



İŞİK OKULLARI
ÖNCE İYİ İNSAN YETİŞTİRİR

134
YIL

FMV AYAZAĞA İŞİK İLKÖĞRETİM KURUMU

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi Bülteni

"OLAĞANÜSTÜ DURUMLARDA ÇOCUK RUHSALLIĞI VE ANNE BABA ROLLERİ"

PSIKOTERAPİST
HÜLYA BAY

Olağanüstü Durumlarda Çocuk Ruhsallığı ve Anne Baba Rollerini Seminer Notları

Hepimiz ürkütücü bir salgın hastalığın varlığı gibi gerçek bir tehditle yaşamak zorunda olduğumuz bir dönemden geçiyoruz. Hiçbirimizin daha önce karşılaşmadığı şeylerin yaşandığı, toplum ve insanlık olarak hepimizin üstüne bastığı zeminin sarsıldığı bir süreçteyiz. Yaşanan bu gerçekliği en saf hâliyle kabul etmemiz ruh sağlığımız için gerçekten çok zor. Tedirginlik ve belirsizlik gibi hisler içerisindeyiz. Tüm bu yaşadıklarımız, bir yandan çocuklarımızın ve bizim ruhsallığımızı etkilerken diğer yandan da çocuklarımızla ilişkimize farklı şekillerde yansıyor.

Bu salgın karşısında verdiğimiz tepkiler, hepimizin ruhsallığına göre farklılıklar gösteriyor. Kimimiz bu süreci kontrol edilemez bir durum olarak algılayıp kontrol etme çabasına girerek abartılı temizlik, titizlik davranışları gösterirken kimimiz de pandemi ile ilgili yapılan tüm açıklamaları, yabancı yayınları, çalışmalarını bilmeye ve bunlara tutunmaya çalışıyor. Bazılarımız migren, mide ağrıları, deri hastalıkları, alerjik reaksiyonlar gibi psikosomatik belirtiler gösteriyoruz.

Virüs, yalnızca ölümcül olduğu için değil; aynı zamanda bize yönelttiği tehdidin kapsamını, süresini, saldırı yöntemlerini ve ona karşı savunma araçlarımızı tam olarak bilmediğimiz için bir tehlike durumu olarak yaşanıyor. Covid-19 virüsü ile tanıdık ve güvenli olduğunu düşündüğümüz birçok şey tehditkâr hâle geldi ve yakın insanlarla bir araya gelmemiz tehlikeli bir durum oluşturmaya başladı. Annemiz, babamız, kardeşlerimiz ve eğer bir sağlık çalışanıysak ailemizle bile görüşemez olduk.

Yaşanan bu süreçte bazılarımız işe gitmeye mecbur olduğu için evden çıktı ve tehlikeye kendini yakın hissetti, bazılarımız da var olan işlerini kaybetti. Bir kısmımız iş yerlerimiz olanak sağlıyorsa evden çalışmaya geçtik ama ofislerimizi, çalışma odalarımızı, iş arkadaşlarımızı kaybettik. Çocuklarımız okullarını, öğretmenlerini, arkadaşlarını, sınıflarını, teneffüslerini, beden eğitimi derslerini, kulüplerini, sosyal etkinliklerini kaybetti. Öğretmenlerimiz okullarını, dersliklerini, tahtalarını, sınıftaki tecrübelerini, hâkimiyetlerini ve otoritelerini kaybetti.

Bu noktada **“travma”** kavramını tanımlamak yerinde olacaktır. Travma, ***bireyin karşılaştığı durumları uygun biçimde yanıtlama kapasitesini aşan, alt üst edici ve uzun soluklu etkiler oluşturan ve ruhsal organizasyonu etkileyen olaylardır.***

Travma, ruhsal olarak hiç hazırlıklı olmadığımız, birdenbire karşılaştığımız ve ruhsallığımızın hazırlıksız olarak yakalandığı olaylardır. Travmanın şiddetiyle düşünemez oluruz, bağlantılarımız kopar, ruhsal olarak bize neler olduğunu, neler hissettiğimizi anlamlandıramaz hâle geliriz. Bu salgın da şiddeti çok güçlü bir travmadır. Bu sebeple de oturup düşünmemiz ve tüm bu olanları ve kaybettiklerimizi anlamlandırmaya çalışmamız oldukça önemli.

Kaybolan bu kadar şey içerisinde ve gelecek belirsizliğini korurken bağlarımızı sürdürmek, günlük rutinlerimizi devam ettirmek çok daha değerli hâle geldi. Kaybettiğimiz bu kadar şeyin yanında bu bağlara çok ihtiyacımız var. Uzaktan eğitimin en önemli amacı, bu bağları korumak.

Bizler yetişkin olarak daha olgun bir ruhsallığa sahibiz. Çocuklar ise ruhsal olarak gelişimlerini henüz tamamlamadılar. 18 yaşına kadar bu değişim ve gelişim süreci devam edecek. Yaşanan bu ruhsal travmayla baş etmekte aslında ruhsal olarak bizden daha güçsüzler. Bizim onlar için tüm bu olanları anlamlandırma ve dönüştürmemize ihtiyaçları var.

Pandemi öncesinde çocuklarımızı okulun ya da sınıfın kapısında bırakarak veya evin kapısından servise teslim ederek ayrılıyorduk. Ancak bu süreçte sınıflar eve taşındı ve anne baba olarak aslında bize yasak olan o mekâna girebilme özgürlüğüne kavuştuk. Ev, okul hâline gelince anne babalar olarak biraz öğretmen gibi olduk. Ayrıca çocuklarımızın ayrışma-bireyleşme yolundaki gelişimleri, bizim okulun içerisine bu kadar dâhil olmamızla sekteye uğradı. Çocuklar evden uzaklaşmalarını sağlayan birçok şeyi kaybetti.

İlkokulda, her yaş grubu ve kademe, ruhsal ve bilişsel gelişimlerdeki farklılıklarından ötürü bu süreçten de farklı düzeylerde etkilendiler. 1. sınıfa giden bir çocukla, 4. sınıfa giden bir çocuğun süreci deneyimleme biçimi aynı olmadı.

1. sınıftaki öğrenciler, anaokulundan ayrılıp büyük çocukların gittiği okula gitmeye ve büyüdüklerini hissetmeye başlamışlardı. Onlar için en önemli gelişim adımı olan ayrılığı deneyimliyor ve buna adapte olmaya çalışıyorlardı. Akademik bir hayatın içine girmişler ve ayrılık anksiyetesi ile baş etmek için çabalıyorlardı. Tam bu çaba karşılık bulmaya başladığı sırada ve okula uyum sağladıkları dönemde eve döndüler ve okuldan ayrıldıkları için de bir kayıp duygusu yaşadılar.

2 ve 3. sınıftaki öğrenciler nispeten bu ayrılık meselesini hâletmişlerdi. Ancak 4. sınıfa devam eden öğrenciler için bu mesele tekrar gündeme geldi. Çünkü onları da bekleyen bir ayrılık var, 4. sınıfı bitirip ilkokuldan ayrılarak ortaokula başlayacaklar. Bu da bir kayıp ve büyüme anlamına geliyor. Bu büyüme yolculuğunda geleceğin belirsizliği onların da ayrılık endişelerini yeniden tetikledi.

Uzaktan eğitim sürecinde bu ayrılık endişesi ile baş ettikleri ve geleceğe dair belirsizlikler yaşadıkları günlerde çocuklarımıza vereceğimiz en büyük destek, uzaktan eğitim dersleri için bilgisayarlarını hazırlamak, bağlantılarını kontrol etmek, ödevlerinin çıktılarını almak vb. teknik konularda olacaktır. İhtiyaç duyduklarında bize erişebileceklerini bilmeleri ve ihtiyaç duydukları konuda gereken desteği alabilmeleri çok kıymetli.

Okulda olduğu gibi bir sınıf ortamı hazırlamak ve o sınıf ortamında mahremiyetlerine saygı duymak onlar için büyük önem taşıyor. Sınırlar, yaşanan bu süreçte birbirine girdi ve hem bizim hem de çocuklarımızın sınırlara ihtiyacı var. O sınırlı alanlar içinde kendi mahrem alanları var ve evden uzaklaşmalarını sağlayan birçok şeyi şu anda kaybettikleri için bu mahrem alanları korumaya özen göstermemiz gerekiyor.

Öğrenmek için bir deneyimden geçmek gerekiyor. Bu deneyim de çocukların tek başlarına yaşamaları gereken bir deneyim. Anne babalar olarak bu deneyimin içerisinde gereğinden fazla yer alırsak onların öğrenme deneyimlerini sekteye uğratabiliriz. Uzaktan eğitim sırasında öğretmen kameradan çocuğun parmak kaldırdığını görememiş olabilir ancak bu durum zaman zaman sınıf ortamında da yaşanıyor olabilir. Bu durumdan kaynaklanan hayal kırıklığı ile çocuğumuzun baş etmesi çok daha işlevsel. Uzaktan eğitim sırasında, çocuğumuzun yanında oturarak ona komutlar verdiğimizde mahremiyetine çok fazla girme riskimiz bulunuyor. Onların uzaktan eğitim sırasında bir sahne performansı sergilemediklerinin farkında olmalıyız.

Bu belirsizlik içerisinde geceleri kâbus görme, tırnak yeme, parmak emme gibi davranışlar görülebilir; tüm bunlar çocuklarımızın yaşadıkları kaygının bir göstergesidir. Bu dönemde hepimiz farklı düzeylerde kaygılıyız, çocuklarımız da bize bu davranışlarıyla kaygısını gösteriyor. Bu davranışlar karşısında biz de kaygılanır ve ne yapacağımızı bilemez bir görünüm sergilersek o zaman bu korkutucu hâl çocuk için daha da korkutucu hâle gelebilir. Unutmayalım ki ebeveynler olarak her zaman onlar için bir aynayız.

Bu nedenle onlara ayna olmak ve ne hissettiğini anlaması için ona konuşma fırsatı vermek oldukça önemli. “Keşke şuraya gidebilseydik, öğretmen parmak kaldırdığını görmedi mi, keşke okulda olsaydın okulda olsaydın o zaman görürdün.” gibi cümlelerle duygularına eşlik etmek mümkün. Yaşadıklarını anlamlandırması için çocuğumuzla kuracağımız bu diyaloglar, yaşadığı kaygıyı ifade edebilmesi ve anlaşıldığını hissetmesi için gerekli tutumlar.

Oldukça farklı ve olağanüstü bir dönem yaşıyoruz. Bu olağanüstü dönem bizi biraz da değiştirecek ve farklılaştıracak belki biraz güçlendirecek çünkü en kıymetli öğrenme, deneyimin içinden geçerek öğrenmedir. Çocukların elinden bu **“deneyimin içinden geçerek öğrenme”**yi almamak gerekiyor.

Bir süre sonra önlemler giderek azalacak ve kademeli olarak normal yaşamımıza dönüş yapacağız. Bu süreçte dış dünyayı çok korkutucu olarak yansıtırsak dışarı çıkmak çocuklarımız için zorlayıcı olacaktır. Bu noktada dengeyi korumamız oldukça önemli. Durumu olduğundan fazla abartmayarak gerçekçi bir şekilde **“Virüs bulaşma riski devam ediyor, bu nedenle çok temas etmememiz gerekiyor, zamanı geldiğinde dışarıda daha rahat zaman geçireceğiz ve okula daha güvenli koşullarda başlayacaksınız.”** gibi cümlelerle, çocuğumuzun anlayabileceği şekilde aktarmamız yeterli olacaktır.

Ekran, çocuklarımız için bir eğlence aracıymışken şimdi okulun yerini tutan bir işlev üstlendi. Sosyal ilişkileri ekran üzerinden devam etmeye başladı ve ekran hayatlarında çok daha fazla yer tutmaya başladı. Onların da bizim gibi bağlarını sürdürmeye ihtiyaçları var. Bu anlamda uzaktan yapılan dersler çok kıymetli. Ancak bu süreçte yetişkinlerin onlardan beklentisinin yüksek olması onlar adına çok zorlayıcı olabiliyor. Çocuklar bu süreçte ödevini yapmak istemeyebilir, kamerayı kapatmayı tercih edebilirler. Kamerada görünmek onlara çok içeride oldukları hissi verebilir. Bu durumlarda çok müdahale etmek yerine bunun öğretmeniyle çözmesi gereken bir mesele olduğunu kabul etmemiz gerekiyor ancak öğretmen bizden destek isteyene kadar.

Çocuklarımızın bu tür meseleleri çözmeleri için o deneyimin içinden geçmesine fırsat vermek ve negatife toleranslarını artırarak hayal kırıklığını yaşama kapasitesini geliştirmemiz büyük bir önem taşımakta. Şu anda birçoğumuz tüm güçlü yöntemler kullanarak meseleleri çözmeye çalışıyoruz. Bu tüm güçlülük hâli **“Eksiklik yok, her şey eskisi gibi devam etsin.”** gibi bir algıya yol açıyor. Bu tüm güçlülükten kurtulmanın tek yolu, olağanüstü bir süreçten geçtiğimizi kabul etmek ve sürece uyum sağlamak. Çocuklarımız da kendi çocuksu tüm güçlülüklerinden bu hayal kırıklıklarıyla negatife toleranslarının artmasıyla çıkacak. Bu da onlar için oldukça güçlü bir öğrenme deneyimi anlamına geliyor.

Geleceğe yönelik hayaller kurarak kendini rahatlatmaya çalışan bir çocuğun zaman zaman bir kaçış yöntemi olarak çocukluğuna dönmesi, eski oyuncaklarıyla oynaması, bebeksi hareketler geliştirmesi bu süreçte oldukça anlaşılır bir durum. Anne babalar olarak bu süreçte görülen alt ıslatma, parmak emme gibi gerileme davranışlarında şefkatli ve kapsayıcı rolümüzü kaybetmeden onlara anlaşıldıklarını hissettirmemiz gerekiyor. Çocukların bu süreçte gösterebilecekleri yıkıcı ve öfke içeren davranışlarında kapsayıcı olmak ve anlamlandırmakta güçlük yaşadığı duyguları birlikte ele alarak anlamlandırmalarına yardımcı olmak çok kıymetli.

Evde var olan düzende ve uygulanan kurallarda bu süreçte bazı farklılıklar ortaya çıkmış olabilir. Bu süreçte çocuklarımızla büyük çatışmalara girmek, otorite ve kurallar üzerinden bir ilişki yaşamak çok işe yaramayacaktır. Bu dönemden en az zararlı çıkmak için kurallarımızın da şefkatli bir şekilde olması gerekiyor. Bu şefkati sürdürürken çocuklarımızın sınırlara da ihtiyaçları olduğunu gözden kaçırmamak inatlaşmadan uzlaşmacı bir tutum sergilemek onlarla olan ilişkimize olumlu yönde yansıtacaktır.