**Sınırları olmayan çocuklar**

Zaman zaman birçoğumuz çevremizde, davranışlarının sınırı olmayan çocuklarla karşılaşıyor ve bu çocukların o an ebeveynlerine yaşattığı zorluklara tanıklık ediyoruz. Özgüveni yüksek çocuk yetiştirme telaşıyla, çocuğuna hiçbir sınır koymamış ebeveynlerin yaşadığı bu hüsrana tanıklık etmek, hem anne-baba adına hem de çocuk adına çok hazindir. Zira anne-baba, tam olarak nerede hata yaptığının; çocuk da böylesi sınırsız bir alanda ne yapması gerektiğinin farkında değildir. Her ne kadar ebeveyn tutumları içerisinde böylesi bir riski bünyesinde en fazla barındıran “Serbest Ebeveyn Tutumu” olsa da ben buna “Kifayetsiz Ebeveyn Tutumu” demeyi tercih ediyorum.

Bu tarzdaki ebeveyn tutumlarında; çocuğun başına buyruk dilediğince davranması, üzerinde aile denetiminin olmaması, kendisine ve çevresine zarar verebilecek davranışlarda bile denetimden uzak olması gibi durumlar sıkça gözlenebilir. Kural ve sınır tanımayan bu çocuklar, kreş veya okula başlayıp kimi kurallarla karşı karşıya kalınca ciddi uyum problemleri yaşamaktadırlar. Dahası bu tür bir anne-baba tutumuyla yetişen çocuklar, bir müddet sonra anne-babalarını denetim altına alabilmektedirler. Mutlu olsun diye anne-baba tarafından tüm istekleri kayıtsız şartsız yerine getirilen ve böylece her istediğini kolayca elde edebileceğine inandırılmış çocuk, doyumsuzluk ve tatminsizlik duygularını baskın duygu olarak yaşamaya başlar.

**Sınırların önemi**

Aile içinde konulan kurallar ve sınırlar her şeyden önce çocuklara korundukları, güvende oldukları ve değer verildikleri duygusu kazandırır. Sınırlar, onaylanan ve onaylanmayan davranışları tanımlayarak, çocuğa hatalı davranışlarını düzeltme, doğru davranışları çoğaltma fırsatı veren eğitici ve öğretici bir etkiye sahiptir. Kontrol ve otorite konusunda günlük yaşantılarında ebeveynlerini gözlemleyip davranışlarını buna göre ayarlama becerisi edinen çocuklar, belirlenen sınırlar aracılığıyla toplumsal kurallara uymayı ve sosyalleşmede de uyumu öğrenirler. Doğru ve açıklayıcı bir şekilde konulan sınırlar ve kurallar, çocukta sorumluluk bilincinin gelişmesine yardımcı olur.

Öte yandan sınırların belirsizliği de bambaşka bir konu olarak çıkar karşımıza. Çoğunlukla “Tutarsız Ebeveyn Tutumlarının” doğal bir sonucu olarak gelişen bu belirsizlik, çocukta içsel bir karmaşaya yol açar. Anne-babanın bir gün “evet” dediği şeye, bir başka zaman “hayır” demesi hatta annenin “evet” dediğine babanın “hayır” diyerek karşı çıkması, çocuğun bütünlüklü bir kişilik geliştirebilmesinin önündeki engelleyicilerden sadece biridir. Bu çocuk için hiçbir şey net değildir. Yapacağı şeyin anne baba tarafından nasıl karşılanacağının belirsiz olması, kendinden emin olamama gibi bir karakter özelliğine dönüşebilir. Ayrıca belirsizliğin kaygıya neden olduğuna ilişkin araştırmalar ortadayken çocuğun bu belirsizliğin içine hapsedilmesi; parmak emme, tırnak yeme gibi davranış sorunlarına zemin hazırlayabilir.

**Ne yapmalı?**

Yetişkin olduklarında sınırları zorlamalarını beklediğimiz çocukların, çocukluk çağlarında bazı sınırları zorlamaya çalışması gerçekçi olmak gerekirse doğal bir süreçtir. Bunu sert önlemlerle engellemeye çalışmak yerine doğru iletişim kodlarını kullanarak çocukla birlikte, belirlenen sınırların üstünden bir kez daha geçilmesi, sınırların belirginleşmesini sağlayabilir. Bazı ebeveynlerin bu noktada çocuğa söz dinletmeyle ilgili sorunlar yaşadığı, bunu sonucu olarak da sınır koymada zorlandıkları bir gerçektir. Çocuğa söz dinletme konusu apayrı bir konu olarak çıkar karşımıza.

Sınır ve kural belirlerken çocuğa açık ve net mesajlar vermeye, bu mesajları sözlerimizle ve davranışlarımızla bir bütün olarak ve de tutarlı bir halde iletmeye özen göstermeliyiz. Kural ve sınır belirleyici olarak biz ebeveynlerin çocuklarımızla aramızdaki güvenli ilişkiye zarar vermemeye azami gayret göstermesi de bir diğer önemli husustur. Çünkü güvene dayalı olmayan ilişki modeliyle karşılıklı güvensizlik ortamı içerisinde kurallar ve sınırlar belirsizleşir. Bu da çocuklukta güvensizliğe ve kaygıya, ergenlikteyse öfke ve kontrolsüzlüğe zemin hazırlayabilir.

Çocuğun elinden tutup bu alanın sınırlarını göstermek, dahası sınırların aşılması halinde ortaya çıkabilecek risklere ilişkin onu bilgilendirmek önceliğimiz olmalıdır. Sınır koyarken bunun nedenleri hakkında çocuğun tatmin olabileceği gerekçeleri de açıklıkla sunmalıyız. Aksi takdirde sadece buyruklarımıza uymasını istediğimiz çocuğun kafasındaki “peki ama neden?” sorusuna tatmin edici bir cevap vermekten çok uzak kalmış oluruz. Beynimiz boşlukları doldurma ihtiyacı hissettiğinden bu durum çocuğun rasyonel olmayan nedenler oluşturmasına neden olabilir. Yani çocuk konulan kuralın nedenini (örneğin; çünkü annem babam beni sevmiyor) yanlış bir şekilde oluşturabilir.

Yukarıda söz edildiği tarzda bir ebeveyn değilsek şayet; çocuklarımızın, çizdiğimiz çerçevenin dışına çıkmasından pek hoşlanmaz, çocuktan atını bizim belirlediğimiz bir alanda koşturmasını isteriz genelde. Fakat çizdiğimiz bu alanın, bizim için ne anlam ifade ettiğini çocukla paylaşmaz, bu alanın içeriğinin boyutlarıyla ilgili, çocukla ancak ihlal zamanlarında yaptığımız “uyarı” içerikli konuşmalarla geçiştirirsek, çocuk kendisi için belirlenen sınırların ayırdına varmakta güçlük yaşar ve yaşatır. O yüzden çizdiğimiz bu sınırların, ne anlam ifade ettiğini neden önemli olduğunu öğüt verici bir tarzdan kaçınarak sohbet edercesine gerekirse tekrar tekrar bıkmadan anlatmalıyız ona.

Çocuğunuzu yetiştirme tarzınızda bazı değişiklikler yapmazsanız, çocuğunuz öncelikle okul yaşına geldiğinde önemli sorunlar yaşamaya başlar. Fazlasıyla hâkimiyetçi ve bencil davranışları nedeniyle diğer çocuklar çocuğunuzdan hoşlanmazlar. Sınırlarını bilmediği ve aşırı taleplerde bulunduğu için diğer yetişkinler de çocuğunuzdan hoşlanmazlar! Hatta çocuğunuzun yaptıklarından kendiniz bile hoşlanmayabilirsiniz!

Nihayetinde ise, başka çocuk ve yetişkinlerle iletişim kuramayan çocuğunuz mutsuz olur. Motivasyonu ve okul faaliyetlerine yönelik sabrı azalır. Ayrıca ergenlikle uyuşturucu veya sigara kullanmak gibi riskli davranışlarda bulunma eğilimi de artabilir. Kısacası çocuğu şımartmak, onu gerçek dünyaya yetersiz ve kötü hazırlamak anlamına gelir ve bu nedenle de bir an önce doğru adımları atmaya başlamanız şarttır.

***1- “Hayır” demeyi bilin***  
Gerektiğinde “hayır” demek anne-babanın görevidir. O anda çocuğun gerilim yaşamasına neden olsa da, gerçek yaşam pek çok gerilim ve sorunla dolu olduğundan, bu kelime aslında çocuğunuzu gerçek hayata hazırlayacaktır. “Hayır” ile karşılaştığında ne yapacağını öğrenmesi, çocuğun hazzı ertelemeyi ve sabretmeyi öğrenmesine yardımcı olarak, daha az ben-merkezci bir kişi olmasına katkı sağlayacaktır. Merak etmeyin, “hayır” dediğinizde de çocuğunuz sizi sevmeye devam edecektir. İyi anne-baba olmak demek çocuğunuzun her an sizden hoşnut olmasını sağlamanız demek değildir.

**2- Yaşına uygun sınır ve kurallar koyun**Anne-babanın sınırları belirlemesi çocuk için bir ihtiyaçtır. Öfke nöbetleri ve istediğini yaptırma çabaları sırasında anne-babanın kararlı bir tutum sergilemesi, o anda dıştan görünenin aksine, çocuğa sevildiğini ve güvende olduğunu hissettirir. Çocuklar anne-babalarının zayıf olduğunu ve bir çocuk olarak tüm kontrolün kendisinde olduğunu hissetmek istemezler.

**3- Çocuğunuz ağlayabilir, mutsuz da olabilir**Öncelikle siz çocuğunuzun istekleri ile ihtiyaçlarını birbirinden ayırın. İhtiyaçlar ağrının, açlığın ya da korkunun giderilmesi gibi temel konuları kapsar. Bu gibi durumlarda çocuğunuzun ağlamasına derhal cevap vermelisiniz. Bu gibi temel ihtiyaçlara bağlı olmayan diğer ağlamalar ise genellikle zararsızdır ve çocuğunuzun ihtiyaçları değil istekleriyle bağlantılıdır.

Ağlamak yaşanan bir gerginlik karşısında verilen normal bir reaksiyondur. Öfke nöbetinin bir parçası olarak ağlamasını ise kesinlikle görmezden gelmelisiniz. Böyle durumlarda ağladığı için çocuğunuzu cezalandırmayın veya bir bebek olduğunu ya da ağlamaması gerektiğini söylemeyin. Duygularını yadsımaktan kaçının ancak sadece ağladığı için de isteklerini yapmayın. Unutmayın, bazen çocuğunuzun önemli şeyleri öğrenmesi için (örneğin saçınızı çekemeyeceği gibi) ilginizi ve rahatlatıcı davranışlarınızı sakınmanız da gerekebilir.

Kuralları uyguladığınız için çocuğunuzun ağlama ya da üzülmesini, daha sonra ağlamadığı veya öfke nöbeti geçirmediği anlarda daha fazla şefkat ve ilgi göstererek; düşüncelerini sözlerle anlatmasına yardımcı olarak telafi edebilirsiniz…

**4- Önemli kurallar konusunda seçim şansı sunmayın**“Önemli kurallar” arabada oto koltuğunda oturmak, başka çocuklara vurmamak, sabahları zamanında evden çıkmak için hazır olmak, akşamları zamanında yatağa gitmek, vb. gibi kurallardır. Yetişkinlerin bu kararları tartışmaya ve müzakereye açık olmamalıdır. Dolayısıyla bu gibi konularda, ortada seçecek bir şey olmadığına göre, çocuğunuza seçme şansı vermeniz de gerekmez.

Buna karşın, çocuğunuzun özgüvenini güçlendirmek ve yaşadığı dünya üzerinde kontrol sahibi olduğu duygusunu vermek üzere seçenekler sunabileceğiniz durumlar da olmalı elbette. Örneğin hangi meyveyi yiyeceği, hangi kitabı okuyacağınız, hangi oyuncakları banyoya götüreceği veya hangi kazağı giyeceği gibi konularda karar verme şansı tanıyabilirsiniz. Burada dikkat etmeniz gereken nokta, çocuğunuzun seçim şansının olduğu alanlar ile seçim şansının olmadığı alanlar arasındaki farkı anlamasını sağlamaktır. Bunun için önemli kurallarınızın sayısının çok fazla olmamasına özen gösterin ve bu kurallar konusunda kararlı bir tavır sergileyin. Ayrıca çocuğunuza bakan herkesin de bu kuralları uygulamasını sağlayın.

**5- Öfke nöbetlerinin işe yaramasına izin vermeyin**Çocuklar sizin ilginizi çekmek, direncinizi kırmak, fikrinizi değiştirmek ve kendi isteklerini yaptırmak için öfke nöbetleri geçirirler. Sizin “hayır”ınızı “evet”e dönüştürmek için ağlarlar. Öfke nöbetleri mızıldanma, şikâyet, ağlama, nefesini tutma, yere yatıp debelenme, bağırma, nesneleri fırlatma veya kapıları çarpmayı içerebilir. Çocuğunuz belli bir yerde kaldığı veya çok fazla yıkıcı olmadığı ya da kendisine zarar verecek bir durumda bulunmadığı sürece güvenle öfke nöbetini görmezden gelebilirsiniz.

Unutmayın, ne olursa olsun öfke nöbetine teslim olmamanız gereklidir. O an için çocuğunuzu görmezden gelmek size ne kadar zor gelse de, bu tutumunuzun karşılığını kısa sürede alacağınızı düşünün. “İstediğini yapmazsam kıyameti koparıyor, rezil oluyoruz” gibi düşüncelerle çocuğunuzun isteğini yapmanız, sadece bir sonraki seferde aynı yöntemi kullanmasını ve isteğini yapmamanız durumunda öfkeli davranışlarını daha da şiddetlendirmesini sağlar.

**6- Can sıkıntısı ile baş etmeyi öğretin**Sizin göreviniz çocuğunuza oyuncaklar, kitaplar ve sanat malzemeleri temin etmektir. Çocuğunuzun görevi de bunları kullanmaktır. Çocuğunuzla her gün konuşmanız ve oynamanız gerektiği düşüncesi ile onun sürekli oyun arkadaşı olmanız gerekmez. Ayrıca her zaman ona bir arkadaş bulmak zorunda da değilsiniz.

Meşgul olduğunuz zamanlarda, işinizi bırakmak yerine çocuğunuzun kendi kendini oyalamasını bekleyin. Unutmayın, 1 yaşındaki çocuklar bile yaklaşık 15 dakika boyunca kendilerini meşgul edebilirler. Bazen çocuğunuzu yapacak bir şeyler bulması için yanınızdan göndermekle ona iyilik edersiniz. Can sıkıntısıyla baş etmek yaratıcı oyun, hayal ve düşünme gücünü ortaya çıkarır. Çocuğunuzun can sıkıntısı ile baş edemediğinizi düşünüyorsanız uygun bir oyun grubu ya da kreşe göndermeyi düşünebilirsiniz.

**7- Beklemeyi öğretin**  
Beklemek çocuklara gerilimle baş etmeyi öğretir. Hazzı geciktirmek çocuğunuzun yavaş yavaş ve aşamalı olarak öğreneceği bir şeydir ve birçok alıştırma yapmayı gerektirir. Çocuğunuzu bir süre beklettiğiniz için suçluluk duymayın (örneğin başkalarıyla konuşurken veya telefonda görüşmesi yaparken olduğu gibi). Aşırı olmadığı sürece beklemek çocuklara zarar vermez. Bu şekilde sabrı ve duygusal uyumu gelişecektir.

**8- Yaşamın normal zorluklarından korumayın**  
Taşınma veya okula başlama gibi değişimler normal yaşam stresleridir. Bunlar çocuk için öğrenme ve sorun çözme şanslarıdır. Her zaman çocuğunuz için ulaşılabilir ve destekleyici olun, ancak kendi başına halledebileceği konularda da yardımcı olmayın. Genel olarak, çocuğunuzun yaşamını mümkün olduğunca hoş ve güzel kılmaya çalışmak yerine, yaşına göre kaldırabileceği ölçüde gerçekçi temellere dayandırın. Bu onun zorluklarla baş etme becerisini ve özgüvenini güçlendirecektir.

**9- Takdirin dozunu kaçırmayın**  
Çocukların takdir edilmeye ihtiyaçları vardır, ancak takdirin fazla kaçma olasılığı da söz konusudur. İyi davranışları ve kurallara uyması nedeniyle çocuğunuzu takdir edin. Yeni şeyleri denemeye ve zor görevleri başarmak için çaba göstermeye teşvik edin ancak bunları başkalarını memnun etmek için değil, kendi gerekçeleri ile yapması gerektiğini de öğretin. Gurur duyduğu şeyleri yapmak ve tamamlamak özgüven ve başarı duygusu yaşatır.

Çocuk bir şeyi yaparken, yapma sürecinde takdir etmek, her bir aşamada durmasına ve takdir beklemesine neden olabilir. Çocuğa sürekli bir ilgi ve dikkat vermeniz, takdir bağımlısı olmasına ve sürekli takdir beklemesine neden olabilir. Çocuğunuzun normal gelişimlerini aşırı ölçüde takdir etmekten kaçının (özellikle ilk çocuklarda sık görülen bir durumdur).

**10- Yetişkinlerin haklarına saygı göstermeyi öğretin**Bir çocuk sevgiye, beslenmeye, giyinmeye, güvenliğe ve güven duygusuna ihtiyaç duyar. Ancak sizin ihtiyaçlarınız da önemlidir. Çocuğunuzun istekleri (örneğin uyku öncesinde fazladan bir masal daha okumanız gibi) sizin ihtiyaçlarınızın karşılanmasından sonra gelmeli ve zamanınızın elvermesine bağlı olmalıdır. Bu durum özellikle zaman sıkıntısı çeken çalışan anne-babalar için önemlidir.

Çocuğunuzla geçirdiğiniz zamanın hem kalitesi hem de miktarı önemlidir. Kaliteli zaman hoşa giden, karşılıklı etkileşim içerisinde ve çocuğa odaklanarak geçirilen zamandır. Çocukların her gün anne-babaları ile kaliteli zaman geçirmeye ihtiyacı vardır.

Ancak akşamlarınızın ve hafta sonlarınızın her boş dakikasını çocuğunuzla geçirmeniz ne siz, ne de çocuğunuz için faydalı olmayacaktır. Kendi ruh sağlığınızı korumak için belli bir denge sağlamanız gereklidir.

Eşiniz ya da arkadaşlarınızla belli akşamlarda dışarı çıkmak sadece siz yetişkinlerin ilişkisini beslemekle kalmaz, aynı zamanda anne-baba olarak daha istekli ve rahat olmanıza da yardımcı olur.

Ayrıca çocuğunuzun da ebeveynlerinden kısa süreli ayrılıkları kabullenmeyi öğrenmeye ihtiyacı vardır. Sizin haklarınıza saygı göstermesi öğretilmezse, başka yetişkinlerin haklarına saygı göstermekte de zorlanacaktır.

**11- Sorumluluk verin**İstediği şeye ulaşmak için çaba göstermeyi öğrenmesine yardımcı olun. Çocuğunuza evde sorumluluklar verin. Bu hayatta bazı şeyleri elde etmek için kendisinin de katkıda bulunması gerektiğini öğrenmesine ve sorumluluk duygusunun gelişmesine yardımcı olacaktır. Ev içerisinde sorumluluklar vermek, çocuğun şımarık olmamasını sağlamanın en önemli yollarından biridir.

***Neden Ortaokul Çocuklarının Sosyal Medyayı Kullanmaları Hiç Akıllıca Değil?***

Belki sürekli bir telefon için yalvarmalarından bıktığımız için ya da bütün arkadaşlarının bir telefonu olduğunu düşündüğümüz için ya da kendimizinkinin modelini yükseltmek için… boyun eğeriz. Dürtülerimizle hareket ederiz ve çocuklarımıza akıllı telefon alırız.

Ve bu küçük kararla sosyal medya dünyası erişime açılır. Üzerine pek düşünmediğimiz ve hiçbirimizin hazır olmadığı gibi hem de… Orta beyin kendini yeniden düzenlediği için ve risk alma yüksek ve dürtü kontrolü düşük olduğu için, sosyal medyaya erişim söz konusu olduğunda bir çocuğun hayatında ortaokuldan daha kötü bir zaman hayal edemiyorum. İşte bunun birkaç nedeni:

1. **Sosyal medya onlar için tasarlanmadı.** Bir ergenin az gelişmiş frontal korteksi, sosyal medya kullanımıyla gelen dikkat dağılmasını da baştan çıkarılmayı da yönetemez. Teknolojiyi sorumlu bir şekilde kullanmayı öğretmeye başlasanız bile sosyal medyanın gerektirdiği olgunluğu onlara öğretemeyeceğinizi bilin. Tıpkı fazlasıyla büyük gelen kıyafetleri üstlerine uydurmaya çalışmak gibi, daha fazla büyüyüp sosyal medya onlara uyana kadar onu uygunsuz bir şekilde kullanacaklardır.
2. **Sosyal medya bir eğlence teknolojisidir**. Çocuğunuzu daha zeki ya da hayata ya da gelecekteki bir işe daha hazır hale getirmez. Ayrıca sağlıklı sosyal gelişim için de gerekli değildir. Çocuğunuz her kullandığında ondan, kişisel bilgilere ve tercihlere dair parçacıklar koparan bir pazarlama platformuna bağlı saf eğlencedir. Zamanlarından ve dikkatlerinden çaldığı saatleri saymıyorum bile.
3. **Bir ergenin “daha fazla, daha iyidir” zihniyeti sosyal medya için tehlikeli bir eşleşmedir.** Gerçekten 1,456 arkadaşları var mı? Gerçekten günde dokuz saat sosyal medyada olmalarına gerek var mı? Sosyal medya, hayatlarındaki diğer her şeyi abarttıkları gibi arkadaş bağlantılarını da abartmalarına izin verir (ve teşvik eder).
4. **Sosyal medya ekran eğlencesinin bağımlılık yaratan bir şeklidir.** Ve tıpkı bilgisayar oyunu bağımlılığı gibi erken yaşta kullanmaya başlamak, gelecekteki bağımlılık modellerini ve alışkanlıklarını şimdiden belirler.
5. **Sosyal medya, emek isteyen akranlarla yüz yüze muhatap olma “işini” öğrenmenin yerine geçer.**Bu, gerçek hayatta başarılı olmak için deneyim kazanmaları gereken bir beceridir.
6. **Sosyal medya ergenlerin aileleriyle bağlarını koparmalarına ve bunun yerine “arkadaşları” dayanakları olarak görmelerine sebep olabilir.** Bilişsel beyin henüz oluşmakta olduğu için ortatokul çağındaki çocuğunuzun ailenize bağlı olma ihtiyacı, daha küçük oldukları yaşlardaki kadar önemlidir. Aranızdaki bağın güçlü olduğundan emin olun. Arkadaşlarına bağlanmaya ihtiyaç duysalar bile sağlıklı aile bağlarına daha fazla ihtiyaç duyarlar.
7. **Sosyal medya kullanımı ergenler için “kayıp potansiyeli” temsil eder.** Sosyal medyanın ergenler için bazı faydaları olduğunu ileri sürenler olsa da, beyin gelişimlerinin yeni şeyler öğrenme konusunda performansının doruk noktasınd olduğu ergenlik yıllarında ödedikleri bedel çok daha yüksektir. Ergenler için dijital dünyada zamanlarının ve beyinlerinin çoğunu harcamaları çok kolaydır.

**Çocuklar Nasıl Yavaşlayabilir?**

Öncelikle bizim yavaşlamamız ve çocuklarımızın neler yapmasına izin verdiğimiz üzerine yeniden düşünmemiz gerekiyor. Sosyal medya dünyasını ve ergenlerin bunu yetişkinlerden nasıl farklı kullandığını anlamamız gerekiyor. İşte size birkaç öneri:

**Erişimi erteleyin.**Ebeveynler erişimi ne kadar ertelerse, bir çocuğun teknolojiyi genç bir yetişkin olarak daha akıllıca kullanacak kadar olgunlaşmak için o kadar fazla zamanı olur.  Erişimi engellemek aynı zamanda önce kişisel gerçek ilişkiler kurmaya daha fazla önem verilmesini de sağlar.

**Hesaplarını takip edin**. Sosyal medya mahremiyeti koca bir yalandır. Dijital dünyada hiçbir şey gizli değildir ve bu yüzden ebeveynler için de öyle olması gerekmez. Gizlilik ayarlarının kurulu olduğundan emin olun ancak bu ayarların size yanlış bir güvenlik hissi vereceğini de bilin. Eğer sosyal medyada yazdıklarını okumanızı istemediği durumlar oluşursa, çocuğunuzu, özel konuşmalarını yüz yüze ya da telefonda konuşarak yapması konusunda teşvik edin.

**Aile hesapları yaratın**. Bireysel ergen hesapları yerine aile hesapları yaratabilirsiniz. Bu, çocukların sosyal medya ortamında arkadaşlarıyla ilişkilerini daha güvenli sürdürmelerini sağlayacaktır.

**Sosyal medyaya sadece büyük ekranlarda izin verin**. Ortaokul çağındaki çocuğunuzun sosyal medya hesaplarını ev bilgisayarlarında ya da laptoplarında ve büyük ekranda kullanmalarına izin verirseniz, bu şekilde daha az kullanırlar. Ceplerine koyabildikleri kişisel bir akıllı telefon ekranında kullanıldığında, pervasızca kullanmayla ilgili potansiyel sorun daha fazla çıkacaktır.

**Gözünüz saatte olsun, çünkü onlarınki olmayacaktır**. Çocuğunuzun günde kaç saatini sosyal medyada geçirdiğini biliyor musunuz? Bunun farkında olun ve çocuğunuzun sosyal medyadaki tüm platformlarda geçirdiği süreyi azaltın. Ortalama bir ergen günde dokuz saatini sosyal medyaya bağlı bir şekilde geçiriyor. Bunun yerine çocuğunuzun sosyal medyaya girmesi için haftada üç gün ve belli bir saat verin. Bundan daha fazlası onlara yarar sağlıyor mu gerçekten?

**Arkadaşlarıyla yüz yüze zaman geçirmeleri için planlar yapın.**Unutmayın ki 842 arkadaş ihtiyaçları yok. Sağlıklı bir sosyal gelişim için dört ila altı arkadaş yeterlidir. Gerçek ve yüz yüze sosyal toplanmaları nasıl planlayabileceklerini öğrenmelerine destek olun. Mesela telefonları kapıda bırakın partisi, ev sineması gecesi, bowling, kutu oyunları ya da pizza pişirme günü gibi. Bu tür sosyalleşmelere can atarlar. Bu yüzden arkadaşlarını eve davet etmek konusunda onları yüreklendirin ve olayı organize etmelerine yardım edin.

**Birlikte daha fazla teknolojisiz zaman geçirin**. Ailelerine güçlü bir şekilde bağlı olan ergenlerin, hayatta genel olarak daha mutlu ve başarılı oldukları görülmüştür. Şu an bize her zamankinden daha fazla ihtiyaçları var. Ancak bu dönemde onlardan kopmak çok kolaydır: Ergenler rahatsız edici olabilirler! Ancak ailelerine bağlanmaları, sosyal medya dramlarından kopmalarını sağlar. Çocuğunuzun, eve gelip sosyal dünyalarının dramlarından birkaç saatliğine kopabilmeyi hissetmeye ihtiyacı olur. Sosyal medyaya hayır demenize ve aileyle birlikte daha fazla zamana evet demenize ihtiyaç duyarlar. Aslında sosyal medyadan koptukları anlara hasretlerdir, bu yüzden planlar yapın ve bunu teşvik edin.

Akıllı telefonlar evinizdeki iktidarı ele geçirmesinler. Ortaokul çağındaki çocuklarınızın eğlenmenin daha sağlıklı biçimlerini tercih etmelerine destek olun. Ömürlerinin kalan kısmında sosyal medyada zaten bolca zaman geçirecekler, ama sizinle geçirecekleri zaman çok kısıtlı artık.