BİRLİKTE İZLEYELİM

Ne zaman okulla iletişime geçmeli?

- Uyku düzeninde belirgin ve süren bozulma
- Okula gelmek istememe, devamsızlıkta artış
- Ekran kapanınca sık ve yoğun öfke nöbetleri
- Ekran nedeniyle evde sık çatışmalar
- Oyun oynamaya, arkadaşlara ve sevdiği etkinliklere ilginin belirgin azalması

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

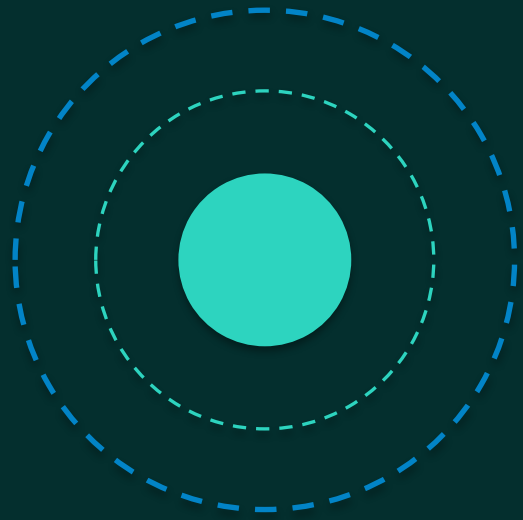
Telefon

E-posta

Rehberlik Pusulası bağlantıları

Veli rehberi: Ekran ve Dijital Denge
rehberlikpusulasi.com/veli-portali/ekran-ve-dijital-denge/
Nefes ve Rahatlama aracı
rehberlikpusulasi.com/ogrenci-portali/nefes-ve-rahatlama/

Rehberlik Pusulası · Ayın Rehberlik Paketi · Ekran ve Dijital Denge · Okul öncesi



VELİ BROŞÜRÜ · 2026–2027

Ekran ve Dijital Denge

Ekran kapanınca da oyun var: Evde neler yapabiliriz?

Okul öncesi çocukların 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 ekrandan oyuna geçmeyi öğrenmesidir.
- Bu yaşta ekran zamanını yetişkin belirler; geçişleri çocukla birlikte yapar.

Paketin ana fikri

Ekranı ben yönetirim; ekran beni değil.

EVDE DİJİTAL DENGE

Evde neler yapılır?

Model olun. Çocuğunuz sizi izleyerek öğrenir. Oyun ve yemek sırasında telefonu siz de bırakın.

Birlikte izleyin. Mümkün olduğunda çocuğunuzla birlikte izleyin ve izlediklerinizi konuşun.

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

Yaşa uygun içerik. Çocuğunuzun yaşına uygun içerikleri siz seçin. Ebeveyn denetimi araçları gözetlemek için değil, yaşa uygun güvenli bir ortam içindir.

Süre. Çocuğunuzun yaşına uygun süreyi aile olarak birlikte belirleyin; bitişi kum saati ya da bir şarkıyla haber verin.

Ekran kapanınca ağlama ya da öfke

Sakin kalın: "Kapatmak zor geldi, biliyorum." deyin. Sarılın ya da yanında durun; sonra birlikte ekransız bir oyuna geçin.

ÖRNEK

Aile ekran anlaşması

- Ekran zamanını büyükler belirler.
- Bitişi kum saati ya da şarkıyla haber veririz.
- Yemekte ve yatmadan önce ekran yok.
- Ekran kapanınca birlikte oyun seçeriz.
- Evde bir ekransız oyun kutumuz var.
- Kurallar herkes için; yetişkinler de dâhil.

Ekranı ben yönetirim.

Ekran beni değil.