



SANCAKTEPE
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ
AYLIK REHBERLİK VE EĞİTİM BÜLTENİ



Yıl 1, Sayı 2, Haziran 2020

TEBESSÜM

İÇİNDEKİLER

Önsöz.....	2
Editörden.....	3
Pandemi Sürecinde Psikososyal Destek Hattı.....	4
Pandemi Döneminde Sınav Süreci.....	5
YKS – LGS Oturumlarına İlişkin Alınan Tedbirler.....	7
Can Sıkıntısından Yaratıcılığa: Çocuklarda Yaratıcılık Becerileri Üzerine.....	9
Çok Çocuklu Evlerde İletişim: ‘Kardeş İlişkileri’.....	10
Özel Çocuklara Özel Etkinlikler.....	12
Pandemi Boyunca Sosyal Mesafemiz İle Birlikte Artan Ekran Süremiz.....	14
Psikolojik Sağlamlık.....	16
Kaynakça-İletişim.....	17



ÖNSÖZ

Geçen zaman içinde birisi çıkıp bütün dünyayı etkisi altına alan bir virüsten bahsetse ve bu virüs nedeniyle evlerimize kapanacağımızı, hatta dünyaca paniğe ve korkuya kapılacağımızı söyleseydi bunun ancak bilim kurgu filmlerinden alıntı bir sahne olduğunu düşünürdük. Evet, dünyamız 2020 yılına kadar nice salgın ve bulaşıcı hastalıklara şahit oldu. Fakat Covid-19 ile ani bir tanışma yaşadık. Dünya Sağlık Örgütü'nün aldığı kararlar doğrultusunda her ülke kendi sağlık alt yapısıyla krize müdahale planlarını hayata geçirdi.

Salgın hastalıkların gözle görülür belirtilerini iyileştirme çabalarının yanı sıra, bireyler üzerindeki psikolojik baskılarını da azaltmaya yönelik Sağlık Bakanlığımızın başlattığı çalışmalarla eşgüdümlü olarak Millî Eğitim Bakanlığımızca öğrencilere ve velilere yönelik psikososyal destek çağrı hattı kurulmuştur. Sancaktepe Rehberlik ve Araştırma Merkezimiz veli ve öğrencilerimize süreç boyunca bir telefon kadar yakın olmuştur. LGS-YKS sınavları için tedbirleri önceleyip öğrenciler üzerindeki kaygıyı azaltma ve motivasyonu artırma çalışmalarını okullarımızla iş birliği halinde hayata geçirildi.

Sosyal bir varlık olması insanoğlunun en belirgin özelliğidir. Fakat şimdilerde mesafeleri -fiziken- koyarken duygusal yakınlığı da unutmamamız gerekir. İç dünyalarımızın kapılarını pandemiye kapatmak ve hayatın içinde dingin bir bilinçle ilerleyebilmek için psikososyal desteği önemsiyoruz ve bu çalışmalarını arttırarak sürdüreceğimizi yineliyoruz.

Normalleşme sürecine girdiğimiz bu günlerde sosyal kurallara ve hijyen kurallarına riayet ederek özlediğimiz sağlıklı günlere kavuşmayı temenni ediyorum.

Hale BAĞCE ÖZBAŞ
Sancaktepe İlçe Milli Eğitim Müdürü



EDİTÖRDEN

Dünyada yaşanan Covid-19 salgını yeni ve farklı uygulamalar yapma zorunluluğu ortaya çıkarmış, ülkemizde de Milli Eğitim Bakanlığı'mız Covid-19 süreciyle ilgili bir dizi kararlar alarak uzaktan eğitim sürecini başlatmıştır. Kurumlar da bu süreçte uzaktan esnek çalışma yöntemi uygulamışlardır. Salgın, tüm dünyada etkisini yitirmeye başlamış olsa da riskler devam ediyor ve alınan önlemlerle bu süreçte atılmaya çalışılıyor.

Sancaktepe Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak pandemi sürecinde telefon ve sosyal medya üzerinden bilgilendirme ve destek hizmeti vermeye devam edilmiştir. Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından başlatılan Psikososyal Destek amaçlı 444 0 632 hat kullanıma açılmış ve Sancaktepe Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak ihtiyaç duyulan konularda vatandaşlara destek hizmeti verilmiştir. Pandemi süreci ile ilgili olarak veli ve öğrencilere destek vermek amacıyla e- bülten hazırlanarak hizmete sunulmuştur. Bülten aylık olarak sunulmaya devam edecektir. Çalışmalara verdiği destek için İlçe Milli Eğitim Müdürü Sayın Hale Bağçe ÖZBAŞ'a ve bültenin hazırlanmasında emeği geçen tüm arkadaşlarıma teşekkürlerimi sunarım.

Okullarda uzaktan eğitim sürecinin devam etmesi nedeniyle LGS süreci ile ilgili olarak destek sağlamak amacıyla Sancaktepe ve İstanbul'daki liselerde görev yapan psikolojik danışmanlar ile lise tanıtım projesi başlatılmış olup bu proje halihazırda devam etmektedir. Uzmanlarla Instagram hesabından canlı yayın yapılarak sınav süreci ve sonrasında yapılması gerekenler ile ilgili eğitimler verilmektedir.

Bir diğer çalışma ise üniversite tanıtım süreçleri ile ilgili olarak başlatılmıştır. Pandemi sürecinde üniversitelerden katılan konuklar üniversitelerini tanıtmaktadır. Bu çalışma sınav sonrasında da devam edecektir.

Sancaktepe Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak pandemi sürecinde ve normale dönüşte de öğrenci ve velilerin yanında olacağız. Tüm dünyada salgının bir an önce sona ermesi ve normal hayata dönülmesi dilekleriyle...

Uğur KALAFAT

Sancaktepe Rehberlik Araştırma Merkezi Müdürü

PANDEMİ SÜRECİNDE PSİKOSOSYAL DESTEK HATTI

Milli Eğitim Bakanlığı bünyesinde başlatılan, öğrenci ve velilerimize psikososyal destek sağlama faaliyetinde 4440632 numaralı çağrı merkezi aracılığıyla ilçemizde de Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak hizmet verilmektedir. İlk defa bu kadar büyük ölçüde yaşanan evde kalma ve bununla bağlantılı olan uzaktan eğitim sürecinde hem velilerimiz hem öğrencilerimiz geçtiğimiz 2 ay içinde yoğun bir şekilde psikososyal desteğe ihtiyaç duymuşlardır.

Destek hattı sayesinde sıkıntılı dönemlerimiz atlatılmış, tüm ülkede olduğu gibi Sancaktepe'de de normalleşme sürecine girilmiştir. Çağrı merkezimize ilk zamanlarda gelen yoğun kaygı, stres, endişe içeren başvurular olmakla beraber zaman içinde daha çok bilgi alma talepleri gelmeye başlamıştır. Pandemi sürecinde oluşan özellikle gelecek kaygısı, kaybetme korkusu, kontrol edilemeyen stres tepkilerinden bahseden velilerimize uzmanlarımız tarafından gerekli öneriler sunulmuş, ihtiyaç oluştuğunda bakanlığımız tarafından yayınlanan 'Aileler için Çocuklara Yardım Rehberi', 'Yetişkinler için Bilgilendirme Rehberi', 'Gençler için Bilgilendirme Rehberi ve Çocuklar için Psikoeğitsel Etkinlikler'vb. öneriler yapılmıştır. Yapılan görüşmelerde olumlu izlenimler edinilmiş olup, pandeminin etkisini azaltmaya başladığı şu günlerde Psikososyal Destek hattı hizmet vermeye devam etmektedir. Zorunlu olmadıkça evde kalmaya, tedbirlere riayet etmeye devam lütfen...

Sancaktepe Rehberlik ve Araştırma Merkezi olarak biz her zaman yanınızdayız...

Tuğba YAVUZ

*Sancaktepe Rehberlik Araştırma Merkezi
Müdür Yardımcısı*

#UzaklaştıkçaYakınlaşıyoruz

Öğrencilerimiz ve Velilerimiz için

Psikososyal Destek

444 0 632

Özel Eğitim ve Rehberlik Öğretmenlerimizle
Her An Yanınızdayız

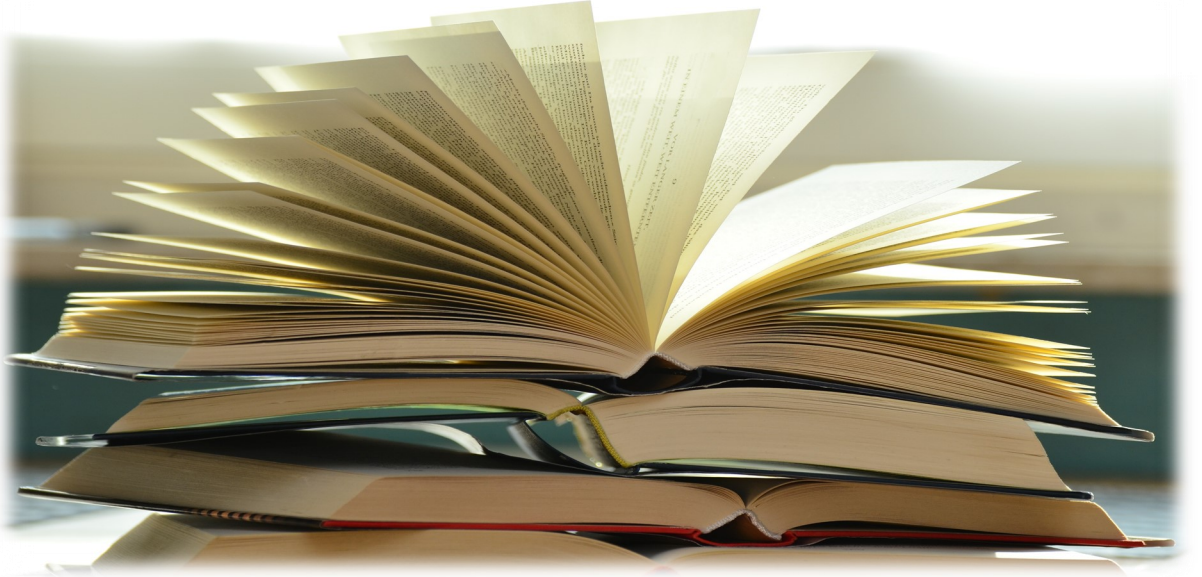
Sen Yeter ki #EvdeKal



meb.gov.tr

PANDEMİ DÖNEMİNDE SINAV SÜRECİ

Yaşadığımız Covid 19 pandemisi; biyolojik etkilerinin yanı sıra sosyal, davranışsal, duygusal alanlarda ve yaşam koşullarımızda bazı farklılıklara neden oldu. Her gün okula giderek eğitim gören, akranları ve öğretmenleri ile etkileşim halinde olan öğrencilerimiz ilk kez evde eğitim, sosyal izolasyon ve sokağa çıkma yasağı ile tanıştılar. Lise ve üniversiteye giriş sınavlarına hazırlanan siz gençler ise bu olağanüstü dönemde sınav stresini salgın psikolojisi ile birlikte yaşamak zorunda kaldınız. Pandemi sürecinin belirsizliği ve yarattığı bu kaygı ortamında sınava girecek olmak, gerek yeni sınav uygulaması gerekse değişen tarihler nedeniyle endişeli olabilirsiniz. Aslında her yıl öğrencilerin karşılaştığı birtakım problemler olabiliyor. Mesela sınav sisteminin değiştiği yılları hatırlayın. O yıllarda pes etmeyen motivasyonunu sağlayan öğrenciler hedefine rahatlıkla ulaştı.



Bu süreçte stresten uzak durmaya çalışmalısınız. Size en çok değer veren kişilerin yanında; evinizde, ailenizle olmanın verdiği güveni hissetmelisiniz. Kaygının aşırı olması ve bütün hayatımızı ele geçirmeye başlaması ile kaygı bozukluğu ortaya çıkabilir, uyku-iştah sorunları, odaklanma problemi, erteleme davranışları olabilir. Kaygılı hissettiğinizde kontrol edemediğiniz durumlar için sadece önlem alabileceğinizi unutmayıp kendi kontrolünüz altında olan önlemlere odaklanmanız gerekmektedir. Gün içinde koronavirüs ile ilgili haberleri takip etmemek, sürekli bunu düşünmemek, virüse karşı önlemlerinizi aşırıya kaçmadan yapmak, günlük rutinlerinizi belirleyip bunlara devam etmek, stresinizi azaltacak etkinlikleri yapmak kaygı düzeyinizi belli seviyede tutmaya yardımcı olacaktır.

Pandeminin ne kadar süreceğini bilmiyoruz ama geçici bir süreç olduğunu unutmamalıyız. Bu nedenle olumsuz düşüncelerden uzaklaşıp sınava yönelik günlük rutininizi oluşturmalsınız. Sınava hazırlanan öğrenciler için en önemli süreç öz düzenleme yoluyla rutinleri oluşturmaktır. Kendinize göre bir plan oluşturmalı ve bunu gün içine yaymalısınız. Amaçlanan hedefe ulaşmak için yapılması gerekenleri maddeler şeklinde yazın, günlük ya da haftalık programlar oluşturun. Günlük programınızda ulaşılabilir hedeflere yer verin. Ulaşılabilir hedefleri yapmak motivasyonunuzu artırır. Öncelikle eksiklerinizi belirleyip bunları kapatmaya çalışın ve bu konularla ilgili bol bol soru çözün. Daha verimli çalıştığınız saatleri zorlandığınız derslere ayırın. Öncesinde sınav provaları yapın. Sınav saati ile aynı saatte başlayan ve biten, fiziksel koşullarını benzer şekilde düzenlediğiniz deneme sınavlarını çözmeniz sizin sınav anındaki stresinizi azaltacaktır. Ara verdiğiniz zamanlarda sizi mutlu eden etkinlikleri yapın.

Okuduğunu anlama, bilgiyi kullanma, grafik yorumlama, sorudaki çeldiricileri anlama, analiz-sentez becerisi, neden-sonuç ilişkisi kurma gibi becerilerinizi de ölçümlemeniz gerekiyor. Sadece hangi konuyu biliyorum diye bakmak yerine hangi becerilerde eksikler yaptığınızı tespit etmelisiniz, sınav gününe kadar o beceriyi geliştirmeye çalışmalısınız.



Açıklamalara göre salgın ile birlikte hayatımıza giren maske, dezenfektan ve sosyal mesafe önlemleri sınav anında da devam edecek. Pandeminin şu an için devam ediyor olması sebebiyle artık bu önlemleri hayatımızın bir parçası olarak kabul etmemiz gerekiyor. Bu nedenle sınav anında takacağınız maskeyi farklılık olarak değil, günlük hayatta sürekli kullandığınız aksesuar gibi (saat, toka...) görürseniz sınav anında daha rahat olabilirsiniz. Gerekli önlemleri aldığımız sürece virüsten mümkün olduğunca korunduğumuzu unutmamalıyız. Bu yüzden sınav anında sadece sorulara odaklanmalıyız. Sınav tarihi değişiklikleri stres düzeyinizi arttırmış olabilir. Fakat sınavlarda başarı belli bir süre, emek ve çalışma disiplini gerektirmektedir. Bu nedenle sınav hazırlıklarınızın, şimdiye kadar yaptığınız çalışmalarınızın yani kısaca bilgi ve beceri birikimlerinizin bu değişikliklerle azalmayacağını farkında olmalısınız. Olumsuz düşüncelere izin vermeden, farklı senaryolarla zihninizi oyalamadan, hedefinize odaklanarak çalışmalarınıza devam etmelisiniz. Sınavın son zamanlarında yapılan psikolojik hazırlık en az akademik hazırlık kadar önemlidir. Zor bir süreçten geçtiğimiz ortada fakat şu zamana kadar verdiğiniz emeğin boşa gitmemesi için hızlıca toparlanıp sınava odaklanmanız gerek. Krizi fırsata çevirerek bu süreçten güçlenip çıkabiliriz.

Duygunur BALKAN
Psikolojik Danışman

YKS – LGS OTURUMLARINA İLİŞKİN ALINAN TEDBİRLER

Değerli lise ve üniversite adayları, bilindiği üzere küresel olarak yaşanan salgın süreci 2020 LGS ve YKS ile ilgili birtakım yeni düzenlemeleri gerekli kıldı. Sınavların tarihleri, içerdiği konular ve koronavirüs kapsamında alınan önlemlere gelin yeniden bakalım.

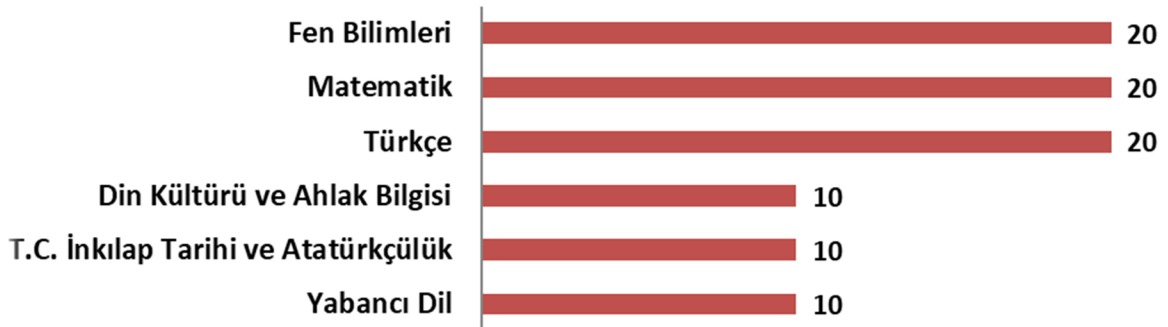
2020 LİSELERE GEÇİŞ SINAVI

2020 LGS sınavı 20 Haziran 2020 tarihinde gerçekleştirilecek. Sözel oturum saat 09.30'da, sayısal oturumu ise saat 11.30'da başlayacak. Sınav sonuçları ise 16 Temmuz 2020'de açıklanacak. Öğrenciler sınavda 8.sınıf birinci dönem müfredatından sorumlu tutulacak.

Sınav binalarına ulaşımı kolaylaştırmak için öğrenciler kendi okullarında sınava girebilecekler. Öğrencilere, velilere ve sınavda görevli tüm personele okul idaresi tarafından okul girişinde ellerine dezenfektan uygulaması yapılacak ve ücretsiz olarak maske dağıtımı yapılacak. Sınav salonlarında oturma düzenleri sosyal mesafe mümkün olduğunca gözetilerek oluşturulacak.

LGS 2020

■ Soru Sayıları



2020 YÜKSEKÖĞRETİM KURUMLARI SINAVI

2020 YKS sınavı 27-28 Haziran 2020 tarihinde gerçekleştirilecek. Sınav temel Yeterlilik Testi (TYT), Alan Yeterlilik Testi (AYT) ve Yabancı Dil Testi (YDT) oturumlarından oluşacak. Sınav sonuçları ise 28 Temmuz 2020'de açıklanacak.

Yükseköğretim Kurulu sadece bu seneye özgü olarak bazı değişikliklerin olacağını açıkladı:

- YKS' de öğrenciler lise son sınıfın ikinci dönemindeki derslerin tamamından muaf tutulacak.
- TYT sınavında geçen yıl verilen 135 dakikalık süre, bu yıl için 30 dakika daha ilave süre ile 165 dakikaya çıkarıldı.
- Merkezi yerleştirme yapılan lisans programlarını tercih edebilmek için ilgili puan türünde uygulanan 180 baraj puanı da "bu yıl ile sınırlı kalmak şartıyla" 170'e çekildi.

Bununla birlikte alınan kararların devamında sınav günü okul bahçelerindeki yığılmayı önlemek ve sosyal mesafeyi korumak için, adaylar ve sınav görevlileri dışında kimsenin okul bahçelerine alınmayacağı, sınav binalarına girişleri öncesinde adaylara maske ve dezenfektan dağıtılacağı, isteyen adayların kendi maskeleriyle de sınava girebileceği ve kendi dezenfektanlarını da yanlarında getirebileceği belirtildi. Sınav salonlarının ise sınav başlamadan önce ve sınav süresince havalandırılacağı, bina girişinde ve içinde adayların sosyal mesafeyi korumalarını sağlamak için sınav görevlileri tarafından yönlendirme ve uyarılar yapılacağı bildirildi.

Tüm öğrencilerimize başarılar dileriz.



Emre GÜZ
Psikolojik Danışman

CAN SIKINTISINDAN YARATILIĞA: ÇOCUKLARDA YARATICILIK BECERİLERİ ÜZERİNE

Can sıkıntısı çocuklarda gün içinde çok sık yaşanan bir durumdur. Çocuklar sıkıntılarını bazen bir oyuncaktan bazen ise anne babalarından ilgi bekleyerek anlatırlar. Sıkılan çocuk merak eder ve merak etmek araştırmak, keşfetmek için bir etkidir. Tabi ki bunlar için çocukta ilham olması gerekir. Üretilen icatları göstermek daha iyisini yapma isteğini uyandıracaktır ve bu da çocuğun hayal dünyasında farklı uğraşlara kapı aralayacaktır. Anne babalarının ilgisi ve tutumu ise çocukların yaratıcılığını etkilemektedir. Sevilerek büyütülen çocuğun yaratıcılığı gelişecektir. Bir çatışma durumunda ise çocuğun fikrini göz önünde bulundurmak da yine yaratıcı düşünmesini sağlayacaktır.

Çoğu zaman can sıkıntıları onların düşünmelerini sağlayarak, onları yeni fikirler üretmeye teşvik etmektedir. Can sıkıntısının çocuklara bu anlamda çok katkısı olabilir. Hayal kurmalarına, yeni bir ürün elde etmelerine, kendilerini keşfetmelerine ve bağımsız bir birey olmalarına imkan sağlayabilir. Anne babaların da çocuklarının yaratıcılık becerilerini geliştirmesine, kendisinde var olan yetenekleri açığa çıkarmasına elverişli ortam sağlaması gerekmektedir. Can sıkıntısını dile getirdiğinde üretmeye teşvik edilebilir; el yapımı oyuncaklar tasarlama, beyaz bir tişörte baskı yapma, el ve ip baskıları vb eğlenceli ve eğitici oyunlarla çocuğun yaratıcılığının gelişimine katkı sağlanabilir. Düşünmelerine yardımcı olmak için hikaye, masal yazdırılabilir, hayallerini anlatması istenip desteklenebilir.

Çocuk doğası gereği öğrenmeye açıktır ve keşfetmek, üretmek onun için kaçınılmazdır. Etkili iletişim ile becerilerinin desteklenmesi, eldeki materyallerle bir ürün ortaya koymasına imkan sağlamak önemlidir. Problem çözme becerisinin geliştirilmesi de yaratıcılığını etkileyecektir. Teknolojinin hakim olduğu bu dönemde üretmek amaçlanmalı, çocuğa fikir belirtme olanağı sunulmalı, yapamazsın diye umudu kırılmamalı. Bununla birlikte velilerin ve eğitimcilerin desteği ile çocuklar daha güzel bir geleceğe hazır olacaktır.

İlknur ÇARKCI
Psikolojik Danışman



ÇOK ÇOCUKLU EVLERDE İLETİŞİM: ‘KARDEŞ İLİŞKİLERİ’

Günümüzde birçok ebeveyn çocuklarının eğitimleri için onları nitelikli okullara göndermek amacıyla imkanlarını seferber etmektedirler. Ancak eğitimin en önemli parçası aslında ailedir ki; sevgi ve güvenin temeli, kişilik gelişiminin olduğu yerdir. Bir çocuk sağlıklı bir aile ortamında başarılı ve kendine yeten bir birey olur.

Sağlıklı bir ailede anne, baba, çocuk, kardeş, abla, abi rolleri bellidir ve bu roller en temelde anne ve babanın eseridir. Çocuklarının nasıl bir birey olacağını onların tavrı, tutumları ve belki de en önemlisi iletişimleri şekillendirir. Bir de birden fazla çocukları varsa...

Kardeşler aslında birbirleri için özdeşim modelidir. Genelde küçük çocuklar anne babadan öğrendikleri kadar büyük kardeşlerini de takip eder, taklit eder ve öyle öğrenir. Bunun yanında sosyal gelişim için ilk basamak kardeşlerdir. Küçük kardeşin gelmesiyle büyük kardeş sevgi ve şefkatin yanında, sıkıntı ve kıskançlık gibi çelişkili duyguları birlikte yaşar. Bu duygular normaldir ve uzun yıllar devam etmesi olasıdır. Diğerinin varlığını olumlu şekilde kabul ettirmek, çatışma ve kıskançlık duygularını yönetmekte ebeveynlerin sorumlulukları bulunur. Her çocuğa kendisinin özel olduğunu hissettirmek gerekir, her ebeveynin her bir çocukla ilgilenmesi ve yeterince zaman ayırması çok önemlidir. Anne küçükle ilgilenirken, babanın büyükle ilgilenmesi gibi.



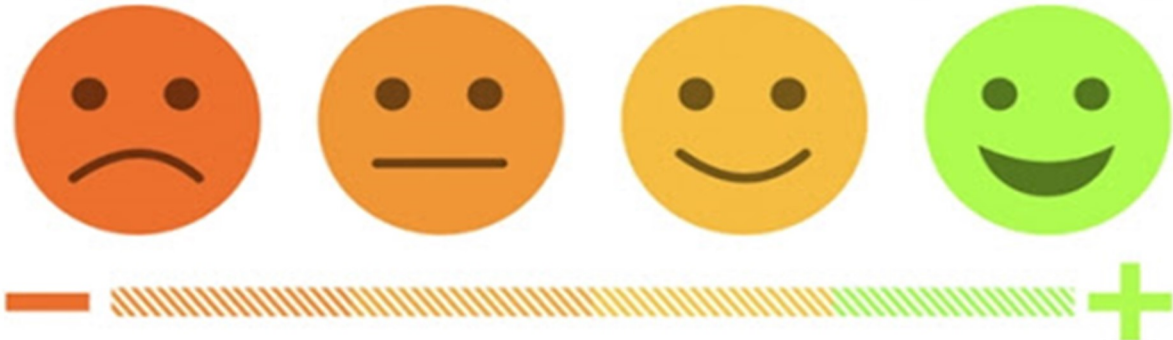
Çocuklarla nasıl iletişim kurulmalı?

- ✓ Çocuklarımıza daima onları sevdiğimizi söylemeli ve öyle yaklaşmalı,
- ✓ Sabırla dinlemeli, mümkün olduğu kadar tüm sorularına uygun cevaplar vermeli,
- ✓ Çocukla kurulan iletişim onun gelişim düzeyine uygun olmalı; gereksinimine göre davranmalı,
- ✓ Birlikte kitap okunmalı, oyun oynanmalı, herkes için kendine ait zaman planlamasına fırsat tanımalı;
- ✓ Birlikte yapmayı, paylaşmayı teşvik etmeli.

Ne yapmamalı? Nelerden kaçınılmalı?

- ✗ Daima birine ayrıcalık tanımamalı,
- ✗ Onları başka çocuklarla kıyaslamamalı;
- ✗ Daima eleştirmemeli,
- ✗ Açıklayıcı davranılmalı, reddedici olunmamalı,
- ✗ İzah etmeli, suçlamamalı.

Selami CEYLAN
Psikolojik Danışman



ÖZEL ÇOCUKLARA ÖZEL ETKİNLİKLER

Dünyayı ve ülkemizi etkisi altına alan Covid-19 salgını nedeniyle uzun bir süredir evlerimize kapandık. Bu dönemi bazen eğlenceli, bazen sıkıntılı bir şekilde atlattık. Normalleşme sürecine girdiğimiz bu günlerde bir taraftan tedbirli bir biçimde dışarıda ki 'yeni normal' hayatımıza uyum sağlamaya çalışırken bir taraftan da uzmanların, 'Gerekli olmadığı durumlarda evden çıkmayalım' uyarılarına uymaya çalışıyoruz. Özel gereksinimli çocuklarımızın gelişimlerini destekleyen; eğlenirken öğrenebileceği birkaç etkinlik düzenledik. İyi eğlenceler.

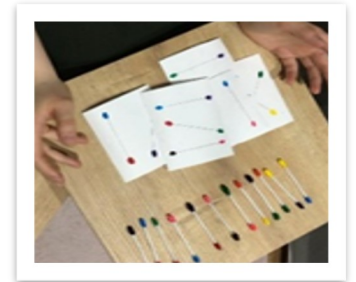
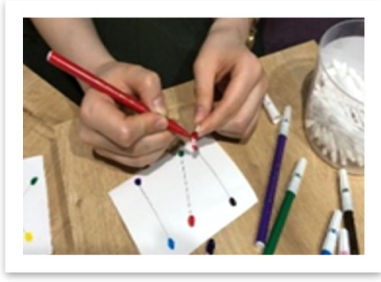
1-Alfabeyi Öğreniyorum

Desteklenen Alanlar: Görsel Dikkat, Küçük Kas Becerileri, Bilişsel Gelişimi, El Göz Koordinasyonu

Malzemeler: 25-20 tane kulak temizleme çöpü, keçeli boya veya sulu boya, mukavva.

Hazırlanışı: Resimde görüldüğü gibi, çubuklarımızın uçlarını boyayalım (sonrasında harf kartlarını hazırlarken buna dikkat edeceğiz). 29 harf için 7*7 büyüklüğünde kartları keselim. Çubuklarımızla uyumlu olacak şekilde harfleri çizelim.

Kartını gösterdiğimiz harfin aynısını çubuklarla masaya yapmasını isteyelim.



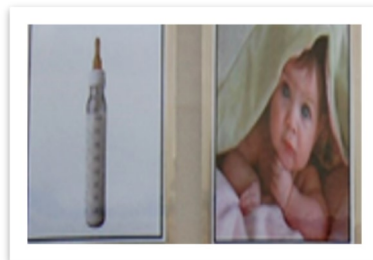
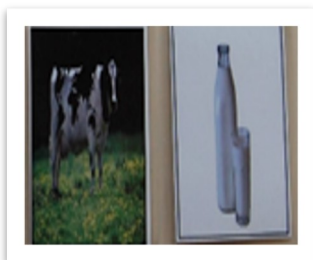
Not: Çocuğunuzun performansına göre aynı oyunu geometrik şekillerle, sayılarla veya 2 çubuklu şekillerle de oynayabilirsiniz.

2-İlişğini Bul

Desteklenen Alanlar: Bilişsel Gelişim, Görsel Dikkat, Büyük Kas Gelişimi

Malzemeler: Karton veya mukavva, birbiriyle ilişkili resimler (Biberon-Bebek, Tencere-Kapak, Kalem-Defter, Süt-İnek)

Hazırlanışı: Hazırladığımız ilişki resmi sayısı kadar 20*20 boyutlarında kart kesin. Resimleri üzerine yapıştırın. Zemine, resimler alta gelecek şekilde, yerleştirin. Çocuğu bir tanesinin üzerine geçmesini isteyin. Zıpladığı her karta bir kez bakma hakkı olsun, ilişkili olan resimleri peş peşe bulduğunda puan kazanır. Bu şekilde bütün resimleri bulana kadar devam edin.



3-Ev İşi Tombala

Desteklenen Alanlar: Görsel Dikkat, El Göz Koordinasyonu, Küçük Kas Gelişimi, İşitsel Farkındalık

Malzemeler: Karton veya mukavva, A4 kağıdı, pet bardak veya su şişesi kapağı.

Hazırlanışı: Bir a4 kağıdına kullanacağınız bardak ya da kapağın boyutlarında 20-25 tane daire çizin. Dairelerin içine geometrik şekiller, rakamlar, ifadeler çizin. Şekillerden en az ikişer tane çizin. Daha sonra daireleri kesin. Diğer taraftan a4 kağıdının içerisine büyük bir dikdörtgen çizip 3*5 kutucuğa ayırın. İçerisine dairelere çizdiğiniz şekilleri karışık biçimde çizin. Şekillerin olduğu kağıdı çocuğun önüne koyun ve poşetten seçtiğiniz şekli önce söyleyerek, anlaşılma ise göstererek bulmasını sağlayın.



4- Marakas

Desteklenen Alanlar: Ritim Tutma, İşitsel Farkındalık, Alıcı ve İfade Edici Dil Gelişimi.

Malzemeler: Pet şişe veya tuvalet kağıdı rulosu, çeşitli bakliyat.

Hazırlanışı: Rulonun delik kısmını kapatın, içerisine küçük taş, mercimek, fasulye, pirinç koyun. Rulonun diğer delik kısmını kapatın. Dışını istediğiniz gibi boyayın ve süsleyin. Şimdi de marakasınızı kullanarak eğlenceli şarkılar söyleme zamanı!



*Nadire ŞAHİN AL HUSSİEN
Özel Eğitim Öğretmeni*

PANDEMİ BOYUNCA SOSYAL MESAFEMİZ İLE BİRLİKTE ARTAN EKKRAN SÜREMİZ

Dünya Sağlık Örgütünün pandemi ilan etmesi ile birlikte, yeni tip koronavirüs ile mücadele için zorunlu olarak evlerimize kapandık. Kişisel ve ulusal olarak önlemlerimizi almakta ve yaşadığımız bu süreçte daha çok öğrenmeye, anlamaya ve korunmaya çalışmaktayız. Peki yavaş yavaş normalleşme adımları attığımız şu günlere dek bunca izolasyonun yanında insanoğlu sosyal bir varlık olduğunu unuttu mu? Elbette ki hayır. Daha önce hiç olmadığı kadar evimizden dünyaya uzanıp gerek bilgi edinme gerekse iletişim ve sosyalleşme amaçlı dijital platformlardan yararlandık.

Çocuklar ve Ekran Süresi

Biz yetişkinlerle birlikte benzer şekilde, kısa vadede geçici olmasını umduğumuz bu düzene ayak uydurmaya çalışan bir diğer kesim ise *çocuklarımız* oldu. Çocukların bu süreçte artan ekran kullanımları ebeveynler için nasıl bir yaklaşım sergileneceği noktasında ortak merak konusuydu. Endişelenmek gerekli miydi, yoksa geçici olarak sınırları esnetmeli miydi? Şimdiye kadar kabul ettiğimiz yaygın görüş teknolojinin yoğun kullanımının çocuklarda uyku, dil, öğrenme, siber güvenlik vb alanlarda birtakım problemlere yol açabildiği yönündeydi. Ancak yaşanan süreç ve koşullar düşünüldüğünde aile bireylerinin öncelikli ihtiyaçlarını göz önünde bulundurarak bu konuda biraz olsun esnek tutum sergileyebilmek iyi bir fikir olabilir. Çocuklar hala sağlıklı teknoloji kullanımı konusunda ebeveynlerin çizeceği sınırlara ihtiyaç duymaktadır ancak bununla birlikte günlük hayatımızda artış gösteren ekran süresini olumlu eğlence - tüm aile üyelerine uygun film, oyun vs - ve öğrenme gibi amaçlarla nitelikli kullanmaya özen gösterilebilir. Yani bu dönemde ekran süresinden çok bu sürenin çocuğun günlük rutininde ne şekilde yer aldığı asıl soru olabilir.



Çocuklarda Bilinçli Teknoloji Kullanımı İçin Ne Yapılabilir ?

- ◆ Çocuklarınızla çevrimiçi ortamda neler yaptıkları ve kimlerle etkileşim kurdukları hakkında konuşun.
- ◆ Çocuklarınıza dijital kaynakları uygun ve yararlı bir şekilde kullanarak model olun.
- ◆ Çocuklarınızdan, aile içerisinde uyulacak kurallara ve düzene katkı sunmalarını isteyin, görüşlerine saygı gösterin.
- ◆ Çocuklarınızın dijital ortamda dalıp gitmesini önlemek, kontrollü kullanımı öğrenmeleri adına farklı aktivitelerden (egzersiz, yemek yapmak, kitap, resim, kutu oyunları vb) yararlanın; aile içi iletişim ve bağınızı güçlü tutun.
- ◆ Sınır koyma konusunda ebeveyn olarak tutarlı olun.
- ◆ Bilgisayarın çocuk odalarından ziyade evin ortak kullanım alanlarında yer alması sağlanabilir.
- ◆ Olumsuz ifadelerden (“Şunu yapamazsın”, “Ekranı şu saatte kapatmalısın” gibi) ziyade, olumlu ifadeleri (“Şunu yapabilirsin”, “Şöyle yapmak iyidir” gibi) daha fazla kullanmaya çalışın.
- ◆ Ekran süresi hakkında endişeleriniz varsa kendinize sorun: Çocuğum fiziksel olarak sağlıklı mı, yeterince uyku uyuyor mu? Çocuğum çevrimiçi ve dışında aile bireyleriyle ve arkadaşlarıyla toplumsal ilişkiler kuruyor mu? Çocuğumun okulla bağı güçlü mü, derslerinde başarılı mı? Çocuğum hobilerini ve ilgi alanlarını (herhangi bir şekilde) takip ediyor mu? Çocuğum dijital medyayı kullanırken eğleniyor ve öğreniyor mu?
- ◆ Teknolojinin bir araç olduğunu vurgulayın ki asıl önemli olan onu nasıl kullandığınız olsun. İnterneti bir araç olarak nasıl kullandığınızı, ondan nasıl yararlandığınızı ve ne tür sorunlarla karşılaştığınızı çocuğunuza anlatarak kendi deneyimlerinizi onunla paylaşın.

Funda KADAĞAN
Psikolojik Danışman



PSİKOLOJİK SAĞLAMLIK

Psikolojik sağamlık günümüzde oldukça değinilen bir kavramdır. Psikolojik sağamlık zor koşullara, stresli hayat şartlarına karşı kişinin uyum sağlayabilme yetisidir.

Psikolojik sağamlığı etkileyen iki tip unsur vardır. Bunlardan bir tanesi risk faktörleri diğerisi ise koruyucu faktörlerdir. Kişilerin sahip oldukları birtakım özellikler zorlu hayat koşullarına karşı onları daha güçlü kılar. Bu özelliklere koruyucu faktörler denilmektedir. Zorlu hayat şartlarına karşı psikolojik sağamlığımızı olumsuz etkilen her bir koşula ise risk faktörü denir. Zorlu hayat şartları karşısında güçlü kalabilmek olarak tanımlanan psikolojik sağamlık risk faktörleri ile koruyucu faktörlerin etkileşimi sonucu oluşan süreçte bireyin uyum sağlayabilme yetisidir.



Benlik saygısına sahip çocuklarda hayatın getirdiği zorluklara karşı yılmayarak, olumlu düşünerek bu süreci daha iyi bir şekilde atlattıklarını görüyoruz. Ekonomik zorluklar, ebeveynlerin boşanması, sağlık sorunları gibi risk faktörleri karşısında benlik saygısının yüksek olması bireylerin normal gelişim sürdürmelerini sağlar. Psikolojik sağamlığımızı yükseltmek için güçlü yönlerimizi fark edebilir ve en zor zamanlarımızda hangi ynlerimizden gç alıp ayakta kaldığımızı görüp yine benzer bir zorlukla karşılaştığımızda aynı stratejileri kullanma gücüne sahip olabiliriz.

Okul ağı çocukları içinse biz yetişkinler olarak koruyucu faktörleri artırıp, risk faktörleri için önceden önlem olarak, onların öz saygısını arttıracak etkinlikler yaparsak daha mücadeleci, akademik becerileri daha iyi düzeyde, olumlu gelişim özellikleri gösteren nesiller yetiştirmiş oluruz.

Sena Cansu LKEN
Psikolojik Danışman


KAYNAKÇA


- ◆ Yavuzer, Haluk. Çocuğunuzun ilk 6 yılı. 7. Basım: Remzi Kitabevi, 1998.
- ◆ <https://www.egitimpedia.com/karantina-gunlerinde-cocukların-ekran-kullanımı/>
- ◆ <https://dijitalmedyavecocuk.bilgi.edu.tr/2017/04/11/cocuklar-icin-ekran-suresi-dogru-dengeyi-kurmak/>
- ◆ <https://m.sabah.com.tr/egitim/2020/05/11/hizlica-toparlanin-sinava-odaklanin/amp>
- ◆ <https://ispartasehir.saglik.gov.tr/TR,453653/cocuklarda-pandemi-surecinde-kaygi-yonetimi-ve-sinav-psikolojisi.html>


İLETİŞİM

Web: <http://sancakteperam.meb.k12.tr/>

Tel: (0216) 561 36 25

 sancakteperam@gmail.com

 @SancaktepeRam

 sancakteperam