinsel saldırdır. Çocuklar sosyal paylaşım siteleri, sohbet odaları, akıllı telefon uygulamaları, sosyal ağlar gibi çevrim içi alanlarda tanıştıkları kişilerle yüz yüze buluşma sonucu cinsel taciz, fiziksel şiddet, psikolojik sorunlar, depresyon, kaçırılma hatta ölümle sonuçlanandurumlara maruz kalabilmektedirler (32). Çocukların çevrim içi tacizinin tanınması için özgün belirtiler yoktur. Cinsel ya da fiziksel istismarda olduğu gibi fizik muayenede bulgu elde edilememektedir. Tanınması çok daha zor, rehabilitasyonu güçtür. Bu duruma maruz kalan çocuklar travma sonrası stres bozukluğu veya duygu durum bozukluğu bulguları ile kliniklere başvurmaktadır (33). İnternet ortamı ya da aracılığı ile oluşan cinsel istismarda da diğer suçlarda olduğu gibi kolluk kuvvetleri, siber suçlar daire başkanlığı ve savcılık bildirimlerinin yapılması gerekir.

Sanal ortamda istismar sonrası, olayı aile ile paylaşabilme, olaydan zarar görmeyi azaltan en önemli faktördür. Ancak ergenlerin dörtte biri sanal ortamda karşılaştıkları cinsel tacizi ailelerine bildirmektedir (25). Sanal ortamda kötü muameleye maruz kalan çocukların rehabilitasyonunda aile desteği önemlidir. Yetersiz aile desteği olması halinde; kalıcı ve ağır psikiyatrik durumlar görülebilir (34). Aynı zamanda sık izlem temelli destekleyici tedavi ile olgunun internet alışkanlıkları ve gündelik aktivitelerinin yeniden şekillendirilmesini amaçlayan tedavi olan bilişsel davranışçı tedavi yaklaşımı ve gerekli olgularda antipsikotik ilaçlar kullanılabilir (34).

SONUÇ

Dijital çağda sanal ortama uyum sağlamak,

hayatın kaçınılmaz bir parçası haline gelmiştir. İletişim ve bilgi paylaşımını kolaylaştıran internet, hızlı değişim ve yaygınlık göstermesi nedeniyle bir takım zorlukları da beraberinde getirmektedir. Ülkemizde genç nüfusun çok olması ve internet kullanıcısının sıklıkla çocuk ve gençlerden oluşması, bu konuda çocukla uğraşan tüm meslek gruplarının farkındalığının ve bilgisinin artırılması gereğini ortaya koymaktadır. Çocuk ve gençler internet kullanıcı sayısının büyük kısmını oluşturduğu gibi, riskli grubu da oluşturmaktadır. Ekonomik sıkıntısı olan ailelerde bile çocuklar, interaktif ve mobil medya gibi yeni dijital teknolojileri günlük olarak kullanmakta ve teknoloji pazarlamasının hedefi olmaya devam etmektedir.

Çocukların hem internetin sayısız faydasından yararlanabilmeleri hem de risklerine karşı korunmaları için APA yaş gruplarına göre önerilerde bulunmuştur (35). APA'nın bildirgesi, medyanın özellikle beyin gelişiminin kritik olduğu küçük çocukların sağlığının korunması ve geliştirilmesine yöneliktir. Bu bildirmede; 2 yaşından küçük çocukların bilişsel, dil, motor ve sosyal-duygusal becerilerini geliştirmeleri için bakım verenleriyle sosyal etkileşime ihtiyaçları olduğu belirtilmiştir. İki yaşından küçük çocuklar için medyanın yararına dair kanıtların kısıtlı olduğu, çocuk medya kullanacaksa da yetişkinlerle etkileşim halinde kullanması ve aşırı dijital medya kullanımından kaçınılması önerilmektedir. Sağlıklı çocuk izleminde ailelere çocuklarının erken dönemde beyin gelişimi hakkında bilgi verilmelidir. Ebeveynlere çocuklarının yeni teknolojileri kullanımı hakkında sorular erken dönemde sorulmalı, yeni medya kullanımı ile ilgili rehberlik verilmelidir. 18 aydan küçük çocuklarda görüntülü sohbet dışında ekran maruziyetinin engellenmesi önerilmektedir. 18-24 aylık çocuklarına dijital medyayı tanıtmak isteyen ailelere, kaliteli uygulamaları seçmeleri ve çocuklarla birlikte kullanmaları önerilmektedir. İki yaşından büyük çocuklarda, ebeveynleri eşliğinde dijital medya kullanımının kaliteli programlarla günde 1 saat veya daha kısa olması önerilmektedir. Çocuklara yemek sırasında ve yatmadan 1 saat öncesine kadar hiçbir ekran önerilmemektedir (35).

Bunların yanı sıra sanal ortamda istismar ve

internet bağımlılığı gibi tanısı ve tedavisi güç olan durumlar için, ortaya çıkmadan önlem almak ve çocukları korumak asıl hedef olmalıdır. İnternet kullanımında yasaklama yada internet filtresi kullanmak bir çözüm olmamaktadır. Her ortamda olduğu gibi sanal ortamda da içselleştirilmiş davranışlarla çocuklara kendilerini korumayı öğretmek önemlidir. Çocukların bilişim teknolojilerini kullanırken kendilerini kontrol etmeleri, disiplin ve sorumluluk gibi beceriler geliştirmesine yardımcı olan eğitimlerle mümkündür.

Sonuç olarak çocukların, gençlerin ve ebeveynlerin yeni medyayı doğru, etkin ve verimli kullanımı konusunda farkındalıklarının, bilgi ve beceri düzeylerinin artırılması çocukların sağlığını korumak için öncelikli yaklaşım olmalıdır. Sağlıklı çocuk izleminde çocukla uğraşan tüm hekimlerin, ailelere ve çocuklara internetin olumlu ve riskli yönleriyle ilgili rehberlik vermesi önem taşımaktadır. Böylelikle çocuklar internetin olumsuzluklarından korunarak dünyadaki gelişmeleri yakalayan, aydın, araştırmacı ve duygusal ve fiziksel açıdan sağlıklı bireyler olarak yetişeceklerdir.

KAYNAKÇA

1. Haque A. Information Technology and Surveillance: implications For Public Administration in a New World Order. *SSCR* 2005; 23:480-485.
2. Livingstone S. Reframing media effects in terms of children's rights in the digital age. *J Child Media* 2016;10: 4-12.
3. TÜİK 2013 yılı hanehalkı bilişim teknolojileri kullanımı sonuçları. Ankara, 2013. <http://www.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=13569Erişim> 21.06.2017.
4. Bremer J. The internet and children: advantages and disadvantages. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2005;14(3):405-28.
5. Baer S, Saran K, Green DA, Hong I. Electronic Media Use and Addiction Among Youth in Psychiatric Clinic Versus School Populations. *Can J Psychiatry* 2012;57(12):728-735.
6. Kaewpradub N, Kiatrungrit K, Hongsanguansri S, Pavasuthipaisit C. Association Among Internet Usage, Body Image and Eating Behaviors of Secondary School Students. *Shanghai Arch Psychiatry* 2017; 29(4):208-217.
7. Alpaslan AH, Koçak U, Avci K, Uzel Taş H. The association between internet addiction and disordered eating attitudes among Turkish high school students. *Eat Weight Disord* 2015;20(4):441-8.
8. Cox R, Skouteris H, Rutherford L, FullerTyszkiewicz M, Dell'Aquila D, Hardy LL. Television viewing, television content, food intake, physical activity and body mass index: a cross-sectional study of preschool children aged 2-6 years. *Health Promot J Austr* 2012;23(1):58-62.
9. Hoare E, Milton K, Foster C, Allender S. Depression, psychological distress and Internet use among community-based Australian adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health* 2017; 17(1):365.
10. Woods HC, Scott H. Sleepy teens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *J Adolesc* 2016; 51:41-9.
11. Cespedes EM, Gillman MW, Kleinman K, RifasShiman SL, Redline S, Taveras EM. Television viewing, bedroom television, and sleep duration from infancy to mid-childhood. *Pediatrics* 2014;133:e1163-11171.
12. Crossland MD, Thomas R, Unwin H, et al. Tablet computers versus optical aids to support education and learning in children and young people with low vision: protocol for a pilot randomised controlled trial, CREATE (Children Reading with Electronic Assistance To Educate). *BMJ Open* 2017; 21;7(6):e015939.
13. Livingstone S. What difference does 'the digital' make to children's experiences of risk? *Int J Public Health* 2015; 60:127-128.
14. Diken İH (Editör). Erken Çocukluk Eğitimi. In: Ülke-Kürkçüoğlu B. 0-6 yaş arası çocukların temel gelişimsel özellikleri: Bilişsel gelişim ve dil gelişimi Ankara: Pegem Yayınları. 2010:136-167.
15. Mascheroni G, Ólafsson K. The mobile Internet: access, use, opportunities and divides among European children. *New Media Soc* 2015;17: 1-23.
16. Lau PW, Lau EY, Wong del P, Ransdell L. A systematic review of information and communication technology-based interventions for promoting physical activity behavior change in children and adolescents. *J Med Internet Res* 2011;13(3):e48.
17. Garrison MM, Christakis DA. A Teacher in the Living Room? Educational Media for Babies, Toddlers and Preschoolers. Menlo Park, CA: Henry J. Kaiser Family Foundation; 2005:5-33.
18. Mendelsohn AL, Berkule SB, Tomopoulos S, et al. Infant television and video exposure associated with limited parent-child verbal interactions in low socioeconomic status households. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2008; 162:411-417.
19. American Academy of Pediatrics. Policy statement: Children, adolescents, and the media. *Pediatrics* 2013; 132: 958-61.
20. American Academy of Pediatrics Announces New Recommendations for Children's Media Use <https://www.aap.org/en-us/about-the-aap/aap-press-room/pages/american-academy-of-pediatrics-announces-new-recommendations-for-childrens-media-use.aspx> Erişim:29.06.2017.

- 21.** Tomopoulos S, Dreyer BP, Berkule S, Fierman AH, Brockmeyer C, Mendelsohn AL. Infant media exposure and toddler development. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2010; 164: 1105–11.
- 22.** Atkin AJ, Sharp SJ, Corder K, vanSluijs EM. International Children's Accelerometry Database (ICAD) Collaborators. Prevalence and correlates of screen time in youth: An international perspective *Am J PrevMed* 2014; 47: 803–7.
- 23.** Asokan S, Surendran S, Asokan S, Nuvvula S. Relevance of Piaget's cognitive principles among 4-7 years old children: a descriptive cross-sectional study. *J Indian SocPedod Prev Dent* 2014;32:292-6.
- 24.** Christakis DA, Gilkerson J, Richards JA, et al. Audible television and decreased adult words, infant vocalizations, and conversational turns: a population-based study. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2009;163:554–558.
- 25.** Avrupa Çevirim İçi Çocuklar Projesi (EU Kids Online) Türkiye Raporu. [http://Eukids online.metu.edu.tr/](http://Eukids.online.metu.edu.tr/) Erişim:25.06.2017
- 26.** The Diagnostic and Statistical Manual and Mental Disorders (5th ed.;DSM-5; American Psychiatric Association, 2013).
- 27.** Young KS. Internet addiction. *AmBehavSci* 2004;48:402-441.
- 28.** Treuer T, Fábíán Z, Füredi J. Internet addiction associated with features of impulse control disorder: is it a realpsychiatric disorder? *J Affect Disord* 2001; 66:283.
- 29.** Yang SC, Tung CJ. Comparison of internet addicts and non-addicts in Taiwanese high school. *Computers in Human Behavior* 2007; 23: 79-96.
- 30.** Esen E, Siyez MD. Ergenlerde İnternet Bağımlılığını Yordayan Psiko-sosyal Değişkenlerin İncelenmesi. *Türk Psikolojik Danışma ve Rehberlik Dergisi* 2011, 4: 127-138.
- 31.** Arısoy Ö. İnternet Bağımlılığı ve Tedavisi. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar* 2009; 1:55-67.
- 32.** Burgess AW, Mahoney M, Visk J, Morgenbesser L. Cyber child sexual exploitation. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv* 2008; 46:38-45.
- 33.** Taner Y, Gökler B. Çocuk istismarı ve ihmali: psikiyatrik yönleri. *Hacettepe Tıp Dergisi* 2004; 35:82-86.
- 34.** Hodge LM, Turner KMT, Sanders MR, Forster M. Factors that influence evidence-based program sustainment for family support providers in child protection services in disadvantaged communities. *Child Abuse Negl* 2017; 10:134-145.
- 35.** AAP Councilon Communications and Media. Media and Young Minds. *Pediatrics*. 2016;138(5):e20162591.