

MELTEM KÜSKÜ SCHMIDT

EKRAN ÇOCUKLARI

*"Dijital çağda
çocuk yetiştiren ve
yetiştirecek olanlar için
'Mutlaka okunmalı!'
dediğim bir kitap."*

DOĞAN CÜCELOĞLU



Remzi Kitabevi

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
Vakfı Üniversitesi Psikoloji Bölüm Başkanı*

MELTEM KÜSKÜ SCHMIDT 1972 yılında, öğretmen bir ane ve mühendis bir babanın ilk çocuğu olarak dünyaya geldi. Eğitim hayatına Zonguldak'ta başladı ve ilköğretim ile lise öğrenimini burada tamamladı. Matematığe olan yatkınlığından dolayı mühendis olmanın doğal bir seçim olduğu düşüncesiyle Boğaziçi Üniversitesi Makine Mühendisliği Bölümü'ne girdi. Ancak iki yılın ardından, ilgi alanlarının peşinden giderek aynı üniversitenin İşletme Bölümü'ne geçiş yaptı ve 1995 yılında mezun oldu.

Mezuniyetinin hemen ardından, Procter & Gamble'ın İstanbul ofisinde tüketici ve pazar araştırmacısı olarak çalışmaya başladı. Beş yıl sonra önce Almanya, ardından İsviçre'ye taşındı. 24 yıl süren araştırmacılık kariyerinde dünyanın dört bir yanından tüketicilerle konuştu; yüzlerce araştırma yürüttü; sayısız sunum ve eğitim verdi; milyonlarca dolarlık bütçeleri ve geniş ekiple ri yönetti.

2019 yılında kurumsal kariyerini geride bırakarak, Cenevre'de Webster Üniversitesi'nde Psikolojik Danışmanlık alanında yüksek lisans yaptı. Bugünlerde bağımsız bir psikolojik danışman olarak yetişkinlere rehberlik ediyor; depresyon, kaygı, iş yeri stresi, ilişki ve ebeveynlik sorunları, yalnızlık, travma ve diğer yaşam zorluklarıyla başa çıkmalarına destek oluyor.

Meltem, iki çocuk annesi. Onu çeken konulara derinlemesine dalmayı, kendini keşfetmeyi ve olduğu gibi var olmayı, içinden geldiği gibi yazmayı, dans etmeyi ve doğada vakit geçirmeyi seviyor. Kendisine olduğu gibi olma izni verdikçe ve hayata coşkuyla yaklaştıkça, çocuklarının da özgürleştiğini, ısladığını ve kendilerine güvenle ilerlediklerini görmek Ona ilham veriyor.

kuskum.chi@gmail.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 978-975-14-2223-1

BİRİNCİ BASIM: Temmuz 2020

GELİŐTİRİLMİŐ ÜÇÜNCÜ BASIM: Nisan 2025

Remzi Kitabevi A.Ő., 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 ve cilt: Seçil Ofset, 100. Yıl Mah. Matbaacılar Sitesi

4. Cad. No: 77 Bağcılar-İstanbul

Sertifika no: 44903 / Tel (212) 629 0615

Babama...

İÇİNDEKİLER

Önsöz	9
Giriş.....	14

BİRİNCİ BÖLÜM

Ekranların fiziksel ve psikolojik etkileri	21
Beyin ve ekranlar	25
Psikolojik sağlık	34
Sosyal medya.....	39
Bağımlılık	46
Dijital oyunlar.....	51
Uyku.....	55
Göz sağlığı.....	60
İşitme sağlığı	63
Duruş bozuklukları	65
Beslenme	68
Hijyen.....	70
Çalınan zaman.....	72
Ebeveynlerin ekran kullanımı.....	74
Sınırlar.....	77
Dijital detoks.....	84

İKİNCİ BÖLÜM

Elektromanyetik radyasyon	89
Elektromanyetik aşırı duyarlılık sendromu	100
Nasıl korunabiliriz?	103

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

Özümüze dönüş	111
Ana öneriler	116
Son söz	119
Notlar	125
Yazardan teşekkürler	142

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 aldığım andan 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 ailemizin alışkanlıkları değişti; işlenmiş gıdalardan uzaklaştık; plastik yerine cam yiyecek kapları, teflon yerine çelik tava kullanmaya başladık; tedavi edici yerine önleyici tıbbı 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 tanıdıklarına bir hediye olarak ekranların etkilerini ve korunma yollarını anlatan üç 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, çünkü o dönem çok yoğunum; 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 türlü sü elimden gelmiyor. Günümüzde hızlanan yaşamı 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 çözümler 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. Önle-

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.

* * *

Ekran Çocukları ilk kez 2020 yılında yayımlandı. Benim kitap basımı konusunda hiçbir tecrübem yoktu. Beni tanıtmalarına ve arada bir aracı olmamasına rağmen, kitabın taslağını okuyan merhum psikolog Doğan Cüceloğlu ve Remzi Kitabevi'nin sahibi Ömer Erduran, kitabın mesajının önemini anlayıp desteklerini verdiler. *Ekran Çocukları*'nı daha sonra İngilizceye çevirdim ve yine mucizevi bir şekilde dünyaca ünlü yazar Dr. Gabor Maté'nin desteğiyle yayımlandı.

Kitap piyasaya çıkar çıkmaz oldukça ilgi gördü ve pek çok insan “bilgiyi yayın” çağrısına kulak verdi. Çeşitli YouTube videolarında kitaptaki bilgiler paylaşıldı, üniversite öğrencileri sunumlar yaptı, orta ölçekli bir şirket sahibi tüm çalışanlarına kitabı hediye etti - bunlar sadece benim bildiklerim. Ben de boş durmadım; okullarda, üniversitelerde, şirketlerde ve ebeveyn derneklerinde sunumlar yaptım, söyleşilere katıldım. Sonra odağım değişti, psikolojik danışmanlık yüksek lisansına daldım ve psikolojiye olan ilgim zamanla spiritüelliği de içine aldı. Derinleştikçe daha iyi anladım: Zihnin sakinliği ve bedenle bağlantıda olmak, içsel dengemizi ve sağlığımızı korumanın, dünyada verimli bir şekilde var olabilmenin ve ilahi doğamızı deneyimlemenin anahtarı.

Şimdi biliyorum ki dijital cihazlar, özellikle cep telefonları, bilinçli kullanılmadığında insanların bedensel ve ruhsal sağlığına yönelik en büyük tehditlerden birine dönüşüyor. Dikkatimizi sürekli bölerek zihnimizi yoruyor, sinir sistemimizi alarm hâlinde tutarak kaygı ve depresyonu tetikliyor, derin odaklanmayı ve anda kalmayı zorlaştırıyor. Ve *Ekrana Çocukları* beni geri çağırıyor, mesajını daha da yaymam için.

Kitabı yazalı beş yıl geçti, bu yüzden kitabı güncelleme ihtiyacı hissettim. Yeni araştırmalar ve bilgiler eklerken, ilk basımdaki araştırmaları da büyük ölçüde korudum.

Aradan zaman geçmesi eski çalışmaları geçersiz kılmıyor, insan doğası aynı, ekranlar hâlâ melatonin, kortizol ve dopamin gibi hormonlarımızı etkileyerek fiziksel ve ruhsal sağlığımız üzerinde derin izler bırakıyor. Üstelik, geçmişte yapılan bazı çalışmaların bugün tekrarlanması neredeyse imkânsız; bu da onların değerini daha da artırıyor. Örneğin, cep telefonu kullanan ve kullanmayan ergenleri karşılaştırmak isterseniz, telefon kullanmayan ergen bulmak oldukça zor. Bulsanız bile, çevresindeki ergenlerin telefon kullanımını onu da etkiliyor. Düşünsenize, sınıftaki tek telefonsuz genci; arkadaşları teneffüste telefonlarına dalmışken, onun kimle ve ne kadar sosyalleşebileceğini. Sosyal medyanın yalnızca onu kullananları değil, kullanmayanları da etkilediği açık. Eğer bir araştırma sosyal medyanın yalnızlaştırıcı etkisini ölçmeye çalışıyorsa, sosyal medya kullanmayanlar bile dolaylı olarak etkilendiğinden, iki grup arasında anlamlı bir fark gözlemlenmeyebilir.

Kitabı çocuklarım 14 ve 5 yaşlarındayken yazmıştım. Şimdi çok daha büyüdüler, bambaşka evrelerden geçtiler, farklı insanlara dönüştüler. Yine de yaşadığımız deneyimleri güncellemek yerine, olduğu gibi korumanın daha doğru olacağını düşündüm. Hikâyelerimizi ilk basımdaki hâliyle bıraktım,

tıpkı bir romanın kahramanlarının hikâyelerinin değişmeden kalması gibi.

Umarım *Ekran Çocukları* mümkün olduğunca çok eve, okula ve yüreğe ulaşır; sanal dünyanın gölgesinde büyüyen çocuklarımızın gerçek hayatın güzelliğini ve sıcaklığını daha çok hissetmesine vesile olur. Çocuklarımızın toprağa basarak, oyun oynayarak, göz göze sohbet edip kahkahalar atarak büyüdüğü, teknolojiyle sağlıklı bir denge kurduğu bir dünya dileğiyle...

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 kaçırılır. 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. Yüz binlerce 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 hâle 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 bilgisayarımla 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 gönülünden 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 6 aylık bebeklerin bile mobil cihaz kullandığı görülmüş.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 anlattıklarımınla 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.

Dünyanın en büyük teknoloji şirketi Apple'in kurucularından Steve Jobs, 2010 yılında ilk iPad lansmanını yaptıktan sonra *New York Times*'dan gazeteci Nick Bilton sorar: "Çocuklarınız iPad'i seviyorlar, değil mi?" Steve Jobs der ki: "Hiç kullanmadılar, evde çocukların kullanabileceği teknolojik imkânları sınırlandırıyoruz."

Teknolojinin bu kadar içinde olan bir insan, neden çocuklarını teknolojiden uzak tutuyordu?

Günümüzde çocuklar cep telefonu, tablet ve bilgisayar gibi dijital teknolojilerle adeta doğar doğmaz haşır neşir olmaya başlıyorlar. Bu kitapta, dijital çağda iki çocuk yetiştiren bir anne olarak yazar, kendi tecrübelerini bilimsel araştırmalarla harmanlıyor. Dijital ekranların etkilerini, her yönden –fiziksel, zihinsel, psikolojik ve sosyal– irdeliyor ve çözümler sunuyor.

"Ekran Çocukları, dijital teknolojinin etkilerini bilimsel çalışmalarla anlatan, çözümler sunan, kolay okunan ve anlaşılabilir, ufuk açıcı bir kitap..."

DR. GABOR MATÉ

"Çocuklarınıza Tutunun: Ebeveynler Neden Akranlardan Daha Önemli Olmalı?" kitabının ortak yazarı.

www.remzi.com.tr

ISBN 978-975-14-2223-1



9 789751 422231