

VELİ BİLGİLENDİRME BÜLTENİ

HAVUZLAR ORTAOKULU
REHBERLİK SERVİSİ

DEĞERLİ VELİLERİMİZ;
Öncelikle nasılsınız? Neler yapıyorsunuz?
Umarım çok iyi ve sağlıklı durumdasınızdır.
Uzaktan eğitim sürecinin devam ettiği bu
dönemde sizlere bazı konularda
bilgilendirme yapmak istiyorum.



KORONAVİRÜS ETKİLERİ



COVID-19

Solunum yolu enfeksiyonu yapan bir virüstür. Virüs bulunan kişinin öksürme veya hapşırmasıyla ortaya çıktığı damlacıkların ortamdaki diğer bireylerin ağız, burun ve gözlerine temasıyla bulaşabileceği gibi damlacıkların yapıştığı yüzeye dokunduktan sonra ellerin ağız, burun veya göze götürülmesiyle de bulaşabilmektedir.

Belirtileri:

En sık karşılaşılan belirtileri öksürük, ateş ve solunum yetmezliğidir.

Alınabilecek Tedbirler:

- Öksürme veya hapşırma sırasında ağız ve burun tek kullanımlık mendille kapatılmalı eğer yoksa dirseğin iç kısmı kullanılmalıdır.
- Tokalaşma ve sarılmadan kaçınılmalıdır.
- Olabildiğince kalabalık ortamlardan uzak durulmalıdır.
- El hijyenine dikkat edilmeli, en az 20 saniye boyunca sabun ve suyla yıkanmalı, ellerin yüzle teması azaltılmalıdır.
- Kapalı alanlar sık sık havalandırılmalıdır.
- Bağışıklık sistemini güçlendirilmek için dengeli ve sağlıklı beslenilmelidir. Okulumuzda düzenlediğimiz sağlıklı yaşam seminerindeki 4 yapraklı yonca'yı hatırladınız değil mi? Gıdalar tüketilmeden önce yıkanmalıdır.



Fiziksel ve ruhsal sađlık bir bütündür.

Yaşadığımız salgın döneminde fiziksel sağlığımız kadar psikolojik sağlığımızın da önemli olduğu unutulmamalıdır. Hayatımızın normal akışında değişiklikler yaşanması (sokağa çıkma yasağının getirilmesi, okulların uzaktan eğitim şeklinde sürdürülmesi, sosyal izolasyon, çevremizde bulunan herkeste hakim olan endişe ve panik duygusu) duygusal dengemizi de olumsuz yönde etkilemektedir.

Bu süreçte yaşamış olduğunuz stres, kaygı, tetikte olma hali normal olmakla birlikte önemli olan kontrol altına alabilmenizdir.

Değerli Velilerim,

Evlerde izolasyonda olduğumuz bu dönemde aile bireyleri arasındaki ilişkiler bazen daha yakın bazen de daha yıpratıcı olabilir. Öğrencilerimizin yaş grubu da göz önüne alınarak biraz daha sancılı ve çatışmalı olabileceğini söyleyebiliriz.

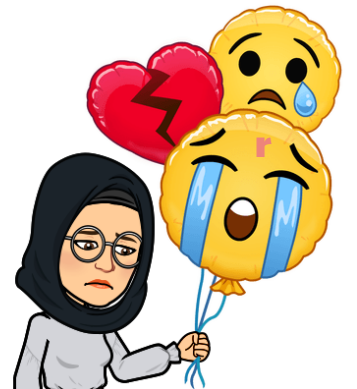
Derginin sonraki sayfalarında ergenlik dönemindeki çocuğunuz kaygısını azaltmaya ve ilişkilerinizi daha sağlıklı halde tutmanıza yardımcı olacak önerilerim olacak..

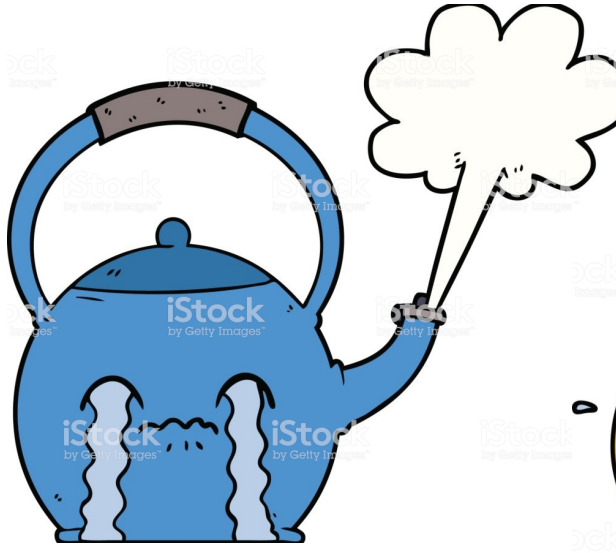


Ebeveyn OLMAK

Bu süreçte ebeveynler olarak psikolojik sağlamlılığınızın yüksek olması, duygu kontrolünü sağlayabilmeniz, çocuklarınızın duygularını yaşayabilme ve onları anlamlandırmada rehber olabilmenizde kolaylık sağlayacaktır.

Her bireyin zorlu yaşam koşullarına verdiği tepkiler birbirinden farklı olmakla birlikte çocuklar ve ergenlerin yetişkinlere oranla olağanüstü süreçleri anlamlandırma ve stresle başa çıkma yolları çok çeşitli tepkileri içermektedir.





Duygu ve düşüncelerinizi anlamlandırmak için kendinize zaman ayırın.

Meydana gelen ani değişimler karşısında hızlı kararlar almak ve çözüm üretme çabası içerisindeyken duygu ve düşüncelerimizi ertelemek durumunda kalabiliriz.

Anlamlandırmaya zaman ayırmadığımız düşünce ve duygular zamanla güçlük çektiğimiz bedensel tepkilere (karın ağrısı, baş dönmesi vb) yol açabilir.

Buharın çıkacağı yere tıpa takılmış olan bir çaydanlığın bir süre sonra oluşan basınca tepk vermesi gibi, duygu ve düşünceler de bedenimiz üzerinde benzer bir etki yaratabilir.



Duygu ve düşüncelerini anlamlandırıp

çözümleyebilmek için kendine zaman ayır.

Pandemi ile hayatınızda meydana gelen değişimleri ve zorlukları düşünün. Bu değişim ve zorluklar somut bir nesneye benzeseydi ne olurdu? Nasıl bir rengi, dokusu kokusu, tadı ve sesi olurdu? Hangi değişimlere daha kolay uyum sağlarken hangileri hayatınızda sürmeye devam eden zorluklara neden oldu? Bedeninizde ne gibi değişimler meydana getirdi?

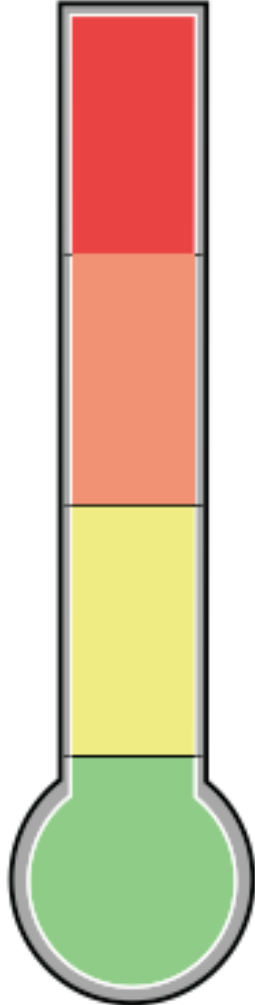
Rahat pozisyonda nefes alırken 5 duyunuza odaklanın. Ayaklarınızla zemine; sırtınız, kollarınız ve ellerinizle mümkünse oturur pozisyonda bulunduğunuz yere temas ederek destek alın. Duygularınıza, düşüncelerinize ve bedeninizdeki değişimlere odaklanma "anda" kalmanıza ve kendinizi dengede hissetmenize yardımcı olacaktır.



ÇOCUĞUM DUYGULARINI TANIYOR

Değerli Velim; duyguların öneminden bahsettikten sonra çocuğunun duyguları ne kadar tanıdığını ve ifade edebildiğini gözlemleyebilirsin. Sana bu konuda yardımcı olabilecek bir etkinliğim var. Aklına gelen duyguları bir kağıda yazarak çocuğa bu duyguyu deneyimlediği bir yaşantısını karşısına yazmasını isteyebilirsin.

Aşağıdaki duygulara uygun yaşantılarını düşün ve birer örnek ver.



ÖFKELİ

NEŞELİ

KIZGIN

KIRGIN

KAFASI KARIŞIK

KORKU

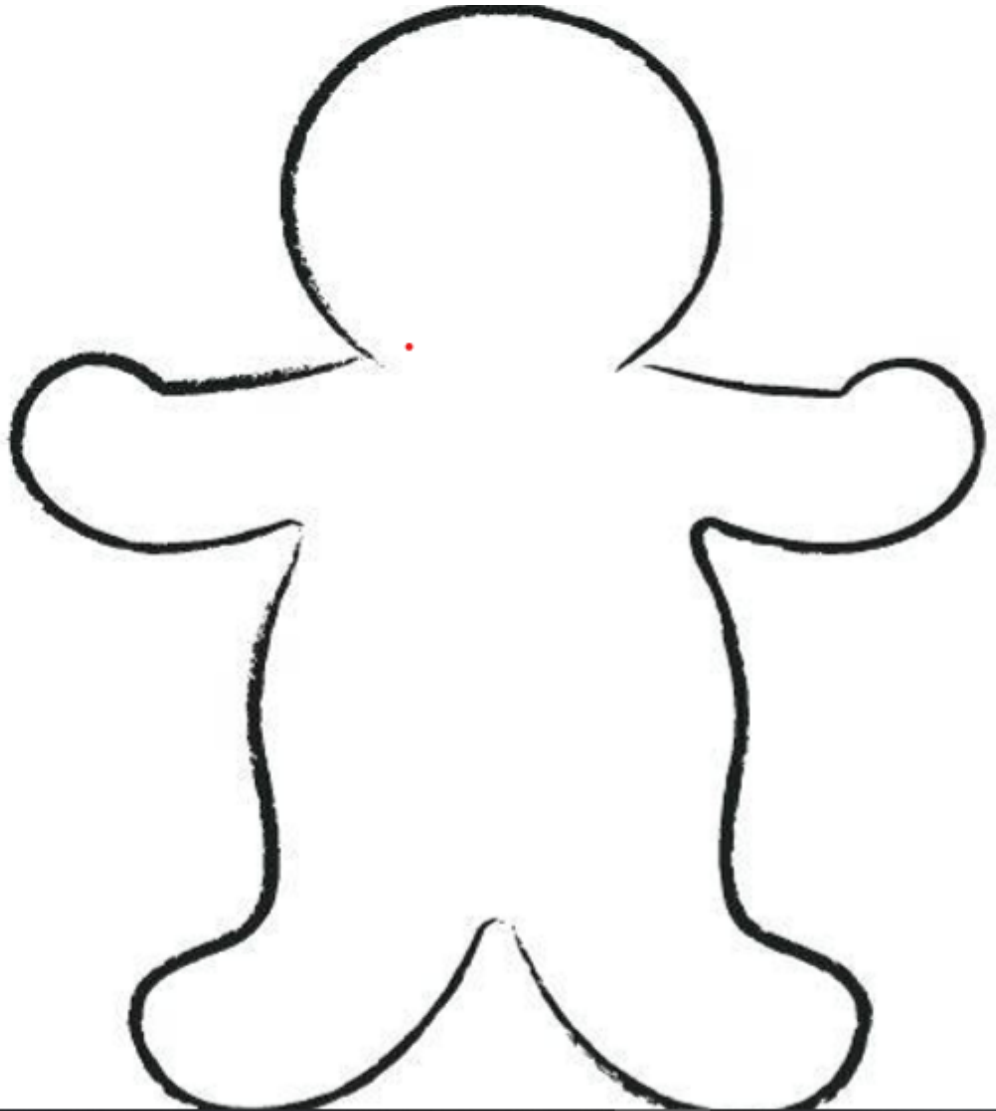
SAKİN

KAYGI

ÇOCUĞUMUN DUYGULARINI DINLIYORUM

Çocukların temel ihtiyaçlarından biri kendini (duyu ve düşüncelerini) ifade edebilmesidir. Duyguların ne olduğu hakkında konuşup bilgi verebilir, duygusunu tanımlayabildiklerini görmek için örnek olay anlatıp kahramanın hangi duyguyu yaşadığını sorabilirsiniz. Çocuğunuzun duygularını tanıyabildiğini gördükten sonra "Duygulu Kurabiye Adam" etkinliğini uygulayabilirsiniz.

Şuanda hangi duyguyu yaşıyor, bedeninin hangi bölgesinde hissediyorsun? sorusunu sorarak düşünmesi için fırsat tanıyın. Her bir duyguyu bedeninde hissettiği bölgeyi farklı renkle boyayarak ifade etmesini sağlayabilirsiniz.



Anne-Babaya Öneriler

BİLGİ EDİNİN

ÇOCUKLARINIZA YARDIM
EDEBİLMEK İÇİN YAPACAĞINIZ EN
DOĞRU ŞEY DOĞRU
KAYNAKLARDAN BİLGİ EDİNMEKTİR.
YETKİN KURUMLAR DIŞINDA
YAYINLANAN BİLGİLERE İTİBAR
ETMEYİNİZ.

SAKİN KALIN

SİZİN İÇİN DE ZOR BİR DÖNEM
OLMASINA RAĞMAN
ÇOCUKLARINIZA KARŞI
SORUMLULUKLARINIZ OLDUĞUNU
UNUTMAYIN. GÜN İÇERİSNDE
ÇOCUKLARIN KAYGI SEVİYESİNİ
ARTTIRACAK ŞEKİLDE SÜREKLİ
VİRÜS HAKKINDA KONUŞMAYIN.

Anne-Babaya Öneriler

PLANLI OLUN

UZUN SÜRE ÇOCUKLARLA EVDE KALMAK ZOR VE YORUCU OLABİLİR. BUNUN İÇİN PLANLI OLMALISINIZ. SABAHTAN AKŞAMA KADAR NELER YAPACAĞINIZI ÇOCUKLARLA BİRLİKTE PLANLAYIN. BU SAYEDE BU SÜRECİ DAHA EĞLENCELİ VE VERİMLİ GEÇİREBİLİRSİNİZ.

ETKİNLİKLER BULUN VE UYGULAYIN

OYUN ÇOCUKLARIN İŞİ, KENDİNİ İFADE EDİŞ BİÇİMİDİR. AZ MATERYALLE YARATICILIĞINIZI KULLANARAK BİRÇOK OYUN ÜRETEBİLİRSİNİZ. ÇOCUĞUNUZUN BİRÇOK FARKLI GELİŞİM ALANINA KATKIDA BULUNURKEN ETKİLEŞİMİNİZ DE ARTACAKTIR.

Anne-Babaya Öneriler

İNTERNET KULLANIMI

İNTERNET KULLANIMINI SINIRLANDIRIN. KENDİNİZE VE ÇOCUĞUNUZA İNTERNET KULLANIMI İÇİN BELLİ SÜRELER VERİN. YETERLİ DÜZEYDE ETKİNLİKLE ÇOCUĞUNUZUN ZAMANINI DOLDURABİLİRSENİZ İNANIN TEKNOLOJİYE İHTİYAÇ DUYMAYACAKTIR.

ÇOCUKLARINIZI DİNLEYİN

ÇOCUKLARINIZIN ANLATTIKLARINI DİNLEYİN. DUYGU VE DÜŞÜNCELERİNİ PAYLAŞMASI İÇİN TEŞVİK EDİN. DUYGULAINA ÖNEM VERİN GEÇİŞTİRMEYİN, ZAMAN ZAMAN SİZİN DE KAYGILANDIĞINIZI BİRLİKTE GÜVENDE OLDUĞUNUZU HİSSETTİRİN.

Anne-Babaya Öneriler

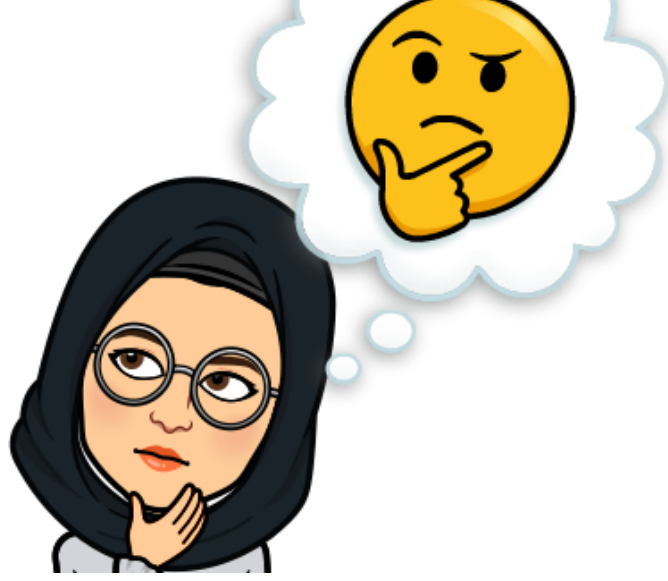
MODEL OLUN

TEMİZLİK VE MASKE KULLANIMI BAŞTA OLMAK ÜZERE; KAYGI DÜZEYİNİ KONTROL ETME, İNTERNET KULLANIMI, KİTAP OKUMA GİBİ BİRÇOK KONUDA MODEL OLUN. SİZ UYGULAYIN ÇOCUĞUNUZ SİZE EŞLİK EDECEKTİR.

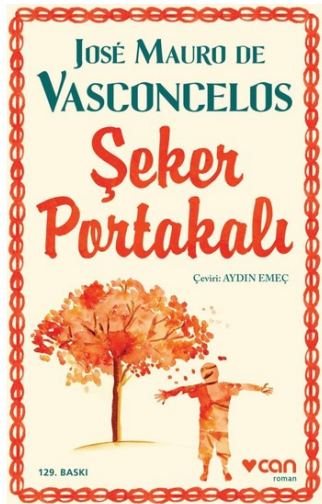
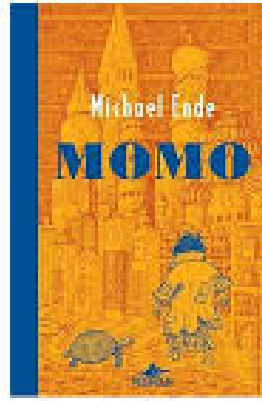
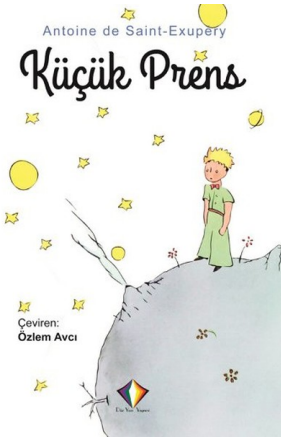
SORUMLULUK VERİN

"HER ŞEY KONTROL ALTINDA" ALGISININ ZARAR GÖRMEMESİ İÇİN SİZİN GÖZETİMİNİZDE, YAŞ VE GELİŞİMLERİNE UYGUN OLAN BAZI EV İÇİ İŞLERDE SİZE YARDIMCI OLMALARI ÖNEMLİDİR.

EVDE HANGİ ETKİNLİKLER YAPILABİLİR?



1) KİTAP OKUMA SAATLERİ DÜZENLEYİP HEP BİRLİKTE KİTAP OKUYABİLİRSİNİZ.



EVDE HANGİ ETKİNLİKLER YAPILABİLİR?

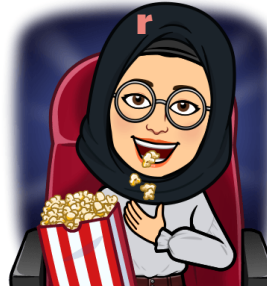
2) SİNEMA GÜNLERİ DÜZENLEYEBİLİR, SANA AŞAĞIDA ÖNERECEĞİM FİMLERDEN BAŞLAYABİLİRSİN.

TERS YÜZ

Çocukların ana duygularını öğrenmelerini sağlar. Neşe, korku, üzüntü, öfke ve tiksinti. Duyguların bir kişinin davranışlarını ve dolaylı olarak o kişinin yaşayacaklarını nasıl etkileyeceğini çocuklara açıklar. Neşenin nasıl ki salt mutluluk hali olmadığı anlatılıyorsa üzüntünün de depresyon hali olmadığı anlaşılır. Bu yönden en temel mesaj aslında insanın mutluluğunun tek bir duyguya bağlı olmadığıdır.

SEVİMLİ CANAVARLAR

Film korkular karşısında sevdiğimiz kişilere güvenmeyi ve onları korumayı önemseme mesajları verir. Korumacı ortam, içinde kendi korkularımızı rahatça ifade edebileceğimize yönelik güvenin oluşturulabileceğini gösterir. Güven dolu bir kucaklama içinde korkularımıza karşı güçlenebileceğimizi, onlarla savaşabileceğimizi, duygularımıza önem vererek, düşünceye takılmadan yeni duygular deneyimleyebileceğimizi gösterir.



EVDE HANGİ ETKİNLİKLER YAPILABİLİR?

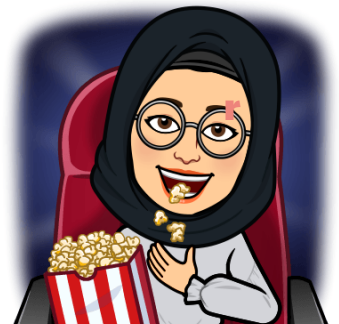


ŞARKINI SÖYLE

Çocukların kendilerine güvenerek hayallerini gerçekleştirebileceğini anlatır. Hayallerinin peşinden gitmek için hiçbir zaman geç olmadığını vurgular. En önemlisi çevreden gelen olumsuz düşüncelere aldırmadan kendi yeteneklerine inanmanın önemini anlarlar. Bütün zorluklar karşısında umutsuzluğa ve çaresizliğe düşülebileceğini normalleştiren film, insanların birbirlerine inanmaları ve yardım etmelerinin değiştirici gücüne vurgu yapar.

PATRON BEBEK

Film yeni bir kardeşin gelmesiyle bir çocuğun hayatının, onun gözünden nasıl değiştiğini görmemize, onu anlamamıza, kardeş kıskançlığına işaret eder. Kardeşi olan çocukların psikolojisini anlamak için bize birçok ipucu verir. Bununla birlikte bu durumun düşündüğü kadar büyük bir sorun olmadığını ve kardeşlik ilişkisinin güzelliğini anlamasını sağlar.



EVDE HANGİ ETKİNLİKLER YAPILABİLİR?



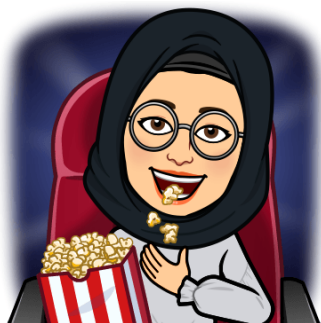
İNANILMAZ AİLE

Aile bağlarını, aile içi iletişimi ve ailenin önemini anlatan, güldürürken düşündürülen bir film. Her bireyin özel olduğunu ve bireyin farklılıklarını kabul etmesinin önemini anlatır. Aile bireylerinin bu farklılıklar üzerine nasıl konuşacaklarına ve birlik olacaklarına dair farklı bir bakış açısı sunar.

CESUR

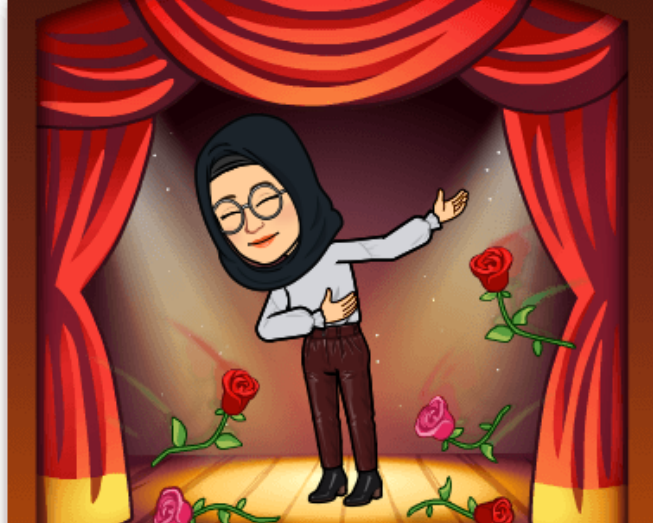
Çocukluktan ergenliğe geçiş döneminde aile içindeki iletişimin açık ve sürekli oluşunu vurgular. Ebeveynlerin, çocuklarını dinlemenin ve geliştirmenin onların kendi kimliklerini bulmalarına katkı sağladığını vurgular. Çocuklar bu filmde dinlemenin önemini algılayarak anlatmanın ve ifade etmenin de bir o kadar değerli oluşunu fark eder. Aile zorlu dönemleri atlatırken güvenle kenetlenebileceğimiz bir yer olur. Filmde toplumsal cinsiyet rollerine de değinildiği için film üzerine çocuklar ile konuşmak faydalı olacaktır.

HANDE MUŞTU
DİDEM ACİL



EVDE HANGİ ETKİNLİKLER YAPILABİLİR?

3) FİLM İZLEYEBİLECEĞİNİZ GİBİ ÇOCUĞUNUZUN KENDİ FİLMİNİ YAZIP OYNAYABİLMESİNİ DE TEŞVİK EDEBİLİRSİNİZ. ÇOK KEYİFLİ OLACAĞINI DÜŞÜNÜYORUM.

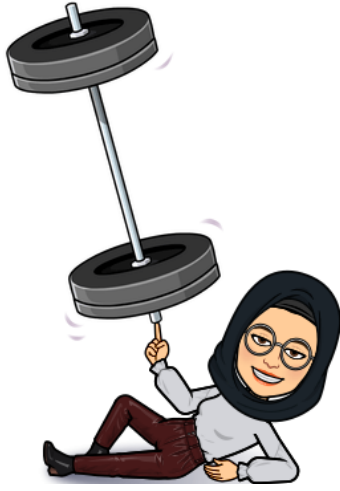


4) RESİM ÇİZE BİLİRSİNİZ. ÇOCUKLARIN KENDİLERİNİ İFADE EDEBİLECEKLERİ ALANLARDAN BİRİ DE RESİMDİR. YÖNLENDİRME VE YORUM YAPMADAN RESİMLERİNİ DİNLEYEBİLİR, DUYGULARINI İFADE ETMELERİNE İMKAN TANIYABİLİRSİNİZ.



EVDE HANGİ ETKİNLİKLER YAPILABİLİR?

5) SPOR YAPABİLİRSİNİZ. ÇOCUKLARINIZ YİNE YAŞ GRUBU İTİBARIYLA DE FİZİKSEL HAREKETLİLİK İHTİYACI YÜKSEK BİR DÖNEMDEDİR. PANDEMİ SÜRECİNDE HAREKET ALANLARININ DARALMASIYLA KENDİLERİNİ KAPANA KISILMIŞ BİR ŞEKİLDE HİSSEDEBİLİRLER. GÜN İÇERİSİNDE BİRLİKTE SPOR YAPMANIZ FİZİKSEL OLARAK KENDİLERİNİ DAHA GÜÇLÜ HİSSETMELERİNE YARDIMCI OLACAKTIR.



6) İLGİ DUYDUKLARI ALANLARDA ARAŞTIRMA YAPMALARINA İMKAN TANIYIP, DESTEKLEYEBİLİRSİNİZ. ONUN DÜŞÜNCELERİNE ÖNEM VERDİĞİNİZİ GÖRMELERİ ÇOCUĞUNUZU CESARETLENDİREREK KENDİNİ YETERLİ VE ÖNEMLİ HİSSETMESİNE KATKIDA BULUNACAKTIR.

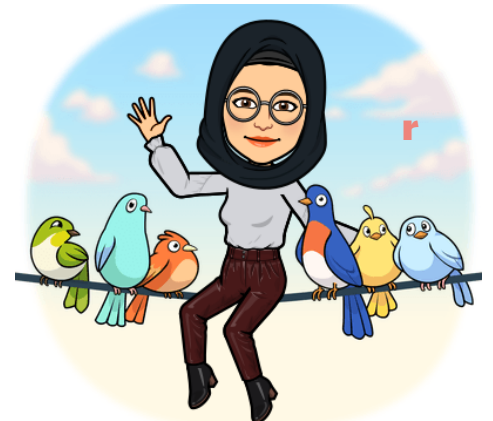
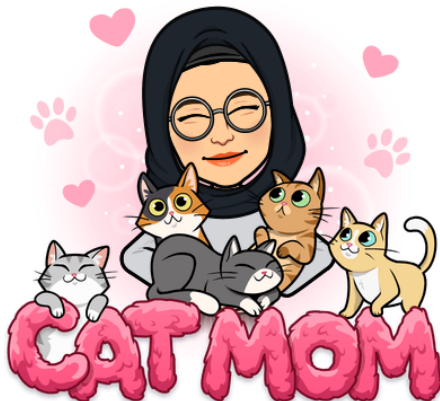


EVDE HANGİ ETKİNLİKLER YAPILABİLİR?

7) HAREKETLİ ŞARKILAR EŞLİĞİNDE DANS EDİP ŞARKI SÖYLEYEBİLİRSİNİZ. EĞER BİR MÜZİK ALETİ ÇALMAYI BİLİYORSA BU DÖNEMDE KENDİNİ DAHA DA GELİŞTİREBİLMEK İÇİN FAZLASIYLA ZAMANI OLACAK. MÜZİK SADECE DUYGULARA SESLENMEKLE KALMAZ, DUYGULAR YOLUYLA AKLA SESLENDİĞİ İÇİN HER YAŞ GRUBUNDAKİ ÇOCUĞUN BİLİŞSEL GELİŞİMİNE DE KATKIDA BULUNUR.

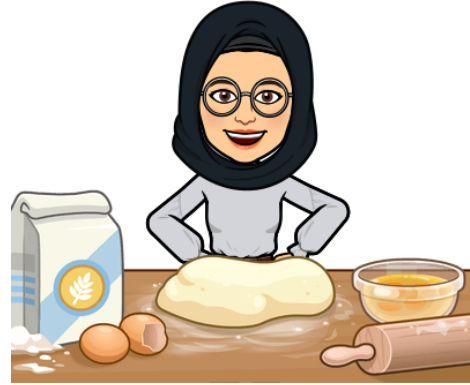
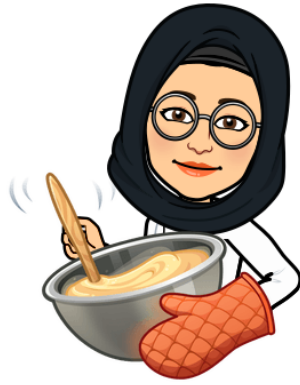


8) EVCİL BİR HAYVANINIZ VARSA ONUN BAKIMINI ÜSTLENMEK ONUNLA VAKİT GEÇİRMEK ÇOCUĞUNUZA İYİ GELECEKTİR. HAYVANLARIN DAVRANIŞLARINI, DUYGULARINI, ACILARINI, SEVİNÇLERİNİ, KORKULARINI GÖZLEMLEYECEK BU SAYECE KENDİ DUYGULARINI TANIMLAMA VE İFADE EDEBİLME DENEYİMİ KAZANACAKTIR.

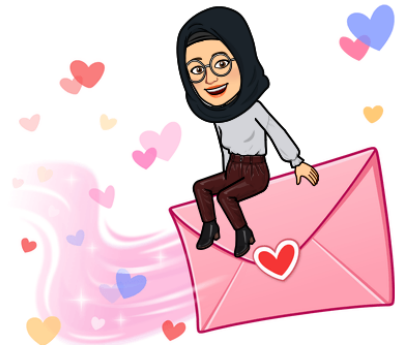


EVDE HANGİ ETKİNLİKLER YAPILABİLİR?

9) BU SÜREÇTE SİZ DE YORULDUNUZ. SIK SIK TEMİZLİK YAPIYOR, YEMEK PİŞİRİYORSUNUZ. EV İŞLERİNE YAŞINA UYGUN SORUMLULUK VEREREK ÇOCUĞUNUZU DA DAHİL EDEBİLİRSİNİZ. SORUMLULUK ALMAK ÇOCUKTAKİ AİDİYET DUYGUSUNU GELİŞTİRİR.



10) STRESLİ DURUMLARDA KİŞİLER BİRBİRİNDEN FARKLI TEPKİLER VEREBİLMEKTEDİR. KURDUĞUMUZ GÜVENLİ İLİŞKİLER STRESLİ DURUMLARLA BAŞ ETMEDE BÜYÜK ÖNEME SAHIPTİR. SİZ DE ÇOCUKLARIN ARKADAŞLARINDAN FİZİKSEL OLARAK UZAKTA KALDIĞI BU SÜREÇTE İLETİŞİMLERİNİ SÜRDÜREBİLMELERİNE DESTEK OLUN.



EBEVEYN BİNGOSU

Birlikte kitap
okuduk..

Birlikte yemek
hazırladık..

Onu sevdiğimi
söyledim..

Spor yaptık..

Müzik
dinledik..

Yüksek sesle
şarkı söyleyip
dans ettik..

Duygularımızı
ifade ettik.

Aile
bireylerinin
tümünün
katılımıyla
oyun oynadık.

Teknoloji
kullanımını
denetledim.

HANGİLERİNİ YAPTIN HADI İŞARETLE...





siz



ÇOCUKLARINIZIN KAHRAMANISINIZ

ÜLKECE ZOR GÜNLER GEÇİRDİĞİMİZ BU
DÖNEMDE BİRLİK VE BERABERLİK İÇERİSİNDE
HAREKET ETMEMİZ ÇOCUKLARINIZIN
PSİKOLOJİK SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN ÇOK
ÖNEMLİ..

Okulumuzda buluşamıyor olsak da Havuzlar
Ortaokulu öğretmenleri olarak her zaman
yanınızdayız, destekçiniziz. En güzel en sağlıklı
günlerde yine okulumuzda buluşmak üzere
sağlıcakla kalın.

BYE!



Rehber Öğretmen

Medine TÜRKER