

COVID-19 SÜRECİNDE ANNEBABALAR İÇİN OKUL HAYATINA DAİR ÖNERİLER

Okulların COVID-19 kısıtlamaları ve yerel yönergelerle uygun olarak açılıp kapanmasıyla, bazı çocuklar okulda zorlanıyor olabilir. Çocuklar okula gitme konusunda endişeli veya isteksiz hissedebilirler; okuldan uzak kalmışlar ise bu duygular heyecan gibi diğer duygularla da karışabilir. Bazı çocuklar, evde "sanal" eğitim ile ilgili, derslerinde geri kalmak veya arkadaşlarıyla iletişimlerini kaybetmek gibi endişelere sahip olabilir. Annebabalar da çocuklarının eğitimi hakkında çeşitli duygulara, hatta karışık duygulara sahip olabilirler. Örneğin, bir yandan çocukları arkadaşları ve öğretmenleriyle tekrar görüşeceği için mutlu hissederken, diğer yandan yeni yönergeler konusunda endişeli olabilirler. Çocuklar okula tam zamanlı, yarı zamanlı veya evden devam ederlerken, bu süreçte dengelenmesi gereken birçok konu vardır.

1

Çocuğunuzun iyi seçimler yapmasına yardımcı olun

Okulların öğrenciler, öğretmenler ve personel için olabildiğince güvenli ortamlar sağlama çabalarında farklı gereklilikleri vardır. Çocuğunuz bu gereklilikler ile ilgili farklı duygular hissedebilir (örn. güvenliği konusunda endişe, yeni kurallardan dolayı hayal kırıklığı). Bu duyguları dinlemek ve onaylamak önemli olmakla birlikte, okul kurallarını desteklemek de önemlidir. Çocuğunuz okula gitmeye başladıysa, okulun koşullarını anladığınızdan ve bunları çocuğunuza açıkladığınızdan emin olun. Çocuğunuzun güvenliğini artırmak için başka önlemler almayı da düşünebilirsiniz. Çocuklar ellerini yıkamak, maske takmak, fiziksel mesafeyi korumak ve bunları yapmamalarına yönelik herhangi bir akran baskısını yönetmek konusunda hatırlatıcılara ve uygulama örneklerine ihtiyaç duyabilirler. Çocuğunuz evden eğitime devam ediyorsa, iyi bir öğrenme alanı oluşturmasına (örn. dikkat dağıtıcı unsurları en aza indirmek, okul kitaplarını ve materyalini düzenlemek) ve çalışma zamanlarını ve düzenli araları içerecek şekilde günlük rutinini yönetmesine yardımcı olun.

2

Kendinize elinizden geldiği kadar iyi bakın

Kendinizi daha kontrollü hissetmenizi sağlayacak faaliyetler yaparak çocuğunuzun eğitimiyle ilgili endişeleriniz ile başa çıkmaya çalışın. İlgili olduğunuzu hissetmek ve neler olduğunu öğrenmek için çocuğunuzun okuluyla iletişim halinde olun. Bilinçli farkındalık ve/veya derin nefes alıp verme gibi stresle baş etme becerileri de stresin azaltılmasına yardımcı olabilir. Kendi iyi olma halinize odaklanırsanız (örn. günlük egzersiz, dengeli beslenme, yeterli uyku, stresi azaltmak için alkol veya uyuşturucu madde kullanımından kaçınma) sağlıklı kalabilir ve çocuğunuzla ilgilenebilirsiniz. Günlük programınızda kendiniz için mola verebilmek ve çocuğunuzun ihtiyaçları ile ilgilenecek için önceden plan yapmakta fayda vardır.

COVID-19 SÜRECİNDE ANNEBABALAR İÇİN OKUL HAYATINA DAİR ÖNERİLER

3

Çocuğunuzun, sizin her zaman konuşmaya hazır olduğunuzu bilmesini sağlayın

Çocukların endişeleri hakkında ebeveynleri ile konuşabilmeye ve sorularının cevaplanmasına ihtiyaçları vardır. Bu özellikle çocuğunuz okulda olma veya okul ödevlerini yapma konularında endişe duyuyorsa geçerlidir. Her zaman onların yanında olduğunuzu bilmelerini sağlayın ve konuşmak istediklerinde uygun olmaya çalışın. Bu o an mümkün değilse (örn. çalışıyorsanız), olabildiğince yakın bir zamanda konuşmak için zaman ayırın.

4

Dinlediğinizi gösterin

Çocuğunuz konuşmak istediğinde, yaptığınız işi bırakın ve dikkatlice dinleyin. Çocuğunuza nasıl hissetmesi gerektiğini söylemekten kaçının, örneğin *Bu gereksiz. Bundan korkmamalısın.* Çocuğunuza, endişeli olmanın normal olduğunu anlatın. Konuşmak veya resim yapmak, çocukların ne düşündüklerini ve hissettiklerini ifade etmelerine yardımcı olabilir. Onlara nasıl hissettiklerini ve akıllarında neler olduğunu sorun. Bu size onların kafalarını karıştıran veya endişelenmelerine sebep olan şeyleri daha iyi anlama şansı verecektir.

5

Çocukların sorularını cevaplarken dürüst olun

Sorularını cevaplamadan önce çocuğunuzun konu ile ilgili ne bildiğini anlayın. Cevaplarınız basit ve dürüst olsun. Sosyal medya yerine çocuğunuzun okulu veya resmi sağlık web siteleri gibi güvenilir kaynaklardan bilgi alın.

6

Günlük okul rutinlerini sürdürün

Belirsiz bir durumda rutinleri sürdürmek, öngörülebilirlik duygusu sağlamada yardımcı olur. Çocuğunuzun okul rutini üzerinde çalışmaya dahil edin – bu eski, COVID öncesi bir rutine geri dönmeyi içerse bile. Örneğin, çocuğunuz okula hazırlanmak için uyanması gereken saati ve ev ödevi için ayrılacak süreyi içeren günlük bir zaman çizelgesi hazırlayabilir. Ya da sabah okula hazırlanmak için yapması gereken şeylerin bir listesini çıkarabilir. Küçük çocuklar için, günün rutinini göstermek için, kendiniz çizerek veya bularak, birlikte resimli bir program oluşturabilirsiniz.

COVID-19 SÜRECİNDE ANNEBABALAR İÇİN OKUL HAYATINA DAİR ÖNERİLER

7

Beğendiğiniz davranışların farkına varın

Çocuğunuzun iyimserlik gösteren herhangi bir davranışına veya okula geri dönme veya eğitime evden devam konusundaki hazırlıklarına dikkat edin. Beğendiğiniz ve tekrarlanmasını istediğiniz davranışları teşvik etmek için bol miktarda övgü ve olumlu ilgi gösterin. Yaptıkları şeyi belirterek çok memnun olduğunuzu söyleyin – *Okula gitme konusunda biraz gergin olduğumu biliyorum ve arkadaşlarını görmek gibi iyi şeylere odaklanmana gerçekten hayran oldum. Bu harika bir tutum! veya Evdeki çalışma alanını yönetme şeklini gerçekten çok beğeniyorum. Her şeyi çok düzenli tutabiliyorsun.*

8

Çocukların belirsizlikle başa çıkmayı öğrenmelerine yardım edin

COVID-19 krizi herkes için belirsizlik yarattı. Ebeveynlerin belirsizliği kabul etmek ve bunu davranışları ve konuşmalarıyla göstermek için bir yol bulması gerekir. *Bilmiyorum. Ne yapabileceğimize bir bakalım.* demekte sakınca yoktur. Evden öğrenme ile okula dönme arasında geçiş yapmak daha fazla belirsizliğe yol açar. Beklenmeyen teknolojik zorluklar, herkes için sinir bozucu olabilir. Daha büyük çocukları, çalışma yoğunluklarını yönetmek ve geri kalmaktan endişe duyuyorlarsa ödevlerini hazırlamak konularında öğretmenleriyle görüşmeye teşvik edebilirsiniz. Okullar açık olduğunda, kısa veya uzun bir süre için tekrar kapanmaları gerekip gerekmeyeceğini kimse bilemez. Öğretmenlerin ve okul personelinin de daha fazla stres altında olabileceğini ve hem başkalarına karşı anlayışlı olmak hem de kendimize iyi bakmak konusunda örnek olabileceğimizi hatırlamakta fayda vardır. Çocukların yaşamlarındaki büyük değişiklikler ve belirsizlikler zor olabilir, ama aynı zamanda duygusal dayanıklılık geliştirmek için fırsat sunarlar. Bu tecrübe, gelecekte çocuklar yaşamın kaçınılmaz iniş çıkışlarını deneyimlerken faydalı olacaktır.

9

Çevrenizle iletişimi sürdürün

Çocuklar ilişkilerinde desteklendiklerini hissedersen kendilerini daha mutlu ve güvenli hissederek. Aileniz, arkadaşlarınız ve komşularınızla iletişim halinde olmak için telefon, çevrimiçi iletişim (örn. video konferans) ve sosyal medya kullanımınızı sürdürdüğünüzden emin olun. Çocukların arkadaşları ve akranları ile iletişimde olduklarını hissetmeleri özellikle önemlidir.

10

Kaliteli aile zamanı geçirmeyi sürdürün

Çocuğunuz, herkes evde kalırken ailesiyle bu kadar çok zaman geçirmekten keyif almış olabilir ve bu durumun okula döndüğünde sona ereceğinden endişe duyabilir. Konuşmaya, oynamaya veya yürüyüş yapma, projeler üzerinde çalışma ve ailece yemek pişirme gibi birlikte etkinlikler yapmaya zaman ayırmak gibi olumlu şeyleri sürdürmeye çalışın. Hepimiz bu belirsiz ve zorlu zamandan olumlu çıkarımlar yapabiliriz.

Matthew R. Sanders, Vanessa E. Cobham ve Karen M. T. Turner tarafından hazırlanmıştır
© Triple P International Pty Ltd

