



İŞIK OKULLARI 134.
ÖNCE İYİ İNSAN YETİŞTİRİR YIL

FMV AYAZAĞA İŞIK İLKÖĞRETİM KURUMU

Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Birimi Bülteni

**Olağanüstü Durumlarda
Ergen Anne Babası Olmak**

**Psikoterapist
Hülya Bay**

“Olağanüstü Durumlarda Ergen Anne Babası Olmak” Seminer Notları

Hepimiz ürkütücü bir salgın hastalığın varlığıyla karşı karşıya kaldık ve gerçek bir dış tehdit bu. Hiçbirimizin daha önce karşılaşmadığı şeylerin yaşandığı toplum ve tüm dünya olarak ayağımızın altındaki zeminin sarsıldığı, gerçekten çok zor bir dönemim içinden geçmekteyiz. Dış dünyadaki bu gerçekliği en saf hâliyle kabul etmek bizim ruh salığımız için de oldukça zor. Tedirginlik ve muğlaklık duyguları içindeyiz. Bu sürecin bizi nasıl etkilediği, hem kendi ruh sağlığımız açısından hem de çocuklarımızla olan ilişkimiz açısından bu süreci nasıl geçirdiğimizi konuşmak üzere toplandık.

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi, yaptığımız ön çalışmada, velilerden ve öğrencilerden aldıkları geri bildirimlerden yola çıkarak sorun alanlarını şu şekilde paylaştılar:

Ev içi çatışmaların artması, akademik takipte zorluk, canlı derse katılmama, kamera açmama, evde sıkılma, arkadaşlık ilişkilerini sanal ortama taşıma ve ergenlerin aileyle vakit geçirmek istemesi...

Biz neler yaşıyoruz? Anne baba olarak ne yapacağız çocuklara nasıl davranacağız? İlk önce biz kendimiz ne yaşıyoruz bunu anlamlandırmaya ihtiyacımız var ki ondan sonra çocuklarla olan iletişimize dönelim. Büyük bir travma yaşıyoruz ve travma tarifiyle başlamak istiyorum: Travma, bireyin yaşamında yoğunluğu itibarıyla bireyin uygun biçimde yanıtlayamadığı kapasitesini aşan, altüst edici ve uzun solukta etkiler taşımasıyla tanımlanan, ruhsal organizasyonu etkileyen olaylardır. Yani kısacası travma, ruhsal olarak hiç hazırlıklı olmadığımız, birdenbire karşılaştığımız, ruhsallığımızın hazırlıksız yakalandığı durumlardır. Ve bu hazırlıksız olma hâli de çoğunlukla bizlerde şok etkisi yaratır. Travmanın şiddetiyle durumlar ve bunların hissettirdiği duygular birbirinden ayrılır ve düşünemez oluruz. Bağlantılar kopar. Ruhsal olarak bize neler olduğunu, neler hissettiğimizi anlamlandıramaz hâle geliriz ve bu salgında şiddeti çok güçlü bir travma yaşıyoruz. Bu sürede oturup düşünmek, bu olanları anlamlandırmak en kıymetli çabadır.

Pandemi tüm dünyayı saran çok şiddetli bir travma olmasına rağmen aslında hepimizin kendi hikâyesinde ilk travması değil şüphesiz. Sadece kendi hikâyemizde de değil. Geçmiş kuşaklardan aktarılmış öykülerde de biz bu travmalara rastlayabiliriz. Dolayısıyla, herkesin travması kendi hikâyesinde yer bulduğu ölçüde travmanın şiddeti de farklılık gösterir. Dışarıda bir travma var; dış gerçeklikteki bu travma, bizim geçmişte yaşadığımız, kendi ruhsallığımızda var olan geçmiş travmalarımızı da tetikliyor yani hem bedensel hem de ruhsal travmaları harekete geçiriyor. Kapsamı, süresi ve savunma araçları açısından da belirsizliklerin olduğu bu dış tehlike karşısında, salgın süresince verdiğimiz tepkiler de herkese göre farklılık gösterir. Kimimiz temizlik titizlik ile kimimiz de her şeyi takip ederek bilgiye tutunmaya çalışabilir. Kimimiz psikosomatik belirtiler gösterebilir: migren ağrısı, mide rahatsızlıkları, alerji ve deri rahatsızlığı gibi... Yani hepimiz bu travmaya farklı şekilde tepkiler gösterebiliriz. Tabii dışarıda bu gerçeklik varken içeride kurduğumuz içsel senaryolar da var. İçsel senaryolar bizim kendi ruhsallığımızdan gelen senaryolardır. Bazen bunlar dış gerçeklikte olandan bile daha korkutucu olabilir.

Tehdit karşısında hepimizin verdiği tepkiler farklı olsa da genel olarak iki tür tepkiden bahsedebiliriz: İlki inkâr yani gerçeği reddetme. Acı ve endişeden kaçmaya çalışma. Yaşanan anın önemini inkâr etme. Bize ve çevremizdekilere neler olabileceğini, bu travmanın neler yasatabileceğini inkâr etme. Uyarı ve talimatları da inkâr etme. Öfkeyle bunu karşılama gibi.

Aslında daha önce hiç hayal edemediğimiz değişiklikler oldu yaşamlarımızda salgın ile. Tanıdık ve güvenli olan, şimdi tehditkâr hâle geldi. Bir araya gelmemiz, sarılmamız artık çok tehlikeli oldu. Annemiz, babamız, kardeşlerimiz... Çalışma şartlarınıza göre ailemizle bile

görüŖemez olduk. Bazılarımız mecbur çalıŐıyorsa bile bazılarımız iŐlerini kaybetti veya çevrim içi çalışma sistemine geçti.

Çalışma arkadaŐlarımızı, sevdiklerimizi kaybettik aslında. Dediğim gibi hayal edemediğimiz birçok Ŗeyi yaŐamak zorunda kaldık, pek çok kaybımız var. Öğretmenlerimizin de kayıpları var. Onlar da öğrencilerini, sınıflarını, tahtalarını, sınıf tecrübelerini, hâkimiyeti, otoritelerini kaybetti. evrim içi eğitimi düşünemezdik ama günlük rutinelere, bağlara tutunma çabamız var, çocukların da bu bağlarını koruma çabasına uzaktan eğitim sistemi hizmet ediyor. Gerçek anlamda okulun yerine geçmesi imkânsız, olağanüstü durumlarda bulunan bir çözüm sadece. Bunu normal okul düzeniyle kıyaslamak, kayıp yaŐanmayacağını düşünmek gerçekliğin inkâr savunmasına giriyor. Hiçbir Ŗey olmamış gibi akıp gitmesini düşünmek de gerçekliği inkâr etmenin bir parçasıdır.

Bizler travmayı ve etkilerini nasıl yaŐıyorsak çocuklar da aynısını yaŐıyor ancak arada bir fark var: Bizler yetişkinler olarak olgunlaŐmıŐ bir ruhsallığa sahibiz. Çocuklar ise henüz tamamlamadılar, onların tamamlanması teknik olarak 18 yaŐına kadar devam edecek. Bu nedenle çocuklar travmayla baş etmede bizden daha gücsüz. Bizlerin onlar için bu durumu anlamlandırma ve dönüŐtürmelerine destek olmamız gerekiyor. Çocukların buna ihtiyacı var. Bir taraftan da ergenlik dönemi içindeler ve bu da hayatlarındaki zor dönemlerden biridir.

Biraz da ergenlik dönemini ve tüm bunlarla birlikte çocukları nasıl etkiliyor? Ergenlik nerelere dokunuyor bunları düşünelim. Ergenlik insan hayatında dönüŐüm ve baŐkalaŐım sürecidir. Ergen, ocuk değildir ama yetiŐkin de değildir. Arada bir yerde sıkıŐmıŐtır. Beden dönüŐümün merkezindedir. Kabuk deĐiŐtiren yengeçler vardır, zaman zaman kabuk deĐiŐtirirler ve bir süre kabuksuz kalırlar, çok sancılı bir dönemdir. Ergenler de yengeçler gibi kabuk deĐiŐtirirken zayıf ve savunmasızdırlar. Bedendeki deĐiŐim ruhsal deĐiŐimi tetikler. Bedensel deĐiŐimler ergenin hiçbir zaman hazırlıklı olmadığı, dıŐarıdan maruz kaldığı bir yandan da kendisine dayatılan deĐiŐikliklerdir. Bir yandan da hayal kırıklığı dönemidir. YetiŐkinlerin dünyası hiç de ergenin hayal ettiği gibi bir yer değildir. Her Ŗeyin istedikleri gibi olamayacağını, yetiŐkin dünyasında sınırların, kuralların olduğunu kabullenmek zordur. SıkıŐmıŐlık, zayıf ve savunmasız olmak, kendine dayatılan durumlar ve hayal kırıklığı, aslında içinde bulunduğu ergenlik dönemi özellikleri ve bunu Ŗu anda yaşanan travmanın etkileriyle birlikte yaŐıyor. Ergenlik dönemi sonunda kimlik inŐa etmek zorunda, ben kimim? Nasıl biriyim ne olmak istiyorum? Hedeflerim ne? Cinsel özdeŐim gerçekleŐtirmek durumunda, kadın ve erkek olarak. Anne babasından yani çocukluğun o aŐk nesnelere güvenli olarak ayrılması gerekiyor. Zaten büyüme zor ve önce çocukluktan sonra simgesel olarak anne babadan ayrılmak. Hayatlarının en zor döneminde, bu kadar zayıf ve savunmasızken, kendilerine dayatılan sıkıŐmıŐlık hislerini daha da artıran, tam da anne babaya mesafe almaya çalışırken onları içeriye hapseden bir salgının ortasındalar. Simgesel olarak evden uzaklaŐmayı sağlayan her Ŗeylerini kaybettiler. Kendilerini güvenli hissettikleri, kaleleri olan odalarına herkes girdi. Okul artık orada. ArkadaŐlarıyla iletişim kurduğu, oyun oynadığı, dünyayı araŐtırarak merakını giderdiği telefonu, bilgisayar, odası artık yetiŐkinlerin de girdiği, kalabalıklaŐan bir yer hâline geldi. Tam da mesafe almaya çalışırken iŐgale uğradılar. Ama daha öncede söylediğim gibi onların da bu bağları sürdürmeye ihtiyacı var, bu yüzden çevrim içi dersler çok kıymetli. YetiŐkinlerin beklentisinin yüksek olması çok zorlayıcı. Fiziksel özellikleriyle zaten meŐgul olan, kendini beğenmeyen; sivilcelerini, burnunu, yüzünü sürekli eleŐtiren bir ergenin derste kamerayı kapatması ve görünmek istememesi çok anlaşılır. Elbette tüm bunlar aynı zamanda öğretmenler için de zorlayıcı olabilir çünkü onların da kayıpları var ve ekran üzerinden otoriteyi kurmak kolay da değil. Zaten iliŐkideki asimetriyi de bozan bir Ŗey ekran çünkü ergenler ekran konusunda bizlerden daha bilgili.

Bu süreçte daha çocuksu olmak, küçüklük eŐyalarıyla oynamak aslında onların da kullandıkları savunma mekanizmaları.

Ergenler bu dönemde regresyona uğrayıp bebeksi hareketler geliştirebilir, eski oyuncaklarıyla oynamak gibi. Bu onların kendi durumlarıyla baş etmek için kullandıkları savunma yöntemleridir. Çünkü gelecek o kadar belirsiz ve korkutucu ki geleceği hayal edip korkunca geçmişe gidip orda kalmak onlara daha iyi geliyor. Bu yüzden hiç endişelenmeyin. Yapmadığı şeyleri yapabilir, bebekliğe dönmek isteyebilir. Bunlar çocukların regresyonları. Tıpkı bizim de hayatımızın en erken haz dönemine gidip kendimizi yemekle oyalamamız gibi. Biz de bu şekilde kendimizi rahatlatıp haz almaya çalışıyoruz.

Anne babasına mesafe almaya çalışan ergen için kendi odasında kalmak, ortak faaliyetlere katılmamak aslında iç içe geçmekten duyduğu kaygı ile çok bağlantılı. Tam ayrılmaya çalışırken var olan dış gerçeklik yüzünden hepimiz içeride sıkıştık ve ergen için de bu kaygı verici. Belki hayatımızın en çok evde olduğumuz dönemlerini yaşıyoruz. Bu iç içe olma hâli mesafe almaya çalışan bir ergen için çok kaygı uyandırıcı. Dolayısıyla, evet, odasına kapanmak isteyebilir. Ortak etkinlikler için hevesli olmayabilir. Bunlar da çok anlaşılır. Ergenlik çocuklukla yetişkinlik arasında kalınan bir dönem. Bir taraftan da vazgeçmek hiç kolay değil. Bir tarafıyla çocuk olmak istemeye devam etme arzusu bir yandan da ayrılma ihtiyacı. Ergenlerin mesafe ihtiyacını görmek önemli.

Bir metafordan bahsedeceğim ergenlerle ilgili. Bebek bazen ortada hiçbir şey yokken ağlar. O bebeği kucağımıza alırız, şöyle bir sallarız, sakinleştiririz ve sonrasında rahatlar. Kucağımızda simgesel bir şekilde bebek rahatlar, sonrasında da uyur. Aslında ergenin de bu simgesel beşiğe ihtiyacı vardır. Yani yetişkinler tarafından onu koruyacak nesnelere tarafından koyulan kurallar ve sınırlar. Aslında okul da simgesel bir beşiktir. Çünkü kuralları ve sınırları vardır. Okuldan gelen kurallar ve sınırlar ergenin kendi içindeki dürtüselliğini, sınırsızlığını durdurur. Çocuk evden çıkıp okula gittiğinde okulun kurallarını biliyordur ve kurallara uyulmadığı zaman neler olacağını biliyordur. Ama okuldan eve geldiğinde o simgesel beşik kaybolmuş olur. Ergen, kendi ruh sağlığında kendi sınırlarıyla başbaşa kalır. Dersleri takip etmek ödevleri yapmak gibi. Bu dönem onlar için çok zorlayıcı. Bu dönem için uzlaşmacı olmak gerekiyor.

Bu durum için iki tane savunma mekanizmamız var: Biri gerçekliğin inkârı. Sanki hiçbir şey olmamış gibi koşullar ve eğitim aynı olmalı hayatımıza aynı devam etmeliyiz gibi. Bir diğeri de aslında gerçekliğin kabulü. Gerçekliğin aslında tehlikelerini ve bunlara karşı savunmasızlığımızı kabul etmek. Elimizden geleninin en iyisini yapmaya razı olmak. Belki şimdiye kadar yapmış olduğumuz planlarımız şu an biraz çatlıyor ve yeni bir değerlendirmeye yol açıyor. Ama geleceğin korkusu her zaman geçmişte çizilir. Hepimiz kendi geçiş hayatlarımızdan hikâyelerimizi yazıyoruz. Bu dönemde herkes fotoğraf albümlerine bakıyor. Gezdiğimiz yerleri, gittiğimiz yerleri paylaşıyoruz. Çünkü gelecek o kadar belirsiz ki bu belirsizliği aslında geçmişin hatıralarıyla anlamlandırmaya, geleceğin albümünü yapmaya çalışıyoruz. Ama unutmayalım ki insan ruhsallığı yapıcı bir güce de sahiptir. Şu an yaşadığımız ortam ve bizde yarattığı yıkıcı duygular öfke, gerginlik, kaygı ama ruh sağlığımız bunları onaracak güce de sahiptir. Bu dönemde bize en çok yardımcı olacak şey yaşananları duygusal olarak üstlenmek. Üzüntülerimi ve endişelerimizi yeni bir şeyin yaratılmasına dönüştürmek, bilmek, düşünmek öğrenmek gibi...

Bu kriz atlatıldığında yaşadıklarımızın kendimiz ve ilişkilerimize dair bir öğrenme fırsatına dönüştürülmesi kendi elimizde. Bütün bu olanları kendi ruh sağlığımızda bir şekilde dönüştürüp farklı öğrenme deneyimlerine çevirebiliriz.