

## BİLGİLENDİRME VE İPUÇLARI

### Anne, baba ve velilere yönelik evde ders çalışma için genel koşullar ( Evde Ders )

- Çalar saatinizi kurunuz! Normal bir iş ve okul günü gibi uyanınız. Çocuklarınızı da her zamanki gibi uyandırın.
- Gündelik rutin işlerinize devam edin (Duş almak, giyinmek, kahvaltı yapmak vs..)
- Bütün süre boyunca çocuklara ait aynı sakin çalışma ortamı oluşturmaya çalışın. Oyun ve ders çalışma ortamlarını mümkün olduğu kadar birbirinden ayırın. Örneğin; Mutfak masası veya çocuk odasındaki masa ders ve ev ödevi için kullanılacak salon masası oyun ve televizyon izlemek için!
- Çocuklarınızla yapabileceğiniz bir günü kapsayan günlük plan yapınız. Evde ders çalışmak için düzen özellikle çok önemlidir. Çocuklarınızla kararlaştırdığınız günlük bir düzen oluşturmaya çalışın.
- Çocuklarınız için oluşturacağımız günlük planda okul düzenine uyumlu olun. Ders ve çalışma bölümlerinin arasında düzenli molalar yapınız. Bu durumda okul düzenine uyumlu olun. (Okulda bir ders 50 dakika olup akabinde 5-10 dakikaya kadar mola yapılır) Molalar önemlidir çocuklarınızla oyun zamanını tam olarak ne zaman başlayacağını konuşun.
- Öğrenme zevkli ve oyunsal olmalıdır. Sabırlı olun ve çocuklarınıza baskı yapmayın, evde ders, çocukların alışmak zorunda olduğu yeni ve alışılmadık bir durum. Çocuklarınızı çok övün ve motive edin. Hataları sakın bir şekilde düzeltin!
- Ebeveynler de bazen molaya ihtiyaç duyar! Aşırı baskıyı engellemek ve evdeki gündelik yaşamı rahatlatmak için düzenli molalar sizin için de gereklidir. Örneğin; Kulaklıkla müzik dinleyin, arkadaşlarınızla telefon görüşmesi yapın, tek başınıza çay veya kahve için vb...
- Yardıma ihtiyacınız mı var ? Bizi Arayın! Okul Psikolojisi danışmanlığı şu anda da mümkün. Bütün iletişim imkanları için listeyi **BURADA** bulabilirsiniz.
- Aşağı Avusturya Okul Psikolojisi Bölümü'nün kendi kendine öğrenmeyle ilgili daha fazla bilgi ve ipuçlarını **BURADA** bulabilirsiniz

## KARANTİNADA SIKINTILI DURUMLAR İÇİN İPUÇLARI

### STRES VE SORUNLARDA BAŞAÇIKABİLMEDE ÖNLEMLER

#### GENEL BİLGİLER.

Belirsizlik ve korku ortamında sorunların büyüme ve şiddetsel saldırıların ihtimali yükselebilmektedir. Negatif duygular, gerginlik, saldırganlık olağanüstü durumlarda normaldir. Birisine karşı saldırgan duyguların olması kötü değildir.

Tehlikeli olan bunların hayata geçirilmesidir. **Maalesef şiddet ve hırçınlığın engellenmesi için patentli reçete bulunmamaktadır; ancak çeşitli önlem ve davranışlar ortamın gerginliğini azaltma ve sorunların önlenmesi açısından kendisini kanıtlamıştır.**

### **Sorunların çığırından çıkmaması için neler yapabilirsiniz?**

- Normal gün akışında öğleden önceki ders ve çalışma zamanı ile öğleden sonraki boş zaman alışkanlığınızı devam ettirin.
- Hareket imkanları sunun ve bunları kullanın ( Youtube, spor derneklerinin önerileri, yoga grupları vb.. internete sürekli yüklenecektir )
- Herkesin kendisine ait özel zaman geçirebilecekleri saatler belirleyin.
- Ailenin her bireyine kendi ortamını oluşturmaya çalışın.
- Durum kontrolden çıkmadan önce kızgınlığınızı dile getirin.
- Baskı altında olduğunuzu fark ettiğinizde kendinize karşı dürüst olun ve bu duruma reaksiyon gösterin. Kendi yanlış davranışını görmek ilk adımdır ve saygının bir jestidir.
- Sorunlar çığırından çıktığında yardıma ihtiyacınız olduğunu kabul edin ve yardım alın: Arkadaşlarınızdan, danışmanlık kurumlarından, ağır şiddet durumunda polisten ya da çocuk ve gençlere yardım kurumundan.

### **ÖNEMLİ TELEFON NUMARALARI**

Yardıma ihtiyacınız mı var ? Bizi arayın: Okul psikolojisi danışmanlığı şu anda da mümkün. Bütün iletişim imkanları için listeyi **BURADA** bulabilirsiniz.

#### **Diğer yardımlar için**

**147 ( 24 Saat ) Çocuk ve gençler için Telefonda Yardım**

0800 222-5 55 **Kadınlar için şiddete karşı yardım hattı.**

Avusturya Psikologlar Birliğinin **bilgi ve danışmanlık imkanları.**

**Devlet Gençlik Temsilciliğinin Bilgileri-** Çocuk ve Gençler için özel hazırlanmıştır.

#### **Daha fazla bilgi ve yardım için;**

Kriz durumlarıyla başa çıkmada **Avusturya Gençlik Kızılhaç Bilgileri**

Çocuk ve Gençlere Yönelik Şiddete **avusturya.gv.at**

**Evde şiddete** maruz kalan çocuk ve gençler için yardım

**İntihar konusunda** gençler için bilgiler