

PANDEMİ EBEVEYİNİ OLMAK

Bir yılı aşkın süredir, hepimiz standart yaşam koşullarımızı farklılaştırdık. Pandemi süreci küçük bir “ne oluyoruz” sorusu ile başlasa da devamı yoğun kaygı, belirsizlik, alışkanlıklarımızdan vazgeçme, arada ümitlenme sonra yine kaygı ve şimdilerde yavaş yavaş normalleşme aşamalarını beraberinde getirdi.

Bu süreç hepimizde aynı gibi görünse de aslında her evde farklı yaşanıyor. Bazı aileler ilk zamanları, yaşam şartlarını çok değiştirmeden normale daha yakın, yani “zaten böyle bir hastalık yokmuş, bunlar hep uydurma” imiş düşüncesiyle sürdürdüler. Bazı ailelerde ise hemen kapılar kitlendi, evde yapılan ekmelemlerle boş zamanlar değerlendirilmeye çalışıldı. Fakat iki aile tipi de birkaç ay sonra aynı kaygı düzeyine ulaştı. Belirsizlik her iki aile tipini de kemirdi.

Aile bireyleri birbirlerini daha iyi tanıdılar. Her gün sabah erkenden çoğu zaman birlikte kahvaltı bile yapmadan çocuklar okula, ebeveynler işlerine gidiyorlardı. Gün içinde bir-iki telefon konuşması, akşam yemeğinde o günün heyecanlı birkaç olayı derken zaten günün yorgunluğuyla ve telaşıyla biten birbirinin aynısı günler... Hafta sonları dersane, spor kulübü, arkadaşlarla yapılan etkinlikler ve yine yorgun biten günler aslında yüzlerini gören ama birbirlerini çok da tanımayan aile bireyleriyle geçiyordu ki biri bize sanki “DUR” dedi. Hayat hepimize yanındaki annene, babana, eşine, çocuğuna bir bak dedi. Onlar kim ve sen kimsin. İçimize dönme vakti geldi.

Pandemi sürecinde çocuklar farklı deneyimler yaşadı. Okul çağı çocukları, okulların kapanmasıyla evde anne, baba, (varsa) diğer aile bireyleriyle daha çok zaman geçirmeye başladılar. Sabah istemeyerek gidilen okulun sadece eğitimden, sınavlardan ibaret olmadığını anladılar. Okulun aslında arkadaşlarla farklı sosyal deneyimler yaşadıkları ve farklı olayları tecrübe ettikleri bir yer olduğu anlaşıldı. Sabah erken kalkmamak başta güzel görünse de zamanla evde olmak sıkıcılaştı. Uzaktan eğitim diye bir şey hayatımıza girdi. İletişimin farklı bir türü olduğunu anladılar. Anne-babanın yaşadığı kaygı zamanla çocuklara da geçti. Bu süreci iyi yönetememiş aileler tarafından bazı çocuklar belirsizlik içinde kayboldu. Anne-baba ile kaliteli geçirilen zamanlar da “biz” değerini artırdı.

Kaygımı seviyorum. Kendimizin ve çocuğumuzun duygularını tanımak önemli. “Kaygı” kelime anlamı olarak, “kötü bir sonuç doğuracak diye duyulan üzüntü” şeklinde açıklanıyor. Yani kaygı da mutluluk gibi normal bir duygu. Dolayısıyla kaygı ölçülü ve kontrol edilebilir olduğu sürece iyi bir şeydir. Bu günler aslında bize sağlığınıza dikkat etmeyi, ailenin önemini, evde de yapabileceğimiz bir sürü aktivite olduğunu öğretti. Her an güvenli ortamımızdan çıkabileceğimiz gerçeğini hatırlattı.

Çocuklar uzaktan eğitim ile tanıştılar. Uzaktan eğitim ilk duyulduğunda imkânsız gibi görünse ve bazıları tarafından eleştirilse de çoktan ailelerin hayatına girdi. Süreç başlarda gerçekten zordu. Çünkü Türkiye’de ilk defa uygulanıyordu. Sistem zamanla olgunlaştı; öğretmenler ve öğrenciler tarafından aktif olarak kullanılabilir hale geldi. Şu an kullanılan EBA iletişim sistemi eğitimciler tarafından etkili bir şekilde

kullanılıyor. Fakat işin teori kısmını öğrenmek ebeveynler ve öğrenciler için zor olmasa da uygulamada zorluklar yaşanabiliyor.

Öğrenci okulda bir yandan yaşına uygun bilgiler öğrenirken bunun yanında projeler, oyunlar, arkadaş ilişkileriyle başta sosyal beceriler olmak üzere öz güven becerilerini geliştirir. Sosyal izolasyonun getirdiği özgüven eksikliğinin önüne geçmek için her çocuğun tek ve eşsiz olduğu unutulmamalı. Normalleşme süreciyle yavaş yavaş okula dönen çocukların ebeveynleri tarafından desteklemesi önemli. Çocuklara zaman yönetimi öğretilmeli. Evde olunan zamanlarda çocuklara hedefler verilmeli. Uzaktan eğitim saatleri ve kalan zamanlarda ödevlerin zaman dilimleri belirlenmeli. Kalan boş zamanlarda da örneğin, kitap okuma saatleri ayarlanabilir. Bunun yanında ailece yapboz yapmak, mutfak etkinlikleri yapmak, resim çizmek, bitki yetiştirmek, aile büyükleri ile telefon görüşmeleri yapmak, film izlemek gibi etkinlikler çok faydalı olacaktır.

Çocuğunuza ev içi sorumluluklar verin. Odasının dekorasyonu için fikir alışverişinde bulunun. Bilmediği ama öğrenmek istediği şeylerin listesini çıkarın. Bu konuları günlere ve haftalara bölün. Belgeseller ve kitaplardan yardım alın. Çocuğunuz ile kaliteli zaman geçirmenin değerini bilin. Bol bol sohbet edin. Çocuğunuzun hayallerini dinleyin. Rutinler oluşturun, böylece çocuğunuzun kendini güvende hissetmesini sağlayın. Beraber günlük tutun. Teknoloji ile aranızı iyi tutun. Çocuklarımızın gelecekte bizden daha iyi teknoloji kullanacakları öngörüsünün farkındayız. O halde, ekran başı zamanlamasını iyi yöneterek teknolojiyi çocuğumuzun diliyle öğrenmemiz gerekiyor. Yeni nesil uygulamaları çocuğunuz ile birlikte keşfedin. Sosyal ağlarda çocuğunuzun nelerle ilgilendiğini öğrenin. Sürekli gelişen çağda çocuğumuzu anlamanın önemli taraflarından biri kendimizi geliştirmektir.

Oyunun gücünü unutmayın. Hangi yaşta olursak olalım, yaşa göre oyunların isimleri değişse ya da dijital-elle tutulur oyunlar olsa da iletişim için oyunları kullanın. Çocukların becerileri ve yeteneklerini keşfedici oyunlar oynayın. Oyunların duygularımızı ifade etmede, anlamada, çözümede mucizevi etkisi vardır. Sakin ve güven verici olmaya çalışın. Duygularınızda açık ve dürüst olun. Çocuğunuzun pandemi dönemi değişen tavırlarını gözlemleyin, anlayışlı olun, sohbet edin. Doğa yürüyüşleri yapın. Doğa aktiviteleri ile ilişkinize temiz bir nefes katın. Toprağa dokunun. Ağaç diki. Açık havanın çocuğunuza sağlık vermesini sağlayın.

Sen nasılsın? Ebeveynlik öğrenilen bir beceridir. Hiç kimse dünyaya anne-baba olarak gelmedi. Çocuğunuz en iyi siz tanıyorsunuz. Kendinize güvenin. Kendinizi ve duygularınızı sevin. Öz şefkatinizi güçlendirin. Kendinizle pozitif ilişki kurun, göreceksiniz aileniz ile de ilişkileriniz düzelecek. Yavaşlığın peşinden gidin. Çocuklarınızla ilişkinizde dürüst olun. Hayatta inişler ve çıkışlar olabileceğini aile bireyleriyle birlikte tanıyın. Çocuk yetiştirmek bir yarış değildir. Çocuğunuza yapabileceğiniz en iyi şey, onun kendini geliştirebilmesi için güvenli ortam yaratmaktır. Gerektiğinde kendini ve aileniz için yardım almaktan çekinmeyin. Çocuklar yeni ortam ve yeni ilişkilere bizden daha rahat alışırlar. Yeter ki siz yanlarında olun ve onları destekleyin. Hayatınızdaki her şeyin ve en önemlisi kendinizin kıymetini bilin.