

# BÖLGESEL OKUL DANIŞMA MERKEZİ

Siegen-Wittgenstein bölgesi

Bismarckstr.45, 57076 Siegen, Tel: 0271-333 2730

E-posta: [schulberatung@siegen-wittgenstein.de](mailto:schulberatung@siegen-wittgenstein.de)

Şube Wittgenstein: 02751 9263 211,

E-posta: [schulberatung-wittgenstein@siegen-wittgenstein.de](mailto:schulberatung-wittgenstein@siegen-wittgenstein.de)

Okul danışmanlığı personeli, bu zaman zarfında size hizmet vermekten memnuniyet duyar.

## **Mevcut korona krizi ve okulların kapalı olduğu zamanlarda ebeveynler için tavsiyeler**

Değerli Ebeveynler,

Şu an hepimiz yeni bir durumla karşı karşıyayız. Şimdi herkes mevcut zorluklarla başa çıkmak için iyi ve yararlı yollar arıyor. Bu nedenle, mevcut durum boyunca çocuğunuza eşlik etmeniz için bazı tavsiyeleri bir araya getirdik.

### **Kendinize iyi bakın ve sakin olun!**

Çocuklar olağan dışı durumlarda, ebeveynlerinin davranışlarından normalden çok fazla etkilenirler. Bu nedenle, ebeveynlerin sakin ve sağduyulu bir şekilde tepki göstermeleri, ciddi durumlarda büyük yarar sağlar.

### **Her zaman bilgi sahibi olun! Fakat aynı zamanda "fazla bilgi kirliliği de vardır"!**

Bilgi kaynaklarının doğruluğunu dikkate alın. Robert-Koch-Enstitüsü'nün web sitesini ([www.rki.de](http://www.rki.de)) ve Sağlık Bakanlığı'nın bilgilerini ([www.siegen-wittgenstein.de/Kreisverwaltung/Themen-und-Projekte/Coronavirus](http://www.siegen-wittgenstein.de/Kreisverwaltung/Themen-und-Projekte/Coronavirus)) tavsiye ederiz. Ayrıca okulunuz veya Kuzey Ren-Vestfalya eyaleti Okul ve Eğitim Bakanlığı'ndan doğru bilgileri alabilirsiniz.

Sürekli kötü haberlerle meşgul olmak strese yol açabileceğinden, bilgi almak (ör. sabah ve akşam) için sınırlı zamanlar belirlemek ve medyadan uzak kalınan zamanlar üzerinde anlaşmak yararlı olacaktır.

### **Çocuğunuzla konuşun!**

Çocukların çevrelerindeki dünyayı anlamaya ihtiyaçları vardır. Çocuğunuzun soruları olduğunda, zaten bildikleri şeyleri söylemekten kaçınmın, yanlış bilgilendirmeyi düzeltmeniz ve yalnızca çocuğunuzun gerçekten ne istediğini çok fazla bilgiyle yormadan cevaplamamız önemlidir. Özellikle, (ülkemizde iyi tıbbi bakım olduğu, çocukların hastalığı hafif bir şekilde geçirdiği, dayanışma ve ekonomik yardımlar olduğu) gibi güven verici bilgiler sağlayın.

### **Düzenli bir gün akışı planlayın!**

Düzenli bir gün akışı güvenlik ve yönlendirme sağlar ve korkuları veya istek yetersizliğini önlemeye yardımcı olur. Bu, önümüzdeki birkaç hafta içinde özellikle önemlidir, çünkü beklenmedik bir şekilde çok fazla "boş zaman" vardır.

## Kararlaştırmanız gerekenler

- ◆ **Sabahları belirli uyanma saatleri**  
Güne biraz daha yavaş veya daha geç başlayabilirsiniz, ancak düzgün bir gece-gündüz ritmini korumaya dikkat edin.
- ◆ **Belirli saatlerde beraber yenen yemekler**
- ◆ **Okul görevleri için belirli çalışma saatleri**  
Çocuğunuzun okulunun görevleri nasıl vereceğı, siz ve çocuğunuzla iletişimi nasıl sağlayacağı hakkında bilgi edinin. Verilen görevlerin çok kapsamlı olduğunu düşünüyorsanız, lütfen bunu öğretmenlere kibar bir şekilde bildirin. Siz öğretmen olamazsınız ve olmak zorunda da değilsiniz veya normal okul derslerinin yerini tutamazsınız!
- ◆ **Cep telefonu saatleri**  
Cep telefonları ve sosyal medya üzerinden paylaşım hem fırsatlar hem de riskler taşır. Çocuğunuzu arkadaşlarıyla iletişim halinde kalmaya teşvik edin.  
Ama aynı zamanda medyadan uzak durulacak zamanlara da dikkat edin (ör. geceleri ve yemek saatlerinde).
- ◆ **Hareket molaları**  
Tercihen temiz havada egzersiz için alan ve motivasyon yaratın! Günden güne fiziksel aktiviteyi arttırmaya çalıştığınız küçük "meydan okumalar" düşünün (ip atlama, belirli bir mesafede yürüme süresi, diz çökme hareketi, ...).  
YouTube'da ve çeşitli uygulamalar aracılığıyla bunun için öneriler bulabilirsiniz.
- ◆ **Beraber ve yalnız geçirilen zamanın dengesini sağlamak**  
Beraber etkinlikler yapın (masa oyunları, kitap okumak, yemek pişirme,...). Ama aynı zamanda her aile üyesi için yalnız kalma ve özel alanlar için imkanlar yaratın.
- ◆ **Günlük görevlere katılım**  
Sorumluluk almak, stres reaksiyonlarına karşı iyi bir korumadır. Çocuklar evdeki görevlere yardımcı olabilir; daha büyük çocuklar muhtemelen komşulara yardım edebilir ör. yaşlı insanların alışverişinde yardımcı olabilirler.
- ◆ **Düzenli uyku saatleri**  
Çocuğunuzun yaşını dikkate alarak, çocuğunuza dinlenebilmesi için biraz zaman (medya içermeyen) ayırın. "Uyku öncesi hikayeler" vb. gibi mevcut alışkanlıkların devamlılığını sağlayın.

## **Gerekirse, yardım alın!**

Telefonla ruhsal yardım Tel.: 0800 – 111 0 111 bzw. 0800 111 0 222

Çocuk ve gençlerin kaygıları için telefon hattı - 0800 111 0 550 Eğitim

Danışmanlığı Federal Konferansı (bke)

- Ebeveynler için çevrim içi danışma: [www.bke-elternberatung.de](http://www.bke-elternberatung.de)

- Gençler için çevrim içi danışma: [www.bke-Jugendberatung.de](http://www.bke-Jugendberatung.de)