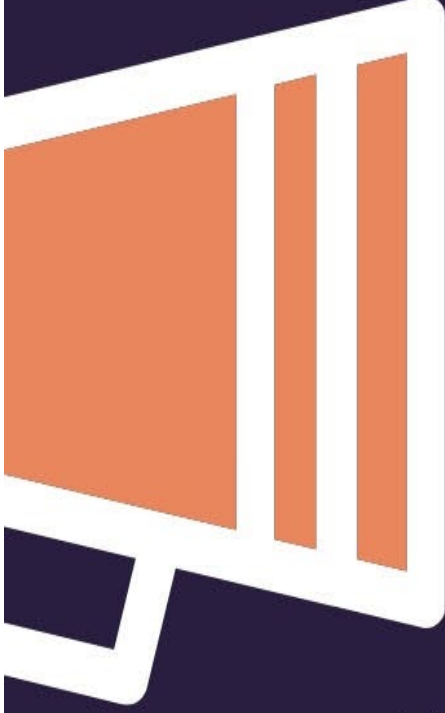


REHBERLİK SERVİSİ
5. SINIF VELİ BULUŞMALARI



DEĞİŞİME
UYUMLANMA
SÜRECİNDE
PSİKOLOJİK
SAĞLAMLIK

5. SINIFLAR PSİKOLOJİK DANIŞMANI

LEYLA BAYRAV

3 ARALIK 2020

17.00-18.00

ZOOM



Değişime Uyumlanma Sürecinde Psikolojik Sağlık

Bugünlerde pandemi tekrardan yaşamımızı belirgin şekilde kısıtlayan özellikleriyle tüm dünyayı yeniden etkisi altına almaya başlamış durumdadır. Başından beri bugüne kadar düşündüğümüzde süreç boyunca değişim gösteren pek çok zorluklarla karşılaştık. Bu zorluklarla her birimiz, çeşitli şekillerde baş etmeye ve uyum sağlamaya çalışarak neredeyse 9 aydan fazla bir zamanı geride bıraktık.

Hayatımız her zaman mutlu mesut, alıştığımız, bildiğimiz yolda gitmeyebiliyor. Tıpkı bugünlerde olduğu gibi. Yaşam boyunca başımıza hastalıklar, kayıplar, ayrılık, doğal afetler, aile problemleri, iş kaybı, psikolojik rahatsızlıklar gibi birçok olumsuz olaylar gelebiliyor. Bu olayları engellememiz genelde mümkün olmayabiliyor. Kimimiz karşılaştığımız bu ve benzeri zorlukları çabucak atlatıp eski hallerine dönerken, kimimiz de desteğe ihtiyaç duyabiliyor. İşte bazılarımızı zorlu yaşam olayları karşısında esnek hale getiren bu özelliğin adı, psikolojik sağlık veya duygusal dayanıklılık.

Psikolojik Sağlık; zor durumlar karşısında adeta yıkılmadan yeniden ayağa kalkma ve toparlanma yeteneği olarak tanımlanıyor. Yani psikolojik dayanıklılık bir olaydan etkilenmemek, kaygılanmamak veya korkmamak değil. Zorlu yaşam olaylarına maruz kalıp, bu olay sonrasında toparlanma gücüne sahip olabilmek aslında. Tıpkı fırtınada eğilip bükülen ama kırılmayan bir ağaç gibi.

Pandemi başladığından beri hayatımızda çok fazla değişiklik oldu. Eğitim sürecimiz, ilişkilerimizi yürütme biçimimiz, iş hayatımız ve ailemizle olan ilişkimiz değişim ve dönüşüme uğradı. Bu süreçte aslında kendimize sormamız gereken soru biz bu süre içinde ne kadar değişime ve dönüşüme adapte olabildik? Yaşadığımız bu yeni gerçeklikle hayatımıza nasıl devam ediyoruz?

Yapılan araştırmalarda, psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin üç ortak karakter özelliğine sahip oldukları ortaya çıkmış. Bunlar: 1) **gerçeği olduğu gibi kabul etmeleri** 2) **hayatın anlamlı olduğuna dair inançları** 3) **uyum sağlama konusunda doğal bir beceriye sahip olmaları**.

Gerçeği olduğu gibi kabul etmek; ortada yaşamsal bir tehdit olduğunda gerçeği fark etmek ve tedbir almak olduğu ifade ediliyor. İnsanın yaşadığı hayata anlam vermesi, psikolojik sağlamlığın ikinci önemli unsuru. Psikolojik sağlamlıkta üçüncü temel unsur ise elde olanlarla yeni şeyler üretme becerisi ve uyumlanma süreci. Psikolojik sağlamlığı yüksek kişilerin zor zamanlarda bir refleks gibi çözüm üretebildikleri gözlenmiş.

Güçlü aile bağları ve anne-baba ile sağlıklı ilişkiler kurmak psikolojik sağlamlığı artırırken yalnızlık psikolojik sağlık için bir risk faktörü oluşturur. Kötümser olmak, problemleri kişisel almak, yaşantıları ve duyguları bastırmak, sürekli olmadığı biri gibi görünmeye çalışarak kendine yabancılaşmak, kendini sevmemek, hayatı anlamsız bulmak, **“Ne yaparsam yapayım**

bir şey değişmeyecek! inancıyla öğrenilmiş çaresizlik içinde olmak, psikolojik sağlamlığı düşüren etkenler olduğu belirtilmiştir.

Çocuklarda psikolojik dayanıklılık kavramına baktığımızda ise anne baba durumu nasıl karşılıyor, kaygıyı ne kadar tolere edebiliyor, çocuğu ne kadar kapsıyor, bu durum karşısında verilen tepkilere göre çocukta benzer tepkiler gösteriyor? Çocuğun anne babasıyla ilişkisi ne kadar iyiye anne babası tarafından ne kadar iyi anlaşıldığını hissediyorsa olaylar karşısında o kadar dayanıklı olduğu görülüyor. Araştırmalara baktığımızda psikolojik dayanıklılık yaşa, cinsiyete veya zekâya bağlı olmadığı anlaşılıyor. Duruma göre değişebiliyor, gelişebiliyor ve süreç içinde dönüşüyor. Dayanıklılığın arttığı en avantajlı dönemler de şu an yaşadığımız gibi kriz dönemleri oluyor. Bizlere, bu kadar uzun süre ailecek evlere kapanıp, bu kadar uzun zaman geçireceğimizi söyleseler asla inanamazdık veya tüm gün maskeyle dolaşmak zorunda kalacağımızı hayal bile edemezdik. Ama yaşadığımız süreç bize çok farklı şeyler öğretti. Önceden yapamayacağımızı düşündüğümüz birçok şeye dayanıklılığımız ve kabulümüz arttı.

Pandemi başladığından beri çocuklarımızla hiç olmadığı kadar bir arada olup birlikte zaman geçirmeye başladık. Aynı zamanda çocuğunuzla bu kadar bir aradayken bu kadar fazla vakit geçirirken kendinize zaman ayırmakta zorlandığınız, kendinizi zaman zaman çok kaygılı veya yetersiz hissettiğiniz zamanlar da oluyordur.

Çocuklar da bu kadar uzun süre eve kapanmadan dolayı mutsuz olmaya başladılar; evde iç içe olmak, her hareketlerinin görünüyor ve kontrol ediliyor olması, ayrışmaya olanak sağlanamaması onları da rahatsız etmeye başladı. Kendi başlarına kalabilme, sosyal ortamlarda bulunma, arkadaşlarıyla oyun oynama gibi ihtiyaçları için **okul** iyi bir ayırıcıydı. Evden uzaklaşma ve ayrışma, büyüebilmek ve kendi problemlerini çözebilmeleri için de gerekliydi.

Bildiğiniz gibi okul iki hafta kadar açıldı sonra artan vaka sayıları nedeniyle, Milli Eğitim Bakanının aldığı karar doğrultusunda, tekrar uzaktan eğitime başlandı. Şu an kaygılar biraz daha artmış durumda, iç içe olmaktan bunaldı herkes, yaşanan hayal kırıklıkları ile beraber anne baba ile çatışmalar da artmaya başlamış olabilir. Çocukların bu durumla baş edebilmeleri için bireyselleşmeye daha fazla önem vermek, çok iç içe geçmemek ve müdahaleleri azaltmak gerek. Pandemi süreciyle beraber okul evin içine girdiği için çocuk özel alanından mahrum kaldı, günlük rutini bozuldu ve hayal kırıklıkları arttı. Fakat bu süre zarfında gözlemlediğimiz kadarıyla, çocuklar birçok sıkıntı yaşamakla beraber duruma adapte de oldular.

Psikolojik dayanıklılıkta en önemli kavram öz saygı yani kişinin kendine verdiği değer. Burada şuna bakmamız gerekir: Çocuğun sevildiğini bilmesi, kendi becerilerine inanması, bir şeyleri iyi yapabiliyor olduğunu görmesi çok önemli. Burada mesele sadece derslerde iyi olması değil. Kendilerini iyi hissedecekleri alanlara ihtiyaçları var. Spor, sanat, müzik, resim, dans, yeteneklerini gösterecek her hangi bir alan. Bunlar çocukların kendilerini ifade ederek bir şeyleri yapabiliyor olduğunu hissetmelerini sağlayacaktır. Bu dönemde sosyal faaliyetlerden de çok mahrum kaldılar tabi ama yine de kendilerine göre bir şeyleri iyi yapmanın verdiği duyguyu yaşamaları çok önemli.

Sizlerden sıklıkla gelen bir konu da **teknolojik aletler** konusu. Teknolojik aletleri 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 çevremizdeki sevdiğimiz insanlarla irtibatta kalmamızı sağlıyor. Yasaklamak bir taraftan da ilişkinizin kötüleşmesine sebep oluyor. Kazanamadığınız bir tür savaşa girmiş oluyorsunuz. İlişkide güç dengesi karışıyor ve yasak çok daha fazla arzu yaratıyor. Bazen bizim kötü içerik olarak değerlendirdiğimiz şey aslında çocuğun bir ihtiyacını karşılıyor olabilir. Örneğin, sizin için çok agresyon dolu bir oyun, bir savaş oyunu, çocuğun simgesel yollarla öfkesini atmasına yardımcı oluyor olabilir.

Ön ergenlik dönemiyle birlikte, özellikle şiddet içerikli oyunlara eğilim de artış görüyoruz, yaş sınırlarına (+2 yaş ekleyerek) dikkat ederek bunlara alan açmak gerekir. İçten gelen dürtüyü bu şekilde dışarı vurmasına izin vermek gerek. Öbür türlü içinde biriken dürtü kendine dönebilir.

Gün içinde okul ve uzaktan eğitim sebebiyle ekrana çok fazla maruz kalan çocuğunuzun kalan vakitlerde teknolojiyle ilişkisini düzenlerken yasak kavramından uzak durarak, aralar vererek oynama becerisinin kazandırmanın önemli olduğunu vurgulamak istiyorum. Genel kural ve çerçeve belirlendikten sonra ne zaman oynayacağını seçimi çocuğa ait olmalı.

Bu durum **dersler ve ödevler** içinde geçerli. Yap, et, çalış gibi komutlar vermek yerine, birey olmasını kendi ayakları üzerinde durmasını destekleyebilecek bir dile ihtiyaç var. Mesela, Nasıl istersin? Ne zaman oynamak istersin? Ödevlerini hangi aralıkta yapmayı düşünüyorsun? Peki ne yapalım? Bu karar senin... gibi ifadelerle iletişimimizi şekillendirmemiz gerekir. Bu şekilde yaklaşırsak sorumluluğu çocuğumuza yönlendirmiş oluruz. Bu işlerin onun görevi olduğu hissini vermiş oluruz.

Sizler de bu süreçte kendinizi zaman zaman öğretmen rolünde bulduğunuz olmuştur. Şunu hatırlatmak istiyoruz ki çocuğun öğretmeni olmak mümkün değil çünkü ebeveyn bu role girdiğinde çok yorulacak ve çocukla öğretmenin ilişkisi arasında kalacaktır. Asıl sorumluluk öğretmen de zaten, sizlerin de bu süreçte destekleyici olmanız, uygun teknik destek ve ortamın oluşturulmasında katkıda bulunmanız, derslere zamanında katılmasını hatırlatmanız yeterli olacaktır.

Günümüzde çocuklar çok fazla uyarana büyüdüler, çoklu uyarılara göre faaliyetleri geliştirdi, bunu fazlaca deneyimlediler. Görsel, işitsel uyarılarla büyüdüler. Ders dinlemek oldukça pasif bir durum, sürekli bilgiye maruz kalmak dayanılmaz bir durum, sınıfta arkasına dönüyordu, yanındakine bir şey söylüyordu, dolabına bir şey almaya gidiyordu, tuvalet için izin istiyordu. Yani öğrenme sürecinde, hareket ihtiyacını da dengelemeye çalışıyordu. Şimdi ise odasında tek başına, fazlasıyla izole ve sıkışmış bir durumda. Bizlerin yapacağı en büyük destek, odasında olan çocuklarımıza güvenmek, bir sorun olursa ilgili ders öğretmeni ile görüşmek olmalı. Örneğin; çocuk ödevini yapmıyorsa bunun muhatabı ilgili ders öğretmeni olmalı. Ödevlere sizin bakış açınız da çok önemli. Ödev, cezayla, olumsuz çağrışımlarla birleşmemeli, çocuğun ödevini pozitif bir şekilde algılaması sağlanmalıdır. Ceza kavramını ödevle ilişkilendirmemek bu anlamda önemli.

Hepimizin zihninde ceza vermeyip ne yapacağız sorusu zaman zaman canlanıyor. Şöyle diyebiliriz: Ödev herkese verilen bir görev, sana özel değil, hem öğretmenlerin bak ne kadar

emek harcıyor sana bir şeyler katabilmek için, arkadaşlarında yapıyor, bu iş böyle gibi açıklanabilir. Çatışmaya girmeden, kızmadan, diyalog yoluyla iletişimde kalabilmek gerekir.

Bu dönemde sizlerden sıklıkla şöyle sorular da geliyor. Arkadaşlarıyla çok yazışmaya başladı, çok fazla çevrim içi oyunda vakit geçiriyor gibi. Bu çok normal çünkü kendisine iyi gelen şeyleri yapmak istiyor, kendi keyif aldığı uğraşlarla daha çok vakit geçirmek istiyor. Hiç arkadaşı olmayan veya kendini izole edenler daha çok sevilmediğini hissedenler asıl risk grupları oluyor. Bu kriz döneminde, bir şeyleri çok fazla yapma, abartma, aslında abartılı yaşadığımız yani çoğu şeyin normal gitmediği bir durumun, normal tepkileridir. Yani yaşanan olay ne kadar abartılı ise verilen tepkilerde o kadar abartılı olur.

Çocuklar evden ayrışmalarını sağlayan her şeylerini kaybettiler. Tek bağları ekran oldu. Onlarında bizim gibi bağlarını sürdürmeye, iletişim halinde olmaya ihtiyaçları var.

Tabii burada sonsuz bir kullanımdan bahsetmiyoruz. Çocukların tek sosyalleşebilecekleri alan olan ekranı kurallı kullanmayı öğrenmeliler. Her zaman çocukla konuşup ikna etmek, anlatmak gerekir. Biraz bak, sonra mola ver, sonra tekrar alırsın, gibi söylenebilir. Herhangi bir konuda sizin çok uygun bulmadığınız bir şey de direkt “Hayır, olmaz!” demek yerine “ Bunun üzerine bir düşünelim, sen de düşün sonra tekrar konuşuruz, mesela yarın akşam.” diyebilmek onların da önemsendiği duygusunu yaşatarak kendilerini önemli ve değerli hissederek, sorumluluk duyguları devreye girecektir.

Şu an sosyolojik bir kriz yaşandığı unutulmamalıdır. Tüm sevdiklerinden uzakta kalmanın verdiği bir yoksunluk içindeler. Çocuklar çok sevdikleri **arkadaşlarına** ihtiyaç duymaktadır. Sosyalleşmeleri için okul ortamı çok gerekliydi. Bu süreçte arkadaşları ile diyalog içinde olmaları, uzaktan da olsa görüşmeleri teşvik edilmelidir. Arkadaşlarını görmek, konuşmak onları psikolojik olarak rahatlatacaktır. Akran dayanışması her zaman gereklidir. Aynı şekilde sevdikleriyle aile bireyleriyle de, aile büyükleriyle de bu şekilde iletişimde kalmaları sağlanabilir. Görüntülü konuşma gibi.

Çocuklara sınır koyma kısmına gelecek olursak sizlerden bazen duyuyoruz bilgisayarı hafta içi yasakladık sadece hafta sonu oynamalarına izin veriyoruz şeklinde. Bu sefer çocuk hafta sonunu ipe çekiyor, akli sürekli oyunda kalıyor ve tüm zamanını ona harcıyor. Sonunda genelde anne baba çocuk çatışmasıyla sonuçlanıyor. Burada önemli olan çocuğun kendini denetleyebilmesine olanak sağlamak. Sınırı tamamen ona bırakmak değil tabii ki. Çocuğunuzla birlikte bir zaman sınırı belirleyerek o zamanı onun yönetmesini sağlamak. Örneğin “Birlikte şu kadar zaman belirledik, o süreyi sen kendin nasıl kullanacağına karar verebilirsin.” Eğer zamanını yönetemiyorsa zamanı dolmasına belirli bir süre kala hatırlatmak gerekir. Bir şeyi tamamen yasaklamak veya mahrum bırakmak hem ters tepiyor ve çatışma yaratıyor, özellikle hayatlarında keyif aldıkları birçok şeyin çok ani kesildiği bu dönemde onlarda korku da yaratıyor.

Anne baba olarak **genel tutumumuz**; çatışma, öfke vb. gibi durumları da karşılayabilmek, çökmemek çok önemli. Her şeye rağmen hayatta sağlam durabilmek gerekir. Çocuğun içsel gerilimini yetişkinin karşılayabilmesi, dönüştürebilmesi önemli. Çocuklarımızla diyalog içinde olarak, sohbet ederek, duygularını anlayarak, onları kapsayarak bunu yapabiliriz.

Tabii her zaman sakin kalabilmemiz mümkün değildir. Çünkü duygular her zaman bizimle. Kendi duygularımızı anlamlandırmak, davranışlarımızın altında yatan nedenleri keşfedebilmek ebeveynliğin en zorlu yanları. Belki yetişemediğiniz işler yüzünden gerginsiniz, belki en mükemmel şekilde davranmanın baskısını hissediyorsunuz, belki kendinizi çok yalnız hissediyorsunuz gibi. Çocukların güçlü duyguları ile baş edebilmeleri için bizim onlara eşlik etmemize ihtiyaçları vardır, sakinleşebilmeleri için bizim sakin kalabilmemiz bu nedenle önemlidir. Ama bizim sakinleşebilmemiz içinde önce kendi duygularımızın ve ihtiyaçlarımızın farkına varıp, neden ve nasıl tepki verdiğimizizi gözden geçirmeliyiz.

Bu süreci yönetirken en önemlisi, ne çok katı ne de çok yumuşak bir davranış sergilenmeli, zaman zaman esneyebilmeli, hoşgörü kapasitemizi de geliştirmemiz gerekir bu dönemde.

Evde çocuğumuzu nasıl oyalayacağız sorusu gelecektir. Çocuğun bu kadar evin içinde kaldığı bir dönemde günlük hayatın içine dâhil olması, kendi kararlarını verebilmesi, ve bu dönem özdenetim becerisini kazanabilmesi adına çok değerli. Onu günlük rutinelere dâhil etmek, yemek yapmaya veya evde yapılan herhangi bir işe yardım etmesini sağlamak, görev ve sorumluluk vermek de onlara kendini denetleme gücü kazandıracaktır. Çocuklardan duyuyorum sıklıkla evde bir hayvanları olduğunu, onların bakımıyla ilgilenmeleri, mamasını vermeleri, oyun ihtiyacını gidermeleri vb. bile olabilir. Evde bir yemeğin yapılma aşamasına bile eşlik etmeleri aslında planlama, organize olma, karar verme, problem çözme gibi becerilerine inanılmaz katkı sağlayabilir.

Eğer mümkünse dışarıda, bahçede oynamaları, kalabalık olmayan ortamlarda açık hava sporları, yürüyüşler yapmaları da yararlı olacaktır.

Pandeminin psikolojik etkileri neler olur? Çok belirsiz bir dönemin içindeyiz. Tüm alışkanlıklarımızı ve ön görülerimizi kaybettik. Bu pandemi süreci bittiğinde, yaşam koşullarımız nasıl olacak, eskiye dönebilecek miyiz, ruhsal olarak ne kadar etkilenmiş olarak süreci tamamlayacağız, onu hiçbirimiz bilemiyoruz. Ruhsal olarak bu çok gerekli bilgi ama şu an cevabı hiçbirimizde yok. Yaşayıp göreceğiz.

Çocuklarımızın ne kadar etkilendiği kısmına gelirse burada anne babalar olarak bizim psikolojik sağlamlığımız devreye giriyor. Belirsizliğe ne kadar tahammülümüz olduğu konusunda sınıdığımız bir dönemdeyiz. Belirsizliği tamamen ortadan kaldıramayız ama bununla baş edebilmeyi öğrenebiliriz. Böylelikle en azından kontrol edebildiğimiz kısımları belirgin hale getirebiliriz. Yani neler benim kontrolümde, neler değil bunlara bakabiliriz. Virüsün tam olarak ne olduğunu çok bilmiyoruz. Bu kısmı kontrol edemeyiz. Ama maske takıyoruz, fiziksel mesafe kurallarına uyuyoruz, ellerimizi sık sık yıkıyoruz, mümkün oldukça kalabalık ortamlara girmemeye çalışıyoruz. Bunlar bizim kontrolümüzde olan şeyler.

Çocuklarımızın da bizim gibi aynı şekilde kendilerini kontrol etmeye ihtiyaçları var. Her ne kadar istemiyorlarmış gibi gözükseler de kurallı bir ev ortamı onlar için de önemli. Çocukların sınırsız bir ev ortamında olmaları, frensiz bir arabada seyahat etmeye benzer. Bizler freni patlamış bir arabada ne kadar tekinsiz hissederseniz onlar da sınırları net olmayan bir ortamda aynı hissi yaşarlar. Kurallar karşısında itiraz edebilirler, kızabilirler ama istedikleri aslında güvenli alanlarının olması. Kuralları uygulayan sağlam anne babalarının olması. Rutinleri gerçekleştirmek zor olsa da çocuklara her zaman iyi gelir. Bazen esnemek de gerekir,

diyaloğumuzu koparmadan onları da dinleyip, şefkatle yaklaşabilmek çok önemlidir. Bu pandemi günlerinde, günlük ev içi düzenlemeleri sağlamak, yemek saati, yatma saati, okul saati ve oyun saati gibi, çocukların zihninde belirsiz olan durumları biraz daha belirli hale getirecektir. Evde düzeni ve rutinleri olan çocuk kendini daha güvende hissedecektir.

Bu dönemden en az hasarla nasıl çıkarız? Yaşanılan olaylara bizim ne anlam yüklediğimiz hem bizim hem de çocuklarımız için olayları yaşayış biçimimizi şekillendiriyor. Mesela dünyanın en şanssız insanıyım bu da benim başıma geldi gibi bir yaklaşım olayı olduğundan da büyük hâle getiriyor. Aynı zamanda karamsar cümleler insan ruhsallığını çok çabuk ele geçiriyor. İyimserlik ve umut bu dönemde en çok ihtiyaç duyduğumuz şeyler. Geleceğe dair olumlu bir tabloyu koruyabilmek çok önemli. Yaşanılan olumsuz durumun içinde pozitif bir şeyler bulabilmek ruh sağlığımızı korumak ve dayanıklılığımızı artırmak için gerekli. Evet, zor ve alışkın olmadığımız dönemlerden geçiyoruz, hiç kolay değil ama önlemlerimizi alıyoruz kendimizi korumaya çalışıyoruz, ailecek hiç olmadığımız kadar bir aradayız, elimizden geleni hem ailemiz hem de kendimiz için yapıyoruz, ailecek bu süreci atlatacağız gibi olumlu düşünceler içinde olmamız hem bizi hem de çocuklarımızı da olumlu etkileyecektir.

Evde bu sıralar **yapılacak aktiviteler** açısından, bedenin farkına vararak gevşemeye yönelik fiziksel hareketler yapmak stresimizi yönetme bakımından etkilidir. Nefes alıp verme teknikleri, meditasyonla gevşeme uygulamaları stresi yönetmede ve kaygıyı kontrol altında tutmada oldukça etkili yöntemlerdir. Aynı zamanda mizaha yaslanmak, bize iyi gelen filmleri izlemek, birlikte ailecek keyifli vakit geçirmek, çatışma ve gerilimden uzak durmak da tercih edilmelidir.

Çocuklar için fiziksel hareketlilik gerektiren açık hava oyunları etkili bir baş etme aracı olabilir. Fiziksel oyunlar ve etkinlikler çocukların negatif duygularını boşaltmalarına katkıda bulunur. Oyunlar sırasında kurulacak duygusal yakınlıklar çocuklara güven ve rahatlama sağlar. Ama gene de en önemlisi sizin sevginizi, şefkatinizi ve koruyuculuğunuzu çok yoğun hissettirmeniz, anlayışlı bir tutum içinde olmanız onlara en iyi gelecek olan şeydir.

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