

Salgın Döneminde Gençlerle İletişim



Nesih ERDEM
Psikolojik Danışman

Aylin BİROL
Psikolojik Danışman

Yaşadığımız bu günlerde kendinizi kaygılı ve endişeli hissediyorsanız bu anlaşılabilir bir durumdur. Ergenlik döneminde çocuklar da olup bitenlerden dolayı kendilerini kaygılı hissedecektir. 12-18 yaş arasındaki çocukların psiko-sosyal gelişimlerinin doğal örüntüsünü de düşündüğümüzde, bu yaş grupları ve ebeveynleri arasındaki ilişkinin biraz daha çatışmalı ve sancılı olacağını öngörebiliriz. Aşağıdaki önerileri uygulayarak ergenlik dönemindeki çocuğunuzun kaygısını azaltacağınızı ve ilişkilerinizi daha sağlıklı halde tutabileceğinizi umuyoruz.

Evrenselleştirme/Olağanlaştırma:

- Öncelikle yaşadığımız pandemi düşünöldüğönde bizim ve çocuklarımızın bir miktar endişeli hissetmesi normaldir. Olağanüstü şartlar altındayken daha savunmacı ve tedirgin bir halde, her zamankinden daha endişeli olmamız olağandır. Endişelerinden bahseden çocuğunuza, **şu anda böyle hissetmenin tamamen normal** olduğu bilgisini vererek ilk adımıınızı atabilirsiniz.

Olumsuz Duyguları Kabul Etmek:

- Hissettiği yoğun ve olumsuz duyguları alt edilmesi gereken bir düşman olarak sunmak, savaşıp yenmesi gerektiğini söylemek çocuğunuzun daha da güçsüz hissetmesine neden olabilir. Burada önemli olan, endişe ile çaresizlik arasındaki sınırı çizmenizdir. Bu kadar belirsizliğin hâkim olduğu bir zamanda biraz kaygılı olmanın aslında onu önlem almaya yönelttiği için sağlıklı olduğunu, diğer insanların da aşağı yukarı benzer şekilde hissettiğini belirtebilirsiniz. Özetle, bilgiyi dürüstçe ama olumlu bir çerçeveleme ile verin. **Şu anda endişeli olmanın gamsız bir şekilde durmaktan daha iyi verimli olacağını anlatın.** “*Takma kafana*”, “*o kadar büyütme*”, “*korkunun ecele faydası yok*”, “*cesur olmalısın*” dersiniz onun duygularının kabul edilemez olduğunu, olmaması gereken bir şey hissettiğini ima etmiş olursunuz. Ergenlik gibi duygu selleri içinde geçirilen bir zaman diliminde çocuğunuzun hislerini yok saymak akılcı bir tutum olmayacağı gibi ona anlaşılmadığını hissettireceği için aranızdaki ilişkiyi zedeleyebilir.

Kontrol Hissini Artırmak:

- Belirsizlik arttıkça endişe düzeyimiz de artar, çünkü belirsizlik, hayatın bize neler getireceği hakkındaki öngörümüzü bozar. İplerin elimizde olmadığı, kontrol gücümüzün kalmadığı bir dünyada yetersizlik ve güvensizlik hissederiz. Bir bakıma, yaşadığımız güvenli dünya algısı ellerimizden kayıp gider. Salgından dolayı endişe içindeki bir gence yardım etmek istiyorsanız yeterlik hissi ve güven inşa etmeye uğraşın. Bu ise olayların gidişatı konusunda kontrol hissi aşılama ile mümkündür. **Örneğin ergenlik çağındaki çocuğunuza bir "yetişkin" gibi davranarak onu karar alma süreçlerine dâhil edebilirsiniz, özellikle de kendileriyle ilgili konularda.** Örneğin kaç günde bir markete gidilmeli diye düşünürken ona da sorabilirsiniz. Sürecin içinde olmak, önlem almaya dönük karar alabilmek kontrol hissini artırır. Böylece kendisini salgın karşısında daha güçlü ve yeterli hisseder.

Uyku-Beslenme-Egzersiziz:

- Gençlerden sıklıkla uyku düzenlerinin bozulduğu ile ilgili yakınmalar duyuyoruz. Gençlerin eski düzenlerinden biraz daha geç yatıp daha geç kalkmaları makuldür; ancak yatma ve kalkma saatlerinde dramatik farklılıklar oluşmasını engellemek ebeveynlerin sorumluluğudur. Diğer yandan düzenli beslenerek bağışıklık sistemini güçlendirme, ev içinde kısa süreli egzersizler yapma gibi konularda ittifak sağlayarak, seçenekleri birlikte belirleyerek teşvik edici olabilirsiniz. **Beslenme, uyku ve egzersiz üçlüsünü sağlıklı bir şekilde dengelemek, depresif duyguların azalması ve kaygının yönetimi açısından çok etkili ve önemlidir.**

Rutinler:

- ▶ Rutinler kendimizi güvende hissetmemize yardımcı olur. Eski alışkanlıklar değişiyor olsa da yeni rutinler oluşturmak gençler için rahatlatıcı olacak ve onları güvende hissettirecektir. **Her gün için küçük ve basit hedefler koyabilirsiniz.** **Öncelik uzaktan eğitimlere devamını sağlamak olmalıdır.** Küçük bile olsa amaçlar belirlemek gençlerin dünyasına anlam katar. Ev işleriyle ilgili sorumlulukları paylaşmak kendilerine güvenlerini, yeterlik hislerini artırır. Kurallı, düzenli ve tutarlı bir hayat bir miktar sıkıcı görünebilir ve çocukların hoşlarına gitmeyebilir. Uzun vadede değerlendirdiğimizde her yaştan çocuk ve ergen için yapılandırılmış ve kurullarla sınırlandırılmış bir hayat daha güven vericidir; **ancak ergenlik döneminde müzakere ederek birlikte karar alınması, sınırların yaşla beraber genişlemesi gerektiğini de göz önünde bulundurmanızı öneririz.**

Dürüstlük:

- Bilgi belirsizliği azaltır. Olağanüstü zamanlarda çocuklarınıza **güven ve umut aşılamak çok önemli ancak bu işi dürüstçe yapmalısınız**. Açık bir şekilde bilgi vermek güven verir. Kendisinden bilgi saklandığını veya yapmacık davranıldığını bir ergen kolayca anlar. Aşırı iyimser ve gerçeklikten uzak ifadeler, abartılı güven verici cümleler size olan güvenini de zedeleyebilir. Çocuğunuz yanıtını bilemeyeceğiniz sorular soruyorsa içtenlikle bilmiyorum ama bunu birlikte araştırabiliriz diyebilirsiniz. Her soruyu yanıtlayamazsınız. Hatta bazı şeyleri bilemeyeceğimizi ve kontrol edemeyeceğimizi kabul etmek kaygı ve korkuların kontrolünde önemlidir. Bir diğer nokta, bilgi verirken mümkün olduğu kadar olumlu ifadeler seçmek, olumlu olana odaklanmaktır.

Yetişkinin Kendi Kaygısı:

- Bir ergen yetişkinleri umursamıyor gibi görünse de onlara bakarak kendi duygu durumunu düzenler. Çok kolay olmayacaktır; ama kendi abartılı tepkilerinizi de kontrol etmeye çalışmanız iyi olur. Bu kaygınızı gizlemeniz gerektiği anlamına gelmez ancak Bu bir felaket gibi duygu yükü ağır kelimeleri kullanmamak elinizde. En güzel yöntem, endişe ve korkularınızı nasıl yönettiğiniz konusunda çocuğunuza model olmanızdır. Zaman zaman sizin de duygularınızın yoğunlaştığını söyleyebilirsiniz. Örneğin “*Ben kafama felaket düşünceleri üşüştüğünde arkadaşlarımla konuşup rahatlarım. Bunu sen de denemek ister misin?*” ya da “*Ne zaman endişelensem bir komedi filmi izler yatışışım. Ne dersin?*” veya “*Çok gergin hissettiğimde şu egzersizleri yapıyorum sana da göstereyim mi?*” gibi önerilerde bulunabilirsiniz. Böylece çocuğunuz sizin olumsuz duygularınızı kabul ettiğinizi ve rahatça paylaşabildiğinizi görecektir. **Unutmayın kaygı virüsten daha bulaşıcıdır.**

Olumluya Odaklanmak:

- Çocuklarımıza daha sabırlı ve hoşgörülü olmamız gereken zamanlardayız. Evde birlikte daha çok vakit geçirirken fark etmeden onları daha fazla eleştiriyor olabiliriz. **Gençlerin hatalarına ve yapmadıklarına değil de doğru yaptıklarına ve çabalarına odaklanmamız gerekli.** Hatta mümkün merteye olumsuz hareketleri görmezden gelmeye çalışmak çok daha isabetli olur.

Medya Okuryazarlığı :

- Hepimizin bilginin peşinden iştahla koştuğu bu zamanlar komplo teorileri ve sansasyonel habercilik için bereketli bir zemin sunuyor. Yanlış ve kirlı bilgi sağanağı altında doğru kaynaktan bilgi alabilmek nerdeyse ustalık isteyen bir işe dönüşmekte. Çocuklarınızın hangi kaynaklardan bilgi edindiğini öğrenmeniz gereklidir. **Sosyal medyada duydukları her şeyin doğru olmadığı bilgisi gençlere mutlaka verilmeli.** Bunun yanında onların haber kaynaklarını beraber incelemek, farklı ve güvenilir seçenekleri onlara göstermek ve medya okuryazarlığı konusunda en başta kendinize çekidüzen vermek önemli

Düşünceден Duyguya:

- **Düşüncelerinin onlarda nasıl hislere yol açtığını anlamaya çalışın.** Düşüncelerin zihnimize gidip gelmelerini kontrol edemeyeceğimizi söyleyebilirsiniz. Bu yüzden “*Böyle düşünmemeye çalış, bunları aklından çıkar*” gibi ifadelerden uzak durun. Bunun yerine olumsuz her bir düşüncesine karşılık olumlu bir düşünce üretmesini isteyebilirsiniz. Örneğin dünyanın sonu gelecek, kıtlık olacak, hepimiz aç kalacağız gibi bir felaket senaryosu yazıyorsa, hemen bir karşı senaryo yazmasını isteyebilirsiniz. Bu konuda yardımcı olacak soru “*Peki başka ne olabilir?*” şeklinde olabilir. Ayrıca, “*Benzer şeyler diğer arkadaşlarının aklına da geliyordur. Sence onlar ne yapıyor?*” gibi sorular sorarak çocuğunuzun rasyonel bir şekilde muhakeme edebilmesine yardımcı olabilirsiniz.

Kısır Döngülere Dikkat:

- Kişiyi kısa vadede rahatlatan ama uzun vadede daha kötü hissettirecek olan bazı davranışlar vardır. Eğer çocuğunuzda benzer davranışlar görüyorsanız bunları nasıl azaltabileceğini onunla birlikte konuşun. Örneğin kaçınmak (anne-babayla ya da televizyon karşısında uyumaya çalışmak), sürekli bilgi edinme uğraşı, sık sık haber kaynaklarını kontrol etmek, sürekli ve abartılı bir şekilde endişeler hakkında konuşmak, tıbbi tavsiyelerin ötesinde temizlik ve hijyen faaliyetleri ile meşguliyet **gibi tekrarlayan ve yavaş yavaş gündelik hayatını ele geçiren ritüeller gördüğünüzde** onlara neyin yardımcı olduğunu ve neyin daha endişeli hissettirdiklerini fark etmeleri için yardımcı olabilirsiniz. Tekrarlayan sorular, ritüeller, faaliyetler artarak ve kontrol edilemez bir şekilde devam ediyorsa, **çocuğunuzun gerginliği ve endişeleri önlenemez şekilde artıyorsa bir sağlık kuruluşuna ya da uzaktan terapi programlarına başvurmalısınız.**

Öfke Krizleri:

- Bu gibi dönemlerde gençlerde zaman zaman öfke krizleri görülebilir. Bu krizler eşyaları fırlatma, kapıları çarpma, ağlama, bağırma ve hatta kendine zarar vermeye kadar davranışlar gözlenebilir. **Öfke krizlerinde veya çatışma anlarında onları ikna etmeye, sözünüzü dinlettirmeye çabalamak gerilimi artırır.** Eğer fiziksel zarar verici bir davranış içinde değilse sakinleşmelerini bekleyin, biraz zaman tanıyın ve sonra iletişime geçin. Belirsizlik kolayca öfkeye dönüşebilir. Bu dönemde ilişkilerinizin daha gergin olması normaldir. Günlerdir onu evde tutan duruma olan öfkesi kolayca size ya da bir başkasına yönelebilir.