



UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİ

Sevgili Velilerimiz,

Uzun bir aradan sonra çocuklarımız ile okul ortamında bir araya gelmeyi ne kadar istesek de, oluşan şartlar doğrultusunda, çocuklarımızın tüm gereksinimlerini göz önünde bulundurarak planladığımız uzaktan eğitim programımız ile çocuklarımızla ekranlarda buluşmaya başladık.

Bildiğiniz üzere her yaştan insanı etkileyen ve bütün dünyanın benzer bir süreci deneyimlediği bir dönemden geçiyoruz. Bu süreçte çocuklarımızın anne-babaları ve öğretmenleri ile kuracakları güçlü bağların ve ilişkilerinin her zamankinden daha önemli olduğunu hatırlatmak isteriz. Bu sebeple, bu dönemi en verimli şekilde geçirebilmek için okul-aile-çocuk işbirliği içinde çalışmalarımızı sürdürüyor olacağız.

Sevgili Ebeveyn Martılarımız,

Pek çoğumuz bu süreçte zorlandığımızı ve kaygılarımızın arttığını düşünebiliriz. Ancak kaygılı olmanın çok doğal hatta şu dönemde gerekli ve işlevsel olduğunu kabul etmeliyiz. Bu duygular olumsuz gibi gözüke de bizim önlem almamızı, gerekeni yapmamızı sağlıyor. Biz büyükler olarak kaygılarımızı çözmek adına daha kolay çözümler bulabilirken çocuklarımızın ise kaygı ile baş edebilmeleri daha çok yetişkinlerin desteği, davranışları ve tutumları ile mümkün olabiliyor. Bu sebeple yaşadığımız süreçte önemli olan, siz ebeveynlerimizin olumlu tutum sergileyerek ve kaygılarınızı kontrol altına alarak çocuklarımıza rol model olmanızdır. Sizlerin desteği ile beraber bizler de tüm öğretmenlerimiz, PDR birimi ve yönetim olarak her zaman yanınızda olacağımızı, birlikte bu süreci en verimli şekilde geçireceğimizi söylemek isteriz.

“Kendi kaygılarımızı kontrol etmek söylendiği kadar kolay olmayabilir, ancak imkânsız olmadığını da unutmayalım😊”



Peki bu süreçte nelere dikkat etmeliyiz?

Uzaktan eğitim ile değişen yeni ev düzenine hemen alışmakta zorluk yaşayan çocuklar olabilir. Onlara zaman tanıyalım. “ Her şey mükemmel olmayabilir” yaklaşımını lütfen aklınızdan çıkarmayın. Neye ihtiyaç duyduklarını sormaktan ve uygulanması mümkün öneriler ise yerine getirmekten çekinmeyin. (bu her istediğini yapmak değildir) Zaman zaman bu durumun geçici bir süreç olduğunu hatırlatın.

Hepinizin bildiği ancak bizlerin yine de üstünde durmak istediği diğer bazı başlıklara gelin beraber bakalım...

1. Anne-Baba Tutumları
2. Duygu ve Davranış Değişiklikleri
3. Rutinler
4. Fiziksel Aktivite
5. Sorumluluklar
6. Ekran Kullanımı
7. Planlama
8. Oyun

Anne-Baba Tutumları

Uzaktan eğitim süreciyle birlikte çocuğunuzun akademik süreçleriyle daha çok ilgilenmeniz gerektiği. Evet, çocukların sizlerin desteğine ihtiyacı olduğu bir sistem içerisindeyiz ancak unutmayalım ki artık çocuklar uzaktan eğitim konusunda daha da tecrübeliler. Tabii ki destek olmak gerekiyor ancak bunun bir sınırı olmalı. Çocuklarınıza yardım etmek önemli fakat öğretmen rolüne girmeden ve çocuğunuzun sadece ihtiyacı olduğu kadar desteği vererek ona yardımcı olmanız yeterlidir. Ayrıca çocuğunuzla aranızdaki ilişkinin sağlıklı ilerleyebilmesi açısından da önemli olacaktır. Online süreçte



herhangi bir sorun olduğunda önce çocuklarımızı dinlemeli, onları duymalı ve ihtiyacını belirleyip öğretmeni ile bu konuyu konuşabilmesi için onu cesaretlendirmeliyiz.

Ayrıca, çocuklar biliyorsunuz ki ebeveynlerinin tepkilerini izlerler ve durumlara yönelik yargılarını da çoğunlukla bunlara yönelik oluştururlar. Bu sebeple sizlerin evde kalma ve uzaktan eğitim sürecindeki tutumlarınızın her zamankinden daha önemli olduğunu hatırlatmak isteriz. Bu dönemde çocuklardaki ani değişikliklere normal zamanlara göre daha anlayışlı davranmak önemlidir. Güvende olma duygusu zorlu zamanlarda çocukların en fazla ihtiyacı olan şeydir. Sizlerin psikolojik olarak sağlamlığı onlara güven verecek, kendi kaygı ve endişelerini düzenlemelerine destek olacaktır.

Duygu ve Davranış Değişiklikleri

Çocuklar bu dönemde farklı duyu durum içerisinde olabilirler, her zamankinden farklı davranışlar gösterebilir, her zaman yaptığı şeyleri yapmak istemeyebilirler. Fakat yetişkinler olarak onlara destek olmalıyız. Bunun olağan bir dönem olmadığını hatırlamalı ve her zamankinden daha çok kabullenici ve destekleyici olmalıyız. Bütün insanların anlaşılmaya ve koşulsuz kabule ihtiyaçları vardır. Zaman zaman olumsuz olarak adlandırılan öfke ve üzüntü gibi duygulardan kaçınma eğiliminde oluruz. Aslında olumsuz duyu yoktur. Öncelikle bütün duyguların normal olduğunu kabul etmek gerekir. Çünkü bastırılan ve ifade edilmeyen duygular olumsuz davranışlara veya psikosomatik belirtilere neden olabilir. Bu sebeple çocuğunuzun size söylediği her duyguyu öncelikle kabul etmek ve bunun hakkında konuşmak gerekir. Burada kullanacağınız iletişim dilinde öncelikle; çocuğunuzun size söylediği duyguyu kabul edin ve bunun nedenleri hakkında konuşun. Sonrasında ona iyi gelebilecek şeyler hakkında birlikte beyin fırtınası yapabilirsiniz. Bazen çocuğunuz o anda bir şey yapmak istemeyebilir. Bu durumda ona zaman tanımak ve duygusunu istediği gibi yaşamasına izin vermek gerekir. Unutmayalım ki olumsuz duyu yoktur olumsuz davranış vardır.

Rutinler

Rutinler hem yetişkinler hem çocuklar için oldukça faydalıdır. Çocuklar rutinlerden zaman zaman şikayet etseler bile aslında rutinleri oldukça severler. Çünkü çocukların bir rutininin olması onları güvende hissettirir. Ayrıca tıpkı okul zamanında olduğu gibi uyku ve yemek saati gibi rutinleri düzenli tutmak çocuklarda kafa karışıklığını önlemenin ve



sürece uyum sağlayabilmesinin en temel yollarındandır. Burada önemli olan her evin ve ailenin düzenlerinin farklı olmasıdır, bu sebeple önerilerimizi kendi ev düzeninize göre ayarlamanız doğru olacaktır.

Rutinlerimiz neler olmalı;

- Çocukların uyku, yemek, oyun oynama, teknoloji kullanımı ve ders saatlerini mümkün olduğunca sabit tutmak. (Yatış-kalkış saati yaş seviyesine göre belirleyebilirsiniz.)
- Aile içi iletişimi arttırmak. Çocukların bu dönemde her zamankinden fazla konuşmaya ve duygularının anlaşılmasına ihtiyacı olacağından ailecek bir sohbet saati belirlemeniz uygun olacaktır. Her çocuğun duygusunu farklı yolla ifade etmek isteyeceğini unutmayın lütfen, bu sebeple çocukların kendini ifade edebilmesi için farklı yöntemler geliştirerek onu cesaretlendirebilirsiniz. (birlikte oyun oynamak, resim yapmak, yazmak, dans etmek vb..) Çocuklarla konuşurken nasihat vermek, onlara olumsuz duygularla yaklaşmak yerine onunla yaşadığı sıkıntıları konuşmak en doğru yöntem olacaktır.
- Ailecek yapılacak bir aktivite belirlemek (her gün olmasa da haftada belli günler olabilir).
- Akşam yemeğini mümkün oldukça beraber yemek.
- Ailecek egzersiz yapmanız da rutinleriniz arasında olabilir. Çocukların eve kapandıkları bu dönemde hem ruh sağlığı, hem de hareketsiz kalınan bu dönemde beden sağlığına olumlu katkıda bulunacaktır.

Rutinlerinizin günlük hayatınızda koşullar elverdiğince sürdürülebilir olduğu ve bazı zamanlarda esneklik payının da olduğu unutulmamalıdır☺

Fiziksel Aktivite

Çocuklar okulda teneffüslerde koşup hareketli oyunlar oynayarak enerjilerini atarlar ve odaklanmaya daha hazır hale gelirler. Bu ihtiyaçlarını sağlayabilmek için her gün bir fiziksel aktiviteye yer vermeniz evde geçirdiği süreçte enerjisini atabilmesi için gereklidir. Bununla beraber hepimizin olduğu gibi çocukların da temiz hava ve dışarıda aktivite yapmaya da ihtiyaçları vardır. Güzel havaları değerlendirmek ve programınızın el verdiği ölçüde dışarıda aktivite yapmak hem bedensel sağlığa hem de ruh sağlığına iyi gelecektir. Çocuğunuzla konuşarak onun da sevdiği bir açık hava aktivitesini belirleyip uygulayabilirsiniz.

KALEV Eğitim Kurumları



Sevgili Ebeveyn Martılarımız,

Bu hassas dönemde çocuklarımızı fazla eleştirmekten, sadece hatalarını görmekten ve onları çok sık uyarmaktan kaçınmaya çalışmalıyız. Hepiniz için zor olan bu dönemde olumsuz değil olumluya dikkatinizi yöneltmek hem sizlere hem çocuklarımıza daha iyi hissettirecektir. Kısacası bu süreçte çocuklarımızın her zamankinden daha kırılgan bir yapıda olabileceklerini göz önünde bulundurup, onların sosyal-duygusal süreçlerinin daha önemli olduğunu unutmayalım.

Diğer başlıkları bir sonraki bültenimizde sizlere gönderiyor olacağız...

Hepimiz için sağlıklı ve güzel bir eğitim-öğretim dönemi diliyoruz.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi



KAYNAKÇA

- Dr. Neslihan Zabcı, KALEV İlkokulu “Pandemi Dönemi ve Sonrasında Çocuğun Ruhsal Süreçleri” Söyleşisi
- Yrd. Doç. Dr. Tamer Ergin, Bilişsel İşlemlerin Akademik Becerilere Dönüşmesinde Ebeveynin Rolü, Ana-Baba Okulu.
- Prof. Dr. Eyüp Sabri Ercan, Prof. Dr. Ayşe Rodopman Arman, Prof. Dr. Neslihan İnal Emiroğlu, Doç. Dr. Didem Behice Öztop, Doç. Dr. Özhan Yalçın, Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği COVID-19 (KORONA) Virüs Salgını Sırasında Aile, Çocuk ve Ergenlere Yönelik Psikososyal ve Ruhsal Destek Rehberi