COVID-19 SALGINI SONRASI

OKULA DÖNÜŞ KİTAPÇIĞI

KODA

Köy Okulları Değişim Ağı

Öğretmenim, teşekkürler!

25 Mart 2020 tarihli verilere göre dünya genelinde okulların kapatılmasından etkilenen öğretmen sayısı yaklaşık 63 milyon kişidir (Kaynak: Tedmem). Sen de diğer öğretmenler gibi okulunu çok özledin.

Uzaktan eğitim sürecinde elinden geleni yaptın ancak yeterince öğrenciye internet, telefon gibi iletişim araçları ile ulaşamamış olabilirsin. Birçok öğretmen seninle aynı durumda. İlk kez yeni öğretim yöntemleri denemiş, çevrim içi sınıf oluşturmaya çalışmış, TV kanal ayarlamasını iletişim araçları sayesinde aile ile birlikte yapmış, zamanında gelmeyen cevaplar için çaresiz hissetmiş, zamansız gelen bildirimler ile kendini öfkeli hissetmiş olabilirsin. Sınıfında özel çocukların varsa onlar için süreci yönetmek senin için çok daha zor olmuş olabilir. Öğrencilerin, velilerin ve idarecin ile iletişim halinde kalarak süreci en iyi şekilde yönetmeye çalışmış ve bu psikolojik olarak seni zorlamış olabilir. Ancak her şeye rağmen öğrencilerinin motivasyonunu yüksek tutmak için elinden geleni yaptın, gelişimlerini takip etmeye çalıştın. Senin iyi olma halin öğrencilerinin bundan sonraki gelişimi için çok önemli. Bu süreci iyi yönetebildiysek, senin çaban sayesinde ve sana minnettarız. Yaşanabilecek öğrenme kayıplarının sorumlusu sen değilsin. Bu kitapçık ile okul açıldığı dönemde ve sonrasında süreci yönetmene, öğrencilerinin iyi oluş haline katkıda bulunmayı istiyoruz.

Öğrencilerden öğretmenlere mektup! (Video)

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 salgını ülkemizde de ilk vakanın görülmesinin ardından birtakım önlemleri beraberinde getirmiştir. Bu önlemlerin eğitim ile ilgili olanı; yüz yüze eğitime 16 Mart 2020 tarihinden itibaren ara verilmesi, eğitimin Eğitim Bilişim Ağı (EBA) ile uzaktan eğitim yoluyla devam etmesidir.

Alınan önlemler, yetişkinlerin olduğu kadar çocukların da pandemi sürecinin getirdiği birçok yeni kuralla ve uygulamayla tanışmasını sağlamıştır.

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Bu kurallardan bazıları:

- Maske takmak.
- Sosyal mesafeye dikkat etmek.
- Sokağa çıkma kısıtlamasına uymak.
- Ebeveyn ile daha fazla ve ev içerisinde zaman geçirmek.
- Ekran başında eğitime devam etmek.
- Kısıtlı hareketli yaşama adapte olmak.

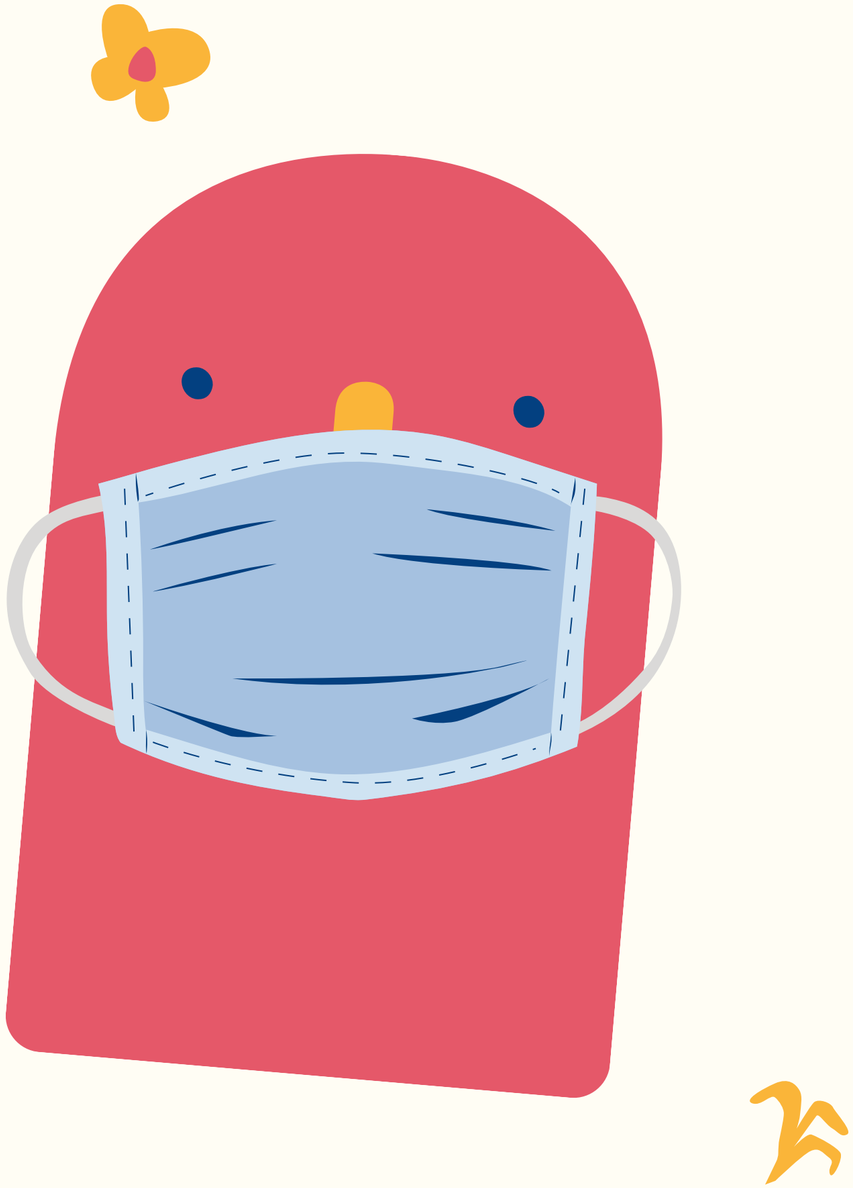
KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Çocuklar bu süreçte ne hissetmiş olabilir?

Her çocuk duruma farklı tepkiler verebilir. Yaşayabileceği olumsuz hisler:

Korku, öfke, inkar, umutsuzluk, çaresizlik, karamsarlık, yalnızlık, üzüntü, sabırsızlık, gerginlik, huzursuzluk, yorgunluk, uykusuzluk, suçluluk, duygularını ifade etmede zorlanma, şaşkınlık, güvensizlik...

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı



Tam tersi duygular yaşamış da olabilir.

Ailesi ile geçirdiği zamanın artışı ile doğru orantılı olarak şu duyguları hissetmiş olabilir:

Hoşnut, sevecen, rahat, istekli, emniyette, şefkatli, sakin, coşkulu, duyarlı, sevgi dolu, neşeli, hevesli...

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Çocuk hangi hissi hissetmiş olursa olsun
en büyük ihtiyacı

GÜVEN DUYMAKTIR.

Aile ve öğretmenler çocukların bu ihtiyacına cevap verebilmek için
önce çocuğun ne hissettiğini bilmelidir.

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Covid-19 Salgını Döneminde Çocuğun Hissettiklerini Bilmek Neden Önemlidir?

Çocuğun rutin yaşantısının değişmesi ile birlikte yeni normali kabullenmesi, yeni normale alışması ve uyum sağlaması sürecinde verdiği tepkiler bu hislerle alakalıdır.

Çocuğun yaşadığı hisleri ve duyguları kabul etmek, yaşadığı duygu durum ile ilgili onu önemseyen konuşmalar yapmak önemlidir. "Korkacak ne var bunda?", "Bu anlattığın çok komik.", "Bak bak neler düşünüyor?" gibi çocuğun düşüncesini önemsemeyen geri dönüşler çocuklarda değersizlik ve güvensizlik hissi oluşturabilir.

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Çocuklarda Covid-19 sürecinde görülebilen en yoğun duygu, belirsizliğe karşı oluşan kaygı olabilir.

Okulların açılması ile çocukların yaşadığı bu kaygıya ek olarak aile ile geçirilen uzun zamanın ardından ebeveynden ayrılma kaygısı; aileden, çevreden ya da medyadan tanık olduğu Covid-19 sürecinde hayatını kaybeden kişilere ait süreç paylaşımları çocuklarda ölüm kaygısı oluşmasına sebep olabilir.

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Çocuğun ve öğretmenin iyi olma hali, akademik başarı elde etmekten daha önemlidir.

Sadece ülkemiz değil Dünya genelinde öğrenciler okullarından uzak kaldı.

17 Nisan 2020 itibarıyla Dünya genelinde 191 ülkede okullar kapatıldı ve 1.724.657.870 öğrenci bu süreçten etkilendi.

Eğitim öğretimin yüz yüze başlayacağı süreçte öğretmenin geçmiş dönemlere ait kazanımlarla zenginleştirilmiş ders içeriği oluşturma, daha az sanat ve spor etkinliklerine yer verme gibi öğrencide akademik kaygıya zemin hazırlayacak olan eylemlerde bulunması öğrencinin iyi oluş halini olumsuz yönde etkileyebilir.

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Öğrencilerinizde olabilecek öğrenme kayıplarının bazı çocuklar üzerinde kaygı unsuru olabileceğini unutmayınız.

Akademik başarı kaygısı olan çocuklarda ya da mükemmeliyetçi aile tutumu sergileyen ebeveyne sahip çocuklarda bu tür kaygılar gelişebilir. Bu kaygıyı yaşayan çocuklar ile sanat ve drama etkinlikleri yapmak çocuğun kendini rahat ifade edebilmesi için iyi bir çözüm olabilir.

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Kaygı düzeyi yüksek çocuklarla nasıl iletişim kurmalıyım?

1 Güvenli Ortam

Çocuğun güven duyduğu bir ortamda onunla konuşun. Duygularını anlatabileceğini, konuşmak istemezse resim çizerek size duygularını, hissettiklerini aktarabileceğini net ve yalın bir dille çocuğa aktarın.

2 Aktif Dinleme

Çocuk ile konuşurken dikkatinizi dağıtacak tüm unsurları kendinizden uzaklaştırın. Çocukla aynı hizada oturun ve göz teması kurun.

3 Koşulsuz Kabul

Size kendisini ve kaygısını anlatmasına izin verin. Yaşadığı kaygı ile ilgili çocuğu yargılamayın.

4 Cesaretlendirme

Zaman zaman duraksamalar olabilir. Sözünü tamamlaması için onu cesaretlendirin.

5 Gözlem ve Uzman Desteği

Stres tepkileri gördüğünüzde iliniz rehberlik araştırma merkezinde görev yapan psikolojik danışmanlardan yardım alın. Yönlendirme yapabiliyorsanız çocuk ve ergen psikiyatristine ya da bir psikologa aileyi yönlendirin.

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Çocuklarda görülebilen stres ve kaygı belirtileri:

- Uyku bozukluğu
- Aşırı tepkisellik
- Daha önce yapmaktan hoşlandığı aktivitelerden uzaklaşma
- Yeme bozukluğu
- Akademik başarıda düşüş
- Dikkat süresinde kısalma
- Tırnak yeme
- Alt ıslatma, dışkı kaçırma
- Yalan söyleme...

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Kaygı ve stres tepkileri gördüğümüz zaman aile ile işbirliği yapmalıyız.

Aile ile görüşme yapılıp Covid-19 sürecini çocuğun nasıl geçirdiğini, ailede bu süreçte yaşanan herhangi bir kayıp hikayesinin olup olmadığını, çocuklarının evde yaşadığı bir gününü anlatmalarını, çocuklarında gözle görülen bir davranış değişikliğinin olup olmadığını teyit edip, çocukla ilgili gözleminizi onlarla paylaşıp bir uzmanla görüşmeye ikna etmelisiniz. Bu dönemde çocuğu yargılamamalarını, çocuğun kendisini anlatması için fırsat yaratmaları gerektiğini ebeveyne aktarınız.

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Ebeveyn ile görüşme sırasında çocuğun yaşadığı duygu durum ile ilgili size ipucu verecek bazı sorular:

Son Zamanlarda...

- Yemek düzeninde bir değişiklik var mı? Az yeme, aşırı yeme, yemek saatinde yemeği reddetme...
- Odaklanma problemi yaşar mı?
- Covid-19 ile ilgili oyunlar, masallar, resimler oluşturur ya da konuşulmak istendiğinde bunu reddeder mi?
- Yalnız kalmaktan korkar mı?
- Uyku düzeni nasıl? Gece uyuyamama, tek aşına uyumayı reddetme, kötü rüya görme, alt ıslatma gibi durumlar var mı?
- Neden olmaksızın endişeli, ürkek davranışlar sergiler mi?
- Geçerli bir sebep olmaksızın ağlar mı?
- Üzgün ve içine kapanık görünür mü?
- Aşırı hareketli ya da kontrolsüz hareketli görünür mü?
- Saldırganca davranışlar sergiler ya da öfke nöbetleri yaşar mı?
- Bedenindeki ağrılardan yakınır mı?
- Yaşından beklenmeyen şekilde alt ıslatma, parmak emme, bebekçe konuşma gibi davranışlar sergiler mi?

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Köy okullarında görev yapan öğretmenler, uzmanlara nasıl ulaşabilir?

Öğrencinizin uzman desteğine ihtiyacı olduğunu düşündüğünüzde okulunuzun bağlı olduğu rehberlik araştırma merkezi ile iletişime geçip psikolojik danışmanlardan yardım alabilirsiniz.

Bağlı bulunduğunuz ilçe hastanesi psikoloğundan ya da il merkezinde bulunan hastanelerin çocuk psikiyatri servisine aileleri yönlendirebilirsiniz.

Yönlendirme yaptığınızda uzmana verilmek üzere kapalı zarf içerisinde çocukla ilgili gözlemlerinizi anlatan bir belge hazırlayınız. Bu belge çocuk ile ilgili uzmana doneler verecektir.

UZMAN		ÇALIŞMA YERİ
Çocuk ve Ergen Psikiyatristi	→	Hastane veya özel merkezler
Pskolog	→	Hastane veya özel merkezler
Psikolojik Danışman	→	Rehberlik Araştırma Merkezi

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Sınıfımda neler yapabilirim?

Derse sosyal mesafeye uygun olacak şekilde duygular çemberi ile başlayın.

Derslerinizi drama ile zenginleştirin.

Sınıf rutinleri oluşturun.

Çocukların kendilerini ifade edebilmeleri için sanattan yararlanın.

Aile etkinlikleri planlayın.

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

ÖĞRENCİM SORDUĞUNDA

Çocukların cevabını bulamadığı soruları sık sık tekrarladıklarına şahit olmuşsunuzdur. Öğrencilerinizin Covid-19 ile ilgili sorularına cevap verirken doğru, net ve yaş grubuna uygun, detaya girmeyecek şekilde cevaplar veriniz. Cevabını bilmediğiniz konularda araştırma yapıp cevabını sonra vereceğinizi ifade ediniz. **Ayrıca Milli Eğitim Bakanlığı ve okulunuzun bağlı bulunduğu il/ilçe millli eğitim müdürlüğünden gelecek yönergeleri takip edin.**

Öğretmenim eve gitmek istiyorum. Okulda corona virüs olabilir mi?

Eve gitmek istiyorsun anlıyorum. Virüsler her yerde olabilir. Okul da evin gibi güvenli bir yer. Biz okulda önlemlerimizi aldık. Ellerimizi yıkıyoruz, Sınıfımızı havalandırıyoruz, sosyal mesafeye dikkat ediyoruz, maskelerimizi takıyoruz, aileler hasta olan arkadaşlarınızı okula göndermiyor. Şimdi kendini nasıl hissediyorsun?

Öğretmenim maskemi çıkarmak istiyorum. Virüs bulaşır mı?

Senin ve arkadaşlarının sağlığı için maske takmak zorundayız. İlk gün bu kuralları belirlemiştik. Mesafe + Hijyen + Maske. Maske takmazsak ağzımızdan çıkan parçacıklar mesafeye uymayan kişilere virüs bulaştırabilir.

Bu yüzden lütfen maskeni çıkarma.

Öğretmenim galiba ateşim var. Yoksa corona virüse mi yakalandım?

Ateşin olduğunu düşünüyorsun, haydi birlikte ölçelim. Sabah okula gelirken kendini nasıl hissediyordun?

(Ateşini ölçün, herhangi bir ateş durumunda aileyi bilgilendirin ve öğrencinizi sağlık kuruluşuna yönlendirin, Bu süreçte sağlık görevlilerinin yönlendirmelerine uyun. Diğer öğrencilerinizin panik yaşamaması için sınıfta mesafeyi daha fazla koruyarak bireysel sanat etkinlikleri yaptırın ve ateşi olan öğrencinizi diğer öğrencilerle temasını azaltın.)

Ateşin normal .Sınıfta ve okulda hijyen kurallarına uyuyoruz ve maskemizi takıyoruz. Önlemlerimizi aldığımız alanlar güvenlidir.

Öğretmenim arkadaşım elini 20 saniye yıkamadı. Bana virüs bulaştıracak mı?

El hijyeni için 20 saniye çok önemli. Ellerimizi yıkarken sınıfımız için bir şarkı yapalım mı?

Öğretmenim arkadaşlarım konuşurken duydum yeniden sokağa çıkma yasağı olacakmış doğru mu?

Arkadaşından duydukların yüzünden kafan karışmış olabilir. Sokağa çıkma kısıtlaması olması durumunda bu konu senin ailene de duyurulacaktır. Sokağa çıkma yasağı konusunda sadece güvendiğin yetişkinler ile konuşmalısın.

Öğretmenim ailem "Kimse ile oynama sana virüs bulaşır." dedi. Doğru mu?

Ailen senin sağlıklı olman için hijyen kurallarına uyuyor, sağlıklı beslenmen için çabalıyor. Güvende olduğun alanlarda yani evimiz, okulumuz gibi yerlerde kurallara uyar, sağlıklı beslenirsek bir sorunla karşılaşma riskin düşer. Mesafe ve maske kurallarımıza dikkat ederek arkadaşlarınla oyun oynayabilirsin. Bu konu hakkında ailen ile konuşmamı ister misin?

Öğretmenim, virüse yakalanmaktan çok korkuyorum. Sizce virüs bitecek mi?

Bu düşüncenin seni korkuttuğunu anlayabiliyorum. Seni korkutan düşünceni anlatmak ister misin? Örneğin okula gelememek, sokağa çıkamamak... Virüse yakalansak bile sağlık çalışanları bizler için çalışıyor. Virüsün ne zaman biteceğini şu anda kimse bilmiyor, Bilim insanları bu konuda çok çalışıyor. Bizler de mesafe, maske ve hijyen kurallarına uyarak onlara destek olmalıyız.

Kimleri takip edebilirim?

Bengi Semerci
www.bengisemerci.com

Ferhunde Öktem

Haluk Yavuzer

İrem Polat
www.irempolat.com

Müjdat Ataman
www.mujdatataman.com

Yankı Yazgan
www.yankiyazgan.com

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Hangi kaynaklardan en hızlı yararlanabilirim ?

- **KODA Çözüm Masası**
  Köy Okulları Değişim Ağı Derneği
- **Elif ile Alp - Çocuklar için Psikoeğitsel Etkinlikler,**
  Milli Eğitim Bakanlığı Özel Eğitim ve Rehberlik Hizmetleri Genel Müdürlüğü
- **Uzaktan Eğitim Döneminde Özel Gereksinimli Çocukların Desteklenmesine Dair Tavsiyeler**
  Uzm. Sosyal Pedagog Cavit Yeşildağ
- **Covid Sosyal Öykü**
  Tohum Otizm Vakfı
- **Okullarda Empatiyi Geliştirmek için Bir Rehber**
  Fark Yaratan Sınıflar
- **Duygu ve İhtiyaç Çemberleri**
  Fark Yaratan Sınıflar
- **Ebeveyn ve Çocuk İlişkisini Güçlendiren 10 Rutin**
  Eğitimpedia
- **Şiddeti Önleme ve Önleyici ve Gelişimsel Rehberlik Modülü - İlkokul**
  Altınordu Rehberlik ve Araştırma Merkezi
- **Çocuk ve Ergen EMDR Terapistlerine Koronavirüs Destek Materyalleri**
  EMDR Derneği

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Yüz Yüze Eğitimin İlk Günü

- Okul açılmadan önce kitapçığın ilerleyen sayfalarında yer alan "Ben Codi", "Öğretmen ve Öğrenci Mektubu" etkinliklerini öğrencilerinize ulaştırın.
- MEB tarafından yayınlanacak oryantasyon ve okulda ilk gün uyarılarını dikkate alın.
- Hijyen, maske ve mesafe kurallarına uyun.
- Öğrencilerinizi selamlayın.
- Mesafe kuralına uygun olarak sınıf düzeni oluşturun.
- Öğrencileriniz ile paylaşım yapmadan önce kitapçığın ilerleyen sayfalarında yer alan “Merhaba” etkinliğini yapın. Bu etkinliği yaparken mesafenin uygun ölçüde olduğundan ve öğrencilerinizin maskeli olduğundan emin olun.
- Mektubunuzda bahsettiğiniz kelime oyunu, poster, kukla getiren öğrenciniz varsa onlardan getirdikleri materyali masa üzerinde sergilemelerini isteyin. Öğrencilerinizin getirdikleri materyaller ile kendilerini ifade etmelerini, Covid-19 pandemi sürecinin hissettirdiklerini anlatmalarını isteyin.
- Stres tepkileri gösteren öğrencileriniz olması durumunda kısa molalar verin.
- Yaş grubuna uygun kısa bir bilgilendirme yapın, detaya girmeyin.
- Sınıf kuralları oluşturup sınıfta sergileyin.
- Gün içinde sosyal mesafeye uygun oyunlar oynatın.
- Özel öğrencileriniz için bir gün önceden veli bilgilendirmesi yapın.
- Veli bilgilendirme metni hazırlayıp, okul açılmadan önce velilerinize ulaştırın. Okul öncesi ve 1. sınıf öğrencileri velileri için ayrı bir bilgilendirme metini hazırlayın, okulunuzun ve sınıfınızın kurallarını anlatın.
- Kitapçığın ilerleyen sayfalarında yer alan “Bu hafta kendimi nasıl hissediyorum?” formunu dağıtın ve hafta boyunca öğrencilerinizi takip edin.
- Günün sonunda veli toplantısı yapın ve eğitim öğretim süreci hakkında bilgilendirme yapın.

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Etkinlik ve Form Örnekleri

Veli Görüşme Formu

Tarih \Saat:

Öğrencinin
Adı \ Soyadı _____

Velinin Adı \ Soyadı _____
Yakınlık Derecesi _____
Telefon Numarası _____

Covid-19 sürecinde kayıp durumu: ☐ Yaşandı ☐ Yaşanmadı

Covid-19 sürecinde hastane süreci: ☐ Yaşandı ☐ Yaşanmadı

Covid-19 Sürecinde Çocuk Hakkında

Öğretmenin Gözlemi

Velinin Gözlemi

Öneriler

Uzmana yönlendirildi ☐

Diğer ☐

1

2

3

4

5

6

Öğretmen Ad\Soyad
imza

Veli Ad\Soyad
imza

Öğrenci Görüşme Formu

Tarih\Saat:

Öğrencinin
Adı\ Soyadı: _____
Sınıfı: _____
Kardeş sayısı: _____

Öğrencinin görüşme talebi kim tarafından size iletildi?
( ) Kendi isteğiyle ( ) Velisinin isteğiyle ( ) Arkadaşının isteğiyle ( ) Okul idaresinin isteğiyle
Covid-19 sürecinde hastane süreci: Yaşandı ( ) Yaşanmadı ( )

COVİD 19 SÜRECİNDE ÇOCUK HAKKINDA ÖĞRETMEN GÖZLEMİ

ÖNEMLİ

Öğretmen Ad\Soyad:
imza

MERHABA!

Birlikte bir etkinlik yapmaya ne dersin? Bazen çok seviniriz, bazen çok üzülürüz, bazen çok öfkeleniriz, bazen çok korkarız, bazen ise adını koyamadığımız şeyler hissederiz.

Hissettiğimiz duygular bedenimizde değişimlere sebep olur. Bu etkinlikle amacımız duygumuzu bulmak ve onun bedenimizde, düşüncelerimizde yarattığı, değişimi anlamak, zorlandığımız düşüncelerimizle baş etmek. Bu konuda öğretmeninden yardım isteyebilirsin.

Odaklanarak başlayalım.

Bu etkinlik sırasında maskeni takmalı ve sosyal mesafe kurallarına uymalısın.

BUL BAKALIM

1. ODAKLAN.
2. DERİN NEFES AL.
3. ŞİMDİ YAVAŞCA VER BUNU BİRKAÇ KEZ TEKRARLA.
4. DUYGUNU FARK ET.
5. DUYGUNU ANLAMLANDIR ONA BİR AD\RENK VER.
6. DUYGUNUN BEDENİNDE YARATTIĞI DEĞİŞİMİ HİSSET.
7. BEDENİNDE HİSSETTİĞİN DEĞİŞİMİ ANLAT.
8. DÜŞÜNCENİ YÖNET VE BAŞ ETMEYİ DENE.

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

MERHABA
(1.VE 2.SINIF)

Etkinlik sırasında öğrencileriniz maske takmış, sosyal mesafe kuralına uygun yerleşmiş olmalı.

Sınıfınız ile tanışın.
Yönergeyi sınıfınıza okuyun.
"Birlikte bir etkinlik yapmaya ne dersiniz?
Bazen çok seviniriz, bazen çok üzülürüz, bazen çok öfkeleniriz, bazen çok korkarız, bazen ise adını koyamadığımız şeyler hissederiz.

Hissettiğimiz duygular bedenimizde değişimlere sebep olur.

Şimdi sana bazı yönergeler vereceğim.Lütfen söylediklerimi yapmaya çalış.

Hangi duyguyu hissediyorsun birlikte bulmaya çalışalım.

Sırayla ADIMIZI SÖYLEYEREK başlayalım..."

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Bu hafta kendimi nasıl hissediyorum?

Adım\Soyadım:

En sevdiğim renk:

En sevdiğim yemek:

En sevdiğim özelliğim:

En sevmediğim özelliğim:

En merak ettiğim buluş:

En sevdiğim arkadaşlarım:

çizmek istediklerim

	rahatlamış	korkmuş	endişeli	üzgün	meraklı	neşeli	sabırsız	şefkatli
PAZARTESİ								
SALI								
ÇARŞAMBA								
PERŞEMBE								
CUMA								

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

MERHABA BEN CODİ

Uzun zamandır okuldan, arkadaşlarından ayrı kalmana sebep olan virüsüm. Corona, korona, Covid-19 gibi adlar da taktılar bana. Oysa lakap takılmasından hiç hoşlanmam. Sana arkadaşlarının taktığı bir lakap var mı? Varsa yazar mısın? .....

Benden çok korkan insanlar var. Aslında ben sosyal mesafeye uyan, maske takan ve temizlik kurallarına uyan insanlara yaklaşamam. Okula geri dönerken bu kurallara uyarsan güvende olabilirsin. Sınıfta, bahçede tekrar arkadaşların ile oyunlar oynayacaksın. Birlikte çok eğleneceksiniz.

Aslında senden bir şey rica etmek istiyorum. Evde giymediğin bir çorap ya da bir giysi, doğadan topladığın malzemeler ile arkadaşların ile oynayabileceğin, okuldan uzak kaldığın zamanları onlara anlatabilecek bir kukla yapar mısın? Bu kukla komik, sevimli, öfkeli, üzgün, neşeli, saçma, çirkin olabilir. Kuklanı yaparken bir yetişkinden destek isteyebilirsin.
kukla yapmaya başlamaya ne dersin?

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

Sana iyi geleceğini düşündüğüm bazı önerilerim var.

Karnında bir balon olduğunu düşün. Burnundan yavaşça nefes alarak bu balonu şişir. İyice şişsin. Biraz öyle kalsın. Sonra ağzından yavaş yavaş nefes vererek balonu tamamen söndür. Bu sırada bedeninin sönmüş bir balon gibi yayıldığını, gevşediğini hayal et.

Her iki elinde birer limon olduğunu hayal et. Şimdi onları iyice sık. Limonların bütün suyunu sıkmaya çalış. Sıkarken ellerinin ve kollarının gerildiğini hisset. Şimdi ellerini açarak limonları bırak. Kaslarının nasıl gevşediğini ve rahatladığını fark et.

Güneşte uyuyan bir kedi olduğunu hayal et. Kollarını ileriye doğru uzatarak gerin. Kollarını iyice uzat ve ger. Omuz ve kollarında gerginliği hisset. Şimdi kollarını bırak ve iki yana düşsünler. Gevşemenin ne kadar güzel olduğunu hisset.

Şimdi bir kaplumbağa olduğunu hayal et. Deniz kenarında, kumsalda oturuyorsun. Güneşin sıcaklığını hissederek dinleniyorsun. Tam o sırada bir tehlike olduğunu hissediyorsun. Başını kabuğunun altına doğru çek. Omuzlarını kulaklarına doğru kaldır. Başını eğ ve omuzlarınla gizle, öyle kal. Tehlike şimdi geçti. Tekrar gün ışığına çıkabilirsin ve rahatlayabilirsin. Dışarısı güvenli, gevşe ve rahatla.

Ağzında kocaman ve çok sert bir sakız olduğunu hayal et. Onu çiğnemek çok zor, ısırmaya çalış, iyice ısır ve şimdi gevşe. Bırak çenen açılsın. Çeneni serbest bıraktığında ne kadar rahatladığına dikkat et.

Sinir bozucu bir karasinek var. Gelip tam da burnuna konuyor. Ellerini kullanmadan onu kovmaya çalış. Yüzünü burnunu buruştur. Burnunu iyice buruştur. Güzel, onu kovdun! Şimdi burnunu ve yüzünü serbest bırakabilirsin. Aynı sinek şimdi de alnına kondu. Yine ellerini kullanmadan, alnını kırıştırarak onu kovmaya çalış, iyice kırıştır. Ve şimdi bırak gitsin.

Küçük ve sevimli bir fil yavrusu geliyor. Nereye bastığına bakmadan yürüyor. Çimenlerin üzerinde yattığını görmüyor. Karnına basmak üzere. Kaçacak zamanın yok. Karnını iyice içine çek ki canın yanmasın. Karın kaslarını iyice ger. Karnın dümdüz ve çok gergin olsun. Şimdi fil başka tarafa yöneldi. Artık karnını gevşek bırakabilirsin. İyice rahatla.

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı

SEVGİLİ

.....

.....

Mart 2020'den beri yüz yüze görüşmüyoruz. Kendimi.....hissediyorum.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Öğretmenin ya da arkadaşların için mektup yazmak ister misin? İlk cümle benden

SEVGİLİ

.....

.....

Covid-19 salgını nedeniyle mart ayından beri yüz yüze görüşmüyoruz. Herkesten pandemi kelimesini duyuyorsun. Pandemi dünyada birden fazla ülkede veya kıtada, çok geniş bir alanda yayılan ve etkisini gösteren salgın hastalıklara verilen isimdir. Covid-19 da bir pandemiydi. Başka bazı kelimelerde duydun; bulaşı, salgın, virüs, sosyal mesafe.... Tüm bu yeni duyduğun ya da öğrendiğin kelimelerle eğlenceli bir kelime oyunu yapabilirsin.

Okulumuz açıldığında bazı yeni kurallar bizi bekliyor olabilir. Seninle ve arkadaşlarınla bu kuralları sınıfımız için düzenleyeceğiz .Sınıf kurallarımızı yazıp sınıfımızın bir köşesinde sergileyeceğiz. Bu kurallar sağlığımızı korumak için hijyen ve mesafe gibi olacak. Sınıfımız böylece güvenli alan olacak. İstersen arkadaşlarına anlatacağın kuralları bir poster olarak hazırlayıp bunu okulun açıldığı gün getirebilirsin. Okuldan uzak kaldığın zamanlarda doğada vakit geçirdiysen taşlar toplamış olabilirsin. Bu taşları sınıfımız için boyayabilirsin. Bazen konuşmak istemeyebiliriz. Çizerek kendini anlatmak istersen ilk gün yanında getirmen beni çok mutlu eder.

Okulda görüşmek üzere...

ÖĞRETMENİNDEN MEKTUP VAR

Hazırlayan

Sinem Gül - Psikolojik Danışman

Katkı Sunanlar

Cavit Yeşildağ
Ceyda Özkavalcıoğlu
Gülsüm Duman
İmran Azboy
Özüm Baykaş
Tulya Bekişoğlu
Yunus Emre Demir

Bize ulaşmak isterseniz

İnternet Sitemiz

www.kodegisim.org

E-posta

bilgi@kodegisim.org

Telefon Numaramız

0216 343 73 43

KODA
Köy Okulları Değişim Ağı