

Uzaktan Eğitim Sürecinde Çocuklarınıza Nasıl Destek Olabilirsiniz?

Sevgili Anne-Babalar, mart ayından beri Pandemi süreci içindeyiz. Bu süreçte hayatlarımız tamamen değişti, evimizde zorunlu olarak uzun zaman geçirdik, işlerimizi evden sürdürmeye başladık. Bu sürecin çocuklara etkisi uzaktan eğitim ile tanışmak oldu.

Okulumuz bu hafta itibariyle tamamen açıldı. Tüm sınıflarımız yüzyüze eğitime başladı. Eğitim yüzyüze ve online devam edecek. Ebeveyn kararı ile okula devam etmeyecek olan öğrencilerimiz eğitime online devam edecek. Hem ebeveynler hem öğretmenler hem de çocuklar için oldukça zorlayıcı bir deneyim olan uzaktan eğitimde çocuklarınıza nasıl destek olabileceğinize dair birkaç önerimiz olacak.

- ❑ Evin okula dönüşmesi çocuk için zorlayıcı bir durum. Tüm Türkiye’de çocukların bu şekilde ders gördüğünü anlatmak, İnternet’ten başka şehirlerde uzaktan eğitime devam eden çocukların fotoğraflarına bakmak ve yaşananların ortak olduğunu hatırlatmak çocuğu rahatlatır.
- ❑ Çocuğunuz bir yandan okula gelip bir yandan online eğitime devam ediyorsa çocuğunuza iki eğitim yönteminde de dersin eşit önemde olduğunu hatırlatın.
- ❑ Online ders için “Bu gerçek ders değil” diyen çocuğunuza bu dönemde derslerin bu şekilde işlendiğini ve bir süre daha böyle devam edeceğini, okul ve sınıf kurallarının online derslerde de geçerli olduğunu hatırlatabilirsiniz. Gerekli olduğunda bu durumu çocuğunuzun öğretmenine iletebilirsiniz. Öğretmenin çocuklara kuralları ve dersin işleyişini zaman zaman hatırlatması daha etkili olabilir.
- ❑ Sadece online eğitime devam eden çocuğun erken kalkması, kahvaltısını yapması, belli sabah rutinleri olması derse adaptasyonunu kolaylaştırır. Dersten 10 dakika önce uyanmış bir çocuğun online derse odaklanmasını bekleyemeyiz.
- ❑ Dersten önce basit fiziksel egzersizlerle enerjisinin yükselmesini sağlayabilirsiniz.
- ❑ Çocuğun günlük ders programını pano vb. görünür bir yere asın. 3. Ve 4. Sınıf öğrencisi ise ders saatlerini kendisinin takip etmesi için onu motive edin. Zorlanıyorsa ufak hatırlatmalarla destek olun.

- ❑ Çocuğunuz için evde derse uygun bir düzen oluşturmak sizin sorumluluğunuz. İmkanlarınız doğrultusunda sessiz ve aydınlık bir oda, İnternet bağlantısı, bilgisayarın ve kitap-defterlerinin sığacağı büyüklükte bir masa çocuğun öncelikli ihtiyaçları. Bunun yanında ders sırasında evde olabildiğince sessizlik sağlanması da çocuğun dikkatini derse verebilmesi açısından önemli.
- ❑ Vaktiniz varsa sağlıklı atıştırmalıklar hazırlayıp 10 dakikalık aralarda çocuğunuza getirmeniz onu mutlu eder. Bu araları fiziksel hareket için de kullanabilir. Koridorda bir uçtan diğer uca koşma, yerinde zıplama, ayak parmaklarına dokunma gibi egzersizler dikkatini toplamasına yardımcı olur.
- ❑ Ders sonrası zamanı da planlamanız hayatınızı kolaylaştırır. Derslerden sonra 1 saat dinlenme (Ekrandan uzak kalarak) yemek yeme ardından ödevlerini yapma sonra günün geri kalanında serbest zaman, kitap okuma gibi bir düzen uygun olabilir.
- ❑ Ebeveynlerin öğrencinin sorumluluğunu bölüşmesi ve işbölümü yapması sürecin daha kolay ilerlemesini sağlayacaktır. Anne online dersleri takip ediyorsa babanın ödev kontrolü yapması gibi. Bu mümkün değilse de evde işbölümünü çocukları da katarak mutlaka yapın. Unutmayın, tüm ev içi sorumluluğun tek bir ebeveynde olduğu bir aile sisteminin sağlıklı işlemesi mümkün değildir.
- ❑ Tüm bu saydıklarımızı yapmanın ne kadar güç olduğunun farkındayız. Günlük koşturmacanın içinde kendinize zaman ayırmak hayal gibi belki de. Oksijen maskesini önce kendinize takmayı unutmayın. Gün içinde ya da gece ne kadar süre olursa olsun sadece size ait zaman oluşturmaya çalışın. Sevdiđiniz etkinliklere zaman ayırın. Kokulu bir mum yakıp loş ışıkta müzik dinlemek, balkonda sessizce oturmak, çay içip kitap okumak, yapboz yapmak, resim yapmak, eşinizle sohbet etmek vb. size iyi gelen etkinlikleri bularak bunları günlük hayatınıza dâhil etmeye çalışın. Unutmayın, bu süreçte psikolojik sağlamlığımızı korumak için kendimize zaman ayırmamız çok değerli.
- ❑ Rehberlik servisine ulaşmak isterseniz okul telefonlarından bizi arayabilirsiniz.

Cemal Diđer İlkokulu
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Servisi