

Verimli Bir Yaz Tatili: Haftalık Aile Planlayıcısı

Rutin, sıkılma anları ve ekran süresi için birlikte doldurulan çalışma kağıdı · Yaz tatili

Okul, çocuğa fark ettirmeden bir ritim öğretir: sabah kalkış saati, yemek arası, teneffüs, eve dönüş. Bu ritim sayesinde çocuk ne zaman ne olacağını bilir ve güvende hisseder. Tatilde bu ritmi tamamen kaldırmak yerine **esnetin** — uyku 1-2 saat kayabilir, sabah geç kalkılabilir, ama günün küçük bir iskeleti kalsın. Bu sayfa o iskeleti, sıkılma anlarını ve ekran süresini birlikte planlamanıza yardımcı olur.



Nasıl Kullanılır?

- ✓ Haftada 10 dakika ayırın.
- ✓ Çocuğunuzla birlikte doldurun.
- ✓ Mükemmel olması gerekmiyor.
- ✓ Amaç plan yapmak değil, birlikte düşünmek.

BÖLÜM 1

"Sıkıldım" Anı: Ne Yapmalı?

- 1 Önce ayırt edin: Her "sıkıldım" aynı değildir. Bazen bu gerçekten boşluk doldurma fırsatıdır; bazen altında yorgunluk, açlık ya da aşırı uyarılmışlık (kalabalık, gürültü, uzun ekran sonrası) vardır. Önce temel ihtiyacı kontrol edin, sonra aşağıdaki adımlara geçin.
- 2 "Peki sen ne yapabilirsin?" diye sorun ve **bekleyin**. Cevabı siz bulmayın — sıkılan çocuk bir süre sonra kendi kendine bir şeyler üretmeye başlar. Yaratıcılık tam da o boşlukta filizlenir.
- 3 Hâlâ tıkanıyorsa, aşağıdaki **Keşif Menüsü**'nden bir seçenek sunun — "istersen şunu yapabilirsin" diyerek, görev olarak değil.

Fark şu: Biz söylediğimizde görev olur. O seçtiğinde keşif olur.

BÖLÜM 2

Keşif Menüsü

Her kategoriye kendi fikrinizi ekleyin — sabit bir program değil, çocuğun seçebileceği bir havuz.



Dışarıda

Örnek: Sıcak olmadan sabah erken parka çıkmak · Bisiklet / bahçe sulama · Böcek/yaprak avı

BİZİM FİKRİMİZ



Küçük Görevler

Örnek: Market alışverişi, ona küçük bir liste vermek · Çamaşır katlama yarışı · Bitki sulama görevi

BİZİM FİKRİMİZ



Mutfakta

Örnek: Öğleden sonra birlikte bir şeyler pişirmek · Meyve/sebzeyle yüz yapmak · Kendi limonatasını hazırlamak

BİZİM FİKRİMİZ



Keşif Kutusu

Örnek: Karton, boya, makas bırakmak — ne yapacağını o bulsun · Eski kumaş/düğme kutusu · Yastıklardan kale

BİZİM FİKRİMİZ

BÖLÜM 3

Ekran Süresi: 3 Altın Kural

1

PLANLA

Sabah birlikte belirleyin. Ekran, günün iskeletinin bir parçası olsun. O zaman geldiğinde tamamen serbest — pazarlık ya da suçluluk yok.

2

HABER VER

Ani kapatmayın, önceden haber verin. "5 dakika sonra kapanıyor" deyin ve otomatik oynatmayı kapatın.

3

GEÇİŞ YAP

Geçiş anını yumuşatın. Ekran kapandıktan sonra başka bir etkinliğe yavaşça geçin, aniden değil.

Kapanırken öfke, ağlama, "bir dakika daha" pazarlığı çıkıyorsa bu çocuğun irade eksikliği değil: otomatik oynatma ve sonsuz kaydırma, dikkati mümkün olduğunca uzun tutmak üzere tasarlanmıştır. Suçlanacak taraf çocuk değil, tasarımdır — bu yüzden 2. kural (önceden haber verme) özellikle önemlidir.

BÖLÜM 4

Yaş Grubuna Göre Öneri Süre

Bu süreler pasif izleme (dizi, kısa video) için geçerlidir. Birlikte oynanan, üreten ya da eğitici içerik (video görüşme, yaratıcı uygulama) biraz daha esnek değerlendirilebilir — önemli olan toplam süre kadar, içeriğin

niteliği ve yalnız mı birlikte mi tüketildiğidir.

2–5 yaş

Günde 1 saatin altı

6–12 yaş

Günde 1–2 saat

Yaz tatili

Biraz esneyebilir — bu normal

Bunlar katı kurallar değil, rehber niteliđindedir. Çocuğun geliřimi, içerik kalitesi ve aile düzeni her zaman daha önemlidir.

BÖLÜM 5

Kırmızı Çizgiler

Tartışmasız olanlar zaten aşağıda. Bir kural ne kadar az istisna içerirse, çocuk için o kadar az pazarlık konusu olur — sabitlik, esneklikten daha çok güven verir. Ailenize özel 1-2 kural daha ekleyin.



Yemek sırasında ekran yok



Yatmadan 1 saat önce ekran yok



Sabah uyanır uyanmaz ekran yok





Haftalık Gün İskeleti

Her hafta başında birlikte doldurun. Detaya gerek yok — tek kelime yeter (ör. "park", "misafir", "sakin gün"). İskeletin tamamen aynı olması gerekmez; her gün için sabit kalması iyi olan **3 çapa noktası** yeterli: uyanma saati (± 1 saat içinde), gün içinde bir sabit öğün, akşam yatma rutini. Geri kalanı esnek olabilir. 💡 **Bu sayfayı ve bir sonraki sayfayı (çizim + hafta sonu değerlendirmesi) her hafta yeniden yazdırın** — önceki sayfalar bir kerelik referans olarak saklanabilir.

	SABAH	ÖĞLE	ÖĞLEDEN SONRA	AKŞAM
Pzt				
Sal				
Çar				
Per				
Cum				
Cmt				
Paz				



Bu Haftanın Resmi

Bu hafta en çok sevdiğin anı buraya çiz!

BÖLÜM 7

Hafta Sonunda Birlikte Bakın

- ☐ Uyku korunuyor muydu?
- ☐ Hareket / oyun için zaman oldu mu?
- ☐ Birlikte vakit geçirdik mi?

Bu hafta neyi fark ettim?

En çok hangi anda zorlandık? Gelecek hafta ne farklı deneyebiliriz?



Daha fazlası için Instagram'da takip edin:

@psy.cansu.yilmaz