

BİLGİSAYAR VE TELEVİZYON BAĞIMLILIĞI

Kısa bir süre önceye kadar bireylerin sosyalleşme sürecini etkileyen en önemli faktörler aile, arkadaşlar ve öğretmenlerdi. Artık, günümüzde radyo, televizyon, bilgisayar, internet, dergi ve gazeteler de bu süreçte önemli bir yere sahip. Bilgi edinme, iletişim ve öğrenme gibi, kitle iletişim araçlarının faydaları saymakla bitmez. Ancak zararlı yönlerinden en çok çocuklar etkilenir. Bu etkiler fiziksel, psikolojik ve sosyal alanlarda kendini gösterir.

Bilgisayar ve İnternetin Yararları

- Sağlık, ulaşım, eğitim, endüstri vb. birçok sektörde işlerin yürütülmesini sağlayan en önemli kaynaktır.
- Çok sayıda alanda bilgiye ulaşmak için geniş kapsamlı bir araçtır ve kullanımı kolaydır.
- Dünya üzerinde birçok insanın sesli, görüntülü ve yazılı iletişimini sağlar.
- Resim, fotoğraf, film düzenleme gibi sanat ile ilgili alanlarda uygulama aracıdır.
- Film, dizi, klip izlemek; müzik dinlemek ve oyun oynamak için kullanılan bir eğlence aracıdır.
- Kişilerin fikirlerini paylaşarak kendilerini ifade etmelerini sağlayan ortamlar yaratır.
- Kültürel zenginlik yaratır.

Televizyonun Yararları

- Ülke ve dünya gündeminin, hava durumunun takip edilmesini sağlar.
- Akran grubunda tercih edilen ortak programlar, sosyal ortamlar için iletişim konusu oluşturur.
- Belgesel, bilgi yarışmaları, ders anlatımları vb. programlar etkili bir eğitim öğretim ortamı sağlar.
- İlgi ve yaşantı alanlarını zenginleştirir.
- Aile üyeleri için ortak bir eğlence ortamı yaratır.
- Uygun süreyle kullanıldığı takdirde boş zamanı değerlendirmek için iyi bir eğlence aracıdır.

Bilgisayar ve Televizyonun Yaratabileceği Olumsuz Etkiler

- Görme duyusuyla, boşaltım, kas ve iskelet sistemiyle ilgili sorunlar
- Sağlıksız beslenme, kilo artışı
- Kişisel bakıma yeterince zaman ayırmama
- Huzursuz, sinirli ve endişeli bir ruh hali
- Uyku problemleri
- İçeride kapanıklık, sosyal çevreden uzaklaşma
- Yalnızlık, sosyal beceri problemleri
- Zamanı planlama becerisiyle ilgili sıkıntılar
- Aile içi iletişimde kopukluk
- Yorum yapma, analitik düşünme, öğrenme ve dikkati toplama güçlükleri
- Oyun, resim, müzik, dans, spor, el işi vb. aktivitelere olan ilginin azalması ya da yokluğu
- Sağlıksız kişilik gelişimi
- Akademik alanda başarısızlık
- Sorumluluk becerisinde zayıflık

Bilgisayar ve Televizyonun Doğru Kullanımı

- Günümüzde çocukları bilgisayar ve televizyondan uzak tutmak doğru bir yaklaşım değildir.
- Önemli olan çocukların bilgisayar ve televizyonu sınırlandırmalarını, yaş gelişim özelliklerine uygun şekilde kullanmalarını sağlamaktır.
- Çocuğun odasında bilgisayar ve televizyon bulunmamalıdır.
- Ebeveynin takibinin kolay olacağı alanlar tercih edilmelidir.
- İnterneti, gerekli önlemler alınarak, güvenli şekilde kullanmaları sağlanmalıdır.
- Bilgisayar oyunları ve televizyon programları seçilmeli ve takip edilmelidir.
- Bilgisayar ve televizyona ayrılan zaman günde toplam iki saati geçmemelidir.
- Çocuklarla konuşularak veya yaşantı yoluyla, uygun kullanım konusunda eleştirel davranmayı öğrenmeleri, yani bilinçli bir kullanıcı olmaları sağlanabilir.
- Çocukların bilgisayar ve televizyonu, okul ile ilgili ve aile içi sorumluluklar tamamlandıktan sonra kullanmaları alışkanlık haline getirilmelidir.
- Boş zamanlarını sadece bilgisayar ve televizyonla geçirmeleri engellenmelidir.