



MEV KOLEJİ
ÖZEL BASINKÖY OKULLARI
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK SERVİSİ
VELİ BÜLTENİ

***"İNTERNETİN, MEDYANIN VE TELEVİZYONUN ÇOCUKLAR
ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ"***



Rehberlik Servisi

Aralık 2018

Sevgili Velilerimiz,

Bilgisayar, internet ve televizyon bağımlılığı; modern çağın hastalıklarından biri olarak kabul edilmektedir. Ekran, ilişkilerimizi etkiliyorsa çevremize olan ilgimiz azaldıysa, sosyal faaliyetlerimiz eskiye oranla daha az ise, karşısında sınırsız zaman geçiriyorsak, bu nedenle yorgunluk hissediyor ve uykusuz kalıyorsak ekran bağımlılığından söz edebiliriz. İngiltere'de yapılan bir araştırmada, televizyon ve internet bağımlısı çocukların mutsuz, saldırgan ve güvensiz olduğu ortaya çıkmıştır. En önemli nokta, "Ekran bize hizmet etmeli, biz ekranın esiri olmamalıyız." anlayışıdır. Ekran kişinin öğrenmesine, gelişmesine katkıda bulunmalı ve kontrollü kullanılmalıdır.

Çocuklarımız her gün okuldan eve gelip ya televizyonu açıyor ya da bilgisayar, tablet karşısında zaman geçiriyor. Şüphesiz teknoloji akıllıca kullanılırsa değerli bir kaynaktır. Hem eğitim hem de bilgi ve gelişme kaynağı olarak kullanılabilir. Ancak yanlış, aşırı veya denetimsiz olarak kullanıldığında birtakım zararları olmaktadır. Televizyon bağımlısı çocuklar üzerinde yapılan araştırmalar, çağımız çocuklarının iki önemli sorununa değinmektedir: **Duyarsızlık ve Dikkat**

Araştırmalara göre 12 yaşına kadar çocuklar televizyonda gördükleri karakterleri, gerçek karakterlerden ayırmakta güçlük yaşamaktadırlar. Böylece televizyonda izledikleri vurma, dövme, tekme atma, ateş etme, sözel hareketler gibi davranışları normal ve kabul edilebilir olarak algılamaktadırlar. Daha da önemlisi, gerçek ve kurguyu ayıramayan çocuklar, izledikleri çizgi filmlerdeki süper kahramanların olağanüstü hareketlerini denemeye kalkarak tehlikeli durumlar yaratabilmektedirler. Ayrıca günde 1-2 saatten fazla TV izlemenin akademik başarı üzerinde, özellikle okuma ve anlama noktasında olumsuz etkileri olmaktadır. Bunun nedeni televizyonun ağırlıklı olarak görsel algıya hitap eden, doğası gereği, sol lobdaki dil bölgesinin gelişimini yavaşlatmasıdır. Yapılan araştırmalar 2 yaş öncesinde televizyon izleyen çocukların bilişsel gelişimlerinin olumsuz olarak etkilendiğini, dil gelişimlerinin geciktiğini ortaya koymaktadır. Bu nedenle Amerikan Pediatri Akademisi, önlem olarak 0-2 yaş çocuklarının televizyon ekranlarından uzak durmaları gerektiğini vurgulamaktadır.

TEKNOLOJİNİN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ

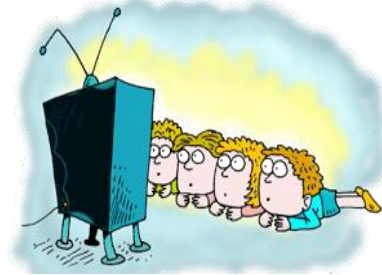
- **Sosyal Yaşamdan Kopma:** Çocuk; yaşlılarıyla birlikte olmak ya da anne babasıyla zamanını paylaşmak yerine televizyon veya bilgisayarı tercih edebiliyor ve bunun sonucunda da sosyal ortamdaki kopukluk, içe dönüklük, özgüven eksikliği, çevresiyle ve yaşlılarıyla iletişim kurmada güçlük gibi sorunlar ortaya çıkabiliyor.



- **Var Olan Davranış Sorunlarının Pekleşmesi:** Eğer çocuk yalnızlık duygusu hissediyor ve devam eden bir içe dönüklük sorunu yaşıyorsa çocuğun bu davranış sorunu daha da artarak; "Arkadaş edinememe, Kendi iç enerjisini kullanmada zorluk, Derslerde başarısızlık, Oyunlara katılmama, İstek, gereksinim ve duyguları ifade edememe, Grup etkinliklerine katılmama, Yalnız kalma isteği, Yaşıtlarından ve kalabalık ortamlardan çekinme" gibi davranışlar göstermesine neden olabiliyor.



- **Duyusal Duyarsızlığa Neden Olma:** Televizyon programları ya da bilgisayar oyunlarında karşılaşılan şiddet sahnelerine sık maruz kalma, yaşanan olaylara karşı duyarsızlığa neden olabiliyor.
- **Dikkat Süresinin Azalması:** Ekrandaki görüntünün hızlı değişimine alışan çocuklar uzun süre dikkat toplamakta zorlanabiliyor. Televizyon seyreden çocuk, okul ödevleri gibi daha sıradan ve yavaş ilerleyen görevlere karşı tahammülsüz olabilmektedir. Televizyon izlemenin okuma, oyun ve spor gibi konsantrasyon gerektiren faaliyetlerin



yerine geçmesinin ve televizyon seyretmenin pasif bir faaliyet olmasının bu sorunlara yol açtığı görülmektedir. Uzmanlar, dikkat eksikliğine meyilli çocuklara televizyon izlemenin daha çekici geldiğini düşünmektedirler.

- **Çocukluk ve Ergenlik Döneminde Yanlış Cinsel Bilgi Edinme:** Bilerek ya da yanlışlıkla girilen siteler veya televizyonda kısa bir tanıtım filminde görecekları cinsellikle ilgili görüntüler, çocukları cinsellik konusunda olumsuz ya da yanlış yönlendirebiliyor.

- **Obezite Gibi Ciddi Bir Rahatsızlığa Sahip Olma**
- **Ders Çalışma Davranışına Engel Olma:** Bilişim teknolojisinin ürünlerinden özellikle bilgisayar oyunları, televizyon ve internet çocukların ders çalışmasını önemli ölçüde etkileyebiliyor.



Yaşına uygun olmayan yazılım programlarını kullanan çocuklarda; şiddet kullanma, kaba bir dil kullanma, izlediği hızlı grafik ve animasyonlardan dolayı aşırı hareketlilik gibi etkiler görülebilir.

NELER YAPILABİLİR?

- Ebeveyn olarak çocuklara doğru model olmak adına kendi teknoloji kullanımınızı kontrol altına alabilirsiniz.
- Fazla teknoloji kullanımının zararlarını çocuklara açıklayabilirsiniz.
- Aileler, çocuklarını ekranın tehlikelerinden korumak için yasaklama yoluna gitmektedirler. Bu davranış karşısında çocuklar ya anne-babalarına karşı çıkmakta ya da sessiz kalıp ellerine ilk geçen fırsatta daha çok ekrana düşkün olmaktadır. Yasaklamak yerine sınır koyma, çocukların arkadaşlık ilişkilerini destekleme, spora yönlendirme ve sorumluluk verme daha etkili olmaktadır.
- Akşamları baş başa zaman geçirmeye, yaşlarına uygun eğitici oyunlar oynamaya, kitap okumaya, daha doğru alışkanlıkları edinmelerini sağlamaya yardımcı olabilirsiniz.
- Küçük çocuklar genellikle bilgisayarın karşısında 15 dakikadan fazla oturmamalıdır. 7-12 yaş grubu çocukların günde 30 dakika, 12-15 yaş üstü çocukların ise ihtiyaç dâhilinde günde 60 dakika kullanım süresini aşmamasına özen gösterilmelidir. 0-2 yaş arasındaki çocuklar televizyon izlememeli, okul çağı çocuklarında ise günde 1 saati geçmemelidir.
- Bilgisayar, televizyon vb. asla ders çalışma süresinin arasındaki dinlenme saatinde kullanılmamalıdır; çünkü bunlar çocuğun yeniden derse yoğunlaşmasını güçleştirir.
- Televizyon seyredirken ebeveyn olarak seçtiğiniz, çocuğunuzun yaşına uygun programları seyretmesini sağlayabilirsiniz; emin olmadığınız programlarda yanında oturarak herhangi bir istenmeyen veya olumsuz görüntü üzerinde açıklama yapıp yanlış anlamasını engelleyebilirsiniz.
- İnternetin doğru bilgiye ulaşmak amacıyla kullanılması gerektiğini anlatabilir ve kullandıkları dönemlerde kontrolünü yapabilirsiniz.
- Bilgisayar ve televizyon çocuk yatak odasına konulmamalıdır.

