**ÇOCUKLARIMIZDAKİ TV VE BİLGİSAYAR ALIŞKANLIKLARI**

  Geçmişte bireyin toplumsallaşmasında en etkin kurumlar anne-baba, arkadaş grupları ve öğretmenlerdi. Çağımız modern toplumlarında ise özellikle radyo, TV, sinema, bilgisayar, dergi ve gazete dolaylı yoldan toplumsallaşma sürecini etkileyen güçlü kitle iletişim araçlarıdır.   TV, gazete ve bilgisayar bunlar arasında en etkinlerindendir. Günümüzde insanlar TV den ve bilgisayardan gördükleri, işittikleri iyi bir yaşam biçimi ve toplumun politikası hakkında bilgi sahibi olmakta, başkalarına olan tutumlarını bunlara göre ayarlamaktadırlar. Diğer bir yaklaşımla radyo, TV, gazete ve bilgisayar kısaca medya insanın dünya görüşünü, tutum ve davranışlarını etkilemekte ve geri bildirimler ile insanları belirli bir yolda değiştirmektedir. Her birimizin gözlemlediği gibi TV de gösterilen reklamların, çocuklar üzerindeki etkileri yadsınamaz. Aynı şekilde yetişkin toplumsallaşmasında da bu etmenin rolü çok önemlidir.     Bu kitle iletişim araçlarından olumlu/olumsuz anlamda en çok etkilenen kesim ise çocuklardır.

 Başta bilgi edinme, öğrenme ve iletişim olmak üzere birçok faydası olan bilgisayar ve internetin özellikle çocuklar üzerinde fiziksel, sosyal ve psikolojik etkilerinin yanında birçok tehlikeler içerdiği de göz ardı edilemez bir gerçektir.    Yapılan araştırmalarla, medya araçlarının çocukların fiziksel, psikolojik, sosyal gelişmelerini olumsuz etkilediği uzmanlar tarafından belirtilmektedir.

**Fiziksel etkileri:** Saatlerce televizyon ve bilgisayar karşısında hareketsiz oturan çocuklarda beden gelişiminin sağlıksız ve yetersiz olmasıdır. Bu hareketsizliğin verdiği huzursuzluk ve sinirli ruh hali oluşturmasıdır. Göz rahatsızlıkları, beslenme hazım bozuklukları ve mide ağrıları. Kalp atışlarında anormal derecede hızlanma.

**Psikolojik Etkileri;** Çocuklarda internet kullanımı ve internete  düşkün çocuklarda internetten uzak kalma, stres ve endişeye yol açmaktadır. Bir süre sonra kimi çocuklarda içine kapanıklık, uyku rahatsızlıkları ve kabuslar görülebilir. Sürekli şiddet içerikli yayın ve oyunlara maruz kalan çocuklarda saldırgan davranışlarda artma söz konusudur.    Televizyon kitle iletişim araçları arasında etkinliği en fazla ve yaygın olandır. Evde TV nin açık kalma süresinin 1 ile 18 saat arasında değiştiği ülkemizde çocuğun zihinsel dünyasının ve kültürünün inşasında televizyon küçümsenemeyecek bir öneme sahiptir.   Eskiden sadece oturma odalarında olan televizyon artık yatak odalarına, çocuk odalarına ve mutfaklara kadar girmiş eğlence ve iletişim aracı olan bilgisayar artık çocuklarımız için bir vazgeçilmez haline gelmiştir.

 **Türkiye’de Okuma ve İzleme Oranları** Dergi okuma oranı % 4 Kitap okuma oranı % 4,5 Gazete okuma oranı % 22 Radyo dinleme oranı %25 **Televizyon izleme oranı %94!** Televizyon ve şimdilerde internet, çocukların dünyasında belirgin değişimler yaratmıştır. Ancak en önemlisi, çocukların kimi zaman kendi istekleri ile kimi zamanda yetişkinlerin izleme tercihleri nedeniyle karşı karşıya kaldıkları çeşitli medya içerikleri, çocukları yetişkinlerin başa çıkmada zorlandıkları bir kaygı dünyasına taşımaktadır. Televizyon aracılığıyla, sürekli tekrarlarla sunulan ve genellikle kaygı uyandıran haber içeriklerine ve görüntülere kolektif olarak maruz kalınmaktadır. Bunların çocuk psikolojisi üzerindeki etkisi yetişkinlere kıyasla çok daha fazladır. Televizyon ve bilgisayar bağımlılığı günümüzün hastalığı haline gelmiş olup çocuklardan erişkinlere kadar her yaş grubunda çok büyük bir problem yaratmakta ve giderek bağımlıların sayısı artmaktadır.

   Televizyon ve bilgisayar bağımlılığı olan çocuk ve gençler zamanlarının neredeyse tamamını bunların karşısında geçirmek istemekte, tüm ilgi alanlarını buna yöneltmekte, bu durum engellenmek istendiğinde ise aşırı tepkiler verip mutsuz olmakta ve ailelerle çatışma içine girmektedirler. Okuldan gelir gelmez direk televizyonun karşısına geçmekte daha sonra biraz ders çalışıp bu seferde bilgisayarın karşısına oturmakta gece geç saatlere kadar başından kalkmamaktadırlar. Ailelerin tepkileri olunca sözler vermekte ama aynı gün bu sözlerini unutup bilgisayarı bırakmamak için aileleri ile çatışma yaşamaktadırlar. Kimi zamanda kötü niyetli kişilerin bilgisayarda kendilerine ulaşması sonucunda yanlışlara yönelmekte, ruhsal ve bedensel olarak yıkımlara yol açabilecek durumlar ortaya çıkmaktadır. **Televizyon ve bilgisayarın yanlış kullanımı engellemenin yolu onları yasaklamak değil kullanımlarına sınırlar getirmektir.** Bu sınır gerek zaman gerek içerik olarak ele alınmalı günde bir saatten daha çok  televizyona yönelmelerine izin verilmemeli, cinsellik ve şiddet içeren sitelere ulaşımı engelleyen programlar kullanılmalıdır. Bilgisayar ve televizyon yerine alternatif etkinlikler sunmalıdır.

 Onlarla birlikte oturulup bir plan yapılmalı bilgisayara ve televizyona ayıracakları saatleri kontrol altına almaya çalışmalıdır. Bunu yaparken onlarla yüzgöz olmaktan kaçınmalı söylediklerimizi dinlemiyorlarsa o zaman bir takım yaptırımlar yoluna gidilmelidir. Söyledikleri saate uymadıkları ve bizi dinlemeyip bu süreyi uzattıklarında bir sonra ki gün sürelerini kısaltmalı verdikleri söze uymaları sağlanmalıdır. Ana baba olarak bunu yapamıyorsak bir profesyonel yardım almalı psikiyatrist ya da psikolog eşliğinde bu duruma bir çözüm bulmalıyız. Psikiyatrist ve psikolog eşliğinde onların televizyon ve bilgisayar saatlerini düzenlemek bu duruma uyulmadığı zamanlarda nasıl davranmamız gerektiğini öğrenerek davranış kazanmak hem onlarla ilişkilerimizi düzeltecek hem de onların bağımlılık davranışlarını ortadan kaldıracaktır. Dikkat eksikliği, depresyon ve anksiyete bozukluklarında televizyon ve bilgisayar bağımlılığının yüksek oranlarda görüleceğini veya bu alışkanlıkların bu gibi durumları tetikleyebileceğini göz ardı etmemeli, altında yatan  nedenleri de araştırmalıdır.

**İnternet Bağımlılığı** Günümüzde internet, bir bilgi ve iletişim kaynağı olmanın ötesinde, bazı kişiler için  bağımlılığa  dönüşmüş durumdadır. Birçok kişi, gerçek dünyada karşılığını bulamadığı kabul ve sosyal doyumu sanal dünyada yaşamaktadır.

**İnternet Bağımlılığının Belirtileri**

\*İnternete bağlı değilken, internette yapılan aktivitelerin hayalinin kurulması \*İnternet kullanımının artan oranlarda devam etmesi \*İnternette planlanandan daha fazla zaman geçirilmesi \*İşteki ya da okuldaki başarıda düşme görülmesi \*Sosyal ilişkilerde kopma yaşanması \*İnternet kullanımı hakkında aile ya da arkadaşlara yalan söylenmesi

\*İnternetin günlük hayattaki problemlerden kaçmak için bir araç olarak kullanılması

**Aileler kendilerine şu soruları sormalılar;**

 \*Çocuğumuzun hangi dizileri sevdiğini biliyor muyuz? Ve biz o dizileri tanıyor muyuz?

\*Televizyondaki reklâmlar ve pazarlama politikalarına karşı tutumumuz nedir?

\*Sakıncalı programları fark edebiliyor muyuz? Fark ediyorsak ne gibi önlemler alıyoruz? \*Medya çocuklarımızın günlük yaşamının önemli bir parçası mı? Öyleyse günlük yaşamının küçük ve sıradan bir parçası durumuna nasıl getirebiliriz? Ve onlara başka hangi alternatifler sunabiliriz?

\*Çocukların uzun süreli ve bilinçsiz medya araçları kullanmalarına karşı neler yapılabilir?

\*Anne babalar model olmalı, zaman zaman televizyonu ve bilgisayarı kapatabilmelidir.

\*TV programları seçilerek izlenmelidir.   Anne babalar, çocuklardaki saldırgan tepkileri  harekete geçiren ya da onları aşırı uyaran ve toplumsal değer yargılarını değiştirmeye sebep olan dizileri izlemelerine engel olmalıdır. Bunu yapamazlarsa programı çocukla beraber izlemeleri ve daha sonra program hakkında kısa bir söyleşi yaparak iyi ve kötü yanlarının dile getirilmesi sağlanmalıdır.   Çocuklara TV programlarına eleştirel bakmaları öğretilmeli  yani bilinçli bir medya araçları kullanıcısı olmalarına yardımcı olunmalıdır.   10 yaşın altındaki çocuklar interneti kullanırken tamamen anne baba gözetiminde olmalı.   Çocukların internette ne kadar zaman harcayabileceği sınırlanmalı.   İnternet bağlantısı bulunan bilgisayarın çocuğun odasında değil, ortak bir kullanım alanında olmalıdır.   Çocuğa internette okuduğu her şeyin doğru olmadığı hatırlatılmalıdır.

**ÇOCUĞUNUZU İNTERNETTEKİ TEHLİKELERDEN KORUMAK İÇİN İNTERNET KURALLARI**

**\*İnternette çocuğun girebileceği sitelerin güvenli olup olmadığı anne  baba  tarafından kontrol edilmeli ve çocuğa internette hiçbir zaman kişisel bilgilerini paylaşmaması gerektiği öğretilmelidir.**

“İnternette birileriyle sohbet ederken ya da mesaj gönderirken adın, soyadın, adresin, telefon numaran gibi kişisel bilgilerini asla verme. Arkadaşlarına ya da internetteki diğer kişilere, internette kullandığın adını ve parolanı asla söyleme.”

**\* “İnternette tanıştığın kişilerden bizi haberdar et. Bu kişilerden aldığın mesajları bize göster ve bizim onayımız olunca cevap yaz.”**

\* “İnternette hiçbir tartışmaya ya da kavgaya katılma. Eğer biri seninle bir tartışmaya ya da kavgaya girerse ona cevap verme ve bizi durumdan haberdar et”.

**\* “Eğer birisi sana resim gönderir, girmemen gereken bir siteyi ziyaret etmeni ya da uygun olmayan bir dille konuşmayı önerirse mutlaka bizi bu durumdan haberdar et”.**

\* “Bizim onayımız olmadan internette tanıştığın hiç kimseyi arama.”

**\* “Eğer internette tanıştığın birisi sana herhangi bir şey gönderirse bize söyle ve bizim onayımız olmadan kimseye bir şey gönderme.”**

\* “İnternette iyi bir dil kullan ve nazik ol.”

**\* “Şaka amacıyla bile olsa kimseyi korkutma ve tehdit etme. İnternetle ilgili konular hakkında hiçbir şeyi bizden saklama.”**

 **ŞEHİT HASAN YILMAZ KIZ ANADOLU İMAM HATİP LİSESİ**



  **REHBERLİK SERVİSİ**

 **AİLE BÜLTENİ**

**“EKRAN BAĞIMLILIĞI”**