



REHBERLİK SERVİSİ
8. SINIF VELİ BULUŞMALARI

SINAV DÖNEMİNDE
ÇOCUGA EŞLİK EDEBİLMEK

8. SINIF DÜZEY PSİKOLOJİK
DANIŞMANI CANSU YILDIRIM



AYAZAĞA IŞIK İLKÖĞRETİM KURUMU



SINAV DÖNEMİNDE ÇOCUĞA EŞLİK EDEBİLMEK

Dünya olarak içinde bulunduğumuz dönem ruhsal olarak bizi nasıl etkiliyor?

Son zamanlarda en çok karşımıza çıkan psikolojik dayanıklılık nedir?

Böyle zamanlarda neye ihtiyacımız var, nasıl güçlendirebiliriz?

Bu süreçte en çok zorlandığımız konu belirsizlik ve bu belirsizliğin doğurduğu kaygıyla baş edebilmek. Burada ruhsal dayanıklılık kavramı karşımıza çıkıyor. Peki, dayanıklılık terimini niye bu kadar çok duyuyoruz?

Dayanıklılık derken etkilenmemek, korkmamak değil maruz kaldığımız durumu kabul ederek, durumun üstesinden gelebilme gücünden bahsediyoruz.

Dayanıklılık nedir diye düşündüğümüzde herkeste yıkılmayan, kırılmayan gibi bir algı oluşuyor. Ama asıl kastettiğimiz zorlu bir yaşam olayına maruz kaldığımız durumun üstesinden gelip toparlanabilme gücü. Yani kendini toparlama gücü olarak da ele alabiliriz.

Ruhsal dayanıklılık ilk 2. Dünya Savaşı sonrasında ortaya çıkıyor. Savaş sonrasında bazı çocuklar çok etkilenirken, bir grubunda olaylar karşısında daha güçlü durabildiğini; çok ağır savaş şartlarına maruz kalsalar da hayata tutunabilen yetişkinler olarak karşımıza çıktığını görüyoruz.

Dayanıklılık çocuk ve ergende nasıl görülüyor destekleyen neler var?

Çocuklarda ruhsal dayanıklılığa baktığımızda; çocuğun anne babasıyla ilişkisi ne kadar iyiye, anne babası tarafından ne kadar iyi anlaşıldığını hissediyorsa olaylar karşısında o kadar dayanıklı olduğu görülüyor.

Ruhsal dayanıklılık, araştırmalara göre yaşa, cinsiyete veya zekâya bağlı değil. Olaylara göre değişebiliyor, gelişebiliyor ve süreç içinde dönüşüyor. Yaşadığımız şu zamanlar hem kendimizin, hem de çocuğumuzun nasıl olduğuna dair bilgi verebilecek zamanlar. Aslında her kriz dayanıklılığımızı görüp geliştirmek için bir fırsat oluşturabiliyor.

Örneğin; bu süreçte bu kadar uzun süre ailecek evlere kapanıp, bu kadar uzun zaman geçireceğimizi söyleseler inanamazdık veya tüm gün maskeyle çalışmak zorunda kalacağımızı düşünsek yok kesinlikle yapamayız derdik. Ama bu süreç bize çok farklı şeyler de öğretti.

Peki, bu durum “Ergenlerde” nasıl karşımıza çıkıyor? Ergenlerde psikolojik dayanıklılığı neler destekler? Ne olduğunda biz çocuğumuzu destekleyebiliriz, baş etme kapasitesini arttırılabiliriz?

Her ergende tabi ki de bu durum değişiyor. Ergenlerde kendilerine özgü çok daha bireysel özellikler ön plana çıkıyor. En önemli kavram öz saygı dediğimiz, kişinin kendine verdiği değer.

Burada şuna bakmamız çok önemli: Kendi benlikleriyle meseleleri nasıl? Sevildiğini bilmesi, becerilerine inanması, bir şeyleri yapabiliyor olduğunu görmesi çok önemli. Burada sadece Matematik, Türkçe de iyi olması değil. İyi basketbol oynaması, her hangi bir sanat dalında iyi olması da bir şeyleri yapabiliyor olduğunu hissetmesini sağlayacaktır. Bu dönemde onlardan da çok mahrum kaldılar tabi ama yine de bu dallardan birine eğilmeleri, bir şeyleri iyi yapabilme hissini duyabilmeleri açısından da kıymetlidir.

İkinci olarak karşımıza çok belirgin olarak akranlarıyla olan ilişkileri çıkıyor. Bu dönemde arkadaşlarıyla çok yazışmaya başlamış, çok fazla telefonda vakit geçiriyor olabilir.

Bu çok normal çünkü kendisine iyi gelen şeyler yapıyor, kendi keyif aldığı uğraşlarla daha çok vakit geçirmek istiyorlar. Hiç arkadaşı olmayan veya kendini izole edenler daha çok sevilmediğini hisseden, risk gruplarını oluşturabiliyor. Bir şeyi çok fazla yapma, abartma aslında abartılı yaşadığımız yani çoğu şeyin normal gitmediği bir durumun, normal tepkileri.

Aslında en önemli şeylerden biri karar alma mekanizması, hedef koyabilme becerisi dediğimiz, bir zihinsel beceri. Çocuklarımızın karar alma becerilerinin gelişebilmesi için kendi hayatlarına dair bir takım kararlar da inisiyatif alma hakları olması gerekir. Burada kararı tamamen onlara bırakmaktan bahsetmiyoruz.

Örneğin yatmak için gece 11.00’e kadar olan iznini belli günlerde 12.00’ye kaydırmak istiyor. Bu durumu anne baba olarak hemen karar vermek yerine, bunun üzerinde bir düşünelim demek, ya da sen bunu yarına kadar bir düşün demek çok kıymetli. “Üzerine düşünebilme becerisi” dediğimiz şey ergenlikte çok önemli ve çok değerli. Buna sahip olan ergenlerin, duygu düzenleme becerileri de gelişecektir.

Veya diyelim ki, kendisiyle ilgili daha radikal bir kararını size söyledi. Hayır diye direkt karşı çıkmak yerine aslında yapabileceğiniz en güzel şey sen bir düşün bir hafta zaman verelim bizde bir düşünelim diyebilmek hemen karar verip hemen

harekete geçmesini de engelleyecektir. Çünkü onlar karar verme ve harekete geçme konusunda bizden çok daha hızlılar. Hızlarını azaltmak için de bir şeyi komple yasaklamak veya mahrum bırakmak hem ters tepki ve çatışma yaratabiliyor. Hem de bir şeyin bir anda kesilmesi onlarda da korku yaratıyor. Çünkü zaten çok belirsiz bir dönemin içindeler. Zaten bir anda hayatlarından birçok şeyden mahrum kaldılar. Bu dönemde bizler gibi onlar da rutinlerini ve ön görülerini kaybettiler.

Bu pandemi süreci tamamen bittiğinde yaşam koşullarımız nasıl olacak, eskiye dönebilecek miyiz, ruhsal olarak ne kadar etkilenmiş olarak süreci tamamlayacağız onu bile hiçbirimiz bilemiyoruz, bu bilgi hiç kimse de yok. O yüzden süreç içinde biraz esnemek önemli. 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.

Tabii ki de, belirsizliği belirli hale getiremeyiz ama belirsizlikle baş edebilmek için belli bir kısmını belirli hale getirebiliriz. Yani neler benim kontrolümde, neler değil. Buralara bakabiliriz. Virüsün ne olduğunu çok bilmiyoruz. Ama maske takıyoruz, fiziksel mesafe kurallarına uyuyoruz, ellerimizi sık sık yıkıyoruz, mümkün olduğunca kalabalık ortamlara girmemeye çalışıyoruz. Bunlar bizim kontrolümüzde olan konular.

Çocuklarımızın da aynı şekilde kendilerini kontrol etmeye ihtiyaçları vardır. Her ne kadar istemeseler de kurallı bir ev ortamı onlar için de oldukça önemlidir. Bu durumlara zaman zaman rest çekebilirler, kızabilirler ama istedikleri aslında güvenli alanlarının olması.

Rutinler her zaman iyi gelecektir. Örneğin, Cuma akşamları ailecek yemek yenmesi gibi bir rutininiz varsa bunu bu süreçte de uygulamanız önemlidir. Veya pazar günleri aile büyüklerini ziyaret gibi bir alışkanlığınız varsa bunu yine görüntülü konuşarak gerçekleştirebilirsiniz. Farklı bir yolla da olsa rutinleri gerçekleştirmek, belirsiz olanı biraz daha belirli hale getirecektir.

Evde düzeni ve rutinleri olan çocuk okuldaki sisteme de daha rahat uyum sağlayabilmektedir. Kendi adına daha rahat doğru kararlar verebilirler.

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

Ergenler de bunu sıklıkla yaparlar aslında. Bize her şeye alaycı yaklaşıyorlar gibi gelir ama aslında çeşitli durumlar karşısında kendilerince geliştirdikleri savunma yöntemleridir. Olaylara bizim ne anlam yüklediğimiz hem bizim hem de çocuklarımız için olayları algılayış biçimimizi şekillendirir.

Mesela, “dünyanın en şanssız insanıyım bu da benim başıma geldi” gibi bir yaklaşım olayı olduğundan da büyük hale getirebilir. Karamsar cümleler insan ruhsallığını çok çabuk ele geçirebiliyor.

İyimserlik ve umut bu dönemde çok ihtiyaç duyduğumuz şeyler. Geleceğe dair olumlu bir tabloyu koruyabilmek çok kıymetli. Tablonun içine negatifi de koyup, pozitifin de yanında olması ruh sağlığımızı korumak ve dayanıklılığımızı artırmak için önemli.

Son olarak, bu sene çocuklarımızın gireceği bir sınav gerçeği var. Ve tabii ki anne babalar olarak sizler de bu sürece eşlik ediyorsunuz.

Sınava girecek çocukların hepsi süreci farkı yaşıyor. Bazı öğrencimiz kaygılanırken bazıları ise daha rahat veya boş vermiş görünebiliyorlar. Bu belirsizlik içinde aslında yaşadıkları hiç kolay değil bunun çok farkındayız.

Burada kişinin sınava yüklediği anlam duygusal süreçlerini şekillendiriyor.

Sınava ilişkin düşüncelerin ve yaklaşımlarının gözden geçirilmesi, sınavın sonucuna yönelik olumsuz senaryolar yerine, gerçekçi verilerle hareket etme, nefes ve gevşeme egzersizleri, kaygıyı bastırmak yerine, onu kabul etmek ve tanımaya çalışmak çok önemlidir.

Büyük bir belirsizlik içindeyiz ancak önemli olan belirsiz olanı ne kadar belirli yapabiliriz? Genelde en çok karşımıza çıkan kontrolü dışarı atmak... Kendi sorumluluğumuzda olduğuna inanmak yerine kaderde varmış, öğretmen bana taktı ya da nazar değdi o yüzden böyle oldu gibi söylemler çok yaygındır.

Bu günlerde çocukların, pandemi ne zaman bitecek belli değil ama ders programı veya projeyi yetiştirebilmek için olan süre benim kontrolümde diyebilmesi, bunu öğretmeniyle konuşabilmesi, kendini planlayabilmesi, karar verebilmesi ve kendi başına uygulaması önemlidir. Kendilerini yönetebilmeye ve öz yönetim becerilerini geliştirebilmeye çok ihtiyaçları vardır.

Asıl birlikte düşünmemiz gereken:

- Sorumluluk alabiliyor mu?
- Kontrollü davranabiliyor mu?

- Üzerinde düşünüp plan yapabiliyor mu?
- Kendi duygu durumuyla baş edebiliyor mu?

Zaten bu alt becerileri desteklediğimizde karar verme mekanizması kendiliğinden gelişecektir.

Sağlıklı günler dileriz.

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