



KONYA
MAREŞAL MUSTAFA KEMAL ORTAOKULU
HAMİDİYE İMAM HATİP ORTAOKULU



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi

Sevgili aileler,

Ülkece geçirdiğimiz bu zor günlerde hem kendi hem çocuklarınızın psikolojik sağlamlığını korumakta yardımcı olabilecek önerilerimiz var.



1.Sakin Olun

Çocukların bu zor dönemi en az psikolojik sıkıntılarla geçirmesi anne ve babanın ruh sağlığı ile yakından ilişkilidir. Evde panik halde dolana anne ve babaların çocuklara kaygı bulaştırması kaçınılmazdır. Anne ,baba,eş,çalışan olarak birçok rolün hepsi için ayrı ayrı endişe duyduğumuz zamanlar olabilir. Bu gibi zamanlarda kaygımızı kontrol altına almaya çalışmalıyız.

Anne ,baba kaygı yaşasa da abartılı ve yapmacık şekilde çocuğa hiçbir şey yokmuş gibi yaklaşmaları doğru değildir. Çocuk etkilenmesin diye abartılı, rahat ve aşırı güven verici ifadelerin kullanılması durumunda çocuklar ve ergenler bu durumu sezebilir. Kendilerinden bir şey saklanıyormuş hissi ve ailelerine duyulan güvenin kaybı sürecin daha endişeli geçirilmesine neden olabilir. Güvende olma duygusu çocukların en çok ihtiyaç duydukları şeylerden biridir. Çocuklara zor bir dönemden geçildiğini belirtmek ama endişe edilmemesi ,gerekeni yapmaya çalıştığınızı ve onları da koruduğunuzu söylemek gerekir. Belirsizlik en çok kaygı ve endişeyi oluşturan durumlardan biridir. Bunun için de çocukların yaşına uygun şekilde bilgilendirme yaparak yaşayacağı kaygı ve endişenin önüne geçebilir. Bilgilendirme yaparken de doğru kaynaktan bilgi aldığımıza dikkat etmeliyiz. Ülkemizde Sağlık Bakanlığı Koronavirüs Bilim Kurulu doğru bilgilendirme için çok önemli bir kaynaktır.

2.Doğru alışma Ortamını Kurun

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



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

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

3.Motive Edin

Her gün sonunda çocuklarınızla geçireceğiniz 20-30 dakikayı o gün eğitimde neler rendiklerini anlatmasına ayırın. Takıldıkları yerde o kısmı neden iyi anlamadıklarını sorun. Bu şekilde derslerin verimi oldukça artmış olacaktır.



4.Zamanı Verimli Kullanmasına Yardımcı Olun

İyi bir zaman yönetimi için en etkili yol plan yapmaktır. Bir önceki günden onunla oturup bir sonraki günkü online derslerinin planını yapmak. Ders aralarını belirlemek hatta ders sonrasında neler yapabileceğini adım adım yazmak ona ve size kendinizi güvende ve sakin hissettirecektir. Umarız bu süreci en verimli şekilde atlatabilirsiniz.



Sevgili öğrenciler;

Umarız bu süreçte hem dinleniyor, hem sağlığınıza dikkat ediyor hem de bu süreci bir fırsata çeviriyorsunuzdur.

Malum dünyanın durumundan dolayı artık evlerimizden dışarı çıkamıyor ve baharın bu güzel havasını evimizde yaşamak durumunda kalıyoruz. Ama bu sürecin geçici olduğunu unutmayalım. Bu süreçte hepimiz rahatça nefes almanın, arkadaşlarınızla güzel vakit geçirmenin, rahatça ve dilediğimizce yaşamının kıymetini fazlasıyla anladık.

Evde kaldığımız bu geçici süre zarfında sevmenin, sevilmenin, saygının, sarılmanın, özlemin, gülümsemenin sağlığın ve daha bir çok şeyin kıymetini anladığımız güzel günlerde tekrar bir arada olacağımızı unutmayalım.

Ve o gün geldiğinde elbette eğitim hayatımızda kaldığı yerden devam edecek. Bu süreçte neler yapabileceğimiz konusunda sizlere bir kaç önerimiz var.



1. Ailen ile birlikte izleyebileceğin filmler

1. Uzaylı Arkadaşım
2. Babamın Penguenleri
3. 3 Idiots
4. Cennetin Çocukları
5. Yetenekli Eller/Ben Carson Hikayesi
6. Hayatımın Maçı (The Greatest Game Ever Played)
7. Karga Yumurtası
8. Dostluğun Gücü (Dolphin Tale)
9. Kartal Eddie (Eddie The Eagle)
10. Black 11. Sözcüklerin Gücü/Akeelah and The Bee
12. Mucize (Wonder)
13. Rüzgarı Dizginleyen Çocuk



Animasyon Film Önerileri



Ters Yüz



Sevimli Canavarlar



Patron Bebek



İnanılmaz Aile



Buz Devri



Cesur



2. Okuyabileceğin Kitaplar

1. Momo – Michael Ende
2. Çizgili Pijamalı Çocuk – John Boyne
3. Oliver Twist – Charles Dickens
4. Kraliçeyi Kurtarmak – Vladimir Tumanov
5. Bunun Adı Findel – Andre Clements
6. Son Ada'nın Çocukları – Zülfü Livaneli
7. Huckleberry Finn'in Maceraları – Mark Twain
8. Hayal Kurma Dersleri – Pelin Güneş
9. Haritada Kaybolmak – Vladimir Tumanov
10. Charlie'nin Çikolata Fabrikası – Roald Dahl
11. Korkuluğun Kalbi – Yalvaç Ura
12. Bunun Adı Findel- Andrew Clements
13. Babamın Gözleri Kedi Gözleri- Sevim Ak
14. Uçan Sınıf – Erich Kastner
15. Zaman Bisikleti – Bilgin Adam



3. Yapabileceğin Etkinlikler

KELEBEK KUCAKLAMASI

1. Ellerinin bir kelebek olduğunu düşün.
2. Rahat bir oturma pozisyonu al. Ellerini omuzlarına çapraz gelecek şekilde yerleştir.
3. Yavaşça bir sağ omzuna sonra sol omzuna dokunmaya başla.
4. Bunu 10 kez gerçekleştir. Dur ve derin bir nefes al. Sonra 10 kez daha küçük dokunuşlara devam et.
5. Bu dokunuşları yaparken nefes egzersizleri de yapabilirsin. Sakince burnundan nefes al ve aldığın nefesi ağızından yavaşça ver.
6. Bu egzersizi yaparken güvenli yerinde olduğunu hayal etmen sakinleşmeni kolaylaştıracaktır.



KONYA
MAREŞAL MUSTAFA KEMAL ORTAOKULU
HAMİDİYE İMAM HATİP ORTAOKULU

TOHULAR FİDANA

Mutfaktan malzemeleri getir. Fasulye, pamuk, su ve tüm bunları içine koymak için bir kap. Sen bu sürede evdeyken her sabah günaydın diyeceğin bir fasulye neden olmasın? Pamuğun içine fasulyeleri koy. Hazırladığın pamuğu kaba uygun biçimde yerleştir ve düzenli biçimde sula. İşte sana bu uzun teneffüse bir arkadaş daha!



GÖNDERİLMEMİŞ MEKTUP

Okula dönünce neler yaptığımızı, bu sürecin nasıl geçtiğini elbette ki konuşuyor olacağız. Ama tam da şimdi kağıdı, kalemi alıp bana bir mektup yazmaya ne dersin? İstedikğin gibi başla. Bu mektubu bana vermek zorunda değilsin.

4. Oynayabileceğin Oyunlar

EVET HAYIR OYUNU

İki kişilik oynanan bu oyunda bir kişi karşısındaki oyuncuya soru sorar, amaç sorulan soruyu evet ya da hayır demeden cevaplamaktır.

HAYVANLAR ALEMİ

En az üç kişi oynanır. Her oyuncu kendisine bir hayvan seçer ve o olur. Örneğin sincap, kelebek, kaplan... Diyelim ki oyunu sincap başlatsın. Diğer iki kişi diz üstü oturur. Sincap şöyle der, **kelebek kalktı, kaplan yattı.**

Bu sefer sincap dizleri üzerine oturur, kelebek ebe olur. Oyun bu şekilde devam eder ve gittikçe hızlanır.



BELLEK OYUNU

Tepsi içerisine farklı nesnelere koyularak herkese bir dakika süre ile gösterilir. Seçilen nesnelere kolay akılda tutulacak türden olmamasına dikkat edilir. Tepsi ortadan kaldırdıktan sonra her oyuncu akılda kalan nesnelere adlarını yazar.

Nesnelere çoğunu hatırlayan oyuncu oyunu kazanır.

ÇARŐIYA GİTTİM

Aile bireyleri daire kurarak yere melirler. İlk başlayan oyuncu çarŐıya gittim ile başlayarak neler satın aldığını söyler. Diğerleri de sırayla bir Őeyler ekler ve aynı Őeyleri sırasıyla tekrar ederek akıŐın devam etmesini sağlar. Sırada ŐaŐıran veya kelimeyi söylemeyi unutan oyunu kaybeder.

Son olarak

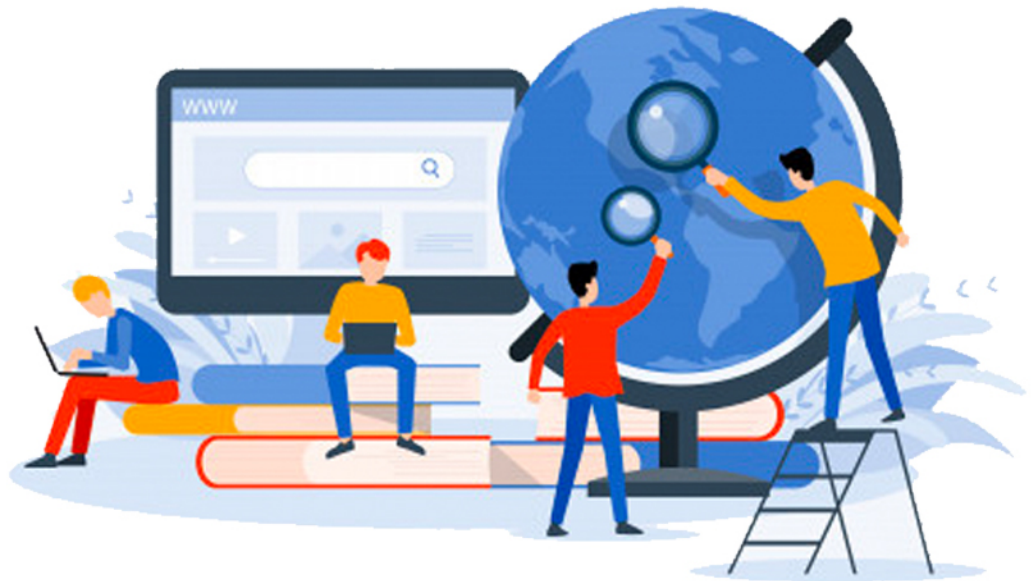
Eba tv'deki dersleri izle ve tekrar et,

Günlük tut,

ArkadaŐlarımla ve sevdiklerimle sık sık iletiŐime geç,

Kendinizi iyi hissettirecek Őeyler yap.

SAğLIğINA DİKKAT ET!



KONYA
MAREŞAL MUSTAFA KEMAL ORTAOKULU
HAMİDİYE İMAM HATİP ORTAOKULU