

Öğretmen Broşürleri 3:

Ortaokul ve Lise

Ortaokul ve Lise öğrencileri söz konusu olduğunda ergenliği göz önünde bulundurmak büyük önem taşımaktadır. Ergenlik pek çok fiziksel ve duygusal değişimin aynı anda yaşandığı bir süreçtir. Bu dönemde pek çok ergen sosyal ilişkilerini geliştirmeye ve kendi karakterini keşfetmeye çabalar. Ergenlik dönemi, bir özgürleşme ve bireyselleşme süreci olarak tanımlanabilir. Ergenlik zaten pek çok değişimi içinde barındıran bir süreç, üstüne bir de Korona gündemiyle birlikte yeni değişimler gündeme geldi. Pandemi nedeniyle aldığımız bir önlem olan sosyal mesafe ve sokağa çıkma yasakları bir yandan sağlığımızı korumamıza yardımcı olurken, diğer yandan ergenler ve aileleri için zorlu bir süreç olmakta. Evde vakit geçirmek ve sosyal hayatın kısıtlanması ergenlerin sosyal iletişim ihtiyaçlarının karşılanmasını zorlaştırabilir; özgürleşme ve bireysel bağımsızlık çabasında oldukları için aileleriyle çatışmalar yaşayabilirler. Korona ile birlikte bu çatışmalar her iki taraf için de daha zorlu hale gelebilir. Bu nedenle aileler, öğretmenlerden destek ve öneri isteyebilirler. Ebeveynlere öneri ve destek sunarken aşağıdaki ipuçlarından faydalanabilirsiniz.

1. Derslerle ilgili değişimler ve kaygılar:

- Bu süreçte derslerle ilgili sıkıntı yaşayan ergenler ders çalışmayı ya tamamen bırakabilir ya da çok fazla endişelenebilir. Aileler öncelikle bu durumun normal olduğunu bilmeye ihtiyaç duyacaklardır. Önemli olan şeyin çocuklarının ve kendilerinin beden ve ruh sağlığı olduğunu hatırlatmak faydalı olacaktır.
- Üniversite sınavına hazırlanan ergenlerin ailelerine içinde bulunduğumuz durumun zorluklarından bahsedip, çocuklarına ekstra stres yaratmamaları gerektiği, gerekirse daha sonra sınava girebilecekleri hatırlatılabilir.

2. Pandemiyle birlikte ergenlerde değişen tutumlar ve davranışlar:

- Ergenler yaşadıkları bu hızlı değişimler ve korona karşısında içe dönebilirler ve kendi alanlarına hiç olmadıkları kadar ihtiyaç duyarlar. Ailelere bu alanlara saygı duymaları gerektiği hatırlatılabilir. Kendi alanıyla ilgili işlerin sorumluluğu (temizlik vb.), gerektiğinde yardım teklif edilerek ergene verilebilir. Bu onlara kendi alanlarından sorumlu olduklarını hissettirebilir.
- Bazı ergen aileleri çocuklarının hiçbir şey yapmadıklarından yakınabilir. Bu durumda ailelere bunun herkes için zor bir süreç olduğu hatırlatılmalıdır. Pandemi gibi zorlayıcı bir durumda ergenlerin herhangi bir şey yapmamasının normal olduğu mutlaka belirtilmeli, üzerlerindeki baskının azaltılmasının yararlı olabileceği vurgulanmalıdır.

3. Pandemi döneminde aile içi iletişim:

- Aileler, çocuklarının ergenlik döneminde normal olarak yaşadıkları hızlı fiziksel, psikolojik değişimler nedeniyle çocuklarına uzak hissedebilirler ve bu his ailelere çaresiz hissettirebilir, desteğe ihtiyaç duyabilirler. Bu nedenle öncelikle ailelere çocuklarını en iyi tanıyan kişilerin onlar olduğunu söylemek ve gerekli oldukça bunu hatırlatmak, onları güçlendirebilir.
- Ailelere çocuklarının odasına kesinlikle izinsiz girilmemesi gerektiği hatırlatılabilir. Odasıyla ilgili kuralları ergenle birlikte belirleyebilirler; yemek yediği şeyleri mutfağa götürmesi, çamaşırlarını kirli sepetine koyması gibi.
- Karantinada ergenlerin de güvenli hissetmeye, birlikte hissetmeye ihtiyaçları olabilir. Birlikte yemek yemek, film izlemek, oyun oynamak gibi etkinlikler, bu birliktelik duygusunu destekleyebilir. Ailede bu etkinliklere ortak karar verilebilir.
- Ailelere, çocuklarının yapmak istediği ve yapabileceği kadar sorumluluğu onlara bırakmanın yararlı olabileceği hatırlatılmalıdır. Haftada bir gün yemeği onun hazırlaması, film zamanına karar verilmesi ya da çamaşırlarını

kendi yıkaması gibi. Bu şekilde ailedeki sorumluluklara katılarak sosyal hayatında karşılayamadığı görünme ve aktif katılımcı olma ihtiyaçlarını aile içinde karşılayabilecektir.

- Ergenler, ailelerinden ayrışma, birey olmayı keşfetme zamanlarında oldukları için kendi fikirlerinin alınmasını ister ve buna ihtiyaç duyarlar. Ne zaman film izleyeceklerini ya da hangi yemeğin pişmesini istediği sorulabilir, seçenek sunulabilir.
- Gündemde olan biten şeyleri, eğer çocuklarında panik bozukluk gibi bir kaygı sorunu yoksa, ergenlerle paylaşmanın ve haberleri nasıl yorumladığını öğrenmenin süreç içerisinde yararlı olabileceği hatırlatılmalıdır.
- Bazı ergenlerin duygularının yoğunluğundan ve kelimelerle ifade etmenin zorluğundan dolayı, yüz yüze bu duyguları konuşmakta zorlanabileceği ailelere hatırlatılabilir. Ergenler bir şey yapıyorken duygularını daha kolay konuşabilirler. Örneğin; ergen bir ev işi yaptığı sırada veya bir hobisiyle uğraşırken bunalmışlığını ve kaygısını daha rahat dile getirebilir. Onu sorgulamadan ebeveynlerin de kendi duygularını paylaşabilecekleri hatırlatılabilir. Duyguların adını koymak herkese iyi gelir.
- Ailelere herkesin aynı olaya karşı farklı duygu ve tepkileri olabileceğini hatırlatın hem farklılıkları hem benzerlikleri konuşabilir hale gelmelerini önerin. Bazılarımız bunalduğumuzda uyuruz, bazılarımız sürekli kendimizi meşgul tutacak uğraşlar buluruz, bazılarımız iletişim kurmak isteriz. Hiçbiri doğru ya da yanlış değil, sadece farklı. Farklı başa çıkma yöntemlerine saygı duymalarını önerin.
- Onu uyarmak istediklerinde “hiç odandan çıkmıyorsun” gibi yargılamak yerine “seninle sohbet etmeyi özledim” diyerek kendi duygularından bahsetmeleri önemli olacaktır.
- Ailece özledikleri şeyleri konuşmaları önerilebilir. Evden çıktıklarında ilk ne yapacaklar? Kime sarılacaklar? Okulda/işte olmamanın en güzel tarafı ne? Ocak ayına geri dönse şimdiki gözlükleriyle kime/neye nasıl farklı davranırdı? Ancak dışarıya çıkma, normale dönme arzuları artacağı için bunu çok sık yapmaları iyi olmayacaktır.
- Ailelere, çocuklarını kendi günlük programlarını yapmaları yönünde teşvik edebilecekleri hatırlatılabilir. Onun ders saatlerinde evde sessizlik sağlanmalı. Ebeveynler eğer evden çalışıyorsa, ortak çalışma saatleri yapılabilir. Çalışmıyorlarsa, bu saatler sizin için de kitap okuma saatleri olabilir. Yalnız olmadığını görmek onu motive edebilir.
- Ailelere, çocukların hala onları örnek aldığını ve korona gibi zor bir durumla baş ederken sakin kalmaları gerektiğini hatırlatın.
- Bazı ebeveynlerin ihtiyacı olan şey bu durumda sakin kalmak olabilir. Onlara nefes egzersizleri önerin. Farkındalıklarını şimdi ve buraya getirmeye çalışmalarının çocuklarına da kendilerine de bu dönemde çok yararı olacağını vurgulayın.
- Artan kaygı nedeniyle profesyonel yardıma ihtiyaç duyduğunu düşündüğünüz aileleri, online terapi hizmeti veren psikologlara yönlendirebileceğinizi unutmayın.

Size destek olmak ve öğrencilerle velilere sağladığınız desteği güçlendirmek için hazırladığımız bu metinle beraber aşağıdaki linklerde yer alan broşürleri ve çalışmalarımızı takip edebilir, velilerle paylaşabilirsiniz.

Covid-19 odaklı diğer çalışmalarımız için aşağıdaki sayfaları ziyaret edebilirsiniz:

<https://psyma.bilgi.edu.tr/tr/sayfa/covid-19-odakli-calismalar-112/>

<https://www.bilgi.edu.tr/tr/yasam/birim-ve-hizmetler/psikolojik-danismanlik/covid19-ve-ruh-sagligi/>

Bilgi ve iletişim için: pdm@bilgi.edu.tr



**İstanbul
Bilgi Üniversitesi**

**Psikolojik Danışmanlık Merkezi
COVID-19 Odaklı Çalışmalar**