



# EBEVEYN AKADEMİ

## UZAKTAN EĞİTİMDE ANNE-BABA ROLÜ

Bir Terapötik Akademi çalışmasıdır.



### BU SAYIMIZDA

- 1-  
3 KISA SORUYA 3 UZUN CEVAP
- 2-  
NE HİSSEDİYOR VE NEYE İHTİYAÇ  
DUYUYORSUNUZ?
- 3-  
YENİ SORUMLULUKLAR
- 4-  
ANNE BABALIK ROLÜ
- 5-  
UZAKTAN EĞİTİMDE ROL  
KARMAŞASI: SAYIN EBEVEYNİM,  
SEVGİLİ ÖĞRETMENİM
- 6-  
EĞİTİM ORTAMININ PLANLANMASI
- 7-  
UZAKTAN EĞİTİMDE ANNE BABA  
ROLLERİ

### editörden...

**Psikolojik Danışman Buğra TOPKARA**  
**Silivri Ertuğrul Gazi Ortaokulu**

Yayın hayatına büyük heyecan ile başladığımız Ebeveyn Akademi e-bülteninin daha ilk sayısında ulaştığı kitlenin büyüklüğü bizi hem mutlu hem motive ediyor... İlk sayımızı okuyup, beğendiğini dile getiren; bizlere olumlu ve yapıcı eleştirilerini ileten tüm okuyucularımıza teşekkür ederiz.

Ayrıca kalemını bize açan, yazılarını bize ileten onlarca alan uzmanı arkadaşımıza bize duydukları güven ve destekleri için teşekkür ederiz.

*Alanında uzman kişilerce yazılmış onlarca yazıdan sizler için derlediğimiz ikinci sayımızda "Uzaktan Eğitimde Anne-Baba Rolü" konusunu işliyoruz. Öğretici, güdüleyici ve keyifli okumalar dilerim...*



## 3 KISA SORUYA 3 UZUN CEVAP

**Psikolojik Danışman Yiğitcan ÖZKAN**  
**Birey,Çift ve Aile Terapisti**  
**Türk PDR Derneği Denizli Şube Başkanı**

### ŞU ANDA NE OLUYOR?

Sanki sırtlanacak ne kadar çok stres varsa hepsi sırtımda, omuzlarımda... Başta sağlık kaygısı sonra iş-aş... Düzene girer her şey, toparlanır derken üzerine bir de eğitim ile ilgili sorunlar... Artık eminim, ebeveyn olmak diğer tüm rollerimden çok daha zorlayıcı. Bazen çılgınlık gibi geliyor ebeveyn olmak ama onların yüzlerindeki gülümsemelere baktığımda da "ergen olanını dahil etsem mi bilemiyorum artık" beni en çok mutlu eden ve güçlü hissettiren şeyin yine ebeveynlik rolüm olduğunu düşünüyorum.

### NASIL HİSSEDİYORUM?

Bazen tam da göğüs kafesimin üzerindeki huzursuzluk bazen de başımın dört bir tarafında kendisini hatırlatan bu ağrılarımla yaşamaya devam etmeye çalışıyorum. Fakat biliyorum ki, olayların yani yaşadıklarımızın seyrini değiştirme hakkında tüm kontrol bende olmasa da kendime ve aileme destek olma konusundaki çabalarım değerli. Önemli olan o çabayı göstermek. Çünkü sorunlar hep oldu hayatımızda ve olmaya da devam edecek, öyle değil mi? Ve evet önemli olan sorunların olup olmaması değil, önemli olan sorunların üstesinden gelmeye çalışırken yaptığımız eylemlerin sonucunda bizlere kalan o duygular... Akıl unuttur, kalp ve beden hatırlar.

## KİMİM BEN ?

Her gün Güneş'in doğuşuyla birlikte beni yataktan kaldıran ve iyi şeylerin de olabileceğine dair içime az da olsa umut veren düşüncelerim, değerlerim neler?

İhtiyaç duyduğumda kendi acıma da, yetersizliğime de ve çaresizliğime de şefkatle yaklaşabiliyor muyum? Ve yaklaşabilmek için hangi güçlü özelliklerimi ortaya koyuyorum?

Duygularımı kendimle, eşimle ve çocuklarımla paylaşma konusunda cesaretlendirecek, beni güvende hissettirecek nelere ihtiyaç duyuyorum ve bunu ifade edebiliyor muyum?

Günün sonunda kendime, eşime ve çocuklarıma da kendileri olabilme cesaretleri için alan açabiliyor muyum?

Kimim ben ve hangi gelecekte yaşamak, çocuklarımla yaşatmak istiyorum ve tüm bu seçimler için neye ihtiyaç duyuyorum?...

# NE HİSSEDİYOR VE NEYE İHTİYAÇ DUYUYORSUNUZ?

**Psikolojik Danışman Senem BULAT**  
**Aile ve Çift Danışmanı**  
**Bursa Hanife Murat Ortaokulu**

**Pandeminin olmadığı bir eğitim günü ile uzaktan eğitim gününü kıyaslayacak olursak ebeveyn rol ve sorumluluklarınız arasında epey fark olduğunu ifade edebiliriz.**

Çocuğunuz için planlamalarınız (okul, dersane, kurs, bakıcı vb.) değişmek zorunda kaldı. Siz kendinizi, daha fazla sorumluluğun ve belki de öğretmen rolünün içerisinde bulmuş olabilirsiniz. Bunun neticesinde size eşlik eden duygu ne? (Kaygı, korku, tükenmişlik vb.). Bu duygularla beraber siz; *dinlenmeye, anlaşılmaya, psikolojik desteğe ihtiyaç duyuyor olabilirsiniz.*

## **BU SÜREÇTE ÇOCUĞUNUZ NE HİSSEDİYOR?**

Çocuğunuzun sosyal ve akademik hayatı köklü bir şekilde değişti. Çocuğunuzun bu durumda hissetmiş olduğu duygu ne? (Yalnızlık, korku, başarısızlık vb.). Bu duygularla beraber çocuğunuz; etkili iletişime, koşulsuz kabule, ebeveynleriyle oyun oynamaya (yaşı kaç olursa olsun), şevkatle sınır koyulmasına, yaşına ve koşullara göre ihtiyaçlarını ebeveynlerinin desteğiyle fark etmeye (psikolojik desteğe ihtiyacı olup olmadığı, gelişim özellikleriyle ilgili hangi bilgilere ihtiyaç duyuyor vb.) ihtiyaç duyuyor olabilir. Bu sürecin siz ve çocuğunuz için zor olduğunu kabul etmek çok değerli. Her ne kadar çocuğunuzun, uzaktan eğitimle öğrenme sürecinde sorumluluklarınız fazla ve bu süreç sizin için kaygı verici olsa da; ödevler ve dersler yüzünden ilişkinizi bozmamanız, bağlarınızı oyunla ve onunlar beraber vakit geçirerek kuvvetlendirmeniz gelecek için en büyük yatırım olacaktır.





## YENİ SORUMLULUKLAR

**Psikolojik Danışman Emine ÖZTÜRK**  
**Sultangazi Sabri Ülker İmam Hatip Ortaokulu**

Zamanı ve mekânı olmayan bir felaket olan pandemiyle birlikte hayatımıza yeni kavramlar, yeni kurallar ve yeni rutinler girdi.

Günlük yaşamımızda alışık olduğumuz birçok şeyin şekli, yeri değişti. Adına “yeni normal” diyerek uyum sağlamaya çalıştığımız bu yeni düzende bizleri en çok zorlayan konuların başında şüphesiz eğitim öğretimi de sayabiliriz. Uzaktan eğitim süreci, ev ve okulun zorunlu birlikteliğiyle ebeveynlere anne baba olmanın dışında yeni bir sorumluluk yükledi. Çocukları için bazen öğretmen, bazen anne baba, bazen de arkadaş olan ebeveynler bu süreçte her şeye yetişme haliyle oldukça yoruldular.

Pandemi eğitim öğretim şartlarını her ne kadar eşitlese de her ailenin sosyokültürel yapısı, maddi imkanları birbirinden farklıdır. Bu yüzden anne baba olarak sizler belki yakın çevrenizde, sosyal medyada mükemmel anne baba profilleri görüp eksik kaldığınızı düşünebilirsiniz. Ancak önemli olan mükemmel değil “yeterince iyi bir anne baba” olabilmektir. Tökezlediğinizi hissettiğinizde ihtiyacınız olan desteğe ulaşabilmek, çocuklarınızla uygun iletişim kanalında buluşabilmek yaşadığınız olumsuz durumlarla baş etmenize yardımcı olacaktır. Eşler arası rol dağılımı yaparak sorumluluğu paylaşmak, evde sınırları belirleyip kararlı ve tutarlı olmak, ekran dışı alternatifler bulabilmek, motivasyonu sağlamak ve öğretmenlerle iş birliği içinde olmak oldukça önemlidir. Aynı zamanda fiziksel birlikteliğin yanında duygusal birlikteliği de sağlayacak aktiviteler yapmak çocuğunuzla olan iletişiminizi kuvvetlendirecek ve sürecin olumsuzluklarını en aza indirecektir.

# ANNE-BABALIK ROLÜ

**Psikolojik Danışman Ali Sefa BUDAK  
Şanlıurfa Eyyübiye Dolutepe Ortaokulu**



Salgın hastalık hayatımızda birçok alanda değişikliği de beraberinde getirdi. Evlerimiz okul oldu, ders kitaplarının yerini tablet-bilgisayarlar aldı. Peki anne babalara ne oldu öğretmen mi oldular; yoksa anne baba rolüne devam mı ettiler?

Salgınla beraber farklılıklar olsa da rutin kalan/kalması gerekenler listesinin başında şüphesiz anne baba rolü yer almaktadır. Zira zorlayıcı ve kaygı seviyemizin üst düzeyde olduğu bugünlerde öğrenciler anne-babalarına her zamankinden daha çok ihtiyaç duymaktadır. Peki ebeveynler bu rolü sürdürürken ne gibi şeylere dikkat etmelidir?

Her şeyden önce bu dönemde ebeveynler, çocuklarını daha çok dinlemeli ve kendi istek, düşüncelerini çocuklarına yansıtmamalıdır. Dinlemek işitmenin ötesinde bir duymaktır: onun gözünden, onun dünyasından, onun anlam verme sisteminden ne demek istediğini duymaktır. Ebeveynler çocuklarıyla işitmenin ötesinde bir duyma ile sohbet edebilmeli ve bu sayede çocuklarının kendi özelliklerinin farkına varmasını sağlayabilmelidir. Dinleme ile eğitilen çocuklar kendi iç tanıklığını keşfedip kendi içsel denetimini oluşturabilirler. Denetim odağının kaynağı içsel olan çocuklar ise hem kendi özelliklerinin hem de yapması gereken sorumluluklarının daha farkında olurlar. Bu farkındalık günlük rutinin devamını da beraberinde getirir ki pandemi sebebiyle geçirdiğimiz bu zor dönemlerde günlük rutinin devamı kaygıyı azaltmada etkili bir yöntemdir.

**Ebeveynler farklı rollere bürünme çabası içinde olmadan çocuklarını işitmenin ötesinde bir duyma ile dinlemeli, sohbet etmeli ve bu şekilde çocuklarının içsel denetim ve bu içsel denetimin getirdiği pek çok olumlu davranış özelliklerini kazanmalarında yardımcı olabilmelidir.**

# UZAKTAN EĞİTİMDE ROL KARMAŞASI: SAYIN EBEVEYNİM, SEVGİLİ ÖĞRETMENİM

**Psikolojik Danışman Kader ATMACI**  
**Yalova Gazi Mustafa Kemal MTAL**

- 1. Derslere hazırlık:** Çocuğunuzun ders saatlerinde derse girdiğinden emin olun. Ancak çocuğunuz derste öğretmen karşısında bir öğrencidir. Öğretmen-öğrenci etkileşiminin etkilenmemesi adına mümkün olduğunca ders esnasında öğrenciyi öğretmeniyle yalnız bırakın.
- 2. Ödev kontrolü:** Çocuğunuzla sohbet ederek ödevleri olup olmadığını sorabilirsiniz. Ancak ödevlerini takip etmek ve yapmak öğrencinin sorumluluğundadır. Sohbetinizde sorumluluk almanın ve ödevleri yapmanın katkıları üzerinde durabilirsiniz.
- 3. Problemler:** Uzaktan eğitim sürecinden her çocuk yaşı, gelişimi, sınıfı, kademesi, sosyoekonomik ve teknolojik imkanları dolayısıyla farklı etkilenmekte. Çocuğunuzun bu sürece dair yaşadığı problemler hakkında fikir edinerek sorunları çözme konusunda birlikte hareket edin. Sizin çocuğunuzun problemlerine yaklaşımınız ve eğitiminin verimi konusunda çabanız hem çocuğunuza kendisini değerli hissettirecek hem de problemlere karşı bakış açısını geliştirecektir.

Eğitimin evde ve ailede başladığı, okulda sistemli bir düzende devam ettiği günlerden eğitimin evden dışarı adım atmadığı günlere geldik. Bugünlerde uzaktan eğitimin daha verimli geçmesi için ebeveyn çabasının gerekli olduğu önemli bir gerçek. Ancak ebeveyn çabasının öğrenciden fazla olduğu durumlarda rol karmaşaları yaşanabilir ve çocuğunuzdan “sen benim öğretmenim değilsin” isyanlarını duyabilirsiniz. Evde ebeveyn-öğretmen olmanın sınırlarını belirlemek için küçük ancak etkili önerilere göz atalım.





## EĞİTİM ORTAMININ PLANLANMASI

**Psikolojik Danışman Ceyda EREN**  
**Cizre Metin Bostancıoğlu İlkokulu**

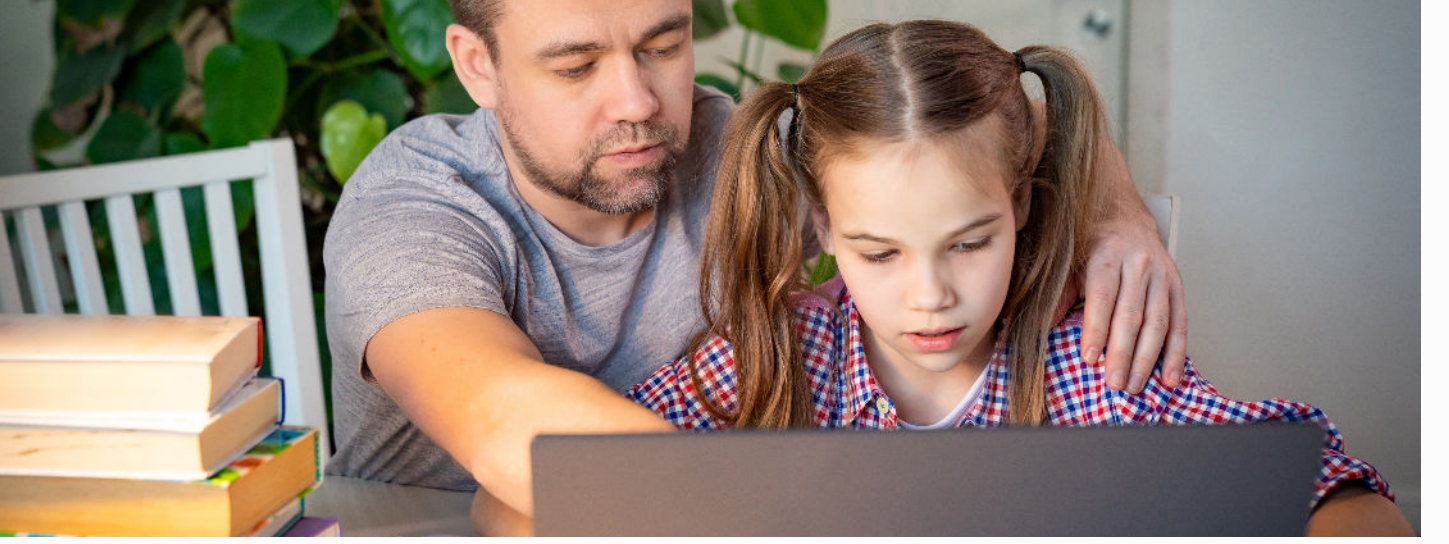
Uzaktan eğitim süreci anne ve babalara yeni rol ve sorumluluklar getirdi. Bu rol ve sorumluluklarından biri de hiç kuşkusuz öğrencinin evdeki eğitim ortamını düzenlemek, ihtiyaç duyduğu fiziksel ortamı sağlamak olmuştur.

Çocuklar anne babalarını rol model alırlar. Uzaktan eğitim sürecine göstermiş olduğumuz ilgi ve özen onların ruhlarına da yansiyacaktır. Bu yüzden velilerden en büyük beklentilerimizden biri de öğrencilerimizi canlı derslere okul varmış gibi hazırlamaları, sürece bu ciddiyetle yaklaşmaları olacaktır.

Çocuklara bu süreçte belli bir rutin oluşturmak çok önemli. Okul varmış gibi her gün aynı saatte kalkması, kahvaltısını yapması, uygun bir şekilde giyinmeleri, ders öncesi gerekli fiziksel donanımlarının (defter, kitap, kalem, canlı ders donanımları vb) hazırlanması, dikkatini dağıtıcı materyallerin kaldırılarak, sessiz bir öğretim ortamı hazırlanmış bir şekilde derse başlaması sağlanmalı. Yapılan bu ön hazırlıklar onların uzaktan eğitim sürecine uyumunu kolaylaştıracak ve onların bu süreci tatilmiş gibi algılanmasının önüne geçecektir.

Çocuklara evde sunulan şartların onun bu süreçteki sınıfı olduğunu ve bu ortamın öğrencinin derse olan ilgi ve motivasyonunu, derse devamını, öğrenci- öğretmen ilişkisinin kalitesini etkilediği unutulmamalıdır. Uzaktan eğitim süreci hepimize yeni ve farklı deneyimler sunuyor. Bu sürece çocuğunuzun uyum sağlaması için gerekli fırsatı ve zamanı verin. Her çocuğun uyum yeteneğinin ilgi ve motivasyonunun farklı olduğunu unutmayın. Bu süreçteki en büyük destekçileri sizlersiniz.





## UZAKTAN EĞİTİMDE ANNE BABA ROLLERİ

**Psikolojik Danışman İsmail ŞENGÜL**  
**Ceylanpınar Fen ve Sosyal B. Uyg. Kız AİHL**

Değerli anne babalar; veliler,

Hepimizi yakından ilgilendiren, birçoğumuzun baş etmede güçlük çektiği, rutinlerimizin bozulmasıyla psikolojik sağlamlığımızı da olumsuz yönde etkileyen küresel bir salgınla karşı karşıyayız. Yetişkinlerin bile üstesinden gelmekte zorlandığı bu dönemde çocuklar ve ergenler belki de bu süreci en fazla hasarla atlatacak kesim olarak görülüyor. Çünkü bu dönemde günün büyük bir bölümünü okulda geçiren çocukların da rutinleri ve düzenleri bozuldu. Bozulan düzeni tamir etmek ve belirsizliğin getirdiği olumsuzlukları onarmak da her zamanki gibi ebeveynlere düşüyor.

Günümüz çağında ve özellikle "**Z Kuşağı**" çocuklarına sahip ebeveynlerin birçok rolünün dışında artık salgın dolayısıyla yeni bir anne-baba rolü daha sizleri beklemektedir: Uzaktan Eğitimde Anne-Baba Rollerini...

Siz anne babalara, çocukların uzaktan eğitim sürecinden en etkili ve verimli biçimde yararlanmaları için bazı ipuçlarını paylaşmak isterim:

- Evin okula dönüşmesi çocuk için tam anlaşılır olmayabilir. Evin ya da yapılan uzaktan eğitimin "gerçek bir sınıf ortamı olmadığını" biliyoruz. Bu durumun geçici olduğunu fakat şu an bu eğitimi almanın neden önemli olduğunu yaşına uygun olarak açık ve net bir şekilde ifade edilmelidir.
- Uzaktan eğitim sürecinin nasıl geçtiğine dair duygu ve düşüncelerini ifade etmesini sağlayacak geri dönütler alarak anlaşıldığını hissetmesini sağlayın ve öneriler sunun.
- Her günün sonunda programın takibini yapıp ödüllendirmek, hafta bitiminde ise hedef değerlendirmesi yapmak, rutin ve düzen oluşturmak çocuğun motivasyonunu canlı tutmasına yardımcı olacaktır.

***Hala alışamadığımız bu yeni düzende siz anne babaların sabrı, şefkati ve fedakarlığının üstesinden gelemeyeceği hiçbir rol ya da engel olmadığını çok iyi biliyor ve sizlere güveniyoruz.***