

## Evde eğitim için ipuçları

**Değerli veliler,**

**COVID-19un sebep olduğu gelişmelerden dolayı öğrenciler için bir süre boyunca okulda ders verilemeyecektir. Bir çoğunuz paskalya tatilinden önce ev ofisinde çalışmaya başladınız, iş açısından sıkıntılı süreç yaşıyorsunuz ve bunun yanısıra evde çocuklara bakıp onlara derslerinde yardımcı oluyorsunuz. Bu tüm aile için büyük bir görev. Bu durumla nasıl başa çıkabileceğiniz hakkında deneyim sahibi oldunuz.**

**Bu yüzden altda çocukların derslerinde destekleme ve olusabilecek sorunlar hakkında yazılanları sadece tavsiye olarak okumanızı rica ederiz.**

### **İyi ders çalışma ortamı oluşturmak**

Öğretmenler çocuklarınıza dersler veriyorlar. Veli olarak okuldaki dersleri üstlenmeniz gerekmiyor. Yinede ders çalışmayı günlük aile hayatınıza adapte ederek çocuğunuzu ders çalışmaya motive edebilirsiniz.

Çocuğunuzla birlikte bir **günakışı** belirleyin. En iyisi alışkın olduğunuz saatlerde uyanın ve sabit yemek saatleri belirleyin. Sadece belirli vakitlerde ders çalışılmasına özen gösterin. Böylelikle oyun ve ders saatlerini belirgin bir şekilde birbirinden ayırın ve ailenizin „sürekli okulstres“ine girmesine engel olun.

Birçok çocuk ve genç okuldan gelen **ders paktelerini** düzenleme, sıralama ve dengeli olarak bir haftaya dağıtmakta yardıma ihtiyacı olacaktır. Bunun yanısıra ders çalışmaya belirlediğiniz saatlerde başlamasında ve keyfini beklememesinde yardımcı olabilirsiniz. Düzenli molalar önemli- genelde 15- 30 dakika sonra konsantrasyon düşer.

Ev ödevlerinde olduğu gibi çocuğunuza zorluk çektiğinde yada dersi anlamadığında **yardımcı olabilirsiniz**. Çocuğunuzun okulun ve öğretmenlerin sunduğu iletişim imkanlarını kullanmasına dikkat edin. Böylelikle öğretmenleriyle ve sınıf arkadaşlarıyla iletişimde kalmasını sağlayın.

Berberer iyi, dikkat dağıtmayacak ve rahat edeceği bir **ders ortamı** hazırlayın.

### **Ders çalışmaya motive etmek**

Çocuğunuzla okuldan gelen derslerin önemli olduğunu, **sizin bunlara ilginizin olduğunu ve çocuğunuzun başarısının sizin için önemli olduğunu** gösterin. Çocuğunuz dersleri yapamıyorsa veya erteliyorsa ona kolay gelen derslerle ders saatine başlamasına yardımcı olun. Çocuklardaki isteksizlik çoğu zaman başaramayacağı yada belirli zamanda bitiremeyeceği düşüncesinden kaynaklanır. Bu durumda daha **küçük ve belirli** hedeflere odaklanması daha faydalı olacaktır.

Çocuğunuz en azından dersleri yapma girişiminde bulunmasına **cesaretlendirin**. Ara sıra yaptıklarını kontrol edip dersleri ve belkide sadece gösterdiği çaba için takdir edin. Bunu dersleri çözemediğinde de yapın.

## **Sorunlarla başa çıkma**

Aile bireylerinin bu kadar uzun süre dar bir alanda yaşadığı, çalıştığı ve eğitim aldığı bu sıradışı zamanda duygusal yoğunluk yaşanabilir. Korku, tedirginlik, üzüntü ve sıkıntı duygusuna bazen sinirli olmak da eklenebilir. Günlük rutinler yerine getirilemeyebilir ve bireysel ihtiyaçlar arka plana alınmak zorunda kalınabilir. Bu çocuklarda ve velilerde sinirlenmeye ve inatlaşmaya yol açabilir ve bunun sonucunda tartışmalar yaşanabilir. Verilere tavsiyemiz bu durumda kendi duygu ve düşüncelerinden uzaklaşmak. **Önce kendinizi ardından çocuğunuzun sakınleştirin**. Sakınleştikten sonra tartışmanın sebebi hakkında çocuğunuzla konuşun. Çocuğunuzun sinirlenmenin normal birşey olduğunu ama tartışma sırasında kimsenin ve hiçbir şeyin zarar görmemesi gerektiğini söyleyin. Aranızda köprüler oluşturun ve böylelikle ardından birbirinizden özür dilemeyi ve aranızı düzeltmeyi kolaylaştırın. Barışma ritüelleri oluşturun.

Tartışmaları engellemek için **özel alanlar, özel zaman ve özel ortam belirlemek** önemli. Araya biraz mesafe koymak iyi gelecektir. **Farklı şeylerle uğraşmak da iyi bir strateji olabilir**. Birlikte veya bireysel olarak sizi mutlu eden veya sakınleştiren şeyler yapın.

## **Sabırlı olun**

Ailenize çok iş düşüyor. Çocuğunuz alışık olduğu ders akışı ve yönetminden, öğretmenleri ve yaşlılarıyla iletişimden uzak kalıyor. Birçok zaman kendimiz ve çocuğumuzdan beklentimiz çok yüksek olabiliyor. Size şimdiki durumun, işlerinizin ve hoşlanmadığınız görevlerinizin üstesinden gelmekte yardımcı olan şeyler hakkında konuşun. Çok verimli çalışmadığınız günlerde kendinizi yargılamayın.

### **Çocuğunuzun ve kendinizin moralini gözetleyin:**

- Ne zaman ve hangi şartlarda iyi gidiyor, iyi gitmiyor?
- İyi giden günlerde farklı olan şey neydi?
- Kim veya ne yardımcı oldu?

## Bu sayfalarda destek bulabilirsiniz:

- Bunların dışında iyi bir eğitim ortamı yaratmak ve çocuğunuzu motive etmek hakkında bilgiye ulaşmak istiyorsanız çevrenizdeki **okul psikolojisi danışma kurumunu** (Schulpsychologische Beratungsstelle) **arayabilir yada mail** yazabilirsiniz.  
[http://kompetenzzentrum-schulpsychologie-bw.de/,Lde/Startseite/Schulpsychologie+BW/Schulpsychologische+Beratungsstellen+in+Baden\\_Wuerttemberg](http://kompetenzzentrum-schulpsychologie-bw.de/,Lde/Startseite/Schulpsychologie+BW/Schulpsychologische+Beratungsstellen+in+Baden_Wuerttemberg),
- Ders, ders içerikleri, ek eğitim mecraları ve çalışma teknikleri hakkında sorunlarınızda en iyisi çocuğunun öğretmenine danışın.
- Çocuk yetiştirme hakkındaki sorularınızda bke-onlinebilgilendirme hattını kullanmanızı tavsiye ediyoruz [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de) yada [www.bke-jugendberatung.de](http://www.bke-jugendberatung.de). Yakınındaki aile ve eğitim bilgi kurumunu (Familien- und Erziehungsberatungsstelle) <http://lag-bw.net/beratungsstellen/> bulabilirsiniz
- Acil durumda „Nummer gegen Kummer“i arayabilirsiniz  
[www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/kinder-und-jugendtelefon.html), 116 111  
[www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html](http://www.nummergegenkummer.de/elterntelefon.html), 0800 / 111 0 550

### Çocuklarla COVID-19 hakkında konuşmak

Velilerin COVID-19un semptomları, hijyen ve korunma kuralları hakkında bilgili olmaları iyi olur. En önemlisi çocuğunuza **kendisini ve başkalarını bu virüsten nasıl koruyabileceği** hakkında bilgilendirmeniz, mesela sık ve düzenli olarak el yıkayarak ve mesafe kurallarına uyararak. Küçük çocuklar için virüsün ne olduğunu anlamak zor. Çocunuzun bildiği terimleri kullanmaya özen gösterin. Mesela insan vücudu için yeni bir hastalık olduğunu söyleyin. Birçok yetişkinin şu anda buna karşı korunmak için bir ilaç bulmaya çalıştıklarını belirtin.

Önemli ve gerekli bilgileri uygun bir dilde çocuğunuza iletin. Dinleyin ve **çocuğunuza bilmek istediği şeylerin olup olmadığını sorun.**

Özellikle bu süreçte çocuğunun medya kullanımını gözetleyin. Çocuklar için olan ana haberleri birlikte izleyin. Eğer yeni ve olumsuz gelişmeler olursa önce kendi duygu ve düşüncelerinizi toparlayın. Yetişkinlerle iletişime geçin. Stresli dönemlerde çocuklar yetişkinlerin hal ve tavırlarını gözetirler. **Sakin ve ihtiyatlı davranış**, vucut dili ve konuşmalar çocuğunuza bu süreci iyi atlatmasında ve bu duruma başa çıkma stratejileri oluşturmasında yardımcı olur.

**Çocunuzuza alışık olmadığımız stresli dönemlerde, sinirin, korkunun ve üzüntünün normal duygular olduğunu anlatın.** Çocuğunun derdini ciddiye alın ve beraber aile olarak bu duyguyla başetmekte nasıl yardımcı olabileceğinizi konuşun.