

DİJİTAL YANILGI

Evde Sağlıklı Dijital Denge Kurmak İçin Haftalık Aile Teknoloji Denetim Rehberi

Neden Teknoloji Denetimi (Tech Audit) Yapıyoruz?

Bilişsel bilimsel araştırmalar, dijital ekranların odağımızı böldüğünü, derinlemesine okuma ve hafıza süreçlerimizi zayıflattığını göstermektedir. Ancak bir alışkanlığı değiştirebilmek için önce mevcut durumu dürüstçe görmemiz gerekir. Bu denetim, ailenizin ve çocuğunuzun ekran başında gerçekte ne kadar süre geçirdiğini dürüstçe ölçmeniz ve evinizde 'insani ve derin öğrenmeyi' yeniden inşa etmeniz için pratik bir araçtır.

Denetimi Uygularken İzlenmesi Gereken 3 Adım

- 1. Merak ve Empatiyle Başlayın:** Formu çocuğunuza vermeden önce onunla merak odaklı bir konuşma yapın. Yargılayıcı veya cezalandırıcı bir tondan kaçının. Amaç teknolojiyi tamamen yasaklamak değil, kullanım şeklimizi anlamaktır. Ona şu soruları sorun: *'Ekranda çalışırken ne zaman kolay odaklanıyorsun?'*, *'Hangi anlarda ekran seni yoruyor?'*
- 2. Değerlerinizi Netleştirin:** Çocuğunuza kurallar dayatmak yerine ailenizin değerlerini anlatın: *'Ben senin derin düşünebilmeni, sakin kalabilmeni, kağıttan okuyarak öğrenmeni ve bizimle yüz yüze doya doya sohbet edebilmeni önemsiyorum.'* Böylece bu denetim bir ceza değil, bu değerleri korumak için ortak bir çalışma haline gelir.
- 3. Birlikte Çözüm Üretin:** Denetim bittiğinde formları yan yana koyun. Hem çocuğunuzun hem kendinizin ekran alışkanlıklarını kıyaslayarak nerede kesintiler yapabileceğinizi birlikte kararlaştırın. Örneğin, haftalık bir *'Teknolojisiz Pazar Günü'* ilan edin veya ders çalışırken telefonları başka bir odada şarj etme kuralı getirin.

Kitaptan Ev İçin En Kritik 3 Analog Tavsiye

- Eve Bir Yazıcı (Printer) Alın:** İnsan beyni kağıttan okurken bilgiyi ekrana kıyasla çok daha derin anlar ve hatırlar. Çocuğunuzun ödevlerini, kitap özetlerini veya ders notlarını yazdırarak aktif okumayı canlandırın.
- Yazı Yazarken Kağıt ve Kaleme Dönün:** Elle not tutmak, klavyeyle yazmanın asla taklit edemeyeceği bir motor-bilişsel bağ kurar ve beynin okuma devrelerini aktive eder. Ödev taslaklarını önce kağıda yazdırın.
- Yapay Zekayı (AI) Ödevlerden Uzak Tutun:** AI, acemi öğrenciler için öğrenmenin en temel şartı olan 'çaba ve zorlanmayı' yok eder. Ev ödevlerinde, yazma ve özet çıkarma süreçlerinde yapay zekayı tamamen sınırlandırın.

Arka sayfalardaki formları yazdırarak evinizde hemen bu haftalık deneyi başlatabilirsiniz!

HAFTALIK ÇOCUK TEKNOLOJİ GÜNLÜĞÜ

Her gün kullandığın tüm dijital cihazları (telefon, tablet, bilgisayar, konsol, TV) dürüstçe kaydet.

Çocuklar İçin Yönerge: Bu hafta boyunca her gün kullandığın ekranları aşağıya kaydet. Amacımız ne kadar ekran kullandığını görmek ve zihnimizin nerede yorulduğunu, nerede dinlendiğini anlamak. Her kullanım oturumundan sonra bu tabloya yeni bir satır ekle. Bir yetiştikenden yardım alabilirsin.

Gün	Cihaz / Teknoloji (Telefon, Tablet vb.)	Kullanım Amacı (Ödev, Oyun, Sosyal Medya vb.)	Süre (Saat Aralığı)	Sosyal mi? (Tek / Arkadaşla)	Nasıl Hissettin? (Duygu / Notlar)
Pazartesi					
Salı					
Çarşamba					
Perşembe					
Cuma					
Cumartesi					
Pazar					
Notlar:					
Notlar:					
Notlar:					

HAFTALIK EBEVEYN TEKNOLOJİ GÜNLÜĞÜ

Unutmayın: Ekran kullanım alışkanlıklarımız çocuklarımıza en güçlü mesajları gönderir.

Ebeveynler İçin Yönerge: Kendi ekran alışkanlıklarımızı dürüstçe ölçmek bu çalışmanın en kritik adımıdır. Çocuğumuzun yanında cihazları nasıl kullandığımızı ve hangi mesajları ilettiğimizi fark etmek değişim yaratır. Bu hafta kullandığınız teknolojileri, özellikle çocuğunuzun şahit olduğu anları aşağıya dürüstçe not edin.

Gün	Cihaz / Teknoloji (Telefon, Laptop vb.)	Kullanım Amacı (İş, Sosyal, Mail vb.)	Süre (Saat Aralığı)	Çocuk Gördü mü? (Evet / Hayır)	Çocuğa Giden Olası Mesaj (Etki / Örnek davranış)	Zaman Değerli mi? (Evet / Hayır)
Pazartesi						
Salı						
Çarşamba						
Perşembe						
Cuma						
Cumartesi						
Pazar						
Notlar:						
Notlar:						
Notlar:						