

ElternMail Berlin

OKUL KAYDI İÇİN CANIĞÖNÜLDEN TEBRİKLER!

Uzun zamandır tahmin ediyorsundur: Senin ve çocuğunun önünde hayatın yeni, güzel bir aşaması bulunmakta. Okul başlıyor ve onunla birlikte birçok heyecan verici ve yeni şey geliyor.

Bu heyecan verici zamanda size eşlik edebilmekten mutluluk duyuyoruz. Okul kaydı hakkında hazırlanan ElternMail (Ebeveyn-Mail) aracılığı ile sorularına birçok cevap bulacaksın. Seni okul dünyasına götürmek ve okula alışma döneminde çocuğunu nasıl güçlendirebileceğini göstermek istiyoruz. Bu sayede çocukların okula giderken neşeye zıplamalarına katkıda bulunmak istiyoruz.

İyi eğlenceler!

ElternMail-Ekibiniz

Çocuk bakış açısından okul başlangıcı

„Yaşasın, ben bir okul çocuğuyum ve sonunda büyüdüm. Her şey yeni olduğu için bazen heyecanlıyım. Bir sürü yeni şey öğreniyorum, bu eğlence verici. Bazen ne yapacağımı daha tam olarak bilmiyorum. Okuldan eve geldiğimde çoğu zaman çok yorgun oluyorum. Okulda öğrenmek bana çok keyif veriyor. Bazen beklemek zorunda kalıyorum ve okulda sıra bana hemen gelmiyor ve ayrıca sessizce oturmam gerekiyor. Bu o kadar da kolay değil. Teneffüste oynamak harika. Okul çocuğu olmak güzel!“



İçindekiler

Okul günü için hazırlık yapmak	2
Okul yolu	3
Çocuğun ne hisseder ve neye ihtiyaç duyar.	4
Öğrenmeye sevgiyle eşlik etmek.	6
Ödüllendirmekten ve cezalandırmaktan kaçınmak	8
Konsantrasyonu teşvik etmek.	9
Keyifle okumak, yazmak ve hesaplamak	10
Akıllı telefon, tablet ve benzeri	11
İlk veli toplantısı ve destek derneği.	12
İyi hissedilen yer olarak okul	13
Profesyonel bir danışmanlığa ihtiyacın varsa	14
Daha fazla bilgi ve faydalı hizmetler	15
Referanslar ve Künye	16



The ElternMail for school enrolment is also available in English.

ElternMail щодо питань зарахування дітей до школи доступний також українською мовою.

ElternMail باللغة العربية أيضاً عند إلتحاق الطفل بالمدرسة الإبتدائية.

www.elternleben.de/elternmail-berlin/einschulung

OKUL GÜNÜ İÇİN HAZIRLIK YAPMAK



Her okul gününden önceki akşam

Uykusunu almış çocuklar daha rahat ve keyifle öğrenirler. Bir ilkokul çocuğunun genellikle 10 ila 12 saat arası gece uykusuna ihtiyacı vardır. Çocuğunun geceleri medyaya erişmemesine dikkat et. Yatmadan önce sarılmak ve birlikte okumak çocuğunu sakinleştirebilir ve uykuya dalmasını kolaylaştırabilir.

Çocuğunun **beslenme çantasını** bir akşam önceden hazırla. En iyisi şekerden kaçın. Şeker yorgunluğa sebep olur ve konsantrasyonu azaltır.



İpuçları ve Püf Noktaları ... okul gününe mutlu bir başlangıç için:

Bağlantı, huzur ve sevgi dolu rehberlik: Sabahları biraz daha fazla zaman planla. Önemli: Sabahları “çocuğuna yakın ol” ve ona eşlik et. Çocuklar stresli olduğunu veya dikkatinin dağıldığını hissederler. Bu şekilde birçok tartışmadan ve stresli durumlardan kaçınırsınız. Tabii sıkı bir kucaklama ve tatlı sözler için biraz daha zaman bile kalacaktır! Şaşıрма: Belki çocuğun giyinmek için aniden tekrar yardım isteyebilir. Bu, onun senin yakınlığına olan ihtiyacını karşılar.

Okul için oryantasyon: İlkokulda ders planına sıkı sıkıya bağlı kalınmama durumu ortaya çıkabilir. Çocuklar zamanlarının çoğunu sınıf öğretmeniyle geçirdikleri için ders saatleri farklı bir şekilde bölünebilir. Bu nedenle, çocuğuna özel branş dersleri hakkında konuşman tamamen yeterlidir: Örneğin, beden eğitimi dersi için spor çantasına, eğer varsa sanat dersi için başka materyallere ihtiyaç vardır vb.

Birlikte kahvaltı: Kahvaltı önemlidir çünkü günün ilk enerji kaynağıdır. En iyisi mi kahvaltının mümkün olduğunca sağlıklı olduğuna özen göster. Kahvaltıda şekerli yiyeceklerden kaçın.

Sağlıklı ders arası yemeği: Çocuğunun okulda da çok fazla enerjiye ihtiyacı vardır. Beslenme çantasını sebze, meyve ve sağlıklı bir peynirli kepekli ekmek ile doldur. Tatlılardan kaçın.

Ertesi gün giyeceği **kiyafetleri** beraber ayırın. Bu, sabahları biraz zaman kazandırır.

Uykuya dalmadan önce okulun **günlük akışı** ve çocuğunun en çok neyden mutlu olduğunu hakkında konuşun. O gün hangi şeylerin özellikle harika olduğunu veya çocuğun ne hakkında mutlu olduğunu her akşam birlikte düşünmek güzel bir ritüeldir.

Çantayın al ve her şeyin içinde olup olmadığını kontrol et.

Okul çantası: Doğru bir şekilde doldur ve taşı

- Makas, yapıştırıcı, kalem, kalemıraş, silgi, cetvel vb. içeren **eksiksiz kalem kutusu**.
- Ders planında yer alan tüm dersler için isim etiketli **kitaplar ve defterler**.
- **Gereksiz okul malzemeleri evde** veya okulda kalır.
- **Ağır kitaplar** ve nesnelere **sırtta yakın taşınır**.
- Çanta sırtta taşınırken **çantanın alt kenarı alt kenarı kalça seviyesindedir**.
- Bağımsızlığını desteklemek için **çocuğunun kendi çantasını taşımasına izin ver**.





OKUL YOLU

Okula yeni başlayan çocuklara genellikle okula giderken eşlik edilmesi gerekir. Çocuklarınız okula götürüldüğü sürece, anne ve babalar sırayla onları getirip götürebilir.

Bir ebeveynle küçük bir grup halinde okula gitmek, başlangıçta herkese bir güven hissi verir ve bağımsızlığı destekler. Çocuklar bu esnada son adımlarını artık belki kendi başlarına gidebilecek duruma gelebilirler.

Okul yolu için ipuçları:

- **Hareket:** Mümkünse yürüyerek gidin. Bu, okuldaki konsantrasyon, dikkat yeteneğini ve koordinasyonu destekler.
- **Yolu öğrenmek:** Daha yaz tatilinde tekrar ve tekrar okul yolundan gidin. Çocuğunuzla muhtemel yol trafiği tehlikeleri hakkında konuşun.
- **Görünürlük:** Özellikle karanlık mevsimde, çocuğunuzun açık renkli ve yansıtıcı kıyafetler ve reflektörlü bir çanta giymesi önemlidir. Parlak reflektif yelekler de pratiktirler, onlar görünürlüğü artırır.
- **Yabancılarla beraber gitmemek:** Çocuğuna asla yabancılarla gitmemesi veya yabancıların arabalarına binmemesi gerektiğini söyleyin.
- **Acil durumlarda yardım:** Bir şey olursa çocuğunuzun ne yapması gerektiğini kararlaştırın. Örneğin, okul yolunda yardım alabileceği bir dükkan var mı? Yol üstünde akra-ba veya tanıdıklar yaşıyor mu?
- **Kendi adresini bilmek:** Çocuğunuzun okula bir yetişkin olmadan gittiğinde kendi adresini bilmesi yerinde olur. Böylece emin olmadığı durumda yol tarifi sorabilir.
- **Bisiklet ile:** Çocuğunuz güvenli bir şekilde bisiklet sürüyorsa ve okul yolundaki trafik de basit ise elbette birlikte okula bisikletle de gidebilirsiniz. Birçok ebeveyn de arabaya alternatif olarak kargo bisikletlerini kullanıyor. Dördüncü sınıfta ilkokuldaki çocuklarla bisiklet sürme testi yapılır. Bundan sonra, çocuğunuz muhtemelen yolu tek başına gidebilecektir.
- **Scooter ile:** Scooterlar özellikle ilkokulda çok popüler araçlardır. Aydınlatma eksikliği nedeniyle scooterların trafik güvenliğinin oldukça düşük olduğunu lütfen unutmayın. Çocuğunuz kesinlikle scootera binmek istiyorsa, ona yürüme hızında eşlik etin.
- **Otobüs ve trenle:** Çocuğunuzun toplu taşıma araçlarıyla gitmesi gerekiyorsa, başlangıçta ona eşlik etmen önemlidir. Çocuğunuz tek başına gitmek istiyorsa, buna çok iyi hazırlanması gerekir.
- **Arabayla:** Çocuğunuz arabayla okula getirirsen, okula yakın bir yerde park et ve okul önündeki tehlikeli trafik durumlarından kaçınmak için son adımları yürüyerek gidin.

ÇOCUĞUN NE HİSSEDER VE NEYE İHTİYAÇ DUYAR

Vedalaşmak bazen zordur:

Bazı çocuklar okuldaki yeni duruma alışmak için basitçe biraz daha zamana ihtiyaç duyarlar. Bu birçok çocuk için geçerlidir ve çocuğunun alışması için ona gereken süreyi verebilirsin. Çocuğuna sevgiyle eşlik etmeyi başarabilirsin!

Belki çocuğun okulun önünde vedalaşırken aniden ağlamaya başlar ya da gitmene izin vermek istemez. Bazen bu ayrılık acısı gece çocuğunun tekrar yatakta senin yanında uyumak istemesiyle veya öğleden sonra duygu patlamasıyla ortaya çıkabilir. Çocuğunun bu acısına ve gözyaşlarına katlanmak sana kesinlikle zor gelecektir. Mümkün olsa onun acısını ondan almak isterdin, değil mi? Ancak senin görevin ayrılık acısını “ortadan kaldırmak” değildir.

Bilinmesi gerekenler:

Çocuğun okula başlarken kendisini okul öncesi ergenliği olarak adlandırılan sallantılı bir süreçte bulur ve aynı anda birçok gelişim adımı atar. Birdenbire hayat hakkında kendi fikirleri olur, kendi görüşünü gururla savunur ve bazı kararları kendi başına vermek ister. Birçok çocuk, anaokulu ile okulun başlangıcı arasındaki bu süre zarfında güçlü duygulara sahiptir. Çocuğun bir anda öfkeli ve bir diğer anda tekrar tamamen neşelidir. Çocuğuna hassas bir şekilde eşlik etmeye çalış ve tüm duygularını kabul et.

Örneğin şu şekilde: “Bu seni şu anda gerçekten kızdırıyor, değil mi? Sen kendin karar vermek istiyordun.” Ya da şu şekilde: “Şimdi gerçekten mutlu ve heyecanlısın, değil mi?”



İpuçları ve Püf Noktaları Bu, vedalaşmayı kolaylaştırır:

- Gözyaşına, acıya ve korkuya izin ver. Duygularını olumsuz değerlendirme ki onlar güçlenmesin.
Cesaret verici cümle: Çocuğumun acısı biter!
- Çocuğuna aktarmamak için kendi endişelerini ve duygularını okula bakış açısı kapsamında gözden geçir.
Cesaret verici cümle: Ben güven duyabilirim!
- Çocuğuna kendinden bir şey ver (bir resim, bir parça kıyafet veya eline bir kalp çiz).
Cesaret verici cümle: Çocuğum bunu başarır!
- Sen ve çocuğun beraberce okul binasına giren bir arkadaşını izleyin.
Cesaret verici cümle: Çocuğum da onlardan biridir! !
- Çocuğunla beraber acıya katlan ve onun korkularına onunla birlikte eşlik et.
Cesaret verici cümle: Çocuğum acısının ve korkusunun üstesinden gelir!
- Çocuğuna okula götürmesi için küçük bir teselli verici oyuncak veya koruyucu melek ver, böylece okul günüyle tek başına başa çıkmak zorunda kalmaz.
Cesaret verici cümle: Çocuğum kollanıyor ve korunuyor.



Berber karar verme ile sevgi dolu yönetim arasındaki denge

1. Bir anlaşmazlık olursa, çocuğunu ve onun görüşünü ciddiye al ve onu iyi dinle.
2. Çocuğuna saygılı davran. Bazen çocuğun için belki Onun canını sıkan kararlar alıyorsun. Böyle durumlarda da çocuğunun yanında ol.
3. Buna rağmen, çocuğunun henüz veremediği önemli kararların sorumluluğunu sevgiyle üstlenmeye devam et. Örnekler: Sen kararlarınla çocuğuna yeterli uyku, makul bir medya süresi ve sağlıklı bir yemek sağlarsın.

Sonuç: Çocuğunun önceden belirlenmiş bir çerçevede beraber karar almasına izin ver ve çocuğunun ihtiyaçlarının karşılandığından emin ol.



„Buna ihtiyacım var!“
(Bir çocuğun bakış açısından)

„Kendim karar vermeme ve denememe izin ver!“
(Otonomi)

„Daha şimdiden neler yapabildiğime iyice bak ve bunu nasıl yapabildiğimi iyice gör.“
(Görünür olmak)

„Her şey benim için çok fazla olduğunda sarılmak istiyorum!“
(Yakınlık)

„Çok fazla şeyi yapmaya kalktığımda, yardımına ihtiyacım olur!“
(Destek)

Çocuğunu okul için nasıl güçlendirirsin:

- **Tavsiye vermek yerine tüm duygulara anlayış göster:**
Örneğin söyle: “Teneffüste diğerleri ile birlikte oynamak isterken ciddi bir hayal kırıklığına uğradın. Bu duyguyu biliyorum. Yarın teneffüste kendini yalnız hissetmemen için ne yapabilirsin?”
- **Çocuğuna her zaman yanında olduğunu göster:**
Örneğin söyle: “Okulda ne olursa olsun, bana her zaman her şeyi anlatabilirsin. Her zaman bir çözüm buluruz!”
- **Çocuğunun denemesine ve hata yapmasına izin ver:**
Örneğin şunu söyle: “Okulda hatalar yapabilirsiniz. Ben bundan bir şeyler öğrenmene yardımcı olurum.”
- **Duyularını isimlendir ve senin için neyin önemli olduğunu söyle:**
Örneğin söyle: “Kalem kutun böyle görüldüğünde çok huzursuz oluyorum. Okulda öğrenmen gereken her şeye sahip olman için kalem kutundaki düzen benim için önemlidir.”
- **Çocuğuna hoş olmayan duygularla nasıl başa çıkacağını göster.**
Örneğin söyle: “Yüksek sesle bağırarak yerine, sakince nefes alabilirsin!” „Vurmak yerine yüksek sesle DUR de!“

ÖĞRENMEYE SEVGİYLE EŞLİK ETMEK



Çocuğumun öğrenme düzeyi nedir?

Çocuğunun okula başlamak için yeterli beceriye sahip olup olmadığını belki merak ediyorsun. Endişelenme - çocukların büyük bir çoğunluğu, çocuğa bağlı olarak süresi değişebilen alışma sürecinden sonra okula kolaylıkla başlar.

- Diğer çocuklarla karşılaştırmalar yardımcı olmaz, çünkü her çocuk kendi temposunda gelişir.
- Sınıf öğretmeni başlangıçta çocuklara çok yakından eşlik edecek ve çocuğunun okula iyi bir şekilde uyum sağlayıp sağlamadığını kontrol edecektir.
- Öğretmen çocuğunun desteğe ihtiyacı olduğunu fark ederse, doğrudan seninle konuşur.
- Çocuğunun yeteneklerine güvenmeye çalış ve zorlukların üstesinden gelebilmesi için çocuğunu sevgiyle destekle.

İlk öğretim yılının sonunda öğrenme gelişimi

Çocuğunun öğretmeni, okulun ilk yılında onun öğrenme gelişimini yakından izler ve göze çarpan bir şey olması durumunda kesinlikle seninle konuşur. Çocuğunun gelişimi konusunda emin değilsen, bunu dile getirmeye çalış.

Öğrenme gelişimi konuşmaları (LEG): Bu konuşmalar öğretmen, sen ve çocuğuna birlikte gerçekleşir. Şimdiye kadarki öğrenme yoluna birlikte bakarsınız ve önümüzdeki dönem için yeni hedefler belirlersiniz. Çocuğun birlikte karar verme hakkına sahiptir ve böylece kendi hedeflerini belirleyebilir.

İlk karne: İlk öğretim yılının sonunda, çoğu ilkokulda henüz daha not verilmez. Çocuğun, öğrenme gelişimi ve mevcut öğrenme durumu hakkında yazılı bir değerlendirme olacaktır.

Çocuklar günümüzde nasıl öğreniyor?

Son yıllarda öğrenme yollarının yanı sıra öğretme ve öğrenme yöntemleri de değişmiştir. Belki de okul günlerindeki, öğreticinin hala önde durduğu klasik ders şeklini biliyorsundur. Öğretmen önde durur, tüm öğrenciler en iyi ihtimalle dikkatle dinler. Günümüzde, çocuklar kendileri de ek olarak bir şeyler yaptıklarında, düzenli olarak hareket ettiklerinde, diğer çocuklarla bilgi alışverişi içinde öğrendiklerinde ve özel bir şeyle ilgilendiklerinde öğrenme sürecinin daha iyi işlediğini biliyoruz. Çocukların güçlü yönleriyle destek almalarına daha fazla dikkat edilir.

Günümüzde öğrenme böyle görünüyor:

Proje çalışmaları
ve proje haftaları

Ekip Çalışmaları
(farklı öğrenme türleri)

Haftalık plan çalışması,
hesaplama konferansları ve okuma
yarışmaları
(çeşitli yöntemler)

Gezilerde ve çalışma
gruplarında öğrenme
(okul dışında öğrenme)

Tanzim edilmiş tam gün:
sabahları sınıfta ve öğleden sonraları okul
bakımında öğretmenler ve eğitmenler
tarafından eşlik edilir

Resim, çizim, hareketli
öğrenme, Şekillendirme, el işi,
ve müzik yapma
(Tüm duyuyla öğrenme)



İpuçları ve püf noktaları

Öğrenme ödevleri için:

Tanzim edilmiş bir tam-gündeki öğrenme ödevleri:

Çocuğunuzu okul ödevlerinde ne kadar desteklemen gerektiğini ve çocuğunun bağımsız olarak neler yapabileceğini merak ediyor olabilirsin. Tanzim edilmiş tüm-gün esnasında çocuğuna sabahları sınıfta ve öğleden sonraları okul bakımında öğretmenler ve eğitimciler eşlik edecektir. Tanzim edilmiş tüm-gün boyunca öğrenme ödevi desteği de dikkate alınır.

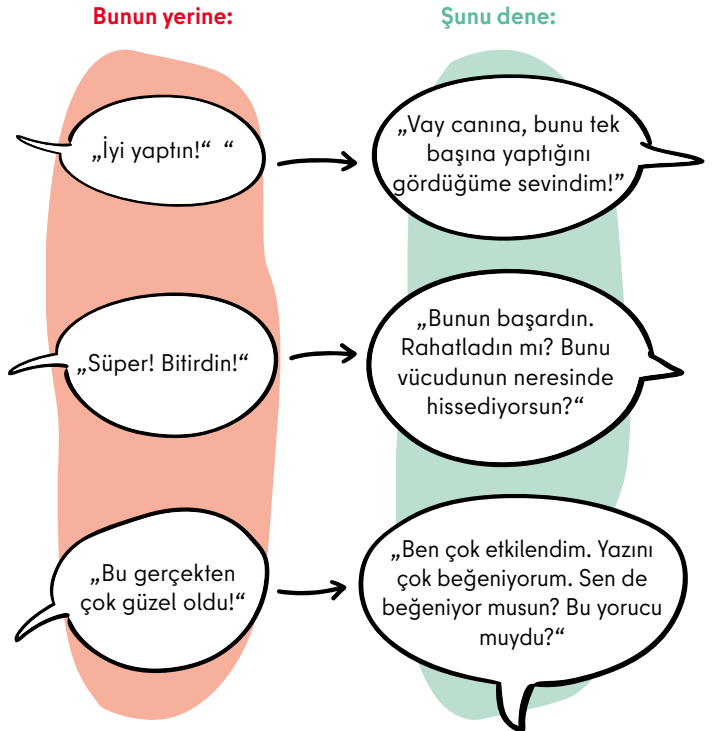
Genellikle çocuklar kendi başlarına yapamayacakları herhangi bir öğrenme ödevini almazlar. Çocuğun öğrenme ödevlerini birçok kez anlamadıysa, öğretmenle konuşmaktan çekinme, böylece o ödevleri daha ayrıntılı olarak açıklar veya sabahları not edilir ve çantaya konulur - çünkü o zaman çocuklar öğleden sonraya göre daha iyi konsantre olurlar. Çocuğun öğrenme ödevlerini yapmamış ise, öğretmen seni en kısa zamanda bilgilendirecek ve desteğini isteyecektir. Çocuğun düzenli olarak öğrenme ödevlerini yapmaktan zorluk çekiyorsa, işitme ve görme bozukluklarının yanı sıra başkaca sağlık sorunlarının olup olmadığının ihtimalini de ortadan kaldırmak için bir tıbbi muayenenin de yapılması yararlı olabilir.

- Akşam rutininden önce, tüm öğrenme ödevlerinin okul çantasında olup olmadığını kontrol et. Örneğin, çocuğun onları sabahları okulda hemen bulabilmesi için bir klasöre koyun.
- Çocuğundan düzenli olarak ebeveyn klasörünü iste, böylece - öğrenme ödevleri hakkında da - zamanında bilgi alabilirsin.
- Çocuğunun öğrenme ödevlerini bir ödev defterine düzgün bir şekilde yazmasına yardımcı ol. Yönlendirme olarak renkli yapışkan notlar bu konuda yardımcı olabilir.
- Okuldan önce çocuğuna, sınıftan ayrılmadan önce tüm öğrenme ödevlerini çantasına koymasını hatırlat.
- Çocuğuna öğrenme ödevlerini yaparken eşlik et. Ancak, hataları düzeltmekten kaçın.
- Çalışkanlığı için çocuğunu kapsamlı bir şekilde takdir et ve hızlı övgüden kaçın. Bu şekilde, çocuğunun öğrenme sevincini ve motivasyonunu desteklersin.

Evdeki öğrenme ödevleri:

- Evde **öğrenme ödevleri için sabit bir çalışma yerinin** olması, çocuklara en başından itibaren yardımcı olabilir.
- Gerçek hayatta bu genellikle farklı bir hal alır, çünkü çocuklar öğrenirken ebeveynlerine bağlantı ve yakınlık ararlar. **Çocuğun yemek masası veya oturma odası masası üzerinde** çalışmayı tercih ediyorsa, masanın bunun **hazır olduğundan** emin ol.
- Masa toplanmış olmalı ve oda çocuğunun dikkatinin dağılmaması için **sessiz olmalıdır**. Aynı zamanda yakınlarda oynamak isteyen ve böylece okul çocuğunun dikkatini dağıtan başka çocukların varsa, okul çocuğuna örneğin gürültüyü engelleyen bir kulaklık temin edebilirsin.
- **Öğrenme ödevleri için sabit süreler belirle**. Ayrıca, çocuğuna okuldan sonra hareket etmesi, temiz hava alması veya dinlenmesi için önce bir mola vermesine izin ver.
- **Önemli:** Çocuğuna sakince eşlik edebilmen için öğrenme ödevlerinden **önce iyice dinlendiğinden** emin.

Takdir için örnekler:



ÖDÜLLENDİRMEK VE CEZALANDIRMaktan KAÇINMAK

Neden ödüllendirmekten kaçınmalısın:

- Çocuklar kendi başarısızlıkları ve başarıları aracılığı ile en iyi şekilde öğrenirler. Olumlu deneyimler motive eder ve harekete geçirir.
- Çocuğunu çeşitli teşvikler ve maddi şeylerle düzenli olarak ödüllendirirsen, iyi bir davranış ve iyi bir performanstan sonra bir ödülün verilmesi gerektiği algısı bir bağımlılık ortaya çıkarır.
- Uzun vadede, çocuğunun öz motivasyonu, yalnızca ödül nedeniyle görevleri yerine getirmeyi öğrendiği için zarar görebilir.

Sonuç: Bu nedenle, ödüllendirmekten kaçınılması tavsiye edilir. Daha iyisi onunla nasıl iyi performans gösterdiği ve hangi konuda zorluk çektiği hakkında konuşarak çocuğunu takdir et. Konuşma aracılığı ile, o takdir alır ve sen de onun motivasyonunu güçlendirirsin.

Neden cezalandırmaktan kaçınmalısın:

- Çocuklar okuldaki kötü davranışları veya kötü notları nedeniyle cezalandırıldıklarında, genellikle bir dahaki sefere neden daha iyisini yapmaları gerektiğini anlamazlar.
- Çocuklar cezalandırılma korkusundan dolayı ve sadece cezalandıran kişi yakın olduğunda olumsuz davranışlardan kaçınırlar.
- Çocuklar cezalandırıldığında, olumsuz davranışları yoğunlaşabilir hatta, çünkü ceza olumsuz olsa bile bu şekilde çocuğa ilgi verilir.
- Çocuğun motivasyonu ve öğrenme zevki bozulur ve çocukla olan ilişkin ve çocuğun öz-değer duygusu zarar görür.
- Bunun yerine, bir dahaki sefere işlerin nasıl daha iyi gidebileceğini sakın bir anda birlikte düşünün. Örneğin, çocuğuna bir dahaki sefere kızgın veya hayal kırıklığına uğradığında tam olarak ne söyleyebileceğini veya ne yapabileceğini göster. Aile merkezindeki ebeveyn gruplarında, okulda veya çocuk eğitimi ve aile danışmanlığında, ihtiyacın olduğunda destek alabilirsin.



KONSANTRASYONU TEŞVİK ETMEK



Çocuğun konsantre olamıyorsa ...

... bunun nedeni nadiren bir çocuğun konsantrasyon eksikliği veya konsantrasyon zorluğu yaşamasıdır. Genellikle, yetişkinlerin bu yaştaki çocuklardan çok fazla beklentileri olur.

Olgular:

Birinci sınıftaki çocuklar bir seferde en fazla 10 ila 20 dakika arasında konsantre olabilirler. Sonra genellikle kısa bir öğrenme molasına ihtiyaç duyarlar.

Yalnızca çocuklar bir öğrenme ödeviyle çok eğlenirlerse bu daha uzun sürebilir. Bu nedenle, onun konsantrasyonunu artırmak için öğrenmenin çocuğuna nasıl daha fazla neşe getireceğini düşün.

Konsantrasyon zorluklarının olası nedenleri:

Düşük beklenti

Aşırı yüklenme ve aşırı beklenti

Duygusal stres

Uyku eksikliği

Hareket eksikliği

Şeker tüketimi

Bedensel şikayetler
(örn. mineral eksikliği)

Dijital medya tüketimi

Ayrıca, çeşitli hastalıklar (örneğin DEHB) zayıf konsantrasyonun bir nedeni olabilir. Çocuk doktoru tavsiyesi konsantrasyon sorunları noktasında yararlı olabilir. Çocuğun uzun bir süre boyunca ciddi bir konsantrasyon eksikliği gösterirse, bir uzman doktor çocuğunun herhangi bir bedensel veya zihinsel hastalığının olup olmadığını ihtimalini eleayabilir.



İpuçları ve Püf Noktaları

... daha iyi konsantrasyon için:

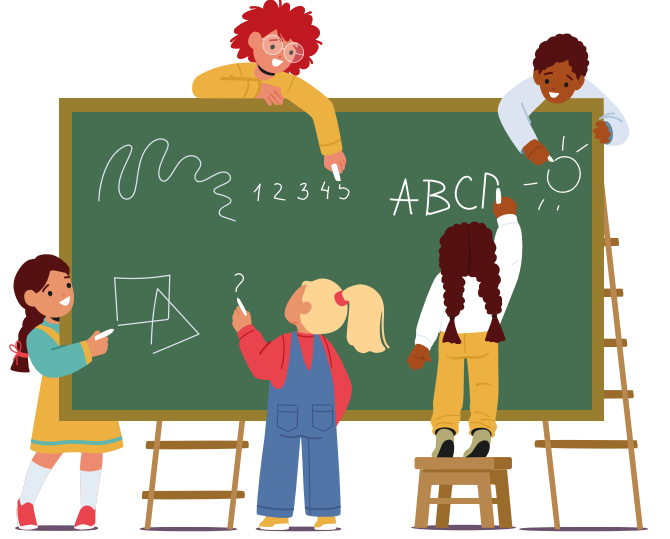
- Hareket egzersizleri: zıplamak, kolları ve bacakları hareket ettirmek, çömelmek, duvara dayanarak oturmak, el sıkışmak, şarkı söylemek, dans etmek vb.
- Tekerleme söylemek ve kısa kafiyeleri çalışmak
- Temiz hava ve hareket
- Yeterince su içmek
- Sağlıklı bir şeyler yemek
- Mola sırasında medyanın olmaması (sesli hikayeler, cep telefonları, tabletler vb. olmaması)
- Yüksek sesli ortamlarda kulaklık/işitme koruması (örn. oyun oynayan kardeşler)
- Çalışma yerinin düzenine dikkat etmek
- Yeterli uyku
- Düzenli olarak yalınayak yürümek/koşmak beyin aktivitesini artırır
- Eğlenceli nefes egzersizleri
 - örneğin hayali bir muma üfleme
 - Sırt üstü: derin karın nefesi egzersizi yapmak
- Çapraz hareketler, beyin yarımlarının beraber çalışmasını destekler, örneğin sürekli değiştirerek sağ dizden sol dirseğe ve tam tersi
- Kolların ön kısmını veya yüzü soğuk su altında tutmak ya da başka türlü soğuk su serpmek

KEYİFLE OKUMAK, YAZMAK VE HESAPLAMAK

Okumayı ve yazmayı teşvik edin

Okul kaydından hemen sonra okuma ve yazmaya başlanır.

Çocuğun iki dilli veya çok dilli olarak büyürse, **okulda kendi ilk dilinde ders alma** olanağı olabilir ve belki sen okul kaydı sırasında bundan haberdar olmuşsundur. Bu şekilde, çocuğunun iki dilliliği korunmuş olur. Çocuğunu bunun için kaydedersen, çocuğun ilk dilinde ek dersler alacak ve böylece bu dilde yazma ve konuşmayı pekiştirebilecektir.



Çocuğuna günlük küçük **yazma ödevleri** aracılığı ile destek ver (örneğin alışveriş listesi, küçük mektuplar, listeler, yazma oyunları).



Çocuğuna **çoşkuyla okursan** ve o da sana düzenli olarak yüksek sesle okursa, o okumayı öğrenir ve kelime hazinesini ve imlasını geliştirir.



İpuçları ve Püf Noktaları

... okumayı teşvik etmek için:

- Harika kitapların olduğu rahat bir okuma köşesi oluşturun
- Evde bir okuma yarışması yapın
- Güzel resimleri olan kitaplar
- Oyuncak hayvana veya büyükanne ve -babaya kitap okuyun
- Küçük, komik şiirleri veya şarkıları okuyun ve ezberleyin

Okuma becerilerini geliştirmek için...

- **Sırayla okuyun:**
Bu genellikle birinci öğretim yılının ikinci yarısından itibaren iyi bir şekilde yapılabilir.
- **Günlük 10 dakika okuma süresi:**
Düzenli okuma egzersizleri, okumayı öğrenme sürecini geliştirmeye yardımcı olurlar.
- **Yüksek sesle okumaya dikkat et:**
Çocuğun yüksek sesle okuyarak okuma ve yazma yeteneğini geliştirir.
- **Okuduğunu anlama alıştırmaları:**
Çocuğuna az önce ne okuduğunu sormaktan çekinme.



Hesaplamayı teşvik edin

Evdaki günlük işleri hesaplamak gerçekten eğlencelidir. Bu ödev oyunları, çocuğunun bu esnada hesaplamayı nasıl öğrendiğini anlamana yardımcı olur:

“Büyükanne ve büyükbaba bugün ziyarete geliyorlar. Yani altı kişi için tabak, çatal ve bıçağa ihtiyacımız var. „Masayı kurmama yardım eder misin?“

“Komşu bahçesinden altı çiçek getirdi. Bunları ablanla adaletli bir şekilde paylaşabilir misin?“

„Lütfen yumurta kutusunu alıp dört yumurta çıkarır mısın? Bugün yumurtalı kek pişiriyoruz.“

Grup oyunları da hesaplama ve mantıksal düşünme anlayışının gelişimini oyuna paralel destekler. Oyun sebebiyle çocuğunun zarin üzerindeki gözleri sayması veya oyunun sonuna kadar kaç hamle kaldığını tahmin etmesi gerekir.

Örneğin, tekli-zar ve onlu çubuğu kullanarak çocuğunu destekleyebilirsin. Böylece çocuğun bir onluğun için 10 tane birliğin olduğunu anlar. **Matematik öğretmenine eviniz için hangi hesaplama materyalini önerdiğini** ve bu materyali nereden alabileceğinizi sor.

Birinci öğrenim yılının akışında çocuğunun basit sayıları ve miktarları bile anlamakta çok zorlandığını fark edersen, çocuğunun sınıf öğretmeniyle konuş. Bazen bu zorluklar, hesaplama zayıflığının (diskalkuli) ilk belirtisi olabilirler.

PEKİ DERSTEN SONRA NE GELİR?

Çocuğun bakım süresine ihtiyaç duyduğu için veya bu şekilde istediği için **belki dersten sonra tam-gün bakımında kalabilir**. Bir kısım çocuk tam-gün bakımından hoşlanır, çünkü birlikte yemek yerler, öğrenme ödevlerini yaparlar ve güzel bir şekilde oynarlar. Bir diğer kısım çocuksa bütün günü okulda geçirme noktasında oldukça zorlanır. Çoğu çocuk öğleden sonra epey yorgun olur. **Bu yüzden çocuğuna eğer ihtiyacı varsa dinlenme süresini sağla.**

Okulunun tüm-gün bakımına katkıda bulunmak istersen, (örneğin bahçe işleri ile, tatil zamanında çocuk bakımı veya öğleden sonra bir çalışma grubunun sunduğu hizmet aracılığı ile) okula danış.

AKILLI TELEFON, TABLET & CO.

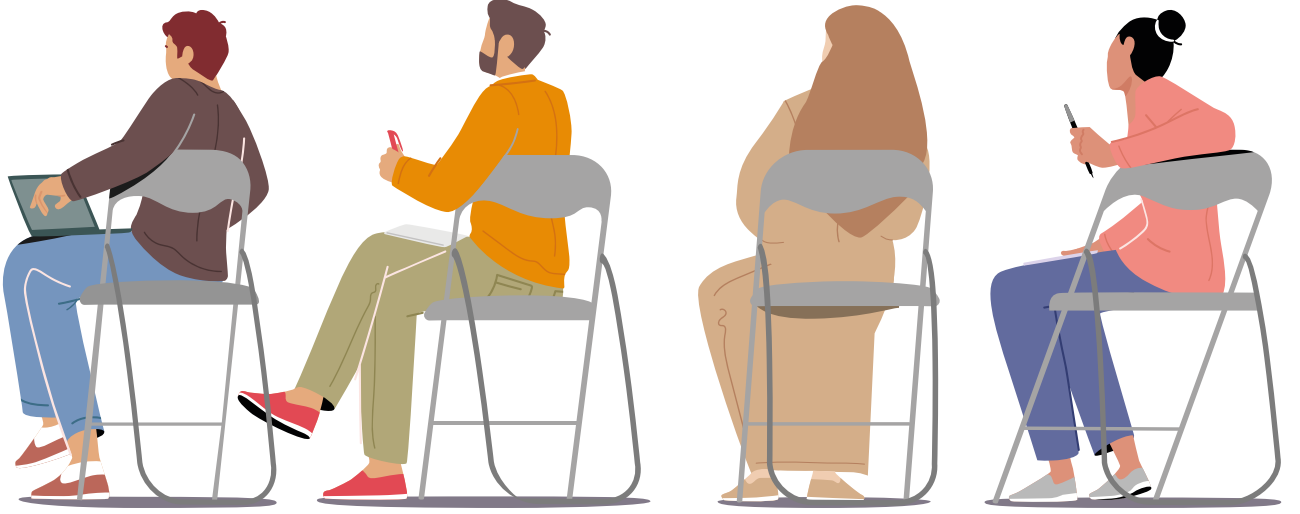
Medyanın çocuklar üzerinde büyük bir cezbedici gücü vardır. Çocuğunun konsantrasyonunun zarar görmemesi ve okulda öğrenmenin kolay olması için medya zamanının sağlıklı bir şekilde sınırlandırılmasına dikkat et.



Medyaya olan yaklaşım ile ilgili ipuçları

- **Medya tüketimini makul bir süre ile sınırla:** Her çocuk medya aracılığıyla ortaya çıkan uyarınları farklı şekilde algılar. Bu nedenle, çocuğunu yakından izle. İlkokul çağındaki çocuklar için oryantasyon olarak yaklaşık yarım saat ile 45 dakika zaman verilir - ancak bu, günlük değildir. 3. sınıftan itibaren medya süresini yavaşça artırabilirsin: okul günlerinde en fazla 45 dakikaya ve okul olmayan tatil günlerinde yaklaşık 60 dakikaya kadar.
- **Çocuğunun birinci sınıfta bir akıllı telefona ihtiyacı yoktur:** Çocuğun yalnızca gerekli medya becerilerine sahipse bir akıllı telefona ihtiyaç duyar. Bu genellikle 10 ila 12 yaşları arasındaki çocuklar için söz konusudur. Çocuğuna ilkokul zamanlarında ulaşmak istiyorsan, internetsiz basit bir cep telefonu iyi bir çözüm olabilir.
- **Çocuğunun birinci sınıfta bir akıllı saate de ihtiyacı yoktur:** İlkokul süresince bir akıllı saate ihtiyaç olmaz. Ayrıca akıllı saatler, çocukların dikkatini büyük ölçüde dağıtabildikleri için birçok ilkokulda yasaklanmıştır.
- **Yatmadan hemen önce ekran ve ses ortamlarından kaçın:** Birçok uyarıcı, gerginliğe ve huzursuzluğa yol açar ve uykuya dalmayı zorlaştırabilir. Ne yazık ki, bu zorluk çok beğenilen sesli hikaye kutuları için de geçerlidir. Heyecan verici sesli hikayeler uykuya dalmak için uygun değildir. Uykudan önce kitap okumak, çocuğa oldukça huzur veren ve yakınlık hissine sebep olan güzel bir ritüeldir.
- **Çocuğunun yalnızca yaşına uygun medya içeriklerini gördüğünden emin ol:** Almanya'da, yasal olarak bağlayıcı olan ve bu nedenle tüm dijital ortamlarda (bilgisayar oyunları, filmler vb.) görünen bir medya etiketimiz (USK ve FSK) vardır. Bu, pedagojik bir öneri değildir. Her şekilde, içeriğin çocuğun için uygun olup olmadığını eleştirel bir şekilde kontrol et.
- **Sesli medyayı kısıtlayın:** Önemli: Çok uzun süre sesli hikayeler ve sesli kitaplar dinlemek de önerilmez!

İLK VELİ TOPLANTISI VE DESTEK DERNEĞİ



İlk Veli Görüşmesi - Veli toplantısı

İlk veli toplantısı genellikle heyecan vericidir. Diğer ebeveynleri tanırın, öğretmen hakkında daha fazla bilgi edinarsın ve çocuğunun okul gününün seyri hakkında bilgi edinarsın.

İlk veli toplantısı ne hakkında olur?

- Öğretmenlerden sınıf hakkındaki izlenimleri, ders yöntemleri ve planlanan geziler ve proje günleri konusunda bilgi alırsın.
- Sınıf veli sözcüleri seçilir.
- Okulda nasıl yardımcı olabileceğini ve hangi kuralların olduğunu öğrenirsin.
- Elbette, açık sorularını aydınlatma şansın da vardır.

Çocuk destekleme derneği neden çok önemlidir:

- Günümüzde birçok okulun bir destek derneği vardır. Bunlar genellikle ebeveynler, öğretmenler, gençler, çocuklar ve diğer yardımcı kişiler tarafından kurulur ve yürütülür. Okul destek derneği, okuldaki tüm çocukların eğitim ve pedagojik destekten yararlanmasına katkı sunar.
- Dernek, üyelik aidatları ve bağışlarla finanse edilmektedir. Destek derneği başkaca gelirlerini ise okul festivallerindeki satışlar veya promosyonlar yoluyla elde eder.
- Destek derneğinin başarılı olması ve etkin bir şekilde çalışabilmesi için her taraftan olabildiğince desteğe ihtiyacı vardır.



İYİ HİSSEDİLEN YER OLARAK OKUL

Okul hayatını sen nasıl birlikte şekillendirirsin

Hoşuna giderse ve çocuğunun okul hayatını şekillendirmeye yardımcı olmak için zamanın varsa, senin için birkaç fikrimiz var:



Sınıf veli sözcüsü olarak seçilmeni sağla veya çocuklara yardımcı olmak için destek derneği çalışmalarına aktif olarak katıl.



Bir gezi düzenle, geziler için fikirler ortaya koy veya okulunuzda yapılması mümkünse kendin bir çalışma grubu öner (örneğin bir müzik çalışma grubu).



Bir sınıf gezisinde veya gezilerde bir sınıfa eşlik et.



Sınıf öğretmeni isterse teneffüs alanını veya sınıfı şekillendir.



Okul festivallerine aktif olarak katıl ve çocuğuna okul hayatının senin için ne kadar önemli olduğunu göster.



Okul yolunda bağımsız hareket etmeyi destekle. Okula gidiş yolunda okula yeni başlayan küçük gruplara katıl veya öğrenci rehberi ol ve okula giden yolu çocuklar için güvenli hale getirmeye yardımcı ol.

Çocuğunun okulda kendini iyi hissetmesi için şunları yapabilirsin:

- Çocuğuna okulla ilgili neleri sevdiğini göster, okul ve okul etkinlikleri hakkında neşeyle konuş. Çocuğın senin okula karşı tutumunu bilinçsizce benimser.
- Öğretmenlerin davranışları hakkında çocuğunun önünde kızmak yerine öğretmenler hakkında olumlu konuş. Bir şey seni rahatsız ederse, öğretmenle iletişime geçmekten ve tartışmayı çocuğın olmadan çözmekten çekinme.
- Çocuğınla okulda oluşan tartışmalar hakkında konuş ve diğer çocuğın o sırada kendini nasıl hissettiğini beraber anlamaya çalışın. Çocuğın, diğer bakış açılarını da anlamayı bu şekilde öğrenir.
- Çocuğunun güçlü yönlerini desteklemek için okuldaki çalışma grupları (AG'ler) veya proje çalışmaları gibi hizmetler hakkında bilgi almaktan çekinme.
- Okul hayatına aktif bir şekilde katılarak okula ilgini göster.



PROFESYONEL DANIŞMANLIK

Herhangi bir tavsiyeye veya yardıma ihtiyacın varsa:

Yalnız değilsin. Önce çocuğuna eşlik eden öğretmenler veya eğitimcilerle doğrudan konuş.

Ayrıca okulun diğer bütün destek hizmetlerinden faydalanma noktasında kendine güven. Hangi yardım bölümünün senin için uygun olduğundan emin değilsen, sınıf öğretmenine sor veya okul sekreterliğini ara.

Her Berlin okulunda bulunan okul sosyal hizmet uzmanları da yardımcı olabilirler. Onlar örneğin, danışmanlık, arabuluculuk, açık hizmetler, kültürel eğitim, kapsayıcı yaklaşım destekleri veya sosyo-pedagojik grup çalışmaları sunarlar. Okulun internet sitesinde veya ilk veli toplantısında, çocuğunun okulunda kimin çalıştığı ve okulun çocuklara neler sunduğu noktasında daha fazla bilgi edinebilirsin.

Okul aile birliği, sana ve çocuğuna destek verir ve çocuğunun mutlu bir okul hayatının olması için güvene dayalı bir işbirliğinden mutluluk duyar!

Örneğin, aşağıdaki konularda profesyonel yardım alabilirsin:

Çocuğunu yetiştirme ile ilgili sorular

Konsantrasyon sorunları

Öğrenme ve performans sorunları
(Okuma ve hesaplama)

Çocuklar arasındaki anlaşmazlıklar

Okul korkusu veya ayrılma korkusu



BİREYSEL DESTEK OLANAKLARI

Belki de çocuğun bir engelden veya başka türlü özel durumlardan dolayı spesifik öğrenme şartlarına tabidir ve diğer çocuklara kıyasla daha fazla desteğe ihtiyaç duyar. Veya okulun ilk birkaç ayı esnasında çocuğunun diğer çocuklardan farklı öğrendiğini ve daha fazla desteğe ihtiyacı olduğunu görebilirsin.

- Bu durumda, çocuğunun sınıf öğretmeni her zaman ilk sıradaki ilgili kişidir ve kesinlikle çocuğunun öğrenim ve sosyal gelişimi hakkında sana çok fazla bilgi verebilir.
- Öğrenim yılının başında öğretmenle iletişime gir ve onunla çocuğunun bu özel ihtiyaçları hakkında konuş.

- Sana veya çocuğuna güvensizlik veren herhangi bir şey olursa öğretmenle iletişime geç.

Hala endişelerin veya başka soruların varsa, bu konular ile ilgili özellikle çok iyi bilgi sahibi olan danışma merkezleriyle iletişime geçebilirsin, örneğin ...

Eltern beraten Eltern von Kindern mit und ohne Behinderung e. V.

Holsteinische Straße 30 / Ecke Fregestraße
12161 Berlin (Friedenau)

Tel.: 030-8216711

E-Mail: mail@eltern-beraten-eltern.de

www.eltern-beraten-eltern.de

DAHA FAZLA BİLGİLER VE FAYDALI HİZMETLER



Kroko açıklıyor: Diş sağlığı

Kroko, anaokullarına ve okullara düzenli olarak gelen diş temizliği timsahıdır. Randevularda diş sağlığı incelenir ve iyi ağız hijyeni hakkında bilgi verilir. Kroko ve okula yapılan ziyaretler hakkında daha fazla bilgiyi Landesarbeitsgemeinschaft Berlin zur Verhütung von Zahnerkrankungen e.V. internet sitesinde bulabilirsiniz.

Şurada farklı dillerde mevcut olan birçok bilgi indirmek için hazır bulunmaktadır:

www.lag-berlin.de

BOYA KALEMLERİNİ ÇIKARIN!

Burada okul çocuğun için boyayabileceği bir şey var - iyi eğlenceler!





EN BAŞINDAN BERİ İYİ EŞLİK EDİLİR

Eğitim, Gençlik ve Aile Senato Yönetimi, ElternMail Berlin aracılığı ile tüm ebeveynleri aile hayatına başlarken ve yollarının devamında desteklemek ve güçlendirmek istiyor. Aileler için ücretsiz olan bu hizmetin amacı, çocuklarının gelişimi hakkında anne ve babaların yararlı bilgiler edinmelerine ve kurumlardaki destekleyici hizmetler hakkında pratik ipuçları ve tavsiyeler almalarına yardımcı olmaktır.

Diğer Referanslar

Okula başlama hakkında daha fazla bilgi edinmek istersen, yetkili senato yönetiminin sayfasında da bunları bulabilirsin.

Berlin Eyaleti diyor ki: İlkokula hoş geldiniz!

← www.berlin.de/sen/bildung/schule/bildungswege/grundschule/#willkommen

Birkaç yıldır öğrenciler Berlin'de toplu taşıma araçlarını ücretsiz olarak kullanabiliyorlar. Bu konuda daha fazla bilgi **BVG'nin internet sitesinde** bulunabilir:

← www.bvg.de/de/abos-und-tickets/schuelerticket

Okulda çözülemeyen sorunlar ortaya çıkarsa, ilçelerde **Okul Psikolojisi ve Dahil Edici Pedagojik Danışmanlık ve Destek Merkezleri (SIBUZ)** hizmet için hazır bulunmaktadır: :

← www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/beratungszentren-sibuz

Bir şekilde endişeler veya aşılması gereken zorluklar varsa, elbette bunun haricinde de daha başka birçok **temas noktası ve destek seçeneği vardır**. Bunları Berlin eyaletinin aile portalı aracılığı ile bulabilirsin. Berlin, çocuğunuz için okul dışında da **çok çeşitli boş zaman aktiviteleri sunmaktadır**, örneğin her ilçede var olan çocuk ve gençlik aktivite merkezleri, müzik okulları veya spor kulüpleri. Buna ek olarak, Berlin **Aile Kartı** ortak faaliyetler için edinmeye değer bir şeydir. Onu nereden edineceğini de **aile portalı** üzerinden öğrenebilirsin.

← www.berlin.de/familie

Künye

Yayımcı
ElternLeben.de - bir
wellcome gGmbH hizmeti

www.elternleben.de
www.welcome-online.de

Destekleyen
Stützrad gGmbH

Sponsorlar



Konsepsiyon
wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz

Redaksiyon
wellcome gGmbH: Dr. Martina Stotz,
Madeline Hoffmann, Sabine Linz
Stützrad gGmbH: Katja Brendel,
Sabrina Döring
Freie Mitarbeit: Rebecca Pascual Vega

Koordinasyon Pazarlama ve Tasarım
wellcome gGmbH: Berit Lohnzweiger

Grafik ve mizanpaj
wellcome gGmbH: Florian Stuertz

Çizimler
S. 2: Canva (ina9's Images)
S. 15: LAG Berlin e.V. (Detlef Surrey)
Alle anderen: iStock (lemono)

Fotoğraf
S. 1: iStock (FatCamera)

Basım
Richard Scholz GmbH

1. Auflage, 1. Ausgabe

© wellcome gGmbH 2023

ElternMail'i sevdin mi?

O zaman şimdi dijital ElternMail'ler için kaydol ve önemli hiçbir bilgiyi kaçıрма!

PDF olarak da çıkış alınmaya hazır.

ElternMail is also available in English. ElternMail İngilizce olarak da mevcuttur.

ElternMail доступний також українською мовою. ElternMail Ukraynaca olarak da mevcuttur.

ElternMail gibt es auch auf Deutsch. ElternMail Almanca olarak da mevcuttur.

ElternMail Arapça olarak da mevcuttur. **يتوفر ElternMail باللغة العربية أيضا.**

← www.elternleben.de/elternmail-berlin



ElternMail Berlin, - ebeveynler için online platform - ElternLeben.de tarafından yayınlanmaktadır.
Hamilelikten ergenliğe kadar sana bilgi ve ücretsiz danışmanlık ile eşlik ediyoruz.