

REHBERLİK SERVİSİ
7. SINIF VELİ BULUŞMALARI

YENİ YAŞAM
KOŞULLARINDA
ANNE BABA
ROLLERİ
"NE KADAR UZAK
NE KADAR YAKIN?"

Koordinatör Psikolojik Danışman Aslıhan Dikçe
3 Kasım 2020



AYAZAĞA IŞIK ORTAOKULU



Hep birlikte zor bir dönemden geçiyoruz. Hiç beklemediğimiz ve tahmin ettiğimizden de uzun süren bir pandemi sürecinde çocuklarımızla, ailemizle sağlıklı kalmaya çabalarken bir de yaşanan depremler, kayıplarla beraber çok fazla belirsizlik var, geleceği öngörmekte zorlanıyoruz. Eminiz ki kaygılandığınızı, kendinizi tedirgin hissettiğiniz zamanlar oluyordur.

Bu süreçte en çok zorlandığımız konu belirsizlik ve belirsizliğin doğurduğu kaygıyla baş edebilmek. Mart ayında ilk olarak evlere kapandığımızda bu daha çok travmatik bir süreç olarak yaşandı. Hiç birimiz bu kadar uzun süreceğini bilmiyorduk. Travma dediğimiz kavram ruhsal daha çok kısa dönemli, zor durumlara verdiğimiz bir duygusal tepki. Ancak sürecin uzamasıyla birlikte tepkilerimiz de karmaşıklaşmaya başladı. Bir günü çok kaygılı geçirirken diğer gün biraz daha boş vermiş hissedebiliyoruz. Burada öne çıkan en önemli kavram “dayanıklılık” yani ruhsal dayanıklılık. Dayanıklılık derken olaylardan etkilenmemek, korkmamaktan değil maruz kaldığımız durumu kabul ederek durumun üstesinden gelebilme gücünden bahsediyoruz.

Dayanıklılık kavramının tarihçesine baktığımızda 2. Dünya Savaşı sonrasında ortaya çıkan bir kavram olduğunu görüyoruz. Çok büyük küresel bir olay ve sonrasında yaşanan travmatik bir sürece bağlı bir kavram olarak ortaya çıkıyor.

Dayanıklılığı gelişimsel olarak incelersek;

Çocuklarda ruhsal dayanıklılık; çocuğun anne babasıyla ilişkisi ne kadar iyiyse, anne babası tarafından ne kadar iyi anlaşıldığını hissediyorsa olaylar karşısında o kadar dayanıklı olduğu görülüyor. Araştırmalara baktığımızda yaşa, cinsiyete veya zekâya bağlı değil. Olaylara göre değişebiliyor, gelişebiliyor ve süreç içinde dönüşüyor. Dayanıklılığın arttığı en avantajlı dönemler de şu an yaşadığımız gibi kriz dönemleri. Birçoğumuz bazen şunu söylüyoruz: “Bu kadar uzun süre ailecek evlere kapanıp bu kadar uzun zaman geçireceğimizi söyleseler inanamazdık.” veya “Tüm gün maskeyle çalışmak zorunda kalacağımızı düşünsek kesinlikle yapamayız.” Ama süreç bize çok farklı şeyler de öğretti. Önceden yapamayacağımız düşündüğümüz birçok şeyi, zorunluluklarla birlikte yapabilir hâle geldik ve dayanıklılığımız arttı.

Ergenlerin dayanıklılığında ise bireysel farklılıklar daha çok ön plana çıkıyor. En önemli kavram öz saygı yani kendine verdiği değer. Burada şuna bakmamız çok önemli: Kendi benlikleriyle meseleleri nasıl? Sevildiğini bilmesi, becerilerine inanması, bir şeyleri yapabiliyor olduğunu görmesi çok önemli. Burada akademik başarıdan öte herhangi bir alanda bir şeyleri iyi yapabiliyor olmasından

bahsediyoruz. İyi basketbol oynaması, her hangi bir sanat dalında iyi olması, iyi ilişki kurabiliyor olması bir şeyleri iyi yapabiliyor olduğunu hissetmesini sağlayacaktır. Bu dönemde birçok şeyden mahrum kaldılar ama yine de bu dallardan birine eğilmesi bir şeyleri iyi yapabilme hissini vermesi açısından da kıymetli.

Bu dönemde arkadaşlarıyla çok yazışmaya başlamış, çok fazla telefonda vakit geçiriyor olabilirler. Bu çok normal çünkü kendisine iyi gelen şeylere tutunuyor, kendi keyif aldığı uğraşlarla daha çok vakit geçirmek istiyorlar. Bir şeyi çok fazla yapma, abartma aslında abartılı yaşadığımız yani çoğu şeyin normal gitmediği bir durumun normal tepkileri. Arkadaşlarıyla hiç vakit geçirme isteğinde olmayan veya kendini izole edenler daha çok sevilmediğini hisseden risk gruplarını oluşturuyor.

Ama tabi ki yine de onu hem sorumluluk alabilmesi hem de aileleriyle evde bir şeyler yapabilmesi açısından tamamen telefonda veya bilgisayar başında vakit geçirmemesi yönünde teşvik etmek de önemli. Onu günlük rutinelere dâhil etmek, yemek yapmanıza veya evde yaptığınız herhangi bir işe yardım etmesini sağlamak ona kendini denetleme gücü de kazandıracaktır.

Bu dönem spor, arkadaş buluşmaları gibi birçok aktiviteden mahrum kaldılar. Hareketleri ve enerjilerini atma fırsatları azaldı. Hâliyle deşarj yöntemleri de oyunlara ve arkadaşlarıyla yazışmalara ve konuşmalara kaydı. Bu dönemde sınır koyabilmek adına dersleri haricinde hafta içi bilgisayarı tamamen yasaklamak gibi yöntemlere başvurduğumuz da oluyor. Tamamen yasak koyduğumuzda şöyle bir sonuçla karşılaşyoruz. Hafta içi oynayamayacağını veya bilgisayarda vakit geçiremeyeceğini bildiği için veya o zamanı telafi edebilmek ve doldurabilmek adına hafta sonu boş zamanlarının çoğunu hatta tüm zamanını bilgisayar başında geçirmeye başlıyor. Hatta ders aralarında bile oyun oynama çabasına giriyor. Sonucunda ise genelde anne baba çocuk çatışması ortaya çıkıyor. Burada önemli olan onun kendini denetleyebilmesine olanak sağlamak.

Önemli olan sınırı tamamen ona bırakmak değil, çocuğunuzla birlikte bir zaman sınırı belirleyerek o zamanı onun yönetmesini sağlamak. Örneğin birlikte şu kadar zaman belirledik o süreyi sen kendin nasıl kullanacağına karar verebilirsin? Eğer zamanını yönetemiyorsa zamanının dolmasına belirli bir süre kala hatırlatmak veya saatini kurması yönünde yönlendirmek.

Eğer imkânınız varsa birlikte kalabalık olmayan ortamlarda açık hava sporları, yürüyüşleri yapmak yararlı olacaktır.

Oyunların yüksek fiyatlarıyla ilgili olarak zaman zaman sıkıştığımız durumlar oluyor.

Burada sınır yine size ait. Açıkça ona bu ay bu oyunlar için sana ayıracağımız bütçe bu kadar. Belki ayın başında onunla birlikte belirlemek veya harçlıklarından biriktirmesi yönünde teşvik etmek de hem sınırını bilmesi hem de kendini kontrol edebilmesi açısından çok kıymetli.

Bu dönemde onları en fazla güçlendirecek şey karar alabilme ve hedef koyabilme gücü. Hedef koyma derken şimdi bu yapılacak gibi onu yönlendirmek yerine onun kendisi hakkında karar verebilmesi konusunda teşvik edici olabilmek çok kıymetli. Gerçekleştiremeyeceğiniz istekleri olduğu zamanlarda ise “Bir düşünelim.” demek ama “Bakarız” anlamında değil, daha çok “Sen bunun üzerinde biraz düşün.” deyip belli bir vakit vermek. Örneğin “Sen bunu hafta sonuna kadar bir düşün hafta sonu tekrar konuşuruz.” diyebiliriz. Onun kendi isteği üzerinde düşünmesine fırsat vermeliyiz. Düşünmek aktif bir eylemdir. Hem kendi isteklerine ilişkin farkındalık kazanmasın hem de direkt harekete geçmesini yavaşlatmasına yardım eder.

Hızlarını azaltmak için de bir şeyi tamamen yasaklamak veya mahrum bırakmak hem ters tepiyor ve çatışma yaratıyor hem de bir şeyin bir anda kesilmesi özellikle hayatlarında keyif aldıkları birçok şeyin çok ani kesildiği bu dönemde onlarda korku da yaratıyor. Çok belirsiz bir dönemin içindeyiz. Rutinlerimizi ve ön görülerimizi kaybettik. Örneğin bu pandemi süreci bittiğinde ki umarız bitecek, yaşam koşullarımız nasıl olacak, eskiye dönebilecek miyiz, ruhsal olarak ne kadar etkilenmiş olarak süreci tamamlayacağız onu bile hiçbirimiz bilemiyoruz. Ruhsal olarak bu çok gerekli bilgi ama şu an hiçbirimiz bu bilgiye sahip değiliz.

Burada anne babalar olarak bizim psikolojik dayanıklılığımız ve sağlamlığımız devreye giriyor. Belirsizliğe ne kadar tahammülümüz olduğu konusunda sınıdığımız bir dönemdeyiz. Kontrolcü bir yapımız varsa bu durum çok fazla kaygı yaratabilir. Belirsizliği tamamen belirli hâle getiremeyiz ama belirsizlikle baş edebilmeyi öğrenebiliriz. Yani neler benim kontrolümde, neler değil. Virüsün tam olarak ne olduğunu çok bilmiyoruz. Bu kısmı kontrol edemeyiz. Ama maske takıyoruz, fiziksel mesafe kurallarına uyuyoruz, ellerimizi sık sık yıkıyoruz, mümkün oldukça kalabalık ortamlara girmemeye çalışıyoruz. Bunlar bizim kontrolümüzde.

Çocuklarımızın da bizim gibi aynı şekilde kendilerini kontrol etmeye ihtiyaçları vardır. Her ne kadar istemiyorlarmış gibi gözükseler de kurallı bir ev ortamı onlar için de önemli. Çocukların sınırsız bir ev ortamında kalmaları, freni patlamış bir arabada seyahat etmeye benzetebiliriz. Bizler freni patlamış bir arabada ne kadar tekinsiz hissederseniz onlar da sınırları net olmayan bir ortamda aynı hissi yaşarlar. Kurallar karşısında rest çekebilirler, kızabilirler çünkü bunu gerektiren bir yaş dönemindedir ama istedikleri aslında güvenli alanlarının olması. Rutinleri gerçekleştirmek zor olsa da çocuklara her zaman iyi gelir. Bazen esnemek tabii ki gerekir ama o her istediğinde de değil. Örneğin Cuma akşamları ailecek yemek yemek gibi rutininiz varsa bunu bu süreçte de uygulamanız önemli veya pazar günleri aile büyüklerini ziyaret gibi bir alışkanlığınız varsa bunu yine görüntülü konuşarak gerçekleştirebilirsiniz. Farklı bir yolla da olsa rutinleri yapmak, belirsiz olanı biraz daha belirli hâle getirecektir. Kendi adına daha rahat doğru kararlar verebilecektir. Evde düzeni ve rutinleri olan çocuk okuldaki sisteme de daha rahat uyum sağlayabiliyor. Okul çok daha kuralları net ve sınırlı bir ortam.

Yine bu süreçte bir duygunun içinden çabuk çıkabilmek de çok kıymetli. Örneğin bu dönemde en çok pandemi sürecine mizahla yaklaşan komik capsler, olayın gerçekliğini inkâr etmeden mizaha yaslanmak en güzel savunma bizler için de.

Ergenler bunu sıklıkla yaparlar aslında. Bize her şeye alaycı yaklaşıyor, hiçbir şeyi ciddiye almıyor gibi gelir ama aslında kendilerini olaylar karşısında savunma yöntemleridir.

Olaylara bizim ne anlam yüklediğimiz de hem bizim hem de çocuklarımız için olayları yaşayış biçimimizi şekillendiriyor. Mesela “Dünyanın en şanssız insanıyım, bu da benim başıma geldi.” gibi bir yaklaşım olayı olduğundan da büyük hâle getiriyor. Karamsar cümleler insan ruhsallığını çok çabuk ele geçiriyor. İyimserlik ve umut çok ihtiyaç duyduğumuz şeyler. Tablonun içine negatifi de koyup yanında pozitifin de bulunması ruh sağlığımızı korumak ve dayanıklılığımızı artırmak için önemli. Mesela evet zor ve alışkın olmadığımız dönemlerden geçiyoruz, hiç kolay değil ama önlemlerimizi alıyoruz, kendimizi korumaya çalışıyoruz, elimizden geleni hem ailemiz hem de kendimiz için yapıyoruz, ailecek bu süreci atlatacağımız inancında olmamız çocuklarımızı da olumlu etkileyecektir.

Bahsettiğimiz gibi hepimizin zor durumlarla başa çıkma şekli birbirinden farklı. Kimimiz sosyallik arayabiliriz, fiziksel etkinliklerden ve hareket etmekten hoşlanabiliriz, bazılarımız bilimsel gelişmeleri bilmek isteyebiliriz, duygularımızı paylaşmak isteyebiliriz veya konuya dair tarihsel geçmiş araştırabiliriz, sezgilerimize odaklanabiliriz. Sonuç olarak hepimiz farklı baş etme yöntemleri

geliştiririz. Ama bazen de hangi yöntemi kullandığımızı çok farkına varamayabiliriz.

Bunun için faydalanabileceğinizi düşündüğüm bir yöntemi paylaşmak istiyoruz.

BASIC PH - BAŞ ETME YÖNTEMİ

Savaşlar, doğal afetler gibi can kaybı ile sonuçlanan toplumsal krizlerle karşı karşıya kalmış kişilerle yapılmış araştırmalar sonucunda araştırmacılar bu modeli geliştirmişlerdir.

Kişilerin baş etme kaynakları altı boyutta incelenir. Bu boyutlar:

B - (Belief) İnanç

A - (Affect) Duygular

S - (Social interaction) Dayanışma

I - (Imagination) Düş

C - (Cognition) Düşünce

PH - (Physical) Davranış

B -Değer: İnanç, değer sistemleri, anlam arama ve bireyin kendine olan güvenini kapsar. Örneğin her kültürde, tehlikeli anlarda yardım ve yol gösterme ihtiyacını ifade eden dualar kullanılır. Savaş durumlarında "vatanseverlik değeri ve ülke güvenliği" ailede bir can kaybı yaşandığında ailenin bir arada tutulmasına ilişkin değerler kimilerini güçlü kılar. Bu kanalın içerdiği en önemli şeylerden biri kişinin kendine olan güven ve inancıdır.

A - Duygu: Travmanın neden olduğu duyguları değişik şekillerde ifade etmeyi kapsar. Kişiler zor durumlarda duygularını ağlayarak, gülerek, birisi ile deneyimleri hakkında konuşarak, yazarak veya çizerek ifade ederler. Özellikle çocukların travma hikâyelerini anlatması, oynadığı oyunla duygularını ifade etmesi, resim yapması, şarkı söylemesi, ileriye dönük rol oyunları, hikâye anlatması duygu kanalını harekete geçirir. Çocuklara yaşadıkları olay ve bu olayla ilgili duygularını ifade etmeleri için fırsat sağlamak onların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olur. Duyguların ifade edilmesi birçok nedenle önemlidir.

Duyguları ifade etmek gerginliği ve endişeyi azaltır. Çocuklar yaşadıklarının hikâyesini tekrar tekrar anlatarak olayla ilgili bir kontrol hissi kazanırlar. Diğer çocukların yaşadıklarını ve duygularını duymak kendi endişe ve korkularında yalnız olmadıklarını anlamalarını sağlar. Duyguların paylaşımı ile çocuklar arasındaki etkileşim artarak kendi aralarında bir güven ve dayanışma havası oluşur. Çocukların yaşadıkları ile ilgili resimler çizmelerini sağlamak duyguların ifadesinin ilk adımı olabilir. Daha sonra çizilen şeyler hakkında konuşmanız kendi duygularını anlamalarını ve paylaşmalarını kolaylaştırır.

S - Dayanışma: Bir gruba ait olma, rolünün (pozisyonunun / durumunun) gereklerini yerine getirme, destek alma ve destek vermeyi kapsar. Çocukların travma ile baş etmesini kolaylaştırmak için akranları ile birlikte çeşitli etkinliklerde yer alması sağlanır. Biraz daha büyük çocuklara liderlik sorumluluğu verilebilir. Yetişkinler ise bir arada olma, birbirlerine yardım etme yolu ile kendilerini bir gruba ait hisseder, birbirlerinden destek alırlar.

I - Düş: Hayal gücü ve yaratıcılığın kullanımını kapsar. Dışarıdan gelen tehlikeye karşı koymada hayal etkilidir. Resim yapma, yazı yazma, rüyalar ve içten gelen duygularla yaratıcı çözümler bulmanın tedavi edici etkisi vardır. Oyun çocuğun en etkin baş etme aracıdır.

C - Düşünce: Bilgi toplama, problem çözme ve olumlu düşünceyi içerir. Yaşanan kriz ile ilgili bilgileri edinmek yas tutma ve iyileşme sürecini başlatır. Olumlu sözler ise ifade etme, problem çözme ve olumsuzluklarla baş etme için kullanılacak önemli bir araçtır.

PH -Davranış: Bireyin bedenini ve ruhunu rahatlatması için giriştiği her türlü fiziksel eylemi içerir. Bu kanalın en önemli hedefi bedensel sağlığın korunmasına yönelik (iyi uyku, beslenme, fiziksel egzersizler gibi) önlemler almaktır. Tehlike karşısında hayatta kalma değeri taşıyan "savaş / kaç" tepkisi kaslarda ve duygularda gerginliğe yol açar.

Bedenin farkına varmak, gevşemeye yönelik bedensel hareketler yapmak bu alanda etkilidir. Çocuklar için fiziksel hareketlilik gerektiren açık hava oyunları etkili bir baş etme aracı olabilir. Fiziksel oyunlar ve etkinlikler çocukların duygularını boşaltmalarına katkıda bulunur.

Basic PH Uygulama Örneği

Sizler de hem kendinizin hem de çocuklarınızın baş etme yollarını bu uygulamayı birlikte yaparak keşfedebilirsiniz.

	DÜŞÜK	ORTA	YÜKSEK
B- İNANÇ			
A-DUYGULAR			
S-DAYANIŞMA			
I-İMAJİNASYON			
C-DÜŞÜNCE			
PH-FİZİKSEL			

Faydalı olması dileğiyle

Sağlıklı günler dileriz.

FMV Ayazağa Işık İlköğretim Kurumu
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi