

REHBERLİK SERVİSİ
2. SINIF VELİ BULUŞMALARI



DEĞİŞEN
DÜNYA
DEĞİŞEN
EBEVEYNLİK
ROLLERİ

2. SINIFLAR PSİKOLOJİK DANIŞMANI- DERYA ATICI
5 KASIM 2020



AYAZAĞA IŞIK İLKOKULU



Değişen Dünya Değişen Anne Baba Rollerini

Hep birlikte karanlık ve zor bir dönemden geçiyoruz. 500 yılda bir yaşanan tarihi bir pandeminin ortasında çocuklarınızla ve ailenizle birlikte sağlıklı kalmaya çabalarken üzerine yaşanan deprem ve kayıplarla beraber çok fazla belirsizlik var, geleceği öngörmekte zorlanıyoruz, eminim ki kaygılandığınız, kendinizi üzgün hissettiğiniz zamanlar oluyordur.

Salgın, hayatın bir gerçeği. Hepimizi, insanoğlunu zorlayan bir durum olarak değerlendiriyoruz. Salgın başladığından beri hayatımızda çok fazla değişiklik oldu. Eğitim sürecimiz, ilişkilerimizi yürütme biçimimiz, iş hayatımızla ve ailemizle ilişkimiz dönüşüme uğradı. Bu süreçte aslında kendimize sormamız gereken soru, biz bu süreç içinde ne kadar bu değişime ve dönüşüme adapte olabildik. Yaşadığımız bu yeni gerçeklikle hayatımıza nasıl devam ediyoruz?

Hayatımıza nasıl devam ettiğimiz psikolojik dayanıklılık kavramıyla aslında çok ilişkili. Bu gibi kişiler üzerinde travma etkisi yaratabilecek yaşam olaylarında umut, inanç ve iyimserlik kavramlarının, kişilerin psikolojik dayanıklılığı üzerinde çok önemli rol oynadığını görüyoruz. Bir başka deyişle, yaşanan bu salgın sürecine yüklediğiniz anlamlar, başınıza gelen şeyin geliş sebebinin nasıl yorumladığınız, nasıl hissettiğiniz ile çok bağlantılı. Bu süreçte de kişinin olumlu duyguyu üretebilme kapasitesi, yaşadığı olumsuz duyguyu anlamlandırma ve dönüştürebilme becerisi çok kıymetli.

Bu kadar zor yaşam olaylarına maruz kalırken bir grup insanın diğerlerine göre ayakta kalabildiğini görüyoruz. Psikolojik dayanıklılık nedir, diye baktığımızda, kişinin olumsuz bir olay karşısında kendini toplama gücü olarak değerlendiriyoruz. Yani psikolojik dayanıklılık bir olaydan etkilenmemek, kaygılanmamak veya korkmamak değil. Zorlu yaşam olaylarına maruz kalıp bu olay sonrasında toparlanma gücüne sahip olabilmek aslında.

Çocuklarda psikolojik dayanıklılık kavramına baktığımızda ise anne baba ile ilişkinin gücü çok ön plana çıkıyor. Yaklaşık 10 yaşına kadar çocuğun ruhsallığı anne babanın ruhsallığına çok bağlı. Bu sebeple sizin bu süreçte önce oksijen maskesini kendinize takmanız, kendinize zaman ayırmayı unutmamanız, kendi duygularınızla baş etmek için kendinize alan tanımanız bir başka deyişle kendi öz bakımınızı es geçmeden, kendinizi koruyan bir yerde kalabilmek çok önemli.

Eminimki çocuğunuzla bu kadar bir aradayken, özellikle anne/baba- çocuk olarak bu kadar fazla vakit geçirirken kendinize zaman ayırmakta zorlandığınız, kendinizi zaman zaman çok kaygılı hissettiğiniz zamanlar oluyordur.

Okul, doğası gereği çocuğa kendine ait güvenli bir alan sağlıyordu, sınıf çocuğun özel alanıydı, arkanlarını görerek sosyalleşme ihtiyacını giderip, tenffüslerde arkadaşlarıyla koşup oynayarak enerjisini atma imkânı sağlıyordu.

Pandemi süreciyle beraber okul evin içine girdiği zaman çocuk özel alanından mahrum kaldı, günlük rutini bozuldu ve anne babası ile çatışmaları arttı. Dört duvar arasında, virüs kapma endişesiyle belki hareketliliği arttı, uyku düzeni bozuldu veya iştahında değişiklikler yaşandı. Fakat uzun bir süreç sonunda gördüğümüz kadarıyla çocuklar birçok sıkıntı yaşamakla beraber duruma

yetişkinlere göre çok daha rahat adapte oldular. Okullarına olan özlem duyguları arttı, öğretmenlerini ve arkadaşlarını çok özlediler. Bunun yanı sıra pek çoğuna evde olmak, sizlerle daha çok vakit geçirmek de çok iyi geldi.

Bu sürekli birlikte olma hâli içinde olumlu öğeler barındırır da özel alanların karışmasının yanı sıra rollerin de karışmasına sebep oldu. Anne babalar bu süreçte kendilerini zaman zaman öğretmen rolünde buldular. Anne babaların öğretmen rolü alması anne baba - çocuk ilişkisi açısından ilişkisel dengeyi bozan, çocuğun kafasını karıştıran ve ebeveynleri çok yoran bir durum.

Söz konusu okul yaşantısı olduğunda patronun öğretmen olduğunun çocuğa hissettirilmesi, anne babanın da bu süreçte destek veren bir rol alması önemli. Örneğin; çocuk ödevini yapmıyorsa bu konu öncelikle çocuk ve sınıf öğretmeni arasındadır. Ödevi ile ilgili tabii ki hatırlatma yapabilirsiniz, o an yapmak istemiyorsa “Ne zaman yapmayı planlıyorsun?” diye sorabilirsiniz. Ancak hâlâ ödevini yapmaya direnç gösteriyorsa ödevini yapmamakla ilgili sınıf öğretmeninden geri bildirim almalıdır. Bu konularda sıkıntı yaşadığınızda ilişkinizi zorlayan bir hâl aldığında mutlaka önce sınıf öğretmeniyle ve ihtiyaç durumunda okul psikolojik danışmanı ile iletişime geçmelisiniz.

Anne baba olarak sizin ödevlere bakış açınız çok önemli. Ödev; cezayla, olumsuz çağrışımlarla, ceza kavramıyla birleşmemeli. Örneğin: “Hadi ödevini bitir de kurtul!” gibi bir cümle çocuğa ödevin kurtulması gereken bir şey olduğu algısını verebilir. Çocuğun ödevi pozitif çağrışımlarla ilişkilendirmeye ihtiyacı var.

Pandemi Süreciyle Beraber Dijital Anne Babalık

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 1 saat oyun oynadıktan sonra ara verme becerisinin kazandırmanın önemli olduğunu vurgulamak istiyorum. Yani, oyna- ara ver- oyna anlayışının benimsenmesi, teknolojik aletin doğru kullanımı anlatmak, öğretmek bunu yaparken de genel kural ve çerçeve belirlendikten sonra ne zaman oynayacağını seçimi çocuğa bırakılmalıdır.

Evin içinde “Ödevini yap!”, “O oyunu oynamayı bırak!” gibi komutlar vermek yerine, birey olmasını kendi ayakları üzerinde durmasını sağlayabilecek bir dile 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 hem kişilik gelişimi hem de özdenetim becerisini kazanabilmesi adına çok değerli.

Teknolojiyi özellikle bu süreçte yasaklamak veya elinden almak mümkün 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, yapılan araştırmalar teknolojik aletlerin ve uygulamaların doğru kullanılmasıyla yaratıcılığın geliştiğini, bütüncül bir öğrenme deneyimi sağladığı, sosyalleşme fırsatı sunduğu, problem çözme becerisini ve görsel zekâyı geliştirdiği belirtmekte.

Temelde çocuğun uzaktan eğitim saatleri dışında, güvenliğini sağlamak, oynadığı oyunlara, izlediği videoların içeriğine bakabilme, ekran karşısında vakit geçirmeye başladığında, bir saati geçtiğinde kapatabilme ve pasif konumda olmayacağı şeyler yapması konusunda yüreklendirmek, çocuğunuzun özdenetim becerisinin gelişimine de katkı sağlayacaktır.

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 kapamamanız önemli.

Sadece oyunların yaş aralıklarını kontrol etmekte fayda var. Bu yaş itibarıyla yaşlarına uygun içeriklerle karşılaştığından emin olmamız önemli. Bunun için commonsensemedia.org ve cocukicinicerik.com (oyun, film ve kitap incelemelerinin yaş gruplarına göre değerlendirildiği bir web sitesi) adreslerinden faydalanabilirsiniz.

Çocuğumun Sosyalleşme Eksikliklerini Nasıl Giderebilirim?

Her çocuğun sosyalleşme ihtiyacı farklı, kimin ihtiyacı ne kadar önce bunu sağlıklı değerlendirmek gerekiyor. Bu yaş grubunun temel ihtiyacına baktığımızda bir veya iki kişiyle yakın ilişki kurmaya ihtiyaç duyduklarını görüyoruz. Pandemi süreciyle beraber tabii ki sosyalleşme ihtiyacı ortaya çıktı. Çocuklar arkadaşlarını özlediler fakat bir taraftan şunu da gördük ki internette farklı uygulamalar ve uzaktan eğitim aracılığıyla ders aralarında öğretmenleri ve arkadaşlarıyla görüşerek ve konuşarak bir başka deyişle irtibatla kalarak duygusal bağlarının devamını sağlıyorlar. Bunun yanı sıra, dışarıda güvendiğiniz kişilerle görüşmek, doğada yürüyüş, spor yapmak, çocuğa fiziksel olarak hareket etme imkanı sağlamak da bu süreçte çok önemli.

Çocuğuma Nasıl Sınır Koyabilirim?

Öncelikle çocukla bağ kurmadan sınır koymak çok mümkün değil çünkü koyduğunuz sınır o an için işler görünse bile uzun vadede sorun çözmekten öte yeni problemler olarak size geri dönecektir. Güven temelli bir bağ kurulduğunda karşılıklı duyguların güvenle ifade edilebildiği ve kapsandığı durumda, sınırları ve kuralları oluşturmak çok daha işlevsel olacaktır.

Çocuklar çok sayıda beceri ile doğsal da bedenlerini nasıl kontrol edeceklerini, ondan neler beklendiğini ve nasıl davranması gerektiğini bilerek doğmaz. Bu yüzden yetişkinlerin, sınırlamalar ve kısıtlamalarla onlara yol göstermelerine ihtiyaç duyarlar. Tıpkı arabayı kullanan birinin ne yapıp yapmaması gerektiğini öğrenmesi gibi çocuk da kendi dünyasının sınırlarını öğrenir.

Sınırlar çok esnek ve belirsiz olduğunda çocuklarda kaygılar sıklıkla görülür, sınır ve kural bir çocuk için kapsandığını, onu seven ve koruyan birilerinin olduğunu hissettirir, haliyle sınır konmayan çocuklar çevrelerinde dayanacak yaslanacak biri olmadığı için tuhaf kaygılar ya da korkular geliştirebilirler.

Hayatlarında rutinler olmayan, sürekli beklenmedik şeyler başına gelen çocuklar da kaygı sorunlarını sıkça yaşayanlardan, ev içinde belirli rutinler olması (akşam yemeği, yatma düzeni vb.) çocukların hayatlarının daha tahmin edilebilir olmasını sağlar ve daha güvende hissetmelerine yardımcı olur.

Pandemi süreci sebebiyle günlük rutinlerimizin dışına çıktık, belirsizliğin içine düştük bu sebeple görece rutinler oluşturmak ruhsağlığımızı koruma işlevi gösteriyor. Yani bu dönem yeterince belirsiz olduğu için bu belirsiz süreci ne kadar belirli yapabiliriz? Örneğin çocuğun, yaşamında kendi kararını verebileceği şeylerin olması, evin içinde sorumluluklarının olması, ne zaman ders çalışacağını, çalışma düzenini belirleyebilmesi belirsizliği daraltmasına yardımcı olur. Evin içinde sınırlar, kurallar ve rutinler varsa çocuğun hayatın içinde karşısına çıkan belirsizliklerle başa çıkması çok daha kolay oluyor.

Çocuklar kaygılandıklarını pek çok yolla gösterebilir. Duygusal farkındalığı gelişmiş çocuklar kaygılandığını söyleyebilir ancak bunun dışında fiziksel sorunlar (mide bulantısı, baş ağrısı vb.), aşırı hareketlilik, aşırı sakinlik, kabuslar, ebeveyne yapışma davranışları, parmak emme ve yatak ıslatma gibi yollar da kaygı göstergesi olabilir.

Çocukların yoğun duyguları (kaygı, korku gibi) ile baş etmesi için nasıl yardımcı olabilirsiniz?

Öncelikle çocuğun yaşadığı duyguyu küçümsememek ve “Ne var bunda?” “Takma böyle şeyleri kafana!” veya “Başka çocuklar böyle yapmıyor!” gibi cümleler kurmaktan kaçınmak çok önemli. Çocuk anlaşılmadığını hissedebilir ve hisleri kabul görmediği için bu durumu bastırmaya çalışabilir, uzun vadede başka semptomlar olarak geri dönebilir.

Duygular üzerine bol bol konuşmak, bol bol aynalama yapmak bu duygusal gerilimin azalmasına yardımcı olacaktır. Eğer duyguları konuşmak sizler için kolay değilse izlediğiniz bir film veya geçmiş fotoğraflarınız aracılığıyla duygular hakkında konuşabilirsiniz.

Korkular ve Tek Başına Uykuya Dalma

Bu süreçte çocuklarda korkuların da artması çok doğal. Korkuyla baş etmeyi kolaylaştıran oyunların iyileştirici etkisi çok büyük. Çocukların korkusunu ciddiye alıp, oyunla ve sakinlikle onlara eşlik ettiğimizde sinir sistemleri yatışacak ve korkularıyla baş edebilecek güce sahip olacaklar.

Çocuklar 9-10 yaşa kadar uyurken desteğe ihtiyaç duyabilir, bu doğaldır. Özellikle bu süreçte çocuğun korkuları artmış da olabilir. Eğer uykuya geçişte zorlanıyor ya da sizinle uyumak istiyorsa, çocuğunuz uyuyana kadar ona eşlik edebilir, uyuduktan sonra kendi yatağına geçebilirsiniz. Ama

çocuğunuzun sizin yanınızda yatmasına izin vermeniz çocuğın anne baba ilişkisinin çok fazla içinde yer almasına ve bilinçaltında korkularının daha da artmasına sebep olabilir.

Çocukla Doğru İletişim

Çocukla iletişim kurarken kullanılan sözcüklerden çok çocuğunuzun duygularını kapsama becerileriniz, ne söylediğinizden ziyade nasıl söylediğiniz ve bunları söylerken ortaya çıkan jestler ve mimikleriniz önemlidir. Bu sebeple daha derinlemesine iletişim kurmak için açık uçlu soruların kullanılması daha faydalı olacaktır: “Ne düşünüyorsun?” “Ne hissediyorsun?” “Seni üzen ne?” “Seni kızdıran ne?” vb.

Biz yetişkinler duygularımızı düzenleme becerisiyle yaşadığımız sıkıntıları yönetebiliyoruz ancak çocukların bunu her zaman yönetebilecek gelişmişlikte bir sinir sistemleri yok. Bazen çocuğunuz birbirleriyle çelişen isteklerde bulunduğu anda anlarsınız ki o an ne yaparsanız yapın bir ağlama veya öfke krizi patlak verecektir. Bazen o anki ihtiyacı artık taşıyamadığı duygularını boşaltmak olabilir. Duygu patlamaları aslında bu konuda çok işlevsel olabilir.

Çocuğunuzun ağlamasına izin vermek, çocuğın tüm duygularına alan açmak duygularını düzenleme becerilerini geliştirmesi için en temel adımlardan biri. Bu gibi durumlarda çocuğunuzun bu davranışı sizi sinirlendirmek için yapmadığını, onun duygusal dünyasında baş edemediği bir durum olduğunu ve sinir sisteminin bunu anlamlandıracak yapılanmaya henüz hazır olmadığı için böyle isteklerde bulunduğunu hatırlamak ve sakinleştiğinde bu konu üzerine suçlamadan, eleştirmeden bir daha böyle bir durum olduğunda ne yapabileceğini konuşmak baş etme becerilerini geliştirmek adına çok önemli olacaktır.

Çocuğunuzla iletişim kurarken her türden emir, tehdit, küçük görme, suçlama ifadesinden kaçınmak gerekir. Çünkü bunları yaptığınızda çocuğın tek anladığı duygularının hoş karşılanmadığı ve onun kendi işini kendi halledemeyeceğini düşündüğünüzdür. Aslında çok iyi niyetlerle yola çıkarak onun yerine bir sorunu her çözümümüzde onun kendi özerkliğini geliştirebilme imkânını elinden almış oluruz. O yüzden bu gibi durumlarda duygularını eleştirmeden ona eşlik etmek, yüreklendirmek ve ihtiyacı olduğunda mutlaka yanında olduğumuzu hissettirmek bu olumsuz duygularla başa çıkmasında en büyük desteği olacaktır.

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 psikolojik danışmanlık servisinden randevu alabilirsiniz.

***FMV Ayazağa Işık İlköğretim Kurumu
Rehberlik ve Psikolojik Danışma Servisi***