

PDF REHBER SERİSİ NO: 4

Çocuklarda Ekran Kullanımı

Ebeveynler İçin Sağlıklı Sınırlar ve Dijital Denge Rehberi



Şelale ÖZBEBİT

Aile Danışmanı

www.selaleozbebit.com.tr

Bu rehber neden hazırlandı?

Ekranlar çocukların yaşamında oyun, öğrenme, iletişim ve dinlenme alanı açabilir. Aynı zamanda ekranla ilgili sınır koymak birçok evde günün en yorucu tartışmasına dönüşebilir.

Bu rehberin amacı ekranı tamamen ortadan kaldırmak değildir. Amaç; uyku, hareket, oyun, öğrenme, ilişkiler ve günlük sorumluluklarla birlikte düşünülen daha dengeli bir aile düzeni kurmaya yardımcı olmaktır.

Ana fikir

Sağlıklı ekran sınırı yalnızca dakika hesabı değildir. İçeriğin ne olduğu, ne zaman kullanıldığı, hangi amaçla açıldığı ve ekran sonrasında çocuğun nasıl etkilendiği birlikte önem taşır.

Genel bilgilendirme

Bu içerik tanı koymaz ve kişiye özel değerlendirme yerine geçmez. Ekranla ilişkili zorlanma aile yaşamını belirgin biçimde etkiliyorsa uygun profesyonel destek almak kıymetlidir.

Ekran neden bu kadar çekici gelebilir?

Ekranın çekiciliği yalnızca çocuğun isteğiyle açıklanamaz. Hız, yenilik, arkadaşlarla bağlantı, başarı hissi ve zor duygulardan uzaklaşma ihtiyacı aynı anda devreye girebilir.

Hızlı ödül

1

Yeni bölüm, puan, video veya bildirim anlık ilgi yaratabilir.

Bağlantı

2

Arkadaşlarla oyun oynamak ve konuşmak sosyal bir alan sunabilir.

Kaçış

3

Sıkıntı, yalnızlık ya da zor bir gün sonrasında ekran kısa süreli rahatlatıcı gelebilir.

Kontrol hissi

4

Çocuk, seçtiği içerikte kendi kararını verdiğini hissedebilir.

Alışkanlık

5

Belirli saat, oda veya görevle ekranın eşleşmesi otomatik bir döngü oluşturabilir.

Model alma

6

Çocuklar yetişkinlerin ekranla kurduğu ilişkiyi de izleyerek öğrenir.

Merak etmek işe yarar

“Neden bırakamıyor?” yerine “Ekran şu anda ona ne sağlıyor olabilir?” sorusu; hem sınır hem çözüm için daha gerçekçi bir başlangıç sağlayabilir.

Ekran deneyimini birlikte değerlendirmek

Bir ekran etkinliğini tek başına iyi ya da kötü diye etiketlemek yerine, aşağıdaki dört alanı birlikte gözden geçirmek daha dengeli bir çerçeveye sunar.

1

İçerik

Yaşa uygun mu? Reklam, şiddet, korku veya yoğun uyarıcı içerik taşıyor mu?

2

Zaman

Uyku, yemek, okul, oyun ve aile ritmiyle nasıl bir ilişki kuruyor?

3

Amaç

Öğrenme, üretme, sosyalleşme, dinlenme ya da sadece oyalama için mi kullanılıyor?

4

Sonrasında

Bırakmak zor mu? Uyku, duygu, hareket, iletişim veya sorumluluklar etkileniyor mu?

Kısa kontrol

Bir ekran etkinliği sonrasında çocuk uyuyabiliyor, hareket edebiliyor, ilişkide kalabiliyor ve günlük sorumluluklarına dönebiliyorsa aile dengesi daha iyi korunuyor olabilir.

Her ekran kullanımı aynı değildir

Aynı cihaz; üretmek, öğrenmek, bağ kurmak, dinlenmek ya da zaman geçirmek için kullanılabilir. Bu farkı görmek aile içi konuşmayı daha somut hâle getirir.

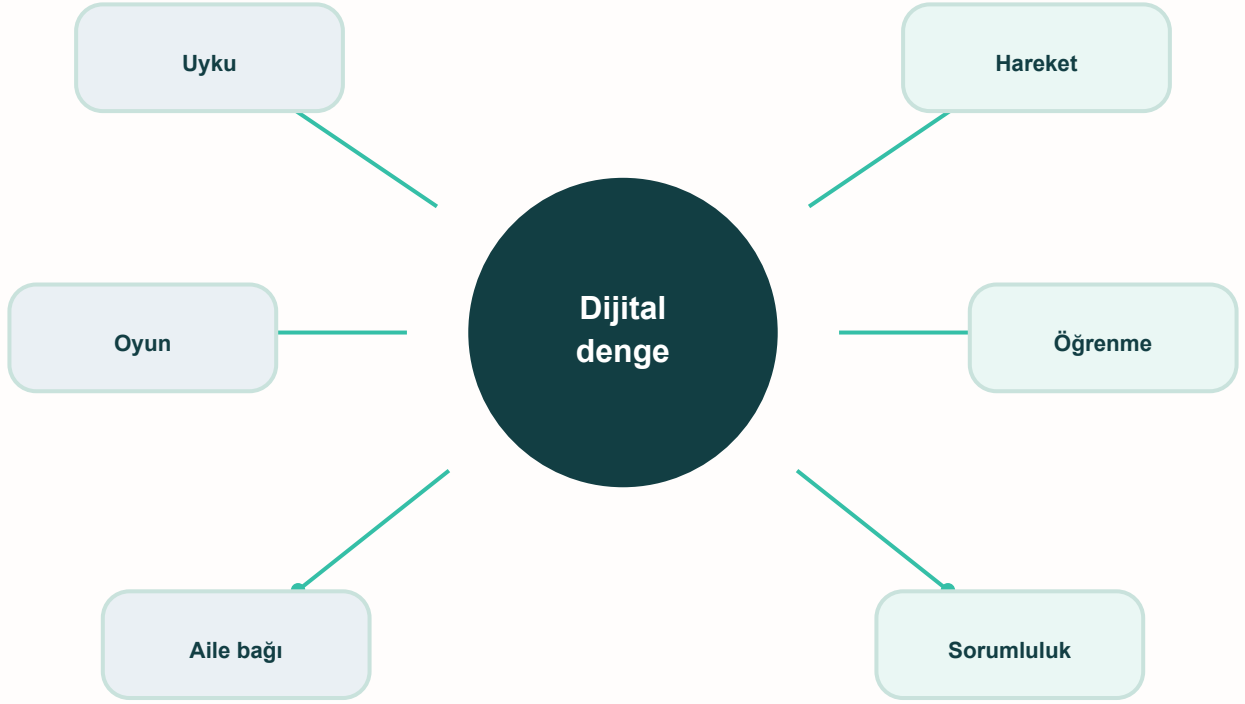
Kullanım biçimi	Örnek	Ebeveynin bakabileceği alan
Pasif izleme	Video veya akış içinde uzun süre kalma.	İçerik, zamanlama ve sonrasındaki duyguya bakın.
Etkileşimli oyun	Kural, rekabet, ekip çalışması veya tekrar içerir.	Geçiş, mola ve iletişim biçimi üzerine konuşun.
Üretim / öğrenme	Araştırma, çizim, müzik, kodlama veya ödev amaçlı kullanım.	Amaç ve süreyi görevle birlikte planlayın.
İletişim	Arkadaş, aile veya sınıf gruplarıyla bağlantı.	Mahremiyet, saygı ve güvenlik kurallarını görünür tutun.

Denge sorusu

“Bugün ne kadar kullandı?” sorusuna ek olarak “Ne için kullandı, sonra nasıl hissetti ve günün diğer parçalarına dönebildi mi?” soruları da anlamlıdır.

Dijital denge çarkı

Ekran, çocuğun gününün tek merkezi hâline geldiğinde diğer ihtiyaçlar geri planda kalabilir. Aşağıdaki alanlar ailece dengeyi gözden geçirmek için kullanılabilir.



Küçük adım

Aynı anda her şeyi değiştirmek gerekmez. Bu hafta yalnızca bir alanı seçin: örneğin uyku öncesi ekranı azaltmak, yemek sırasında cihazları kaldırmak veya ailece kısa bir yürüyüş eklemek.

Ne zaman ekran kullanımı zorlayıcı hâle gelebilir?

Bu işaretler tek başına bir etiket ya da tanı anlamına gelmez. Ancak tekrar ediyor ve günlük yaşamı belirgin biçimde etkiliyorsa ailece durup gözlem yapmak faydalı olabilir.

1

Ekranı kapatmak her seferinde yoğun çatışmaya dönüşüyorsa

2

Uyku, yemek, hareket, okul veya aile zamanı sürekli geri plana düşüyorsa

3

Çocuk ekran dışındaki etkinliklere neredeyse hiç dönmek istemiyorsa

4

Kullanım sonrasında belirgin huzursuzluk, öfke veya içe çekilme sıklığıyla

5

Gizli kullanım, yaşa uygun olmayan içerik ya da para harcama riski oluşuyorsa

6

Ekran, zor duygularla baş etmenin tek yolu gibi görünmeye başladıysa

7

Aile içindeki konuşmaların çoğu yalnızca ekran tartışması etrafında dönüyorsa

8

Ebeveyn sınır koyarken kendini çaresiz, aşırı öfkeli veya tutarsız hissediyorsa

Hatırlatma

Amaç çocuğu “ekrana bağımlı” diye etiketlemek değil; kullanımın aile yaşamındaki yerini, işlevini ve çocuğun ihtiyaçlarını daha iyi anlamaktır.

Ekranla ilgili kullanım döngüsünü görmek

Bazen çocuk ve ebeveyn aynı döngünün içine tekrar tekrar girer. Döngüyü fark etmek, tartışmanın ortasında değil; sakın bir zamanda yeni bir plan kurmayı kolaylaştırabilir.



Döngü nerede yumuşayabilir?

Geçişten önce haber vermek, cihazı ortak alanda kullanmak, ekran sonrası küçük bir rutin belirlemek ve yetişkinin de aynı kurala yaklaşması döngüyü yumuşatabilir.

Ekranı bırakmak neden zor gelebilir?

Bir çocuğun ekrandan ayrılmakta zorlanması her zaman inatçılık anlamına gelmez. Hızla değişen içerikler, tamamlanmamış oyun, arkadaşlarla bağ ve geçiş zorluğu aynı anda etkili olabilir.

Bitmemişlik hissi

"Şu bölümü bitirmeliyim" düşüncesi geçişi zorlaştırabilir.

Sosyal bağ

Arkadaş grubundan ayrılmak ya da oyunu yarıda bırakmak zor gelebilir.

Duygu düzenleme

Ekran kısa süreli rahatlatıcı olduğunda bırakmak daha zor hissedilebilir.

Ritüel

Belirli saat veya yerle eşleşen kullanım otomatikleşebilir.

Belirsizlik

Sonra ne olacağını bilmemek, kapatma anını büyütebilir.

Yetişkin tepkisi

Sınır yalnızca anlık öfke ile konduğunda pazarlık ve çatışma artabilir.

İşe yarayabilecek yaklaşım

Kapatma anını "hemen bırak" çatışmasından çıkarıp öngörülebilir bir geçişe dönüştürmek hedeflenebilir: haber ver, süreyi görünür kıl, son adımı belirle ve ekran sonrasına küçük bir seçenek koy.

Geçiş kolaylaştıran 5 basamak

Ekranı kapatma planı, mümkün olduğunca cihaz açılmadan önce konuşulduğunda daha etkili olur. Her aile kendi ritmine göre aşağıdaki adımları uyarlayabilir.

1

Önceden konuşun

Ekranın ne zaman ve hangi amaçla açılacağını birlikte belirleyin.

2

Haber verin

Bitişe yaklaşırken kısa ve sakın hatırlatmalar yapın.

3

Süreyi görünür kılın

Saat, zamanlayıcı veya bölüm bitişi gibi anlaşılır bir işaret seçin.

4

Geçiş somutlaştırın

“Kapatınca pijama mı, kitap mı?” gibi küçük bir sonraki adımı söyleyin.

5

İş birliğini fark edin

Zorlanmış olsa bile geçişe katıldığını görün ve dile getirin.

Önemli not

Çocuk her seferinde sakın ayrılmayabilir. Planın amacı mükemmel uyum değil; tekrar eden pratiklerle çatışmanın şiddetini ve belirsizliği azaltmaktır.

Ekran geçişlerinde kullanılabilecek kısa cümleler

Bu cümleleri ezberlemek gerekmez. Kendi sesinize uyan, kısa ve yargılamayan ifadeleri sizin zamanlarda seçmek yeterlidir.

● Ekranı kapatmak zor geliyor olabilir; planımızı hatırlayalım.

● Bitişe yaklaşıyoruz, iki dakika sonra kapatacağız.

● Şimdi seçimin: kapatınca su mu içeceğiz, kitabı mı açacağız?

● Bölüm bitince bırakacağımızı konuşmuştuk.

● Kızgın olabilirsin; cihazı fırlatmana izin veremem.

● İstersen kapatma düğmesine sen basabilirsin.

● Şu an tartışmak yerine biraz nefes alalım.

● Kapatman zor olsa da denediğini görüyorum.

● Bugün bu plan işe yaramadı; yarın yeniden düzenleyebiliriz.

● Ekran dışındaki zamanın da senin için önemli olmasını istiyorum.

● Arkadaşına vedalaşman için kısa bir süre tanıyorum.

● Kuralın nedeni ceza vermek değil; günün diğer ihtiyaçlarını korumak.

● Bunu birlikte çözeceğiz; yalnız değilsin.

● Şimdi önce uykuya hazırlanacağız, ekran yarın yine olacak.

Ebeveyn yaklaşımı: hangi dil neyi değiştirir?

Sınır koymak ile ilişkide kalmak birbirinin karşıtı değildir. Sakin, anlaşılır ve uygulanabilir bir yaklaşım; çocuğun sorumluluk almasına daha fazla alan açabilir.

Zorlaştıracı ifade	Sınırı koruyan alternatif
"Hemen kapat, yeter!"	"Bitişe iki dakika kaldı. Zamanlayıcı çalınca kapatıyoruz."
"Sen hiç dinlemiyorsun."	"Kapatmakta zorlandığını görüyorum; plana dönelim."
"Bir daha asla tablet yok."	"Bugün anlaşmayı uygulamak zor oldu. Yarın için kuralı yeniden netleştirelim."
"Telefonunu ver, bakacağım."	"Güvenlik için bazı ayarları birlikte gözden geçireceğiz."
"Ekran yüzünden mahvoldun."	"Uyku ve ekran dengesi bu ara zorlaşıyor; birlikte küçük bir değişiklik deneyelim."
"Herkes kullanıyor, sen de kullan."	"Bizim ailemizin ihtiyacına uygun bir plan yapabiliriz."

Denge

Ebeveynin sınır koyması gerekir; ancak sınır tehdit, utandırma veya uzun tartışma yerine önceden konuşulmuş bir plana dayandığında daha sürdürülebilir olabilir.

Ödül ve ceza döngüsüne dikkat

Ekrani her davranışın ödülü ya da cezası hâline getirmek, cihazın aile içindeki gücünü artırabilir. Bunun yerine ekranı günlük planın bir parçası olarak, açık ve tutarlı kurallarla ele almak çoğu zaman daha işlevsel olabilir.

Sık döngü	Neyi zorlaştırabilir?	Daha dengeli seçenek
“Ödevini yaparsan oyun veririm.”	Ekrani, günün tek güçlü ödülüne dönüşebilir.	Ödev, mola, oyun ve dinlenmeyi aile planında ayrı ayrı görünür kılın.
“Kızdım, bütün hafta cihaz yok.”	Çok uzun ve uygulanması zor sonuçlar pazarlığı artırabilir.	Kısa, davranışla ilişkili ve önceden konuşulmuş sonuçlar seçin.
“Sakin olursan telefon alırsın.”	Duygu düzenleme yalnızca cihazla eşleşebilir.	Sakinleşme için nefes, hareket, yakınlık, müzik veya mola gibi seçenekler ekleyin.

Amaç

Ekrani tamamen “kötü” ya da “ödül” yerine koymak değil; aile kuralları içinde öngörülebilir, güvenli ve dengeli bir yere yerleştirmektir.

Yaş ve gelişim dönemine göre sınır konuşmak

Evrensel tek bir dakika kuralı her aile için yeterli değildir. Çocuğun yaşı, gelişim özellikleri, ekranın amacı, içeriği ve günün diğer ihtiyaçları birlikte değerlendirilmelidir.

Dönem	Aile için odak noktası
Okul öncesi	Yetişkin eşliği, basit içerik seçimi, kısa ve öngörülebilir rutinler; oyun, hareket ve ilişkiyle denge.
İlkokul dönemi	Görev, oyun, iletişim ve dinlenme arasındaki ayrımı konuşma; cihazın nerede ve ne zaman kullanılacağını görünür kılma.
Ortaokul dönemi	Arkadaş ilişkileri, oyunlar, sosyal medya ve mahremiyet üzerine açık konuşmalar; ortak kurallar ve gözden geçirme.
Ergenlik dönemi	Özerklik ihtiyacını gözeten, güvenlik ve sorumluluğu birlikte ele alan anlaşmalar; uyku, okul, sosyal yaşam ve aile bağına takip etme.

Soru seti

Bu kullanım çocuğun uykusunu, hareketini, öğrenmesini, aile ilişkisini ve kendini iyi hissetmesini nasıl etkiliyor? Kuralımız anlaşılır, uygulanabilir ve gözden geçirilebilir mi?

İçerik seçerken hangi sorular sorulabilir?

İçerik seçimi yalnızca yaş etiketiyle sınırlı değildir. Çocuğun mizacı, korkuları, merakı ve o günkü duygusal durumu da önem taşıyabilir.

1

Bu içerik çocuğun yaşına ve gelişimine uygun mu?

2

Yoğun korku, şiddet, aşağılanma veya cinsel içerik var mı?

3

Reklamlar, uygulama içi satın alma veya otomatik oynatma içeriyor mu?

4

Çocuk bu içerikten sonra nasıl hissediyor ve nasıl davranıyor?

5

İçerik birlikte konuşmaya, üretmeye veya öğrenmeye alan açıyor mu?

6

İzleme / oyun sonrasında bırakmayı zorlaştıran özellikler var mı?

7

Çocuk neden bu içeriği seviyor; merak, arkadaş bağı, başarı ya da rahatlama mı?

8

Gerektiğinde ebeveyn eşliği veya yaşa uygun bir ayar kullanılabilir mi?

Birlikte merak edin

“Bunu neden seviyorsun?” ya da “Bu sahne sana nasıl geldi?” gibi sorular; denetimden çok ilişki ve medya okuryazarlığı kurmaya yardım edebilir.

Dijital güvenlik: konuşulması gereken başlıklar

Dijital güvenlik yalnızca uygulama ayarlarından ibaret değildir. Çocuğun rahatsız olduğunda ceza korkmadan yetişkine dönebileceği bir ilişki kurmak da koruyucudur.

1

Adres, okul, telefon, konum ve şifre gibi kişisel bilgiler paylaşılmaz.

2

İnternette tanışılan herkes söylediği kişi olmayabilir.

3

Fotoğraf veya video göndermesi istenirse çocuk bunu saklamak zorunda olmadığını bilir.

4

Rahatsız eden, korkutan veya utandıran içerik görüldüğünde güvenilir bir yetişkine söylenir.

5

Yaşa uygun gizlilik ayarları, ebeveyn denetimleri, kamera/mikrofon izinleri ve satın alma ayarları birlikte gözden geçirilir.

6

Akran zorbalığı, dışlama veya kırıncı paylaşım olduğunda çocukla yargılamadan konuşulur.

7

Çocuğun mahremiyeti de önemlidir; paylaşılacak fotoğraf ve videolar konusunda düşünmek gerekir.

8

Cihazlar güncel tutulur; hesaplar ve ödemeler yetişkin gözetiminde yönetilir.

Çocuğa söylenebilecek cümle

“Seni rahatsız eden bir şey olursa ceza vermeden önce seni dinleyeceğim. Yanlışlıkla bir yere tıklarsan saklamak zorunda değilsin.”

Ebeveynin ekranla ilişkisi de mesaj verir

Çocuklar yalnızca söylenen kuralları değil, yetişkinlerin telefonla nasıl ilişki kurduğunu da izler. Kusursuz olmak gerekmez; küçük ve görünür düzenlemeler güçlü bir model olabilir.

Yemek zamanı

Mümkün olduğunda cihazları ortak bir yerde bırakıp sohbet için alan açmak.

Konuşma anı

Çocuk önemli bir şey anlatırken ekrandan baş kaldırmak ve göz teması kurmak.

Uyku öncesi

Kendi ekran geçişinizi de görünür bir rutine bağlamak.

Bildirimler

Her bildiriye anında dönmek zorunda olmadığınızı çocuğa davranışla göstermek.

Ortak alan

Cihaz kullanımını mümkün olduğunda görünür, ortak alanlarda sürdürmek.

Onarım

Ekrandayken çocuğu duyamadığınızda bunu fark edip özür dilemek ve geri dönmek.

Nazik hatırlatma

Ebeveynlikte amaç mükemmel örnek olmak değildir. Çocuğa, ekranın hayatın bir parçası olduğunu ama ilişkilerin, dinlenmenin ve sorumlulukların da korunabileceğini göstermek yeterince kıymetlidir.

Haftalık ekran gözlem formu

Bu sayfa, çocuğu izlemek veya yargılamak için değil; ekranın gün içindeki yerini daha net görmek için kullanılabilir.

YAZDIRILABİLİR ÇALIŞMA SAYFASI

Tarih / gün

Ekran ne için kullanıldı? (oyun, video, ödev, iletişim vb.)

Yaklaşık başlangıç ve bitiş zamanı

Kullanım öncesinde ne oluyordu?

Kullanım sonrasında çocuk nasıl görünüyordu?

Uyku, yemek, hareket veya okul ile bir etkisi oldu mu?

Geçiş nasıl gerçekleşti?

Ben nasıl karşılık verdim?

Ne işe yaradı? / Bir sonraki sefer neyi değiştirebilirim?

Aile ekran planım

Bu planın amacı cezalandırmak değil; aile yaşamındaki ekran kullanımını daha öngörülebilir, güvenli ve konuşulabilir hâle getirmektir.

YAZDIRILABİLİR ÇALIŞMA SAYFASI

Ailemiz için ekranın yeri ve amacı

Ekransız zamanlarımız / alanlarımız

Uyku öncesi ve yemek zamanı planımız

Okul, ödev ve dinlenme dengemiz

Oyun, video, sosyal iletişim ve içerik kurallarımız

İçerik ve yaşa uygunluk için kontrol listemiz

Dijital güvenlik ve mahremiyet kurallarımız

Ekran kapanınca yapılabilecek seçenekler

Kural işlemeyince nasıl yeniden konuşacağız?

Ne zaman profesyonel destek düşünülmeli?

Bu maddeler tek başına tanı anlamına gelmez. Ancak ekran kullanımı, çocuğun iyilik hâlini veya aile yaşamını uzun süre belirgin biçimde zorluyorsa profesyonel değerlendirme destekleyici olabilir.

1

Uyku, beslenme, okul, hareket veya sosyal ilişkilerde belirgin ve kalıcı zorlanma varsa

2

Çocuk ekran dışındaki etkinliklere neredeyse hiç katılmak istemiyorsa

3

Yoğun öfke, içe çekilme, kaygı ya da çatışma belirgin biçimde artıyorsa

4

Gizli kullanım, yaşa uygun olmayan içerik, zorbalık veya dijital güvenlik riski varsa

5

Ebeveyn-çocuk ilişkisinde ekran nedeniyle sürekli güç savaşı yaşanıyorsa

6

Ebeveyn kendini tutarsız, çaresiz ya da aşırı öfkeli hissediyorsa

7

Çocuğun davranış değişikliği başka yaşam olaylarıyla birlikte yoğunlaştıysa

8

Kendine veya başkasına yönelik acil zarar riski varsa öncelik güvenliği sağlamaktır.

Destek istemek

Amaç çocuğu etiketlemek değildir. Amaç; ekranın hangi ihtiyaca eşlik ettiğini, aile içi döngünün nasıl çalıştığını ve daha sürdürülebilir bir destek planını birlikte anlayabilmektir.

Sık sorulan sorular ve ebeveyn için hatırlatma

Her ailenin koşulları farklıdır. Bu yanıtlar kesin reçete değil, güvenli ve esnek bir başlangıç çerçevesi sunar.

Ekranı tamamen kaldırmak gerekir mi?

Hayır. Amaç kullanıcının günün diğer ihtiyaçlarıyla dengeli bir yere oturmasıdır.

Ekran geçişi neden bu kadar zor?

Bitmemiş oyun, sosyal bağ, hızlı ödül ve geçiş zorluğu etkili olabilir.

Her gün aynı plan mı olmalı?

Ana çerçeve tutarlı olabilir; okul, yolculuk veya aile koşullarına göre esneklik gerekebilir.

Ekran ödül olmalı mı?

Her davranışın ödülü hâline gelmesi ekranın gücünü artırabilir.

Yemekte ekran kullanımı?

Aile için mümkünse ortak, ekransız sohbet alanları oluşturmak bağı destekleyebilir.

Arkadaşları online oyundaysa ne yapacağız?

Sosyal bağ ihtiyacını dinleyip güvenlik, süre ve geçiş kurallarını birlikte konuşun.

Çocuk rahatsız edici içerik görürse?

Ceza korkmadan size gelebileceğini bilmesi, güvenlik için çok önemlidir.

Kardeşler için aynı kural mı?

Temel değerler ortak olabilir; yaş ve ihtiyaçlara göre uygulama değişebilir.

Ne zaman destek almalı?

Günlük yaşam, güvenlik veya ilişki belirgin biçimde zorlanıyorsa.

Tek bir süre kuralı yeterli mi?

Hayır. Yaş, içerik, amaç, zamanlama ve ekran sonrası etki birlikte değerlendirilmelidir.

Kuralı ne zaman konuşmalıyız?

Mümkün olduğunca cihaz açılmadan ve herkes sakinken.

Çocuk ağladığında kuraldan vazgeçmeli miyim?

Duyguyu görmek önemlidir; sınır yine sakin ve uygulanabilir biçimde korunabilir.

Ekranı ceza olarak kaldırmak doğru mu?

Çok uzun ve belirsiz cezalar yerine davranışla ilişkili, kısa ve önceden konuşulmuş sonuçlar daha uygulanabilir olabilir.

Uyku öncesi neye dikkat etmeliyiz?

Sakinleşme ve uyku rutinini ekranın önüne geçirmek; ailece uygulanabilir bir geçiş planı yapmak yararlı olabilir.

Ebeveyn kontrolü tek başına yeterli mi?

Ayarlar yardımcıdır; açık konuşma, güven ve yaşa uygun rehberlik de gerekir.

Çocuğun fotoğraflarını paylaşmalı mıyız?

Mahremiyet, onay ve dijital iz konusunda düşünmek gerekir.

Plan işleмиyorsa?

Başarısızlık olarak görmeyin; hangi basamağın zor olduğunu konuşup küçük bir düzenleme deneyin.

Bu rehber tanı koyar mı?

Hayır. Bu rehber yalnızca farkındalık ve aile içi konuşma amacı taşır.

Ebeveyn için 10 noktalı hatırlatma

1. Ekran hayatın bir parçası olabilir. 2. Denge yalnızca süre değildir. 3. Geçişe önceden hazırlanmak çatışmayı azaltabilir. 4. Uyku, hareket, oyun ve ilişki korunur. 5. İçerik önemlidir. 6. Güvenlik konuşulur. 7. Çocuk ceza korkmadan anlatabilmelidir. 8. Ebeveyn de modeldir. 9. Planlar gözden geçirilebilir. 10. Gerekğinde destek istemek kıymetlidir.

Kaynaklar (Temmuz 2026 erişimi):

American Academy of Pediatrics / HealthyChildren — Family Media Plan ve aile medya kullanımı rehberleri; UNICEF Parenting — Çocukları çevrimiçi ortamda güvenli tutma ve çevrimiçi gizlilik kontrol listesi; World Health Organization — çocuklarda fiziksel aktivite, hareketsiz davranış ve uyku rehberleri.

Küçük ve sürdürülebilir adımlar, aile içindeki dijital dengeyi güçlendirebilir.