

# PANDEMİ SONRASI OKULA DÖNÜŞ



## YENİDEN OKULA DÖNÜŞE HAZIRLIK

PSİKOLOJİK DANIŞMAN İLKAY BEDİR

Koronavirüs grubuna giren virüsler (CoV), soğuk algınlığı gibi toplumda yaygın görülen, hafif ya da ciddi enfeksiyon tablolarına neden olabilen büyük bir virüs ailesidir. Tüm dünyayı etkisi altına alan Covid-19 pandemisi hayatımızda birçok değişikliğe yol açarak alıştığımız düzenden bizleri uzaklaştırdı. Süreç boyunca anlamlandırmakta zorlandığımız olaylarla karşılaştık, kendimizin ve ailemizin sağlığından endişe duyar olduk.

Günlük rutinlerimizde değişiklik yapmak zorunda kalmak hepimiz için bir stres kaynağına dönüştü ve inanç sistemimizde sarsılmalar meydana geldi.

Bu pandemi sürecinde okullarından ve alıştıkları eğitim öğretim rutininden ayrı kalan öğrenciler uzaktan eğitim sürecinden sonra yeniden okullarına dönmeye hazırlanıyorlar.

Elbette bu geçiş sürecinde öğrencilerin ve velilerin endişeleri olacaktır. Hayatımızda pandemi gibi bir gerçeğin olmadığı dönemleri hatırlarsak yaz tatilinden sonra okula dönmenin bile bazı öğrenciler için kaygı verici olduğunu hatırlarız. Peki pandemi sürecinden sonraki okula dönüş öğrencilerde ne gibi sorunlara yol açabilir?





## OKULA GÜVENİNİN

Uzun bir sürenin ardından öğrencilerine kavuşacak olan okullardaki öğretmen ve diğer personeller de öğrencilerimizle benzer duyguları paylaşıyor. Yeniden başlayan eğitim öğretim dönemini en sağlıklı şekilde tamamlayabilmek için okul idaresi, öğretmen ve personeller son derece özenli bir tutum sergilemektedirler.

Okula dönmek çocuklar için heyecan verici olsa da almamız gereken önlemleri unutmamalıyız. Çocuklarımıza okulda bir süre daha maske takmak zorunda olduğumuzu açık bir dille ifade etmeliyiz. Çocuklarımıza okul ortamında fakat salgının getirdiği yeni kurallarda sosyalleşmeyi anlatmalıyız. Okul-aile-öğrenci iş birliği ile çocuklarımız güvenle eğitimlerine devam edeceklerdir.

## VELİLER NE YAPABİLİR?

Bu zorlu süreci anlamlandırmada çocuklar ve ergenler yetişkinlere göre daha fazla zorlanabilmektedirler. Bu noktada siz anne babalarını referans alabilirler. Okula başlama ile ilgili endişelerinizin olması oldukça normal elbette. Ancak aşırı kaygılı, koruyucu ve panik halinde tutumlar sergilemek öğrencilerin yaşadıkları stres düzeyini arttırabilmektedir. Anne babaları olarak sizlerin onları fark edip yargılayıcı olmayan bir tutumla dinlemeniz gerekir. Bu süreçte hepimizin psikolojik sağlığını yıpratıcı şey asılsız ve korku yaratan haberler oldu hiç şüphesiz.

Salgın sürecinde her ne kadar herpimiz fizyolojik sağlığımızdan endişe etsek de salgın sonrası süreçte özellikle çocuklarımızın psikolojik sağlıklarını da gözlemlememiz gerekebilir. Salgın sonrası süreçte görülebilecek olası tepkilerden bazıları stres, kaygı, depresyon, dikkatini toplamada zorluk, aşırı duyarlılık, saldırganlık, ağlama, uyku ve yeme problemleri ve yorgunluk olabilir. Öğrenciler ödev yapmayı belki okula gelmeyi bile reddedebilirler ancak bunun stres tepkileri olduğunu unutmamalı, aile içinde de öğrenciyi okul için motive etmeliyiz. Elbette her birey farklıdır ve her çocuk bu tepkileri göstermeyebilir ancak velilerin bilmesi gereken şey çocuklarının onların desteğine ihtiyacı olduğudur.

Çocuklarınızla onların kaygıları hakkında konuşurken onların yanlış veya eksik bilgilerini doğru haber kaynakları aracılığıyla düzeltmelerine yardımcı olmak en doğrusu olacaktır. Eski okul ve okul dışı etkinlik rutinlerine dönmelerine rehberlik etmeye çalışın. En önemlisi ise kendinizin ve çocuğunuzun psikolojik sağlığından endişe ettiğinizde mutlaka okul psikolojik danışmanınıza başvurarak bir uzman desteği alın.

