

Öğretmen Broşürleri 1:

Öğretmenler için Yeni Bir Dönem

COVID-19 salgınıyla beraber hayatımızda birçok değişiklik oldu. Okullar kapandı, evden çalışmaya başladık. Alışkanlıklarımız değişti. Üstelik salgının etkisinin ne zaman geçeceğini bilmiyoruz. Salgınla ilgili endişelerimiz var. Belki bazılarımızın yakınları hastalığa yakalandı, belki aramızda kayıpları olanlar var. Ekonomik anlamda kayıplarımız var.

Belirsizlik ve endişenin hâkim olduğu bu günlerde, **panik, üzüntü, öfke gibi duyguları** yoğun şekilde yaşıyor olabiliriz. Bu zor dönemde hem evden çalışmak hem de evde birlikte yaşadığımız insanların yoğun duygularıyla temas etmek, artan ev işleri ve varsa çocuk bakım sorumlulukları hayatımızı daha da zorlaştırmış olabilir. Sosyal izolasyon sebebiyle sevdiğimizle görüşemiyor olmak bizi yalnız, bunalmış hissettirebilir. Hepimiz için zorlayıcı olan bu dönemde, tüm bu duygular oldukça olağandır.

Hayatın önemli parçalarının kaybını yaşadığımız ve hastalıktan korunmak için alışkanlıklarımızı değiştirdiğimiz bu dönemde, **öğretmenler, öğrenciler ve veliler için bir değişim de uzaktan eğitime geçiş oldu.**

Uzaktan eğitim, rutini bir nebze olsun koruyan, öğretmen ve öğrenci arasındaki bağın sürmesini sağlayan ve eğitimin devam etmesi ile güven ortamı sunan bir uygulama. Fakat herkes için çok yeni. Bu süreçte öğretmenler, değişimlere hızlı şekilde adapte olmaya çalışarak oldukça zor bir süreçten geçiyorlar. Okulların kapanmasının ardından kısa bir süre sonra öğretmenler, önce EBA üzerinden çalışmaya başladı. Bazı öğretmenler, video-konferans programları başta olmak üzere teknoloji imkanlarını kullanarak, öğrenciler ile bağlantıya geçiyor. Bazı öğretmenler, öğrencileri ya da kendileri bu imkanlara sahip olmadığı için öğrencileriyle iletişime geçemiyor. Telefonla öğrencileri ile irtibatta olmaya çalışanlar var. Bazı öğretmenler ise belki branşları sebebiyle öğrencilerle iletişimini azaltmış ya da iletişime ara vermiş durumda.

Uzaktan eğitimde yöntem ne olursa olsun, öğrencilerle ve meslektaşlarla kurulan iletişimde bir değişim ve belki bazı kayıplar yaşandı. Yaşadığımız diğer kayıplar gibi, bu da üzüntü yaratan bir durum olabilir. Bir yandan da tüm bu kayıpları, kendi hayatımızda yaşadığımız zorlukları bir kenara bırakıp, öğrencilerle iletişim kurmak, onlara ders anlatmak, öğrencilerin ve velilerin karşısında güçlü durmaya çalışmak zorlayıcı olabilir. Bu sebeple, **oksijen maskesini önce kendimize takmamız** hem kendi ruh sağlığımız açısından hem de öğrencilere fayda sağlayabilmemiz için çok önemli.

Pandemi Döneminde Öz Bakım

- **Rutin oluşturmak:** Hafta içi aynı saatlerde kalkmak, öğünleri zamanında yamak gibi rutinler, vücuda bir ritim kazandırmanın yanında, bu belirsizlik döneminde öngörülebilir bir zemin sağlar, kaygıyı azaltmaya yardımcı olur.
- **Egzersiz ve kaliteli uyku:** Evde kaldığımız bu dönemde hareketliliğimiz oldukça azalmış durumda. Ayrıca uyku ve yeme düzenlerinde bozulmalar görülebiliyor. Bu bozulmaların önüne geçebilmek için rutinlerimize hareket-egzersiz saatleri eklemek faydalı olacaktır.
- **Duygusal mesafe değil, fiziksel mesafe:** Sosyal mesafenin duygusal mesafeye dönüşmemesi de ruh sağlığımız için çok önemli. Sevdiğimizle sık sık görüntülü konuşmalar yapmak bu dönemde kurtarıcı olabilir. Gün içindeki yemek yapma, spor yapma, akşam yemeği gibi rutinlerimiz sırasında da görüntülü konuşmalar yapmak, bu etkinlikleri beraber gerçekleştirmek mümkün. Meslektaşlarınızla iletişim kurup deneyim, duygu ve fikir paylaşımları yaparak meslekte de yalnız olmadığınızı hatırlayabilirsiniz.
- **Nefes ve rahatlama çalışmaları.** Nefes ve rahatlama çalışmaları kaygımızı kontrol altına almaya ve bizi iyi hissettirmeye yardımcı olabilir. Bunun için internette birçok video ve kaynak bulunmaktadır.

- **Kendini takdir etmek.** Bugünlerde bir hobi edinmek, kitap okumak ya da yeni bir şey üretmek için konsantrasyonu sürdürmek kolay olmayabilir. Zor bir dönemden geçiyoruz, uzaktan eğitime de devam ediyorsanız zaten yapmanız gereken fazlaca sorumluluğunuz var. Sürekli üretken olmak için kendimizi zorlamak daha da yıpratıcı olabilir. Bazen oturup dinlenmeye, boş kalmaya ihtiyacımız olabilir. Öte taraftan, bazılarımız için boş kalmak ve içinde olduğumuz durumu düşünmek de zorlayıcı olabilir. Size iyi gelen neyse onu yapmak, **kendinize anlayış göstermek ve sürece adapte oluşunuzu takdir etmek** çok önemli.
- **Anda kalmak ve akışa bırakmak.** Hiçbirimiz ne zaman okullara döneceğimizi, sevdiğimizle ne zaman kalabalık sofralarda buluşacağımızı bilmiyoruz. Bunun ne zaman olacağını sürekli düşünmek, hastalık ile ilgili ihtimalleri saymak, kendimizi sürekli haberlere maruz bırakmak ruh sağlığımıza iyi gelmeyebilir. Hepimizin bu belirsizliği deneyimlediğini, önlem almak dışında bir kontrolümüzün olmadığını ve yalnız olmadığımızı düşünebiliriz.
- **“Yeterince iyi” öğretmenlik.** Uzaktan eğitim sürecinde okullardan ve velilerden yoğun talepler gelebiliyor, nitelik değil nicelik önem kazanabiliyor. Bu süreç öğretmenler için yıpratıcı hale gelebiliyor. Elinizden gelenin en iyisini yaptığınızı kendinize hatırlatın. **Aslında öğrenmenin de öğretmenin de kolay olmadığı, temel ihtiyaçlarımızı düşündüğümüz bir dönemdeyiz.** Uzaktan eğitimin en önemli işlevleri, rutini korumak, eğitimi sürdürerek bir güven ortamı yaratmak ve öğretmen-öğrenci-okul arasındaki bağı korumak. Özellikle lise ve üniversite giriş sınavına öğrenci hazırlayan öğretmenler için durum farklı olabilir. Fakat ders için motivasyonu sürdürmek herkes için zorlayıcı, dolayısıyla en iyi öğretmen olmaya çalışmak bu dönemde stres yarabilir.

Uzaktan Eğitim Sürecini Kolaylaştırmak İçin Neler Yapabiliriz?

Bu dönemde dersler konusundaki yoğun baskı, içinde bulunduğumuz kriz dönemindeki direnci azaltabilir ve uzun vadede psikolojik sağlık bakımından bir risk oluşturabilir. Bu sebeple bu dönemde ruh sağlığı dostu eğitim yöntemleri ileriye bir yatırım olacaktır.

- Uzaktan eğitimde işlenen yeni konulardan sınav yapılmayacağı ve merkezi sınavlarda öğrencilerin sadece okula gittikleri dönemdeki konulardan sorumlu olduğu açıklandı. Bu dönemde öğrenciler için yeni bilgiler öğrenmenin gerçekten zor olabileceğini unutmayın. EBA’da işlenen yeni konuların üzerinden geçerken, amacın mükemmellik değil, bu günlerde beraber olmak ve hayatın devam ettiği mesajını vermek olduğunu unutmayın. Öğrenciler zorlandıkları ve okuldaki gibi öğrenemedikleri için kendinize ve öğrencilere yüklenmeyin. Bu oldukça normal. Ödev ve çalışmalarınızı daha çok eski konulardan hazırlamak öğrencileri rahatlatacaktır.
- Velilerle iletişim kurarak kendilerinin ve çocuklarının çabalarını takdir edin. Bu şekilde öğrenciler üzerindeki baskının azalmasını sağlayabilirsiniz.
- Öğrenciler ve veliler için öğretmenlerle kurdukları bağ, çok değerli. Öğretmenlerin ulaşılabilir olması, öğrenci için orada olduklarını bilmeleri bile onlara çok iyi geliyor. Ders faaliyetleri haricinde veya derse başlarken, onları özlediğinizi söyleyebilirsiniz. Canlı görüşme imkânınız yoksa ses kayıtları ve videolar ile sesinizi duyurabilir, selam yollayabilirsiniz.
- Uzaktan eğitim sırasında canlı ve görüntülü bağlanabiliyorsanız, haftalık olarak öğrencilere nasıl olduklarını, evde kendilerini nasıl hissettiklerini sorabilirsiniz. Bu onlara iyi ve anlaşılabilir hissettirecek, aranızdaki bağlantıyı hatırlatacaktır. Emojiler kullanarak

birbirinizle o gün nasıl hissettiğinizi paylaşabilirsiniz. Bu bağlantı ve anlaşılabilirlik hissi, öğrencileri derse de daha hazır hale getirir.

- Öğretmenler, varlıklarıyla öğrencileri ve velileri destekleyen, onlara güven veren figürler. Öğrencilerin kaygılarını azaltmada rol oynayabilirsiniz. İmkânınız varsa onlarla beraber nefes ve gevşeme çalışması yapabilirsiniz, nefes çalışmalarını videolar ya da yazılı metinler halinde onlara ulaştırabilirsiniz. Kaygı ile baş etme yöntemlerini anlatabilirsiniz. Onlara pandemi ile ilgili doğru kaynaklardan bilgi almaları için yol gösterebilirsiniz.
- Öğrencilere grup ödevleri vererek onların birbirleriyle temas etmelerini sağlayabilirsiniz. Bu birbirini arama ödevi bile olabilir.
- Bu dönemde öğrencileri aktif hissettirmek çok önemli. Aktif olmak kendilerini daha güçlü hissetmelerini sağlar, kontrol hissi verir. Bu sayede motivasyonları da yükselir. Yaşadıkları hakkında resim çizme, karikatür hazırlama, günlük tutma gibi ödevler verip çocukların aktif olmalarını sağlayabilirsiniz. Öğrencilerle canlı görüşme imkânınız yoksa, ders materyalleri haricinde oyun ve etkinlik önerileri verebilirsiniz.
- Hafta sonunda o haftanın derslerini değerlendirmelerini, öneriler sunmalarını isteyebilirsiniz. Teknoloji ile arası çok iyi olan gençlerden uzaktan eğitimle ilgili yeni fikirler isteyebilirsiniz.
- Ekrandaki derse uzun süre konsantre olmak, yüz yüze yapılan derslere göre daha zor. Ara vermeyi ve öğrencilerin konsantrasyonlarını, nasıl olduklarını kontrol etmeyi unutmayın.
- Video-konferans programlarında görüntülü ve canlı şekilde ders yapan öğretmenlerin ses kısma, parmak kaldırma gibi kurallar belirlemesi rahatlık sağlayacaktır.
- Çocukların eğitim ve öğrenme faaliyetleri için uygun bir ortam yaratmak amacıyla eğer mümkünse sakin ve dikkat dağıtıcı unsurlardan uzak (Sessizlik, odada başka kişilerin olması vb.) bir ortamın oluşturulması için velilerle iş birliği yapabilirsiniz. Velilerin iş birliğine çok önem verdiğinizi ve onların desteğini çok değerli bulduğunuzu ifade edebilirsiniz.
- Uzaktan eğitimde bazılarımız her an öğrencilerle ve velilerle iletişim halinde. Bu, gün içinde öğretmenleri çok zorlayabilir. Öğrencilerin ve velilerin sorularını yanıtlamak, ödev paylaşımı yapmak için belirli saatler belirlemek kolaylaştırıcı olabilir. Bu öğrencilerin de bir düzen oluşturmalarına yardımcı olur.

Pandemi ile mücadelede öğrenciler ve velilerle paylaşılacak bilgiler ve verilebilecek destekler her yaş grubu için farklı. Her kademe için öğrencilere ve velilere nasıl destek olabileceğiniz ile ilgili bilgilendirmelerimizi takip edebilir aşağıdaki linklerde yer alan broşürleri ve çalışmalarımızı velilerle paylaşabilirsiniz. Çalışmalarımız genişledikçe internet sayfalarımız güncellenecektir.

Covid-19 odaklı diğer çalışmalarımız için aşağıdaki sayfaları ziyaret edebilirsiniz:

<https://psyma.bilgi.edu.tr/tr/sayfa/covid-19-odakli-calismalar-112/>

<https://www.bilgi.edu.tr/tr/yasam/birim-ve-hizmetler/psikolojik-danismanlik/covid19-ve-ruh-sagligi/>

Bilgi ve iletişim için: pdm@bilgi.edu.tr



**İstanbul
Bilgi Üniversitesi**

**Psikolojik Danışmanlık Merkezi
COVID-19 Odaklı Çalışmalar**