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
- Oyun ya da ekran bitince 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

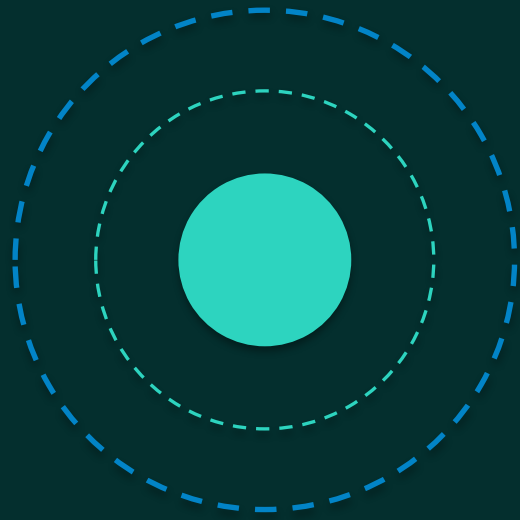
Rehberlik Pusulası bağlantıları

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 · Ortaokul



VELİ BROŞÜRÜ · 2026–2027

Ekran ve Dijital Denge

Yasak değil, birlikte yönetim: Evde neler yapabiliriz?

Ortaokul 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 kendi kullanımını yönetmeyi öğrenmesidir.
- Kuralları birlikte koymak, çocuğun kurala sahip çıkmasını kolaylaştırır.

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 sohbette telefonu siz de bırakın.

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

Yaşa uygun içerik. Oyun ve videoların yaş sınırlarına birlikte bakın; ara sıra birlikte oynayın ya da izleyin.

Ebeveyn denetimi. Ebeveyn denetimi araçları gözetlemek için değil, yaşa uygun güvenli bir ortam içindir. Ayarları çocuğunuza açıklayarak ve onunla konuşarak yapın.

Süre. Çocuğunuzun yaşına uygun süreyi aile olarak birlikte belirleyin; ödev ve uyku saatini önceden konuşun.

Oyun bitince öfke gelirse

Bitişi önceden haber verin ("On dakika sonra kapatıyoruz"). Öfke gelirse sakin kalın, tartışmayı büyütmeyin; konuyu sakin bir anda konuşun.

ÖRNEK

Aile ekran anlaşması

- Yemekte telefonlar ve tabletler masada değil.
- Yatmadan önce ekransız bir süre; cihazlar gece ortak alanda.
- Önce ödev ve sorumluluk, sonra planlanan oyun.
- Yeni oyun ya da uygulamayı birlikte seçeriz.
- Kurallar herkes için; yetişkinler de dâhil.
- Anlaşmayı ayda bir birlikte gözden geçiririz.

Ekranı ben yönetirim.
Ekran beni değil.