BİRLİKTE İZLEYELİM

Ne zaman okulla iletişime geçmeli?

- Uyku düzeninde belirgin ve süren bozulma
- Okula gitmek istememe, devamsızlıkta artış
- Derslerde ve sorumluluklarda belirgin düşüş
- Ekran nedeniyle evde sık ve yoğun çatışmalar
- Ekran kapanınca kontrolü zor, yoğun öfke
- Arkadaşlardan 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

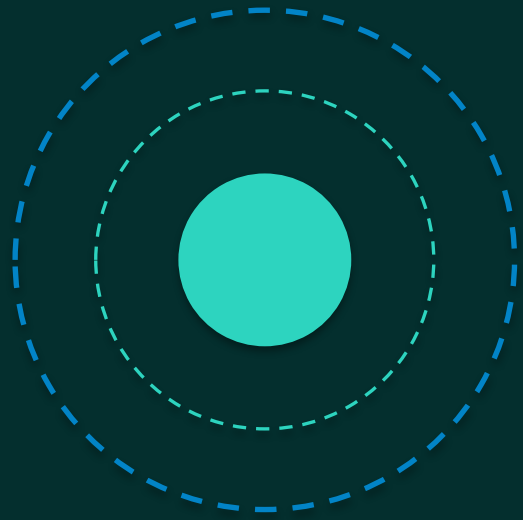
Rehberlik Pusulası bağlantıları

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/

Çalışma Sayacı (Pomodoro)
rehberlikpusulasi.com/ogrenci-portali/calisma-sayaci/

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



VELİ BROŞÜRÜ · 2026–2027

Ekran ve Dijital Denge

Yasak değil, birlikte yönetim: Evde neler yapabiliriz?

Lise 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, gencin kendi kullanımını yönetmesidir.
- Bu yaşta birlikte düşünen ve dinleyen bir yetişkin, yasaktan daha çok işe yarar.

Paketin ana fikri

Ekranı ben yönetirim; ekran beni değil.

EVDE DİJİTAL DENGE

Evde neler yapılır?

Model olun. Kendi ekran kullanımınız gencinize en güçlü örnektir. Yemekte ve sohbette telefonu siz de bırakın.

Ekransız alanlar. Yemek masası ve yatak odası için ailece ekransız zamanlar belirleyin; telefonlar gece ortak bir yerde şarj olabilir.

Yaşa uygun içerik. İzlenen ve oynanan içeriklerin yaş sınırlarını birlikte konuşun.

Ebeveyn denetimi. Cihaz ve uygulamalardaki ebeveyn denetimi araçları gözetlemek için değil, yaşa uygun güvenli bir ortam içindir. Gencinizle konuşarak ve görüşünü alarak ayarlayın.

Süre. Gencinizin yaşına ve ihtiyaçlarına uygun süreyi ailece birlikte belirleyin.

Ekran kapanınca öfke gelirse

Sakin kalın; tartışmayı o an büyütmeyin. "Kızgın olduğunu görüyorum, anlaşmamız böyleydi." deyin; konuyu sakin bir anda yeniden açın.

ÖRNEK

Aile ekran anlaşması

- Yemekte telefonlar masada değil.
- Yatmadan önce ekransız bir süre; telefonlar gece ortak alanda.
- Ders çalışırken bildirimler kapalı.
- Hafta sonu ailece ekransız bir etkinlik.
- Kurallar herkes için; yetişkinler de dâhil.
- Anlaşmayı ayda bir birlikte gözden geçiririz.

Ekranı ben yönetirim.
Ekran beni değil.