



**BRSHH Psikologlarından Psikolog Veysi Saçak:**

# **Çocuklara TV'yi yasaklamak çözüm değil!...**

**Yapılan araştırmaların çocukların, haftada ortalama 18 saatini TV karşısında geçirdiklerini ortaya çıkardığını belirten Psikolog Veysi Saçak, "Bu nedenle TV'yi yasaklamak bir çözüm değildir; dolayısıyla TV ile yaşamayı ve bilinçli zaman geçirmeyi öğrenmemiz gerekir" dedi.**

Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve Sinir Hastalıkları E.A. Hastanesi'ne (BRSHH) Psikologlarından Veysi Saçak, TV'nin, özellikle çocuklar ve gençler üzerinde sayısız olumsuz etkileri olduğunu söyledi. Yapılan araştırmaların çocukların, haftada ortalama 18 saatini TV karşısında geçirdiklerini ortaya çıkardığını belirten Saçak, "Bu nedenle TV'yi yasaklamak bir çözüm değildir; dolayısıyla TV ile yaşamayı ve bilinçli zaman geçirmeyi öğrenmemiz gerekir" dedi.

Her çocuğun aile yapısı, genetik özellikleri, kişilik yapısı, duygusal yapısı farklı olduğundan dolayı TV'den farklı şekilde etkilendiğini vurgulayan Saçak, şöyle devam etti: "TV'yi izleme sıklığı ve süresi, izlerken ailelerin vermiş olduğu tepkiler, çocuğun içinde bulunduğu duygusal durum gibi etkenler çocuğun TV'den etkilenme şeklini belirlemektedir. Günümüzde TV'nin çocukların hayatında yadsınamaz bir etkisi bulunmaktadır. Çocuğun TV karşısında geçirdiği zamanı ve izlediği programları kontrol edebilirsek TV'yi olumlu yönde kullanmış oluruz. Geçmişte evlerde tek televizyon ve sınırlı sayıda TV programı ve kanalı varken günümüzde sayısız TV kanalı ve evlerimizde neredeyse her odada TV bulunmaktadır. Bu durum da TV'nin yanlış kullanımı olasılığını arttırmaktadır. Ne yazık ki bu yanlış kullanım özellikle çocuklar ve gençler üzerinde sayısız olumsuz etkiye yol açmaktadır"

## **Psikolog Veysi Saçak, ocukların sağlıklı TV izlemeleri için yapılması gerekenleri Őyle sıraladı:**

### **• zellikle 0-6 yaŐ arası çocuklara uzun sureli olarak TV izletmemek:**

Bu aralıktaki çocuklarla konuŐulmadıėında, onların yaptıkları ve soylediklerine tepki verilmediğinde, dokunmalarına ve oyun oynamalarına fırsat verilmediğinde beyin gerektiği gibi sağlıklı geliŐmeyebilir. TV tek yönlü bir iletişim aracı olduğundan karŐılıklı bir iliŐki söz konusu değildir. Bu aralıktaki çocuklar 3 boyutlu objelerle ilgilenirler. Oysaki TV'deki görüntüler 2 boyutludur. Yani bu yaŐ aralığı için öğrenme süreçlerinde TV kullanımı yeterince anlamlı değildir. Özellikle 0-6 yaŐ grubu ocuklarda TV baŐında geçirilen süreyi en aza indirerek, çocukla birlikte onun istediği aktiviteleri yaparak vakit geçirmek, çocuğun geliŐimi için en yararlı yol olacaktır.

### **• Cinsel ve Őiddet içerikli görüntüleri izletmemek:**

Nasıl sunulduğuna bağlı olarak deėiŐmekle birlikte TV'deki cinsellik, özellikle Őiddetle birlikte yer aldığında küçük çocukların cinselliği yanlış yorumlamalarına yol açabilmektedir. Çocukların izledikleri yetiŐkin cinsel davranıŐları huzursuzluk duymalarına ve utanmalarına yol açabilmekte, gençler için bu davranıŐları sergileyenler rol modeli olabilmektedir. Eğer cinsellik, diğer tüm davranıŐlarımız gibi, sorumlulukları ve riskleri olan bir davranıŐ biçiminde sunulmazsa, bu tür programlar çocukların cinsellikle ilgili uygun olmayan tutumlar geliŐtirmelerine yol açabilir.

7 yaŐ ve üstü çocuklarda özellikle Őiddet içerikli görüntüler, korku, kayėı, gerilim yaratabilir. Bu tarz program ve görüntüleri anlamlandırmada zorlanan ocuk, dıŐ dünyayı korkutucu olarak algılayabilir. Bu durum ebeveynden ayrılma zorluğu, yalnız kalmak istememe, anne aŐırı düŐkünlük ve okula gitmek istememe gibi davranıŐların oluŐmasına neden olabilir. DüŐünmeyi, hayal gücünü ve problem zme becerilerini olumsuz etkileyebilir. Ayrıca ders çalıŐma konusunda da isteksizlik yaratabilir.

### **• Anne ve baba olarak olaylara ve görüntülere karşı abartılı tepkiler verilmemeli ve özellikle Őiddet içeren haberler baŐka kanallarda aranarak tekrar tekrar izlememelidir.**

### **• zellikle ergenlik öncesi dönemde çocuğun tek baŐına TV izlemesine ve TV programları seçmesine izin verilmemeli, anne-baba çocuklara birlikte seçtikleri programları izlerken anlamlandıramadıkları konularda rehberlik etmelidir.**

### **• ocuğa uyumadan önce TV seyrettirilmesi, uykuya TV karşısında geçilmesi önerilmemektedir.**

### **• TV karşısında çocuğu beslemek daha sonraki yıllarda çocuklarda yeme bozukluklarına neden olabileceği için önerilmemektedir.**

## **TV'nin olumlu etkileri nelerdir?**

Bilinçli ve sınırlandırılmış olarak kullanıldığında bazı çocuklarda TV:

- Çocukların kelime haznesini zenginleştirebilir.
- Hayal gücünü geliştirebilir.
- Belgeseller; doğa, hayvanlar, bitkiler, farklı kültürler gibi konularla ilgili çocuğun genel bilgisi artar. Eğitim amaçlı çocuk programları okul-öncesi çocukların şekilleri, renkleri, sayıları öğrenmesi konusunda çok yararlıdır.
- Bazı konulara karşı merak duymasına ve kitaplardan bunu araştırmasına neden olabilir. Bunun sonucunda televizyon çocuğu okumaya teşvik edebilir.
- Televizyon izlemek bir anlamda çocuğun olumsuz duygularını boşaltma yolu olabilir.
- Sosyal ortamlarda konuşulacak ortak konular sağlar dolayısıyla arkadaşlarıyla iletişimi kolaylaştırabilir.

## **Nasıl TV izlemek gerekir?**

- Çocuğun yaşına ve kavrama düzeyine uygun programlar seçilmeli.
- Anne-baba veya bir başkasıyla beraber TV izlenmeli ve izlenen olaylarla ilgili konuşulmalı ve tartışılmalı.
- TV seyredirken ışık açık olmalı: Gözlerin daha fazla yorulmaması için aydınlık bir ortamda TV izlemek daha uygundur.
- Yemek yerken TV kapalı olmalı: Yemek ortamında aile bireylerinin birbiriyle iletişim içinde olması daha sağlıklıdır.
- Ortalama TV'den 2 metre mesafe uzaklıktan seyredilmeli.
- Günde ortalama aralıksız en fazla 1 saat izlenmelidir.

## **TV izlemeyi azaltabilmek için neler yapılabilir?**

- Haftalık program listesi yapılması ve bu listeye göre TV'nin açılması, diğer zamanlarda TV'nin kapalı tutulması,
- Haftada bir veya birkaç gün "TV seyretmeme günleri" belirlemesi ve çocuğa TV izlemek yerine birlikte ya da yaşlılarıyla yapılabilecek etkinlikler sunulması,
- Mümkün olduğunca TV açılmama, örneğin sadece müzik dinlemek için TV açılmaması, bunun yerine müzik seti kullanılması,
- Çocuğun odasına TV konulmaması,
- TV ceza veya ödül olarak kullanılmaması, (Çünkü bu şekilde TV'nin değerini daha da arttırmış oluruz)
- Fazla ve uygun olmayan programları seyretmenin ne gibi sakıncaları olabileceği çocuğa anlatılması,
- TV izlemenin dışında yapılabilecek farklı etkinlikler çocuklara önerilmesi ( Beraber alışverişe gitmek, kek pişirmek, arabayı yıkamak, çiçekleri sulamak, tamir yapmak, yürüyüş yapmak, bisiklete binmek, kitap okumak gibi) TV izlemeyi azaltma açısından yararlı olacaktır.

## **Ayrıntılı Bilgi için:**

### **Lorbi Tanıtım ve Halkla İlişkiler**

**Ayşe Dural** / 0212 249 45 46 / 0530 763 49 25 / [adural@lorbi.com](mailto:adural@lorbi.com)

**Tuğçe Yücel** / 0212 249 45 46 / 0533 927 23 38 / [tyucel@lorbi.com](mailto:tyucel@lorbi.com)