



## UZAKTAN EĞİTİMDE VELİ OLMAK

Her insan yaşamının belli dönemlerinde zorluklarla karşılaşır; işten çıkarılma, ekonomik sorunlar, sevilen kişilerin yitilmesi, çaresiz hastalıklar gibi durumlar aslında hayatımızın birer parçası haline gelebilmektedir. Eğer bu sorun alanlarında daha önce benzer tecrübelerimiz var ise sevdiklerimizi kaybetmekten korkar, yaşananlara dair mutsuzluk hisseder, bir şey yapamamanın sonucunda çaresiz olduğumuzu düşünür ve başımıza gelenlerin ağırlığı altında kalabiliriz.

Herkes bu tip zorluklarla aynı şekilde mücadele edemez. Bazısı hayatına kaldığı yerden devam edip hayata sıkı sıkı tutunabilirken bazısı da yaşadıklarının etkisini uzun süre üstünden atamayabilir. Mücadele edemeyenler kendilerini depresyonun içinde bulabilir ya da ömür boyu taşıyacakları kaygılar ile hayatlarını sürdürebilirler.

Yaşamda karşılaştığımız zorlukları birer felaket yerine yeni öğretilere imkan sağlayan deneyimler olarak algılamak psikolojik dayanıklılığımızı artıracaktır. Zor zamanların yaşamın doğal bir parçası olduğunu kendimize hatırlatırsak, başımıza gelenlere odaklanmak yerine enerjimizi olayları düzeltmeye haralayabilir, eskisinden daha kuvvetli olarak bu zamanları atlatabiliriz.



Sosyal mesafemizi korumaya çalıştığımız bu süreçte yaşanabilecek en büyük problem bireyin kendisini izole hissetmesidir. Bireyin kendisini izole olmuş hissetmesi ruhsal sağlığı için sorun teşkil etmektedir. Bu sebeple anne-babalar, çocuklarının arkadaşlarıyla ya da ailesi ile devam eden bir iletişime sahip olduklarından emin olmalıdır. Eğer çocuğunuzun ya da sevdiğiniz bir bireyin kendisini izole hissettiği düşüncesine sahipseniz sadece basit bir konuşma başlatmak ve nasıl olduklarını sormak bile onlara iyi gelecektir. Böyle bir durumda iletişimi siz başlatın, onun sizden yardım ya da konuşma talebinde bulunmasını beklemeyin. İnsanların stresli ya da kaygılı oldukları zaman onları şefkatle dinleyen birilerinin olduğunu bilmeleri var olan stres ve endişe seviyelerinin

azalmasını sağlayacaktır. Onları sadece dinlemek ve bu süreci nasıl deneyimlediklerini, onlara ne kadar zor geldiğini anlamaya çalışmak iyi gelecektir.



### **Sürekli olarak virüs ile ilgili haberleri izlemek:**

Bu nedenle virüs ile ilgili evde sadece çocuklar değil, tüm aile bireyleri planlı yaşamaya özen göstermelidir. Günlük planın içinde yetişkinlerin de kişisel gelişim, hobi, spor ve eğlenceli aktiviteler için kendilerine zaman ayırması yararlıdır. Evde geçirilen zamanın, bu faaliyetlerle uğraşabilme ve aile üyelerinin birbirlerine çok daha fazla kaliteli zaman ayırabilmesi yönlerinden avantaj olarak görülmesi gerekir. Bu bakış açısı, evde kalma sürecini çok daha iyi değerlendirmeye imkan sağlayacak ve bu zorunlu süreç ile başa çıkmayı kolaylaştıracaktır.

Bu süreçte öncelikli olan ebeveynlerin kendi beden ve ruh sağlıklarına dikkat etmeleridir.

Anne ve babalar çocukların dünyalarının merkezinde yer alırlar. Bu nedenle çocukların iyi olabilmeleri için ebeveynlerin iyi olmaları gereklidir.



### **İyi olma halini sağlamak için birkaç öneri daha aşağıda yer**

#### **almaktadır:**

- Sevdikleriniz ile bağlantıda kalın. Onları düzenli olarak arayın veya mesaj atın. Duygularınız ve düşünceleriniz konusunda açık ve dürüst olun.
- Her türlü duygu, düşünce ve beden duyumunuzun normal olduğunu kendinize hatırlatın. Hiçbirini yargılamayın, gelmelerine ve gitmelerine izin verin.
- Sanatla, müzikle ilgilenin veya günlük tutarak kendinizi ifade edin.
- Yoga, pilates veya dans gibi başka bir egzersiz yapın.
- Meditasyon yapmaya beş dakika bile olsa zaman ayırın. Burnunuzdan derin nefes alın, tutun ve ağzınızdan yavaşça verin. Nefes alışverişleriniz sırasında nefesinizin bedeninizdeki hissine odaklanın düşüncelerinizi bir kutuya süpürdüğünüzü hayal edin.
- Mümkün ise tek başınıza kısa yürüyüşlere çıkın.(yakın çevrede )
- Yemeyi sevdiğiniz atıştırmalıklardan yapın.
- Duş alarak suyun sakinleştirici ve arındırıcı gücünü hissedin.
- İlginizi çeken konuda belgesel/ bilgilendirici programlar izleyin.
- Beş dakika bile olsa kitap okuyun.



Çocukların da ebeveynlerin de ilk kez yaşadığı bir süreç olan ‘uzaktan eğitim’ döneminin en verimli şekilde devam edebilmesi için çocuklar kadar anne babaların da dikkat etmesi gereken başlıklar bulunmaktadır. Eğitim ortamının evlere taşınmasıyla birlikte anne-babaların çocuklarla geçirdikleri süre de artmış ve her zamankinden farklı bir ilişki içine girilmesi kaçınılmaz olmuştur. Ebeveyn olarak sınırların baştan çizilmesi ve aradaki iletişimin olumsuz etkilenmemesi adına kullanılan dilin doğru seçilmesi çok önemlidir.

Herkes için farklı bir dönem olmakla birlikte bazen biz yetişkinlerin bile kaygılandığı ve bu kaygıların çocuklara yansıdığı unutulmamalıdır. Uzaktan eğitim sürecinde sadece akademik başarıya odaklanarak çocuğun yaşadığı duygu durumları görmezden gelinirse istenilen başarı da elde edilememiş olacaktır. Evde geçirilen sürenin her zamankinden çok daha fazla olması müdahalenin de artabileceği ve aradaki iletişimin büyük zararlar alabileceği riskini ortaya çıkarmaktadır.



#### **Bu nedenle dikkat edilmesi gereken bazı başlıklar şu şekilde sıralanabilir:**

- Özellikle online ders olan günlerde ilkökul düzeyi çocuk 8:00,8:30 gibi güne başlamalı, saat 21-00, 21:30 gibi uyumalıdır. Okul sürecine paralel şekilde öğle ve ikindi beslenmelerini evde de yerine getirirse günlük rutininin çok değişmediği duygusu çocuğu güvende hissettirir.
- Yaş düzeyi büyüdükçe belli saatlere uymak daha zor olmak ile beraber gecenin ve gündüzün yer değiştirdiği bir zaman planlamasında olmamak özellikle önerilir.
- Uzaktan eğitim sürecinin çocuklar için en büyük artlarından biri de erken kalkmak zorunda olmamalarıdır. Öğrencilerin okul zamanında olduğu gibi sabah erkenden kalkmalarını beklemek çok gerçekçi bir beklenti olmaz. Fakat eğitimin devam ettiğini hatırlatıp derslere her zaman olduğu gibi hazır gidebilmeleri için yetecek kadar erken kalkacağı saati beraber planlayabilirsiniz.
- Özellikle çocuk ve genç yaştaki bireylerin kendileri belirti göstermese de taşıyıcı olabilecekleri bilinmektedir ve bu sebeple bağışıklıklarının yüksek tutulması amacıyla beslenme ve uyku düzenlerine özellikle dikkat edilmelidir.
- Anne-baba yardımı ve desteği ile çocuk için, günlük plan hazırlanmalıdır. Günlük planlar hazırlanırken görev ve sorumluluklar saat ve süre olarak karar verilip netleştirilmelidir.

- Plan içinde her gün kitap okuma, oyun ve eğlence zamanları programlanmalıdır. Çocuğun yaratıcılığını geliştirici oyun, proje, deney, tasarım, çizim vb. aktiviteler desteklenmeli, günlük plan içinde bunlara mutlaka yer verilmelidir.
- Akşam yemeğinden sonra bütün aile hep birlikte eğlenceli zaman geçirmeli, bu süre boyunca anne-babanın bütün dikkatinin çocuk ile yapılan aktivite üzerinde olmasına özen gösterilmelidir.
- Öğrenci evde sık sık yeni görev ve sorumluluklar için motive edilmeli, yerine getirdiği görevler için çocuk güzel geribildirimler almalıdır. Böylelikle özgüvenin gelişimi de desteklenmiş olur.
- Çocuğa sofrta hazırlama-toplama, çiçek sulama vb. yaşına uygun görevler verilmelidir. Eğitim çalışmaları haricinde çocuk teknoloji başında uzun süre hareketsiz ve pasif kalırsa, fiziksel ve zihinsel sağlığı bozulacaktır. Bu nedenle çocuk aktif katılım sağlayabileceği aktivitelere yönlendirilmelidir.
- Çalışma ve öğretim ortamında, çalışma ile ilgili olmayan ve dikkat dağıtıcı olan uyanların bulunmamasına dikkat edilmelidir.
- Ders çalışılan masa üzerinde ihtiyaç duyulacak tüm araç ve gereçlerin bulunması, gerekli olmayan malzemelerin ise kaldırılmış olması gerekmektedir.
- Ders başlamadan önce, temel ihtiyaçların giderilmesi, ders çalışma masasında mümkünse bir şey yenilip içilmemesi gerekmektedir.
- Çalışma masası sadece ders çalışmak için kullanılmalıdır.
- Çalışma masası pencereden uzakta olmalıdır.
- Aydınlatmanın, gözü yormayacak ya da uyku getirmeyecek düzeyde olması önemlidir. Işık, gün ışığı olmalı; olmadığında gün ışığına yakın bir aydınlatma tercih edilmeli ve bu ışık önden gelmelidir.
- Oda ısısının, ne çok sıcak ne de çok soğuk olmaması gerekmektedir.
- Çalışma odası sık sık havalandırılmalıdır.
- Ders yapılan masa ve sandalyenin, çocuk için uygun ergonomik özelliklere sahip olması gerekmektedir.
- Çoğu öğrenci en konforlu ve en rahat pozisyonda tabletini ya da bilgisayarını kullanmaya alışmıştır. Ancak daha yeni deneyimlediğimiz ve öğrenmeye çalıştığımız online eğitim sürecinde online dersleri yatarak ya da uzanarak dinlemek dikkatimizi dağıtmaya açıktır. Bu sebeple en sağlıklı masa başındayken ve mümkünse dışsal etkenleri en aza indirmek için kulaklık takarak derslere katılmaktır.

- Normalde sınıf ortamında karşılaşmayacağı tüm etkenleri onun dikkatini dağıtmaması adına sıfırlamak veli olarak sizlere düşen en önemli görevdir. Öğrenciniz ders sırasındayken odasına girip çıkmak, kapıları kapatmak, ses yapmak dikkatinin dağılmasına sebep olabilir.
- Öğrenci nasıl ki okulda tek başına ise online dersleri aldığı ortamda da tek başına kendisine ayrılmış bir odada olması gerekmektedir. Bu hem dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirir hem de öğrencinin okuldaki öğrenme disiplinine benzer bir ortam yaratmasını sağlar.
- Öğrencinin ders programında verilen saatlere uygun olarak derslere katılması, rutini bozmamak adına oldukça önemlidir.

Uzaktan eğitim sürecinde pek çok aile için, çocuklarla, ev işleri ile ilgili, anne-babanın profesyonel işleri ile ilgili sorumlulukların yerine getirilmesi gerekmekte ve bu sorumlulukların tamamı ev içinde ve eş zamanlı olarak gerçekleşmektedir. Bu durum son derece zorlayıcı ve yıpratıcı olabilmektedir. Bu zorluklar ile başa çıkabilmek için bu sorumlulukların tamamını aynı anda yerine getirmeye çalışmak yerine, günü parçalara bölerek farklı sorumlulukları farklı zamanlara planlamak yararlı olacaktır. Ayrıca tüm aile bireylerinin görev ve sorumluluklarının netleştirilmesi, evde işbirliği ve dayanışma ruhunun canlı tutulması da süreci kolaylaştıracaktır.

Gündem ile ilgili moral bozucu haberleri çeşitli kanallardan çok fazla takip etmek, bu haberlere gereğinden daha fazla maruz kalmak psikolojik sağlığı bozmakta, günlük görevlere odaklanmayı ve motive olmayı zorlaştırmakta ve tüm aile için ek stres faktörleri oluşturmaktadır. Bu durum da vücut direncinin düşmesine neden olacaktır. Bu nedenle gündem ve haberler, çocukların uzağında ve sadece günün belli bir bölümünde takip edilmeli, gün boyu sürekli olarak sosyal medya takibi yapılmamalıdır.

### **Birlikte yaşam ve kriz yönetimi:**

Evde tam gün hayatın getirmiş olduğu zorluklar karşısında ebeveyn olarak göstereceğimiz tutumları iki ayrı gruba ayırabiliriz. Okul ve ders zamanı belli bir düzen içinde gitmek zorunda olduğundan, kuralların (erken kalkma-derse katılma-tekrar yapma vs.)uygulanmasında daha net ve takipçi bir tutum izlememiz uygundur. Okul ve ders zamanlarının dışındaki günlük hayat içinde ise ,zor ve duygusal travmaya açık bir süreç de olduğumuzdan çocuklarımıza karşı daha paylaşımcı ve esnek bir tavır ile davranabiliriz. Günlük rutini bozmamaya dikkat ederek birlikte zaman geçirmek, yapılacak aktiviteleri birlikte planlamak ve gün sonunda neler yapıldığının bir değerlendirmesini yapmak önemlidir. Ayrıca günlük akışta çocuklarımızın bazı sürelerde sadece kendileri ile kalmaları, onlar için planlanmamış bir zaman diliminde kendilerini üretecekleri oyun, etkinlik ile oyalamaları yaratıcılıklarını artıracaktır.

Bazı çocuklar ders dinlerken ebeveynlerinin yanında olmasına ihtiyaç duyabilirler.

Özel durumu olan, hiperaktivitesi, dikkat eksikliği varsa veya normalde derslere karşı çok fazla ilgisi yoksa gözetlemeniz değil ama yanında durup desteklemeniz gereken bir durum söz konusu ise çocukla birebir kontak kurmadan, onu göz hapsine almadan, siz sanki başka bir şeyle ilgileniyormuş gibi sürece katılabilirsiniz. Elinize bir kitap, dergi, bulmaca veya gazete alabilir, evden çalışmanız, halletmeniz gereken projeleriniz varsa bunlarla ilgili sakın bir şekilde çok fazla onun sizi görmeyeceği, sizin de onu gözetlemeyeceğiniz bir pozisyonda oturarak, kısmi bir kontrol sağlayabilirsiniz.

Tüm bunları yaparken öğrencinin motivasyonunun düştüğü, derslerden uzaklaşmak istediği anlar yaşanabilir. Bu gibi durumlarda sürekli olarak müdahalede bulunmak, uyarıların dozunu arttırmak ve gerçek dışı tehditlere başvurmak aradaki iletişimi ve güven durumunu zedeleyecektir.

Örneğin ‘öğretmenlerin seni sürekli izliyor bu yaptıklarını görüyorlar’, ‘okul açılınca bunların hepsinden sınav olacaksın, sınıfta kalırsın’ gibi gerçek dışı tehditlere başvurmak hem otoritenizi sarsacak hem de güvensizliğin yaşanmasına neden olacaktır. Bunun yerine kaliteli zaman geçirmek için birlikte yapılabilecekler listesi oluşturabilir, sadece dersler üzerinden değil, keyifli zaman geçirmek üzerine de bir sohbetinizin olduğunu ona gösterebilirsiniz. Öz -denetim konusunda yönlendirmeler yapabilirsiniz ancak tüm sorumluluğu üzerinize almanız ilerleme kat etmesini engelleyecektir.

Ebeveyn-çocuk ilişkisi üzerinde büyük hasarlar bırakmamak için adımların dikkatli atılması ve bu sürecin geçici olduğunun unutulmaması gerekmektedir. Beden ve ruh sağlığı yerinde bir çocuk ya da gencin anne-babası olmanın çok değerli bir hazine olduğunu hatırlatarak, sağlıklı günler dileriz.

**Özlem Merve AKKUŞ**  
**Uzman Psikolog/ Rehber Öğretmen**

#### KAYNAKÇA

1. Dr. Ahmet Nalbant & Dr. K. Fatih Yavuz baglamsalbilimler.org Fırtınada Yol almak makalesi.
- 2.Yolculuk Terapisi: <http://www.yolculuklarterapi.com>
- 3.Evde Yaşam İpuçları: Gökçe Bilici Uzm. Psik.