

COVID-19 SÜRECİNDE UZAKTAN EĞİTİM VE PSİKOLOJİK DESTEK



İZMİR EKONOMİ ÜNİVERSİTESİ
Psikolojik Gelişim ve Danışma Merkezi



GEÇİŞ

Dünya, ivmesi artmış bir şekilde uzaktan eğitim olanaklarını artırmaktaydı. Bazı kurumlar bu sisteme hazırlanırken bazıları çoktan hazırды. Kimi öğrencilere uzaktan eğitim tanıdıkken, kimisi için yepyeni bir sisteme geçiş oldu. Kimi öğrenciler ve hocalar için teknolojiyi kullanmak kolay iken kimileri için bu hızlıca kavranması gereken bir probleme dönüştü. Bu hızlı ve ani geçiş kişilerin kendi keyfi seçimi ile olamadı. Eğitimin devam etmesi için bir zorunluluk olarak ortaya çıktı. Bir anda, tüm hocaların ve öğrencilerin uzaktan eğitim sistemine adapte olması gerekti. Bu altyapıyı hazırlayan ekiplerin emeğini de unutmamak gerek.

GERÇEK BİR NEDEN

Bu geçişte akılda tutulması gereken en önemli kısım, bu hızlı geçişin nedeni. Neden, tüm insanlarda fazlaca endişe, korku ve dağınıklık yaratan hayati bir mesele. Çoğu insan kendisi, ailesindeki yaşlı, hasta bireyler veya çocuklarının sağlığı için endişeleniyor. Sürecin ne zaman biteceğinin ve sonuçlarının bilinmezliğinde, çeşitli ekonomik kaygılar içinde. Zihinler birçok soru, kaygı ve bilinmezlik dolu. Herkes bu gerçekliğin varlığında günlük sorumluluklarını devam ettirmeye çalışıyor. Zihnimiz tüm dünya ile ortak ve büyük bir meseleyle meşgulken herkesin birbirinin durumu yaşayış biçimine anlayış gösterebilmesi çok önemli.



PSİKOLOJİK İZDÜŞÜMLER

Tüm yaşananların insanlar üzerinde psikolojik izdüşümleri oluyor. Sosyal medya, Whatsapp grupları, haberler Covid-19 haberleri ile dolup taşıyor. Fiziksel mesafeyi korumak için evde kalmak ise daha farklı duygusal zorluklar yaratıyor. Kendini kaygılı, korkulu, sıkışmış, yalnız, öfkeli, sikkın, uyuşuk hissediyor olabilirsiniz. Bazen ise daha motive, hareketli, üretken, keyifli, mutlu anlar geçiriyor olabilirsiniz. Bu duygular bulutlar gibi çeşitli zamanlarda ve sıklıkta gelip geçiyor, değişiyor olabilir. Bilin ki herkes bir şekilde ortaya çıkan bu hislerle baş etmeye çalışıyor.

BAŞ ETME BİÇİMLERİ

Kimi sosyal medyadan uzaklaşıyor ya da aşırı takip ediyor, kimi mizahta çareyi buluyor. Kimi yokmuş gibi yapıp durumu yok sayıyor, belki daha çok uyuyor. Kimi hiç uyumadan zihnini dizi ve filmler ile dağıtıyor. Bazen zamanın nasıl geçtiğini fark etmiyor, bazen zaman geçmiyor. Bazen günler karışıyor; bazen sıkışmış, sıkılmış, yalnız hissediyor. Kimiyse fazlasıyla yoğun, krize müdahale halinde, neredeyse yemek yemeyi unutuyor. Fiziksel rahatsızlıklar, baş ağrıları, mide ağrıları kendini gösteriyor. Özetle, bu süreci herkes benzerlikler gösterse de birbirinden farklı yaşıyor.

NE YAPABİLİRİZ?

Koşullar zor ancak bu süreci nasıl yaşayacağımız bizim elimizde.

- Resmi ve güvenilir kaynaklardan bilgi alın.
- Araştırın ve öğrenin.
- Gerekli önlemleri bilin ve uygulayın.

Bu sayede, fazlasıyla bilinmez olan bu sürecin bazı parçaları daha bilinir ve kontrol edilebilir hale gelip sizi rahatlatacaktır.

KAYGINIZI YATIŞTIRIN

Zihninize sürekli kaygı uyandıran düşünceler geliyorsa, onları yatıştırmaya çalışın. Eğer sürekli aklınızdan 'ya hastalanırsam' gibi düşünceler geçiyorsa, kendinize gerekli önlemleri aldığınızı hatırlatın. Tüm mezuniyet ve yaz planlarınızın bozulduğuna odaklanıyorsanız, bunun yerine onları yeniden planlayıp telafi edecek organizasyonlar düşünebilirsiniz. Ne zaman bitecek diye tekrar tekrar soruyorsanız, kendinize bu sürecin geçeceğini hatırlatın. Evet, geçmişini geri getiremiyoruz ancak şimdi ve geleceği yeniden şekillendirebiliriz. Geleceğe dair iyi hissettirecek, anlamlı ve umut dolu hayaller kurabiliriz.

İHTİYACINIZI BULUN

Bazı hisler ve düşünceler geldiğindeyse fark edin ve kendinize sorun. Şimdi ve burada, bu duygu/düşünce/bedensel his bana ne söylüyor olabilir?

Belki yalnızlık hissiniz arttı. Bu size birileriyle yakınlaşma ihtiyacında olduğunuzu söylüyor olabilir. Sevdiğiniz birini arayıp sohbet edebilirsiniz. Belki yapılacaklar listeniz içinde kendinizi kaybolmuş ve sıkışmış hissediyorsunuz. Bu his size, biraz mola ve mesafe almaya ihtiyacınız olduğunu söylüyor olabilir. Öfkeden kuduruyorsanız anlaşılma ihtiyacınız olabilir. Kendinizi iyi ifade edecek uygun ortam ve koşulları yaratmaya çalışın.

Neye ihtiyacınız olduğunu bulmak ve ihtiyacınızı karşılamak duygularınızı yatıştırır.

KABULLENİN

Amacımız içimizde uyanan duygu, düşünce ve/veya bedensel hisleri kovmak değil. Bu süreçte hissettiğiniz birçok duygu çok doğal ve yalnızca siz hissetmiyorsunuz. O nedenle, önce tüm bu duygularınızı ve düşüncelerinizi kabul edin. Aynı bulutların süzülüşünü izler gibi, merakla, yargılamadan, eleştirmeden izleyin. Tüm duygu ve düşünceler bulutlar gibi gelip geçici.



**DÜZENLİ FİZİKSEL EGZERSİZLER,
NEFES EGZERSİZLERİ VE MEDİTASYON
YAPMAK BAŞ ETMEYİ VE
ODAKLANMAYI KOLAYLAŞTIRIR.**

DERS SAATİ GELDİĞİNDE

Hızlı değişen düzen ve karmaşık duygular içinde öğrenci ve akademisyenler uzaktan eğitimi sürdürmek durumunda. Aslında bu durum bir bakıma psikolojik olarak koruyucudur. Bazı şeyler değişse de hocanızı ekran başında görebilmek öğrenciye, öğrenciyi ekran başında görmekse hocaya iyi hissettirebilir. Karşılıklı olarak sürekli alışveriş halinde olan hoca ve öğrenciler, sağlıklı, canlı, ulaşılabilirlerdir. Birlikte derste ortak bir dikkat ve çalışma halinde olmak için çabalarlar.

Farklı bir biçimde de olsa öğrenci yine o ders için o saatte hazır olmalıdır, ödevi için hazırlık yapmalıdır, sınavı için çalışmalıdır. Hocalar için de benzer durum geçerlidir. Bunlar normal hayat rutininin parçası olduğundan tanıdıkır. Eski düzene dair rutinleri (farklı biçimde de olsa) korumak ve sürdürmek iyi hissettirir.

UZAKTAN EĞİTİME GEÇİŞ SÜRECİNİ KOLAYLAŞTIRMAK İÇİN ÖNERİLER

Çalışma ortamınızı hazırlayın.

Ön hazırlık yapın, vaktinde olun.

İlişkide ve iletişimde kalın.

Keyifli hale getirin.

Planlı olun, ajanda tutun.

Kendiniz için yaptığınızı hatırlayın.

Saygılı olun ve etik kurallara uyun.

Destek alın, destek verin.

ÇALIŞMA ORTAMINIZI HAZIRLAYIN

Önce teknik ihtiyaçları giderin. İnternetin çektiği bir alanı ders alanınız yapın. Ortamın temiz ve sessiz olması dikkatinizi korumanızı sağlar. Ders sırasında kapınızı kapalı tutun. Gerekirse rahatsız edilmemek için kapıya derste olduğunuzu belirten bir not asın. Bu alan, evin ortak paylaşılan bir alanı olmak zorundaysa, evi paylaştığınız kişilere durumu açıklayın ve ders saatlerinde orayı kullanmayı rica edin. Dikkatinizi dağıtan alışkanlıkları var ise (örn. ders sırasında birinin size soru sorması) bunları kibarca yapmamasını isteyin. Ortak alanda hem kendiniz hem çevreniz için kulaklık kullanın.

ÖN HAZIRLIK YAPIN, VAKTİNDE OLUN

Aynı dersliğe girer gibi, uzaktan eğitimde de derse vaktinde girin. Dersten 15 dakika önce masanızı ders ortamına hazırlayın. Dikkatinizi dağıtan objeleri ortamdaki uzaklaştırın. Bu masanızın dağınıklığı olabilir veya tarayıcınızda daha sonra bakmak için biriktirdiğiniz sayfalar olabilir. Ders sırasında bunları kaldırın ve kapatın. İhtiyacınız olacak ders malzemelerini kolay erişebilecek alanda tutun. Bu ön hazırlık, zihninizi de derse konsantre olmaya hazırlayacaktır.

İLİŞKİDE VE İLETİŞİMDE KALIN

Dikkatinizi sürdürmek için not alın. Hocanız veya diğer öğrenciler ile sistem özelliklerini kullanarak etkileşimde bulunun. Soru sorun. Kimileri kendini daha rahat gösterirken kimi daha çekingen veya isteksiz kalabilir. Kendinizi fark edin ve kendiniz için ders, hoca ve sınıf arkadaşlarınızla ilişkide kalın. Fiziksel olarak beraber olmadığınız için sınıf arkadaşlarınıza hızlı ve spontane sorular soramıyor olabilirsiniz. Bunu telafi etmek için bir grup oluşturabilir ve birbirinize uzaktan destek olabilirsiniz. Önemli duyuruları birbirinize hatırlatabilirsiniz.

KEYİFLİ HALE GETİRİN

Ders öncesinde kendinize bir bitki çayı hazırlayabilirsiniz. Yanınıza atıŖtıracak bir Ŗeyler alabilirsiniz. Renkli kalemlerinizi sınıfa taŖımak zor olabilir, ama evde yayılarak kullanabilirsiniz. Bunlar süreci daha keyifli ve konforlu hale getirmek için yapılacak Ŗeyler olmalı.

Seçtiğiniz yol, sizin veya başkasının dikkatini dağıtıyorsa vazgeçin.

PLANLI OLUN, AJANDA TUTUN

İşlerinizi son dakikaya bırakmamaya özen gösterin. Aynı anda birkaç dersi veya ödevi yapmaya çalışmayın. Bir ajandaya veya bir kağıda o günün yapılacaklar listesini çıkarın. Günün saatlerine işlerinizi yerleştirin. Rutinler oluşturun. Hedeflerinizi belirlerken gerçekçi olun. Bir güne birkaç ödevi sığdırmak gerçekçi değilse, öncelik sırasına göre günlere bölün. Herkesin öğrenme ve çalışma biçimi birbirinden farklıdır. Molalar vermeyi unutmayın. Harekete geçmek ve bir işe başlamak iç-disiplin ve motivasyon gerektirir. Bu süreyi bu becerileri kazanmaya çalışarak değerlendirebilirsiniz.

KENDİNİZ İÇİN YAPTIĞİNIZI HATIRLAYIN

Bu dersi kendiniz için aldığınızı unutmayın. Yaptığınız ve yapmadığınız görevlerinizden siz sorumlusunuz.

- Kendinizi harekete geçirin.
- Üretken olun.
- Online duyuruları takip edin.
- Problemlerinize çözüm üretin.
- Hatırlatıcılar kurun.
- Sağlıklı yiyin, iyi uyuyun.

SAYGILI OLUN VE ETİK KURALLARA UYUN

Son madde gibi yazılmış olsa da saygılı ve etik davranmak, tüm sınıfın atmosferini belirler ve öğrenmeyi kolaylaştırır. Derste bulunan herkesin kendine ve birbirine saygılı davranması ve örnek olması gerekir. Daha çok yazılı ifadenin öne geçtiği bu süreçte, kendinizi iyi ifade ettiğinizden emin olun. Noktalama işaretlerini kullanın.

Yazdıklarınızı tekrar okuyun ve yazılı dilde nasıl duyulabileceğine dair düşünün. Siz kendinizi iyi ifade ettiğinizde, etrafınızdakilerin desteğini daha fazla göreceksinizdir. Derslerde izinsiz görüntü almak yanlış olabilir. Bu gibi konularda izin alın. Etik kurallar nelerdir? Araştırın.

DESTEK VERİN, DESTEK ALIN

Desteğe ve yardıma ihtiyacı olan arkadaşlarınız ile birlikte çalışın. Onlar için ulaşılabilir olun. "Desteğe ihtiyacın olduğunda bana ulaşabilirsin" deyin. Zorlandığınız alanlarda ise destek almak için hocalarınıza veya arkadaşlarınıza danışın.

Psikolojik olarak zorlanıyorsanız mutlaka bir ruh sağlığı uzmanına veya üniversitenin Psikolojik Gelişim ve Danışma Merkezi'ne başvurun. EĞer engel durumunuz nedeniyle zorlanıyorsanız Engelli Destek Birimi'ne danışmak konusunda çekinmeyin.

Bilgi ve iletişim için

pgdm.ieu.edu.tr veya psikolojickgelisim@ieu.edu.tr

engelsiz.ieu.edu.tr veya engelsiz@ieu.edu.tr