



# SIBUZ Özel Bilgilendirme Mektubu

## Evden okul eğitimi – Aileler için öneriler

### Değerli Ebeveynler ve Eğitimciler,

Daha fazla bulaşma olmaması için okullar tedbir amacıyla kapatılmış ve okul eğitimi ev ortamına kaydırılmıştır. Bu olağan dışı durum, günlük yaşamda pek fazla imkân bulamadığınız şeyleri aile olarak yeniden ön plana almanız için de fırsatlar barındırır. Siz de bu zamandan faydalanabilir ve aile olarak yakınlaşabilirsiniz. Belki örn. birlikte yemek yapmak ve sohbet etmek, yürüyüş yapmak, oyun oynamak veya sadece birlikte vakit geçirmek gibi bazı alışkanlıkları yeniden canlandırabilir veya yenilerini başlatabilirsiniz.

Ebeveynler olarak ne okul eğitiminin ne de öğretmenlerin yerini alamazsınız. Ödevlerin içeriği çocuğunuza okulu tarafından verilecektir. Sizin göreviniz, çocuğunuzu desteklemek ve motive etmek olacaktır. Önümüzdeki haftaları iyi bir şekilde geçirmek amacıyla sizin için bazı fikir ve önerileri bir araya getirdik.

### Evde öğrenmeyi nasıl organize ederim?

Bir sürü ödevi kendi sorumluluğunda yerine getirmek zorunda kalmak her zaman zor gelir. Önümüzdeki haftalarda okul tarafından verilen ödevleri evde yapabilmesi için çocuğunuzu nasıl destekleyebileceğiniz konusunda size bazı bilgiler sunuyoruz:

- **Bütünü görebilmek:** Neler yapması gerektiğine çocuğunuzla birlikte sakin bir şekilde bakın ve haftayı birlikte planlayın. Bunların arasında, okul ödevlerinin yanı sıra evdeki görevleri de yer alır.
- **Beklentileri netleştirin ve görevleri önceliklendirin:** Kendisinden neleri beklediğinizi ona dürüstçe söyleyin ve okul olmayan önümüzdeki haftalarda onun için nelerin önemli olduğunu sorun. Bazı hususlar pazarlık konusu olmayacaktır, başka hususlarda ise çocuğunuz yaşına bağlı olarak bazı şeylere kendisi karar verebilir (örn. hangi ödevle başlayacağı veya okul ödevlerini sabah mı öğleden sonra mı yapmak istediği gibi). Hangi ödevlerin

özellikle önemli olduğunu ve asla ihmal edilmemesi gerektiğini birlikte netleştirin.

- **Plan yapın:** Hangi **somut** ödevlerin ne zaman yapılacağını içeren haftalık bir plan hazırlayın. Bu şekilde varılan mutabakat herkes için görülebilir olur. Böylece yanlış anlamaların ve kavgaların önüne geçebilirsiniz.
- **Her gün için ödev listesiyle** (3-5 ödev) “aşılmaz dağları” günlük küçük lokmalara bölebilirsiniz, böylece çocuğunuz için anlaşılabilir ve daha az ürkütücü hale gelir. Tamamlanmış ödevlerin üzerinin çizilmesi çocuğunuza iyi gelir ve onu motive eder.
- **Çalışma alanını düzenleyin:** Çocuğunuzun okul ödevlerini yapmak için dikkatinin dağılmayacağı sabit bir alanının olmasına özen gösterin. Arka plandan gelen hafif bir müzik rahatsız edici olmayabilir, hareketli görüntüler (televizyon, bilgisayar) ve konuşmalar (radyo tiyatrosu) beynin dikkatini dağıtır.
- **Çalışma süreleri ve molalar:** Çalışma sürelerini örn. 30 dakika ile sınırlandırmak için saat, kronometre veya mutfak saatleri kullanın. Konsantrasyonu her bölündüğünde (örn. cep telefonuna gelen bir mesaj ile), çocuğunuzun yeniden odaklanması için zamana ihtiyacı olacaktır. Bu nedenle daha yavaş ilerleyecektir. Odaklanmış bir çalışma süresinden sonra bir mola vermek en iyisidir. Çocukların 15 dakika sonra bir değişikliğe veya bir molaya ihtiyaçları olur.
- **Bittiyse, bitmiştir:** O gün için ödevler tamamlanmışsa, çocuğunuz o günkü görevini tamamlamıştır. Kalan zaman onundur ve ona anlık olarak yeni ödevler vermemin.

### Çocuğumu ders çalışması için nasıl motive edebilirim?

Motivasyon, öğrenme süreçlerini tetiklemek için esasen şarttır. Yüksek bir öz motivasyon ruh halı, özgüven ve öğrenme başarısı için destekleyicidir.

Ancak öğrenmeye zorlama olarak algılanmadığı sürece, “dışarıdan” sağlanmış bir motivasyon da etkilidir. Dışarıdan yoğun bir kontrol ile çocuğunuzda sadece gerilim duyguları oluşturmakla kalmaz, aynı zamanda ruh halini kötüleştirir ve öğrenme başarısını düşürürsünüz.

Aşağıda, çocuğunuzun ders çalışma motivasyonunu nasıl destekleyebileceğiniz konusunda bazı öneriler yer alıyor:

- Ders saatlerini çocuğunuzla birlikte planlayın ve çocuğunuza da söz hakkı tanıyın. Çocuğunuza güvendiğinizi hissettirin.
- Çocuğunuzla gerçekçi eğitim hedefleri belirleyin ve bu hedeflere ulaşabileceği konusunda ona güvendiğinizi açıkça ifade edin. Çocuğunuzun cesaretlendirin!
- Zorlandığı zaman çocuğunuzun nasıl yardım alabileceğini onunla konuşun.
- Çocuğunuzun ulaşılan hedefler için kendisini ödüllendirmesine özen gösterin. Ancak ulaşılan hedef ile ödüllendirme şeklinin birbiriyle uyumlu olmasına dikkat edin.
- Ders içeriklerinin anlamlı olduğunu ve çocuğunuzun gösterdiği çabaya değer verdiğinizi çocuğunuza gösterin. Çocuğunuz için olumlu bir örnek olun.
- Çocuğunuzun arkadaşları da telefonla veya görüntülü olarak birlikte ders çalışmaları için davet edilebilir.
- Çocuğunuzun derste gösterdiği başarılarla ilgi gösterdiğinizizi belli edin, ancak yukarıda tarif edildiği şekilde “aşırı” kontrolden kaçın.

### Çocuğum kalıcı şekilde nasıl öğrenir?

Çocuğunuzun serbest zamanlarında karmaşık konuları çaba göstermeden öğreniyormuş gibi görünmesi, maalesef bunun okul dersleri için de geçerli olduğu anlamına gelmez. Okul dersleri her zaman çocuğunuzun ilgisini çekmez. Öğrenme kapsamı uygun şekilde seçilebilir, organize edilebilir ve mevcut bilgi yapısı içerisine dâhil edilebilirse ders içeriklerinin öğrenilmesi daha başarılı olur.

Öğrenme teknikleri, ders içeriklerinin yapılandırılmasında, belleğe alınmasında ve bağlantıların kurulmasında yardımcı olur. Genel olarak yeni içeriklerin öğrenilmesi, çocuğunuzun daha önce bildikleriyle bağdaştırılabilirse daha kalıcı

olur. Öğrenme hedefi ve ders içeriğine bağlı olarak farklı **öğrenme teknikleri** yardımcı olabilir:

- (örn. metin içerisindeki) önemli hususların altını çizmek veya işaretlemek,
- içerikleri özgün olarak (sözlü veya yazılı) özetlemek,
- başkalarına (örn. birlikte ders çalışılan kişiye veya ebeveynlere) anlatmak,
- görsel sunumlar hazırlamak,
- tekrar tekrar okumak veya birlikte okumak,
- not kağıtları veya kartotek kartları hazırlamak (örn. kelime ezberlemek için),
- ders konusuna (örn. bir metne ilişkin) kendi sorularını çıkarmak,
- (örn. bir metnin içindeki) bölümler için başlıklar geliştirmek,
- (örn. günlük hayattan) uygulama örnekleri tasarlamak.

Neleri öğrenmiş olduğunu ve henüz neleri öğrenemediğini anlamak çocuğunuz için önemlidir. Bu nedenle çocuğunuzun yeni bir öğrenme içeriğine nasıl yaklaştığına ilişkin bir anlayışı birlikte geliştirmeniz gerekir. Her bir çocuk belirli öğrenme teknikleri konusunda zaten tecrübe sahibidir. Ancak öğrenme teknikleriyle ilgili sizin tecrübeleriniz de çocuğunuz için ilgi çekici olabilir. Çocuğunuza, şu ana kadar uyguladığı teknikleri gözden geçirmek ve yeni teknikleri denemek için destek verin ve cesaretlendirin.

### Aile olarak günümüzü nasıl yapılandırıyoruz?

Alışkın olduğunuz faaliyetlerin ortadan kalkması sonucunda ailenizin günlük yaşantısı büyük ölçüde değişiyor. Bu durum, kendi organizasyonunuz için büyük bir meydan okumadır. Önemli olan, gününüzü iyi organize etmenizdir:

- Günlük ritminizi muhafaza etmeye çalışın, örn. sabah kalkma saatini belirleyin, kahvaltı alışkanlıklarınızı devam ettirin.
- Yemekleri birlikte yemeği planlayın – eğer evin dışında çalışıyorsanız: gün içerisinde bakımının sağlanması için çocuğunuzun öğle yemeğini birlikte hazırlayın. Birlikte yemek hazırlamak birlikte yapabileceğiniz güzel bir faaliyet olabilir.
- Serbest zamanda nelerin yapılabileceğini planlayın. Kendinize ve çocuğunuza nelerin eğlenceli olduğunu hatırlatın (örn. resim yapmak, el işi, oyunlar oynamak, müzik yapmak).

- İster egzersiz ister yoga veya başka hareket türleri – birçoğu kendi oturma odanızda da yapılabilir. Egzersiz ve spor programlarını evinize taşımak için sunulan cep telefonu uygulamaları ve video oyunlarından faydalanın (örn. Alba-Berlin olanakları, bağlantı linki son sayfada yer alıyor). Başarmanın anahtarı, gün içerisinde belirli bir saati kesin olarak planlamaktır. Beklentiniz fazla yüksek olmasın ve her türlü başarıyı kutlayın!
- **Medya kullanımı** konusunda çocuğunuzla mutabakat sağlayın. Çocuğunuz hangi oyunları ve cep telefonu uygulamalarını kullanıyor? Alternatifleri var mı? Öneri: Orijinal filmleri alt yazıyla izleyin (daha büyük çocuklar) veya birlikte film seyredin ve bunun hakkında sohbet edin (daha küçük çocuklar). Medya saatlerini sınırlayın! Gerektiğinde cihazlara ve Router'lara kilit koyun.

Çocuğunuzun hareket ve “gerçek” insanlarla iletişim kurmak suretiyle dengeyi bulmasına özen gösterin. Ancak aynı zamanda örn. eğitim desteği ve arkadaş çevresinde iletişimde kalmak için medyanın günümüzde sunduğu olanakları da yok saymayın.

### Gerginlik olduğunda – Çatışmaları nasıl yönetim?

Siz ve çocuğunuz önceden olduğundan daha fazla karşılaşacaksınız. Çatışmaların yaşanması daha olasıdır. Bu durumda sakin olun, derin nefes alın ve ardından birlikte çözüm arayın. Bunu daha iyi başarabilmeniz için bazı ipuçları:

- Kendinize zaman tanıyın ve çatışmaları her zaman sükûnet içinde çözmeye çalışın, kızgın olduğunuz zaman bunu yapmaya çalışmayın.
- Birlikte bir masanın etrafına oturun ve yazmanız gereken şeylerin olması olasılığına karşı yanınızda kâğıt ve kalem bulundurun.
- Asıl konunun ne olduğunu belirleyin. Bu konuşma için ne kadar zaman ayırmak istediğinizi belirleyin.
- Her şeyi birbirine karıştırmayın, yani: “Sana hep şunu söylemek istiyordum...!” Bir çatışma, biri diğerinden başka bir şey istediğinde ve kimse taviz vermek istemediğinde ortaya çıkar.
- Kendinizin ve çocuğunuzun durumu nasıl algıladığını konuşun. Sürekli olarak nazik ve anlayışlı olun.
- Her ikiniz de beklentilerinizi, ihtiyaçlarınızı ve isteklerinizi ifade edin. Farklılıkları ifade edin. Farklı şeyleri istemek yanlış değildir.

- Ortak bir çözüm arayın, bunu bulmadan da tatmin olmayın.
- Gerginlik yaşandığında görüşmeye ara verin ve daha sonra devam edin.
- Başka çare yoksa çocuğunuzdan çözüm önerileri istediğinizi belirtin ve ardından beklentili şekilde sessiz kalın.

Şayet siz ve çocuğunuz çatışmaların kızıştığını ve kendinizi gittikçe daha kızgın ve umutsuz hissettiğinizi fark ederseniz, bir Aile Danışmanlık Birimini, Berlin Kriz Hizmetini (Berliner Krisendienst Tel. 030-3906340) veya Acil Çocuk Hizmetini (Kindernotdienst Tel. 030-610061) arayın.

### Daralma duygusu – şimdi ne olacak?

Alışlagelmiş günlük akışlar ve meşgaleler ortadan kalktığında ve tüm aile üyeleri uzun sürelerle evde kaldıklarında, bir süre sonra tekdüzelikten kaynaklanan can sıkıntısı ortaya çıkabilir.

Can sıkıntısı, alışkanlığa dönüşmüş davranış kalıplarından çıkmak ve kendi içindeki eski veya yeni becerileri keşfetmek için bir fırsattır. Çocuğunuz dışarıdan daha az uyarı aldığı anda, bir süre sonra mevcut tecrübelerini ve öğrendiklerini çevresiyle etkileşim halinde yeni eylemlere dönüştürmeye başlar. Bunun için çocuğunuzun zamana ve sizin de sabra ihtiyacınız vardır! Bu durumda çocuklar kendi yaratıcılıklarıyla yeni oyunlar icat eder, hayal gücünü hikâyelere dönüştürür ve elinde ne varsa, onunla deneyler yapmaya başlar. Bu şekilde ilgi alanları ve yetenekler keşfedilebilir. Bir çocuk dikiş dikmeye başlarken, diğeri bardaklara su doldurup müzik yapmaya başlar, bir dergiden yapboz üretilir veya yeni bir pasta tarifi geliştirilir. Ve siz de çocuğunuzun yeni özelliklerini keşfedebilirsiniz.

Sizin için de çocuğunuza eşlik ederek ve onun oyunlarına katılarak, kendi yaratıcılığınızı ve oyun oynamaktan duyduğunuz zevki yeniden keşfetme olanağı doğar. Bilgisayar öncesi zamanlardan kalma oyunları denemek, çocuğunuz için heyecanlı olabilir. Alışılmadık yeni günlük yaşam hakkında birlikte bir resimli hikâye kitabı hazırlamak veya keşfedilen yeni oyunları bir kitapta toplamak nasıl bir fikir?

Can sıkıntısı aynı zamanda düşünceleri serbest bırakmak, hayal kurmak ve neyin iyi geldiğini ve neyin eksikliğini hissedildiğini belirlemek için de iyi bir fırsattır. Ebeveynlerinin daha fazla zamanının olması ve evde olmaları çocuklara iyi gelir. Herhangi bir değerlendirme olmadan sadece anlatabilmek,

açıklama yapmanın bir “zorunluluk” olmaması, çocuğunuzu rahatlatacaktır. Meydan okuma içeren bu yeni şartların üstesinden iyi bir şekilde gelebileceğinize ve gelecek için fayda sağlayabileceğinize güvenin. Ve unutmayın: “Can sıkıntısı hayal gücüne açılan kapıdır!”

### Ortaya çıktığında korkuyla nasıl baş ederim?

“Neden okula gidemiyorum?”

“Büyük annem ve büyük babam neden bize gelemiyor?”

“Spor kulübüne ne zaman gidebilirim?”

“Hiç çalışmaya gidemezsen ne olur?”

Değişikliğin çok fazla olması, çocuğunuzda güvensizlik yaratabilir. Anlayamadığımız ve sınıflandıramadığımız şeyler bizde korkuya neden olur. Ebeveynler olarak buna en iyi nasıl tepki verirsiniz?

- Sakin olmaya çalışın: Çocuklar ebeveynlerinin korkularını ve güvensizliklerini hissederler. Kendinize bir iyilik yapın ve rahatlamaya çalışın. Endişeleriniz konusunda birlikte olduğunuz kişiyle veya arkadaş çevrenizde konuşun ve bunu çocuklarınıza yansıtmayın. Resmi internet sitelerinden bilgi edinin (bkz. soldaki kutu), böylece çocuklarınızın sorularını yanıtlayabilir durumda olun. Çocuğunuzun yaşına bağlı olarak ona haberleri izletmeyin. Görüntüler daha kalıcıdır ve güvensizliğe neden olabilir.
- Çocuğunuzun zaten bildiği konulara değinin: Çocuğunuz son günlerde Corona virüsü hakkında zaten bazı şeyler duydu. Bunun hakkında sohbet edin. Çocuğunuz neleri sormak istiyor? Doğru olmayan bazı bilgiler edinmiş olabilir mi? Bir gözünüz çocuğunuzun medya tüketimi üzerinde olsun (bkz. yukarıda) ve bilgilere birlikte bakmanız en iyisi olacaktır.
- *Çocuğa uygun açıklama:* Özellikle küçük çocuklar için virüs kavramını anlamak zordur. Belki de bunu açıklamak için alternatif kelimeler bulabilirsiniz, örn. bu yeni bir hastalık ve vücudumuz bunu henüz tanımıyor. Başka hastalıklar için olduğu gibi bunun için de aşı geliştiriliyor. Şu anda dünya üzerinde çok fazla kişi bunun üzerinde çalışıyor. Çocuğa uygun başka bilgilere örn. ZDF'nin logo! çocuk haberleri sayfasından ve Meditricks GmbH web sitesinden (bkz. sağdaki bağlantılar kutusu) ulaşabilirsiniz. Tıp öğrencileri burada Corona

virüsünü ve neler yapılabileceğini bir video ile görsel bir şekilde açıklıyor.

- *Öz sorumluluk:* Hastalıktan korunmak için sizin aile olarak neler yapabileceğinizi çocuğunuzla konuşun. Düzenli olarak elleri yıkama ve dirsek içine hapşırma egzersizlerini birlikte yapabilirsiniz. Bunu başardıklarında övgü almak çocukların hoşuna gider. Büyük anne ve büyük babayla veya arkadaş çevresiyle (görüntülü) telefon görüşmeleri yapmak, bu şartlarla başa çıkmak için önemli katkı sağlar.
- *İyi hissetmek:* Sohbet etmek için evdeki sakin ortam en iyisidir. Çocuğunuzun zaman ayırın ve endişe edecek bir şey olmadığı şekilde onu rahatlatın. Alışlagelmiş yapılar (örn. birlikte yemek yemek, yatırmak, kitap okumak, oyun oynamak, sarılmak) çocuğunuza yardımcı olacaktır. Her şeyin odağında Corona virüs olmamalıdır. Evde eğlenceli bir ortamın olması, ders çalışmak ve kendini iyi hissetmek için yardımcı olacaktır.

#### Egzersiz ve spor programları:

Alba-Berlin: [www.youtube.com/albaberlin](http://www.youtube.com/albaberlin)

#### Resmi bilgi sayfaları:

Robert-Koch-Institut: [www.rki.de](http://www.rki.de)

Federal Hükümet: [www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de)

#### Çocuğa uygun bilgiler içeren web siteleri:

ZDF'nin logo! çocuk haberleri:

[www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html](http://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html)

Meditricks GmbH: [www.meditricks.de/cke](http://www.meditricks.de/cke)

#### Yayınlayan kurum:

Berlin-Pankow Okul Psikolojisi ve İnklyzyon Pedagojisi Danışmanlık ve Destekleme Merkezleri (SIBUZ - Schulpsychologisches und Inklusionspädagogische Beratungs- und Unterstützungszentren)  
Tino-Schwierzina-Straße 32, 13089 Berlin  
[www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz](http://www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz)

#### Redaksiyon:

SIBUZ Pankow Okul Psikolojisi Birimi

#### Çeviri ajansı:

Alpha Translation Service GmbH