

# CEMAL DİKER İLKOKULU

## -VELİ BÜLTENİ-

### ÇOCUK VE EKRANLAR

#### TV- TABLET- TELEFON- BİLGİSAYAR

##### TELEVİZYON

Hem çocuğumuzun hayatında hem bizim hayatımızda önemli bir yer alan televizyonu aşırı izleme okuma başarısı başta olmak üzere, akademik başarıyı düşürmektedir. Televizyonun yalnızca görsel algıya hitap eden doğası, dil gelişimini engellemektedir. Dil gelişimini tamamlamış çocukların da günlerini televizyon başında geçirmeleri sözel becerilerini kısıtlayıcı etkiler yaratmaktadır.

İnsan televizyon izlerken pasif bir konumdadır, çok fazla çaba harcamasına gerek yoktur. İzlediği filmleri, reklamları veya tartışma programlarını etkileme, yönlendirme gücü yoktur. Çocuk televizyonu tek başına izlediğinde, televizyonun sunduğu her şeyi gerçekmiş gibi kabul edebilir, kendisine her sunulanı eleştirmeden, sorgulamadan, düşünmeden doğru kabul eder. Çocuğun aşırı televizyon izlemesi, onu kitap okuma, spor yapma, müzik dinleme resim yapma, arkadaşları ile oyun oynama gibi olumlu faaliyetlerden alıkoyabilir. Çocuğun televizyon karşısında uzun süre hareketsiz kalması, fiziksel gelişiminin yavaşlamasına, duruş ve iskelet sorunları yaşamasına, sürekli yorgunluk hissetmesine neden olabilir. Tüketime ve para harcamaya özendirilen reklamlar, çocuğun reklamda gördüğü yiyecekleri, oyuncakları istemesine, aşırı tüketime yönelmesine neden olabilir.

Televizyonu sürekli izleyen çocuğun akranlarıyla olan ilişkileri olumsuz etkilenir, zaman içerisinde ekran bağımlısı olan çocuk arkadaşlarından uzaklaşabilir, sosyal gelişimi gerileyebilir.

Çocuk aşırı uyarıcı öğelerle donatılmış çizgi filmleri uzun süre seyredip bu aşırı uyarılara alıştığında, az uyarının gerekli olduğu durumlarda (Sınıfta ders dinleme, ders çalışma ) dikkatini veremez ve bu dikkat dağınıklığı nedeniyle başarılı olamaz.

##### AİLELERE ÖNERİLER

- ❖ Televizyon seyredirken çocuğa mümkün olduğu kadar eşlik edilmelidir. Çünkü çocuk televizyonda her gördüğüne inanmamayı, tartışarak kabul etmeyi ve kendi mantık süzgecinden geçirmeyi anne babasından öğrenir.
- ❖ Haber programları çocukların anlamlandıramayacağı ya da korkacağı çok fazla acı, ölüm, olumsuz olay içerdiği için çocukların yanında izlenmemesi gerekir.
- ❖ Televizyon evin bir köşesinde sürekli açık durmamalı, akşamları eve gelince yapılacak ilk iş televizyonu açmak olmamalıdır.
- ❖ Televizyon yatak odalarında ve mutfaklarda da bulundurulmamalıdır.
- ❖ Anne babalar zaman sınırlamasını sadece çocuğa değil kendilerine de getirmelidir.
- ❖ Ebeveynlerin televizyonu bütün günlerini geçirecekleri bir araç olarak değil sadece günlük yaşamda karşılaşılabilecekleri çeşitli konularla ilgili bilgi ve izlenimler edinmesine yardımcı olacak, gündelik sıkıntılardan bir süreliğine uzaklaşip dinlenmelerini sağlayacak bir araç olarak görmeleri gerekmektedir. Bu nedenle televizyon kullanımında yetişkinlerin gerekli düzenlemeler yapmaları, bu konuda bazı kurallar koyarak çocuğun bu kurallara uymasını sağlamalarını kolaylaştırmaktadır.
- ❖ Televizyon tutsaklığından kurtulmak için bilinçli televizyon izleyicisi olmak gerekir. Bu çerçevede, çocukların üç yaşından önce hiç TV izlememesi, okul öncesi çağında günde en fazla bir saat, okul çağında ise günde en fazla bir buçuk saat televizyon izlemesi önerilmektedir.
- ❖ Çocuğun televizyonu dengeli seyredebilmesi ev içinde ve ev dışında başka seçenekler sunmakla mümkündür. Ebeveynler, televizyonun yerine geçebilecek spor, okuma, eğitici hobiler gibi uğraşılara çocukların zaman ayırmalarını sağlamalıdır.
- ❖ Yapılacak birçok sıkıcı işin altında bunalıyor bile olsanız, çocuğunuza televizyon izlemenin yerine geçebilecek ilginç oyunlar bulmalısınız. Bir araştırmaya göre, günde on dakika bebeklerine yüksek sesle kitap okuyan anne babaların çocuklarının kitap okunmayan bebeklere göre daha fazla sözlü iletişim kurdukları görülmüştür.

- ❖ Çocuklar kendileri hakkında karar almakta gerçek anlamda sorumlu değildir. Bu nedenle onları yanlış yapma hakları vardır. Ama anne babaların yanlış yapma hakkı yoktur çünkü çocuğun sağlıklı bir şekilde gelişmesinin sorumluluğu anne babalardadır.

### **AKILLI TELEFON/TABLET/İNTERNET**

Akıllı telefonlar, tabletler hayatımızı çok kolaylaştırdı ancak sağlığınıza zararları da var maalesef. Uzmanlar, özellikle beyin gelişimleri hızlı bir şekilde devam eden bebeklerin ve küçük çocukların uzun süre ekrana maruz kalmasının beyin fonksiyonlarında bozulmaya neden olduğunu söylüyor. Bunun yanında aşırı telefon, tablet kullanımı çocuklarda özellikle uyku bozukluklarına, duruş bozukluklarına, bel ve boyun fıtığına, obeziteye, göz rahatsızlıklarına, dikkat eksikliğine neden oluyor.

### **AİLELERE ÖNERİLER**

- ❖ Öncelikle çocukla iyi ilişkiler içerisinde olmaya, zaman ayırmaya, sorunları hakkında konuşmaya dikkat ediniz.
- ❖ Örnek olunuz. (Tableti/akıllı telefonu az kullanarak çocuğunuza olumlu örnek olun) Yetişkinler internetin sadece bir araç olduğunu bilmeli ve özellikle çocuklarının yanında abartılı bir değer katmamalıdır. İnternet ya da tablet kullanım süresine mutlaka kısıtlama getirilmeli ve çocuğun yaşına uygun kullanım süresi belirlenmelidir.
- ❖ Çocuğunuzun kullandığı internet sitelerini takip ediniz.
- ❖ Çocuğu spora, kültürel faaliyetlere ve oyuna özendiriniz. Çocuğunuza internet ortamında tanımadığı kişilerle sohbet etmemesini, iletişim kurmasını öğretiniz.
- ❖ Çocuğunuza sizin izniniz olmaksızın internet ortamında kişisel bilgilerinizi asla vermemesi gerektiğini öğretiniz. Çocuğunuza, internet ortamında yeni tanışılan kişilerin her zaman kendileri ile ilgili doğru bilgiler vermeyebileceği, kimlikleri ve yaşlarıyla ilgili yanıltıcı bilgiler verebileceği gerçeğini anlatınız. Çocuğunuzun, internet sohbetlerinde onlardan yapmamaları gereken, ya da onları rahatsız eden bir davranışta bulunmalarını isteyenler olduğu takdirde, sohbeti bırakarak hemen size haber vermesini ve olayı anlatmasını isteyiniz.
- ❖ Çocuğunuzun size güvenmesini sağlayınız. Çocuğunuza kızmayınız, korkutmayınız.
- ❖ Çocuğunuza interneti sorumlu bir şekilde kullanmasını - İnternet ortamında başkalarını rahatsız edecek davranışlarda bulunmamasını ve kimseye zarar vermemesini, yaşamımızdaki ahlaki kriterlerin internette de geçerli olduğunu- öğretiniz.

### **İnternet kullanımını kontrol altında tutmak için**

- ❖ Bilgisayarın yerini değiştirme salona alma ve herkesin aynı bilgisayarı kullanması
- ❖ Dış durdurucular kullanma (Alarm vb)
- ❖ Kullanım saatlerini düzenleme( Aile bireylerinin interneti kullanma saatlerinin belirlenmesi)
- ❖ İnternet kullanımı ile ilgili hedef belirleme (Yarım saat oyun, yarım saat ödev araştırması vb.)
- ❖ Çok kullanılan belli işlevlerden uzak durma (Örneğin; Facebook)

### **BİLGİSAYAR OYUNLARI**

Ekran üzerinden oynanan oyunlara, okul öncesi çağda haftada en fazla 7 saat, okul çağında haftada en fazla 11 saat, ergenlik çağında (12-18 yaş) günde en fazla 2.5 saat izin vermeniz önerilmektedir. Bu belirtilen saatler tüm gününü ekran karşısında geçiren çocuklarınıza gerçekçi bir şekilde kısıtlama getirmeniz amacıyla belirtilmiştir, İdeali elbette çocuğunuzun ekran başında çok daha az zaman geçirmesidir. Bilgisayar ya da oyun konsolları ile oynanan oyunlara kısıtlama getirmeli, **çocuklarınızın şiddet, kan, vahşet içeren oyunlar oynamasına kesinlikle izin vermemelisiniz.** Bu oyunların beyin üzerindeki olumsuz etkisi yapılan araştırmalar ile kanıtlanmıştır. Bu tür oyunların kahramanları kural tanımaz, başkalarının hakkını gasp eder, öldürerek, çalarak, başkalarına zarar vererek puan kazanılır. Bu oyunları oynayan çocuklar saldırganlaşır, empati yetenekleri azalır. Oyunlarda kahramanı model alabilir ve yapılan suçları normalmiş gibi algılayabilir yani çocuk için şiddet normalleşir, Çocukların kendilerine karşı çıkıldığında ya da istediklerini elde edemedikleri zaman başvurdukları yöntemler oyunda öğrendikleri yöntemler olabilir. Çocuğunuza bu oyunları oynamasına izin vermeyeceğinizi açıklayınız, nedenlerini anlatınız ve ona başka oyun seçenekleri sununuz (Macera oyunları, zeka oyunları veya bilgilendirici oyunlar, şiddet içermeyen oyunlar). Çocukların şiddet içerikli oyunlara yönelmesinin en büyük sebebi arkadaşlarıdır. Sınıftaki diğer veliler ile ortak karar alarak bu oyunların oynanmasını engelleyebilirsiniz.

Çocukları televizyon, bilgisayar, oyun bağımlılığından korumanın en iyi yolu onları fiziksel, zihinsel ve sosyal gelişimlerine yarar sağlayacak etkinliklere yönlendirmektir. Bir hobisi olan çocuk bu sayede günlük sıkıntılarından uzaklaşır, rahatlar, bir etkinlikte başarılı olmanın keyfini yaşar, sosyalleşir.

### **Kaynaklar:**

- <https://minekilitci.blogspot.com.tr>
- Mamak Ram- Çocuk ve Televizyon Bülteni
- Gümüşhane Ram- Veli Bülteni
- Mehmet Dinç- Teknoloji Bağımlılığı Eğitimi Notları