



Staatliches Schulamt
Weiherhausstraße 8c · 64646 Heppenheim

Aktenzeichen 5610-
Bearbeiter/-in Ingo Stechmann
Durchwahl 06252/3364-415
E-Mail ingo.stechmann@kultus.hessen.de
Ihr Zeichen
Ihre Nachricht
Datum 14.04.2020

bölgelerindeki tüm öğrencilerin

Değerli Veliler,

corona virüsünün sebep olduğu durum hepimizi etkiliyor: öğrencilerin okula gitmelerine izin verilmiyor.

Bu durum aileler için alışılmış olan gündelik yaşamda büyük bir değişim gerektirdi, çünkü günlük rutin hayat şuan mümkün değil.

Önümüzdeki günlerde ve haftalarda daha ne tür tedbirler ile karşılaşacağımız ve bu istisnai durumun ne kadar süreceğide henüz belli değil. Bundan dolayı okul psikoloğunun bakış açısından sizler için bazı önemli bilgiler derledik:

Her çocuk ve her genç böyle belirsizlik içeren ve stresli durumlarda farklı tepkiler gösterebilir. Bazıları yorgunluk, başağrısı, karın ağrısı yada iştahsızlık gibi fiziksel belirtiler sergileyebilir. Bazıları korku, endişe yada gerginlik belirtileri gösterebilir. Bazı çocuklar ise uyku sorunu yaşayabilir. Ancak yeni duruma iyi uyum sağlayabilen ve bu süreci sorunsuz atlatacak olan çok sayıda çocuklar ve gençler'de var.

Kendiniz ve çocuğunuz için bazı tedbirler alabilirsiniz. Sözlerinizde ve davranışlarınızda tutarlı, kendinize güvençli ve sakin olun:

1. Çocuğunuza dengeli aktiviteler içeren sabit bir günlük plan verin (oyun, ders ve medya vakitleri). Düzenli yemek ve uyku saatleride buna dahil olmalı. Günü veya haftayı birlikte planlayın, mesela birlikte bir takvim oluşturabilirsiniz. Bu sabit günlük plan siz ebeveynlerede bu durumda güvence verir.
2. Çocuğunuza okullarımızdan ödevler verilmiştir yada devamlı olarak yollanıyodur. Bu dersleri günlük planlarınıza dahil edin. Böylelikle çocuklarınızın alışık olduğu bazı günlük düzenler bozulmamış olur. Çocuğunuz verilen derslerde zorlanırsa sabırlı kalın ve cocuğunuzun öğretmeni ile irtibata geçin.Tüm öğretmenler bu süreçte sizlere seve seve yardımcı olacaktır. Unutmayın ki cocuğunuz kendisi için yeni olan bir eğitim durumu ile karşı karşıya ve doğal olarak derslerini kendi başına yapabilmesi için biraz zamana ihtiyacı olacaktır.
3. Çocuğunuz bu zor süreç ile başetmeyi sizden öğrenebilir. Çocuğunuz ile zor

durumlarda size yardımcı olan şeyler hakkında konuşun. Aile olarak aile bireylerine iyi gelen şeyleri (spor yapmak, kitap okumak, müzik dinlemek veya telefonlaşmak) mesela büyük bir kağıda yazabilirsiniz. Bu size renkli davranış seçenekleri sunar. Böylelikle siz ebeveynlerde kendi güçlü yanlarınızı tekrar keşfedersiniz.

4. Öngörülen kurallara uymakla topluma önemli katkıda bulunduğunuzu çocuğunuza aktarın. Bu farkındalıkla kurallara uymak sizler için daha kolay olacak. Çocuklar'da dahil olmak üzere tüm irtibatlarınızı çok sıkı bir şekilde kısıtlayın. Sadece sosyal medya yada telefon ile iletişim kurun. Hijyen kurallarına uyulmasına dikkat edin ve burdada kendiniz örnek olun. Çocukların anlayabileceği bir dilde konuşun ve anlamlarını sağlayın.
5. Güncel haberleri saygın ve güvenilir sayfalardan takip edin, mesela Robert-Koch enstitüsünün sayfasında (www.rki.de veya <http://hessen.de/>). Korkutmama amaçlı çocuğunuzla olabileme ihtimali olan her durumu paylaşmayın. Televizyon ve internet üzeri yayılan gereksiz ve ürkütücü olan her türlü görüntüden çocuğunuzu koruyun.

Mevcut durum sizler için özel bir yük oluşturabilir. Lütfen Heppenheim da bulunan devlet okul ofisinin okul psikoloğunun sizler için hazırladığı telefon servislerini kullanın.

Okul psikolojisi danışmanlık hizmetine hafta sonu dahil her gün saat 09.00-16.00 arası 0151 68837090 numaralı telefondan ulaşabilirsiniz.

Heppenheim bölgesi velileri ve öğrencileri için

Bu süreçte sizlere dayanma gücü diliyorum.
Herşeyden önce sağlıklı kalın.

Saygılarımla

Ingo Stechmann