



Korona Günlerinde Ebeveynlik ...

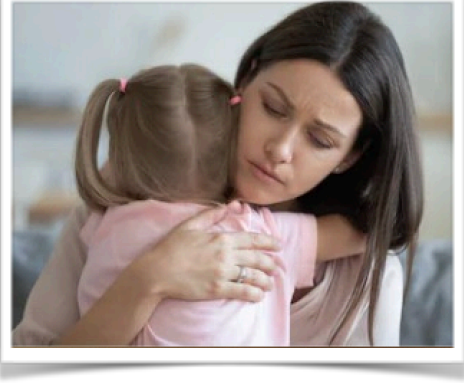
TÜRBAD-Bağlamsal Bilimler ve Psikoterapiler Derneği

Bu zor günlerde ortaya çıkan zorlayıcı düşünce ve duygularımızla nasıl etkin bir şekilde baş edebiliriz?



Yaşamımız normal seyrinde giderken ve gündelik telaşlarımız ile uğraşırken, herbirimiz beklenmedik ve sıra dışı bir şekilde ortaya çıkan korona virüs tehdidi ile karşı karşıya kaldık. Ebeveyn olarak kaygı alanlarımız çocuklarımızın ders başarısı veya kardeş kavgası konularından; virüsün bize bulaşıp bulaşmadığı ve kendimizin veya çocuklarımızın hayatta kalıp kalmayacağı ile ilgili kaygı alanlarına doğru evrildi. Peki bu zor günlerde bizi zorlayan düşünce ve duygularımızla nasıl etkin bir şekilde baş edebiliriz, bu etkin baş etmeyi çocuklarımıza nasıl aktarırız ve bu zorluk içinde çocuklarımızla anlamlı, değer verdiğimiz bir hayatı nasıl mümkün hale getirebiliriz?

Korona Virüs Hakkında Kaygılanıyorum...



Endişe, kaygı, korku ve çoğunlukla bu duygulara eşlik eden nefes darlığı, kalp hızımızın artması, terleme gibi bedensel belirtileri hayatımızda sık sık deneyimleriz. Elbette birçoğumuz bu yaşantılardan hoşlanmayız ve onlardan kurtulmak ya da biraz olsun azaltabilmek için çeşitli yollara başvururuz... Örneğin sosyal medyada virüs haberleri araştırmak, bu konu üzerinde uzun uzadıya düşünmek, çok fazla temizlik yapmak ve el yıkamak, çocukları yüzlerine dokunmamaları ve ellerini yıkamaları konusunda sık sık uyarmak, yemek yemek, bilgisayar oyunları oynamak gibi...Bu salgın döneminde de kaygı, korku, endişe gibi duygular kapımızı çalmış ve hatta zihnimiz de bize çoktan“ Ya bana da bulaşırsa”, “Yeterince dikkat etmezsem”, “Çocuklarıma bulaştırırsam”, “Anne- babamı kaybedersem” gibi hoşumuza gitmeyen bir çok düşünce fısıldamaya başlamış olabilir. Hayatımızı bir gemiye benzetecek olursak; rotamızı takip ederken ilerlediğimiz denizin dinginliği yerini kaygı, korku, endişe ve “Çocuklarıma bulaştırırsam” dalgalarına bırakmış olabilir. Şimdi bu dalgalara kulak verelim. Bu dalgalar size ne söylüyor? Bu dalgalar sizin hayatınızda kıymetli olan neye işaret ediyor? Cevabınız “Çocuğum/ Çocuklarım” ise kaygı, korku, bulaştırma endişesinin sizinle birlikte olması da çok anlaşılır olacaktır. Tüm bunlar sizi, çocuklarınız için bir şey yapmaya (örneğin virüsten korunabilmek adına önlem almaya) teşvik ediyor olabilir. Ya da bir anda kendinizi sizi zorlayan bu düşünce ve duygularla mücadele içinde bulabilir, endişelerinizin içinde kaybolduğunuzu fark edebilirsiniz. Şimdi bir düşünün. Var gücünüzle bu dalgalardan kurtulmaya çalıştığınızda ne oluyor? Zihninizi susturmaya, kaygınızı yok etmeye çalıştığınızda? Tercih ettiğiniz limana doğru ilerleyebiliyor musunuz yoksa geminiz rotadan çıkıyor ve yönünüzü mü kaybediyorsunuz? Şimdi bu dalgalardan kurtulmaya çalışmak yerine rotanıza dönmeye ne dersiniz?

Kaygılarım Beni Ele Geçirdiğinde Ne Yapabilirim?



Dalgalar yükseldiğinde, duygularımız yoğunlaştığında gemimiz ordan oraya savrulur, ve savrulurken kendimizi ve çocuklarımızı tehlikelerden koruyamayız. Dev dalgalara etki edemeyiz, durduramayız, endişelerimizi istesek de ortadan kaldıramayız. Evet endişelerimizi durdurmak için çok çabalarız, örneğin günümüzün çoğunu sosyal medyada virüs haberleri okuyarak geçiririz, daha çok temizlik yaparız, çocuklarımızı temiz olmaları için aşırı kontrol ederiz, kısa vadede bu yöntemler bizi rahatlatır ancak uzun dönemde endişe ve kaygı dalgalarını yükseltir. Siz ve çocuklarınız için oldukça zor olan bu günlerde virüs haberlerinin içinde kaybolmak, çocuklarınız ile olan ilişkinizi el yıkama ve yüzlerine dokunma seviyesine indirmek tercih ettiğiniz bir yaşam biçimi olur mu? Dalgalar yükselirken bulunduğumuz yere çapa atmak bizi alabora olmaktan veya istemediğimiz limanlara gitmekten koruyabilir. Tabii ki çapa atmak dalgaları yok etmez (çapalar hava durumuna etki etmez) fakat gemileri sabit tutabilir. Çapa atmak, virüs hakkında endişelerimiz ortaya çıktığında, zihnimiz yine fısıltılarına başladığında ve nefesimiz daralıp kalbimiz hızlı atmaya başladığında içinde bulunduğumuz ana odaklanmaktır. Ben bir anne olarak kaygılandığımda, dalgalar yükseldiğinde çocuklarımın gözlerine bakarak çapa atıyorum. Onların gözündeki heyecanı, sevinci, endişeyi veya korkuyu görüyorum ve kendime şu soruları soruyorum: Şu an nerdeyim? Bulduğum şu anda çocuklarımla ne yapmam uygun olur? Onlar için de dalgalar yükseldiğinde çocuklarıma nasıl yardımcı olabilirim? Bunları yapmanın ilk yolu âna odaklanmaktır. İşte size bunun için yardımcı olacak bir egzersiz:



Bu egzersiz, kendinize odaklanmanız ve etrafınızdaki dünyayla temas kurabilmeniz için kullanabileceğiniz bir yöntemdir. Gün boyunca ve özellikle kendinizi düşünce ve duygularınıza kapılırken bulduğunuz zamanlarda uygulayabilirsiniz.

Çapa Atma Egzersizi

- 1) Ayaklarınızı yere sabitleyin
 - 2) Ayak tabanlarınızı aşağıya bastırarak, dayanağınız olan altınızdaki zemine odaklanın.
 - 3) Ayaklarınızı aşağı ittikçe bacaklarındaki kas gerilmelerine dikkat edin.
 - 4) Tüm bedeninize ve başınızdaki omurganızdan bacaklarındaki ayaklarınıza doğru akan yerçekimi hissine odaklanın.
 - 5) Şimdi etrafınıza bakın, çevrenizde duyabildiğiniz ve görebildiğiniz şeylere odaklanın.
- Olduğunuz yerin ve yaptığınız işin farkına varın.*

EGZERSİZ-1

Beni Zorlayan Düşünceler İle Nasıl Baş Edebilirim?

Dalgalar yükseldiğinde zihniniz size “ Dışardan geldin ve ellerini iyi yıkamadın, Çocuklarına bulaştıracaksın, Bugün çocukların bağışıklık sistemini yeterince destekleyemedin” gibi hoşunuza gitmeyen birçok cümle fısıldamaya başlayabilir. O anlarda zihninizin bu düşüncelerden kurtulma gibi bir yeteneği olmayabilir. Şimdi bir düşünün. Dalgalardan kurtulmaya çalıştığınızda zihniniz size bu cümleleri

fısıldamayı durduruyor mu? Eğer cevabınız hayır ise, peki siz bu cümlelerin içinde kaybolduğunuzda rotanızda ilerleyebiliyor musunuz?

Bunu anlamak için aşağıdaki soruları cevaplayın.

1. Bu düşüncelere sıkıca sarılmak, dediklerini eksiksizce, her zaman uygulamak baş etmeye çalıştığınız durumu kolaylaştırıyor mu?

2. Düşüncenin size söylediği her şeyi yapsanız bu sizi çocuklarınız ile anlamlı ve huzurlu bir hayat istikametine mi götürür, yoksa sıkışmış ve ızdıraplı bir hale mi getirir?

3. Bu düşünceler gün içinde devamlı zihninize geliyor ve siz onlardan kurtulmaya çalışıyor musunuz? Düşüncelerden kurtulmaya çalışırken çocuklarınızla ilgilenebiliyor musunuz? Düşüncelerden bir süreliğine kurtulunca tekrar ortaya çıkıyorlar mı? *

Bu durum için aşağıdaki benzetmeyi kullanabiliriz:



Eşiniz ve çocuklarınızla güzel bir deniz tatilinde olduğunuzu hayal edin. Çocuklarınızla beraber denize girdiniz ve eğlenceli vakit geçiriyorsunuz. Birden gözünüze suyun üzerinde bir deniz topu iliyor ve deniz topunun orda olması sizi çok rahatsız ediyor. Deniz topunun yanına gidiyorsunuz ve onu suyun altına sokmaya çalışıyorsunuz. Deniz topunu suyun altına sokmayı başarıyorsunuz ancak bırakınca ne oluyor? Tahmin ettiğiniz gibi deniz topu tekrar suyun üstüne çıkıyor. Bir süre sonra tek işiniz deniz topunu suyun altına sokmaya çalışmak oluyor. Çocuklarınız ve eşiniz ilerde eğlenceli vakit geçirirken siz bu anı kaçıyorsunuz. Zorlayıcı ve hoşunuza gitmeyen düşüncelerle uğraşmak da buna benzer. Hem bu düşüncelerden kurtulamazsınız hem de onlarla uğraşmak hayatta değer verdiğiniz, anlamlı şeyleri yapmaktan sizi alıkoyar. Şu an zihniniz size “ Peki o zaman ne yapacağım” gibi cümleler söylüyor olabilir. Bu düşünceler zihninize geldiğinde sizin için değerli olan yöne doğru ilerleyebilmeniz için aşağıdaki egzersizleri kullanabilirsiniz.**

Öncelikle sizi zorlayan düşünceyi “..... diye bir düşüncem var” şeklinde söyleyin. Örneğin ‘ ‘ Çocuklarıma virüs bulaştıracağım” yerine ‘ ‘ Çocuklarıma virüs bulaştıracağım diye bir düşüncem var” şeklinde ifade edin.

Düşüncenizin bulutlar gibi, evin önünden geçen araçlar gibi gelip geçmesine izin verin.

Düşüncenizi komik bir sesle veya bir ezgi ile tekrar edin.

Düşüncenizi çooooookk yaaaaavvaaaşşş veya çok hızlı bir şekilde söyleyin.

Düşüncenizi kartlar üzerine renkli kalemler veya farklı YaZı KaRaKtErLeRiNi kullanarak yazın.*

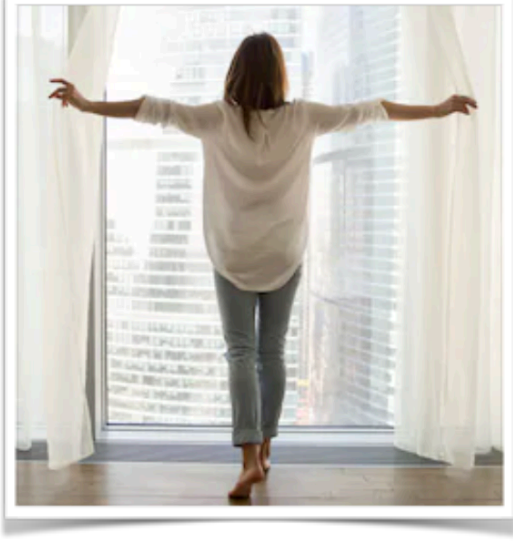
EGZERSİZ-2

Kaygılarımınla Nasıl Baş Edebilirim?



Duygularımız hayatımızda kıymet verdiğimiz şeylere işaret ederler. Özellikle pek hoşlanmadığımız bazı duygular, hayatımızda bize bir şeylerin yolunda gitmediğini söyleyen sinyal görevi görürler. Bize ne söylediklerini anlamak için ne söylediklerine kulak vermemiz gerekir. Şu an anne-baba olarak bizler çocuklarımız hakkında korona virüs salgını ile ilgili hoşlanmadığımız bir çok duyguyu bir arada yaşıyoruz. Endişe, kaygı, korku, suçluluk... Bu duygular bize hayatta değer verdiğimiz şeyler olduğunu işaret ederler: Yaşamın ve çocuklarımızın bizim için değerli olduğunu söylerler. Ancak tabii ki bu duyguların oldukça rahatsız edici olduğunu biliyoruz. Fakat bu duygulardan kurtulmayı başarabildiniz mi? Bunun için çabalarken hayatınız nasıl oluyor? Yoksa yine kendinizi deniz topunu suya bastırırken mi buluyorsunuz?

Duygularınızın işaret ettiği yönü görebilmek için onlara vücudunuzda yer açmak ister misiniz? Bunun için aşağıdaki egzersizi kullanabilirsiniz.



Bir elinizi, bu duyguyu vücudunuzda en yoğun hissettiğiniz bölgeye koyun. Elinizin size değer veren bir hemşirenin, bir ebeveyninizin veya partnerinizin eliymiş gibi şifa verici olduğunu hayal edin. Bu bölgeye, -o duygudan kurtulmak için değil ama ona yer açmak, etrafını genişletmek için- biraz sıcaklık gönderin. Nazikçe tutun. Duygunuzun bedeninizin neresinde olduğunu fark edin. Oraya odaklanın. Daha önce hiç böyle bir şeyle karşılaşmamış bir bilim insanı gibi merakla inceleyin. Köşeleri nerede? Nerede başlıyor? Nerede bitiyor? Hareketli mi sabit mi? Dışarıda mı içeride mi? Hafif mi ağır mı? Bu duygunuzu, sanki ağlayan minik bir bebekmiş veya yavru bir köpekmiş gibi nazikçe kucaklayın. *



Çocuklarımın Kaygısı ile Nasıl Baş Edebilirim?

Hem kendinizin hem çocuklarınızın duygu ve düşünceleri ile etkin bir şekilde baş etmek kadar onların ortaya çıkmasını tetikleyen durumlardan uzak durmak da önemlidir. Bu anlamda kendinizi sosyal medyadan bombardıman halinde gelen gereksiz bir çok bilgidan koruyarak endişelerinizin artmasını önleyebilirsiniz. Bunun için kendinize iki veya üç tane güvenilir kaynak belirleyin ve sadece bu kaynakları takip edin. Liderlerinizin açıklamalarına ve konunun uzmanlarına kulak verin.

Çocuklarımızın kaygıları, endişeleri ve korkularıyla baş etmelerine yardımcı olabilmek için öncelikle, onların bu durumlarını farketmemiz gerekir. Bu konuda Çapa Atma egzersizini yaparak hız kazanabilirsiniz. Öncelikle çocuklarınızın korona virüs hakkında doğru bilgileri edindiğinden emin olun ve onlara doğru olan bilgileri verin. Çocuklarınızı dinleyin, ve onlarla korona virüs salgını ile sohbet etmekten çekinmeyin, kendi endişelerinizden



bahsedin ve “ Evet, bu endişelenilecek bir durum” gibi anlaşıldığını hissettirecek geri bildirimlerde bulunun. Onlarla duygularımızı paylaşırsak kendi duygularının normal olduğunu bilirler ve kaygılı hissettiklerinde bunu bizimle paylaşabilirler. Bizim için kaygı uyandıran durumların onlar için daha kaygılandırıcı olduğunu unutmayalım. Kendi endişelerinizi azaltmak için “ Ellerini iyi yıkamazsan hastalanırsın ve ölürsün” gibi abartılı yorumlarda bulunmayın. Kendisini koruması adına doğru şeyler yaptığında (ellerini yıkamak, yüzüne ve gözüne dokunmamak gibi) onları takdir edin, bunları yapmadığında ise ders verir nitelikte konuşmayın ve bu davranışını söndürmek adına görmezden gelin. Bunları yapmanıza rağmen çocuklarınız mevcut salgınla ilgili kendilerini endişeli ve kaygılı hissedebilirler, zihinleri onlara “ Ya annemi- babamı kaybedersem.” “Okula bir daha hiç gidemezsem” “Bana virus bulaşırsa” gibi olumsuz sözcükler söyleyebilir. Kendilerini kaygılı, endişeli ve korkmuş hissedebilirler. Çocuğunuz düşünce ve duygu yoğunluğu yaşadığı bu durumlarda ağlayabilir, kolaylıkla öfkelenebilir bir hale gelebilir, ani tepkiler verebilir, vücudunun belli bölgelerinde ağrılar ortaya çıkabilir veya etrafla olan iletişimini kesip içine kapanabilir. Çocuğunuzdaki bu değişimleri farkettiğinizde onların da dalgaları yükselmiş demektir, öncelikle buldukları anda kalabilmeleri ve çapa atmalarını sağlayabilmek için aşağıdaki egzersizi birlikte yapabilirsiniz.



Rahatça oturabilirsin veya ayakta durabilirsin, nasıl rahat hissedersen. Şimdi ayaklarını hafifçe yere bastır ve ayaklarının orada olduklarını farket. Sonra kollarını elma topları gibi aşağı yukarı hareket ettir ve kollarının, ellerinin nasıl hareket ettiğine, nasıl inip kalktığına odaklan. Normalde her gün yüzlerce kez nefes alıp veriyorsun ama bunu farkına varmıyorsun. Şimdi bir bilim insanı gibi merakla nasıl nefes alıp verdiğine dikkat et. Elini karnına koy ve karnının nefes alırken şiştiğini ve nefes verirken indiğini farket. Nefes aldığın esnada havanın burun deliklerinden geçerken bıraktığı soğukluğu ve nefes verirken havanın ılıkliğini farket. Şimdi etrafında görebildiğin şeyleri farket. Şu an odanda olabilirsin çevrende yatağın, masan, kitapların vs olabilir bunları farket. Ve annen güzel bir yemek yapmış olabilir veya odanın kendine özgü bir kokusu olabilir, havayı kokla ve nasıl bir koku aldığını farket. Şimdi etrafı dinle, belki kardeşinin sesini duyuyorsun belki de televizyonun sesini duyuyorsun. Kulağına gelen tüm sesleri farket. Ve son olarak bunları yapan ve farkedene kişinin “sen” olduğunu farket.*



Zaman Zaman Çocuğumun Dalıp Gittiğini Farkediyorum

Çocuğunuzu bu egzersiz ile şimdiki ana getirdikten sonra çocuğunuza onu endişelendiren, korkutan düşüncelerinin ne olduğunu sorun. Bu düşünceleri tespit ettikten sonra çocuğunuzun düşüncelerini tek tek bir kağıda yazın. Daha sonra başka bir kağıt alın ve YaZı KaRaKtErLeRiNi istediğiniz şekillerde değiştirin. Bu size biraz farklı ve garip gelebilir ama bu egzersiz, çocuğunuza, düşüncelerinin endişelendirici ve korkutucu etkisinden kurtulmasında yardımcı olabilir. Bir diğer yöntem de şarkı söylemektir. Evet sözleri çocuğunuzun olumsuz düşüncelerinden oluşan içeren eğlenceli bir şarkı oluşturabilirsiniz.

Çocuğum/Çocuklarım Kaygıya Kapıldığında Ne Yapabilirim?

Erişkinler olarak bizler dahi hissettiğimiz zorlu duygularla baş etmekte zorlanırken, salgının var olduğu belirsizlik ortamında çocuklar hissettikleri endişe, kaygı ve korkularıyla baş etmekte çok daha fazla zorlanırlar. Kendilerini güvensiz, korunmasız ve yakınlarını kaybetme tehlikesi içinde bulabilirler. Böyle durumlarda çocukların duygularını tanıyabilmeleri, isimlendirebilmeleri ve etiketlemeleri çok önemlidir. Zorlu duyguları elbette hiç birimiz hissetmek istemeyiz ve genellikle de onları kontrol etmek veya onlardan kaçmak isteriz. Çocuklar da duyguları ile nasıl ilişki kuracaklarını anne-babalarını rol model olarak öğrenirler. Çocuklarınızla yoğun, zorlayıcı duyguları ortaya çıktığında onlar ile nasıl baş edeceklerine dair aşağıdaki egzersizi beraberce yapabilirsiniz.





Rahat edebileceğin bir şekilde otur. Şimdi elini karnına koy ve kısa bir süreliğine nasıl nefes aldığını dikkat et. Nefes aldıkça ve nefes verdikçe karnında oluşan değişiklikleri takip et. Nasıl hissettiğini meraklı bir bilim adamı gibi incele. Duygularımız hava durumu gibidir. Şu anda senin hava durumun nasıl? Gergin mi hissediyorsun, rahatlamış mı hissediyorsun? Güneşli mi yoksa yağmurlu mu? İçindeki hava durumunu değiştirmeye çalışmadan onunla bir müddet beraber kalabilir misin? Onu merakla ve nazikçe orda olmasına izin vererek izlemeye ne dersin? Şimdi dikkatini bir süreliğine içindeki hava durumuna ver. Onu değiştirmen gerekmiyor, bırak olduğu gibi kalsın. Bazen içimizde hoşlanmadığımız duygular olabilir. Bu duygu vücudunun neresinde? Bir şekli olsa neye benzerdi? Bir rengi olsa ne renk olurdu? Şimdi senden bu duyguna bir isim vermeni istiyorum. Onu tanımlayabileceğin herhangi bir isim... Sen hoşlanmadığın bu duyguna ne isim verirdin? *

EGZERSİZ-5

Çocuğumla/Çocuklarımla İlişkilerimde En Önemli Olan....



Çocuk yetiştirmek, özellikle zorluklar söz konusuysa, oldukça yıldıracı ve stresli hissettirebilir. Özellikle zorlu zamanlarda, bizim “refleksif ebeveynlik” dediğimiz bir durumda olabilirsiniz. Bu zorlu salgın günlerinde çocuklarınızla geçirdiğiniz zamanın artması ve hareket alanınızın daralması ile refleksif ebeveynliğiniz artabilir ve çocuklarınız ile olan ilişkinizde yolunuzu kaybetmiş gibi hissedebilirsiniz. Sizi yolunuzda tutacak olan şey ise anne-babalık değerlerinizdir. Sahip olduğunuz değerler ve zaafılar, içlerinden çocuğunuza baktığınız, ve onları nasıl büyüteceğiniz, rehberlik edeceğiniz ve sınırlar koyacağınız konusunda kararlarınızı etkileyen mercekler gibidir. Bu merceği değerleriniz yönünde büyütürken kalbinizin derinliklerinde çocuklarınızla nasıl bir ilişkiniz olsun istersiniz?*** Aşağıdaki egzersiz bunu belirlemenizde size yardımcı olacaktır.

Şimdi sizden sekseninci doğumgünüünüzü hayal etmenizi istiyorum. Bu sizin sekseninci yaş gününüz ve sizin için önemli olan herkes; arkadaşlar, aile, eş, ebeveyn ve çocuklarınız orada. Şu an hayatta olmasalar bile, orada sizin şerefinize toplanmışlar...Bu doğum günü, aile ortamında küçük bir evde veya şık ve büyük bir restoranda olabilir. Bu sizin hayal gücünüz, o yüzden istediğiniz gibi yaratın...Şimdi çocuğunuz, sizin hakkınızda bir konuşma yapmak üzere ayağa kalkıyor...kısa bir konuşma, üç dört cümleden fazla değil...ve sizin için hayatta neyin önemli olduğu hakkında konuşmaya başlıyor...onun için ne anlam ifade ettiğiniz...ve onun hayatında oynadığınız rol hakkında...ve onun kalbinizin derinliklerinde en çok duymak isteyeceğiniz şeyleri söylediğinizi hayal edin.

Çocuklarınız birden fazla ise her biri için aynı egzersizi tekrar edin. *

EGZERSİZ-6

Kaynaklar

* ACT'i Kolay Öğrenmek, Russ Harris

** Acceptance and Commitment Therapy, The Clinician's Guide for Supporting Parents, Koa Whittingham, Lisa W. Coyne

*** The Joy of Parenting, L. W. Coyne, A.R. Murrell

Hazırlayanlar

Dr. Tuğba KARA

Psk. Dan. Eda AKSOY

Dr. Sevinç ULUSOY

Klnk. Psk. Seher CÖMERTOĞLU