Dijital Denge Planı

Yasak listesi değil; aile üyelerinin karşılıklı konuşabileceği esnek bir çalışma sayfası.

1. Teknoloji bize ne sağlıyor?

Eğlence, arkadaşlarla bağlantı, öğrenme, yaratıcılık...

Bu alana herkes kendi isteğiyle kısa notlar yazabilir.

2. Zorlandığımız anlar

Uyku, dikkat, günlük işler veya aile içi zaman üzerindeki etkileri.

Bu alana herkes kendi isteğiyle kısa notlar yazabilir.

3. Birlikte korumak istediğimiz zamanlar

Örneğin yatmadan önceki sakin zaman veya ortak yemek anı.

Bu alana herkes kendi isteğiyle kısa notlar yazabilir.

4. Herkesin katkısı

Yalnızca çocuklar değil, yetişkinler de kendi alışkanlıklarını gözden geçirebilir.

Bu alana herkes kendi isteğiyle kısa notlar yazabilir.

Dijital Denge Planı

İkinci sayfa · Ortak karar ve gözden geçirme

Bu hafta denemek istediğimiz tek küçük değişiklik

Örnek: Akşam yemeğinde herkes kendi cihazını kenara koymayı deneyebilir. Alternatifleri birlikte belirleyin.

Bu kararı hangi koşullarda yeniden konuşuruz?

Örneğin ödev, aile düzeni, erişilebilirlik veya acil iletişim ihtiyaçları değişirse planı gözden geçirebiliriz.

Hatırlatma: Yargısız iletişim

- Mahremiyete saygı önemlidir.
- Kurallar yaşa ve gereksinime uygun olmalıdır.
- İyi dijital alışkanlıklar yalnızca ekran süresiyle ölçülmez.
- Tek bir plana uymamak başarısızlık anlamına gelmez.

Kaynak: CDC – Connecting Conversations; AAP – Family Routines.