BİRLİKTE İZLEYELİM

Ne zaman okulla iletişime geçmeli?

- Uyku düzeninde belirgin ve süren bozulma
- Okula gitmek istememe, devamsızlıkta artış
- Derslerde ve ödevlerde belirgin düşüş
- Ekran nedeniyle evde sık ve yoğun çatışmalar
- Ekran kapanınca sık ve yoğun öfke nöbetleri
- Arkadaş oyunlarından ve sevdiği etkinliklerden uzaklaşma

Etiket koymaya çalışmayın. Gözlemlerinizi okul rehberlik servisiyle paylaşın; gerekirse rehberlik servisi sağlık kuruluşuna yönlendirme yapar.

İLETİŞİM BİLGİLERİ

Okul rehberlik servisi

Okul

Psikolojik danışman

Görüşme gün ve saatleri

Telefon

E-posta

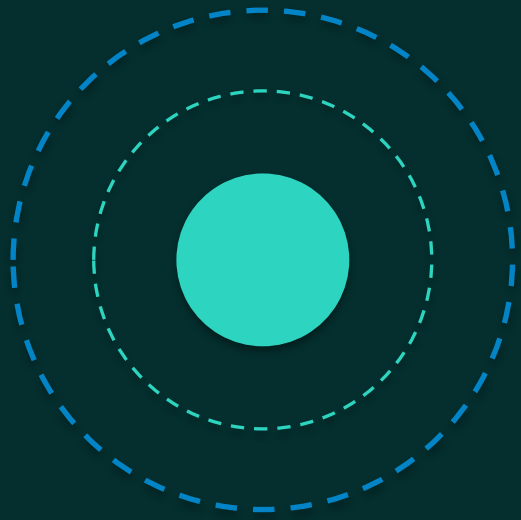
Rehberlik Pusulası bağlantıları

Veli rehberi: Ekran ve Dijital Denge
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/ekran-ve-dijital-denge/

Veli rehberi: Verimli Ders Çalışma ve Motivasyon
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/verimli-ders-calisma-ve-motivasyon/

Nefes ve Rahatlama aracı
rehberlikpusulasi.com/ogrenci-portali/nefes-ve-rahatlama/

Rehberlik Pusulası · Ayın Rehberlik Paketi · Ekran ve Dijital Denge · İlkokul



VELİ BROŞÜRÜ · 2026–2027

Ekran ve Dijital Denge

Yasak değil, birlikte yönetim: Evde neler yapabiliriz?

İlkokul öğrencilerinin aileleri için

ORTAK TANIM

Dijital denge nedir?

Dijital denge; telefon, tablet, bilgisayar, televizyon ve oyun konsolu gibi ekranlı araçları bilinçli ve amacına uygun kullanmak, ekran dışındaki ihtiyaçlara da (uyku, hareket, ders, oyun, aile ve arkadaşlarla yüz yüze vakit) yeterli zaman ayırabilmektir. Amaç ekranı yasaklamak değil, ekranı kişinin yönetmesidir.

Yasak değil, yönetim

- Amaç ekranı yasaklamak değil, çocuğun ekranı kapatmayı ve zamanını planlamayı öğrenmesidir.
- Bu yaşta kuralları sizin rehberliğinizde, çocuğunuzla birlikte koymak en iyisidir.

Paketin ana fikri

Ekranı ben yönetirim; ekran beni değil.

EVDE DİJİTAL DENGE

Evde neler yapılır?

Model olun. Kendi ekran kullanımınız çocuğunuza en güçlü örnektir. Yemekte ve oyun sırasında telefonu siz de bırakın.

Ekransız alanlar. Yemek masası ve yatak odası için ailece ekransız zamanlar belirleyin.

Yaşa uygun içerik. Çocuğunuzun izlediği ve oynadığı içerikleri seçerken yaş sınırlarına bakın; ara sıra birlikte izleyin.

Ebeveyn denetimi. Ebeveyn denetimi araçları gözetlemek için değil, yaşa uygun güvenli bir ortam içindir. Çocuğunuza ne yaptığınızı açıklayın; izin almadan uygulama indirmemeyi birlikte konuşun.

Süre. Çocuğunuzun yaşına uygun süreyi aile olarak birlikte belirleyin; zamanlayıcı kullanmak kapatmayı kolaylaştırır.

Ekran kapanınca öfke gelirse

Bitişi önceden haber verin. Öfke gelirse sakin kalın: "Kapatmak zor geldi, biliyorum." deyin ve birlikte ekransız bir oyuna geçin.

ÖRNEK

Aile ekran anlaşması

- Ekran saatimizi birlikte belirleriz.
- Zamanlayıcı çalınca kapatma cümlemi söylerim.
- Yemekte ve yatmadan önce ekran yok.
- Yeni oyun ya da uygulamayı izin almadan indirmem.
- Rahatsız olduğum bir şey görürsem bir büyüğüme anlatırım.
- Kurallar herkes için; yetişkinler de dâhil.

Ekranı ben yönetirim.

Ekran beni değil.