

## SALGIN SÜRECİNDE EBEVEYN OLMAK

Merhaba sevgili ebeveynler. Bu süreçte sizlerin de kaygı seviyesinin yüksek olduğunu farkındayım. Fakat şunu unutmamak gerekir ki kaygı bulaşıcı bir duygudur. Özellikle söz konusu olan kişiler ebeveynlerini rol model alan çocuklar olduğu zaman ise kaygının bulaşıcılığı çok daha fazla olmaktadır. Bundan dolayı ebeveyn olarak öncelikle kendimizi rahatlatmalıyız ki çocuklarımıza fayda sağlayabilelim.

\*Peki ebeveyn olarak kendimizi nasıl rahatlatmalıyız?

- Öncelikle kendinize şunu hatırlatın;her ne kadar zor günlerden geçsek de kendimizi en güvenli hissettiğimiz yerdeyiz,evimizdeyiz.
- Her gün mutlaka balkondan veya pencerenizden başınızı çıkararak temiz havayı hissedebilir, derin bir nefes alabilirsiniz. Burnunuzdan derin bir nefes alın ve yavaşça ağzınızdan bırakın. Birkaç dakika yapacağınız küçük nefes egzersizleri sayesinde bir nebze de olsa rahatladığınızı hissedeceksiniz.
- Sevdiğiniz kişileri arayın hatta görüntülü konuşun! Özellikle sevdiklerimize hasret kaldığımız şu günlerde onların sesini duymak, teknolojinin nimetlerinden yararlanarak onları görmek bize iyi gelecek, kaygı seviyemizi düşürecektir.
- Başka şeylere odaklanın! Kaygıyı arttıran unsurların başında gelen en önemli şey bize bu duyguyu yaşatan durumun sürekli zihninizde dolaşmasıdır. Bu durumun sizi rahatsız ettiğini hissettiğiniz anlarda mutlaka kendinizi meşgul edecek bir aktiviteyle uğraşın. Örgü örmek, kitap okumak, yemek yapmak, herhangi bir hobi ile uğraşmak, çocuklarımızla ortak etkinlikler yapmak vb.bu örnekleri çoğaltabilirsiniz. Bu aktiviteler ile ilgilenirken arka planda televizyonun çalışmasına (virüsle ilgili haberlerin izlenmesine) müsaade etmeyin.
- Çocuklarınızla birlikte saksılara çiçekler ekin,toprağa dokunun. Özellikle doğanın kıymetini daha çok anladığımız şu günlerde evde yetiştirdiğimiz çiçekler, saksıdaki topraklar doğaya olan özlemimizin bir nebze de olsa giderilmesine yardımcı olacak ve bizi rahatlatacaktır.
- Kendinizi motive edin! Bu durumun geçici olduğunu, gerekli tedbir ve kurallara uyarsak bu virüsten korunabileceğimizi kendinize hatırlatın. Bu karantina günlerini aileniz için avantaja çevirmenin yollarını düşünün ve harekete geçin. Ailenize birlikte vakit geçirmenin keyfini yaşatarak ortak aktivitelerin bir alışkanlık haline gelmesini sağlayabilirsiniz mesela. Ve bunun gibi pek çok örnek sizin hayal gücünüze saklı... :)

Bu önerilere uymanın sizlere çok iyi geleceğini ve sizleri rahatlatacağını düşünüyorum. Unutmayalım çocuklarımız tıpkı bir kaset gibi bizleri taklit eder ve rol model alırlar. Bundan dolayı öncelikle ebeveynlerimiz kendilerini psikolojik olarak bu duruma hazırlamalıdır. Tıpkı uçaklardaki anonslar gibi "Acil durumlarda solunum cihazını önce kendinize sonra çocuğunuza takın." Şuan yaşadığımız durumu da acil durum olarak değerlendirirsek benim anonsum şudur:

"Sevgili ebeveynler lütfen önce kendi kaygılarınızı azaltın. Azaltın ki çocuklarınıza bulaştırmayın."

Hoşçakalın, sağlıklı kalın...:)

Elif BAYRAKDAR  
Okul Psikolojik Danışmanı