

KOÇ OKULU, İLKOKUL
REHBERLİK VE PSİKOLOJİK DANIŞMA BÖLÜMÜ
VELİ BÜLTENİ



Yeniden Yüz Yüze Eğitim Ebeveynler ve Öğrenciler için Okula Dönüş Rehberi

Değerli Velilerimiz,

Uzun süre okuldan ayrı kalan öğrencilerimiz yeniden okula dönmeye hazırlanıyor. Okul onlar için ister yüz yüze, ister çevrim içi, isterse hibrit olarak başlasın iyi bir hazırlığın bu süreci kolaylaştıracağı kesindir. Bu sürecin onlar için olduğu kadar sizler için de hem düşünsel hem de ruhsal bir hazırlığı gerektirebileceğini düşünüyoruz. Bir taraftan özledikleri okullarına, öğretmenlerine ve arkadaşlarına kavuşmanın heyecanını yaşıyor olsalar da bunun onlarda bir miktar kaygıya sebep olması da beklenir bir durum. Bu bültenimizde çocuklarımızın okula dönüşlerini kolaylaştıracak ve yaşadıkları duygularını anlamanıza yardımcı olacak bazı ipuçlarını sizlerle paylaşmak istedik.

Benzer kaygıları çocuğunuzun da hissediyor olması muhtemeldir. Çocukların sosyal mesafeyi koruyup maske takma kurallarına uyabildiğini daha önce deneyimledik. Yine de bu kurallar hakkında bir kez daha onunla konuşmanız önemlidir. Çocuğunuzla COVID-19 ve okula dönüş hakkında konuşmak aynı zamanda onları endişelendiren bir noktanın olup olmadığını anlamanıza da olanak sağlar. Bu konuda endişeli olmanın normal olduğunu, okulunun gerekli tüm önlemleri aldığını, aşı çalışmalarının başladığını ve vaka sayılarının azalıyor olduğunu onlara anlatabilirsiniz.

Bazı öğrencimizin bir çok farklı sebeple yüz yüze eğitime katılamayacaklarını tahmin ediyoruz. Böyle bir durumda çocuklar arkadaşlarına, öğretmenlerine , okula kavuşmak için ısrarcı olabilir ve size kızabilirler.Bu durumda onlara kendi sebeplerinizi net ve açık bir şekilde ifade etmeniz önemlidir.Örneğin "biz okuluna ve devletin yaptığı açıklamalara güveniyoruz ancak daha tedbirli olmak için bir süre daha evden derslere katılmanın daha doğru olacağını düşünüyoruz. Diğer anne babalar bizden farklı düşünüyor olabilir." diyebilirsiniz. Ayrıca bu açıklamayı anne -baba birlikte yapmak önemlidir.Bu konuşmada "Tüm gelişmeleri yakından takip ediyoruz ve biz de senin en kısa zamanda okula dönmen için elimizden geleni yapacağız.Her gecenin bir sabahı vardır ve güneş mutlaka doğar.Hiç merak etme her şey yoluna girecek." diyerek umut aşılmanız da önemlidir.

Kaygılar konusunda ebeveynler çocuklar için bir ayna gibidirler; çocuklar onların kaygısını sünger gibi emerler. Bu nedenle çocuğunuzla konuşurken iyimser olun ve güven duygusu oluşturun. Çocukların endişelerini dinlemek, nazikçe ve yumuşak bir ses tonuyla konuşmak onların rahatlatmaları için çoğu zaman yeterli olabilir. Çocuğunuza, yeni bir şeye başladığımızda biraz gergin olmanın doğal olduğunu, ancak sınıf arkadaşlarına, öğretmene ve okul rutinine alıştıktan sonra sonra daha iyi hissedeceğini anlatın.

İlk birkaç gün biraz zor geçiyorsa, aşırı tepki vermemeye çalışın. Özellikle küçük çocukların başlangıçta ayrılık kaygısı veya utangaçlık yaşaması normaldir ancak öğretmenlerimiz onların uyum sağlamasına yardımcı olmak için hazırlar. Ayrıca çocuğunuza onu sevdiğinizi, gün boyunca düşüneneğinizi söyleyebilirsiniz.

Okula Dönüşü Kolaylaştırıcı İpuçları

Çocuğunuz ister yüz yüze okula gelsin, ister evde çevrimiçi olarak devam etsin, isterse hibrit bir modelde eğitim alsın iyi bir planlama ile başlamak çocukların okula karşı tutumunu, güvenini ve akademik performansını olumlu etkileyecektir.

Uyum derecesi ve hızı çocuktan çocuğa değişim gösterse de ebeveynlerin çocukları için ileriye planlamaları, gerçekçi davranmaları ve birkaç noktada düzen sağlamaları bu işi kolaylaştırabilir.

- **Yatma zamanı ve yemek zamanı rutinlerini yeniden oluşturmak:** Yatma zamanı ve yemek zamanı rutinlerini (özellikle kahvaltı) yeniden planlayın. Çocuğunuzla bu rutinlerinin oluşturulmasının okulla ilgili işlerden yorulmamaları ve bunalmamaları açısından ne gibi faydalar sağlayabileceği hakkında konuşun ve onu bu değişime hazırlayın.
- **Aile takvimi oluşturmak:** Önemli tarihleri not almak için bir elektronik takvim kullanın. Bu, özellikle birden fazla çocuğunuz varsa işlerinizi daha da kolaylaştırıcı olabilir. Bu takvimde aile için önemli tarihler (doğum günü, tatil planlamaları ve ya aile organizasyonları, vb.) ve okul için önemli olan tarihler yer alabilir. Bunu elektronik ortamda yapamadığınız durumda buzdolabına veya ortak alana asmak için basit bir kağıt takvim oluşturmak bile çocukların takvimi takip etme becerilerinin gelişmesine katkı sağlayabilir.
- **Okul hazırlıkları için bol bol zaman ayırmak:** Çocuğunuzun uyanmak, kahvaltı etmek ve okula hazırlanmak için bol bol vakti olduğundan emin olun. Unutmayın; değişim zamanı olabilir ve son birkaç ayda rutinleri bir çok kez değişikliğe uğradı. Acele etmek zaten yüksek stresli bir durumda daha fazla endişe yaratabilir.
- **Okula dönüşün olumlu yönlerine odaklanmak:** Arkadaşlarını ve öğretmenlerini görebilmek (fiziksel olarak sınıfa dönüyorlarsa veya sanal olarak uzaktan öğrenme için), okulda heyecan veren yeni şeyler öğrenme fırsatı bulmak gibi olumlu yönler odaklanmak çocuğunuzun ruhsal hazırlığını destekleyici olabilir. Ona "Okuldaki ilk gününde neyi dört gözle bekliyorsun?" veya "Okulla ilgili neleri özledin?" gibi sorular sorabilirsiniz. Okul başladığında ise; "Bugün okulda olan en iyi şey neydi?" gibi destekleyici sorularla anlatma fırsatı sağlayabilirsiniz.

Sonuç olarak çocukların endişelerini dinleyerek, onaylayarak, korunma önlemlerini gözden geçirerek ve zorlandıklarında onları destekleyerek daha iyimser hissetmelerini sağlayabiliriz. Rehberlik ve Psikolojik Danışma Bölümü olarak ihtiyaç duyduğunuz her durumda sizlere ve öğrencilerimize destek olmak için hazırız.

Sağlıklı ve mutlu yeni bir dönem dileğiyle...

İlkokul RPD Bölümü

Kaynaklar:

- <https://www.athletico.com/2020/09/09/tackling-the-transition-back-to-school-guide-for-parents-students/>
- <https://www.hopkinsmedicine.org/health/wellness-and-prevention/5-tips-to-ease-backtoschool-anxiety>
- <https://www.unicef.org/coronavirus/supporting-your-childs-mental-health-during-covid-19-school-return>
- <https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/clinical-guidance/interim-guidance-on-supporting-the-emotional-and-behavioral-health-needs-of-children-adolescents-and-families-during-the-covid-19-pandemic/>