

## TELEVİZYON İZLEME ALIŞKANLIĞI

Televizyon günümüzün en önemli iletişim araçları arasında yer almaktadır. Televizyonun etkileri nasıl ve ne derecede kullanıldığı ile ilişkilidir. Önemli olan TV nin hiç seyredilmemesi değil, kontrollü bir biçimde seyredilmesi ve amacına uygun kullanılmasıdır.

### Çocuğumuza Olumlu Televizyon İzleme Alışkanlığı Kazandırmak İçin Yapabileceklerimiz

· Çocuğun televizyon karşısında geçirdiği süre günde en fazla 1-2 saati aşmamalıdır. Çocuk üç yaşından küçükse izleme süresi 20 dakikayı geçmemesi daha uygundur.

· Anne-baba çocuğun televizyon izlemesi konusunda bir plan yapmalıdır. Bu planda çocukla bir günde kaç saat, bir haftada kaç gün, hangi programları izleyeceği konularında birlikte karar almalıdır.

· Televizyon planlanan programa uygun olarak açılmalı, program bittiğinde kapatılarak, çocukla program hakkında konuşulmalıdır. Bu yaklaşım çocuğun izlediklerinden daha çok faydalanmasına yardımcı olacaktır.

· Anne-baba televizyonu çocukla birlikte seyretmelidir. Çocuğu bilinçli bir televizyon izleyicisi yapmak için, programın içeriği ile ilgili bazı temel bilgileri verip, çocuğun sorduğu sorulara cevap vermelidir.

· Çocuğa izlediğinin yalnızca bir film, hikaye olduğu anlatılmalıdır. Örneğin: Süpermen'in 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.

• Televizyon ortak seyredilebilecek bir odaya konulmalıdır. Evdeki diğer odalara televizyon (özellikle yatak odasına) konulmamasına dikkat edilmelidir. Televizyon konulan odadaki eşyalar televizyonu merkez yapmayacak şekilde düzenlenmelidir.

· 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 ve ev dışı aktiviteleri desteklemelidir. Çocuk bu aktivitelere yönlendiğinde övülmeli, takdir edilmelidir.

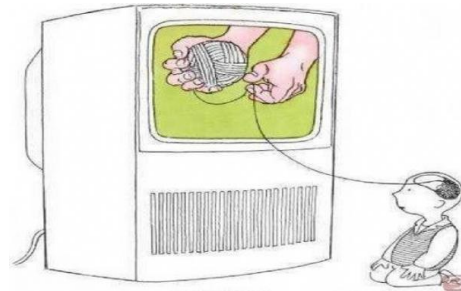
· Anne-baba televizyonu, çocuğun uslu durması, ağlamaması için kullanmamalıdır.

· Anne-baba çocuğun reklamlarda görüp, istediği ancak ona uygun olmayan maddelerin neden alınamayacağını çocuğa anlatmalıdır.

· Anne-baba çocuğa ne şekilde televizyon seyretmesi gerektiği konusunda açıklama yapmalı, sürekli yüzüstü ya da çok yakından izlemesinin sağlığa zararlı olacağını anlatmalıdır.

· Anne-baba televizyon seyretme konusunda fikir birliğiyle hareket ederek, tutarlı olmalıdır.

· Anne-baba televizyon seyretmek yerine kitap okuyarak, müzik dinleyerek, spor yaparak bir hobi ile ilgilenerek, çocuğa bu konuda iyi bir örnek olmalıdır.



### Uygun Olarak İzletilmeyen Televizyonun Çocuk Üzerindeki Olumsuz Etkileri

· Televizyon çocuğu şiddete yöneltebilir. Çocuk şiddeti günlük yaşamın bir parçası olarak kabullenebilir. Problem çözmede şiddeti çözüm yolu olarak kullanabilir.

· Televizyondaki programların bir çoğunda konuşma dili sıkça yanlış, argo ve yabancı kelimelere özentili olarak kullanıldığı için, çocuğun dil gelişimi olumsuz etkilenebilir.

· 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 yaşamasına sebep olabilir.

· Çocuğun televizyon karşısında uzun süre kalması, hareketsizleşmesi sonucunda şişmanlamasına ve sürekli yorgunluk hissetmesine neden olabilir.

· Uzun süre yere yüzükoyun yatıp, dirseklerini yere dayayarak kıpırdamadan televizyon seyreden çocuk, eklem rahatsızlıklarına yakalanabilir.

Tüketime ve para harcamaya özendiren reklamlar, çocuğun reklamda gördüğü yiyecekleri, oyuncakları istemesine neden olabilir. Bu istekler, aileye ekonomik açıdan zarar verebilir .

#### KAYNAKLAR:

Doç. Dr. Nesrin DİLBAZ “Çocuk ve Gençlerde bilgisayar ve internet bağımlılığı ve çözüm önerileri”

Prof. Dr. Nevzat TARHAN “Çocuklarda TV izleme alışkanlığı”

E-Psikiyatri.com internet kaynağı