

## KORONAVİRÜS (COVID-19) SALGINININ PSİKOLOJİK ETKİLERİYLE BAŞ ETMEK

VE

### SÜRECİ SAĞLIKLI GEÇİRMEK MÜMKÜN!

Değerli Velilerimiz,

Tüm dünyada korona salgını nedeniyle yaşanan zorluklar, riskler ve belirsizlikler ülkemizde de birçok insanı hem fiziksel hem de psikolojik olarak etkilemektedir. Süreç, bizleri doğal zamanlardaki sosyal edimlerimizi devam ettirmekten alıkoymuş, alışık olmadığımız zorunlu bir ev rutini içerisinde izole yaşamamıza neden olmuştur. Sosyal izolasyon birey üzerinde fiziksel ve psikolojik etkileri olan bir yaşantı biçimidir. Bunun yanında izole yaşamın, ne kadar süreceği, ne zaman biteceği hakkındaki belirsizlik, salgına yakalanırsam düşüncesi “**gelecek kaygısını**” yaşatmaktadır. Ama unutmamalıyız ki yaşanan tüm süreçler gibi içinde olduğumuz karantina süreci de hem bize hem de çocuklarımıza çok şey öğretiyor. Tüm olumsuz koşullara rağmen sürecin pozitif taraflarını görüp içinde bulunduğumuz zaman dilimini kendimiz ve ailemiz için avantaja dönüştürebiliriz.

Bunun için kendinizin ve çocuklarınızın **duygularına odaklanmak**, onları anlamaya çalışmak öncelikleriniz arasında olmalı. Yaşadığınız süreçte çocuğun duygusu; korku mu, can sıkıntısı mı, kaygı mı, öfke mi, özlem mi? Belki de evde kalmanın verdiği sevinç. Çocuğunuza sorun; evde kalmak, dışarıya hiç çıkamamak sana ne hissettiriyor? Ondandır alacağınız cevap önemli. Korkan bir çocuk kaybetmekten mi korkuyor, sıkılan çocuk zamanını değerlendirmeyi bilmediği gibi herhangi bir hobi edinmemiş mi, yoksa sizle daha çok zaman geçirmeyi mi istiyor? Özlem duyan çocuk, özlemlerini giderecek ev ilişkilerinden mahrum mu? Tüm bunlar üzerinde durmalıyız.

Eğer cevap kaygıysa; o zaman kendi duygunuza yönelmelisiniz. Rutinden çıkmak beyinde tehlike algısı yaratır. Karantina süreci kaygı düzeyi yüksek insanlar için çok rahatsız edici olabilir **Kaygı bulaşıcı bir şeydir**. O nedenle kaygınızı çocukların yanında kontrol edin. Kendi kaygılarımızla başa çıkmak için günlük rutininizi eve uyumlamanızı öneririm. Dışardaki yaşamın benzerini evde de oluşturabilirsiniz. İşe gidemiyorsanız benzer iş görüşmelerini görüntülü yapmak, yazınız varsa yazmak, sporunuzu evde yapmak, yani dışarıda ne yapıyorsanız eve uyarlamak.

Gelecek kaygısıyla baş etmenin, ailenizin ve kendi psikolojinizi sağlam tutmanın en önemli **üç yolundan** biri sevdiklerinizle, arkadaşlarınızla **ilişki kurmaya** devam etmektir. Evde birbirinize ayıracağınız zamanlar, uzaktaki sevdiklerimizle telefonla yüz yüze görüşeceğiniz zamanlar yaratabilirsiniz. Sürekli korona konuşmak zorunda değilsiniz, aileyle sohbet saatleri oluşturup her gün başka bir konu hakkında konuşabilirsiniz. Bu hem çocuklarınıza çok iyi gelecek hem de zamansızlıktan ihmal edilen aile ilişkilerini kuvvetlendirecektir. Böylece aileler çocuklarla yeni şeyler keşfedip, çocukları için yeterince ayıramadığı zamanı yaratabilecekler, kardeşlerde birbiriyle daha fazla zaman geçirebilecekler.

Aklımızın köşesinde yapmak isteyip yapamadığımız, hep şikayet edip bitiremediğimiz **yarım kalmış** işlerimizi bitirmek için de bir fırsat. Çocuklar yarım bıraktığı kitapları bitirebilir, öğrenmek isteyip öğrenmediği oyunları oynayabilir, bir hobisi varsa onu yapabilir, yoksa da **bir hobi edinmek** için bu zamanları fırsata dönüştürebilir, böylece kendi dünyalarını zenginleştirebilirler.

**Oyun** müthiş bir iyileştiricidir. Aile bireylerinin katıldığı bir oyun oynayabilir, çocuklarınıza oyun oynamaları için ortamlar yaratabilirsiniz. Oyun hiçbir zaman boşa geçen zaman değildir. Birçok şeyi çocuğunuza oyunla öğretebilir, aynı şekilde oyunla kaygısını azaltabilirsiniz.

Ona **masal okuyun, hikaye** okuyun. Doğru masalın anlatılması o kadar iyileştiricidir ki sürecin hızına siz de inanamazsınız. Masal seçerken içinde korku, kaygı, ölüm temaları değil bir şeyle başa çıkma, cesaret, sevgi, paylaşma temaları içeren masallar olmasına dikkat edin.

Tüm bunları yaparken **derslerini ihmal etmeyin**. Günlük programlarını beraber yapıp dolaplarına asın, uygulamaları için gerekli ortamı hazırlayın. **Uzaktan eğitimden korkmayın**. İçsel motivasyonun gelişmesi açısından iyi bir deneyim. Öğrenmede en önemli faktör bireyin öğrendiği şeyi tekrar etmesidir. Evde, öğrendiği bilgiyi kullanması için fırsat yaratın. Yüz yüze eğitimde programı tüm öğrenciler eş zamanlı olarak öğrenirler. Uzaktan eğitimde ise eşzamanlılık **EBA** sayesinde sağlanmıştır. Gerekli olan motivasyon ise bu eşzamanlılık, öğretmen ve okulla iletişimde kalmak ve tüm bunlar için ailenin ortam yaratması ile gerçekleşecektir.

İç motivasyonu arttırmanın yollarından biri de **okumak ve öğrenmektir**. Öğrenince beyin depamin salgılar bu da sizi mutlu ederek öğrenmeye bağımlı hale getirir. Felsefe, din, siyaset ne isterseniz okuyun ama sürekli korona haberleri okumayın!

**Mizahı hiç eksik etmeyin**, fıkra okumak, komedi filmi seyretmek... Bu dönemde gülmek için fırsat yaratın. Tv'de sürekli dönen salgın filmlerini çocuklarınıza izlettirmeyin. Yüksek kaygı düzeyine neden olur. Eğlenmek zihni rahatlatır, öğrenmeyi kolaylaştırır. **Unutmayın kalbine ulaşamadığımız çocuğun beynine ulaşamazsınız.**

İkinci strateji ise **üretmek** olmalıdır. Üretmenin iyileştirme gücü mucizevidir. El işi yapın, tamir yapın, resim, yemek... Ne aklınıza geliyorsa, nelerden hoşlanıyorsanız. Çocuklarınızda üretsin; resim yapsın, el işi yapsın, mandala boyasın, şiir yazsın, hikaye yazsın... Yeni bir şeyler yaratın. Yaratmanın iyileştirici gücüne hızla şahit olacaksınız. Yeni bir şeyler üretmek çocuğunuzu zihnen ve ruhen geliştirecektir.

Bu süreçte üçüncü önemli şey, moralinizi ve motivasyonunuzu yüksek tutmak için **bedeninizi ve doğayı ihmal etmemek** olmalıdır. 5 duyuya hitap edecek şeyler yapın. Güzel şeyler izleyin, güzel müzikler, şiirler dinleyin, spor, meditasyon yapın, güzel kokular sürün ve güzel şeyler yiyin. Evde çocuğunuzun pijamalarla gezmesine engel olun, her gün duşunu alsın ve özenle kişisel bakımını yapsın. Gün içerisinde tek başına geçireceği zamanları da olsun. **Doğayla konuşmayı da unutmayın**. Her sabah balkon, pencere ne bulursanız 5 dakika oksijen alın, komşunuza merhaba deyin! Bitki dikin ya da en azından bir küçücük saksı çiçeği dikin ona su verin. Böylece çocuğunuz hem kendisine hem doğaya önem vermeyi öğrenecek, daha sağlıklı büyümesini sağlayacaktır.

Çocuklar bu günlerde, sizi izleyecekler; siz ne dinliyorsunuz, ne yapıyorsunuz, durumla nasıl başa çıkıyorsunuz hepsini sünger gibi emecekler. O nedenle dinlediğiniz müziğe, konuştuğunuz konuya, medyayı nasıl kullandığınıza da dikkat edin. Bu durum çocuklardaki **medya okur yazarlığını geliştirmek** için çok güzel bir fırsat. Hangi medyayı takip ettiğiniz, teknolojiyi ne amaçla, nasıl kullandığınız, hangi haberlere itibar edip hangilerine etmediğiniz, bilimsel verilere verdiğiniz önem, tam da bu süreçte neye inanıp neye inanmadığınız çok önemli. Fırsattan istifade bilimsel verileri ve kehanetleri karşılaştırın, **bilime dikkat çekin**.

**Karantina günlerinde çocuk olmak** belki de zannettiğiniz kadar kötü değildir. Belki de çocuklarımız ileride çocuklarına anlatacakları güzel **aile anıları** birikmeye başlamışlardır bile. “Annemle daha çok oynuyorum, babam bize daha fazla zaman ayırıyor, kardeşimle daha çok gülüyoruz...” Bunu dile getiren o kadar çocuk var ki... Belki de karantina yaşadığımız bu tüketim toplumunda eşlerimize, çocuklarımıza daha çok zaman ayırabileceğimiz, kendi dünyamız ve çocuğumuzun dünyasına döneceğimiz bir zaman dilimi için fırsat yaratmıştır.

**Koronavirüsün bize farkettiler** de yok değil. Birbirimizi merak etmeyi, birbirimize yardım etmeyi, sabır ve sakinliğimizi nasıl korumamız gerektiğini, doğanın değerini, birbirimize olan muhtaçlığımızı, güzel günler için birlikte hareket edebilmeyi, kişisel hijyeni, bilimin ve bilim adamının önemini, yaşamda sağlık, sevgi ve beraberlikten daha önemli hiçbir şeyin olmadığını öğrendik. Zamansızlık nedeniyle başkalarına devrettiğimiz birçok şeyi kendimiz yapmaya başladıkça hayatı ne kadar emanetleştirdiğimizi öğrendik. Bu tüketim toplumundan neredeyse tamamen elimizi ayağımızı çektiğimiz bu günlerde ne kadar mekanikleştirdiğimizi ve tüketmenin konforundan uzak kalabilmeyi öğrendik. Belki de toplumca kaybettiğimiz birçok değeri yeniden kazanmayı öğrendik.

Şimdi bu süreçte kendimiz için korkar ve önlem alırken topluma karşı sorumluluklarımız olduğunu unutmamalıyız. Kendimizi korurken başkalarını da düşünerek sosyal mesafeye dikkat etmeli, marketlerden ihtiyaçtan fazlasını almamalı, komşumuza ihtiyacı olup olmadığını sormalıyız. Size gelen kargoya, bakkala, fırıncıya, sucuya, eczacıya çok daha fazla teşekkür etmeli, çok daha fazla güler yüz göstermeli ve bunları çocuğumuzdan da beklemeliyiz. Böylece sosyal izolasyonda **bireyci değil, sosyal bir insan** yetiştirmenin kolaylığından faydalanmış oluruz.

Yarın için kaygılanmak, ne yaşayacağım ne olacak korkusu yaşayacağımız bu güzel deneyimlerimiz için engel olmasın. **Gelecek her zaman belirsiz değil mi zaten, hangi gün yarın ne olacağını biliyoruz ki?** Yarın için kaygılanmak ve yaşamayı ertelemektense yaşadığımız anı değerlendirmek kendimiz ve çocuğumuz için en iyisi. Belki de bu süreç bize, yaşamın hızına ayak uydurmaya çalışırken unuttuğumuz tüm değerlerimizi yeniden kazandıracak ve gelecekte, geçmişe dönüp özlemle hatırlayacağımız günleri yaşamamıza vesile olacaktır.

Sağlıkla ve mutlu kalın...

Klinik Psikolog/Rehber Öğretmen

Deniz İzmir Karaduman