



Çocuklarımız TV ve Bilgisayardan Nasıl Etkileniyor?

Teknolojideki hızlı gelişim, yeniliklerle birlikte sorunları da getirmektedir. Kitle iletişim araçlarının (cep telefonu, bilgisayar, TV) bilinçsiz kullanımı özellikle çocuklar için büyük tehdit oluşturmaktadır. 2013 yılında yapılan bir araştırma çocuklarımızın cep telefonu,

bilgisayar ve televizyon ile ne kadar iç içe olduğunu kanıtlar niteliktedir. Günümüzde ise aşağıda verilen oranların çok daha yüksek olduğu tahmin edilmektedir. Araştırma sonuçlarına göre, öğrencilerin yüzde 73,7'sinde bilgisayar/tablet, yüzde 63'ünde internet erişimi bulunuyor. Kendisine ait odada televizyon bulunan öğrencilerin oranı yüzde 40, bilgisayar/tablet bulunanların oranı yüzde 80, internet erişimi olanların oranı yüzde 65. Öğrenciler cep telefonuna günde ortalama 2 saat 39 dk, televizyona 1 saat 55 dk, internete 1 saat 48 dk, bilgisayar/tablete(internet dışında) 1 saat 34 dk. zaman ayırmaktadır. Öğrencilerin izlemekten hoşlandığı program türleri arasında yüzde 28.7 oran ile çizgi filmler, yüzde 20.5 ile yarışma programları ve yüzde 15.6 ile yerli diziler bulunmaktadır. (Türkiye'de Çocukların Medya Kullanma Alışkanlıkları Araştırması-RTÜK)

Bu araçların bilinçsiz kullanılması, çocuklarımızın duygusal, zihinsel, sosyal gelişimine ve sağlıklarına büyük zararlar vermektedir. Bu zararları en aza indirmek için bazı önlemler almamız gerekmektedir.

Çocuklarımız Ne İzliyor?

Çizgi Filmler: Şiddet, savaş, büyü, sihir, robotlar, canavarlar...

Diziler: Mafya, cinsellik, şiddet, çeşitli sahtekarlıklar, doğa üstü güçler, aşırı tüketim, abartılı okul dizileri, ruhlar... üstü güçler, ruhlar...

Haberler: Savaş, terör, kapkaç, kaçırılma, hırsızlık, cinayetler... cinayet...

Yarışma-Evlilik Programları: Kısa yoldan zengin olma, cinsellik, evlilik oyunları, alış-verişe özendirme, özel hayatın ifşa edilmesi...

Çocuklarımız Nasıl Etkileniyor?

1. Fiziksel Sonuçları: Boyun ve bel fitiği, bilek, diz ve dirsek kireçlenmesi, omuz ve boyun tutulması, baş, boyun ve sırt ağrıları, el bileği sendromu, uyku sorunları, görme ile ilgili problemler, kilo sorunları.

2. Duygusal Sonuçları: Korkular oluşması, sinirlilik, aşırı duygusallaşma, saldırganlık, bağımlılık....



3. Bilişsel Sonuçları: Sözel becerilerde kısıtlılık, dikkat dağınıklığı, okul başarısızlığı, yaratıcılığın azalması, okumaya ilgisizlik.

4. Sosyal Sonuçları: İletişim becerisi ve aile bağlarında zayıflama, gerçek olmayan sanal arkadaşlığın artması, şiddete eğilim, küfüre alışma, cinsellikle erken tanışma, dürtüsellik, tüketim ve marka tutkusu, bağımlı olma, yalan ve sahtekârlık gibi olumsuz davranışları öğrenme.

Anne-Babalar Ne Yapmalı?

- Çocukların 2 yaşından önce cep telefonu, tablet ve bilgisayar ile oynamalarına, TV izlemelerine izin verilmemeli.
- 2 yaşından büyük çocuklarda ise yaşına uygun zaman sınırı konulmalı.
- Çocuklara erken yaşta (ilkokul-ortaokul) cep telefonu alınmamalı.
- Cep telefonundan internet erişim imkanı olmamalı.
- Çocukların odasında TV-bilgisayar olmamalı.
- Çocukların izlediği programlara , oynadığı oyunlara ve girebileceği sitelere birlikte karar verilmeli.
- Bilgisayar herkesin görebileceği ortak kullanım alanlarında (salonda) olmalı.
- Bilgisayarlarda güvenlik filtreleri kullanılmalı.

- Çocukların oynadığı oyunlar, girdiği siteler, sosyal paylaşım sitelerindeki arkadaşları takip edilmeli.
- Çocuklar sosyal paylaşım siteleri, internet kullanımı ve özel hayatın gizliliği gibi konularda bilinçlendirilmeli.

Çocuğunuzun Kişiliğini TV-Bilgisayarın Şekillendirmesine İzin vermeyin...

Muhammet YAVUZ

Psikolojik Danışman