PANDEMİ SONRASI OKULA DÖNÜŞ SÜRECİNDE EBEVEYNLERE YÖNELİK PSİKOSOSYAL DESTEK REHBERİ

Pandemi öncesi çalışan anne ve babalar çocuklarının sorumluluğunu bakıcılara, dershanelere, kreş ve okullara veriyordu. Ancak Pandemi sürecinde çalışan anne-babalar ayni anda hem ebeveynlik hem de öğretmenlik görevini üstlendiler. Bir yandan da kendi işlerini yerine getirmeye çalıştılar.

COVID-19 salgını sırasında yaşam hem ebeveynler hem de çocuklar için hiç de kolay değildi. Bu süreçte zorlanan, yıpranan, ebeveynlerin ve evde sıkılan çocukların bir kısmı okulların açılmasını dört gözle bekliyor, diğer yandan da "Acaba okula göndermek güvenli mi?", "Çocuğumun sağlığını riske mi atıyorum?" gibi sorularla ve belirsizliğin verdiği endişe ile kaygılanıyorlar. Elbette, tüm dünyayı etkileyen bir salgında, kaygı, korku vb olumsuz duygular hissetmek normal bir durumdur. Bu duygular, günlük hayatımızı olumsuz etkileyecek düzeyde aşırı ve sürekli olmadığında, bu olağanüstü durum ile ilgili önlemler almamıza, kendimizi ve çevremizi korumamıza da aracılık edecektir. Bu zorlu dönemde hep birlikte, doğru bilgiler ışığında, gereken özeni göstererek yaşamaya; riskleri azaltarak sağlığımızı ve sevdiklerimizi korumaya çalışmalı ancak çok fazla kaygı ve korku fırtınasına kapılmadan sakin ve sabırlı davranmaya çalışmalıyız.

Geçirdiğimiz bu süreçte siz velilerimizin okulun yeniden açılması ile ilgili aklınıza takıldığına inandığımız bazı soruları aşağıda ele aldık.

Çocuğumun okula geri dönmesi güvenli mi?

Okullar sadece öğrenciler için güvenli olduğunda açılacaktır. Bunun güvencesi KKTC Milli Eğitim Bakanlığı tarafından verildikten sonra bizler, TED Kuzey Kıbrıs Koleji olarak, gerekli düzenlemeleri yapar önlemleri alırız. Bu noktadan sonra "Okula geri dönmek güvenli mi?" kaygısına saplanıp kalmak çocuğunuzun gelişimi açısından işlevsel olmayacaktır.

Öğrenciler dersleri değil arkadaşlarını özledi.

Okul; sadece ergenlerin akademik bilgi kazanımları için değil, arkadaşlık ilişkileri aracılığıyla sosyo-duygusal becerilerinin gelişmesi için de önemlidir. Bu nedenle çocuğunuzu okula akademik bilgilerin telafisi ya da öğrenme kaygısı için değil, aynı zamanda da sosyo-duygusal gelişimini de desteklemek için de göndermelisiniz.

Çocuğum geride kaldıysa ne yapmalıyım?

Dünyanın dört bir yanındaki öğrenciler zor şartlar altında öğretmenlerin ve velilerinin desteği ile derslerine devam ettiler. Bu şekilde de öğrenmeye ne kadar devam etmek istediklerini gösterdiler. Bununla birlikte tabii ki birçok ergen de okullar yeniden açıldığında derslerini yakalamak için ekstra desteğe ihtiyaç duyabilecektir. Bu nedenle okulumuz; öğrencilerin hız kazanmalarına yardımcı olmak için telafi ders planları hazırlamıştır. Bu telafi derslere katılım öğrencilerin eksiklerini tamamlamaları için iyi bir fırsat olacaktır.

Aşağıdaki bilgiler siz velilerin bu zorlu süreci daha iyi yönetebilmeniz ve çocuğunuzun okula yeniden uyum sürecini kolaylaştırmak amacıyla özetlenmiştir.

Uzaktan Eğitim Süreci

- Uzaktan eğitimle birlikte değişen yeni düzene alışmakta zorluk çeken veya direnç gösteren ergenler olabilir. Onlara zaman tanıyın. Zorlayıcı bir yaklaşım sergilemeden, neye ihtiyaç duyduklarını sormaktan ve uygulanması mümkün olan şeyler ise yerine getirmekten çekinmeyin. Ara ara bu sürecin geçici olduğunu hatırlatın.

- Online derse katılmak istemeyen, direnen, ergene bunun okuldaki gibi gerçek bir ders olduğunu, önemli bir nedenle derslerin bir süre böyle yapılacağını, bunun eğitimin devamı olduğunu ve ciddiye alması gerektiğini yaşına uygun bir dil kullanarak aktarın.

- Uzaktan eğitim süresince mümkün olduğunca sessiz ve sakin bir ortam sağlayın ve sınırları netleştirin. (Ör. Bilgisayar başında ders dinliyorken, telefonda oyun oynamamak, arkadaşlarıyla chatleşmemek vb.)

- Bu eğitimin işime yaramayacağını düşünüyorum, bana çok sıkıcı geliyor diyen bir ergene hakları kadar sorumlulukları da olduğunu hatırlatmak önemlidir.

Ergenlik Dönemine Özgü Yaklaşım Önerileri: (11-18 Yaş)

Ergenlik; biyolojik, fiziksel ve duygusal değişikliklerin yol açtığı cinsel ve psiko-sosyal bir olgunlaşma ile baş gösteren, kişinin bağımsızlığını, kimlik duygusunu ve sosyal benliğini bulması ile sona eren önemli bir dönemdir.

Bu dönemde ergenlerde özgürlük ve bağımsızlık temaları öne çıktığından, kısıtlayıcı yöntemlere karşı çıkma davranışları başlayacaktır. Bu nedenle pandemi ile ilgili uygulanması gerekenlere kabul ve uyum aşamasında zorlanabilirler. Yine bu dönemde ergende, neden sonuç ilişkisini anlama ve olayları irdeleme becerisi de gelişmiş olduğundan, salgını ve gerekli uygulamaları anlamlandırmaları küçük yaş gruplarına göre daha kolaydır ve uygun bir şekilde anlatıldığında işbirliğine yanaşacaklardır.

Ergenler için sosyalizolasyonun en zor yanlarından bir tanesi, bu dönemde onlar için çok önemli olan, sosyal çevrelerinden (arkadaşlar ve okul) uzak kalmalarıdır. Özellikle, arkadaşlarıyla olan ilişkilerini sürdürmek bu dönemin gelişimsel açıdan olmazsa olmazıdır. Teknolojik iletişim araçlarının artık birçok evde bulunması, bu soruna bir çözüm olarak görülebilir. Kendi telefonu olmayan ergenler için ebeveynler kendi tablet veya telefonlarını süre kısıtlaması getirerek ergenin kullanımına verebilirler.

Ergenler, içinde bulundukları dönemin psikolojik bir yanılsamasıyla kendilerini çok güçlü gördüklerinden 'Bana bir şey olmaz düşüncesine' sahip olabilirler. Bu da onların sağlıkları ya da yaşamları açısından riskli olacak durumları fark etmelerini engelleyebilir. Görmezden gelme veya direnme davranışları ortaya çıkabilir. Kişisel korunma araçlarını da kullanmayı reddedebilirler. Bu noktada ergenlere kanıta dayalı açıklamalarda bulunmak önemlidir.

Ergenler onların ayrı birer birey olduklarını kabullenmenizi ve bunu hissetmeyi beklerler.

Ergenin düşüncelerine önem verdiğinizi hissettirin.

Ergenin pandemi sürecinde önerilen tedbirlere karşı gelici, reddedici tutumları kişisel algılanmamalıdır. Ebeveynlerin bu durum açısından ergenlere karşı öfkeli tutumları, ısrarcı olmaları veya zorlayıcı davranışları ergenin uyum sorunlarını artırabilir. Böyle durumlarda onlara, anlayabileceği düzeyde, bilimsel açıklamalar yapılmalı ve ebeveynler doğru uygulamaları yaparak ergene örnek olmalıdırlar.

Aile ilişkilerine önem verin.

Ergenlik döneminde, her ne kadar da ergen bağımsız adımlar atmak istese de, psikolojik açıdan en önemli koruyucu etkenlerden bir tanesi ergenin ailesi ile iyi ilişkiler içinde olduğunu hissetmesidir. İçinde bulunulan bu süreçte bunu sağlamanın en iyi yolu birlikte geçirilen zamanda zorlayıcı olmadan ev içi etkinlikleri beraber yapmaya çalışmak, birlikte izlediğiniz bir filme veya kitaba ait yaptıkları yorumları ilgiyle dinleyip, görüşlerinizi eleştirel olmayan bir dille paylaşmanızdır. Özellikle yemek saatlerinde aile bireylerinin birarada olması, teknolojik aletlerden uzak bir sohbet ortamı tüm aile bireylerinin paylaşımını ve duygusal yakınlığı artıracaktır.

Sosyal medya detoksu yapın.

Uzaktan eğitim sürecinde çocuklarınız zaten teknolojiyle iç içedir. Bu sebeple arta kalan zamanlarda teknoloji kullanımı amaca uygun ve sınırlı olmalıdır. Çocuğunuzun öğrenme süreçleri haricinde teknoloji kullanımı ile ilgili kurallar koyup bu konularda tutarlılık sergileyin. Sınırları çizmezseniz ergenler kendilerini kontrol konusunda zorluk yaşayabilirler.

Duygularınızı onunla paylaşın.

Olağanüstü durumlarda insanların birbirini anlamaya ve birbirine yardımcı olmaya daha fazla ihtiyacı olabileceğini çocuğunuza anlatın. Ebeveynler olarak sizin bu kaygı verici durumla baş etme stratejileriniz çocuğunuza yardımcı olabilmenizi etkileyecektir. Eğer kendinizi gergin ve üzgün hissediyorsanız sevdiğiniz şeylere zaman ayırmaya, sizi rahatlatacak etkinlikler yapmaya (Mindfulness, yoga vb. olabilir), sevdiklerinizle online iletişimi artırmaya çalışın.

Çocuğunuzla nasihat vermeden sohbet edin.

Öğüt vermek yerine ben dilini kullanarak görüşlerinizi paylaşın. Ben dili suçlanıyorum düşüncesini engelleyecek, kendi hislerimi seninle paylaşıyorum mesajını ergene verecektir. Kendine olan güvenine arttıracak ve sizinle olan iletişimini ve güvenini pekiştirmesinde fayda sağlayacaktır.

Ergenler için rutinlerin devamlılığı önemlidir.

Hayatın normal akışı için rutinler gereklidir. Ergenlerde, yemek ve uyku saatinin düzenine dikkat edilmeli, teknolojik aletlerin kullanımı ile ilgili kural ve sınırlılıklar getirilmelidir. Aksi halde kendini bir düzensizlik içerisinde bulan ergen de bilinmezlik sebebi ile huzursuzluk ve öfke belirtileri baş gösterebilir. Uzaktan eğitim saatlerinde ailenin ergenin ders saatlerini dikkate alarak planlamalar yapması, etrafta dikkat dağıtıcı unsurların olmaması önemlidir.

Ergenlerin Teknoloji Bağımlılığı Geliştirmemesi İçin:

Teknoloji kullanımı amaca uygun ve sınırlı olsun. Uzaktan eğitim sürecinde gençler zaten teknolojiyle iç içe olacaklar. Öğrenme süreçleri haricinde teknoloji kullanımlarıyla ilgili kurallarınız olsun ve bu konularda tutarlı olun.

Teknolojinin kullanım amacı, içeriği ve süresi önemlidir. Eğer sınırlar çizilmezse ergenler kendilerini kontrol etmekte zorlanabilirler.

Görsel medya araçlarının kullanımının aile bireylerinin bir arada olduğu oturma odası veya salon gibi ortak kullanım alanlarında olması sağlanmalı, özellikle yatak odalarında internet kullanımı engellenmelidir.

Genelde, ergenlerin teknolojik aletlere veya internet kullanımına aşırı yönelme nedenlerinden biri de bunların yerine koyabilecekleri bir alternatifleri olmamasıdır. Bu nedenle ailecek birlikte yapılacak aktivitelerin planlanması ve bunların herkesin keyif alacağı şekilde sürdürülmesi ergenleri teknoloji bağımlılığından uzak tutmakta fayda sağlayacaktır.

PDR BİRİMİ

Eylül DİRENÇAY

Ortaokul- Lise PDR Uzmanı