

ÇEKMEKÖY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

PANDEMİ DÖNEMİ E- DERGİ

PANDEMİ DÖNEMİNDE
YAŞLILARIMIZA PSİKOLOJİK
DESTEK VERMENİN ÖNEMİ

FİZYOTERAPİST
EBRU ÖZKER

*Sosyal İzolasyon Döneminde
Evde Hareket Etmenin
Önemi*

ÇOCUKLUK
DÖNEMİNDE
YAŞANAN
KORKU VE
ENDİŞELER

DOÇ. DR AZİZE
NİLGÜN CANEL

*İyi Günde kötü
Günde, hastalıkta ve Sağlıkta*



İçindekiler

YENİDEN MERHABA	3
İYİ GÜNDE KÖTÜ GÜNDE, HASTALIKTA VE SAĞLIKTA	4
İLİŞKİLERİ YÖNETMEK	9
ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE YAŞANAN KORKU VE ENDİŞELER	13
SOSYAL İZOLASYON DÖNEMİNDE EVDE HAREKET ETMENİN ÖNEMİ	18
UMUT, AKIŞ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ	22
PANDEMİ DÖNEMİNDE YAŞLILARIMIZA PSİKOLOJİK DESTEK VERMENİN ÖNEMİ .	25
MEBİM PSİKOLOJİK DANIŞMA HATTI	27



YENİDEN MERHABA

Çin'de ortaya çıkan ve hızla dünyanın her yanına yayılan Korona virüsü ülkemizi de etkisi altına almış bulunmaktadır. Ulusça yaşam alışkanlıklarımızın, rutinimizin baştan aşağı değişikliğe uğradığı, düşünce ve algı sınırlarımızı zorlayan bu süreci yaşıyoruz.

Cıvı cıvı okul ortamlarından uzak kaldık. Eğitimciler farklı iletişim imkanları yaratarak öğrencilerin yaşantısına dokunma çabası içindeler. Yeni süreç tüm hizmet alanlarında değişiklikler yarattığı gibi, özel eğitim ve rehberlik hizmetleri alanında da yeni sürece adapta olmak durumunu yaşıyoruz. Okulların kapalı olması ve okul çağı nüfusa getirilen sokağa çıkma kısıtlaması sonucunda; evler eğitim platformu işlevi görmektedir. Bu durum, ebeveyn-çocuk iletişimde gerilim üretebilecek ve iletişim sorunlarını ortaya çıkarabilecek bir potansiyel de taşımaktadır.

Bu ve benzeri durumlar göz önüne alındığında Rehberlik Araştırma Merkezlerinin alanda çalışan rehberlik uzmanları ile birlikte aktif pozisyonda olmaları önem arz etmektedir. Bu süreçte ihtiyaç duyulan çalışmaları yerine getirmesi konusunda sürecin aktif öznesi olmamız kaçınılmaz bir durumdur.

RAM olarak zaman kaybetmeden, hızlı bir şekilde, rehberlik ve psikolojik danışmanlık hizmetinin dönemsel önceliklerini yerine getirmek üzere harekete geçtik. Okul çağı nüfusu ve 65 yaş üstü nüfusa evden çıkma kısıtlaması getirilmesi hiç kuşku yok ki; aile içi iletişimi zorlayabilecek bir durum arz etmektedir. Öncelikli olarak bu kesimlerin ev ortamında yaşayabilecekleri stres, travma durumlarına destek sunmak amacı ile 26 Mart tarihinde gönüllü rehberlik öğretmenleri ile Zoom platformu üzerinden değerlendirme yapılarak, deneyimli ve gönüllü uzmanlardan ekip oluşturma yoluna gidilmiştir. (Oluşturulan ekip ilçe vefa iletişim grubuna dahil olmuştur) Daha sonra alanda çalışan rehberlik öğretmenleri ile 9 Nisan tarihinde e-konferans toplantısı yapılarak, rehberlik öğretmenlerinin yapacakları çalışmaların (öğrenci-veli iletişimi) çerçevesi çizilerek uygulamaya yönelik planlama yapılmıştır. Kendisini iyi hissetme halinin en çok alan çalışanları için gerekli olduğu gerçeğinden hareketle, rehberlik öğretmenlerinin moral motivasyonlarını yükseltmek ve akademik olarak desteklenmelerini sağlamak amacı ile, uzaktan eğitim planlaması yapılarak uygulanmıştır. (Mart- Nisan dönemi raporuna içerikte ulaşabilirsiniz.)

Merkezimiz uzmanlarını ve alan çalışanı rehberlik uzmanı arkadaşlarımı içinden geçtiğimiz pandemi sürecindeki özverili çalışmalarından dolayı tebrik ediyorum.

Merkezimiz adına başta öğrencilerimiz olmak üzere, eğitim camiamızın tüm bileşenlerini saygıyla selamlıyorum ve sağlıklı günlerde buluşma temennimi iletiyorum.

Nejdet UYGUN

Ram Müdürü



Doç. Dr. Azize Nilgün
Canel
Marmara Üniversitesi

İYİ GÜNDE KÖTÜ GÜNDE, HASTALIKTA VE SAĞLIKTA

Böyle başlamaz mı hikaye. İçinden geçtiğimiz bu zor günler bizi bu cümlenin gerekliliğini yerine getirmeye zorluyor. Şimdi hiç olmadığı kadar evdeyiz, hiç olmadığı kadar ailelerimizle bir aradayız. Evet onlarla hafta sonları veya tatillerde uzun birliktelikler yaşamaya alıştık. Ama bu sefer yedi gün, yirmi dört saat birlikteyiz. Üstelik kısıtlı bir alanda ve pek kaçış noktamızın olmadığı bir birliktelik bu. Bu durumda, bunu daha önce deneyimlemediğimiz yeni bir tecrübe olarak kabul edebiliriz.

Şimdi bütün bir günü birlikte geçiriyoruz. Birlikte yemek pişirmeyi, evi birlikte temizlemeyi, birlikte yorulmayı, birlikte dinlenmeyi deneyimliyoruz. “Ailemizle birlikte yaptıklarımız” listemize yeni eklemeler yapıyoruz. Annelerimizin aslında ev işlerini yaparken nasıl yoruldukları serzenişlerine hak vermeyi öğreniyoruz. Babalarımızın da yaratıcı birer aşçı, birer ev işçisi olabileceklerini izliyoruz. Birbirimizi kötü günde deneyimliyoruz. Daha önemlisi, iki büyük ulusal sınavın baskısı yüzünden tüm eğitim sorumluluğunu neredeyse tamamen okula bıraktığımız çocuklarımızın gerçek potansiyelleriyle karşılaşma şansını elde ediyoruz. Bu dönemin en büyük kazancı da bu. Çocuklarımızın öğrenirken, ders dinlerken, anlamaya çalışırken, okurken, yazarken neler deneyimlediklerini gözlemlene şansını yakalamış olmamız. Bir anne baba çocuğunun ilk ve en önemli öğretmenleridir. Onların gerçekte neye ihtiyaçları olduğunu en iyi ebeveynleri bilir. Eğer bu güne kadar çocuğunuzun dikkat dağınıklığından veya öğrenme konusundaki aksaklıklarından yakındıysanız, şimdi onun aslında neye ihtiyacı olduğunu keşfetmek için en iyi zaman.

Sezgilerinize güvenin ve ona yardımcı olabileceğiniz yeni yollar keşfetme konusunda cesur olun. Eğer bunu yapıyorsanız, bu dönemi kazanca çeviriyorsunuz demektir.

Tabi ki bu günlerin getirdiği zorluklar da var. Şu sıralar her zamankinden biraz daha gergin, biraz daha kaygılı, biraz daha

tahammülsüz hissediyor olabilirsiniz. Bütün bu duygular çok normal ve aslında yönetilebilirler. Koronanın yarattığı kaygı bozuklukları ve stresin azaltılabilmesi konusunda, önemli kaynakların bize önerdiği, kolaylıkla uygulanabilecek yöntemler var. Şimdi bu yöntemlere bir göz atalım.



Öncelikle önerilen, korona günlerini atlatana kadar biraz daha “günümüzü planlayarak” yaşamak. Yani gün içerisinde neyi ne zaman yapacağınıza dair bir planınız olursa, günü boşa geçirdim duygusunun yarattığı yıpratıcı baskı biraz azalmış oluyor. Tabi ki bu her an bir etkinlik, bir aktivite yapmanız gerektiği anlamına gelmiyor. Her insanın stresi anlamlandırma ihtiyaçları birbirinden farklıdır. Kimimiz sürekli bir şeylerle meşgul olarak kafamızı oyalamak isteriz, kimimiz ise biraz durmak, düşünmek ve

sakinleşmek isteriz. Her ikisi de normal. Ancak günü planlamamız konusunda ki öneri, uyuma-uyanma saatlerimizin belirli olması, gün içerisinde bir rutininin oluşmasına gayret etmek veya en basitinden her gün ailemizle bir çay saati planımızın olması. Normalde yatma kalkma vakitleri düzenli birisi olmayabilirsiniz. Ancak şu an içinde bulunduğumuz bu ekstra durumda bu tavsiyelere biraz olsun uymanız, bio-ritminizin bozulmamasına ve stresinizin azalmasına yardımcı olacaktır.

İçinde bulunduğumuz bu ilginç süreç ve evden dışarı çıkma ve sosyalleşme konusunda yaşadığımız kısıtlamalar, geceyi gündüzü birbirine karıştırmamıza, “bu gün günlerden neydi, hafta sonu muydu hafta içi mi” gibi karışıklıklar yaşamamıza sebep oluyor. Bu durumun özellikle çocuklarımız üzerinde yaratacağı olumsuz etkileri azaltmak için günü planlı yaşamak önemli. Örneğin gece-gündüz farkını belirginleştirmek için sabah kalkınca mutlaka üzerimizi değiştirmek, gün içerisinde değil gece olunca uyumak gibi küçük düzenlemelerle, süreci daha rahat yönetmek mümkün.

Bir diğer önerimiz ise tahmin edebileceğiniz gibi sosyal medyayı kontrollü kullanmak. Sürekli ve kontrolsüz şekilde sosyal medyada olmak, kaygıyı doğrudan arttırıcı bir faktör. Sosyal medya kanalları üzerinden hiç durmadan gelen bilgilere sürekli maruz kalan beynimiz, bu kadar bilgiyi işleyemiyor ve yoruluyor. Bu da bize stres olarak geri dönüyor. Üstelik bu kanallarla gelen olumsuz haber ve görüntülerin yol açtığı gerginlik, kontrol edilmez bir hal alıyor. Peki bu durumda ne yapacağız. Ara ara telefonu, tableti elimizden bırakacağız ve tekrar elimize almadan en az iki saat ara vermiş olacağız. Hatta mümkünse hiç haber okumadan ve dinlemeden geçirdiğimiz “sosyal medya detoksları” yapacağız.

Örneğin bütün bir gün telefonu hiç elimize almamak gibi. Bunun stres ve kaygı üzerinde ki azaltıcı etkileri, korona öncesinde yapılan araştırmalarla zaten ispatlanmıştı.

Üstelik sosyal medyanın kontrolsüz kullanımının önemli bir kötü sonucu daha var. “Duygu bulaştırmak”. Evet duygular da virüsler kadar bulaşıcıdır. Kendinizi biraz gergin veya sıkıntılı hissettiğinizde, elinizde telefon veya tablet olup olmadığına veya o an haberleri izliyor olabileceğinize dikkat edin. Hissettiğiniz gerginlik dinlediğiniz veya okuduğunuz bir haberden bulaşmış olabilir.

Araştırmalar en bulaşıcı duyguların kaygı ve korku olduğunu gösteriyor. Ama iyi haber; bu duyguları kabul etmek zorunda değilsiniz. Durun ve düşünün; bu duygu gerçekten size mi ait? Yoksa okuduğunuz, izlediğiniz bir şeyden mi bulaştı. Önce duygunuzu fark edin. “Şu an biraz gergin hissediyorum” gibi. Sonra da o duyguyu kabul etmeyin. Başkalarının kaygı ve korku aktarımlarına kendinizi kurban etmeyin. Tabi bu noktada bizimde sorumlu ve duyarlı davranmamız ve bizi korkutan veya üzen hiçbir şeyi başkalarıyla paylaşmamamız da önemli.

İşin kötü tarafı, üzerimizdeki bu gerginliği ev halkına da bulaştırma riski taşıyor olmamız. Evet gergin, sinirli, kaygılı hissediyor olabilirsiniz ve bu günlerde bu çok normal. Ama bu duygularınızın etkisiyle eşinize ve çocuklarınıza biraz tahammülsüz davranıyor olmayın sakın? İçinde bulunduğumuz koşullar her zamankinden zor olabilir ve kendimize bir çıkış yolu bulmakta zorlanıyor olabiliriz. Ama kendimizi iyileştiremiyor olsak bile bunu en sevdiğimiz için yapabiliriz. Düşünsenize ev ortamında herkes önce kendisini değil, bir diğerini düşünerek hareket etse, bu içinde bulunduğumuz koşulları çok kolaylaştırmaz mı? Bu noktada size işlevsel bir önerimiz var. En yakın arkadaşınıza söyleyemeyeceğiniz hiçbir şeyi eşinize ve çocuklarınıza da söylemeyin. En yakın arkadaşınıza sergileyemeyeceğiniz hiçbir hareketi eşinize ve çocuklarınıza da sergilemeyin.

Korona günlerinde kendimizi daha iyi hissetme reçetesine eklememiz gereken bir diğer önemli husus da gün içerisinde evde hareket etmenin bir yolunu bulmamız gerekliliği. Hareket insanın en önemli ihtiyaçlarından birisi. Ve maalesef fiziksel enerjimiz ruhsal enerjiye dönüşebiliyor. Yani yeterince hareket etmediğimiz zaman biriken fiziksel enerji

boşalamadığında, daha fazla gerginlik hissetme ihtimalimiz var. Araştırmalar günde sadece yarım saat egzersizin bile depresyonu azaltıcı etkisi olduğunu gözler önüne seriyor. Normal zamanda spor yapan biri olmayabilirsiniz. Ancak şu sıralar haftada birkaç gün düzenli hareket etmenin bir yolunu bulmanız, psikolojik bağışıklığınızı güçlendirecektir. Unutmayın ki fiziksel bağışıklığınızı en çok destekleyen faktörlerin başında psikolojik sağlamlığınız geliyor.



Üstelik biriken bu hareket etme ihtiyacı, bir çeşit hareket açlığına da dönüşebilir. Bilinçaltınız açlık sinyali aldığı her defasında sizi basitçe buzdolabına yönlendirecektir. Evde geçirdiğiniz bu dönemde her zamankinden biraz daha fazla besin tükettiğinizi fark etmişsinizdir. Bir daha ki sefere kendinizi buzdolabının önünde bulduğunuzda durun ve düşünün. Gerçekten aç mısınız? Gerçekte neye açsınız? Açlık duygunuz aslında hangi ihtiyacınızdan kaynaklanıyor olabilir? Belki

harekete aç olabilirsiniz. Veya daha fazla sosyal ilişkiye aç olabilirsiniz. Biraz sakinleşmeye, okumaya, yazmaya, dinlemeye aç olabilirsiniz. Bu açıklıklarınızı gidermek yerine, onları sembolik olarak daha fazla yiyerek doyurmaya çalışıyor olup olmadığınıza dikkat edin.

Bu günlerin elimizden aldığı en büyük lüksümüz ise sosyal ilişki ihtiyacımız. İnsan o kadar sosyal bir varlık olma ihtiyacı ile yaratılmış ki, başkaları ile birlikte olmak, sosyalleşmek, sosyal paylaşımda bulunmak, yaşlanmayı hatta demans gibi hastalıkları bile azaltacak kadar güçlü bir korumaya sahip. Bu günlerde etrafımızdaki herkesin sosyalleşebilmenin yaratıcı yollarını keşfetmesini izliyoruz. Sosyal medya platformlarında eş-dost görüşmeleri, balkondan balkona sohbetler, sosyal medya canlı yayınları... Sosyalleşme ihtiyacı en kuvvetli olan grup ise, içinde buldukları gelişim döneminin bir sonucu olarak ergenler ve gençler. Bu yüzden onları birbirleriyle ilişki kurmanın güvenli yollarını bulmaya teşvik etmeli ve bu ihtiyacı bir zaman kaybı olarak değil, bir kişisel gelişim desteği olarak yorumlamalıyız.

Ailemizle birlikteliğimiz ise onlarla kaliteli zaman geçirme konusuna göstereceğimiz çabalarımızla zevkli paylaşımlara dönüşebilir. Ancak sürekli ev içerisinde

olduğumuzda bu durum, aile içi ilişkilerimizde biraz da yalnız zaman planlamasını gerekli kılıyor. Önerimiz, aynı evi sürekli paylaştığımız aile bireyleriniz ile, birlikte olduğu kadar ayrı da zaman geçirmenin bir yolunu bulmanız. Eviniz müsaade ettiği ölçüde, ev içerisinde sadece kendinizle baş başa kalacağınız, kendinizi dinleyip sakinleşebileceğiniz zamanlar da yaratmalısınız.

Aile, iyi günleri olduğu kadar en zor zamanları da birlikte geçirmek üzere kurduğumuz bir birliktelik. Her ne kadar o zor zamanların hiç gelmemesini dilesek de, en büyük yaşam deneyimlerimizi böyle günlerde kazanıyor, böyle günlerde çocuklarımıza başa çıkma stratejilerimizi gösterme şansı elde ediyoruz. Sakinlik, metanet, sabır ve sağduyu da bir seçim, panik, kaygı ve korku da. Hepsi çocuklarımız ve gençlerimiz tarafında izleniyor ve onların gelecekte kendi yetişkin yaşantılarında kullanacakları davranış repertuarlarına dönüşüyor. Bu günler bittiği zaman geriye ne kalmasını istiyorsunuz? Bu günleri nasıl hatırlamak istiyorsunuz? Bu günlerin hikayesini şimdi yazıyorsunuz. Nasıl bir hatıra ve kazanım istiyorsanız ona göre bir tasarım yapmaya gayret edin. Kötü günü iyi gün yapmanın tek bir yolu var. Aile bireylerimize sınımsız sarılmak. Tabii metaforik olarak. Sosyal mesafeyi bozmadan.



Dr. Öğr. Üy. Oktay Aydın
Marmara Üniversitesi

İLİŞKİLERİ YÖNETMEK

Tüm varlıkların olduğu gibi insanın doğasında da var olmak, varlığını korumak ve sürdürmek en temel dürtüdür. Hepimiz var olmaya programlıyız. Bunun doğal sonucu olarak ihtiyaçlarımızı gidermek zorundayız. Diyebiliriz ki, yaşam döngüsü bu ihtiyaç giderme mekanizması üzerine kuruludur. İhtiyaçlarımızın yarattığı gerginliği gidermek için eyleme geçer ve ihtiyaç nesnemize kavuşarak doyum sağlarız. Böylece hem fiziksel hem de ruhsal dengemizi korumayı başarırız.

İnsanın tek başına bütün ihtiyaçlarını gidermesi söz konusu değildir. Bu nedenle, var olduğu tarihten bu yana insan, diğer insanlarla hep birlikte olmuş, bir topluluk halinde yaşamış, iş bölümü yapmış ve bu yolla ihtiyaçlarını gidermiştir. Bireysel olarak gücünün yetmediği yerde topluluğun gücünü kullanarak ihtiyaçlarını gidermiştir. Bu gerçek, insanın sosyal bir varlık olmasının aslında tercih değil, içinde bulunduğu koşulların dayattığı bir zorunluluk olduğunu gösterir.

Sosyal bir varlık olan insan için ilişki ve iletişim halinde olmak varoluşsal bir ihtiyaçtır. Eğer, iletişim kurma yeteneğimiz ve becerimiz olmasaydı varlığımızı ve dolayısıyla da türümüzü devam ettirme imkanımız olamazdı. Üyesi olduğumuz topluluk bireyleri ile kurduğumuz iletişim ile onları ikna eder, etkiler ve yönlendiririz. Böylece, diğerlerinin de bizim gibi düşünmesini sağlayarak, bireysel gücümüze onların gücünü de katarız. Bu da isteklerimize çok daha hızlı ve kolay ulaşmamızı sağlar.

İçgüdüsel olarak her kurduğumuz ilişki ve iletişimde, “ikna etmek”, “etkilemek” vardır diyebiliriz. Ancak, etkileme ve ikna etme dinamiği modern toplum insanına geldiğimizde adeta boyut değiştirmiştir. Günümüzde, sadece birinin ötekini ikna etmesinden söz edemeyiz. Artık, iletişim araçları da kullanılarak kitlelerin ikna edilmesi, yönetilmesi ve yönlendirilmesi söz konusudur. Öyle ki, bu başlı başına bir bilim alanı haline gelmiştir. Bütün nöroloji, biyoloji, psikoloji, eğitim gibi alanlar hep insan davranışını etkileme ve yönetme amacına yönelik olarak bilgiler üretmeye başlamıştır. Sosyal psikoloji alanı neredeyse, kitlelerin algılarını ve tepkilerini yönetmenin yöntemlerini üreterek, kullanıcılarının hizmetine sunmaktadır.

Bu ikna ve etkileme çabası, bir yanıyla ihtiyaçlarımızı gidermenin kaçınılmaz bir yolu olsa da öte yandan günümüzde artık baskı ve sömürünün bir aracı haline de gelmiştir. Terör eylemleri, savaşlar, ideolojik yönlendirmeler, siyasi propagandalar, ticari satış stratejileri hep bu etkileme ve ikna etme yöntem ve teknikleri ile sonuç almaya çalışmaktadır. Anlaşılan odur ki, insan algısını ve davranışını yönetme çabaları, belirli bir noktadan sonra ilişkilerimizi

hormonlu hale getirmekte ve plastikleştirmektedir.

İlişkileri yönetme çabasının günlük hayattaki karşılığı da, anne-baba ve çocuk, öğretmen-öğrenci, hasta-doktor, karı-koca gibi pek çok ilişki biçiminde karşımıza çıkmaktadır. Herkes ötekine dediğini yaptırmak, belirli davranışları dikte etmek, söz dinletmek gibi çabalar içindedir. Adeta hepimiz karşımızdakine kendimizi kopyalamaya çalışıyoruz. Kendimize benzetmeyi iletişim sanıyoruz. İşte bu noktada, “ilişkileri yönetme” kavramını irdelememiz ve bunun sınırlarını çizmemizin gerekliliği ortaya çıkmaktadır.

İlişkileri yönetmek, iletişimin çekirdek yapısını oluşturduğunda, hayatımıza giren herkesi ikna edilmesi gereken kişiler olarak görürüz. Adeta, herkes bizim gibi düşünmeli, herkes bizi onaylamalı, herkes bizim istediğimiz gibi davranmalı diye bekleriz. Sürekli konuşur, anlatırız. En küçük bir konuyu bile coşkulu ve abartılı şekilde savunuruz. Karşımızdakinin sözünü sık sık keser, onun saçma! düşüncelerini ifade etmesine fırsat vermeyiz. Her konuda bir fikir ileri sürer ve bu fikrin kesin doğruluğunu ispatlamaya çalışırız. İlişkileri sürekli olarak haklılık-haksızlık çerçevesi üzerinden yürütürüz.

Haksız çıkma durumlarına tahammülümüz yoktur. Karşı fikir delilleriyle bile ortaya konsa kabul etmeye yanaşmayız. Çünkü biz ve bizim fikirlerimiz, isteklerimiz tartışılmaz, sorgulanamazdır.

Bu davranışların arkasındaki kişilik ve ego yapılanması narsistik bir çekirdek taşır. Narsistik kodlarımız hırsımızı tetikler ve iletişim dilimiz başkaları için gerçekten çekilmez hale gelir. Çünkü, kendi fikirlerimizi kahramanca savunurken, karşıımızdaki insanları eleştirir, aşağılar ve değersizleştiririz. Onları aşağıladıkça kendimizi daha fazla yukarıda hissederiz; onları değersizleştirdikçe kendi değerimizi artırırız; onları yanlışladıkça kendimizi doğrularız.

Ruhsal dinamikleri ilişkileri yönetmeye programlanmış kişilerin “gerçek”le ve “bilgi” ile işi yoktur. Çok zeki ve birikimli olabilirler ama biriktirdikleri bilgi aslında bir değer yaratmaktan öte bir güç nesnesi haline gelir. Biriktirdikleri bilgiyi kullanma amaçları, gerçeği anlamının erdemini yaşamak değil, ötekini yenmektir. Bir anlamda herkesi bilgiyle pataklamaya çalışırlar. Asıl dertleri, bilgiyle gerçeğe ulaşmak değil, egolarını onaylatmaktır.



Ebeveyn-çocuk ilişkilerine geldiğimizde de benzer kodların çalıştığını görürüz. Geleneksel kültürün ebeveyni bilgi odaklı ebeveynlikten daha çok içgüdüsel ebeveynlik diline sahipti. İçgüdülerinden gelen tepki biçimlerini geleneklerden gelen bilgiyle birleştirir ve sezgisel ilişkiler kurarak çocuklarına ebeveynlik yapardı. Modern kültürün ebeveynleri ise daha çok bilgiye sahiptir. Şüphesiz ki bunun çok da yararını görmüştür. Ancak, çoğu ebeveyn için bu bilgi hazmedilmiş bilgi olmaktan çok biriktirilmiş bilgi olduğundan, bu bilgi onların kaygısını artırmıştır. Sürekli olarak “yanlış yapmamalıyım”, “eksik veya boş bırakmamalıyım” gibi otomatik düşüncelerle çocuklarının üstüne gidip onun her davranışını düzenlemeye çalışmıştır. Her anını programlamaya, her gün yaptıklarını düzeltmeye uğraşmıştır. 100 üzerinden 95 alan çocuğa, aldığı 95’in tadını çıkarma imkanı vermemiş, “Biraz daha çalışsaydın

100 de alabilirdin.” diyerek hırsını transfer etmiştir. Kendi istek ve ihtiyaçlarını çocuk üzerinden tatmin etmek için elinden geleni yapmıştır. Bunu yaparken de, bilimsel bilgileri de ustaca kullanmayı ihmal etmemiştir. Hatta teknik olarak doğruları yapmış ama eylemlerinin içine ruhunu katmamıştır. Örneğin, çocukla iletişim kurarken, onun boy hizasına gelmiş, göz kontağı kurmuş ve dekorlu sözcüklerle kendini ifade etmiştir; ama cümlelerin içine gerçekten samimiyeti, doğallığı, sevgisini koymayı unutmuştur. Teknik olarak doğru ama anlam olarak problemlilik ilişkiler kurmuştur. Onun bir birey olduğunu kabul ediyormuş gibi yapıp sonrasında çocuğun karşısına tonlarca zekice ve mantıklı cümleler kurarak onu esir almıştır. Birey olan çocuğunu ulusal sınavlara hazırlamak için küçük sınıflardan itibaren çocuğunu test makinesine çevirmiş ve ders çalışması konusunda canına okumuştur.

Görünen o ki, tarihsel süreç içinde öncelikle ihtiyaçlarımızı gidermek için geliştirdiğimiz ikna ve etkileme becerilerimiz, günümüzde narsisistik egomuzu tatmin etmek için bir yöntem ve teknik haline gelmiştir. Çocuklarımız da bunun en büyük mağdurları olmuştur. Öyle

görünüyor ki, içgüdülerimizden gelen, geleneklerimizden süzülen ve bilimsel araştırmalarla taçlanan bilgileri bir araya getirerek daha naif, doğal ve akıcı ilişkileri kurmayı öğrenmek zorundayız. Değer ve anlam üreten ilişkiler kurmayı başardığımız ölçüde ruh sağlığımızı geliştirebilir ve hayatımızı daha yaşanabilir kılabiliriz.

Gerçek iletişim, ilişkileri yönetmekten çok daha derinliklidir. Gerçek iletişimin çekirdek yapısı “yönetme ve dikte etme” üzerine değil, “anlama ve paylaşma” üzerine kuruludur. Esas itibariyle, gerçek iletişim, insanın yaşadığı evrenle buluşması ve ilişki halinde olmasıdır. Eğer birisiyle kurduğumuz ilişki ve iletişimden sonra bir anlam ve değer ürettiğimizi hissediyor ve bunun verdiği huzur ve mutluluğu hissediyorsak doğru yolda olduğumuzdan emin olabiliriz.

Unutmayın, iletişim kurmak bir sürü teknik beceriye sahip olmaktan çok daha öte kişiliğinize sinmiş temel değerlerdir. Eğer, günlük hayatta sürekli iletişim sorunları yaşıyorsanız, kişiliğinizin arka bahçesine bakmanın zamanı gelmiş demektir. Aksi halde her geçen gün kendinizi kandırmaya devam edebilirsiniz. Tercih sizin.



ÇOCUKLUK DÖNEMİNDE YAŞANAN KORKU VE ENDİŞELER

Küçük çocukların, anne babalarına genellikle şaşırtıcı ve kaygı verici gelen çok sayıda korkuları vardır. Erken çocukluk döneminde görülen bu korkuların olası birçok nedeni vardır. Bu nedenleri Aletha J. Soltersekiz ana kategoride ele alır.

Bilgi eksikliğinden kaynaklanan korkular:

Çocukluk korkularının birçoğu eksik ya da yanlış bilgiden kaynaklanır. Dünya, muhtemelen küçük çocuklar için büyük ölçüde gizemli, kafa karıştırıcı bir yerdir. Bir zamanlar ilkel insanlar gök gürültüsünden, güneş tutulmalarından ve diğer doğa olaylarından korkarlardı çünkü bunlara neden olan fizik kurallarına ilişkin bilgileri

yoktu. Modern çağın çocukları da aynı nedenlerle doğa olayları, elektrikli süpürgeler gibi tümüyle anlaşılamayan birçok şeyden korkarlar.

Bebeklikte yaşanan sıkıntı verici deneyimlerden kaynaklanan korkular:

Çocukların anne karnında ve doğum sürecinde yaşadıkları travmaların bazı korkulara eğilimli olmalarına

neden olduğuna ilişkin kanıtlar vardır. Örneğin klostrofobinin nedeni, bebeğin doğum kanalında sıkıştığı uzun süren bir doğum süreci olabilir. Bebekliğinde annesi hastanede yatmış bir okulöncesi çocukta, terk edilme korkusu olabilir. Yeterince kucağa alınmamış yeni doğanlar ileride genel bazı korkular geliştirebilirler.

Korkutucu deneyimlerden kaynaklanan belirli korkular:

Kazayla havuza düşen bir çocuk, muhtemelen aylarca hatta yıllarca sudan korkacaktır. Bir köpeğin saldırısına uğrayan oğlan, köpeklerden korkabilir. Muhtemelen iğne yapan hemşireye karşı korku geliştirecektir. Korkulan olayların bir kısmı tehlikeli olsa da, çocukların korktukları birçok şeyin hayati tehlikesi yoktur.

İlişkilendirmeden doğan korkular:

Çocuklar zaman içinde başka bir korkunç olayla ilişkilendirdikleri nesne ya da olaylardan korkmayı öğrenebilirler. Örneğin fareyle ürkütücü bir deneyim yaşayan çocuk bu korkusunu tavşan, kürk manto ve pamuk gibi benzer hayvan ve nesnelere de genellebilir.

Başkalarından edinilen korkular:

Çocuklar anne babalarının korkularına kolayca “yakalanabilirler”. Evde örümcek gören bir baba irkildiğini belli eden bir ses çıkarak ani bir hareket yaparsa, bu olaya tanık olan çocuğu örümceklere karşı korku geliştirebilir. Güvendiği bir yetişkinin böylesine beklenmedik ve öngörülemeyecek biçimde davranması, küçük çocuk için korkutucu ve kafa karıştırıcıdır. Hele ebeveyn aniden çocukla ilgilenmeyi kesmiş ya da alışılmadık bir ses de çıkarmışsa bu etki artar.

Ölümlülüğü kavramaya başlamaktan doğan korkular:

Çocuklar 3 yaş civarında ölüme ve kendi kırılganlıklarına ilişkin bir farkındalık geliştirmeye başlarlar. Bu durum “Ben ölecek miyim?”, “Sen ölecek misin?” sorularıyla açığa çıkar. O güne kadar karanlık odada bulunmaktan tedirginlik duymayan çocuk birden karanlıkta kalmak istemez. Küçük bir kız çocuğu, küvetin akacından akıp gitmekten korktuğu için banyo yapmak istemez. Okulöncesi yıllarda kaçırılma ve terk edilme korkularının gelişmeye başlamasının nedeni, çocukların kırılganlıklarının farkına varmalarıdır.

Çocuğun gelişen hayal gücünden kaynaklanan korkular:

Bu yaş çocukları çok canlı bir hayal gücüne de sahiptirler. Okulöncesi yıllarda zihinsel imgeler oluşturma ve konuşma gibi sembolik düşünce kullanım becerileri hızla gelişir. Bu beceriler, kendi zihinlerinde yarattıkları olayları hayal edebilmelerine olanak tanır. Küçük çocuklar gerçek dünyaya ilişkin daha çok bilgi edinene kadar, gerçeklik ile kendi hayalleri arasındaki fark net değildir. Yetişkinler için önemsiz olayları orantısız ölçüde büyütebilir ve bu olaylar nedeniyle ciddi kaygılar yaşayabilirler.

Sembolik korkular:

Çocuk dile getiremediği tehditkar bir olay yaşadığında ortaya çıkan korkulardır. Kardeşi doğan çocuk, canavardan korkmaya başlayabilir. Aslında, çok derin bir anne baba sevgisini kaybetme kaygısı yaşamaktadır. Bu durumu anlayamayan ya da bu ezici kaygıyla baş edemeyen çocuk zihni, korkuyu hayal ürünü bir canavara aktarır. Böylece korkusunu dile getirebilir ve anne babasına kendisini rahatsız eden bir şeyler olduğunu iletmiş olur. Bu korku, daha zor tanımlanabilen bir başkakorkunun yerini aldığı ve onu temsil ettiği için semboliktir. Ayrıca anne baba yakında boşanacaksa, ebeveynlerden biri hastaysa ya da çocuk cinsel tacize uğradıysa, sembolik korkular ortaya çıkabilir.

Çocukların Korkularına Yardımcı Olmak İçin;

1- Çocuğa doğru bilgi verilmeli:

Çocuklar her şey hakkında yanlış kaniya kapılabilir ya da kendileri böyle fikirler yaratabilirler. Doğru ve yerinde bilgi vermenin önemi büyüktür. Çocukların hayvanlar hakkında doğru bilgileri öğrenmeye ihtiyaçları vardır: Hangi hayvanlar bazen insanlara saldırır, niye saldırırlar, hangileri insanlara saldırmaz. Ölüm ve ölüm ile uyku arasındaki farka ilişkin gerçekleri duymaya ihtiyaçları vardır. Ayrıca gerçek ile hayal arasındaki farkın net olarak tanımlanmasına ve cadı, hayalet ve canavarların var olmadığını, iyi ya da kötü hiç kimsenin süper güçleri olmadığını bilmeye ihtiyaçları vardır. Bu bilgiler

özellikle televizyon izleyen çocuklar için önemlidir. Kendi vücutlarına ilişkin bilgiye ihtiyaçları vardır. Fizyolojik süreçleri tam anlamadıkları için bazen vücutlarına zarar gelmesinden korkarlar. Örneğin, minicik bir sıyrık nedeniyle oluşumu gibi anatomi bilgilerini verdikten sonra korkularının dindiği görülmüştür.

”
**ÇOCUĞUN GÜLEREK DUYGULARINI
BOŞALTMASI TEŞVİK EDİLMELİ**

2- Çocuğun gülerek duygularını boşaltması teşvik edilmeli. (Ağır korkularda duyguları tümüyle boşaltması için ağlayıp titremesi de gerekebilir.)

Travmatik bir deneyim yaşandığında korkutucu olaydan mümkün olduğunca kısa bir süre sonra duygusal boşalmayı teşvik etmek önemlidir. Örneğin, havuza düşen çocuğun bu deneyiminin ardından istediği kadar ağlamasına, titremesine, gülmesine ve olay hakkında konuşmasına izin verilirse çocuğun havuz korkusu, havuza düşmeden önce yaşadığından daha fazla olmayacaktır. Çocuk biraz daha dikkatli olabilir ama korku dolu olmayacaktır. Yeniden düşmemek için gerekli önlemleri alacaktır ama kalp atışında hızlanma, nefes almada güçlük gibi korkuyla ilişkili fizyolojik tepkiler vermeyecektir. Üzücü bir deneyim sırasında çocuk olaya ilişkin duygularını boşaltmadıysa bu kalıcı bir korkuya neden olabilir. Bu durumda olabildiğince duygusal boşalma yaşamasına izin vermek ve onu teşvik etmek gerekmektedir. Bazen çocuk kolayca ağlamayabilir. Ağlayabilmesi için onu korkutan olayın artık bir tehdit olmaktan çıkması ve kendini güvende hissetmesi gerekir. Tehlikenin sürdüğünü hissederse duygusal boşalma yaşayamaz.

Çocuklar korkularını yenmek için aktif bir çaba harcarlar. Bunu esas olarak oyun oynayarak ve gülerek yaparlar. Yeterince serbest oyun zamanı tanınan çocuklar kendileri için terapötik durumlar yaratırlar. Örneğin; plajdaki çocuklar sıklıkla suya ayaklarını ıslatacak kadar gider, ama bir dalga yaklaşırken kahkaha atarak kaçarlar. Bu oyunu tekrarladıkça korkuları azalır ve yavaş yavaş suya daha çok girmeye başlarlar. Çocukların plajdaki oyunlarını izleyen bir yetişkin, onların korkularını yenmek için kararlı ve planlı bir çaba içinde olduklarını anlamadan önemsiz bir oyun oynadıklarını düşünebilir. Çocuklar

oyarken kahkaha atıyorlarsa, muhtemelen bir korku ögesini yenmeye çalışıyorlardır.



Korku diğer tüm duygular gibi normal bir duygudur. Bu nedenle çocuklarımızın korkuları doğal bir şekilde karşılanmalı, ‘Ne var bunda korkulacak şey’ tarzı yaklaşımlarla küçümsenmemelidir. Onların korkularını tümüyle yaşaması, kimi zaman kendilerini güvende hissettikleri bir ortamda korkutan şeyi kısmen ya da sembolik olarak deneyimlemeleri gerekir. Bu duygusal dengeye

kavuştuklarında duygusal boşalma kendiliğinden gerçekleşecek ve çocuklar korkularını tedavi etmiş olacaklardır. Bize düşen korkularını kabul etmek ve baş etme süreçlerinde şefkatle destekleyen bir rolde yanlarında bulunmaktır.

Sinem TUNÇ
Uzman Psikolojik Danışman

Kaynakça

Solter, A. J. (2017). *Çocuğunuza Kulak Verin.* (A. Cebenoyan, Çev.). İstanbul: Doğan Egmont Yayıncılık. (Orijinal Baskı, 1989).



Fizyoterapist Ebru ÖZKER

Türkiye Spastik Çocuklar
vakfı

SOSYAL İZOLASYON DÖNEMİNDE EVDE HAREKET ETMENİN ÖNEMİ

Coronavirüs salgını ile mücadele etmek için evlerimizde izole olduğumuz bu günlerde, çocuğundan yaşlısına hepimiz hareketsiz ve zorlayıcı günler yaşıyoruz. Bizler, kendimizi iyi hissedeceğimiz hobileri, mutlu eden etkinlikleri yapmaya çalışırken, ev ortamının izin verdiği kadarıyla hareket edebiliyoruz. İzolasyon nedeniyle sadece hareketimiz azalmadı, rutinlerimiz, en önemlisi yemek yeme ve uyku düzenimiz de değişti. Özellikle ülkemizde, Pandemi'ye yönelik ilk önlem olarak 20 yaş altı ile 65 yaş üstü, çocuk, genç ve yaşlı nüfus en erken dönemde izole edilerek hareket kısıtlılığına maruz kaldılar. Bu nedenle özellikle özel gereksinimi olan çocukların ve 65 yaş üstü bireylerin(bireysel ihtiyaçları göz önüne alınarak) motor becerilerinin desteklenmesine ihtiyaç duyulmaktadır.

Tüm bu süreci sağlıklı atlatabilmek için, bedensel sağlığımızı ve psikolojimizi dengede tutmamız bunun için de olanaklar dâhilinde hareket etmemiz gerekmektedir. Çünkü hareket, vücudumuzdaki sistemleri (sinir sistemini, solunum sistemini, kas iskelet sistemini, kardiovasküler sistemi, sindirim sistemini, endokrin sistemini ve en önemlisi bağışıklık sistemini) güçlendirir.

Çocuk, genç ve yaşlı bireyler için; basit, yorucu olmayan, hafif şiddetteki zorlamadan yapılan egzersizler, bağışıklığı destekleyen kan hücrelerinde artışa sebep olarak, vücut direncini güçlendirir. Ev ortamının havalandırılmasıyla, içerideki oksijen miktarı artırılarak ev içinde yürüme, basit aerobik hareketler, germe ve kuvvetlendirme egzersizlerinin yapılması gerekir. Ağır şiddetteki hiçbir egzersizin bu dönemde yapılmaması özellikle önemlidir.



Özellikle yeni tip Covit-19 virüsünün solunum yollarını etkilemesi nedeniyle akciğer kapasitesinin korunması ayrı bir önem taşımaktadır. Bedensel yetersizliği olan bireylerde ve yaşlılarda solunum egzersizleri, akciğer kapasitesini güçlendirdiği gibi oksijenlenmeyi artırır. Uzmanlar, gerinme gibi egzersizler solunum kaslarının gevşemesini sağlayacaktır. Böylece daha rahat ve derin nefes almaya hazırlık olacaktır.

Üfleyerek baloncuk çıkarma, balon şişirme, mum üfleme, pipetle üfleyerek kağıt uçurma, camdan ya da balkondan bakarak derin nefes alma, gibi egzersizler solunum

kapasitesini güçlendirecektir. Solunum egzersizleri sırasında derin nefesi alırken, göğüsün ve karının şişirilerek derin nefes alınması önemlidir.

Bunun için bir elinizi göğsünüzün ve bir elinizi de karmanızın üstüne yerleştirin. Burundan nefes aldığınızda ikisinin de hareket ettiğini fark edin, ağızdan yavaşça üfleyerek nefesinizi verin. Bu egzersizlerle alınan oksijen seviyesi ve kan dolaşımı artarak, iç organlara giden oksijen miktarı fazlalaşacaktır.





Beyin hücrelerinin oksijene çok ihtiyacı vardır. Yapılan bu basit nefes egzersizleri yaşlılarda; unutma gibi bilişsel fonksiyonlardaki bozulmaları yavaşlatmayı, çocuklarda ise beyin hücreleri arasında yeni bağlantıların artmasını sağlayarak beyin gelişimlerini destekleyecektir.

Rutinlerin bozulması, yanlış pozisyonda uzun süreli hareketsiz kalma, uyku düzeninin değişmesi, keyif alınan aktivitelerden ziyade hastalığa yönelik olumsuz haberlere maruz kalma nedeniyle oluşan stres, yanlış beslenmeye bağlı olarak kilo alımının artması vücudumuzu olumsuz etkiler. Kronik hastalıkları ya da bedensel yetersizliği olan çocuk, genç ve ileri yaşlardaki bireyler bu durumlarda daha fazla olumsuz etkilenirler.

Uzun süre hareketsiz kalma kaslarda kısalmalara ve kasılmalara sebep olarak; eklemlerde bozulmalara, kaslarda ağrı oluşmasına neden olur. Yapılacak basit germe ve gevşeme egzersizleri kasları koruyarak, ağrı ve hareket bozukluğuna sebep olabilen eklem kısıtlılıklarının önüne geçer. Aynı zamanda gevşeme egzersizleri kaliteli uyku için çok önemlidir. Uykunun düzenli olması

vücutta hücre yenileme açısından gereklidir. Bağışıklık hücrelerinin artmasını sağlayarak vücut direncini destekler. Özellikle çocukların hafızası, gün içinde öğrendiklerini uykuda tekrar ederek güçlendiğinden derin ve kaliteli uyku uyumaları gerekir. Bedensel yetersizliği olan bireylerin uyku sırasında uzun süreli aynı pozisyonda kalmaları uykunun kalitesini olumsuz etkiler. Bağımsız pozisyonunu değiştiremeyenler için en fazla 2 saatte bir pozisyonlarının değiştirilmesi uyku kalitesini artırır. Yatış pozisyonları konusunda her bireyin ihtiyacı farklı olacağı için fizyoterapistlerden destek alınması gerekir.

Bedensel yetersizliği olan çocuklar ve ileri yaş grubu bireyler için, ayakta, oturarak ya da yatarak bile müzik eşliğinde hareket etmeleri keyif verici olacaktır. Dans etmek, hem müziğin hem de hareketin

iyileştirici etkisini birlikte sunacaktır. Müziğin ritmine göre dans ederken, ayna kullanılabilir. Ayna kişinin yaptığı hareketi görmesini sağlayarak, beden farkındalığını ve motivasyonunu arttıracak böylelikle hareketin kalitesi yükselecektir.

Bedensel yetersizliği olan bireyler ve yaşlıların, uzun süreli aynı ya da yanlış pozisyonda oturması; boyun, sırt, bel ağrılarının olmasına ve duruş bozukluklarının oluşmasına, bu bozukluklar varsa da artmasına sebep olabilir. Bu nedenle oturlan koltuk ya da sandalye de sırt dik, kalça ve dizler 90 derecelik açıda, ayaklar yere değecek şekilde olmalıdır. Kitap okurken başın uzun süreli öne eğik durması omurga sağlığı açısından zorlayıcı etkiye sebep olacaktır. Kitap, telefon ya da tabletin kullanılırken göz hizasında tutulması önemlidir. Böylece boyun ve sırt olması gereken şekilde korunacaktır. Sık sık pozisyonun düzeltilmesi, değiştirilmesi, yapılacak basit germe ve kuvvetlendirme egzersizleri vücut duruşunu korumayı sağlayacaktır.

Ev ortamında sorumlulukları gerçekleştirmek hareket gerektirir. İster çocuklar olsun, ister yaşlı bireyler olsun hareket kapasitelerine göre değişen sorumlulukları gerçekleştirmelidirler. Çocuklar ve

yaşlılar için oyuncak ya da eşyaları toplamak, çatal-kaşık eşleyerek yerleştirmek, sebzeleri ayıklamak, portakal, mandalina gibi meyveleri parmakları kullanarak soymak, kek çırpmak, kurabiye şekillendirmek gibi işlevsel aktiviteler sorumluluk olarak verilebilecek keyifli etkinliklerdir. Mutfak aktiviteleri duyuşsal uyarımlar açısından oldukça zengindir. Gözleri kapalıyken baharatları koklayarak ve ya farklı bakliyatların bulunduğu kavanozların içine elini sokarak dokunduğu malzemeyi tahmin etmek, hamur yoğurmak, bisküvileri parçalamak, gözler kapalıyken tattığı yiyeceği tahmin etmek gibi etkinlikler tat, koku, dokunma gibi duyuşları algılamayı sağlar. Bu aktiviteler aynı zamanda ince motor gelişimi de destekler. Tüm bu beceriler çocukların gelişimlerini destekleyecek, yaşlı bireylerin de aktivite seviyesini koruyacaktır.

Doğru pozisyonlamanın, solunum, gevşeme ve kuvvetlendirme egzersizlerinin, günlük yaşam becerileri ve sorumlulukları yerine getirmenin hareketliliğin korunmasında önemi büyüktür. Sosyal izolasyona evlerimizde kalarak devam ettiğimiz bu dönemde, ev içi hareketliliğimizi arttırmaya her zamankinden daha çok özen göstermeliyiz.



UMUT, AKIŞ VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ

Psikoloji biliminin yıllardır üzerinde durduğu temel konular psikopatolojilerdir. Depresyon, anksiyete, fobiler ve travmaların nasıl oluştuğu, davranış bozukluğunun nedenleri, kişilik özellikleri ve bozukluğun sağaltım yollarına ilişkin çalışmalar sürüp gitmektedir. Peki bütün bunların değerini yok saymadan başka bir perspektiften baksak ne olur? İnsanın içinde bulunduğu sorun alanlarının dışında insanın nasıl daha iyi yaşayacağını araştırılması yapılırsa neler bulurdu psikoloji? Merak etmeyin yanıtız kalmayan bir soru bu. Yanıtız pozitif psikoloji.

Pozitif psikolojinin odağında depresyonumdan nasıl kurtulurum, kaygımı nasıl azaltabilirim gibi sorular yer almamaktadır. Odak kişinin olumlu özelliklerinin daha iyi nasıl destekleneceğine, mutlu bireylerin özelliklerinin ne olduğuna ve en önemlisi iyi yaşamın ne olduğuna ve yaşamı anlamlı ve değerli kılan şeyin ne olduğuna odaklanmaktadır.

Sizin için mutluluk nedir? İyi yaşamak ne anlama gelmektedir? Siz de bu soruları psikoloji tarihinde olduğu gibi ertelediniz mi? Yanıtız evetse içinde şimdi durun ve yaşamınıza bakın. Hızlı akan bir nehir gibi mi, zorlu bir fırtına mı, belirsizlik hissettiren sisli bir hava mı? Hangisi olursa olsun iyi yaşamın anlamını sorgulayabilirsiniz. Bunun için yapmanız gereken bakış açınızı

değiştirip kendi rutininizin dışında kendinize bakmak. Yaşadıklarınıza sanki bir yabancıymış gibi yeniden bakmak ve anlamlandırmak.

Zor zamanlardaysanız gereksinim duyduğumuz şeylerden biri de umuttur. Umut zamanın geçiciliğinin kanıtı gibi içimizde durur. Zorluğu ortadan kaldırmaya odaklanmadan içinizdeki güce odaklanır. Umut kişinin kendisiyle olan ilişkisinin, benlik saygısının ve öz yeterliliğinin göstergesidir. Zor zamanlarda içinizdeki umudun ışığından yararlanabilirsiniz.

Geçmişte içinizden geldiği ve istediğiniz için yaptığınız, zorlu olarak tarif edebileceğiniz, üstesinden geldiğiniz işleri anımsamaya çalışın. Yaptığınız işler veya kendinizi adadığınız uğraşlar olabilir. Bu deneyimlere pozitif psikolojide akış deneyimi denmektedir. Akış deneyimlerinizi hatırlamak zor zamanlarda kendinizi iyi hissetmenizi sağlayabilir. Pozitif psikolojide umut ve akış ile birlikte önemli kavramlardan biri de psikolojik iyi olma. Psikolojik iyi olma yaşam boyu devam eden ve psikolojik açıdan işlevselliğin tam olarak yaşanacağı, bedensel ve psikolojik sağlığa ilişkin düşüncelerin farkındalığın sağlandığı durumdur. Peki, psikolojik iyi olma nasıl deneyimlenebilir?

Kendin olmak psikolojik iyi olmanın yollarından biridir. Kendini tanımak, kendi değişiminin farkına varmak. Davranışlarınızın kendi kararınız mı yoksa başkalarının manipülasyonu ile mi gerçekleştirdiğinizi değerlendirmeniz gerekmektedir. Bu başkalarını yok saymak anlamına gelmemektedir. Başkalarını yok saymak neredeyse mümkün değildir. Kararı özerk bir şekilde verdiğinizde, başkalarının beklentileriyle belirlenmediğinde kararınızı benimsemiş olursunuz, sıkıca ona sarılırsınız ve kendiniz olursunuz.

Kontrol edebileceğiniz alanın kontrolünü elinize alabilirsiniz. Yaşamda kontrol edebileceğiniz ve edemeyeceğiniz alanların farkına vararak fiziksel ve psikolojik ihtiyaçlarımız için çaba sarf edebilirsiniz. Böylece ihtiyaçlarınızın farkına varıp yaşama mührünüzü vurabilirsiniz.

Fiziksel, duygusal, psikolojik ve bilişsel alanda sürekli değişen yapılar bulunmaktadır. Tabii bunların bazen farkında olunabilir, bazen farkındalık dışıdır. Zor zamanlarda bu değişimler beklentilerinizin dışında olabilir. Değişimlerin neler olduğuna bakın ve size katkı sağlayacak olanları ortaya çıkarın.

Kendinizi tanımlamak diğerkleri ile olan ilişkilerle mümkün olmaktadır. Sadece ilişkilerle var olunamayacağı gibi ilişkisiz de var olunamaz. Başkaları sizin hakkınızda size çok şey öğretebilirler. İlişkilerinizden çok şey öğrenebilirsiniz ve aynı zamanda bir ilişkide iyi hissetmeniz psikolojik iyi olmanızın göstergesidir. Ancak bunu iyi ilişkiler arayarak sağlayamazsınız. İlişkilerinizde var olarak- kendiniz olarak sağlayabilirsiniz.

Zor Zamanlarda
Pozitif Psikolojinin
Farklı
Perspektiflerinden
Farklı Kavramları ile
Kendinize Yeniden
Bakabilirsiniz.

Amacınızın olması da psikolojik iyi olma göstergelerindedir. Aslında amaçsız olmak mümkün değildir. Her an bir amaç bulunmaktadır. Ancak her zaman yaşamınızın görünür yüzeyinde değildir. Bazen de bazı amaçların henüz zamanı gelmemiştir. Amaçlarınızı ortaya çıkarın. Bu konuda kendinizi sorgulayabilir ve yeni amaçlar bulabilirsiniz.

Zor zamanlarda kendinizin bilmediğimiz özellikleri ile karşılaşabilir, kendinizi çaresiz ve yetersiz görebilirsiniz. Aslında gerçeklikten bağımsız olarak kendinizi çok yeterli ve güçlü görmek ile çok yetersiz ve güçsüz görmek benzer şeylerdir. Zamandan bağımsız kendinizi değerlendirdiğinizde var olan özelliklerinizle kendinizi kabul etmeniz önemlidir.

Bütün bunlarla birlikte zor zamanlarda pozitif psikolojinin farklı perspektiflerinden farklı kavramları ile kendinize yeniden bakabilirsiniz. Bunun için Martin Seligman ve Mihaly Csikszentmihalyi'nin Türkçe çevirisi de bulunan kitaplar ilginizi çekebilir.

Ahmet KAHRAMAN
Uzman Psikolojik Danışman



PANDEMİ DÖNEMİNDE YAŞLILARIMIZA PSİKOLOJİK DESTEK VERMENİN ÖNEMİ

2020 yılı başlaması ile birlikte ülkemizde ve dünyada felaketler peş peşe gelmeye başladı. Bu felaketlerin çoğu bölgeseldi. Fakat bizlerden çok uzaklarda Çin'in Wuhan şehrinde ortaya çıktığı değerlendirilen salgın hastalığın ülkemize gelmesi hatta tüm dünyayı etkisi altına alması çok uzun sürmedi. Covid-19 virüsünün sebep olduğu CORONA salgını oldukça yıkıcı bir şekilde hayatımıza girdi.

Görünmeyen ve çok hızla yayılan bu salgının yayılmasını önlemek adına devletimiz tarafından bir dizi tedbirler alınmaya başlandı. Okullar ve insanların toplu olarak bulunacakları bazı iş yerleri kapatıldı, belli yaş gruplarına sokağa çıkma yasakları başladı, hafta sonları tüm ülkede sokağa çıkma yasağı gibi alışlagelmiş hayat akışımızı değiştirecek bir dizi tedbirler uygulanmaya başlandı. Hiçbirimizin alışık olmadığımız bu durum karşısında psikolojik olarak sıkıntılar yaşamaya başladık. Bir yandan acaba virüs bana da bulaşmış mıdır kaygısı ile uğraşırken kısıtlı yaşamak zorunda kalmamız nedeniyle yeni obsesyonlarımız ortaya çıkmaya başladı. Hepimiz kendi içimize kapanmış, ailemizi izole ederek yeniden sokaklarda özgürce dolaşacağımız günleri hayal ediyorduk. Maalesef tüm tedbirlerimize rağmen eşimde de CORONA testi pozitif çıkmış ve tedbir kapsamında karantina günlerine başlamıştık.

Tüm bu karmaşık duygularla yoğrulduğumuz günler içinde kendimizi ve sevdiklerimizi düşünmeye öyle kapılmıştık ki etrafımızda yaşayanları ihmal etmiştik. Öyle ki normal olarak gördüğümüz ve özlemle bahsettiğimiz o

günlerde bile hayatlarını zorlukla idame ettiren insanların olduğunu unutmuştuk. İşte bu zorlukların üzerine yeni zorluklar eklenen insanların hayatlarına dokunmak, onların bu boğucu ortamda rahat bir nefes almalarını sağlamak amacıyla Çekmeköy İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü ve Rehberlik Araştırma Merkezi önderliğinde oluşturulan Yaşlılarımıza psikolojik destek grubuna, salgının mağduriyetini yaşamış biri olarak büyük bir istek ve mutlulukla gönüllü oldum. Benim gibi bir çok Rehber Öğretmenin gönüllü olduğu bu grubun amacı ilçemizde bulunan yardıma muhtaç büyüklerimize psikolojik olarak destek vermek, onlar için katlanarak artan zorlukları bir parçada olsa paylaşabilmektir. Eşimle birlikte yaşadığımız karantina sürecinde anlamıştık ki bir telefon bile inanılmaz güç katıyordu insana.

Rehber öğretmen ve psikolojik danışman olarak okullarda öğrenciler ve velilerle olan tecrübelerimiz ışığında aslında çok yabancı olmadığımız bu danışmanlığa daha iyi hazırlanmak adına online olarak toplantılar gerçekleştirdik. İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü tarafından destek olacağımız kişilerin bilgileri verildi. Bizlerden çok uzakta olan sevdiğimiz gözümüzün önüne gelerek büyük bir heyecanla telefona sarıldım. İlk olarak görme engelli olan Alaaddin Amca ile tanıştım. Kendisi oldukça pozitif, tüm engellerine rağmen hayat dolu birisiydi. Uzunca bir tanışmadan sonra bu zorlu süreçte neler yaptığından bahsettik. Devletimizin kendisi için yaptıklarından olan memnuniyetini dile getirdikten sonra onlara ihtiyacı durumunda destek olması amacıyla İlçe Kaymakamlığımız tarafından oluşturulan Vefa Destek hattının bilgilerini verdim. Evde kalması mesajını da verdikten sonra vedalaştık ve telefonumuzu kapattık. Evlerimizde kapalı olarak kaldığımız bu günlerde bir insana el uzatmış olmak büyük bir huzur vermişti. Daha sonraki günlerde görüşmelerimizi sabırsızlıkla beklediğini söylemesi, gündemle ilgili kaygılarını paylaşması ve en sonunda da güzel duygu ve düşüncelerini paylaşması sanki benim için yapılmış bir terapi gibiydi. Alaaddin Amca'ya her şey düzeline öğrencilerimle beraber ona bir ziyarette bulunacağıma dair söz verdim.

Nereden bilebilirdik; yeni hayata başlayan öğrencilerimize rehberlik ederken gün gelecek yaşlılık dönemlerini yaşayan çınarlarımızın hayatlarına küçük bir dokunuş yapabileceğimizi. Bu güzel fırsatı bana verdikleri için başta bu projeyi hayata geçirenler ile hayatlarına beni dahil eden büyüklerime sonsuz teşekkürler.

Gülcan GÜNEŞ
Psikolojik Danışman

MEBİM PSİKOLOJİK DANIŞMA HATTI



Koronavirüs salgının başlangıcında devreye sokulan MEBİM Hattı ile gelen danışma başvurularına ivedilikle cevap verilmektedir. Gerek kendileri gerekse çocukları için başvuran bölgemizde yaşayan yetişkinlere telefondan, uzaktan psikolojik destek verilmektedir. Başvuranların genel düzeyine bakarsak yoğun kaygı ve endişe ile bize başvurduklarını gözlemledik. Çalışma alanımız gelen başvurular yönünde psikososyal destek,

kaygı bozukluğu, aile içi iletişim gibi alanlarda olmaktadır. İhtiyaç halinde düzenli görüşme haline de çevrilebilen telefon aracılığıyla desteklerimizin raporları da görüşmeler yapılır yapılmaz yazılmakta ve gizlilik usullerine göre muhafaza edilmektedir.

Evde kalmanın zorunlu olduğu bu günlerde, okulların da açılmayacak olmasıyla öğrencilerimiz evde eğitime devam etmektedirler. Okullarında bulunan okul psikolojik danışmanları aracılığıyla bu süreçler zaten takip edilmektedir. MEBİM hattına bu yönlerde gelen başvurulara, evde dikkat sağlamak, çalışma ortamını düzenlemek, kaygılarla başa çıkmak ve duyguları yönetme konularından ihtiyaç halinde destekler vermeye devam edilecektir.

Görüşmelerin sonuna doğru, danışmanlarımız, arayan kişilerin daha sakin, rahat ve soru işaretlerinin azaldığını belirtmektedir. İhtiyaç hisseden danışanlarda görüşmeler devam ettirilmektedir.

Yıldız Ergem KURT

Psikolojik Danışman

MEBİM SÜRECİNE DESTEK VEREN PSİKOLOJİK DANIŞMANLARIMIZDAN

Bu günlerde hepimiz evdeyiz. Devamlı dışarıda olan, hareket halinde olan insanların bu sürece uyum sağlaması oldukça zordur. Özellikle oyun ve sosyalleşme çağındaki çocukların evlerde kalması ileride büyük travmalara sebebiyet verebilir. Böyle bir ortamda herkesin güven verici bir sese , bir desteğe ihtiyacı vardır.

Biz MEBİM hattı ile ebeveyn ve çocuklara gönüllü yardımcı oluyoruz. Yardımcı olabilme duygusu bile insanı mutlu ediyor. Zira bizim de konuşmaya ihtiyacımız var. Ve buradayız demeye...

Serpil DAĞÇAYIR AY

Psikolojik Danışman

Pandemi sürecinde yaşadığı zorluklar konusunda destek almak isteyen kadın danışanın kendisi, eşi ve çocukları için yoğun kaygısı bulunmaktaydı. Görüşmenin başlangıcında danışanın konuşmaya ve dinlenilmeye duyduğu gereksinim belirgindi. Koronavirüs salgınına ve diğer insanların bu konuya duyarsızlığına duyduğu öfkeyi paylaştı. Çocuklarına karşı davranışları ve aldığı tedbirlerin normal olarak değerlendirilip değerlendirilmeyeceğine ilişkin bilgi istedi. Danışanın daha önce yaşandığı ve üstesinden geldiği kaygının tekrar ortaya çıkmaması için yapabilecekleri hakkında bilgi istedi. Danışana kaygıyla baş etme konusunda pratik yöntem önerileriyle destek verildi. Yaşadığı kaygı düzeyi kontrol edemediği durumlarda tıbbi destek alması konusunda bilgilendirme yapıldı. Görüşmenin sonunda ses tonunda sakinlik olduğu gözlemlendi. Danışan görüşmenin kendini hissettirdiğini söyledi ve görüşme sonlandırıldı.

Ahmet KAHRAMAN

Uzman Psikolojik Danışman

ÇEKMEKÖR RAM'DAN HABERLER (PANDEMI SÜRECİ)

EĞİTİMLER



ANNAMARIA GENOVESİ

14.04.2020:Çekmeköy ve Şile bölgesinde yer alan özel ve resmi okulların okul psikolojik danışmanlarına Zoom Programı aracılığı ile "Kriz Sırasında Yorgunluk, Korku ve Panikle Başa Çıkma" konulu online eğitim yapılmıştır.

20.04.2020: Vatan OO öğretmenlerine "Kriz, Korku ve Panik Durumları ile Başa Çıkma" konulu online eğitim yapılmıştır.

21.04.2020: Kemerdere İsmihan İsmet Süzer OO öğretmenlerine "Kriz, Korku ve Panik Durumları ile Başa Çıkma" konulu online eğitim yapılmıştır.



REFİKA YAZGAÇ

21.04.2020:Çekmeköy ve Şile bölgesinde yer alan özel ve resmi okulların okul psikolojik danışmanlarına Zoom Programı aracılığı ile "Kendine Yardım" konulu online eğitim yapılmıştır.



NİLÜFER DEVECİĞİL

29.04.2020:Çekmeköy ve Şile bölgesinde yer alan özel ve resmi okulların okul psikolojik danışmanlarına Zoom Programı aracılığı ile "Duyularla Başa Çıkma" konulu eğitim yapılmıştır.



TOPLANTILAR



26 Mart 2020 tarihinde gönüllü olarak Vefa grubunda görev almak isteyen 35 rehber öğretmen online toplantı yapılmıştır. Katılan rehber öğretmenler yaşlılar ile iletişim kurulması ve psikolojik destek verilmesi konusunda vefa gruplarında görev almaktadırlar.



6 nisan 2020 tarihinde Çekmeköy RAM personeli ile online toplantı yapılmıştır. Toplantıda uzaktan yapılması planlanan çalışmalar ve RAM da yapılması gereken iş ve işlemlerle ilgili konular konuşulup kararlar alınmıştır.



9 nisan 2020 tarihinde Çekmeköy de görev yapan rehber öğretmenlerle online toplantı yapılmıştır. EBA programının yapılan çalışmalarda nasıl kullanılacağı anlatılıp Çekmeköy ilçesinde görev yapan birkaç rehber öğretmenin çalışmaları örnek olarak diğer rehber öğretmenlerle paylaşılmıştır.

SÜREÇLE İLGİLİ YAPILAN ÇALIŞMALAR

Melike KARABOĞA tarafından '**Geleneksel Çocuk Oyun Ve Etkinlikleri**' isimli sunu hazırlanıp gerekli platformlarda paylaşılmıştır.

Sinem TUNÇ tarafından '**Sınavla Öğrenci Alacak Ortaöğretim Kurumlarına İlişkin Merkezi Sınav Başvuru Ve Uygulama Klavuzu**' isimli sunu hazırlanıp gerekli platformlarda paylaşılmıştır.

Ahmet KAHRAMAN tarafından '**Salgın Hastalık Dönemlerinde Psikolojik Sağlığımızı Korumak**' isimli sunu hazırlanıp gerekli platformlarda paylaşılmıştır.

Murat BARİN tarafından '**Çocuklarla İletişimi Geliştirici Öneriler**' isimli sunu hazırlanıp gerekli platformlarda paylaşılmıştır.

Ash Sevinciler tarafından '**2 Nisan Otizm Farkındalık Günü**' kapsamında öğrencilerimizin katılımı ile çeşitli görseller hazırlanmıştır.





ÇEKMEKÖY REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



Çekmeköy Ram



cekmekoyram



02163125501



<http://cekmekoyram.meb.k12.tr/>

Hazırlayan: Melike KARABOĞA