

GÜLVEREN ANADOLU LİSESİ REHBERLİK SERVİSİ

VELİ BÜLTENİ

MAYIS AYI
UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİ



SEVGİLİ ANNE BABALAR

Görünen o ki teknolojiyi kullanmak bizler için artık zorunlu bir hal aldı. Artık çocuklarımızın çağını yakalayıp teknolojiden faydalanma zamanı. Yüz yüze eğitime verdiğimiz zorunlu ara uzaktan eğitim süreci ile devam ediyor. Peki bu süreçte kendimize ve çocuklarımıza nasıl davranmalıyız.

STRES YÖNETİMİNDE YAPILABİLECEKLER

1. Diyafram nefesi alarak nefes egzersiz çalışmaları yapabilirsiniz.
2. Davranışı göstermeden önce duyu ve düşüncelere odaklanabilirsiniz.
3. Kendinizi rahatlatacak aktivitelere yönelebilirsiniz.



ERGENLİKTE DIŞAVURUM

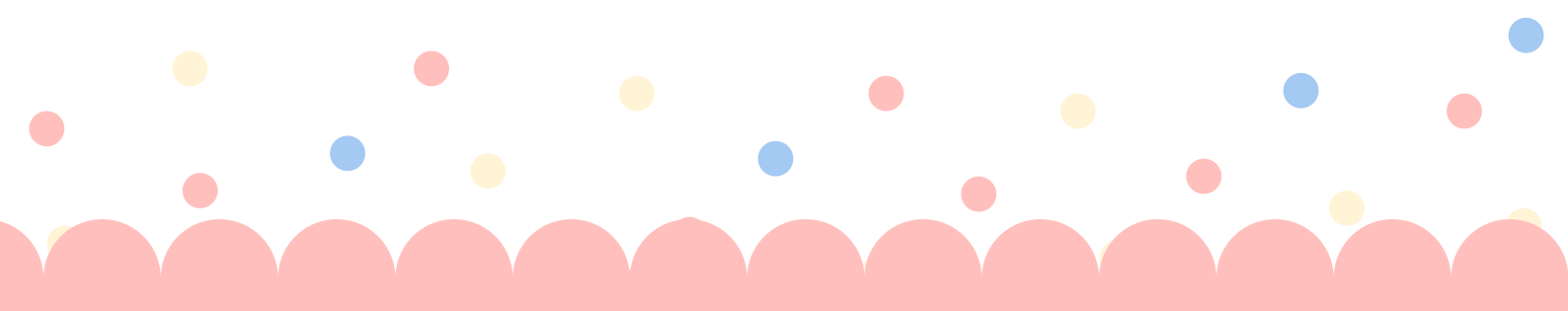
Dönem itibari ile çocuklarımızın ergenlikte olmaları zararlı alışkanlıklara yönelme, ev kurallarına uymama, virüs hakkında konuşmayı reddetme, inkar gibi davranışlar olarak ortaya çıkabilir.

"EVDE KALDIĞIMIZ SÜRE BOYUNCA AİLE İLİŞKİLERİ

Ergenlik dönemi itibari ile zaten zorlu geçen süreç karantina günlerinde zaman zaman ebeveyn ve genç arasında çatışmalara sebep olacaktır. Unutmayın Geçirdiğiniz normal dışı durum evdeki herkesi etkilemektedir. Fiziksel olarak enerjisini boşaltamayan genç öfke patlamaları yaşayacaktır.



Şimdi yaşadığınız olumsuz duygularla yüzleşme zamanı. Çocuklarınızla duygularınızı fark etmek adına karşılıklı konuşabilmeli ve hissettiklerinizi paylaşarak rahatlama sağlamanız her şeyin yoluna girmesindeki ilk adımdır.





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

EBA TAKİBİNDE VELİ OLARAK NE YAPMALIYIM

ÖĞRETMEN=ANNE=BABA

EBA öğrencilerimizin okul ortamını evde hissedebilmeleri için oluşan sistemlerden biridir. Dolayısı ile eba okuldur ve eba içindeki çalışmalarını takip etmek öğrencinin sorumluluğudur. Siz süreci planlamasını sağlayın. Çocuklarınıza öz disiplinlerini geliştirmeleri için fırsat tanıyın .



EBA ders programlarını siz de takip ederek çocuğunuzun ders saatleri hakkında bilgi sahibi olun.

