

V-ÇOCUKLARLA KORONA VİRÜS (COVID-19) HAKKINDA KONUŞMAK

ÇOCUKLARA KENDİLERİNİ İFADE EDİP SORU SORABİLECEKLERİ RAHAT, DESTEKLEYİCİ VE ESNEK BİR ÇEVRE SAĞLAYIN; ANCAK ÇOCUKLARIN KONUŞMAYA HAZIR OLMADIĞI DURUMLARDA ONLARI BU KONUDA KONUŞMAYA ZORLAMAYIN.

ÇOCUKLARLA DÜRÜST, AÇIK VE NET KONUŞUN, SENARYOLAŞTIRIP KONUYU FAZLA SÜSLEMİYİN; ÇÜNKÜ ENİNDE SONUNDA DOĞRUYU ÖĞRENİRLER VE SİZİNLE OLAN GÜVEN İLİŞKİLERİ BOZULUR.

SÖZ VE İFADELERİNİZİ ÇOCUĞUN YAŞ, DİL VE GELİŞİMSEL DÜZEYİNE UYGUN ŞEKİLDE SEÇİN.

ÇOCUĞUNUZA NET VE DOĞRU BİLGİLER VERİN. KAFA KARIŞIKLIĞINA YOL AÇMAYIN

AYNI SORUYA DEFALARCA YANIT VERMEYE HAZIRLIKLI OLUN. BAZEN ÇOCUKLAR İÇİN DURUMU ANLAMAK VE ANLAMDIRMAK BİRAZ GÜÇ OLABİLİR, ZAMAN ALABİLİR. BAZEN DE ÇOCUK GÜVEN DUYGUSUNU AYNI SORUYU DEFALARCA YANITLATARAK SAĞLAR

ÇOCUKLARIN DUYGU, DÜŞÜNCE VE TEPKİLERİNİ ANLAYIN VE ANLAMLANDIRIN. ONLARIN SORU VE KAYGILARININ YERİNDE VE UYGUN OLDUĞUNU, KAYGILANMAKTA HAKLI OLDUKLARINI İFADE EDİN.

UNUTMAYIN ÇOCUKLAR SORUNLARI KİŞİSELLEŞTİRMEYE EĞİLİMLİDİR. BU YÜZDEN KENDİLERİ, AİLELERİ, ARKADAŞLARI VE UZAKTA YAŞAYAN AKRABALARLA İLGİLİ ÇOK ENDİŞELİ OLABİLİRLER.

GÜVENCE VERİN ANCAK GERÇEKÇİLİKTE UZAKLAŞMAYIN. ONA EVİNDE GÜVENDE OLDUĞUNU SÖYLEYEBİLİRSİNİZ AMA BULUNDUĞUNUZ BÖLGEDE HİÇ KORONA VİRÜSE YAKALANAN OLMADIĞINI SÖYLEMENİZ UYGUN OLMAZ.

KORONA VİRÜS SALGININDAN DOLAYI ETKİLENEN PEK ÇOK İNSANA YARDIM EDECEK PEKÇOK KİŞİ VAR. ÇOCUĞUMUZA TOPLUMDA KÖTÜ ŞEYLER OLDUĞUNDA BİRBİRİMİZE YARDIM EDEBİLECEĞİMİZİ GÖSTERMEK İÇİN BU BİR FIRSAT OLABİLİR.

ÇOCUKLAR OLAYLARA NASIL TEPKİ VERECEKLERİNİ EBEVEYNLERİNİ VE ÖĞRETMENLERİNİ İZEYEREK ÖĞRENİRLER. BUYÜZDEN SİZİN SALGIN HABERLERİNE VERDİĞİNİZ TEPKİLERİ MERAKLA İZLERLER. AYRICA BAŞKA ERİŞKİNLERLE OLAN KONUŞMALARINIZA DİKKAT EDERLER.

ÇOCUKLARINIZIN SÜREKLİ TELEVİZYONDAN KORKUTUCU GÖRÜNTÜLERİ İZLEMESİNE ENGEL OLUN ÇÜNKÜ BU GÖRÜNTÜLER KAFA BULANDIRICI VE RAHATSIZLIK VERİCİ OLABİLİR.

DAHA ÖNCESİNDE KAYIP YAŞAMIŞ ÇOCUKLAR ÖZELLİKLE ÖLÜMLE İLGİLİ DAHA HASSAS OLABİLİRLER; BU KONUDA DAHA FAZLA DİKKAT VE İLGİ GEREKEBİLİR.

EĞER BİR ÇOCUK KORONA VIRÜS İLE İLGİLİ AŞIRI DÜŞÜNCE UĞRAŞILARI GETİRİRSE BU GÜNDELİK VE AKADEMİK İŞLEVSELLİĞİNİ BOZACAK DURUMA GELİRSE, EBEVEYNLERİNDEN AYRILMAKTA ZORLANIRSA BİR ÇOCUK PSİKİYATRİSTİNDEN YARDIM ALMAK GEREKLİDİR. AYRICA UYKU BOZUKLUKLARI, YOĞUN DÜŞÜNCE VE KORKULAR, ÖLÜM KORKUSU GİBİ BELİRTİLER GÖRÜYORSANIZ EN YAKIN ÇOCUK PSİKİYATRİ KLİNİĞİNE BAŞVURUNUZ.

EBEVEYN VE ÖĞRETMENLER SÜREKLİ GÜNDEMİ TAKİP ETMEK İSTESERLER DE ÇOCUKLARIN ÇOĞU BUNLARI UMRUNA TAKMAK İSTEMEZ ONLAR SADECE ÇOCUK OLMAK İSTERLER, ONLARIN İSTEDİĞİ TOP OYNAMAK, BİSİKLET BİNMEK YA DA AĞACA ÇIKMAK OLABİLİR.

UYGULAYABİLECEĞİNİZ FARKINDALIK EGZERSİZLERİ

1- Beş duyuyu kapsayan farkındalık egzersizleri

Bu egzersiz veya aktiviteler yavaş yavaş ve tam olarak farkında ve anda olarak yapılır ve o sırada sadece o egzersize odaklanır anda olmayı sağlamak (geçmiş ve geleceğe aşırı odaklanmayı azaltarak) ve rahatlama ve gevşeme sağlarlar;

- Buzlu su (nefesi tutarak) yüzde gezdirmek,
- Aşırı yoğun egzersiz yapmak,
- Vanilyalı tütsü,
- Rahatlatıcı müzikler,
- Kulaklıkla yüksek sesle hareketli müzik dinleme
- Tarçınlı yemek ve tütsüler,
- Çiçek koklamak,
- Yumuşak kumaşlara dokunmak,
- Oyuncak ayıya dokunmak,
- Kedi sevmek,
- Ağızda kuru meyve, çikolata eritmek,
- Ekşi sakız, limon ağza almak
- Stres topu kullanmak
- 5 tane görünen, 4 tane dokunulan, 3 tane işitilen, 2 tane koklanan, 1 tane tadılan eşyayı hatırlamak, söylemek veya yazmak

2- Ev içinde nefes egzersizi

Tam 5 adım atarken (yürürken) bir kez derin ve yavaş nefes alınmalı, 5 adımda nefes tutulmalı, 5 adımda nefes yavaş yavaş verilmeli, bunun 5 ile 10 kez tekrarlanması

3- Ev içinde uygulanabilecek diğer gevşeme egzersizleri

- Sakin ve sessiz bir yerde oturarak nefes alıp vermeye odaklanmak ilk uygulanacak egzersizlerden biridir. Zil gibi sesli bir uyaran kullanarak egzersizi başlatmak ve bitirmek dikkatin odaklanmasını kolaylaştırır.
- Aşağıdan yukarıya tüm vücudu önce kasıp, sonra bırakmak
- Yatakta dertop olup bir anda kendini bırakmak
- Yumrukları sıkıp sonra rahat bırakmak
- Bir duvarın karşısına geçip, iki elle yaslanmak, itilebildiği kadar itilmesi ve sonra ellerin serbest bırakılması
- Ayaklarla tüm güç ile yeri itmeye çalışmak sonra bunu durdurmak
- Yatağında veya yerde uzanıp, nefes alıp verirken karnının üzerine bir kitap veya sevdiği bir oyuncakı koyup, karnını şişirdikçe kitabın yükselip, alçaldığını görebilir.
- Karnının içinde bir balon ya da deniz topu olduğunu hayal etmesi istenir. Her nefes aldığı anda bu top veya balonun şiştiğini ve her nefes verdiği anda söndüğünü hayal etmesi istenebilir.
- Bir elini (avuç içi) göğsüne ve bir elinizi de karnınıza yerleştirmektir. Her solukta göğsünü sabit tutmaya çalışırken, karnını doldurması talimatı verilir.

Uzaktan eğitimle değişen yeni ev düzenine hemen alışmakta zorluk yaşayan çocuklar olabilir. Onlara zaman tanıyın. “Herşey mükemmel olmayabilir” yaklaşımını aklınızdan çıkarmayın. Neye ihtiyaç duyduklarını sormaktan ve uygulanması mümkün öneriler ise yerine getirmekten çekinmeyin. Zaman zaman bu durumun geçici bir süreç olduğunu hatırlatın.

Dersin başına oturmakta direnen, bunun gerçek bir ders olmadığını söyleyen çocuklara önemli bir nedenle derslerin bir süre böyle yapılacağını, bunun gerçekten okul olduğunu ve ciddiye alınması gerektiğini uygun bir dille ve yaşına uygun olarak anlatın.

Sabahları erken kalkma, hazırlık ve kahvaltı düzenini sürdürmeniz hem çocuğunuz hem sizin için yararlı olacaktır. Bunun için çocuğunuzun gece yatma saatini de düzenlemenizde fayda vardır.

İlk günlerde bu öğrenme biçiminin kendisine nasıl hissettirdiğini ifade etmekte zorluk yaşayan çocuklarımız için duygu ve düşüncelerini ifade etmesine izin verin. Resim, yazı veya hareket etmek gibi seçeneklerle onlara yardımcı olun.

Her günün sonunda programa uymasını kolaylaştıracak bir günlük tutması,olumlu davranışlarını sözle veya dikkatinizi vererek ödüllendirmek, hafta bitiminde ise birlikte hedeflere ulaşma durumunu gözden geçirmek çocuğın motivasyonunu yüksek olmasına destek olur.

Çocuklar rutinleri severler. Bu nedenle, hafta içi-hafta sonu akışını bozmamaya özen gösterin. Hafta sonunda çocuğunuzun kendi başına veya hep birlikte yapabileceğiniz, bu yeni düzene uygun keyifli faaliyetler planlayabilirsiniz.

Uzaktan eğitim sırasında mümkün olduğunca sessiz bir ortam ve dersi dinlemelerini sağlayacak fiziksel koşulları sağlayın ve sınırları netleştirin. Bu süreçte “Çok sıkıldım, seyretmek istemiyorum” diyebilirler, ancak çocukların da hakları olduğu kadar sorumlulukları uygulaması gerektiğini de hatırlatın ve neden o anda izin veremeyeceğinizi açıklayın.

EVDE KALMA KOŞULLARINDA AİLELERE ÖNERİLER*

AÇIKLA BİLGİ VER

- ✓ Yaşa uygun, samimi ve net bir ifade
- ✓ Bilgi saklamaktan ya da abartılı bilgiden kaçın
- ✓ Doğruluğu kanıtlanmış bilgi kaynaklarını takip et

GÜVEN DUYGUSU

- ✓ Yalana başvurmadan, durumu büyütmeden güven ver
- ✓ Kendi duygularını karıştırmadan, çocuğunun ifade etmesine izin ver
- ✓ Kendi sağlığını korurken çocuğun bu davranışları öğrensin

BİRİMİZ HEPİMİZ İÇİN

- ✓ Herkes bir diğerine dikkat ediyor, önem veriyor
- ✓ Birlikte daha güçlüyüz
- ✓ Aile içi iletişimi koruyoruz (özellikle büyükler)

GÜNLÜK AKIŞ

- ✓ Rutin düzenin korunması önemli ancak beklenmedik değişiklikler olabilir
- ✓ Belirsizlik zamanlarında bile sakin faaliyetlere yer ver
- ✓ Ev içi düzen ve kurallarda kimi zaman aksaklıklar olabilir, esnek yaklaşım önemli

EKRAN/ SOSYAL MEDYA ÖLÇÜSÜ

- ✓ Sosyal ağlardan bilgi edinmek gerekli ancak gerektiğinde kendini nasıl uzak tutup koruyabileceğini planla
- ✓ Kaygı artırıcı haberleri sürekli ve tekrar tekrar seyretmekten kaçın

*IACAPAP 2020 Aile Bülteni çeviri ve uyarlaması Prof. Dr. Ayşe Rodopman Arman tarafından yapılmıştır.

EVDE VERİMLİ DERS ÇALIŞMA ADIMLARI

1. ADIM

SABAH ERKEN KALKMAK

(08:30'da kalkıp, kahvaltı ederek güne başlamak)

2. ADIM

DERS ÇALIŞMA ORTAMINI HAZIRLAMAK

(Teknolojik aletlerden uzak, düzenli, ferah ve aydınlık ortam)

3. ADIM

HEDEF LİSTESİNE UYGUN OLARAK GEREKLİ MATERYALLERİ
HAZIRLAMAK VE ÇALIŞMA MASASINA KOYMAK

4. ADIM

DERSLERİ BİR SÖZEL BİR SAYISAL OLACAK ŞEKİLDE
ÇALIŞMAK İÇİN SIRALAMAK

5. ADIM

ÇALIŞMAYA ÖNCELİKLE BELİRLENEN KONUNUN TEKRARINI
YAPARAK BAŞLAMAK

6. ADIM

KONU TEKRARININ ARDINDAN SORU ÇÖZÜMÜNE
GEÇMEK

7. ADIM

ÇÖZÜLEMİYEN SORULARI YENİDEN DENEMEK, HALA
ÇÖZÜLEMİYORSA ÖĞRETMENE SORMAK

8. ADIM

ÇÖZÜMÜ ÖĞRENİLEN SORULARI İLERLEYEN GÜNLERDE
YENİDEN ÇÖZMEK İÇİN KESİP BİR ZARFA KOYMAK

9. ADIM

OKUDUĞUNU ANLAMA BECERİSİ KAZANMAK İÇİN
KİTAP OKUMAK

10. ADIM

ERTESİ GÜN İÇİN YAPMAK İSTEDİKLERİNİ GÜN SONUNDA
HEDEF LİSTESİNE YAZMAK

GÜNLÜK HEDEF LİSTEM

CANLI DERSLERİM VE ONLINE ÖDEVLERİM

GÜNLÜK SORU ÇÖZMEK İSTEDİĞİM KONULAR VE SORU SAYILARI



BİRBİRİMİZDEN GÜÇ ALMAK İÇİN

444 0 632

**ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ
BİLGİLENDİRME HATTI**



meb.gov.tr