

KORANAVİRÜS STRESİYLE BAŞ ETME YOLLARI

Sevgili Veliler;

Öncelikle kaygı da mutluluk, sevinç gibi normal bir duygudur. Bu duygu beraberinde stresi getirebilir ve içinde bulunduğumuz durumda endişe hissedebilirsiniz. Çoğumuzun benzer belirsizlik ve kaygı yaşadığımız bu dönemde stresle sağlıklı baş edebilirsek hayatımızın felce uğradığı düşüncesinden de kurtulmuş oluruz. Bu süreçte evde stres küpüne dönmüş bir yetişkinin diğer aile üyelerini sakinleştirmesi de kolay olmayacaktır. Bu yüzden öncelikle velilere mesajım derin bir nefes alın ve duygularınızı yönetebileceğinizin farkına varın.

Peki bu nasıl olacak?

1)Aile bağlarını güçlendirmek için evde kaldığınız süreci fırsata çevirin

Anılarınızı içeren, fotoğraf albümlerini çıkarın. Günümüz gençleri ve çocukları teknolojiye o kadar hakimler ki kendi fotoğraflarını bu yolla saklıyorlar. Peki ya sizin çocukluğunuzu, gençliğinizi ne kadar biliyorlar?

Bir masanın etrafında ailece oturun

Fotoğraflarınızı içeren albümü açın.

Aile fotoğraflarınızdaki güzel anılarınızı çocuğunuzla paylaşın.

O günlerden bu günlere nasıl geldiğinizi ve gelecekte de yine bir sürü güzel fotoğraflar biriktireceğinizi vurgulayın.

Unutmayın ki stresin en önemli tedavisi kuvvetli bir sevgi bağıdır.

2)Gevşeme egzersizleri yapın

Kendi kendinize kurgulayacağınız gevşeme teknikleriyle rahatlamaya odaklanın. Bu teknik kendinizi en iyi hissettiğiniz yeri hayalinizde canlandırmak olabilir. Gözlerinizi kapatın ve en huzurlu olduğunuz yere gidin hayalinizde.

Ya da tüm bedeninizde olan değişikliklere odaklanabilirsiniz. En çok vücunuzda nerede gerginlik hissediyorsunuz? Bacaklarınız, başınız, elleriniz? Vücudunuz odaklanın ve olabildiğince o gerginliği gevşetmeye çalışın. Bedensel tepkilerin farkına varmak aslında duygularımızı fark etmek gibidir. Gevşeyebilmek için önce gergin olduğunuz noktaları görmeniz gerekir.

3) Soy ağacınızı çizin.

Ailesel aidiyet ve kuvvetli bağlar bu süreçte size iyi gelecektir. Elinize bir karton alın ve ailecek anneanne, babaanne ve hatta onların anneleri ve babalarının isimlerini yazın. Sonra kendinizin ve çocuklarınızın, amcaların teyzelerin isimlerini de ekleyin. Ne kadar da büyük ve ağaca benzer bir aile olduğunuzu göreceksiniz. Ağaç gibi her dal birbirine bağlı ve bu güne gelmenizde payı var. Bu ağacı inceleyin her bir kişi hakkında birbirinize iki, üç cümle söyleyin. Bunlar o kişinin duygusal (çok enerjikti, heyecanlıydı vs.) ya da fiziksel özellikleri (mavi gözlüydü, uzun boyluydu vs.) olabilir. Sürece çocuğunuzu da dahil edin. Bugünlere gelen bu ağacın köklerinin geleceğe de gideceği hakkında konuşun.

4)Kendinize günlük planlar oluşturun

Tüm ailenin evde olmasıyla birlikte günlük rutinleriniz büyük oranda değişti. Evde kaldığınız günlerde günlük veya haftalık planlar yapmak sizi motive edecektir.

Örneğin

- Bugün evde çocuklarla bir saat kitap okuyacağım
- Bu hafta 3 yakın arkadaşımı arayarak telefon üzerinden sohbet edeceğim
- Bu hafta çok sevdiğim bir filmi izleyeceğim.
- Denemediğim bir yemek tarifini öğrenecek deneyeceğim

Bu listeyi uzatabilirsiniz. Bu liste size özeldir unutmayınız. Evdeki herkes kendi listesini hazırlayabilir. Bu sayede çocuklarınız da evde kaldığı süreci planlayabilir.

5) Düşüncelerinizi gözden geçirin

- Koronavirüs herkesi öldürecek
- Evden belki de aylarca çıkamayacağız
- Evde kaldığım süreçte kendimi dört duvara sıkışmış hissediyorum ve bunun bitmeyeceğini düşünüyorum.

Yukardaki cümlelere benzer cümleler siz de kuruyorsanız unutmayın ki bunların hepsi senaryodur. Kötü senaryo kurma alışkanlığı bir kere başladığında sürekli her şeyin kötüye gideceğine beynimizi inandırırız. Siz de bu senaryoları değiştirmek istiyorsanız;

Şimdi gelin birlikte düşünelim ve yazalım.

Yukardaki örneklere benzer düşünceni yazınız ve altına da bu düşüncenin size yararı ve zararlarını yazınız.

Örneğin

Koronavirüsün herkesi öldüreceğini düşünmenin bana yararları

.....

Koronavirüsün herkesi öldüreceğini düşünmenin bana zararları

.....

Değerli Veliler;

Süreci çocuklarınız açısından da en az stresle yönetmek de sizlerin elinde. Bu süreçte -Büyükler için hazırlanan tv yayınları ve haberleri çocuklarınıza izletirken dikkatli olun. Onların duygu dünyası bizlerinkinden çok daha geniş. Koronavirüsü bir canavar olarak düşünebilirler ve hatta bu canavarın uyurken onları bulabileceğini düşünüp uyku bozuklukları yaşayabilirler.

-Koronavirüs hakkında detaylı ve korkutucu bilgiler vermeyin. Çünkü çocuklarınız bunu anlamayacak ve aksine tedirgin olacaktır.

-Çocuğunuzun kendini ifade etmesine olanak tanıyın. Unutmayın ki onların da duyguları ve düşünceleri var. Bu süreçte nasıl etkilendiklerini öğrenmek için onlara 'Bugün kendini nasıl hissediyorsun?' sorusunu sorun ve her gün onun düşüncelerini önemseyeceğinizi gösterin.

Bu günleri geride bırakacağımıza kuşkusuz inancımla...