

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi

BÜLTEN

Evde Hayatın ve Eğitim Ortamının Düzenlenmesi



Sevgili velilerimiz, bu broşür sizin için bir yol gösterici olması amacıyla hazırlanmıştır. İçinde bulunan bilgileri ve çocuğunuzu göz önüne alarak yeni uzaktan eğitim dönemini herkes için kolaylaştırmak temel hedefimizdir. Çocuklar, anne babalarından ve etraflarındaki yetişkinlerden hayatı öğrenen küçük bireylerdir. Ve de, anne babalar onlar için en güvenilir kaynaktır. Dolayısıyla okullarda yüz yüze eğitime ara verildiği, derslerin uzaktan eğitim yoluyla devam ettiği bugünlerde, çocuklar normalden çok daha uzun süre evde ve aileleriyle birlikteler. Bu süreci kontrollü, keyifli ve verimli hale getirmek için ailelerin dikkat etmesi gereken öneriler:

- Ebeveynlerin endişeli hali çocukları da direkt etkileyebileceğinden ebeveynlerin mümkün olduğunca ev içerisinde sakin hareket etmeleri önemlidir. Karşısında korkmuş ve tedirgin ebeveyn gören çocuklar, özellikle yaşları küçükse durumu yorumlayamadıklarından korku tepkisi geliştirebilirler. Yeni düzenlerine hemen alışmakta zorluk yaşayan çocuklar olabilir. Onlara zaman tanıyın.
- Sabahları erken kalkma düzenini sürdürmeniz hem çocuğunuz hem sizin için yararlı olacaktır. Canlı derslerin olduğu günlerde okul varmış gibi güne başlamalı, saat 21-00, 21:30 gibi uyumalıdır. Okul sürecine paralel şekilde 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.*
- Özellikle çocuk ve genç yaştaki bireylerin kendi belirti göstermese de taşıyıcı olduğu bilinmekte olduğundan bağışıklığın yüksek tutma amaçlı beslenme ve uyku düzenine 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.
- Ev içerisinde sürekli olarak televizyon ve sosyal medya üzerinden virüs konusunun gündemde olması çocukların eksik/yanlış bilgiye maruz kalma riskini artırır. Bu nedenle ebeveynler çocukların yanında

iletişim kanallarını doğru kullanmalı ve sürekli olarak kötü haberler üzerine konuşmamaya dikkat etmelidir. 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.

- **Eğitim çalışmaları haricinde çocuk teknoloji başında uzun süre hareketsiz ve pasif olarak kalırsa, fiziksel ve zihinsel sağlığı bozulacaktır. Bu nedenle çocuk aktif katılım sağlayabileceği aktivitelere yönlendirilmelidir.** Ev içerisinde çocukla yapılabilecek farklı oyun ve etkinlikler (sofra hazırlama-toplama, kitap okuma, birlikte bir şeyler pişirme, hobi edinme, online etkinlikleri takip etme, evde spor yapma, çocuklara ev işleri ile ilgili sorumluluk verme, çiçek sulama vb.) onların gündemin karmaşıklığından uzaklaşmasına yardımcı olacaktır.
- Çalışma ve öğretim ortamında, çalışma ile ilgili olmayan ve dikkat dağıtıcı olan uyaranların 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.
- Dersler başlamadan önce keyifli dersler gibi cümlelerle motive edin.
- **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.**
- **Çalışma odası sık sık havalandırılmalıdır.**
- Dersler bittikten sonra dinlenmeleri için zaman tanıyın. 35 dakikalık ders çalışma süreleri sonunda 5-15 dakikalık molalar verebilirsiniz.
- Normalde sınıf ortamında karşılaşmayacağı tüm etkenleri onun dikkatini dağıtmaması adına sınırlamak veli olarak sizlere düşen en önemli görev. Öğrenciniz ders sırasında 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.
- Öğrencilerin akran etkileşimi olmadan eğitim sürecine devam etmesi, enerjilerini harcayacakları alanların daralması ve sosyal yaşamdan uzaklaşmaları onları zorlu bir sürecin içerisine dahil etmiştir.
- Öğrencilerin dijital eğitim sürecinde akademik, sosyal ve psikolojik anlamda yaşadığı sorunlar ve aksaklıkların öğretmene aktarılması daha sonra yapılacak telafi eğitimlerin etkisini ve verimliliğini artıracaktır. Bu noktada veli-öğretmen iletişiminin önemi öne çıkmaktadır. Velinin süreçle ilgili detayları öğretmenle paylaşması gerekmektedir. Bu paylaşım öğrenciyi rahatsız edici boyutta olmamalı, öğrencinin iyi olma halini etkilememelidir.
- MEB Özel Eğitim ve Rehberlik Genel Müdürlüğü tarafından iki ayrı kılavuz halinde yayımlanan “Aileler için Çocuklara Yardım Rehberi” [1] ve “Yetişkinler için Bilgilendirme Rehberi” [2] isimli çalışmaları inceleyebilirsiniz

