

“ KAPAT ŞU TELEVİZYONU ! ”

3-10 yaş arasındaki çocukların çoğu yaklaşık olarak günde 1,5 saat televizyon izliyorlar.

Cumartesi ve Pazar günleri bu süre daha da artıyor. Bütün bir gün çalışan anne ve babalar yeterince gergin olduğundan, eve geldiklerinde bir de çocuklarının “yatma vakti”yle uğraşmak istemiyorlar. Onlar televizyonun karşısına geçip rahatlamayı tercih ediyorlar.

Böylece çocuklarıyla birlikte televizyon izliyorlar. Diziler, haber programları, yarışmalar, polisiye filmler; yani yetişkinler için hazırlanan programlar.

“Çocuğumuzu hiç eleştirmeden her şeyi izleyen bir televizyonkolik olmasını nasıl engelleyebiliriz? sorusu birçok anne-babanın ortak sorunudur. Her ailenin kendine özgü bir televizyon kültürü vardır. Ve bu kültür anne-babanın televizyona olan bağlılıkları, çocuğun bu konuda ne kadar kontrole ihtiyacı olduğu, aile içi iletişimin kuvveti ve çocuğun kardeşlerinin olup olmadığıyla ilgilidir.

Bazı anne-babalar, yayınları yetişkinlere ve çocuklara uygun olup olmadığı şeklinde algılamaz ve onların çoğu programı izlemelerine izin verirler. Bu ailelerde çocukların ölçülü bir şekilde televizyon izlemeleri beklenmemelidir. Bazı aileler de tam aksine televizyondan tamamen uzak durur ve çocuğun televizyon izlemesini yasaklar. Bu durumda da çocuk gizlice televizyon izlemeye başlar ve bundan dolayı da suçluluk duygusuna kapılır.

Çok az aile çocuklarına bilinçli bir şekilde televizyon izleme kültürünü aşılır.

Çocuğunuzun televizyonkolik olmasını engelleyebilmeniz için altın kurallar:

1-TELEVİZYON İZLEMeye GEÇ BAŞLASIN: 4 yaşın altındaki çocuklar kesinlikle televizyon seyretmemeli. Çünkü bu yaşta gerçekle, gerçek olmayanı ayırt etmekte zorlanabilir. En hayali masal bile onlara çok doğal ve gerçek görünebilir. Bazı çocuklar ise şiddet içeren programları izlerken çok yoğun bir korku yaşayabilir. Sadece insanları eğlendirmeyi amaçlayan bir program onlar için kabusu dönüşebilir. Tabii evde birden fazla çocuk varsa bu kuralı uygulamak biraz güçtür. Eğer ablası televizyon seyrediyorsa, onun da bunu yapmasını kim engelleyebilir ki? Bu nedenle çocuğun uyumadığı ve evde olduğu zamanlarda onun da izleyebileceği programlar tercih edilmelidir.

2-ZAMAN KISITLAMASI KOYUN: Çocuğun çok fazla televizyon izlemesini engellemek için bazı kurallar geliştirin. Örneğin ev ödevlerini yapmadan televizyon izlemesin ya da yatmadan önce heyecanlı programlar seyredemezsin gibi. Ayrıca haftalık televizyon izleme süresini de sınırlandırın. Bu sürenin ne kadar olacağı ise çocuğun yaşına, ihtiyaçlarına ve anne-babanın televizyon alışkanlığına bağlıdır. Çocuğunuzun;

*Birkaç ay boyunca saatlerce televizyon izlemesi

*Arkadaşlarıyla ilişkisinde belirgin bir kopyanın olması

*Sürekli televizyon kahramanları hakkında konuşması

*Günlük aktivitelerini televizyon programlarına göre organize etmesi konusunda aşırıya kaçtığıının habercisidir. Bu gibi durumlarda çocuğunuza televizyon izlemek dışında da değişik aktiviteler sunmalısınız.

3-TELEVİZYON KARŞISINDA KONUŞMALARINA İZİN VERİN: Program seçiminde olduğu gibi film esnasında da çocuklarınızla tartışın. Anne-baba olarak çocuğunuza neden seyretmek istediği bir filmi izleyemeyeceğini açıklayın. Ayrıca televizyon izlerken onlara konuşmayı yasaklamayın. Çünkü çocuklar film esnasında edindikleri bazı kötü izlenimleri tartışıp unutabilir. Yine bu yolla çocuğun neden hoşlandığını, hangi sahnelerden korktuğunu, ne tür gizli istekleri olduğunu öğrenebilirsiniz. Çocuğunuzla birlikte televizyon izlemek, onun bu konuda bir zevk geliştirmesini sağlamak için de uygun bir fırsat hazırlar. Aynı zamanda onda olumsuzluk yapabilecek durumlara anında müdahale etmenizi ve onu olumlu yönde yönlendirmenizi de sağlar.

4-NE İZLEYECEĞİNİZE BİRLİKTE KARAR VERİN: Anne-baba olarak çocuğunuzun hangi programları izleyeceğine siz karar vermelisiniz. Bunun için de onun yaşına ve gelişimine uygun programlar hakkında bilgi edinmeniz gerekir. Çocuğunuzla birlikte haftalık bir televizyon programı hazırlayın. Bunun avantajı çocuğun normalden daha az televizyon izlemesini sağlamasıdır. Çocuğunuzun bu plana uydukça ona minik armağanlar verin.

5-TELEVİZYONU CEZALANDIRMA YÖNTEMİ OLARAK KULLANMAYIN: Televizyonu kesinlikle baskı ve ödüllendirme yöntemi olarak kullanmayın. Çünkü böyle bir durumda çocuk ,anlayamadığı bir kavramla karşı karşıya kalır. Televizyon izleme yasağı ancak televizyon kurallarına uyulmadığında verilmeli. Hatalı veya dengesiz davranışlarda bu tür bir cezanın verilmesi, televizyonu onun için daha çekici bir hale getirir.

6-TELEVİZYON MESAFESİNİ KORUYUN:

Bilindiği gibi televizyonu belli bir uzaklıktan izlemek sakıncalı değildir. Çocuğun sağlığının olumsuz etkilenmemesi için televizyona çok yakın oturmasına izin vermeyin. Televizyona çok yakın oturmak gözlere zarar vermez, ama bunu yerine gözlerini yorup başağrısına neden olur. Televizyon için en uygun mesafeyi ekran boyunu 5 ile çarparak bulabilirsiniz. Ayrıca çocuğun televizyon izlerken hareket etmesine izin vermeniz, fiziksel gelişimin aksamasını önler.

7-UYKU VE YEMEK SAATİNİ ORGANİZE EDİN: Televizyon genellikle çocukların yemek ve uyku saatlerini olumsuz yönde etkiler. Yemek yerken televizyon izlemeleri yemeklerini uzun sürede bitirmelerine ya da lokmalarını çiğnemediği yutmalarına neden olarak bazı sindirim bozukluklarına yol açabilir. Ayrıca televizyon çocuğun uyumasını engelleyerek uyku düzenini olumsuz etkiler.

8-BAŞKA ALTERNATİFLER BULUN: Çocuğunuzun televizyon izlemesini engellemek için onun tek başına ya da arkadaşlarıyla birlikte yapabileceğı birtakım faaliyetler bulun. Sokağı çıkıp arkadaşlarıyla oynaması, küçük ama önemli ev işlerine katkıda bulunması, birlikte oyun oynamanız ya da geziler düzenlemeniz gibi.

NEDEN TELEVİZYONU SEVERLER?: Çocukların televizyonu sevme nedenleri oldukça çoktur. Bunların başında ise bu sihirli kutunun onları zahmetsizce eğlendirmeleri gelir. Ne yazık ki, çocuklar ve yetişkinler açısından televizyonun kullanılma amacı eğitimden çok eğlencedir.

ÇOCUKLAR HANGİ YAYINLARI İZLEMELİ?: Çocuklar için en uygun programlar onların algılama ve anlama kapasitesini zorlamayanlardır. Konu ve kelime seçimi çocuğın yaşına uygun olmalıdır. Okul öncesi çocuklar için hazırlanmış programlar şiddet içermediğinden eğitici ve öğretici olduğundan çok uygundur. Ancak şiddet içeren program ve filmler kesinlikle izletilmemelidir. Çünkü bu tür yayınları izleyen çocuklarda kavga ve silah yoluyla sorunların çözüldüğü düşüncesi gelişmeye başlayabilir.