

# Ergenleri ve Gençleri Koronovirüs Sürecinde Desteklemek

Hazırlayan: Psikolog Dr. Özge Altan Aytun

Karantina sürecinde evde kalmak ergenler ve ebeveynleri için de son derece zorlayıcı olabilir. Küçük bir çocuk gibi 7/24 ilgilenmeniz gerekmez de gençlerle daha iyi bir karantina süreci geçirmek için sizlere yardımcı olabileceğini düşündüğümüz bazı ebeveynlik önerilerini paylaşıyoruz.

## Sosyal Mesafeyi Destekleyin

Gençler bu virüsün onları yaşça büyük kişiler kadar çok fazla etkilemediğine dair bir bilince sahip olabilirler. Fakat bu süreçte onların taşıyıcı olarak başka kişilere kolaylıkla bulaştırabilecekleri anlaşıldı. Onlara ebeveyn olarak söylemeniz gereken “Özellikle bu riskin sadece kendileri için bir tehlike olmayabileceğini ama yakınları ve belki de arkadaşları ve onların aileleri için bir risk oluşturacağını onlara anlatmalısınız. Gençlerin sorumluluk alarak karantinaya uymaları için destekleyin.

## Uzaktan Eğitimi Destekleyin

Ebeveynler bu dönemde uzaktan eğitimle ilgili çocuklarına yardımcı olabilmek için çeşitli zorlanmalar ve karmaşalar yaşıyor. Özellikle küçük yaştakiler için daha eğlenceli ve oyunla öğrenebilme seçenekleri varken yaş büyüdükçe bu seçenekler azalıyor. Beklentiler artabiliyor. Bir gencin bir okul günü nasıl olacağı ile ilgili ebeveynler stres yaşıyor. Ne yapacağını bilemiyor.

Onlarla oturup gerçek ve verimli bir gün planı yapabilirsiniz. Bu zaman diliminin içinde molalar, sosyalleşme zamanları ve eğlence mutlaka bulunmalı. Sınav senesinde bile olsalar buna mutlaka ihtiyaç duyacaklardır. Bir çalışma zamanının ardından mutlaka onlara iyi gelecek bir şeylerle kendilerini rahatlatmalılar. Unutmayın ilk başta okul kadar etkili bir süreç olmayabilir ama uzaktan eğitim ve evden çalışma etkisi ve öğrenme zaman içerisinde artacaktır.

## Sağlıklı Alışkanlıkları Destekleyin

Ergenler ve genç yetişkinler bu stresli süreçte yeterli uykularını alır, sağlıklı beslenir ve düzenli egzersiz yapabilirlerse onlar için en iyisi olur. Belli zaman dilimlerinde uyuyup uyanmaları, sağlıklı beslenme ve hareket aynı zamanda pozitif bir duygulanım ve akademik başarıyı da arttıracaktır. Sağlıklı alışkanlıklar özellikle kaygı ve depresyon sıkıntısı çeken gençler için de önemlidir. Rutini kaybetmek stresin en büyük kaynağıdır. Aile üyelerinin her birinin daha fazla stresli hissedeceği bu dönemde bu rutin ve alışkanlıkları oluşturmaya katkıda bulunmaları iyi olacaktır. Ergen çocuğunuzun da isteklerini göz önünde bulundurarak esneyebilir rutinler oluşturmak iyi olur.

## Hayal Kırıklıklarını Görmezden Gelmeyin

Koronavirus krizinin gençler için en sıkıntı verici tarafı pek çok önemli deneyimi kaçırmaları olabilir. Lise spor etkinlikleri, sene sonu tiyatro gösterileri, mezuniyetler, balolar vs. Bu aktivitelerle dolu olan zihinleri şu anda bu keyif veren ve unutulmayacak deneyimleri yaşayamadıkları için gergin ve stresli

olabilirler. Pek çok genç ayrıca Őu an yaŐadıkları bu durumun geleceklerine (üniversite, yurt dıŐında okuma veya gelecekte iŐ bulma vb.) nasıl etki edeceğinden endiŐe ediyor. Onların duygularını, hayal kırıklıklarını yargılamadan (ya da her Őey yoluna girecek diye bir güvence vermeden) sadece dinlemek için onlara imkan verin. Eđer isterlerse onlarla geliŐmelere göre hedefleri, planları ile ilgili alternatifler konusunda destekleyici sohbetler yapın.

## **Farkındalık (Mindfulness) Pratiklerini Destekleyin**

Farkındalık (mindfulness) teknikleri rutinlerinizin bozulmuŐ olduğu, hayal kırıklığı ve bunalmıŐ hissettiğiniz zamanlarda çocuğunuza ve size çok yardımcı olabilir. Farkındalık içinde bulunduğunuz anda duygularınızı yargılamadan deneyimlemeyi ve hissetmeyi öğretilir. Bu sayede duyguları atlarmaya çalışmıyor sizinle kalmalarına izin veriyorsunuz. Kendinize ve çocuğunuza Őu anda endiŐeli olmanın sorun olmadığını söyleyebilirsiniz. KorkmuŐ hissetmek sorun değil. Kızgın hissetmek sorun değil. Sahip olduğumuz duyguları kabul ediyoruz çünkü hepimiz bu duygulara sahibiz. “Bu çok sinir bozucu ve ben bunun için üzölüyorum ve bu konuda kızgınım ya da endiŐeliyim.. Diyebilirsiniz. Bu daha sonra devam etmene ve “Tamam, Őimdi ne yapılması gerekiyor? Demene izin verecek..