

KARANTİNADA YAŞAMAK

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Bununla başa çıkmada teknoloji bize yardımcı olabilir mi?

Sağlık alanında devam etmekte olan olağanüstü durumda ebeveynler ve çocuklar, birlikte daha fazla zaman geçirmeye uyum sağlamak zorunda kalmaktadır. Aile içindeki stres seviyeleri hiç olmadığı kadar yüksektir. Bu ders, ebeveynlerin ve çocukların mevcut durumun baskılarıyla başa çıkabilmesi ve toplumun bu konuda oynayabileceği roller konusunda dijital teknolojinin nasıl kullanılabileceği ile ilgilidir.

Dersin sonunda öğrenciler:

- ▶ Koronavirüsün yayılmasını önlemek için alınan tedbirlerin sonucu olarak ailelerin yaşadıkları stres türleri üzerine düşünür;
- ▶ Farklı aile durumlarını ve stres sebeplerini irdeler;
- ▶ Bununla başa çıkmada teknolojiden ne şekilde yararlanabileceğini tespit eder;
- ▶ Dinleme, gözlemlenme ve çatışma çözme yetkinliklerini geliştirirler.

Öğrenme ve yaratıcılık

HAREKETE GEÇİRİCİ

TARTIŞMA

SONUÇ

ÖDEV

Bir düşünce deneyi:

Simpsonların koronavirüs pandemisi sürecinde karantina yaşamına uyum sağlamaya çalıştıklarını hayal edin. Tüm karakterler hep birlikte eve kapanmışlardır. Sürekli olarak virüs bulaşma tehlikesi vardır. Kimse işe gitmez, kimse okula gitmez.

Düşünce deneyinden sonra:

- ▶ Sizce Simpsonlar, hep birlikte evde izole olmaya nasıl reaksiyon gösterirlerdi? Nasıl davranırlardı?
- ▶ Onlar için en büyük stres kaynağı ne olurdu?
- ▶ Peki ya şu an gerçek hayattaki aileler? Onlar nasıl reaksiyon gösteriyorlar? Ne tür bir stres yaşıyorlar?
- ▶ Yaşanılan stres, tüm aileler için aynı mı? Değilse, bazı aileler için stresin şiddetini artıran faktörler nelerdir? Örnekler düşünün.
- ▶ Stresi azaltmak için aileler neler yapabilir?
- ▶ Bu konuda teknolojinin nasıl bir faydası olabilir? Düşündüğünüz farklı yöntemler nelerdir?
- ▶ Teknolojinin, ailelerin hayatını daha da stresli hale getirdiği durumlar olabilir mi? Bunlar nelerdir ve kaçınmak için neler yapılmalıdır?
- ▶ Bir aile üyesinin dışarıdan yardım isteyebileceği bir durumu hayal edebilir misiniz?
- ▶ Aile hayatındaki stresin çok fazla olması durumunda toplumda kimden destek alabilirsiniz? İhtiyaçlarınızı nasıl belirtirsiniz?

Simpsonların aksine, karantinada yaşayan bazı aileler için zihinsel rahatsızlıklar ve aile içi şiddet gibi gerçek problemlerin olduğunu vurgulayın. Özellikle çocuklar hassas bir konumdadır.

Tam bir cevap olmasa da ailelerin bu zorluklarla başa çıkmak için teknolojiden birçok farklı şekilde yararlanabileceğini belirtin. Bunlara aşağıdakileri de dâhil edin:

- Rahatlamalarına yardımcı olması için oyunlar ve eğlenceler
- Kaygılarını gidermesi için bilgiler
- Arkadaşlarından haberdar olmak ve sosyalleşmek için sosyal medya
- Öz yardım tavsiyeleri
- Farkındalık ve yoga uygulamaları
- Acil durum yardım hatları vb.

Öğrenciler virüs sürecinde aile hayatı hakkında bir görsel (meme) oluştururlar. Görsel, komik veya ciddi olabilir, ancak mevcut krizde yaşamın baskılarıyla mücadele eden ailelere yardımcı olmak için pratik bir ipucu veya tavsiye içermelidir.

İsterseniz, gerçek ya da hayali bir başka meşhur aileyi seçebilirsiniz. Bunun için eşli ya da küçük grup çalışması uygun olacaktır.

Öğrencilerin istedikleri kadar yaratıcı olmalarına izin verin

Kendileri istemedikçe öğrencilerden aileleri hakkında konuşmalarını istemeyin.

Örneğin tek odalı evde yaşayan bir aile ya da aile fertlerinden birinin bakıma muhtaç olması yahut virüs sebebiyle hastanede olması gibi örneklerle öğrencileri düşünmeye teşvik edin.

Sosyal medya, uygulamalar, e-postalar, oyunlar, internet siteleri, MP3, elektronik kitaplar vb. şeyleri de kapsayın.

Örneğin şiddet olayı gibi bir örnek öğrencileri yönlendirin.

Öğrencilerinize yerel ya da ulusal yardım hatlarını ve kamusal ya da başka türlü ilgili diğer hizmetleri belirtin.

Burada Çocuk Hakları Sözleşmesi'nin çocukların korunmasıyla ilgili 19. Maddesinden bahsedilebilir.

Çevrimiçi başka örnekler bulabilirsiniz. Ör:

<https://www.zdnet.com/article/tech-tips-and-tricks-to-cope-with-coronavirus-social-isolation-measures/>

TAKİP

Öğrencilerin izlemesi için, oluşturulan görsellerle bir slayt gösterisi hazırlayın.

Öğrenciler, karantina sürecinde aileler için varsa başka tavsiyelerini ve ipuçlarını paylaşsınlar.

Bunun için uygun bir araç bulun. Ör. Microsoft Fotoğraflar.

www.coe.int/en/web/digital-citizenship-education