



Dünya Çocuk  
Akademisi  
Ağaoğlu Maslak 1453

# Bilgi Paylaşımı 2



# BİZ KOÇAMAN BİR AİLEYİZ...



#zorluklarberaberasilir

#oncemoral

#guzelruhhali

#onceinsan

#COCUGUNGUCU

#OGRENMENIN GUCU

#OGRETMENINVARLIGI

#EGITIMOLMADANASLA

Bu bir Dünya Çocuk Akademisi yayınıdır.  
Her hakkı Dünya Çocuk Akademisi Maslak'a aittir.  
©Dünya Çocuk Akademisi

## Çok Sevgili DCA Ailesi Anneler, Babalar, Değerli Büyükler ve Çocuklarımız;

İki hafta nedir ki, geldi geçti bile...

Kurallara özenle dikkat edip, sağlıklı, mutlulukla, inançla EVDE KAL, MUTLU KAL, beraberliğimiz bu zor dönemin başarı ile, ansızın gelen Corona virüsünün etkisini kaybetmesi ile neticelenecek ...

Kolay değil, Bir arkadaşımız yazmış...

"Evde kalmayı özlemişim, sıkılmak da ne kelime..."

"Sadece inanmadım, şaşırdım... iki aynı marka, aynı gramaj pirinç paketinin birinin içinde 7924 pirinç tanesi var iken, bir diğerinde 7933 tane çıktı" ... ;-)))

Evet, dile kolay, söylemesi basit, ama aniden gelen, hiç bir ön hazırlığın, refleximizin olmadığı bir anda böyle bir ortam oluştu...

Tabii ki alışılıyor, tedbirler alınıyor, savunma mekanizmaları, çabuk kararlar gerektiriyor ve alınıyor...

Bu virüsün 2 boyutu olacak...

Sağlık boyutu birincisi ve kuşkusuz EN ÖNEMLİSİ ;

Allah bu virüsten dolayı hayatlarını kaybedenlere rahmet eylesin...

Kederli ailelerine, yakınların da sabır...

Ve; bu virüse yakalanıp, yenmek için büyük direnç gösteren tüm insanlara ve hakları asla ödenemeyecek sağlık çalışanlarını da güç, kuvvet nasip eylesin...

İkinci boyutu olan, normal yaşama dönüş ve ekonomik zorlukları aşmak, aşabilmek için de, beraberliğe, çalışmaya, onlar içinde iyi bir morale, ruh haline ihtiyacımız var...

Bizler sanki okul varmışçasına, bazen evden, bazen okuldan; bir günde bir haftalık döküman hazırlayarak, yaşamdan ve çalışmaktan hiç geri kalmadık.

#Evdehayatvar'ı olabildiğince uygulayarak...

Bu süreçte, tüm DCA ailesi GURURUMUZ ,

siz velilerimiz, ailelerimiz SORUMLULUĞUMUZ, biricik çocuklarımız, ülkemizin geleceği miniklerimizde bitmeyen, hiç bitmeyecek SEVGİMİZ oldu...

Çalışanın, inananın, takım olabilenin kazanamadığı daha hiç görülmediği...

Kalın sevgi ile...

Dünya Çocuk Akademisi Maslak

## Sevgili Velilerimiz;

Çocuklarımız ve bizler yeni bir süreçteyiz. Bu süreçte çocuklarımız evden uzun süre kalmaktan rahatsız olabilirler.

Çocuklarımız sizlere sıkıldığını söylediği zamanlarda “Şuan en çok neyi yapmak isterdin?” diye sorarak o anın hayalini kurabilirsiniz ve onları anladığınızı hissettirebilirsiniz ya da “Evde olmak aslında çok güzel bak seninle bol bol vakit geçiriyoruz.” diyerek motive edebilirsiniz.

Çocuklarımız onlara yaptığımız açıklamaları kendilerinin yaş gruplarının özelliğine göre anlamlandırdıklarını lütfen unutmayalım ve sordukları sorulara kısa ve anlaşılır cevaplar vererek onların bu durumu anlamlandırmasını kolaylaştırabilirsiniz.

Peki bizler bu süreçte neler yapıyor olacağız ?

Bizler, sizlerin you tube kanalımızla ve evde etkinlik kitaplarımız ile yanınızdayız. You tube kanalımızdan yayınladığımız videolar ve evde etkinlik kitaplarımız müfredat ile uyumlu ve sizler için önceden hazırladığımız yıllık planımızdaki konuları takip ederek hazırlamış olduğumuz etkinliklerdir.

Çocuklarımızı bu süreçte okulda öğrenecekleri çoğu şeyleri sizlerin yardımıyla öğrenmeye başlıyorlar.

Evde eğitimin en önemli parçası sizlersiniz.

Çocuklarımıza desteğiniz ve konularımızı onlara anlatmanız bizler için çok değerli. Sizlerde biliyorsunuz ki bu uzaktan eğitim sürecimiz 30 Nisan 2020' ye uzatıldı. Ama bizler her gün birbirinden eğlenceli, bol hareketli, bol dikkat gerektiren çalışmalar ile sizlerle birlikte olacağız.

Belki öğrencilerimiz ile yan yana değiliz ama sevgimiz, ilgimiz onlarla, sizlerle beraber.

Bu süreç bitecek ve bizler sınıflarımızda sevgimiz ve özlemimiz ile onlara kucaklıyor olacağız.

Bu süreci daha güvenli ve hızlı atlatmak için 'virüsten korunmak için 14 madde' kuralına uymayı lütfen unutmayalım.

Hepinize kucak dolucu sevgilerle...

**ESRA DAŞ**

*Dünya Çocuk Akademisi  
Eğitim Koordinatörü*

## Değerli velilerimiz, aileler ve her biri birbirinden özel olan miniklerimiz ...

Sizleri çok özledik. Bütün duygularıyla hissederek söylüyorum ve de tüm öğretmenler eminizki sizlerde bizleri çok özlediniz.

En çokta çocuklarımız okulun en sevdiği oyun köşesinde, bol kahkahaları, bitmeyen neşeleri ile, arkadaşlarıyla doyasıya oynadığı oyunları özlediler...

Biz bütün öğretmenler özlemenizi en aza indirmek için yoğun tempo çalışıp, okulumuzu evinize taşıyoruz.

Nasıl mı ?

Okulda yapılan bütün sanat etkinliklerini, fen ve matematik etkinliklerimizi, deneyleri, mutfak atölyelerini,, duysal oyunlarımızı, masal saatlerimizi ve çocukların okulda keyif aldığı eğitici oyunları, yoga , zumba ve sporu haftalık kitapçıklarla, youtube kanalımız ile düzenli olarak, evlerinize getiriyoruz,

Kitap etkinlikleri ve youtube videolarımızdan pozitif enerjileriniz ile aldığımız kalben harika geri dönüşler; inanın bizler için motivasyondan da ötede; çok kıymetli ve çok değerli..

Bu zor süreçte çocuklarımızı eğlenirken görmek, sunumlarımızı beğenip, uygulama videolarınız ile geri dönerek, bize destek olduğunuz için,biz öğretmenler işimizi daha sevgiyle, daha keyifle yapıyoruz.

Sizlerde, aileleriniz ile beraber bizlerin motivasyon kaynağısınız...

Mutlaka, zor günler geçiriyoruz ama bu zor günler elbet arkamızda kalacak. Masal misali ' bir varmış, bir yokmuş ' olacak ve bitecek. Unutmayın ki bütün masallar mutlu son ile biter. Bu güzel sona da kalben inanin ki herşey güzel olsun...

Bu zor günlerimizde çocuklarımızla verimli, keyifli zamanlar geçirerek, bu süreci kötü bir anı olarak akıllarında kalmaması için olabildiğince pozitif kalmalıyız.

Endişeleriniz, korkularınız var ve de çok haklısınız.

Ama hiç birşey çocuklarımızın yaşadığı korku, endişe ve bu günleri geçerken hissettikleri duygulardan daha önemli değil.

Çocuklar “annem ve babamla çok eğlenceli oyunlar oynadım, ne eğlendik”... diyebilsin; mutluluk tebessümüyle, bir hatırası, bir anısı olarak hatırlasın bu zor süreci.



Biz DCA ailesi olarak bu zor süreçte hep yanınızdayız... Hep beraberiz...

Hepimiz, miniklerimizin yüzünü güldürebilmek, uzaktan da olsa yanlarında imiş gibi sevgimizi hissettirip eğitimimize devam etmek için elimizden ne geliyorsa ; bugün yaptığımız işlerin daha da iyisini yapabilmemiz için uğraşyoruz.

Hepimiz çok güçlüyüz ve bu zor süreci yeneceğiz. Okulda buluşup birbirimize sarıldığımız günlerimiz en kısa zamanda geri gelmesi dileğiyle kucak dolusu sevgiler :))

**HEPİNİZİ ÇOK SEVİYORUZ ve ÖNEMSIYORUZ...**  
**BİZ KOCAMAN BİR AİLEYİZ...**

Tüm ekibimizin, DCA ailemizin, kendi ailelerimizin adına;

### **SİNEM ALBAYRAK**

*Dünya Çocuk Akademisi*  
*3 Yaş Takım Kaptanı*



## **ÖNCE PSİKOLOJİK SAĞLIĞIMIZ**

Sevgili Velilerimiz,  
Değerli Aileler,

Hem bizler hem çocuklar için bilinmezlerle dolu bir dönemdeyiz. Korona virüsünün(Covid-19) kapımızı çalmasıyla hepimizin yaşantısı hem çok farklılaşırken hem de bütün ile aynışmaya başladı.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından küresel salgın olarak kabul edilen durum hepimizin rutinlerini değiştirerek yaşamımıza hızlı bir giriş yapmış oldu.

Bu duruma bir yandan adapte olmaya çalışırken bir yandan da içerisinde var olduğumuz belirsizlik durumuna karşı tetiklenen kaygımız ile zihnimizin oluşturduğumuz felaket senaryolarıyla mücadele etmeye çalışmaktayız.

Her saniye duyduğumuz birçok haberle bilgi kirlilikleri içerisinde kendimizi daha engellenmiş hissediyoruz. Bu durum kaygımızı tetikledikçe panik, umutsuzluk, çaresizlik gibi birçok olumsuz duyguyu aynı anda yaşıyor ve hatta bu duygularımızın içerisinde kayboluyoruz. Bu durumun üstesinden gelmeye çalışmak adına ani ve yanlış baş etme yöntemleri kullanabiliyoruz.

Var olan durumu yok saymaya çalışmak bizi yanlış davranışlara itiyor. Süpermarket raflarını boşaltmak, kontrolsüz yeme davranışları, bağımlı olduğumuz şeylere daha çok yatkınlık gibi birçok kontrolsüz davranışta bulunabiliyoruz.

Virüsü görmezden gelmek yerine sağduyulu bir şekilde önlemlerimizi almamız gerekir. Aksi takdirde virüs hakkındaki paniğimiz virüsten daha hızlı yayılabilmektedir. Belirsizlik durumunda beynimizin muhakeme yapan kısmı devreye girer ve bir tehlike karşısında beynimiz sinir sistemimizin otonom kısmına uyarı gönderir. Otonom sinir sistemimiz kendi içerisinde sempatik ve parasempatik olmak üzere ikiye ayrılır.

Sempatik sinir sistemimiz bizim olası tehlikeler karşısında 'Savaş veya Kaç' şeklinde devreye girerek bizleri olası tehditlere karşı korumak adına çalışır. Panik anlarında ise, kaygı duygusunun yoğun yaşanması sebebi ile ' savaş veya kaç' sürekli aktif haldedir.

Uzun süre burada kalıyor olmak, daha çok adrenalin salgılamamamıza ve bir süre sonra da stres hormonlarımızın devreye girerek yayılmasına sebep olur. Yaşadığımız kaygı duygusu, bizi yaşam da tehlikelere karşı koruyan ve canlı tutan en temel duygumuzdur.

Fakat tehlike altında olmadığımız halde halen daha kaygılanıyor olmak, kaygımızın yararlı kısımdan çıkarak bize zarar veren kısma doğru geçtiğini göstermektedir. Bu da sistemin sürekli olarak 'savaş ya da kaç' olarak çalışması ve uzun vadede bizde fizyolojik belirtiler doğmasına sebep olur.

Kalp çarpıntıları, bedensel duyumlar (ağrı, belirti), baş ağrısı, el ve ayakta soğumalar gibi birçok fizyolojik belirti de ortaya çıkabilir. Yani uzun süre 'savaş ya da kaç' içerisinde olmak duyduğumuz her haberi her an bir tehlike gelecekmış algısıyla bir tehdit olarak algılamamıza, kişiselleştirmemize ve felaket içerikli senaryoları kurmamıza sebep olur.

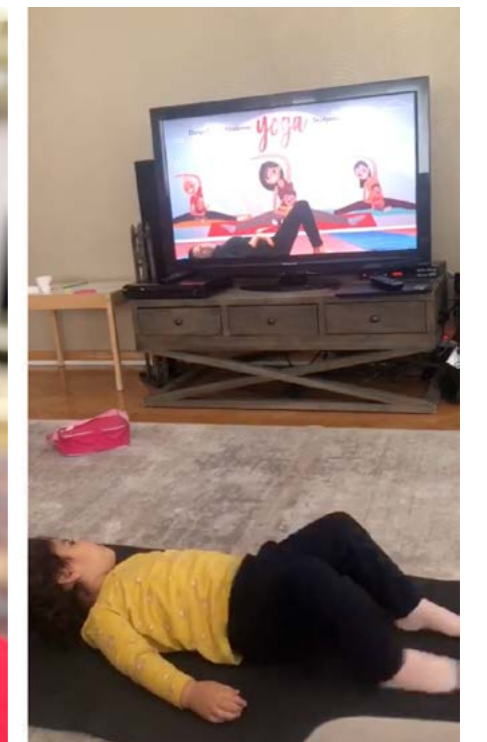
Belirsizlik durumu hepimizi rahatsız eden bir durum. Belirsizlik durumunu yok etme gibi bir gücümüz yok fakat bu duruma karşı önlemlerimizi almak ve tolerans seviyemizi arttırmaya yönelik kontrol bizim elimizde.

Bu durumun içerisinde belirsizliğe rağmen var olmaya dair bir alan açmamız gerekmektedir. Gelecek belirsizdir. Fakat şu an içerisinde bulunduğumuz an var olduğumuz en gerçek ve en somut yerdir. Bu ana güvenmeyi tercih edebiliriz. Zihninizin belirsizlik içerisinde kaybolduğunu fark ettiğiniz anda derin bir nefes alarak dikkatinizi bulunduğunuz an'a getirmeyi deneyin.

İçerisinde bulunduğunuz an sağlıklı olduğunuz, güvende olduğunuz ve önlemlerinizi doğru bir şekilde aldığınız an. Gelecek ne kadar belirsiz ise şimdi ki an o kadar belirgin ve somuttur. An'da kalmayı deneyin.

Değişen gündemle birlikte rutinlerimizde de birçok değişim meydana gelmek zorunda kaldı. Değişime adapte olmaya çalışırken ise yeni oluşturduğumuz rutinlerin içerisine mutlaka size keyif veren aktiviteler eklemeye çalışın! Gün içerisinde meditasyon, yoga, ev içi spor egzersizleri, uzun süredir yapmak istediğiniz fakat vakit bulamadığınız hobiler, çiçeği koklamak, müzik dinlemek veya okumak istediğiniz kitaplar gibi size keyif veren şey her ne ise günlük rutininize mutlaka almaya çalışın.

Duyularınızı dile getirin ve sevdiklerinizle paylaşın!



Karantina günlerinde sosyal mesafe kuralı sebebiyle uzak kalmak zorunda kaldığımız sevdiklerimiz, ailemiz, dostumuz, eşimiz ile mutlaka iletişimi sürdürmeye gayret gösterelim. Bunun için dijital ortam da ki iletişim platformlarını kullanabilirsiniz.

Duyularınızı dile getirerek sevdiklerinizle paylaşmayı ihmal etmeyin.

Ellerinizi yıkarken zihninizi de felaket senaryolarından arındırmayı ihmal etmeyin!

Olumsuz senaryolarınızı fark edin!

Tıpkı bulutları izler gibi, zihninize gelen felaket içerikli senaryoları yargı katmadan gözlemlemeyi deneyin.

Siz izin verdiğiniz sürece hiçbir düşünce sizinle kalmayacaktır.

Onları yargısız bir şekilde sadece olduğu hallerine tanık olmayı deneyin.

Bedeninizi fark edin ve bedensel duyumlarınıza odaklanın.

Nefes egzersizleriyle bedeninizi rahatlatın.

Unutmayalım ki fiziksel sağlığımız kadar, psikolojik sağlığımız da çok ama **ÖNEMLİ!**

### **AYŞEN BOZDOĞAN**

*Dünya Çocuk Akademisi*

*Uzman Klinik Psikolog*

## ELLERİMİZİ NASIL YIKAMALIYIZ...



### MUTLU ÇOCUKLAR ♥ MENÜSÜ ♥

Sevgi	Kabul
Saygı	Dürüstlük
Adalet	Anlayış
Sabır	Tutarlılık
Empati	Esneklik

İnsanlar iyi şeylere layıktır,  
**ÇOCUKLAR EN İYİSİNE...**  
[www.dcamaslak.com](http://www.dcamaslak.com)

[www.dcamaslak.com](http://www.dcamaslak.com)

@dcamaslak



Dünya Çocuk Akademisi

