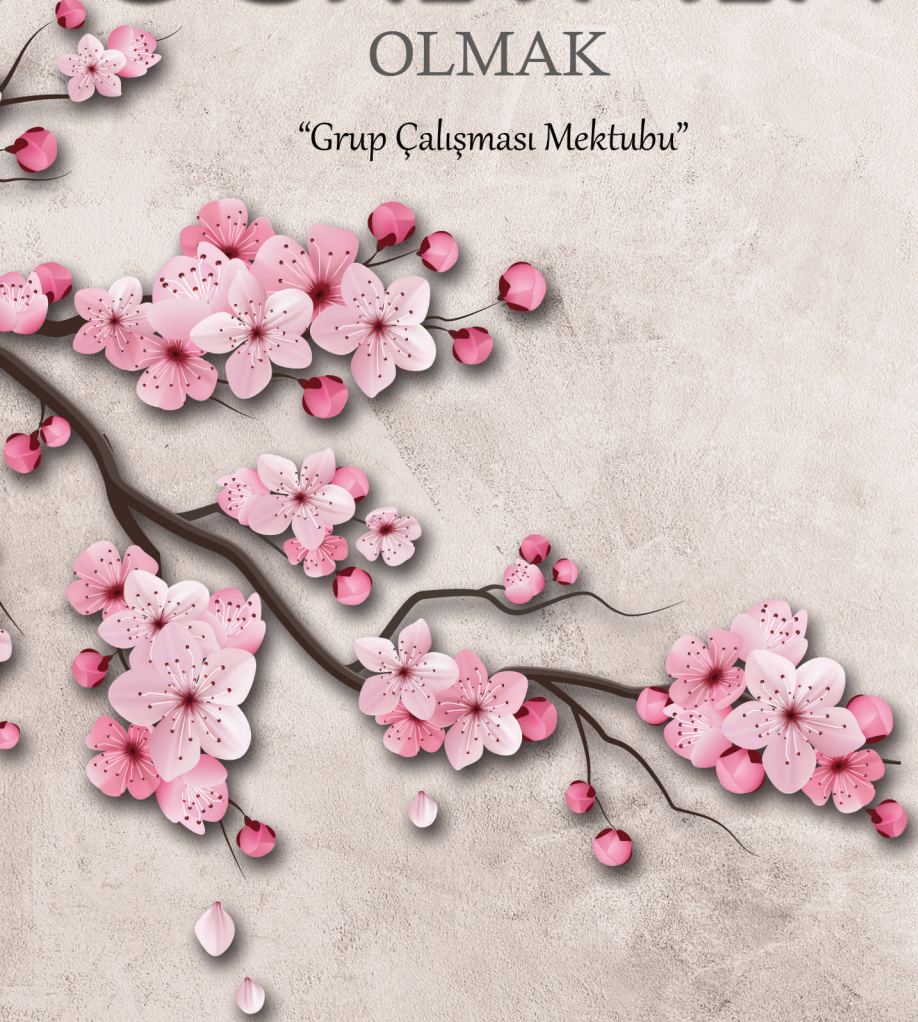


ZOR ZAMANLARDA ÖĞRETMEN OLMAK

“Grup Çalışması Mektubu”



Klinik Psikolog
Dr. Mehmet DİNÇ

Klinik Psikolog
Gülcenur DİNÇER



NARRATIVE  Terapi
Türkiye Topluluğu



ZOR ZAMANLARDA “ÖĞRETMEN” OLMAK

İmtiyaz Sahibi

Üsküdar İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü Adına
Sinan AYDIN

Koordinatör

Hüseyin TÜRKMEN

Grafik - Tasarım

Zeynep KOCA

Fotoğraflar

Yaşar KOÇ

Cihan ERİŞİŞ

İletişim

Üsküdar İlçe Millî Eğitim Müdürlüğü

Mimar Sinan Mah. Dr. Fahri Atabey Cd. No: 21

Üsküdar Hükümet Konağı B Blok Kat: 1-2

Tel: 0216 201 20 70

uskudar34@meb.gov.tr

ARALIK 2020

ÜSKÜDAR MEM YAYINLARI: 11

*Bu çalışma,
Üsküdar İlçe Millî Eğitim
Müdürlüğünde görev yapan on
öğretmenimizin katılımıyla
1 - 4 - 8 - 11 Aralık 2020
tarihlerinde gerçekleşen grup
çalışmasının ürünüdür.*

ÇALIŞMAYI YÖNETENLER

Dr. Mehmet DİNÇ
Klinik Psikolog Gülcenur DİNÇER

ÇALIŞMAYA KATILAN ÖĞRETMENLER

Derya KARACAOĞLU
Hatice KARATAŞ
Yasemin AKÇAER YOLDAŞ
Fatma UYMAZ
Mekin BOZYEL
Özlem ÖZDEMİR
Esra KOÇ
Nazan BULUR
Hüsna AŞUT
Sabahat ÖZGÖL

BU ÇALIŞMANIN HİKAYESİ

Mehmet DİNÇ*



ZOR ZAMANLARDA "ÖĞRETMEN" OLMAK

6 Ekim 2020 tarihinde Üsküdar Millî Eğitim Müdürümüz Sinan Aydın Hoca'nın mesajı ile güne başladım. Üsküdar'da görev yapan bir öğretmenimiz pandemi döneminde yaşadıklarıyla alakalı Sinan Hoca'ya bir mesaj göndermişti ve hoca mesajı bana ileterek benzer durumda olan öğretmenlerle alakalı neler yapabileceğimizi soruyordu. Bahsi geçen öğretmenimizin mesajı şu şekildeydi:

**Uzman Klinik Psikolog, Hasan Kalyoncu Üniv. Dr. Öğr. Üyesi*



"Hocam bilmiyorum arkadaşlarım bana ne kadar katılır ama ben pandemi döneminde tükenmişlik sendromu yaşadığımı düşünüyorum. Toplumda her zaman kutsal görülen, değer verilen, severek isteyerek yaptığım farkında olmadan da hayatımın tüm evrelerine geçirdiğim meslek olan öğretmenlikten adeta soğudum. Kendimi suçlu gibi, hırsız gibi hissediyorum. "Yatarak maaş alanlar, bedavacılar" gibi bir konuma sokulduk, toplumda bu konuda kimsenin de bize sahip çıktığını hissetmedik açıkçası. Oysa pandemi dönemi yani okuldan uzakta olmak bizim yarattığımız ya da tercih ettiğimiz bir durum değildi. Çoğumuz yüz yüze eğitimden çok daha fazla çaba ve imkân gerektiren uzaktan eğitimin zorluklarını yaşadık hala da yaşıyoruz ama bu insanlar tarafından görülüyor. İnsanların suçlamalarını ve nefretini her an üzerimizde hissediyoruz ya da kendi adıma ben... Başka ne işler yapabilirim diye bile ciddi olarak düşünmeye başladım. Bu değersizlik ve aşağılanma duygusuyla başa çıkabilmemiz için bize destek eğitimi olursa yararı olacağını düşünüyorum en azından kendi adıma ben, umarım doğru anlatabilmişimdir."

Hiçbir şey Yapmadan **DURAMAZDIK**

Esasında sadece Üsküdar'da değil, bütün Türkiye'de hatta dünyanın farklı yerlerinde birçok ülkede görev yapan öğretmenler pandemi sebebiyle benzer zorluklar ve çıkmazlardan muzdariplerdi. Ancak tabii ki bırakın dünyayı ya da Türkiye'yi, Üsküdar'daki öğretmenlerin bile tamamını kapsayacak bir çalışma yapmak çok mümkün değildi. Bununla beraber yine de hiçbir şey yapmadan durmak da olmazdı.



Sinan Hoca'ya gönüllü öğretmenlerimizle bir grup çalışması yapabileceğimizi söyledim. Grup çalışmaları konusunda oldukça tecrübeli olan meslektaşım Klinik Psikolog Gülcenur Dinçer'e de bu çalışmayı beraber yürütmeyi teklif ettim. Hem Sinan Hoca hem Gülcenur Hanım grup çalışması teklifini kabul ettiler. Üsküdar'da çalışan öğretmenlere dönük bir duyuru yapıldı. On kişilik grup çalışması için yüzün üzerinde öğretmenimiz başvurdu. Mecburen elemek zorunda olduğumuz için kademeler ve branşlar arasında çeşitlilik ve farklılık olması gözetilerek bir eleme yapıldı. Ardından 1 - 4 - 8 - 11 Aralık 2020 tarihlerinde grup çalışmasına katılan öğretmenlerimizle bir araya geldik.



Grup Çalışmamızda Öncelikli Amaçlarımız

- ▶ Öğretmenlerin pandemi döneminde hayatlarındaki alternatif hikayeleri daha zengin bir şekilde tanımlamak,
- ▶ Salgın döneminde öğretmen olmak ile ilgili karşı karşıya kaldıkları problemler ve bu süreçte sahip oldukları ve kullandıkları bilgi ve becerilerin daha yakından bilinmesini sağlamak,
- ▶ Öğretmenlerin bu dönemin zorluklarıyla başa çıkmakta kullandıkları becerileri ve başarıları ortaya çıkarmak, başka öğretmenlerle bunları paylaşmaktı (Denborough, 2018).



Öğretmenlerimizle Birlikte Neler Yaptık?

- 1 Birinci oturumda "**Hikayelerimiz ve Öğretmenliğimiz**" başlığı altında katılımcılar kendilerini tanıttılar, öğretmenlik hikayelerini ve öğretmenliğin onlar için anlamını anlattılar.
- 2 İkinci oturumda "**Salgın Zamanında Öğretmen Olmak**" başlığı altında bu dönemde neler tecrübe ettiklerini, sürecin hem kişisel hem mesleki anlamda etkilerini paylaştılar.
- 3 Üçüncü oturumda "**Yaşadıklarımız ve Başardıklarımız**" başlığı altında bu süreçte yaşadıkları kişisel ve mesleki zorlukların üstesinden gelme konusunda hangi bilgi, beceri, ilişki ve inançlarından destek bulduklarını konuştular.
- 4 Dördüncü oturumda da "**Paylaşmak İstediklerimiz**" başlığı altında üç hafta boyunca yapılan çalışmalarını yansıtmaya amacıyla hazırlanan toplu belgeyi değerlendirdiler.

Grup Çalışmasının Süreci

Her bir oturum doksan dakika sürdü. Grup çalışmasında öğretmenlerin **"doğru cevap"** iması olmadan yaşadıklarını ve kendileri için önemli olanları söylemeleri konusunda uygun bir ortam ve zemin oluşmasına özen gösterildi (Lokken, 2011).

Grubu yönetenler olarak bizler kendimizi öğretmenlerin tecrübesini onlardan daha iyi bilen uzmanlar olarak değil, onların bilgi, beceri ve yaşantılarını ortaya çıkarmalarını mümkün kılan bir araştırmada ortak araştırmacı olarak kendimizi konumlandık (Epston, 1999).

Grup çalışmasında öğretmenlerin paylaşımlarında **"sözü söylenmiş olmaktan kurtarmak"** ve hem kendilerinin hem de benzer tecrübeler yaşayan diğer insanların faydasına sunmak için bir toplu belge¹ (collective document) hazırladık (Denborough, 2008). Çünkü çalışmayı şekillendirdiğimiz Narrative Terapi fikirlerine göre **"yazılanlar konuşulanlar kadar kolay kaybolmaz, zamana ve mekana direnirler, terapide olanlara şahitlik ederler ve onları ölümsüzleştirirler"** (Epston, 1984).

Dört oturumun ardından grup çalışmasına katılan öğretmenlerin seçtikleri bir meslektaşlarını davet etmeleriyle oluşan bir gruba, hazırladığımız toplu belgeyi paylaştığımız ve Millî Eğitim Müdürü Sinan Hocamızın teşekkür konuşması yaptığı bir tanımsal tören düzenledik (Myerhoff, 1986'dan akt. Denborough, 2018).

¹ Toplu belge; belirli bir amaca dönük, belli sayıda insanın fikirlerini ve becerilerini içeren dökümanlardır. Bu belgeler hayatın zorluklarına cevap verebilme ile ilgili bilgi ve becerileri güçlendirme ve takdir etme imkanı sağlamaktadır (Denborough, 2008).

Şartlardan dolayı Zorlandık **AMA DEĞDİ**

Çalışmanın normalde yüz yüze olması planlanıyordu. Ancak çalışma başlamadan önce artan vakalar neticesinde okullarda yüz yüze eğitime ara verilmesi sonucu çalışmayı internet üzerinden gerçekleştirdik. Her ne kadar bu planladığımız bir şey değilse de dönemin ruhuna da uygun olmuş oldu. Çalışmanın başlangıcında babam ve annem, çalışmanın ortasında ben, eşim ve oğlum korona pozitif olduk. Hatta çalışmanın ilk oturumundan önceki gece kızım oldukça ateşlendi. Benim yaşadığım bu zorlukların yanında katılımcılarımız da oldukça ciddi zorluklarla karşılaşarak ve fedakarlıklar yaparak çalışmaya katıldılar. Ancak çalışmanın nihayetinde çıkan esere baktığımızda gösterilen fedakarlıklara değdiğine inanıyor ve hem ülkemizde hem de dünyanın farklı yerlerindeki öğretmenlere bu çalışmanın faydalı olacağını umuyoruz.





Bu Çalışmada Biz **Umudun Peşine Düştük**

"Çünkü bugün olanlar umut sayesinde daha az zor gelir. Yarının daha iyi olacağına inanırsak, bugünün zorluklarına katlanabiliriz" (Hahn, 2010).

Bu çalışmada biz şuna inandık: "Her zorluk ve sıkıntı hikayesinin yanında diğer insanlarla bağlantılarımızın, arzularımızın, umutlarımızın, daha iyi bir hayat için hayallerimizin, yaşamak ve hayatta kalmaya dair becerilerimizin ve her şeyden üstün tuttuğumuz değerlerimizi keşfedebiliriz" (Yuen, 2019).

Teşekkürler



Bu vesile ile çalışmanın başlamasına sebep olan mesajı gönderen öğretmenimiz ve bu mesajı oldukça önemseyerek hemen bir adım atan Üsküdar Milli Eğitim Müdürümüz Sinan Hoca başta olmak üzere, grup çalışmasını yöneten Klinik Psikolog Gülcenur Dinçer'e ve çalışmaya katılan bütün öğretmenlerimize şükranlarımı sunuyorum. Bu çalışmayı okuyup, sizde uyandırdığı düşünceler ve duygular ya da bu çalışmada dile getirilen benzer durumlar hakkında kendi düşüncelerinizi ve duygularınızı bizimle paylaşırsanız çok mutlu oluruz. (uskudar34@meb.gov.tr)

KAYNAKLAR

- Denborough, D. (2008). *Collective narrative practice: Responding to individuals, groups, and communities who have experienced trauma*. Dulwich Centre Publications.
- Denborough, D. (2014). *Retelling the stories of our lives: Everyday narrative therapy to draw inspiration and transform experience*. WW Norton & Company.
- Denborough, D. (2018). *Do You Want to Hear A Story? Adventures in Collective Narrative Practice*. Dulwich Centre Publications.
- Epston, D. (1994) *Expanding the conversation*. Family Therapy Networker.
- Epston, D. (1999). *Co-Research: The Making of an Alternative Knowledge*. In: A Conference Collection: *Narrative therapy and community work* (pp. 137-157). Adelaide, Australia: Dulwich Centre Publications.
- Lokken, M. E. (2011). *My practice as described by those who consult me*. *International Journal of Narrative Therapy & Community Work*, (1), 3.
- Myerhoff, B. (1986). "Life not death in Venice": Its second life. In V.turner & E. Bruner (Eds.), *The anthropology of experience* (pp.261-286). Chicago: University of Illinois Press.
- Yuen, Angel (2019) *Pathway Beyond Despair: Re-authoring Lives of Young People Through Narrative Therapy*. Adelaide: Dulwich Centre Publications.

Zor Zamanlarda Öğretmen Olmak



“GRUP ÇALIŞMASI MEKTUBU”

Merhabalar

Bizler İstanbul-Üsküdar'da görev yapan öğretmenleriz.



Kimimiz anaokulunda, kimimiz ilkokulda, kimimiz ortaokulda, kimimiz lisede çalışıyor. Aramızda yirmi üç yıldır öğretmenlik yapan da var, meslekte henüz ilk yıllarında olanlar da. Bizim için öğretmenlik gerçekten olmak istediğimiz yerde -okulda- kendimizi gerçekleştirdiğimizi düşünüyoruz. Çocuklarla ve gençlerle bir arada olmak bizi diri tutuyor. Bazılarımız karakterlerinin ve burçlarının kendilerini öğretmenliğe götürdüğüne inanıyor. Bazılarımız öğretmen olabilmek için yeniden üniversite okuyup, on altı sene atanmayı beklemiş ve sonrasında işini bırakıp düzenini bozarak öğretmenliğe dönecek kadar öğretmenliği seviyor.

Kendimizi Nasıl Tanımlıyoruz?

Kendimizi sabırlı, merhametli, canlılara faydalı olmaya çalışan, genel olarak her koşulda umut bulan, ütü yaparken bile sesli kitap dinleyecek kadar sürekli kendini geliştirmeye çalışan, öğrenmeye aç, her şeyden haberdar olup öğrendiklerini hem öğrencilerine hem çocuklarına iletme konusunda iştahlı ve zor zamanlarda güçlü olarak tanımlıyoruz.



Neler İstiyoruz?

Pandemi döneminde aşamadığımız bazı şeyleri, artan kaygılarımızı, insansızlıkla imtihanımızı, kendimizi gerçekleştirdiğimiz yer olan okulumuzdan mahrum kalmamızı, geçmişten bugüne yaşadığımız kişisel zorluklarımızı da düşünerek bugün ne durumda olduğumuzu konuşmak amacıyla dört kez bir araya geldik.

Grubumuzun adını "**Zor Zamanlar**" koyduk. Konuştuklarımızdan öğrendiklerimizi hayatımıza uygulamayı istiyoruz. Öğrenince başkalarına öğretmek bizim karakterimiz haline geldiği için öğrendiklerimizi çocuklarımıza, öğrencilerimize ve arkadaşlarımıza da aktarmayı istiyoruz.

Ayrıca bu çalışma vesilesiyle sesimizin duyulmasını, öğretmenlerle ilgili konuşulurken üslup konusunda dikkat edilmesini, robot değil insan olduğumuzun bilinmesini, bizim psikolojimizin yıpratılmasının engellenmesini istiyoruz. Bizim psikolojimiz iyi olmazsa çocuklara faydalı olamayız.



Pandemi Sürecinde Neler Yaptık?



Pandemi sürecinde evde kalmak bazılarımıza aileleriyle birlikte daha çok vakit geçirme imkânı verdiği için iyi gelmiş. Bazılarımız aileleriyle hiç bu kadar bir arada olmadığı için birbirlerini daha iyi tanımışlar. Zamanın daha yavaş aktığını hissedenlerimiz ve toplu taşımadan ziyade yürümeye daha çok vakit ayıranlarımız olmuş. Bu dönemi mesleki gelişimlerini artırmak için kullanıp, kurslar ve eğitimler alanlarımız da olmuş. Bununla beraber bazılarımız için bu dönem kafasında ve vücudunda sıkışma hissettiği, pandeminin ağırlığını yaşadığı bir dönem olmuş. Bazılarımız okuldaki çevresini kaybettiği için evde kendisini yalnız hissetmiş. Evde kalmak işkence gibi, hapis gibi gelmiş. İşe yaramadığı düşüncesine kapılanlarımız da olmuş. Bazılarımız kendini aşırı derecede kısıtlanmış hissetmiş.

Bu Dönem Katmerlenmiş bir Üzüntü gibi

Bu dönemin bizim için hayli zorlu bir süreç olduğunu söyleyebiliriz. Eşini veya yakınlarını kaybetme, anne-babalarının ciddi sağlık sorunları yaşaması, arkadaşlarının tayin sebebiyle uzaklara gitmesi gibi zorluklar yaşayanlarımız var. Bazılarımız özel hayatlarının eğitime en çok yansıdığı dönemin bu dönem olduğunu düşünüyor. Öğrencilerin psikolojilerinin de hiç bu kadar zorlukla sınanmadığına inanıyor. Bu dönem bazılarımız için anne-baba olmayı ya da evlat olmayı daha çok hissettiği bir dönem oluyor.





Öğretmenlik Haricinde de Sorumluluklarımız Var

Öğretmen olarak taşıdığımız sorumlulukların yanında anne-baba ve evlat olarak taşıdığımız sorumlulukların arttığı bir dönem yaşıyoruz. Özellikle ailesinden uzak olanlarımız daha çok zorlandı. Gidip gitmemek, giderlerse hastalık götürmek, gitmezlerse ilgilenememek ve üstüne yakınlarını kaybetme korkusu bazılarımızı çok zorladı.

Daha Fazla Empati Kurduk

Bazılarımız çocuklarıyla online derslere girme konusunda zorluklar yaşamış, bazılarımız çocuklarıyla ilişkilerinde zorlanmış. Başa çıkabilmek için çocukları gibi hissetmeye, onlar gibi düşünmeye çalışmışlar. Çocuklarıyla yaşadıkları zorluklar konusunda kendilerine ortaklar; kendi tabirleriyle "damdan düşmüşler" aramışlar. Sosyal medyadan çocukları aynı okulda okuyan insanlara ulaşmış ve herkesin benzer süreçler yaşadığını ancak kimsenin dillendirmediğini görmüşler. Bunu görünce herhalde bende problem var düşüncesinden kurtulmuşlar. Bazılarımız düzenlerinin bozulduğunu hissediyorlar ve bundan dolayı geceleri uyuyamama, yemek düzenlerinin bozulması gibi sorunlar yaşıyorlar. Bazılarımız korkularını atlatmakta zorlanıyor.





Meşguliyetler Ürettik Kendimizi Keşfettik

Bu dönemde yaşadığımız zorlukların üstesinden gelebilmek için bazılarımız kendilerini meşgul etmişler. Özellikle de daha önce uzun zaman ayıramadıkları hobilerine şimdi çok vakitleri olduğu için zaman ayırmışlar. Bazılarımız evvelden beri yapmak istedikleri şeyleri yapmışlar. Bunu yaparken daha önce yaptıkları gibi para hesabı yapmadan ders almaya başlamışlar. Süreç içerisinde evvelden beri yapmak istediklerini aslında çok da istemediklerini anlamışlar. Bunu anlamak kendilerini tanımalarına da yardımcı olmuş. Ulaşamadıkları heveslerini gözlerinde büyüttüklerini fark etmişler. Ardından da isteyip sevdikleri işlerle alakalı utangaçlıklarını yenmişler.

Başkalarının Dertleriyle Dertlendik

Bazılarımız bu dönemde haber izlememenin faydasını görmüş. Bazılarımız öğrendiklerini devamlı görüştükları yakın arkadaşlarına anlatmışlar. Bazılarımıza yavaşlamak iyi gelmiş. Her yere yetişmek gerektiğini düşünmeden sahip olduğu güzellikleri fark etmekten faydalanmışlar. Aile bireylerine yardım etmek iyi gelmiş. Şu şekilde ifade ediyorlar "Birinin senden daha fazla yardıma ihtiyacı olduğunu gördüğünde kendi ihtiyacınla çok dertlenmiyorsun. Başkasının derdiyle dertlenmek beni daha güçlü kıldı kendi dertlerimi daha kolay aştım."



Ailemizle Güçlü Kaldık



Bazılarımız aile bireyleriyle sofrada uzun uzun oturup vakit geçirerek güçlü kalmışlar. Tartıştıklarında dönemin zorluğunu birbirlerine hatırlatıp, nasıl başa çıktıklarıyla alakalı örnekler vermek iyi gelmiş. Bazılarımız biraz temiz havanın ve takdir görmenin, biraz da umut vermenin sorunları çözdüğünü düşünüyorlar.

Bazılarımız öğretmenlik ile ilgili kendilerini geliştirmiş, keyif verici şeyler öğrenmeye çalışmışlar. Bazılarımız aklındaki filmleri seyretmiş. Bazılarımız çocuklarıyla hiç olmadığı kadar uzun vakit geçirmiş. Bazılarımız bilinçli bir şekilde her şeyden izole olup ailesi, evi ve kendi etrafında vakit geçirmiş ve bir nevi geçmişe yolculuk yapmış.

Mesleki Gelişimimize Yatırım Yaptık

Bazılarımız uzaktan eğitim ile ilgili derslerini daha iyi ve etkili verebilmek için teknoloji ile ilgili bilgi ve becerilerini artırmışlar. Bilgisayarın eve gelmediği bir kuşakta büyüyen bazılarımız bilgisayarla alakalı korkularını yenip yeni ve farklı şeyler öğrenmişler. Yeni projelerde görev alanlarımız da olmuş. Bazılarımız kendileriyle alakalı yeni şeyler keşfetmiş, bazılarımız önceden hep dışarıda olup birileriyle buluşup sohbet etmenin iyi geleceğini düşünürken, bu dönemde eve kapanmanın da iyi geldiğini görmüşler.

Faydalı Olmak için

İlla Dışarıya Çıkmaya Gerek Yokmuş

İnsanlara faydalı olmak için illa dışarıda olmak gerekmediğini, evden de faydalı olmanın mümkün olabileceğini, bir şey öğrenmek için bir yerlere gitmeye gerek olmadığını tecrübe etmişler. Evden de bir şeyler halledebilmenin gücünü ve hazzını yaşamışlar. Çocukları ve komşuları için oyuncaklar yapmayı öğrenmişler. Yeğenlerinin saçlarını örmek için saatlerce uğraşmışlar. Daha önceden bakamadıkları için soldurdukları çiçekleri büyütenlerimiz de olmuş, köreldiklerini düşündükleri eski becerileriyle yeniden barışanlarımız da. Bazılarımız daha önce yapmalarının zor olduğunu düşündüğü şeyleri evde kalınca denemiş ve hepsini yapabilmişler.

Balkonlarımızı

Çocuklarımız için Kafeye Çevirdik

Bazılarımızı bu dönem yaşadıkları acıları paylaşan insanlar güçlü kılmış. Bazılarımız sinema filmlerinden yardım almış. Bazılarımız kitaplardan huzur bulmuş. Bazılarımıza video kanallarını takip etmek ve geçmişteki salgınları okumak iyi gelmiş. Bazılarımızı bu dönemin herkesin yaşadığı global bir dönem ve problem olduğunu düşünmek rahatlatmış. Bazılarımız bu dönemde hasta olmamalarını büyük bir lütuf olarak düşünmüş. Bazılarımız evlerinde, balkonlarını çocukları için kafeye çevirmişler. Alanlarını küçültüp mutlu olduklarını hissetmişler. Bazılarımız annesiyle daha yakınlaşarak ve aile üyeleriyle, yılların aralarına koyduğu mesafeyi kaldırarak eski günlere dönmüşler. Bazılarımız on üç yaşında iken annesinin aldığı bilekliği bulup takmaya başlamış.



Bilmezdik Bu Kadar Güzel Olduğunu



Bir çoğumuz bu dönemde doğada daha çok vakit geçirmiş. Rahatlamak için korulara gidenlerimiz, avuçlarını açarak ağaçlara dokunanlarımız, çıplak ayakla toprakta yürüyenlerimiz, gökyüzüne daha sık ve uzun bakanlarımız, denizin dalgalarını ve ağaçların yapraklarını seyredenlerimiz, daha önce hiç görmediği kadar büyük ve uzun süren bir gökkuşağı görenlerimiz olmuş. Hatta çocuklarıyla her gün kargaları takip edip, karga belgeseli çekenlerimiz ve kedilerin üzerindeki renkleri ve desenleri inceleyenlerimiz de var. Bunlar bize "Bilmezdim bu kadar güzel olduğunu." diyen şairi hatırlattı, sanki doğanın bu kadar güzel olduğunu öncesinde unutmmuşuz.

Uyku da bir Yöntem Oldu

Bazılarımız bu dönemin sorunlarını atlatabilmek için daha çok uyuyor. Yaşadığı kaygı çok büyük olduğu için uyku ile üstesinden gelmeye çalışıyor. Uzaktaki ailesini ve gidemediği yerleri rüyasında görmek ona iyi geliyor.

Bütün bunları yapmazsak bu dönemi sağlıklı atlatabileceğimizi, daha çok mutsuz olup başkalarına da yansıtabileceğimizi düşünüyoruz.



Güç aldığımız Düşüncelerimiz Var

Hayat ne olursa olsun devam ediyor ve insanoglu durum ne olursa olsun bir şekilde adapte oluyor. Her ne dert varsa dermanı çok uzakta değil, dertlerden ürkmeye gerek yok. Daha önce de büyük zorluklar yaşadık, hayıflanmak yok, kendimizi yeni işlere ve öğrenmelere vermek var. Zorlukların ardından kolaylıklar gelir ve dünyada canlılık hep devam eder. Her duygu bir süre sonra geçer ve yerini başka duygulara bırakır.

"Kara gün kararıp kalmaz ." derler ya bu günler de geçecek. "Bu da geçer ya hu!" diyoruz. Bizim bir sahibimiz var. Çok zor durumlarda kalsak da Rabbimizin yanımızda olduğunu düşünmek bize iyi geliyor. Olacak olan oluyor ve biz elimizden geleni yaptıktan sonra kaygılanmayız. İnanç ve umut insanı ayakta tutar.



İnançlı Olmayı Anne-Babalarımızdan Öğrendik

Bu düşünceleri anne ve babalarımızdan öğrendiğimizi düşünüyoruz. Toprağımızı onların suladığına inanıyoruz. Birimiz babasının geçmişte çok zor dönemler geçirdiği halde inancı sayesinde durumu yönetip sonra yeniden başladığında kendi kendine güçlendiğini görmüş. Birimiz annesinin çocukluğunda verdiği sevgisinin ışığını hala taşıyor ve ondan destek buluyor. Birimizin kişisel geçmişindeki yolculuklar her gittiğimiz yerden bir şeyler öğrendiğimizi söylüyor, pandemi yolculuğunun da bize bir şeyler öğreteceğini ve geleceğin güzellikler getireceğini düşündürüyor. Birimiz, çocukluğunda babasının haftada üç gün diyalize girdiği halde dönünce biraz dinlenip işine devam etmesini ve her şeye rağmen hayat dolu olmasını hatırlamanın onu psikolojik olarak sağladığını ifade ediyor.





Okul Sadece Ders değil

Anne-babası pandemi sebebiyle işini kaybettiği için zor zamanlar geçiren öğrencilerimiz oldu. Kendimizi ilk defa öğrencilerimize ve ailelerine karşı bu kadar sorumlu hissettik. Bazı öğrencilerimiz için okul; derdini bizimle ve arkadaşlarıyla paylaşma belki yardım alma alanı olabiliyordu. Şimdi o imkanları büyük oranda kaybıldı. Okulda derdi olanı görüyorduk. Sınıfta dersi anlayıp anlamadıklarının ötesinde ağlayıp ağlamadıklarını anlıyorduk. Uzaktan eğitimde bunları fark edemiyoruz. Okulun başka bir ortam olduğunu bu dönem herkes fark etti. Okul sadece ders değildi. Okul destekti, okul isimle hitaptı, okul baş okşamaydı...

Uzaktan Eğitim Sürecinde Farklı Tecrübeler Yaşadık



Bütün bunların yanında uzaktan eğitim ile ilgili tecrübelerimizi ve düşüncelerimizi de paylaşmak istiyoruz.

Uzaktan eğitim bizim için bir kurtarıcıydı. Hiç eğitim olmamasından çok daha iyi oldu. Öğrencilerimiz bize bu dönemde rahatlıkla ulaştılar. Aradılar, mesaj yazdılar, dersler bittiğinde herkes çıktıktan sonra kaydı durdurup özel olarak konuşmak istediler, derslerden önce kendi korkuları ve yaşadıkları ile ilgili sorular sordular.



Daha önce de bize dijital araçlar üzerinden ulaşmaları mümkündü ancak okulda görüştüğümüz için, bunları kullanmıyorlardı bu dönemde kullandılar.

Uzaktan eğitimde bazen derslerimize veliler de katıldı. Sorular sorup, katkıda bulunanlar oldu. Bu da daha önce yaşamadığımız bir tecrübeydi. İlave ders verme konusunda zaman ve mekân sorunu olabiliyordu önceden. Uzaktan eğitim ile bunu da aştık, öğrencilerimizle saat konusunda anlaşış ilave ders yapabiliyoruz.

Bununla beraber uzaktan eğitimde sınıfın dinamiğini, çocuklar arasındaki etkileşimi görmemiz mümkün olmuyor. Özellikle engelli çocuklar ve küçük yaş çocukları için yüz yüze eğitimin ne kadar önemli olduğunu gördük. Ayrıca dezavantajlı bölgelerde çalışanlarımızın öğrencilerinde bilgisayar ya da internet imkânı bulamadığı için derslere devam edemeyenler oldu.

Çocuklar Dersten çok Mevcut Durumu Konuşmak İstiyorlar

Öğrencilerimizi, yaptıkları gürültüleri, çıkardıkları tuhaf sesleri bile özledik. Öğrencilerimiz bizden sadece ders değil aynı zamanda sağlık tavsiyesi de psikolojik destek de bekliyorlar. Öğrencilerimizde ciddi motivasyon eksikliği var. Bizim de motivasyon eksikliğimiz oluyor. Bizim psikoloğumuz yok ama öğrencilerimize psikolojik destek verme zaruretimiz var. Öğrencilerimiz bazı zorlukları o kadar yaşıyorlar ki bazen ders değil sadece konuşmak istiyorlar. Çocuklar içimizden hiçbir şey yapmak gelmiyor diyorlar. Çok canımız sıkılıyor okul ne zaman açılacak diyorlar. Çocuklar dersten çok mevcut durumla ilgili konuşmak istiyorlar.



Bu Çalışma Bize Çok İyi Geldi



Bunlar İstanbul-Üsküdar'da çalışan bir grup öğretmen olarak bizim düşündüklerimiz, hissettiklerimiz ve tecrübe ettiklerimiz. Bir araya gelip bunları konuşmak bize iyi geldi, dileriz okumak da size iyi gelir. Sizler de kendi düşüncelerinizi, hissettiklerinizi ve tecrübe ettiklerinizi bizimle paylaşırsanız çok mutlu oluruz. (uskudar34@meb.gov.tr) Dileriz bu zorlu dönem hızlıca geçer ve bir an önce öğrencilerimize ve okulumuza kavuşuruz.



Klinik Psikolog
Dr. Mehmet DİNÇ



Klinik Psikolog
Gülcenur DİNÇER

Grup çalışmasını yöneten;
Dr. Mehmet DİNÇ,
Klinik Psikolog Gülcenur DİNÇER'e
ve çalışmaya katılan öğretmenlerimize
TEŞEKKÜR EDERİZ.



ARALIK 2020



NARRATIVE  Terapi
Türkiye Topluluğu

