

Karantina Günlerinde Sosyal ve Duygusal Öğrenme

Fetiye Erbil, Boğaziçi Üniversitesi, Öğrenme Bilimleri Programı Doktora Öğrencisi

Sosyal Duygusal Öğrenme (SDÖ), çocukluktan yetişkinliğe uzanan geniş bir çerçevede bireylerin kendi duygularını anlama, duygu durumlarını düzenleme, sosyal farkındalık kazanma, sosyal ilişkiler kurma ve sorumlu karar verme becerilerinin geliştiği uzun bir öğrenme yolculuğudur. Dünyanın farklı yerlerinde, farklı programlar ve içerikler aracılığıyla, özellikle öğretmenler ve okullar, çocukların ve gençlerin sosyal duygusal öğrenme becerilerinin gelişimine destek olurlar.

Birçok insanın Covid19 salgını yüzünden evine kapanmak zorunda kaldığı, günlük hayatını, rutinlerini devam ettiremediği zor bir zamandan geçiyoruz. Sabah, öğle, akşam birbirine karıştı; günler de öyle. Hem kendimiz hem de aile bireylerimiz bin bir farklı duygu durumu içindeyiz; korkmuş, üzgün, şaşkın, endişeli, umutsuz, bazen neşeli, bıkkın, yorgun! Bir yandan haberleri takip ediyor ve yapılması gerekenleri yapmaya çalışıyor, bir yandan önümüzdeki günlerin neler getireceğini kestirmeye çalışıyoruz.

İçinden geçtiğimiz bu bilinmez süreçten en çok etkilenenlerden biri de eğitim; çocuklar ve gençler evde, anne-babalar ve öğretmenler de öyle. Bu süreci fiziksel ve ruhsal olarak en sağlıklı, en az hasarlı geçirmek için herkes bir şeyler öneriyor. Dünyanın her yerinden Sosyal Duygusal Öğrenmeye önem veren öğretmenler, uzman psikologlar, akademisyenler, 26 Mart gününü SDÖ günü ilan etti (selday.org) ve bu zorlu süreci atlatırken hem kendimize hem başkalarına nasıl yardımcı olabileceğimize dair önerilerde bulunmaya başladılar.

Ben de okuduklarım ve takip ettiklerimin ışığında önerilerde bulunmak isterim. Ne kadar çok insanla paylaşırsanız o kadar iyi! Siz de kendi önerilerinizi ve yaptıklarınızı yazıp bu hareketi çoğaltabilirsiniz!



Kendimiz ve ailemiz için:

- Kendimizin, kim olduğumuzun, isteklerimizin, hayallerimizin farkında olalım. Bu sürece girmeden önce benim rutinlerim nelerdi? Neleri yapmayı severdim? Vakit bulabilsem neyi yapmanın hayalini kurardım?
- Gün içinde değişen duygu durumlarımızın farkında olalım ve onları isimlendirelim; “bunu yaptım, o yüzden şimdi böyle hissediyorum”.
- Duygularımızı ve tepkilerimizi kontrol etme becerimizi geliştirelim. “Bunu yaptığımda daha endişeli

hissediyorum; o anlarda şöyle yaparsam endişemi azaltabilirim. Endişeli hissetmemek için günlük hayatımla ilgili şöyle düzenlemeler yapabilirim”.

- Tüm gün ev içinde kalsak da bin bir koşuşturmaca oluyor. “Evdeyim, ne yapıyorum ki” diye düşünmeden kendiniz için ayırabildiğiniz kadar (15 dakika, yarım saat, 1 saat) dinlenme ve kendinizle baş başa kalma zamanı ayırın. O anlarda sakın bir müzik, sevdiğiniz bir elişi, bitirmek istediğiniz bir kitap, hep denemek istediğiniz bir yemek ile ilgilenin. O an mümkünse sadece size özel olsun.
- Aynı evde birden fazla kişi ile birlikteyseniz, bu uzun bir süre de böyle olacağı benziyor, onların da duygusal ihtiyaçları olduğunu hatırlayın. Nasıl olduklarını, ne hissettiklerini, konuşmaya ihtiyaç duyup duymadıklarını sorun. Birlikte yemek yeme, ev işlerini yapma, ödev yaptırma birlikte zaman geçirmek için yeterli değildir; birbirinizle konuşun. Bu süreç bitince neler yapmayı hayal ettiğinizden, neleri özlediğinizden, eski yaz tatillerinden, filmlerden, eski arkadaşlardan bahsedin.
- Evin içinde çocukların aktif olduğu saatlerde mümkün olduğunca sakın ve olumlu bir atmosfer oluşturmaya çalışın.
- Günde en fazla 2 kere haberleri izlesek yeterince bilgi almış oluruz. Tüm gün televizyonun açık olması ve evdeki tüm bireylerin endişe seviyesinin yükselmesi hiçbirimizin işine yaramaz sanırım.
- Bu süreçte çocukların yoğun ve çeşitli duygular hissedebileceğini bilin. Onlarla duyguları, endişeleri, korkuları hakkında konuşun, onları bol bol dinleyin. Kendi duygularınızı paylaşın.
- Gündemle ilgili ihtiyaçları olacak kadar bilgiyi her zaman verin; fazlası ya da azı değil.
- Çocukların bu süreci keyifli bir öğrenme sürecine dönüştürmelerini destekleyin; ev işlerini öğretin, sorumluluk paylaşın, yemek yapmayı, faturaları düzenlemeyi, bulaşıkları yıkamayı ve kaldırmayı, çamaşırları katlamayı, çekmeceleri düzenlemeyi bilen gençler, ömür boyu bu becerilerle güçlenmiş olurlar!
- Arkadaşlarınızı ve aile bireylerinizi arayın; 2-3 günde bir mutlaka telefon görüşmesi yapın. Onların ihtiyaçlarını sorun, endişelerini dinleyin, sakın kalmalarını sağlayacak yöntemler paylaşın.
- Her gün aynı hissetmeyeceğinizi ama o günü de atlatacağınızı bilin!



Öğretmenler için:

Öğretmenlerin en büyük fark yarattıkları şeylerden biri öğrencileriyle kurdukları iletişim ve olumlu bağlar, değil mi? O zaman, bu bağları elimizden geldiğince sürdürmemiz gerek.

> Eğer okulunuz online eğitime geçtiyse, öğrencilerinizi düzenli aralıklarla görüyorsunuz, onlarla konuşabiliyorsunuz demektir. Mutlaka güne başlarken onların duygularını, evde yaşadıklarını, olan bitene dair ne düşünüp hissettiklerini sorarak başlayın. Matematik ya da Türkçe öğretmeni olmanız, bu ihtiyaçları olduğu gerçeğini değiştirmez.

- > Eğer öğrencilerinizle online bir ortamda buluşamadıysanız, örneğin devlet okulundaki öğrenciler eğitimi ortak bir platformdan takip ediyor; onlara ulaşmanın bir yolunu düşünün.
- > Çocukların aileleri ile iletişim kurun. Telefon edin, mesaj yazın, e-posta atın. Çocuklara mesajlar iletin. Çocukların sizin onları düşündüğünüzü bilmesi, hala bir sınıf, bir topluluğun parçası olduklarını bilmesi onlara çok iyi gelecek.
- > Çocuklara gün içinde neler yaptıklarını sorun. Haftada bir kez size evde yaptıkları resimleri, yazdıkları öyküleri, oynadıkları oyunları fotoğraflayıp gönderebilirler ya da telefonda anlatabilirler.
- > Meslektaşlarınızla iletişim kurun; sağlık durumlarını, ihtiyaçlarını, endişelerini sorun. Yapabiliyorsanız, bir online platform üzerinden bir araya gelin ve sadece sohbet edin! Birbirinize bu süreçte destek olmanın yollarını arayın.
- > Günlük rutinler oluşturun ve bu rutinlerin bir parçası da kişisel gelişiminiz ve öğrenmenizi destekleyen etkinlikler olsun.
- > Sosyal Duygusal Öğrenme, Olumlu Sınıf İklimi, Olumlu Bağlar Kurma ile ilgili okuyun, paylaşın, denemeler yapın.
- > Sizinle aynı ilgi alanına sahip meslektaşlarınızla online ağlar kurun, var olan ağlara katılın.

Aşağıda hem öğretmenler hem de ebeveynler için faydalı olabilecek kaynaklar önermek istiyorum.
Öğrenmede duygulara yer açmak önemli; öğrenme nerede sürerse sürsün!

- Eğitim Reformu Girişimi'ni biliyor musunuz? Öğretmen Ağı diye şahane bir projeleri var; yeni şeyler öğrenmeye istekli birçok öğretmeni bir araya getiren bir ağ. Orada size uygun bir şeyler bulabilirsiniz: <https://www.ogretmenagi.org>
- Öğretmen Akademisi Vakfı (ÖRAV)'ın ücretsiz, online bir eğitimi var: Öğrenme Ortamlarında Sosyal Duygusal Öğrenme Eğitimi. Kart olup alanının uzmanı isimlerden bu eğitimi alabilirsiniz <https://www.ekampus.orav.org.tr/.../fark-yaratan-beceriler-eg...>
- Dönem içinde Sosyal Duygusal Öğrenme Becerileri ile ilgili geliştirdiğiniz deneyimleri, aktiviteleri sosyal medyadan paylaşabilirsiniz; böylece hem diğer öğretmenler hem de çocukları ile evde etkinlik yapmak isteyen ebeveynler faydalanır.
- Boğaziçi Üniversitesi Barış Eğitim Merkezi'nde çalışan akademisyenler tarafından hazırlanan TÜSİAD SDÖ raporunu okuyup SDÖ becerileri ile ilgili akademik bilginizi artırabilirsiniz: <https://tusiad.org/.../10450-sosyal-ve-duygusal-ogrenme-becer...>
- Fark Yaratan Sınıflar projesinden "Sosyal Duygusal Öğrenme Müfredatı"nı dinleyebilirsiniz: <https://www.youtube.com/watch?v=0BxYXE3gusg>
- Yine Fark Yaratan Sınıflar projesinden "Kontrol Bende Duygularım Benimle" deneyimini izleyip öğrenebilirsiniz: <https://www.youtube.com/watch?v=PhhG539BGGw>
- Sınıfta Duygulara Yer Açmanın Önemi adlı konuşmayı dinleyebilirsiniz: <https://www.youtube.com/watch?v=ThGT209M6AU>
- TEGV'in bu konudaki yazılı ve görsel kaynaklarını inceleyebilirsiniz: <https://tegv.org/aktif/sayfa.php?p=sosyal-duygusal-ogrenme>
- Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisinin hem web sitesinde hem de sosyal medyada paylaştığı önerilere göz atabilirsiniz: <http://www.sdoakademi.com/sosyal-duygusal-ogrenme/>
- Türkiye'de uygulanan başarılı SDÖ programları hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz; Lions Quest Yaşam Becerileri Programı, İkinci Adım gibi.
- Ashoka'nın "Okullarda Empatiyi Geliştirmek için Bir Rehber" yayınından birçok yeni şey öğrenebilirsiniz: <http://www.farkyaratansiniflar.org/p.../Empati-icin-rehber.pdf>
- Duyguları sınıfa taşımak için faydalı olabilecek çocuk kitaplarını, filmleri bulun, listeler yapın ve ailelerle, çocuklarla, diğer öğretmenlerle paylaşın. Birkaç liste cocukbogazici.com adresinde var.