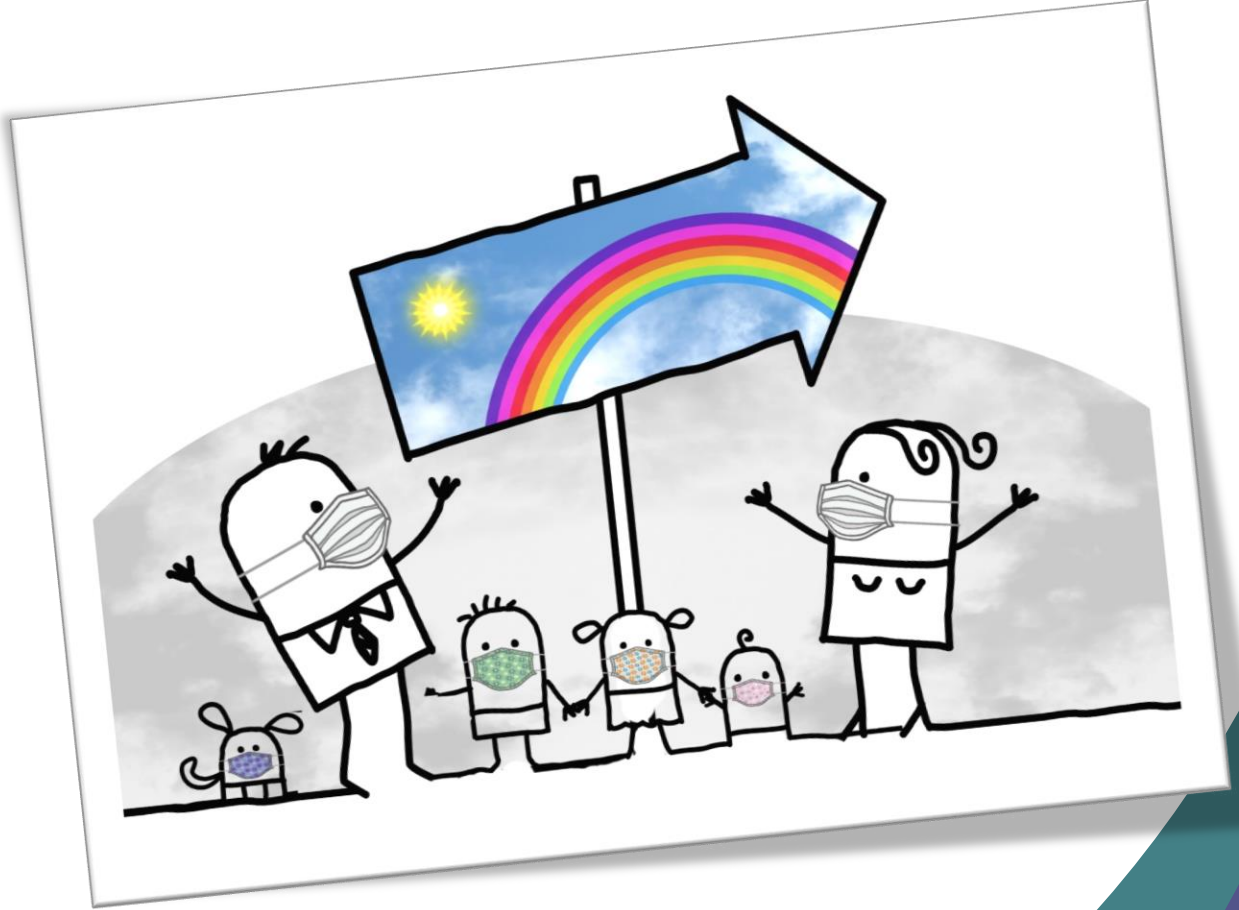




TEDÜ COPeS  
CORONAVİRÜS PSİKO-SOSYAL DESTEK

# PANDEMİ DÖNEMİNDE EBEVEYNLİK

“Olası Zorluklar Ve Baş Etme Yolları”



Pandemi sürecinin beraberinde getirdiği değişikliklerden en çok etkilenen gruplardan biri de çocuklarımız... Uzun bir süredir yaşamlarında önemli bir yer tutan okullarına gidemiyorlar, arkadaşlarını ve öğretmenlerini özlüyorlar, evin içinde kendilerine yeni bir yaşam kurmaya çalışıyorlar. Bu süreci her çocuk kendine özgü bir şekilde deneyimliyor ve kendine uygun baş etme yollarını kullanarak yaşamında olup bitenlere uyum sağlamaya çalışıyor. Çocuklarımızın içinden geçtikleri bu zorlu durumu anlamak ve ihtiyaç duydukları desteği doğru bir şekilde onlara sunabilmek de ebeveynlerin temel kaygılarını oluşturuyor. Ebeveynlerin pandemi sürecindeki kaygılarını besleyen ortak sorularına ve uzmanların bu sorular üzerinden ailelere sundukları önerilere gelin birlikte bakalım:

○ **Çocuğumu tanıyamaz oldum, artık eskisi gibi değil çok değişti; ya hep böyle kalırsa?**

Pandemi sürecinin çocuklarınız üzerinde yarattığı değişimi anlamlandırmakta zorlanıyor olabilirsiniz. Çocuklarınızın normalde olduğundan farklı davrandığını görmek sizleri kaygılandırıyor olabilir ama endişelenmemize gerek yok. Deneyimlediğimiz bu olağanüstü sürecin beraberinde getirdiği değişimler beklenen tepkilerdir. Çocuklarınız içinden geçtikleri bu sürece uyum sağlayabilmek için farkında olarak ya da olmayarak farklı davranışlar sergiliyorlar. Kimisi öfkesini daha çok gösteriyor, kimisi kendi kabuğuna çekilmeyi tercih ediyor, içe kapanıp sessizleşiyor, kimisi sürekli ebeveynleriyle birlikte olmak istiyor, kimisi daha sık ağlıyor... Bu farklılıklarla birlikte aslında benzer yaş grubundaki çocukların ortak olarak deneyimledikleri durumlar olduğunu söyleyebiliriz. Bu süreçte çocuklarınızda gözlemleyebileceğiniz değişimlerin neler olabileceğini bilmek ve bu değişimlerin doğal olduğunu kabullenmek kaygınızı azaltmanıza yardımcı olacaktır. Yaş gruplarına göre çocuklarda gözlemlenebilecek değişimler şu şekilde özetlenmektedir:

- **Okul öncesi çocuklarda**



- Kaybettikleri güven duygusunu onarmak için anne babaya olan ihtiyaçlarında bir artış görülebilir; normalde olduğundan daha fazla birlikte zaman geçirmek isteyebilirler, birlikte uyumak isteyebilirler, ya da sizi daha çok yanlarında tutabilmek için yemek yerken/uykuya dalarken daha az uyum gösterebilirler. Birlikte olma ihtiyaçlarını anlamak ve



duyguların paylaşılmasını kolaylaştıracak oyun saatleri yaratmak çocuklarınızın bu ihtiyacına yanıt vermenize yardımcı olacaktır.

- Korkularında bir artış gözlemlenebilir, uykuya dalmakta zorluk ya da kâbus görme gibi sıkıntılar yaşayabilirler.
- Normalde olduklarından daha hırçın olabilirler ya da daha fazla ağlayabilirler.
- Bu süreçte yaşadıkları duygusal zorluklara bağlı olarak alt ıslatma, yemeğini kendi yiyebiliyorken sizin yedirmenizi bekleme gibi gelişimsel basamaklarına uygun olmayan bebeksi davranışlar gösterebilirler. Yaşadıkları zorluklardan kaynaklı olarak karın ağrısı, baş ağrısı gibi bazı bedensel yakınmaları olabilir.
- Bu yaş grubunda görülen benmerkezcilikten kaynaklı içinde bulunduğumuz zorlu sürece dair kendilerini suçluyor olabilirler. Pandemi sürecinin nedenlerine dair basit, anlaşılır bir açıklama yapmak ve yaşananların kimsenin suçu olmadığını söylemek suçluluk duygularını hafifletecektir.

#### - Okul çağı çocuklarında



- Zaman zaman okul öncesi dönemdeki çocukların gösterdikleri tepkileri gösterebilirler.
- Neden-sonuç ilişkilerini kurma becerileri bir önceki döneme kıyasla daha gelişkin olduğu için olayları anlamlandırmaya daha çok ihtiyaç duyarlar ve belirsizlikten kaynaklı daha fazla zorluk yaşayabilirler.
- Ders çalışırken odaklanmakta zorluk yaşayabilirler, algısal becerilerinde bir yavaşlama görülebilir.
- Genel bir isteksizlik hali görülebilir; ders çalışmak istememek, eve dair sorumluluklarını yerine getirememek gibi.
- Daha fazla öfke gösterebilirler ya da daha sık huzursuz hissedebilirler.

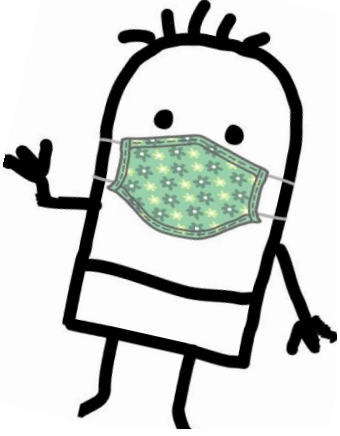


## - Ergenlik döneminde

- Kimlik oluşturma ve bağımsızlaşma çabalarının yoğunlaştığı bu dönemde ergenler daha fazla yalıtılmışlık ve yalnızlık hissedebilirler.
- Kendilerine, ailelerine ya da geleceklerine dair kaygılarında bir artış olabilir.
- Gelişimsel dönemlerine özgü olan “bana bir şey olmaz” algısına paralel olarak risk alma davranışlarında bir artış görülebilir.
- Deneyimledikleri zorlukları aileleriyle paylaşmak istemeyebilirler, ailelerin bu durumda zorlayıcı olmaması gerekir. Dilediği zaman duygularını sizinle paylaşabileceğini ona hissettirmeniz ve sizin de duygularınızı onunla paylaşmanız yeterli olacaktır.
- Bu süreçte ergenlerin akranlarıyla olan ilişkilerini sürdürebilmeleri en temel gereksinimlerindedir.

- **Çocuğum bana sürekli sorular soruyor; “ne zaman bitecek? Artık çok sıkıldım” diyor; nasıl yanıt vermeliyim bilemiyorum. Ya yanlış birşey söyleyip onu kötü etkilersem?**

Bu dönemle ilgili çocuklarınızın sorularını yanıtlarken zorlanmanız çok anlaşılır, çünkü bazı soruların yanıtlarını henüz sizler de bilemiyorsunuz. Bu zorluğu hafifletebilecek tek şey bilmediğiniz şeyler hakkında dürüst olmamız, bilmiyorum demekten çekinmemeniz olabilir. Şu ana kadar bilemediğimiz soruların yanıtlarına ulaşmak için bilim insanlarının çok çabaladığını söylemek de çocuklarınızın endişelerini hafifletmeye yardımcı olacaktır. Ayrıca çocuklarınızın sorularına yaşına uygun bir şekilde yanıt vermeniz; söylediklerinizin çocuğunuzu nasıl etkilediğini gözlemlemeniz ve o anki duygusunu onunla paylaşmanız, çocuğunuzun bu süreci anlamlandırmasını kolaylaştıracaktır. Bazen de çocuklar merak ettikleri için değil, duygularını sizinle paylaşmak için soru sorarlar; mesela “arkadaşlarımı çok özledim” demek yerine “okullar ne zaman açılacak?” demeyi tercih edebilirler. Bu nedenle çocuğunuzun o soruyu sormasına neden olan duygusunun ne olduğunu anlamanız oldukça önemli olacaktır.



○ **Eskisi gibi ders çalışmıyor, ders dinlerken aklı beş karış havada; ya notları düşerse?**

Şu süreçte sizlerin de hayatlarındaki birçok şeyi eskisi kadar iyi yapamıyor olduğunuzu göz önünde bulundurmanız, çocuklarınızın da eskisi gibi ders çalışamamalarını anlamanıza yardımcı olacaktır. Olağan dışı zorluklarla ve belirsizliklerle mücadele ederken çocukların derslerine odaklanamamaları çok beklendik bir durumdur. Üstelik uzaktan eğitimin beraberinde getirdiği zorluklar da cabası. Unutmayın ki sadece sizin çocuğunuz değil, yaşlıları da benzer zorlukları yaşıyorlar; bu nedenle derslerinden geri kalması onu yaşlılarından daha geriye düşürmez ya da geri dönüşü olmaz bir başarısızlığın içine sürüklemeyebilir. Ebeveynler olarak bu süreçte çocuklarınızın akademik başarılarına odaklanmak yerine onların olumsuz duygularıyla baş etmelerine ve uyum becerileri geliştirmelerine yardımcı olmanız daha işlevsel olacaktır. Çocuklarınızın psikolojik iyilik hallerini korumaları ileride onları akademik başarıya götürecektir en kuvvetli güçleri olacaktır.

○ **Gece yatmak sabah kalkmak bilmiyor, ya okul açılınca da böyle devam ederse?**

Okul, iş gibi belirli saatlerde belirli yerlerde olmamızı gerektiren zorunluluklarımızın değişmesiyle hayatımızdaki birçok rutin de ortadan kalktı. Ancak rutinler çocukların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olurlar. Bu nedenle ailece oluşturacağınız yeni rutinler çocuklarınıza iyi gelebilir, burada amaç çocuklarınızı eski düzenine çekmek olmamalıdır. Şu ana özgü ihtiyaçlarına uygun yeni bir düzeni, kendi kontrolünde inşa edebilmelerini sağlamak gerekir. Üstelik kazandıkları bu kontrol hissi Pandemi sürecindeki belirsizliklerden kaynaklanan kaygılarını azaltmaya da yardımcı olacaktır.

○ **Elinden telefon, tablet düşmüyor; ya teknoloji bağımlısı olursa?**

Teknoloji şu an birçok ihtiyacımızı karşılayan bir araç haline geldi; çocuklar da derslerini takip etmek, eğlenmek ve sosyalleşmek için teknolojiye daha fazla ihtiyaç duymakta. Bu nedenle teknoloji kullanımındaki artış çok anlaşılır. Çocukların ekran başında geçirdiği süre sizi kaygılandırıyor olabilir, ancak teknoloji kullanımında tehlikeli olan geçirilen süreden ziyade bu süreyi kontrolsüz bir şekilde geçiriyor olmasıdır. Bu nedenle



çocuklarınızın güncel ihtiyaçlarındaki artışı da göz önünde bulundurarak yeni bir plan yapmalarını ve o plan üzerinden kontrollü bir kullanım alışkanlığı kazanmalarını sağlamak oldukça önemlidir. Ayrıca teknoloji kullanımındaki farklı amaçlar da belirginleştirilebilir; sadece eğlence kanalı olarak görmemeleri, sosyalleşebilecekleri alanlar da yaratmaları için teşvik etmemiz bile gerekebilir.

- **Sürekli bize bağıyor, ne desem itiraz ediyor sanki ben onun düşmanım; nasıl yaklaşmalıyım?**

Bazen çocuklar için olumsuz duygularla baş etmenin en kolay yolu tüm duyguları öfkeye çevirerek dışarıya yansıtmaktır. Size yansıttığı öfkedeki artış, içinde bulunduğu zorlukları sizinle paylaşma yöntemi olabilir. O nedenle öfkesini bastırmak yerine kendine ve çevresine zarar vermeyecek şekilde açığa çıkarması için olanaklar yaratmak gerekir. Ayrıca sınırları ve kuralları tamamen ortadan kaldırmamak; ancak bu döneme özgü esneklikler sağlamak çocuklarımızın duygularıyla baş etmelerini kolaylaştıracaktır.

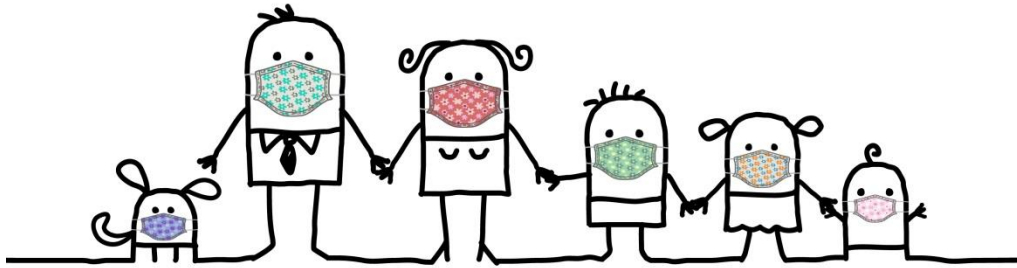
- **“Ben evde olmayı çok sevdim, okul hiç açılmasın” diyor; ya normale döndüğümüzde alışmakta zorlanırsa?**

Okullar ne zaman açılacak soruları sıklaştıkça çocuklar okula dönmek istemediklerini söylüyor olabilirler. Bu durum çocuklarınızın rahata alıştığını ve tembelleştığını düşünmenize neden olabilir. Ancak bu cümleler size çocuğunuzun evde kalabilmeye alışmak için kendisine iyi gelecek şeyler bulunduğunu müjdeliyor olabilir. Diğer bir taraftan bu cümlelerle çocuklar aslında “bu duruma daha yeni alıştım ve alışırken çok zorlandım, yakın zamanda başka bir değişiklik yaşamak istemiyorum” da diyorlardır. Çocuklar yaşayacakları her değişim karşısında başta zorlansalar da çok kolay uyum sağlarlar. Şu an okula dair özledikleri, okulla ilgili onlara iyi gelen şeyleri bir kez deneyimlediklerinde okula dönmekle ilgili zorlukları kendiliğinden ortadan kalkacaktır. Yeter ki onu zorlayan değişimlerde ihtiyaç duyduğu düzenlemeleri ve koşulsuz sevginizi yakından hissedebilsinler.



○ **Dışarı çıkmak istiyor, yasak olduğunu bir türlü anlamıyor; kavga etmeden onu nasıl durdurabilirim?**

Ne yazık ki çocuklardan bu kadar uzun bir süre evde kalmalarını beklemek doğalarına aykırı bir şey. Çocukluk döneminde hareket etmeye, arkadaşlarla birlikte olmaya ve açık havaya çok daha fazla ihtiyaç duyarız. Bunlardan uzak kalmanın onları ne kadar zorlayabileceğini anlamaya çalışmanız ve yaşayabilecekleri duyguları onlarla paylaşmanız rahatlatıcı olacaktır. Dışarı çıkamama durumları üzerinde sizin bir söz hakkınız olmadığını söyleyebilir ve bu önlemin gerekçelerini yaşına uygun bir şekilde açıklayabilirsiniz. Bunu bir yasak olarak değil, kendimizi ve sevdiklerimizi korumak için bir gereklilik olarak açıklamak, karşı gelme davranışlarını azaltacaktır. Yalnızca dışarı çıkmanın beraberinde getireceği tehlikeleri paylaşmak yeterli olmayabilir, bu duruma dair onun için endişelendiğinizi de söyleyebilirsiniz. Unutmayın ki, duygular bilgilerden çok daha kıymetlidir.



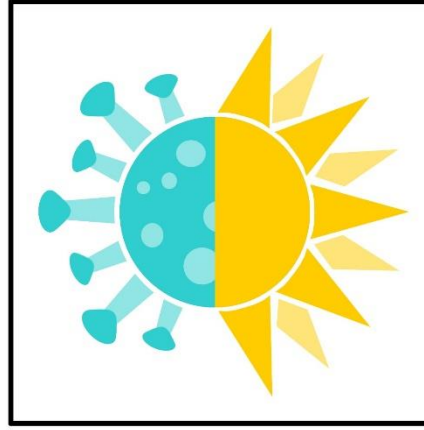
**Eğer siz de salgın sürecinde çocuğunuzun deneyimlediği zorluklarla baş etmekte zorlanıyorsanız ve bu durumun çocuğunuzu veya sizi olumsuz etkilediğini düşünüyorsanız bizimle iletişime geçebilirsiniz.**

**BİRLİKTE BAŞEDEBİLİRİZ!**

**TEDU COPeS**

**İletişim:**

**[copese@tedu.edu.tr](mailto:copese@tedu.edu.tr)**



**TEDU COPeS**

CORONAVIRUS PSYCHO-SOCIAL SUPPORT