

*Değerli Anneler ve Babalar,*

*Bildiğiniz gibi Çocukları bu özel zamanda evde ders çalışmalarına yönlendirmek kolay değil.*

*Bu yaşadığımız zor dönemi iyi geçiştirmek için sizlere bazı öneriler hazırladık.*

Evde nasıl çalışılır- ebeveynlere ve öğrencilere yardım:



### **Bir öğrenme paketi!**

Biz anne ve baba olarak çocuklarımızla bir haftalık öğrenme paketi planlıyoruz.

Önemli olan ödevler hangileridir? Biz bunları sıralıyoruz.

Her gün için ödevler belirliyoruz. Çocuklara bir çalışma ortamı hazırlıyoruz (sakin ve oyalanmadan)

Biz çalışma zamanını sınırlıyoruz.

Sınıf 1/2/3 için günde 2 saat (120 dakika) - arada 5 dakikalık tenefüse izin veriyoruz

Sınıf 4/5/6 için günde 3 saat (180 dakika) - arada 5 dakikalık tenefüse izin veriyoruz

Ders çalıştıktan sonra çocuklar serbesttir!

## **Öneriler**

### **Can sıkıntısına karşı - evin içinde oyunlar**

[www.seitenstark.de](http://www.seitenstark.de)

### **Öğrenmek zevk verir!**

Bir gün için fazla ödev seçmeyiniz. Çocuğunuzun yaptıklarını övünüz.

Ebeveynler pozitif bir örnektir! Çalışırken sevincinizi onlara belirtiniz.

Çocuklarınızın başka öğrencilerle çalışabilmelerini de sağlayınız ve buna imkan veriniz (internet, telefon,...)

### **Sağlam kafa hareketli ve sağlıklı vücutta bulunur!**

Alba basketbol takımı her gün saat 10:00'da ilkokul öğrencilerine İnternet üzerinden bir antrenman seansı sunuyor:

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

## **Sorun ve kavga durumunda...**

Aile beraber, ev içinde uzun zaman geçirmek mecburiyetinde kaldıkları için zaman zaman küçük tatsızlıklar ve tartışmalar meydana gelebilir. Bu normaldir. Birlikte çözüm bulmaya çalışın.



**Önce:** nefes verin ve üçe kadar sayın.

Sakince yaşadığımız olay hakkında konuşun.

Bu konu hakkında ailede herkes düşüncesini serbestçe söylesin ve çözüm yolları aransın.

Sorunlar ve kavgalar aile içinde büyürse ve öfkeniz artarsa ve kendinizi çaresiz hissediyorsanız buraya danışabilirsiniz:

- Bir Neukölln Eğitim ve aile danışma merkezine (030/902394600) veya 030/902391242 veya 030/8219935
- Berliner Krisendienst - Berlin psikolojik ve sosyal acil hattına (030/3906340) veya
- Kindernotdienst- Çocuk koruma hattına telefon edin (030/610061)

### Can sıkıntısının fırsatları var

Normal uğraşımız yok olunca ve evde kalmak mecburiyetinde olunca can sıkıntısı oluşabilir.

Can sıkıntısı illa kötü bir şey demek değildir. Can sıkıntısı çocuklar için, kendi deneyimlerini yaratma anlamında harika fırsatlar sunar, hatta bazen öylece oturup hayal bile kurarlar böyle zamanlarda. Çocuklar kendiliğinden yeni şeylerle uğraşırlar yeni oyunlar ve hikayeler icat ederler.

Bazıları dikiş yapar, bazıları oyun taşları ile kendi fantezi dünyalarını kurarlar ve bazılarıda hep aynı oyunları oynamayı tercih ederler.

Bu özel zamanı fırsat olarak kullanın ve çocuklarınızla ilgilenerek vakit geçirin. Küçükler'le oynarken kendi sevincinizi ve yaratıcılığınızı keşfedin!

Bir hatırlayın, Siz çocukken hangi oyunlardan hoşlanıyordunuz?

Hiçbir şey yapmanın tadını çıkarın. Unutmayın ki can sıkıntısı hayal gücüne açılan kapıdır.

### Söz konusu olduğunda korku ile nasıl başa çıkılır?

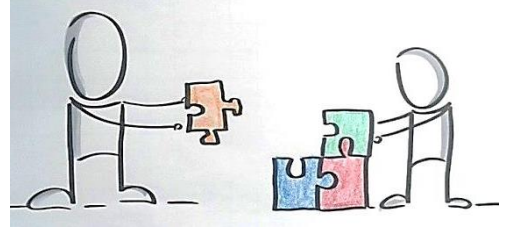
Yaşanan değişiklikler çocuklarınızı korkutabilir. Kendimizi güvende hissedebilmek için bir şeyleri anlamalıyız. Sakin kalmaya çalışın.

Ebeveynler kendilerini iyi hissederlerse, Çocuklarda kendilerini rahat hisseder. Kendi endişelerinizi çocuklarınızla değil, başka yetişkinlerle paylaşınız.

Çocuğunuzun haberleri izlemesine izin vermeyin. Neler olup bittiğini kendiniz açıklayınız. Bunun için Televizyonda sunulan çocuk haberlerinin bilgilerini az yukarıda açıkladığımız gibi kullanın (ZDF Logo)

[www.mmgkinderseite.de](http://www.mmgkinderseite.de)

[www.zdf.de/kinder](http://www.zdf.de/kinder)



Bir şeyler yapabilmekle kendimizi daha güçlü hissederiz. Kendimizi nasıl koruyabileceğimizi gösteriniz. Bunun için beraber el yıkamayı ve kolçağa hapsirmeyi veya öksürmeyi pratik yapın.

Çocukların yaptıklarını övünce onlarda sevinirler.

Sabit bir günlük rutini oluşturun, belirli yemek, ders çalışma, istirahat, hareket ve uyku zamanı saptayın.

Evde mutlu bir atmosfer yaratmak kendimizi iyi hissetmemize ve çalışmamıza yardımcı olur.

Bu zor dönem için Sizlere sabır, yarattıcılık ve güç diliyoruz.

SİBUZ Neukölln, April 2020

