

Televizyonun Çocuğa Olumsuz Etkileri

Televizyon zamanla çocuğun hayatında ister istemez olmazsa olmazlar arasına girmektedir . Ailelerin bazı durumlarda kurtarıcı olarak gördükleri televizyonun çocuklar üzerinde bir takım olumsuz etkileri mevcuttur. Hızlı geçen görüntüler beyin bağlantılarını etkilemektedir. Çizgi film seyredilirken değişen her ekran görüntüsünde çocuk refleks olarak göz kırpar. Her değişen ekran görüntüsü ile göz kırpma hızı, dolayısıyla dikkat 1 saniyeye kadar inebilmektedir. Hızlı geçen görüntüleri izlemeye odaklanan bir çocuk daha hareketsiz uyaranlar karşısında odaklanmakta sorun yaşayabilmektedir. Çocuk, bu nedenle günlük hayatında da tek bir noktada odaklanamaz ve konudan konuya atlar. Bunun sonucunda da dikkat sürekliliği kaybolur. Aynı zamanda göz sağlığını bozduğu, hareketsizliğe neden olduğu için bedensel gelişimi de olumsuz etkilemektedir.

Televizyonun çocuğa olumsuz etkilerini madde halinde yazacak olursak;

- Çalışmaya karşı isteksizlik
- Okuma alışkanlığının yerleşmemesi
- Kendini doğru biçimde ifade edememe
- Gerçeklikten uzaklaşma
- Toplumsal ilişkilerde güçlükler yaşama
- Düşük akademik performans (Choma,2004) gibi sorunlar da en sık görülen problemler arasındadır.

Çocuęu Televizyondan Vazgeçirmek

Günü sürekli çocuğun peşinden koşturarak geçirmiş, yorulmuş anne-babalar kendilerine biraz olsun zaman ayırabilmek adına çocuğun kendisini oyalayabileceği bir aktivite bulmaya çalışırlar. Bu aktivite, genellikle ailelerin kurtarıcı silahı çizgi filmler, tabletteki videolardır. Çocuęu çizgi filme teslim etmek, çoğu anne-babalar için kendilerine ayırabilecekleri bir zaman dilimi oluşturmak olarak görülür. Aynı zamanda yemek, uyku konusunda sıkıntı çeken ebeveynlerin başvurduğu ilk yöntem yine çizgi filmler, tabletteki videolardır. **Çocuęu televizyona/ tablete dalmışken doyurmak en çok yapılan yanlışlar arasındadır** . Yemek yerken televizyona/ tablete odaklanan çocuk ne yediğinin, ne kadar yediğinin farkında olmaz. Dikkatini izlediğine veren çocukta tat duyusu kaybolur, doygunluk hissi yok olur. Bu durum ileriki yıllarda obezite riskini arttırabilmektedir.

Nasıl Vazgeçirebilirsiniz!

Çocuğun herhangi bir nesneye bağlı kalmadan yemeye alışması için 1 hafta sevdiği yemekleri pişirerek işe başlayabilirsiniz. Aynı zamanda büyük tabakta küçük porsiyonlar sunmanız çocuğun gözünü korkutmayacaktır.

Çocuk, televizyondaki çizgi filmleri, tabletteki videoları izleyerek kendini oyuyor olarak gözükebileceği aslında kendi gelişimini olumsuz yönde etkilemektedir. Bir çizgi filmin uzunluğunun 15-20 dakika aralığında olduğu göz önünde bulundurulduğunda, henüz ilköğretim çağına gelmemiş (2-5 yaş) çocuğun günde 2 bölümden fazlasını izlemesine izin vermemek yararlı olacaktır. Yaş ilerledikçe çocuğun televizyon/ tablet başında geçirmek isteyeceği süre artacaktır. Bu süreyi anne/baba olarak sizin sınırladığınız önemlidir.

Unutmayın ki patron sizsiniz! Çocuğunuz televizyon izlemesine izin vermek kadar izleyeceği süreyi sınırladığınız da sizin elinizde. Televizyonu çocuğun kendini oyalaması dışında ailecek yapılan bir aktivite haline çevirin. İzlediğiniz çizgi film sonrası çocuğunuzla paylaşımda bulunun, mesajların farkına varmasını sağlayın. İzlediğiniz çizgi film üzerinden gerçeklik ve hayal arasındaki farkları anlatarak çocuğunuza farkındalık kazandırın. Ayrıca bir izleme planı oluşturarak kuralları baştan sizin koymanız ve pazarlığa açık olmamanız iplerin sizin elinizde olmasını sağlayacaktır.

