**ÇOCUK VE TELEVİZYON**

Televizyon…

Belki çoğumuz için vazgeçilmez, hayatımızın olmazsa olmazı…

Eve gelince küçükten büyüğe hepimizin ilk önce yaptığı şey: Televizyonu açıp, saatlerce karşısından ayrılmamak oluyor çoğu zaman…

Ama belki de bütün bunlardan da önemlisi hayatımızın her alanında yer alan ve çoğu zaman da vazgeçilmezimiz olan bu televizyonun çocuklarımız ve bizim yaşamımız üzerine olumlu! Ve olumsuz etkileri olsa gerek…

Yeni eğitim öğretim yılının başlamasıyla birlikte veli toplantıları ve anne baba eğitimleri yapılmaya başlandı. Bu toplantılarda ve eğitimlerde en fazla sorulan sorulardan bir tanesi de, çocukların televizyon izleme alışkanlıkları üzerine…

Ve en çok sorulanları da, “Hocam, günde kaç saat izlemeli?” , “ Neyi izlemeli ya da izlememeli?” gibi sorular…

Ben de bir psikolojik danışman olarak bu konuyla ilgilendim, araştırdım, makaleleri ve yapılan araştırmaları sizler için inceledim, ilgi çekici noktaları kendimce derlemeye çalıştım…

Amerika da yapılan araştırmalara göre bir insan ortalama olarak ömrünün 15 yılını televizyon karşısında geçiriyor, bu süre zarfında yaklaşık olarak 200.000 kadar reklam izliyor, bunların 40.000 kadarı içerisinde şiddet unsuru barındırıyor. Ülkemizde her ne kadar 3984 sayılı kanunla reklamların içeriği ve süresi düzenlenmiş olsa da yine de çocuklarımızın davranışları üzerinde önemli bir etkiye sahiptir.

İlk karşıma çıkan istatistiki bilgiler bunlar ve gerçekten de çok çarpıcı sonuçlar…

Amerika Pediatri Birliği, çocuklara 0-2 yaş arasında televizyon izletilmemesini öneriyor, televizyon izletmektense, onunla göz temasını kurup, yüz yüze iletişim kurmanın daha doğru ve zekayı da geliştiren bir yol olduğu görüşünde.

Hepimiz için, işimizden, uğraşımızdan geldikten sonra ayaklarımızı uzatıp izlemekten keyif aldığımız televizyon, özellikle beyine her türlü bilgiyi hazır olarak sunduğu için sakıncalı. Zihinsel fonksiyonlarımız televizyon izleme sürecinde tamamıyla pasif konumda, bu da ister istemez zihinsel anlamda insanı bir tembelliğe sürüklüyor. Böyle bir tembellikten kurtulmanın yolu ise, kitap okuma tarzı faaliyetler içerisinde yer alarak zihnimizi aktif kılmaktır.

Yapılan farklı araştırmalarda uzmanlar günde aşağı yukarı 3-4 saatin televizyon karşısında geçtiğini saptamış durumdalar. Ancak araştırmacılar bir gün içerisinde televizyon izleme süresinin 2 saati aşmaması gerektiği yönünde uyarılarda bulunuyorlar.

Bizim için dikkat ederek yaşamımızda yer verilmesi gereken televizyona çocuklarımızın yaşamında yer verirken daha özenli olmalı ve bu süreçte titiz davranmalıyız.

Çocuklarımız için günde 1-2 saati geçmeyecek şekilde izletilecek televizyon programları, çocuklarımızın algılama seviyelerine uygun ve içerisinde olumlu karakterleri barındırır nitelikte olmalıdır. İçerisinde şiddet ve cinsel içerik barındırmayan programlar izletilebilir.

İçerisinde şiddet ve cinsel içerik barındıran programları izleyen çocuklarda, saldırgan davranışlarda artma, uyku bozuklukları, geceleri kabus görme, kendisine zarar geleceğini düşünme tarzında istenmeyen durumlar gelişebilmektedir.

Eğer ki, gündelik televizyon programlarında eğitici nitelikte programlar bulunamıyorsa, bu 1-2 saat eğitici bilgilerin ve programların yer aldığı CD yayınlarıyla geçirilmelidir.

Anne- babalar da bu süreçte çocuklarına yardımcı olmalı, uygun bir model olarak çocuklarının karşısına çıkmalıdır. Çocuklarından yapılmasını istemediği bir davranışı kendileri yapmamalıdır. Anne babalar bir televizyon programı izlenmeyecek deyipte, kendileri izliyorlarsa, bu tür çelişkili davranışlar çocuklarımız için iyi bir model olmayacaktır.

Tabi, burada televizyonla ilgili genelde olumsuz yönlere değindik, ancak zarar abidesi olarak gösterilmiş olsa da, televizyonda yer bulan eğitici ve eğlendirici programlardan çocuklarımızı tamamıyla uzaklaştırmak da doğru değildir. Önemli olan izlemek için doğru programların seçilmiş olması ve bu programların kısa süreli olarak izlenmesidir.

Yine, özellikle küçük yaştaki çocuklarımızı susturmak, onların ağlama davranışlarını önlemek amacıyla televizyon programlarından yararlanmak doğru değildir. Böyle bir alışkanlık geliştiren çocuklar için televizyon yaşamın vazgeçilmezi haline gelmeyi başarmaktadır.

Bu süreçte önemli olan, eğitici, seviyeli, şiddet unsurları ve cinsel içerik taşımayan, geliştirici yayınlara hayatımızda yer vermektir.

Televizyonun bizim hayatımıza değil; bizim hayatımızın televizyona yön verebildiği kaliteli bir yaşam bizlerle olsun.

Sağlıcakla kalınız…

**Kaynakça**

Çocuklarda davranış bozuklukları, Doç. Dr. Sefa Saygılı.

Çocuklarda TV izleme alışkanlığı, Nevzat Tarhan.

medyaokuryazarlığı.org.tr/Aile, çocuk ve televizyon.

Çocuğunuz TV’nin esiri olmasın. memorial.com.tr.

Yüksek eq’lu çocuk yetiştirmek, Varlık Yayınları, Lawrance E. Shapiro.( webanne.com)

The Journal Of Pediatricts Dergisi.