**EVİMİZDEKİ DÜŞMAN: TELEVİZYON**

 Bilindiği üzere televizyon her evin vazgeçilmezidir. Geçmişte kalabalık yaşanan evlerde bu tarz bir ihtiyaç yoktu. Ama günümüzde ‘evde ses olsun’ mantığıyla sabah kalkınca ilk yaptığımız işlerden biri televizyon açmak oluyor. Çocuk sahibi olduktan sonra insanların televizyona bakış açısı değişebiliyor. Çünkü uzmanlar en az 2 yaşına kadar çocuklara televizyon izletilmemesi gerektiğini söylüyor. ‘Televizyon zararlı’ peki ama ne gibi zararları var çocuklar üzerinde? İşte televizyonun çocuklar üzerindeki etkileri… Çocukların beyin gelişiminin en hızlı olduğu dönem 0-2 yaş arasıdır. Bu dönemde karşılaştığı her olumlu ve olumsuz uyaran beyin gelişiminde etkilidir. Buna bağlı olarak televizyondaki olumsuz uyaranlar beyin gelişimini de olumsuz etkiler. Televizyon tek yönlü bir iletişim sunuyor. Oysaki çocuğun konuşmayı öğrenmesi ve geliştirmesi için karşılıklı iletişime ihtiyacı var. Çocuğun sadece duyması değil konuşması da gerekiyor. Bu tek yönlü iletişim çocuğun geç konuşmasına bile neden olabiliyor.Televizyon çocuklarda pek çok rahatsızlığa da neden olabiliyor. Bunlardan bazıları:

1. Yeme bozukluğu: Çocuğa televizyon karşısından yemek yedirilmemesi gerekiyor. Çocuk ekrana bakarken yediği yemeğin tadını alamayabiliyor.

2. Obezite: Sürekli ekran karşısında olan çocuk enerjisini atamıyor bu da günümüzün hastalığı ve pek çok çocukta görülen obeziteye neden oluyor.

3. Hiperaktivite ve dikkat eksikliği: Ekrandaki hızlı görüntü değişimine alışan çocuk bir süre sonra farklı ve daha sakin aktivitelere( kitap okumak, yazı yazmak gibi) uzun süre dikkatini veremiyor.

4. Uyku bozuklukları: Ekrandaki hareket ve olumsuz uyaranlar çocuğun uykuya geçişini ve uyku kalitesini etkileyebiliyor.

5. Konuşma geriliği: Karşılıklı iletişim kurmayan çocuklarda kelime haznesi gelişmiyor ve dil becerisi geriliyor.

6. Şiddet eğilimi: Televizyondaki şiddet içerikli uyaranlar çocuğu ruhsal yönden olumsuz yönde etkiliyor. Çocuk kendini televizyonda izlediği karakter gibi görmeye başlıyor. Pokemon’un yayınlandığı yıllarda bir çocuğun kendini Pokemon zannedip O’nun gibi uçacağını düşünerek balkondan atladığını hatırlayanlar vardır aranızda belki de...