

Pandemi sırasında ebeveynlik Ruh sağlığı için alan yaratmak



COVID-19 pandemisinin üzerinden yaklaşık iki yıl geçmesine rağmen, birçok ebeveyn hala büyük zorluklarla karşı karşıya. Bazı yerlerdeki okullarda yüz yüze eğitime hala başlanılmadı. Okulların yüz yüze eğitime başladığı yerlerde ise bir sınıf arkadaşı hastalığında son dakika karantina uygulamalarının getirdiği stres, ebeveynlerin bakıcı bulmak için çabalamasına veya işe gitmemesine neden olabiliyor.

İlgilenilmesi gereken çok şey var, bunlara ek olarak aileler aile üyelerinin COVID-19'a yakalanmasından dolayı endişe duyuyor. Aşıya kolay erişim sağlanan ülkelerde bile bu durum çocuklar için henüz geçerli değil. Ve bazı insanlar aşılardan sonra yeni enfeksiyonlara yakalanıyor.

Pandeminin günlük baskısını hisseden bir ebeveynseniz, yalnız değilsiniz. Hissettiğiniz şey gerçek ve normalden daha stresli, üzgün veya kızgın hissetmeniz normal bir durum. Her ne kadar pandemiye kontrol edemeseniz de, zihinsel açıdan sağlıklı bir ev ortamı oluşturmaya yönelik aşağıdaki fikirleri deneyebilirsiniz.

Rahatlamının normal olduğunu gösterin. Eviniz belirli günlerde temizlenmiyorsa, bu normal bir durum. Stresli dönemlerde önceliklerinizi nasıl belirleyeceğinizi konusu önem kazanır. Zihinsel açıdan sağlıklı kalmak, bizi strese sokan beklentileri karşılamaktan daha önemlidir. Aile üyelerinizin evde ve okulda çok fazla baskı altına girmediğinden emin olun. Evet, eğitim önemli bir unsur. Ancak mükemmeli beklemek veya buna yakın bir beklenti içinde olmak, çocukların, gençlerin ve üniversite öğrencilerinin yüksek seviyede strese maruz kalmasına neden olabilir.¹

Çocukların çocukluğunu yaşamasına izin verin. Bazı planlı faaliyetlerin iptal olması ve çocukların evde normalden daha fazla vakit geçirmesi nedeniyle aileler çocuklarını eğlendirmeye çalışırken kendilerini baskı altında hissedebilir. Birlikte kurabiye pişirmek veya masa oyunu oynamak aile bağları için harika olsa da, her anı planlamak zorunda değilsiniz. Araştırmalar, çocukların herhangi bir plan olmadan zaman geçirmesinin önemli olduğunu gösteriyor. Çocuklar bu tür zamanlarda yaratıcı oluyor, rol yapıyor ve kendilerini eğlendirmek için başka yöntemler keşfediyor.²

Yanlış davranışları dikkatlice ele alın. Küçük çocuğunuz veya ergenlik dönemindeki oğlunuz/kızınız yanlış bir davranış sergilediğinde, ona empati ile yaklaşın. Eylemler genellikle duygulardan güç alır ve çocuklarınız kendilerini üzgün, sinirli veya stresli hissedebilir. Doğrudan cezalandırma yöntemini uygulamak yerine, duygular hakkında konuşabileceğiniz bir alan yaratın. Kendi hisseleriniz hakkında açık olabilirsiniz, çocuklarınızın hisselerini anlama ihtimaliniz bir o kadar artar. Ve böylece ortada bir gencin “kötü davranışlar sergilemesinden” daha farklı bir durum olduğunu anlayabilirsiniz.³

Gençlerin ihtiyaç duyduğu şeyleri göz önünde bulundurun. Bazı gençler ortaöğrenimi tamamladıktan sonra üniversite yurtlarına veya kendi dairelerine taşınırken, diğerleri aileleriyle birlikte yaşamaya devam ediyor. Bazı üniversitelerin çevrimiçi dersler sunması ve bazı gençlerin işlerini kaybedip eve dönmesi nedeniyle pandemi döneminde evde zaman geçirme süresi daha da arttı. Örneğin ABD’de ailesi ile birlikte yaşayan 18-24 yaş aralığındaki kişilerin sayısı %63’ten %71’e çıktı.⁴ Bazı ailelerde aynı evde yaşamak zor bir durum olabiliyor. Çocuğunuz artık bir yetişkin ve birlikte bir ilişki oluşturmak açık iletişimi gerektirir. Bu yıllarda bağımsız öğrenmenin önemli olduğunu unutmayın. Kurallarınızı ve beklentilerinizi net bir şekilde detaylandırırken, yetişkin bireye kendi sorumluluğunu üstlenmesi adına alan tanıyın.

Bu kişi üniversiteye gidiyorsa, ona gelişim için alan tanıırken onu duygusal açıdan desteklemek önemlidir. Pandemiden önce gerçekleştirilen bir çalışma, üniversite öğrencilerinin %85’inin kendisini “bunalmış” hissettiğini ve yılın bir döneminde “bazı şeylerin umutsuz” olduğunu düşündüğünü gösterdi. Üniversite öğrencilerinin pandemi döneminde ek zorluklarla karşı karşıya kaldığı gerçeğini göz önünde bulundurursak, ruh sağlığı konusundaki destek ihtiyacının kesinlikle daha büyük bir önem kazandığını anlayabiliriz. Genç yetişkinlerin bu geçiş sürecinin herkes açısından zorlu olduğunu, sıkıntılı bir sınıf ortamında zorlanmanın veya hemen yeni arkadaşlar edinememenin normal olduğunu anlamalarını sağlayın. Profesyonel yardıma ihtiyaç duymaları halinde, onlara kampüste ulaşabilecekleri veya çalışan destek programı (EAP) aracılığıyla iletişime geçebilecekleri kaynaklardan bahsedin.

Kendinizle ilgilenin. Siz ve aileniz halihazırda evde normalden daha fazla vakit geçiriyorsanız, birkaç dakikalığına da olsa yalnız başınıza vakit geçirmek zor olabilir. Civar bölgede bir yürüyüş bile önemlidir. Çocuklarınızı tek başına bırakamıyorsanız, yandaki odada meditasyon yapmayı deneyin veya uzun bir düşün tadını çıkarın.¹ Çocuklarınızın da öz bakım becerilerini geliştirmelerine yardımcı olun. Stres altındayken onlara neyin iyi geldiğini öğrenin ve sakinleştirici yöntemler keşfedin.⁶

Stres, üzüntü ve kızgınlık, diğer zamanlarda olduğu üzere, pandemi döneminde yaygın görülen duygulardır. Ancak bunlar ilişkilerinizi veya işinizi olumsuz yönde etkiliyorsa, bekli de destek alma zamanı gelmiştir. EAP’ye hemen başvurun. Ve şunu unutmayın; elinizden geleni yapıyorsunuz ve bu yeterli.

1. American Psychological Association (APA). Parenting during the COVID-19 pandemic. [apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic). April 20, 2020. Accessed September 23, 2021.

2. Clay RA. The serious business of play. APA. [apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play](https://www.apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play). May 11, 2020. Accessed September 23, 2021.

3. APA. Fostering children’s emotional well-being during COVID-19. [apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf). August 2020. Accessed September 23, 2021.

4. Fry R, Passel JS, Cohn D. A majority of young adults in the U.S. live with their parents for the first time since the Great Depression. Pew Research Center. [pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/](https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/). September 4, 2020. Accessed October 3, 2021.

5. Rostain A, Hibbs BJ. Is your child emotionally ready for college? The Wall Street Journal. [wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377](https://www.wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377). August 22, 2019. Accessed October 3, 2021.

6. Burch JM, PhD. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! APA. [maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/](https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/). April 2, 2020. Accessed September 23, 2021.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911’i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.