

ANNE BABA REHBERİ



ÇEVİRİM İÇİ OKUL BAŞLARKEN

FMV Erenköy Işık İlkokulu – Ortaokulu Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Servisi olarak çocuklarımızın okula başladıkları ilk günlerde, uyum süreçlerini kolaylaştırmak, yeni yaşam koşullarına (evden çalışma, evden eğitim gibi) uyum sağlamalarına destek vermek, kaygı ve belirsizlik gibi birçok olumsuz duyguyla baş etmelerine yardımcı olmak için sizlerle işbirliği içinde olmayı hedefliyoruz.

Öğrenciler, öğretmenler, anne babalar olarak hepimiz, küresel boyutta yaşanan salgın sürecinde, bir anda alışık olmadığımız birçok yeniliğin hayatımıza girmesiyle birlikte bazı şeyleri nasıl farklı yapabileceğimizi öğreniyoruz. Bu durumun, bazen değişikliklere uyum sağlamamız konusunda zorluk yaratsa da bazen de yeni şeyler keşfetmemiz, öğrenmemiz için de fırsatlar doğurduğunu görmekteyiz. (alt., Yazgan ve ark., 2020)

Tüm dünyayı derinden etkileyen bu salgından ruhsal açıdan etkilenmek “normal” bir durumdur. Çocukların ve gençlerin salgını ve sonuçlarını değerlendirmeleri, bilişsel gelişim düzeyleri ve yaşam deneyimleri ölçüsünde gerçekleşmektedir. Bununla birlikte, yetişkinlerin durumu kavrayışı ve verdikleri tepkiler, çocukların ve gençlerin bakış açılarını ve duygusal reaksiyonlarını etkileyecektir. Çocuklar ve gençlerde ruhsal zorlanmaların işaretlerini gösteren duygu ve davranış değişikliklerine birkaç örnek verecek olursak:

- Kendisi ve/veya sevdiklerinin hastalığa yakalanmasından duyduğu kaygı,
- Göremediği arkadaşlarına ve sevdiği yakınlarına duyduğu özlem,
- Sosyal izolasyon döneminde belirginleşen açık alan özlemi,
- Kendini oyalama zorluğu, can sıkıntısı,
- Evde kalma nedeniyle kaçırılmış fırsatlar,
- Yeni yaşam tarzına uyum güçlükleri,
- Yaşamın bir daha “eskisi gibi olmayacağı” kaygısını sayabiliriz. (Yazgan ve ark., 2020).



FMV ÖZEL ERENKÖY
IŞIK OKULLARI

REHBERLİK VE
PSİKOLOJİK
DANIŞMANLIK
SERVİSİ

EYLÜL 2020



Dünyanın içinden çıkmaya çalıştığı bu salgın dönemi çok değil, 20 yıl önce yaşanmış olsaydı, muhtemelen çocuk ve gençler aylarca eğitimden yoksun kalacaktı. Eğitimi çevrimiçi sunmak, internet aracılığıyla bilgiye, bilgi verene hızlıca ulaşmak ve en optimal şartlarda olamasa da eğitime devam ediyor olmak büyük ölçekte baktığımızda büyük bir avantaj olarak görülmeli.

(Yazgan ve ark., 2020)

Çocuklara ve Gençlere Nasıl Yardımcı Olabilirsiniz?

Bilgi edinin ve soru sormasına fırsat verin: COVID-19 salgın süreci hakkında doğru kaynaklardan alınan bilgileri, somut, yaşına ve gerçeğe uygun bir şekilde paylaşın. Bazı çocuklar pek soru sormazlar. Soru sormaları için asla zorlamadan, merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyebilirsiniz.

Dinleyin ve Normalleştirin: Yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri dinlemektir. Dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin. Duygularını, düşüncelerini ifade etmesi için fırsat yaratın. Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku gibi duygular yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklar da hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler. Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyebilirsiniz. Yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu; üzgün ya da gergin hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını ifade edebilirsiniz. Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini anlatabilirsiniz.

Güven verin ve rahatlatın: Gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi ifade edin. Yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara ve duygulara odaklanmaları için yardımcı olun. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlımlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz.

Birlikte vakit geçirin: Psikolojik sağlamlığın korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, etkinlikleri uygulamak, resim yapmak, şarkı söylemek, spor yapmak örnek olarak yapılabilecek etkinlikler olarak sıralanabilir.

Sorumluluk verin: Çocukların size ve çevrenizdekilere, alınan önlemlere uyararak, gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir.

Günlük Rutinler Oluşturun: Yaşadığımız bu dönemde doğru alışkanlıklar geliştirmek için günlük bir rutin oluşturmak, bu rutinin nasıl işlediği konusunu değerlendirmek ve gerektiğinde esnek olabilmek önemlidir. Bir günü bölümlere ayırarak; çocuğunuzun uyanması, hazırlanması ve çevrim içi eğitime hazır hale gelmesi konusunda ona destek olabilirsiniz. Yatağını toplama, uyku zamanı, dijital aletleri kullanma, yemek hazırlama, oyun oynama zamanı gibi rutinleri günlük planın içerisine dâhil edebilir gün sonunda bu süreçleri değerlendirebilirsiniz. Planlamanızı yaparken tüm ailenin ihtiyaçlarını göz önünde bulundurup günlük rutin ve aktiviteleri koruyabilirsiniz.

Çevrim İçi Eğitim İçin Uygun Mekân Belirleyin: Çocuğunuzun çevrim içi eğitimi takip edebileceği uygun fiziksel ortamı hazırlayın. Bu alanın sessiz, sakin, dikkat dağıtan unsurlardan uzak, internetin iyi çektiği bir yer olması gerekir. Çevrim içi eğitimde derse katılırken kullandığı masa ve sandalyenin boyuna uygun olması önemlidir. Eğer büyük bir masa ve sandalye kullanıyorsa rahat sağlıklı bir oturma pozisyonu alabilmesi için ayaklarının altında bir basamakla desteklenmesi, ihtiyaç duyuyorsa sırtının minderle desteklenmesi gerekebilir.

Günlük / Haftalık Programlarını ve Çalışma Yönergelerini Takip Edin: Öğretmenlerimiz düzenli olarak çevrim içi eğitim programı hakkında bilgilendirmelerde bulunur. Bu yönergeleri takip ederken çocuğunuza ihtiyaç duyduğu noktada (teknik, materyal, kaynak vb) destek olabilirsiniz. Bu süreçte bir sorun yaşadığınızda sınıf öğretmeni, psikolojik danışman ve müdür yardımcınızla iletişim kurabilir ve ilgili kişiden destek isteyebilirsiniz.

Derslere katılması konusunda kararlı ve tutarlı olun: Derse katılmak istemezse sebeplerini dinleyin ve onu anladığınıza dair geri bildirimlerde bulunun. Yeni bilgiler öğrendiğinde nasıl kazançları olacağını anlatın. Dersin başına oturmakta direnen, bunun gerçek bir ders olmadığını söyleyen çocuklara, önemli bir nedenle derslerin bir süre böyle yapılacağını, bunun gerçekten okul olduğunu ve ciddiye alınması gerektiğini uygun bir dille ve yaşına uygun olarak anlatın (Yazgan ve ark., 2020).

Öğretmenlerinin belirtmiş olduğu çevrim içi ders kurallarına uymaları konusunda hatırlatıcı olmanız, okul ve ebeveyn tutumlarının işbirliği açısından önem taşımaktadır. Yetişkin olarak bizlerin, FMV Çocuk Koruma Politikasında da yer aldığı üzere, çocukların çevrim içi süreçlerini takip etmemiz ve dijital güvenliğinden emin olmamız önemlidir.

Öğrencilerin Kendi Öğrenme Süreçlerini Düzenlemesine İzin Verin: Çevrim içi eğitim sürecinde anne babaların tam zamanlı öğretmen olması ve konulara hâkim olması beklenmemektedir. Çocuğunuzun çoğunlukla bağımsız olarak öğrenmesine izin verin. Yetişkinlerden beklenen sadece çocukların sorumluluklarını yerine getirip getirmediğini takip etmeleri ve gerekli yönlendirmeleri yapmalarıdır. Zaman zaman çocukların zorlanmasına müsaade edin ve çok fazla müdahaleci olmayın. Böylece çocuklar bir yandan kendilerini organize etmeyi ve diğer yandan bağımsız çalışmayı öğrenirler. Yaşadığımız bu süreçte belki de en önemli fırsat eğitimi; çocuğunuzun otokontrolünü ve öz disiplinini geliştirebilmesi olacaktır.

Günlük Değerlendirme Yapın:

Sabahları çocuğunuzla şu konuları ele alabilirsiniz:

- Bugün hangi derslerin var?
- Yapman gereken görevler neler?
- Hangi kaynaklara veya malzemelere ihtiyacın var?
- Sana yardımcı olmam gereken bir konu var mı?

Akşamları da şu konuları değerlendirebilirsiniz:

- Bugün sana verilen programın ne kadarına uyabildin?
- Bugün yeni neler öğrendin? Seni zorlayan şeyler oldu mu?
- Yarınki programın için yapman gereken hazırlıklar var mı?

Bunun gibi kısa öz değerlendirmeler oldukça önemlidir. Öz değerlendirme yapmak, çocukların kendilerini organize etmelerine yardımcı olacaktır. Her öğrencinin çevrim içi eğitimde farklı ihtiyaçları olabilir. Bazıları daha fazla planlamaya ve kontrole ihtiyaç duyabilir. Bu değerlendirmeler öğrencileri, yaşanabilecek gecikme ve geri kalmalardan da koruyacaktır. Aynı zamanda günün değerlendirmesini yapmak önemli bir hayat becerisidir.

Model olun: Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen korona virüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda örnek olun. Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.

Uzmana başvurun: Önerileri uygulamanıza rağmen, çocuklarınızda aşırı panik hali, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gözlemliyorsanız, okul rehberlik servisi ile iletişime geçerek lütfen bir uzman yardımına başvurunuz.

Sağlıklı günlerde, yüz yüze eğitimle buluşmak dileğiyle...

KAYNAKÇA

- **ÇOCUK VE GENÇ RUH SAĞLIĞI PERSPEKTİFİNDEN OKULA DÖNÜŞ** -Dr. Gresa (Çarkaxhiu) Bulut, Dr. Özlem Çakıcı, Dr. Yankı Yazgan ve Güzel Günler Kliniği Okul Çalışmaları Ekibi
- <https://orgm.meb.gov.tr/www/psikososyal-bilgilendirme-rehberi/icerik/1314>