



EDUCOV

SUPPORTING PARENTS  
IN COVID TIMES

# EDUCOV EBEVEYN EĞİTİM PROGRAMI



© 2023. This work is licensed under a [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# EDUCOV

EBEVEYN EĞİTİM PROGRAMINA

Hoşgeldiniz

WEBSITE:

[HTTPS://EDUCOV.EDUKOPRO.COM/](https://educov.edukopro.com/)

SOCIAL MEDIA:

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM](https://www.facebook.com)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# içindekiler

01

GİRİŞ

02

BÖLÜM 01

DİJİTAL BECERİLER

03

BÖLÜM02

PEDAGOJİK BECERİLER 1.KISIM

04

BÖLÜM 03

PEDAGOJİK BECERİLER 2.KISIM

05

BÖLÜM 04

ZAMAN YÖNETİMİ

06

BÖLÜM 05

STRES YÖNETİMİ

07

BÖLÜM06

İLETİŞİM

08

ORTAK YAZARLAR





## GİRİŞ

Bu günlerde, nasıl "doğru şekilde" ebeveynlik yapılacağına dair pek çok mesajla örtüşüyoruz. Medyadan, akrabalardan ve diğer ebeveynlerden tavsiye almak kolaydır. Aşağıdaki durumlarda kafanın karışması ve endişelenmeye başlaması kolaydır.

Aynı zamanda kimse size nasıl ebeveyn olunacağını öğretmiyor. Dünya gitgide daha hızlı dönüyor. Hayattaki rollerimiz daha hızlı ve daha güçlü bir şekilde değişiyor. Bir soru ortaya çıkıyor.

“Ebeveyn olarak nelerden sorumluyum?”

Açıkçası, ebeveynler çocuklarının hayatında merkezi bir rol oynamaktadır. Onlar destek, rehberlik ve sevgi temelleridir. Aile, hayatın başladığı ve sevginin asla bitmediği yerdir. Bir çocuk kaç yaşında olursa olsun, ebeveynlerinin kolları ve sözlerinden daha rahatlatıcı ve yatıştırıcı bir şey yoktur.



Ebeveynlerin eğitimdeki rolü, çocukları okul / otobüs duraklarına güvenli bir şekilde götürmekten daha fazlasını içerir. Farklı araştırmalar, "okuldaki öğrenci başarısının en doğru yordayıcılarının ailenin geliri veya sosyal statüsü değil, ailenin çocuğun okuldaki eğitimine ne ölçüde dahil olduğu" olduğunu gösteriyor. Çocuklarının öğreniminin aktif destekçisi olan ebeveynlerin, çocuklarına eğitim başarısı için en iyi fırsatı verdikleri inkar edilemez.

Ebeveynler ön saflardaki öğretme ve öğrenme sürecine katılmak zorunda kaldığından, COVID-19 salgını ebeveyn desteğinin önemini vurguladı. Ebeveynlerin eğitim eksikliği ve ev ödevi için destek sağlama yeteneği, özellikle okulların kapalı olduğu zamanlarda, çocukların öğrenme çıktılarını önemli ölçüde etkileyebilir.

EduCOV projesi, ebeveynlerin dezavantajları ile çocukların ihtiyaçları arasındaki boşluğu doldurma girişimidir. EduCOV ebeveyn eğitim programı, ebeveynleri Covid zamanlarında desteklemek için geliştirilmiştir. Bu eğitimle, ebeveynlerin çocuklarının eğitimine olumlu katılımını teşvik etmeyi ve uzaktan eğitim konusunda zorluk yaşayan ebeveynlere yardımcı olmayı amaçlıyoruz.

Ebeveynlik, karşılaştığımız en zor görevlerden biridir, ancak hayattaki en ödüllendirici çağrılardan biridir. Aşağıda verilen ipuçları ve püf noktaları, bu misyonu gerçekleştirmek için destek olabilir.



01

BÖLÜM  
BİR

DİJİTAL BECERİLER

---

GELİŞTİRİCİ: JUMPIN HUB, PORTEKİZ

## KULLANILAN TERİMLER SÖZLÜĞÜ

**Dijital Beceriler:** Bilgisayarlar ve akıllı telefonlar gibi dijital cihazları kullanarak içerik bulma, değerlendirme, kullanma, paylaşma ve oluşturma becerisi.

**BT:** Bilgi Teknolojileri

**Online Eğitim:** Öğrencilerin tamamen sanal bir ortamda öğrendikleri bir eğitim yöntemidir.Çevrimiçi öğrenme, internet tabanlı öğrenmeyi ifade eder.

**Uzaktan Eğitim:** Öğretmenlerin ve öğrencilerin bir sınıfta buluşmayıp internet, e-posta, posta vb. kullandıkları bir çalışma yöntemi

**Hibrit eğitim:** Öğrencilerin zamanlarının en az yarısını çevrimiçi öğrenmeye ve geri kalan zamanlarını fiziksel sınıflarda öğrenmeye harcadıkları bir eğitim modeli

**Google Classroom:** Ödev oluşturmayı, dağıtmayı ve not vermeyi basitleştirmeyi amaçlayan eğitim kurumları için Google tarafından geliştirilen ücretsiz bir karma öğrenme platformu.

## GİRİŞ & TEORİK ARKA PLAN

Dijital beceriler, iş, eğlence ve iletişim için bilgi teknolojisinin kritik ve güvenli kullanımını içerir.

Dijital medyayı ve bilgi ve iletişim teknolojisini kullanmak için becerileri, bilgileri, tutumları ve stratejileri kapsarlar.

Dijital beceriler, bilgileri bulmak, değerlendirmek, depolamak, üretmek, sunmak ve değiş tokuş etmek ve internet aracılığıyla iletişim kurmak ve işbirliği ağlarına katılmak için bilgisayarları kullanma becerisini içerir.” (Avrupa Parlamentosu ve Konseyi, 2006).

Dijital beceriler, Hayat Boyu Öğrenme için gerekli olan sekiz Anahtar Beceriden biri olarak kabul edilir.

Dijital olarak yetkin olmak için, beş geniş alanda organize edilmiş bir dizi bilgi ve beceri geliştirmek gerekir:

- Bilgi, bilgilerin alfabetik olarak listelenmesi ve veri işleme: dijital bilgileri tanımlama, bulma, kurtarma, depolama, düzenleme ve analiz etme, alaka düzeyini ve amacını değerlendirme.
- İletişim ve işbirliği: dijital ortamlarda iletişim kurmak, çevrimiçi kaynakları paylaşmak, dijital araçları kullanarak diğer insanlarla bağlantı kurmak ve işbirliği yapmak, etkileşimde bulunmak ve topluluklara ve ağlara katılım ve kültürlerarası farkındalık.



- Dijital içerik oluşturma: yeni içerik (metinler, resimler, videolar vb.) oluşturma ve düzenleme, bilgileri birleştirme ve önceki içeriği yeniden işleme, sanatsal çalışmalar, multimedya içeriği ve BT programlama oluşturma, ilgili hakların nasıl uygulanacağını bilme.
- Güvenlik: kişisel koruma, verilerin ve dijital kimliğin korunması, güvenlik, güvenli ve sürdürülebilir kullanım
- Problem çözme: ihtiyaçları ve dijital kaynakları belirleme, duruma veya amaca göre en iyi dijital araçları seçmek için karar verme, kavramsal ve teknik sorunları dijital yollarla çözme, teknolojinin yaratıcı kullanımı, kişinin ve başkalarının becerilerini güncelleme

## **Dijital Beceriler, COVID sırasında öğrenme sürecinde ne kadar önemli?**

Eğitimde dijital teknolojilerin kullanılmasının önemine ilişkin tartışma yeni olmasa da, temel olarak sosyal becerileri geliştirmedeki ve öğrencileri toplumun mevcut ihtiyaçlarına hazırlamadaki önemi zaten yaygın olarak kabul edildiğinden, COVID-19 pandemisi dijital eğitimin önemini göstermiştir. Bu sorun, UNESCO'ya (n.y.) göre Nisan 2020'ye kadar dünyadaki öğrenci nüfusunun %90'ından fazlasını etkileyecek olan okulların tamamen kapatılmasıyla daha da arttı.



Bu dönemde dijital teknolojiler, o zamana kadar vazgeçilmez sayılan bir şeyin yerini aldı: yüz yüze eğitim. Okulların kapanması nedeniyle sınıfların yerini bilgisayarlar ve akıllı telefonlar aldı.

Video konferans platformlarının kullanımı önemli ölçüde arttı ve bu, eğitim teknolojilerinde benzeri görülmemiş bir ölçekte küresel deneyler yapılmasına neden oldu. Mevcut bağlam, son yıllarda halihazırda gördüğümüz bir e-Öğrenimi kullanma eğilimini hızlandırdı.

Eğitimde e-Öğrenimin benimsenmesini sağlayan ana avantajlar şunlardır:

- Çok yönlülük ve esneklik, çünkü öğrenciler öğrenme modelini tüm öğrenme ihtiyaçlarını karşılayacak şekilde özelleştirebilirler;
- Bilginin kalıcılığını artırması,
- Tüm konuların daha yüksek derecede kapsanması;
- İçeriğe istediğiniz zaman, sınırsız sayıda erişim;
- Forumlar, öğretmenler veya çevrimiçi kitaplıklar aracılığıyla alternatif bilgi kaynaklarına ücretsiz erişim.

## Ebeveynlerin Dijital Becerilerle ilgili karşılaştığı en yaygın zorluklar nelerdir?

Covid sırasında, dijital beceriler öğrenme süreci için son derece önemli hale geldi. Evde kalan bu kadar çok çocuk çevrimiçi derslere girerken, sınıf arkadaşları ve öğretmenleri ile bağlantıda kalmalarını ve öğrenimlerine devam etmelerini sağlamak için dijital araçları ve platformları kullanabilirler. Ebeveynler, çocuklarının çevrimiçi öğrenimini desteklemek için iyi dijital becerilere sahip olmalıdır. Bu sayede çocuklarının karşılaşılabilecekleri herhangi bir sorunda onlara yardımcı olabilir ve dijital araçları kullanarak onlara rehberlik edebilirler.

Dijital becerilerine güvenmeyen ebeveynler, çocuklarına okul ödevlerinde yardımcı olmayı zor bulabilir. Ayrıca çocuklarının kullandığı teknolojinin miktarı karşısında bunalmış hissedebilirler. Çocuklarının internette saatler geçirdiğini görmek ebeveynler için korkutucu olabilir, bu nedenle genellikle çocuklarının ekran karşısında geçirdikleri süreyi sınırlamaya çalışırlar. Ancak dijital araçlar ve kaynaklar evde öğrenmeyi desteklemek için faydalı olabilir. Örneğin, dijital rozetler, ebeveynlerin ve öğretmenlerin çocuklarının okulda öğrendiklerini takip etmelerini kolaylaştırabilir ve dijital planlayıcılar gibi dijital araçlar, ebeveynlerin düzenli kalmasına yardımcı olabilir.

Ayrıca, dijital beceriler söz konusu olduğunda ebeveynlerin karşılaştığı en yaygın zorluklar şunlardır:

- İnternet nasıl kullanılır?
- Bilgisayar nasıl kullanılır?
- Diğer dijital cihazların (kameralar, mikrofonlar, tabletler) nasıl kullanılır?
- Dijital araçlar ve uygulamalar (Zoom, Teams, Skype) nasıl kullanılır?
- Çocuklarını çevrimiçi ortamda nasıl korurlar?
- Çocuklarının ekran karşısında geçirdikleri süre nasıl kontrol edilir?



## **Ebeveynler için daha iyi Dijital Beceriler, çevrimiçi bir okulda çocuklarına nasıl yardımcı olabilir?**

Eşi görülmemiş bir salgın, tüm eğitim sistemini yeni talep ve ihtiyaçlara hızla uyum sağlamaya zorladı. Dünya çapında okulların kapanması nedeniyle, dijital teknolojiler bir adım öne çıkmak ve her zaman doğal karşıladığımız yüz yüze eğitimin yerini almak zorunda kaldı. Video Konferans platformları, sınıf ortamlarını dijital bir dünyada "yeniden yaratmaya" olanak tanıyan çevrimiçi eğitim için en iyi araç olarak büyük önem kazanmıştır.

Bu nedenle, yeni e-öğrenme metodolojilerini ve stratejilerini benimsemek, öğretmenlerin, öğrencilerin ve velilerin pandemi sırasında düzenli eğitim programlarına ayak uydurabilmeleri için çok yönlü ve esnek olmalarını gerektirdi.

Bunu göz önünde bulundurarak, eğitimde dijital okuryazarlık, yalnızca doğrudan kullanıcılar olarak öğretmenler ve öğrenciler açısından değil, aynı zamanda çocuklarının e-öğrenme sürecinin önde gelen destekçileri olan ebeveynler açısından da her zamankinden daha fazla gereklidir.

Dijital teknolojiler, öğrenilecek beceriler veya tamamlanacak görevlerle ilgili olmadığından, ebeveynlerin çocuklarını çevrimiçi öğrenme yoluyla desteklemeleri için dijital okuryazarlık gereklidir.

Dijital araçlar ve platformlar sayesinde öğrenciler, sınıf arkadaşları ve öğretmenleri ile bağlantıda kalabilir ve evde bağımsız olarak öğrenmeye devam edebilir.

Dijital becerilerine güvenmeyen ebeveynler, çocuklarına okul ödevlerinde yardım etmekte zorlanabilirler. Ebeveynlerin çocuklarına çevrimiçi öğrenme konusunda yardımcı olmak için ihtiyaç duydukları dijital beceriler, dijital araçlara bağlıdır. Öğrenciler farklı dijital platformları çeşitli amaçlar için kullanabilir, ancak birçoğu aynı dijital araçlara ve becerilere ihtiyaç duyar. Örneğin, çocuklarıyla video konferans (yani Zoom) kullanan ebeveynler, öğrenmeye yardımcı olan dijital kaynakları kullanmak isteyebilir. Bu, ebeveynlerin dijital araçların öğrenmeyi nasıl etkili bir şekilde destekleyebileceğini ve dijital araçların diğer dijital becerilerden nasıl farklı olduğunu bilmeleri gerektiği anlamına gelir..

Ebeveynlerin daha iyi dijital becerilerinin çevrimiçi bir okulda çocuklarına yardımcı olabileceği birçok yol vardır. Bu yollardan bazıları şunlardır:

- Ebeveynler, interneti ve arama motorlarını kullanarak çocuklarının projeleri için araştırma yapmasına yardımcı olabilir.
- Ebeveynler çocuklarının Microsoft Word, Powerpoint, Publisher ve hatta Google Docs gibi çevrimiçi platformları kullanarak dijital içerik düzenlemesine ve oluşturmaya yardımcı olabilir.



- Ebeveynler, video ve fotoğrafları düzenlemek için dijital araçları kullanarak çocuklarının dijital içerik oluşturmaya yardımcı olabilir.
- Ebeveynler, dijital albümler, kolajlar veya çevrimiçi kaynaklarla dijital kitaplar oluşturarak çocuklarının dijital projeleri araştırmaya yardımcı olabilir.
- Ebeveynler, çocuklarının çevrimiçi ortamda güvenli bir şekilde dijital içerik paylaşmasına yardımcı olabilir.

Bununla birlikte, henüz dijital becerilerine güvenmeyen ebeveynler, bunları çevrimiçi öğrenmenin yollarını aramalıdır. Dijital platformlar yardımcı olabilir! Dijital dünya, ebeveynlerin dijital becerilerini geliştirmek için kullanabilecekleri dijital eğitim kurslarıyla doludur. Dijital planlama veya dijital rozetler gibi farklı amaçlar için dijital kaynakları toplayan dijital platformlar da vardır. Örneğin, Avrupa Konseyi, ebeveynlerin yararlı dijital kaynakları, dijital araçları ve dijital becerileri kullanma ipuçlarını keşfetmek için kullanabilecekleri çevrimiçi bir rehber olan Yeni Dijital Ebeveynlik Kılavuzu'nu sunmaktadır.

Ayrıca, pozitif dijital ebeveynlik yaklaşımlarını teşvik etmek ve somut olarak desteklemek için Avrupa Konseyi, “farklı senaryolar için pozitif ebeveynlik stratejileri” içeren “Dijital çağda Ebeveynlik” konulu yeni bir rehberlik aracı yayınlamıştır. Aynı platformda, çocukların dijital teknolojilere erişimde fırsat eşitliğini ve zararlardan korunmalarını destekleyen dengeli bir yaklaşıma odaklanırken, ebeveynler için dijital okuryazarlık konusunda değerli bilgiler sağlayan Dijital Okuryazarlık El Kitabı'na da ulaşabilirsiniz.



## **Ebeveynler çocuklarının ekran karşısında geçirdikleri zamanı nasıl kontrol edebilir ve çevrimiçi aktivitelerini nasıl izleyebilir?**

Çocuklar dijital ekranların önünde çok fazla zaman geçirmemelidir. Ebeveynler, dijital etkinlikleri kontrol etmelerine yardımcı olan dijital platformlar bulabilir. Bu dijital platformlar, ebeveynlere bir çocuğun internette ne kadar zaman geçirdiğini söyler ve çocuğun çevrim içi olduğu süre için sınırlar belirleyebilir. Ebeveynler, çocuklarının dijital aktivitelerini izleyebilir ve çevrimiçi olarak ne yaptıklarını görebilir.

Ebeveynlerin, çocuklarının dijital cihazlarda ne kadar zaman geçirdiklerini izlemek ve kontrol etmek için dijital platformları kullanmalarının birkaç yolu vardır. Örneğin, “FamiSafe” Uygulaması gibi dijital platformlar, ebeveynlerin çocuklarının çevrimiçi tüm dijital aktivitelerini izlemelerine ve kontrol etmelerine olanak tanıyan iyi bir araçtır - dijital aktiviteler için zaman sınırları belirleyebilirler, ancak aynı zamanda çocuklarının her bir dijital aktivitesini (örn. günde ne kadar zaman çevrimiçi harcıyor)

Ebeveynler, dijital platformları kullanırken çocuklarının dijital aktivitelerini çevrimdışı olarak da izleyebilir ve kontrol edebilir. Ebeveynler, çocuklarının sosyal medyada hangi içeriği görüntülediğini veya paylaştığını görebilir.





Ebeveynlerin çocuklarının dijital aktivitelerini tamamen kontrol etmek istediğini varsayalım. Bu durumda, çocuklarının bilgisayar veya akıllı telefon gibi dijital cihazlarda (fotoğraflar, dosyalar, videolar ve uygulamalar gibi) kaydettiği dijital içeriği görüntüleyebilirler. Ebeveynler dijital cihazı kaybederse, çevrimiçi kaydedilen dijital içeriğe uzaktan da erişebilirler.



## Özet

Evde dijital becerileri en üst düzeye çıkarmak için şu üç ipucunu uygulamanızı öneririz:

1. Ebeveynler çocuklarını dijital teknolojiyle tanıştırmak istiyorsa, çocuklar için dijital kaynaklar bulun. Örneğin, Futurelab web sitesinde, ebeveynlerin çocuklarına dijital araçları tanıtmak için kullanabilecekleri harika bir dijital planlamacılar bölümü vardır.

2. İndirebilmeniz için hangi dijital kaynakların ücretsiz olarak mevcut olduğundan her zaman haberdar olun ve çocuklar çevrimiçi mağazalara erişemez. Örneğin, BBC web sitesinde, ebeveynlerin siber zorbalık ve dijital argo hakkında videolar izleyerek dijital güvenlik hakkında bilgi edinebilecekleri bir bölüm vardır.

3. Birlikte Minecraft gibi oyunlar oynayarak çocukları dijital etkinliklere dahil edin. Bu şekilde ebeveynler, çocuklarının internette ne aradığını öğrenebilir ve bilgisayar veya tablette geçirdikleri zamanı yönetebilir.

Ebeveynlere, öğretmenlere, okullara ve okul yöneticilerine öğrencilerin öğrenmesini kolaylaştırmaya ve okulların kapalı olduğu dönemlerde sosyal bakım ve etkileşim sağlamaya yardımcı olacak eğitim uygulamalarının, platformlarının ve kaynaklarının bir listesi aşağıdadır. Derlenen çözümlerin çoğu ücretsizdir ve birçoğu birden çok dile hitap eder.

## Psikososyal destek sağlamak için kaynaklar

- [InterAgency Standing Committee guidelines](#) Acil bir durumun ortasında insanların ruh sağlığını ve psikososyal esenliğini korumak ve iyileştirmek için Kurumlar Arası Daimi Komite yönergeleri
- [WHO mental health and psychosocial guidance during the COVID-19 outbreak](#)-COVID-19 salgını sırasında DSÖ ruh sağlığı ve psikososyal rehberlik
- UNICEF guidance on [how teachers should talk to children about COVID-19](#)-Öğretmenlerin çocuklarla COVID-19 hakkında nasıl konuşması gerektiğine dair UNICEF rehberliği
- UNICEF guidance on [how parents and caregivers can talk children about COVID-19](#)-Ebeveynlerin ve bakıcıların çocuklarla COVID-19 hakkında nasıl konuşabileceğine dair UNICEF kılavuzu

## Dijital öğrenme yönetim sistemleri

- [CenturyTech](#) – Bilgideki boşlukları gidermek, öğrencileri zorlamak ve uzun süreli hafızada tutmayı desteklemek için mikro derslerle kişisel öğrenme yolları.
- [ClassDojo](#) – Sınıf toplulukları oluşturmak için öğretmenleri öğrenciler ve velilerle buluşturur.
- [Edmodo](#) – Sınıfları yönetmek ve öğrencilerin uzaktan katılımını sağlamak için çeşitli diller sunan araçlar ve kaynaklar.

- [Edraak – Okul öğrencileri ve öğretmenler için kaynaklarla birlikte Arapça çevrimiçi eğitim.](#)
- [EkStep](#) – Okuryazarlığı ve aritmetik becerileri desteklemek için öğrenme kaynaklarına sahip açık öğrenme platformu.
- [Google Classroom](#) – Sınıfların uzaktan bağlanmasına, iletişim kurmasına ve düzenli kalmasına yardımcı olur.
- [Moodle](#) – Topluluk odaklı ve küresel olarak desteklenen açık öğrenme platformu.
- [Nafham](#) – Mısır ve Suriye müfredatına uygun eğitici video derslere ev sahipliği yapan çevrimiçi Arapça öğrenme platformu.
- [Paper Airplanes](#) – İngilizce ve Türkçe olarak sunulan video konferans platformları aracılığıyla gerçekleştirilen 12-16 haftalık oturumlarda bireyleri özel öğretmenlerle eşleştirir.
- [Schoology](#) – Öğretimi, öğrenmeyi, derecelendirmeyi, işbirliğini ve değerlendirmeyi destekleyen araçlar.
- [Seesaw](#) – İşbirliğine dayalı ve paylaşılabılır dijital öğrenme portföylerinin ve öğrenme kaynaklarının oluşturulmasını sağlar.
- [Skooler](#) – Microsoft Office yazılımını bir eğitim platformuna dönüştürmeye yönelik araçlar.

## Canlı video iletişimini destekleyen işbirliği platformları

- Dingtalk – Video konferans, görev ve takvim yönetimi, katılım takibi ve anlık mesajlaşmayı destekleyen iletişim platformu.
- Lark – Japonca, Korece, İtalyanca ve İngilizce dillerinde sohbet, takvim, oluşturma ve bulut depolama gibi birbirine bağlı araçlardan oluşan işbirliği paketi
- Hangouts Meet – Google'ın diğer G-Suite araçlarıyla entegre görüntülü görüşmeler.
- Teams – Microsoft Office yazılımıyla entegre sohbet, toplantı, çağrı ve işbirliği özellikleri.
- Skype – Konuşma, sohbet ve işbirliği özelliklerine sahip görüntülü ve sesli aramalar.
- WeChat Work –Mesajlaşma, içerik paylaşımı ve görüntülü/sesli konferans aracı ile maks. 300 katılımcı, İngilizce ve Çince olarak mevcuttur.
- WhatsApp – Görüntülü ve sesli görüşme, mesajlaşma ve içerik paylaşım mobil uygulaması.
- Zoom – Görüntülü ve sesli konferans, işbirliği, sohbet ve web seminerleri için bulut platformu.



## Mobil okuma uygulamaları

- [African Storybook](#) - 189 Afrika dilinde resimli hikaye kitaplarına açık erişim.
- [Biblioteca Digital del Instituto Latinoamericano de la Comunicación Educativa](#) – Okullardaki ve üniversitelerdeki öğrenciler ve öğretim görevlileri için İspanyolca eserlere ve kitap koleksiyonlarına ücretsiz erişim sunar
- [Global Digital Library](#) – Cep telefonlarından veya bilgisayarlardan kolayca erişilebilen dijital hikaye kitapları ve diğer okuma materyalleri. 43 dilde mevcuttur.
- [Interactive Learning Program](#) – Birleşmiş Milletler Yardım ve Çalışma Ajansı tarafından oluşturulan okuma, yazma ve aritmetik becerilerini geliştirmek için Arapça mobil uygulama.
- [Reads](#) – Birden çok dilde çizimler içeren dijital hikayeler.
- [Room to Read](#) –Kız çocuklarını desteklemek için özel içeriklerle çocukların ve gençlerin okuryazarlık becerilerini geliştirmeye yönelik kaynaklar.
- [StoryWeaver](#) – Çocuklar için çok dilli hikayelerin dijital deposu.
- [Worldreader](#) –Mobil cihazlardan erişilebilen dijital kitaplar ve hikayeler ve okuma talimatını desteklemek için işlevsellik. 52 dilde mevcuttur.



## Kendi kendine öğrenme içeriği

- [ABRA](#) - İlk okuyucuların okuduğunu anlama ve yazma becerilerini geliştirmek için İngilizce ve Fransızca dillerinde 33 oyun benzeri aktivite seçimi; Okuduğunu anlama ve yazma becerilerini geliştirmek için Fransızca.
- [British Council](#) – Oyunlar, okuma, yazma ve dinleme egzersizleri dahil olmak üzere İngilizce öğrenme kaynakları.
- [Byju's](#) – Farklı sınıflar ve öğrenme seviyeleri için hazırlanmış geniş eğitim içeriği depolarına sahip öğrenme uygulaması.
- [Code It](#) – Çevrimiçi kurslar, canlı web seminerleri ve diğer çocuklara uygun materyaller aracılığıyla çocukların temel programlama kavramlarını öğrenmelerine yardımcı olur. İngilizce ve Almanca olarak mevcuttur.
- [Code.org](#) – Kar amacı gütmeyen bir kuruluş tarafından ücretsiz olarak sunulan, K12 öğrencileri için konulara göre kategorize edilmiş çok çeşitli kodlama kaynakları.
- [Code Week](#) – Tüm AB dillerinde mevcut olan bilgisayar kodlamasını öğretmek ve öğrenmek için çevrimiçi kaynakların listesi.
- [Discovery Education](#) – Farklı sınıf düzeyleri için virüsler ve salgınlar hakkında ücretsiz eğitim kaynakları ve dersler.
- [Duolingo](#) – Dil öğrenimini desteklemek için uygulama. Çok sayıda temel ve hedef dili destekler.
- [Edraak](#) - Öğrencileri, ebeveynleri ve öğretmenleri hedefleyen Arapça K-12 eğitimi için çeşitli kaynaklar.
- [Facebook Get Digital](#) - Öğrencilerin bağlantıda kalması için ders planları, sohbet başlatıcılar, etkinlikler, videolar ve diğer kaynaklar
- [Feed the Monster](#) – Çocuklara okumanın temellerini öğretmeye yardımcı olan birden fazla dilde Android uygulaması, 48 dilde mevcuttur.
- [Geekie](#) – Uyarlanabilir öğrenme teknolojisini kullanarak kişiselleştirilmiş eğitim içeriği sağlayan Portekizce dili web tabanlı platform.



- [Khan Academy](#) – Matematik, fen bilimleri ve beşeri bilimlerde ücretsiz çevrimiçi dersler ve alıştırmalar ve ebeveynlerin ve öğretmenlerin öğrenci ilerlemesini takip etmeleri için ücretsiz araçlar. 40'tan fazla dilde mevcuttur ve ondan fazla ülkenin ulusal müfredatıyla uyumludur.
- [KitKit School](#) - Erken çocukluktan ilkökul seviyelerine kadar uzanan kapsamlı bir müfredata sahip tablet tabanlı öğrenme paketi.
- [LabXchange](#) – Eğitim ve araştırma deneyimlerine olanak sağlayan, çevrimiçi olarak sunulan, derlenmiş ve kullanıcı tarafından oluşturulmuş dijital öğrenme içeriği.
- [Mindspark](#) – Öğrencilerin pratik yapmalarına ve matematik öğrenmelerine yardımcı olan uyarlanabilir çevrimiçi ders sistemi.
- [Music Crab](#) – Müzik eğitimi için erişilebilir mobil uygulama.
- [OneCourse](#) – Okuma, yazma ve aritmetik eğitimi vermek için çocuk odaklı uygulama.
- [Profuturo](#) – İngilizce, İspanyolca, Fransızca ve Portekizce öğrenciler için farklı konu alanlarında kaynaklar.
- [Polyup](#) –İlkokul ve ortaokul öğrencileri için matematik oluşturmaya ve hesaplamalı düşünme becerileri kazanmaya yönelik öğrenme içeriği.
- [Quizlet](#) – 15 dilde sunulan birden çok konuda öğrenimi desteklemek için bilgi kartları ve oyunlar öğrenin.
- [SDG Academy Library](#) - Sürdürülebilir kalkınma ve ilgili konularda 1.200'den fazla eğitici videodan oluşan aranabilir bir kitaplık.
- [Smart History](#) – Tarihçiler ve akademisyenler tarafından oluşturulan kaynaklara sahip sanat tarihi sitesi.
- [YouTube](#) – Eğitim videoları ve öğrenme kanallarından oluşan geniş bir havuz.



## Çevrim içi aktiviteler ve ekran önünde geçirilen süre için izleme platformları

- [FamiSafe](#) (iOS / Android)
- [Family Time](#) ( iOS / Android)
- [Kaspersky Safe Kids](#) (Windows / Mac / iOS / Android)
- [Screen Time](#) (iOS / Android))
- [Mspy](#) (Windows / Mac / iOS / Android)
- [mLite Parental Control](#) (iOS / Android)
- [Norton Family Parental Control](#) (Windows / Mac OS / iOS / Android)
- [Qustodio's Parental Control](#) (Windows / Mac OS / Android / iOS / Kindle / Nook)



# BÖLÜM İKİ

---

# 02

## PEDAGOJİK BECERİLER KISIM 1

GELİŞTİRİCİ: BALTICUM UNİVERSİTESİ, POLONYA



## KULLANILAN TERİMLER SÖZLÜĞÜ

**Aktif Dinleme:** Dinlediğimiz kişiye, sözlerine, duygularına, beden diline odaklandığımızda dinleme “aktif” olarak adlandırılabilir. Aynı zamanda, bize verilen bilgileri tekrarlayabileceğimiz ve hikayenin her bölümü ile konuşmacının sözleri ve duyguları arasındaki bağlantıları anlayabileceğimiz anlamına gelir.

**Soru sormak:** İlgimizi göstermenin ve başkalarına onları dinlediğimize dair güvence vermenin temel ve basit yoludur. Soru çok basit olabilir, yani: "Sonra ne oldu?" veya konuşmanın belirli bir bölümüyle ilgili çok ayrıntılı.

**Didaktik ve metodik yeterlilikler:** Öğretim süreci, öğretim teknikleri ve eğitim sürecinin metodolojisi hakkında bilgileri içerir.

**Eğitim üçgeni:** Pedagojik sürecin üç üyesi: öğrenci, ebeveyn ve öğretmendir. Her biri pedagojik süreci ve üçgenin diğer iki parçasını etkiler. Eğitim hakkında her konuştuğumuzda, aynı zamanda şunlar arasındaki ilişkiden de bahsederiz: Öğrenci ve ebeveyn; öğrenci ve öğretmen; ebeveyn ve öğretmen

**Ben mesajı:** Duygularımızı gösterir, "ben" kelimesini kullanır (bu yüzden kendimden, duygularımdan bahsediyorum), duyguları, ihtiyaçlarımızı ve beklentilerimizi gösterir. Ben mesajı belirli bir durumla ilgilidir, ne olduğunu ve nasıl tepki verdiğimizi gösterir. Etiketlemelerden ("tembel", "aptal", "sorumsuz") kaçınır ve dünyayı sadece iyi ve sadece kötü olarak bölmekten kaçınır.

**Güçlendirme:** Davranışlarımızla konuşmacıya ilgimizi göstermek, yani: vücut pozisyonu (daha yakın oturmak, başını sallamak), kelimeler (sorular, "Anlıyorum", "Ah!", "Gerçekten mi? Bana daha fazlasını anlat") ve göz teması .

**Açıklama:** Bir şeyi kendi sözlerimizle söylemek, başkasının söylediğini yine kendi tarzımızla tekrar etmek. Başka kelimelerle ifade etmek, diğer insanlara gerçekten duyduklarımızı göstermemizi sağlar. Bazen bir soruyla birlikte kullanılır, yani: "... karar verdiğini / düşündüğünü / istediğini söylediğini doğru mu anlıyorum?". Açıklama, birbirimizi daha iyi anlamamıza yardımcı olan ve yanlış anlamaları önleyen çok iyi bir araçtır.

**Pedagojik beceriler:** Öğretmenlerin ve ebeveynlerin çocuklarla çalışmalarında gerekli olan bilgi ve beceri, üç düzeye ayrılır: Öze(belli bir konuya) ilişkin yeterlilikler; didaktik ve metodik yeterlilikler; eğitimsel yeterlilik.

**Yetkinliği artırma:** Birini yetiştirmek, ona değerleri, yaşam kurallarını öğretmek ve duyguları anlamak için gerekli bilgi ve beceriler.

**Öze ilişkin yeterlikler:** Belirli bir okul konusuna veya bilimsel alana ilişkin bilgi ve beceriler.

**Sen-mesajı:** Olayları genelleştiren ve her şeyi iki kısıma ayıran konuşma tarzı: sadece iyi (benim) ve sadece kötü (seninki).**Sen mesajı,** "sen her zaman / sen asla", "herkes / hiç kimse", "her zaman / asla" gibi genel açıklamalar kullanır ve belirli durumları genel durumlar olarak gösterir (Örnek: bugün ödevini unuttun – sen her zaman ödevini unutursun zaten, tembelsin, sorumsuzsun vb.)



## GİRİŞ & TEORİK ARKA PLAN

Anketlerde, pedagojik beceriler, araştırmacıya ve metodolojiye bağlı olarak oldukça farklı tanımlanır. Yine de her tür tanım için ortak olan üç kategoriye belirtebiliriz. Pedagojik beceriler, öze ilişkin yeterlilikler, didaktik ve metodik yeterlilikler ve son olarak yetkinliği artırma olarak ayrılır. "Yükseltme yetkinliği", eğitimsel yeterlilik olarak adlandırılabilir - ki bu daha da doğrudur - ancak "eğitimsel" terimi, birine öğretmek anlamına gelir - ve öğretim, didaktik ve metodik yeterliliklerin bir parçasıdır. Bu nedenle, en azından bu metnin ihtiyaçları doğrultusunda, "yetkinliği artırma" terimiyle kalacağız. Bu seviyeler birbirine bağlıdır ve her biri diğer ikisini etkiler; ancak her biri, geri kalanı olmadan kendi başına var olabilir. Üstelik bu yetkinlikleri diğer insanların davranışlarında ve çalışmalarında ayrı ayrı gözlemleyebiliriz. Bazılarımız biraz alan bilir; bazılarımız fikirleri, terimleri açıklayabilir, bir şeyi yapmanın veya kullanmanın doğru yolunu gösterebilir; diğerleri, birinin davranışını, seçimlerini, kararlarını ve düşünme biçimini etkilemek için başkalarına ilham verebilir. Öğretmeni bu yeterliliklerden bir veya iki tanesine sahip diğer insanlardan ayıran şey, öğretmenin tüm yeterlilikleri tek bir yetenekte - burada "pedagojik beceriler" olarak adlandırdığımız yetenekte - birleştiren kişi olmasıdır. Ebeveynlerin, öğretmenler yerine maddi, didaktik-yöntemsel ve yetiştirme yeterliklerinin tam bileşimi olarak anlaşılan pedagojik becerileri elden çıkarmaları beklenmemektedir.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS  
IN COVID TIMES

Daha net ifade etmek gerekirse anne babaların bu yetkinlikleri farklı bir vurgu ile fark etmeleri gerektiğini söylemeliyiz. İlk bileşen – öze ilişkin yeterlilikler – esas olarak belirli bir okul konusunun veya bilimsel alanın uzmanı olan öğretmenlere atanır. Ebeveynlerin bazı okul konularının uzmanı olmaması, ebeveyn faaliyetlerini etkileyen daha az önemli bir faktördür. İkinci bileşen – didaktik-yöntemsel yeterlikler – aynı zamanda öğretmenin yeteneğidir. Ancak, ebeveynlerin çocuklarına (öğrencilere) yardım edebilecekleri ve eğitim sürecinde öğretmenlere eşlik edebilecekleri bazı alanlar vardır. Bununla birlikte, en önemli bileşen sonuncusu: Yetkinliği artırmak. Anne babaların birinci derecede sorumlu olduğu faktördür. Ebeveynler, çocuklarını hayatlarının ilk gününden itibaren büyütür; Ebeveynler her zaman çocukların dünyasında var olan kişilerdir; son olarak, ebeveynler çocuklar için ilk ve en önemli rol modeldir ve çocuk yetiştirmenin yolunu belirler. Yetiştirme yetkinliğine de sahip olan ve öğrenci yetiştirmekle yükümlü olan öğretmenler, çocukların hayatlarına daha sonra girerler ve sonuçta onları etkilemek için daha az şansları olur. Ebeveynlerin pedagojik becerilerine bu şekilde bakalım. Pandemi sürecinde ebeveynlerin en çok desteğe ihtiyaç duyduğu sorunları ve ebeveynlerin mücadele ettiği en önemli konuları online eğitim sayesinde fark edebiliyoruz. Ebeveynlerin BT becerileriyle bağlantılı didaktik-metodik yeterliliklerinden bazılarının geliştirilmesine ve özellikle psikoloji, motivasyon, stresle başa çıkma ve zaman yönetimi ile ilgili ipuçlarıyla, artan yeterliliklerinin nasıl destekleneceğine odaklanmamız gerekiyor.



## Bir çocuk için öğrenme koşulları nasıl düzenlenir?

Aylar süren salgın herkesin hayatını etkiliyor. Birçok ailenin evde bir süredir okulun içini görmemiş çocukları var. Okulda öğrenenler her an değiştirebilir. Çocuklarını henüz yeni olan gerçekliğe alıştırmada ana babaların önemli rolü açıktır ve ana babaların tükenmişliği yetersiz bir ifadedir. Birden fazla rolle ara vermeden başa çıkmak, karamsarlık ve sinirlilik ile birlikte umutsuzluk hissine neden olur. Uzaktan okul bir meydan okumadır, bu yüzden bu zamanı biraz daha kolaylaştırmanın bazı yollarını öneriyoruz.

Öğrenme çıktıları, öğrendiğimiz koşullardan etkilenir:

- Çocuğunuz derslere başlamadan önce dikkatini dağıtan hiçbir şeyin olmadığından emin olun;
  - Radyoyu, TV'yi kapatın ve odanın kapısını kapatın.
  - Dikkat dağıtıcı şeyler ne kadar az olursa o kadar iyidir
  - Çalışma yerini mümkün olduğunca sessiz hale getirin
- Çocuğunuz boyuna göre ayarlanmış masa ve sandalyenizle çocuğunuz için bir çalışma köşesi düzenleyin.





- Tüm ders kitaplarıyla birlikte masanın üzerinde sadece öğrenme için gerekli olan şeyler bulunmalıdır.
- Aydınlatma esastır;
  - Sağ elini kullanan çocuklar için ışık sola düşmelidir.
  - Solak çocuklar için ışık sağa düşmelidir
  - Ancak, gün ışığı en iyisidir
- Sıcaklık;
  - Çok soğuk veya çok sıcak olamaz, bu nedenle ara sıra biraz temiz hava almayı unutmayın.
  - T20 - 21 santigrat derece civarındaki sıcaklık uygundur.
- Çocuğunuzun her seferinde bir şey yaptığından emin olun;
  - İlk f.e. İngilizce, ardından Matematik vb.
- Çocuğunuzla bir plan oluşturun;
  - Ne zaman oynama ve ne zaman öğrenme zamanı olduğuna birlikte karar verin
- Çocuğunuzun buna ihtiyacı varsa yardım edin çünkü problemle baş başa kaldığını hissetmek iyi değildir;
  - Bazen sorunla yüzleşmelerine ve çözmelerine izin vermek daha iyidir.
  - Ama çocuklarınızın ödevini siz yapmayın.



## **Bir çocuğu evde sistematik olarak öğrenmesi için nasıl motive edebilirim?**

Ebeveynlerin tutumu, öğrenme ve okul için olumlu bir atmosfer yaratılmasına yardımcı olur. Daha fazla destek, öğrenme atmosferini daha iyi hale getirir. Ayrıca, çocuğun çalışmasını nasıl denetleyeceğiniz konusunda anlaşın. Notlara bakabilir, açıklama isteyebilir ve bazı sorular sorabilirsiniz.

Çocuk bir şeyi bilmediğinde veya anlamadığında nasıl yardım edileceğine birlikte karar verin.

Farkına varmak için çaba gösterin ve küçük ev öğrenme etkinliklerini bile övün. Ancak övgü konusunda dikkatli olun. Basit bir övgü yerine, çocuğun davranışının sizi nasıl etkilediğini gösteren açık bir mesaj olan olumlu bir "ben" mesajı ile değiştirmeniz önerilir

İşte "Ben" mesajlarına bazı örnekler:

- "Ödevinin çok iyi yapılması hoşuma gitti, takdir ediyorum"
- "Gittikçe daha iyi yazmak için ne kadar çaba sarf ettiğini görebiliyorum, tebrikler"
- "Matematik notundan etkilendim.Seninle gurur duyuyorum"
- "Projeni çoktan bitirdiğin için mutluyum"
  - Bu tür mesajlar sizden bahseder ve çocuğu yargılamaz. Olumlu ve dürüstlerse gerçeklerdir.



- Özyönetim nedeniyle çocuğunuzu kendi başına çalışması için teşvik edin.Görevler benlik saygısı oluşturur.
- "Kendiniz öğrendiğinizi unutmayın" gibi ahlaki değerler kullanmayın veya karşılaştırmalar yapmayın.(çocuğunuzu sınıf arkadaşları, arkadaşları veya kardeşleriyle kıyaslamayın)
- Her zaman öğretmenin veya özel hocanın bakış açısını almayın.- "Daha çok çalışsaydın daha iyi notlar alırdın, daha çok çaba göstermen gerekir" vb.ifadeler kullanmayın.
- Yaşı daha büyük olan öğrencilerle çalışırken sorunlarını anlamak ve sakın bir sohbette sorumlulukları hakkında konuşmak en iyisidir. Kendileri için öğrendiklerini fark etmeleri ve bilgilerinin gelecekte nasıl uygulanacağını görmeleri önemlidir.

### **Ve lütfen şunu unutmayın:**

Çocuklarınızla konuşma şekliniz çok ama çok önemlidir. Başarının, yeterliliğin ve kendine saygının kişinin içsel motivasyonundan kaynaklandığını anlamak çok önemlidir ve tartışılmazdır.



## Uzaktan eğitimle sabrınızı nasıl kaybetmezsiniz?

Çok görevli bir ebeveyn olarak, ne kadar olmak istesenez ve elinizden gelenin en iyisini yaparsanız da sabırlı olmak kolay değildir.

Bir ebeveynin sabırsız olmasının birkaç nedeni olabilir:

- Ebeveynler yorgun
- Çocuk kendini iyi ifade edemeyen anne babasını anlamaz.
- Ebeveynler sorulan konuyu bilmiyor ve daha fazla soruya cevap vermek zor
- Çocuğun konuyu düşünmek ve anlamak için daha fazla zamana ihtiyacı varken, ebeveynler hızlı bir şekilde bitirmek ve özgür olmak isteyebilirler.
- Bazen ebeveynlerin çok yüksek beklentileri olur

Uzaktan eğitim durumunda olan bir ebeveyn olarak önemli bir stres kaynağıyla başa çıkarken hatırlanması gereken bazı ipuçlarını burada bulabilirsiniz..

### **1. Hayatımızın diğer zor zamanlarında olduğu gibi, her gün yeni bir başlangıç yapmanıza izin vermeniz çok önemlidir.**

Çocuklar daha kötü bir gün geçirebilir. Bir erkek veya kız kardeş can sıkıcıdır. Yine de bazı çatışmaların üstesinden gelmeyi ve farklı duygularla ve zor günlerle baş etmeyi öğrenmek için mükemmel bir fırsat olabilir.



Ebeveynlerin ve diğer aile üyelerinin desteğiyle uzaktan eğitim, başka şeyler keşfetmenize ve başka şekillerde büyümenize yardımcı olabilir. Bu benzersiz durum, krizden nasıl çıkılacağı ve yeni koşullarla nasıl başa çıkılacağı konusunda yararlı bir ders olabilir.

## **2. Destek almaktan çekinmeyin.**

Milyonlarca ebeveyn okulda, ev işlerinde ve diğer birçok günlük sorunda aynı durumla karşı karşıyadır. Tüm sorumluluklarla uğraşmaktan bunalmış hissediyorsanız - diğer ebeveynlerle, güvendiğiniz biriyle tanışmaya veya sadece birlikte vakit geçirmeye ne dersiniz? Aynı durumda olan insanlarla konuşun, sorunlarınızı karşılaştırın, endişelerinizi paylaşın ve birbirinize destek olun. Bu tür bir destek zihinsel ve fiziksel sağlığımız için faydalı olabilir.

## **3. Değerlerinizi unutmayın**

Sürekli yardım veya teknoloji ile tükenmiş hissettiğinizde, daha büyük resme bakmaya çalışın ve tüm çabalarınızın amacını düşünün. Çocuğunuza hangi değerleri aktarmak istediğinizi, nasıl bir ebeveyn olmak istediğinizi ve bir gün bu zor zamanlarda geriye dönüp nasıl bakmak istediğinizi düşünün. Her zaman her şeyin yolunda gitmediği sonucuna varabilirsiniz. Ancak, ebeveynliğinizin anlamını ve çocuklarınızın sizin rehberliğinizi beklediğini gördüğünüzde, size neyin önemli olduğunu hatırlatabilir.

#### **4. Empati**

Hepimiz zor zamanlar yaşadığımızda, başkalarına anlayış göstermek kolay değildir çünkü kendimizi yeterince anlamadığımızı hissederiz. Ancak empati, çevrimiçi öğrenmeden bıktığımızda sabrımızı büyük ölçüde artırabilir; evdeki durumla da uğraşmak zorunda olan öğretmenlere sempatiyi artıracak, arkadaşlarıyla birlikte olmak yerine ekran karşısında oturan çocuğunuza sempati, kaos ve belirsizlikle uğraşmak zorunda kalan yöneticilere sempati üretecektir.

#### **5. Mümkün olduğunca mizah anlayışınızı kullanın**

Mizah, fiziksel ve zihinsel sağlığımız için çok önemlidir, bu nedenle gülmek ve biraz rahatlamak istediğiniz anlar için kendinizi suçlu hissetmeyin. Mizah kan basıncınızı düşürebilir ve tüm vücudunuzun daha iyi hissetmesine yardımcı olabilir. Üstelik çocuklarınızla birlikte gülerseniz çocuklarınızla aranızdaki bağı güçlendirirsiniz.

#### **6. Mükemmel olmak zorunda değilsiniz**

Kimse mükemmel değildir! Denersin, elinden geleni yaparsın ama en iyisi olmak zorunda değilsin. Hatalı olabileceğinizi, cevabı bilmiyor olabileceğinizi veya yorgun olabileceğinizi ve biraz sessizliğe ve dinlenmeye ihtiyacınız olabileceğini kabul edin. Çocuklarınız da kabul etmeyi ve desteklemeyi öğrenecekler. Birlikte hayatta kalacaksınız.



Birlikte öğrenirken yeterince sabrınız yoksa kısa bir ara verin. Bu mola sırasında sakinleşin - örneğin ona kadar sayın, birkaç derin nefes alın veya zıplayın, su için. Çocuğunuza neden yardım ettiğinizi zaten biliyorsunuz. Aradan sonra çocuğunuzun farklı şekilde öğrenmesine yardımcı olun. Çocuklara yardım etmeyi birlikte vakit geçirmek, bağları güçlendirmek ve okul bilgilerini tazelemek için harika bir fırsat olarak görün. Bilmediğinizi, emin olmadığınızı veya hatırlamadığınızı ve bir şeyi kontrol etmeniz gerektiğini kabul etmekten asla korkmayın. Dürüst olduğunuzda, çocuğunuz kendi kendine öğrenmeye çalışacaktır.

## Konsantrasyon nedir?

Pratik çalışma ve çalışma için gerekli koşullardan biri, dikkati belirli bir düşünceye, olaya, nesneye, konuya, duruma veya uyarana odaklama ve zamanında tutma yeteneği olan dikkati yoğunlaştırma yeteneğidir. Bu yetenek insan hayatında gelişir ve herkes düzenli olarak uygun konsantrasyon egzersizleri yaparak dikkatini kontrol etmeyi öğrenebilir. Günümüzde, giderek daha fazla sayıda çocuk, sürekli olarak dikkatleri dağıldığı için dikkatlerini toplamakta güçlük çekiyor. Önceki faaliyetleri tamamlamadan aynı anda birkaç şey yaparlar.

Konsantrasyon sorunu yaşayan bir çocuk çok çabuk yorulur, halsizlik, baş ağrısı, güçsüzlükten yakınır. Diğer belirtiler, son zamanlarda duyulan bir komutu unutmak veya bir görev durumunda kendini bulmakta zorluk içerebilir. Konsantrasyonun yaşına göre yetersiz kaldığı bir çocukta dikkat bozukluklarından söz edebiliriz.



## Konsantrasyon neleri etkiler?

- Bizim aşırı aceleciliğimiz
  - Çoklu görev yaşam tarzında, sadece bir görev için yavaşlamak ve durmak zordur.
- Otantik rahatlama ve sıfırlama için zaman yok
- Konsantrasyon ve dikkat döngüleri arasında yeterli araların olmaması
- Dikkat dağıtıcılar
  - Çocuğun odaklanmasını engelleyen her şey;
  - TV veya müzik gibi herhangi bir gürültü olabilir
- Beslenme
  - Doğru beslenmeye ve su miktarına dikkat etmeliyiz.
- Molalar
  - Birkaç dakikalık ara bile göreve daha kolay geri dönmenize yardımcı olabilir
- Uyumak
  - Yenilendiğimizde ve iyi dinlendiğimizde daha iyi etkiler elde ederiz.





## Çocukların konsantre olmasına nasıl yardımcı olunur?

- Yeri ve zamanı düzenleyin;
  - Dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırın - masanın üzerinde yalnızca belirli bir görev için gerekli olan öğeleri bırakın, gürültüyü azaltın, dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırın.
- Her seferinde bir görev belirleyin;
- Bazı fiziksel egzersizlerle düzenli molalar verin, örneğin. çocuk tarafından beden eğitimi derslerinde öğrenilen egzersizler.
- İşin, dayanıklılığın ve çabanın kısmi aşamalarını takdir edin;
- Çocuğunuza "konsantre ol" demeyin, çünkü bu sadece hüsrana neden olur.
- Bu nedenle, konsantrasyon eksikliği nedeniyle çocuğu suçlamayın
- İyi bir dinleyici ve destekleyici biri olun;
- Çocuğunuzun dikkatini nasıl yoğunlaştıracacağını öğrenmesine yardımcı olacak egzersizler yapın..

Bu alıştırmalar sırasında, görme, hareket, dokunma, işitme gibi tüm duyuları devreye sokmak için aktivite türünü (çizim, yazma, taşıma, dinleme vb.) değiştirmeyi unutmayın. Ve son olarak, dikkat toplama egzersizlerinin çocuğun doğal günlük aktivitelerine eşlik ettiğinden emin olun.



# Konsantrasyon ve hafızayı geliştirmek için örnek alıştırmalar, oyunlar ve aktiviteler

## A) Çözme:

1. Bulmacalar
2. Labirentler/labirentler
3. Resimlerin karşılaştırılması
4. Bağlantı noktaları
5. Bulmacalar

a. Birkaç öğeden bir resim oluşturmak zorlu bir iştir. Yine de küçük olanlar bile bu görevin üstesinden gelebilir - doğru çizim zorluğunu seçin ve birkaç öğeyle başlayın, sayılarını kademeli olarak artırın (mobil sürümle değil, geleneksel sürüm daha iyidir).

## B) Kağıt-kalem oyunları:

1. Savaş gemisi,
2. Tic-tac-toe,(XOX)
3. Ülke-Şehir oyunu
4. Metinde silme, örneğin belirli harfler, belirli sayıda harf içeren veya belirli bir harfi içeren sözcükler; daha büyük çocuklar için: konuşmanın belirli bölümleri olan sözcüklerin üstünü çizmek, "f", "ch" vb. sözcüklerin üstünü çizmek.



5. İki elle çizim. Sayfayı seçip yazdırdıktan sonra, çizimi çocuğun, önüne yerleştirin. Sayfayı seçip yazdırdıktan sonra, çizimi çocuğun önüne yerleştirin. Çocuk ayna görüntüsü ilkesini takip etmek için iki eliyle aynı anda çizim yapar. Resimlerde gösterilen oklar çizmeye başlamanıza yardımcı olur
6. Gittikçe daha popüler hale gelen zentangle tekniği ile renklendirme

### C) Tahta oyunları

1. Dama
2. Satranç
3. Kızma Birader
4. Hafıza
5. "Eşleşme yok" kartları - görev, çifti olmayan bir öge bulmaktır. Alıştırmanın zorluğunu artırmak için bir zamanlayıcı ayarlayabilirsiniz - eksik öğeyi bulma süresi 30 saniyedir. Çalışma sayfası odaklanmaya ve gözlem yapmaya yardımcı olur.
6. Kartlar "İki resim arasındaki fark nedir?" - Görev, birbirine çok benzeyen iki resim arasındaki farkı bulmaktır. Süreyi örneğin 10 saniye ile sınırlayabilirsiniz. Görev, dikkati odaklamaya ve algıyı uygulamaya yardımcı olur.
7. "Bir sinek. Yoğunlaşmak!" - Ortasında sinek olan 3x3'lük bir kare kullanarak oynuyoruz. Görev, sinek karenin dışına çıktığında tepki vermektir. Her zaman "Sinek ortada" ile başlayarak yavaş konuşun. Daha sonra karar verirsiniz, f.e. Sinek yukarı çıkıyor.

Sinek sola gider. Sinek aşıağı iner, sinek aşıağı iner, sinek sağa gider, sinek aşıağı iner. Çocuk sinek çıkınca der. (BİTTİ!) Daha sonra kareyi kapatın, talimatların hızını artırın ve daha fazla kare kullanın. Rollerini değiştirebilirsiniz.

## D) Diğer

- 1."Papağan" - yetişkin ve çocuk cümleyi tekrar eder, sırayla yeni kelimeler ekleyerek cümleyi kademeli olarak genişletir. Çizilen harf üzerindeki bir dizi renk, sayı, hayvan adı veya kelime olabilir. Sözcükler, 2 veya 3 öğeden oluşan kısa satırlardan başlayarak geriye doğru tekrarlanabilir.
- 2."Lamba, burun, yer" - ebeveyn kelimeleri söyler ve lambayı, burnu, zemini işaret eder; çocuk taklit eder, ardından ebeveyn bir kelime söyler ve başka bir öğeyi gösterir - çocuk hata yapmamaya çalışır ve gösterilene gösterir.
- 3.Ritmi çalmak - belirli bir sesi eller veya ayaklar ve ayrıca belirli enstrümanlar kullanarak tekrarlamak konsantrasyon gerektiren bir görevdir ve aynı zamanda küçük çocuklar için çekici bir oyundur; Daha büyük çocuklara yönelik versiyonda, örneğin bloklarla sesler sunuyoruz: 1 alkış - sarı blok, bir tepinme - 1 kırmızı blok, çocuk ritmi dinler ve bloklarla sunar.
- 4."Yazıcı" - ebeveyn çocuğun sırtına sayılar, şekiller veya harfler "çizer" ve çocuk bunları bir kağıda adlandırır veya çizer.



5. Hafızada matematiksel işlemler yapma, oyun oynama, yüzden geriye doğru sayma örneğın her 6'da bir ( $100 - 6 = 94$ ,  $94 - 6 = ..vb$ )
6. Metni takip ederken bir ebeveyn tarafından yüksek sesle okunan masalları, sesli kitapları veya metni dinlemek, ardından içeriğı anlatmak veya bir olay planı yapmak veya sadece daha önce seçilen bir kelimeye tepki vermek. Çocuklara giderek daha ayrıntılı sorular sorulabilir.
7. Çocuğın bütün gün yaptığı aktiviteleri hatırlaması: (uyumadan önce yatakta uzanarak) "bugün 15:30 ile 16:00 arasında ne yaptın?"
8. Görselleştirme – bu konsantrasyon egzersizi, kısa bir süre için zihinde basit görüntüler oluşturmayı içerir. Basit günlük nesnelere başlamak, bu görüntüyü daha uzun süre akılda tutmak ve ardından bu süreyi uzatmak değer. Görselleştirme, her iki yarım kürenin çalışmasını uyarır. Bu eğitim her yerde yapılabilir.
9. Özet yazmak, özet yazmaktan veya bir diyagram şeklinde yazmaktan oluşabilir - örneğın izlenen peri masallarının, izlenen filmlerin, okunan kitapların zihin haritası.



## Özet

Pedagojik beceriler, öze ilişkin yeterlilikler, didaktik ve metodik yeterlilikler ve son olarak yetkinliği artırma olarak ayrılır. Ebeveynlerin çocuklarına (öğrencilere) yardımcı olabileceği ve eğitim sürecinde öğretmenlerle ilgilenebileceği birkaç kez vardır.

- Çocuğunuz derslere başlamadan önce dikkat dağıtıcı bir şey olmadığından emin olun.
- Çocuğunuzun boyuna uygun sandalye ve çalışma masası ile çalışma alanınızda çocuğunuz için bir çalışma köşesi düzenleyin.
- Tüm ders kitaplarıyla birlikte sadece öğrenme için gerekli olan materyaller masanın üzerinde olmalıdır.
- Çocuğunuzun her seferinde bir aktivite yaptığından emin olun.
- Çocuğunuzla bir plan oluşturun
- Çocuğunuzun buna ihtiyacı varsa yardım edin çünkü problemle baş başa kaldığını hissetmek iyi değildir.

Çocukların etkili bir şekilde öğrenebilmeleri için konsantre olabilmeleri gerekir. Diyet, molalar ve görevleri yapma biçimlerinin hepsinin, çocukların başarılı olması için kritik olan dikkat üzerinde etkisi vardır.



Başlamadan önce alanı ve zamanı düzenleyin. Her seferinde bir aktivite en iyisidir. Beden eğitimi derslerinde öğrenilenler gibi bazı fiziksel aktivitelerle düzenli dinlenme aralıkları belirleyin. Çalışmanın, zorluğun ve çabanın küçük aşamalarını takdir edin. Çocuğunuza “konsantre olmasını” söylemeyin, çünkü bu sadece hüsrana neden olur. Bu nedenle, konsantrasyon eksikliği nedeniyle çocuğu suçlamayın. İyi bir dinleyici ve destekçi olun. Çocuğunuzun dikkatini nasıl yoğunlaştıracacağını öğrenmesine yardımcı olacak egzersizler yapın.

Bu aktiviteler sırasında, beş duyuyu (görme, hareket, dokunma ve duyma) harekete geçirmek için aktivite türünü (çizim, yazma, hareket ettirme, dinleme vb.) değiştirin. Son olarak, dikkat toplama etkinliklerinin çocuğun günlük rutinlerine entegre edildiğinden emin olun.



BÖLÜM  
ÜÇ

03

PEDAGOJİK BECERİLER

KISIM 2

GELİŞTİRİCİ: GÖLBAŞI İLÇE MİLLİ EĞİTİM  
MÜDÜRLÜĞÜ , ANKARA-TÜRKİYE





## KULLANILAN TERİMLER SÖZLÜĞÜ

**Öğretim yöntemi:** Öğretmenlerin, öğrencilerin öğrenmesini sağlamak için kullandığı ilke ve yöntemlerdir.

**Öğrenme stilleri:** Öğrenme stilleri, insanların öğrendiği farklı yöntemlerdir. Bazı insanlar en iyi dinleyerek, bazıları okuyarak, bazıları da yaparak öğrenir. Herkes kendi yöntemiyle öğrenir ve en iyi öğrenme için öğrenme stilini bilmek çok önemlidir.

**Kendine güven:** Kendine güven, becerileriniz ve yetenekleriniz hakkında bir tutumdur. Kendinizi kabul ettiğiniz, güvendiğiniz ve kontrol duygusuna sahip olduğunuz anlamına gelir.

**Öz yeterlilik:** Önemli Konu. Öz yeterlik, bireyin belirli performans kazanımlarını üretmek için gerekli davranışları gerçekleştirme kapasitesine olan inancını ifade eder (Bandura, 1977, 1986, 1997). Öz yeterlik, kişinin motivasyonunu, davranışını ve sosyal çevresini kontrol etme becerisine olan güvenini yansıtır.

**Sorumluluk,** yapmanız gerekeni yapmanız ve eylemlerinizin sonuçlarını kabul etmeniz anlamına gelir. Sorumluluk: Yapmanız beklenen bir şey. Sorumlu olmak: Yapmanız gereken şeyleri yapmak. Sorumluluğu kabul etmek: Yaptığınız bir şey için övgüyü veya suçlamayı üstlenmek.

## Öğretim Yöntemleri

Bir öğretim yöntemi, öğrencilerin öğrenmesini sağlamak için öğretmenlerin ilkelerini ve tekniklerini içerir. Bu stratejiler kısmen öğretilecek konu ve kısmen de öğrenenin doğası tarafından belirlenir.

Belirli bir öğretim yönteminin uygun ve verimli olması için, öğrenenin karakteristiği ve bunun getirmesi beklenen öğrenme ile ilgili olması gerekir. Konunun doğasını ve öğrencilerin nasıl öğrendiğini dikkate alması gereken öğretim yöntemlerini tasarlamak ve seçmek için öneriler vardır.

Bugünün okulunda eğilim, yaratıcılığı teşvik etmesidir. İnsan gelişiminin akıl yürütme yoluyla gerçekleştiği bilinen bir gerçektir. Bu muhakeme ve orijinal düşünce yaratıcılığı geliştirir.



# Öğretim Yöntemleri Listesi

## 1. Öğretmen Merkezli

Genellikle en geleneksel öğretim yöntemlerinden biri olan öğretmen merkezli metodoloji olarak düşünüldüğünde, dikkat öğretmen üzerinde yoğunlaşır. Öğretmenler sınıftan sorumludur ve tüm etkinlikleri yönlendirir. Tipik olarak, bu yaklaşımda, çocuklar öğretmene bakan bireysel sıralara otururlar. Grup çalışması gerçekleşebilirken, sınıf zamanının çoğu öğretmenin kavramları açıklaması ve bireysel çalışma vermesiyle geçer.

## 2. Ters yüz edilmiş sınıf

Ters yüz sınıf etiketi genel olarak, öğrencilerin sınıfta dersleri dinlemek ve evde ev ödevi yapmak yerine önceden kaydedilmiş dersleri evde izlediği ve sınıf içi ödevleri tamamladığı öğretim yapısını tanımlar. Ters yüz edilmiş sınıf modelini uygulayan öğretmenler genellikle eğitim videolarını filme alır, ancak çoğu çevrimiçi kaynaklardan önceden hazırlanmış videoları da kullanır.

## 3. Kinestetik Öğrenme

Bazen "dokunsal öğrenme" veya "uygulamalı öğrenme" olarak bilinen kinestetik öğrenme, öğrencilerin yapmasını veya yaratmasını gerektiren somut zekanın dışsal bağlantısı fikrine dayanır.

Dersleri dinlemek veya gösterileri izlemek yerine Uygulamalı deneyimler, çizim, canlandırma, inşa etme ve drama ve spor kullanımı, kinestetik sınıf etkinliklerine örnektir.

#### **4. Öğrenci Merkezli Öğretim Yöntemleri**

##### **Farklılaştırılmış Öğretim**

Farklılaştırılmış öğretim, bireysel öğrenci ihtiyaçlarını karşılamak için öğretimi uyarlama öğretim uygulamasıdır. Öğretmenler çeşitli şekillerde belirleyebilir: öğrencilerin içeriğe nasıl eriştiklerini, öğrencilerin bir kavramda ustalaşmak için yaptıkları etkinlik türlerini, öğrenmenin nihai ürününün neye benzediğini ve sınıfın nasıl kurulduğunu. Farklılaştırmaya bazı örnekler şunları içerir: öğrencilere kendi okuma seviyelerinde kitap okutmak, öğrencilere farklı yazım listeleri sunmak veya konuları yeniden öğretmek için küçük gruplar halinde bir araya gelmek.

##### **Sorgulamaya Dayalı Öğrenme**

Öğrenci araştırmasına ve uygulamalı projelere dayanan sorgulamaya dayalı öğrenme, öğretmeni tek bir otorite figürü yerine öğrencilere öğrenme süreçleri boyunca rehberlik ve destek sağlayan destekleyici bir figür olarak gösteren bir öğretim yöntemidir.

Öğretmenler, öğrencileri soru sormaya ve çevrelerindeki dünya hakkında ne bilmek istediklerini düşünmeye teşvik eder. Öğrenciler daha sonra sorularını araştırır, temel kavramları açıklayan bilgi ve kaynakları bulur ve karşılaşılabilecekleri sorunları çözer.

Bulgular, kendi hazırladığınız videolar, web siteleri veya araştırma sonuçlarının resmi sunumları olarak sunulabilir.

### **Gezici Öğrenme**

Expeditionary Learning, öğrencilerin keşif gezilerine çıktıkları ve okullarını ve topluluklarını etkileyen konuları derinlemesine inceledikleri bir proje tabanlı öğrenme şeklidir.

Bu modeldeki öğrenme, öğrencilerin problem çözmenin gerçek dünyada, ideal olarak kendi dünyalarında nasıl gerçekleşebileceğini görebilmeleri için çoklu içerik alanları içerir. Örneğin, büyük bir şehirdeki bir öğrenci kirlilik istatistiklerini inceleyebilir, etkileri hakkındaki bilgileri okuyabilir ve şehirlerinde sorunun etkilediği yerlere seyahat edebilir. Öğrenciler ve öğretmenler durumu anladıklarında aktif olarak uygulayabilecekleri bir çözüm bulmak için çalışırlar.

### **Proje Tabanlı Öğrenme**

Adından da anlaşılacağı gibi, proje tabanlı öğrenmede öğrenciler projeleri tamamlar. Ancak bunlar, öğrencilerin bilgi edindiği, araştırma yaptığı, eleştirel düşündüğü, değerlendirdiği, analiz ettiği, karar verdiği, işbirliği yaptığı ve daha fazlasını yaptığı büyük projelerdir. Ayrıca, öğrencilerin bir seçeneğe sahiptir.



Tipik olarak projeler, “Okulumuz nasıl daha çevreci olabilir?” gibi açık uçlu sorulara yanıt olarak oluşturulur. ya da “Şehrimiz geçmişte nasıl planlandı, gelecekte nasıl planlanabilir?” Projelerin bir diğer önemli kısmı da gerçek dünya problemleriyle ilgili olmalarıdır. Projeler sadece okul için bir proje olmamalı, aynı zamanda bir etkiye sahip olmalıdır. Örneğin, öğrenciler tüm okulun duyacağı bir radyo programı yapabilirler. Ya da belediye meclisine bir mektup yazıp bir toplantıya katılarak fikirlerini beyan edebilirler.

Teknoloji açısından, G Suite (Google Docs, Sheets ve Drive) ve internet erişimi, öğrencilerin araştırma yapmasına, projelerin sunulmasına ve uygulanmasına yardımcı olabilir. Ancak uygulamalı çalışma ve topluluğa girmek bu metodolojinin temel taşıdır.

### **Kişiselleştirilmiş Öğrenme**

Kişiselleştirilmiş Öğrenme Dış bağlantı o kadar yeni bir eğitim modelidir ki, tanımı hala gelişmektedir. Modellerin kalbinde, öğrencilerin ilgi ve becerilerine özel kişisel planları takip etmelerini sağlar. Müfredatta öğrencinin kendini yönlendirmesi ve seçimi, Kişiselleştirilmiş Öğrenimin ayırt edici özellikleridir.

### **Oyun Tabanlı Öğrenme**

Oyuna dayalı öğrenme, öğrencileri Harici sınıf bağlantısında daha aktif öğrenmeye dahil etme arzusundan gelir. Öğrencilerin problem

Çözücü olmalarını ve yetişkinler olarak ihtiyaç duyacakları sosyal becerileri kullanmalarını gerektirdikleri için; oyunlar, notlara odaklanmak yerine "ustalık" zihniyetini teşvik etmenin harika bir yoludur.

Oyun tabanlı bir öğrenme ortamında, öğrenciler eylemleri seçerek ve deneyler yaparak belirli bir hedefi (öğrenme hedefi) gerçekleştirmek için görevler üzerinde çalışırlar. Öğrenciler belirli bir ilerleme veya başarı kaydettikçe, tıpkı en sevdikleri video oyunlarında olduğu gibi rozetler ve deneyim puanları kazanabilirler.

## Farklı öğrenme stilleri nelerdir?

Ebeveynlik, karşı karşıya kalacağımız en zorlu görevlerden biridir, ancak hayattaki en ödüllendirici görevlerden biridir. Ebeveynler, öğrenme stillerini anlayarak ve hangilerinin çocukları için geçerli olduğunu belirleyerek çocuklarına yardımcı olabilir.

Her çocuğun farklı öğrenme tercihleri vardır. Kimi görerek, duyarak, kimi yaparak, kimi okuyarak, kimi de soru sorarak öğrenmeyi tercih eder. Tüm öğrencilerin ortak noktalarından biri, ilgilerini çeken öğeleri ve konuları çalışmalarına dahil ettiklerinde en iyi şekilde öğrenmeleridir



Çocuğunuz birden fazla öğrenme stiline uysa da, öğrenme tercihlerinde kalıplar olduğunu fark edebilirsiniz. Örneğin, görsel olarak öğrenen biri, zor konuları birincil iletişim becerilerini kullanarak öğrenmeyi tercih eden çok sosyal ve sözel bir öğrenci de olabilir.

Çocuğunuzun nasıl öğrendiğini anlamak, evde eğitim deneyiminden en iyi şekilde yararlanmanın ve aileniz için en iyi müfredatı seçmenin en iyi yollarından biridir.

Öğrenme stilleriyle ilgili en çok kabul gören anlayışlardan biri, öğrenci öğrenme stillerinin üç kategoriye ayrılmasıdır: Görsel Öğrenenler, İşitsel Öğrenenler ve Kinestetik Öğrenenler.

Bu öğrenme stilleri, eğitim teorisyeni Neil Fleming'in VARK Öğrenci Öğrenimi modelinde bulunur. VARK, dört öğrenme stilinin kısaltmasıdır: Görsel, İşitsel, Okuma/Yazma Tercihi ve Kinestetik. (VARK modeli aynı zamanda VAK modeli olarak da anılır ve Okuma/Yazmayı tercihli öğrenme kategorisi olarak elemektedir.)

VARK modeli, öğrencilerin "tercih edilen öğrenme modları" olarak adlandırılan bilgileri işleme konusunda farklı yaklaşımlara sahip olduğunu kabul eder. VARK'ın ana fikirleri, Learning Styles Again: VARKing up the right tree'de özetlenmiştir. (Fleming ve Baume, 2006)





## **Görsel**

Görsel öğrenenler, yeni bilgilere erişmek ve bunları anlamak için görüntüleri, haritaları ve grafik düzenleyicileri kullanmayı tercih ederler.

## **İşitsel**

İşitsel öğrenenler yeni içeriği en iyi şekilde derslerde ve grup tartışmalarında dinleyerek ve konuşarak anlarlar. İşitsel öğrenenler, tekrarı bir çalışma tekniği olarak kullanır ve animatörlü cihazlardan yararlanır.

## **Okuma yazma**

Güçlü bir okuma/yazma tercihi olan öğrenciler en iyi sözcüklerle öğrenirler. Bu öğrenciler kendilerini bol not alan kişiler veya hevesli okuyucular olarak gösterebilir ve soyut kavramları kelimelere ve denemelere çevirebilirler.

## **Kinestetik**

Kinestetik öğrenenler, yaparak öğrenmeyi tercih eden bireylerdir. Uygulamalı bir deneyimden hoşlanırlar. Genellikle gerçeklikle daha fazla temas halindedirler ve onunla daha bağlantılıdır, bu yüzden bir şeyi daha iyi anlamak için dokunma deneyimini kullanmaları gerekir.

Bir kinestetik öğrenciye yeni bilgiler sunmak, kişisel deneyim, uygulama, örnekler veya simülasyonlar yoluyla olur. Örneğin bir deneyi kendileri tekrar yaparak hatırlayabilirler.



Çocuğunuzun öğrenme stilini belirlemek göz korkutucu gelebilir, ancak süreç hakkında çok bilimsel olmanıza gerek yok. İlk adım, çocuğunuzun güçlü yönlerinin farkında olmaya başlamaktır. Çocuğunuzun benzersiz öğrenme stilini belirlemenize yardımcı olması için aşağıdaki yönergeleri kullanın ve ardından evde ve okulda çocuğunuzun eğitimini desteklerken bu güçlü yönleri geliştirin. Bu stillerin mutlaka birbirini dışlamadığını unutmayın. Evet, çocukların benzersiz öğrenme stillerine uyum sağlamayı öğrenebiliriz, ancak onları düzgün bir şekilde etiketlemeye veya kategorilere ayırmaya çalışmaktan kaçınmalıyız. Her insan karmaşıktır ve çocuğunuzun bu farklı tarzların bazılarının veya tümünün bir karışımına sahip olduğunu keşfedebilirsiniz.

### **İşitsel Öğrenenler**

- Hatırlamak için kendimin söylediğini duymaya ihtiyacım var.
- Çözmek ve ezberlemek için sık sık bir problem üzerinden konuşmaya ihtiyaç duyarım.
- Bilgileri en iyi yüksek sesle veya kendi kendime defalarca tekrarlayarak ezberlerim.
- Bilgi ritmik veya müzikal bir kalıba uyduğunda en iyi şekilde hatırlıyorum.
- Oturup okumaktansa bir kitabın kaydını dinlemeyi tercih ederim.



## Görsel Öğrenciler

- Bir kavramı tam olarak anlamadan önce, genellikle bir kavramın bir örneğini görmem gerekir.
- Renkli, görsel olarak uyarıcı nesnelere beni cezbediyor.
- Neredeyse her zaman metinle birlikte resim veya çizim içeren kitapları tercih ederim.
- Sadece söylenenlerin zihinsel bir resmini çermeye çalışırken hayal görüyormuşum gibi görünebilir.
- Konuşan kişiyi gördüğümde genellikle daha iyi hatırlıyorum.

## Kinestetik Öğrenciler

- Her seferinde birkaç dakikadan fazla hareketsiz oturmakta zorluk çekiyorum.
- Genellikle bir göreve fiziksel olarak katılarak en iyi şekilde öğrenirim.
- Neredeyse her zaman vücudumun bir kısmı hareket halindedir.
- Genellikle kitap okumayı veya aksiyon dolu hikayeleri veya dramatik bir şekilde okunan hikayeleri dinlemeyi tercih ederim.



## Çocukların öğrenme becerileri nasıl geliştirilir?

**1. Çocukların okuyacakları kitapları seçmelerine izin verin,** okumalarına yardımcı olun ve onlar için okumayı eğlenceli hale getiren etkinlikler yaratın.

**2. Öğrenme sürecinde çocuklara rehberlik etmek önemlidir,** ancak çocukların kendi öğrenme deneyimlerini kontrol etmelerine izin vermek de bir o kadar önemlidir. Bunu yapmanın mükemmel bir yolu, çocuklara seçenekler sunmaktır.

### **3. Açık ve samimi iletişimi teşvik edin**

Lütfen çocuğunuzu veya öğrencinizi, eğitimiyle ilgili neler olup bittiğiyle ilgili fikirlerini ifade etmesi için teşvik edin. Sevdiklerini, hoşlanmadıklarını veya endişelerini ifade etmekte rahat hissedeceği açık bir atmosfer yaratın. Aynı fikirde olmasanız bile, fikrini paylaştığında duygularını doğrulayın. İyi öğrenenler fikirlerinin önemli olduğunu bilirler ve yargılanmadan, küçümsenmeden, cesaretleri kırılmadan veya göz ardı edilmeden eğitim deneyimleri hakkında açık olabilecekleri konusunda kendilerini güvende hissederler.

### **4. Çocuğunuzun ilgi alanlarına odaklanın**

Çocuğunuzun iyi bir öğrenci olmasına yardım etmek istiyorsanız, onu büyüleyen konuları keşfetmeye teşvik edin.

## 5. Farklı öğrenme stillerini tanıtın ve teşvik edin

Her çocuğun kendi öğrenme biçimine en uygun öğrenme tercihleri ve stilleri vardır. Çocuğunuzun tercih ettiğı öğrenme stillerini keşfetmesine yardımcı olarak, eğitim hızını ve kalitesini artıracak teknikleri kullanabilirsiniz.

## 6. Öğrenme hevesinizi paylaşın

Çocuğunuz veya öğrenciniz, öğrenme konusunda hevesli olduğunuzu görürse, muhtemelen öğrenme konusunda tutkulu hale gelecektir. İster tarih, bilim, okuma, yazma ve hatta matematik olsun, öğrenmenin heyecan verici keşiflerle dolu bir yolculuk olduğunu görmesine yardımcı olun. Bunaltıcı veya baskıcı olmadan onunla yeni bilgiler keşfetmek için her fırsatı değerlendirin. Çocuğunuz, öğrenmenin hayatına getirdiğı neşe ve heyecanı gördükçe, yeni şeyler öğrenme konusundaki coşkusunu da paylaşmaya başlayacaktır.

## 7. Oyun tabanlı öğrenme yoluyla öğrenmeyi eğlenceli hale getirin

Oyunları bir eğitim aracı olarak kullanmak, daha derin öğrenme ve bilişsel olmayan becerilerin geliştirilmesi için fırsatlar sağlar ve çocukları öğrenmek istemeye motive etmeye yardımcı olur. Bir çocuk aktif olarak bir oyunla meşgul olduğunda, zihinleri yeni bir sistem öğrenmenin zevkini yaşar. Bu, oyunun "eğlence" (ör. video oyunu) veya "ciddi" (ör. askeri simülatör) olarak kabul edilip edilmediğine bakılmaksızın geçerlidir. Eğlenceli oyunlar, çocukları öğrenme sürecine dahil olma ve daha fazlasını öğrenme isteğı konusunda motive ederek ek bir fayda sağlar.

## **8. Çocuğunuzun düzenli kalmasına yardımcı olun**

Çocuğunuzun kağıtlarını, kitaplarını ve ödevlerini düzenlemesine yardımcı olmak, öğrenmeye motive olmasına yardımcı olmak için uzun bir yol kat edecektir. Çocuğunuzun okul malzemelerini ve ödevlerini yönetmesine yardım ederken sabırlı ve tutarlı olun. Bu onun kontrolü elinde tutmasına, daha az bunalmasına ve öğrenmek için daha fazla motive olmasına yardımcı olacaktır.

## **9. Başarıları takdir edin ve kutlayın**

Ne kadar küçük olurlarsa olsunlar, çocuğunuzun başarılarını takdir etmek ve kutlamak çok önemlidir. Bu, özellikle öğrenmek ve daha iyisini yapmak için kendilerine meydan okumak için motive olmaları için sürekli olumlu pekiştirmeye ihtiyaç duyan ilkokul çağındaki çocuklar için önemlidir. Karmaşık bir projeyi bitirmek özel bir muameleyi hak ediyor; Bir matematik testinde başarılı olmak, dondurma almak için bir gezi gerektirebilir. Çocuğunuzla öğrenmeyi motive etmek için aracınız olarak her zaman olumlu pekiştirmeyi kullanın.

## **10. Güçlü yönlere odaklanın**

Çocuğunuzun akademik olarak mücadele ettiği çok şey varken, güçlü yönlere odaklanmak zor olabilir. Bununla birlikte, çocuğunuzun güçlü yanlarına odaklanmak, sağlıklı duygusal ve akademik gelişim ve ilerleme için hayati önem taşır. Çocuğunuzun güçlü yönlerine odaklanmak, onu öğrenmeye devam etmesi için motive edecek başka bir olumlu pekiştirme biçimidir. Tersine, çocuğunuzun zayıf yönlerine odaklanmak cesaretin kırılmasına, sıkıntıya ve öğrenme arzusunun azalmasına neden olmaktan başka bir işe yaramaz.

Arda matematik sınavında başarısız mı oldu? O halde, matematiği için biraz fazladan yardım almanın yanı sıra, fen dersinde ne kadar başarılı olduğu için onu tebrik ettiğinizden emin olun.

### **11. Her günü bir öğrenme günü yapın**

Çocuğunuzu etrafındaki dünyayı keşfetmeye, sorular sormaya ve mümkün olduğunda bağlantılar kurmaya teşvik edin. Gördüklerini ve deneyimlediklerini kategorize etmesine, sınıflandırmasına ve eleştirel düşünmesine yardımcı olun. Her günü bir öğrenme gününe dönüştürmek, çocuğunuzun sınıfta, evde veya nerede olursa olsun öğrenmeye yönelik içsel motivasyonunu geliştirmesine yardımcı olacaktır.

## **Uzak sınıf ortamına nasıl uyum sağlanır?**

**Net beklentiler belirleyin.** Çocuklara evde olmalarına rağmen tatilde olmadıklarını hatırlatmak için onlarla samimi tartışmalar yapmak çok önemlidir.

**Bir yapı sağlayın ve ona bağlı kalın.** Her sabah hangi işlerin yapılması gerektiğini ve özellikle cihazları paylaşmanız gerekiyorsa, bu işi bir aile olarak nasıl halletmeyi planladığınızı belirleyin.

**Çocuklar için bir çalışma alanı oluşturun.** Bu alan, işlerini tamamlarken kendilerini en rahat hissettikleri yer olmalıdır. Rahat hissetmek onlara yardımcı olabilir



**Sınıfta izin verilmeyen şeylere izin vermeyin.** Çocukların sınıfta öğrenirken televizyonları ve video oyunları yoktur, bu nedenle evde öğrenirken bu cihazlar açık olmamalıdır.

**Çocuklara mola verin.** Rendeiro, çocukların yalnızca belirli bir süre odaklanabileceğini, bu nedenle ebeveynlerin başka bir göreve geçmeden önce çocuklara işten ara vermeleri gerektiğini belirtti. Aynı anda yalnızca 15 dakikalık kesintisiz çalışma yapabiliyorlarsa sorun yok.

**Olumlu pekiştirme kullanın.** Bir ödevi tamamlarken televizyon açık olmamalıdır, ancak çocukları açık havada mola verebileceklerini veya işten sonra daha fazla TV izleyeceklerini söyleyerek motive etmek, görevlerinde kalmalarına yardımcı olabilir.

**Okul personelinin yardım etmek için orada olduğunu unutmayın.** Endişeleriniz veya zorluklarınız varsa, bunları öğretmenlere dile getirin. Rendeiro, özel ihtiyaçları olan öğrenciler için sosyal hizmet görevlilerinin, okul danışmanlarının ve diğer destek personelinin genellikle hala çalıştığını ve yardım etmeye hazır olduğunu unutmayın.

**Kaynak olarak anne baba arkadaşlarınıza güvenin.** Mahallenizdeki diğer aileler bu durumu nasıl idare edeceklerini öğreniyorlar ve bir ödevi anlamakta zorluk çekiyorsanız yardım sunabilirler.





## Çocukta özgüven-öz-yeterlilik nasıl oluşur?

Doğumdan itibaren çocuklar baş döndürücü bir hızla yeni beceriler öğrenirler. Ve bu yeni yeteneklerle birlikte, onları kullanma güvenini de kazanırlar.Çocuklar büyüdükçe, bu güven beceriler kadar önemli olabilir. Gelişmek için çocukların yeteneklerine güvenmeleri ve aynı zamanda bir şeyde başarılı olamadıklarında bunun üstesinden gelebileceklerini bilmeleri gerekir. Ustalığı deneyimleyerek ve başarısızlıktan geri dönerek, sağlıklı bir özgüven geliştirirler.

### Çocukların özgüvenini geliştirmenin yolları

**Kendine güveni modelle:** Tam olarak hissetmesen bile! İyimserlik ve çokça hazırlıkla yeni görevlerin üstesinden geldiğinizi görmek, çocuklar için mükemmel bir örnek oluşturuyor.

**Lütfen hatalar için üzülme:** Çocukların herkesin hata yapabileceğini görmelerine yardımcı olun; önemli olan onlardan ders çıkarmak, üzerinde durmak değil. Kendine güvenen insanlar, başarısızlık korkusunun önlerine çıkmasına izin vermezler - asla başarısız olmayacaklarından emin oldukları için değil, aksilikleri nasıl adım adım atacaklarını bildikleri için.

**Lütfen onları yeni şeyler denemeleri için teşvik edin:** Tüm enerjilerini zaten mükemmel oldukları şeylere odaklamak yerine, çocukları çeşitlendirmek iyidir.

Yeni beceriler kazanmak, çocukların önlerine çıkan her şeyin üstesinden gelebilecekleri konusunda kendilerini yetenekli ve özgüvenli hissetmelerini sağlar.

**Çocukların başarısız olmasına izin verin:** Çocuğunuzu başarısızlıktan korumak istemeniz doğaldır, ancak çocukların öğrenme şekli deneme yanılmadır ve bir hedefe ulaşamamak, çocukların bunun ölümcül olmadığını öğrenmelerine yardımcı olur.

**Sebatı övün:** İlk hayal kırıklığında pes etmemeyi veya bir başarısızlıktan sonra kefaletle kurtulmayı öğrenmek önemli bir yaşam becerisidir. Güven ve özgüven, her zaman her şeyde başarılı olmakla ilgili değildir. Denemeye devam edecek kadar dirençli olmakla ve en iyisi değilseniz üzülmemekle ilgilidir.

**Çocukların tutkularını bulmalarına yardımcı olun:** İlgi alanlarını keşfetmek, çocukların özgüven oluşturmak için gerekli olan bir kimlik duygusu geliştirmelerine yardımcı olabilir.

**Hedefler belirleyin:** Büyük ve küçük hedefleri açıkça belirtmek ve onlara ulaşmak çocukların kendilerini güçlü hissetmelerini sağlar. Çocuğunuzu, başarmak istedikleri şeyleri listelemeye teşvik ederek arzularını ve hayallerini eyleme geçirilebilir planlara dönüştürmesine yardımcı olun.

**Çabaları kutlayın:** Çocukları başarılarından dolayı övmek harikadır, ancak sonuçları ne olursa olsun davranışlarından gurur duyduğunuzu bilmelerini sağlamak da önemlidir. Yeni beceriler geliştirmek için çok çalışmak gerekir ve sonuçlar her zaman hemen gelmez.



EDUCOV

SUPPORTING PARENTS  
IN COVID TIMES

İster bloklarla bina yapan yeni yürümeye başlayan çocuklar, ister kendi kendilerine gitar çalmayı öğreten gençler olsun, çocuklara yaptıkları işe değer verdiğinizi bildirin.

**Katılmalarını bekleyin:** Şikayet edebilirler, ancak çocuklar oyuncak toplamaktan bulaşık toplamaya ve oyun buluşmasından küçük kardeşleri almaya kadar yaşlarına uygun işler için kendilerine güvenildiklerinde kendilerini daha bağlı ve değerli hissederler. Ev ödevi ve okul sonrası aktiviteler harikadır, ancak ailenizin ihtiyaç duyduğu şeyler paha biçilmezdir.

**Kusurları kucaklayın:** Çocukların, ister TV'de, ister bir dergide veya bir arkadaşının sosyal medya akışında olsun, başkalarının her zaman mutlu, başarılı ve mükemmel giyinmiş olduğu fikrinin bir fantezi ve yıkıcı olduğunu görmelerine yardımcı olun. Bunun yerine, onlara mükemmelden daha az olmanın insani ve normal olduğunu hatırlatın.

**Onları başarıya hazırlayın:** Çocuğunuzun kendisini daha önemli bir zorluğun üstesinden gelebilecek kadar rahat ve kendinden emin hissetmesini sağlayacak etkinliklere katılmasına yardımcı olun.

**Sevginizi gösterin:** Çocuğunuzun onu ne olursa olsun sevdiğinizi bilmesini sağlayın. Ona kızgın olsanız bile, büyük oyunu kazanın ya da kaybedin, iyi notlar ya da yanlış. Çocuğunuzun harika olduğunu düşündüğünüzü bilmesini sağlamak - sadece harika şeyler yaptıklarında değil - kendileri hakkında iyi hissetmedikleri zamanlarda bile öz değerlerini artıracaktır.



# Çocuklara sorumluluk ve görev bilinci kazandırmayı nasıl destekleyebiliriz?

## Sorumluluğu Teşvik Eden Bir Ev Ortamı Yaratmak

Çocuğunuzda görmek istediğiniz davranışı modelleyin.

Okul ve sorumlulukla ilgili kendi deneyimlerinizi ölçülü olarak paylaşın.

Çocuğunuza nasıl organize olunacağını ve zamanı nasıl yöneteceğini öğretin ve gösterin.

Çocuğunuzun mizacını, öğrenme stilini ve biyolojik saatini göz önünde bulunduran ev ödevi, ev işleri ve sabah ve akşam rutinleri için bir yapı ve programlar oluşturun. Başarılı bir sabah önceki gece başlar.

Çocuklarınızla bağlantı kurmak için yemek zamanlarında, araba gezilerinde veya birlikte ev işleri yaparken sohbet başlatıcıları kullanın. Ve sonra DİNLE! Yargılamadan veya eleştirmeden:

1 – 10 arası bir ölçekte, gününüz nasıl geçti? Onu bu hale getiren neydi?

Gününüzün en iyi (yüksek noktası)/en kötü kısmı (düşük noktası) neydi?

Bugün başka birine yardım etmek için ne yaptın?

Bugün öğrendiğin en sevdiğin şey nedir?

Bugün sahip olduğunuz bir düşünce veya duygu nedir?

Bugün beklemediğin ne oldu?



Son zamanlarda yaptığınız ve gurur duyduğunuz bir şey nedir?

Bu günlerde aklında ne var?

Bu günlerde neyi dört gözle bekliyorsun?

Çocuklarınızı yapabilecekleri ve her şeylerini – dersler, spor, kulüpler, müzik, sanat, gönüllü faaliyetler vb. – vermek isteyecekleri bir yer bulmaları için teşvik edin, böylece başarının yetenekten çok sebatla ilgili olduğunu deneyimleyebilsinler. Sorumluluk almanın verdiği doyumunu yaşayabilirler.

Çok fazla endişelenmemeye çalış - eğer endişelenmeyi biz yaparsak. Çocuğa daha az sorumluluk ve sahiplik bırakır.



## Özet

Çocukların yetişkin yaşamına hazırlanmak için bir sorumluluk duygusu geliştirmeleri gerekir. Öğretim sorumluluğu küçükken başlayabilir ve çocuklar için en iyi değerlerden biridir. Başkalarıyla işbirliği yapmak ve onlara yardım etmek, çocukların sorumluluk öğrenmesi için önemli olabilir. Ebeveynler, çocuklarına zorlayıcı, tatmin edici ve gelişim seviyelerine uygun görevler vererek işbirlikçi tutumlarını geliştirmelerine ve iyileştirmelerine yardımcı olabilir. Çocuklar gerçek bir iş yaptıklarını ve aileye katkıda bulduklarını hissettiklerinde fayda görürler.

Düzenli aile toplantıları da çocuklara karar vermeyi ve işbirliğini öğreten değerli öğrenme deneyimleridir. Bu toplantılar, aile üyelerinin sorunları tartışmasına ve üzerinde çalışmasına ve birlikte etkinlik veya şeyler planlamasına olanak tanır. İşte çocukların sorumluluk almayı öğrenmelerine yardımcı olabilecek bazı ipuçları: Çocuklara görevi yapmaları için net ve olumlu talimatlar ve tamamlamaları için bolca zaman verin.

Çocuklarınız için kendileri için yapabilecekleri şeyleri yapmaktan kaçınin. Çocuklar deneyimlerinden deneme yanılma yoluyla ve anlamaya zaman ayırarak öğrenmelidir. Çocukların sorumluluk almasına ve standartlarını kabul etmesine izin verin.

Sipariş vermek yerine çocuklara sorun. Çocuklardan görev yapmalarını talep etmek veya zorlamak, sorumluluk geliştirmelerine yardımcı olmanın yolu değildir.



Çocuklar kendilerine ihtiyaç duyulduğunu hissettiklerinde ve işi yapabileceklerini hissettirdiklerinde yardım etmeye istekli olacaktır. Sonuçları kullanın. Ebeveynler, çocukların eylemleri için hesap verebilirlik duygusu geliştirmelerine yardımcı olacak bir sınırı aşmanın sonuçlarını açıklamalıdır.

iyi bir rol model ol. Çocuklar, ebeveynlerinin yaptıklarını gördüklerini izleyerek ve taklit ederek öğrenirler. Ebeveynler, sözlerini tutmak, paylaşmak, işbirliği yapmak, yardım etmek, eşyalarını korumak ve sorumlu olmak gibi uygun davranışlar için model olmalıdır.





04

BÖLÜM  
DÖRT

ZAMAN YÖNETİMİ

GELİŞTİRİCİ: LANGUAGE SCHOOL SKY, BULGARİSTAN



## KULLANILAN TERİMLER SÖZLÜĞÜ

**Zaman Yönetimi** - kişinin zamanını planlama, organize etme ve kontrol etme becerisi;

**Önceliklendirme** - göreceli önemlerine göre (bir dizi öge veya görev) ele alınma sırasını belirleyin;

**İş/yaşam dengesi** - kişinin iş veya kariyer talepleri ile kişisel yaşamı etkili bir şekilde dengelediği bir denge durumu. İş-yaşam dengesi olmayan bir bireyin daha fazla iş ve ev yükümlülüğü vardır, daha uzun saatler çalışır ve kişisel zamandan yoksundur.

**Erteleme** - bir şeyi erteleme veya erteleme eylemi;

**Dört brülör teorisi** - Hayattaki görevlerinizi Aile, Arkadaşlar, Sağlık ve İş açısından değerlendirmek için basit bir yöntem sağlar.

**Eisenhouer matrisi** - Üretkenlik, önceliklendirme ve zaman-öncelik sırasına göre bir görevler veya gündem maddeleri listesine öncelik vermenize yardımcı olmak için tasarlanmış yönetim çerçevesi ve önce bu maddeleri aciliyetlerine ve önemlerine göre kategorize ederek bir görevler veya gündem maddeleri listesine öncelik vermenize yardımcı olmak için tasarlanmış zaman yönetimi çerçevesi.

**SMART hedefler** - Ulaşılabilir, gerçekçi ve zamanında'nın kısaltmasıdır.

**Delege** - Bir görev veya sorumluluğu, başka bir kişiye, genellikle kendisinden daha az kıdemli olan birine emanet etmek.

**İşleri halletmek (GTD)**- Bir kişinin görevleri tamamlamasına ve taahhütlerini stressiz ve verimli bir şekilde yerine getirmesine yardımcı olan bir zaman yönetimi ve üretkenlik sistemi.

**Pomodoro tekniği** - Beş dakikalık aralarla bölünen 25 dakikalık odaklanmış çalışma bölümlerine dayanan bir zaman yönetimi yöntemi.



## GİRİŞ & TEORİK ARKA PLAN

Zaman, insanların sahip olduğu en değerli kaynaktır. Yetişkinler olarak, bir kez kaybettiğimizde asla geri alamayacağımızı biliyoruz. Ebeveynler olarak, çocuklarımızın şampiyonlar gibi kaybettiğini biliyoruz. Özellikle okul çalışmaları ile ilgili olarak aktivitelerini nasıl planlayacakları konusunda ekstra rehberliğe ihtiyaçları var.

Zamanımızı verimli bir şekilde nasıl yöneteceğimizi bilmiyorsak onlara çok az yardımcı olabiliriz. Bunu kendi başımıza çözmemiz bekleniyor ve kimse bize niyetlerimizi nasıl planlayacağımızı, öncelik sırasına koyacağımızı ve takip edeceğimizi öğretmedi. Birçoğumuz için bu, geliştirmek için ekstra çaba gerektiren yabancı bir kavram olabilir.

Zaman yönetimi, tüm eğitim türleri için temel becerilerden biridir. Ebeveynler, çocuklarına ve kendilerine zaman ayırmak ve iyi bir iş/yaşam dengesi sağlamak için zamanlarını planlamalıdır. Stresli ebeveynler sabırsız ve yaklaşılmaz hale gelir. Ebeveynler ayrıca çocuklarıyla okul ödevlerini, ev ödevlerini ve projeleri takip etme konusunda iletişim kurmalıdır. Ebeveynler, bilgilerini en iyi şekilde nasıl kullanacakları hakkında bilgi için güvenilir siteler bularak çocuklarının çevrimiçi eğitimini destekleyebilirler.



## Zaman Yönetimi Nedir ve Neden Önemlidir?

Zaman Yönetimi, zamanınızı planlamak, organize etmek ve kontrol etmek için değerli bir beceridir. İyi yönetim becerisine sahip kişiler zamandan tasarruf eder ve daha üretken olurlar.

Zaman yönetiminiz olsaydı en iyisi olurdu, çünkü:

- Bu sınırlı kaynaktan en iyi şekilde yararlanmanızı sağlar
- Stresi ve kaygıyı azaltır, öz disiplini teşvik eder ve kendinizi tatmin olmuş hissetmenizi sağlar.
- Kararsızlık ve ertelemeyi önler.
- Enerji seviyelerinizi kontrol etmenize ve yönetmenize yardımcı olur
- Uygun şekilde öncelik vermenizi sağlar ve hedeflerinize odaklanmanızı sağlar.
- İş-yaşam dengesini kontrol etmenize izin verirken, kişisel ve profesyonel yaşamınızın tüm yönlerini iyileştirir



## İş-yaşam dengesi nedir ve zaman yönetimi ile nasıl bağlantılıdır?

Bilim adamı Greenhaus ve meslektaşları, 2003 yılında iş-aile dengesini "bir bireyin işteki ve ailedeki rolüyle eşit derecede ilgilenme ve bunlardan eşit derecede tatmin olma derecesi" olarak tanımladılar. İş-yaşam dengesi, ailemizle ilgilenmek, arkadaşlarımızın yanında olmak ve hatta belki de kendimizi maneviyata, kişisel gelişime ve kişisel bakıma adanmak için günlük çabamızın sonucudur - tüm bunlara ek olarak işyerinin taleplerine de. İş-yaşam dengesini korumak, öncelikleri takip etmek ve sonuç olarak hayatımızı istediğimiz gibi yaşayabilmek demektir.

Zaman yönetimi, zaman kaybetmekten kaçınmamıza yardımcı olur. Ve zaman kaybetmekten bahsettiğimizde, genellikle enerjimizi yeterince gerekli olduğunu düşündüğümüz bir şeye, bir önceliğe adanma fırsatını kaybettiğimizi kastederiz.



## Dört Brülör Teorisi

Dört Brülör Teorisi, iş-yaşam dengesine bakmanın bir yoludur. Hayatınızın dört gözlü bir soba olarak tasvir edildiğini hayal edin. Her brülör, kişinin hayatının önemli bir konusunu simgeliyor.

1. İlk brülör aileyi temsil eder.
2. İkinci brülör arkadaşlar.
3. Üçüncü yakıcı sağlıktır.
4. Dördüncü brülör iştir.

Bu teoriye göre, "Başarılı olmak için ocaklarınızdan birini söndürmelisiniz. Ve gerçekten başarılı olmak için ikisini kesmelisin."

İnsanlar genellikle onu atlatmanın bir yolunu arayarak tepki verirler. "Başarabilir miyim ve dört brülörü çalışır durumda tutabilir miyim?".

Belki iki brülörü birleştirebilirim. "Ya ailemi ve arkadaşlarımı tek bir kategoriye toplarsam?" Belki sağlıkla çalışmayı birleştirebilirdim. Çoğu zaman insanlar, gerçek sorunla yüzleşmek istemedikleri için bu geçici çözümleri icat ettiklerinin farkına varırlar: hayat, değiş tokuşlarla doludur. İşinizde ve evliliğinizde başarılı olmak istiyorsanız, arkadaşlarınız ve sağlığınız zarar görebilir. Ebeveyn olarak sağlıklı olmak ve başarılı olmak istiyorsanız, kariyer hedeflerinizi yeniden büyütmek zorunda kalabilirsiniz. Tabii ki, zamanınızı dört brülör arasında eşit olarak bölmekte özgürsünüz, ancak herhangi bir alanda asla tam potansiyelinize ulaşamayacağınızı kabul etmelisiniz



Peki hayattaki öncelikleriniz neler? Sizin için en önemli olan nedir? Size katılma fırsatı sunulduğunda, faaliyetin değerlerinize ve önceliklerinize uyup uymadığını her zaman belirleyebilir misiniz? Uzun vadede, öncelik vermek sizi daha mutlu bir insan ve daha iyi bir ebeveyn yapacaktır. Dolayısıyla, mevcut iş-yaşam dengenizi bir kez fark ettiğinizde, bunu hayatınızın önceliklerine uyacak ve çocukların uzaktan eğitim programına uyacak şekilde değiştirebilirsiniz.

## **Zaman yönetimi, okulların kapalı olduğu zamanlarda ilkokuldaki çocukları olan sizin gibi ebeveynlere nasıl yardımcı olur?**

Çocuklarınızın uzaktan eğitim süreciyle ilgilenmek karmaşık ve zaman alıcı bir faaliyettir. Ebeveynler, pandemi ve ardışık çevrimiçi öğrenme formatı sırasında normal programlarına ek etkinlikler eklemelidir. Bu Modülde, zaman yönetimi hakkında bilgi ve bazı değerli fikirler ve araçlar ile ilgileniyorsanız bilginizi daha da derinleştirecek kaynaklar bulacaksınız. Ayrıca önceliklendirme, planlama, doğru hedefleri belirleme ve önemli olan şeylere odaklanma konusunda yeni beceriler kazanacaksınız.



Zaman yönetimi, ebeveynlerin çocukları ve kendileri için belirli hedefler belirlemelerine olanak tanıyarak yardımcı olur. Ebeveynler ayrıca ders çalışmak, oyun oynamak ve rahatlamak gibi belirli etkinlikler için zaman ayırabilir. Ebeveynler, teknoloji kullanımına ilişkin kurallar ve sınırlar koyarak, ders çalışmak için sessiz bir ortam sağlayarak ve ev ödevlerine yardımcı olarak çocuklarına çeşitli şekillerde yardımcı olabilir. Anne-babalar da çocuklarıyla birlikte vakit geçirmeli ve eğlenmelidir.

## **Zaman yönetimi becerileriniz üzerinde çalışmanız gerekip gerekmediğini nasıl kontrol edebilirsiniz?**

Aşağıdaki sorular, zamanınızı düzenleme konusunda yardıma ihtiyacınız olup olmadığını belirlemenize yardımcı olabilir:

- Toplantılara sık sık geç mi kalıyorsun?
- Genellikle günün sonunda niyet ettiğiniz her şeyi yerine getirdiğinizi söyleyebilir misiniz?
- İstedikleriniz her şeyi yapmak için zamanın yeterli olmadığını mı düşünüyorsunuz?
- Çocuklarınızla, eşinizle veya kendinize ayıracak vaktiniz mi yok?
- Bir hobiyi sürdürmek veya başlamak için yeterli mi?
- Yeterince uyuyor musun?

Yukarıdakilerden herhangi birinin yanıtı sizin için istenmeyen bir durumsa, aşağıdaki bilgilerden bazılarıyla bunu değiştirmenize yardımcı olacağımızı umuyoruz.



# Zaman Yönetimi Stratejileri

## 1. Nerede zaman kaybettiğinizi belirlemeye çalışın

Bu basit ama etkili görevi yapmak için yoğun programınızdan 30 dakika ayırın:

Yemekler, duşlar ve ulaşım da dahil olmak üzere 5 dakikadan uzun süren her eylem dahil, geçen hafta yaptığınız her şeyin bir listesini yazın. Her etkinliğin belirli bir zamanını belirlemeye çalışın ve yaklaşık süresini yazın. Listenizi bitirdikten sonra, yeniden programlanamayan veya kaldırılamayanlardan başlayarak en önemli olanların altını çizin veya vurgulayın. Gerisine iyi bakın.

Kendinize sorun - her gün sosyal medyada gezinmek veya video izlemek için ne kadar zaman harcıyorsunuz? Avrupalı kullanıcıların sosyal ağlarda günlük ortalama süresi 1 saat 15 dakikadır - diğer çevrimiçi alanları hesaba katmadan - dünya çapındaki insanların %70'i her gün Facebook'a girer. Çoğu ebeveyn, çocuklarının teknoloji kullanımını kısıtlar ancak kendilerini kısıtlamaz ve her hafta 8 saatten fazla çevrimiçi iş günü geçirir..

Ekran sürenizi kısaltmaya karar verirsiniz, akıllı telefonunuz veya tabletiniz için mevcut olan çeşitli uygulamalar size yardımcı olabilir. Tamamen durmadan, bu saatleri kendiniz veya aileniz için size çok daha fazla keyif verecek aktivitelere ayırabilirsiniz.

## 2. Zaman denetimi yapmayı öğrenin

Vaktinizi nerede harcadığınızı keşfettikten sonra, bazı "sızıntılar" bulmak sizi şaşırtabilir. Bununla birlikte, insanlar genellikle gerekli hızı abartırlar ve nihai hedeflerine ulaşmak için ihtiyaç duydukları diğer ilgili görevleri hafife alırlar. Örneğin, bir mağazaya gitmeniz ve bunun için bir saat ayırmanız gerekebilir. Buna trafik, mağazadaki olası dikkat dağıtıcı unsurlar ve satın alınması gereken unutulmuş eşyalar da eklenince, bu bir saat bir buçuk saat veya başlangıçta planladığınızdan %50 daha fazla zaman alabilir. Şimdi, 30 dakika çok görünmüyor - ama bu o gün üç kez olursa, plansız bir buçuk saat geçirdiniz.

## 3. Ulaşılabilir Hedefler Belirleyin ve Görevlerinizi Önceliklendirin

Eisenhower matrisini hiç duydunuz mu? Basitleştirilmiş versiyonu, zaman yönetiminin 4 D'si olarak da bilinir: Yap, Ertele, Delege Et ve Sil. Görevlerinizi aşağıdaki dört gruptan birine yerleştirerek öncelik vermenize yardımcı olabilirler:

**Yapın:** Önemli ve acil görevler

**Ertele:** Önemli ama acil olmayan görevler

**Delege:** Acil ama önemli olmayan görevler

**Sil:** Ne kritik ne de temel görevler

Bu dört kategori, hangi görevlere öncelik vermeniz gerektiğini hızlı bir şekilde belirlemenize yardımcı olabilir.

Dağıtıldıktan sonra, artık başınızın üzerinde bir kılıç gibi sallanmayacaklar ve bu, hem zamanınızı daha iyi organize etmenize hem de bunalmış olmanın hoş olmayan hissinden kaçınmanıza yardımcı olacaktır.

#### 4. Böl ve Fethet

Hiç kimse tüm görevleri tek bir denemede yapamaz; bu goller için de geçerli. Görevi tamamlamanın önündeki en yaygın engellerden biri, akıl almaz derecede büyük görüldüğü için ona başlamamaktır. Yapmanız gereken bir şey çok büyük görünüyorsa, ona iyice bakın, teslim tarihini düşünün ve birkaç denemede yapabileceğiniz daha ulaşılabilir olanlara ayırın.

Örneğin, hafta boyunca - çocuklar çevrimiçi öğrenme sürecindeyken ve siz çalışırken - büyük bir yemek pişirmek çok zor görünebilir. Ancak süreci ürünlerin hazırlanması + gerçek pişirme olarak ayırmak işi kolaylaştırabilir.

Pek çok çocuk için, ödevlerini önceden yapmak için bir plan yapmak ve bunu daha yapılabilir parçalara bölmek, iş yükünün üstesinden gelmeyi kolaylaştırır. Bu, uzaktan eğitim sürecinde daha da doğrudur - hatta bazı öğrenciler, akşamları biraz zaman geçirmek için teneffüslerde ödevlerini planlar ve bölüştürürler.

#### 5. SMART hedeflerini tanımlayın

SMART, Spesifik, Ölçülebilir, Ulaşılabilir, Alakalı ve Zamanında olan hedeflerin kısaltmasıdır.

- *Spesifik - Neyi başarmak istiyorum? Bu neden önemli?*
- *Ölçülebilir - Hedefime ulaştığımı nasıl bileceğim?*
- *Ulaşılabilir - Bu hedefi nasıl gerçekleştirebilirim? Özellikle finansal ve duygusal koşullar düşünüldüğünde ne kadar gerçekçi?*
- *Alakalı - Bu, diğer çabalarım ve ihtiyaçlarım ile örtüşüyor mu?*
- *Zamanında - Bu aktivite için sabit bir başlangıç ve bitiş zamanım var mı? Gerçekçi mi?*

SMART hedefler kavramı, eğitim ve iş alanlarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Başarılarından dolayı onu takdir eden pedagojik uzmanlar ve girişimciler tarafından tavsiye edilir, bu nedenle onu yararlı ve pratik bulacağınızı umuyoruz.

## **6. Mükemmeliyetçiliğinizi bir kenara atın ya da en azından azaltın**

Pek çok ebeveyn, belirli bir mükemmellik düzeyine ulaşmak için kendilerini ve çocuklarını zorlar. Standartlara sahip olmak sorun değil, ancak bazı şeylerin gitmesine izin vermelisiniz. Mükemmel olmaya çalışmak, zaman organizasyonu için geçerli olan çok fazla çaba gerektirir. Aklınıza koyduğunuz şeyi yapmanın her zaman mümkün olmadığını ve bunda bir sorun olmadığını kendinize hatırlatın. Gerçekçi olmak çoğu zaman günü mükemmel olmaktan daha çok kazanır.

## **7. Önceliklendirme ve yetki verme**

İş-yaşam dengesi, hayatınızın her alanına eşit davranmanız gerektiği anlamına gelmez. Çocuklarınızın mesafeye yeni katılımı nedeniyle



öğrenme sürecinde, bazı şeyleri yeniden gözden geçirebilir ve bazılarının daha sonra halledilip halledilemeyeceğini, hatta diğer aile üyelerine, iş arkadaşlarına veya yakın akrabalara devredilip devredilemeyeceğini görebilirsiniz. Yolunuza çıkan her olası şans kabul ederseniz, bunalmış, aşırı planlanmış ve çok zayıflamış olacaksınız. Değer sağlamayan aktiviteleri hayatınızdan çıkarın ve bundan dolayı daha az suçluluk hissedeceksiniz.

Ailenin her bir üyesinden hangi sorumlulukların beklendiğini netleştirin. Çocuklarınız için takip edebilecekleri bir görev çizelgesi oluşturun. Çocuklarınız, yapılması gereken her işi onlara söylemenize gerek kalmadan günlük işlerini ve yükümlülüklerini yerine getirebildiklerinde, bir ebeveyn olarak sizin için hayatı kolaylaştırır. Yataklarını toplamak, eşyalarını toplamak, bulaşıkları yıkamak, çöpleri toplamak, yerleri süpürmek, tozları almak çok küçük yaştaki gençlerin bile başarabileceği işlerden sadece birkaçı. Bu, çocuklarınıza özgüven ve sorumluluğun değerini öğretmek ve aynı zamanda size onlarla daha fazla zaman geçirmek için güzel bir fırsat; Zamanınızı ve dikkatinizi gerektirmeyen bazı işleri dışarıdan yaptırmak iyi bir fikirdir.

İş yerinizde işbirliği fikrini önerin - belki uzaktan eğitim sürecinde çocukları olan başka ebeveynler de vardır. İş zamanında bitirmek için programlarınızı yeni yükümlülüklerinize göre düzenleyebilirsiniz. Durum buna izin veriyorsa, çalışma sürenizi yeniden planlamak veya uzaktan eğitim sırasında bazı görevleri çocuklarınıza devretmek için işvereninizle konuşun.



## Pratik uygulama:

### Günlük bir plan veya yapılacaklar listesi oluşturun

Yukarıdaki becerilerde ustalaştığınızda, onların daha pratik uygulamalarına geçebilirsiniz - asıl zaman planlama kısmı. Günlük planlar veya yapılacaklar listesi yapmaya alışarak kurumsal yolculuğunuza başlayın. Kronolojik olarak yapabilir ya da listeleyip yapılış sırasına göre numaralandırabilirsiniz. Bu, temel etkinlikleri kaçırmamanıza ve zaman ayırmaya değmediklerini görürseniz başkalarını bırakmanıza yardımcı olacaktır. Günlük bir rutin hazırlamak, çocuklarınızın uzaktan eğitiminin destekçisi olarak yeni etkinlikler için daha fazla zaman kazanmanızı sağlayacaktır.

Bunu yapmak için, yapılanları, listedeki bir sonraki görevi, gününüzün bir planını (örneğin etkinlikleri düzenlemek için) vb. kolayca takip etmenizi sağlayacak kağıt veya dijital liste araçlarını kullanabilirsiniz. Partnerinizle öncelikleri olan ortak bir program ve bu kadar yoğun zamanlarda birbirinize yardım edin. Bu şekilde, eşiniz evde yükümlülüklerini karşılayabiliyorsa, şüphesiz yaklaşan bir aktivite olarak planlayabilirsiniz. Paylaşılan Google takvimlerini veya ücretsiz kullanıma sunulan diğer uygulamaları kullanabilirsiniz.

## **Haftanızı planlayın ve bunu bir önceki Pazar günü yapın.**

Günlük planlar harika ve değerlidir, ancak her yetişkin bazı etkinliklere hazırlanmanız gerektiğini bilir. Hoş olmayan sürprizlerden kaçınmak ve hak ettiğiniz boş zamana izin vermek için haftanızı planlamanızı öneririz.

## **Ayın tamamına bir göz atın.**

Bu, sizin gibi zaman yönetimi profesyonelleri için son adımdır. Her ayın sonunda, bir sonraki ay için etkinlikler ve aktiviteler planlayabilirsiniz. Bu, haftalık ve günlük planlamayı kolaylaştıracaktır.

# **Zamanın daha iyi kullanılması için faydalı yöntemler ve pratik araçlar (günlük rutin, zamanlama vb.)**

**1. İşleri Tamamlamak (GTD)**, David Allen tarafından geliştirilen ve aynı adla yayınlanan bir kişisel üretkenlik sistemidir. GTD yaklaşımı, tüm ilgi alanlarını, yardımcı bilgileri, sorunları, görevleri ve projeleri dışsallaştırmaya ve ardından bunları bilinen zaman sınırlarıyla eyleme geçirilebilir iş öğelerine ayırmaya dayanır. Bu, kişinin dikkatinin, sezgisel olarak hatırlamak yerine, harici bir kayıta belgelenen her etkinliği yürütmeye odaklanmasına yardımcı olur.

GTD sürecinin beş aşaması vardır: yakalama, netleştirme, organize etme, yansıtma ve etkileşim kurma. Tüm öğeler ele geçirildiğinde veya toplandığında, her biri organize olur. Bunu yapmak için, amacını daha iyi anlamak için her öğe hakkında sorular sormaya ve yanıtlamaya başlamanız gerekir.



2. Pomodoro Tekniği bir zaman yönetimi yöntemidir. Francesco Cirillo tarafından geliştirilmiştir. Pomodoro, çalışmayı genellikle 25 dakikalık bazı kısa molalar içeren aralıklara bölmek için bir zamanlayıcı kullanır. Teknik, birçok uygulama ve web sitesi tarafından geniş çapta popüler hale getirildi (örneğin, bunu kullanabilirsiniz: <https://pomofocus.io>)

Orijinal yaklaşımın altı adımı vardır:

- Yapılacak göreve karar verin;
- Zamanlayıcıyı ayarlayın - 20 veya 25 dakika;
- Görev üzerinde çalışın;
- Zamanlayıcı çaldığında işi bitirin ve 5 dakikalık bir mola verin;
- Bu tür dört çalışma molası tekrarından sonra, daha uzun bir mola verin - 20 veya 30 dakika.

### 3. FlyLady Yöntemi

Ev işlerine yardımcı olan bir destek ve kendi kendine yardım grubu olarak geliştirildi. FlyLady'nin mesajları arasında dağınlık kontrolü ve rutinlerin önemi üzerinde stres, haftalık ve aylık temizlik, artan özgüven ve mükemmeliyetçilikten vazgeçme yer alıyor.

FlyLady organizasyonu tarafından kullanılan teknikler, Cilley'nin Sink Reflections adlı kitabında ve web sitesinde özetlenmiştir. Yöntem, evinizi organize etmenize ve korumanıza yardımcı olacak rutinler ve alışkanlıklar oluşturmak için "bebek adımlarını" teşvik eder. Vurgu, düzenleme, menü planlama, "ertelemeyi önleme" günü, rutinler oluşturma ve finansal ve sağlıkla ilgili kişisel bakım yoluyla "Sonunda Kendinizi Sevmek" üzerinedir.

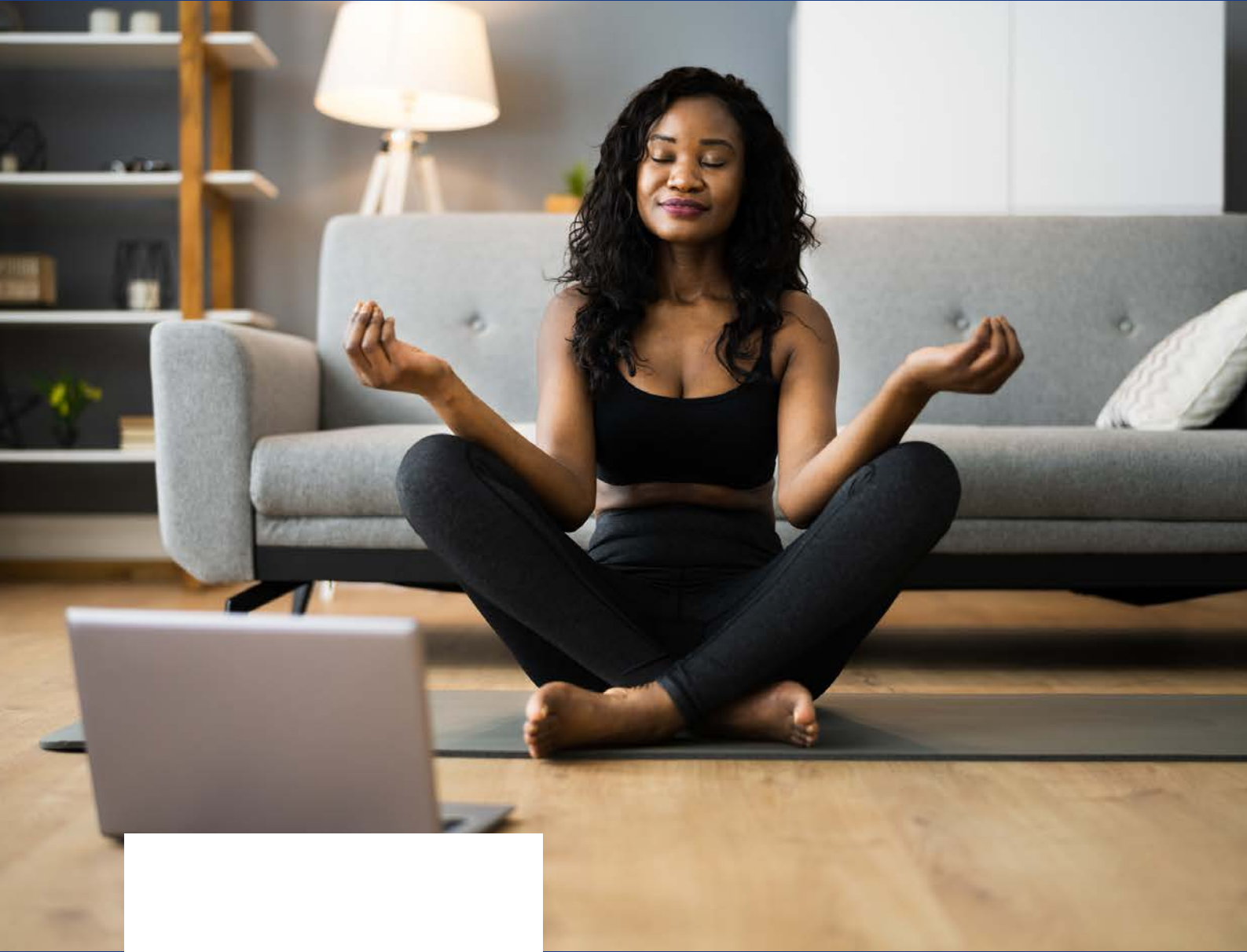


## Özet

TDeneyebileceğiniz daha birçok araç ve teknik var. Zaman Yönetimi bir sanattır, ancak herkes tarafından erişilebilir ve özellikle çocukları ilkokula giden ebeveynler için gereklidir.

Önceliklendirme, zamanlama ve özdenetim, iş, gelişim ve yaşam arasında bir alanın sizi ezmesine ve aşağı çekmesine izin vermeden refahınızın birçok farklı alanına odaklanmanıza izin veren bir denge oluşturur. Dengeli bir yaşam, kişisel gelişimi ve sağlıklı yaşamı kucaklarken üretkenliği de destekler.

Ve uzaktan eğitim sürecinin kalıcı olmadığını unutmayın. Ancak ne kadar süreceğini kimse bilmiyor. Bu süre zarfında çocuklarınızı desteklemeniz gerekir, çünkü onlar için çevrimiçi çalışmak ve tipik sosyal ortamlarını kaybetmek eşit derecede zordur. Durum normale döner dönmez eski alışkanlıklarınıza geri dönmeyin ve iyi zaman yönetimi performansınızı sürdürün. Zamanı yönetme yeteneğini yaşam için bir beceriye dönüştürün.



05

BÖLÜM  
BEŞ

# STRES YÖNETİMİ

---

GELİŞTİRİCİ: VRIJEME YAYIN EVİ,  
BOSNA HERSEK

## KULLANILAN TERİMLER SÖZLÜĞÜ

**Stres:** Bireyin, kendisinin esenliği için bunaltıcı veya tehlikeli olarak algılanan olayları algılaması ve bunlara tepki vermesi süreci.

**Stresörler:** Tehdit edici veya talepkar olarak yorumlanabilecek çevresel olaylar; stres tepkisini başlatan uyaranlar

**Tepki:** Vücudun tehdit edici bir duruma veya başka bir acil duruma verdiği ani fizyolojik tepki, genel uyum sendromunun ilk aşaması olan savaş ya da kaç tepkisine benzer.

**Maruz Kalma:** Bir stres kaynağına maruz kaldığında, adrenal bezler, bireyi harekete geçmeye hazırlayarak enerji artışı sağlamaya yardımcı olan bir stres hormonu salgılar.

**Sıkıntı:** yanlış stres türü; genellikle yoğun; sıklıkla bitkinlik ve tükenmişlik hissine neden olur

**Pozitif stres:** Uygun bir stres türü, düşük ila orta yoğunluktadır ve olumlu duygular ve optimal sağlık ve performans ile ilişkilidir.

**Dövüş tepkisi:** Bir kişi algılanan bir tehditle karşılaştığında ortaya çıkan bir dizi fizyolojik tepki (kan basıncında, kalp atış hızında, solunum hızında ve terde artış); Bu reaksiyonlara sempatik sinir sistemi ve endokrin sistem aktivasyonu neden olur.

**Genel uyum:** Vücudun strese karşı fizyolojik tepkilerinin ve strese uyum sürecinin modeli: alarm tepkisi, direnç aşaması ve bitkinlik aşaması.

**Sağlık psikolojisi:** Sağlık ve hastalık üzerindeki psikolojik etkilerin yanı sıra insanların hastalandıklarında nasıl tepki verdikleriyle ilgilenen bir psikoloji dalı



## GİRİŞ & TEORİK ARKA PLAN

Stres yönetimi, özellikle çocukları söz konusu olduğunda ebeveynler için çok önemlidir. Ebeveyn olmak bazen yorucu ve stresli olabilir. Bununla birlikte, ailenizle ilgilenmek ve onlara mümkün olan en iyi hayatı vermek istiyorsanız, evde çevrimiçi eğitim sürecinde ebeveynler için stres yönetimi çok önemlidir.

Stres, insanları çeşitli zihinsel ve fiziksel şekillerde etkiler; ancak, stres yönetimi bu etkilerin azaltılmasına yardımcı olabilir ve ebeveynliği kolaylaştırabilir. Stresin sizi nasıl etkilediğini anlamak, hangi başa çıkma stratejilerinin sizin için en iyi sonucu verdiğini belirlemek açısından kritik öneme sahiptir (Scott, 2020).

Stres yönetimi, ebeveynlerin kendilerinin ve çocuklarının stres düzeylerini kontrol etmeyi öğrenmeleri gereken bir beceridir. Ebeveynler çocuklarıyla vakit geçirmeli ve kitap okumak ya da yürüyüşe çıkmak gibi onları rahatlatacak aktivitelerle meşgul olmalıdır.

Ebeveynler, birkaç saatte bir birkaç dakika da olsa zaman planlaması yapmalıdır. Anne babalar da zor zamanlardan geçen çocuklarıyla hayatlarında neler olup bittiğini tartışmalıdır.



## Stres tam olarak nedir?

Stres fiziksel, duygusal veya psikolojik rahatsızlığa neden olan herhangi bir değişiklik. Stres, vücudunuzun herhangi bir önemli dış stres etkenine verdiği tepkidir. Son teslim tarihleri, mali durum, aile ve ilişki dinamiklerinin tümü stres kaynağı olabilir. Stres etkenleri sık sık etkileşime girip stresi artırdığından, birini yönetmek sizi hepsinden mazur görmeyebilir.

Stres, vücudunuzun dikkat veya eylem gerektiren herhangi bir şeye tepkisidir. Bir dereceye kadar herkes streslidir, çünkü stres nasıl hissettiğinizi ve vücudunuzda neler olup bittiğini açıklayan duygusal bir durumdur.

Hem yüksek hem de düşük stresli ortamlar uzun süre korunduğunda çeşitli sağlık sorunlarına neden olabilir. Düşük stres, rahat olmak ve şimdiki anın tadını çıkarmak anlamına gelir; geceleri iyi uyumak; güçlü bir bağışıklık sistemine sahip olmak; sağlıklı bir kiloyu korumak ve makul yaşam tarzı seçimleriyle kan basıncını kontrol etmek.

Mutluluk, yalnızca olumlu olaylar devam ettiği sürece süren, geçici bir duygudur. Stres toleransı geliştiriyor gibi görünsek bile, sinir sistemimiz hala genel sağlığımız üzerinde uzun vadeli ciddi etkileri olabilecek aşırı yüklenmeyle uğraşiyor.

Strese verilen en yaygın fiziksel tepkilerden biri, gerilim tipi baş ağrılarına, migrenlere ve diğer kas-iskelet sorunlarına yol açabilen kas gerginliğidir (Eliaz, 2021)..

## Stres yönetiminin önemi nedir?

Vücudun taleplere tepkisi strestir. Artan kan şekeri seviyeleri, artan kalp atış hızı, sık solunum, alarm tepkileri ve diğer stres göstergeleri gibi fizyolojik değişikliklere neden olan stres hormonları (adrenalin ve kortizol) üreterek tepki verir.

Stres yönetimi tekniklerini anlamak, insanların bunalmış veya güçsüz hissetmeden stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir. Yükümüze eklenen her yeni zorlukla birlikte, şu anda bize en iyi neyin hizmet edeceğini belirlemek zor olabilir:

- Daha fazla uykuya ihtiyacımız var mı?
- Gevşemek için daha fazla zaman mı?
- Beslenme değişikliği mi?
- Strese bağlı enerjiyi yakmak için egzersiz mi yapıyorsunuz?



Bunların hepsi sağlıklı kalmak için kritik öneme sahiptir.

Stres yönetimi anneler, babalar, öğrenciler ve stresle karşı karşıya kalan herkes için çok önemlidir. Stres kalp hastalığı, ülser, depresyon ve anksiyete bozuklukları gibi çeşitli sorunlara neden olduğu için fiziksel ve zihinsel sağlık için kritik öneme sahiptir. En popüler stres azaltma yöntemi olan meditasyonun, artrit veya kas ağrısı gibi kronik ağrı durumları olan kişilerde semptomları azaltmaya yardımcı olduğu gösterilmiştir.

## **Stresli durumlarla nasıl yüzleşilir ve bunlarla nasıl başa çıkılır?**

Stres yönetiminin ilk adımı, yaşamınızdaki stres kaynaklarını belirlemektir. Bu görüldüğü kadar kolay değil. İş değiştirmek, taşınmak veya boşanmak gibi önemli stres faktörlerini tespit etmek kolay olsa da, kronik stresin kaynağını belirlemek daha zor olabilir. Düşüncelerinizin, duygularınızın ve davranışlarınızın günlük stres düzeyleriniz üzerindeki etkisini gözden kaçırmak kolaydır.

Sürekli olarak son teslim tarihleriyle ilgili endişeleriniz olabilir, ancak stres, fiili iş yükümlülüklerinden çok ertelemeinizden kaynaklanıyor olabilir.





Stresinizin gerçek kaynaklarını belirlemek için eylemlerinizi, tutumlarınızı ve gerekçelerinizi inceleyin:

- En son ne zaman mola verdiğinizi hatırlayamadığınız halde stresinizi "şu anda bir milyon şey oluyor" diye haklı çıkarıyor musunuz?
- Stresi işinizin veya özel hayatınızın bir parçası olarak görüyor musunuz ("Burada işler genellikle yoğun")?
- Karakteristik ("Sadece çok fazla endişeli enerjim var")?
- Stresinizi başka insanlara mı yoksa dış koşullara mı bağlıyorsunuz?
- Tamamen sıradan ve istisnai olmadığını düşünüyor musunuz?
- Stres seviyeniz, buna neden olan veya devam ettiren rolünüzün sorumluluğunu kabul etmediğiniz sürece kontrol edilemez kalacaktır. (2021, Robinson)

## Stresin ebeveynler üzerindeki etkisi nedir?

Ebeveyn katılımı stresi, ebeveynlerin duygusal refahı ile ilişkilendirilmiştir. Yani, günlük ebeveynlikte daha fazla zorluk bildiren ebeveynler, daha düşük yaşam doyumuna ve daha olumsuz ruh haline ve duygusal acıya sahiptir. Günlük sorunlardan kaynaklanan stresin, önemli yaşam olaylarından çok ruh sağlığı ile daha güçlü bir şekilde bağlantılı olduğuna dair bazı kanıtlar olsa da, her iki kaynaktan gelen stres, duygusal sağlığın azalmasına yol açar.



Çok fazla stres altındaki ebeveynler, ebeveynliğe karşı olumsuz bir tutum sergilerler ve bundan daha az zevk alırlar, bu da kendi duygusal sağlıklarını olumsuz etkiler. Ayrıca çocuklarından daha az zevk ve haz alıyorlar.

Ebeveynlik rolünde daha düşük düzeyde öz-yeterlik sergilerler, bu da ebeveynlik sorumluluklarını yerine getirme konusunda daha az yetenekli olduklarını ve çabalarının çocuklarına fayda sağlayacağından daha az emin olduklarını ima eder. Bazı ebeveynlerde, yüksek düzeyde ebeveyn stresi, üzüntü ve kaygı gibi psikolojik hastalıklara neden olabilir. Örneğin, düşük doğum ağırlıklı veya tıbbi olarak hasta bebekler nedeniyle daha fazla ebeveyn stresi yaşayan annelerin doğum sonrası depresyondan muzdarip olma olasılığı daha yüksektir.

Ebeveynlik stresi ve kötü ebeveynlik ruh hali birbiriyle bağlantılıdır. Ebeveyn stresi, kötü ebeveyn ruh halini ağırlaştırabilirken, düşük ruh hali, ebeveynlik stres algılarını ağırlaştırabilir. Kötü bir ruh halindeki ebeveynlerin çocuklarının kötü davranışlarını fark etme, belirsiz eylemlere düşmanca bir niyet atfetme ve daha düşük bir eşiğe sahip olma olasılıkları daha yüksektir.(Jennings ve Dietz, 2007)

## Ailemdeki ev ödevi stresiyle nasıl başa çıkabilirim?

Ev ödevi ve stresin el ele gittiği bir sır değil. Stres, motivasyonu, konsantrasyonu ve kendine bakma yeteneğini bozabilir. Stres kontrolden çıktığında, evde sorunlara veya düşük akademik performansa yol açabilir.

Sağlam bir destek sistemi oluşturmak, stresi azaltmanın bir yoludur. Ebeveynler, öğretmenler ve büyük kardeşler dahil herkes destek olmalıdır.

Bu, çocukların stres seviyelerindeki baskıyı azaltacak ve iş kalitesini artıracaktır. Çalışmaya başlamadan önce bir gevşeme rutini uygulamak, stres yönetimi konusunda ekstra yardıma ihtiyacı olanlar için faydalı olabilir: Kas gevşemesine geçmeden önce derin nefes egzersizleri ile başlayın.

### **Okul Sonrası Rutin Oluşturun**

Okul sonrası bir rutine sahip olmak, ev ödevi stresinin üstesinden gelmek için çok önemlidir. Çocuklarınız için neyin en iyi olduğuna bağlı olarak bir ev ödevi programı önerilir. Bazı insanlar eve gelir gelmez okul çalışmalarını tamamlamayı tercih ederken, diğerleri ara vermeyi tercih eder.



Bu zaman sınırı ile çocuklar ödevlerini erteleyemeyecek ve ödev teslim sabahında siz ve onlar strese girmeyecekler.

### **Bir Ödev Alanı Oluşturun**

Bir çocuğu, kardeşlerinin oyun oynadığı kalabalık bir mutfakta veya salonda ödev yapmaktan daha fazla üzen bir şey yoktur. Sadece bireylerde kaygıya neden olmakla kalmaz, aile üyeleri arasında da çatışmalara neden olabilir.

Bunun yerine, çocukların evdeki dikkat dağıtıcı şeylerden uzakta çalışabilecekleri bir ev ödevi alanı oluşturmanızı öneririz. Ödevlerini yapmak için ister yatak odasında bir masa ister yemek odası olsun, sessiz bir yere sahip olmalıdırlar.

### **Olası dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırın.**

Televizyon açıkken veya telefonları çaldığında çocukların ev ödevlerine konsantre olmaları neredeyse imkansızdır. İşleri stresli ve tatsız hale getirebilir. Tüm dikkat dağıtıcı unsurları ev ödevi alanlarından uzak tutmak çok önemlidir, böylece tamamen odaklanabilirler ve işlerini yeteneklerinin en iyi şekilde tamamlayabilirler. 2020 (Helliwell)

## Stresin öğrencilerin eğitsel öğrenme süreçlerine etkileri nelerdir?

Ebeveynlerin stres yönetimi, çocuklarının akademik başarılarının önündeki önemli bir engeldir. Stresi görmezden gelmek ve odaklanmaya çok az dikkat etmek, ebeveynlerin stres belirtilerini gözden kaçırmalarına ve stresli çocukları desteklemenin yollarını bulamamalarına neden olur. Bu stres daha sonra çocuk tarafından içselleştirilir, sınıf davranış sorunları veya başkalarıyla olan ilişkilerine müdahale edebilecek ve hatta kaygıya yol açabilecek diğer dışsal davranışlar olarak tezahür eder.

Öğrencilerin kişisel ve sosyal yaşamları, stres seviyeleri ve duyguları stresten etkilenir. Stresten sorumlu stres etkeni, stres düzeyini belirler. Stres seviyelerini etkileyen ailevi ve kişisel faktörler stres etkeni olabilir. Stresli öğrenciler, öğrenme görevlerine odaklanmakta zorlanabilirler ve takdir edilmediklerini hissettiklerinde üzülmeye olasılıkları daha yüksektir.

Stres seviyeleri normalden yüksek olduğunda, çocuklar kaygı, depresyon, can sıkıntısı, okul ödevlerine veya ev ödevlerine konsantre olmada zorluk ve yeterince uyuyamama endişesi gibi daha fazla duygusal sıkıntı yaşayabilirler.

Araştırmalara göre stres, çocukların notlarını ve okuldaki stres düzeylerini önemli ölçüde etkiliyor.

Stres, motivasyonlarını, konsantrasyonlarını ve kendilerine bakma yeteneklerini etkileyebilir. Stres kontrolden çıktığında, aile baskısı evde zorluklara veya okulda kötü notlara yol açabilir.

## **Ebeveynler ve çocukları, farklı stres türlerinin neden olduğu stresi nasıl azaltabilir?**

Evde stres olduğunda, ebeveynlerin çocuklarına bakması zor olabilir. Öyleyse seçeneklerin neler? Stres tekrar tekrar ortaya çıktığında, rahatlamanın bir yolunu bulmaya çalışmalısınız. Stresi azaltmak için işten veya okuldan izin alabilirsiniz. Evde nasıl dinleneceğiniz konusunda daha fazla fikre ihtiyacınız varsa, ebeveynler ve çocukları ile çeşitli stres türlerinin neden olduğu stresi azaltma hakkında evrimii videolar yardımcı olabilir! Ebeveyn kaygısı oldukça rahatsız edici olabilir. Stresi azaltmaya yardımcı olmak için molalar verin ve çok fazla çalışma veya yeterince uyumama gibi diğer stres faktörlerinden kaçının. Ailenizden, arkadaşlarınızdan ve hatta bebeğinizin bakıcısından sağlam bir destek sisteminiz olduğundan emin olun.

Şu anda stresle başa çıkmayı öğrenin.

Zor koşullar nedeniyle stresliyseniz, stres seviyenizi kontrol etmek için bir tekniğe ihtiyacınız vardır. Anında stres gidermenin işe yaradığı yer burasıdır.

Stresi azaltmanın en hızlı yolu, derin bir nefes alıp duyularınızı (gördüklerinizi, duyduklarınızı, tattığınızı ve dokunduğunuzu) kullanmak veya rahatlatıcı bir egzersiz yapmaktır. En sevdiğiniz fotoğrafa bakmak, en sevdiğiniz aromayı içinize çekmek veya en sevdiğiniz müzik parçasını dinlemek hemen rahatlamaya ve odaklanmaya yardımcı olabilir.

Tabii ki, herkes her duyuşal deneyime aynı şekilde tepki vermiyor. Stresten hızlı bir şekilde kurtulmanın anahtarı, sizin için en uygun duyuşal deneyimleri denemek ve keşfetmektir.



## Özet

Ebeveynler kendilerinin ve çocuklarının stres seviyelerini yönetebilmelidir. Ebeveynler çocuklarının rahatlamasına yardımcı olmak için kitap okuyarak veya onları yürüyüşe çıkararak onlarla zaman geçirmelidir. Ebeveynler, orada burada sadece birkaç dakika da olsa zaman ayırmalıdır. Ebeveynler de zor zamanlardan geçen çocukları ile kendi yaşamlarındaki sorunları tartışmalıdır.

Stres yönetiminde ilk adım, stresinizin kaynaklarını belirlemektir. Ebeveyn stresinin sonuçları iç içe geçmiştir. Zayıf ebeveyn ruh hali, ebeveyn stresi ile şiddetlenebilirken, moral bozukluğu ebeveyn stresi algılarını artırabilir.

Stres seviyelerinin normalden daha yüksek olduğunu varsayalım. Bu durumda çocuklar kaygı, üzüntü, ilgi kaybı, okul ödevlerine veya ev ödevlerine konsantre olma güçlüğü ve yeterince uyuyamama endişesi gibi daha fazla duygusal sıkıntı yaşayabilirler.

Sizi strese sokan zor durumlarla karşı karşıyasınız. Şu anda bir stres azaltma stratejisine ihtiyacınız olacak. Evde strese neyin neden olduğunu belirlemek için bu fikirleri kullanın ve ardından kaçınılmaz olduğunda onu kontrol etmek için belirtilen teknikleri kullanın.







06

BÖLÜM  
ALTI

İLETİŞİM

GELİŞTİRİCİ: EĞİTİM MERKEZİ RAGINA, BULGARİSTAN

## KULLANILAN TERİMLER SÖZLÜĞÜ

- **İletişim** - Konuşarak, yazarak veya başka bir ortam kullanarak bilgi verme veya bilgi alışverişi.
- **Desen** - Tekrarlanan bir dekoratif tasarım.
- **İfade** - (Bir düşünceyi veya duyguyu) kelimelerle veya jestlerle ve davranışla iletme
- **Değişim** - Karşılığında bir şey verme ve başka bir (özellikle aynı türden) alma eylemi.
- **Biyolojik Yatkınlık** - Bir öznenin (insan, hayvan, bitki), ebeveynlerimizden (ve ebeveynlerimizin ebeveynlerinden) miras aldığımız genlere dayalı olarak bir hastalık veya davranış modeli geliştirme olasılığını artıran bazı içsel niteliklere sahip olması.
- **Gönderen** - Bir mesaj, mektup, e-posta vb. gönderen veya ileten kişi.
- **Alıcı** - Kendisine gönderilen veya verilen bir şeyi alan veya kabul eden kişi.



- **Jest** - bir fikri veya anlamı ifade etmek için vücudun bir kısmının, özellikle bir elin veya başın hareketi.
- **Mimik - Taklit etmek (birisi veya onların eylemleri veya sözleri)**
- **Bariyer** - Geçışı engelleyen veya engellemeyi amaçlayan bir malzeme
- **Kişilerarası** - İnsanlar arasındaki ilişkiler
- **Nesiller Arası** - Birden fazla nesil boyunca hareket etme.
- **Çatışma** - Ciddi bir anlaşmazlık veya tartışma, tipik olarak uzun süreli.
- **Şiddetsiz** - Özellikle siyasi veya sosyal değişim sağlamak için güç kullanmak yerine barışçıl yöntemler kullanmak.

## GİRİŞ & TEORİK ARKA PLAN

Bu gezegendeki her varlık, sınırlarının ötesindeki dünyayla bir şekilde iletişim kurar. İletişim basit bir hayatta kalma mekanizmasıydı ve hayati bir insan becerisi olmaya devam etti. Ayrıca, her ebeveyn, çocuk yetiştirirken kendilerini yeterince ifade etmenin ve onları dinlemenin savaşın yaklaşık yarısını kazandığını onaylayabilir.

### İletişim ve Aile İlişkileriyle Bağlantısı

Eşsiz bir alan, "Günaydın" demek zorunda olduğumuz ritüellerden, telefonumuzdaki sosyal uygulamaları kullanarak paylaştığımız komik hikayelere kadar evimizdeki her alışverişi inceler. Aile iletişimi, her ailenin yaptığı rolleri ve kuralları inceler. Farklı durumlarda aile üyeleri arasındaki etkileşimleri ve sözde "davranış kalıplarını" daha iyi anlamaya çalışır. Bu kalıplar başlangıçta "rasgele" görünebilir, ancak her bireyin biyolojik yatkınlığını, yaşam deneyimlerini, inançlarını ve kültürünü yansıtır.

Bulgulara dayanarak, aile iletişimi, çevredeki değişikliklerle birlikte bu faktörlerin her bir aile içindeki ilişkileri nasıl etkileyeceğini tahmin etmeye çalışır. Yetenekli ve mutlu bireyleri besleyecek sağlıklı bağlar ve istikrarlı bir ortam oluşturmanın reçetesini keşfetmeye çalışır.

Ebeveynler, aile içinde ve dışında çok çeşitli durumlarla uğraşmak zorundadır ve bunlar sıklıkla yoğun stres duygularına neden olabilir. Çocuk yetiştirmek, okul yıllarında onlara destek olmak, gençlik yıllarını geçirmek, yetişkinliğe geçişlerini sağlamak kolay değildir ve bugün buna ek olarak, sosyal izolasyon ve çevrimiçi öğrenme dahil olmak üzere tüm sonuçlarıyla birlikte, bu genç yaşta bile COVID-19'un neden olduğu benzeri görülmemiş sağlık krizinde onlara yardım etmeyi de içeriyor.

Tüm bu deneyimler çok fazla endişe yaratabilir ve sonuç olarak aile iletişimini etkiler. Yanlış anlamalar, ilgili her iki taraf için daha fazla zorluğa yol açar, çocuğun benzer durumlara girmeyi reddetmesiyle sonuçlanır ve ebeveyn etkisi için önemli bir aracı ortadan kaldırabilir.

Bu Modülde iletişim teorisi, hepimizin yaptığı en yaygın hatalar ve en önemlisi çocuğunuzla nasıl etkili iletişim kuracağınız hakkında daha fazla bilgi edineceksiniz. Buradaki içeriği aynı zamanda sizin gibi ebeveyn olan uzmanlar geliştirdi.

Konu ilginizi çekerse pratik araçlar, alıştırmalar ve değerli kaynaklar bulacaksınız.

## Genel İletişim Teorisi

En genel anlamıyla iletişim, başka bir kişi veya kişilerle bilgi alışverişinde bulunmak veya bunları ifade etmektir. Kelime Latince'den gelir ve "paylaşmak" anlamına gelir. Nitekim iletişimin tek zorunlu koşulu bilgiyi paylaşmaya istekli olmak - hem anlamak hem de anlaşılacak.

İletişim, dinleme, konuşma, yazma ve hareket - el hareketi, mimik, dokunma vb. - veya hoş bir karışım yoluyla gerçekleşebilir. En genel durumda, insan vücudu mesajı açık ve net bir şekilde iletir. Öyle bile olsa, birini yanlış anlamak veya kendi düşüncenizi ortaya koymakta başarısız olmak nispeten kolaydır. İronik bir şekilde, birine ne kadar yakınsanız, iletişimde başarısız olmanız o kadar kolay olur. Ama ne kadar çok bilirsek, bu konuda o kadar iyi olabiliriz.

İşte bilmeniz gerektiğine inandığımız şey:

İletişim sürecinde genellikle bir **gönderici** ve bir **alıcı** bulunur. Bu rollerin her biri, birden fazla kişi tarafından - kitle iletişim araçları ve sosyal ağlar aracılığıyla veya sınıfta olduğu gibi - gerçekleştirilebilir. **Gönderen**, iletilen bilgiyi kodlamalıdır; bundan sonra **alıcı**, anlamını ve önemini anlamak için mesajın kodunu çözebilir.

Hedef kitlesini anlayan ve uygun becerileri kullanan kişi veya kişiler, yanlış anlamaları önemli ölçüde azaltabilir. İyi iletişim genellikle konuşmaktan çok dinlemek ve gözlemlemekle ilgilidir.

İki tür iletişim vardır:

- **Sözlü iletişim** - Çeşitli fikirleri ifade etmek veya almak amacıyla hem yazılı hem de sözlü kelimeleri kullanır;
- **Sözsüz iletişim** - Sözcük kullanmayan her türlü bilgiyi ifade etme ve alma biçimini kullanır. Tüm iletişimin yüzde 70 ila 93'ünün sözsüz olduğu düşünülmektedir.
- Çoğu durumda, insanlar **sözlü** ve **sözsüz faaliyetlerin** bir karışımı yoluyla iletişim kurarlar, bu nedenle, yeterince anlaşılmak istiyorsak, söylediğimiz ve yaptığımız her şeye dikkat etmemiz gerekir..

Çocuğumuzla sakince konuşursak, ancak duruşumuz ve yüz ifademiz öfke gösterirse, mesaj gergin bir şekilde yorumlanır ve anlamı bulanıklaşabilir.



## İletişimi neler etkiler ve çatışmalar nasıl ortaya çıkar?

Birçok nedenden dolayı, ebeveynler ve çocuklar - genç veya yaşlı - arasındaki iletişim başarısız olabilir. Her şeyi tahmin etmek ve üstesinden gelmek imkansızdır. Ancak iletişimin önündeki en yaygın engellerin farkında olmak, başkalarından kaçınmak ve başkalarını daha iyi idare etmek için daha hazırlıklı olabileceğiniz anlamına gelir.

- Fiziksel Engeller - Gürültü, duvarlar veya kapalı kapılar ve hatta telefon kullanımı - normal iletişim akışını bozabilecek, engelleyebilecek veya tamamen engelleyebilecek her şey
- Psikolojik Engeller - Stres, çözülmemiş günlük sorunlar ve yanlış anlamaya katkıda bulunabilecek çözülmemiş travmalar.
- Nesiller Arası Engeller - Her nesil arasında ortaya çıkan kaçınılmaz farklılıklar
- Kişilerarası Engeller - Tipik yetiştirilme tarzına ve kültüre rağmen ailedeki doğal görüş ve kişilik çeşitliliği tarafından yaratılır - bunlar çocuk ergenliğe girmeden çok önce belirginleşir.

Ebeveynler ve çocuklar arasındaki çatışmalar genellikle yukarıdaki engellerden kaynaklanır. Ağrılıdır ama tamamen normaldirler ve beklenirler. Aşk bunları çözmek için yeterli olsaydı ve onlardan en iyi şekilde yararlanmamıza yardımcı olsaydı harika olurdu, ama gerçekte, tatsız, kalıcı duygular ve çözülmemiş sorunlarla baş başa kalabiliriz ve bu zaman kalıyoruz.



Onlardan kaçınmak veya bu mümkün değilse - öğrenmek ve onlardan en iyi şekilde yararlanmak için, etkili Şiddetsiz iletişim araçlarını kullanmanızı öneririz.

## **Etkili Şiddetsiz İletişim(Şefkat Dili)**

Nasıl konuşulur, böylece çocuklarınız dinler ve söylediklerini nasıl duyar.

Anne babalar eğer mesaj gönderilmiş ve alınmışsa etkili iletişim kurabilirler. Etkili şiddetsiz iletişim bundan daha derine iner - bilgi alışverişinin amaçlarına mümkün olan en insani şekilde ulaşmaya çalışır.

Şiddetsiz İletişim (NVC), Amerikalı psikolog Marshall Rosenberg tarafından geliştirilen bir iletişim sürecidir. Yaş, akrabalık, etnik köken veya farklı koşullarda onları birbirinden ayırmak için kullanılan diğer herhangi bir özelliğe bakılmaksızın insanlar arasındaki alışverişlerde şefkatli insan davranışını uygular. NVC, yaşı ne olursa olsun diğer kişiye saygı duymaya ve kabul etmeye dayanır. Bununla mümkün olduğunca erken başlamanız tavsiye edilir.

Hem sözlü hem de sözlü olmayan iletişim, bir müzakere ve değiş tokuş şeklidir. NVC'de bunları şefkatle yerine getiriyoruz ve şefkatli iletişimin önemli sonuçlar verdiğini varsayıyoruz.

## NVC'yi(Şiddetsiz İletişim) neden kullanmalısınız?

Şunu söyleme ihtiyacı hissedebilirsiniz: "Neden Şiddetsiz İletişim kullanmak zorundayım - çocuğum yaramazlık yapıyor!" veya "Anlamak için çok küçükler!" hatta: "Şu anda, özellikle de online eğitim döneminde herhangi bir şey hakkında konuşmak yeterince zor!".

Bunların hepsi olağanüstü açıklamalardır. Ve özellikle durum buysa, NVC'yi denemenizi öneririz. Veya niyetinizin anlaşılmasını ve duyulmasını istediğiniz her an.

NVC bize şu konularda yardımcı olur:

- Seçimlerimizin sahipliğini alın ve onlarla yaşama yeteneğimizi artırın;
- Başkalarıyla bağlantı kurun ve daha anlamlı ilişkiler kurun;
- Kendimizle daha iyi bir ilişkimiz olsun.

NVC, insan bağlantısının kalitesine önemli ölçüde katkıda bulunur ve terapistler, psikologlar, eğitimciler ve ebeveynler tarafından çatışmaları çözmek, yanlış anlamaları önlemek ve olumlu ilişkileri verimli bir şekilde sürdürmek için kullanılır.



# Çocuğunuzla NVC'yi(Şiddetsiz İletişim) nasıl uygulayabilirsiniz?

## 1. Şunları gözlemleyin:

Düğmelerinize basıldığını hissettiğinizde veya duruma acilen dikkat etmeniz gerektiğini hissettiğinizde boşa kalmak zordur. Durup izlemenizi tavsiye etmiyoruz. Ancak, fikrinizi farklı şekilde ifade edebilirsiniz. Duygularınızın ortaya çıktığı yerden konuşmayın çünkü çocuğunuz sadece öfkenizi ve endişenizi duyacaktır. Vücudumuz hakkında da konuşuruz, unuttun mu?

“Söylediklerime dikkat etmiyorsun! Oyuncaklarınla oynamayı bırak!” “Az önce ben konuşurken senin oyuncaklarına baktığını fark ettim” denilebilir. Bunun yerine, yargılamanın, korkunun veya hayal kırıklığının duygusal rengi olmadan fark ettiğiniz şeyi söylemeyi deneyin.

Kararınızı saklı tutmanız, çocuğunuzun savunmalarının tetiklenmesini önler. Sizi rahatsız eden ve onlara zarar verebilecek bir şey hakkında diyalog ve tartışma olasılığını açar.

## 2. Duygularınızın Sorumluluğunu Alın:

Şiddet içermeyen iletişim felsefesini uygulamak, başka hiç kimsenin suçu üstlenmeyeceği anlamına gelir. Duygularınızdan ve nasıl davrandığınız veya davrandığınız konusunda siz sorumlusunuz. Başkalarının davranışları ya da söyledikleri, içinizde yaşadıklarınızın nedeni değil, yalnızca uyarıcısıdır.



Bunu daha da açıklamak için NVC, düşmanca bir provokasyona tepki için dört seçenek sunar:

- kişisel olarak almak
- karşılık vermek
- Duygularını dikkate almak
- Diğer kişinin duygularını dikkate almak

Bunu çözmek için son iki seçeneğe dönmenizi öneririz. İlk ikisi genellikle çatışmayı derinleştiren ve tırmandıran tepkilerdir.

Başlangıçta bu düşünce sürecinin ancak çatışmadan sonra gerçekleşeceğini biliyoruz. Ancak zamanla ve biraz pratikle, içsel muhakeme daha erken gerçekleşmeye başlayacaktır. Ve son olarak - çocuğunuzla çatışmayı önlemenize veya çatışmadan en iyi şekilde yararlanmanıza yardımcı olmak için tam zamanında.

### **3. İhtiyaçlarınızın farkında olun - özellikle karşılanmamış olanlar**

Olumsuz duygulardan çok bahsettik - ve bunun bir nedeni var. Günlük konuşmalarımızda buna "öfkesini birinden çıkarmak" deriz ama bilim adamlarına göre bu öfkenin ya da incinmenin ifadesidir.

karşılanmayan ihtiyaçlarımız olduğunun göstergesidir. Kendimize biraz zaman ayırmamız gereken durumlar yaşayabiliriz.

Yorgun olabiliriz veya daha fazla takdir edilmeye ihtiyacımız olabilir. Para, işimiz, bir akrabamızın sağlığı veya çocuğumuzun çevrimiçi öğrenmesi konusunda stresli olabiliriz. Ardından gelen duygular, yanlış olanı düzeltmemizi amaçlar. Bu mutlaka kötü değildir, ancak çoğu durumda bir duyguyla hareket etmenin en iyi strateji olmamasının iki nedeni vardır.

Birincisi, duygusal karar vermenin rasyonel karar verme kadar şeffaf ve objektif olmadığı kanıtlanmıştır. İkincisi, daha önce tartıştığımız noktaya göre, durumu kişisel olarak ele almak veya ona karşı aktif olarak mücadele etmek hiçbir şeyi düzeltmemize yardımcı olmaz - bunlar bizi saldırgan veya kurban yapar.

NVC eğitmeni Peggy Smith'e göre: "Bazen (...) ihtiyaçları başka bir kişi tarafından karşılanabilecek veya karşılanamayacak bir şey olarak görüyoruz (...). Ya da sonunda suçlamaya ya da yanlış bir şey olduğunu ima etmeye başlarız. İnsanların bu duruştan yapılan bir talebe direnme olasılığı daha yüksektir."

#### **4. İsteyin - talep etmeyin**

Patronunuzun size geldiğini ve "Bunu yapmanı istiyorum ve hemen yapmanı istiyorum" dediğini hayal et. Şimdi başka bir şey hayal edin - size gelirler ve nazikçe sorarlar: "Lütfen bunu bir an önce yapar mısınız? Bu acele." Bu cümlelerden hangisinin sizde işbirliği yapma ve hatta bunun için daha fazla çaba gösterme isteği uyandırma olasılığı daha yüksektir? İkincisi, değil mi?



Bu nedenle NVC'nin dördüncü ilkesini paylaşmak istiyoruz. Çoğu zaman kendimizi tekrarlamak ve aynı şeyi çocuklarımıza tekrar tekrar söylemek zorunda kalırız. Bilim, talepkar eylemin uzun vadede talep edildiği kadar verimli olmadığını kanıtladı. Saygılı olmak, kişinin nasıl davranması gerektiğini gösterir ve çocuklarınıza, tıpkı onların sizi ciddiye alması gerektiği gibi, sizin de onları ciddiye aldığınızı gösterme avantajına sahiptir. Evet, bağırarak onların daha hızlı hareket etmelerini sağlar, ancak sonrasında ilişkinizin onarımı daha uzun sürer. Onlara düzgün bir konuşmanın nasıl yapıldığını göstermek size kalmış.

Bir ebeveynin üzerindeki baskının asla bitmediğini anlıyoruz ve hepimiz iyi ebeveyn olmadığımızı söyleyen küçük, nahoş sesi duyduk. Ama daha iyi bir dünya için en iyi şansımızın çocuklarımızdan geçtiğini biliyoruz. Yani bu basit soruyu soruyoruz? Şimdiye kadar güç kullanarak başarılı olamadıysak, başka bir yol denemenin, daha iyi bir sonuç için umut ve güven pratiği yapmanın zamanı gelmedi mi?

Burada paylaşılan bilgilerin sadece başlangıç olduğunu da biliyoruz - belirli bir yönü gösteren bir işaretçi. Şiddetsiz İletişim hakkında eğitmeninizden daha fazla bilgi ve “Yararlı Kaynaklar”daki bağlantılardan yararlanabilirsiniz. Ayrıca bu alıştırmalardan bazılarını kullanmayı deneyebilir ve pratik yapabilirsiniz.



## Yararlı Egzersizler ve Oyunlar

### 1. Bir çatışmadan önce denenecek bir egzersiz

Çocuğunuza sizinle küçük bir oyun denemek isteyip istemediklerini sorun. Biriniz konuşmaya başlarken, diğeriniz tam tersi bir empati hali yaşıyormuş gibi davranıyor. Rollerini değiştirin. Sonra aynısını deneyin ama mümkün olan en empatik ve anlayışlı şekilde dinleyin. Rollerini tekrar değiştirin. Birinci ve ikinci durumda nasıl hissettiğinizi tartışın. Çocukların bu yaşta bile ne kadar olgun ve bilinçli olabildiklerine şaşıracaksınız.

### 2. Çatışma sırasında denenecek bir egzersiz

Durun ve kapıdan çıkın - başka bir şey yapmayın. Çocuğun yüzündeki gerginliği gördüğünüz anda konuşmayı bırakın ve odadan çıkın. Sonra ne yaparsanız yapın - zıplayın, bir yastığa yumruk atın, nasıl hissettiğinizi yazın ve derin bir nefes alın. Kontrolün sizde olduğunu hissettiğinizde, odaya geri dönün ve şöyle açıklayın: "Seninle daha sakin konuşabilmek ve sakinleşmek için biraz zamana ihtiyacım vardı."

**Bunun zor olduğunu biliyoruz.** Ama aynı zamanda pratik yaparak daha iyi hale geleceğinizi de biliyoruz. Küçük çocuğunuza duyguların sizi kontrol etmediğini göstermek önemli bir derstir.



### 3. Bir çatışmadan sonra denemek için egzersiz yapın

Bir çatışma sırasında söylediğiniz özellikle duygusal bir şeyi hatırlayın. Mümkün olduğu kadar ayrıntılı olarak açıklayın. Şimdi şu soruyu yazın: "Bunu neden yaptım?" ve yazılı olarak cevaplayın. Aynı soruyu yazın ama şimdi son yanıtınızla ilgili. Bunu olabildiğince çok kez yapın. Daha fazlasını isteyemeyeceğinizi düşündükten sonra, daha da derine inmeye çalışın - ifadenizin arkasındaki gerçek niyetler nelerdir? Söyleme şeklini veya söylediklerini değiştirir miydin? Son olarak, bu alıştırmayı tamamladıktan sonra yaşadığınız duyguları yazın.

## Çocuğunuzla sağlıklı iletişim için diğer ipuçları

### Dinleyin:

- Göz temasını sürdürmeye çalışın
- Dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırın - çocuğunuzu dinlemeyi bir öncelik haline getirin
- Karşı taraf konuşurken ağızınızı açmayın, sadece kulaklarınızı açın.

Söylediklerini duyduğunuzu onaylayın.





### **Kendinizi düzgün bir şekilde ifade edin:**

- Göz temasını unutmayın;
- Çok uzun süre konuşmayın yoksa dikkatlerini kaybedersiniz veya kafaları karışır;
- Bir hata yaptığınızda veya bir şey bilmediğinizde bunu kabul edin - hatalı olmak ve diğer kişinin bunu görmesine izin vermek sağlıklıdır.
- Sesinizi yükseltmeyin - birçok öğretmen ve ebeveyn, çocukların alçak sesle konuşulduğunda daha fazla dikkat gösterdiğini onaylar.

### **Fikrinizi ifade ederken olumsuz kalıplar kullanmaktan kaçının ve çocuğunuzu da aynısını yapmaya teşvik edin:**

- Çocuğunuzu suçluluk duygusunu kullanarak kontrol etmeye çalışmayın.
- Alay etmeyin - ne demek istediğinizi söyleyin
- Çocuğunuzun duygularını inkar etmeyin - hoş olmayabilirler, ancak onları bastırmak onların çürümesine ve daha sonra başka bir çatışmaya neden olur.

### **Ancak çatışmalar olursa:**

- Birden fazla şey hakkında tartışmayın - geçmiş geçmişte kaldı
- Kibar ol
- Genelleme yapmayın - "Ben..." ile başlayan ifadeler kullanın.

## Çocuğunuzun öğretmenleri ile iletişimden en iyi şekilde nasıl yararlanabilirsiniz?

Çevrimiçi eğitim, dünyanın her yerindeki aileler ve eğitimciler için zorlayıcı olmuştur. Konuları yüz yüze konuşamamak, benzeri görülmemiş bir duruma düşmek veya aşırı stresli ve yorgun olmak yetişkinler arasında iletişim bozukluğuna neden olabilir. Çocuğunuzun öğretmenleriyle iletişimden en iyi şekilde yararlanmak için, NVC tekniklerini uygulamanızı ve sevdiklerinizin en iyisi için işbirliği yapma fikrine mümkün olduğunca açık olmanızı öneririz.

Aşağıdaki stratejiler, öğretmenleriyle iyi bir ilişki sürdürürken çocuğunuzun gelişimi hakkında bilgi sahibi olmanıza yardımcı olabilir:

- Onlarla iletişim kurmak için en iyi **zamanı** sorun - bazı öğretmenlerin tüm gün dersleri varken, diğerlerinin kişisel yaşamları çalışma saatleri dışında aranmasına izin vermez.
- İletişim kurmanın en iyi **yolunu** sorun - örneğin telefon görüşmesi, e-posta veya çevrimiçi konferans.
- Önemseydiğiniz, pozitif kaldığınız ve işbirliğine açık olduğunuz için onlara ulaştığınızı açıkça belirtin.



## Yararlı Kaynaklar:

- <https://www.nonviolentcommunication.com>
- <https://positivepsychology.com/non-violent-communication/>
- <https://parenting-ed.org/wp-content/themes/parenting-ed/files/handouts/communication-parent-to-child.pdf>
- <https://www.wikiwand.com/en/Communication>
- <https://nvcnextgen.org/games/>



## Özet

İletişimde etkili olmak için bilgiyi paylaşmaya istekli olmalısınız - hem anlayın hem de anlaşılın. Ebeveynler ve çocuklar arasında etkili iletişim, mesaj iletilmiş ve alınmışsa kurulabilir. Bilgi alışverişi hedeflerini mümkün olan en etik şekilde gerçekleştirmeyi amaçlayan şiddet içermeyen iletişim ile bundan daha da ileri gider.

Dinleyin ve göz temasını koruyun. Kendinizi uygun şekilde ifade edin. Düşüncelerinizi ifade etmede olumsuz kalıplardan kaçınılmalı ve çocuğunuzu da aynısını yapması için teşvik etmelisiniz. Ama işler gerginleşirse tartışmayın; konuşun.

Çocuğunuzla iletişimden en iyi şekilde yararlanmak için NVC becerilerini uygulamanızı ve sevdiklerinizin en iyileri için işbirliğine mümkün olduğunca açık olmanızı öneririz.





## ORTAK YAZARLAR

EduCOV ebeveyn eğitim programı, çeşitli uzmanların farklı geçmişlerini birleştirir. Aşağıda, eğitim geliştirmeye dahil olan ortak kuruluşlara ilişkin kısa bir giriş bulabilirsiniz.

**Collegium Balticum Akademia Nauk Stosowanych (CB ANS)**, sosyal bilimler, ülke güvenliği ve tıp bilimleri alanlarında eğitim veren bir Polonya özel üniversitesidir. Collegium Balticum, Erasmus+ programında koordinatör veya ortak olarak birçok uluslararası projeyi gerçekleştirmektedir.



**Smart Idea**, 2017 yılında kurulmuş özel bir girişimdir. Şirket, yenilikçi eğitim metodolojileri ve araçlarının yanı sıra eğitim ürünleri ve süreçlerinin dijitalleştirilmesini geliştirmekte ve uygulamaktadır. Son birkaç yılda Smart Idea, okullara yeni öğrenme ve yönetim tekniklerinin tanıtılması konusunda uzmanlaştı ve eğitim konferanslarında (SIRIKT Slovenya, InfoCom Tech Slovenia, Future of Education, İtalya) aktif olarak ders vermektedir.

**Vrijeme Yayınevi** 1998'de kuruldu. Vrijeme, çeşitli baskılarda yer alan yılda yaklaşık 30 kitap yayınlıyor: Boşnak Portreleri, Yeni Duyarlılık, Dünya Edebiyatı, Metin, Kültürel Bellek, Pippi Uzun Çorap, vb. Vrijeme Publishing Company, kitapseverlere birçok ulusal ve dünya üretimi yayın sunmaktadır. Ortalama olarak, bu yayınevinin değerli bir ekibi, yıl boyunca okuyucularına bir düzine yeni baskı sunar. Bu zor zamanlarda, bir zamanların en saygın Boşnak yayınevlerinden bazılarının kitap ve yayıncılar için çalışmayı bıraktığını not etmek önemlidir.

**JumpIN Hub - İnovasyon ve Girişimcilik Derneği**, 2019 yılında Portekiz'de kurulmuş, kar amacı gütmeyen bir kuruluştur. Derneğin ana hedefi, gençler ve yetişkinler için yaygın eğitim metodolojileri (NEET) tarafından desteklenen entegre eğitim yoluyla sosyal ve ticari alanlarda kalkınmanın destekleyicileri olarak yenilikçiliği ve girişimciliği sürdürülebilir bir şekilde teşvik etmektir ve üç ana alanı kapsar:

- Sosyo-kültürel eğitim;
- Kişisel gelişim için eğitim;
- Mesleki Yeterlilik.

**Eğitim Merkezi Ragina (TCR)**, 2011 yılında yetişkinler için kurumsal eğitim ve dil kurslarına odaklanarak kurulmuştur. Daha sonra ürünlerimizi genişlettik ve yenilikçi metodolojiler uyguladık - mesleki eğitim, kritik yeterlilikler eğitimi, özel dil eğitimi vb.

Ana hedefimiz yenilikçi olmak, yeni bir öğrenme vizyonu dayatmak ve Bulgaristan'da modern eğitimin dünya trendlerinin önünü açmaya çalışmaktır. Bir dil merkezi olarak oluşturulmuş, tamamen etkileşimli öğrenmeyi uygulayan ilk kişiler arasındayız.

Hizmetlerimizi kademeli olarak genişlettik, ancak temel felsefemizi koruduk - her eğitim ürününde uygulayabileceğimiz en iyi öğretim sistemlerini ve biçimlerini aramak.



**Gölbaşı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü**, Milli Eğitim Bakanlığına bağlı bir kuruluş olup, taşra teşkilatında yer alan ve milli eğitim hizmetini yürüten bir kamu kurumudur. Eğitimden sorumlu yerel yönetimdir. Gölbaşı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğüne bağlı 39 ilkokul, 36 ortaokul, 36 lise ve yetişkin ve özel eğitim hizmeti veren kurumlarda 3300 öğretmen ile 34.500 öğrenciye eğitim öğretim hizmeti verilmektedir.

**Sky Dil Okulu**, 2017 yılında kurulmuş ve Rouse bölgesindeki anaokullarında ve ilkokullarda ders dışı etkinlikler sağlayan bir KOBİ'dir. Şirket, çocuklar için ders dışı etkinlikler pazarında liderdir. Her yıl 550-600 çocuk merkezin farklı eğitim faaliyetlerine – Bulgarca ve yabancı dil faaliyetleri, matematik, sanat atölyeleri, zihinsel aritmetik vb. – katılıyor. Merkezin şu anda 6 devlet anaokulunda ve üç devlet ilköğretim okulunda ders dışı etkinlikler için sözleşmesi var. Ayrıca birlikte çalıştığı tüm anaokullarında/okullarda eğitim salonları için ekipman sağlamakta, kamu kurumu ekibi için eğitim ve çalışma sırasında örgün eğitim sürecinin ihtiyaçları için nasıl kullanılacağı dahil olmak üzere tam etkileşimli bir öğrenme ortamı oluşturmaktadır.



# İletişim Kurun

## PROJE KOORDİNATÖRÜ

**Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum**  
t.staron@cb.szczecin.pl

## PROJE ORTAKLARI

**Smart Idea, Igor Razbornik s.p.**  
igor.razbornik@gmail.com

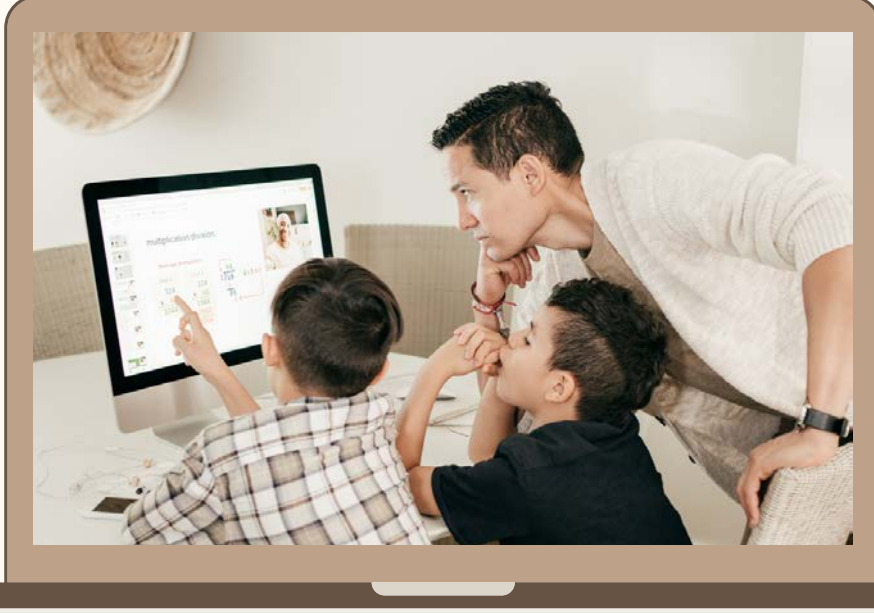
**Vrijeme Publishing House**  
vrijemem@gmail.com

**Jumpin hub**  
jumpinhub@gmail.com

**Training centre Ragina Ltd**  
galena.robeva@ragina.net

**Gölbaşı İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü**  
semihaozkul@hotmail.com

**Language school Sky Ltd**  
elmiramandajieva7@gmail.com



Bu belge, Avrupa Birliği'nin Erasmus+ programının mali desteği ile oluşturulmuştur. Bu belgenin içeriğinin tek sorumluluğu ilgili ortak kuruluşlara aittir. Hiçbir koşulda bu belgenin Avrupa Komisyonu'nun resmi görüşünü yansıttığı düşünülemez.

**Lütfen yazdırmadan önce çevreyi düşünün.**