

Psikolojik Danışman Doktor

Özden SEVİL GÜLEN

Yeniden Fiziksel ve Duygusal Olarak Okulda Olabilmek

Tarih:15.09.2021
Saat: 18.00-19.30

Seminer Zoom üzerinden
çevrim içi olarak
gerçekleşecektir.

VELİ SEMİNERİ



AYAZAĞA IŞIK İLKÖĞRETİM KURUMU

135.
YIL

CIS WE ARE AN
ACCREDITED
SCHOOL

FMV
FEYZİYE
MEKTEPLERİ
VAKFI •1885•

YENİDEN FİZİKSEL VE DUYGUSAL OLARAK OKULDA OLABİLMEK

Psikolojik Danışman, Dr. Özden SEVİL GÜLEN'in okulumuzda ZOOM aracılığıyla 15.09.2021 tarihinde gerçekleşen veli seminerinde paylaştığı konuları aşağıda sunuyoruz.

Uzun bir aradan sonra, yaklaşık 1.5 yıl sonra okula geri dönüş oldu. Pandemi süreci henüz bitmiş değil, ancak biraz daha dışarı çıkabildiğimiz bir sürece geçiş yapıldı.

Okulların durumu üzerine çok yazıldı, çizildi. Okullarla ilgili zor olan, olayın hâlâ devam ediyorken çocukların, öğretmenlerin okula geri dönüşleri oldu. Burada bizleri travmatize eden bizi tehdit eden durum aslında bu. Tam olarak normale dönmedik, öyle bir sürecin içinde değiliz.

Bu durum devam ediyorken bir adaptasyon çabası içindeyiz. Pandemi, diğer doğal afetlerden farklı seyreden bir süreç. Mesela sel oluyor, yangın oluyor, deprem oluyor ve bitiyor. Olayın kriz anı öyle ya da böyle son buluyor. Pandemi de ise olay bitmiş ve adaptasyon süreci başlamış değil. Asıl adaptasyonu sonra yaşayacağız. Maskeler çıkacak, hatıralarımızda biraz geride kalması gerekecek. Biz o zaman nasıl uyumlanacağımızı göreceğiz.

Bu ne demek, biz tam bir adaptasyon beklemiyorsak ruhsal olarak da çocukların ve anne babaların savrulabileceğini, uyumun derme çatma olabileceğini aklımızda tutmalıyız demek çünkü durum hâlen devam ediyor, okullar açıldı. Hepimizin merak ettiği aslında "Açıldı ama dur bakalım ne olacak?" sorusu. Bu süreç devam ediyorken ne çocukların ne anne babaların ne de öğretmenlerin tam bir adaptasyon göstermesini bekleyemeyiz.

Bu yüzden bazı şeylerin eskisi gibi olmayacağını, kaldığımız yerden devam edemeyeceğimizi de bilmemiz gerekiyor.

Olay hâlen devam ederken bir şekilde yolumuzu bulmaya çalışıyoruz. Ne yaparsak yapalım "-mış" gibi de yapsak bizim sinir sistemimizin psikolojik olarak vereceği tepki ve uyumlanma ancak bu kadar olacaktır. Şunu hiç unutmamak gerekiyor ki çocuklar duygusal ve akademik olarak kaldığı yerden devam edemiyorlar. Bazı çocuklar daha ileri gitmiş olabilir, bazıları aynı yerde, bazıları da geriye düşmüş olabilir.

Çevremize baktığımızda iki uçta savrulan grubun çok zorlandığını görüyoruz. Sanki hiçbir şey olmamış gibi davranan bir grup bir uça, bundan hiç çıkamayan grup da diğer bir uç sayılır.

Pandeminin ilk dönemlerinde sinir sistemimizin çok çabuk uyarıldığı daha panik olduğumuz zamanlar vardı. İlk zamanlardaki şok ve çaresizlik hâllerinin biraz geçmiş olmasını bekliyoruz çünkü bir şekilde bilgimiz, kaynaklarımız, paylaşılır şeyler arttı.

Çocuklarla yaptığımız paylaşımlarda, öğretmen olarak anne baba olarak ilk günkü yerde değiliz ama bir şey bitmiş ve geride bırakmış da değiliz, arada bir yerdeyiz ve ilerlemeye çalışıyoruz. O yüzden bazı şeylerin yeterince olabileceğine tamam diyebiliyorsak bu bakış açısıyla psikolojik travma dediğimiz şeye uyumlanma çok daha kolay olabilir.

Travma dediğimizde uyum nedir? Bir olay başımıza geldiği zaman bir kere etkilenmeye izin vermek bu etkinin içinden geçip bu etkinin üstesinden gelebilmektir.

Bir olayın stres ve etkisini geçebilmek için önce onun sizi etkilemesine izin vermeniz gerekir. Travma, bazı olumsuz duyguları ve bazı korkuları yaşatacaktır. Bu paniği yaşayacağız. Etkiye izin vermek, ancak o bütün etkinin içinde kalmadan kaybolmadan onunla da çıkabilmek gerekiyor. Bu durum çocuk ve ergenler içinde geçerlidir.

Bazıları için travmatik durumla baş etmek o kadar zorlayıcı olabilir ki yokmuş gibi davranmak bazen daha kolay gelebilir.

Olayın devam ettiği bu dönemde, okula, işe geri dönüş sürecine uyum sağlama derken hâlâ travmatik stresi yaşıyor olduğumuz gerçeğini göz ardı etmemeliyiz. Hepimizin hayali artık bitsin geride kalsın ama bir yandan devam ediyor. Gerçekliği realiteyi bir yerde kaybetmemek gerekiyor. Loş bir ışıkta yolumuzu bulmak kolay değil.

Okul burada şu anlamda çok önemli. Okulun verdiği kaynaklar bazen birçok aile yapısının veremeyeceği kadar zengin “psikolojik dayanıklılık” kaynakları ile doludur. Okul içinde anne babanın dışında çocukların bağlanabileceği bir sürü yetişkin figürü ayrıca destek alabileceği akranları var. Bu kaynaklar çok değerlidir. Ergenlikte en iyi koruyucu faktör akranlardır. Burayı değerli bir altın madeni gibi düşünebiliriz.

Ergenlik döneminin en zor evresi ortaokul çağıdır. Lisede artık çocuk değil, çocukluk bitiyor ve geleceğe dair başka bir gelişim evresine giriyor. Ortaokulda ise çocuk olmayla henüz vedalaşılmamış, arada sıkışılmış bir durum oluyor. Ne çocuk ne de ergen... Gelişimsel olarak dürtüsel alevlenmenin ilk yaşandığı dönem ortaokul evresidir. Dürtüler çok aktiftir. Agresyon ortaokul döneminde daha çok ortaya çıkar. Okul bu dönemde çok değerli bir yerde durur. Belli bir kuralı, sınırı olan bir yer olarak... Okulda dürtü kontrolü olmazsa bir yaptırımla karşılaşacağını bilir. Dürtülerin çok alevlendiği bu dönemde okulun varlığı çok önem arz ediyor. Bu dönemde, ergenler için akranlar, akran birlikteliği, fiziksel olarak yan yana olmak, sosyal olarak desteklenme hissi çok önemlidir. Pandemide en çok eksikliğini duydukları da bu oldu. İnsan temasının riskli olduğu bir dönemden geçiyoruz. Bu da en önemli kaynağın yani insan desteğinin kaybedilmesine neden oldu. Bizim için kaynak olan, insan desteği, sosyal temas riskli davranışa dönüştü. En yakın çekirdek ilişkilerimizden alacağımız destekle baş başa kaldık. Eşimiz, çocuğumuz, anne babamız vb. Bu kişilerle ilişkiler ne kadar kaliteliyse o kadar destek alınabildi. Evin içindeki aile bağları ne ise o kadar desteklenmeye mecbur kaldık. Çocukların okula nasıl geleceğini bilmiyoruz. Bu süreçten daha koruyucu, birbirine yakınlaşan ve daha güçlenmiş olarak çıkan aileler var ama daha çok dağılmış aileler de oldu. Çocukların bu noktada akran desteğini alabilecekleri en önemli yer okul...

Ergenlik döneminde anne babadan başka birilerinin, arkadaşların beğenisi, kabulü, bir arkadaşın gözünde nasıl görüldüğüne dair fikirler çok önemli oluyor ergen için... Arkadaşlarıyla kendini kıyaslamaya başlar. Anne babalar bazen bunu öz güven kaybı mı yaşıyor diye düşünür ve endişelenir. Oysa bu durum ergenlikte çok doğal olarak yaşanır. “Ötekine bakmak” ergenin ayrışma ihtiyacıyla ilgilidir. Bir ötekinin gözünde nasıl görüldüğünü görmeye ihtiyacı var. Anne babaya çok bağlıdır ama ayrışmaya da ihtiyacı vardır. Bağımsızlaşmanın olduğu ama yeni bir kimliğin de eklemlenemediği bir dönemdir. Ayrışmayla gelen ötekinin beğenmesine, öğretmen

takdirine, arkadaş beğenisine ve sevgisine çok ihtiyacı var. İç dünyasında çok fazla değişim var, karmakarışık bir durum var. Anne babaya hem bağımlıdır ama biraz da ayrışmak ve bağımsızlaşmak, kendisi olmak ister. Bu nedenle “dışarıya” ve “ötekine” ihtiyaç duyuyor. Öteki'nin beğenisi ve sevgisine... Kıyaslama ve taklit etme üzerinden kendi kimliğini oluşturma çabası görürüz. Pandemide aile ilişkileri oturmamış, evlere kapanmak zorunda kalan ergenler çok zorlandı. Akran gözünden kendisini görme eksikliği de ortaya çıktı. Beğenilmeme, sevilmememe, kendi kimliğinde emin olamama, dışarıda hissetme gibi yakınmaların çok arttığını görüyoruz. İleriye doğru atılım yapan değil de daha çocuk kalan, geriye kaçan, çocuklaşan ergenleri görüyoruz.

Ergenin en büyük derdi anne babada uzak durmadır. Geriye düşme dediğimiz örneğin; anne babayla birlikte yatan ergenler... Sınırlar da korunamadı, sınır derken sadece uyku saati ya da yemek saati vb. değil, ilişkisel sınırlar da örneğin kimin alanı, kimin sorunu, kim neye karar verebilir gibi, bu sınırların korunamadığı aile ilişkilerinde her şey iç içe geçti. Ve bu durum okula da taşınacak. Ergenler bu dönem okullara evde tüm bu doldurduklarıyla geldiler, gelmeye de devam edecekler. Pandemide her aile için başka travmalar da eklendi. Çocuklar da bu çantalarına bütün bu durumları da koyarak geliyorlar. Örneğin iş kaybı yaşayan bir aile... Kayıpları olan aileler... Çok ayaklı bir travmayla çocuklar okullara geliyor. Okulların da ruhsal olarak iş gücü katlandı. Ruhsal olarak, stres açısından çok dolu bir heybeyle geldi ergenler okula. Bunu bilmek ve beklentileri de ona göre belirlemek ve zaman tanımak gerekiyor. Yeniden okulda olmayı hissetmek çocukları sakinleştirecektir ama kaygıları yüksek boyutta ve bunun karşısına koyabileceğimiz tek şey güvende hissetmeleridir. Kaygılanabilirler, korkabilirler. Bir duygu ancak başka bir duyguyla dönüşebilir. Yani bir duygunun yanına başka bir duygu geldiğinde sakinleşme hissedilir. Örneğin çocuk kaydırakta kayarken korkma deriz. O korku aslında heyecanı da hissettiği zaman değişiyor. Korkunun yanına heyecan ekleniyor ve tekrar yapmak istiyor. Korkunun yanına baskın olan başka bir duygu geldiğinde sakinleşiyor. Bu dönemde yaşanan kaygı ve korkunun yanına, terazinin diğer kefesine koyacağımız şey güvende hissetme olabilir. Güvende hissedilen bir sinir sistemi adapte olabilir. Güvende hissetme dediğimiz şey çocuk ve ergen için kuraldır, sınırdır, sevilme ve kabul edilmektir. Bu kaygıyı en çok sakinleştirecek şeylerden birisi de akranlarıyla bir grup oluşturma ve yakınlaşmadır. Bu dönem akranlarıyla buluşmaları gereken bir dönemken korkular nedeniyle bu tam gerçekleşemedi. İç dünyadaki kaygıların artması nedeniyle hareketliliklerinde artış oldu. Kurallara aykırı davranmada artış ya da çok sessizleşmiş ve daha içe çekilmiş olabilirler. Sosyal olarak kaygılı olanlar daha da içe kapanmış olabilir. Dürtüsüyle baş etmekte zorlanan çocuk daha hareketlenmiş ya da öfke patlamaları yaşıyor olabilir. Duygularını yoğun yaşıyorlar ve dengelemekte zorlanıyor olabilirler. Bu zaten öngördüğümüz bir durumdu, bu durumun geçici olduğunu düşünmeliyiz. Bununla birlikte dürtülerin iyi yönetilemediği bir ortamda ergenler daha da zorlanabilir. Bu yüzden anne baba olarak bu dönemi daha anlayışla karşılamak ve okulun limitlerini, kurallarını ve sınırlarını kabul etmek çok önem taşıyor. Ergen kendini belirli kuralların sınırların olduğu bir yapının içinde hissederse bu okul olabilir ev olabilir, kaygısıyla baş etmesi daha kolay olacaktır. Sağlam yapılar ergenlerin sakinleşebilmeleri açısından güvenli alan oluşturur. Ancak çocukların bu limitlere hemen uyum sağlamasını beklememek ve zaman tanımak gerekiyor. Gerileme davranışları gözlemediğimizde bunun olağan olduğunu, sosyal desteğin ve akran temasının olmayışından kaynaklandığını ve akran

desteğiyle ve aktivitelerle toparlanmanın olacağını bilmeliyiz. Son olarak bir buçuk yıl okula gitmemiş olmak önemli bir kayıp ve bunun ruhsal olarak sindirilmesi için konuşulması ve paylaşılması, yaşanan kaygıların ve korkuların azalmasına, ruhsal olarak hazmedilmesine yardımcı olacaktır.

FMV Ayazağa Işık İlkretim Kurumu
Rehberlik ve Psikolojik Danıřma Servisi