



TEDÜ COPeS
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK

PANDEMİ SONRASI AİLEYLE YAŞAMA UYUM



Koronavirüs ile birlikte birçoğumuzun hayatında önemli değişiklikler oldu. Alışık olduğumuz rutinin dışında yeni bir rutine alışmaya çalışıyoruz. Bu süreç hepimizi hem benzer şekillerde hem de kendimize özgü yollarla etkileyebiliyor. İzolasyon önlemlerinin açıklanması ve eğitimin uzaktan sürdürüleceği bilgisi ile bir kısmımız memleketlerimize seyahat ettik, bir kısmımız yurtlarımızda kaldık, bir kısmımız okul dönemindekine benzer bir şekilde yaşantımızı sürdürüyoruz. Ancak hepimiz evlerimizden eskisi kadar rahatlıkla çıkamıyor ve güncel koşullar dahilinde ev içerisinde bize iyi gelmesini umduğumuz yeni bir düzen oluşturmaya çabalıyoruz. Bir süredir aileden ayrı yaşamakta olup ailesinin yanına dönmek durumunda kalanlarımız için özerk yaşamdan aile evinin alışkanlıkları ve kurallarına geri dönüşü içeren yeni bir geçiş süreci söz konusu... Zaten ailesiyle yaşamakta olanlarımız ise sosyal yaşamın büyük ölçüde evle sınırlandırıldığı ve aileden bağımsız hareket etme alanlarının daraldığı bir sürece uyum sağlamaya, bir yandan da özerkliğimizi kaybetmemeye çalışıyoruz.

Üniversite yaşamı kendi kimliğini keşfetme yolculuğu gibidir. Ailemizden ayrışarak kendi doğrularımızı ve yanlışlarımızı oluşturduğumuz bir dönemdir. Aile ile varolan sevgi bağıımız ve iletişimimizi sürdürürken, bir yandan da onlardan aktarılan parmak izine farklı desenler ekleriz bu dönemde. Ailemizden gelen kurallar, öğretiler zihnimizde bir süzgeçten geçer ve kimini uygulamayı seçerken kimini geride bırakabiliriz. Haliyle bu dönemde özgür ve özerk olmak, kendi yaşam düzenimizi kurmak bizim için daha da önem kazanabilir.

Kendi sınırlarımızı kendi başımıza koymayı tercih ettiğimiz bu dönemde ailemizle birlikte yaşıyorsak; onlarla yaşama uyum sağlamakta ve iletişim kurmakta zorlanabiliriz.



Aile İle Birlikte Yaşarken Karşılaşılabilecek Zorluklar

- **Biz kendi alışık olduğumuz düzeni sürdürmek isterken, onlar da kendi düzenlerini sürdürmek isteyebilir ve bu sınırlar üzerinden bir çatışma oluşturabilir.** Alışık olduğumuz yaşam şeklimizdeki uyku saatlerimiz, ne ile meşgul olacağımız, derslerimizle ilgili sorumluluklarımız ve ev içerisindeki görev dağılımı gibi unsurlar ailemizden farklı olabilir. Ailedeki bireyler birbirlerinin sınırlarına müdahale edebilirler.
- **Ailemizle kurduğumuz iletişimde bazı sorunlar yaşıyor olabiliriz.** Bunların bir kısmı süregelen aile içi zorlukların pandemiye bağlı stres verici koşullar altında alevlenmesi nedeniyle olabilirken, bir kısmı tamamen evdeki güncel durum ve bu duruma uyum sağlama çabasından kaynaklanıyor olabilir. Bu iletişim zorlukları öfke, tartışma, kendini başkalarıyla etkileşimden geri çekme, konuşmama gibi şekillerde deneyimlenebilir.
- **Ailemizin bizi anlamadığını hissedebilir ve bunu bir kuşak farkı olarak değerlendirebiliriz.** Farklılaşan düşüncelerimizi onlara ifade etmek istemememiz, ettiğimizde yargılanacağımızı düşünmemiz veya farklı tercihlerimiz nedeniyle evde çatışma yaşayabiliriz.
- **Ev içerisinde yalnız kalamamak bizi bunaltabilir.** Fiziksel izolasyon önlemleri nedeniyle sevdiğimiz pek çok kişiden ayrı kalmak durumunda olduğumuz bu günlerde ailemizle aynı çatı altında olmanın bize iyi gelen tarafları olsa da, kimi zaman hem mekansal hem de duygusal anlamda kendimize ait bir alana ihtiyaç duyabiliriz. Kendimizle baş başa kalabileceğimiz ve rahatsız edilmeyeceğimiz bir ortam arıyor olabiliriz.
- **Ailemizin sağlığı ile ilgili endişelerimiz olabilir.** Özellikle ev dışında çalışmak durumunda olan, kronik rahatsızlığı olan veya COVID-19 taşıyan aile yakınlarımız varsa bu endişemiz daha da yüksek olabilir.
- **Sağlıkla ilgili endişeleri her birimiz farklı şiddetlerde deneyimliyor olabiliriz.** Aldığımız önlemler her birimiz için farklı düzeylerde olabilir; bazı bireylerin çok titiz davrandığını düşünürken, bazılarının yeterince tedbirli davranmadığını düşünebiliriz. Ailemizdeki bireylerin sağlığını korumak için, kendi yaşam alışkanlıklarımızı yeniden düzenlemek ve sınırlandırmak durumunda kalıyor olabiliriz.

*Bunlar ve benzeri zorlukların bir kısmı sizin için de geçerli olabilir. Yeni bir sürece uyum sağlamaya çalışırken bu şekilde hissetmeniz, düşünmeniz ve davranmanız oldukça normaldir.



Aile ile Yaşamaya Uyum Konusunda Öneriler

- **İçinde bulunduğumuz koşullarda, sizi asıl öfkeliendiren, üzen veya bunaltan şeyin ailenizdeki bireyler değil de süreç olabileceğini kendinize hatırlatabilirsiniz.** Öfkemizin asıl kaynağı, pandemiye bağlı koşulların bizi pek çok alanda engelliyor oluşu olsa da bu öfkeyi ailemize yansıtabiliyoruz. Bazen onlar tarafından da benzer bir yaklaşım görüyoruz. Salgının hepimizi duygusal olarak etkileyebileceğini; kaygı, korku, üzüntü, stres, öfke gibi duygular deneyimlemenin normal olduğunu aklınızda bulundurun. Ailemizdeki her birey bu sürecin yarattığı belirsizliğin kendi üzerinde oluşturduğu stresi diğer bireylere yansıtıyor olabilir.
- **Ev içerisinde kendiniz için özel bir zaman ve bir alan yaratmaya çalışabilir ve bu ihtiyacınızı diğer aile bireyleri ile de paylaşabilirsiniz.** Bunun sizin için önemli olduğunu onlara belirtin ve bu zamanlarda size yalnız kalma olanağı sağlamaları konusunda işbirliklerini isteyin. Eğer evde ayrı bir odanız varsa, ihtiyaç duyduğunuzda bu oda geçebilirsiniz. Bu noktada dikkat etmeniz gereken şey kendinizi ailenizden tümüyle izole etmemektir; stres dönemlerinde kendinize ayırdığınız özel zamanlar kadar aile ile birlikte geçirilen zamanın da değerli ve destekleyici olduğunu unutmayın.
- **Aile ile birlikte olmanın sizi salgın sürecinde artan stresten koruduğunu unutmayın.** Arkadaşlarımız, ailemiz ve yakın çevremizden aldığımız sosyal destek psikolojik dayanıklılığımızı arttıran çok önemli bir kaynaktır. Salgın gibi beklenmedik ve yaşamın doğal akışını değiştiren kriz durumlarında da sosyal destek en önemli koruyucu etkenlerden biridir. Ailemizle birlikte olmak, birbirimizle dayanışmak ve onlarla paylaşım yapabilmek bir sosyal destek işlevi görerek bize iyi gelecektir.
- **Ailenizle iletişim için yeni yollar keşfedebilirsiniz.** İzolasyon süreci aynı zamanda aile üyelerimizi daha yakından tanımak için bir fırsat olabilir. Onlarla hiç olmadığı kadar zaman geçirebilir ve farklı yanlarını görebiliriz. Bu süreci onlarla ortak iletişim yolları bulmak için değerlendirebilirsiniz
- **Aile üyeleri ile hepinize keyif verebilecek toplu uğraşlar bulabilirsiniz.** Aile üyeleri ile film izlemek, sohbet etmek, yemek yapmak, egzersiz yapmak, oyun oynamak gibi birlikte yapacağınız etkinlikler gerçekleştirebilirsiniz. Ev ile ilgili sorumluluklarınız bile içerisinde sohbet ve iletişim olduğu sürece daha eğlenceli bir hale gelebilir.



- **Ev içerisindeki görevlerde sorumluluk almaya çalışabilirsiniz.** Evde belli sorumluluklar belli kişilerin üzerinde olabilir. Evdekilere sorumlulukları konusunda yardımcı olmak ve gerektiğinde de onlardan yardım istemek bizi daha iyi hissettirebilir. Birarada ve dayanışma içinde hareket etmek güç ve kontrol duygumuzu artırır.
- **Kendi düzeniniz ile ailenizdeki rutinlerinizi entegre etmeye çalışabilirsiniz.** Aileniz akşamları yemek masasına oturmanızı beklerken siz o saatlerde yemek yemiyor olabilirsiniz veya evdekilerle uyku saatleriniz uyuşmuyor olabilir. Evdeki düzen ve kurallar konusunda konuşarak ortak bir yol bulabilir ve uyum sağlayamayacağınızı düşündüğünüz yerlerde birbirinize anlayış göstermeyi deneyebilirsiniz.
- **Ailenizden farklı olabileceğinizi fark edebilir ve ailenizdeki farklılıklara anlayışla yaklaşmayı deneyebilirsiniz.** Ailemizin inanışları, görüşleri, yaşam şekli bizden farklı olabilir. Bizi kabul etmelerini ve yargılamamalarını isteriz. Bazen daha doğru olduğuna inandığımız görüşlerimizin ailemiz tarafından benimsenmesini bekleriz, bazen de onlar tarafından bu durumda bırakılırız. Bu süreçte mümkün olduğunda farklılıklarınıza saygı göstermeye, birbirinizi dinlemeye ve empati yapmaya çalışın. Ailede farklı seslere yer açılması, ailedeki gerginliği azaltıp, işbirliğini arttıracaktır.
- **Salgın koşulları sebebiyle ev içerisinde yaşanan stresin sizi nasıl etkilediğini ailenize uygun bir dille anlatabilirsiniz.** Ailemiz salgın konusunda bizden daha endişeli olabilir ve bu endişe bizi olumsuz etkileyebilir. Kaygının çok fazla olması günlük işlevimizi bozarken; tedbirli olmak ve gerektiği kadar önlem almak bizim için koruyucudur. Ailenize salgın ile ilgili gelişmeleri doğru kanallardan sıklıkla olmamak koşuluyla takip edebileceklerini; hijyen ve izolasyon kurallarına dikkat ederek riskleri en aza indireceklerini vurgulayabilirsiniz. Birbirinizin endişelerini hafife almadan dinlemek, endişelerin konuşulup paylaşılabilmesine yardımcı olur ve yatıştırılabilmesine olanak sağlar.

Her aile ve her birey kendisine özeldir. Lütfen siz de aşağıdaki soruları kendiniz için cevaplayın.

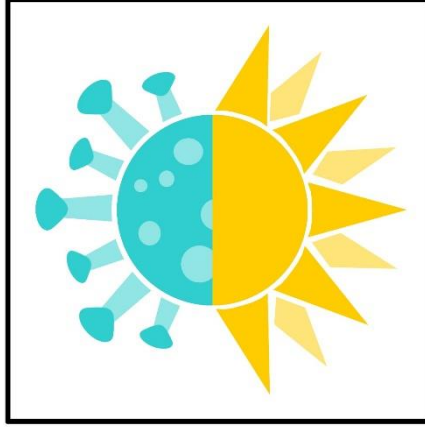
- Ailenizle yaşarken (varsa) ne gibi zorluklar deneyimliyorsunuz?
- Ailenizle yaşarken (varsa) size iyi gelen şeyler neler oluyor?
- Ailenizle birlikte yaşarken neyin farklı olmasını isterdiniz? Bunun için neler yapabilirsiniz?
- Ailenizle yaşarken zorlukların üstesinden nasıl geliyorsunuz?
- Ailenizle yaşarken birlikte size ne yapmak iyi geliyor?



**Eğer salgın sürecinde başa çıkmakta zorlandığınızı ve bu durumun
sizi veya çevrenizi olumsuz etkilediğini düşünöyorsanız,**

lütfen bizimle iletişime geçin.

BİRLİKTE BAŞEDEBİLİRİZ!



TEDU COPeS
CORONAVIRUS PSYCHO-SOCIAL SUPPORT

TEDU COPeS

İletişim:

copes@tedu.edu.tr