

YENİ DURUMLARA UYUM SAĞLAMAK VE DUYGULARI YÖNETEBİLMEK

Tüm dünyada yayılan ve insan sağlığını tehdit eden Yeni Koronavirus (COVID - 19) sebebiyle Milli Eğitim Bakanlığının aldığı karara göre okulumuz 16-29 Mart 2020 tarihleri arasında iki hafta süre ile kapalı olacaktır. Bu sürecin ilk haftasının ara tatil olmasından dolayı çocuklarınızın dinlenmesi ve rahatlaması için fırsat tanınması iyi olacaktır. İkinci hafta ise online eğitime başlanacaktır. Bu süreçte çocuğunuzun duygularını anlamlandırmasına ve üstesinden gelmesine yardımcı olabileceğiniz bazı önemli bilgileri Hisar Okulları Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölümü olarak paylaşmayı faydalı buluyoruz.

Kriz; bazen birinin kaybı, bazen toplumsal olaylar, doğal felaketler veya salgın gibi kitleleri etkileyen durumlar olabilir. Çocuklar, gelişimleri boyunca bu tür durumlara maruz kalabilirler. Bu sebeple, ebeveynlere önemli sorumluluklar düşmektedir. Bu süreçte hem çocuklar hem de yetişkinler yoğun duygular yaşayabilir. Yaşanan kriz durumları kişinin özelliklerine ve yaşantılarına göre değişiklik gösterebilir, kişide korku, kaygı gibi duygulara ya da davranış değişikliklerine neden olabilir.

DUYGUSAL DESTEK

Çocuklar ebeveynlerin olaylara verdikleri tepkileri gözlemleyerek, kendi duygu ve davranışlarını şekillendirirler. Bu nedenle sizin tepkileriniz çok önemlidir. Sakin olmak ve salgın durumuyla ilgili çocukların soruları olursa hem okulumuzda hem de ülke çapında alınan önlemler hakkında bilgi verici bir konuşma yapmanız faydalı olacaktır.

Ebeveyn olarak kendi yaşadığınız duyguları çocuklarınızla paylaşmak, çocukların kendi duygularının kabul gördüğünü hissetmelerine olanak sağlar. Yaşadıkları kaygı, korku, üzüntü gibi duyguları daha kolay dile getirmelerine ve bunların üstesinden gelmelerine yardımcı olur.

Okulöncesi - İlkokul Düzeyine Yönelik neriler

Küçük yaştaki çocukların soyut düşünme becerileri yeteri kadar gelişmediği için korkuları artabilir; ölüm ve hastalıkla ilgili kaygılarını dile getirebilir ve yaşadıkları

olayı tekrar tekrar gündeme getirebilirler. Sabırlı kalarak çocuğunuzun duygu ve düşüncelerini anlatmasına izin vermek ve merak ettiği konularda kısa ve net cevaplar vermek, çocuğun kaygısını azaltmaya yardımcı olmaktadır. Unutmayın, her yeni bilgi yeni soru işaretleri yaratmaktadır.

Yaşanan durumlar ile ilgili her çocuğun tepkisi aynı değildir. Çocuklarınızın kendilerini ifade etmesini kolaylaştıracak açık uçlu sorular sorabilirsiniz. Örneğin; ne hissediyorsun, neler yaşadın, neler duydun, neleri merak ediyorsun vb. şeklinde sorular yönlendirebilirsiniz.

Sosyal medya, televizyon ve radyo gibi haberleşme araçlarında sadece yetişkinlerin takip edebileceği içeriklere çocuklar maruz kalmamalıdır. Bu tür durumlarda özellikle küçük yaştaki çocuklar yaşanan durumu anlamlandırmada zorluk çekerler. Durumu hayal edemedikleri için korkuları artabilir.

Ortaokul - Lise Düzeyine Yönelik Öneriler

Bu dönemdeki çocuklar her türlü bilgiye daha rahat ulaşabilmektedirler. Bu yüzden bilgi kirliliğine maruz kalmalarını önlemek amacıyla güvenilir kaynaklar önermek ve getirdiği konuları bilimsel açıdan ele alarak açıklama yapmak faydalı olabilir. Bununla birlikte, onları kaygılandıran şeyin ne olduğunu bulmalarına yardımcı olacak sorular sormak onları rahatlatacaktır. “Anlıyorum ki seni kaygılandıran bir durum...” şeklinde başlayan cümlelerle onların kendi duygularını tanıma ve bununla ilgili konuşma fırsatı sunabilirsiniz.

Bazı çocuklar bu konu ile çok ilgilenirken bazılarının umursamaz davrandığını gözlemleyebiliriz. Bu da kaygı karşısında verilebilen doğal bir baş etme yoludur. Böyle durumlarda baş etme yollarına saygı göstermek iyi olacaktır. Bazı çocuklar kendilerini sözel olarak ifade etmekte zorlanabilir. İyi bir dinleyici ve gözlemci olmak, çocuklarınızın kaygılarını anlamak için davranışları ve sosyal ilişkilerindeki değişikliklere karşı dikkatli olmak gerekir. Özellikle, uyku ve yemek düzeninde aksamalar, duygu durumundaki ani değişimler, dikkat ve odaklanma sorunları, geçmişte keyif alınan etkinliklere karşı isteksizlik, daha önce gözlemediğiniz farklı

davranışlar, sebebi açıklanamayan bedensel ağrılar, yatak ıslatma veya tuvalet kaçıma, vb. belirtiler göz önünde bulundurulmalıdır.

AKADEMİK DESTEK

Çocuklar yaşadıkları mevcut olumsuz durumdan dolayı sıkışmış hissedebilirler ve bu durum, onların öğrenme süreçlerini sekteye uğratabilir. Okul ortamında bulunmayacakları için öğrenme süreçleri etkilenebilir. Öğrencilerin evde bulunacakları süreyi verimli geçirebilmelerini, etkin bir şekilde ders çalışmalarını, ödevlerini ve sorumluluklarını zamanında yerine getirebilmelerini sağlamak için teşvik etmek ve yönlendirmek gerekir. İlk haftanın tatil olduğu, ikinci hafta akademik programın devam edeceği ve okulun hazırladığı çalışmaları yapacakları bilgisini verebilirsiniz. Bu çalışmaların öğretmenleri tarafından takip ve kontrol edileceği vurgulanmalıdır.

Çalışma rutinlerini devam ettirmek için aşağıdaki konuları göz önünde bulundurmanızı öneririz.

- Genellikle çocuklar en büyük gücünü ders çalışmaya başlama aşamasında yaşarlar. Bu konuda onlara yardımcı olabilmek için bu süreci birlikte planlayabilirsiniz.
- Birlikte öğrencinin bu çalışmaları yapacağı yeri belirleyebilirsiniz ve çalışmaya başlayacağı saatte orada hazır bulunmasını sağlayabilirsiniz.
- Her gün online olarak kaç saat ders görecekları, çalışmaların saat kaçta başlayıp, kaçta biteceğini, okulumuzun size göndereceği ders çizelgesine göre planlamalarını ve takip etmelerini teşvik edebilirsiniz.
- Çalışmaları sırasında öğrencinin ihtiyaç duyacağı malzemeleri baştan hazırlamasına ve planlamasına yardımcı olabilirsiniz.
- Online ders takip sürecinde cep telefonu gibi diğer elektronik malzemelerin yanlarında olmaması konusunda yönlendirme yapabilirsiniz.
- Bu sürecin geçici olduğunu, öğretmenlerinin bu çalışmaları değerlendirip okula döndükten sonra kaldıkları yerden programlarına devam edeceklerini ve okul rutinlerine döneceklerini paylaşabilirsiniz.

Tüm bu süreçte yaşayacakları belirsizlik çocukları etkileyebilir. Bu herkes için doğal bir süreçtir. Bu noktada onlara en iyi gelecek şey kaygılanmalarının doğal bir süreç olduğunu hatırlatmak ve onların duygularını kabul etmek olacaktır. Yaşanan duygularla başa çıkabildiğinizi ve onların da başa çıkabileceğini göstermek fayda sağlayacaktır.

Rehberlik danışmanlarımızla gerekli durumlarda iritbata geçerek destek alabileceğini belirtmek isteriz. Yaşadığımız küresel sağlık sorununun, zor günlerin en kısa sürede geride kalmasını arzu ediyor ve sağlıklı günler diliyoruz.

Saygı ve sevgilerimizle,

Hisar Okulları