

Rehberlik Servisi
3. Sınıf Veli Buluşmaları

Değişen Dünyada Anne Baba Olmak ve Psikolojik Sağlık

3. Sınıflar Psikolojik Danışmanı Simge Le Bris
12 Kasım 2020



Değişen Dünyada Değişen Anne Baba Roller ve Psikolojik Sağlık

Hep birlikte zor bir dönemden geçiyoruz. Çocuklarınızla ve ailenizle birlikte sağlıklı kalmaya çabalarken üzerine yaşanan depresyonlar, kayıplarla beraber çok fazla belirsizliğin olduğu, sınırların, rollerin karıştığı ve karmaşık duygular yaşadığımız çok ilginç bir dönem yaşıyoruz. Elbette hiçbir şeyin salt kötü olmadığı gibi pandemi döneminde olumlu bazı dönüşümler yaşadık, farklı kazançlarımız oldu ancak hayatımızda pek çok şeyi yeniden organize etmemiz, rutinlerimizi, alışkanlıklarımızı, rollerimizi yeniden düzenlememiz gereken zorlayıcı bir süreç geçirdik, hala geçiriyoruz. Sizlerle pandemi gerçeğinin hayatımıza getirdiği yenilikleri, değişen ve çatışan rollerimiz ile ilgili birlikte düşünmenin yanı sıra sizlerden bu süreçte gelen konu başlıklarına değiniyor olacağız.

Pandemi Sürecinin Hayatımıza Getirdikleri ve Psikolojik Dayanıklılık

Pandemi süreci boyunca sınırlı mekânlarda, sürekli aynı kişilerle ve çok fazla sorumlulukla yüz yüze kaldık. Birbirimizi daha iyi tanımaya, bir iş birliği içinde olmaya çok ihtiyaç duyduğumuz bir dönem oldu bu. Ailemizin içinde biri duygusal olarak olarak kötü hissettiğinde kendimizi bundan ayrı tutmamız mümkün değil. Birimiz iyi olduğumuzda hepimiz iyi oluyoruz aslında.

Bu dönemde öne çıkan en önemli kavram “dayanıklılık” yani ruhsal dayanıklılık. Psikolojik dayanıklılık hayatın stresli ve zorlayıcı deneyimleri karşısında ruh sağlığımızı koruyabilmek anlamına gelir. Sözcüğün Latince kökeni “esneklik” demektir. Tıpkı büküldüğü zaman esneyen ancak eski formuna geri dönebilen elastik bir materyal gibi, bizler de kriz durumlarında yeni durumun etkilerini yaşarız. Bazılarımız eski formuna bir şekilde geri dönerken bazılarımız için bu o kadar kolay olmaz.

Psikolojik dayanıklılık nedir diye baktığımızda, kişinin olumsuz bir olay karşısında kendini toplama gücü diyebiliriz. Yani psikolojik dayanıklılık bir olaydan etkilenmemek, kaygılanmamak veya korkmamak değildir. Zorlu yaşam olayları karşısında maruz kaldığımız durumu kabul ederek durumun üstesinden gelebilme, toparlanma gücüne sahip olabilmek aslında. Bazı faktörlere bağlı olsa da psikolojik dayanıklılık doğuştan gelen ve bazılarımızda olan bazılarımızda olmayan bir şey değildir. Kişisel yaşantılarımız ve mizaç özelliklerimiz ne kadar etkili olsa da çalıştırdıkça gelişen bir kas gibi zaman ve çaba ile dayanıklılığı arttırmak mümkündür. Bunu yapabilmek için gerekli en temel koşullara bakacak olursak:

- Yakın duygusal bağlanma (güvenlik ve sevgi veren en az 1 yakının olması) sosyal ilişkilerinizi (samimi, ailesel, toplumsal) beslemek ve bu ilişkilere yatırım yapmak
- Kabul ve saygı görmek
- Destek görmek (yapıp ettiklerimizde bize yardım edenler olması; akranlar, öğretmenler, deneyimli insanlar, komşular vb.)

Bu yüzden kurduğumuz sosyal ilişkiler, fiziksel yakınlık içinde olmasak da bağlantıda kalabilmek, duygularımızı, zorlandığımız şeyleri paylaşabilmek, sorumlulukları paylaşabilmek ve yardım isteyebilmek çok önemlidir. Hiçbirimiz her şeye muktedir değiliz. Özellikle bu dönemde. Bazılarımız fiziksel olarak işe gidiyor ve çocuğumuzun bakımı için destek almak durumundayız, bazılarımız eden çalışıyoruz ama o kadar çalışıyoruz ki her şeye

yetişemediğimizi hissediyoruz. Pek çoğumuzun sınırlı alanlarda pek çok sorumluluğu var. Sanki olağanüstü bir hâl yokmuş gibi her şeye yetilebileceğini düşünmek, hiçbir şeyin eksik olmamasına çalışmak, bunu yapanların olduğunu düşünmek, çok gerçekçi değil. Neyi iyi yapabiliyoruz, neyi yapamıyoruz, neye ihtiyacımız var bu süreçte bunları iyi değerlendirmeliyiz. Her türlü desteğe açık olmalı, yardıma ihtiyacım var demekten çekinmemeliyiz. Zaten anne babalık eksik ve yetersiz hissetmeye çok müsaittir. Bu süreçte aile üyeleriyle işbirliği yapmak, çocukların adaptasyon becerilerine güvenmek, bazı şeylerin eksik kalabilmesine izin vermek gerek.

Çocuklarda psikolojik dayanıklılık kavramına baktığımızda ise anne babası ile ilişkinin gücü çok ön plana çıktığını görüyoruz. Çocuğun ruhsallığını anne baba ruhsallığından ayrı düşünmek çok mümkün değil. Bu yüzden yetişkinler olarak kendi duygularımıza bakabilmeye ve etrafımızda bunu paylaşabileceğimiz yetişkinlerin varlığına ihtiyacımız var. Öncelikle biz kendi duygularımızı, kaygılarımızı tanıyacak ve ifade edebileceğiz ki bu olumsuz duygularımız çocuğa sözel olmayan yollarla yansımaları e o da kendini ifade edecek alanı bulabilsin.

Çocuklarla Evde İletişimi En İdeal Şekilde Nasıl Düzenleriz?

Pandemi süreciyle beraber okul evin içine girdiği zaman çocuk özel alanından mahrum kaldı, sosyal ilişkileri sekteye uğradı, günlük rutini bozuldu ve sürekli sizlerle oldukları için de ev içinde çatışmalar arttı. Fakat uzun bir süreç sonunda gördüğümüz kadarıyla çocuklar birçok sıkıntı yaşamakla beraber duruma yetişkinlere göre çok daha rahat adapte oldular. Bu süreçte okula, öğretmene ve arkadaşlarına özlem duyguları çok artmış olsa da, pek çoğuna evde olmak da, sizlerle daha çok bir arada olmak da çok iyi geldi.

Bu sürekli birlikte olma hâli içinde olumlu öğeler barındırsa da özel alanların azalması ve rollerin karışmasına neden oldu. Çok fazla kural koyucu ve zaman zaman öğretmen pozisyonunda olmak durumunda kaldınız.

Önce önleyici önlemleri düşünelim. Sürekli dip dibe olmak çok tüketici. Herkesin yetişkin ya da çocuk hem özel alana hem de dinlenme zamanına ihtiyacı var. Tükenmemenin en pratik yolu bu. Herkesin birbirine saygı duyması gerekiyor. Öncelikle eşler arasında iş bölümü çok önemli, hatta çocuklarınızı da bu iş bölümüne yaşlarına uygun sorumluluklarla dâhil edebilirsiniz. Zaman zaman sürekli birlikte olmak zorlayıcı olsa da aile aynı zamanda en büyük güç kaynağımız. Dolayısıyla ayrı geçirilen zamanlar yaratmak kadar birlikte geçirilecek ortak bir zamanın olması, herkesin olumlu ve olumsuz duygularını yargılanmadan ifade edebilmesi çok önemli. Sağlıklı ilişkinin ve iletişimin en önemli anahtarı bu. Evimizin içinde duygusal olarak güvende hissetmeliyiz. Yine de her şeye rağmen gerilebiliriz, birbirimize karşı tahammülümüz düşebilir, bu da özellikle bu kadar birlikte vakit geçirdiğimiz şu günlerde çok mümkün. O zaman mutlaka arkasından telafi gelmeli. Büyükler de küçüklerden özür dileyebilir, neden öyle davrandığıyla ilgili özeleştiri yapabilir. Bu çocuğun hem anne babasının öfkesinin direkt kendisine değil ama davranış ya da olaylara yönelik olduğunu anlamasına yardımcı olur, aynı zamanda kendi hatalarını da kabul edebilme konusunda yüreklendirir.

Çocukların bu dönemde sizlerin en çok kapsayıcı tarafınızla temas etmeye ihtiyaçları var. Şu an en büyük duygusal desteği alabilecekleri konumda sizler varsınız. O yüzden kuralları ve sınırları belirlerken esneyebilen ve her zaman diyalogla uzlaşmacı bir tutum içinde yaklaşmak gerekiyor çocuklara. Tabii ki her evin kendine has kuralları ve sınırları vardır. Ancak ana çerçeveyi çizdikten sonra çocukların bu sınırlar içinde birtakım kararları almalarına izin vermek gerekiyor. Bu onlara bunca belirsizlik içinde bir kontrol duygusu, bir şeylere etki edebilme inancı verecektir.

Okulla ilgili konularda öncelik her zaman okula verilmelidir. Daha önce okul onun özel alanıydı ancak şimdi her şey iç içe geçti ve okul ile ilgili pek çok şeye şahit oluyorsunuz. Bazen hareketli oluyorlar bazen konsantrasyonları dağılabiliyor. Ders içi performansı ve ödev takibi ile ilgili başvuracağınız kişi ilk olarak çocuğunuzun öğretmeni olmalı. Siz çocuğa ödevlerini hatırlatırsınız, bir zaman aralığı belirlemesi için yönlendirirsiniz ama daha fazlasına müdahale etmemelisiniz. Çocuk kontrolün onda olduğunu hissetmeli, "Ödevini şimdi mi yapmak istersin, ya da ne zaman yapmak istersin?" diye sorabilirsiniz. Eğer yapmayı reddediyorsa bu evde bir çatışma konusu olmamalı. İlişkiyi zorlayan bir hâl aldığında öğretmenle konuşarak halledilmeli. Öğretmen ve öğrenci arasında bir konu bu. Anne baba öğretmen pozisyonu almamalı. Derse müdahale etme ciddi bir sınır ihlalidir. Çocuğa çok müdahale ettiğinizde hem ilişkiyi bozarsınız, hem de kendi başına düşünemediğine dair mesaj vermiş olursunuz. O yüzden belirli bir mesafeden takip en idealidir.

Bazen ders sırasında yanında oturalım mı oturmayalım mı, diye sorular da gelebiliyor. İdealde çocuğun başında birinin olmaması lazım. Tabii ki takipte bulunalım ama yanlarına oturmayalım. Annenin çocuğun yanında olması bir defa çocuğun çok dikkatini dağıtan ve öz güvenini zedeleyen bir şey. Orası çocuğun alanı. Anneden babadan ayrışması gereken bir alan. Okulda nasıl sınıfa girmiyorsak derste de oturmayacağız yanında. Ben buralardayım ihtiyacın olursa gel, demek yeterli. Çocuk başarmayı sever. Bir şeyleri yaptıkça öz güveni gelişecektir. Onlara birşeyler yapabileceklerini görmeleri için alan sağlamak lazım. Yani ödev konusunda müdahale etmediğimiz gibi çevrim içi dersler konusunda da müdahale etmeyeceğiz.

Teknolojik Aletlerle İlgili Sınırı Nerede Çizeceğiz?

Çocuklar daha önce hiç maruz kalmadıkları kadar ekrana maruz kaldıkları bir süreçten geçiyoruz. Anne baba olarak belki bu sürece kadar ipad'i, çeşitli bilgisayar oyunlarını tekinsiz gördüğümüz için çocuğunuzdan uzak tutmaya çalışıyordunuz. Ama pandemi süreciyle her şey değişime uğradı.

Gün içinde okul ve uzaktan eğitim sebebiyle ekrana çok fazla maruz kalan çocuğunuzun kalan vakitlerde teknolojiyle ilişkisini düzenlerken, yasak kavramından uzak durarak bir saat oyun oynadıktan sonra ara verme becerisinin kazandırmak en önemlisi. Yani, oyna- ara ver- oyna anlayışının benimsenmesi, teknolojik aleti doğru kullanımı anlatmak, öğretmek bunu yaparken de genel kural ve çerçeve belirlendikten sonra ne zaman oynayacağının seçimi çocuğa bırakılmalıdır.

Evin içinde ödevini yap, o oyunu oynamayı bırak gibi komutlar vermek yerine, birey olmasını kendi ayakları üzerinde durmasını sağlayabilecek bir dile evin içinde ihtiyaç var. Tabii ki ana

çerçeveyi uygun kurallar dâhilinde belirledikten sonra “Nasıl istersin, ne zaman oynamak istersin?” diye sorarak, yaşına uygun kararları verebilmesine alan açmak bu kadar iç içe olduğumuz dönemde günlük hayatın kendi kararlarını verebilmesi, hem kişilik gelişimi hem de öz denetim becerisini kazanabilmesi adına çok değerli. Teknolojiyi özellikle bu süreçte yasaklamak veya elinden almak mümkün değil, doğru da değil. Bu artık yaşadığımız dünyanın gerçeği ve hepimiz bunun üzerinden sosyalleşiyoruz. Özellikle fiziksel temasın çok az olduğu bu dönemde çevremizde sevdiğimiz insanlarla irtibatta kalmamızı sağlıyor, arkadaşlarımızı ailemizi onların da sağlığını korumak adına görüntülü arıyoruz, belki çocuğunuz bir oyun oynarken bir taraftan arkadaşlarıyla sohbet ediyor oluyor. Bunun yanı sıra uygulamaların doğru kullanılmasıyla yaratıcılığın geliştiğini, bütüncül bir öğrenme deneyimi sağladığını, sosyalleşme fırsatı sunduğu, problem çözme becerisini ve görsel zekâyı geliştirdiği belirten pek çok araştırma var.

Bu sebeple artık kaçınmamızın mümkün olmadığı teknolojinin doğru kullanımını sağlamaya çalışmak esas olmalı. Bu yaş itibarıyla yaşlarına uygun içeriklerle karşılaştığından emin olmamız önemli. Yoğun tablet/internet kullanımı karşısında dikkat etmemiz gereken en önemli şey kontrolün çocukta olması, teknolojik aletlerde değil. Belli bir saati aştığında kapatabiliyor olması, olabildiğince pasif değil aktif konumda olabilmesi konusunda yüreklendirilmesi önemli. Çocukların ilgilendiği içerikler bazen anne-babaları endişelendirebilir. Bazen bizim kötü içerik olarak değerlendirdiğimiz şey aslında çocuğun bir ihtiyacını karşılıyor olabilir. Yani örneğin, sizin için çok agresyon dolu bir oyun, bir savaş oyunu, çocuğun simgesel yollarla öfkesini atmasına yardımcı oluyor olabilir. Hepimizde olduğu gibi çocukların da içinde öfke var. Bu dürtülerin oyun aracılığıyla aslında ortaya çıkması çok sağlıklı, bu yolları kapamamız önemli. Sadece oyunların yaş aralıklarını kontrol etmekte fayda var.

Bunun için commonsensemedia.com ve cocukicinicerik.com (oyun, film ve kitap incelemelerinin yaş gruplarına göre değerlendirildiği bir web sitesi) adreslerinden faydalanabilirsiniz. Yasaklamak her zaman daha fazla arzu yaratır. O yüzden ilişkiyi zedelemekten hep bir orta yol bulmaya çalışmak, çocuğun da dahil olduğu bir çerçeve çizmek gerekiyor. Eğer bu konularda uzlaşma sağlanamıyorsa, aile içi sınır ve iletişim konularına özel olarak bakmak gerekebilir. Çünkü bu yaşta çocuğun itiraz da etmesi, pazarlık yapması normal ama bunların sonunda kuralları kabul etmesini bekliyoruz.

Çocukların aynı zamanda fiziksel aktivite ve yüz yüze temas ihtiyacını da es geçmememiz gerekiyor. Çocuğa tablet ya da televizyon dışında bir şeyler önermek gerekiyor. Sakin bir ortamda açık hava etkinlikleri olabilir, ev içinde spor aletleri olabilir, ailece film zamanı olabilir vs. Bu hem ekrana güzel bir alternatif olacak, hem de aile içi bağların kuvvetlenmesine de katkısı olacaktır.

Çocukların Sosyal İlişki İhtiyacı

Bizler sosyal varlıklarız ve kendimizi güvende ve iyi hissetmek için yakınlığa ihtiyaç duyuyoruz. Yetişkinlerde olduğu gibi çocuklarda da her birinin sosyalleşme ihtiyacı farklı, kimin ihtiyacı ne kadar önce bunu sağlıklı değerlendirmek gerekiyor. Bu yaş grubunun temel ihtiyacına baktığımızda en bir veya iki kişiyle yakın ilişki kurmaya ihtiyaç duyduklarını görüyoruz. Ama tabii ki pandemi bizim şu anda ilişki kurma biçimimizi değiştirdi. Uzaktan eğitim fiziksel olarak bir arada olamasalar da çocukların öğretmenleri ve arkadaşlarıyla irtibatta kalarak duygusal bağlarının korunmasına yardımcı oldu. Ama bunun dışında da sosyal ilişkilerin devamını sağlamak çok önemli.

Her ailenin bu süreçte risk yönetimi farklı olabilir. Bir güven çemberi belirleyerek o çemberin içinde görüştüğümüz bir iki arkadaşı olabilir, ya da olmayabilir. Yakınlık iç dünyayı paylaşmakla olur, fiziksel olarak yakın olmakla değil. Dolayısıyla çocuğumuzla hem bizim yakınlık kurmamızın hem de arkadaşlarıyla yakınlığının devamını sağlamamızın çok önemli olduğu bir dönem bu. Çocukla sohbet etmek, neler hissediyor anlamaya çalışmak, konuşmak çok önemli. Aynı zamanda fiziksel olarak görüşme imkanı yoksa da çocukların yakın hissettikleri arkadaşlarıyla görüntülü aramalar kanalıyla ilişkisini sürdürmesine destek olmanızı öneriyoruz.

Evde Durmaya Alışan Çocukları Dışarı Çıkarmak İçin Ne Kadar Israrcı Olmalıyız?

Fırsatlar sunulmalı, teklif edilmeli ama ısrarcı olunmamalıdır. Daha önce çok sosyal bir çocuk ve pandemi sonrasında ciddi bir tutum değişikliği görülüyorsa o farklı ele alınmalı, farklı bir duygusal destek ihtiyacı olabilir.

Bu dönemde siz anne babaların da hatalı davranışları, yanlış yaptığı şeyler olacaktır. Hiçbirimiz mükemmel değiliz; kendinize bu alanı tanımak, size iyi gelen şeyleri yapmak, kendinize zaman ayırmak hem sizi dolayısıyla da çocuklarınızı rahatlatacaktır. Bu süreçte baş etmekte zorlandığınız konular hakkında istediğiniz zaman düzey psikolojik danışmanından randevu alabilirsiniz.