

ReBBZ Bilgileri

Eğer ders evde yapılırsa – Aileler için öneriler

Sayın veliler ve eğitimciler!

Virusun daha fazla yayılmasını önleme tedbirlerinden dolayı okullar kapatılmış olup okul dersleri evlere kaydırılmıştır.

Bu olağandışı durum, ailelere daha önce az zaman ayırdığınız şeyleri ön plana koyma imkanı sunmaktadır. Bu zamanı değerlendirip ailenizde birbirinize daha yakın olma fırsatı oluşuyor. Belki eski alışkanlıkları tekrar canlandırıp veya yenilerini deneyebilirsiniz örneğin beraber yemek pişirmek, konuşmak, yürümek, oyun oynamak veya sadece birlikte olmak gibi.

Veli olarak ne ders nede öğretmenlerin yerini doldurabilirsiniz. Okul, çocuğunuza ders içerikli ödevler veriyor. Size düşen görev ve sorumluluk ise verilen ödevlerin yapılmasında çocuğunuzu desteklemek ve motive etmektir.

Önümüzde ki zamanı daha iyi değerlendirmeniz için sizlere bir kaç önerileri biraraya getirdik.

Evde ki öğrenimi düzenli nasıl planlayabilirsiniz?

Bir dağ yığını kadar ödevleri evde tek başına yapmak her zaman zor gelir. Sizlere, önümüzde ki haftalarda çocuğunuzun okuldan alacağı ödevleri evde yapmasını desteklemeniz için önerilerimiz var:

- **Genel bir bakış elde etmek:** Çocuğunuzla beraber rahat bir şekilde neler yapılması gerekir ve beraberce haftalık bir çalışma programı yapın. Ev ödevlerin yanısıra ev işlerinde düşen görevlerde planlanmalı.
- **Beklentileri netleştirmek ve ödevleri önemine göre sıralamak:** Çocuğunuza dürüstçe ne beklediğinizi ve hangi ödevlerin sizce daha önemli olduğunu söyleyin. Çocuğunuza kendisi için gelecek okulsuz haftalarda neler önemli olduğunu sorun.

- Bazı şeylerin pazarlığı olmaz ve olamaz, bazı şeylerde ise çocuğunuz yaşına göre kendisi karar verebilir. (Örneğin: Hangi ödevi önce veya sonra veya öğlen öncesi mi veya sonrası mı). Çocuğunuz ile beraber hangi ödevlerin özellikle önemli olduğunu hemfikir olun.
- **Plan yapmak: Ödevleri tek tek nezaman yapılacağına haftalık planını yazınız.** Böylelikle ne ve hangi ödevlerin yapılıp yapılmadığı görülür. Bu şekilde yanlış anlaşılmayı ve gereksiz tartışmayı engellemiş olursunuz.
- Çocuğunuz ile ulaşabilir hedefler üzerine anlaşın. Çocuğunuzun cesaretlendirin ve övün. Aşırı kontrolden kaçınınız.
- Günlük yapılacak ödev listesini (3-5 ödev civarında) oluşturarak haftalık „dağ yığını“ yapılabilir bir duruma girer. Ödevlerin yapıldığına dahil atılan bir çizgi çocuğunuzun sevindirir ve daha fazla çalışmaya isteklendirir.
- **Çalışma masası düzeni:** Çocuğunuzun ev ödevlerini yapma yeri dikkati dağılmıyacak bir yer olmalı ve değişmemeli.
- **Ders yapma saatleri ve mola verme:** Siz ya çocuğunuz saat ve kum saati vs. kullanın ve çalışma zamanını sınırlandırın, örneğin 30 dakikaya ayarlayın. Küçük çocuklar 15 dakika sonra, büyükler ise 30 dakika sonra ara vermeye ihtiyaç duyarlar.
- **Çocuğunuz fazla başarması düşüncesinde olsanızda:** Daha önce anlaşmaya varmış olduğunuz çalışma süresinin tutulmasına dikkat edin, çocuğunuz yapması gereken ödevleri bitirmesede. Öğretmeni ile endişelerinizi paylaşın.
- Ders/ödev bitince iş bitmiş demektir. Eğer çocuğunuz o günün ödevlerini yapmış ise serbestir. Çocuğunuzun rahat bırakıp anlaşma dışı ödevlerden kaçınınız .

Günlük yaşantınızı ailece nasıl düzenleyebilirsiniz?

Eski alışkanlıkların yaşıyamıyor olmasından tüm aile fertlerin günlük yaşamı değişir. Böylesi bir durumda gününüzü iyi organize etmeniz büyük bir önem taşıyor:

- Günlük rutini sürdürmeye çalışın, yani sabah kalkma ve akşam uyuma saatlerini kuralına göre uygulayınız, alışmış olduğunuz ritüelleri örneğin beraber kahvaltı yapma gibi sürdürmeye çalışın.
- Birlikte yemek yeme saatlerini planlayın – eğer işe gidiyorsanız: Çocuğunuz için öğlen-yemeğini hazırlayın ki çocuğunuz gün boyunca aç kalmasın. Çocuğunuz ile yemek hazırlamak çok güzel bir müşterek aktivite olabilir.
- Çocuğunuz ile spor yapınız. Gimnastik mi, yoga mı veya başka hareket türleri mi – çoğu hareketleri evde de yapmak mümkün. İnternette spor programlarını ve videolarını kullanabilirsiniz
- Boş vaktiniz de neler yapabilirsiniz konusunda fikir toplama çalışın. Kendi çocukluğunuzda severek neler yaptığınızı hatırlayın (örneğin resim yapmak, müzik yapmak/şarkı okumak, el işi yapmak).
- Çocuğunuza medya tüketiminin sınırlarını açıklayarak uygulayınız. Hangi programları ve oyunları çocuğunuz kullanıyor? Bunlara alternatifler var mı? Öneri: Orijinal alt yazılı filmleri izlettirin (yüksek yaşta olan çocuklar için) veya beraber seyredin ve flim üzerine konuşun (küçük yaşta olan çocuklar için). Medya tüketimini sınırlandırınız. Gerekirse medyatik cihazları kullanılmaz bir şekilde kilitleyin.
- Çocuğunuzun hareket ederek ve „gerçek“ insanlarla temas halinde bulunarak yeterince dengeli yaşamasını sağlayın. Siz kendinizce medyanın şu zamanlarda sunduğu eğitim nimetlerini değerlendirebilir ve arkadaşlarıyla ile temas halinde kalabilirsiniz. **ARD, ZDF ve NDR** kanalların eğitim-öğretim yayınlarından faydalanabilirsiniz.

Eğer zorluk çıkarsa ... - Çatışmalarla nasıl başa çıkabilirim?

Siz ve çocuğunuz şu zor zamanda daha çok birliktesiniz ve her aile ferdi şu dönemde çok gergindir. Çatışmalar çok kolay çıkabilir. Bu hususda sakin olmanız ve kalmanız, derin nefes almanız ve beraberce çözüm imkanları aramanız. Bunun daha iyi başarmak için bir kaç ipucu:

- Kedinize zaman ayırın. Meseleyi daima sakin halde görüşünüz, kızgın hallerde bu görüşme olmamalı.
- Siz, çocuğunuz ile masaya oturduktan sonra beraberce vardığınız anlaşma noktalarını kaleme alın.
- Önceden ne konuşacağınızı tespit ediniz. Bu konuşmanın süresini önceden belirleyin.
- Asıl konuyu başka konular ile karıştırmayın: “daha önce hep söylemek istemişim..” misali. Çatışma birinin diğerinden farklı istemesi ve bu istediğini direktmesi veya istediğinden taviz vermemesi sonucu oluşmaktadır.
- Çocuğunuz ile problemleri durumu nasıl algıladığınızı görüşünüz. Ve bu durumda özenle ve samimice kalmalısınız.
- Siz ve çocuğunuz ilgi duyduğunuz şeyleri, ihtiyaçlarınızı ve arzularınızı ifade edin. Farklılıkları vurgulayın. Farklı isteklerde bulunmak hata sayılmaz.
- Müşterek bir çözüme arayışına girin. Çözüm öncesiyle memnun kalmayın.
- Şayet konuşma kötü giderse, yeterli bir ara verin ve daha sonra konuşmaya devam edin.

Can sıkıntısı – sadece kötü de değil!

Eğer alışa gelmiş günler ve meşguliyetler yok olursa ve bütün aile bireyleri uzun zaman evde kalırlarsa monotonluk oluşur bununla beraber sıkıntı hissi duyulur.

Bu sıkıntı aynı zamanda alışık davranış kalıplarını kırmak eski veya yeni yetenekleri keşfetme şansı beraberinde getirir. Çocuklar yaratıcı olup yeni oyunlar bulurlar, hikayeler hayal etmeye başlar ve bulduklarıyla deney yapmaya başlarlar. Böylelikle ilgi alanları ve kabiliyetleri meydana çıkar. Çocuk dikişnakış yapmaya başlar, başka bir çocuk bardaklara su doldurur ve bunlardan ses çıkarmayı dener, diğeri magazinden puzzel yapar veya bir pasta tarifi keşfet eder. Bu şekilde çocuğunuzun başka yeni tarafını tanımış olursunuz.

Bu can sıkıntısı ayrıca düşüncelerin serbest akışına imkan sunma, hayal etme ve neyin ve neyin eksik olduğunu fark etme şansını sunar. Ve unutmayın can sıkıntısı hayal etme gücünün açık bir kapısıdır.

Korku geldiğinde nasıl başa çıkabilirim?

„Okula neden gidemiyorum?“

„Büyükanne ve büyükbaba neden beni görmeye artık gelmiyorlar?“

„Ne olacak, eğer işe gitmiyecek olursan?“

Bir çok değişiklikler ile beraber velilerin endişeleri çocuklarda eminsizlik veya güvensizlik yaratabilir. Anlıyamadığımız ve sınıflandıramadığımız şeyler bizleri korkutur. Siz veliler, bu durumda en iyi tepkiniz nasıl olabilir?

- **Sakin kalmaya çalışın:** Çocuk, anne ve babasının korkularını ve eminsizliklerini hiseder. Kenizin için güzel iyi şeyler yapın ve rahatlamaya çalışın. İlişkilerinizde veya arkadaş çevrenizde endişelerinizi paylaşın, bu endişelerinizi çocuğunuza aktarmayın. Resmi web sitelerinde kendinizi bilgilendirin ki çocukların sorularını cevaplayabilesiniz. Çocuklarınıza yaşına bağlı haberleri seyrettirmeyin ve dinlettirmeyin. Resimler hafızada kalarak çocuğunuzu rahatsız edebilir.
- **Çocuğunuzun bildiklerinden ele alarak hareket edin:** Son günlerde çocuğunuz corona virusu hakkında bazı şeyleri duymuş olabilir. Duyduklar şeyleri beraberce konuşunuz. Çocuğunuzun sormak istediği soruları var mı? Acaba doğru olmıyan bilgileri almış olabilir mi? Bu duyulanları en iyisi birlikte bir gözden geçirin.
- **Anlaşılır bir dilde açıklayın:** Özellikle küçük çocuklarda bir virusun ne olduğunu kavramak çok zordur. Çocukların anlayabileceği bilgileri örneğin ZDF televizyon kanalın „Kindernachrichten Logo!“ sayfasında ve Meditricks GmbH'nin web sitesinde bulabilirsiniz.
- **Kişisel sorumluluk:** Aileyce hastalıktan nasıl korunabileceğinizi çocuğunuzla konuşun. Düzenli el yıkaması, bükülü kola hapsirmek veya öksürmek gibi önlemleri çocuğunuzla beraber uygulamalı deneyebilirsiniz. Başarı durumunda Çocuklar başarılarından dolayı övülmeye sevinirler, büyük anne ve baba ile veya arkadaş çevresiyle görüntülü görüşmeler telefonlaşmalar bu zor dönemi sindirmekte önemli bir katkı sağlar.
- **İyi hisetme:** Konuşmalar en iyi rahat bir ev ortamında yapılır. Çocuğunuzla zaman ayırın ve endişeye kapılmasına sebep verecek bir durumun olmadığını söylüyerek

şakinleştirin. Süre gelen alışkanlıklar (mesela. sofraya oturma, yatağa gitmesine eşlik etme, bir şeyler okuma, sarılma vs.) çocuklar için yararlıdır. Hep corona-virus konuşulacak konu olmamalıdır. Şenli bir ev atmosferi öğrenmede ve iyi hisetmede faydalıdır.

Faydalı olabilecek adresler :

Resmi bilgi alma yerleri:

Robert-Koch-Institut: www.rki.de

Bundesregierung: www.bundesregierung.de

Hareket- ve spor programları:

Alba-Berlin: www.youtube.com/albaberlin

Çocuklara anlaşılır bir dilde bilgi içeren web siteleri:

Kindernachrichten logo! des ZDF:

<https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>

Schulradio des NDR:

<https://www.ndr.de/nachrichten/info/Nach-Schulschliessungen-NDR-Radioangebot-fuer-Schueler,radioangebot100.html>

Meditricks GmbH: www.meditricks.de/cke/

Ailede çatışma durumlarında:

Erziehungsberatungsstelle:

<https://www.hamburg.de/erziehungsberatung/>

Elterntelefon Hamburg (0800-111 05 50)

Die Allgemeinen Sozialen Dienste (ASD) der bezirklichen Jugendämter bzw. am

Wochenende der Kinder- und Jugendnotdienst (Tel. 040 428153200)

Die Regionalen Bildungs- und Beratungszentren (ReBBZ):

<https://www.hamburg.de/rebbz/> (burada sizin için sorumlu ReBBZ yerini bulabilirsiniz.

Ayrıca çocuğunuzun gittiği okuldan sorumlu ReBBZ'in telefon numarasını alabilirsiniz.

Bildungs-und Beratungszentrum Pädagogik bei Krankheit/ Autismus

<https://www.hamburg.de/bsb/bbz/>

Herausgeber: Behörde für Schule und Berufsbildung, Hamburg

Ein besonderer Dank gilt dem Team der Schulpsychologie des SIBUZ Pankow (Schulpsychologisches und Inklusionspädagogisches Beratungs- und Unterstützungszentrum) in Berlin für die freundliche und unkomplizierte Freigabe ihrer Ausarbeitungen

Überarbeitung: Regionale Bildungs- und Beratungszentren sowie das Bildungs- und Beratungszentrum Pädagogik bei Krankheit/ Autismus

