T.C.
KARLSRUHE BAŞKONSOLOSLUĞU
EĞİTİM ATAŞELİĞİ
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK HİZMETLERİ BÜLTENİ

SALGIN (PANDEMİ) DÖNEMİNDE AİLE İÇİ İLİŞKİLER

Bültende cevabını bulabileceğiniz sorular:

> COVID-19 da mutlaka bir gün bitecek, ancak sonrasında ne olacak?

> **Bu süreci en az zararla atlatabilmek için neler yapabiliriz?**

> Gevşeme ve nefes egzersizleri nasıldır?

> **Çocuğumla neler yapabiliriz?**

> Boşanmış çiftler neler yapabilir?

> **Ailece evdeyiz. Peki ne oynayalım?**

19 Mayıs Atatürk'ü Anma, Gençlik ve Spor Bayramımız Kutlu Osun!

Değerli Okurlarımız,

Mayıs ayı bültenimizde uzun zamandır evde kaldığımız bu günlerde gündemde yer tutan aile içi ilişkiler konusunu ele aldık.

Keyifli okumalar dileriz!

Cilt 1, Sayı 2

Bu sayıda:

Ayın Konusu 1
Aile İçi İlişkiler

Ayın Önerisi 11
Ailece Oynanacak Oyunlar

Soru –Cevap Köşesi 14

8
PDR Hizmetleri Servisi

Hatice Akkan
Didem Temel Gündüz
Hatice Turan

Uğur ACAR
Eğitim Ataşesi

SALGIN DÖNEMİNDE AİLE İÇİ İLİŞKİLER

Sevgili velilerimiz, bu yıl geçen tüm zamanlardan farklı olarak tüm dünyanın etkilendiği bir salgın sürecindeyiz.

Salgının yayılmasını azaltmak amacıyla, karantinada olduğumuz şu günlerde tüm aile fertleri olarak, gün boyunca zorunlu olarak bir arada olmak durumundayız.

Birçok kişi bu sosyal izolasyon sürecini fırsata dönüştürüp, daha önce fırsat bulamadığı faaliyetlere yönelirken, bazıları için bu süreç oldukça zorlayıcı olabilir ve aile içinde bir takım sıkıntılar yaşanabilir.

(Devamı 2. sayfada)

(1. sayfanın devamı)

Peki, **neden her aile için aynı durum farklı şekillerde yaşanıyor ve farklı tepkilere yol açıyor?**

Belki bugün tehlike COVID-19 gibi görünüyor ancak biz şu anda yalnızca COVID-19 ile değil, bunun yanında kaygılarımızla da savaşıyoruz. Bugüne kadar dünya üzerinde birçok salgın hastalık görülmüş, can kayıpları yaşanmış, ancak sonrasında tedavileri bulunmuştur. COVID-19 da mutlaka tedavi yöntemi bulunacak, fakat burada sorulması gereken soru **"Bu sürecin bizden götürdükleri ve bize kazandırdıkları neler olacak?"** olmalıdır.

Virüsün ilk ortaya çıktığı ve sona yaklaştığını gördüğümüz Çin'de yapılan araştırmalar karantina uygulaması kalktıktan sonra rekor düzeyde boşanma talebi yapıldığını, Şubat 2020'de rapor edilen aile içi şiddetin de geçen yılın aynı dönemine oranla yüzde 300 artış gösterdiğini ortaya çıkarmıştır. Ayrıca karantina etkisiyle boşanma kararı alan bazı çiftlerin, talepleri onaylandıktan sonra yeniden evlenmek istedikleri de belirtilmektedir

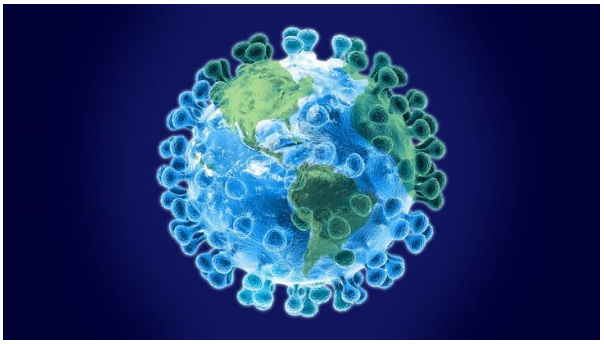
Kaynak:https://tr.euronews.com/2020/03/11/cinde-koronavirus-karantinasinda-kalan-ciftlerde-bosanma-basvurular-ve-aile-ici-siddet-art

İlk zamanlar evde kalmak, kaliteli vakit geçirmek hoşa giden bir durum iken; süreç uzadıkça artık kişiler sıkılmaya, dolayısıyla önceden dikkati çekmeyen tutum ve davranışları çiftlerin gözüne batmaya başlamış olabilir.

Salgın öncesi bozuk olan ancak hayatın yoğunluğu içinde bir şekilde idare edilen ilişkiler, hayatın yavaşladığı bu süreçte iyice problem olmaya başlayabilir ve bu da salgın sonrası boşanma oranlarının artmasına sebep olabilir.

Daha da derine inecek olursak bu durum aslında insanların en temel dürtüsü olan hayatta kalmayla ilgili olabilir, daha önceleri de dünya üzerinde yaşamda kalmayla ilgili birçok riskler vardı (örneğin Afrika'da açlıktan ölen milyonlarca insan vardı) ancak bu riskler yalnızca bir grubu ilgilendiriyordu, diğerlerinin gündemini çok meşgul etmiyordu.

(2. sayfanın devamı)



COVID-19 ile birlikte insanlar bu virüsün hiçbir ayrım yapmadan herkese bulaşabileceğini, yaşamda kalmanın çok ince bir çizgide olduğunu ve hayatta kalmanın güzelliği ile her an gidebileceğinin kaygısını daha çok yaşamaya başlamış olabilirler.

Bunun sonucunda da 'Bundan sonraki hayatımı daha iyi yaşamak istiyorum, ne kadar zamanım kaldı bilmiyorum ancak eskisi gibi mutsuz bir hayatı idare etmek istemiyorum' düşüncesi daha fazla ortaya çıkmaya başlamış olabilir.

Tabi bunun her çift için böyle olduğunu söyleyemeyiz. Ancak süreç öncesinde herhangi bir problemi olmayan çiftlerin bile bu süreçte birbirini yıpratmaları beklenmedik bir durum değildir. Hayatın büyük oranda değiştiği, kaygıların yoğunlaştığı bu dönemde en sevilen kişi ile ilişkide bile yıpranmalar söz konusu olabilir.

Peki, bu süreci en az zararla atlatabilmek için neler yapabiliriz?

Öncelikle daha sağlıklı kararlar alabilmek için bu sürecin bitmesini, hayatın normale dönmesini beklemekte fayda olduğunu düşünüyoruz. Kaygılı ve stresli dönemlerde alınacak kararlar çok sağlıklı olmayabilir. O an ki ruhsal durumun etkisiyle olaylar çarpıtılarak algılanabilir. Dolayısıyla bu dönem karar alınmaması gereken bir dönem diye düşünüyoruz. Ancak var olan sıkıntılı ruhsal durumlardan biraz kurtulabilmek, psikolojik olarak biraz rahatlayabilmek için yapabilecek şeyler olabilir.

Diyelim ki bir problem yaşadınız ve bu süreçte çözemediniz. Bir kutu oluşturabilirsiniz ve yaşadığınız çözmeye çalışıp çözemediğiniz problemleri bir kâğıda yazıp bu kutuya atabilirsiniz. Her şey yeniden normale döndükten sonra bu kutudaki durumlar sizi hala rahatsız ediyorsa kutudan çıkarıp çözmeye çalışabilirsiniz, yine çözemiyorsanız profesyonel bir destek alabilirisiniz.

(Devamı 4. sayfada)

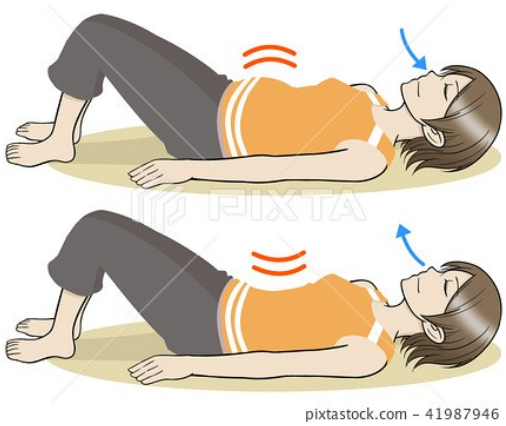
(3. sayfanın devamı)

Yapabileceğiniz bir diğer önemli şey de 'AN' da kalabilmek. Kendinizi tehlikede hissediyor olabilirsiniz. Ancak şimdi, şu anda bunun olmadığını beş duyu organınızla hissetmek, gelen rahatsız edici zihinsel düşünceyi dengelemenizi ve rahatlamanızı sağlayacaktır.

Bunu yapabilmeniz için derin derin nefesler alın, sonra etrafınıza şöyle bir bakın sizi rahatsız etmeyen güzel bir şey görmeye çalışın, sonra birkaç kez derin nefes alın ve size iyi gelen bir ses duymaya çalışın (kuş sesi, rüzgâr sesi, yağmur sesi... vb), yine bir kaç derin nefes alın ve size iyi gelen bir hissi fark etmeye çalışın (ortamdaki temiz hava, ısı, vb) şu anda burada olduğunuzu beş duyu organınızla hissetmeye çalışın.

Nefes egzersizleri günlük hayatta oldukça işinize yarayabilir. Rahatsızlık anında içinizi sıkan kötü hissi derin nefesler alarak hafifletebilirsiniz, derin nefes aldığınızda hücrelerimize daha fazla oksijen gider ve yaşadığınız anın farkına varabilirsiniz.

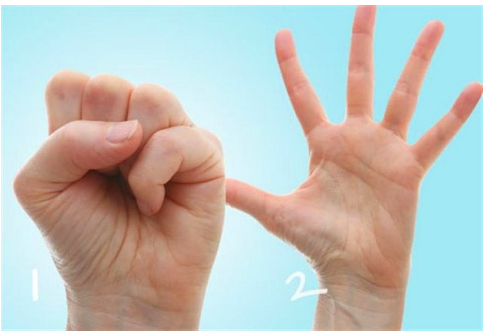
Dik oturun veya uzanın. Ellerinizi karnınızın üzerine koyun. Yavaş yavaş 5'e kadar sayarak karnınıza doğru nefes alın. Ellerinizin altında karnınızın şiştiğini hissedeceksiniz. Nefesinizi tutup 2 ye kadar sayın. Sonra yavaş yavaş 6 ya kadar sayarak nefesinizi verin. Nefesinizin karnınızdan boşalmaya başladığını hissedin. Bu egzersize günde 5 dakika ayırarak başlayabilirsiniz, zamanla süresini uzatabilirsiniz.



(4. sayfanın devamı)

Ayrıca sizin için hazırladığımız gevşeme ve nefes egzersizi videosuna aşağıdaki linki tıklayarak ulaşabilirsiniz.

https://www.youtube.com/watch?v=TqwZg8WsQU4&feature=youtu.be



Yine gün içinde aşamalı kas gevşetme egzersizi yapabilirsiniz. Sağ elinizi sıkıp 5 saniye tutup 10 saniye rahat bırakarak serbestliği ve rahatlığı fark edebilirsiniz. Sonra sırayla sol elinizi, kolunuzu, omzunuzu, bacaklarınızı, vb vücudunuzdaki tüm kasları sırayla 5 saniye sıkıp sonra 10 saniye serbest bırakarak bu rahatlığı hissetmeniz size iyi gelecektir.

İnsanların gün içinde zamanı planlarken en çok ihtiyaç duydukları şeylerden birisi de ***'Kendi kendine kalabilme ihtiyacı'*** dır. Tüm aile bir arada olsa da gün içerisinde kendi kendinize kalabildiğiniz zamanlar yaratmaya çalışabilirsiniz.

Spor yapma, müzik dinleme (mümkünse üflemeli çalgılardan oluşmayan, efkârlı olmayan müzikler), dans etme, evde size iyi gelen köşeler oluşturma bu süreçte sizlere iyi gelebilir.

Unutulmamalıdır ki psikolojik dayanıklılık zorlukta ortaya çıkmaktadır. Bu süreçte bazı sistemlerin çökmesi belki kaçınılmaz olacak ancak kalanlar ise çok daha güçlü ve sağlam olacaktır.

(Devamı 6. sayfada)

(5. sayfanın devamı)

Salgın Döneminde Çocuklar ve Ergenler

Tüm dünyayı derinden etkileyen salgın sebebiyle evde kalma zorunluluğu erişkinlerde olduğu gibi çocuklarda ve ergenlerde de olumsuz etkilenmelere sebep olabilmektedir.

Süreç, erişkinliğe yaklaşan ergenler ve aileleri için farklı sorunları beraberinde getirebilir. Okulların kapanması ile birlikte evlere kapanan ergenler için salgın günleri, sosyal ve duygusal açıdan iyi değerlendirilemezse, ebeveyn ve ergen çatışmasını tetikleyebilir.

Çocukluk boyunca önemli olan aile, ergenliğin başlamasıyla birlikte yeniden gözden geçirilir. Akran ilişkileri, arkadaşlıklar, ailenin uzağında kalan ilişkiler ergen için daha önemli hale gelebilmektedir.

Ergenlerin ev içindeyken bile arkadaşlık ilişkilerini telefon ve internet aracılığıyla yürüttüğüne bu dönem daha çok şahit oluruz. Bu dönem ergen için aile bağlarının önemli olduğu ancak arkadaşlıkların ön plana geçtiği bir dönemdir. Arkadaşlık ilişkilerinin önem kazandığı, aileden ayrışılmaya çalışıldığı bu dönemde ergen için eve kapanmak ve sosyal hayattan uzaklaşmak zorlayıcı olabilir.

Ev içi yaşam salgın günlerinde ergende kaygı ve öfkeyi arttırabildiği gibi dönemin özelliklerinden olan dalgınlık ve can sıkıntısı da ergen için kaçınılmaz olabilir.

(Devamı 7. sayfada)

(6. sayfanın devamı)

Ergen ev içi etkinliklerde ve ders çalışma konusunda isteksizlik, odaklanma problemleri yaşayabilir. Bu dönemin daha iyi şekilde atlatılabilmesi için ebeveynlerin çocuklarıyla birlikte ev içi yaşamı düzenlemesi sürecin daha kolay atlatılmasına yardımcı olabilir.

Ebeveynlerin **"Çocuğumla neler yapabiliriz?"** sorusuna vereceği cevap salgın günlerinin ana sorusu haline getirilebilir.

Her gün için düzenli bir planlama yapılması ergenin kaygılarını azaltabileceği gibi, onun yaşam planına da katkı sunacaktır. Her sabah kaçta uyanılacağı, birlikte yemek masalarının hazırlanması, gün içinde yapılacak etkinliklerin planlanması, ergen için yetişkin olma yolunda da hazırlık olarak görülebilir.

Her gün birlikte nasıl zaman geçirileceği ile ilgili bir liste hazırlanabilir ve ev içi etkileşimin sürekliliği sağlanılabilir. Aileler çocukları ile birlikte film listesi, yapılacaklar listesi oluşturabilir ve bunlar belli aralıklarla değerlendirebilir. Ayrıca ergenlikteki fiziksel gelişimi desteklemek adına spor saatleri oluşturulabilir. Bu süreçte yapılacak aktiviteler ergenin ihtiyaç duyduğu koruyuculuğu ve arkadaşlığı aile içinde bulmasına yardımcı olacaktır.

Duruma daha küçük yaştaki çocuklar açısından bakarsak, küçük çocuklar bilişsel gelişim düzeyleri ve soyut düşünme yeteneklerinin gelişmemesi nedeni ile salgınları, virüs gibi konuları anlamakta zorlanabilirler. Kaygı düzeylerinde artış yaşanabilir. Elbette yetişkinler olarak önce bizlerin kaygıyı kabul etmesi çok önemli.

(Devamı 8. sayfada)

(7. sayfanın devamı)

Kaygı, herhangi bir tehdide karşı hazırlıklı olmak amacıyla ürettiğimiz bir duygudur. Öncelikle tüm aile bu konuyu oturup konuşabilir, salgın ile ilgili düşünceler ve duygular ifade edilebilir, hatta küçük yaş çocuklar için oyun ve resim gibi yöntemler kullanılabilir. Bu süreçte yetişkinler çocuklara müdahale etmemeli, kaygısını ya da korkusunu ifade eden çocuğuna ya da bir başka yetişkine "korkacak bir şey yok", "abartma" gibi tepkiler vermemelidir.

Çocuklarımızın karantina süreci ve COVID-19 ile ilgili bilgileri ebeveynlerinden öğrenmeleri de önemlidir. Yalan söylemeden ve çocuğun yaşına uygun olarak içinde bulunduğumuz süreç açıklanabilir. Örneğin, okul öncesi çağda bir çocuğunuz varsa konuyla ilgili bir hikaye okunabilir ya da kukla gibi oyuncaklarla süreç hikayeleştirerek anlatılabilir. Bunu yaparken yalan söylemek hem çocuğun ebeveynine olan güvenini zedeler hem de belirsizliğe yol açtığı için kaygı düzeyini arttırabilir.

Çocukların virüs konusunda bilinçlenmesini sağlamak ve korkusunu azaltmak amacıyla birlikte bir önlem listesi de yapılabilir.

Çocuklarda bu dönemde olumsuz davranışlarda artış görülebilir. Ebeveyn olarak bu tür durumlarda çaresiz hissediyor olabilirsiniz. Çocuklarınıza yardımcı olabilmenin ilk adımı onlarla iletişim kurmaktır. İçinde bulunduğumuz karantina süreci, çocuklarınızla vakit geçirmek, bu yolla sağlıklı iletişim kurmak ve var olan ilişkinizi güçlendirmek adına avantaja çevrilebilir.

Bunu sağlamak için oyun, sohbet ve birlikte yenen yemekler gibi aktiviteler kullanılabilir. Çocuğunuzla nitelikli olarak geçireceğiniz küçük zaman dilimleri, onun gelişiminde büyük etki yaratacaktır.

(Devamı 9. sayfada)

(8. sayfanın devamı)

Çocuklarla koyulan kurallarla ilgili anlaşmazlığa düşülebilir. Çocukları olumlu davranışlara yönlendirmek için işbirlikçi yollar bulunulabilir. Örneğin; "Önümüzdeki üç gün içerisinde bitirmen gereken ödevler var. Bugün bir kısmını belirleyelim ve onları yap, daha sonra da birlikte oyun oynayalım, ne dersin?" gibi. Onların da fikrini alarak koyulan kurallar, uymalarını kolaylaştıracaktır. Bu dönemde çocuklarınıza yaklaşırken çatışmadan uzak bir tutum sergilemeniz çok önemli.

Çocuklar için günlük rutinlerin devamının sağlanması çok önemlidir. Uyku, yemek, teknoloji kullanımı, oyun oynama ve ders saatleri mümkün olduğunca sabit tutulmalı, okul saatlerinde uzaktan eğitim, ders ve ödev gibi belli rutinler korunmalıdır. Sabahları erken kalkma, hazırlık ve kahvaltı düzenini sürdürmeniz hem çocuğunuz hem sizin için yararlı olacaktır. Bunun için çocuğunuzun gece yatma saatini de düzenlemenizde fayda vardır. Tüm ailenin bir arada olup sohbet edebileceği, günü değerlendirebileceği akşam yemeği birlikte yenmelidir.

Çocukların kendini en rahat ifade edebileceği ortam oyun ortamıdır. Onun seçeceği bir oyunu her gün en az yarım saat birlikte oynamak, hem onun duygusal ihtiyacını karşılayacak hem de özgüveninin artıp kendini rahat ifade etmesine olanak tanıyacaktır. Kalan boş zamanlarında serbestçe oyun oynamasına izin vermek, her anını aktiviteyle doldurmamak ise hayal gücünün kısıtlanmaması için önemlidir. Çocuklara masal okunması, hayal gücünü ve kelime dağarcığını arttıran aktivitelerdir. Ailece egzersiz yapmak da eve kapandığımız bu günlerde hem ruh sağlığı, hem de beden sağlığına olumlu katkıda bulunacaktır.

Her günün sonunda çocuğun programa

(Devamı 10. sayfada)

(9. sayfanın devamı)

uyumunu kolaylaştırmak amacıyla olumlu davranışlarını sözle veya gösterilen ilgi ile ödüllendirme, çocuğun motivasyonunu yükseltecektir. Bu nedenle, hafta içi ve hafta sonu akışını bozmamaya özen gösterin. Hafta sonunda çocuğunuzun kendi başına yapabileceği veya birlikte yapabileceğiniz, puzzle, lego, kutu oyunları, bahçe düzenleme, balkon eşyalarını boyama gibi uygun keyifli faaliyetler planlanabilir.

Unutmayın ki bu süreç belirsiz olsa bile geçicidir ve sosyalleşmeden, akranlardan uzak geçirilen zamanlar çocuklar için oldukça zordur. Ders dışında bilgisayar, PlayStation gibi oyunlar ile sosyal medyada geçirilen sürede artış ihtimali çok yüksektir. O yüzden bu süreçte onlarla çatışmayın. Biraz daha esnek davranın. Odalarında hiçbir şey yapmadan vakit geçiriyorlar diye de suçlamayın, eleştirel davranmayın. Ebeveynler olarak sizin de bunalıp yalnız kalmaya ihtiyacınız olabilir. Bunları onlara açıkça söyleyin. Evde eşiniz veya varsa diğer aile büyükleri ile zaman geçirin. Tek ebeveyn değilseniz bu molalar eşle dönüşümlü paylaşılabilir.

Boşanmış Çiftler Neler Yapabilir?

Çocuk bir ebeveyni ile birlikte kalıyor ve diğeriyle COVID-19 sebebiyle görüşemiyor olabilir. Burada temel nokta çocuğun yanında olmayan ebeveyninin artık onu istemediği hissine kapılmamasıdır.

Çocuğa, evde olmayan ebeveynin onu terk etmediği, unutmadığı güvenini vermek gerekir. Çünkü çocuğun temel kaygısı terk edilmek ve unutulmaktır. Çocuğa salgın süreci doğru bir şekilde anlatılmalıdır.

Çocuğun ebeveynleri ile bağının kopmaması gerekir. Bunun için düzenli olarak görüntülü konuşmalar ayarlanabilir. Hijyen kuralları ihlal edilmeden çok büyük bir risk yoksa birebir görüşmeler sağlanabilir.

(Devamı 11. sayfada)

(10. sayfanın devamı)

Önceki açıklamalarda çocuğun olumsuz davranışları ile baş etmede, kaygılarını azaltmada gün içerisinde onlarla birlikte oyun oynayabileceğinizden bahsetmiştik. Oyun, çocuğun yaşamının doğal bir parçasıdır. Çocuklar, oyun oynarken hevesli, enerji dolu, dikkatli, hata yapmaktan korkmadıklarından dolayı da rahattırlar ve bu süreçten pek çok şey öğrenirler. Çocuk, oyunla çevresini tanır, öğrenir, öğrendiği bilgi ve becerileri pekiştirir. Dolayısı ile oyun çocuğun zihinsel, sosyal, duygusal ve bedensel tüm gelişim alanlarına katkı sağlar. Bunun yanı sıra, oyunlar sayesinde çocuklar korku ve kaygıları ile yüzleşme fırsatı yakalayıp; üzüntü ve sıkıntılarından kurtulurlar. Biz de salgın sürecinde, hem çocuklarla ilişkilerinizi kuvvetlendirecek, hem de onların ruh sağlıklarını destekleyebileceğini düşündüğümüz bazı oyunları sizlerle paylaşalım istedik.

AYIN ÖNERİSİ : AİLECEK OYNANABİLECEK OYUNLAR

30 Taş Oyunu

Sokaktan 30 tane küçük taş toplanır.

Bir kâğıda ya da yere daire çizilir. Örneğin; elektrik bantları ile masada daire oluşturulabilir.

Toplanılan taşlar oyunculardan biri tarafından bu dairenin içine bırakılır.

Herkes sırayla diğer taşları yerinden kımıldatmadan bir taş almaya çalışır.

Yerdeki taşlar bitene kadar oyun böyle devam eder. Taş alırken başka bir taşı yerinden kımıldatan yanar.

Haydi Hikaye Anlatalım Oyunu

Aileden bir kişi bir hikaye anlatmaya başlar.
1-2 cümle söyledikten sonra sözü diğerine bırakır.

Örneğin: ‘Bir varmış bir yokmuş bir zamanlar bir çocuk varmış.’ der ve sözü yanındakine bırakır.

Bu hikayenin üzerine 1-2 cümle de diğeri söyler.

Sırayla herkes 1-2 cümle söyleyerek hikaye tamamlanana kadar anlatmaya devam ederler.

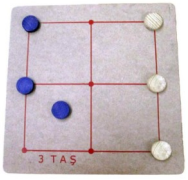
Ben Kimim Oyunu

Bir kağıda tüm aile bireylerinin adı yazılır. Kağıtlar katlanır ve herkes rastgele bir kağıt seçer ve kimseye göstermez. Kağıtta yazanın kim olduğunu onu taklit ederek anlatmaya çalışır diğer-leri de tahmin etmeye çalışırlar.

Ne Olursa Nasıl Hissederim Oyunu

Aile üyeleri sırayla yaşadıkları bir olayı ve bununla birlikte hissettikleri bir duyguyu örnek verirler.

Oyun sırayla tüm duygulardan bahsedilene kadar böyle devam eder.



3 Taş Oyunu

Çocukluğumuzdan da bildiğimiz bu oyun iki kişi ile oynanır.
Bir kağıda büyük bir kare çizilir. Bu büyük kare 4 küçük ve eşit kareye bölünür.
Her oyuncu için 3'er tane taş bulunur.

Kartondan keserek yapabilirsiniz. Başka oyunlarınızdaki pulları kullanabilirsiniz ya da sokaktan 6 tane taş bulup 3 tanesini bir renge diğer 3 tanesini başka bir renge boyayarak bu oyunda kullanabilirsiniz.

Şimdi yapmanız gereken kesişme noktalarına yerleştirdiğiniz bu taşlarla yatay, dikey ya da çapraz şekilde 3'lü sıra oluşturmak.

Oyuna ilk başlayacak kişi kura ile seçilir (örneğin:bir tekerleme söylenebilir tekerleme kim de biterse o başlar)
Her oyuncu sırayla bir taşını yerleştirir. Her oyuncu diğerinin 3 taşını dikey, yatay ya da çapraz şekilde yan yana getirmemesi için hamleler yapar.
Oyuncular ellerini değirdikleri taşla oynamak zorundadır.
Tüm taşlar oyun alanına koyulana kadar yerdeki taşların yeri değiştirilemez.
Oyun sırayla oynanır diğer oyuncu hamlesini yapana kadar beklenilir.

Güçlü Yanların Oyunu

Ailece daire şeklinde oturulur.

Herkes sırayla yanındaki kişinin güçlü /pozitif yönlerini saymaya başlar.

Buradaki tek kural negatif bir şey söylenmemesi ve söylenen pozitif yönlerin gerçekçi olmasıdır.

Cümle Tamamlama Oyunu

Ebeveynlerden biri bir cümle söyler yarıda bırakır, çocuk devam ettirir.

Örneğin:

Pamuk yumuşaktır, taş...

Tavuk bize yumurta verir, inek...

Gündüz aydınlıktır, gece...

Hayvan-Bitki-İsim Şehir Oyunu

Herkes bir kâğıt alır, kâğıdına aşağıdaki şablonu çizer.

Bir harf seçilir ve “o” harfi ile başlayan isim, şehir,hayvan, bitki, eşya bulunur.

İstenirse ülke vb sütunu da eklenebilir.

Kimsenin bulamadığı bir şeyi bulan 10 puan, iki veya daha fazla kişi aynı şeyi yazarsa 5 puan, eğer o harfle başlan bir şey bulamadıysa 0 puan alır.

En son tüm puanlar toplanır.

İsim	Şehir	Hayvan	Bitki	Eşya	Toplam Puan

SORU-CEVAP KÖŞESİ

Evde kalma sürecinde çocuğum ders yapmak istemiyor. Nasıl davranmalıyım?

Zorunlu olarak evde kalma sürecinde hepimizin yaşamında büyük değişiklikler oldu.Yaşamımızdaki bu büyük farklılıklar yeni rutinler oluşturma ve bu yeni rutinlere alışma ihtiyacını da beraberinde getirdi. Çocuklar eskiden düzenli olarak sabah erken saate kalkıp, hazırlanıp okula gidip, arkadaşlarıyla vakit geçirip, okuldaki derslerine katılırken şu an tüm bunları evde kendi başlarına yapmaya çalışıyorlar dolayısıyla zamanı planlama konusunda bir takım problemler yaşıyorlar ve bu yeni hayata alışma evresinde bocalamaları, günlük bazı ödevlerini aksatmaları da bu sürecin bir parçası gibi görülebilir. Ders çalışma, ödev yapma da aslında çocukların günlük rutininin bir parçası. Dolayısıyla hayat ne kadar çabuk yeni normaline kavuşur, rutinine girerse çocuklar bu yeni hayata o kadar çabuk uyum sağlamaya başlayacaklardır.

Ebeveynler bu süreçte çocuklarına, ev içerisinde zamanı planlama ve günlük yapmaları gereken işleri de kapsayacak şekilde yeni rutinler oluşturma konusunda destek olabilirler. Örneğin her sabah ortalama aynı saatte uyanmak (çok geç olmaması gerekir), belirli saatte kahvaltı yapmak, çocukların ödevleri, evde yapmaları gereken diğer görevleri, oyun saati, teknoloji ile geçirilen saat, akşam yemeği saati, yatma saati...vb. planlarına dahil ederek ve bunları her gün ortalama aynı saatlerde yaparak destekleyebilirler.

Öte yandan ebeveynlerin ve çocukların sabah kalktıktan sonra eskiden olduğu kadar özenli olmasa da öz bakımlarını yapmaları (saç tarama, belki hafif bir makyaj ..vb), pijamalarını çıkarıp evde olsalar bile günlük kıyafetlerini giymeleri 'normal'i daha kolay yakalamalarına ve çocukların kendilerini daha güvende hissetmelerine yardımcı olacaktır.

Sağlıkla ve sevgiyle kalınız.

Bize Ulaşabilirsiniz

Hatice TURAN Mannheim-Heidelberg-Sinsheim Eğitim Bölgeleri E-Posta hturan.karlsruhe.eat@gmail.com	Diğdem Temel GÜNDÜZ Karlsruhe-Pforzheim-Rastatt-Offenburg Eğitim Bölgeleri E-Posta didem_temel@hotmail.com	Hatice AKKAN Freiburg-Konstanz-Lörrach Donaueschingen Eğitim Bölgeleri E-Posta hatice.akkan.psi@gmail.com