



UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİ

Sevgili Velilerimiz,

Bir önceki bültenimizde ilk dört başlığımız olan anne-baba tutumları, duygu ve davranış değişiklikleri, rutinler ve fiziksel aktivite konuları ile ilgili paylaşımımız olmuştu. Şimdi ise diğer başlıklara bakıyor olacağız.

Keyifli okumalar dileriz :)

Sorumluluklar

Okul çocukların bireyselleşme alanı, dış dünyası, büyümesinin simgesi ve kendi sorumluluklarını alabildiği bir alandır. Şu anda yaşadığımız koşullar nedeniyle çocuklara bu fırsatları mümkün olduğunca evde sağlamaya çalışmak oldukça önemlidir. Çocuğun kendi kişisel alanının olduğunu hissetmesi ve bireyselleşebilmesi evdeki sorumluluklar sayesinde mümkün olmaktadır. Çocukların bu dönemde kendi ders programlarını takip ediyor olmaları, dersi için hazırlık yapıyor olması, ev çalışmalarını sadece gerektiğinde sizden destek olarak kendi başına yapıyor olması en önemli sorumluluklarıdır. Bununla birlikte evdeki diğer sorumluluklarını yerine getiriyor olması okul ile ilgili sorumluluklarını alabilmesi için kolaylaştırıcı olacaktır. Genellikle akademik süreç ve sorumluluk dediğimizde aklımıza ev çalışmaları gelir. Ancak sorumlulukları bir bütün olarak düşünmeliyiz. Çocukların her yaş düzeyine göre alabilecekleri sorumluluklar vardır. Örneğin; odasını ve oyuncaklarını toplaması, kirli kıyafetlerini kirli sepetine atması, evde bir evcil hayvan varsa onun bakımına dahil edilmesi, sofranın kurulmasına yardım etmesi, yemekten sonra kendi tabağını kaldırması vb. sorumlulukları çocuğunuza verebilir ve yapması için teşvik edebilirsiniz. Çocuğunuzun bunları içselleştirmesi zaman alabilir fakat bir davranışın yerleşmesi için sabırlı ve tutarlı olmak gerekmektedir. Ayrıca teşvik için ona davranışı betimleyen olumlu geri bildirimler vermeniz yararlı olacaktır.

Çocuklar yerine sorumluluklarını yapan kişi olmayı değil, çocuklara sorumluluklarını hatırlatan kişi olmayı tercih edelim 😊

Ekran kullanımı

Ekran sürelerinin bütün dünya çocuklarında arttığını görüyoruz. Tabi ki evlerde yapılacak şeyler çocukların yaşları büyüdükçe kısıtlanıyor. Burada üzerinde durulması gereken sadece günlük süreler değildir. Evet süre sınırlamaları olmalıdır ancak bütün mesele çocuğa ekranı kapatabilmeyi, ondan vazgeçebilmeyi öğretmek ve başka etkinliklere geçiş yapabilmesini sağlamaktır. Çocuklar ekranın eksikliğine dayanabilmeli ki böylece başka şeyler yapabilsinler.



Çocuklarınıza bu durumu açıklarken “Bunun patronu sensin, o senin patronun değil ki, kapatamazsan eğer bütün gün sana başka bir şey yaptırmaz, biz bu araçların esiri değiliz ki başka yapacak çok şey var” gibi önerilerde bulunabilirsiniz. Çocuklarınız sıkıldığını söyleyebilir, böyle durumlarda ona boş kaldığı zaman aklına daha çok fikir gelebileceği mesajını verebilirsiniz. Süre sınırlamalarını ekran süresi- ara- ekran süresi ara şeklinde düzenleyebilirsiniz. Çocukların iki-üç saat gibi sürelerle ekranda kalmaları sağlık açısından da önerilmemektedir.

Bir diğer önemli nokta da çocukların online derslerde geçirdikleri sürenin oyun oynadığı ekrandan farklı olmasıdır. Çocuklar online derslerinde öğretmeni ve arkadaşları ile etkileşim içerisinde ve aktif durumdadır. Ancak ekran karşısında oyun oynarken veya çizgi film izlerken pasif durumdadır ve uyarılara çok hızlı bir şekilde maruz kalmaktadır. Bu sebeple online derslerinin dışındaki ekran kullanımı sınırlandırılmalı ve çocuğun ara vererek ekrandan süreli olarak vazgeçebilmesi yani otokontrolü sağlayabilmesi desteklenmelidir.

Unutmayalım ki hem biz yetişkinler, hem de çocuklar için “kendini faydalı hissetmek”, ya da “bir şeyi yapabileme duygusu” en önemli ruhsal desteklerdir.

Planlama becerisi

Planlama karar vermeyi, problemlerin çözümü için uygun stratejiler belirlemeyi ve verilen kararların doğru veya yanlışlığını kontrol etmeyi içeren bilişsel bir beceridir. Planlama becerisi sadece akademik süreç için değil, aynı zamanda sosyal problemlerin çözümünde de gereklidir. Örneğin çocuğun yaşadığı sosyal içerikli bir problemi çözmesi, gününü planlaması, bir sorunu çözmek için hangi işlemleri yapması gerektiğine karar vermesi gibi çeşitli alanlarda planlama becerisine ihtiyaç vardır. Çocuğunuzun planlama becerilerini desteklemek için, onun akademik faaliyetleri nasıl yapacağına kendi karar vermesi, tüm sürecin sizin tarafınızdan ele alınmaması ve sadece ihtiyaç halinde ona rehberlik etmeniz önemlidir. Çocuklarınızla beraber gün içindeki planlamalarını onlarla konuşup ortak karar vererek oluşturabilirsiniz. Sonrasında bu planlamaya uymaları için küçük hatırlatmalarda bulunabilirsiniz. Örneğin planladığı saate uymadığında ona biraz zaman tanıyıp çok uzun süre geçmeden yanına gidip şunları söyleyebilirsiniz.

“Saat 17:00’de başlayacağını söylemiştin saat 17:30 oldu sanırım fark etmedin, sence çalışman yetiyecek mi?”

“Ne zaman başlamayı planlıyorsun? Ben haber vereyim mi? Sen kendi zamanını bilirsin. Ben sadece hatırlatmak istedim bu zaten senin sorumluluğun.”

“Yardım etmemi ister misin? Sence planlamana uyabilmek için ne yapmak sana daha iyi gelir?” gibi sorularla ona yardımcı olabilirsiniz.



Unutmayalım ki çocuklarda bir becerinin gelişebilmesi için o beceriyi kullanabilecekleri alanlar yaratılmasına ihtiyaç vardır. Eğer bizler çocuklarımızın yapmaları gereken şeyleri onlar yerine yaparsak bu becerilerini geliştirecek fırsatı bulamayacaklardır.

Oyun

Çocukların kendilerini ifade etmelerindeki en önemli araçlardan biri oyundur. Oyun sayesinde çocuklar yaratıcılıklarını geliştirirler, gerçek hayatta yapamadıkları şeyleri oyunda yaparak dürtülerin doyurulmasını sağlarlar. Çocuğunuzun hem yalnız oynamaya hem de sizlerle oynamaya ihtiyacı vardır. Bu sebeple her gün çocuğunuzla yarım saat bile olsa oynamanız ilişkilerinizin gelişmesi ve onu daha iyi anlamana yardımcı olacaktır. Burada önemli olan oyun saatinizi verimli geçirmektir. Çocuğunuzla ve oyunla ilgilendiğiniz, onun oyununa müdahale etmediğiniz ve eğitici bir tutum değil tamamen çocuğun yönetiminde bir oyun zamanı, çocuğunuzun daha iyi anlamasını ve onunla nitelikli vakit geçirmenizi sağlayacaktır.

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