

Uzman Psikolojik Danışman

**Şükran İLİMSEVER
BAŞARIR**

**Okula
Başlarken**

Her Şey Hem Aynı Hem Farklı

**Tarih: 8 Eylül
Saat: 18.00-19.30**

Seminer Zoom üzerinden
çevrim içi olarak
gerçekleşecektir.

İlkokul Velilerine



AYAZAĞA IŞIK İLKÖĞRETİM KURUMU

**135
YIL**

CIS WE ARE AN
ACCREDITED
SCHOOL

FMV
FEYZİYE
MEKTEPLERİ
VAKFI • 1885 •

OKULA BAŞLARKEN HER ŞEY HEM AYNI HEM DE FARKLI

Uzm. Psikolojik Danışman, Psikoterapist Şükran İLİMSEVER BAŞARIR'ın okulumuzda ZOOM aracılığıyla 08.09.2021 tarihinde gerçekleşen veli seminerinde paylaştığı konuları aşağıda sunuyoruz.

Uzun kapanmaların ardından tekrar okula döndük. Geçirmiş olduğumuz bu süreçte her ailenin pandemiye yaşama biçimi birbirinden çok farklıydı. Kimileri hep tetikte hep huzursuz hep endişeli, her şeyi pandemi gölgesinde yaşarken kimi de pandemi yokmuş gibi yaşadı. Hayatta her şey uçta olduğunda daha zor olur. Ruh sağlığı ölçütümüz spektrumda uçlardan birinde olmamak, salınabilmektir. Zaman zaman biraz daha gevşeyebilmek, zaman zaman daha tedirgin edici ortamlarda önlemleri artırmaktır. Hep aşırı kaygıda durmak ya da hiçbir şey yokmuş gibi yaşamak hayatı zorlaştırır. Çocuklarımızı okullara göndermeye başladığımız bu dönemde kendi dengemizi koruyabilmek, bu salınımı yapabilmek için okula güvenmek, okul aile işbirliğini artırmak, iletişimde kalmak çok önemlidir çünkü okul ve aile çok döngüsel bir ilişki içindedir. Ayakta kalabilmek için hem veli okulun desteğine ihtiyaç duyar hem de okul velinin. Çocuklar anne babalarının ruh hâlini okur. Anne baba sakin oldukça, okula güvendiğinde çocuk da çok rahatlar.

Bu dönemde herkesin pandemi hikâyesi ve deneyimlediği şey farklı oldu. Herkesin birbirine saygılı olması, insanları etiketlememek ve anlamaya çalışmak önemli. Herkesin baş etme mekanizması, içsel ritmi çok farklıdır. Kimimiz biraz daha tedirgin, kimimiz daha sakiniz. Hepimiz birtakım zorluklar yaşıyoruz ama karşı tarafın ne yaşadığını bilmiyoruz ama her zaman konuşabiliriz, anlamaya çalışabiliriz. Bunu yapmamız gerekiyor çünkü birlikte yaşamak zorundayız. Korkular, kaygılar, pek çok şey yaşıyoruz ve yaşadığımız korkular son derece gerçekçi. Zaten hepimiz yeterince zor duygular içindeyiz. Diğer insanlarla konuşarak, onları anlamaya çalışarak çözebileceğimiz gerginlikleri taşımakta olduğumuz yüklerin üstüne eklememek bizi rahatlatır.

Mesafe koruyucu bir şeydir. Bize ne iyi geliyorsa onun peşinden gitmeli, iyi gelmeye karşı mesafe almalıyız. Kültür olarak biz kendimizi korumayı çok bilmiyoruz. Hayır, diyemiyoruz, istemediğimiz şeyi yapmamayı çok beceremiyoruz. Zorlayıcı durumlarda bunu yapabilmemiz çok önemlidir, öncelikle kendimizi koruyup iyi olacağız ki çocuklarımıza da iyi gelelim.

Çocuklar bu yıl okula tam zamanlı döndüler. Bir kısmı uzaktan ve hibrit eğitim deneyiminin üzerine okula döndü, bazılarının ise pandemi döneminde ilk okul deneyimi oldu. Bazı çocuklar koşarak büyük bir hevesle dönerken bazıları birtakım tedirginliklerle okula başladılar. Her çocuğun ruhsallığının farklı olduğu gibi, uyum süreçleri de farklılık gösterebilmektedir. Bazı çocuklar hemen uyum sağlamayabilir. Çocukların kendilerini ifade etmelerini desteklemek çok önemli çünkü tam olarak ne hissettiklerini bilmiyoruz. Her zaman kendilerini ifade etmelerini destekleriz ama artık bu daha da yaşamsal çünkü birtakım kaygılar

var. Çocuğun bu kaygılarını paylaşabilmesine alan açılması, içinde barındırdığı gerginliğin rahatlamasına yardımcı olacaktır.

Pandemi sürecinde çocukların dikkat etmesi gereken noktalarla ilgili nasıl hatırlatmalarda bulunmalıyız?

Maske konusunu çocuğu asla korkutmadan sakinlikle, yaşına uygun şekilde bilimsel gerçeklik olarak anlatmak gerekiyor. Çocuk dünyası çok farklıdır, bizim gibi algıladıklarını varsaymamamız gerekiyor. Mesela karşı tarafın maskesini ne kadar güzel bulursa bulsun maskesini kimseyle değişmemesi gerektiğini söylemeliyiz. Biz şu an bu koşullarda yaşıyoruz dolayısıyla bunu gerçekçi bir şekilde anlatmak gerekir. Biz gerçeği anlattığımızda çocuk daha fazla korkuyor olmayacak. Biz konuşmadığımızda çocuğa şu mesaj gider: O kadar büyük bir mesele ki konuşulacak gibi değil. Dolayısıyla böyle bir süreçten geçiyoruz şunlar oluyor, bu şekilde kendimizi korumaya alıyoruz vb. cümlelerle çocuğa net bir şekilde açıklama yapmalıyız.

Çocuklara bu süreçte bilmediğimiz şeylerle ilgili söz vermemek, varsayımlarda bulunmamak gerekiyor. Çok hızlı kararların değişebildiği bir dönemdeyiz. O yüzden esnekliğimizi de koruyarak her şeyin olabileceğine dair hazır olmalıyız. Bizler tüm koşulları kontrol etmeye çok alışkınız ama içinde bulunduğumuz dönem öyle bir dönem değil. Daha önce doğallıkla yaptığımız okula çocuğu gönderip göndermeme konusu bile çok büyük bir karar hâline geldi. Göndersek de içimiz pır pır ama göndermezsek o kadar büyük kayıplar var ki, biz diğer riski göze almayı tercih ediyoruz. Bu kayıplar sadece akademik kayıplar değil; sosyal duygusal ve fizyolojik kayıplar aynı zamanda. Bu kayıpları göz önünde bulundurduğumuzda gerekli olan önlemleri alarak çocuğun hem sosyal hem duygusal hem akademik anlamda gelişmesine alan açan okulların da olmasının önemi daha da belirgin bir şekilde ortaya çıkıyor. Okulun sadece bilgi alınan bir yer olmadığını bu dönemde iyice fark ettik. Okulda çocuklar farklılıkları görüyor, farklı yetişkinlerle bir arada olma fırsatı buluyor. Bu fırsat aracılığıyla çocuk hayata açılıyor. Evden çıkıyor, bireysel olarak var oluyor ve bağımsızlaşıyor. Çocuğun okul aracılığıyla hayata açılma anı o kadar kıymetli ki aslında kutlanması gerekiyor.

Pandeminin belki de en zorlayan yanlarından biri, yönetebileceğimiz pek çok şeyi yönetemez olmamız ve evin içine sıkışmış hâle gelmemizdi. Kontrol edebildiğimiz alanlar azaldığında ya da kaybolduğunda daha küçük alanda daha fazla kontrol isteği başlar. Kontrolsüz hissetmek kişiyi zorlayan bir durumdur. Bu zorlanma hâli ev içindeki ilişkilere ve yakın ilişkilerimize yansımaktır. Bizi neler tetikliyor, neler kaygıyı arttırıyor? Neler iyi geliyor, neler sakinleştiriyor? Bu dönemde rahatlama yolları bulabilmek için bu ikisinin cevabını bilmek çok önemlidir. Kendinizi anlatmak paylaşmak mı daha iyi gelecek, geriye çekilmek ve kendi kendine iyileşmeye çalışmak mı? Bu reçete herkes için farklı olabilir. Hepimiz farklı şekillerde yatışıyoruz. Kimimizi konuşmak, paylaşmak iyi gelirken kimi için kabuğuna çekilmek iyileştirici olabiliyor. Sadece ruhumuzu değil beden de rahatlamasını da ihmal etmemek gerek. Bu masaj olabilir, yoga olabilir, spor olabilir. Hem bedenimizi hem ruhumuzu iyi tutmamız gerekli. Fiziksel ve ruhsal sağlık çok içi içedir. Bize iyi geleni iyi bilerek ona kucak açmamız ve kendimize şefkat göstermeyi unutmamamız gerekiyor.

Her çocuğun tetiklenme ve yatışma şekli farklıdır. Onlara kendilerini yatıştırma yollarını öğretmemiz gerekiyor. Normal hayatımızın çok dışında süreçler geçirdiğimiz için öncelikle ebeveyn olarak size ve çocuğunuza nelerin iyi geldiğini, nelerden beslendiğinizi fark etmek gerekiyor. Pandemi öncesi, işten eve dönerken vitrinlere bakmak ya da dışarıda bir arkadaşınızla bir araya gelmek bir rahatlamaydı. Böyle küçük gibi gözüken fakat kişinin rahatlamasına sebep olan aktivitelerin azalmasının sonucunda bir yoksunluk ile karşı karşıyayız. Bazı aileler bu süreçte çocuklarıyla çok fazla vakit geçirip, çocuklarının ihtiyaçlarını gidermeye çalışırken eş rollerini ihmal ettiklerini fark ettiler. Evin sorumlulukları, çocuklarının okul sorumlulukları, sosyalleşme ihtiyaçları sebebiyle ebeveynler arkadaşlarıyla vakit geçiremez hâle geldi. Anne baba rolünün içinde hapsolmek, ebeveynin kendi ihtiyaçlarını gözetememesi, çocuğunun olumsuz duygularıyla baş etme sürecini de olumsuz etkiliyor. Ebeveyn kendi ihtiyaçlarını karşılayabildiği ölçüde çocuğunun yaşadığı sıkıntılara karşı sakin ve kapsayıcı yaklaşabiliyor.

Biz yetişkinler için çocukların evden çıkması da bir nefes alma hâli. Evde çalışan anne babalar ve dışarıda çalışan anne babalar için bu süreç çok zorlayıcı bir süreçti, şu an ebeveynler olarak bir mola zamanındayız, anne baba evde veya işte nefes alacak, çocuk okulda akranları ve öğretmenleriyle nefes alacak. Bu dönem ayrıca hepimiz için yaraları sarma zamanı, belki sağlık açısından çok yıprandık, kayıplar yaşadık. Bu yüzden yaralarımız varsa saralım, beslenelim, kendimizi yoğun bakıma alalım çünkü önümüzdeki kışın nasıl geçeceğini bilmiyoruz. Fiziksel, ruhsal, sosyal bakıma zaman ayırmak için çok önemli bir zaman. Size ne iyi geliyorsa onları yapmak için bir zaman dilimi ayırmak gerekli. Buna hepimizin çok ihtiyacı var.

Bu dönemde endişelendiği için okula gitmek istemeyen çocuğa nasıl yaklaşmalıyız?

Bir yandan ebeveynler ve çocuklar için bu dönem kaygı verici de olabiliyor çünkü bir taraftan hayatımız okulun başlamasıyla normale dönmüş gibi gelse de pandemi gerçeği bir yandan devam da ediyor. Bu süreçte yaşadığı kaygı sebebiyle ya da hasta olma endişesiyle okula gitmek istemeyen çocuğa nasıl yaklaşacağımız da çok önemli. Ailede ciddi bir hastalık geçirilmiş olabilir, çocuğunuzun ne bildiği ve geçirdiğimiz bu dönemi nasıl yorumladığı da çok önemli. Okula gitmek istemiyorsa zorlanmamalı çünkü okul sevilerek, istenerek merakla heyecanla gidilecek bir yer. Çocuğunuz hazır değilse, içsel hazır olma hâli, duygu durumu, okul desteğiyle gidip gidemeyeceği araştırılmalı, okulun psikolojik danışmanlık servisiyle işbirliği yaparak orta yol bulmak eğer orta yol bulunamıyorsa uzman desteği almak çok kıymetli. Şunu unutmamamız gerekiyor: Okula gitmeme hâli ne kadar uzarsa okulla bağ kurmak o kadar zorlaşabilir. Minik minik adımlarla okula ısınmasının sağlanması önemli. Geçişler bazı çocuklar için daha zor olabilir, daha çok desteğe ihtiyaç duyabilir. Anne ve babanın bu durumda yaşadığı duygular da çok önemli.

Kendi çocuğumuz covid olursa nasıl açıklayalım?

Çocukların çok fazla detay bilmesi de, çok az bilmesi de iyi değil. Çok güzel açıklayıcı kitap ve videolar var. Evet, böyle bir hastalık var, hijyen, kolonya, maske bu süreçte çok önemli. Tüm dünyadaki doktorlar ve sağlık çalışanları bu süreçte uğraşıyor, biz önlemlerimizi alacağız, okulda gerekli önlemleri alıyor. Sakin kalarak, net ve anlaşılır bir biçimde anlatmak gerekli. Biz

sakin kalamazsak çocuğumuz da sakinleşemez. Bu süreçte bazıları hastalanabilir, bazıları hastalandığını anlamıyor bile, bazıları daha ağır geçiriyor. Bağışıklık sistemimizi güçlendirmek için sağlıklı beslenmek, gerekli vitamin desteğini almamız gerekiyor. Yine yakalanabiliriz, gerekli her şeyi yapmaya çalışacağız. Gerçeklik neyse, prosedür neyse onu anlatmak önemli.

Pandemide artan ekran sürelerini nasıl düzenleyebiliriz?

Bazı çocukların çeşitli sebeplerden bağımlılığa yatkınlığı daha fazladır. Bazı evlerde televizyon sürekli açıktır çocuk bakmaz, bazı evlerde çocuk başını ekrandan çeviremez. Çocuk ekranda ne yapıyor, ne buluyor, ne kadar süre kalıyor, ekran dışında ne yapıyor ve yaşa uygun sosyal medya ve ekran kullanımı çok önemli. Yaşa uygun olmayan oyunlar oynuyorsa oynadığı oyunun içeriğine bakmak çok önemli. Çocuğun hangi ihtiyacını gidermeye yönelik ekran önünde vakit geçirdiğini belirlemek gerekiyor. Eğer çocuk eğlence buluyorsa ona başka alanlar açmak, başka sosyalleşme kanalları açmak gerekiyor. Ekran önünde kaç saat geçirdiği de çok önemli; hafta içi hafta sonu kuralını koyabiliyor olmak, hayatında ne kadar yer kapladığını keşfetmek gerekiyor. Ekran veya sosyal medya dışında hareket, sosyalleşme, kendini oyalama, temel ihtiyaçlarını karşılama, yaşına uygun sorular sorma, kitap okuma gibi hayatında ekran dışında pek çok şey varsa endişelenmeye gerek yok. Ekran hayatın merkezi hâline gelmişse dikkat etmek lazım. Teknolojik aletleri çocuğun elinden almak veya çekmek, kesinlikle yapılmaması gereken bir şey çünkü çocuklar hayatları üzerindeki kontrolü kaybettiler, okula uzun süre gidemediler. Ekran onların kontrolünde olan bir şey oldu bu süreçte. Bizim bilmediğimiz ve anlayamayacağımız bir lüks bu ve biz bu kuşaktan değiliz.

Bu süreçte ebeveyn olarak yapabileceğiniz şey sınır koymak. Sınır ve kural koymak sağlıklı bir şeydir, hayır demek çocuğun gelişime katkı sağlar. Hiç hayır duymuyorsa çocuğa iyi bir şey yapmıyoruz. Sınır çok önemli. Eğer çocuğunuz arkadaşlarının oynadığı fakat yaşına uygun olmayan bir oyunu oynamak istiyorsa ebeveyn olarak açıklama yapmak gerekiyor. “Biz bu oyunu oynamıyoruz, bu oyun +12, bazı arkadaşlarının anne babaları farkında olmayabilir, bazıları yaş detayını bilmiyor olabilir, bazı evlerde ağabey abla olduğu için doğal karşılanabilir ama her ailenin düzeni ve kurallarının farklıdır.” diyebilmek ve açıklamak gerekiyor.

FMV Ayazağa Işık İlköğretim Kurumu

Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi