

Yeni Normal Yeni Dzen: Temel Beceriler ve Önemli Noktalar

Pandemi, Mart ayından itibaren hayatımızı belki köklü şekilde değiştirebilecek birçok yeni düzenlemeyi gerekli kıldı. Hayatımızda birçok değişiklik yaşanırken okullar çocukların gelişimde tartışma götürmez derecede önemini sürdürmeye devam ediyor. Okul, her gelişim döneminde çocuklar için ailesinden sonra en güvenli alandır. Bir düzen oluşturmak, kuralları öğrenmek ve toplumsal yaşamın mikro bir örneğini sağlaması açısından okul yaşantısı önemlidir. Okul her çocuğun ailesi dışında yeni ilişkiler ve yaşantılar oluşturduğu bir alandır.

Yeni eğitim-öğretim yılında ise birçok aile ve öğrenciler için bu yıl okula dönüş önceki yıllara göre oldukça farklı oldu. Bazı öğrenciler uzaktan eğitime devam ediyorken bazı öğrenciler ise yüzyüze eğitim fırsatıyla uzun süredir devam eden okul özelemlerini bir nebze de olsa dindirmeye çalışacaklar.

Değişimlerle dolu olacağı düşünölen bu yılın sağlıklı tamamlanabilmesi için bazı beceriler ve alışkanlıklar kritik öneme sahiptir. Bu dönemde, adaptasyon ve yeni rutinler oluşturma, duyu düzenleme ve planlama becerileri ön plana çıkmaktadır.

Adaptasyon ve Rutinler

Pandemi, ilk olarak süregelen tüm rutinlerimizin değişimini gerekli kılarken insanlık için en ilkel ve gerekli olan adaptasyon becerilerinin önemini bir kere gösterdi. Bu süreçte, hem yetişkinler hem de çocuklar alıştıkları düzene bir an önce dönme hayali kurarken artan tedbirlerle beraber bunun kısa sürede mümkün olmayacağını görmek uyum sağlamak dışında başka bir seçeneğin olmadığını da gösterdi.

Yeni durumlara uyum sağlamamız ve alışlagelmiş günlük işleyişlerimizi tekrar oluşturmamız açısından değişime direnmek yerine var olan durumları kabullenmek ilk koşuldur. Ebeveynlere bu noktada önemli bir sorumluluk düşmektedir çünkü çocuklar ancak güvende hissettiklerinde sosyal-duygusal gelişimini sürdürebilirler. Bu güvenli ortam ise ancak rutinlerle mümkün olur. Pandemi öncesinde var olan ve halen işleyen düzeni korumakla beraber hem yetişkin hem de çocukların yeni günlük planlamalara ihtiyacı doğmaktadır.

Çocuklar için öncelikle uyku, yemek ve ders çalışma alanlarının ve zamanlarının yeniden düzenlemesine ihtiyaç vardır. Çocukların uzaktan eğitime dahil olması bu alanlarda esneklik gösterilmesine olanak sağlamamalıdır. Ancak rutinler sayesinde güvende hissedecek çocukların günlük ve haftalık takvimlere ihtiyaçları var.

Küçük yaşlarda soyut düşünme becerisi sınırlı olduğundan çocuklar zaman kavramını algılamakta zorlanır. Bu sebeple, okul öncesi ve ilkokul döneminde bu takvimi fiziksel olarak çocukların görebileceği bir alanda bulundurması faydalıdır. Özellikle bireysel desteğe ihtiyacı olan çocuklara yetişkinlerin eşlik etmesi gerekebilir. Bu eşliğin ne kadar olması konusu çocukların duygusal, akademik veya özdenetim becerileri ve ihtiyaçları doğrultusunda değişebilir. Kendi başına kalmaktan imtina eden, duygularını düzenlemede ve bağ kurmada zorlanan, odaklanma, yönerge takibi ve planlama yapabilmeye bireysel desteğe ihtiyacı olan öğrencilerin ebeveynlere daha fazla ihtiyacı vardır. Bu durumlarda, ebeveynlerin çocuklarının fiziksel olarak yanlarında bulunması ve/veya sık aralıklarla çocuklarının yanlarına uğrayarak

takip edebilirler. Buna karşın; özdenetim becerisi gelişmiş, duygularını yönetebilen ve akademik çalışmalarını kendi başına yürütebilen çocukların ise nadir aralıklarla (Ders geçişleri, gün başlangıçları ve sonları) destek verilmesi yeterli olacaktır.

Ergenlik döneminde bulunan öğrencilere ise kendi programlarını oluşturmada özerklik tanınması ve gözlemci olarak ebeveynleri tarafından takip edilmesi gerekmektedir. Kimliğini bulmaya çalışan ve keşif aşamasında olan ergenlerin özellikle ev ortamında mahremiyetine saygı gösterilmeli ve gerektiği kadar ebeveyn desteği sunulmalıdır. Çocuk ve ergenlerde ebeveyn desteğinin ne kadar olması konusunda karar vermekte zorlanan ebeveynlerin okul psikolojik danışmanından destek alması faydalı olacaktır.

Duygu Düzenleme

Duygu düzenleme, duygularımızın farkına varıp anlamlandırma ve yönetebilme becerisidir. Düzenleme becerisi bebeklikten itibaren başlayan ve hayatımızın birçok alanında ciddi bir etkiye sahip bir beceridir. Özellikle çocuklarda duygusal ve davranışsal düzenleme becerilerinin gelişimi çocukların sosyal çevrelerinde ve okul ortamında akranları arasında kabul görmeleri, uyum sağlayabilmeleri ve okul başarısı açısından önem taşımaktadır.

Çocuklarda duygu düzenleme kolay olmamakla birlikte çocukların olumsuz duygu ile baş edebilme, isteklerini erteleyebilme ve değişikliklere adapte olabilmelerini kolaylaştırmak adına birçok yol izlenebilir. Duygu düzenleme becerisi gelişmiş olan çocuklar değişikliklere karşı alternatifler üretmekte, yaşadıkları sorunlara karşı çözüm üretmeye daha yatkındırlar. Duygu düzenleme becerisi yaşla birlikte gelişim göstermekle beraber çocuğun yaşadığı sosyal deneyimler sayesinde de değişim göstermektedir.

Bu noktada dikkat edilmesi gereken en önemli şey çocukların olumlu veya olumsuz duygularını kabul etmek, kapsayıcı olmak ve yaşadığı duyguyu anlamlandırmasına fırsat tanımaktır. Olumsuz duygu ile baş edebilmesi için çocuğun kendi çözümlerini bulmasına olanak sağlamak gerekmektedir. Problemleri çocuğunun çözmesi için alan bırakmak ve seçimlerine saygı göstermek gerekmektedir.

Duygu düzenleme becerileri çocukların dikkati sürdürebilme, duyguları yönetebilme, davranış planlama, sosyal uygun davranışlar ortaya koyma gibi birçok beceri için zemin oluşturmaktadır.

Planlama

Planlama becerisi, bir bireyin hedeflere ulaşmak için stratejiler geliştirmesine yardımcı olan bir düşünme becerisidir. Planlama; temelde bir faaliyete ya da göreve başlamadan önce atılması gereken adımları sıralamak, zamanı planlamasını yapabilmek ve verilen görevin nasıl yapılacağına dair stratejileri belirleyebilmektir. Örneğin, Planlama, bir çocuğun önce hangi sanat malzemelerine ihtiyaç duyacağına karar vermesi, sonra bu malzemeleri dikkatlice bir araya getirip düzenlemesi ve ardından projeyi tamamlamak için adım adım bir süreci takip edip görevini tamamlamasına yardımcı olur.

Çocuğunuzun planlama becerisini geliştirmek için;

- Öncelikleri belirlemek gerektiği hakkında konuşun. Ödevi ya da faaliyeti nasıl yapabilir? Neye ihtiyacı var? Bunları tartışıp beraber bir liste oluşturabilirsiniz.
- İyi giden ya da desteklenmesi gereken alanları belirleyin. Çocuğunuzun güçlü olduğu alanları vurgulayın, yapamadıkları değil ama yapabildikleri somut davranışı üzerinden konuşun.
- Çocuğunuz ile birlikte kontrol listeleri hazırlayın.
- Bağımsız yapabildiği işlerde müdahale etmeyin.
- Zamanı etkin kullanabilmesi adına takvim kullanmanın ya da ajandasına notlar almasının önemini vurgulayın.
- Ekran karşısında odaklanma süresini artırabilmek amacıyla etrafında bulunan uyaranları en aza indirmeye çalışın.
- Çalışma sürelerini belirleyin. Hatırlatıcılar kullanabilirsiniz. (Kum saati, dijital saat vb.)

Bu zorlu süreçte çocuğunuz, çevresinde duydukları, tanık oldukları ile farklı bir şekilde baş etmeye çalışırken, duyguları da zaman zaman değişkenlik gösterebilir. Bu nedenle sınıf düzeyinizdeki Psikolojik Danışmanınız ile iletişimde olmak çocuğunuzun okul ile bağının sağlıklı bir şekilde sürdürebilmesi ve süreci sağlıkla tamamlayabilmesi adına faydalı olacaktır.

Kaynakça

Centers for Disease Control and Prevention. (2020). Back to School Planning: Checklists to Guide Parents, Guardians, and Caregivers.

Eylül 2020 tarihinde <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/parent-checklist.html> bağlantısından yararlanılmıştır.

Cusumano, K. (2020). Prepare Children to Return to the Classroom. Eylül 2020 tarihinde <https://www.nytimes.com/2020/09/12/at-home/prepare-return-school.html> bağlantısından yararlanılmıştır.

Dağlıoğlu, H. Elif & Çakır F. (2007). Erken Çocukluk Döneminde Düşünme Becerilerinden Planlama ve Derin Düşünmenin Geliştirilmesi, *Eğitim ve Bilim*,(32) : 144

Lahey, J. & Lahey, T. (2020). Back to School in a Pandemic: A guide to all the factors keeping parents and educators up at night. Eylül 2020 tarihinde https://www.washingtonpost.com/lifestyle/on-parenting/back-to-school-in-a-pandemic-a-guide-to-all-the-factors-keeping-parents-and-educators-up-at-night/2020/08/05/479542b4-d740-11ea-aff6-220dd3a14741_story.html bağlantısından yararlanılmıştır.