

"sosyal mesafe"

kuralıyla

"kanatları kırılan"

ergenlerle

nasıl

konuşalım?



Çizim: Estrella Bascuñan



İSTANBUL İL
MİLLÎ EĞİTİM
MÜDÜRLÜĞÜ



Tam da bahar gelmişti!

Planları vardı. Okulda sınavları, dışarda yapmayı düşündükleri, hele yaz tatili hayalleri... Dünyayı saran bir virüs, bu virüs kaynaklı herkesçe algılanan tehdit ve sağlık endişesi dolayısıyla okullar kapandı ve şimdi de 20 yaş altındakilere dışarı çıkma kısıtlaması geldi.

Peki böyle bir durumda

ebeveynler, ergenler için
neler yapabilir?



“Hayal kırıklığı, üzüntü ve hatta inkar duygularına zaman tanıyın”

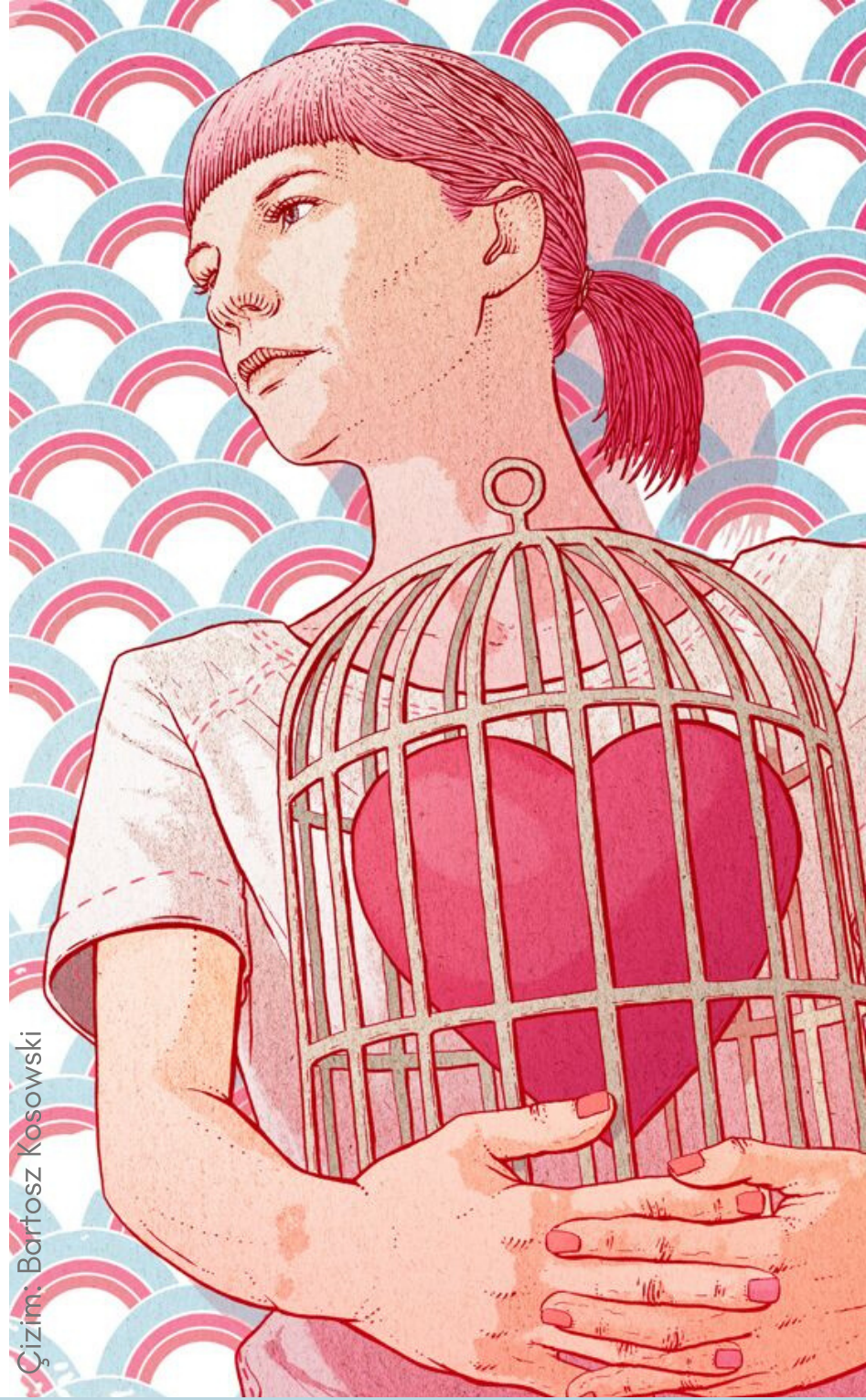
* Bu süreçte aileler ve okul yalnızca akademik açığı kapatmayı düşünürken, onlar arkadaşlarından ve eğlencelerinden uzak kaldılar.

Koronavirüs kaynaklı **KAYGI** nın yanısıra, ergenlerin bu durumda

ÖFKE ve **ÜZÜNTÜ**

duymaları da normal.

Bu duygularla başetmekte zorlandıklarında, ebeveynler olarak onları anladığımızı ifade edebiliriz:



“He şeyin bir anda, hızlıca ve plansızca değişmesi berbat bir his. Yerine kendimi koyup düşündüğümde ben de çok üzülürdüm. Şu an bunu söylemem bir şeyi değiştirmeyecek ama yine de her şeyden önemlisi sağlık, nasılsa bu süreç bitecek, arkadaşların ve okulunla her şey eskiye dönecek ve birlikte olmanın tadını çıkarmaya devam edeceksiniz.”

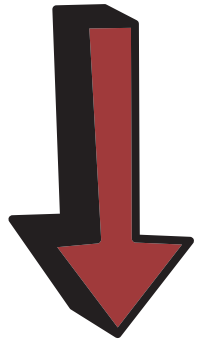


Çizim: Kristina Sabaite

* Bir gün olumsuz duygularla boğuştuğu ve zorlandığı görülen ergen, birkaç saat sonra çok **MUTLU** da olabilir.

Birdenbire derslerden, sınavlardan uzaklaşmış olmak ona rahatlama da getirebilir.

Bu hislerini de konuşabiliriz:



“Sıkı bir dönemin ortasında birden zorunlu olarak da olsa serbest bir düzene geçtin, bu dönem vücudunu ve zihnini dinlendirmeye, bir nefes almış olarak daha verimli başlamaya yarayabilir.”

* Bazı ergenler ise, virüsün etkisini **İNKAR** ederek, durumun abartıldığını iddia ederek, bazı arkadaşlarının sosyalleştiğini, dışarı çıktıklarını ve kendilerinin de evde kalmak istemediklerini söyleyerek aileyle çatışmaya girebilirler. Bu durumlarda da;

“Bazı aileler buna izin veriyor olsa bile bu toplum sağlığı için hiç uygun değil. Gençlerin birbiriyle görüşüyor olması, yalnızca olumsuz sonuçları ve evde kalacağımız süreyi arttırır. Sosyal mesafeye uyarak şimdilik yalnızca (örneğin apartmanın bahçesinde) açık hava alabilirsin. Bu konuda sağduyulu olmaya çalışan bir aile olarak biz böyle davranacağız”

gibi cümlelerle ılımlı ve kararlı konuşmalıyız.





* Peki ya ekran süresinin artışı?

Bu süreçte yetişkinler de dahil olmak üzere online olunan süre herkes için artmış olabilir; ancak normalde uyulması gereken kurallar harfiyen yine geçerli:



“Önceden birlikte karar verip onayladığımız oyun ve websitelerinde zaman geçirebilirsin; ancak gün içinde fiziksel etkinlik, öğrenme ve sohbet; hepimiz için (!) ekrandan fazla olmalı.”

* Ergenleri sürece dahil etmek, evin bir üyesi olarak **SORUMLULUK VERMEK** de aileler için çok önemli.

“Evde yapacağımız ve senin de yardımın gereken bir iş var (ev işleri, boya, dekorasyon veya ufak tamiratlar vs.) Saat kaçta yaparsak sana uyar?”



Çizim: Bijou Karman

şeklinde hem ona ihtiyacımız olduğunu; hem de onun kendi planının da değerli olduğunu ona ifade edebiliriz.



* Her gün,
**ZAMANI VERİMLİ
KULLANMAK**
ile ilgili sorun yaşıyorsak,

“ Bu yeni süreçte
sağlığımızı ve rutinimizi
korumak adına günümüzü
planlayalım istiyorum, sen
bu konuda benden daha
iyi olabilirsin. Kendine ve
bize uygun fiziksel
etkinlikler ve günlük işleri
içeren bir plan nasıl
olabilir, ne dersin?”

şeklinde bir iletişim diliyle
ondan destek alınabilir.



Sevgili ebeveynler;

önümüzdeki haftalarda ne
yaşayacağımızı henüz
bilmiyoruz. Bu düzen biz
yetişkinlerin birçoğu için de
yeni ve alışkın olmadığımız
bir şekilde hayatımızın
ortasına yerleşti.

Ama gençlerle çatışmak, onları kontrol
etmeye uğraşmaktan çok,

**ONLARDAN ÖĞRENECEK ÇOK ŞEYİMİZ
OLDUĞUNU DA UNUTMAMALİYİZ.**



Gençlerin uyum yetenekleri, psikolojik sağlamlıkları, her durumda beklenti ve gelecek planları oluşturabilme güçleri yetişkinlerden daha fazla. Onlarla geçirdiğimiz zamanı ve iletişimi daha etkin duruma getirmemiz ve bağ kurmamız, bu süreci iki tarafın da yarar kazanarak tamamladığı güzel bir zaman dilimine dönüştürebilir.

Bu çalışmada desteği için **Ümraniye RAM'a** teşekkür ederiz.