

ÇOCUK VE TELEVİZYON

Kitle iletişim araçlarının temel işlevi, bir yandan eğlendirirken öte yandan gerçeğe dayalı sorunlara çözümler getirebilmek, eğitmek ve toplumda belli değerlerin yerleşmesine yardımcı olmaktır.

Yapılan araştırmalar sonucu, pek çok çocuğun TV başında geçirdikleri zamanın, sınıfta buldukları süreye yaklaştığı saptanmıştır. Televizyon izlemenin en yoğun olduğu dönemin, 11-14 yaşları olduğu belirlenmiştir. Ortalama bir çocuğun 16 yaşına kadar, TV'de 13 bin şiddet eylemine tanık olduğu saptanmıştır. Şiddet eylemlerinin izlenmesi, çocukta ruhsal gerginliği arttırabilmekte; dengesi daha kolay değişebilen, öfke eğilimli çocuklarda, dürtüsel ve duygusal kontrolü zayıflatmaktadır.

Şiddet karşısında çocukların gösterdikleri tepkiler yapılarına göre farklılık gösterir. Bu tepkiler bazılarında ürkeklik, içe kapanma, bazılarında saldırganlık şeklinde görülür. Buna bağlı olarak, bazı çocuklarda gece ve gündüz korkuları gelişebilir.

Çocuğun ne ölçüde geniş bir saldırgan davranış repertuarı oluşturacağı, içinde yaşadığı ailenin saldırganlığa ilişkin tutum ve değerlerine bağlıdır. Saldırganlığın sorunların çözüm yolu olarak benimsenmediği ve bu tür davranışların pekiştirilmediği bir çevrede yetişen çocuğun, ekrandan etkilenerek saldırgan bir yapı geliştirme olasılığı son derece düşüktür.

Şiddet eylemlerinin olumsuz sonuçlarına en açık olan çocuklar, dürtü kontrolü zaten az, saldırgan eğilimlere yatkın olan, duygusal ve sosyal yoksunluktan gelenlerdir.

Çocuğu şiddet içeren programların zararlarından korumak için ailenin işbirliği önemlidir. Anne-babaya düşen en önemli görev, televizyon programlarını önceden inceleyerek, çocuğun izleyebileceği programı belirlemektir. Buna rağmen çocuk televizyonda şiddete tanık olmuşsa seyredilen programı onunla konuşmak, duygularını ifade etmesine fırsat tanımak, çocuk üzerindeki olumsuz etkisini aza indirir.

Küçük yaşlarda yoğun televizyon seyretmek pek çok çocukta sözel becerilerin güçlenmesini önler ya da sadece bakma-görme becerilerini ihtiyaç duyulandan fazla güçlendirir, bu durum ömür boyu fazlaca değişmeksizin devam eder. Sabırsızlık, sonunu beklememe, tam anlamadan hareket etme gibi davranış özelliklerinin yaş büyüdükçe kaybolması gerekir; sözel becerilerin gelişimi bu ilerlemenin alt yapısını oluşturur. Sözel becerilerin gelişmesi, çocuğun kendini kontrolünü, doğru düşünme becerisinin gelişimini sağlar. Konuşma, anlama ve anlatma becerileri güçlendikçe, gördüğü her şeyi satın alırtma, hayır denmesini kabul etmeme gibi davranışlar azalır. Bu becerileri iyi geliştirmekte olan çocuklar üzerinde reklam ya da kliplerin etkisinin çok daha az olması beklenir.

Çocuğun bebekliğinden itibaren televizyonla aynı ortamda olmasında bir sakınca yoktur..Bol işitsel uyaran içermesi açısından yararları da olabilmektedir. Ancak bu, çocuğun televizyon karşısında oturtulup başka uyaran verilmemesi anlamına gelmemektedir. Yine çocuklar 2 yaşlarından itibaren televizyonda çizgi film yada eğitimsel içerikli çocuk programları izleyebilirler ancak sürekli izlenen müzik kanallarının çocukların dil ve iletişim becerileri üzerindeki olumsuz etkileri unutulmamalıdır.

Okul öncesi dönem çocukları çizgi film, eğitsel programlar ve çocuk filmleri izleyebilecek

dikkat ve sabır süresine sahiptirler. Yani 1 saat civarında televizyon başında oturabilirler. Bu süreyi aşmamak uygun olur. Çünkü bu dönem çocukları çok alıcıdırlar ve zihinsel gelişimleri için başka birçok faaliyetle ilgilidirler. Öğrenmenin en yoğun olduğu bu dönemi tek yönlü etkinlik olan televizyon ile doldurmamak gerekir. Ayrıca bu yaşlarda çocuklar yaşam rutinleri konusunda alışkanlıklar edinirler. Sürekli televizyon izleyen çocuklar bunu alışkanlığa dönüştürmekte ve birçok gelişim alanında yetersiz uyarılar nedeniyle geri kalabilmektedirler.

Küçük yaşlardan itibaren televizyon izleme saatleri sınırlandırılmayan çocuklar okul yaşlarında televizyon bağımlısı olmaya aday olmaktadır. Kontrolsüz şekilde televizyon izlettirilen çocukların yorum yapma, muhakeme etme yeteneklerinin olumsuz etkilendiği bilinmektedir. Çünkü televizyon izlemek pasif bir etkinliktir. Oysa en etkin öğrenme yolu deneyerek, yaşayarak öğrenmedir. Fazla televizyon karşısında kalan çocuk direkt bilgi almaya alışır ve etkileşim içine giremez.

Özellikle okul çağına gelindiğinde televizyon alışkanlığı nedeniyle okul ve derse uyum, uygun çalışma alışkanlıkları geliştirme konusunda ciddi sorunlar yaşanabilmektedir. Televizyon için ayrılan süre çocuğun gün içindeki boş zamanına oranlanmalıdır. Örneğin okul ve günlük ihtiyaçlarının karşılanması haricinde çocuğunuzun kalan boş vaktinin dörtte birinden fazlasının televizyon ile harcanması uygun olmayacaktır. Çünkü çocuğun oyuna, paylaşımına, hobilerini geliştirecek zaman geçirmeye de ihtiyacı vardır. Eğer çocuğun boş zamanlarında onunla sohbet etmeye, oyun oynamaya veya başka hobilerine vakit ayırabiliyorsanız çocuğunuz genellikle TV izlemek yerine sizinle vakit geçirmeyi tercih edecektir.

Kontrol edilmeden izlenen Televizyonun çocuk üzerindeki olumsuz etkilerini şöyle özetleyebiliriz;

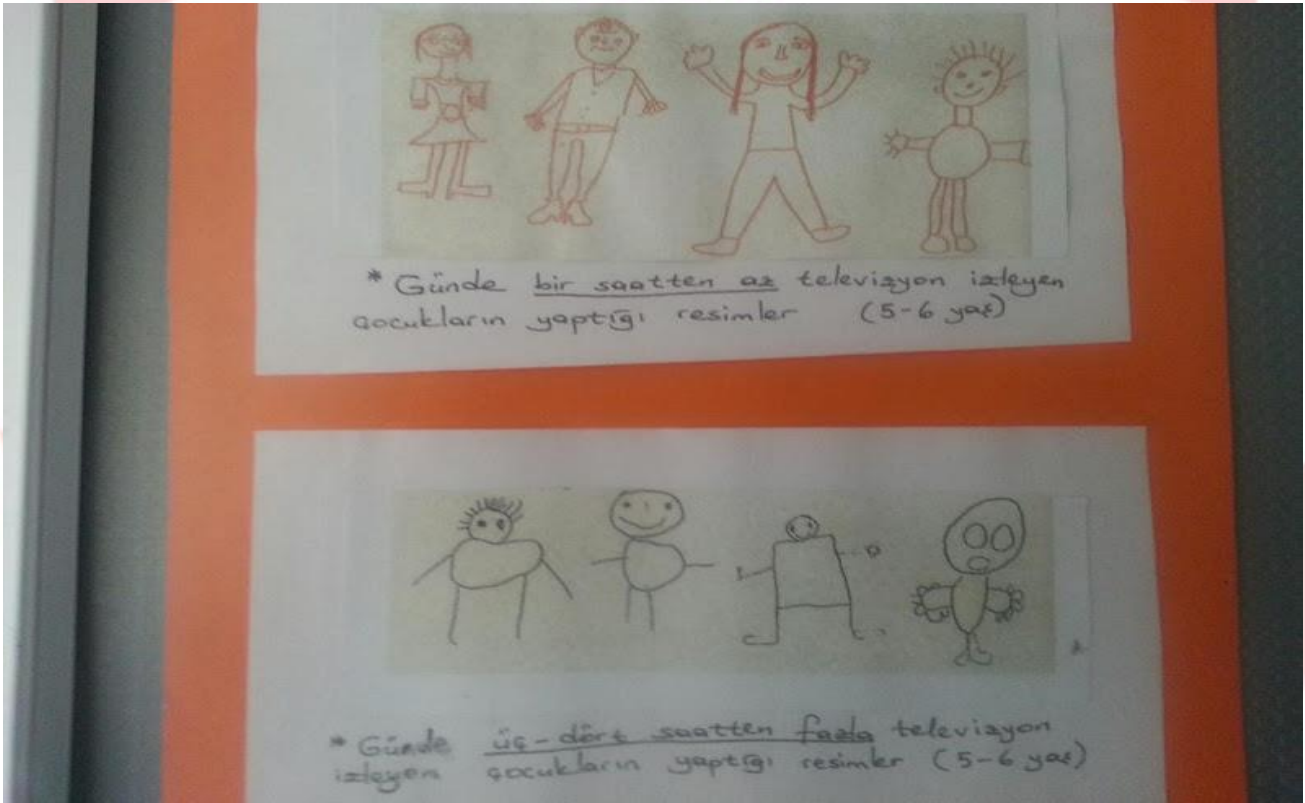
- Televizyon çocuğu şiddete yöneltebilir. Çocuk şiddeti günlük yaşamının bir parçası olarak kabullenir. Problem çözmede şiddeti çözüm yolu olarak kullanabilir.
- Televizyondaki programların birçoğunda konuşma dili sıkça yanlış, argo ve yabancı kelimelere özentili olarak kullanıldığı için, çocuğun dil gelişimi olumsuz etkilenir.
- Çocuk televizyonu tek başına izlediğinde, televizyonun sunduğu her şeyi gerçekmiş gibi kabul edebilir. Televizyona soru sormadığı için bu durum çocuğun bir süre sonra düşünmesini, eleştirmesini engelleyebilir.
- Çocuğun aşırı televizyon izlemesi, kitap okuma, spor yapma, müzik dinleme, resim yapma, arkadaşlarıyla oyun oynama gibi olumlu faaliyetlerden, hatta yemek yemekten bile alıkoyabilir.
- Çocuğun televizyon karşısında uzun süre kalması, çevreyle ilgisini azaltabilir, konuşmasında gecikmeye neden olabilir.
- Çocuğun televizyon karşısında uzun süre kalması, yatma saatini geciktirip, çocuğun uyku problemi yaşammasına sebep olabilir.
- Çocuğun televizyon karşısında uzun süre kalması, hareketsizleşmesi sonucunda şişmanlamasına ve sürekli yorgunluk hissetmesine neden olabilir.

Televizyon izleme alışkanlığının çocuk için olumlu ve faydalı olabilmesi için neler yapabiliriz:

- Çocuğun televizyon karşısında geçirdiği süre günde en fazla 1-2 saati aşmamalıdır. Çocuk 3 yaşından küçükse izleme süresinin 20 dakikayı geçmemesi daha uygundur.
- Anne-baba çocuğun televizyon izlemesi konusunda bir plan yapmalıdır. Bu planda bir günde kaç saat, bir haftada kaç gün, hangi programları hangi zaman diliminde izleyecekleri konusunda birlikte karar almalıdırlar. Çocuklarla birlikte olan 3.kişilerinde bu konuda alınan kararlara bağlı olması sağlanmalıdır.
- Televizyon sürekli açık olmamalı, izlenen program bittiğinde kapatılmalıdır. Çocukla seyredilenler hakkında konuşulmalıdır. Bu yaklaşım çocuğun izlediklerinden daha çok faydalanmasına yardımcı olacaktır.
- Anne- baba televizyonu çocukla birlikte izlemelidir. Çocuğu bilinçli bir TV izleyicisi yapmak için, programın içeriği ile ilgili bazı temel bilgileri verip, çocuğun sorduğu sorulara cevap vermelidir.
- Çocuğa izlediğinin yalnızca bir film, hikâye olduğu anlatılmalıdır. Örneğin; Spirderman'ın gerçekte uçmadığı, rol gereği uçtuğu söylenmelidir.
- Anne-baba çocuğun televizyon seyredip, seyretmemesine programın ya da çizgi filmin çocuğa uygun olup olmadığına kendileri karar vermelidir. Çocuk için uygun olmayan programı neden izlememesi gerektiği çocuğa açıklanmalıdır.
- Sürekli kanal değiştirmek küçük yaştaki çocuğun konsantrasyonunu bozduğu için anne-baba, çocuğun sürekli kanal değiştirmemesine dikkat etmeli, kendileri de bu davranışı yapmaktan kaçınmalıdır.
- Televizyon ortak seyredilebilecek bir odaya konulmalıdır. Evdeki diğer odalara(özellikle yatak odasına) televizyon konulmamasına dikkat edilmelidir. Televizyon konulan odadaki eşyalar televizyonu merkez yapmayacak şekilde düzenlenmelidir.
- **Çocuğa televizyon seyrettirilmesi veya seyrettirilmemesi ödül ya da ceza olarak kullanılmamalıdır.**
- Anne ev işleriyle uğraşırken çocuğu televizyondan başka uğraşlarla ilgilenmesi için yönlendirmelidir.
- Anne-baba çocuğun televizyon seyretmesi yerine, arkadaşlarıyla bir araya gelmesi, oyun oynaması, resim yapması, spor yapması, kitap okuması şarkı söylemesi gibi ev içi ev dışı aktiviteleri desteklemelidir.Çocuk bu aktivitelere yöneldiğinde övülmeli,takdir edilmelidir.
- Anne-baba televizyonu, çocuğun uslu durması, ağlamaması için kullanmamalıdır.
- Anne-baba çocuğun reklamlarda görüp, istediği ancak ona uygun olmayan maddelerin neden alınmayacağını çocuğa anlatmalıdır.
- Televizyon, çocuğa yemek yedirmek için, küçük yaşlardan itibaren "iştah açıcı","dikkat çekici" bir araç olarak kullanılmamalıdır. İlerleyen yaşlarda televizyonsuz yemek yemeyen,damak zevki gelişmemiş,yemek kültürü oluşmamış bir çocuk sahibi olmak istemiyorsak,televizyon =yemek saati denkliğini oluşturmamak gerekir.

- Anne-baba çocuğa ne şekilde televizyon seyretmesi gerektiği konusunda açıklama yapmalı, sürekli yüz üstü yada çok yakından izlemesinin sağlığa zararlı olacağını anlatmalıdır.
- Anne-baba televizyon seyretme konusunda fikir birliğiyle hareket ederek, tutarlı olmalıdır.

Çocuğun zihinsel, duygusal ve sosyal gelişiminde önemli bir etkiye sahip olan televizyonun, **DENETİMLİ** olarak seyrettirilmesinin **OLUMLU, GELİŞİGÜZEL** seyrettirilmesinin ise **OLUMSUZ** etkileri **UNUTULMAMALIDIR**.



REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA
SERVİSİ

KAYNAKÇA:

- 1-YAVUZER,H. "ÇOCUĞU TANIMAK VE ANLAMAK" ,REMZİ KİTAPEVİ, İSTANBUL 2003
- 2- YAZGAN Ş,Y. "ÇOCUĞUNUZ SİZDEN NE BEKLİYOR",KAPİTAL KİTAPLARI, İSTANBUL 2007
- 3-BURSA SAĐLIK MÜDÜRLÜĐÜ,RUH SAĐLIĐI VE SOSYAL HASTALIKLAR ŞUBESİ BÜLTENİ
- 4-WWW.cocukpsikolojisi.net