

# Ortaokul Çocuklarının Sosyal Medyayı Doğru Kullanmaları için Velilere Öneriler

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

Ve bu küçük kararlar 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 noktasında olduğu ergenlik yıllarında ödedikleri bedel çok daha yüksektir. Ergenler için dijital dünyada zamanlarının ve beyinlerinin çoğunu harcamaları çok kolaydır.

## Çocuklar Nasıl Yavaşlayabilir?

8. 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:
9. **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.
10. **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.
11. **Aile hesapları yaratın.** Bireysel ergen hesapları yerine aile hesapları yaratabilirsiniz. Bu, çocukların sosyal medya ortamında arkadaşlarıyla ilişkilerini daha güvenli sürdürmelerini sağlayacaktır.
12. **Sosyal medyaya sadece büyük ekranlarda izin verin.** Ortaokul çağındaki çocuğunuzun sosyal medya hesaplarını ev bilgisayarlarında ya da laptoplarında ve büyük ekranda kullanmalarına

izin verirsiniz, bu şekilde daha az kullanırlar. Ceplerine koyabildikleri kişisel bir akıllı telefon ekranında kullanıldığında, pervasızca kullanmayla ilgili potansiyel sorun daha fazla çıkacaktır.

13. **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?

**ARKADAŞLARIYLA YÜZ YÜZE ZAMAN GEÇİRMELERİ İÇİN PLANLAR**

**YAPIN. UNUTMAYIN KI 842 ARKADAŞA İHTİYAÇLARI YOK. SAĞLIKLI BİR SOSYAL GELİŞİM İÇİN DÖRT İLA ALTI ARKADAŞ YETERLİDİR. GERÇEK VE YÜZ YÜZE SOSYAL TOPLANMALARI NASIL PLANLAYABİLECEKLERİNİ ÖĞRENMELERINE DESTEK OLUN. MESELA TELEFONLARI KAPIDA BIRAKIN PARTİSİ, EV SINEMASI GECESİ, BOWLING, KUTU OYUNLARI YA DA PIZZA PIŞIRME GÜNÜ GİBİ. BU TÜR SOSYALLEŞMELERE CAN ATARLAR. BU YÜZDEN ARKADAŞLARINI EVE DAVET ETMEK KONUSUNDA ONLARI YÜREKLENDİRİN VE OLAYI ORGANİZE ETMELERİNE YARDIM EDİN.**

14. **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.

15. 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.

<https://www.psychologytoday.com/blog/mental-wealth/201703/why-social-media-is-not-smart-middle-school-kids>