



TEKİRDAĞ
İL MİLLİ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ



UZAKTAN EĞİTİM REHBERLİK ETKİNLİKLERİ KILAVUZU

İÇİNDEKİLER

UZAKTAN EĞİTİM REHBERLİK ETKİNLİKLERİ KILAVUZU HAZIRLAMA KOMİSYONU	4
UZAKTAN EĞİTİM Mİ OLUR?	6
Uzaktan eğitimi mümkün kılan 10 ipucu	7
KILAVUZU OKUMADAN ÖNCE	11
ÖĞRETMENLERE YÖNELİK İPUÇLARI, ÖNERİLER VE ETKİNLİKLER	12
Maskeyi Önce Kendimize Takalım	13
1. Yüzyüze Eğitimin İlk Günü	13
2. Öğrencinin ve Öğretmenin İyi Olma Hali, Akademik Başarı Elde Etmekten Daha Önemlidir	13
3. Sınıf Ortamında Neler Yapabilirsiniz?	15
Covid 19 Veli Görüşme Formu	17
VELİLERE YÖNELİK İPUÇLARI, ÖNERİLER VE ETKİNLİKLER	18
Kontrol Edebileceğim Şeyler	19
Neleri Kontrol Edebilirim	20
Salgın Döneminde Motivasyonumuzu Korumak	21
Çocuklarda Motivasyonu Korumak	22
VERİMLİ ZAMAN YÖNETİMİ	24
Evdeki Sen ile Okuldaki Seni Nasıl Ayırabilirsin?	26
Aile Kurallarımız Listesi	27
Kavanoz Oyunu	28
Çocuklarda İstenen Davranışları Desteklemek	28
İstenen ve İstenmeyen Davranışlar	29
Gurur Kartı	30
Duygularım- Düşüncelerim-Davranışlarım	31
Elektrik Akımı	33

YAŞ GRUPLARI İÇİN ETKİNLİK ÖNERİLERİ	34
Küçük Yaş Grubu İçin Öneriler	35
0-3 Ay Dönemi Etkinlik Önerileri	35
3-6 Ay Dönemi Etkinlik Önerileri	37
6-9 Ay Dönemi Etkinlik Önerileri	38
9-12 Ay Dönemi Etkinlik Önerileri	39
12-18 Ay Dönemi Etkinlik Önerileri	40
18-24 Ay Dönemi Etkinlik Önerileri	41
24-36 Ay Dönemi Etkinlik Önerileri	42
ÖĞRENCİLERE YÖNELİK İPUÇLARI, ÖNERİLER ve ETKİNLİKLER	44
Okula Dönüş Kartım	45
Motivasyon İpuçlarım	46
Kendimizi Sevmeyi Unutmayalım, Kendimize İnanalım	47
Zaman Makinesi	48
Eleştirilerden Korkmuyorum	49
Sağlıklı Eleştiri ve Geribildirim Nasıl Yapılır?	51
İyi Bir Konuşmacı Olmak İçin	52
İyi Bir Dinleyici Olmak İçin	52
Uykum Var	53
Uyku Günlüğüm	53
Kaygılarım Çok Kimlerden Yardım Alabilirim?	54
Duygularla Başa Çıkma Etkinliği	55
Duygularla Başa Çıkma Kartı	58
Aile Gevşeme Egzersizi (Renklerle Nefes Almak)	59
Etkinlik Örneği: Covid Tabu	61
Evde Yapılacaklar Listesi	62
4 Element ile Stres Kontrolü	64
Ders Çalışma Rotam	67
Kondisyon Günlüğüm	68
Haftalık Kondisyon Günlüğüm	69
Uzaktan Eğitim Döneminde Öğrenciler İçin Hatırlatma Listesi	70
Uzaktan Eğitim Döneminde Veliler İçin Hatırlatma Listesi	71
Uzaktan Eğitim Döneminde Öğretmenler İçin Hatırlatma Listesi	72
Uzaktan Eğitim Döneminde Yöneticiler İçin Hatırlatma Listesi	73
KAYNAKÇA	74



TEKİRDAĞ İL MİLLÎ EĞİTİM MÜDÜRLÜĞÜ
UZAKTAN EĞİTİM REHBERLİK ETKİNLİKLERİ KILAVUZU
HAZIRLAMA KOMİSYONU

ADI SOYADI

Dinçer DÖNMEZ

Sultan DENİZ

Bingül KEMİKSİZ UZEL

Nazike ATILGAN

Özgül ÇOLAK

Mustafa KIRMIZI

ÜNVANI

Şube Müdürü

Psk. Danışman

Uzm. Psk. Danışman

Psk. Danışman

Psk. Danışman

Tasarım

GÖREYERİ

Tekirdağ İl MEM

Tekirdağ RAM

Tekirdağ RAM

Ticaret Borsası Ortaokulu

Mithatpaşa Ortaokulu

Tekirdağ İl MEM ARGE

İLÇESİ

Süleymanpaşa

Süleymanpaşa

Süleymanpaşa

Süleymanpaşa

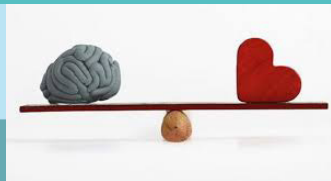
Muratlı

Süleymanpaşa





Uzaktan Eğitim mi olur?





Uzaktan eğitimi mümkün kılan 10 ipucu

Ev ve eğitim... Sanki aynı cümle içerisinde yer alamayacak kadar zıt anlamlı... Evin içerisinde vakit geçirilebilecek onca şey varken eğitim için zamanın kalması ne kadar mümkün? Küçükten büyüğe birçok kişi, evde geçen zamanın hiçbir şeye yetmediği ya da zamanın hiç geçmediği konusunda farklı düşüncelere sahip... Uzaktan eğitim sürecinde, bazı noktalara dikkat edildiğinde uzaktan eğitimin olumlu yanlarının çok baskın olduğunu ve olumsuz gibi görünen bu durumu fırsata dönüştürebileceğimizin mümkün olduğu görünüyor.

1. Günü yapılandırmak...

Eğer günü saat saat yapılandırmazsak zaman elimizden bir kelebek misali uçar gider. Gün içerisinde yapılacak birçok şeye zamanında “zaman” ayırmadığımız için gecenin geç saatlerinde uykusuz kalmak zorunda kalabiliriz. Ve süreç içerisinde gündüzümüz geceye, gecemiz gündüzümüze dönüşebilir... Gün içerisinde 20 dakikada bitecek bir ödev gecenin geç saatlerinde odaklanma konusunda sorun yaşadığımız için 2 saat sürebilir. İşte bu sebeple her günü bir önceki günden planlamak zamanın elimizden uçup gitmemesini sağlar, zaman haydutlarına karşı elimiz daha güçlü olur.

2. Çalışma alanının sabit olması...

Yatakta ders çalışmak istiyor olabilirsiniz. Öyle ya, evin en rahat yeri orasıdır... Ancak yatakta ders çalışmaya alışan vücudumuz bir süre sonra uykuya dalma konusunda güçlük çekecektir. Uyku konusunda uzman kişiler yatakta ders çalışıldığında uyku düzeninin uzun vadede olumsuz etkilendiğini sıklıkla dile getirmektedirler.

Yatak en rahat yer olsa da evde ders çalışmak, eğitim faaliyetlerini takip etmek için başka bir alan bulmamız gerekir. Salondaki çalışma masası, mutfaktaki küçük masa, balkondaki köşe masası... Bunların hepsi ders çalışma konusunda yataktan çok daha sağlıklı seçeneklerdir.

3. Zamanı küçük parçalara ayırmak...

Ders çalışma sürecini küçük parçalara ayırmak, hedefe ulaşmak için doğru adımların atılması demektir. Yapılacak işi parçalara ayırırken ne kadar sürede ne kadar iş bitirebileceğiniz konusunda kendinize dürüst olmanız zaman yönetimini daha iyi yapmanızı sağlar. Öğle yemeğine dek takip etmeniz gereken 2 ders ve çözülmesi gereken 10 sorunun olduğunu bilmeniz sizin devam etme konusundaki motivasyonunuzu olumlu yönde etkiler.



4. Zaman haydutlarını fark edin...

Zamanımızı kontrol etmek günümüz dünyasında oldukça zor... Dört bir yanımız zaman çeldiricileri ile dolu... Zamanı yönetemedikçe bulduğumuz bahaneler bir süre sonra stres seviyemizi artırır, kendimizi “zamanı yönetmeye başaran” başkaları ile kıyaslar ve ne kadar yetersiz olduğumuzu düşünmeye başlarız.

Aslında yapacağımız şey çok basit; ders çalışırken etrafımızdaki tüm teknolojik cihazları “rahatsız etmeyin” moduna almak ve evdeki diğer kişilere ders çalıştığının bilgisini vermek...

5. “10 dakika kuralı” nı uygulamak...

Bir işi tamamlamak için çok yüksek bir motivasyona sahip olmamız gerekmez. Sevmeden de herhangi bir işe başlayıp bitirebiliriz. Hangi işe başlarsak başlayalım; 10 dakika boyunca başından kalkmayacağımız konusunda kendimizi ikna ettiğimizde o işi bitirmek ihtimalimiz daha da artar. 10 dakika bittiğinde aldığımız ufak bir mola sonrasında yeniden devam etme konusundaki motivasyonumuzu arttıracaktır.

6. Ufak ödüller...

Eğer işin sonunda bir ödül varsa o işi bitirme ihtimalimiz her zaman daha fazladır. Art arda 2 canlı ders takip ettikten sonra ödül olarak en sevdiğiniz meyve suyunu içebilirsiniz. Ya da 50 soruluk testi bitirdikten sonra bir parça bitter çikolata yiyebilirsiniz.

7. Sınırları zorlamak...

Bazen, ufacık bir hedef dahi gelişmemize destek olur. Örneğin 30 dakika boyunca kaç kelime yazabildiğinizi not edebilirsiniz. Ardından bir sonraki 30 dakikada yazdığınız kelime sayısından 5 kelime daha fazla yazmayı hedefleyebilirsiniz.

Sınırları zorlamak aynı zamanda sınırlarımızı keşfetmemizi sağlar. Belki sabah saatlerinde daha hızlı yazıyoruz, akşam saatlerinde ise daha hızlı test çözüyoruz. Kendi özelliklerimizi fark ettiğimizde zamanımızı da daha etkin bir şekilde kullanmış oluruz.

8. Kendine özen göstermek...

Aç karnına içilen bir bardak acı kahve ya da sadece işlenmiş gıdalardan oluşan bir öğün sonrasında en iyi performansınızı gösteremezsiniz. Uzaktan eğitim döneminde performansınızın olumsuz etkilenmemesi için sağlığınıza dikkat etmeniz gerekir. Buzdolabı ve mutfak yanbaşıdayken bu duruma dikkat etmek her ne kadar zor olsa da imkansız değil...



9. Farklı Stratejiler Deneyin...

Uzaktan eğitim sürecinde işe yarayacak birçok teknik ve Web 2.0 araçları var. Bu teknikleri araştırabilir, deneyebilir ve hangisinin size en uygun olduğuna karar verebilirsiniz. Bir arkadaşınıza iyi gelen size uymayabilir ya da sizin keyif aldığınız bir yöntem bir başka arkadaşınıza fayda sağlamayabilir.

10. Duyguları fark etmek...

Bizi rahatsız eden duyguları deneyimlememize neden olan şeylerden doğamız gereği uzak dururuz. Duyacağımız şeyler bizi mutlu etmeyeceği için ihmal ettiğimiz doktor görüşmeleri bu durumun en büyük örneğidir. Uzaktan eğitim döneminde de eğer bir dersi anlayamayacağımız konusunda endişelerimiz varsa o dersin konularını içeren canlı dersleri takip etmektense komik bir film izlemeyi tercih ederiz. Bu tür durumlarda duygularımızı fark etmek, kabul etmek ve sonrasında yol haritası çizmek oldukça önemlidir.

Evet, ekran başından dersleri takip etmek, eğitim almak çok da kolay değil... Ama şunu anımsamakta fayda var; sınıf ortamında da dikkat dağıtan birçok şey var ve neredeyse hiçbirinin üstünde kontrolümüz yokken evde dikkatimizi dağıtan şeyler üstünde kontrolümüz daha çok...

<https://www.verywellmind.com/work-from-home-motivation-4802480> sayfasından uyarlanmıştır.

Kılavuzu okumadan önce....





Bir sabah uyandık ve alışık olduğumuz düzenin yerini bambaşka bir yapılanmanın aldığını gördük...

Çocuklar...

Çocuklarımız sürekli uzak tutmaya çalıştığımız ekran sayesinde derslerini takip etmeyi öğrendiler.

Birbirlerine dokunmadan oynadıkları oyunlara hemen uyum sağladılar.

Öğretmenlerinin onlara tebessüm ettiklerini maske arkasından anlamadıklarını fark ettiklerinde göz bebeklerinin çevresinin kısılmasının da gülümsemenin özelliklerinden biri olduğunu anladılar.

Maskeyi kullanabileceklerini inanmıyorduk belki ama hayatlarının bir parçası haline getirme sürecini büyüklerden çok daha hızlı bir şekilde tamamladılar...

Büyükler...

Telefonla değil de yüzyüze iletişimi daha çok önemseydiğimiz için her hafta çocuklarımızın öğretmenlerini görmek için gittiğimiz okullardan bize görüşme yapmak istediğimizde uzaktan bağlantı adresleri gönderilmeye başlandı.

“Bırak artık şu bilgisayarı...” cümlelerinin yerini “haydi bakalım, ders başlıyor, televizyonu/bilgisayarı aç.” Cümleleri almaya başladı.

“Bu yaştan sonra teknoloji mi öğrenilir?” diyen bizler şimdi farklı öğrenme yöntemlerini araştırırken çocuklarımızdan fikir almaya başladık...

Ve bizler...

Her ne kadar rutini çok sevsek de, değişimden pek hoşlanmasak da yeryüzünde değişime bu kadar hızlı uyum sağlama özelliği olan sadece bizleriz. Bu özelliğimiz sayesinde yüzbinlerce yıldır dünyada yaşamayı başardık ve yaşamaya da devam ediyoruz...

Dünya Sağlık Örgütü, bir insana “sağlıklı” diyebilmek için kişinin sadece hastalık ve sakatlığının olmayışına değil, beden, ruh ve sosyal yönden tam bir iyilik haline sahip olup olmadığına bakmaktadır. Bu kılavuzun hazırlanma amacı tam da budur; siz değerli öğrencilerimiz, öğretmenlerimiz ve velilerimizin tam iyilik haline sahip olması...

Kılavuzun içerisinde öğretmenlere, velilere ve öğrencilere yönelik birtakım çalışmalar yer almaktadır. Bu çalışmaların hepsinin odak noktası kişinin kendi fiziksel ve ruhsal sağlığını önemsemesi konusunda etkin rol almalarını sağlamaktır.

Verimli olması dileğiyle...

Soru, görüş ve önerileriniz için bizimle tekirdagrpdh@gmail.com adresinden iletişime geçebilirsiniz.

ÖĞRETMENLERE YÖNELİK İPUÇLARI, ÖNERİLER VE ETKİNLİKLER





Maskeyi Önce Kendimize Takalım

Sevgili öğretmenim,

Covid-19 salgın süreci ile birlikte hayatınızda birçok değişiklik gerçekleşti. Gerçekleşen bu değişikliklerden mesleki ve kişisel olarak her biriniz farklı derecelerde etkilendiniz. Bir yandan kendi sağlığınızı korumaya çalışırken bir yandan da öğrencilerinizin psikolojik sağlığını korumak için elinizden geleni yaptınız...

Uzaktan ya da yüz yüze eğitimde öğrencilerinizi her alanda desteklemek için insan üstü bir çaba sarf ederken belki de hep kendinizi geri plana attınız. Ancak bizler biliyoruz ki; oksijen maskesini önce kendinize taktığınızda, kendi duygularınızın iyi bir gözlemcisi olmayı başardığınızda zorlu yaşam olayları ile hem kendiniz hem de öğrencileriniz için daha iyi baş edebilirsiniz.

Kendinizi ihmal ettiğinizi fark ettiğiniz anlarda ufak bir mola alabilmeniz, kendini yenileyebilmeniz adına bu etkinliği sizin için hazırladık...

1. YÜZYÜZE EĞİTİMİN İLK GÜNÜ İÇİN ANIMSATMALAR

- MEB tarafından yayınlanacak oryantasyon ve okulda ilk gün uyarılarını dikkate almak.
- Hijyen, maske ve mesafe kurallarına uymak.
- Öğrencilerinizi selamlamak.
- Mesafe kuralına uygun olarak sınıf düzeni oluşturmak.
- Sınıf kuralları oluşturmak.
- Stres tepkileri gösteren öğrencileriniz olması durumunda kısa molalar vermek.
- Gün içinde sosyal mesafeye uygun oyunlar oynatmak.
- Günün sonunda veli toplantısı gerçekleştirerek eğitim öğretim süreci hakkında bilgilendirme yapmak.

2. ÖĞRENCİNİN VE ÖĞRETMENİN İYİ OLMA HALİ, AKADEMİK BAŞARI ELDE ETMEKTEN DAHA ÖNEMLİDİR.

Sadece ülkemiz değil, dünya genelinde öğrenciler okullarından uzak kaldı. 17 Nisan 2020 itibarıyla dünya genelinde 191 ülkede okullar kapatıldı ve 1.724.657.870 öğrenci bu süreçten etkilendi.

Öğrencilerinizin aniden okul ortamından uzak kalması; duygusal stres, kaygı, korku ve öfke gibi duygu durumları yaşamasına neden olmuş olabilir. Bu yüzden öğrencilerinizin okula döndüğünde veya ev ortamında aşağıdaki belirtileri yaşamaması muhtemeldir:



ÇOCUKLARDA GÖRÜLEBİLEN STRES VE KAYGI BELİRTİLERİ:

- Uyku bozukluğu
- Aşırı tepkisellik
- Daha önce yapmaktan hoşlandığı aktivitelerden uzaklaşma
- Yeme bozukluğu
- Akademik başarıda düşüş
- Dikkat süresinde kısalma
- Tırnak yeme
- Alt ıslatma
- Dışkı kaçıрма
- Yalan söyleme

Her çocuk duruma farklı tepkiler verebilir.

Yaşayabileceği olumsuz hisler: Korku, öfke, inkar, umutsuzluk, çaresizlik, karamsarlık, yalnızlık, üzüntü, sabırsızlık, gerginlik, huzursuzluk, yorgunluk, uykusuzluk, suçluluk, duygularını ifade etmede zorlanma, şaşkınlık, güvensizlik...

Kaygı ve stres tepkileri gördüğünüz zaman;

Aile ile görüşme yapılıp;

- Covid-19 sürecini çocuğun nasıl geçirdiğini,
- Ailede bu süreçte yaşanan herhangi bir kayıp hikayesinin olup olmadığını,
- Çocuklarının evde yaşadığı bir gününü anlatmalarını,
- Çocuklarında gözle görülen bir davranış değişikliğinin olup olmadığını teyit edip,
- Çocukla ilgili gözleminizi onlarla paylaşıp bir uzmanla görüşmeye ikna etmelisiniz.
- Bunun için okul psikolojik danışmanı ile iletişim halinde olabilirsiniz.

Bu dönemde çocuğu yargılamamalarını, çocuğun kendisini anlatması için fırsat yaratmaları gerektiğini ebeveyne dile getirmeyi ihmal etmeyiniz.

Öğrencinizin uzman desteğine ihtiyacı olduğunu düşündüğünüzde başvurabileceğiniz diğer kurumlar ise şunlardır:

Okulunuzun bağlı olduğu rehberlik araştırma merkezi ile iletişime geçip psikolojik danışmanlardan yardım alabilirsiniz.

Bağlı bulunduğunuz ilçe hastanesi psikologundan ya da il merkezinde bulunan hastanelerin çocuk psikiyatri servisine aileleri yönlendirebilirsiniz.

Yönlendirme yaptığınızda uzmana verilmek üzere kapalı zarf içerisinde çocukla ilgili gözlemlerinizi anlatan bir belge hazırlayabilirsiniz.



YÜKSEK KAYGILI ÖĞRENCİLERLE İLETİŞİM KURMAK

Okulların açılması ile çocukların yaşadığı yukarıdaki kaygılara ek olarak aile ile geçirilen uzun zamanın ardından ebeveyn den ayrılma kaygısı; aileden, çevreden ya da medyadan tanık olduğu Covid-19 sürecinde hayatını kaybeden kişilere ait süreç paylaşımları çocuklarda ölüm kaygısı oluşmasına sebep olabilir.

Bunlara bağlı olarak çocuğun yaşadığı hisleri ve duyguları kabul etmek, yaşadığı duygu durum ile ilgili onu önemseyen konuşmalar yapmak önemlidir. “Korkacak ne var bunda?”, “Bu anlattığın çok komik.”, “Bak bak neler düşünüyor?” gibi çocuğun düşüncesini önemsemeyen geri dönüşler çocuklarda değersizlik ve güvensizlik hissi oluşturabilir.

1. Aktif Dinleme : Öğrenci ile konuşurken dikkatinizi dağıtacak her şeyi kendinizden uzaklaştırın. Öğrenciyle aynı hizada oturun ve göz teması kurun.

2. Güvenli Ortam : Çocuğun kendisini güvende hissedeceği bir ortamda onunla konuşun. (sınıf yerine rehberlik odası tercih edilebilir.) Duygularını anlatabileceğini, konuşmak istemezse resim çizerek size duygularını, hissettiklerini aktarabileceğini net ve yalın bir dille çocuğa aktarın.

3. Koşulsuz Kabul : Size kendisini ve kaygısını anlatmasına izin verin. Yaşadığı kaygı ile ilgili öğrenciyi yargılamayın.

4. Cesaretlendirme : Zaman zaman duraksamalar olabilir. Sözü nü tamamlaması için onu cesaretlendirin, onun yerine cümlelerini tamamlamamaya özen gösterin.

5. Gözlem ve Uzman Desteği : Stres tepkileri gördüğünüzde okul psikolojik danışmanından yardım alın.

3. SINIF ORTAMINDA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Okula döndüğünüzde öğrencilerinizi sizi soru bombardımanına tutabilir. Uzun bir aradan sonra okula dönen çocuklarda bu beklenen bir durumdur. Öğrencilerinizin Covid-19 ile ilgili sorularına cevap verirken doğru, net ve yaş grubuna uygun, detaya girmeyecek şekilde cevaplar verin. Cevabını bilmediğiniz konularda araştırma yapıp cevabını sonra vereceğinizi ifade edin.



OKULUN İLK GÜNÜNDE ÖĞRENCİLERİNİZDEN GELEBİLECEK ZOR SORULARA NET CEVAP ÖRNEKLERİ :

• Öğretmenim maskemi çıkarmak istiyorum. Virüs bulaşır mı?

Senin ve arkadaşlarının sağlığı için maske takmak zorundayız. İlk gün bu kuralları belirlemiştik. Mesafe + Hijyen + Maske. Maske takmazsak ağızımızdan çıkan parçacıklar mesafeye uymayan kişilere virüs bulaştırabilir. Bu yüzden maskeleri çıkarmıyoruz.

• Öğretmenim eve gitmek istiyorum. Okulda coronavirüs olabilir mi?

Eve gitmek istemeni anlıyorum. Virüsler her yerde olabilir. Okul da evin gibi güvenli bir yer. Biz okulda tüm önlemlerimizi aldık. Ellerimizi yıkıyoruz, Sınıfımızı havalandırıyoruz, sosyal mesafeye dikkat ediyoruz, maskelerimizi takıyoruz, aileler hasta olan arkadaşlarınızı okula göndermiyor. Bu bilgileri öğrendikten sonra şimdi kendini nasıl hissediyorsun?

• Öğretmenim galiba ateşim var. Yoksa coronavirüse mi yakalandım?

Ateşin olduğunu düşünüyorsun, haydi birlikte ölçelim. Sabah okula gelirken kendini nasıl hissediyordun? (Ateşini ölçün, herhangi bir ateş durumunda aileyi bilgilendirin ve öğrencinizi sağlık kuruluşuna yönlendirin, Bu süreçte sağlık görevlilerinin yönlendirmelerine uyun. Diğer öğrencilerinizin panik yaşamaması için sınıfta mesafeyi daha fazla koruyarak bireysel sanat etkinlikleri yaptırın ve ateşi olan öğrencinizin diğer öğrencilerle temasını azaltın.) Ateşin normal. Sınıfta ve okulda hijyen kurallarına uyuyoruz ve maskemizi takıyoruz. Önlemlerimizi aldığımız alanlar güvenlidir.

• Öğretmenim arkadaşım elini 20 saniye yıkamadı. Bana virüs bulaştıracak mı?

El hijyeni için 20 saniye çok önemli. Süreye dikkat ederek ellerimizi yeniden yıkayabiliriz. Ellerimizi yıkarken sınıfımız için bir şarkı yapalım mı?

• Öğretmenim, virüse yakalanmaktan çok korkuyorum. Sizce virüs bitecek mi?

Bu düşüncenin seni korkuttuğunu anlayabiliyorum. Seni korkutan düşünceni anlatmak ister misin? Örneğin okula gelememek, sokağa çıkamamak... Virüse yakalansak bile sağlık çalışanları bizler için çalışıyor. Virüsün ne zaman biteceğini şu anda kimse bilmiyor, Bilim insanları bu konuda çok çalışıyor. Bizler de mesafe, maske ve hijyen kurallarına uyararak onlara destek olmalıyız.



• **Öğretmenim ailem “Kimse ile oynama sana virüs bulaşır.” dedi. Doğru mu?**

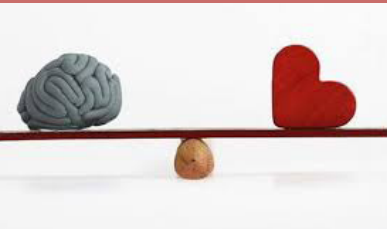
Ailen senin sağlıklı olman için hijyen kurallarına uyuyor, sağlıklı beslenmen için çabalyor. Güvende olduğun alanlarda yani evimiz, okulumuz gibi yerlerde kurallara uyar, sağlıklı beslenirsek bir sorunla karşılaşma riskin düşer. Mesafe ve maske kurallarımıza dikkat ederek arkadaşlarınla oyun oynayabilirsin. Bu konu hakkında ailen ile konuşmamı ister misin?

• **Öğretmenim arkadaşlarım konuşurken duydum yeniden sokağa çıkma yasağı olacakmış doğru mu?**

Arkadaşından duydukların kafanı karıştırmış olabilir. Sokağa çıkma kısıtlaması olursa bunu hepimiz aynı anda öğreneceğiz.

COVID-19/ VELİ GÖRÜŞME FORMU		Görüşme Tarihi:
Öğrencinin Adı/ Soyadı:	Çocuk Covid-19 hastane süreci yaşad mı? Kronik bir rahatsızlığı var mı?	
Velinin Adı/ Soyadı /Yakınlık Derecesi:	Aile üyelerinden Covid-19 hastane ve kayıp süreci yaşayan var mı?	
Veli Telefon Numarası:		
Adres Bilgileri:		
Görüşmede alınan notlar:		
Öğretmen Ad Soyadı:	Veli Ad Soyadı:	
İmza:	İmza:	

VELİLERE YÖNELİK İPUÇLARI, ÖNERİLER VE ETKİNLİKLER





KONTROL EDEBİLECEĞİM ŞEYLER

Etrafımızda ve özel hayatımızda birçok olay ve insanlarla karşılaşırız. Bunların bazıları bizim için rahatsız edici veya hoşnut olan durumlar olabilir. Hepsine müdahale etme şansımız olmasa da birine müdahale edebiliriz: KENDİMİZE :) Örneğin duygularımızı sakinleştirmek istediğimizde ortamı kontrol ederek rahatlayabiliriz. Aşağıda ortamı nasıl kontrol edebileceğinizle ilgili örnekler var. Öncesinde çocuğunuzla birlikte bu durumlar hakkında konuşmak iyi olacaktır. İsterseniz sohbetinizde bir sonraki sayfada sayfadaki çizelgeden yararlanabilirsiniz ve yeni kutucuklar ekleyebilirsiniz.

Öneriler:

- Birkaç dakikalığına ışığı kapatın.
- Loş bir ışık veya hafif kokulu bir mum kullanın.
- Yavaş bir fon müzik açın.
- Su veya sevdiğiniz bir çay için.
- Derin ve yavaş nefes alın.
- Dışarı çıkın ve çimlerde çıplak ayakla yürüyün.
(imkanınız yoksa sadece yürüyün)
- Çimlerde oturarak nefes egzersizine devam edin.
- Birlikte bir tohum ekin.
- Tohumu sulayın.
- Çizim ve boyama yapın.
- Şarkı söyleyin.
- Enstrüman çalın.
- Hayvanlarla bağlantı kurun. (örn; bir köpeğin tüylerini sevin.)
- Kuşların sesini dinleyin.
- Koşun.
- Trambolinde zıplayın.
- Yoga ve pilates yapmayı deneyin.



NELERİ KONTROL EDEBİLİRİM?

Kontrolümde olan birçok şey var... Siz de aklınıza gelenleri bu tabloya yazabilir, öğrencilerle paylaşabilirsiniz...

Sosyal mesafemi

Maske takmayı

Beslenmeyi

Boş zamanımı

Canlı derslerimi

Ödevlerimi

Stres ve stresle başa çıkma becerileri konusunda daha detaylı bilgi sahibi olmak istiyorsanız stres konusunda hazırlanmış video için karekodu telefonunuza okutabilir ya da https://www.youtube.com/watch?v=6sSzk-f_cfs&list=PLCk_d0jSbOY1au-OLCXbxRSfFzQAZyttg&index=5 linkine tıklayabilirsiniz.





SALGIN DÖNEMİNDE MOTİVASYONUMUZU KORUMAK

Pandemi döneminde sosyal bağlantılarımızın azalması ve yeni normale uyum sağlamak hepimiz için farklı bir deneyim oldu. Bu dönemde öncelikle ebeveynler olarak kendi motivasyonumuzu sağlamak çok önemlidir. Çünkü ruh halimiz diğer aile bireylerini de etkileyecektir. Motivasyon denilince genelde hep ders çalışmak ile ilgili kavramlar aklımıza gelse de aslında motivasyonun (güdülenme) farklı alt tipleri vardır. Gelin birlikte bunları tanıyalım ve neler yapabileceğimize bakalım.

Motivasyon; en basit tanımıyla bir işi tamamlamak için gösterdiğimiz enerji ve istek halidir.

Çocuklarda bu durum bir şeyi başarıp kendilerini etkili hissetmeye başladıklarında, daha zorlu görevleri tamamlamaya çalışarak bu hissi tekrarlama olarak kendini gösterir.

• Dışsal Motivasyon

Bu motivasyon tipinde birey bir işi tamamlamak için dışarıdan bir destek ister. Bu duruma ödüllendirme de diyebiliriz. Örneğin; “Ayın öğrencisi” ya da “haftanın yıldızı” gibi kavramlar bir öğrenciyi harekete geçiren dışsal motivasyonlardır. Ya da yetişkinler olarak işten aldığımız terfi, ikramiye vb etkenler yine dışsal motivasyona örnek verilebilir.

Ancak bizleri tanımlayan, yetkinliğimizi gösteren tek değer bunlar olsaydı bir süre sonra çok mutsuz ve anlamsız bir hayatımız olurdu. Araştırmalar sadece dışsal motivasyona odaklanmanın bir süre sonra kişinin performansında düşümlere neden olabildiğini göstermektedir. Öğrenciler açısından baktığımızda ise öğrenmeyi ve yeterliliği sadece yüksek not almaya ya da “ayın öğrencisi” olmaya sınırladığımızda birçok öğrencinin çemberin dışında kalmasına neden oluyoruz. Bu şekildeki bir yaklaşım öğrenme motivasyonunu değil yıkıcı olabilecek bir rekabet ortamını, kıskançlığı, kopya çekmeyi ve vazgeçmeyi güçlendiren bir ortam yaratıyor.

• İçsel Motivasyon

İçsel motivasyonda kişi dışarıdan bir ödül beklentisine girmez. Örneğin çok sevdiğimiz için kitap okumak, hoşlandığımız için yemek yapmak vb durumlar içsel motivasyona örnektir. Bu eylemleri gerçekleştirdiğimizde mutlu olmamız içsel olarak bizleri motive eder. Çocuklarımızda içsel motivasyonu desteklemek için gerekli olan şey; yaptıkları işte bir sonraki basamağa geçmek için onları desteklemektir.

Çocukta gelişmeye yönelik attığı her adım desteklenmelidir. Sonuca değil sürece odaklanmak öğrenme ve gelişmenin en önemli etkenlerinden biridir.



ÇOCUKLARDA MOTİVASYONU KORUMAK

Yapmanız gereken ilk iş, çocuğun temel ihtiyaçlarını karşıladığından emin olmaktır. Örneğin;

Uykusunu aldı mı, karnı aç mı, su içti mi, elbisesi dar mı, çorapları ayağını sıkıyor mu, ders çalışırken saçını gözüne geliyor mu vb gibi durumlar.

Tüm bunlar çocuğunuzun fiziksel motivasyonunu sağlamak için gerekli olan şeylerdir. Fiziksel olarak hazır olmayan bir çocuk kendini dersine vermekte zorlanır.

- **Mental motivasyonu** sağlamak için ise;

Çocuğunuz kendini hazır hissediyor mu?

Yönergeleri doğru anlıyor mu?

Bir sonraki etkinliğe geçmek için heyecanlı mı?

Gibi durumları gözlemleyebilirsiniz. Hazır olabilmesine yardımcı olmak için rol model olabilirsiniz.

Bunun için beraber çocuğunuzun ilgi alanlarına yönelik araştırma konuları bulup birlikte projeler yapabilirsiniz. Bu projeler için sosyal kulüp çalışmalarından yararlanabilirsiniz (Yeşilay vb.). Dikkatini çekebilecek kitap, gazete ve dergiler okuyabilir, tüm aile bireylerinin katılımıyla bu konuda sohbet edebilirsiniz.

Pandemi döneminde yalnızlık hissine kapılmamak için sosyal bağlantılar da çok önemlidir.

Küçük yaş grubu çocuklar için öneriler:

- Mektup arkadaşı edinebilir, ona resimler ve yazılar yollayabilir.
- Komşularıyla mektuplaşabilir.
- Arkadaşlarıyla sosyal medyadan konuşabilir.
- Arkadaşlarına kart postallar hazırlayabilir.
- Aile albümlerine bakılabilir.
- Arkadaşlarına komik ve yaratıcı videolar yollayabilir.
- Evden çalışan ebeveynler, çocuğunu kendine stajyer yapabilir. Ufak sorumluluklar verilebilir (masa hazırlama, çöp toplama vb.).



Büyük yaş grubu çocuklar için;

- Oynadığı oyunlar, takip ettiği spor ve sanatçılar ve diğer ilgi alanlarına yönelik blog sayfası oluşturabilir. Köşe yazıları ve haberler oluşturabilir.
- Hayalindeki üniversite, lise vb. kurumları araştırabilir, mezunlarıyla iletişime geçebilir.
- Sosyal medya araçlarıyla gündemi takip edebilir.
- Okul yıllıklarına bakılabilir.
- Sınırlı süreli online oyunlar oynayabilir.

Motivasyon Engelleri

- Plansızlık,
- Başarısız olma kaygısı,
- Öğrenilmiş çaresizlik,
- Kıyaslama,
- Bahane bulma,
- Kararsızlık,
- Acelecilik,
- Ertelemek,
- Uygun ve ulaşılabilir hedef belirleyememe,
- Güvensizlik,
- Üşenme,
- Kendini tanımama,
- İlk engelde vazgeçme.

Motivasyon konusunda hazırlanmış video için karekodu telefonunuza okutabilir ya da <https://www.youtube.com/watch?v=IQNWukux5S4> linkine tıklayabilirsiniz...



VERİMLİ ZAMAN YÖNETİMİ





Genellikle hedef tamamlama ile başlangıç noktası arasında duran şey, zaman yönetimi sorunlarıdır. Salgın döneminde her şeyin ekrana taşınmasıyla birlikte çocuğunuza sanal araçlarda da etkili zaman yönetimi yapabilmesinde yardımcı olmak gerekir. Gelin birlikte günümüzün farklı zamanlarını verimli geçirmek için neler yapabiliriz, bakalım.

• Sağlık ve Zindelik için Zamanında Programlama

Çocuklarınız ve kendiniz için beslenme şeklinizde ara öğünlere yer verin. Salgın döneminde bağışıklık sisteminin güçlü olması için artık öğünlere de önem vermeliyiz. Etkili bir gün için sağlıklı bir beden ve zihin ilk şart. Bu ara öğünlere takip etmek için telefonunuzun alarmını kullanabilirsiniz. Bedensel sağlığımızdan sonra önemli olan şey ise zihinsel sağlıktır. Buna bağlı olarak karantina ve evde kaldığınız dönemde her aile üyesine ait “boş zaman” yaratmaya imkan tanıyın. Bu anlarda zihinsel molalar verin ve rahatlayın.

• Verimli Ders Çalışmak

Ders çalışmaya başlamadan önce o hafta için mutlaka bir çizelge oluşturun. Bunun için haftalık ajandalardan ve kılavuzda yer alan çizelgeden yararlanabilirsiniz.

Bu çizelgeye EBA TV’de bulunmanız gereken saatleri, ödevlerinizi ve diğer planlarınızı ekleyin. Böylelikle gününüzü planlamış olacak ve işlerinizi daha çabuk bitirmiş olacaksınız.

• Planlama Yaparken

Tüm ailenin bağlantı kuracağı etkinlikler için ortak bir planlama yapmak istiyorsanız Google, Outlook gibi çevrimiçi takvimleri kullanabilirsiniz. Böylece her aile bireyi ortak aktivitelerin zamanını görebilir.

Zaman yönetimi konusunda hazırlanmış sunum ve faydalı formlar için şu adresi ziyaret edebilirsiniz: http://tekirdag.meb.k12.tr/icerikler/etkili-zaman-yonetimi_9556846.html

Alarm kurmayı tercih ettiğinizde alarm sesinin yeterince yüksek olduğundan emin olun. Belirli olaylar için belirli sesleri kullanabilirsiniz. (örneğin ders çalışma saati için zil sesi, yemek saati için farklı bir ses)

Zaman yönetimi konusunda hazırlanmış video için karekodu telefonunuza okutabilir ya da

https://www.youtube.com/watch?v=1Revn-jYlfM&list=PLCk_d0jSbOY1au-OLCXbxRSfzQAZyttg linkine tıklayabilirsiniz.





EVDEKİ SEN İLE OKULDAKİ SENİ NASIL AYIRABİLİRSİN?

• Okul çalışması için özel yer oluşturmak

Çocuklar okulda olmadıklarında, okul eşyalarını hazırda kullanabilecekleri, EBA TV'ye ulaşabilecekleri bir odaları olmalıdır. Ders çalışılacak ortamın dağınıklıktan uzak, temiz ve ferah olması gerekir. Bu ortamın sağlanmasında çocuklara da sorumluluk verilebilir. Odasını kendisi hazırlayan çocukta aidiyet duygusu gelişir.

Mutfak masası, yemek odası bile çalışma yeri olabilir (gerekli teknolojik ekipman, dikkat dağıtıcı unsur olmayan ve sessizlik sağlandığı sürece).

Çocuklar ödevlerini yaparken rahat ve konforlu bir ortam ararlar. Örneğin kitap okurken loş bir ışık, gözün daha az yorulmasını sağlar. Odaklanmayı artırır. Bunun için çalışma masasına akşamları bir lamba açılabilir. Sanal öğrenmeler tablet, bilgisayar veya TV aracılığıyla olmaktadır. Ortalama performanstaki bir bilgisayarda kitaplar, videolar, bulmacalar vb açılır. Fakat bu araçlarda sanal zorbalığa maruz kalmamaları da önemlidir. Bunun için "güvenilir aile interneti" gibi uygulamalardan yararlanılabilir, ara ara çocuğunuz ekran başındayken gözlemlenmelidir.

• Rollerini ayırmak

Evdeki işleri anımsatacak bir görsel hatırlatıcı oluşturulabilir. Buna bir isim verebilir ve evin en görülebilecek yerine asılabilir. Ders saatleri içerisinde çocukların "öğrenci" rolünde oldukları unutulmamalı, o saatlerde başka sorumluluklar verilmemelidir.

• Teknolojiden yararlanmak

Görsel hatırlatıcı hitap etmiyorsa dijital alarmlardan yararlanılabilir. Outlook vb araçlar sayesinde haftalık takvimi oluşturabilir, sanal alarmlar kurulabilir. Teknolojik aletlerin kullanımı planlarımız için zamandan tasarruf sağlar. Canlı derslerimiz başlamadan en az 15 dk önce kullanacağımız bilgisayar, tablet veya TV açık olmalı, internet bağlantısının sağlandığından emin olmalıyız. Ayrıca bu cihazların güvenliğinden de emin olmalıyız. Islak elle prize dokunmak, cihaz açıkken temizlemek vb durumlardan sakınmalıyız. Eğer çocuğun yaşı küçükse ileri tarihli dersler için cihaz bakımını aile bireylerinden birine sağlattırmalıyız.

• Tüm bunların haricinde herhangi bir sorun olduğunda çocuğun ulaşabileceği öğretmenin olması önemlidir. Okul psikolojik danışmanı veya sınıf öğretmeninden destek alması için onlarla iletişime geçebilirsiniz.

Ebeveynler, evde eğitim sırasında veya sanal eğitim için öğrenme koçu olarak birden fazla çocuğu yönetmekte sorumlu olabilir. Birden fazla kardeşin veya akrabanın aynı anda öğrenme ortamında olması dikkat dağıtıcı olabilir. Bunun



önüne geçmek için çocuklarınızla beraber kurallar listesi oluşturun ve onları kolaylıkla görebilecekleri bir yere asın.

Başarılarını övün ve başarısızlıklarına ilişkin yeni öğrenme fırsatları sunun.

- Materyaller için net sınırlar koyun. Materyallerin kime ait olduğunu anlamak için renkli kodlar oluşturun. Ya da isim etiketi kullanın.
- Çocukların anlık ruh hallerini test edin ve bunlar üzerine konuşun. (bugün hangi duygu seninleydi, kardeşinle neler yaptınız vb.)

AİLE KURALLARIMIZ LİSTESİ

- Aktif dinlemeyi kullanacağız ve sırayla konuşacağız.
- Birbirimizin kişisel alanına saygı duyacağız.
- Birbirimize dinlemek, çalışmak ve oynamak için gereken zamanı ve yeri vereceğiz.
- Birbirimize karşı nazik ve saygılı olacağız.
- Aile olarak eğlenceli, ekransız aktiviteler yaparak zaman geçirmeye önem vereceğiz.
- Sağlıklı ve güvende kalmak için hijyen kurallarına dikkat edeceğiz. Eve geldiğimizde önce kişisel bakımımıza yer vereceğiz.
- Ellerimizi en az 20sn yıkayacağız.
- Dışarıdayken güvenlik kurallarına uyacağız ve maske takacağız. Yanımızda dezenfektan veya kolonya bulunduracağız.
- Kendimizi yalnız, üzgün, çaresiz vb hissettiğimizde aile üyelerinden birine haber vereceğiz. Gerektiğinde yardım istemekten çekinmeyeceğiz.
- Günlerimizi ve derslerimizi planlayacağız ve uymak için çaba göstereceğiz.
- Ekran süremizi yaratıcı, eğlenceli ve eğitici faaliyetlerle sınırlayacağız.
- Aile kurallarına uymak için elimizden geleni yapacağız.

AİLE ÜYELERİ

İsim Soyisim ve İmza:

İsim Soyisim ve İmza:

İsim Soyisim ve İmza:

İsim Soyisim ve İmza:



KAVANUZ OYUNU

Bazı günler çocuklar bitkin ve yorgun olabilir. Çocuğunuza yanında olduğunu hissettirin. Böyle günler için çocuklarınızla iltifat kavanozu oluşturabilirsiniz. Bir kavanozun içine çocuğunuzla ilgili güçlü yönlerini ve sevebileceği iltifatları yazın ve bir tane çekmesini isteyin. Böylelikle kendini iyi hissedebilir. Zor bir okul gününün sonunda da bu kavanozdan yararlanarak sohbet edebilirsiniz.

Olumlu davranışlar için de yine bir kavanozdan yararlanarak oyun oynayabilirsiniz. Çocuğunuzun gün içinde yapmış olduğu her istenen davranış için birbirinize boncuk, fasulye vs verin ve bir kavanozda biriktirin. Sizin de bir kavanozunuz olsun ve o da size her olumlu davranışınız için bir boncuk, fasulye vb versin. Hafta sonunda en çok boncuk biriktiren oyunu kazanır.

ÇOCUKLARDA İSTENEN DAVRANIŞLARI DESTEKLEMEK

İstenen davranışı sağlamlaştırmanın yolları;

- Övgü ve ödülle destekleme: İstenen davranışlara verilen övgü ve ödül, bunları almak isteyen çocukları başka istenen davranışlara da götürür. Başarı sevincini paylaşmak da başarı isteğini pekiştirir. Başarıdan mutluluk duyduğunu belirtmek, bu mutluluğun sürmesi ve artması için, istenen davranışı çoğaltan ve pekiştiren etkiler üretir.
- İstenen davranışı sağlamlaştırmak için, istenmeyen davranışın ortaya çıkacağı durumlarda, onun yerine istenen davranış sergilenebilir. İstenen davranışa bir yolla değil, birkaç şekilde ulaşılabilir olmak, bir yolu beğenmeyenin, diğerlerini seçip o davranışı yapmasını kolaylaştırır. Sütü sıcak içmeyi sevmeyen çocuğa, soğuk içme şansı verilebilir. Amaca bir etkinlikle ulaşmayı sevmeyen çocuklara başka seçeneklerle ulaşma fırsatı sağlanabilir.
- Ortam ve olanak sağlama da istenen davranışı kolaylaştırır. “Kitap oku!” demek yetmez, bulmasını kolaylaştırmak, sağlamak, kitap okuyabileceği ortamı oluşturmak, kitabı, televizyon kumanda aletinden daha yakında tutmak gerekir. Şu ödevi yapın demek yerine, nasıl yapılacağını açıklamak, gerekli araçları sağlamak, kitaplıktan yararlanma fırsatı vermek, gerekiyorsa zaman sağlamak, ödev yapma davranışına yönelmeyi artıracaktır.



- Çocukları iyi tanımak,
- Onlarla ilgili değişiklikleri izlemek,
- Yakın ve dostça davranmak,
- İstenmeyen davranışa eğilimli olanlara daha çok dikkat etmek,
- Sert ve kırıncı olmamak,
- İstenen davranışları ve küçük başarıları övmek,
- Beğenmediği iş ve davranışlarını arkadaşları yanında söylememek,
- Güçlülükle karşılaştıklarında yardımcı olmak,
- Başarısız olduklarında, karşılaştıkları güçlükleri sınıfa açıklamak,
- Olumsuz davranışlarına hoşgörü göstermeleri ve gruba almaları konusunda arkadaşlarıyla konuşmak,
- Beğenilen, hoşlanılan görevler vererek, onlara verilen değeri artırmak...

İSTENEN ve İSTENMEYEN DAVRANIŞLAR

Çocuğunuzla insan ilişkilerinde size uygun ve doğru gelen davranış ifadelerinin başına çarpı işareti koyarak davranışlara yönelik sohbet edebilirsiniz.

- *Hep kendi istediğim olsun isterim.*
- *Arkadaşımın elindeki kitabı kalemi çekip alırım.*
- *Arkadaşım konuşurken dinlerim.*
- *Yalnız kalan arkadaşımı oyuna katmak isterim.*
- *Bir arkadaşım bana yardım ettiğinde teşekkür etmeyi unuturum.*
- *Hasta olduğunda arkadaşıma “Geçmiş olsun “ derim.*
- *Arkadaşım yanlış yapınca gülerim.*
- *Sabah okula girince herkese “Günaydın” derim.*
- *Zor bir durumda olan arkadaşıma yardım edecek vaktim olmaz.*
- *Kendimde olan ders araç gereçlerini arkadaşımınla paylaşıyorum.*
- *Herkesle güler yüzle konuşurum.*
- *Kantin kuyruğunda öne geçmeye çalışırım.*
- *Bildiklerimi kendime saklarım.*
- *Arkadaşım yeni bir şey giydiğinde “Güle güle giy” derim.*
- *Yemeklerden sonra anneme “Eline sağlık anneciğim” derim.*
- *Sınıfta arkadaşlarımın saçını çeker veya tekme atarım.*



GURUR KARTI

Sevgili Oğlum / Kızım

(yaptığı yardım)

.....

*Bu davranışından dolayı seninle gurur duyuyorum.
İyi ki benim evladımsın!*

İsim ve imza



DUYGULARIM- DÜŞÜNCELERİM-DAVRANIŞLARIM

Çocuklarınızla birlikte aşağıda verilen durumlara ilişkin duygularınız ve düşünceleriniz, bunların sonucunda vereceğiniz tepkiler üzerine konuşabilir veya yazabilirsiniz. Etkinlik sonunda çocuğunuzla duygularınızın düşüncelerini nasıl etkilediğini, düşüncelerin ise tepkilere yol açtığını, bu konudaki fikirlerini söylemelerini destekleyerek duyguları üzerine farkındalık oluşturabilirsiniz.

Durum - Büyükannem, büyükbabam, en yakın arkadaşlarım gibi sık sık görüştüğümüz kişilerle yüz yüze görüşmemeye başladık.

Duygularım

Düşüncelerim

Davranışlarım/Tepkilerim

Durum - Hayatımdaki değişikliklerin nedeninin, bulaşıcı olan koronavirüs olduğunu öğrendim.

Duygularım

Düşüncelerim

Davranışlarım/Tepkilerim

Durum -Son zamanlarda sık sık duyduğum ancak anlamakta güçlük çektiğim birçok kelime var. Bunlardan bazıları; virüs, enfeksiyon, karantina, dezenfektan, pandemi. Durum 5- Annem evimizin yakınlarındaki bir binanın karantinaya alındığını söyledi.

Duygularım

Düşüncelerim

Davranışlarım/Tepkilerim

Durum - Ailemle bir araya geldik ve kendimizi mutlu hissettiğimiz anılarımızı hayal edip birbirimizle paylaştık.

Duygularım

Düşüncelerim

Davranışlarım/Tepkilerim



Durum - Annem ve babam içinde bulunduğumuz bu yeni durumun kendileri için de bir ilk olduğunu söylediler.

Duygularım

Düşüncelerim

Davranışlarım/Tepkilerim

Durum - Annem ve babam, bana, bu durumun yakında sona ereceğini, her şeyin daha da iyi olacağını ve beni çok sevdiklerini söylediler.

Duygularım

Düşüncelerim

Davranışlarım/Tepkilerim

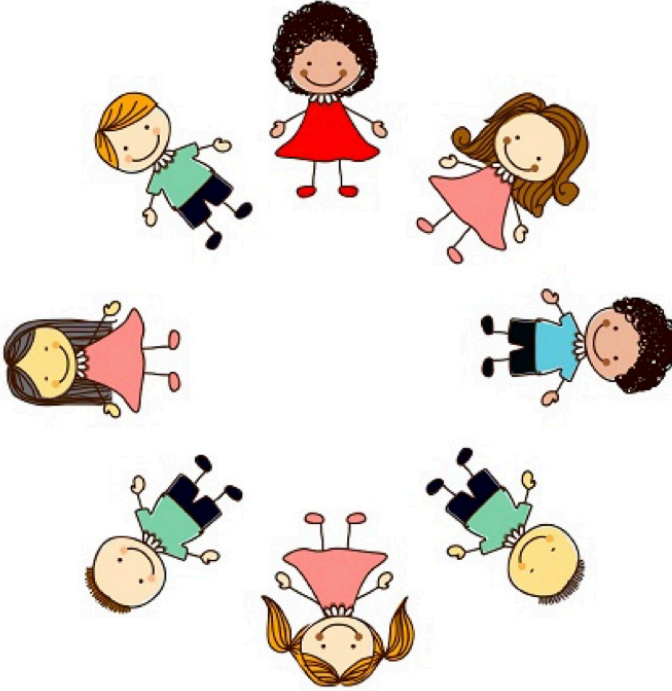
Duygular hakkında daha detaylı bilgi sahibi olmak istiyorsanız duyguyu yönetimi konusunda hazırlanmış video için kare kodu telefonunuza okutabilir ya da https://www.youtube.com/watch?v=Slc_Tbnolqk&list=PLCk_d0jSbOY1au-OLCXbxRSfzQAZyttg&index=4 linkine tıklayarak videoyu izleyebilirsiniz.



ELEKTRİK AKIMI

Amaç : Aile bireylerinin birbirleriyle olan etkileşimlerini artırmak

Süreç : Tüm aile bireyi toplanır. Çocuklara “Elektrik Akımı” adlı oyunun oynayacağı söylenir. Tüm bireyler el ele tutuşup halka oluşturur. Üyelerden biri gizlice yanındakinin elini sıkarak elektrik akımını başlatır. Herkes yanındakinin elini sıkarak devam eder. Akımı kimin başlattığı tahmin edilir. Doğru tahmini en çok yapan kazanır.



YAŞ GRUPLARI İÇİN ETKİNLİK ÖNERİLERİ





KÜÇÜK YAŞ GRUBU İÇİN ÖNERİLER

Şu ana dek hep okul çağı çocukları için öneriler sunduk. Şimdi ise sıra erken çocukluk döneminde olan küçüklerimize geldi...

0-3 AY DÖNEMİ ETKİNLİK ÖNERİLERİ

ETKİNLİK 1 :

Bebeğinizin başını hareket ettirmesini sağlamak için bebeğinizi yüz üstü yatırın. Renkli ve sesli bir oyuncakçı bebeğin göz hizasında tutarak sağa, sola, yukarı ve aşağıya doğru hareket ettirin. Bebeğinizin oyuncakçı takip etmesini sağlayın. Canlı renkleri kullanarak bebeğinize ses çıkaran oyuncaklar yapın. Bunları yaparken " bebeğiniz renkli ve sesli oyuncakçı bakarak takip edebiliyor mu" test edin. Bu etkinlik bebeğinizin "motor gelişim"ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 2 :

Bebeğinizin tekme atma becerisini desteklemek için bebeğinizi sırt üstü yatırın, ayaklarını tutun ve bacaklarını yavaşça karnına doğru itin. Bebeğiniz kendi kendine tekmelemeye başlayınca bacaklarını serbest bırakın. Aynı amaçla bebeğinize banyo yaptırırken onun suda tekme atmasına fırsat verin. Bunları yaparken " bebeğiniz bacaklarını karnına doğru ittiğinizde tekme atabiliyor mu" test edin. Bu etkinlik bebeğinizin "motor gelişim"ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 3 :

Bebeğinizin emme zamanının geldiğini anlamak için, onu emzirirken hep aynı pozisyonda tutun ve meme ucunu ağzına vermeden önce memeyi görmesini sağlayın. Yine bebeğinizin görsel işaretler yanında fiziksel işaretlere de alışması için, emzirmeden önce bebeğinizin çenesine ya da yanaklarına dokununuz ve hemen ardından meme ucunu ağzına verin. Bunları yaparken " bebeğiniz meme ucu ağzına değmeden ağzını açabiliyor mu?" test edin. Bu etkinlik bebeğinizin "motor gelişim"ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 4 :

Bebeğiniz desteklendiğinde kısa bir süre başını kaldırıp tutabilir. Bunun için, bebeğinizi kucağınızda dik pozisyonda tutarken diğer elinizde ensesini destekleyin ve adım adım desteğinizi azaltın. Elinizi bebeğin başının yakınında tutun, ancak ara ara birkaç saniye için başını dik tutmasına fırsat verin. Bunları yaparken " bebeğiniz başını kısa bir süre (3-5 sn.) dik tutabiliyor mu?" test edin. Bu etkinlik bebeğinizin "motor gelişim"ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.



ETKİNLİK 5 :

Bebeğinizin ellerine dikkat etmesini sağlamak için, onu sırt üstü yatırın. Bebeğin ellerini tutup yüzünün önünde ellerini yavaş yavaş öne arkaya doğru hareket ettirin. Bebek eline baktığında, seyretmesi için parmaklarını oynatın. Ellerine bakmasını sağlamak için renkli bebek eldivenleri kullanabilirsiniz. Ellerine bakmaya başladıktan sonra eldivenleri çıkarın. Bunları yaparken “ bebeğiniz dikkati çekildiğinde ellerine bakabiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “bilişsel gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 6 :

Bebeğinize, doğduğundan itibaren çevresindeki birçok sesi fark ettirmek, onun dinleme becerilerini destekler. Bebeğinizin çevresindeki farklı özelliklerdeki sesleri (kalın ve ince sesler) dinlemesi, bu ses farklılıklarını daha erken dönemde tanımalarını sağlayacaktır. Bebeğinize çingirak, zil, kağıt buruşturma ya da davul sesi gibi farklı sesleri dinletin. Bu seslere tepkisini değerlendirin. Bu etkinlik bebeğinizin “ dil ve bilişsel gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 7 :

Bebeğin yatağının sağ ve sol uzak köşesine renkli kâğıtlar, kurdeleler ve dikkat çekici, hareketli, ses çıkaran oyuncaklar asın. Böylece bebeğiniz başını her iki yöne de çevirecektir. Zaman zaman bebeğinizin ilgisini ses çıkararak bu yönlere çekin. Renkli kâğıtlar, kurdeleler ve yumuşak canlı renkli oyuncaklar hakkında farklı ses tonları kullanarak konuşun. Unutmayın! Bebekler önce sesin tonundaki değişikliklere tepki verir. Bu etkinlik bebeğinizin “bilişsel gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 8 :

Bebeğinizin ellerine dikkat etmesini sağlamak için, onu sırtüstü yatırın. Bebeğin ellerini tutup yüzünün önünde ellerini yavaş yavaş öne arkaya doğru hareket ettirin. Bebek eline baktığında, seyretmesi için parmaklarını oynatın. Ellerine bakmasını sağlamak için renkli bebek eldivenleri kullanabilirsiniz. Ellerine bakmaya başladıktan sonra eldivenleri çıkarın. Bunları yaparken “ bebeğiniz dikkati çekildiğinde ellerine bakabiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “bilişsel gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.



3-6 AY DÖNEMİ ETKİNLİK ÖNERİLERİ

ETKİNLİK 1 :

Bebeğiniz kol atlarından tutarak uygun bir yere oturtun ve onunla konuşun. Kol atlarından tutmaya ve konuşmaya devam edin. Bebeğinizin başını dik tutup tutmadığını gözlemleyin. Bu etkinlik bebeğinizin başını kısa bir süre (yaklaşık 1dk) dik tutup tutmadığını, başını dik tutarken konuşmaları dinleyip dinlemediğini görebilmeniz için hazırlanmıştır. Bebeğiniz yaşına uygun bedensel hareketleri yapmakta zorlanıyorsa, bir çocuk doktoruna başvurun. Bu etkinlik bebeğinizin “motor gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 2 :

Bebeğiniz büyüdükçe melodik tonlamalara da tepkiler verir. Bu nedenle bebeğinizle ilgilenirken ona ninniler, şarkılar söyleyin. Bebeğinize “Uyusun da büyüsün ninni! Tıpış tıpış yürüsün ninni” gibi bildiğiniz bir ninniye ya da bir şarkıyı söyleyin. Bu ninni ya da şarkıları söylerken onunla göz teması kurun ve çeşitli yüz mimikleri yapın. Ninni ya da şarkıları söylerken oyuncakları kullanmanız da bebeğinizin size karşı dikkatini artıracaktır. “bebeğiniz ninni, şarkı ya da konuşmayı dinlerken göz teması kurabiliyor mu?” “bebeğiniz ninni, şarkı ya da konuşmalara sesler çıkararak eşlik edebiliyor mu?” Test edin. Bebeğiniz seslere tepki vermiyorsa hemen bir çocuk doktoruna başvurun. Bu etkinlik bebeğinizin “dil bilişsel gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 3 :

Bebeğinizi yüzükoyun yatırın. Dirseklerinden destek alarak göğsünü kaldırması için, bebeğinizle konuşun. Başını ve göğsünü kaldırıp size bakması için renkli ve sesli oyuncaklar kullanın. “bebeğiniz yüzükoyun pozisyondayken, onunla konuştuğunuzda, dirseklerinden destek alarak kısa süreli (yaklaşık 1 dk.) göğsünü kaldırabiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “motor gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 4 :

Bebeğinizi sırtüstü yatırın ya da bir yakınınızın kucağına oturtun. Karşısına geçip, ona renkli ve sesli bir nesne gösterin ve onun dikkatini nesneye çekin. Nesneyi sallayın, ses çıkarın. Bebeğinizin bu nesneye uzanması için bekleyin. “bebeğiniz renkli ve sesli nesneyi gördüğünde ona eliyle uzanabiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “motor ve bilişsel gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.



ETKİNLİK 5 :

Bebeğiniz ile konuşurken doğduğu andan itibaren ismini söyleyin. İsmi erken dönemden itibaren onunla iletişiminiz esnasında sıkça kullanırsanız, ismine tepki vermeye başlayacaktır. “ bebeğiniz ismi söylendiğinde dönüp bakabiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “dil gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

6-9 AY DÖNEMİ ETKİNLİK ÖNERİLERİ

ETKİNLİK 1 : Bebeğinizin sosyal gelişimini desteklemek için, yakın akrabalarınızla bir araya gelip, bebeğinizin farklı kişilerle de iletişim kurmasına fırsatlar verin. Onları bebeğinize tanıttın. Bebeğinizin bu kişilere farklı davranışlarını gözlemleyin. Bebeğinize diğer aile bireylerini sorun. Onları göstermesi için bekleyin. Anne baba dışındaki bireylere verdiği tepkileri gözlemleyin. “ bebeğiniz diğer aile bireyleri sorulduğunda ona bakarak gösterebiliyor mu?” “ bebeğiniz diğer aile bireylerine gülümseyip, kucaklarına gidebiliyor mu? “ Test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “sosyal duygusal gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 2 :

Bebeğinizle karşılıklı oturun. Onun dikkatini çekmeden örtünün altındaki oyuncanın sesini taklit edin (hav hav gibi). Bebeğiniz sesi dinler ya da bir tepki verirse, sesin kaynağını yani oyuncayı örtünün altından çıkarıp, bebeğinize gösterin. Bebeğinizin oyuncakla oynaması için fırsat verin. Hayvan seslerini oyuncaklarıyla oynarken siz çıkarın, onun da çıkarmasına destek olun. “ bebeğiniz sizinle birlikte hayvan seslerini taklit edebiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “dil ve bilişsel gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 3 :

Bebeğinizi masa sandalyesine oturtun. Sırasıyla plastik kase ve metal kabı bebeğinizin önüne koyun. Tahta kaşığı alın. Kaşığı plastik kaseye ve metal kaba vurun. Bebeğinizin sesleri dinleyip dinlemediğine bakın. Daha sonra bebeğinize tahta kaşığı verin ve vurmasını isteyin. Her defasında farklı bir malzemeye vurmasını sağlayın. Bebeğinizin tepkisini gözlemleyin. “ bebeğiniz farklı sesleri dinleyebiliyor mu?” “ bebeğiniz tahta kaşıkla farklı sesler çıkarabiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “dil gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 4 :

Bebeğinizin emekleyerek kolayca geçebileceği, bebeğinizin vücudundan biraz daha büyük bir kutu bulun. Kutunun iki tarafını da keserek bir tünel



yapın. Bebeğinizi kutunun bir ucuna koyun, diğer ucuna da kendiniz geçin ve bebeğinizi çağırın. Bebeğiniz yardıma ihtiyaç duyarsa, kutunun ucundan uzanıp ellerinizle kendi etrafınıza çekin ya da sevdiği bir oyuncakla dikkatini çekip size doğru gelmesini sağlayın. “bebeğiniz tünelin içinden emekleyerek geçebiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “motor gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 5 :

Bebeğinizi önce kucağınıza alın ve müzik eşliğinde dans edin. Böylece bebeğinizin dikkatini müziğe vermesini sağlayın. Sonra onu kucağınıza oturup, iki elinizle onun ellerini yönlendirerek müziğin ritmine uygun alkış tutmasını sağlayın. Sonra desteğinizi yavaş yavaş azaltın. Bebeğinizin davranışlarını gözlemleyin. Aynı uygulamayı otururken karşılıklı olarak da yapabilirsiniz. “bebeğiniz müzikle birlikte ellerini birbirine vurarak alkış yapabiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “motor, sosyal duygusal ve bilişsel gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

9-12 AY DÖNEMİ ETKİNLİK ÖNERİLERİ

ETKİNLİK 1 : Bebeğinizi yere serdiğiniz örtünün üzerine yüzükoyun olarak bırakın. Oyuncağı bebeğinizin dikkatini çekerek hareket ettirin. Bebeğiniz oyuncakla ilgilenmeye başladığında oyuncak yavaş yavaş kendinize doğru çekin. Bebeğinize oyuncak ulaşması için fırsat verin. Oyuncak ulaşta onu öpün ve alkışlayın. “bebeğiniz elleri ve dizleri üzerinde emekleyerek oyuncak takip edebiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “motor gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 2 :

Bebeğinizle karşılıklı oturun. Sesli oyuncak sallayarak onun dikkatini çekin ve bir süre oyuncakla oynamasına fırsat verin. Daha sonra bebeğinizin önünde oyuncak örtünün altına saklayın. “Aa oyuncak yok, nerede?” deyin. Jest ve mimiklerinizi de kullanın. Bebeğiniz oyuncak bulamazsa örtünün altından oyuncak çıkarıp, oyuncak burada diyerek gösterin. Sonra aynı uygulamayı tekrarlayın. “bebeğiniz oyuncak, örtünün altından bulabiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “bilişsel gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 3 :

Bebeğinize yemek yedirdiğiniz zamanlarda, onun eline de plastik kaşık verin ve kaşığı kendi başına ağızına götürmesi için fırsat tanıyın. Kaşığı ağızına götürmede başarısız olursa destekle kaşığı ağızına götürmesini sağlayın ve onu alkışlayın. “Bebeğiniz kaşığı desteksiz olarak ağızına



götürebiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “motor gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 4 :

Bebeğinizin “bay bay, öp, gel” gibi basit yönergeleri anlaması için, gün içinde sık sık bu ifadeleri aile bireyleri için kullanın. Hem cümleyi söyleyin hem de bebeğinizle birlikte hareketini yapın. “ Gel babası gel gel, dedeyi alkışlayalım, biz gidiyoruz” gibi. “Bebeğiniz basit emir cümlelerine uygun davranışlarda bulunabiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “dil gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 5 :

Bebeğinizin birkaç adım atmasını sağlamak için; anne, baba ya da bir aile bireyi bebeğinizin her iki tarafında karşılıklı oturun. Bebeğinize cazip gelecek oyuncakları kullanarak size ya da diğer aile bireyine doğru bir iki adım atması için fırsat verin. Adım atmaya başladığında bebeğinizi güzel sözlerle ödüllendirin. “Bebeğiniz size doğru birkaç adım atabiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “motor gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

12-18 AY DÖNEMİ ETKİNLİK ÖNERİLERİ

ETKİNLİK 1 :

Bebeğinizin kanepeden destek alarak ayakta durmasını sağlayın. Ayağının önüne topu koyun ve topa dikkatini çekin. Sonra bebeğinizin elinden tutarak topa doğru yönelmesini sağlayın. Bebeğinizi gözlemleyin. “ bebeğiniz topa ayağıyla vurabiliyor mu?” “Bebeğiniz elinizden tutarak topun peşinden yürüyebiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “motor gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 2 :

Bebeğiniz su istediğinde, bardağın üçte birine su koyun ve bebeğinize verin. İki eliyle bardağı tutarak suyu içmesini sağlayın. Gerekliğinde yardım edebilmek için bebeğinizi takip edin. Suyu içtikten sonra bebeğinizi alkışlayın. Bebeğinizin öz bakım becerilerinin gelişmesi, ona tanıyacağınız uygulama fırsatlarına bağlıdır. Bu etkinlik bebeğinizin “motor gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 3 :

Bebeğinizle karşılıklı yere oturun. Çıngırağı sallayarak dikkatini çekin. Çıngırakla bir süre oynamasına izin verin. Sonra bebeğinizin gözü önünde çıngırağı örtünün altına saklayın. “Çıngırak nerede?” diye sorun. Çıngırağı



örtünün altında bulursa “ aferin” deyin. Sonra çingırağı diğer örtünün altına saklayın. Aynı uygulamayı tekrarlayın. Bebeğinizin davranışını gözlemleyin. “bebeğiniz saklanan çingırağı ikinci örtünün altından bulabiliyor mu?” test edin. Bebeğiniz hemen ilk denemenizde örtünün altından çingırağı bulamayabilir. Bu durumda, bebeğinize model olmak için örtünün altından çingırağı siz çıkarın. Sonra uygulamayı tekrarlayın. Bu etkinlik bebeğinizin “bilişsel gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 4 :

Bebeğinizle karşılıklı yere oturun. Bebeğinizin önüne kuru üzüm koyun ve ondan kuru üzümü almasını ve kutuya atmasını isteyin. Bebeğinizin davranışlarını gözlemleyin. Bebeğinizden yapmasını istediğiniz davranışı önce siz yaparak ona model olun. “ bebeğiniz baş ve işaret parmaklarını kullanarak üzümü alabiliyor mu, kutuya atabiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “motor gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 5 :

Bebeğinize “adın ne?” dediğinizde kendi ismini söyleyebilmesi için, günlük yaşantıda bebeğinizin ismini sürekli kullanın. Bebeğinizin resimlerinden oluşan bir albüm hazırlayıp, her gün bu resimler hakkında onunla konuşun. “Bu kim? Ayşe, bak bu sensin, senin adın ne, Ayşe” gibi. ‘Bu etkinlik bebeğinizin “dil gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

18-24 AY DÖNEMİ ETKİNLİK ÖNERİLERİ

ETKİNLİK 1 : Bebeğinizle karşılıklı olarak yere oturun. Giysi ve oyuncaklarından an birkaç tane eşyayı bebeğinizin önüne koyun. “Bu kimin?” sorusunu sorun ve bebeğinizi göstererek “senin” diyin. Diğer eşyaları için de aynı uygulamayı tekrar edin. Sonra aynı soruyu eşyaları göstererek bebeğinize sorun. Bebeğinizi gözlemleyin. Çocuk, bilişsel ve bedensel olarak geliştikçe, farklı oyunlar oynamak ister. Bu etkinlik bebeğinizin “dil gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 2 :

Bebeğinize cazip gelecek oyuncak bebek ya da arabayı masanın kenarına koyun. Bebeğinizin dikkatini oyuncağa çekerek sandalyeye çıkıp, oyuncağa ulaşmasını sağlayın. Sandalyeye çıkarken bebeğinize elinizle destek olun. “ bebeğiniz oyuncağa ulaşabilmek için sandalyeye çıkabiliyor mu?” Bu etkinlik bebeğinizin “motor gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.



ETKİNLİK 3 :

Ayakkabı çiftlerini ayırın ve ayakkabıların temiz olmasına dikkat edin. Topuklu ayakkabı, bot, spor ayakkabısı, terlik gibi değişik tiplerde ayakkabılar seçin. Ayakkabıları odanın ortasına getirin. Ayakkabıları karıştırın ve bebeğinizin uygun çiftleri bulmasını isteyin. Daha sonra onları giymesine ve yürümesine destek olun. “bebeğiniz ayakkabıların eşlerini bulabiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “bilişsel gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 4 :

Bebeğinizin yüzündeki organları göstermesi için, birlikte aynanın karşısına geçin. Kendi üzerinizde gözünüzü, burnunuzu, ağızınızı ve kulaklarınızı gösterin. Bunları gösterirken isimlerini de söyleyin. Sonra bebeğinizden söylediğiniz yüz parçasını kendi üstünde göstermesini isteyin. Bebeğinizi gözlemleyin. “bebeğiniz yüzündeki organları gösterebiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “dil ve bilişsel gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 5 :

Bebeğinizin rahat edebileceği masa ve sandalye hazırlayın. Onunla birlikte masaya oturun. Önce kalemle özgürce karalamalar yapmasını sağlayın. Bebeğinizin bu davranışını övün. Aynı uygulamayı, bebeğinizle büyük resimlerin içini boyama şeklinde de yapabilirsiniz. “bebeğiniz kalemle karalama yapabiliyor mu, büyük resimlerin içini boyayabiliyor mu?” test edin. Bebeğinizin bu dönemde düzgün bir boyama yapmasını beklemeyin. Bu etkinlik bebeğinizin “motor ve bilişsel gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

24-36 AY DÖNEMİ ETKİNLİK ÖNERİLERİ

ETKİNLİK 1 :

Çocuğunuzla karşılıklı olarak ayakta durun. Ondan yaptığının aynısını yapmasını isteyin. Her hareketinizden önce bir komut verin. “otur, kalk, koş, yürü, dur” gibi basit emirler verin. Uygulamanın sonraki aşamasında, çocuğunuza sadece hareketi yapmadan hareketle ilgili sözel yönerge verin, hareketi göstermeyin ve o hareketi yapmasını isteyin. Çocuğunuzun gözlemleyin. Çocuğunuzun öz bakım becerilerini geliştirmesine yardımcı olmak için örnek olun, izin verin, sabırlı olun, yardım edin ve ödüllendirin.

ETKİNLİK 2 :

Çocuğunuzla karşılıklı olarak yere oturun. Kaşık, elma, çorap ve plastik bardağın birer eşlerini isimlerini söyleyerek tepsiye koyun. Eşyaların/



meyvelerin diğer eşlerini yanınıza alın. Çocuğunuza eşyayı ya da meyveyi göstererek “ elmanın aynısını bana ver” diyerek çocuğunuzun tepsideki diğer eşyalar arasından elmayı size vermesini sağlayın. Çocuğunuz elmayı verdiğinde “ aferin bak ikisi de aynı” deyin. Uygulamayı diğer eşyalar için de yapın. Çocuğunuzun gözlemleyin. “ çocuğunuz söylediğiniz eşyanın eşini verebiliyor mu?” test edin. Çocuğunuzla doğduğundan itibaren içinde bulunduğunuz durum ve nesnelere ilgili konuşun. Bu etkinlik bebeğinizin “bilişsel gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 3 :

Çocuğunuzla yan yana oturun. Yaşına uygun resimli bir kitaptaki resimler hakkında onunla konuşun, sorular sorun. Sorulan sorulara cevap vermesi için fırsat verin. Çocuğunuzun kullandığı ifadeleri not alın. Çocuğunuzun konuşurken yaptığı yanlışlara gülmeyin ve yanlışlarını tekrar etmeyin. Resimler hakkında konuşurken, çocuğunuzun kendi başına ürettiği ifadeleri not aldıktan sonra, onun dil gelişimini desteklemek için kullandığı ifadeleri daha düzgün şekilde tekrar ederek ona model olun. Ancak bu düzeltmeyi yaparken, çocuğunuza hatalı söylediğini hissettirmeden yapın. Örneğin: “çocuğunuz –abla ne yapıyor- sorusuna- yemek ya da mama- diyorsa, siz sanki çocuğunuzun dediğini tekrar ediyormuş gibi “ Evet, yemek yiyor, abla yemek yiyor” şeklinde cümleyi genişletin. Bu uygulamaları gün içinde uygun olan her ortamda yapabilirsiniz.

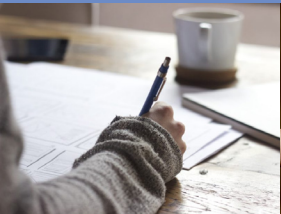
ETKİNLİK 4 :

Çocuğunuzun karşısına yere oturun. Önce çocuğunuza model olmak için, bir boncuğa bir tarafı düğümlemiş ayakkabı bağcığine geçirin. Sonra çocuğunuzdan aynı şeyi yapmasını isteyin. Çocuğunuzun gözlemleyin. “ çocuğunuz boncukları ayakkabı bağcığine dizebiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “motor gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ETKİNLİK 5 :

Çocuğunuzun masaya oturtun. Üç renkli kaseyi ters çevrilmiş olarak masanın üzerine yerleştirin. Kasenin altına sığacak şekilde bir kurabiyeyi kaselerden birinin altına koyun. Çocuğunuzun dikkatini içinde kurabiye bulunan kaseye yoğunlaştırın. Çocuğunuza “ kurabiye nerede?” diye sorun. Çocuğunuzun gösterdiği kaseyi kaldırmasına izin verin. Doğru kaseyi kaldırırsa kurabiyeyi yemesine izin vererek ödüllendirin. “ çocuğunuz gözü önünde kasenin altında saklanan kurabiyeyi bulabiliyor mu?” test edin. Bu etkinlik bebeğinizin “bilişsel gelişim”ini test edebilmeniz amacıyla hazırlanmıştır.

ÖĞRENCİLERE YÖNELİK İPUÇLARI, ÖNERİLER ve ETKİNLİKLER





OKULA DÖNÜŞ KARTIM	
Adım Soyadım:	Okulum:
Yaşım:	Sınıfım:
Hobilerim:	En sevdiğim renk:
	En sevdiğim oyun:
Bu yıl hangi becerimi geliştirmek istiyorum?	Bu yıl okulda hangi farklılıklar olabilir?
NEYİ DÖRT GÖZLE BEKLIYORUM?	



MOTİVASYON İPUÇLARIM

“Ders çalışabilirim, kendime güveniyorum, derse başladığımda çözemediğim sorular olsa da çalışmaya devam edeceğim.”

- ☞ Ders çalışmaya ön yargılı bir şekilde başlamamaya çalışalım. Olumsuzluğu kafamızdan silerek “yapamıyorum”, “olmuyorum” gibi kelimeleri kullanmamaya çalışalım. Derse başlamadan önce kendinize güzel cümleler kurmaya çalışalım
- ☞ Kendimize ders çalışırken kısa vadeli hedefler koyarak ilerlersek, daha fazla başarılı oluruz. Başarılı oldukça da isteğimiz artar.
- ☞ Çalışmaya başladıktan bir süre sonra ders yapma isteğimiz azalıyorsa, mutlaka bulunduğumuz ortamı havalandırmalıyız. 10 dakika ara verip hemen sonra oturmayı ihmal etmeyelim.
- ☞ Ders çalışırken mutlaka karşımıza zor sorular çıkar. Birçok kişi zor sorular çıktığında ders çalışmayı bırakabilir. Fakat zor sorular bizi asla yıldırmamalı, pes etmeden çalışmamıza devam etmeliyiz.
- ☞ Ders çalışmayı düzenli olarak her gün yapmalıyız. Ders çalışmaktan ne kadar uzaklaşırsak isteğimiz de o kadar azalır. Anne ve babamızın ya da yakınlarımızın, bizim neden ders çalışmamız gerektiğini istediklerini bir düşünelim. Kendimizi başkasının yerine koyduğumuzda, bilincimiz artacaktır. Kendimize bir plan hazırlayabiliriz.
- ☞ Anlamakta zorlandığımız ve takıldığımız sorular olabilir, bunları mutlaka not alıp bilen arkadaşlarımıza veya hocalarımıza sorabiliriz.
- ☞ Ders çalışma masamızı düzenlemek isteğimizi arttıracaktır.
- ☞ Ders araç gereçlerini renklendirmek ders çalışma isteğimizi arttıracaktır
- ☞ Kendimizi iyi hissettiren ve bize güvenen kişiler ile konuşmak verimimizi arttıracaktır.
- ☞ Başarılı insanların motive eden cümlelerinden birkaçını okumak bize kendimizi iyi hissettirecektir.
- ☞ Başarı hikâyelerini konu alan filmler izlemek motivasyonumuzu arttıracaktır.
- ☞ Sınav sonuçlarımızı aldığımız günü hayal edelim ve bunu sık sık tekrarlayalım. Bu bize kendimizi iyi hissettirip motivasyonumuzu arttıracaktır.



KENDİMİZİ SEVMEYİ UNUTMAYALIM, KENDİMİZE İNANALIM

Daha kapsamlı duygu listesi ve farklı duygu etkinlikleri için karekodu okutabilirsiniz. Ya da http://tekirdagram.meb.k12.tr/icerikler/eylul-bulteni-duygular_9871597.html linkine tıklayabilirsiniz.



DUYGU ÖLÇER

Bugün kendimi..... hissediyorum

SİNİRLİ	
HAYAL KIRIKLIĞINA UĞRAMIŞ	
ENDİŞELİ	
YALNIZ	
ÜZGÜN	
KARARSIZ	
SIKICI	
SAKİN	
NEŞELİ	
HEYECANLI	



ZAMAN MAKİNESİ

Farz et ki, bir zaman makinemiz var ve seni geleceğe gönderdik. Gittiğin zaman diliminde 25 yaşındasın. Şimdi oradan bize aşağıdaki soruların cevaplarını içeren bir mesaj gönderiyorsun

1. Evli misin?
2. Çocukların var mı?
3. Varsa isimleri ve cinsiyetleri ne?
4. Nasıl bir evde yaşıyorsun?
5. Araban var mı?
6. Mesleğin ne?
7. Hobilerin nedir?

25 yaşına kadar hep istediğin ve sonunda gerçekleştirdiğin iki şey nedir?
(Erkan,2000;s,165).





ELEŞTİRİLERDEN KORKMUYORUM

Hindistan’da resimleri ile ün yapmış çok ünlü bir ressam varmış. Herkes bu ressamın çalışmalarını beğenir ve bu çalışmalarına toz konduramazmış. Ona renklerin ustasının karşılığı olan Ranga Guru adını vermişler.

Ranga Guru’nun yanında uzun süredir resim eğitimi alan öğrencisi eğitimini tamamladıktan sonra yaptığı son resmini değerlendirmek üzere hocasına götürmüştü. Ranga da bu resmi artık halkın değerlendirmesi gerektiğini söyleyerek. Resmi şehrin en işlek yerine götürüp herkesin görebileceği bir konuma koymasını, tablonun yanına bir tane kırmızı kalem koyarak büyük bir not ile resmin beğenmedikleri yerlerine çarpı koymalarını rica eden bir not da yazmasını istemişti.

Öğrenci; Hocasının dediğini yapmış. Ertesi gün meydana gidip kontrol ettiğinde yaptığı resminin, çarpılardan hiçbir yerinin görünmediğini görmüştü. Resmi alıp hocası Ranga Guru’ya götürmüştü, hocası üzülmemesini ve yeni bir resim yapıp bu sefer farklı bir resim yaparak aynı meydana kalem yerine fırça ve yağlı boya ile, beğenmediğiniz yerler var ise lütfen düzeltin notu ile gitmesini söylemişti.

Öğrenci söylenileni yapıp ertesi gün resmi kontrole gittiğinde bu sefer resme hiç dokunulmadığını görmüştü. Çok sevinmiş ve koşarak hocası Ranga Guru’ya gitmişti. Resme kimsenin dokunmadığını anlatmıştı.

Ranga Guru ise;

“Sevgili Raciçi, sen ilk seferde insanlara fırsat verildiğinde ne kadar acımasız bir eleştiri bombardımanı ile karşılaşabileceğini gördün. Hayatında resim yapmamış insanlar dahi gelip, senin resmini beğenmeyip karaladı. Oysa ikinci seferde, onlardan hatalarını düzeltmelerini rica ettin, yapıcı olmalarını istedin. Fakat yapıcı olmak, eğitim gerektirir. Hiç kimse bilmediği bir konuyu düzeltmeye kalkmadı, kalkamadı.

Mesleğinde usta olman yetmez, bu meslekte bilge de olmalısın. Emeğinin karşılığını, ne yaptığından haberi olmayan, o meslek hakkında bilinçsiz olan insanlardan alamazsın. Onlara göre senin emeğinin hiçbir değeri yoktur. Sakın emeğini bilmeyenlere, emeğini sunma ve asla bilmeyenle bunu tartışma.”





Hikayeden yola çıkarak aşağıdaki soruları cevaplayalım.

Çevrenizden size gelen olumlu veya olumsuz eleştiriler karşısında ne hissediyorsunuz?

Nasıl tepkiler veriyorsunuz?

**Çevrenizden size gelen eleştirilerin nasıl ifade edilmesini istersiniz?
Neden?**

Çevrenizden size gelen olumlu veya olumsuz eleştirilerin size katkısı neler olabilir?

Siz çevrenizdeki bireylere eleştirinizi nasıl yöneltiyorsunuz? Onların size tepkileri neler oluyor?

Eleştiride bulunurken nelere dikkat edilmelidir?

Kendinizi geliştirmede eleştirilerden nasıl faydalanabilirsiniz?



Sağlıklı Eleştiri ve Geribildirim Nasıl Yapılır?

1) DİNLEYİN.

Eleştiri, karşılıklı yapılan bir paylaşım süreci, fikir alışverişidir. Karşımızdaki bireyin fikirleri dinlemeden o fikirler hakkında yorum yapamayız. Bu daha çok peşin hüküm vermek olur.

2) KONU HAKKINDA BİLGİ SAHİBİ OLUN.

Herhangi bir konuda geribildirim vermek için o konuyla ilgili asgari düzeyde de olsa bilgi sahibi olmalıyız. Bilgi sahibi olmadan yapılan eleştirilerin karşı tarafa bir faydası olmaz.

3) KİŞİLİĞİ DEĞİL DAVRANIŞLARI ELEŞTİRİN.

Yapılan hataların, yanlış görülen tutum ve davranışların eleştirilmesi, doğru yöntemin bulunmasına katkı sağlar. Ama doğrudan kişiliğe yapılan eleştiriler bireyde duygusal yıkımlara yol açar.

Eleştiri Örnekleri



Ödevlerini yapmadığın zaman konularını eksik öğrenmiş olabilirsin ve öğretmenin puanını düşürebilir. Bugün ödevlerini zamanında yapmaya ne dersin?



Sürekli ödevlerini geciktiriyorsun. Tembelin tekisin.



Derslerine çalışmaman beni üzüyor ve geleceğin için endişeleniyorum.



Bıktım senin tembelliğinden. Daha nereye kadar böyle olacaksın?



Kalemlerimi izinsiz kullanmanı istemiyorum. İzinsiz başkalarının eşyalarını almamalıyız.



Yine mi kalemimi sen aldın, bir hırsızdan farkın yok.



SEN DE BİR ÖRNEK VEREBİLİR MİSİN ☺

.....

.....



İYİ BİR **KONUŞMACI** OLMAK İÇİN;



- ☑ Konuşmadan önce ne söylemek istediğinizi düşünün.
- ☑ Sizi dinleyen kişinin sizi duyabileceği kadar yüksek sese konuşun.
- ☑ Hızlı olmayan ancak çok da yavaş olmayan bir tempo ile konuşun.
- ☑ Konuştuğunuz kişinin yüzüne bakın.
- ☑ Bildiğiniz ve sizin için önemli olan konularda konuşun.
- ☑ Önemli kelimeleri ve fikirleri vurgulamak için, ses tonunuzda iniş ve çıkışlara yer verin.
- ☑ Dinleyicinin sizin aktardıklarınızı izleyip izlemediğini tartın.

İYİ BİR **DİNLEYİCİ** OLMAK İÇİN;



- ☑ Yüzünüzü konuşmacıya dönün.
- ☑ Konuşan kişinin gözlerine bakın.
- ☑ Kendinizi germeyin, ama dikkatli olun.
- ☑ Konuşmacının sözlerini dinleyin ve ne söylediğini zihninizde canlandırmaya çalışın.
- ☑ Konuşmacının sözünü kesmeyin, söyleyeceğiniz bir şey varsa onun sözünün bitmesini bekleyin.
- ☑ Konuşma sırası bize geldiğinde konuyu değiştirmeyin, aynı konuda devam edin. Sizin getirmek istediğiniz farklı bir konu varsa bunu konuşmacının getirdiği konuya ilişkin tepkilerinizi verdikten sonra yeni bir konu olarak dile getirin.
- ☑ Anlamadığınız bir şey olursa, konuşmacı durakladığında ya da sözünü bitirdiğinde bunu sorun.
- ☑ Konuşan kişinin duygularını ve içinde bulunduğu durumu anlamaya çalışın.
- ☑ Konuşan kişiye, sizin onu dinlediğinizi belirtmek için zaman zaman onun söylediklerini özetleyerek ona iletin.
- ☑ Konuşan kişiye, sözleri tamamlandığında geribildirimde bulunun

(Erkan,2000;s.139)

UYKUM VAR!

Uyku hakkında ne kadar bilgiye sahibiz? Uyku hayatlarımızı, sağlığımızı, ruh halimizi nasıl etkiliyor? Uyku konusunda hazırlanmış video için karekodu telefonunuza okutabilir ya da https://www.youtube.com/watch?v=YVyvxgcEeYY&list=PLCk_d0jSbOY1au-OLCXbxRSfFzQAZyttg&index=2 linkine tıklayarak uyku videosunu izleyebilirsiniz.



UYKU GÜNLÜĞÜ*

Her soru bir önceki gece düşünülerek cevaplanır.

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Bir önceki gece saat kaçta yatağa gittin?							
Yatakta uyumadan önce telefonda ne kadar vakit geçirdin?							
Uyumadan önce kaç sayfa kitap okudun?							
Uykuya dalmak tahmini ne kadar sürdü?							
Gece boyunca kaç defa uyandın?							
Yeniden uykuya dalmak tahmini ne kadar sürdü?							
Eğer uykun bölündüyse bunun sebebi neydi?							
Sabah uyanmakta zorlandın mı?							
Sabah kaçta uyandın?							
Uyandığın saat bir önceki gece uyanmayı planladığın saat miydi?							
Gün içerisinde hiç uyudun mu?							
Bir önceki gün kaç bardak çay/kahve içtin?							
Bugünkü uyku kaliteni değerlendirir misin? (1 çok kötü, 2 kötü, 3 yeterli, 4 iyi, 5 çok iyi)							

* Bu form, Prof. Dr. Yavuz Selvi tarafından yazılan "Uyku" kitabından yararlanılarak hazırlanmıştır.



KAYGILARIM ÇOK ... KİMLERDEN YARDIM ALABİLİRİM?

Okul Rehberlik Servisim :

Rehberlik servisinde öğrencilerin yaşadıkları sınav kaygısı ve diğer streslerle ilgili uzmanlaşmış profesyonel elemanlar çalışmaktadır.

İlçemde veya ilimde bulunan Rehberlik Araştırma Merkezleri (RAM) :

Bu merkezlerde çalışan uzmanlar kaygı kontrolü konusunda size yardımcı olabilirler. Bu merkezlere başvurma konusunu okulunuzun rehber öğretmeniyle değerlendirebilirsiniz.

Öğretmenlerim :

Derslerle ilgili bir güçlük yaşıyorsanız hemen öğretmenlerinize başvurmalısınız.

Anne Babam :

Hissettiğiniz korku ve baskıları tartışırken açık ve dürüst olun. Sizi anlayabilmeleri için çevrenize yardımcı olduğunuzda onlardan daha çok destek ve anlayış görebileceğinizi unutmayın.

Arkadaşlarım :

Kaygılarınızı, sizi anlayıp size destek olabilecek arkadaşlarınızla paylaşmanız rahatlamanızı sağlayabilir.





DUYGULARLA BAŞA ÇIKMA ETKİNLİĞİ

Çocuklar evde, okulda, arkadaş vb. ortamlarda birçok duyguyla tanışır. Bu duyguların bazıları kendilerini kötü hissetmelerine neden olabilir.

Duygularla başa çıkmanın birçok yolu vardır. Bunlardan en etkili; onlar üzerinde konuşmaktır. Duyguları yazmak veya çizmek, gevşeme egzersizleri, eğlenceli bir şeyler yapma veya başkalarının yardımıyla soruna olumlu bir çözüm düşünmeye çalışmak; çocukların rahatsız edici duygularıyla başa çıkmanın diğer yollarındandır.

Duygularla başa çıkmak konusunda zorlanan bir çocukta öfke patlamaları, görmezden gelme, geri çekilme, dürtüsel hareketler ve başkalarını suçlama gibi davranışlar görülebilir.

Duygular gelip gidebilir. Rahatsız edici duygular geri geldiğinde, olumlu bir beceriyi uygulama zamanı veya çocukların bu duyguları paylaşacakları "güvenilir" bir yetişkinin peşine düşme zamanı gelmiş olabilir.

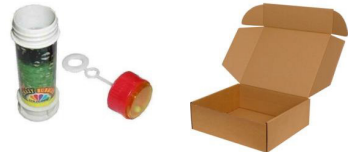
ETKİNLİK SÜRESİ: 45-60 dakika

HEDEFLER:

- Çocukların bırakmak istedikleri rahatsız edici duyguları tanımlamak
- Çocukları daha kötü hissettirebilecek eylemleri tanımlamak
- Kötü duyguların sonsuza kadar sürmeyeceğini fark etmek
- Çocukların negatif duygularını fark etmek ve iyileşme sürecinin bir parçası olduğunu anlamak
- Rahatsız edici duyguların bazen geri dönebileceğini anlamak ve bir yetişkinle paylaşmanın önemini kavramak

GEREKLİ MATERYALLER:

- Bulaşık suyu (köpük oyuncakları da kullanılabilir)
- Köpük çubuğu
- Farklı renkte 2 adet boş ayakkabı kutusu
- Kâğıt ve renkli kalemler





YÖNERGE:

Çocuklarımızla duygular üzerine konuşalım.

Duygularımızın bazıları bizi iyi bazıları da rahatsız edici veya üzgün hissettirebilir. Daha önce bahsettiğimiz gibi bu duyguları paylaşmak önemlidir. Paylaşmak, daha iyi hissetmemize yardımcı olan en önemli yollardan biridir.

1. Şimdi çocuğunuzla birlikte kendinizi kötü ve iyi hissettiren olayları ve duyguları düşünün. Aklınıza gelen bu duyguları yazın veya çizin (birçok duygu yazabilirsiniz).
2. Yazma ve çizmeyi bitirdiğinizde katlayın ve onları karışık bir şekilde ayakkabı kutularından birine atın.
3. Tüm kâğıtlar kutuya yerleştirildikten sonra, her birini yüksek sesle okuyun veya resmi tarif edin. Böylece çocukların duyguları tanınmasını sağlayın.
4. Olumlu ve olumsuz (rahatsız edici) duyguları çocuğunuzla birlikte ayırarak rahatsız edici duyguları bir kutuya, olumlu duyguları diğer ayakkabı kutusuna yerleştirin.
5. Bunları yaptıktan sonra dışarıya açık bir alana gidin. Duygu kutularını getirin ve çocuğunuza köpük suyunu ve çubuğunu verin.
6. Sonra çocuğunuza aşağıdaki yönergeyi okuyun.
“Duygularımızı yazdık ve çizdik. Şimdi sana her duyguyu tekrar okuyacağım. Bana, okuduğum duyguyu korumak mı yoksa bırakmak mı isteyip istemediğini söyle. Bırakmak istediklerin için baloncuklarımızı kullanacağız. Bırakmak istediğin duyguyu köpük çubuğuyla üfle ve baloncuklar havada küçük ve daha küçük olacak şekilde solmaya veya azalmaya başlasın. İstenmeyen duygularımız, birden yok olmasa da zamanla baloncuklar gibi sönmeye ve azalmaya başlarlar. Ayrıca hala bırakmak istemediğimiz bir kutu hissimiz daha var. Çünkü onları kutuda tuttuğumuz gibi, içimizde de tutabiliriz. İhtiyaç duyduğumuzda dışarı çekebiliriz. Bunlar istediğimiz sürece bizimle kalacak. Bu olumlu (istenen) duygularının olduğu kutuyu odana koyabilir, saklayabilirsin”
7. Çocuğunuzun etkinliği anladığına emin olduktan sonra duyguları okumaya başlayın ve istemediklerini baloncuklarla bırakmasına izin verin. Geri kalan duyguların ona ait olduğunu söyleyerek kutusunu verin. Aşağıdaki soruları çocuğunuzla beraber cevaplayabilirsiniz.



TARTIŞMA:

- Baloncukları patlattığımızda nasıl hissettik?
- Bazen kabarcıkların geri geldiği gibi rahatsız edici hislerimizde geri gelebilir. Bunlar geri döndüğünde neler yapabiliriz?
- Kutumuzda çok sevdiğin duygular da vardı. Hangi anlarda bu duyguları hissederiz? (doğum günü, yılbaşı vs...)

KAYNAKÇA:



K. Messenbaugh Anne, H. Gurwitch Robin, Healing After Trauma Skills (H.A.T.S), 2005.



DUYGULARLA BAŞA ÇIKMA KARTI

Bu etkinlik sonrasında çocuğunuzla birlikte "Duygularla Başa Çıkma Kartı" hazırlayabilir ve bunu odasında istediği bir yere asabilirsiniz. (Duygularını aşağıdaki boşluklara yazabilir ve çizebilir.)

Kart Sahibi:.....

 İSTENEN (OLUMLU) DUYGULAR	 İSTENMEYEN (OLUMSUZ) DUYGULAR
Daha iyi hissetmek için neler yapabilirsin?	



AİLE GEVŞEME EGZERSİZİ (Renklerle Nefes Almak)

Bazı zamanlar kendimizi gergin, korkmuş veya üzgün hissederiz. Daha iyi hissedebilmek ve bedenimizi rahatlatmak için farklı yollar ararız. Bu gözümüze bazen imkânsız gibi gelebilir. Fakat istemediğimiz duygular bedenimizde her zaman bizimle olmayacaktır. Bu yüzden en gergin anlarımızda bile kendimizi rahatlatan yolları muhakkak vardır.

Aşağıda verdiğimiz gevşeme egzersizi bu yollardan sadece biri...

Çocuklarınızla beraber etkinliğe başlamadan önce onlara doğru nefes almayı anlatmak için ufak bir uygulama yapabilirsiniz. Bunun için,

- Karton bir bardak alın ve çocuğunuzla birlikte arkanıza yaslanın.
- Bardağı baş aşağı duracak şekilde, göbek deliğinizin tam üstüne yerleştirin.
- İlk olarak çok hızlı nefes alıp verin. Göğsünüzden nefes aldığınız için bardak yükselip düşmeyecektir.
- Şimdi ise derin ve yavaş bir nefes alıp verin. Bunu yaparken bardak yükselip alçalacak ve rahatladığınızı hissedeceksiniz.

Çocuğunuzla bu nefes farkındalığını yaptıktan sonra aile gevşeme egzersizine başlayabilirsiniz.

Bu etkinliğe başlamadan önce tüm aile bireylerinin katılımına dikkat edin ve uygulama yönergesini okumak için aranızdan birini seçin. Yönergeyi okuyacak kişi önceden okuyarak ufak bir pratik yapabilir. Yönergeyi okurken parantez içinde yazılı olan ifadeleri okumanıza gerek yoktur.



YÖNERGE :

“Burnunuzdan derin bir nefes alın. Nefesinizi alırken, en sevdiğiniz rengi düşünün (çocuğunuza hangi rengi seçtiğini sorun. Renk seçimine iltifat edin ve siz de o rengi seçin).

Burnunuzdan bu rengin geçtiğini hayal edin. “ bu renk iyi ve rahatlatıcı” diyin. Birkaç saniye nefesinizi tutun ve daha sonra ağızınızdan nefesinizi verin.

Şimdi ise havayı gri renge çevirerek istemediğiniz ve sizi rahatsız eden duygular için yavaşça burnunuzdan nefes alın ve tüm gri havayı ağızınızdan dışarı verin.

Tekrar iyi ve rahatlatıcı havayla nefes alın (çocuğunuzun seçtiği renk). Bütün olumlu havayı burnunuzdan içeri çekin ve yavaşça gri havayı dışarı verin.

Bu işlemi 8-10 kere tekrarlayın.

Kendinizi hazır hissettiğinizde gözlerinizi açabilirsiniz.”

Ailece bu egzersizin bedeniniz üzerindeki etkileri hakkında tartışabilirsiniz. Rahatlamak istiyorsanız bu etkinliği bir hafta boyunca her gün bir kere yapabilirsiniz. Verim almaya başladıktan sonra azaltarak ve gergin hissettiğiniz anlarda tekrar dönebilirsiniz.

KAYNAKÇA:

K. Messenbaugh Anne, H. Gurwitch Robin, Healing After Trauma Skills (H.A.T.S), 2005.

ETKİNLİK ÖRNEĞİ: COVID TABU

Oyuna başlamadan önce 2 gruba ayrılın.

Görsellerde; siyah renkle yazılmış kelimeleri, alt satırlarında verilen kelimelerden hiçbirini kullanmadan rakibinize anlatmaya çalışın.

Süre tutmayı unutmayın. İyi eğlenceler :)

YURT DIŞI YASAĞI

YURT DIŞI

YURT İÇİ

YASAK

SEYAHAT

GEZMEK

65 YAŞ KURALI

YAŞ

65

YIL

SÜRE

HAYAT

HAYAT EVE SİĞAR

HAYAT

EV

SİĞİRMAK

YAŞAM

AİLE

TEMASTAN KAÇINMAK

TEMAS

KAÇINMAK

DOKUNMAK

EL

SAKINCALI

KALABALIKTA BULUNMAMAK

TOPLULUK

KALABALIK

FAZLA

BULUNMAK

BULUNMAMAK

RİSK GRUBU

RİSK

GRUP

TEHLİKE

EKİP

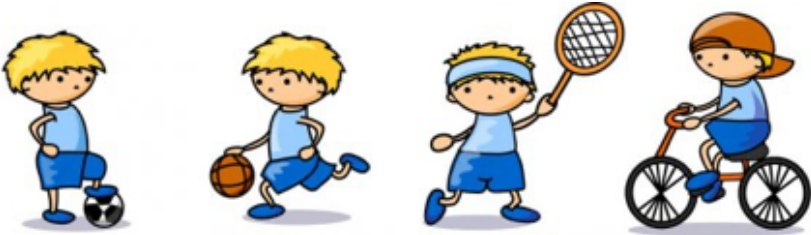
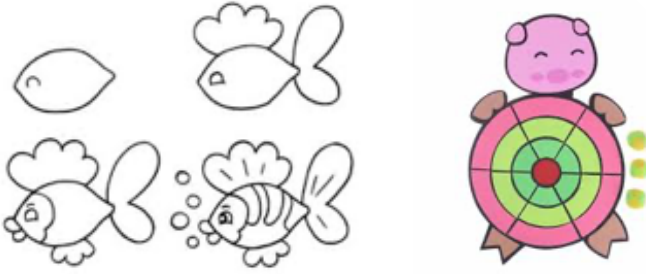
TOPLULUK

Evde Yapılacaklar Listesi

- ✓ *Kitap oku*
- ✓ *Spor yap*
- ✓ *Müzik dinle*
- ✓ *Dans et*
- ✓ *Yemek yap*
- ✓ *Resim yap*
- ✓ *Müzik aleti çal*
- ✓ *Taş boya*
- ✓ *Takı tasarla*
- ✓ *Temizliğe yardım et*
- ✓ *Her gün duş al*
- ✓ *Deney yap*
- ✓ *Belgesel izle*
- ✓ *Balkon yıka*
- ✓ *Çekmecelerini düzenle*
- ✓ *Eski kıyafetlerini ayır*
- ✓ *Bebeğine elbise dik*
- ✓ *Yeni bir oyuncak ya da oyun tasarla*
- ✓ *Arkadaşlarıyla görüntülü sohbet et.*
- ✓ *Sağlıklı beslen.*

Unutma!

Bedenine iyi gelen şeyler ruhuna da iyi gelir.





4 Element ile Stres Kontrolü

- Zaman zaman zihninizin stresle dolu koridorlarında gezinir ve şu ana gelmek konusunda zorlanırsınız.
- Stresin en temel nedeni, kontrol edebileceğimiz şeyler yerine kontrol edemeyeceğimiz şeylere odaklanmamız ve bunları kontrol etmeye çalışmamızdır.
- Kendi kendinize uygulayabileceğiniz 4 element tekniği ile stresinizi kontrol altına alabilir, zihninizi geçmişte değil şu an yaşadığımız zaman diliminde tutabilirsiniz...

TOPRAK...

İki ayağınızın da yere tam bastığından emin olun. Ayaklarınız yere tam basmış haldeyken oturduğunuz sandalyeyi/koltuğu hissedin... Şimdi etrafınıza bakın ve dikkatinizi çeken 3 şeyi buraya yazın.

Size toprak elementini anımsatacak bir kelimeyi buraya yazabilirsiniz. _____

SU...

Stres altındayken çoğunlukla ağızımız kurumuş olur. Sizin de şu an ağızınız kurumuş olabilir... Lütfen bir yudum su için ve yutmadan kısa bir süre bekleyin (Eğer su içme şansınız yoksa diliniz ile ağızınızın içinde tükürük oluşturabilirsiniz). Ağızınızdaki suyu/tükürüğü ilk önce saat yönünde daha sonra saat yönünün tersinde gezdirin. Buradaki amacımız bir tehditin olduğunu düşünüp harekete geçen sempatik sinir sistemini yatıştırmak için parasempatik sinir sistemini devreye sokmaktır. Çok korkmuş, stres içinde olan kişilere su içirmek ya da sakız çiğnemesini sağlamakta da amacımız aynıdır.

Size su elementini anımsatacak bir kelimeyi buraya yazabilirsiniz. _____

HAVA...

Yavaşça burnunuzdan nefes alın ve aldığınız sürenin iki katı süresinde ağızınızdan nefesi çok yavaş bir şekilde verin. Bir stres anında kısa kısa nefes alırız çünkü beynimiz bir tehdit algılamıştır ve ilkel beynimiz devreye



girer. Nefesimizi kontrol altına almayı başardığımızda stres karşısında kendimizi daha güçlü hissederiz, ilkel beyin yerini muhakeme yeteneğimizi kontrol eden ön beynimize bırakır. Nefesinizi bu şekilde iki ya da üç kez alıp verin.

Size hava elementini anımsatacak bir kelimeyi buraya yazabilirsiniz. _____

ATEŞ...

Başınızın üstünde bir ateş halkası bir diğer deyişle hare olduğunu hayal edin... Bu hare yavaş yavaş büyüdü ve sizi içine aldı. Harenin içindeyken yavaş yavaş harenin renk değiştirmesini sağlayın... Renkler değiştikçe stres altında olmadığınız zamanları hayal edin. Her renk değişiminde sizi mutlu eden bir anınızı aklınıza getirin. Hangi renkleri seçtiniz? Ve hangi güzel anılar aklınıza geldi? Buraya yazın.

Size ateş elementini anımsatacak bir kelimeyi buraya yazabilirsiniz. _____





Son olarak...

Tüm formu tamamladıktan sonra şimdi kendinize kocaman bir kelebek sarılması verin...

Kontrol edemediğimiz birçok şey var ama biz kendi stresimizi kontrol altına alabiliriz...

Unutmayın ne zaman kendinizi stresli hissetseniz 4 element sizinle olacak...



Bu etkinliği sınıfınızda yüz yüze eğitimde kullanabileceğiniz gibi uzaktan eğitim döneminde de öğrencilerinize uygulayabilirsiniz.

KONDISYON GÜNLÜĞÜM

Sıra No	Tarih	Bugün kaç saat uyudum?	Okuduğum Kitabın Adı	Kaç sayfa okudum?	izlediğim Film	Film hakkındaki tek kelimelik yorumum	Fiziksel Etkinliğim	Bugün Öğrendiğim Yeni Bir Şey
1	__/__/2020							
2	__/__/2020							
3	__/__/2020							
4	__/__/2020							
5	__/__/2020							
6	__/__/2020							
7	__/__/2020							
8	__/__/2020							
9	__/__/2020							
10	__/__/2020							
11	__/__/2020							
12	__/__/2020							
13	__/__/2020							
14	__/__/2020							
15	__/__/2020							
16	__/__/2020							
17	__/__/2020							
18	__/__/2020							
19	__/__/2020							
20	__/__/2020							

HAFTALIK KONDİSYON GÜNLÜĞÜ*

	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi	Pazar
Uyku							
Beslenme							
Kişisel bakım							
Fiziksel sağlık							
Ruhsal sağlık							
Spor							
Ders							
Aile ilişkileri							
Sosyal çevre							
Hobi							
Kişisel/ Mesleki gelişim							

Form nasıl doldurulur?

• Her satırın başında yazan durum her gün ayrı ayrı değerlendirilerek 1 ile 10 arasında puanlanır (Örnek: Uyku düzeniniz varsa, günde ortalama 7-9 saat uyuyorsanız uykunuza 10 puan verebilirsiniz).

• Herkesin 10 puan vereceği durumların farklı olduğunu, bireysel farklılıkların bu form için de geçerli olduğunu unutmayın...

* Bu form, Trakya Kalkınma Ajansı tarafından yürütülen, 2019 Yılı Teknik Destek Programı kapsamında desteklenmeye hak kazanan "Travmaya Duyarlı Okullarda Kalıcı Öğrenme Sürecinde Okul Psikolojik Danışmanlarının Rolü" projesi kapsamında verilen eğitimin materyalinden yararlanılarak hazırlanmıştır.



UZAKTAN EĞİTİM DÖNEMİNDE ÖĞRENCİLER İÇİN HATIRLATMA LİSTESİ

S.No	Kontrol Edilecekler	E/H
1	EBA TV'deki dersler takip edildi mi?	
2	Canlı derslere katılım sağlandı mı?	
3	Ödevler, ilgili öğretmene ulaştırıldı mı?	
4	Öğretmenlere ulaşılabilecek iletişim numaraları temin edildi mi?	
5	Okuldan ders kitapları alındı mı?	
6	Televizyonda EBA TV'nin kaçınıcı kanal olduğu biliniyor mu?	
7	Derslere zamanında yetişildi mi?	
8	Sınıf (online) gruplarında bulunuldu mu?	
9	Derslerle ilgili öğretmenlerin yaptığı duyurular takip edildi mi?	
10	Dyk kursları varsa katılım sağlandı mı?	
11	İlgili kurslara gidilirken hijyen ve mesafe kurallarına uyuldu mu?	
12	Bilgisayar, tablet vb. elektronik cihazlar varsa internet bağlantısı sağlandı mı, EBA uygulaması kuruldu mu?	





UZAKTAN EĞİTİM DÖNEMİNDE VELİLER İÇİN HATIRLATMA LİSTESİ

S.No	Kontrol Edilecekler	E/H
1	Kullanılacak elektronik cihaza EBA TV kurulumu sağlandı mı?	
2	Öğretmenlere ulaşılabilecek iletişim numaraları var mı?	
3	Televizyonda EBA TV kanalları hangi rakamlarda çıkıyor, kontrol edildi mi? (örneğin; 11- EBA TV İlkokul gibi)	
4	Hangi gün ve saat aralığında canlı dersler var, takip edildi mi?	
5	Ödevlerini yaptı mı?	
6	Ödevlerini ilgili öğretmenine ulaştırır mı?	
7	Canlı derse başlamadan internet bağlantısı sağlandı mı?	
8	Canlı dersteysen başka işle uğraşır mı? Derslerini dinlediği takip edildi mi?	
9	Öğretmeni ve arkadaşlarıyla iletişimi nasıldı? Gözlemlendi mi?	
10	Desteğe ihtiyaç duyduğu dersler var mı?	
11	En sevdiği ve aktif olduğu dersler var mı?	
12	Teknolojik aletleri kullanırken zorlanır mı?	
13	Tek başına canlı derslere katılabilir mi?	
14	Derslere zamanında yetişir mi?	
15	Online sınıf gruplarına katıldı mı? Duyurular takip edildi mi?	





UZAKTAN EĞİTİM DÖNEMİNDE ÖĞRETMENLER İÇİN HATIRLATMA LİSTESİ

S.No	Kontrol Edilecekler	E/H
1	Öğrencilere canlı derslerin duyurusu sağlandı mı?	
2	Karantina veya riskli grupta bulunan öğrencilerin takibi yapıldı mı?	
3	İnterneti olmayan öğrencilere ulaşıldı mı?	
4	Ailelere uzaktan eğitim süreciyle ilgili bilgilendirme yapıldı mı?	
5	Öğrencilere evde yapabilecekleri etkinlikler paylaşıldı mı?	
6	Canlı derslere katılmayan öğrencilere ulaşıldı mı? Katılmama sebebi öğrenildi mi?	
7	Ailelerin iletişim bilgileri alındı mı ?	
8	EBA uygulaması aktif kullanıldı mı ? EBA'da öğrencilerin yaptığı çalışmalar takip edildi mi?	
9	İlgili duyurular takip ediliyor mu?	





UZAKTAN EĞİTİM DÖNEMİNDE YÖNETİCİLER İÇİN HATIRLATMA LİSTESİ

S.No	Kontrol Edilecekler	E/H
1	İlgili öğretmenlere canlı ders ataması yapıldı mı?	
2	Karantina veya risk grubundaki öğretmen ve personellerin takibi yapıldı mı?	
3	Kurum için maske, siperlik vb hijyen malzemeleri temini sağlandı mı?	
4	Gerekli duyurular öğretmenlere ulaşır mı?	
5	Gerekli duyurular öğrenci ve velilerine ulaşır mı?	
6	Okul teknolojik cihazların bakımı sağlandı mı?	
7	Okul bilgisayarlarından EBA TV' e erişim sağlanır mı?	
8	Okul internet bağlantısı var mı?	
9	Canlı derslerin takibi yapılır mı?	
10	Öğretmenlerin seyahat ve izin durumları kontrol edilir mi?	





KAYNAKÇA

- Big Life Journal, Back To School Care Package, 2020.
Çocuk Eğitim Materyali 0-3 Yaş (ÇEM), Milli Eğitim Bakanlığı Yayınları, Ankara, 2015.
KODA Okula Dönüş Kitapçığı, 2020.



Bu kitabın her türlü yayın hakları
Fikir ve Sanat Eserleri Yasası gereğince
Tekirdağ İl Millî Eğitim Müdürlüğüne aittir.
Tüm hakları saklıdır.