

# TELEVİZYON BAĞIMLILIĞI



- Televizyon günümüzde en yaygın kullanılan, -neredeysse her evde birden fazla bulunan- iletişim aracıdır.
- Faydalı mı, zararlı mı olduğu konusu tamamen televizyonunun kullanımına bağlı olarak değişmektedir



# ÇOCUĞUN GELİŞİMİNDE TV'NİN ETKİLERİ

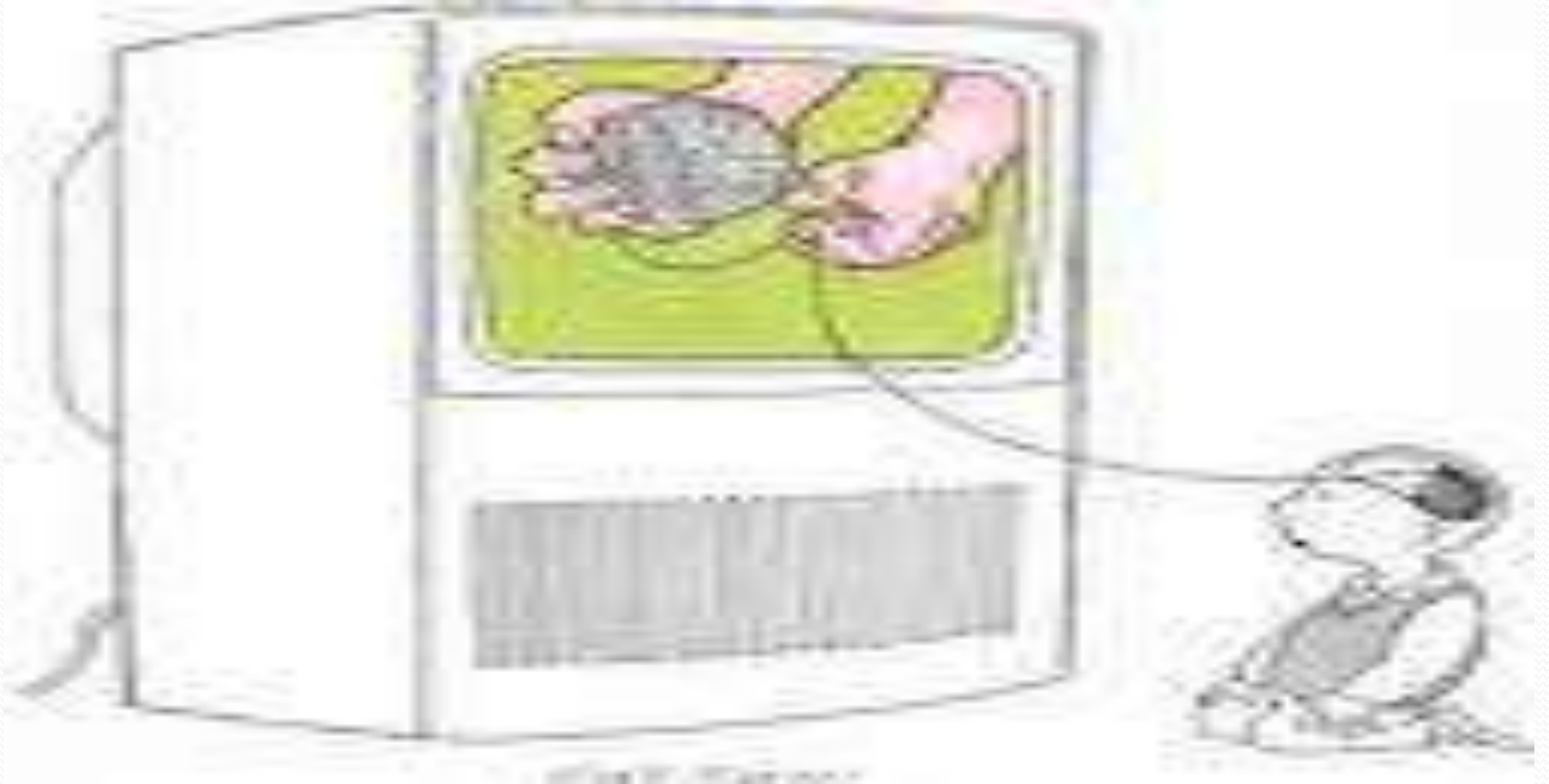
- TV Seyretmek pasif bir etkinliktir ve sınırlar çizilmediğinde ve aynı zamanda daha aktif etkinlikler geliştirilmediğinde bağımlılık yaratır.
- Kontrolsüz şekilde TV izleyen çocukların yorum yapma yetenekleri olumsuz etkilenmektedir. Çünkü TV izlemek tek yönlü pasif bir etkinliktir.

# TELEVİZYONUN OLUMLU ETKİLERİ

- İzlenecek programlar iyi seçildiği takdirde televizyonun yaydığı az miktardaki radyasyon dışında çok da zararı yoktur.
- Haber programlarıyla ülke içinde ve dünyada meydana gelen gelişmelerden çok kısa bir sürede haberdar olmamızı sağlar.
- Alanlarında uzman kişilerce toplumun bilgilendirilmesini sağlamaktadır. (Sağlık, eğitim vs.)

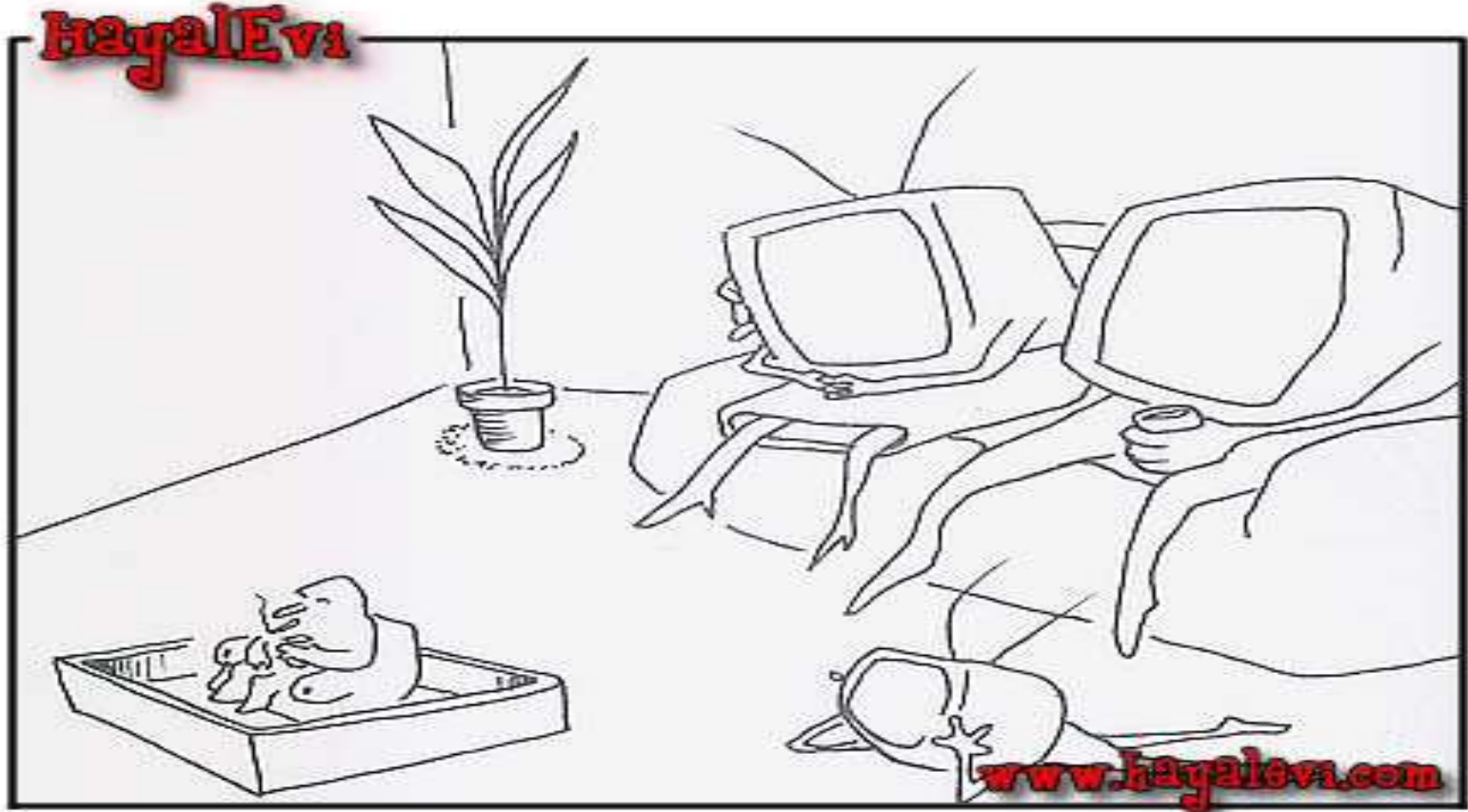
- Çocuklar belgesellerle dünyanın bir ucunda bulunan insanların yaşamlarını, farklı kültürleri, tarihi ve turistik yerleri tanıma fırsatı bulabilmektedir.
- Eğitici programlar ailece izlendiğinde; aile bireylerini bir araya toplayarak, aralarında yeni ortak ilgilerin doğmasını sağlar ve aile içi iletişimin artmasına katkıda bulunur.

# TELEVIZYONUN OLUMSUZ ETKİLERİ



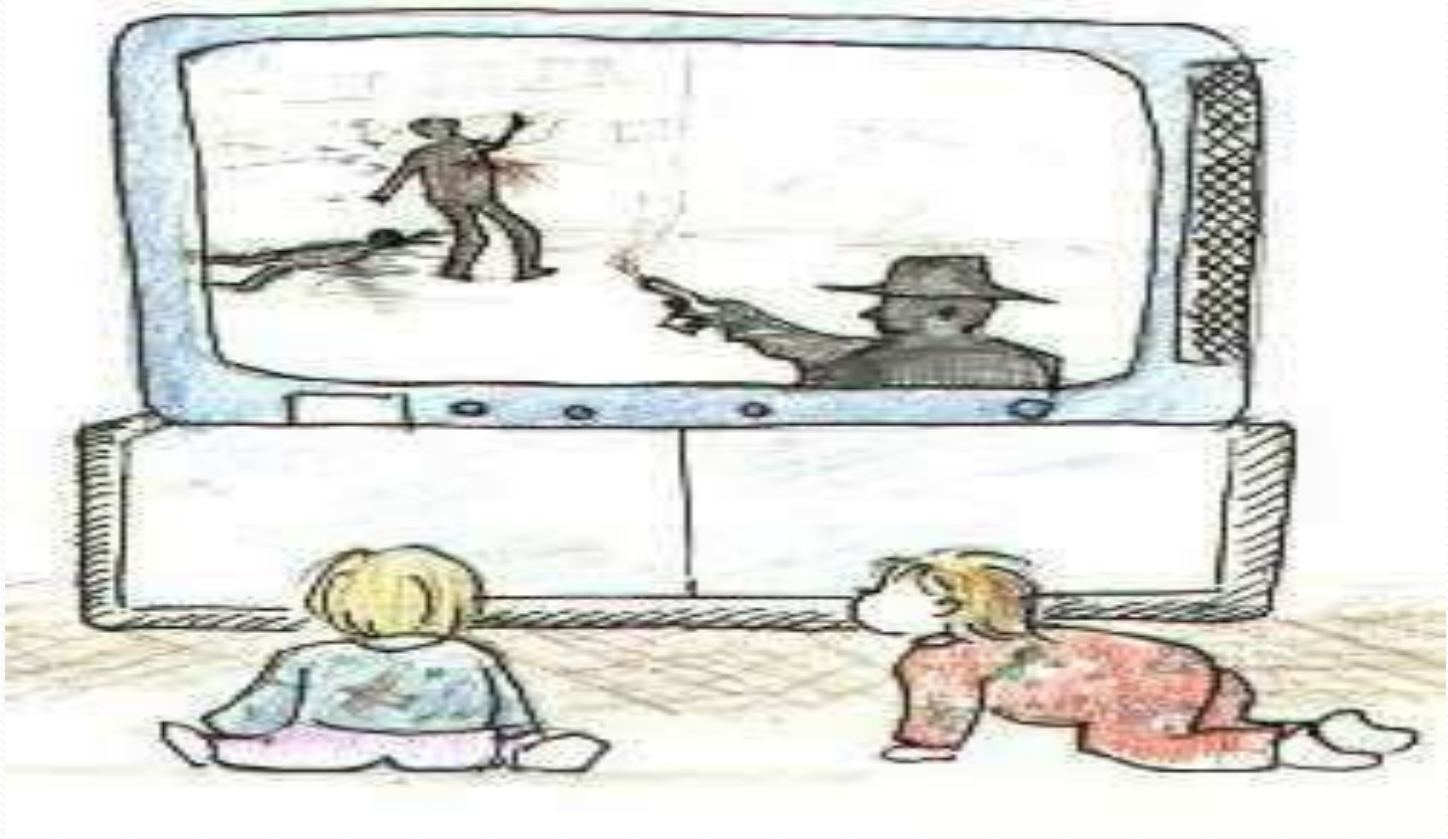
- TV İzleyen çocuk sadece bilgi almaya alışır ve etkileşime giremez.
- Gelişimin ilk 3 yılında fazla TV izlenmesi konuşmada gecikme ve dış dünyayla iletişimde sorunlar yaşanmasına neden olur.
- Okul öncesi ve okul dönemi öğrenmenin en yoğun olduğu dönem olduğu için zamanı TV ile doldurmamak gerekir.

- TV Aile içi iletişimi olumsuz etkileyerek insanları yalnızlığa itiyor ve paylaşımı azaltıyor.





Kontrolsüz bir şekilde ve şiddet içeren programların seyredilmesi çocukların gelişimini olumsuz etkilemektedir.



- Televizyon çocukların yaşamını fiziksel olarak da etkilemektedir.
- Televizyon karşısında uzun süre kalmak şişmanlamaya ve çocukların sürekli kendilerini yorgunluk hissetmelerine neden olabilir.
- Tüketime ve para harcamaya özendiren reklamlar, çocuğun reklamda gördüğü yiyecekleri, oyuncakları istemesine neden olabilir. Bu istekler ekonomik açıdan aileye zarar verebilir.



# UZMANLAR, TELEVİZYONUN TUZAĞINA DÜŞMEMEK İÇİN UYULMASI GEREKEN 5 KURALI ŞÖYLE SIRALİYORLAR:

- 1- Akşamları eve gelir gelmez televizyonu açmayın:  
"Çamaşır, bulaşık, yemek gibi yapılması gereken birçok tatsız işin altında boğuluyor olsanız bile, çocuğunuzu bunlarla meşgulken televizyondan başka bir uğraşla ilgilenmesi için yönlendirin. Televizyonun önünde sakın oturmaktansa, bırakın daha fazla kirleten ya da dağıtan diğer aktivitelerle ilgilensin."

2- Eve bir çok televizyon yerleştirmeyin: "Yatak odasına televizyon koymak, kendi kendinize kurduğunuz bir tuzak olacaktır. Yatakta televizyon seyretmek çok konforludur, fakat en ufak bir yorgunlukta bir elde kumanda diğer elde abur cubur yiyeceklerle son derece sağlıksız bir yaşam şekli edinmenize neden olur. Yemek esnasında televizyonun açık olması ise ailedeki tüm iletişimi kesmenin en emin yoludur!"

3- Çocukları farklı aktivitelere yönlendirin, çocuk bakıcınızın çocuğunuzu televizyon karşısında oyalamasına izin vermeyin.



4- Çocuğunuzun televizyonu tek başına açmasına, ne var ne yok bakmasına ve kanal değiştirmesine izin vermeyin: "Çocuğunuzun seyredeceği programın ya da çizgi filmin ona uygun olup olmadığına siz karar verin. Küçük yaşlarda konsantrasyonu bozma kaynağı olan zapping yapmaktan kaçının. Gerekirse kendisine zararı olmayan kanallarda gezmesi için çocuğunuza birkaç dakika izin verin. Çocuğunuz yanlışlıkla kanlı olayların olduğu bir sahneye denk geldiyse, televizyonu hemen kapatmak ya da aceleyle kanalı değiştirmek yerine, onda çok etkisi oluşturan şey üzerine birkaç kelime edin. Böylece onu paniğe kapıldığı bir durumun etkisinden kurtarmış olursunuz."

5- Çocuğunuzu uzun bir süre televizyon karşısında yalnız bırakmayın: "Tam tersine, bilinçli ve eleştiren bir televizyon izleyicisine yavaş yavaş dönüşmesini ona öğretmek için yanında kalmaya çalışın. 6-7 yaşına doğru onun çizgi filmlerden başka şeyler izlemesine izin verdiğinizde bazı temel bilgileri açıklayın. Örneğin, ona filmle gerçeği ayırt etmesini öğretin; 'Birbirleriyle kavga edenler aslında rol yapıyor', 'Bütün bunlar aslında sana akşamları okuduğum masallar gibi gerçek olmayan şeyler', 'Örneğin gördüğün bu kan aslında ketçap' gibi..."

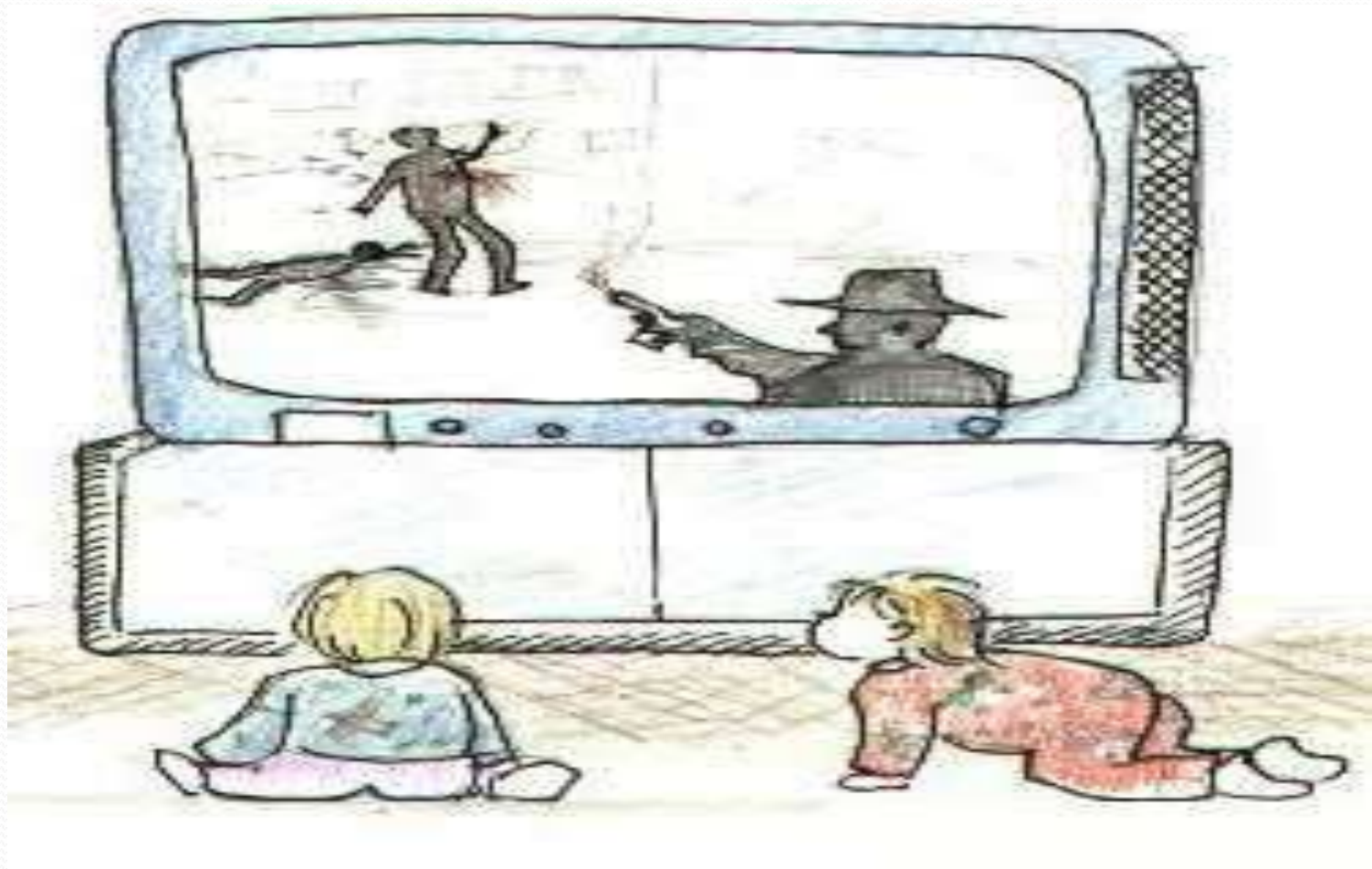


TELEVİZYONU NASIL  
FAYDALI  
KULLANABİLİRİZ?

- **Zaman Sınırlaması Getirmek:** Televizyon evin bir köşesinde devamlı açık olmamalı, belirli izleme saatleri olmalı. Örn: Günde 2 saat gibi kendimize sınırlamalar getirebiliriz.
- Televizyonsuz saatlerimizi önemsemeliyiz. Mesela yemek vaktinde TV açık olmamalı, evdeki büyüklerimizi bu konuda uyaralım.

- **Mekan Sınırlaması Getirmek:** TV evin her odasında bulunmasın. Sadece tek bir odada olması yeterli!..

- **Birlikte Seyretmek:** Tüm aile bireyleriyle belli saatlerde genel izleyici kitlesine uygun programları seyretmeli. İzlenen programları evdekilerle tartışarak, birlikte yorum yaparak daha eğlenceli ve faydalı hale getirebiliriz.

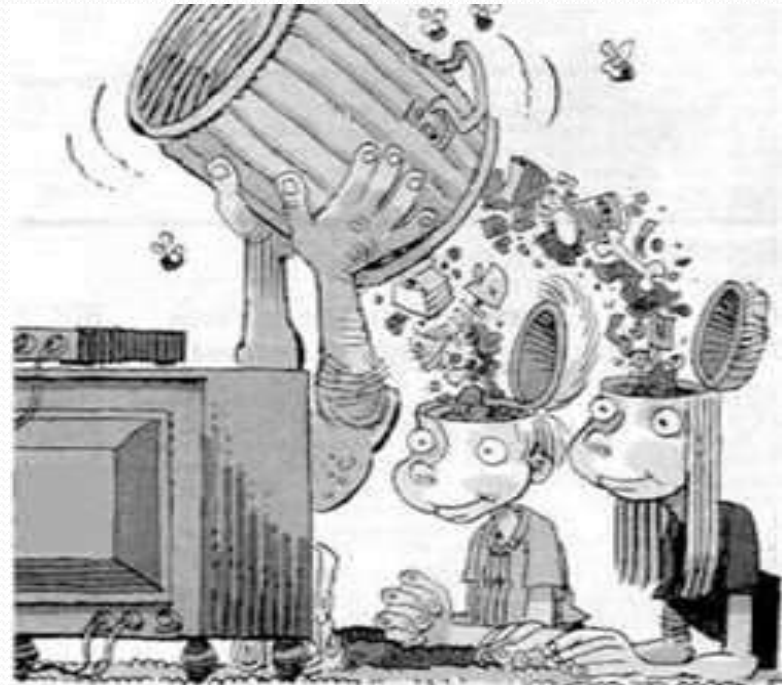


- **Yorumlama:** TV izlerken aile bireyleri birbirine "sen olsaydın ne yapardın?" sorusunu sormalı, farklı düşünceler geliştirmeli.. Örn: Şiddet içeren sahneler izlenmek durumunda kalındığında olayın şiddet kullanılmadan nasıl çözülebileceği hakkında düşünmek.



UNUTMAYALIM!

- Televizyon çocuklar için bir oyalama aracı değildir. Televizyonu, çocukların yeni şeyleri eğlenerek öğrenebilecekleri bir öğrenme aracı olarak kabul etmek ve bu doğrultuda kullanmak gerekmektedir.





- Kontrollü şekilde televizyon izlemek olumsuz davranışların ortaya çıkmasını engelleyip, çocukların kendileri için yararlı olan bir takım bilgi ve becerileri kazanmasına yardımcı olmaktadır.

Aile içi iletişimi kaybetmemek için  
sohbet etmek için televizyonu  
kapamamız gerekir. Televizyonun  
emrinde olmayın o sizin kontrolünüzde  
olsun



TEŞEKKÜRLER