



## “TELEVİZYON VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI”



KIRIKKALE REHBERLİK VE ARAŞTIRMA  
MERKEZİ

### TV VE İNTERNET BAĞIMLILIĞI

Medya araçlarının kullanımı bağımlılık yapabilmektedir. Televizyon, bilgisayar, telefon, taşınabilir bilgi iletişim teknolojileri ve bunların aracılığıyla insanlara sunulan birçok imkân bağımlılık sorununa sebep olabilmektedir. Psikolojik sonuçları olduğu kadar fizyolojik sonuçları da olan bu bağımlılığın gelecekte daha da yaygınlaşma tehlikesi vardır. Ekran bağımlılığının farklı boyutlarına kimsenin yabancılaşma duymayacağı çok sayıda örnek verilebilir: Sık sık e-posta adresine, facebook, twitter, instagram vb. hesaplarına bakmadan duramamak, belli bir sınırlama ve program tercihi olmadan kanaldan kanala dolaşarak televizyon seyretmek, cep telefonunu elinden düşürmeden sürekli birilerine mesaj göndermek, aile ve arkadaşlarını ihmal edecek düzeyde oyun oynamak, sosyal medyada belki de yüzünü hiç görmediği insanların gündelik yaşamını takip etmek gibi...

Televizyon, internet, bilgisayar oyunları ve akıllı telefon kullanımı günde belli bir saati (ortalama 3 saat ve üzeri) aştıktan sonra bağımlılığın oluşması ihtimali yükselir. Kişinin bağımlı olup olmadığına karar vermede medyayı ne kadar süre kullandığından daha önemlisi medyaya gündelik hayatın düzenlenmesini olumsuz etkileyebilecek düzeyde bir mecburiyet hissi duyup duymadığıdır. Bu nedenle amaçsız televizyon izleme, bilgisayar kullanma, oyun oynama ve internet kullanımına dikkat etmek gerekir. Özellikle çocuklar üzerinde daha fazla etki gücüne sahip teknolojik araçların ve medya içeriklerinin bağımlılık yaptığı bilinmeli ve bu bilinçle davranılmalıdır. Medyayı ihtiyaca göre ve kararında kullanma ile bağımlılık düzeyi gözden kaçırılmamalıdır. Öncelikli olarak medyanın ve bilgi iletişim teknolojilerinin böyle bir sonucunun olabileceğinin farkında olmak anne baba için çok önemlidir.

Sözgelimi, çocuğunuzun her geçen gün bilgisayar başında geçirdiği süre artıyorsa, başka işlerle meşgulken bile bilgisayarını özlüyorsa, bilgisayar dışında hiçbir faaliyeti önemsemiyorsa, sırt, bilek, baş ağrısı gibi fiziksel sıkıntılar yaşamaya başlanmışsa yavaş yavaş kendini göstermeye başlayan bir bağımlılıktan söz edilebilir.

Bu anlamda aile içerisinde çocukla kurulabilen iletişim çok önemlidir. Çocuklarımızdaki sosyal becerileri geliştirebilmek adına aile içi sohbet saatleriniz olsun ve bütün aile üyeleri bir arada bir takım şeyleri paylaşın, konuşun. Zaman zaman bilgisayar çocuk için ödül gibi kullanılabilir. Çocuğunuzun belli sorumluluklarını yerine getirmesinin ardından(örneğin, ödevlerini yapması) sınırlı süre bilgisayarla ilgilenmesine müsaade edilebilir. Çocuğunuzun evde TV ve bilgisayar başında vakit geçirmesinden önce arkadaşları ile olan iletişimini destekleyin. Bilgisayar hayatımızın her basamağında yer edinmiş olan çocuklarımızın zekasının ve 1

araştırmacı yönünü geliştirmesi açısından oldukça faydalı bir araçtır. Ancak her şey gibi bilgisayarında fazlası fayda yerine zarar getirebilmektedir. Öncelikle şunu bilmekte fayda vardır. İnsanlar, günümüzde çocuklarının bilgisayar kullanımından değil, bilgisayarın fazlaca, yaşamımızı etkilercesine, ve bilgisayar kullanımının bağımlılık derecesine ulaşmasından rahatsızlık duymaktadırlar. Ancak burada önemli olan şey, TV ve bilgisayar doğru zamanlarda ve doğru yerde kullanmaktır!

### TELEVİZYONUN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ

#### \* *Şiddet Eğilimlerine Etkisi*

Araştırmalar, televizyonun tek başına şiddete yöneltmediğini, ancak özendirildiğini ve arttırdığını göstermektedir. Şiddet, haberlerden filmlere, dizilerden çizgi filmlere dek her an her yerde hayatın bir parçası olarak yer almaktadır. Bu da şiddetin normalize edilmesine neden olmaktadır. Hatta çizgi filmlerde “*sempatik şiddet*” var bile denebilir. Gerçek bir şiddet karşısında çocuk koruma kalkanı olarak gözlerini kapatır. Fakat çizgi filmlerdeki bazı sahnelerde çocukların, gördükleri onca şiddetten sonra ayağa kalkabilen karakterlere kahkahalarla güldüklerini görmekteyiz. Daha da kötüsü izlediklerini birbirleri üzerinde denemeye kalkmalarıdır.

#### \* *Okumaya, Düşünmeye ve Başarıya Etkisi*

Bilindiği gibi yazılı kültür, insanlara düşünmeyi, yorumlamayı ve sorgulamayı sağlar. Oysa televizyonun yaygınlaşmasıyla birlikte insanlar sadece gösterilenleri almakla yetinir olmuşlardır. Bilgiyi özümsemeden, gör-geç tarzında alan çocuğun düşünme ve problem çözme becerileri olumsuz etkilenir. Ayrıca çocuğun aşırı televizyon izlemesi, onu okumaktan, sinema ve tiyatroya gitmekten, hatta çoğu kez oyun oynamaktan bile yoksun bırakmaktadır. Bu durum sosyal ilişkilerinin zayıflatmaktadır.

#### \* *Kültürel Değerlere Etkisi*

Televizyondaki programların bazıları, çizgi filmlerin ise neredeyse tamamı yabancı kaynaklıdır. Dolayısıyla çocuklar, kendi kültür değerleri ile değil, başka ülkelerde yaratılan kahramanlar ve farklı değerlerin işlendiği programlarla büyümektedirler. Bu da onların kendi kültürel değerlerine yabancılaşmalarına neden olmaktadır.

#### \* *Dildeki Yozaşmaya Etkisi*

Televizyonun, en önemli ifade ve iletişim aracı olan dilimiz üzerinde de oldukça olumsuz etkileri vardır. Kullanılan sözcük sayısının azlığının yanı sıra Türkçe'nin yanlış, yabancı özentili, argo kelimelerle ve kısır bir şekilde kullanılması da buna örnektir.

## BİLGİSAYARIN ÇOCUKLAR ÜZERİNDEKİ OLUMSUZ ETKİLERİ

### Fiziksel Etkiler, Sağlık Problemleri:

Fiziksel etkiler, doğrudan sağlığı tehdit eden problemlerdir. Yetişkinler için bile potansiyel bu etkiler, gelişmekte olan çocuklar için çok daha büyük risk içerebilir.

- Görme sorunları,
- Sırt ağrıları, eklem yerleri dirsek, boyun ve ayak ağrıları
- Duruş ve iskelet sorunları,
- Radyasyon riski,
- Hareketsizlikten kaynaklanan fiziksel sorunlar / kilo problemleri
- Yinelenen beden hareketleri sergilemesi (ileri geri sallanma, parmakları gereksiz yere oynatma) ya da kendi kendine konuşması, karşılaşılabilecek durumlardır.
- Ayrıca, yapılan son araştırmalarda, günümüzde Dikkat Eksikliği Sendromunun bu derece artmasının nedenleri arasında, çocukların sürekli görsel ve çok renkli / hareketli uyarılara maruz kalmaları olduğu saptanmıştır.

**Sosyal Gelişime Etkisi:** Ekranın başında sürekli oturmayı tercih eden kişi, aile ve arkadaşlarından gittikçe uzaklaşıp birçok sosyal aktiviteden vazgeçmeye başlamaktadır. Bununla birlikte;

- Yatış saatini sabah kalkmakta zorlanacak derecede geciktirme
- Konuyla ilgili yapılan uyarılara uymaması ya da tepkili davranma
- Büyümüş de küçülmüş davranışlar, fikrini benimsetme adına yeni öğrendiklerini sürekli aktarma isteği ve konu dışı konuşma
- Aşırı sinirlilik ve sık sık hayallere dalma
- Bilgisayar, playstation, gameboy veya televizyon başında geçirdiği sürenin sosyal ve toplumsal etkinliklere katılımını engelleme
- İçe kapanması ya da göz temasının azalması/kesilmesi, İnsanlarla iletişim kurmakta giderek zorlanma
- Diğer kişilere karşı olumsuz duygu ve düşünceler beslemeye başlama diğer olumsuz sosyal etkiler olarak sıralanabilir.

**Zihinsel Gelişim:** Fiziksel aktiviteler ve oyunların, çocuklarda bilgisayar kullanımından daha yararlı olduğu görülmektedir. Özellikle ilköğretim öncesindeki çağda vücut ve zihin aynı anda öğrenmektedir. Çocuklar atlayarak, koşarak, tırmanarak bütün vücutlarını kullanmakta ve bu hareketler onların matematik ve bilim yeteneklerinin gelişmesinde çok önemli rol oynamaktadır.

**Şiddete Yönlendirme Problemleri:** Bilgisayarlarda özellikle internet ortamında kumar, bahis, pornografik yayın siteleri, yoğun şiddet içeren programlar oyunlar fazla sayıda var. Çocuklar; yaşına ve psikolojik gelişimine uymayan bu tarzdaki birtakım kaynaklara ulaştığında ve etkilendiğinde, şiddet içeren davranışlar sergilemektedirler.

## ANNE BABA OLARAK NELER YAPMALIYIZ?

- 1) Televizyon, internet, bilgisayar ve oyun saatleri sınırlı olmalıdır. Sınırlar çocuklar ile birlikte belirlenmelidir. Çocuk sıklıkla kontrol edilmelidir. Sık kullanılanlar ya da daha önce girilen sayfaların listesi kontrol edilerek denetlenmelidir.
- 2) 0-2 yaşındaki çocuklar televizyon ve bilgisayar ekranı ile tanıştırılmamalıdır.
- 3) 2-6 yaşındaki çocukların eğlence için her türlü ekranla **GÜNDE TOPLAM 1 SAATTEN** fazla vakit geçirmesine izin verilmemelidir. Bu süre 6-18 yaş çocukları için **GÜNDE 2 SAAT** olarak ayarlanmalıdır.
- 4) Çocuk odasında ve yatak odasında televizyon, internet ve bilgisayar olmamasına dikkat edilmelidir. İnternet ve bazı televizyon kanalları için şifre koyulmalıdır.
- 5) Televizyon seyredirken ailecek izlenebilecek programlar seçilmeli, programın içeriğine birlikte karar verilmelidir. Aynı durumlar İpad, bilgisayar kullanımı ve oyun seçimleri içinde geçerlidir.
- 6) Çocuğunuzla bilgisayar oyunları, internet ve televizyon kullanımıyla ilgili (günler, saatler, dikkat etmesi gereken konular) bir sözleşme yapın. Çocukların kaç saat televizyon izlediği, kaç saat oyun oynadığı sürekli takip edilmelidir.
- 7) Televizyon izlemeden önce ya da telefon, İpad kullanmadan önce bazı temel kurallar belirlenmelidir. Bu kurallara da öncelikle anne ve babalar uymalıdır. (Örneğin ev ödevleri bitmeden televizyon izlemeye ve oyun oynamaya izin vermemek gibi.)
- 8) Şiddet ve cinsellik unsurları içeren televizyon programlarından ve video oyunlarından çocuklar uzak tutulmalıdır.
- 9) Çocukların yanında cinsellik, olumsuz davranışlar ve şiddet unsurları içeren programlar izlenmemelidir.
- 10) Bilgisayar ile vakit geçirme, telefonla, televizyonla eğlenme dışında farklı alternatifler geliştirilmelidir. Örneğin sanat, spor ve kültürel aktivitelere katılmalı, sokak, oyun parkları, müze vb. sosyal mekânlarda vakit geçirilmelidir. Boş zamanlarını değerlendirmek için, birlikte zevk alacağınız, sizin de çocukken ilginizi çeken hobi ve oyunları onlarla paylaşılmalıdır.
- 11) Çocukların medya içerikleri dışındaki eğlence yollarıyla tanışması sağlanmalıdır. Örneğin birlikte hobi kurslarına gidilebilir.
- 12) Kendi tavır ve tutumlarınız ile çocuğunuza olumlu model olmaya çalışın. TV ve bilgisayar kullanımında siz büyüklerin doğru örnek olması gerekmektedir. Unutmayın çocuklar daha çok model alarak ve görerek öğrenir.
- 13) Fazla televizyon seyretmenin, ve bilgisayar başında kalmanın zararlı olabileceği konusunda çocuğunuzla konuşun ve sonuçları hakkında uyarın.
- 14) İnternetin doğru kullanımı hakkında bildiklerinizi, arkadaşlarınızla ya da çocuklarınızın arkadaşlarının ebeveynleriyle paylaşın. Böylece çocuğunuzun, arkadaşlarının evinde de güvende olmasına yardımcı olabilirsiniz.

15) Çocuğunuzun internette tanımadığı kimselerle sohbet etmesinin sakıncalarından bahsedin. Çocuğunuzun, internette tanıştığı kişilerle hiçbir şekilde telefonda konuşmaması, kendi hakkında bilgi vermemesi (kimlik ve adres bilgisi, vs.) ya da herhangi bir şekilde görüşmemesi konusunda uyarın.

16) Televizyon programlarında ve sinemalarda izledikleri şiddet hakkında onlarla konuşun. Şiddet davranışının, gerçek hayatta ne kadar acı verici olduğunu ve ne tür ciddi sorunlara yol açabileceğini anlamalarını sağlayın ve sorunların, şiddet kullanmadan nasıl çözülebileceğini onlarla tartışın. Şiddete karşı durmanın ve direnç göstermenin daha fazla güç ve cesaret gerektirdiğini anlatın.

17) Anne-baba televizyonu çocukla birlikte seyretmelidir. Çocuğu bilinçli bir televizyon izleyicisi yapmak için, programın içeriği ile ilgili bazı temel bilgileri verip, çocuğın sorduğu sorulara cevap vermelidir. Çocuğa izlediğinin yalnızca bir film, hikaye olduğu anlatılmalıdır. Örneğin: Süpermen'in gerçekte uçmadığı, rol gereği uçtuğu söylenmelidir.

18) Sürekli kanal değiştirmek küçük yaşta çocuğın konsantrasyonunu bozduğu için anne-baba, çocuğın sürekli kanal değiştirmemesine dikkat etmeli, kendileri de bu davranışı yapmaktan kaçınmalıdır.

19) Anne ev işleriyle uğraşırken çocuğu televizyondan başka uğraşlarla ilgilenmesi için yönlendirmelidir.

20) Anne-baba televizyonu, çocuğın uslu durması, ağlamaması için kullanmamalıdır. Çocuğa televizyon seyrettirilmesi veya seyrettirilmemesi ödül ya da ceza olarak kullanılmamalıdır.

21) Anne-baba çocuğın reklamlarda görüp, istediği ancak ona uygun olmayan maddelerin neden alınamayacağını çocuğa anlatmalıdır.

22) Görsel uyarılar yerine onları fiziksel, işitsel ve zihinsel aktivitelere yönlendirin. Örneğin: tiyatro, müzik vs. gibi sanat etkinlikleri, spor, grup aktiviteleri, yaz kampları, kurslar. Çocuk bu aktivitelere yönlendiğinde övülmeli, taktir edilmelidir.

23) Çocuğın duygusal arayış içinde olmaması için aile tarafından gerekli ilgi, sevgi ve özen gösterilmelidir. Anneler ve babalar çocuklarla bol bol konuşmalıdır. Onlara kitap okumalı, çocuk şarkıları, masal kasetleri dinlemelerini teşvik etmeli, yaşlarıyla oynatmalı ve onlarla etkin iletişimde bulunmalıdır.