

**KOCATEPE İLKOKULU**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK SERVİSİ**

**ÇOCUK VE TV SENDROMU**

Son yıllarda ortaya çıkan istatistik verilere göre 6 - 11 yaş çocuklar hafta da ortalama 25 saat televizyon izlemektedir. Bu da ortalama günde 3,5 saat izlem anlamına gelmektedir. Daha küçük yaş grubunda ya da ebeveyn denetimi az, hatta Televizyon seyretmeye yönlendirme ve, örnek olarak özendirme çok olan çocuklarda günde 6 - 8 saatte dek çıkabilmektedir.

**Kuşkusuz televizyonun olumlu özellikleri vardır.**

- TV, dünyaya açılan penceredir.
- İyi programlar ile iyi bir BİLGİ hazinesidir.
- Okul öncesi çocukluk dönemi başta olmak üzere her yaş dönemi çocuklarda eğlendirerek öğreten iyi bir yaygın EĞİTİM aracıdır.
- Nitelikli programların ailecek birlikte izlenebileceği iyi bir AİLE BİRLİĞİ sağlar.

Ancak bu olumlu özellikler yanı sıra soyut - somut kavramları henüz ayıramayan, bir başka deyişle gerçek ile hayal gücü ürünlerini birbirinden ayırmakta zorlanan okul öncesi yaş döneminde olumsuz örnekleri taklit etmeye dayalı sorunlar yaşanabilir. (Süpermen gibi uçmak isteği ve uygulaması)

- Çocukların zihinsel, sosyal ve el becerilerini geliştirme amaçlı oyunların yerini alır.
- Tüm zamanları dolduran ve çocuğun pasif durumda kalmasına neden olan, egzersiz alışkanlığından uzaklaşma, TV karşısında abur - cubur yeme - içme alışkanlığı kazandıran bir etken olabilir.
- TV programlarında sıklıkla karşılaşılan şiddete dayalı olaylar olumsuz etkilenmeler yaratabilir yada ruhsal travma nedeni olabilir.
- Uzun süreli TV seyretme, çocuğun dikkat süresini azaltabilir. Çünkü bir televizyon programında ekrandaki görüntü her 3 saniyede bir değişir. Özellikle reklamlarda sürekli değişken görsel şimşekler yaratılarak farkına varmadan etkileme, temel amaçtır. Bu sürekli değişen görsellik ve sesler küçük bir bebek için bile ilgi çekicidir. Ancak kısa süreli değişik görüntülere alışma, giderek uzun süreli dikkati aynı nokta da toplamayı güçleştirir. İleri yaşlara kayan bir iş üzerinde ya da derste yoğunlaşma zorluğu yaşanabilir.

**Çözüm:** Televizyon izleme süresi kısıtlanmalı, dengelenmelidir.

**Süre :** Günde bir saat hafta sonları en çok iki saat seçilen uygun bir programın izlenmesi uygundur.

## NELER YAPILABİLİR?

1. Çocuğun TV izleme süresini dengelemeye çalışırken evdeki diğer büyüklerin mutlaka olumlu örnek olması gerekli, hatta zorunludur.  
**UNUTMAYINIZ! TV bağımlısı iseniz ÇOCUKLARINIZ DA TV Bağımlısı olacaktır.**
2. Gününü değişik oyun ve etkinlikler ile doldurmasına olanak sağlayın. Boş zaman değerlendirme konusunda yardımcı olun. Emin olun çocuğunuz sizin ilginizi her şeye tercih edecektir...
3. Uzaktan kumandayı kolay ulaşabilir yerde bulundurmayın.
4. Çalışmadığı zamanlarda TV yi fişten çekin.
5. TV izleme ilkelerini birlikte kararlaştırın. Ancak bu konuda tartışmayın. Kapaması için yalvarmayın, bağıırıp sinirlenerek çözümsüz kaldığınızı hissettirmeyin.

### **SAKİN OLUN: TUTARLI ve KARARLILIĞINIZI NET BELLİ EDİN.**

6. TV izleme sınırlılığına uyum gerçekleştikçe sevdiği sosyal aktiviteler yaratarak (arkadaşları ile evde kutlama, istediği bir eğlence, piknik vs. gitme) mutlu olmasını sağlayın.
7. Aile birlikteliğinin böylesine artması yanı sıra boş zamanlarını dolduracak aktiviteler de arttıkça TV izleme süresi kısılacaktır.
8. Çocuğunuzun her an eğlenmek zorunda olmadığını da kabul edin.
9. En zor dönem, Tv izlemeyi dengelemek için alınan ortak karardan sonra geçen ilk 2 - 3 haftalık süredir. Bu sürenin sonun da çocuğunuzun odasına sürpriz bir şekilde "Ne zaman - nasıl TV izleyeceğini bilen çocuğumuz olduğu için, mutluyuz, gururluyuz" şeklinde süslenmiş bir yazı asılabilir.