

## **SOSYAL İZOLASYON / UZAKTAN EĞİTİM SÜRECİNDE TEKNOLOJİNİN DOĞRU KULLANIMI ve ÇOCUKLAR İÇİN RUTİN OLUŞTURMA**

Yaşadığımız bu günlerde bizlerle beraber çocukların da hayatı çok değişti. Artık okula gitmiyorlar ve uzaktan eğitim sistemiyle yeni bilgiler ediniyorlar. Yani evleri artık okulları. Bu durum onlar için çok farklı bir deneyim. Bazı çocuklar bu duruma kolay uyum sağlarken bazıları için ise alışmak biraz zaman alabilmektedir. Okul öncesi dönemde çocuklar okuma-yazma, teknolojik alet ve programların kullanımını bilmedikleri için yetişkin desteğine ihtiyaç duymaktadırlar. Bu süreci kendi başına yapamamaları motivasyonlarının düşmesine sebep olabilir. Gelişimsel özelliklerinden dolayı çocuklardan böyle bir beceri beklenmediği için, bu süreçte sabırla çocuğunuza destek olacağınızı, ve onun yanında olduğunuzu belirtmeniz önem taşımaktadır. Yine uzaktan eğitim ile ilgili çocuğunuzu zorlayan ya da ilgi duymasını engelleyen bir sebep olup olmadığını konuşmanız, sorunun kaynağını bulduktan sonra ise çözüm yoluna gitmeniz çok önemli. Böyle bir yol izledikten sonra çocuğunuz için uzaktan eğitim daha anlamlı olmaya başlayacaktır. Ayrıca bu süreçte çocuklarınız ilk kez sizin yanınızda eğitim sürecine dahil oldukları için; çekingen bir tutum sergileyebileceklerini, heyecanlanabileceklerini, performans kaygısı yaşayabileceklerini unutmayınız. Bu süreçte verdiğiniz geri bildirimler bu yüzden büyük önem taşımaktadır.

Uzaktan eğitimle beraber çocuklar okullarındaki aktif hayatlarını yaşayabilmekte, arkadaşları ve öğretmenleri ile ilişkilerini sürdürebilmekte, eğitim hayatına katılım sağlama fırsatı bulabilmektedirler. Dolayısıyla bu yeni eğitim süreci çocukların rutinlerini devam ettirmesine ve hayatlarının eskisine benzer bir şekilde yaşamasına olanak sağlayarak, kaygılarının artmasını engellemektedir. Böylece çocuk, arkadaşlarının da benzer bir süreçten geçtiğini görmekte yalnız olmadığını hissetmekte ve onun bu durumu normalleştirilmesi kolaylaşmaktadır. Fakat uzaktan eğitimle birlikte

# REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

çocuğun ekran karşısında geçirdiği sürede haliyle bir artış olmaktadır. Bu durumun kontrolsüz olması çocuğun gelişimini olumsuz etkileyebilir. Bu nedenle gününüzü programlayarak ekran süresini dengeleyebilirsiniz. Günlük ya da haftalık programı hazırlarken çocuğunuzun da bu planlamaya katılması oldukça önemlidir, kendi fikirlerinin dahil olduğu bir programa karşı daha istekli olacaktır. Program yaparak aslında bir rutin oluşturursunuz ki rutinler çocuklar için çok önemlidir, gün içinde neler yapacağını bilmek belirsizliğin ortadan kalkmasına ve kendisini daha iyi hissetmesine olanak sağlar. Okul ortamının da rutinlerden oluştuğunu unutmayın. Özellikle ders saatlerine sadık kalmak çocuğun okul rutinlerinin evde de devam etmesini ve bu sürece daha kolay uyum göstermesini sağlayacaktır. Dersleri gün içerisinde belli zaman dilimlerinde ve düzenli bir rutinde izletmemek, çocuğun ders saatlerini farklı zamanlarda da yapabileceği algısı geliştirmesine ve bu konuyu ertelemesine, isteksiz olmasına sebep olabilir. Bu yüzden "Google Classroom"larda belirtilen ders programlarına sadık kalmanız çocuğun okulun devam ettiği hissini algılamasını sağlayarak evde de okul sürecini sürdürmenize kolaylık sağlar. Bazen ekran karşısında ders dinlemek yerine oyun oynamak istediklerini tahmin edebiliyoruz. Bu süreçte okulların tatil olmadığı fakat dışarıya çıkamadığımız için evden derslere devam edildiğinin bilgisini verebilirsiniz ve çizelgede de bu saatleri belirtebilirsiniz. Her masa başı etkinlikten sonra çocuğun dikkatini toparlayacağı ve fiziksel olarak aktif olabileceği etkinliklere yer verin. Çocukların bu dönemde okula gidemediklerini ve dışarıda arkadaşları ile oynayamadıklarını düşündüğümüzde hareket ihtiyacı olduğunu unutmamak gerek. Bu sebeple mutlaka fiziksel enerjisini atabileceği oyunlara yer verilmelidir. Dans etmek, yerden yüksek oynamak, pet şişelerden destek alarak bowling turnuvası yapmak bu oyunlardan sadece birkaçıdır. Bunun yanında uzaktan eğitim kapsamında fiziksel etkinlik dersi öğretmenlerimizin hazırladığı ders videolarında önerilen aktivitelerden destek alabilirsiniz. Yapacağınız planlamada, gün

# REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

içerisinde ayrıca ailedeki tüm üyelerin kendi kişisel zamanları olduğunu belirterek, onun ve sizlerin bireysel zaman dilimlerinizi belirtebilirsiniz. Böylece hem çocuğunuzun kendi başına oyun oynamasını desteklemiş hem de kişisel olarak kendinize alan tanımış olursunuz. Ayrıca onun bu alanlara saygı duyma becerisini geliştirmesini desteklemiş olacaksınız. Bu saatler için çocuğunuza daha sakin etkinlikler seçebilirsiniz. Müzik eşliğinde boyama yapma, puzzle birleştirme, hamur ile oynama gibi... Oluşturduğunuz rutinlerde mutfak etkinlikleri saati koyabilir, birlikte akşam yemeğini hazırlayabilir, kek ya da poğaçaya yapabilirsiniz. Bu süreçte duyuşal becerilerini desteklerken bir yandan da yemek sürecine dahil olduğu için akşam yemeğini daha istekli yemesini sağlamış olursunuz. Hazırladığınız planlamada aile saatinin olması ve sizlerle birlikte sohbet edeceği, oyun oynayacağı bir zaman diliminin bulunması çocuğunuzun duyuşal gelişimi için oldukça önemlidir. Çocuklara en mutlu oldukları anları sorduğumuzda aileleri ile ilgili geçirdikleri keyifli zamanları anlattıklarını belirtmek isteriz. Şu an bu anıları çoğaltmak için bolca zamanımız var.

Planlamanız içerisinde ders saatleri dışında bir ekran saati belirleyebilirsiniz. Bu saatin uyku kalitesini bozması için uyku öncesi olmamasını öneririz. Okul öncesi dönemdeki çocuklarda zaman kavramı tam gelişmediği için teknoloji saatinin bitmesine yakın "Son 10 dakika, son 5 dakika" gibi hatırlatmalarda bulunmanız çocuğunuzun kendini organize etmesi için önemli olacaktır. Ayrıca izlediği video ya da çizgi filmi tamamlamasına fırsat verin. Aniden elinden alınan tablet ya da hızlıca kapatılan televizyon çoğunlukla çocuğun kendisini sürenin bitimine hazırlanmasından ya da izlediği şeyin yarım kalmasından kaynaklı öfke duymasına sebep olabilmektedir. Özellikle okul öncesi dönemdeki çocuklara telefon, tablet, bilgisayar gibi materyalleri onun kişisel eşyası gibi tanımlamak gerekmektedir. Bu aidiyet duygusu çocukta teknolojik materyali kendisine ait bir oyuncak gibi değerlendirmesine ve bu materyalin üzerinde söz sahibi olduğu algısını geliştirmesine sebep olmaktadır. Bu konuda

sınırlama getirildiğinde de ona ait bir eşya ile ilgili engellenme yaşadığı için çatışmaya girebilmektedir. Bu sebeple bu materyallerin size ait olduğu ve sizin ona bu araçları kullanma hakkı verdiğinizizi belirtmeniz önemlidir. Bunun ileride de bu alanda yönlendirmede bulunabilmeniz ve bu süreci takip edebilmeniz için önemli bir detay olduğunu unutmayınız. Ayrıca bu gibi teknolojik aletlerin her zaman çocuklar için olumsuz bir şey olduğunu da değerlendirmemek lazım. Aslında şimdiki gibi sosyal iletişimimizin kısıtlı olduğu bir dönemde bu aletleri çocuklarınız için avantaja çevirebilirsiniz. Çocuğun tablet, bilgisayar, telefon gibi aletler ile geçirdiği süre içerisinde arkadaşlarıyla görüntülü konuşma yapmalarını sağlayabilir, uzaktan da olsa birlikte oyun oynamalarını destekleyebilir ve oyun önerilerinde bulunabilirsiniz. Özellikle bu süreçte arkadaşlarıyla görüntülü konuşmaları çocukların sosyalleşebilmeleri ve yalnızlık hissi yaşamamaları adına önem taşımaktadır. Bu görüşmeler ile birlikte hem arkadaşlarına olan özlemini biraz olsun gidermiş olacak hem de arkadaşlarının da kendisi gibi evde olduğunu gördüğü için var olan durumu normalleştirmesini sağlayacaktır. Bu durum çocukların sosyo-duygusal gelişimlerini destekleyecektir.

Çocukların bu süreçte evde sıkılmalarının tablet kullanımını arttırmakta olduğunu bilmekteyiz. Sıkılmak her zaman kötü bir şey değildir. Aksine sıkılmak çocuğu düşünmeye, yeni fikirler üretmeye iter, çocuğun yaratıcılığını geliştirir, var olan sıkıcı durumla baş etmek için problem çözme becerisini güçlendirir. Unutmayın en iyi fikirler en sıkıcı zamanlarda orta çıkar.

#### *Kaynaklar:*

- Ercan, E. S.; Rodopman Arman, A; İnal Emiroğlu, N.; Öztop, D.B ve Yalçı, Ö, *Türkiye Çocuk ve Genç Psikiyatrisi Derneği, Covid-19 Virüs Salgını Sırasında*

# REHBERLİK POSTASI



#EğitimEyüboğlu

*Aile Çocuk ve Ergenlere Yönelik Psikososyal ve Ruhsal Destek Rehberi.* Erişim tarihi: 10. 04.2020

- <https://www.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/6/2020/03/cogepdercovid-19rehber> HYPERLINK "https://www.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/6/2020/03/cogepdercovid-19rehberi30mart2020.pdf.pdf" HYPERLINK "https://www.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/6/2020/03/cogepdercovid-19rehberi30mart2020.pdf.pdf" HYPERLINK "https://www.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/6/2020/03/cogepdercovid-19rehberi30mart2020.pdf.pdf"i30mart2020.pdf.pdf