

## Okul evde gerçekleştiğinde - Aileler için ipuçları

Sevgili ebeveynler ve veliler,

daha fazla bulaşmaya karşı korunmaya yönelik önlemler nedeniyle, okullar kapatılmış ve okul eğitimi eve taşınmıştır. Bu olağanüstü durum aynı zamanda size bir aile olarak günlük yaşamda çok az zamanın olduğu şeyleri ön plana koyma fırsatı sunmaktadır. Zamanı aile olarak birbirine yakınlaşmak için kullanabilirsiniz. Belki ritüelleri canlandırabilir ya da birlikte yemek pişirmek ve konuşmak, yürüyüş yapmak, oyunlar oynamak veya sadece birlikte olmak gibi yeni ritüeller oluşturabilirsiniz.

Ebeveyn olarak, okul eğitimini telafi edebilirsiniz ne de öğretmenin rolünü stlenebilirsiniz. Çocuğunuza içerikle ilgili görevler okuldan verilir. Sizin göreviniz çocuğunuzu desteklemek ve motive etmek olacaktır. Sizin için önümüzdeki haftaları iyi planlamanız için ipuçları ve öneriler bir araya getirdik.

### Evde ğrenmeyi nasıl organize edebilirim?

Bir sürü görevi kendi sorumluluğunda halletmek zorunda olmak, her zaman güçtür. Önümüzdeki birkaç hafta içinde çocuğunuzun okuldan alacağı görevleri evde yaparken kendisine nasıl destek olabileceğiniz konusunda ipuçları veriyoruz:

- *Genel bir bilgi edinin: ocuğunuzla birlikte sakın bir şekilde ne yapılması gerektiğine bakın ve haftayı birlikte planlayın. Okul devlerine ek olarak ev işleri de yapılmalıdır.*
- *Beklentileri netleştirme ve ödevlere öncelik verme: Çocuğunuza ondan ne beklediğinizi dürüst bir şekilde anlatın ve onun için önümüzdeki birkaç hafta boyunca okula gitmeden neyin önemli olduğunu sorun. Bazı konularda pazarlık yapılmayacaktır, diğer konularda çocuğunuz yaşına bağlı olarak kendisi için karar verebilir (rneğin hangi ödevle başlayacağı ya da öğleden önce mi ya da sonra mı okul için çalışmayı tercih*

*edeceği). Birlikte hangi ödevlerin özellikle önemli olduğunu ve hiçbir şekilde geride kalmamaları gerektiğini netleştirin.*

- *Plan yapın: Hangi **somut** görevlerin ne zaman yapılacağına dair haftalık bir plan yazın. Böylece herkes ne kararlaştırıldığını görebilir. Bu yanlış anlaşılmaları ve tartışmaları önler.*
- *Her gün için bir görev listesi (3-5 görev) ile "büyük dağı" kk günlük aşamalara bölebilir, böylece çocuğunuz için daha net ve daha az ezici yorucu olur. Tamamlanan görevlerin üstünü çizmek çocuğunuza iyi gelir ve onu motive eder.*
- *Çalışma alanı düzenleyin: Çocuğunuzun okul ödevleri için dikkatinin dağılmadığı sabit bir yeri olmasına dikkat edin. Arka planda sessiz müzik rahatsız etmek zorunda değil, hareketli görüntüler (televizyon, bilgisayar) ve konuşma (radyo alma) beyni rahatsız eder.*
- *Çalışma saatleri ve molalar: Çalışma aşamalarını sınırlamak için siz ya da çocuğunuz saat, timer veya alarm saati kullanın, örneğin 30 dakika. Konsantrasyona her ara vermeden sonra (rneğin cep telefonundan gelen mesajlar nedeniyle) ocuğunuzun bir ödevde geri dönmesi için zamana ihtiyacı vardır. Bu daha yavaş ilerlemesine neden olur. Konsantre bir çalışma aşamasından sonra mola vermek daha iyidir. Kk ocuklar 15 dakika sonra bir değişikliğe veya molaya ihtiyaç duyar.*
- *Ödevler bitince bitmiştir: Günün devleri tamamlandığında, çocuğunuz serbesttir. O zaman ona bu süreyi verin ve spontane bir şekilde yeni ödevler vermeyin.*

### ocuğumu ğrenmeye nasıl motive ederim?

Motivasyon, ğrenme süreçlerini teşvik etmenin temel dayanağıdır. Ruh hali, zgven ve öğrenme başarısı için yüksek zgdleme elverişlidir. Ancak alışma dayatma gibi yaşanmadığı sürece, "dışarıdan" sağlanan

motivasyon da etkilidir. Güçlü harici kontrol ile çocuğunuzda sadece bir gerginlik hissi ve kötü bir ruh hali değil, aynı zamanda daha az öğrenme başarısı da elde edersiniz.

İşte çocuğunuzu çalışma motivasyonunda nasıl destekleyeceğinize dair bazı öneriler:

- Çalışma zamanını çocuğunuzla birlikte planlayın ve bu sırada çocuğunuzun söz sahibi olmasını sağlayın. Çocuğunuza güven verin.
- Çocuğunuzla gerçekçi öğrenme hedefleri kararlaştırın ve hedeflerine ulaşacağı konusunda ona güvendiğinizi açıkça belirtin. Çocuğunuzu teşvik edin!
- Çocuğunuzla zorluklarda kendisine nasıl yardım edeceğini konuşun.
- Çocuğunuzun ulaştığı hedefler için kendisini ödüllendirdiğine dikkat edin. Ama ulaşılan hedef ve ödül türü birbiriyle iyi ilişki içerisinde olmalıdır.
- Çocuğunuza öğrenme içeriğinin anlamlı olduğunu ve çocuğunuzun öğrenme çabalarına değer verdiğinizi gösterin. Çocuğunuz için pozitif bir rol modeli olun.
- Çocuğun arkadaşları da telefon veya görüntülü sohbet yoluyla birlikte çalışmaya davet edilebilir.
- Çocuğunuzun öğrenme başarısına ilgi gösterin, ancak yukarıda açıklanan “aşırı” kontrolden kaçın.

### Çocuğum nasıl etkili bir şekilde öğrenir?

Şayet çocuğunuzun boş zamanlarında karmaşık şeyleri zahmetsizce öğrendiğini gözlemlerseniz, bunun okul dersleri için de geçerli olduğu garanti değildir. Okuldaki öğrenim içeriği her zaman çocukta ilgi uyandırmaz. Öğrenme içeriğini uygun bir şekilde seçmek, düzenlemek ve mevcut bilgi yapısına yerleştirmek mümkün olduğunda, okul içeriklerinin öğrenilmesi daha başarılı olur.

Öğrenme teknikleri öğrenme içeriğini yapılandırma, kaydetme ve ağla birleştirmede yardımcı olur. Genel olarak, çocuğunuzun ön bilgisiyle daha iyi ilişkilendirildiğinde, yeni içerik öğrenmenin daha etkili bir şekilde mümkün olduğu geçerlidir. Öğrenme hedefine

ve içeriğine bağlı olarak, farklı öğrenme teknikleri faydalıdır:

- Önemli noktaların altını çizme veya işaretleme (örneğin bir metinde),
- İçeriği bağımsız olarak (sözlü veya yazılı) özetleme,
- Başkalarına açıklamak (örneğin birlikte öğrendiği arkadaşı ya da ebeveynlerine),
- Resimli şekiller geliştirmek,
- Tekrar tekrar yüksek sesle okuyarak ya da birlikte okuyarak ezberlemek,
- Notların veya kartoteks kartlarının oluşturulması (örn. Kelimeler için),
- Öğrenme konusu (örneğin bir metin) ile ilgili kendi sorularınızı geliştirin,
- Bölümler için başlıklar formüle edin (örneğin bir metinde),
- Uygulama örnekleri düzenleyin (örneğin günlük yaşamdan).

Çocuğunuzun daha önce neyi anladığını ve neyi anlamadığını idrak etmesi önemlidir. Bu nedenle çocuğunuzun bir öğrenme ödevine nasıl yaklaşmaya cesaret edeceği hakkında birlikte fikir edinmeye çalışın. Her çocuğun zaten belirli öğrenme teknikleri konusunda deneyimi vardır. Ancak öğrenme teknikleriyle ilgili sizin deneyiminiz de çocuğunuz için ilginç olabilir. Çocuğunuza mevcut teknikleri gözden geçirme ve yenilerini deneme konusunda öğüt verin ve cesaretlendirin.

### Aile olarak günü nasıl yapılandıracağız?

Günlük aile hayatınız olağan etkinliklerin kaybı nedeniyle şu an çok değişecek. Bu kendi organizasyonunuz için büyük zorluklar yaratmaktadır. Her durumda günü iyi organize etmeniz önemlidir:

- Günlük bir ritim muhafaza etmeye çalışın, yani uyanma saatleri kararlaştırın, kahvaltı için alışılmış ritüeller uygulayın.
- Yemekleri birlikte planlayın - şayet ev dışında çalışıyorsanız: Çocuğunuza/çocuğunuzla birlikte, gün boyunca sağlanmış olacak şekilde, öğle yemeği hazırlayın. Birlikte yemek hazırlamak güzel ortak bir etkinlik olabilir.
- Boş zamanlarınızda neler yapılabileceği konusunda fikirler toplayın. Kendinize ve çocuğunuza neyin eğlenceli olduğunu

hatırlatın (örneğin resim, el sanatları, oyun oynamak, müzik yapmak).

- İster fitness, yoga ya da diğer hareket şekilleri olsun - çok şey kendi oturma odanızda da uygulanabilir. Egzersiz ve spor programlarını eve getirmek için uygulama ve videolardan yararlanın. Başarının anahtarı gün içinde planlanmış olan sabit bir saattir. Birden çok fazla plan yapmayın ve her başarıyı kutlayın!
- Çocuğunuzla medya tüketimi hakkında anlaşmaya varın. Çocuğunuz hangi oyunları ve uygulamaları kullanıyor? Alternatifler var mıdır? Öneri: Altyazılı orijinal filmler izlemek (büyük çocuklar) ya da birlikte filmler izlemek ve onlar hakkında konuşmak (küçük çocuklar). Medya süresini sınırlayın! Gerekirse, cihazlar ve Router için engeller kullanın.

Çocuğunuzun hareket ve "gerçek" insanlarla temas yoluyla yeterli dengeyi bulmasına dikkat edin. Ayrıca medyanın bu süre zarfında eğitim fırsatı ve arkadaşlarla iletişimde kalma olanağı olarak şans sunduğunu da kabul edin.

### **Sorun çıktığında ... - Çatışmalarla nasıl başa çıkabilirim?**

Siz ve çocuğunuz artık normalden daha sık karşılaşacaksınız. Çatışmalar kolayca mümkün. O vakit sakın kalmak, derin nefes almak ve sonra birlikte çözüm aramak önemlidir. Bunun mümkün olması için birkaç öneri:

- Kendinize vakit ayırın ve kızgın olduğunuzda değil, daima sakın olduğunuzda anlaşmazlığı çözün.
- Birlikte masaya oturun ve bir şeyleri not almanız ya da kararlar almanız gerektiğinde önünüzde yazı gereçleri bulundurun.
- Konunun ne olduğunu önceden kendinize sorun. Konuşmak için kendinize ne kadar vakit ayırmak istediğinizi belirleyin.
- "Ve sana her zaman söylemek istediğim şey ...!" sloganına göre her şeyi birbiriyle karıştırmayın. Biri diğerinden farklı bir şey istediğinde ve kimse geri adım atmadığında daima bir çatışma ortaya çıkar.
- Siz ve çocuğunuzun durumu nasıl algıladığı hakkında konuşun. Nazik ve ilgili kalın.
- Her ikiniz eğilimlerinizi, ihtiyaçlarınızı ve isteklerinizi dile getirin. Farklılıkları

adlandırın. Farklı şeyler istemede yanlış bir şey yok.

- Ortak bir çözüm bulun, öncesinde yetinmeyin .
- Gerginlik olursa, konuşmayı durdurun ve daha sonra devam edin.
- Gerekirse çocuğunuzdan çözüm önerileri umduğunuzu söyleyin ve sonra dikkatli bir şekilde sessiz kalın.

Siz ve çocuğunuz anlaşmazlıkların arttığını fark ederseniz ve kendinizi giderek daha fazla öfkeli ve çaresiz hissederseniz, bir danışma merkezine başvurun (aşağıdaki bilgi kutusuna bakın).

### **Evde kalma zorunluğu - şimdi ne olacak?**

Alışılmış günlük rutinler ve aktiviteler ortadan kalkarsa ve tüm aile üyeleri evde uzun zaman geçirirse, monotonluk nedeniyle bir süre sonra sıkıntı hissi ortaya çıkabilir.

Can sıkıntısı alışılmış davranış kalıplarınıza ara verme ve eski ya da yeni becerileri keşfetme fırsatı verir. Çocuğunuz dışardan daha az öneri alırsa, bir süre sonra mevcut deneyimleri ve öğrenilenleri çevre ile etkileşimde olan yeni eylemlere dönüştürmeye başlar. Bunun için çocuğunuzun zamana ve sizin sabırlı olmaya ihtiyacınız var! Çocuklar o vakit yaratıcı yeni oyunlar icat eder, fantazi kurarak hikayeler oluştururlar ve buldukları şeylerle deney yaparlar. Bu şekilde ilgi alanları ve yetenekler keşfedilebilir. Bir çocuk dikişe başlar, diğeri bardakları suyla doldurur ve çınlatır, bir dergiden puzzle yapılır ya da yeni bir kek tarifi geliştirilir. Ve siz çocuğunuzun yeni yönlerini keşfedebilirsiniz.

Ayrıca çocuğunuza eşlik ederek ve oyunlarına katılarak siz de kendi yaratıcılığınızı ve oyun oynamaktan aldığınız zevki yeniden keşfetme fırsatına sahipsiniz. Çocuğunuzun bilgisayar oyunlarından önceki oyunları denemesi heyecan verici olabilir. Alışılmadık yeni günlük yaşam hakkında resimli bir kitap ile hikaye oluşturmaya veya keşfedilen oyunları toplamaya ne dersiniz?

Can sıkıntısı, düşüncelerinizin serbest kalmasına, hayal kurmaya ayrıca neyin iyi geldiği ve neyin eksik olduğunu fark etme fırsatı da sunar. Çocuklar ebeveynlerinin daha fazla vakti olmasından ve evde olmalarından

yararlanırlar. Çocuğunuz değerlendirilmeden anlatabildiğinde, açıklamalar için “zorunluluk” olmadığında, kendisini rahat hissedecektir. Bu zorlu durumun iyi ve gelecek için etkili bir şekilde üstesinden geleceğinize güvenin. Ve şunu unutmayın: “Can sıkıntısı hayal gücüne açılan kapıdır!”

### **Korku söz konusu olduğunda, bununla nasıl başa çıkılır?**

*"Neden artık okula gidemiyorum?"*

*"Neden artık büyükanne ve büyükbabayı ziyarete gidemiyoruz?"*

*"Ne zaman tekrar spor kulübüne gidebilirim?"*

*"Artık hiç işe gitmediğinde ne olur?"*

Birçok değişiklik çocuğunuzda tedirginliklere yol açabilir. Anlayamadığımız ve sınıflandıramadığımız şeyler bizi korkutuyor. Ebeveyn olarak buna en iyi şekilde nasıl tepki verebilirsiniz?

- *Sakin kalmaya çalışın: Çocuklar ebeveynlerinin korkularını ve tedirginliklerini hissederler. Kendinizi iyilik yapın ve rahatlamaya çalışın. Partnerinizle ya da arkadaşlarınızla endişeleriniz hakkında konuşun ve bunları çocuğunuza aktarmayın. Çocuğunuzun sorularını yanıtlayabilmeniz için resmi web sitelerinden bilgi edinin (aşağıdaki bağlantı kutusuna bakın). Yaşına bağlı olarak, çocuğunuzun haberleri izlemesine izin vermeyin. Görüntüler hafızalarda kalır ve tedirginlik yaratabilir.*
- *Çocuğunuzun zaten neleri bildiğini kavrama: Son birkaç gün içinde çocuğunuz Korona virüsü hakkında zaten çok şey duymuştur. Birlikte bu konu hakkında konuşun. Çocuğunuzun hangi soruları var? Belki de yanlış olan bilgiler edinmiş midir? Ayrıca çocuğunuzun medya tüketimine de göz atın (yukarıya bakın) ve en iyisi bilgilere birlikte bakın.*
- *Çocuklara uygun bir şekilde açıklama: Özellikle küçük çocuklar için virüsün ne olduğunu anlamak zordur. Belki bunu açıklamak için alternatif kelimeler*

*bulabilirsiniz, örneğin yeni olan ve vücudumuzun henüz bilmediği bir hastalık. Şu an diğer hastalıklarda olduğu gibi bir aşı geliştirilmektedir. Dünyadaki birçok insan şu an bu konuda çalışıyor. Çocuklar için uygun daha fazla bilgiyi örneğin ZDF kanalının logo! çocuk haberleri sayfasında ayrıca Meditricks GmbH web sitesinde bulabilirsiniz (bkz. aşağıdaki bağlantı kutusu). Burada tıp öğrencileri kolay anlaşılabilir bir videoda Korona virüsünü ve nelere dikkat edilmesi gerektiğini açıklıyor.*

- *Kişisel sorumluluk: Çocuğunuzla aile olarak kendinizi hastalıktan korumak için neler yapabileceğinizi konuşun. Düzenli el yıkama ve dirseğinizin içine hapsirme ya da öksürmeyi çocuğunuzla birlikte çalışabilirsiniz. Çocuklar bu şeyleri başardıklarında, övgü alınca sevinirler. (Video) Büyükanne ve büyükbaba ya da arkadaş çevresi ile yapılan telefon görüşmeleri de durumla başa çıkmak için önemli bir katkıdır.*
- *Kendini rahat hissetmek: Konuşmalar en iyi evde ve sakin bir atmosferde yapılır. Çocuğunuz için zaman ayırın ve endişelenmesine gerek olmadığını ifade ederek onu sakinleştirin. Tanıdık yapılar (örneğin müşterek yemekler, yatağa yatırma, yüksek sesle okumak, oynamak, sarılmak) çocuğunuz için faydalıdır. Her şey korona virüsü ile ilgili olmamalı. Evde neşeli bir atmosfer öğrenme ve iyi hissetmeye yardımcı olur.*

## Bremen Sağlık Müdürlüğü, Çocuk ve Ergen Psikiyatrik Danışma Merkezi hakkında bilgiler

- Akut intihar eğilimi ve "subakut" müşterilerle yerinde iletişim mümkündür
- Lütfen **bizzat** gelmeyin, daima ilk önce telefonla bilgilendirme yapın (ebeveynler için de geçerlidir)
- **Acil durum numarasına** her zamanki gibi Pazartesi'den Cuma'ya 8:30 - 17:00 (0421-361-6292) arası ulaşılabilir.
- Ebeveynlerin ve okuldaki insanların tüm diğer taleplerinde meslektaşlarımıza telefonla ulaşılabilir
- Tüm tanı randevuları şu an askıya alındı
- Bu prosedür en az Nisan 2020 ortasına kadar geçerlidir

## Bremen Sosyal Hizmetler Dairesinden bilgiler:

- Kişisel randevular artık gerçekleşmiyor, velilerle iletişim e-posta ve telefon yoluyla gerçekleşiyor
- Çocukların refahı için ciddi bir risk söz konusu olduğunda gerçekleştirilen ev ziyaretleri istisna oluşturur. Bunlar vaka yöneticisi tarafından tartılır ve kararlaştırılır.
- Vaka yöneticileriyle iletişim e-posta ve telefon yoluyla sağlanır. Herhangi bir geri bildirim almazsanız, lütfen bir üst mercide deneyin
- 24 saat acil servis hala görevde ve ulaşılabilir (0421-6 99 11 33)
- Tüm telefon numaraları ve e-posta adresleri burada özetlenmiştir: <https://www.amtfuersozialedienste.bremen.de/>

## Ekler:

- Aileler için kontrol listesi
- Ebeveyn danışmanlığı için federal konferansın bke-online danışmanlığı
- Eğitim, sınavlar vs. nasıl olacak? Hildesheim Üniversitesi'nin katılımıyla online akran danışmanlığı

## ÇOCUK VE EĞİTİM SENATÖRÜ:

[HTTPS://WWW.BILDUNG.BREMEN.DE/START-1459](https://www.bildung.bremen.de/start-1459)

## BÖLGESEL DANIŞMANLIK VE DESTEK MERKEZLERİ:

[WWW.REBUZ.BREMEN.DE](http://WWW.REBUZ.BREMEN.DE)

## Resmi bilgilendirme siteleri:

Robert-Koch-Enstitüsü: [www.rki.de](http://www.rki.de)

Federal Hükümet: [www.bundesregierung.de](http://www.bundesregierung.de)

Çocuklara uygun web siteleri: Çocuk haberleri LOGO:

<https://www.zdf.de/kinder/logo/wichtige-infos-zum-coronavirus-100.html>

Meditricks GmbH: [www.meditricks.de/cke](http://www.meditricks.de/cke)

**Telefonla psikolojik yardım** herkese açıktır: <http://telefonseelsorge.de>

Bremen Katolik cemaatinin psikolojik **danışma merkezi "Açık Kapı"** güncel durumda telefon görüşmeleri sunuyor. Danışma merkezine ulaşılabilir: Pazartesi-Cuma günleri saat 10:00 - 12:00 ve saat 15:00 - 18:00 arası, telefon numarası: 0421-324272

Bekar ebeveynler ve düşük gelirli aileler için Korona krizi nedeniyle çocuk ek ücreti için başvuru bağlantısı: <https://www.bmfsfj.de/kiz>

## Ev için oyunlar ve spor aktiviteleri:

<https://www.kinderstarkmachen.de/suchtvorbeugung/eltern/spielideen-fuer-zu-hause.html>

[www.youtube.com/alba.berlin](http://www.youtube.com/alba.berlin)

### Yayın kuruluşu:

Berlin-Pankow'daki okul psikolojisi ve kaynaştırma eğitimi danışma ve destek merkezi (SIBUZ)

Bremen için Stefanie Höfer tarafından işlendi



Berlin Eğitim, Gençlik ve Aile Senato İdaresinin izniyle

## Korona izolasyonu sırasında evde geçirilen süre için aile kontrol listesi

Evde tüm aile ile zaman geçirmek güzel olabilir, ama aynı zamanda yorucu da olabilir.

Bu nedenle, birlikte yaşamamanın bu özel aşamasını bilinçli olarak yapılandırmak iyidir.

Bunun için birkaç fikir sunmak istiyoruz.

Aşağıdaki noktaları birlikte görüşün ve bir aile planı oluşturun:

- ☐ Ne zaman kalkılacak? Ne zaman yatağa girilecek?
- ☐ Ne zaman yemek yenecek? Aile birlikte mi yemek yiyecek?
- ☐ Çocuklar ne zaman ve nerede sakin bir şekilde ders çalışabilirler? Ebeveynler ne zaman ve nerede sakin bir şekilde çalışır?
- ☐ Çocuklar günlük okul ödevlerini tek parça halinde mi (örneğin sabah 9 ile öğlen 12 arası) ya da daha küçük parçalar halinde mi (örneğin 4x45 dk.) hallediyorlar?
- ☐ temasa geçilebilir mi? Yanlarında mı bulunuyorlar? Arkadaşlar ya da akrabalar telefon veya görüntülü sohbet yoluyla destekleyebilir mi?
- ☐ Çocukların ev işlerinde ne gibi görevleri vardır? Kim yemek yaparken, bulaşık yıkarken, çamaşır yıkarken yardımcı oluyor?
- ☐ Ne zaman evde dağınıklık toplanıyor ve temizlik yapılıyor? Örneğin günde üç kez beş dakika boyunca herkes evi toplayabilir mi?
- ☐ Herkesin ne zaman kendisine özel vakti var? Cep telefonları, TV, bilgisayarda ne kadar zaman harcanabilir?
- ☐ Çocuklar hangi kitabı okuyor? Evde hangi hobilerini uygulayabilirler?
- ☐ Aile ne zaman birlikte güzel bir şeyler yapar? Örneğin oyun oynamak, film izlemek, kitap okumak?
- ☐ Diğer insanlara iki metreden yakın yaklaşımdan temiz hava ne zaman ve nerede alınabilir?

Bu öneriler <https://t1p.de/wifz> sitesi tarafından tavsiye edilmektedir. Orada daha fazla fikir mevcut. Virüs riskini azaltmak için doğru davranış hakkında daha fazla bilgiler burada bulunabilir: <https://t1p.de/z33l>

Endişeleriniz veya sorunlarınız olması halinde, **kaygıyla** ilgili telefon numarasına hala ulaşılabilir:

Çocuklar ve gençler için 116111 (Pzt-Cts saat 14-20) ya da ebeveynler için 0800-1110550 (Pzt-Cum saat 9-11) veya [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)

## Basın bülteni Mart 2020



Ebeveyn danışmanlığı için  
Federal Konferans  
Dernek  
[bke-Onlineberatung](https://www.bke.de)  
Herrnstraße 53, 90763 Fürth  
Tel (09 11) 9 77 14-0  
Fax (09 11) 74 54 97  
[www.bke.debke@bke.de](mailto:www.bke.debke@bke.de)

## bke-Online Danışmanlık Korona krizinde ebeveynlere yardımcı olmaktadır

Başlangıçta kimsenin inanmak istemediği şey artık gerçek oldu: Giderek artan bir şekilde kültürel kurumların kapanması ve etkinliklerin iptal edilmesi gerekli oldu. Şirketler çalışanlarını Homeoffice'e gönderiyor ve Eğitim Bakanları okulları kapatma kararları alıyorlar. Aniden plansız bir şekilde çocuklar evde kalmak zorunda ve uzun "süre evde kalmalarından dolayı sıkıntı" oluşma riski söz konusu.

**bke online danışmanlık ebeveynleri bu olağanüstü halde de desteklemektedir.**

Aile önümüzdeki haftaları nasıl atlatabilir? Ebeveynler kısıtlayıcı dış koşullara rağmen ailenin birbiriyle "iyi zaman" geçirebilmesi için neler yapabilir?

Düzenli bir yapı, kaosu ve sıkıntıdan oluşabilecek tartışmaları önlemekte yardımcı olur. Hem yükümlülükleri hem de güzel aktiviteleri içeren bir yapılacaklar listesi olan, çok daha az sıkılır. Bu nedenle özellikle okul çocukları için de çalışma süreleri ve boş zamanları belirlemek önemlidir. Bazen gün içinde özel etkinliklerin planlanması da yardımcı olur: Oturma odasında yerde piknik ya da kafadan hesaplama yaparak ev içinde kovalamaca.

### Anlaşmazlık durumunda dışarıdan yardım alın

Evde haftalarca birlikte kalmak, evde kalan herkes için oldukça stresli olabilir ve ebeveyn-çocuk ilişkilerini zorlayabilir. Uzun zamandır içten içte yaşanan çatışmalar olağanüstü hallerde sıklıkla yüzeye çıkar. O zaman profesyonel destek almanız önerilir. Korona krizi ile ilgili özel durum sebebiyle yayılmaya karşı koruma amaçlı birçok eğitim ve aile danışma merkezleri kapatıldı. Uzmanların Homeoffice'den de danışmanlık sunabileceği bke-Ebeveyn Danışmanlığının online danışmanlığı tüm büyük ve küçük dertler ayrıca sıkıntılar için 24 saat hizmetinizdedir. bke Online Danışmanlık üzerinden diğer velilerle fikir alışverişinde bulunmak da her an mümkündür ve yardım görevi görebilir.

### bke Online Danışmanlık hakkında bilgi

[www.bke-beratung.de](https://www.bke-beratung.de) web sitesi üzerinden 14 ila 21 yaş arası gençler ve çocuklarının yaşı 21 kadar olan ebeveynler bireysel online danışmanlık alabilirler.

Danışmanlık anonim, ücretsiz gerçekleşir ve veri güvenliği sağlanır. Bke-Ebeveyn Danışmanlığı (bke-elternberatung.de) eğitim ile ilgili tüm sorularda ebeveynleri ve aileleri destekler: Sorunlu aile durumları, ayrılık ve boşanma, çocuğun kreş veya okulda ya da sosyal çevresinde yaşanan sorunlar.

bke Online Danışmanlık kalifiye danışmanlarla bireysel ve hızlı bir şekilde yardımcı olur, kısa sürede ve kriz durumunda da değerli destek sağlayabilir. Çare arayanlar profesyonel danışmanlığa ek olarak, aynı şekilde etkilenen kişilerle fikir alışverişinde de bulunabilirler. Bu nedenle öneri yerinde tavsiyeye destek olarak da uygundur.

### bke Online Danışmanlık ile iletişim

Eğitim sorunları hakkında daha fazla bilgi mi almak istiyorsunuz? [Bizimle iletişime geçin!](#)

# Yüksek okullarda CareHOPE – Care Leaver

## Online-akran danışmanlığı:

Online danışmanlık hizmetimizi 19 Nisan 2020 tarihine kadar kullanıma sunuyoruz!

Güncel durumun çeşitli zorluklarına reaksiyon göstermek istiyoruz ve online platformumuz Korona zamanlarında da yardımcı olabilir. Almanya'daki güncel değişiklikler nedeniyle hepimiz farklı zorluklar yaşıyoruz, ancak bazı sorular özellikle sosyal hizmet kapsamındaki çocuklar ile ilgili özel yaşam durumlarına aittir (yatılı bir şekilde sosyal yardım alan gençler):

- ❑ Eğitimim şimdi nasıl devam edecek?
- ❑ Aslında yakında yapılması gereken sınavlara ne olacak?
- ❑ Mali durumumu nasıl yönetebilirim?
- ❑ Gönüllü sosyal hizmet yılımı nasıl devam ettirebilir/uzatabilirim?

....

**Bu ve diğer birçok soru seni meşgul ediyor ya da sadece başkalarıyla fikir alışverişinde mi bulunmak istiyorsun?**

**O zaman online danışma merkezimiz aracılığıyla bizimle iletişime geç! Biz kaynaklarımızı zor zamanlarda da size sunmak istiyoruz ve üniversite eğitimiyle ilgili olmasa da - sosyal hizmet kapsamındaki çocukların başvurularını da bekliyoruz !**

Önerimizi 19 Nisan 2020 tarihine kadar genişletilmiş olarak hizmete sunuyoruz. Güncel durum nedeniyle başvurunu en kısa sürede 2 gün içinde cevaplayacağız. Şüphesiz güncel durum sebebiyle oluşan beklenmedik ve yeni birçok özel konu var. Her şeye hemen bir cevabımız yok. Ancak bunun için fırsatlarımızı ve ağlarımızı mümkün olduğunca iyi kullanıyoruz.

[www.jugend-hilfe-studiert.de](http://www.jugend-hilfe-studiert.de)