



VELİ BÜLTENİ

"TELEVİZYON VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI"



ŞEHİT MUSTAFA ÇUHADAR
ORTAOKULU/İMAMHATİP
ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

TV VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Ekran bağımlılığının farklı boyutlarına kimsenin yabancılaşmayacağı çok sayıda örnek verilebilir: **Sık sık e-posta adresine, facebook, twitter, instagram vb. hesaplarına bakmadan duramamak, belli bir sınırlama ve program tercihi olmadan kanaldan kanala dolaşarak televizyon seyretmek, cep telefonunu elinden düşürmeden sürekli birilerine mesaj göndermek, aile ve arkadaşlarını ihmal edecek düzeyde oyun oynamak, sosyal medyada belki de yüzünü hiç görmediği insanların gündelik yaşamını takip etmek gibi...**

Özellikle çocuklar ve gençler üzerinde daha fazla etki gücüne sahip teknolojik araçların ve medya içeriklerinin bağımlılık yaptığı bilinmeli ve bu bilinçle davranılmalıdır. Medyayı ihtiyaca göre ve kararında kullanma ile bağımlılık düzeyi gözden kaçırılmamalıdır. Öncelikli olarak medyanın ve bilgi iletişim teknolojilerinin böyle bir sonucunun olabileceğinin farkında olmak anne baba için çok önemlidir.

Sözgelimi, **çocuğunuzun her geçen gün bilgisayar başında geçirdiği süre artıyorsa**, başka işlerle meşgulken bile bilgisayarını özlüyorsa, **bilgisayar dışında hiçbir faaliyeti önemsemiyorsa**, sırt, bilek, baş ağrısı gibi fiziksel sıkıntılar yaşanmaya başlanmışsa yavaş yavaş kendini göstermeye başlayan bir bağımlılıktan söz edilebilir.



Sevgili Andy: Nasılsın? Annenle biz iyiyiz. Seni çok özledik oğlum. Lütfen bilgisayarını kapatıp aşağı yemek yemek için gel misin?

TELEVİZYONUN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ

* Şiddet Eğilimlerine Etkisi

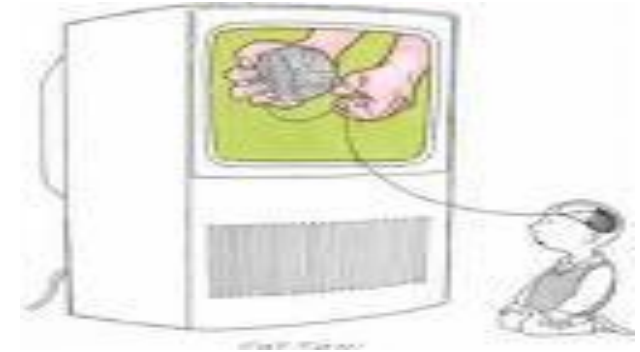
Araştırmalar, televizyonun tek başına şiddete yönlendirdiğini, ancak özendirmediğini ve arttırdığını göstermektedir. Şiddet, haberlerden filmlere, dizilerden çizgi filmlere dek her an her yerde hayatın bir parçası olarak yer almaktadır. Bu da şiddetin normalize edilmesine neden olmaktadır.

* Okumaya, Düşünmeye ve Başarıya Etkisi

Bilindiği gibi yazılı kültür, insanlara düşünmeyi, yorumlamaya ve sorgulamayı sağlar. Oysa televizyonun yaygınlaşmasıyla birlikte insanlar sadece gösterilenleri almakla yetinir olmuşlardır. Bilgiyi özümsemeyen, gör-geç tarzında alan çocuğun düşünme ve problem çözme becerileri olumsuz etkilenir.

* Kültürel Değerlere Etkisi

Televizyondaki programların bazıları, çizgi filmlerin ise neredeyse tamamı yabancı kaynaklıdır. Dolayısıyla çocuklar, kendi kültür değerleri ile değil, başka ülkelerde yaratılan kahramanlar ve farklı değerlerin işlendiği programlarla büyümektedirler. Bu da onların kendi kültürel değerlerine yabancılaşmalarına neden olmaktadır.



BİLGİSAYARIN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ

Fiziksel Etkiler, Sağlık Problemleri:

- Görme sorunları,
- Sirt ağrıları, eklem yerleri dirsek, boyun ve ayak ağrıları -Duruş ve iskelet sorunları,
- Radyasyon riski,
- Hareketsizlikten kaynaklanan fiziksel sorunlar / kilo problemleri
- Yinelenen beden hareketleri sergilemesi (ileri geri sallanma, parmakları gereksiz yere oynatma) ya da kendi kendine konuşması, karşılaşılabilecek durumlardır.
- Ayrıca, yapılan son araştırmalarda, günümüzde Dikkat Eksikliği Sendromunun bu derece artmasının nedenleri arasında, çocukların sürekli görsel ve çok renkli / hareketli uyarılara maruz kalmaları olduğu saptanmıştır.

Sosyal Gelişime Etkisi: Ekranın başında sürekli oturmayı tercih eden kişi, aile ve arkadaşlarından gittikçe uzaklaşıp birçok sosyal aktiviteden vazgeçmeye başlamaktadır. Bununla birlikte;

- Bilgisayar, playstation, gameboy veya televizyon başında geçirdiği sürenin sosyal ve toplumsal etkinliklere katılımını engelleme
- İçe kapanması ya da göz temasının azalması/kesilmesi, insanlarla iletişim kurmakta giderek zorlanma

Şiddete Yönlendirme Problemleri: Bilgisayarlarda özellikle internet ortamında kumar, bahis, pornografik yayın siteleri, yoğun şiddet içeren programlar oyunlar fazla sayıda var. Çocuklar; yaşına ve psikolojik gelişimine uymayan bu tarzdaki birtakım kaynaklara ulaştığında ve etkilendiğinde, şiddet içeren davranışlar sergilemektedirler.

ANNE BABA OLARAK NELER YAPMALIYIZ?

1. Televizyon, internet, bilgisayar ve oyun saatleri sınırlı olmalıdır. Sınırlar çocuklar ile birlikte belirlenmelidir. Çocuk sıklıkla kontrol edilmelidir. Sık kullanılanlar ya da daha önce girilen sayfaların listesi kontrol edilerek denetlenmelidir.
2. 0-2 yaşındaki çocuklar televizyon ve bilgisayar ekranı ile tanıştırılmamalıdır.
3. 2-6 yaşındaki çocukların eğlence için her türlü ekranla **GÜNDE TOPLAM 1 SAATTEN** fazla vakit geçirmesine izin verilmemelidir. Bu süre 6-18 yaş çocukları için **GÜNDE en fazla 2 SAAT** olarak ayarlanmalıdır.
4. Çocuk odasında ve yatak odasında televizyon, internet ve bilgisayar olmamasına dikkat edilmelidir. İnternet ve bazı televizyon kanalları için şifre koyulmalıdır.
5. Televizyon seyredirken ailecek izlenebilecek programlar seçilmeli, programın içeriğine birlikte karar verilmelidir. Aynı durumlar İpad, bilgisayar kullanımı ve oyun seçimleri içinde geçerlidir.
6. **Çocuğunuzla bilgisayar oyunları, internet ve televizyon kullanımıyla ilgili (günler, saatler, dikkat etmesi gereken konular) bir sözleşme yapın. Çocukların kaç saat televizyon izlediği, kaç saat oyun oynadığı sürekli takip edilmelidir.**
7. Şiddet ve cinsellik unsurları içeren televizyon programlarından ve video oyunlarından çocuklar uzak tutulmalıdır. Çocukların yanında cinsellik, olumsuz davranışlar ve şiddet unsurları içeren programlar izlenmemelidir.
8. **Çocukların medya içerikleri dışındaki eğlence yollarıyla tanışması sağlanmalıdır. Örneğin birlikte hobi kurslarına gidilebilir.**

11) Kendi tavır ve tutumlarınız ile çocuğunuza olumlu model olmaya çalışın. TV ve bilgisayar kullanımında siz büyüklerin doğru örnek olması gerekmektedir.

12) Fazla televizyon seyretmenin ve bilgisayar başında kalmanın zararlı olabileceği konusunda çocuğunuzla konuşun ve sonuçları hakkında uyarın.

13) **Çocuğunuzun internette tanımadığı kimselerle sohbet etmesinin sakıncalarından bahsedin. Çocuğunuz, internette tanıştığı kişilerle hiçbir şekilde telefonda konuşmaması, kendi hakkında bilgi vermemesi (kimlik ve adres bilgisi, vs.) ya da herhangi bir şekilde görüşmemesi konusunda uyarın.**

14) Anne ev işleriyle uğraşırken çocuğu televizyondan başka uğraşlarla ilgilenmesi için yönlendirmelidir.

15) **Anne-baba televizyonu, çocuğun uslu durması, ağlamaması için kullanmamalıdır. Çocuğa televizyon seyrettirilmesi veya seyrettirilmemesi ödül ya da ceza olarak kullanılmamalıdır.**

16) Görsel uyarılar yerine onları fiziksel, işitsel ve zihinsel aktivitelere yönlendirin. Örneğin: tiyatro, müzik vs. gibi sanat etkinlikleri, spor, grup aktiviteleri, yaz kampları, kurslar. Çocuk bu aktivitelere yönlendiğinde övülmeli, takdir edilmelidir.

17) **Çocuğun duygusal arayış içinde olmaması için aile tarafından gerekli ilgi, sevgi ve özen gösterilmelidir. Anneler ve babalar çocuklarla bol bol konuşmalıdır...**

