

Kontrol edilmeden izlenen Televizyon , telefon ve tabletin çocuk üzerindeki olumsuz etkilerini şöyle özetleyebiliriz;

*Televizyon , telefon ve tablet çocuğu şiddete yöneltebilir. Çocuk şiddeti günlük yaşamının bir parçası olarak kabullenir. Problem çözmede şiddeti çözüm yolu olarak kullanabilir

*Seyrettikleri birçoğunda konuşma dili sıkça yanlış, argo ve yabancı kelimelere özentili olarak kullanıldığı için, çocuğun dil gelişimi olumsuz etkilenir.

* Çocuk Televizyon , telefon ve tablet tek başına izlediğinde, onun sunduğu her şeyi gerçekmiş gibi kabul edebilir. soru sormadığı için bu durum çocuğun bir süre sonra düşünmesini, eleştirmesini engelleyebilir.

*Çocuğun aşırı Televizyon , telefon ve tablet izlemesi, kitap okuma, spor yapma, müzik dinleme, resim yapma, arkadaşlarıyla oyun oynama gibi olumlu faaliyetlerden, hatta yemek yemekten bile alıkoymalıdır.

*Çocuğun Televizyon , telefon ve tablet karşısında uzun süre kalması, çevreyle ilgisini azaltabilir, konuşmasında gecikmeye neden olabilir.

* Çocuğun Televizyon , telefon ve tablet karşısında uzun süre kalması, yatma saatini geciktirip, çocuğun uyku problemi yaşamasına sebep olabilir.

* Çocuğun Televizyon , telefon ve tablet karşısında uzun süre kalması, hareketsizleşmesi sonucunda şişmanlamasına ve sürekli yorgunluk hissetmesine neden olabilir

Televizyon izleme alışkanlığının çocuk için olumlu ve faydalı olabilmesi için neler yapabiliriz;

*Çocuğun Televizyon , telefon ve tablet karşısında geçirdiği süre günde en fazla 1-2 saati aşmamalıdır. Çocuk 3 yaşından küçükse izleme süresinin 20 dakikayı geçmemesi daha uygundur.

*Anne-baba çocuğun Televizyon , telefon ve tablet izlemesi konusunda bir plan yapmalıdır. Bu planda bir günde kaç saat, bir haftada kaç gün, hangi programları hangi zaman diliminde izleyecekleri konusunda birlikte karar almalıdırlar. Çocuklarla birlikte olan 3.kişilerinde bu konuda alınan kararlara bağlı olması sağlanmalıdır

*Televizyon sürekli açık olmamalı, izlenen program bittiğinde kapatılmalıdır.

*Çocukla Televizyon , telefon ve tablette seyredilenler hakkında konuşulmalıdır. Bu yaklaşım çocuğun izlediklerinden daha çok faydalanmasına yardımcı olacaktır.

* Anne- baba Televizyon , telefon ve tableti çocukla birlikte izlemelidir. Çocuğu bilinçli bir

*Televizyon , telefon ve tablet kullanıcısı yapmak için, programın içeriği ile ilgili bazı temel bilgileri verip, çocuğun sorduğu sorulara cevap vermelidir.

*Çocuğa izlediğinin yalnızca bir film, hikâye yada oyun olduğu anlatılmalıdır. Örneğin; Spirderman'in gerçekte uçmadığı, rol gereği uçtuğu söylenmelidir

*Anne-baba çocuğun Televizyon , telefon ve tablette seyredip, seyretmemesine programın, çizgi filmin yada oyunun çocuğa uygun olup olmadığına kendileri karar vermelidir. Çocuk için uygun olmayanı, neden izlememesi gerektiği çocuğa açıklanmalıdır.

* Televizyon , telefon ve tablette ortak alanda izletilmelidir, tek başına izlememesine dikkat edilmelidir.

* Çocuğa Televizyon , telefon ve tablet izlettirilmesi veya izlettirilmemesi ödül ya da ceza olarak kullanılmamalıdır.

*Anne ev işleriyle uğraşırken çocuğu Televizyon , telefon ve tablettten başka uğraşlarla ilgilenmesi için yönlendirmelidir.

*Anne-baba çocuğun Televizyon , telefon ve tablet yerine, arkadaşlarıyla bir araya gelmesi, oyun oynaması, resim yapması, spor yapması, kitap okuması şarkı söylemesi gibi ev içi ev dışı aktiviteleri desteklemelidir.Çocuk bu aktivitelere yöneldiğinde övülmeli,takdir edilmelidir

*Anne-baba Televizyon , telefon ve tableti, çocuğun uslu durması, ağlamaması için kullanmamalıdır.

*Anne-baba çocuğun reklamlarda görüp, istediği ancak ona uygun olmayan maddelerin neden alınmayacağını çocuğa anlatmalıdır

* Televizyon , telefon ve tableti, çocuğa yemek yedirmek için, küçük yaşlardan itibaren "iştah açıcı","dikkat çekici" bir araç olarak kullanılmamalıdır. İlerleyen yaşlarda Televizyon , telefon ve tableti yemek yemeyen,damak zevki gelişmemiş,yemek kültürü oluşmamış bir çocuk sahibi olmak istemiyorsak, Televizyon , telefon ve tableti =yemek saati denkliğini oluşturmamak gerekir

* Anne-baba Televizyon , telefon ve tableti kullanma konusunda fikir birliğiyle hareket ederek, tutarlı olmalıdır.

Çocuğun zihinsel, duygusal ve sosyal gelişiminde önemli bir etkiye sahip olan televizyon, telefon ve tabletin, **DENETİMLİ** olarak seyrettirilmesinin **OLUMLU, GELİŞİGÜZEL** seyrettirilmesinin ise **OLUMSUZ** etkileri **UNUTULMAMALIDIR.**

REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ Nuran KILIÇ