



TR VELİ BİLGİLENDİRMESİ: EVDE DERS ÇALIŞMAK

Değerli veliler,

hepimiz sıradışı geçen iki haftayı geride bıraktık. İş ve çocuk bakımı yeniden planlanmalı. Hayatımızın her alanı alıştığımız kuralların dışında devam ediyor. Bulduğumuz durum hepimiz ve özellikle çocuklarınız için **büyük bir yük anlamına geliyor**.

Okulunuz size evde yapılabilir ödevler verdi. Hepimiz her çocuğun dersleri **farklı öğrendiğini** biliyoruz. Çocukların bazıları özgür, bazıları ise daha fazla desteğe ihtiyaç duyuyorlar. Bu anlamda hız ve ilgi alanları da büyük önem taşıyor. Bunların hepsi okulda dikkate alınıyor ve bundan dolayı da evdeki derslere de uygulanmalıdır.

Öğretim görevlileri herkesin çocuğuna bu dönemde bir kaç saat ayırıp onunla beraber ders çalışmanın getirdiği zorluklarının farkındalar. Ondan dolayı size sadece ödev değil, bu mesajı da vermek istiyoruz: Siz ve çocuğunuz ellinizden ne kadar geliyorsa onu yapın.

Beraber **oyun oynamak ve hareket etmek**, pasta yapmak, araştırmalarda bulunmak ve daha fazlası önemli öğrenim ve tecrübe alanları. Çocuğunuza her gün bir şeyler öğrenmesi için yardım edin.

Okullar yeniden başladığında okulda görülen derslere devam edilecek ve öğrenilen konular derinleştirilecek. Çocuğunuzun mevcut seviyesine göre planlarımızı yapacağız. Onun için lütfen bu mesajı yeniden dikkate alın: Çocuğunuzla ellinizden ne kadar geliyorsa onu yapmaya çalışın. **Önemli olan hepinizin önümüzdeki dönemi sorunuz ve sağlıklı geçirmeniz.**

İlk günlerin izlenimlerine göre okullar bu konularda farklı yöntemler seçiyorlar. **Onun için içerik ve teknik hakkında sorularınız olursa okulunuzdaki görevli kişilere danışın ve yaşadığınız sorunları onlarla paylaşın.** Bu sayede okulların özel sorulara daha verimli cevap vereceklerdir.

Bu yazının devamında size okulların kapalı kaldığı dönemi daha iyi geçirmemiz için bir kaç öneri bulunmaktadır.

Onun için çocuğunuz bu konuda nasıl destekleyeceğinize dair önerilerimiz var.

DERSLERİ EVDE NASIL ORGANİZE EDEBİLİRİM ?

Verilen ödevleri kendi sorumluluğunuzda organize etmek ve tamamlamak kolay bir görev değildir.

- **Özet:** Çocuğunuzla beraber verilen ödevleri gözden geçirin ve tüm hafta için bir plan hazırlayın. Yapılan planın ev ödevleri ile evdeki görevleri kapamasını öneriyoruz.
- **Beklentiler:** Çocuğunuza öğrenmenin okullar kapalı olsalar dahi devam ettiğini belirtin ve ders içeriklerinin önemini vurgulayın. Çocuğunuzun gösterdiği **çabayı takdir edin**.
- **Plan:** Çocuğunuzun ders planını ev için tasarlanmış bir planın içine entegre etmeye çalışın. Bu şekilde evde herkes çocuğun ne yaptığının farkında olur ve bu sayede yanlış anlaşmazlıklar ve kavgalar azalır. Bazı ödevleri çocuğunuz yaşına göre düzenleyebilir (hangi ödev ile başlamak istemesi veya hangi saatlerde çalışmak istemesi gibi). Yeterli mollarla dikkat edin.
- **Her gün** için planlanan ödev listesi (3-5 ödev arası) sayesinde büyük görünen dersleri küçük bölümlere ayırabilirsiniz. Bu çocuğunuza da yardımcı olacaktır. Biten ödevleri işaretlemeniz çocuğunuza yardımcı olacaktır ve onu motive edecektir.
- **Çalışma yeri:** Çocuğunuzun sabit ve ilgisinin dağılmayacağı bir çalışma yerinin olmasına dikkat edin. Videolar (televizyon, bilgisayar) ve ses kayıtları ilgisini dağıtabilir.
- **Öğrenmek:** Çocuğunuza kendi öğrenme tecrübelerinizi aktarın ve ona yardımcı olun.
- **Ders sonu:** Çocuğunuz verilen ödevleri bitirdiğinde, boş zamanı hak etmiştir. Bu zamanı ona tanıyın ve yeni ödevlerle onu yormayın. Yavaş çalışan veya ilgisi çabuk dağılan çocuklar için sabit zaman sınırları yardımcı olur.

ÇOCUĞUMU DERS ÇALIŞMASI İÇİN NASIL MOTIVE EDEBİLİRİM?

Motivasyon öğrenmenin temelidir. Yüksek motivasyon iyi bir ruh hali, öz güven ve başarı getirir. Bunu desteklemek zoraki hissedilmediği sürece faydalı olabilir. Fazla baskı ve kontrol stresin ve gerginliğin artmasına ve ders başarılarının düşmesine neden olur. Bunun için bir kaç öneri:

- ▶ Ders çalışma zamanlarını çocuğunuzla **beraber** ve **gerçekci** bir şekilde planlayın ve çocuğunuzun da **karar** vermemesine dikkat edin.
- ▶ Çoğunuzu ödevleri başta tek başına yapmasına **motive edin ve zorluklarla nasıl baş edebileceğini konuşun.**
- ▶ Çocuğunuzun **arkadaşları** da bu planlarda yer alabilir (yazılı veya görsel görüşme gibi)
- ▶ Çocuğunuzun gelişimine **ilgi gösterin** ve aşırı kontrolden kaçının.
- ▶ **Huzurlu bir çalışma ortamı** ders çalışmakta faydalıdır.

BIRDEN FAZLA ÇOCUĞUM VARSA

Birden fazla çocuğu olan ailelerin ders bakımı açısından yükü de artar. Bu yükü azaltmak için bu önerilerde bulunuyoruz:

- ▶ Desteğinizi çocuğunuzun **yaşına ve beklentilere göre** ayarlayın. Yaşı daha küçük olan çocuklar genelde planlamada daha fazla desteğe ve zamana ihtiyaç duyuyorlar. Onun için sabırlı olun!
- ▶ İmkânınız olursa çocuğunuzla bir **ders mentörü** bulun, bu yaşı daha büyük olan çocuklarınız olabilir. Beraber elde edilen başarıları takdir edin.
- ▶ Sınıf öğretmenine dersler çocuğunuzun fazla yorduğunda veya verilen terminlere uyulamazsa **erkenden haber verin.**

AİLE OLARAK GÜNLÜK HAYATIMIZI NASIL HAZIRLAYACAĞIZ ?

Alışkanlıklarınızın bu dönemde yok olmasıyla beraber sizin aile yaşamınız da değişiyor. Bu durumda organize olmak büyük zorlukları beraberinde getiriyor. Bunun için gününüzü iyi organize etmeniz çok önemli.

- ▶ Günlerin belli bir ritme göre ilerlemesini deneyin. Bunun için her gün aynı saatte uyanın ve kahvaltı yapın.
- ▶ **Beraber yemek** yediğiniz zaman bölümleri ayarlayın – beraber yemek hazırlamak güzel bir aktivite olabilir.
- ▶ **Boş zamanlarınızda** yapabileceğiniz aktiviteler için **fikirler** üretin. Sizi ve çocuğunuzun mutlu

eden aktiviteleri düşünün (resim yapmak, oyun oynamak ve müzik yapmak gibi).

- ▶ Çocuğunuzla **medya kullanımı** için anlaşın. Hangi oyun ve uygulamaları kullanıyor? Alternatifleri var mı? Bu zaman dilimini azaltın!
- ▶ Hareket ve iletişim ile çocuğunuzun **rahatlamasına** yardımcı olun. Medya kullanımının getirdiği avantajları unutmayın (ders çalışmak, arkadaş ortamında bulunmak gibi).
- ▶ Çoğu **egzersiz** ev ortamında da uygulanabilir. Bunun için video uygulamalarına başvurabilirsiniz. Her gün aynı saatlerde yapılması faydalı olacaktır.
- ▶ Gerçekci ve ulaşabileceğiniz **hedefler** belirleyin.

ANLAŞMAZLIKLARA KARŞI NE YAPMALIYIM?

Çocuğunuzla bu dönem alıştığınızdan fazla karşılaşacak ve anlaşmazlıklar yaşayacaksınız. Sakin kalıp, derin bir nefes alın ve beraber çözüm üretin. Bunda yardımcı olmak için önerilerimiz:

- ▶ Her güne sıfırdan başlayın. Yaşanan olumsuzlukları unutun!
- ▶ Anlaşmazlıkları gergin bir ortam yerine daha sakin bir zamanda çözmeye çalışın.
- ▶ Ne konuşmak istediğinizi önceden belirleyin ve bu görüşme için bir zaman dilimi ayarlayın.
- ▶ Masaya beraber oturun ve yaptığınız anlaşmaları not edin.
- ▶ Konuları karıştırmamaya dikkat edin ve çocuğunuzla uzun zamandır söylemek istediğiniz sözlerden uzak durun.
- ▶ Kendinizin ve çocuğunuzun yaşanan durumu nasıl algıladığınızı konuşun. Bunu yaparken dikkatinizi çocuğunuzdan ayırmayın ve sakin kalın.
- ▶ İkinci de ilgilendiğiniz konuları, isteklerinizi ve arzularınızı paylaşın. Farklılıklarınızı paylaşın. Farklı düşüncelere sahip olmak sizi birbirinizden ayırmaz.
- ▶ Ortak bir çözüm yolu arayın ve bunu bulmadan görüşmenizi bitirmeyin.
- ▶ Görüşmede gerginlik artarsa, görüşmeyi sonlandırın ve bir süre sonra devam edin. Gergin ortamlarda hiç kimse yapıcı sözlerde bulunamaz.
- ▶ Çocuğunuzla kendisini ifade etmesi için zaman tanıyın. Sessiz anları da yaşamayı kabullenin.

Siz veya çocuğunuz anlaşmazlıkların arttığını ve çaresiz ve yalnız hissetmeye başladığınız an, bu sayfanın sonunda bulabileceğiniz danışma hatlarına başvurun.

CAN SIKINTISI – VE SONRASI ?

Alıştığınız hayatın bir anda değişmesi ve aile üyelerinin uzun zaman evde vakit geçirmeleri can sıkıntısına neden olabilir. Bunun için önerilerimiz:

Can sıkıntısı eski veya yeni özellikleri bulmanızı sağlayabilir. Çocuğunuz dışardan fazla teşvik görmediği zaman sahip olduğu özellikleri içinde bulunduğu ortamda kullanmaya çalışır. Bunun için onun ve sizin zamana ihtiyacı vardır. Çocuklar bu ortamlarda yeni oyunlar geliştirip, hikayeler uydurabilir ve buldukları objelerle deney yapabilirler. Bu sayede ilgi ve yetenek alanları bulunabilir ve çocuğunuzda yeni özellikler görebilirsiniz.

Çocuğunuzla beraber oyunlara duyduğunuz ilgi ve **hevesi** yeniden keşfedebilirsiniz. Bunda **mizah** size yardımcı olabilir.

Can sıkıntısı bununla beraber farklı düşüncelerin ortaya çıkmasına, rüyalar görmeye ve neyin var ve eksik olduğunu anlamamızda yardımcıdır. **Can sıkıntısı hayal dünyasının anahtarıdır.** Ebeveynlerin evde olmaları ve çocukları ile zaman geçirmeleri çocuklar için bir avantajdır. Çocuğunuz yaşadıklarını değerlendirilmeden size anlatabilirse kendini daha rahat hissedecektir.

KORKU VE KAYGILARLA NE YAPABİLİRİM?

„Neden anneanneyi ziyaret edemiyoruz?“

„Ne zaman spora gidebilirim?“

„İşe girtmezsen ne olabilir?“

Yaşanan değişiklikler çocuğunuzda kaygılara neden olabilir. Anlamadığımız ve adlandıramadığımız konular bizleri korkutur. Ebeveynler olarak bu durumda ne yapabileceğinize dair bir kaç öneri:

- **Sakin kalın:** Çocuklar anne ve babalarının korkularını sezebiliyorlar. Bunun için sakın kalmaya çalışın. İlişkilerinizde veya arkadaş ortamlarımızda kaygılarınızı dile getirin ve çocuğunuzla paylaşmayın.
- **İlgi gösterin:** İnsanlar, ve özellikle çocuklar endişe verici duygular ile baş edebilmek için huzurlu ve güvenli bir ortama ihtiyaç duyarlar. Duyguların arttığını farkettiğinizde daha fazla ilgi gösterin. Çocuğunuz ruh haline ilgi gösterin ve sadece zorluklara odaklamayın.
- **Bilgi:** Son günlerde çocuğunuz Corona virüsü ile ilgili bir çok bilgi duydu. Onunla bu konu hakkında konuşun. Çocuğunuzun hangi soruları

var? Doğru olmayan bilgiler onu ulaştı mı? Çocuğunuzun kullandığı medya araçlarını kontrol edin ve beraber bilgi toplamaya özen gösterin (aşağıdaki linkler).

- Çocuğunuza **anlayabileceği şekilde** şeffaf cevaplar verin. Özellikle küçük çocuklar bir virüsün ne olduğunu anlamakta zorlanabilirler. Belki bunu alternatif bir dille anlatabilirsiniz, yeni ortaya çıkan ve vücudumuzun tanımadığı bir hastalık gibi. Bu hastalığa karşı bir aşının şu anda araştırma aşamasında olduğunu da (aşağıdaki linkler).
- **Sorumluluk:** Çocuğunuzla beraber aile olarak bu hastalıktan korunmak için ne yapabileceğinizi konuşun. Ellerinizi sık yıkamanız ve hapşırduğunuzda ve öksürdüğünüzde etrafınızı kontrol edin. Çocuklar yaptıkları doğrular için takdir edildiklerinde sevinirler. Dede ve anneanne veya arkadaşlar ile yapılan telefon görüşmeleri bu dönemde önemlidir. Başka insanlara nasıl yardım edebileceğinizi düşünebilirsiniz.
- **Rahat etmek:** Görüşmeler evde sakın bir ortamda yapılabilir. Çocuğunuza zaman ayırın ve ona güvenli ve huzurlu bir ortamda olduğunu hissetirin. Beraber yapılan rutin aktiviteler (yemekler, uyku saatleri, kitap okumak, oyun oynamak, sarılmak) çocuğunuza yardımcı olur. Her konu Corona virüsü etrafında dönmemelidir. Neşeli bir çalışma ortamı ders çalışmakta ve rahat etmekte yardımcı olacaktır.

Burada bazı medya araçların ve kurumların sunduğu dijital veya telefon yardım ve danışma imkanlarını sıraladık. Bu sıralamanın dışında kalan daha fazla imkanlar da mevcuttur.

EBEVEYNLER İÇİN KOLAY BİR DİLDE YARDIMLAR:

www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/Covid-19_Tipps_fuer_Eltern_LS.html

CORONA VIRÜSÜ HAKKINDA FARKLI DİLDE BİLGİLER:

www.integrationsbeauftragte.de/ib-de/amt-und-person/informationen-zum-coronavirus

<https://b-umf.de/p/mehrsprachige-informationen-zum-coronavirus/> (especially for refugees and professionals)

EBEVEYNLER, ÇOCUKLAR VE YETİŞKİNLER İÇİN BİLGİLER

- ▶ ZDF'in sunduğu çocuk haber programı Logo: www.zdf.de/kinder/logo
- ▶ Çocuk kanalı KiKa: www.kika.de
- ▶ MDR bilim: www.mdr.de/wissen/index.html
- ▶ WDR'in sayfası: www1.wdr.de
- ▶ BR'in sayfası: www.br.de/mediathek/rubriken/themenseite-schule-daheim-100
- ▶ Klick-tipps.net: www.klick-tipps.net/coronavirus (çocuk gelişimini dikkate alan kurumun tasviyesi)
- ▶ Çocuklar için hazırlanan Coroovirüsü hakkında film: www.meditricks.de/cke

MEVCUT GELİŞMELER HAKKINDA RESMİ KAYNAKLAR

- ▶ Hükümet kaynakları: www.bundesregierung.de/breg-de/themen/coronavirus
- ▶ Sağlık bakanlığı: www.bundesgesundheitsministerium.de/coronavirus
- ▶ Robert-Koch-Institut: www.rki.de (Public-Health-Institut für Deutschland)
- ▶ Sağlık kurumları: www.infektionsschutz.de
- ▶ Afet kurumu:
https://www.bbk.bund.de/DE/TopThema/TT_2020/TT_Covid-19.html
- ▶ Saksonya-Anhalt'in kaynakları: www.sachsen-anhalt.de

DANIŞMA HATLARI

- ▶ **Bundeskonferenz für Erziehungsberatung – Online-danışma** (anonym, ücretsiz):
 - Gençlik danışma: <https://jugend.bke-beratung.de/>
 - Ebeveynler danışma: <https://eltern.bke-beratung.de/>
- ▶ **Nummer gegen Kummer** (anonym, kostenfrei):
 - Çocuklar ve gençler için **116 111** (Pa-Cum 14-20 Uhr)
 - Ebeveynler için **0800 1110 550** (Pa-cu 9-11 Uhr; da & pe 17-19 Uhr)
- ▶ **Corona virüsü danışma hattı** (anonym, ücretsiz)
 - Alman psikologlar kurumu(BDP): **0800 777 22 44** (Paz-Pa 8-20 Uhr)
- ▶ **Schulisches Ressourcensystem** (ücretsiz):
 - Okuldaki sosyal konular:
Lütfen bu konuda okulunuza veya sınıf öğretmeninize danışın.
 - Öğretmenler danışmanı :
www.schulerfolg-sichern.de/fileadmin/user_upload/schulerfolg-sichern/PublicContent/Das_Programm_Schulerfolg_sichern_-_Module/Uebersicht_BLK_2019.pdf
 - Okul psikologları danışması:
<https://landesschulamt.sachsen-anhalt.de/behoerde/schulpsychologische-beratung/kontakt/>

BASKI BİLGİLERİ

Hazırlayan kurum:

Landesschulamt Sachsen-Anhalt
Schulpsychologische & Schulfachliche Beratung
Ernst-Kamieth-Str. 2 – 06112 Halle (Saale)
<https://landesschulamt.sachsen-anhalt.de/>

Bu kurum adına yapılan çalışma:

Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie Berlin. Schulpsychologisches und Inklusionspädagogische Beratungs- und Unterstützungszentren (SIBUZ) in Berlin-Pankow: *SIBUZ Infobrief extra. Wenn die Schule zu Hause stattfindet – Tipps für Familien.*