

# REHBERLİK POSTASI



## COVID-19 DÖNEMİNDE ANNE-BABA OLMAK

Hepimiz hayatımızda ilk kez böyle bir olay yaşıyoruz, belirsiz ve zor bir süreçten geçiyoruz. Evlere kapandık, evden çalışıyoruz, sevdiğimiz insanları göremiyoruz, sosyalleşemiyoruz ve rutinlerimiz değişti. Eski yaşantımıza göre çok daha farklı ve kısıtlı bir hayat yaşıyoruz. Evlerimiz içinde hem çalışan, hem de anne-baba olmak da oldukça zorlayıcı bir süreç. Bu durum ile ilgili olarak çocuk terapisi alanında çalışan **Dr. Emily W. King** sosyal medya üzerinden ailelere yönelik bir bildiri yayınladı. Bu bildiri de; çalışmak, ebeveynlik yapmak ve öğretmenlik yapmanın aynı anda yapılamayacak üç farklı iş olduğunu hatırlatan King, bu süreçteki zorlanmaların sebebinin, ebeveynlerin bir şeyleri yanlış yapmasından değil, şu anki koşulların ve beklentilerin zor olmasından kaynaklandığını ifade etti ve ailelere “*elinizden gelenin en iyisini yapın*” çağrısında bulundu.

Bildirisinde; ne olursa olsun çocuklarla iletişim içinde olmanın ve onlara güvende olduklarını hissettirmenin en önemli adım olduğunu hatırlattı. Gerçekten Dr. King’in de ifade ettiği gibi aynı anda farklı ihtiyaçlara cevap verebilmek pek mümkün ve gerçekçi bir beklenti değil. Dolayısı ile mükemmeliyetçilikten arınarak, yapabileceğimizin en iyisini yapmaya gayret etmek, günümüzü olabildiğince planlamaya çalışmak ve çocuklarımızla olan bağımıza odaklanmak süreci daha sürdürülebilir kılacaktır.

Gündemdeki gelişmeler ve yaşadığımız kısıtlı sürece bağlı olarak gün içinde bazı kaygılar yaşayabilirsiniz ki özellikle bu dönemde çok doğal bir duygudur. Aslında biraz kaygılanmak bu süreçte tedbirli olmanızı sağlayarak, sağlığınıza korumanıza yardımcı olacaktır. Burada önemli olan, kaygıyorsanız dahi çocuğunuza güvende olduğunu hissettirmeniz olacaktır. Çünkü sizin kaygınız çocuğunuzun kaygılanmasına neden olabilir.

Haber içerikleri çocuğunuzun yaşına uygun bilgiler içermediği için, bu süreçte haberleri çocukların yanında izlememeniz onların kaygılanmamaları için büyük önem taşımaktadır. Duyduğu bilgiler, gördüğü görsellerden olumsuz etkilenme ihtimali çok yüksektir. Çocuğa yaşına uygun, somut, kısa ve net bilgiler vermek, yaşadığı korku, kaygı, öfke gibi duyguları anlamaya çalışmak, bu süreçte son derece önemlidir. Çocuğunuzun süreçle ilgili sorduğu her soruya anlayabileceği bir yanıt alması ve duygularının anne-babası tarafından anlaşıldığını hissedip, sizin onun yanında olduğunuzu bilmesi rahatlamasına neden olacaktır.

Rutininin bozulması da çocuklarda kaygının yükselmesine neden olabilir. İçinde bulunduğumuz süreçte çocukların her gün uyandığı saatler, etkinlik saatleri, yemek saatleri farklılıklar gösterdi. Yeni rutinler oluşturmak ve gün akışını düzenlemek için bir program oluşturabilirsiniz. Programı çocuğunuzla birlikte yapıp, resimlendirmeniz, programın çocuğunuz açısından anlaşılabilir olması ve benimsenmesi açısından çok önemlidir. Gün

# REHBERLİK POSTASI



içerisinde çocuklar bir sonraki adımlarının ne olduğunu bildikleri zaman kendilerini daha güvende hissederler. Hazırladığınız programa birlikte geçireceğiniz zaman dilimlerini de eklersiniz, sizin de çalışma zamanlarınız hakkında daha rahat bilgi sahibi olabilirler. Bu sayede sizin çalışma zamanlarınız için de beklemeyi deneyimleyerek öğrenmeye başlarlar.

Unutmayın, sizin yaşadığınız tüm karmaşa ve duygu yoğunluğunu, çocuğunuz da deneyimliyor. Hem de büyük bir belirsizlikle birlikte. Bu nedenle bu dönemde atacağınız adımlar ve rutini tekrar kurmaya yönelik girişimleriniz, olağan süreçtekiye kıyasla daha zorlayıcı olabilir. Bu nedenle süreci adım adım yönetmekte fayda var. Önce içinde bulunduğumuz durum ve ani değişimleri çocuğunuzun anlamlandırmasına yardımcı olun. Onun üzerinde hissettirdiği duyguları anladığınızı hatta duygudaşı olduğunuzu mutlaka hissettirin. Daha sonra önce sağlığını koruyabilmek adına alması gereken önlemlerle ilgili gerçekçi, somut, kısa ve net bilgilendirmeler yapın ve bunları birlikte deneyerek öğrenmesine yardımcı olun. Böylece çocuğunuzun güven arayışını da tamamlamasına yardımcı olabilirsiniz. Daha sonra önündeki süreçle ilgili bilgilendirmeyi yapın. Evde olacağınız, artık bir süreliğine eskisi gibi parka ya da misafirlğe gidemeyeceğiniz gibi. Mutlaka nedenlerini de açıklamayı unutmayın. Ardından o da istediği zaman evdeki zamanınızı planlamaya başlayabileceğinizi mutlaka hatırlatın ve ona biraz zaman tanıyın.

Her çocuk korku ve kaygıları hakkında çok rahat konuşamayabilir. Eğer çocuğunuzda kaygı hissediyorsanız resim yolu ile duygu ve yaşanan süreç hakkında ki düşüncelerini daha rahat öğrenebilirsiniz. Resim hissedilenleri biraz daha somutlaştırıcaktır. Korona salgını, evde kalma süreci hakkında resimler yapabilirler. Görsel iletişim dili ile var olan kaygılarını daha rahat yansıtabilirler. Kaygı yaratan durumla ilgili resim yapılması duyguları somutlaştırır, kontrolde ve güvende olma hissi verir ve çocuğunuzun rahatlatılabilir. Resmi bittikten sonra çocuğunuza 'şimdi nasıl hissediyorsun, bu resimde neler oluyor' gibi sorular sorarak ifade etmesine yardımcı olabilirsiniz.

İnsan dışında başka bir canlı üzerinden de resmi anlatabilir, resim tamamen ona kalmış. Eğer onu korkutan durumlar hakkında resim çizmek istemezse, resmin konusunu değiştirebilirsiniz. Mesela kendisini en mutlu, en güvende hissettiği yerin resmini yapmasını isteyebilirsiniz.

Şimdi güvende olduğumuzu ifade etmek, virüse karşı alınan önlemlerle ilgili konuşma yapmak çocukların güvende hissetmelerine olanak sağlar. Virüsün yayılmasını önlemek amaçlı neler yapılabileceği çocuklara öğretilir. Bu süreçte soyut bir kavramdan bahsedildiği de unutulmamalı. Ona bu konuyu anlatırken kullanacağınız basit birkaç somut benzetme, çocuğunuzun durumu daha iyi anlaması ve anlamlandırmasına yardımcı olacaktır. Yağmur yağarken şemsiye ile kendimizi koruduğumuz ya da sıcak olduğumu gördüğümüz ocağa

# REHBERLİK POSTASI



dokunmamamız gerektiği gibi basit ve daha önce deneyimlediği örnekler kullanılabilir. Elini yüzünü yıkamak, elini yüzüne götürmemek, düzenli ve sağlıklı beslenmek, düzenli uyku saatleri kalabalık ortamda bulunmamak gibi. Ayrıca çeşitli uzmanlar koronavirüs hakkında birçok çocuk kitapları da yayınladılar. Eğer isterseniz o kitaplardan okuyabilir, kitapların resimlerini gördükçe de durumu somut olarak algılamasına yardımcı olabilirsiniz. Bu dönemde okulların ne zaman açılacağına ilişkin soruları olabilir. Mümkün olduğunca bu konuyu takip ettiğinizi eğer bir bilgi alırsanız kendisine bilgilendireceğinizi ifade edin. Eğer çocuğunuz okulların tatil olmasından dolayı kaygılanıyor ve üzülüyorsa, öncelikle bu duygusunu anladığınızı ona hissettirip, daha sonrasında evde olduğunuz bu sürecin pozitif yanlarını ona anlatabilirsiniz. Bu süreçte çocuk dünyası oyun üzerine kurulu olduğundan, iç dünyasına ancak bol bol oyun oynayarak dokunabileceğinizi unutmamalısınız.

Çocuğunuzla koronavirüs hakkında konuşmak çok önemli. Bildikleri ve bilmek istedikleri konulara ilgi gösterin. Sorularının sizi yönlendirmesine izin verin. Koronavirüsle ilgili şu cümleleri kullanabilirsiniz.

"Koronavirüs hızla yayılan bir hastalık. Bazı insanlar çok az hastalanırken bazı insanlar daha fazla hastalanabiliyor. Ama dünyanın her yerinde birçok insan birlikte konuşup ve çalışıp bu problemi çözmeye çalışıyorlar."

"Bizim ailemiz çok güçlü ve birlikte bunun üstesinden geleceğiz."

"Anneler, babalar, öğretmenler ve diğer yetişkinler çocukları güvende ve sağlıklı tutabilmek için birlikte çalışıyorlar."

"Yalnız değilsin, seni çok seviyoruz."

"Dünyamız buna benzer zamanlardan geçmişti ve birçok insan çözüm bulana kadar çok çalıştı".

"Tedirgin hissettiğinde ya da bir şeyi merak ettiğinde bunu benimle paylaşabilirsin. Duygularını anlatmak, merak ettiklerini sormak seni rahatlatır."

Bu dönemde ne olursa olsun çocuklarla iletişim halinde kalmanın ve güvende olduklarını hissettirmenin en önemli adım olduğunu hatırlayın.

# REHBERLİK POSTASI



## Kaynaklar:

1. <https://www.southernliving.com/news/hoda-kotb-instagram-shares-emily-w-king-phd-inspiring-message-parents-during-coronavirus-outbreak>

2. <https://www.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/6/2020/03/cogepdercovid-19rehberi30mart2020.pdf>

3. İstanbul Çocuk ve Ergen Psikanalitik Psikoterapi Derneđi- CORONA VIRUS PANDEMİSİNDE ÇOCUKLARINIZ