

***EBEVEYN  
GERÇEĞİ-  
ERGEN  
BEYİNİ ve  
TEKNOLOJİ***

[Belge alt başlığını yazın]

**NAGİHAN ÖZKURT  
PSİKOLOJİK DANIŞMAN**

# ERGEN BEYİNİ DİYE BİR SEY VAR!

**Başlamadan önce...** Bilmeniz gereken bir şeyler ve bazı kavramlar var. İlk önce bunlara bakalım. Çünkü değişim ancak fark edince başlar!

- Çocuk Bütün Soyağacını Kendi İçinde Taşır ve bu yüzden sergilediği davranışlarda tek başına sorumlu değildir. Geçmişten gelen bastırılmış duygular, ifade edilememiş düşüncelerin çocuğun üzerinde etkisi vardır..
- Ailesinin Tarihçesine Bilinç Dışında Sahiptir.
- Kimi Zaman Kuşaklar Boyunca Bastırılmış Duyguları Gösterebilir.
- Çocuklarımızın Duyguları Bizim Bilinçli Veya Bilinçsiz Duygularımızdan Etkilenmektedir. Çocuğuma hissettirmiyorum diye bir durum asla olamaz. Çocuklarınız bilinçaltınızı duyar.

**Not:** Bir ergeni anlamak ilk önce ebeveyn olarak kendini anlamaktan geçer. Bu kitapçıkta ilk önce bu farkındalık oluşturulmaya çalışılacak sonrasında ergenlerden bahsedilecektir.

## ÇOCUK İLE OLAN İLİŞKİYİ:

- ✓ Eşlerin Kendi Aralarındaki İlişki
- ✓ Eşlerin Kendi Ebeveynleriyle Olan İlişkisi
- ✓ Eşlerin Karşı Eşin Ebeveyni İle Olan İlişkisi
- ✓ Ailedeki Bilinç Dışı (Söylenmeyen Sözler, Hınçlar, Bastırılmış Duygular, Sırlar, Dile Gelmemiş Acılar)
- ✓ Ebeveynlerin Kendi Çocuklukları Belirler.

Eğer çocuğunuz ile sağlıklı bir iletişim kuramıyor ve ne yaparsanız yapın, her şeyi sunduğunuz halde olmadığını söylüyorsanız üst tarafta saydığımız maddeleri gözden geçirmeniz gerekiyor demektir.

Ebeveyn olarak kendimizi iyi veya kötü olarak yargılamaktansa içimizde neler olup bittiğini ve olmayı istediğimiz ebeveynler olabilmemizi engelleyen şeyin ne olduğunu anlamaya çalışmamız gerekir.

## KENDİ YANSIMAMIZ

Genellikle ebeveynler Herhangi bir zarar ortaya çıktığında, otomatik olarak ilk şunu soruyorlar- Bunu kim yaptı, olay ne?

Sanki suçlunun bulunması, sorunun çözümlenmesinden daha önemliymiş gibi! Asıl soru ise

'Bunu nasıl düzeltebiliriz?' olmalıdır. Çocuklarınıza fark etmeden sorun odaklı bakmayı öğretiyor ve sonucun daha önemli olduğunu ifade ediyorsunuz. Aslında önemli olan süreç, süreçte hissedilen duygu ve buna sebep olan düşünce tarzıdır.

## BİLİŞSEL ÇELİŞKİ

Ne var ki düşüncelerimizi değiştirmek davranışlarımızı değiştirmekten daha kolaydır.

Özellikle o davranışlar köklerini geçmişimizden alıyorlarsa.

İnanışlarımızı, edimlerimizi destekleyecek şekilde yeniden düzenleriz ve örneğin 'bir şaplaktan bir kötü sözden bir cezadan bir şey olmamıştır' sonucuna varabiliriz.

**Bilişsel Çelişki:** Psikolojik olarak birbiri ile tutarsız iki bilişin (fikirler, davranışlar, görüşler...) aynı anda var olmasından kaynaklanan rahatsız edici gerilimdir.

Değerlerimize ters düşen davranışlar sergilediğimizde, düşüncelerimizi edimlerimizde uyumlu hale getirecek şekilde yeniden ele alıp bu edimleri haklı göstermeye yatkınlık taşırız.

Söylemlerimiz çoğu zaman yalnızca düşüncelerimizle tepkilerimiz arasındaki uyumsuzluktan etkilenmemek için geliştirdiğimiz kendini aklama yollarından ibarettir. Bazen hata yapılabilir ve bunu fark edip düzeltmek yapılan hatanın üstünü kapatacak cümleler kurmaktan daha sağlıklıdır.

## HAKARETLER VE AŞAĞILAMALAR

Hakaret, içimizdeki acıyı susturabilmek için onu bir başkasına yansıtmaktır. Bir hakaretin arkasında her zaman kendi geçmişimiz, hala canımızı yakan bir yara, çeşitli duygu ve gereksinimler gizlidir. Çocuklarımıza yöneltmişlerdir, ama aslında onlarla bir ilgisi yoktur. Kaynakları bizim kendi yaralarımızdır. Biz çocuğumuzu işe yaramaz olarak gördükçe oda bir başarısızlık dinamiğinin içine girer: Ben işe yaramazım, o halde bu işi-sorunu çözmek için uğraşmamda sonuç vermeyecektir, nasıl olsa başaramayacağım. Çocuk kendini hakkında yapılmış bu tanımlamaya düşünce ve davranış olarak uydurmaya başlar. Gitgide

ebeveyninin bu yargısını daha çok benimser ve bu yargıyı zihninde onaylar. Aşağılamak bir başkası üzerinde güç uygulamaktır ama daha da önemlisi kendi geçmişimizden gelen yaraları kontrol altına almaya çalışmaktır.

Kendimizi aşağılayıcı bir hakareti dile getirirken bulduğumuzda suçluluk duymamız yararsızdır. Bunun yerine kendimizi tutup, çocuktan özür dileyip, bu yargının kendi içimizde nasıl bir yankısı olduğunu dinlemeliyiz. BU BANA BENİM HAKKIMDA NE SÖYLÜYOR? (bu kendi geçmişinize açılan bir kapıdır.)

### **ÇOCUK KARŞI GELDİĞİNDE**

Ebeveyn kendi içinde sağlam bir benlik duygusuna sahip değilse, kendi durduğu yerden emin olamıyorsa çocuğun kendisine karşı çıkmasına ters tepki verebilir. Çocuğunun itirazlarını onun kimlik duygusunun bir ifadesi olarak alıp dinleyeceği yerde, onu kendisine yönlendirilmiş bir tehdit olarak görür. Ebeveyn çocuk üzerindeki gücünü ne kadar artırıp da daha otoriter hale gelirse, çocuk da kendi kimlik duygusunu koruyabilmek için o kadar savunmaya geçmek zorunda kalır. Böyle bir güç mücadelesi içinde çocuğa kalan karşı gelmek olacaktır. Hiçbir çocuk isyankâr değildir ve ebeveynine zevk için karşı gelmez. Eğer karşı geliyorsa bu gereksinimlerini karşılayacak başka bir yol bulamadığı içindir.

### **MAHREMİYET İHLALLERİ**

Aşırı koruma çocuğu kırılğan hale getirir. Çocuk kendi hakkında 'Ebeveynim beni bu kadar koruduğuna göre ben güçsüzüm.' diye düşünür.

Ebeveyn çocuğunun mahremiyetini ihlal ediyorsa sınır tanımıyor demektir. Kendi çocukluğunda da sınırları elinden alınmıştır. Çocuğunu bir birey olarak göremiyordur.

Çocuğu üzerinde kurduğu kontrol ona kendi yaşamının kontrolünü yeniden eline geçirebilmiş olduğunun yanılması yaşatır.

### **Sabırımızı Taşıran nedenler... Çocuğumuz ve olaylar değildir!**

1. İlgili kişiye yansıtmaya cesaret bulamadığımız duygularımız,
2. Kişisel geçmişimizin kalıntılarıdır.

### **BİR ZORLUK BÜTÜN ENERJİMİZİ TÜKETTİĞİNDE**

1. Hayatınızda ters giden durumlar olabilir.
2. Böyle anlarda sorunu dile getirin ve içinizde oluşturduğu korkulardan söz edin
3. Çocuğunuzla içinizdeki kaygıdan konuşun,
4. Kaygının ne olduğunu bilmiyorsanız da böyle bir duygunuzun olduğunu ama kişisel olarak bunun onunla ilgili olmadığını söyleyin.

Aksi tarafta çocuğunuz sizin kaygınızı üstlenecek ve farklı belirtiler göstermeye başlayacaktır. (Notların düşmesi, sakarlıklar, gerginlikler, öfke ...)

### **BİLİNÇ DIŞI İNTİKAM**

Çocuklarımıza karşı şiddetli tepkilerin başka bir boyutu da kendi çocukluğumuzun intikamıdır. Bu mekanizma bilinç dışında yer alır. Küçükken yaralandığımızda ve duygularımızı bastırmak zorunda kaldığımızda (söylenmemiş sözler, aşağılanmalar, hayal kırıklıkları) bu duygular günden güne büyüyen bir öfkeye dönüşür ve dışarı çıkacakları zamanı beklerler. Bu zaman genellikle çocuklarımızla yaşadığımız olumsuz anlar olur.

Dengemizi bozan duygularımız değil onları bastırmış olmamızdır.

Bilinç dışında kalan şeyler çok fazla duygu taşırlar. Çok fazla hatırlamakta olduğumuz noktalar ise bugünkü yaşamımız üzerinde çok fazla etkiye sahip değillerdir.

### **YAŞAMIN BAZI YILLARI TRAVMALARA VE GEÇMİŞİN CANLANMASINA ÖZELLİKLE ELVERİŞLİDİR (DOĞUM-2 YAŞ- 4/12 YAŞ-ERGENLİK)**

**DOĞUM** anne hamileliği boyunca çok fazla strese maruz kalmış, bir yaş süreci yaşamış, eşinden gereken desteği görememişse yaşadığı bütün bu duygular cenine-bebeğine geçmiş ve bebeğinin ilk duygu oluşumları oluşmaya başlamıştır.

**2YAŞ** on sekiz ay karşı çıkma reddetme sistematik olmama ayıdır. 2. yaşının içinde çocuk yavaş yavaş kendini keşfetmeye başlar, kendi tercihlerini yapmak ister, birey olma çabasıdadır. Bu yüzdende annesine karşı gelmek durumunda kalır. Bu bağımlılıktan çikabilmesinin yoludur. Bu dönemde cezalandırılan, çok fazla hayır kelimesine maruz kalan çocuk ileride

kendine güvensiz, kendi arzularını bilemeyen bir birey haline gelecektir. Ayrıca 2 yaş bencilik evresidir. Bu dönemde çocuklar kendi alanlarını belirlemek kendi kurallarını koymak isterler. Ebeveyn çok fazla müdahale eder, çocuğu yerine seçimleri yapar ise özerklik oluşmaz. Koruma ile özgürlük arasındaki ince çizgiyi korumak gerekir. Çocuk büyüdükçe bu çizgi yer değiştirmelidir. Ebeveynin kendi çocukluğu ile ilgili çok fazla yarası var ise bu çizgiyi doğru konumlandıramayabilir.

**4-12 YAŞ** taklit yapma- oyun oynama ve ilişki kurma evresidir. Bu dönem çocuklar ebeveynlerinin davranışlarını bilinçlerine kodlarlar. Ebeveynler ise çocuklarıyla bu dönemde oyun oynayarak en sağlıklı iletişimi kurabilirler. Oyun oynamakta güçlük yaşayan ebeveynlerin kendi çocukluk dönemlerine ait bastırılmış oldukları duyguları vardır.

**Not:** Eğer çocukluğumuzda doğru yerde olduğumuz bize hissettirilmemiş, yeterince dinlenmemiş, ilgi görmemişsek bütün bunları kendi çocuklarımızı vermekte zorluk yaşayabiliriz. Hatta bunların yerine çok fazla eleştiri ve aşağılamayı koyabiliriz. Olaylara karşı verdiğimiz tepkilerin şiddeti sorunun bizim çocukluğumuzda mı yoksa kendi çocuğumuzda mı olduğu konusunda yol göstericidir.

👉 **Kendi geçmişimizi iyileştirmek çocuklarımıza kendi olabilme özgürlüğünü verir. Kendimizi çocuklarımıza eskisi kadar yakın hissedemediğimizde içimizde bizi onlardan uzaklaştıran bir şeyler oluyor demektir. İletişim kurmak zorlaştığı zaman, kavgalar çok sıklaştığı zaman kendinize şu soruyu sorun:**

**-O yaşlardayken benim hayatımda neler**

**oluyordu?**

## ERGENLER

Ergenlik dönemi, hem beyin gelişimi hem fiziksel gelişim hem de duygusal gelişim açısından oldukça önemli bir dönemdir. Değişim dönemidir.

### Ergenlik Dönemine Farklı Bir Bakış:

Beyinde, ergenlik döneminin başlamasıyla birlikte, yapısal olarak hızla değişen kritik bir bölge var.

Bu bölge, en basit tanımıyla "beynin CEO'su" ve başlıca işlevleri şunlar:

- ✓ Dikkati odaklamak,
- ✓ Duygusal arzuları ve dürtüleri kontrol altında tutmak,
- ✓ İleriye dönük plan yapmak,
- ✓ Karmaşık bilgileri düzenlemek,
- ✓ Risk değerlendirmesinde bulunmak,
- ✓ Davranışların sonuçlarını öngörebilmek, soyut düşünebilmek...

Bir başka deyişle bizi "**insan**" yapan bilişsel becerilerin neredeyse tamamı.

Bu bölüme Frontal korteks denir ve evrimsel açıdan beynin en son gelişen kısmıdır. Prefrontal korteksin tam anlamıyla etkin olamadığı ergenlik döneminde, **limbik sistem** oldukça etkindir.

Limbik sistem, 10-12 yaşlarından itibaren oldukça yoğun bir şekilde etkinliğini sürdürürken, prefrontal korteksin henüz etkinliğini gösterememesi ergenlik döneminde sorunlar oluşturmaktadır.

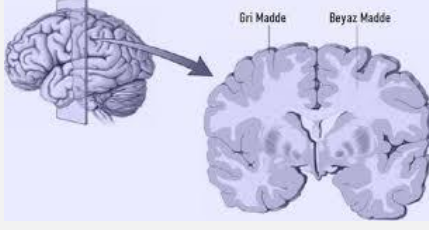
**Örneğin**, ailesiyle bir konuda anlaşmazlık yaşayan 13 yaşındaki bir ergen, prefrontal korteksi henüz tam gelişmediği için mantıklıca, düşünerek, planlayarak bir davranış sergilemek yerine fazlaca aktif olan limbik sistemin etkisiyle duygu patlamaları üzerinden davranış sergileyebilir.

Araştırmalara göre, en riskli davranışlar limbik sistemdeki olgunlaşma ve prefrontal korteksteki olgunlaşma arasındaki uyumsuzluktan kaynaklanmaktadır. Limbik sistem, özellikle ergenlikte turbo hızda çalışan duygulardan sorumludur. Prefrontal korteks ise çok daha geç gelişir ve dürtülerin kontrolü ve muhakeme yapabilmekten sorumludur.

**Beyinde**, hücre gövdelerinin yoğun olduğu bölüme "**gri madde**", aksonların yoğun olduğu bölüme "**beyaz madde**" deniyor.

- **Gri madde:** duyuşsal algılar, duygular, hafıza, konuşma becerisi gibi çoğu zihinsel aktivitenin geliştiği yer.
- **Beyaz madde:** Beyaz maddeyi oluşturan aksonlar yani sinir lifleri, nöronlar arasındaki iletişimi yürütmekle; yani beynin farklı işleve sahip farklı bölgeleri arasındaki bilgi akışını

sağlamakla yükümlü. Beyaz madde, bir bakıma beynin "metro hattı".



- Çocuk ergenliğe yaklaştığında, gri madde hacmi en üst seviyeye ulaşıyor ve ergen beynini "ergen" yapan o çelişki, işte bu noktada çıkıyor ortaya. Ergen beyninde gri madde bol, beyaz madde eksik. Bir başka deyişle, beynin farklı kısımları arasındaki iletişim eksik. Kabaca bir benzetmeyle, yeni bir bilgisayar ergen beyni ama kablolarının tamamı henüz bağlanmamış halde.

Beyindeki bu gelişim ergenlik döneminde çocuklarda farklı sorunların-hastalıklarında ortaya çıkmasına sebep olmakta ve beyindeki değişim ile mücadele etmekte olan ergeni zorlamaktadır. Bu noktada ebeveyn desteğini tam göremeyen ergenlerde ciddi hastalığa yakalanma ve ölüm oranları çocuklara kıyasla %200 ila 300 oranında daha fazla olmaktadır.

Beyindeki elastiklik, yani beyaz madde, gri madde ve ağ oluşturmanın sürekli olarak değişmesi sonucunda ise kaygı bozuklukları, depresyon, yeme bozukluğu, bipolar bozukluğu, psikoz veya madde kullanımı gibi durumlar en fazla ergenlik döneminde ortaya çıkmaktadır.

### **ERGENLİK DÖNEMİ İÇİN EBEVEYNLERE NE GİBİ SORUMLULUKLAR DÜŞMEKTE**

- ✓ Ergenlik dönemi ve beraberinde getirdiği/getireceği duygusal, biyolojik, fiziksel gelişimlerle ilgili bilgi sahibi olmak
- ✓ Sahip olunan bilgiler doğrultusunda, kendi çocuklarının ergenlik dönemi ihtiyaçlarını gözden geçirmek (ne kadar alan ihtiyacı var, kendine ayıracağı zamanı nasıl değerlendirmek istiyor vs.)
- ✓ Ergenlik dönemi ihtiyaçlarının karşılanmasıyla ilgili hangi noktalarda zorluk yaşanıyor fark etmek (akşam eve giriş saati konusunda anlaşma

yaşanamıyorsa ve hep bu nedenle kavgaya çıkıyorsa gibi)

- ✓ Yaşanan zorlukları ergenle beraber nasıl aşacakları konusunda planlama yapmak
- ✓ Zorluklar aşılamadığında veya herhangi başka bir durumda ergen, mantık dışı, duygusal yoğunluğu yüksek tepkiler verdiğinde bu tepkileri prefrontal korteksin gelişmemişliğini düşünerek sakince kapsamak
- ✓ Ergenle beraber, nasıl daha iyi bir şekilde duygularını yönetebileceğini konuşmak, duygularla ilgili sohbet etmek, ebeveynin kendi duygularıyla nasıl baş ettiğini örnek olarak göstermesi
- ✓ Zamanla, prefrontal korteksin gelişimi ilerledikçe daha uygun, daha ılımlı tepkiler vermeyi deneyimleyeceği konusunda umut taşımak

**Not:** Kimi yetişkinler, çocukların ebeveynlere güvenebilmeleri için kendilerinin istikrarlı olmaları gerektiğine inanırlar. Yani ortada sergilenmiş bir tutum varsa bunda kararlı olunmalıdır diye düşünürler. Oysaki değişen zaman ve koşullarda bu doğru değildir. Çocuklar kendilerine en iyi şekilde eşlik edebilen, arada ki ilişkiye-koşullara göre davranışlarını değiştirebilen, koşullara uyabilen ebeveynlere daha çok güvenirler.

### **FARKINDALIK KAZANMAK VE DÜZENLEMEK**

Kendime soruyorum? Şimdi gelin ebeveyn olarak kendinize sorun!

1. Birkaç gün boyunca kendinizi gözlemleyin?
2. Onunla ne kadar kaliteli zaman geçiriyorum?
3. Onu kendi etkinliklerime nasıl dâhil ediyorum?
4. Onu nasıl besliyorum?
5. Ona nasıl dokunuyorum?
6. Ona dokunduğumda ne hissediyorum?
7. Onun duygularını nasıl dinliyorum?
8. Yaramazlıklarıyla nasıl başa çıkıyorum?
9. İsteklerini nasıl reddediyorum?
10. Ona nasıl yardım ediyorum-büyümesine nasıl yardımcı oluyorum?
11. Ona yapmakta olduğum şeyler neler (yıkamak, yedirmek. Yatağını toplamak...)? Bunları tek başına yapabilir mi? Fırsat verdim mi?
12. Onun kendi yaşamı ile ilgili anlattıklarını nasıl dinliyorum?

13. Ona kendimden ve kendi yaşamımdan nasıl söz ediyorum?
14. Onun büyümekte olduğunu nasıl kabulleniyorum?

### **Düşünce tarzımızı değiştirmek... Kelimeler sihirlidir. Neyi çok dersiniz o olur.**

Bir kimse beni mi yargılıyor veya ben bir genellememi yapıyorum. Olaya farklı bir bakış açısı getiririm

**Örnek:** Çocuğum çok öfkeli... HAYIR! Belki de sadece anlaşılmak için uğraşıyordur...

### **DİNLEMEK... Kendini ve çocuğunu**

- ✓ Dinlemek görüldüğü kadar kolay bir şey değildir. Çoğu zaman karşımızdakine hemen karşılık vermeye, çözümler üretmeye, tavsiyelerde bulunmaya başlarız. Üstelik çoğu zaman duyar ama dinlemeyiz. Bu durumda olduğumuzu hissettiğimiz anda kendimize şu soruyu soralım: Şu An Benimle Konuşan Kişinin Yüreğinin Sesini-Duygusunu Duyabiliyor muyum?
- ✓ Çocuklarınıza karşı verdiğiniz tepkilerin nedenine bakın, bunlar sizin tepkiniz mi-duygunuz mu ? Yoksa içinde yetiştirdiğiniz ailenin tepkisi- duygusu mu?
- ✓ HAYIR diyebilmek için de EVET diyebilmek içinde GÜÇLÜ OLMAK gerekir. Bir ebeveyn kişisel güçten yoksun olduğunda istediğini elde etmek için iktidar oyunlarına veya manipülasyona başvurabilir ya da çocuğu kendi haline bırakabilir. Kendinize sorun: Neden hayır diyorum? Bu benim HAYIR'IM mı yoksa toplumun-beni yetiştirenlerin HAYIR'I mı?
- ✓ Kötü bir not-bir eylem-bir durum karşısında harekete geçmeden önce:
  1. Sorun nedir?
  2. Bu sorun bana mı yoksa çocuğuma mı ait?
  3. Ne yapmak niyetindeyiz?
  4. Davranışım pedagojik açıdan doğru mu? Ona ne öğretecek?

**Not:** Otomatik olarak cezaya başvurabilirsiniz ama bu eğitici değildir. Ceza çocuk üzerindeki gücünüzü ortaya koyar fakat yaptığı hatanın bilincine varmasını sağlamaz. Çok fazla cezaya başvuran bireyler çocukluklarında çok fazla iktidar mücadelelerine girmiş

demektir. Ceza yerine yaptırım uygulanmalıdır. Yaptırım, herhangi bir ihlalin mantıksal sonucudur. Yaptırım çocuğun yaptıklarını farkına varmasını sağlayarak ona sorumluluk verir. En iyi yaptırım ise onarmaktır. ( Masaya bir şey döktü ise silmesi, güven kaybetti ise kazanması...)

- ✓ Ergenlik sadece duyguların altüst olduğu bir dönem değildir, aynı zamanda ruhsal bir değişim zamanıdır. Çocuğunuzla problem yaşadığınız zaman, kendinizi savunmak veya haklı olduğunuzu iddia etmek yerine çocuğunuzun içinde neler olup bittiğini anlamaya çalışın. Kendi içinize dönün. Ben neler yaşadım, benim gerçekliğim nedir?
- ✓ Kendinize sorun: Kimi zaman onun üzerindeki gücümü onun gereksinimlerinin üzerine koymuş olabilir miyim?
- ✓ Duygularını duymaktansa onları susturmaya çalışmış olabilir miyim?

### **ERGENLİK DÖNEMİ YAŞ SINIRLAMALARI**

#### **➤ Ergenliğin Başları**

11-14 yaş (kızlar) - 13-15 yaş (erkekler) (Önemli olan Nasıl Görünüyorum? Sorusudur.)

#### **➤ Ergenliğin Ortaları**

14-16 yaş (kızlar) - 15-17 yaş (erkekler) (kimlik arayışı Ben Kimim? Sorusunu bulmaya çalışma)

#### **➤ Ergenliğin Sonları**

16-21 yaş (kızlar) - 17-21yaş (erkekler) (Farkındalığın artması ve Ne Olacağım? Sorusunun önemli hale gelmesi)

### **ERGENLİK DÖNEMİ GELİŞİM ALANLARI- Genel Başlıkları**

- **Fizyolojik-Cinsel Gelişim**
  - Boy Ve Ağırlığın Hızlı Artışı
  - Yağ Ve Kas Dokularının Dağılım Ve Miktarı
  - Kızlarda İlk Adet Görme
  - Deri Altı Yağ Dokusu İki Cinsten De Ergenliğin İlk Yıllarında Azalır Daha Sonra Artış Gösterir
  - Dolaşım Ve Solunum Sistemlerindeki Değişiklikler Gerçekleşir
- **Psiko-Sosyal Gelişim**
  - Soyut Düşünebilme

## TEKNOLOJİ

- Yakın Arkadaşlarla Duygu, Düşünce Paylaşımını
- Arkadaş- Değer Yargıları
- Akran Baskısı
- Ailevi Tartışmalar
- Otorite İle Çatışmada Artış
- Her Şeye Güçlerinin Yettiğine İnanırlar
- Riskli Davranışları Yaparlar
- Görünüşü İle İlgili Kararsızlık
- Duygusal Dalgalanmalar Olur.
- Özel Yaşama Sahip Olma İsteği
- Uyku Ve Yemek Düzeninde Değişimler
- **Bilişsel Gelişim**

### EBEVEYN-ÇOCUK GÖRÜŞMESİ DİKKAT EDİLECEK NOKTALAR

#### HAZIRLIK AŞAMASI;

1. Onu Anlamaya Çalışın
2. İyi Bir Dinleyici Olun
3. Çocuğunuzu Bilgilendirerek Net Kurallar Koyun
4. Neye Hayır Diyeceğinize İyi Karar Verin
5. Başarılarını Kutlayın
6. Sorumluluk Almasını Sağlayın
7. Sağlıklı Alışkanlıklar Edinmesine Yardım Edin
8. Çocukların Gördüklerini Ve Okuduklarını İzleyin
9. ÇAKTIRMADAN! Uyanık Olun
10. Arkadaşlarıyla Daha Fazla Zaman Geçirme İsteklerine Anlayışlı Olun

#### ERGENLİĞİN KONUŞULMASI -DOĞRU BİLGİ-MAHREMİYET-

1. Çocuğunuz İle Bu Dönemi-özelliklerini Ve Yaşayacağı Değişiklikleri Konuşun
2. Doğru Bilgiyi Sizden Almasını Sağlayın
3. Konuşurken Ayrıntılara Çok Girmeden Yaşının Gerektirdiği Kadar Bilgiyi Ona Sunun
4. Sorduğu Soruları Geçirtmeyin-üstünü kapamayın
5. Çocuğunuzun Karşısında Utanılacak Bir Durum Varmış Gibi Davranmayın
6. Bunun Doğal Bir Süreç Olduğunu Ve Her Sağlıklı Bireyin Yaşamayı Gerektiğini Vurgulayın.
7. Özel Bölgeler- Mahremiyet- Kişisel Sınırlar Hakkında Konuşun

" Zihnimiz Mutluluğa Alıştırıldığında Bir Canavar Gibi Onu Aramaya Başlar. İnternet Kötüye Kullanımının Da Temel Mekanizması, *Bizi Gündelik Hayatın Dertlerinden Uzaklaştırıp, Oluşturduğumuz Alternatif Dünyada Sanal Mutluluklar Yaşatma Kolaylığıdır.*"

#### Kimlik (ERGENLİK)-İnternet

- **BENLİK:** Bireyin Kendisine İlişkin Düşünceleri Ve Algılarıdır. Bireyin Kendisini Değerlendirmesidir.
- **İDEAL BENLİK:** Bireyin Olmayı İsteddiği Benliktir.
- **BENLİK SAYGISI (ÖZSAYGI):** Bireyin Gerçek Benliği İle İdeal Benlik Arasındaki Farktır.

SOSYAL MEDYA DA ERGENLERİN KENDİLERİNİ OLDUKLARI GİBİ DEĞİL DE, OLMAK İSTEDİKLERİ GİBİ GÖSTERME EĞİLİMLERİ VARDIR. Kimlik gelişimini sağlamaya çalışan bir ergenin, bulunduğu ortam sağlıklı ve yeterli değil, kendisine o hazzı vermiyor ise teknoloji yolu ile o haza ulaşma çabasına girer.

#### ÇOCUKLARDA SAĞLIKLI DİJİTAL ALIŞKANLIKLAR GELİŞTİRMEK İÇİN;

1. Teknolojik gelişmeler konusunda bilgi sahibi olun
2. Kendinizi internet, bilgisayar oyunları, programlar vb. konusunda eğitin. Çocuğunuz ne oynuyor, nasıl oynuyor, ne zaman oynuyor, neden oynuyor, nerede oynuyor, kiminle oynuyor?
3. Çocuğunuzu bilgilendirin. Bilinçsiz teknoloji kullanımının olumsuz sonuçları hakkında çocuğunuzu bilgilendirin.
4. Çocuğunuzu farklı seçenekler bulması konusunda destekleyin. Çocuğunuzun kendini farklı alanlarda tanıması ve güçlü olduğu yönlerini keşfetmesi için çocuğunuza evin dışında vakit geçirebileceği ve severek yapacağı alternatifler (spor, sanat, bilim etkinlikleri, hobiler vb.) bulmasına yardımcı olun.
5. Birlikte vakit geçirin. Ailece birlikte vakit geçireceğiniz zamanların olmasına özen gösterin.
6. Bilgisayarı evin ortak kullanım odasına almanız takibinizi kolaylaştıracaktır.
7. Yatmadan önceki 90 dakikalık sürede ekranlardan uzak durulmasını sağlamanız sağlık ve uyku açısından yararlı olacaktır.

8. Kontrol edilmesinin zorlaştığı durumlarda bilgisayarın belirli bir süre sonra kendini kapattığı koruma programları kullanılabilir.

9.

### Çocuklar Teknoloji Başında Ne Kadar Vakit Geçirmelidir?

Türkiye Pedagoji Derneği, bir gün içinde tablet, telefon ve televizyon dâhil olmak üzere çocukların ekran başında geçirmeleri gereken azami süreleri şöyle belirlemiştir:

- 0-3 yaş: Ekrandan olabildiğince uzak tutulmalıdır. 3-6 yaş: Günlük toplam süre en fazla 20-30 dakikadır.
- 6-9 yaş: Günlük toplam süre en fazla 40-50 dakikadır.
- 9-12 yaş: Günlük toplam süre en fazla 120 dakikadır.
- 12 yaş üzeri: Günlük toplam süre 120 dakikayı geçmemelidir.

**NOT:** Çocuğunuz ile GÜNLÜK KULLANIM NOKTASINDA ( TV-BİLGİSAYAR-TLF HEPSİ İÇİNDE TOPLAM SÜRE OLMAK KAYDI İLE) YAŞX5 DK VE YAŞX10 DK ARALIĞINDA BİR ANLAŞMA YAPABİLİRSİNİZ.

### AİLE PAYLAŞIM SAATLERİ DÜZENLEYİN;

- ✓ Çocuğunuzun geleceğe dair hayalleri, hedefleri hakkında konuşabilirsiniz.
- ✓ Çocuğunuzun arkadaşları ve birlikte nasıl vakit geçirdikleri hakkında sohbet edebilirsiniz.
- ✓ Ailece yakın gelecek planlarınız hakkında konuşabilirsiniz.
- ✓ Çocuğunuzun hobileri, ilgileri ve güçlü yönleri hakkında konuşabilirsiniz.
- ✓ Meslekler hakkında paylaşımlarda bulunabilirsiniz.
- ✓ Kutu oyunları oynayabilirsiniz. -Eski fotoğraflara bakabilir, anılarınızı paylaşabilirsiniz.
- ✓ Birlikte yemek, kek, pasta vb. yapabilirsiniz.

### Aile Teknoloji Sözleşmesi Yapın

Aile Bireylerinin Katılımıyla Bir Toplantı Gerçekleştirilerek, Aile Teknoloji Sözleşmesi Yapılır.

Bu Sözleşme Yapılırken Aşağıdaki Durumlar Dikkate

Alınmalıdır:

- Ekran Zamanı Sınırları Belirlenmelidir.
- Teknolojinin Nerede, Ne Zaman, Kiminle Kullanılacağı Belirlenmelidir.
- Gerçekçi, Uygulanabilir Kararlar Alınmalıdır.
- Ekran Zamanları Ödül Olarak Verilmemelidir.
- Ekransız Aile Zamanları Planlanmalıdır.
- Olumlu Ve Olumsuz Sonuçlar Belirlenmelidir.
- Kurallar Tutarlı Bir Şekilde Uygulanmalıdır.

