



PANDEMİ DÖNEMİNDE EBEVENYLİK

Çocukların büyüme dönemlerine göre sürekli ebeveynliklerini yenilemek, geliştirmek zorunda olan yetişkinlere kendilerini geliştirmek için başka bir alanın (24 saat kesintisiz ebeveynlik) açıldığı bu günlerde, çocuklarla geçen zamanın nasıl yönetilmesi gerektiği sorusunun cevabı büyük önem taşıyor. Yetişkinlerin ve çocukların sürekli evde olması daha önceki rutinlerden uzaklaşılmasına neden oldu. Bununla birlikte çocukların uzaklaştığı en önemli rutinlerin başında da okul geliyor. Görünen o ki çocuklar bir süre okula gidemeyecek ve eğitimlerine evden, uzaktan eğitim yöntemi ile devam edecekler. Çocukların bu süreci etkili ve verimli geçirmesi için ebeveynlerin dikkat etmesi gereken belli noktalar var:

- Uzaktan eğitim yönteminde dikkat edilmesi gereken durumların başında okul döneminde, okula gitmeden önce evde gerçekleştirilen rutinlerin devam etmesi gelir. Erken yatma, erken kalkma, el yüz yıkama, kahvaltı yapma, kıyafetlerin değiştirilmesi, ders materyallerinin hazırlanması gibi rutinleri okul varmış gibi sürdürmek çocuklar içinde yararlı olacaktır.
- Çocuklar yaşadıkları mekanları ayırırlar ve onlar için her mekânın kendi özellikleri vardır. Şimdiye okul ve evi iç içe yaşamak zorundalar ve bu onlar için anlaşılması zor bir durumdur. Çocukları bu durumla ilgili yaşadıkları karmaşadan kurtarmak için bu sürecin geçici olduğunu ve tekrar okula gidecekleri zamanın geleceğini onlara söyleyin. Bazı çocuklar uzaktan eğitimde aldıkları dersleri gerçek ders olarak görmeyebilirler. Onlara bu derslerin gerçek ders olduğunu ve ciddiye alınması gerektiğini açıklayın. Ayrıca uzaktan eğitim yönteminin nasıl hissettirdiğini öğrenmek onların kendilerini ifade etmeleri açısından önemlidir. Tabi çocuğunuzun duygusunu nasıl ifade ettiğini biliyor olmamız gerekir. Bazı çocuklar duygularını sözel olarak ifade etmeyebilirler. Bu durumda onlarla yazı yazmak, resim yapmak, v.b etkinlikler sizler için kolaylaştırıcı olabilir.
- Değişim biz yetişkinler için olduğu gibi çocuklar için de çeşitli zorluklar ortaya çıkarabilir. Çocukların bu yeni düzenlerine alışmaları da zaman alabilir. Bu süreçte onların neye ihtiyaçlarının olduğunu bilmek hem sizin için hem de çocuğunuz için çok faydalıdır. Lütfen neye ihtiyaç duyduklarını onlara sorun ve yapılması uygun olan şeyler ifade ettiklerinde isteklerini yerine getirin.

- Çocukların günlük bir programlarının olması ve bu programa uymaları gerektiğini bilmeleri onların sınırlarını bilmelerini sağlayacağından ve programın yerine getirilmesi motivasyonlarını güçlü tutmalarını sağlaması açısından önemlidir. Çocukların kendilerini güvende hissetmelerinin yollarından bir tanesi “sınırdır”. Bu yüzden sınırları belirlemekten çekinmeyin. Günlük programı yaparken çocuğunuzun fikrini almayı lütfen unutmayın.
- Çocukların uzaktan eğitim sürecini ciddiye almaları için, fiziksel koşulların uygunluğu önemli bir noktadır. Dikkatlerini dağıtacak şeylerin derse katıldıkları ortamda olmamasına dikkat edin. Dersler başlamadan önce “İyi dersler” gibi pozitif uyarıları içeren cümleler söylemeniz, sizin bu süreci ne kadar önemseytiğinizi onlara gösterir ve onlar da bu süreci daha fazla ciddiye alabilirler.
- Son olarak hafta içi - hafta sonu düzeninize devam edin, hafta içi daha programlı, hafta sonu daha esnek bir düzeni sürdürmeniz uzaktan eğitimin önemli bir süreç olduğunu çocuğunuza anlatmakta faydalı olacaktır.

Ve çocuklarınızla eğlenmeyi lütfen ihmal etmeyin; bu süreçte eğlenmek psikolojik sağlamlık için en etkili yöntemdir.

Sevgilerimizle, en iyi dileklerimizle

Sena ALTUĞ

Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen