



ÇOCUĞUNUZU KİM BÜYÜTÜYOR?

TELEVİZYON... Üçte biri uyku üçte biri iş ve hayat koşuşturmasıyla geçen günlerimizin son üçte birinin rakipsiz talibi. Televizyon artık varlığının farkında bile olmadığımız fakat hayatımızın üçte birini kontrolünde geçirdiğimiz kronik bir alışkanlık, biraz daha realist bir bakışla bir hastalık. Günümüzde televizyon üzerine tartışmaların en önemlisi yararlı olup olmadığı veya zararlarının yararlarından fazla olup olmadığı tartışmasıdır. Kötü haberi sona saklayalım ve önce televizyonun faydalarından bahsedelim:

TELEVİZYON İZLEMENİN FAYDALARI

Televizyonu genel olarak düşündüğümüzde çocuklar için okul yoluyla düzenlenmiş , sistemli , amaçlı öğrenim için kullanabileceğimiz bir araç haline dönüşebilir.

- Çocukları eve bağlar .
- Aile bireylerini bir araya toplayarak aralarında yeni ortak ilgilerin doğmasını sağlar.
- Aileler için bir kültür kaynağı ödevi görür.
- Çocukları düşünmeye teşvik eder.
- Çocukların ilgi ve yaşantı alanlarını genişletir.
- Çocukların estetik zevklerini genişletir.
- Çocuğun kelime hazinesini genişletir.
- **Çocukların bilgisini, hayal gücünü artırabilir.**

Ancak televizyon izlerken çocukların yaş özelliklerine göre program seçilmesinin önemi de büyüktür:

PROGRAMLAR NASIL HAZIRLANMALIDIR?

Yaş gruplarına göre;

---TV nin en büyük etkisi şüphesiz 0-2 yaşları arasında olmaktadır. Çünkü bu yaşlar hayat boyu kullanılacak bazı psikososyal ve psikomotor özelliklerin kazanıldığı çok önemli bir devredir. Bu devrede oluşabilecek herhangi bir sorun bütün hayatı etkilemektedir. Bu yüzden de çocuğunuzu 2 yaşın altında ekrandan kesinlikle uzak tutmanız tavsiye edilir.

---TV 2-3 yaşından sonra çocuğunuzla birlikte seyretmek koşuluyla günde yarım saati geçmeyecek şekilde çocuğun yaşamına sokulabilir.

---2-7 yaş çocukları; hareketli, taklit dolu, sembolik öğelerin ve renkli ışıkların bol olduğu, konularının ve dilinin sade olduğu programlar izlemeli.

--- 7 – 11 yaş çocukları ise ahlak ve toplum kurallarının doğrusuyla-yanlışıyla sergilendiği programlar izlemeli. Ergenlerin anlama ve eleştirme yeteneklerinin gelişmiş olması da önemlidir.

---12 yaş ve üzeri çocuklara ise yine aynı çerçevede daha karmaşık, kültürel ve toplumsal konular içeren programlar izletilebilir.

TELEVİZYON İZLEMENİN ZARARLARI

Aşırı Beslenme Sendromu:

Televizyon izlerken çocuklar aşırı miktarda beslenirler ve trans durumuna geçerler; öyle ki metabolizmaları (vücudun kalori yakması) normalde dinlenme sırasında (örneğin hiçbir şey yapmadıkları zaman) saptanan düzeyin bile %16 altına düşer, bu rakam vücudun aktif olduğunda ölçülden çok aşağıdadır.

Yetersiz Entellektüel, Fiziksel ve Sosyal Aktivite:

Televizyon izlerken çocuklar konuşup oynayamazlar, diğer çocuklarla ilgilenemezler, kitaplara bakamazlar ve bedenlerini ve zihinlerini çalıştıramazlar. Aşırı düzeyde görsel bombardıman altında kalmak uzun vadedeki mutluluk için hayati önem taşıyan becerilerinin gelişmesini önler. Kronik televizyon izleyicileri **uyarı ve tatmin açısından** televizyona bağımlı olurlar.

Obezite:

Çalışmalar son yıllarda çocuklardaki obezitenin %50 artmasından televizyonu sorumlu göstermiştir. Televizyon bağımlıları çok fazla kalori alırlar(televizyon izlerken bir şeyler yerler; reklâmların etkisinde kaldıkları için de yedikleri genellikle abur cuburdur) ve çok azını yakarlar.

Saldırgan Davranışlarda Artış:

Televizyondaki şiddeti seyretmek çocuklarda saldırgan davranışı körükler. En azından çocuklarda **şiddete karşı duyarsızlık gelişir** ve küçük izleyiciler bu konuda endişelenmekten vazgeçerler (Filmlerdeki karakter, yumruk yer yemez bir yumruk attığına göre neden olmasın?).

Korkunun Artması:

Küçük çocuklar gerçek olmayı **ayırt etmekte** zorlanırlar. Hayal mahsulü olan şeyleri gerçekmiş gibi algırlarlar çünkü izledikleri her şeyi gerçek olarak değerlendirirler. Televizyonda olan şeyler onlar için kendi odalarında olanlar kadar gerçektir. Korku verici bir şovu izlerken **korkmuyormuş gibi** görünseler de sonradan **kâbus** görebilirler.

Çocuklar okul öncesi döneme yakın bir zamanda gerçekle hayal olanı ayırmaya başladıkça (daha ilerki yıllara kadar tam olarak ayırım yapamazlar) haberlerde izledikleri olaylar (cinayetler, yangınlar, doğal felâketler, trafik kazaları, vs) gerçekten korku verici olmaya başlar. Küçük çocuklar aynı olayların kendi ailelerinin veya yakınlarının başına gelebileceğini düşünerek korkabilirler.

Değer Yargılarında Bozulma:

Çok az televizyon şovunda çocuklara olumlu değerler verilmeye çalışılır(paylaşma, kibarlık, dürüstlük, tolerans).

Onun yerine bir çok programda olumsuz değerler öğretilir (istediğinizi elde etmek için şiddet kullanın, yalan söyleyin, ne gerekiyorsa yapın ya da sizi popüler yapan şeyler, sahip olduğunuz şeylerdir vs).

Başa Çıkma Becerilerinde Azalma:

Çocuğun sorunu mu var, uykusu mu var ya da kızgın mı? Çözümü basit: televizyonu aç ve seyret. Uzmanlar televizyonu bu amaçla kullanan anne babaların çocuklarının hayatta karşılaşılan normal sorunlarla başa çıkmakta zorlandıklarını ve sorunları çözmeye çalışmak veya sıkıntıyı gidermek yerine kolay çözümlere yöneldiklerini ifade ediyorlar.

Entellektüel Ve Sosyal Gelişmede Gecikme :

Aşırı derecede televizyon seyreden çocukların daha az televizyon seyredenlere kıyasla okuma testlerinde daha düşük puan almaları ve okulda daha başarısız olmaları şaşırtıcı değildir. Bunun nedenleri çalışmaya ve okumaya daha az zaman ayrılması ve çok yüksek düzeyde beklentiler içine girilmesidir (televizyondaki özel efektler ve olayların hızla geçişi sonucunda çocuğun ders dinlerken sıkılması). Çok fazla televizyon seyretmek , çocukların kitaplara yakın ilişki kurmasını engeller.

Hayal Gücünün ve Yaratıcılığın Azalması:

Okuma zihinde birtakım hayallerin oluşmasını sağlar. Televizyon ise tüm sahneyi gösterir ve hayal gücüne ve yaratıcılığa yer bırakmaz. **İstisnalar hariç** televizyon programları, çocuklarda yeni fikirler oluşturmaya veya yaratıcılığı ortaya çıkarmaya yönelik değildir.

Bağımsız Oyun Oynama Becerilerinde Azalma:

Çok fazla televizyon seyreden çocuklar kendi kendilerine oyalanamazlar ve bunun için motivasyon hissetmezler. Televizyondan çok fazla uyarı almaya alışmış olan çocuklar oyunun gerektirdiği düşünce ve hayal gücüne sahip değildirler.

Ailevi ve Sosyal Bağların Zayıflaması:

Trans halinde televizyon seyreden bireyler kendi aralarında çok az iletişim kurarlar ve duygu alışverişinde bulunurlar.

Cocukların Erken Ergenliğe Girmesi:

Televizyonlar çocukların büyümesini hızlandırıyor çünkü çocuklar orada ancak cinsel kimlikleriyle anlam kazandıklarını hissediyorlar ve giyim kuşamlarından hal hareketlerine kadar büyüklerin dünyasına fazlasıyla dahil oluyorlar. Bu yüzden ergenliğe özgü cinselliğin farkında oluş, erken yaşta görülmeye başlanıyor. Psikologlara göre kızlar televizyonlarda, gazetelerde gördükleri reklam ve seksüel içerikli pazarlama yöntemlerinden erkeklere göre daha fazla etkileniyor.

SON OLARAK:

- Çocuğa iki yaşından önce televizyon izletmemeli ve televizyon bebek bakıcısı olarak kullanılmamalıdır.
 - Bebeklerin beyin gelişimi için televizyondan gelen **mekanik ve edilgen uyarı yerine** temel bakım veren kişi (anne, bakıcı vs) çocukla göz teması kurarak konuşmalı, **oyunlar oynamalı, şarkı söylemeli ve birlikte kitap okumalıdır.**
 - Televizyon programları çocuk ya da ergen ile **birlikte izlenmeli** ve içeriğin olumlu ve olumsuz yönleri birlikte tartışılmalı ve gerçek yaşamda olamayacak yönler anlatılmalıdır.
 - Ana babalar kendi medya seçimleri ile çocukları için iyi **bir örnek olmalıdırlar.**
- Çocukların fiziksel etkinlikleri, arkadaşları ile grup oyunları desteklenmeli ve bunların yapılabileceği ortamlar sağlanmalıdır.
- Aile bireyleri akşam yemeklerini birlikte yemeli ve yemek esnasında televizyon mutlaka kapalı olmalıdır.
- Ana babalar da televizyon izlemek yerine kitap okuyarak, müzik dinleyerek, aile içinde hep birlikte oynanabilecek oyunlar bularak **çocuklara örnek olmalıdırlar.**
- Anne ev işleri ile uğraşırken çocuğu da televizyon karşısında oyalamaya çalışmamalı, gerektiğinde mutfakta kendisine ufak **yardımlar yapmasını desteklemeli** ve istemelidir.
- Çocuğa bakan kişiler televizyon izleme **süresi ve seçilecek programlar** konusunda fikir birliğine varmalı, kararlı ve tutarlı davranmalıdırlar.
- Çocuk bulunan evde müzik dinlemek amacıyla da olsa televizyon **sürekli açık tutulmamalıdır.**
- Çocuğun reklamlarda görerek istediği ama ona uygun olmayan şeylerin neden uygun olmadığı ve alınamayacağı çocuğa açıklanmalı, almama konusunda **kararlı ve tutarlı** olunmalıdır.
- Çocukların yatak odalarında televizyon ve bilgisayar bulundurulmamalıdır.
- Televizyon çok yakından izlenmemelidir. Ekran genişliğinin en az beş katı mesafe ya da ortalama 2 metre uzaklıktan izlenmelidir.
- Medyada çocuk gelişimine zararlı etkisi olacak bir program görüldüğünde mutlaka Radyo ve Televizyon Üst Kurulu'na (RTÜK) bildirilmelidir. (Radyo Televizyon Üst Kurulu telefonu: 4441178)
- Çocuklar aileler için gelecek demektir.**
Aile dinamiğinin en önemli öğesidir.
Aile ise toplumun en vazgeçilmez unsurudur. Ruhsal açıdan sağlıklı çocuklardan sağlıklı aileler oluşur.
Sağlıklı ailelerden ise güçlü toplumlar oluşur.