

COVID-19 GÜNLERİNDE EVDE EĞİTİM SÜRECİ VE EBEVEYNLERE ÖNERİLER



Başta okula gitmemek çocuklar için bir tatil olarak algılansa da ancak şu an bu hava tatil dışına çıktı. Çocuklar hiç alışık olmadıkları bir eğitim sisteminin parçası haline geldiler. Yeni bir düzene alışma aşamasında olan çocuklar arkadaşlarından, teneffüslerden, yaşlıları ile olan duygusal ve sosyal paylaşımdan uzaktalar. Hal böyle olunca duygularını her zaman ifade ettikleri şekilde ifade edememek çocuklarda öfke, kaygı ve birçok başka duyguya neden olabilir. Bu dönemde tüm dünyanın üstüne düşen sorumluluk gibi çocuklarında üstüne düşen sorumluluklar var bunlar çocuklara yaşlarına uygun anlaşılır bir şekilde anlatılmalıdır. Neden dışarıya çıkmadıkları konusunda anlaşılır bir açıklama yapılmalı. Dışarıya çıkmadıkları süreçte hem kendilerini hem de diğer insanları koruduklarına dair bilgilendirme yapılmalıdır. Çocuğa evde kalarak bu süreçte elinden gelenin en iyisini yaptığı vurgulanmalıdır. Daha sonra nine ve dedelerinin fiziksel izolasyon süreçleri konusunda çocuklar bilgilendirilmeli fiziksel izolasyonun duygusal yakınlığa hiçbir engel oluşturmadığı üzerinde durulmalıdır. Çocukların yakın çevreleri ile duygusal iletişimi koruyabilmelerinde teknolojik aletleri kullanma konusunda onlara destek olunmalıdır. İletişim sağlanmalıdır.

COVID-19 GÜNLERİNDE EVDE EĞİTİM SÜRECİ VE EBEVEYNLERE ÖNERİLER



Yaşanılan durum günlük rutinin çok ötesinde . Ebeveyn eski ev düzeninde çocukla birlikte revizyona gidebilir. Çocuğun istekleri ve faydası gözetilerek çocuğa da söz hakkı verilerek yeni bir ev düzenine geçilmesi gerekmektedir. Bu süreçte ebeveyn hem çocuğu dinlemeli hem de çocuğa kendi duygularını ifade ederek iletişimi güçlendirmelidir. Evde çocuklar oyunlar ile desteklenmelidir. Burada çocuğun yaş grubu gözetilerek çocuğun isteği göz önüne alınarak paylaşımlı oyunlar oynamak, yeni oyunlar üretmek çocukların yaratıcılığını destekleyecektir. İnternette bu konuda destek alınabilir. Şu aralar çok güzel online dersler ve müze gezileri var buralar ziyaret edilebilir. Sosyal medyada çok faydalı yayınlar ve paylaşımlar olmasına rağmen ebeveynler çocukların uzun saatler sosyal medya ve televizyona maruz kalmasına izin vermemelidir.

Bu süreç ebeveyn ve çocuk ilişkisinin gelişmesi açısından önemli bir dönem. Çocuklarının yaş gruplarına uygun olarak ev içinde sorumluluk almaları bir şeyler üretmeleri çocukların gelişimlerine fayda sağlayacaktır. Duygusal mesafeyi azaltmamak adına gün içinde arkadaşları ve ev dışındaki aile üyeleri ile sık sık iletişimde kalarak pozitif bir iletişim ağı oluşturulabilirler. Ebeveynler çocukları etkinliklere yönlendirilirken o etkinlik bizi mi tatmin diyor yoksa çocuğu mu buna çok dikkat etmelidir. Unutmamalıyız çocuğun etkinlikten mutlu olup aynı zamanda da çocuğun bilişsel duygusal yapısını desteklemesi gerekiyor.

COVID-19 GÜNLERİNDE EVDE EĞİTİM SÜRECİ VE EBEVEYNLERE ÖNERİLER



Şunu unutmayın çocuğunuzun psikolojik sağlığı ve beden sağlığının korunmasının ön koşulu siz ebeveynlerin psikolojik sağlığı ve beden sağlığının yerinde olmasıdır. Bu süreçte kendiniz ihmal etmeyin. Sosyal medya ve televizyona sizde çok maruz kalmamaya dikkat edin. Haber kaynaklarınızın güvenilir olduğundan emin olun. Yoğun kaygı yaşadığınız durumda evinizin içine odaklanıp sosyal medya ile bağınızı kesmeniz size iyi gelecektir. Ev içinde bedensel aktiviteler yapmak, nefes egzersizleri ve üretim kaygınızı dizginlemenize fayda sağlayacaktır

Beşiktaş Sakıp Sabancı Anadolu Lisesi Rehberlik Servisi
Psikolojik Danışman Reyhan ESKİÇIRAK
Klinik Psikolog Bedia Kalemzer KARACA