

Son dönemde ülkemiz ve dünya zor süreçlerden geçiyor. Biz de “Dünyadaki kötülükleri, savaşları, hastalıkları ve olumsuzlukları yok edecek gücümüz olmadığına göre birey olarak benim gücüm neye yeter?” sorusuna odaklandık ve böyle zamanlarda ebeveynlerin ve çocukların ruh sağlığını gündemin getirdiği olumsuz etkilerden korumak adına öneriler içeren bir bülten hazırladık. Faydalı olması dileğiyle.

## Olumsuz Yaşam Olayları ile Baş Etmek



Son dönemde ülkemiz ve dünya zor süreçlerden geçiyor. Doğal afetler, savaşlar, salgınlar gibi olumsuz ve travmatik yaşam olayları toplumsal olarak hepimizi etkiliyor. Şu an toplumlar en geri psikolojik hal olan paranoidşizoid halde. Birbirimize şüpheyle bakıyoruz, haberleri endişe ile takip ediyoruz. Kalabalık yerlerden, insanlardan, belli etnik gruplardan, ülkelerden “zarar” görebileceğimiz endişesi ile uzak duruyoruz. Aldığımız önlemlerden birçoğunun belki haklı gerekçeleri var fakat bu pa-

ranoid hal hepimizi gün geçtikçe olumsuz etkiliyor.

Biz yetişkinler bu duygu ile bazen geçmiş tecrübelerimize dayanarak, bazen bizzat olayların içinde aktif rol alarak, yazarak, çizerek, konuşarak ya da bireysel destek sistemlerimizle (arkadaşlarımız, ailemiz, eşimiz, sevgilimiz, terapistimiz vb.) baş etmeye çalışıyoruz; çünkü yetişkin olmak güvensiz, umutsuz vb. hissetmek gibi yoğun duyguları kanalize edebilmeyi mümkün kılacak ruhsal donanıma sahip olmayı gerektiren bir var olma hali (çoğunlukla). Peki ya çocuklar? Sizce çocuklar bu yoğun gündem karşısında nasıl bir ruh hali içindeler?

Çocuklar da aynen yetişkinler gibi ne olup ne bittiğinin farkında ve tedirginler; çünkü çocuklar duygu miktarı gibidir, havada, ortamda ne kadar duygu varsa hepsini çeker, fark eder ve hissederler. Anlatmıyor olmaları farkında olmadıkları anlamına gelmez çünkü soluduğumuz hava ortak ve maalesef üstümüzdeki hava ağır...

Bu ortamda hem bizim hem de çocukların en çok tehdit altında olan duygusu da “güven”. Güven duygusu iç dünyamızda pek çok ruhsal oluşumunun temeli; çünkü güvenin olmadığı yerde “kaygı” hüküm sürüyor. Biz kaygılı olduğumuzda, güvenliğimizden ya da günlük hayatın gidişatından endişe ettiğimizde kaygı çevremizde de hissediliyor. Bir meslektaşımız geçen gün şu örneği verdi. Ülkede yine yoğun bir gündemin yaşandığı bir günün akşamında eve gittiğinde kendini çok üzgün ve halsiz hissediyor, zira gündem onu yoruyor. Oğlu yanına yaklaşıyor ve şöyle diyor: “Anne yorgun gibisin, bugün istersen ben sana kitap okuyayım.” Anlayacağınız çocuklar her türlü duygumuzu anlıyorlar fakat bizden farkları daha onarıcı, yapıcı ve umuda açık olmaları.

### **Öncelikle kendi,iç kaynaklarımıza odaklanalım: Duygusal Dayanıklılık**

Aslında olumsuzluklar devam ederken bir yandan hayata nasıl devam edeceğimizi sorguluyoruz, bir yandan da yaşamaya devam ediyoruz; çünkü hayat bir şekilde akmaya devam ediyor. Bize bunu sağlayan ve hepimizde olan bir ruhsal kapasitemiz var: Duygusal/Psikolojik Dayanıklılık (resilience/rezilyans) Duygusal dayanıklılık, üzerine pek çok araştırma yapılmış bir konu.

*Duygusal dayanıklılık*; olumsuzluklara karşı hazırlıklı olma, stres ve travmayla başa çıkabilme, zor koşullara uyum sağlama, yıkıcı deneyimlerden bir şeyler öğrenerek başa çıkma ve gelişme kapasitesidir. Her bireyde farklı şekillerde var olan bu kapasite, bizlerin hayata “devam edebilme “ halini destekler. Özellikle zor zamanlarda bu kapasiteyi kullanmak ve var olan kapasiteyi artırabilmek daha önemli bir hal almaktadır. Peki nasıl? Zor hayat koşulları karşısında ruhsal dayanma gücümüzü nasıl destekleyebiliriz?

### **Önce yetişkinler/ebeveynler!**

Çocuklar için duygusal olarak olumlu, güvenilir, dengeli ve güvenli bir şekilde bağlanabileceği bir yetişkinin varlığı duygusal dayanıklılık için ön koşul! Bu nedenle yetişkinler için koruyucu faktörler çok önemli. Peki nedir bu faktörler:

- 1- *Yakın ilişkiler kurabilmek*: Sevmek, sevimlik koşulsuz olarak kabul edilmek kadar iyi hissettiren başka bir şey yoktur tabii ki .
- 2- *Krizleri ve stresli hayat olaylarını baş edilmesi imkansız durumlar olarak görmemek*: Stres sürekli kaçınmamız gereken bir durum değildir. Tam tersi bir miktar stres varlığımız için gereklidir.
- 3- *Değiştirilemeyecek/kontrolümüzde olmayan durum ve koşulları kabul edebilmek*: Tüm güçlü olmadığımızı kabul etmeliyiz.
- 4- *Gerçekçi hedefler belirleyebilmek ve bu hedefler için çaba göstermek*: Yüksek beklentiler, mükemmeliyetçi bakış açısı kadar sebat edememek, çabuk vazgeçmek ruh sağlığını bozucu etkiye sahip
- 5- *Özgüvenli olmak*: Bu başlı başına üzerinde çalışılması gereken bir madde.
- 6- *Olayları sadece kısa vadeli değil uzun vadeli bakış açısından değerlendirebilmek*: Tek bir noktaya kilitlenmek hareket kabiliyetimizi sınırlar.
- 7- *Umut etmek*: Bazen gerçekten çok zor olsa da geleceğe dair umut beslemek dayanmayı mümkün kılabilir.
- 8- *Bedenine, zihnine iyi bakmak, kendine iyi bakmak*: Temiz hava, bol gıda biraz da hareket
9. *Zor durumlarda karar alabilmek*: problem çözme becerisi matematik dersi dışında da işe yarayan bir beceridir.
- 10- *Zorlukları kendimizi keşfetme fırsatı olarak görmek*: İşte zor olanlardan biri; krizleri öğrenme fırsatına çevirebilmek. Bu durum çocukluktan itibaren zorluklar karşısında nasıl davrandığımızla ya da bize nasıl davranıldığınıyla yakından ilgilidir.

### **Çocuklara karşı yaklaşım nasıl olmalı?**

Mevzu bahis çocuklar olunca bir onarım, umut ve iyileşme eğilimi hep var; çünkü onların olumsuz tahammülü ve ruhsal dünyalarını onarma arzusu, isteği biz yetişkinlerden daha kuvvetli. Bu nedenle:

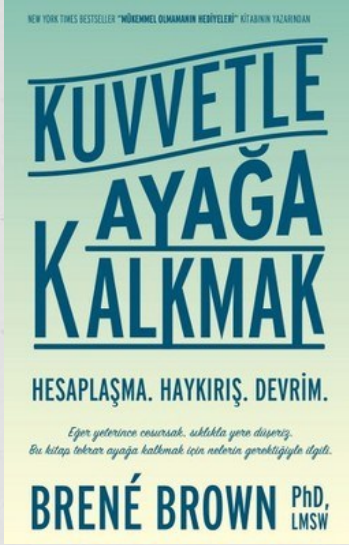
\* Özellikle gündemin biz yetişkinleri karamsarlığa sürüklediği zamanlarda, çocukların verdiği duygusal mesajlara karşı daha hassas olmak, onlardan gelen sözel ve sözel olmayan ipuçlarını okuyabilmek oldukça önemli. Buna ek olarak çocuğunuzla vakit geçirerek, oyun oynayarak hissettiği duyguları size aktarmasını kolaylaştırmak da yapıcı olacaktır.

\*Çocukların bu dönemde verdiği mesajları okuyabilmek için öncelikli olan ise çocuğun çevresindeki ebeveynlerin ya da yetişkinlerin kendi sakinliklerini koruyabilmesi. Eğer biz aşırı kaygılanırsak, çocuğumuz da en az bizim kadar kendini güvensiz hisseder.

\*Diğer bir önemli nokta ise mümkün mertebe televizyonda, gazetede, sosyal medyada çıkan yazılı ve görsel içeriklere çocukları maruz bırakmamak. Zira bir yerde salgın olduğunu bilmek ile salgın görüntüleri izlemek apayrı şeyler. Çocuğun maruz kalma ihtimali olan çığ içerikler, ruhsal dünyasında derin izler bırakabilir.

\* Biz ne kadar çocukları medya içeriklerinden ve gündemden uzak tutmaya çalışsak da bir şekilde çocuklardan gündeme dair sorular gelebilir. Bu noktada çocuğa karşı dürüst olmak, fakat açıklama yaparken çocuğun sorduğu soru ile sınırlı kalmak; ne fazla detay ne de kaçamak cevaplar vermemeye dikkat edilmeli.





## Kuvvetle Ayağa Kalkmak, 2016 – Butik Yayınevi

Hikâyelerimizi reddettiğimizde onlar bizi tanımlar. Hikâyelerimizi sahiplendiğimizde sonu yazmak bizim elimizde olur.

Brené Brown, cesaret, kırılma, utanç ve değerlilik üzerine küresel bir söyleşi başlattı. Öncü çalışmaları derin bir gerçeği ortaya çıkardı: Kırılma - sonuç garantili değilken ortaya çıkıp görülmeye istekli olmak - daha fazla sevgiye, aidiyete, yaratıcılığa ve mutluluğa giden tek yoldur. Ama cesurca yaşamak her zaman kolay değildir: Tökezlememiz ve düşmemiz kaçınılmazdır.

Brown, Kuvvetle Ayağa Kalkmak'ta düştükten sonra ayağa kalkma konusunu ele alıyor. Temellendirilmiş kuram araştırmacısı olan Brown, Fortune 500 şirketlerinin liderlerinden ve ordu üyelerinden tutun sanatçılara, uzun zamandır beraber olan çiftlere, öğretmenlere ve ebeveynlere kadar birçok kişiyi dinledi ve onların cesaret,

düşüş ve tekrar ayağa kalkış hikâyelerini paylaştı. Brown kendisine şunu sordu: Güçlü ve sevgi dolu ilişkileri olan bu insanların, yaratıcılığı besleyen bu liderlerin, yeniliklere öncü olan bu sanatçıların ve insanlara inanç ve gizem yolunda eşlik eden bu adamların ortak noktası nedir? Cevap netti: Bu insanlar duyguların gücünün farkındalar ve kendilerini rahatsızlığın kucağına bırakmaktan korkmuyorlar.

İncinme hikâyelerimizin içine girmek bize tehlikeli gelebilir. Ama mücadelenin ortasında ayaklarımızı yere yeniden sağlam basma süreci, cesaretimizin sınılandığı, değerlerimizin pekiştiği alandır. Mücadele hikâyelerimiz işimizi kaybetmek ya da ilişkimizin bitmesi gibi büyük hikâyeler olabildiği gibi bir arkadaşımızla ya da meslektaşımızla yaşadığımız uyuşmazlık gibi daha küçük hikâyeler de olabilir. Olayın büyüklüğü ya da şartları ne olursa olsun kuvvetle ayağa kalkma süreci aynıdır: Duygularımızla hesaplama yapar, hislerimiz konusunda merak kapılırız; gerçeğe ulaşana kadar hikâyelerimizle boğuşuruz ve bu süreci pratiğe dönüşene, hayatlarımızda adeta bir devrim yaratana dek her gün yaşarız. Düştükten sonra kuvvetle ayağa kalkmak, içtenliği besleme yolumuzdur. Brown, bunun bize kim olduğumuzla ilgili en çok şeyi öğreten süreç olduğunu yaz.

(Tanıtım Bülteninden)



**Adres:** Bağdat Cad. Çatalçeşme Palas Apt. B Blok No:478/16 Çatalçeşme / Suadiye  
**Telefon:** 0216 380 76 85  
**Faks:** 0216 380 78 02  
**Cep Tel:** 0506 323 78 85



[www.guncedanismanlik.net](http://www.guncedanismanlik.net)



[facebook.com/guncedanismanlik](https://facebook.com/guncedanismanlik)



[twitter.com/guncedanismanlik](https://twitter.com/guncedanismanlik)

