

# VELİ BÜLTENİ

Mehmet İpgin İlk- Orta Okulu  
Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi



## Korona Virüs Özel Sayısında

Covid-19 ve Çocuklar - 5  
Etkinlik Saati - 6

## RUH SAĞLIĞINIZI KORUMA REHBERİ

Belirsizlik beraberinde korkuyu getirir!

Anne- babalar, veli bülteni size ulaşabilmemiz için en temel ve önemli araç olacak. Görünen o ki teknolojiyi kullanmak bizlerin iletişimini sürdürmek için artık zorunlu bir hal aldı. Önümüzde bilinmeyen bir süreç var. Ve belirsizlik beraberinde bir rahatsızlık hissini ve korkuyu beraberinde getirir.

Yüz yüze eğitime verdiğimiz zorunlu ara sebebi ile artık çocuklar 2019-2020 Eğitim- Öğretim yılına uzaktan eğitim yolu ile devam ediyor. Çocuklarınız başta dersleri takip etmekte, içinde buldukları duruma alışmakta güçlük çekmiş olabilir. Unutmayın! Bu bir sorun değil ve emin olun pek çok çocuk sizin çocuğunuz ile aynı zorluğu yaşıyor. O yüzden şimdi derin bir nefes alın, birlikte kendimiz ve çocuğumuz için neler yapabileceğimize bu bülten aracılığı ile bakalım.



# ÇOCUKLARIN RUH SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN

**Önce siz anne babalar sağlıklı olmalısınız!**

Bu süreçte tüm aile her zaman olduğundan daha fazla birlikte zaman geçirecek. Dolayısı ile içinde bulunduğunuz durum sizi zaman zaman sıkabilir. Geçmişte de biraz eğiliminiz var ise kaygı, korku, tekrarlayan davranış ve düşüncelerle başa çıkmakta zorlanabilirsiniz. Eğer, çok fazla zorlanmaya başlar ve bu duygularla tek başınıza baş edemediğinizi hisseder, günlük yaşam becerilerinizi dahi yerine getiremeyecek duruma gelerseniz muhakkak internet üzerinden psikolojik destek veren kurumlara başvurun. Hayır ben her insan kadar bu duyguları yaşıyorum, diyorsanız yapabileceklerimiz üzerine birlikte bakalım.

Amacımız hiçbir zaman korku, öfke, üzüntü gibi duygulardan kurtulmak değil, onları kabul etmek ve anlamak olacak.

Stres yönetiminde fiziksel ativite, beslenme ve gevşeme teknikleri önemli bir yere sahiptir.

## 1) DİYAFRAM NEFESİ:

Biraz durup nefes almak hepimize iyi gelir. Gözünüz açık bir şekilde rahat oturun. Burnunuzdan dört saniyeye yayarak nefes alın, iki saniye tutun ve altı saniyeye yayarak geri verin. Denemeye devam edin. Gün içinde birkaç kez yapmanız yeterli.

“

**Amacımız hiçbir zaman korku, öfke, üzüntü gibi duygulardan kurtulmak değil, onları kabul etmek ve anlamaktır.**

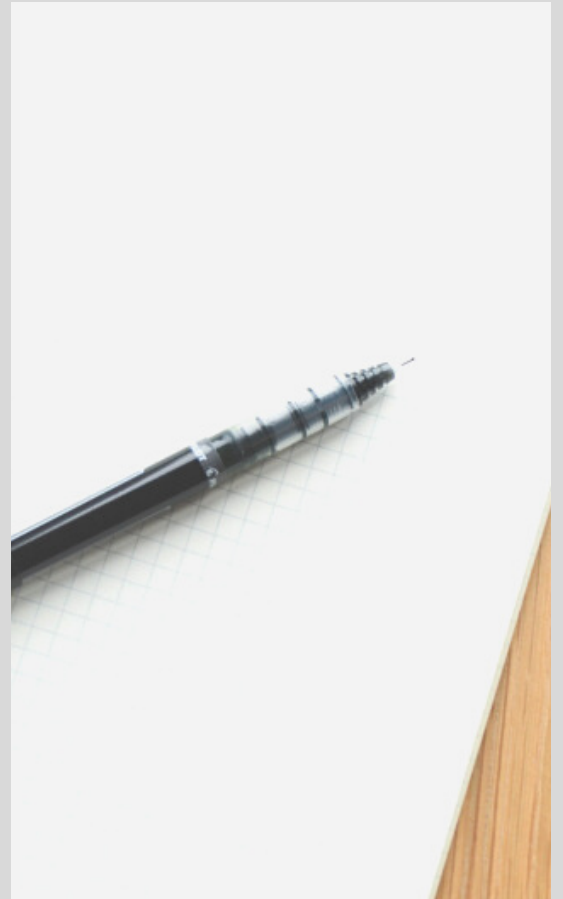
## 2) DENGELEME (GROUNDİNG)

Amaç, duyarımız aracılığıyla çevre ve bedenimizle ilgili farkındalığı sağlamak ve içinde bulunulan ana geri gelmektir. Ellerinizi ve ayaklarınızı serbest bırakacak şekilde, rahat bir pozisyonda oturun.

Nefesinizi yavaş ve derin şekilde alıp vermeye başlayın, bu sırada sizde herhangi bir rahatsızlık veya stres hissi uyandırmayan önce beş objenin adını zihninizde tekrarlayın. Sonra etrafınızda duyduğunuz seslere kulak verin ve beş sesi zihninizden geçirin. Ve şimdi bedeninize, nasıl hissettiğinize dikkat edin. Sizde herhangi bir rahatsızlık ya da stres hissi uyandırmayan beş hissin ne olduğunu zihninizden geçirin.

## 3) AŞAMALI KAS GEVŞETME

Rahatça oturun, ancak uyumanıza yol açacak bir pozisyondan kaçının. Nefes alıp verme hızınızı yavaşlatın. Hazır olduğunuzda, ilk kasınızı gereceksiniz. Her bir kas grubunu önce beş saniye gerdikten sonra gevşetip on saniye daha germeniz gerekmekte. İlk olarak ellerinizle başlayabilirsiniz.





Hastalığa yakalanma riski altında olmak, virüs salgınının ne zaman son bulacağını tam olarak bilememek, salgın sürecinde yaşanabilecek sosyal ve ekonomik zorluklara yönelik belirsizlik yaşamak ve en önemlisi kendimizi ve ailemizi bu süreçte nasıl koruyacağımıza yönelik endişelerimiz ister istemez yoğun stres ve kaygı yaşamamıza neden olabilmektedir.

İlk üç madde hoşunuza gitmemiş olabilir ya da uygulamayı tercih etmeyecek olabilirsiniz. Gelin diğer maddelere bakalım.

#### 4) BİLİMSEL, SOMUT VE GERÇEKÇİ BİLGİLER EDİNİN:

Sosyal medya hesaplarında dolaşan, kaynağı belli olmayan ses kayıtlarına ve bilgilere itibar etmeyin. Bu durum kaygınızın gereksiz yere artmasına sebep olur. Dünya Sağlık Örgütü ya da Sağlık Bakanlığımızın paylaştığı bilgileri takip edebilirsiniz.

#### 5) KORONAVİRÜS RİSKİNDEN KORUNMA YÖNTEMLERİNİ ÖĞRENİN VE UYGULAYIN:

Öncelikle bizim bu konu ile ilgili yapabileceklerimizin sınırlı ama önemli olduğunu kabul edip Sağlık Bakanlığı tarafından verilen koronavirüsten korunma yollarını öğrenmek ve bunu uygulanmak bizdeki kaygıyı da azaltacaktır.

#### 6) MEDYAYI SAĞLIKLI KULLANIN:

7/24 Aralıksız bir şekilde sosyal medya hesaplarından ve haber kanallarından aynı konuşmaları, görüntüleri takip etmek sizdeki endişeyi ve paniği arttıracaktır. Bunun yerine günde birkaç kere sizin belirlediğiniz zaman aralıklarında kısa bir süre güncel bilgileri öğrenmek yeterli olacaktır.

7) Bu süreçte özellikle asitli ve şekerli besinlerden kaçınin. Düzenli ve sağlıklı beslenin. Her gün mutlaka egzersiz yapın. İnternette evde spor yapmanıza yardımcı olacak bir sürü video var.





## COVID-19 VE ÇOCUKLAR

Çoğu zaman anne babalar ev içinde yaşanan olumsuz olaylarda "Biz çocuğumuza bir şey hissettirmiyoruz " derler. Ancak bu pek mümkün değildir. Çocuklar evdeki stresli havayı bile hissederler. Şuan yaşanan durum ise sadece bir evi değil dünya üzerinde bulunan tüm evleri, yetişkinleri ve çocukları etkiliyor. Dolayısı ile inkarı bırakıp bu durumla baş etme yoluna bakmak şüphesiz çocuğumuz ve bizler için en sağlıklı olan olacaktır.

Bildiğiniz üzere ana sınıfı, ilkokul ve ortaokul olmak üzere okulumuzda üç ayrı kademe mevcut. Yaşanan bu olaylara karşı çocuklar ebeveyninden ayrılmak istememe, uyku sorunu, iştahsızlık, olduğundan daha küçük yaş davranışları gösterme, yatak ıslatma, içine kapanma, aşırı öfke, ergenlerde zararlı alışkanlıklara yönelme, ev kurallarına uymama, virüs hakkında konuşmayı reddetme, inkar gibi davranışlar gösterebilirler.

Çocukların ruh sağlığını korumak için;



## ÇOCUKLARIN RUH SAĞLIĞINI KORUMAK İÇİN

Çocuğunuzu dinleyin, genellikle bu konu hakkında konuşmak isterler. Çocukların sordukları soruları dürüstçe ve çocuğun anlayabileceği bir şekilde cevaplayın. Çocuklar kendilerinin ya da etrafındakilerin hasta olup olmayacağı konusunda endişelenebilirler. Çocuklara kendinizin ya da etrafınızdakilerin hasta olmayacağına dair gerçekçi olmayan sözler vermeyin.

Çocuklar sizlerin verdikleri tepkilere göre durumu anlamdırırlar.

“

*Çocuklara gerçekçi olmayan sözler vermeyin.*

Dolayısı ile haber izlerken verdiğiniz tepkilere dikkat edin. Çocuklara, onların anlayacağı şekilde Covid- 19'u anlattıktan sonra sürekli medya üzerinden bu konuyu takip etmeyin.

Çocuğunuza güven verin. çocuklarınızın yemek, oyun ya da uyku saatlerinin değişmemesine mümkün olduğunca özen gösterin.

Yaşlarına ve gelişim düzeylerine uygun ev içi sorumluluklar verin.

# ETKİNLİK SAATI

EVDE ÇOCUKLAR İLE BİRLİKTE YAPABİLECEĞİNİZ  
ETKİNLİKLER

## SABUNDAN KAÇIYORLAR

*ana sınıfı-ilkokul- ortaokul*

Bir kaseye su koyun ve suyun üzerine karabiber dökün. İşaret parmağınıza sıvı sabun damlatın ve kaseyin ortasına parmağınızı batırın. Karabiberlere ne oldu? Bu deneyle çocukların sabunun mikroplar ve beden temizliği üzerindeki etkilerini gözlemlenmeleri sağlanır.



## ANNE BABAMIZIN OYNADIĞI OYUNLARI OYNAYALIM

*ana sınıfı-ilkokul- ortaokul*

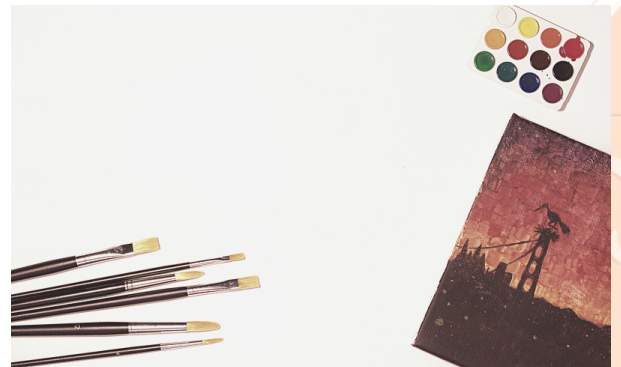
Aile büyüklerinden çocukluk dönemlerinde sokakta ya da ev ortamında oynadıkları oyunlar öğrenilir ve oynanır. Öğrendiğiniz bu oyunları okula dönüşte arkadaşlarınızla paylaşmayı unutmayız. Bu etkinlikle unutulmaya yüz tutmuş geleneksel ve yöresel çocuk oyunlarını yeni kuşakların tanımalarına fırsat sağlanmış aynı zamanda eğlenceli zaman geçirilmiş olur.



## RESMİ TAMAMLA

*ana sınıfı-ilkokul- ortaokul*

Yere büyükçe bir kâğıt serin. Çocuğunuzu ya da aile bireylerinden birini bu kâğıdın üzerine yatırarak kenarlardan silüetini çizin. Çiziminizin detaylarını (saç, kaş, göz, burun) çocuğunuzla ya da aile bireyleriyle tamamlayın.



# ETKİNLİK SAATI

EVDE ÇOCUKLAR İLE BİRLİKTE YAPABİLECEĞİNİZ  
ETKİNLİKLER

## SABAH SPORU

*ana sınıfı-ilkokul- ortaokul*

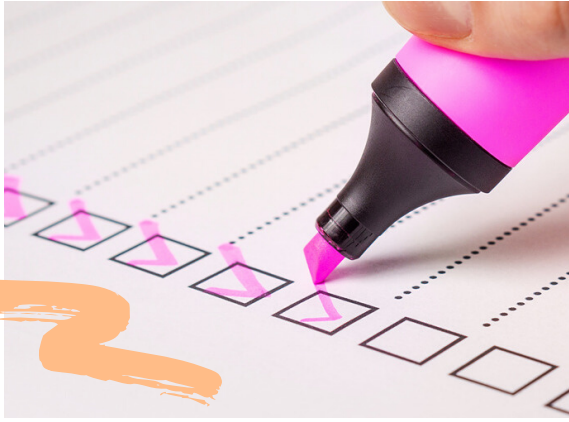
Ailece “sabah sporu” yapın.  
Sırasıyla nefes alma  
hareketleri, baş, boyun,  
omuz, kol, bel, bacaklar...  
Tüm vücudunuzu çalıştırın.  
Bunu her sabah yapın.



## GÜNÜMÜZÜ PLANLAYALIM

*ana sınıfı-ilkokul- ortaokul*

Bugünü çocuğunuzla birlikte  
planlayın. Planlama yaparken  
aklınıza gelen fikirleri kağıda  
yazıp uygulayın. Bu durum,  
çocuğunuzda düzenli bir yaşam  
şeklinin oluşmasına katkıda  
bulunacaktır.



## PAZARA GİTTİM

*ana sınıfı-ilkokul- ortaokul*

Oyuncular halka şeklinde oturur. İçlerinden biri oyunu  
“Pazara gittim ve ELMA aldım.” diyerek başlatır.  
Yanıdaki oyuncu bir önceki oyuncunun çarşından  
aldığı şeyi aynen söyler ve üzerine bir meyve-sebze  
daha ekler. Örneğin “Pazara gittim ELMA, MUZ aldım”.  
Üçüncü oyuncu da ikinci oyuncunun söylediğinin  
aynısını söyler ve bir meyve-sebze daha ekler. Oyun bu  
şekilde her oyuncuda yeni bir meyve-sebze eklenerek  
devam eder. Alınan meyve-sebzelerin sırasını karıştıran  
ya da unutan oyuncu yanar ve oyundan çıkar. Diğerleri  
en baştan başlayarak oyunun tekrar eder. Oyunda  
amaç hafızayı ve kelime haznesini geliştirmektir.





# SANAL GEZİ

## SANAL GEZİ YAPABİLECEĞİNİZ YERLER

Kendimizin ve etrafımızdakilerin sağlığını korumak için evde kalmamız gereken bu günlerde internet bize harika bir fırsat sunuyor. Görmek istediğimiz pek çok yer bir tık uzağımızda. Haydi gelin birlikte bu yerleri inceleyelim. Daha fazlası için ufak bir internet araştırması yeterli.



### İSTANBUL OYUNCAK MÜZESİ

2005 yılında Sunay AKIN tarafından kurulan bu müzeye ulaşmak için:

[istanbuloyuncakmuzesi.com](http://istanbuloyuncakmuzesi.com)

Sitesini ziyaret edip 360 derece sanal tura tıklamanız yeterli.



### ANITKABİR

Türkiye Cumhuriyeti' nin kurucusu olan Atatürk'ün anıt mezarını çocuğunuzla birlikte sanal tur ile gezebilirsiniz.

Bunun için:

Arama motoruna "Anıtkabir sanal tur" yazmanız yeterli.



### EFES MÜZESİ

İzmir'de bulunan Efes Müzesi'ni gezmek için: Kültür ve Turizm Bakanlığının sitesine girip

[ktb.gov.tr](http://ktb.gov.tr)

Sağ üstteki arama kısmına "Sanal Gezinti" yazmanız yeterli.





# HAVVA MERVE BEKTAŞ

PSİKOLOJİK DANIŞMAN VE  
REHBER ÖĞRETMEN

## İletişim

Mail: bektashavvamerve@gmail.com

## Akademik Pofil

Lisans: Psikolojik Danışma ve Rehberlik  
Yüksek Lisans: Klinik Psikoloji  
Terapi Eğitimi: Bilişsel Davranışçı Terapi  
Temel ve Beceri Eğitimi

## İş Deneyimi

5 Yıldır Milli Eğitim Bakanlığına bağlı okullarda  
Rehberlik Öğretmeni olarak çalışmaktayım. 2019-  
2020 Eğitim Öğretim yılında Mehmet İpgin  
İlkokulu'nda başlayan görevime halen devam  
etmekteyim.

“**Çocuğunuz çok kaygılı ise ve baş etme noktasında sıkıntı yaşıyorsanız bana öncelikle EBA üzerinden mesaj atarak ulaşmasını sağlayabilirsiniz.**

## Veli Bülteni Hakkında...

Herkesin hazırlıksız yakalandığı bu dönemde, sizler için hazırladığım bülten çocuklarınıza nasıl davranmanız gerektiği konusunda umarım bir rehber olur. Unutmayın öğrencilerimiz bizler için çok değerli ve heyecanla onlarla bir araya geleceğimiz günleri bekliyoruz.

## EBA

HER SINIF DÜZEYİNDEKİ REHBERLİK GRUPLARI

Psikososyal Müdahale Etinlikleri

- Her sınıf düzeyinde EBA üzerinden etkinlikler paylaşıyorum. Lütfen bu etkinlikleri takip edin ve çocuğunuzun katılımını sağlayın.

UNUTMAYIN ÇOCUKLARIN FİZİKSEL SAĞLIĞI KADAR RUH SAĞLIĞI DA ÖNEMLİ

8. Sınıf Liselere Giriş Sınavı Grubu

- İlk kez 4+4+4 sistemi ile tanışan yaş grubu bu yıl ilk kez yaşanan olağan dışı durumdan ötürü farklı içerikli bir sınavla liselere yerleşecek. Bu belirsizlik şüphesiz velileri ve öğrencileri strese sokuyor. Kılavuzda da belirtildiği gibi yalnızca ilk dönem müfredatı sınava dahil. Sınava giren öğrenci sayısının artması ile lise kontenjanları da arttırıldı. Tüm bunlar göz önünde bulundurulduğunda avantajlı olunan noktalar da var. Lütfen siz anne babalardan ricam; çocukların tüm zamanını sınava çalışarak geçirmesi değil. Ancak evde kalınan zamanın artmasıyla sınav konularını azalmasının onları rehavete sokmasını engellememiz.

- EBA LGS Grubunda paylaşılan güncel bilgileri takip etmeyi de UNUTMAYIN!

## Psikososyal Destek Hattı

MİLLÎ EĞİTİM BAKANLIĞI

Psikososyal Destek Hattı

- Bakanlığımız covid-19 virüsü sonrası kaygı, korku, panik gibi duygularla baş etmekte zorlanan bunun sonucu olarak uyku, beslenme düzensizliği yaşayan öğrenci ve velilerimize yönelik bir destek hattı kurdu. Ulaşmak için telefon numarası: 4440632

# KAYNAKÇA

1. Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi Erişim Tarihi (06.04.2020).  
[https://www.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2020\\_03/30112459\\_ailecocuk.pdf](https://www.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/30112459_ailecocuk.pdf)
2. Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlamlığımızı Korumak Yetişkinler İçin Çocuklara Yardım Rehberi Erişim Tarihi (06.04.2020).  
[https://orgm.meb.gov.tr/meb\\_iys\\_dosyalar/2020\\_03/21161617\\_brosur\\_yetiskin\\_son.pdf](https://orgm.meb.gov.tr/meb_iys_dosyalar/2020_03/21161617_brosur_yetiskin_son.pdf)
3. Tokat İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından öğrencilerimize ara tatil için hazırlanan 60 etkinlik eğitim materyali için. Erişim Tarihi (06.04.2020). <http://tokat.meb.gov.tr/www/60-etkinlik-kitabi/icerik/4056>
4. Tokat İl Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından öğrencilerimize ara tatil için hazırlanan 60 eğlenceli oyun eğitim materyali için. Erişim Tarihi (06.04.2020). <http://tokat.meb.gov.tr/www/60-etkinlik-kitabi/icerik/4056>
5. COVID-19 ve ÇOCUKLAR. Erişim Tarihi (06.04.2020).  
<https://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/2420201236-cocuklarCOVID.pdf>
6. GERGİNLİKLE BAŞA ÇIKMAK İÇİN UYGULANABİLECEK YÖNTEMLER. Erişim Tarihi (06.04.2020). <https://www.psikiyatri.org.tr/uploadFiles/2132020115258-gevsemebrosur.pdf>
7. Sınavla Öğrenci Alacak Ortaöğretim Kurumlarına İlişkin Merkezî Sınav Başvuru ve Uygulama Kılavuzu 2020. Erişim Tarihi (06.04.2020). <https://www.meb.gov.tr/sinavla-ogrenci-alacak-ortaogretim-kurumlarina-iliskin-merkez-sinav-basvuru-ve-uygulama-kilavuzu/haber/20638/tr>
8. ÖZEL EĞİTİM VE REHBERLİK HİZMETLERİ BİLGİLENDİRME HATTI" ÇAĞRI MERKEZİ KURULDU. Erişim Tarihi (06.04.2020). <https://orgm.meb.gov.tr/www/ozel-egitim-ve-rehberlik-hizmetleri-bilgilendirme-hatti-cagri-merkezi-kuruldu/icerik/1302>

*Mehmet İpgin*  
*İlk-Orta*  
*Okulu*

REHBERLİK SERVİSİ