

EBEVEYNLER İÇİN GENÇLERİN MOTİVASYONUNU DESTEKLEME ÖNERİLERİ

Her yıl, son çeyrek dönemde öğrenci motivasyonunda düşüşler gözlemleriz. Gelen üniversite kabulleri, yorgunluk, havalarda güzelleşmesi, tatilin yaklaşması en görünür nedenler arasındadır. Ancak son bir buçuk yıldır bu listeye çok güçlü bir madde daha eklendi. Belirsizliği, kısıtlayıcılığı ve öngörülemezliğiyle hayatımızı hemen her açıdan etkileyen Koronavirüs, eğitim-öğretim yaşamını da derinden etkiliyor.



Gençlerin motivasyon seviyelerine etki eden faktörleri anlayarak onları desteklemek için önleyici adımlar atarsak, yaz tatiline kadar olan zamanı verimli bir şekilde geçirebiliriz. Ev-okul işbirliğinde ortak bir dil ve tutum içinde yapılacaklar her konuda olduğu gibi motivasyon konusunda da etkisini gösterecektir.

Öyleyse, uzayan pandemi ve uzaktan eğitim sürecinde nelere dikkat etmeli, evde eğitim-öğretime devam eden gençlerin motivasyonunu artırmak için neler yapmalı? İşte, gençlerin uzaktan eğitim sürecini etkileyen nedenler ve süreci daha verimli kılacak öneriler:

Motivasyon Düşüşünün Olası Nedenleri

- Pandemi sürecinin çok uzaması
- Pandemi sürecinin sona ereceğine dair umut edilen noktanın bir türlü gelmiyor oluşu. "Gelecek yıl uzaktan eğitim bitecek" inancının zedelenmesi. Son sınıfların üniversite süreçlerini öngörememe halleri
- Belirsizlik kaynaklı kısa ve/veya uzun vadeli hedef belirleme konusunda isteksizlik
- Kısıtlanma duygusunun kesintiye uğramaması
- Eğitim-öğretim ile ilgili alınan kararlardaki belirsizlikler ve tutarsızlıklar, sık yapılan değişiklikler ve son dakika iptalleri
- Akademik takvimdeki değişiklikler ve bahar tatilinin olmaması
- Devam eden akademik süreçte performans gösterme kaygısı
- Mevsim geçişinin kişinin enerji düzeyine, uyku ve yemek alışkanlıklarına, sosyal yaşantısına etkisinin normale göre daha fazla olması
- Psikolojik ve fiziksel yorgunluk
- Çevrimiçi yaşamak, fiziksel hareketsizlik, doğal sosyalleşme sürecinin eksikliği
- Sağlık ile ilgili yaşanan deneyimler, çevreden alınan haberler ve bunların doğurduğu endişeler
- Yetişkin duygu durumunun bulaşıcılığı, gençlere verilen olumlu geri bildirimlerin azalması

> Öğretmenlerle işbirliği içinde olun.

Her zaman olduğu gibi uzaktan eğitim sürecinde de öğretmenler ile iletişimde olmak hem gencin gelişimini takip etmek hem de okul-veli işbirliğini sağlayarak destek olmak adına oldukça önemlidir. Ancak bunu yaparken çocuğunuzun yerine problemini çözmek motivasyon için yeterli olmayacaktır. Daha çok takip eden ve destekleyen konumda olmak ve destek ihtiyacını öncelikli olarak kendisinin öğretmenleri ile iletişime geçerek karşılaması için yönlendirici olmak faydalı olacaktır.

> İhtiyaç duyuyorsa planlama konusunda destek olun.

Yapılacaklar konusunda öncelikleri belirlemenin önemini vurgulayın. Ödevi ya da çalışmayı nasıl tamamlayabilir? Neye ihtiyacı var? Bunları tartışıp beraber bir iş listesi oluşturabilirsiniz. Zamanı etkin kullanabilmesi adına takvim ya da ajandasına notlar almasını, yapılacaklar listesini takip etmesini destekleyin. Sıkça kullandığı teknolojik araçlar da planlama yapması için kolaylaştırıcı rol oynayacaktır.

> Amaçları ve sorumlulukları hakkında hatırlatıcı olun.

Öğrenmenin bir süreç olduğunu ve bu sürecin sonunda ulaşılması planlanan hedefin neyi gerektirdiğini, hangi amaçla öğrendiklerini hatırlamak, değişen formata rağmen okulun onu hedeflerine ulaştırmak için var olduğunu ve hala devam ettiğini söylemek, sorumluluk bilinci hakkında konuşmak yardımcı olacaktır.

> Uzun vadeli büyük hedefleri küçük parçalara bölmesini önerin.

Belirsizliğin hakim olduğu bu dönemde değişen koşullarla birlikte uzun vadeli hedeflere ulaşma fikri güç, zorlayıcı olabilir. Gerçekleştirilebilir kısa vadeli hedefler koymak ve bu hedeflere ulaşmak için izlenecek yolu belirlemek güçlü motivasyon kaynağıdır. Bu süreçte ebeveynlerin rolü çocukların yerine hedef koymak olmamalıdır. Ancak, onlarla hedeflerine yönelik sohbet etmek, yol çizmeleri konusunda destek olmak ve çabalarını görüp takdir etmek motivasyonlarını olumlu etkileyecektir. Bunu yaparken aynı zamanda hedeflerinin yaşa uygun, gerçekçi ve somut olması da önemlidir.



> Evde uygun öğrenme ortamının sürdürülebilirliğini ve işlevselliğini takip edin.

Pandeminin başlangıcında evde uygun öğrenme ortamı oluşturmak en temel ihtiyaçtı. Şimdi ise bu ortamın sürdürülebilir olmasını sağlamak daha önemli bir hale geldi. Bunu sağlamak için de gençlere çalışma ortamında dikkat dağıtıcıların uzak tutulması, yeterli ışığın bulunması ve havalandırmanın yapılması konusunda destek olabilir, eksiklerin tamamlanması için onları yönlendirebilirsiniz. Gerekiyorsa alternatif çalışma ortamları yaratmanız da faydalı olacaktır. Sosyal ve akademik zamanını da tamamen aynı ortamda geçiriyorsa imkanlar dahilinde bu ortamları ayırtmak yardımcı olabilir.

> Özellikle tek başına çalışmakta zorlanan gence çalışma sürecinde destek olun.

Tek başına ders çalışmakta zorlanan gençlere birebir ders çalıştırmak yerine istekleri doğrultusunda konuları ebeveynlerine anlatmaları, sizlerle karşılıklı soru cevap yaparak pekiştirmeleri şeklinde destek verilebilir.

> Güçlü olduğu alanları vurgulayın.

Pandeminin uzaması ile birlikte gençlerin daha fazla olumlu geri bildirim ihtiyacı duymaya başladıklarını görüyoruz. Yaşadıkları stres ve belirsizlik içerisinde yaptıkları iyi şeylerin fark edildiğini görmek zorluklarla baş edebilmelerini kolaylaştıracaktır. Gözlemlerinize dayanan, yapamadıkları değil ama yapabildikleri somut davranışlar üzerinden her gün birkaç kez olumlu geribildirim vererek onların bu zorlu dönemine destek olabilirsiniz.

> Çocuklarınıza olan inancınızı ve umudunuzu onlarla paylaşın.

Bu dönemde gençler çocuklardan daha gerçekçi bir bakış açısına sahip olabilirler. Bu yaşlarda bir gence 'her şey iyi olacak' dediğinizde 'iyi olup olmayacağımızı bilmiyorsun' cevabıyla karşılaşabiliriz. Sürecin zorluklarını birlikte değerlendirmenin yanı sıra pandemi sonrasındaki uzak geleceğe yönelik planları konuşmak, gideceği üniversite, mezuniyet, yapacağı iş, gidilecek konserler, gezilecek ülkelerden bahsetmek ileriye yönelik umutları güçlendirmek açısından değerlidir.



> Sosyal amaçlar belirlemelerine destek olun.

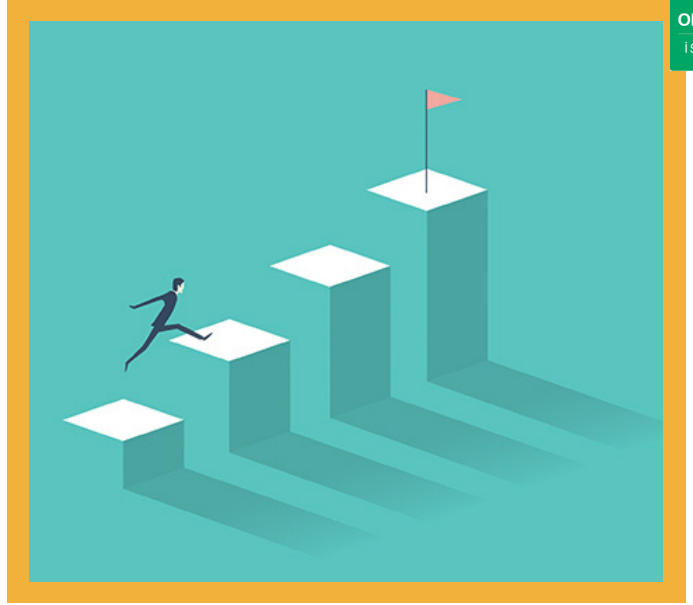
Her ne kadar akademik başarı gençlerin hayatında önemli olsa da bu dönemde akademik hedeflerin yanında sosyal hedefler belirlemeleri de onları motive edecek, pandemi sürecindeki psikolojik dayanıklılıklarını arttırmaya yardımcı olacak ve sosyal duygusal gelişimlerine katkı sağlayacaktır. Toplum hizmetleri, akran destek projeleri gibi çeşitli yardım projelerine katkı sağlamak başkalarına destek olmanın/fayda sağlamanın iyileştirici gücünü de beraberinde getirebilir. Öğrencileri okulda yürütülen bu tür faaliyetlere yönlendirmek ve pandemi sonrasına yönelik sosyal hedefler üzerine konuşmak umut verici olacaktır.

> Hatırlatıcılardan faydalanın.

Süreç boyu yaşanan olumsuzlukların yarattığı duyguları paylaşmanın ruh sağlığına olumlu etki yarattığını artık hepimiz biliyoruz. Aynı zamanda geleceğe yönelik pozitif ve umut verici konuşmaların yapılması da yaşanan zorluklara hafifletici etki yaratabilir. Evin çeşitli yerlerine motive eden, umut veren görseller koymak, yapılması istenen aktivitelerin listesini hazırlamak ve bunlarla ilgili videolar izlemek, hedeflenen bölüm ve üniversiteler/yaz okulları için hazırlanan v-logları takip etmek bakış açımızı olumlu etkilemeye yardımcı olacaktır.

> Yetişkin sorumluluğunuzu unutmayın.

Sadece çocuklar için değil, biz yetişkinler için de zorlu ve karmaşık bir dönemden geçiyoruz. Gençlerin hissettiği kaygıyı bizler de yaşıyoruz. Ancak, birer yetişkin olarak bizim bu yoğun duyguları taşıma kapasitemiz ile gençlerinkinin farklı olduğunu unutmayalım. Bizler de kendi kaygılarımızı onların yanında çok ortaya koyarsak bu defa bizim yükümüzü de onlara vermiş olabiliriz. Bu yüzden, birer yetişkin olarak onların taşıdıkları bu kaygıyı bizlerle paylaşabilmeleri ve sırtlarını bizlere dayayabilmeleri için alan açmak iyi gelir.



> Dışarıda vakit geçirmeye özen gösterin.

Temiz hava beyni tazeler ve odaklanmayı artırır. Her gün belirli sürelerde açık havada vakit geçirmeleri için gençleri destekleyin. Havaaların güzelleşmesiyle bahçe ya da balkon varsa yemeklerin bu mekanlarda yenmesine özen gösterin. Açık havada vakit geçirmeyi sağlayacak fırsatları değerlendirin: Köpeğin yürümeye ihtiyacı var mı? Kısa bir yürüyüş yapmak iyi gelir mi? Açık havada egzersiz yapmaktan hoşlanır mı?

> Çocuğunuzun yeterince uyuduğundan ve beslendiğinden emin olun.

Bedensel ve psikolojik dayanıklılığımızı artırmak adına uyku ve beslenme düzenine dikkat etmek çok önemlidir. Bu nedenle gençler, yeterince dinlenmeleri ve uyumaları, düzenli ve sağlıklı beslenmeye özen göstermeleri konusunda bilinçlendirilmelidir. Çay, kahve ve şeker gibi aşırı tüketilmesi halinde vücuttaki stresi, gerilimi, kaygıyı arttıracak ve uyku düzenini olumsuz etkileyebilecek besinlerin kullanımında denge sağlanmalıdır.

> İhtiyacını/sıkıntısını anlamaya çalışın, varsaymayın.

Gençlere doğru destek olabilmenin yolu öncelikle sağlıklı bir iletişimden geçer. Her birey aynı durumu farklı deneyimleyebilir ve farklı ihtiyaçlara sahip olabilir. Bunu gözetenek gençlerin yaşadıkları durumlar karşısında varsayımda bulunmadan asıl ihtiyacını ve sıkıntısını anlamaya çalışmak önemlidir. Bunu yaparken de sorduğunuz soruların niteliği size yardımcı olacaktır. Cevabını bildiğiniz, alt mesaj ya da imalar içeren, cevabı evet-hayır şeklinde verilebilecek sorular yerine açık uçlu, gençleri düşünmeye ve çözümler üretmeye yönlendirecek, seçenekleri ortaya çıkaracak güçlü sorular sormayı tercih edin. Genci sürece dahil etmek, sabır göstermek ve zaman tanımak önemlidir.

