

COVID-19 SÜRECİNDE ERGENLİK

Ergenlerin duyguları ve tepkileri hakkında konuşurken unutmamamız gerekenler: Ergenler;

- Stresli durumlarla başa çıkabilirler ama onlara yardımcı olmalıyız.
- Duygularını bazen doğrudan bazen de dolaylı ifade ederler
- Güvende olduklarını ve üzgün hissettiklerinde yanında olacağınızı hissetmek isterler
- Sizin durumla nasıl başa çıktığınızdan etkilenirler, bu yüzden tepkilerinize ve özbakımınıza dikkat etmelisiniz.

YENİ BİR DURUM

Dışarı çıkmanın yasak olması, arkadaşlarından uzun süre fiziksel olarak uzak kalma, uzaktan eğitim almak zorunda kalmak hem dünyanın hem de gençlerin yeni karşılaştığı bir durum olduğu göz önüne alınmalıdır.



AŞIRI TEPKİ VERME

Şu anda verilen öfkelenme, tartışma, huysuzluk gibi tepkilerin birçoğu ergenliğin normal özelliklerinden kaynaklanabilir. Yeni ortaya çıkan ve sizi gerçekten rahatsız eden davranışları ayırt etmelisiniz.

Bazı ergenler onlara bir şey olmayacağını düşünebilir veya havalı görünmek gibi nedenlerden dolayı endişelenmemiş/korkmamış gibi davranabilir ki bunlar da ergenliğin özelliklerindedir. Gerçekte korkmuş, kafası karışmış, endişelenmiş olabilirler ve yardımımıza ihtiyaç duyabilirler



DÜRÜST OLDUĞUNUZ KONUSUNDA GÜVEN VERİN

Mevcut durumun ne kadar süreceği de dahil olmak üzere bilmediğiniz şeyler olduğunu kabul edin. Bununla birlikte, onlara birçok kişinin herkesin güvenliğini sağlamak için çalıştığını ve açıklanan önlemleri takip ederek kendilerine veya size bir şey olma şansını azalttığını söylemekten çekinmeyin. Aldığınız önlemlerin mantığını anlatmaya çalışın



DİNLEYİN VE SÖYLEDİKLERİNİ DUYUN

Öğüt vermek veya sözlerini kesmek yerine olaylar hakkında söylediklerini ve bu durumu nasıl algıladıklarını dinleyin. Onlara elinizden geldiğince, gerçek bilgileri göstererek kafalarında kurdukları yanlış düşüncelerle gerçekleri ayırt etmelerine yardımcı olun.



ÖFKE DUYGUSU

Ergenler ve genel olarak insanlar engellendiğinde ve bir şeyi kaybettiklerinde öfke duyarlar. Öfke duygusu; korku, çaresizlik, güvensiz hissetme duygularına dayanır.

Öfkeleri yerine bunların altında yatan duygulara odaklanın ve bu duygularla nasıl başa çıkabilecekleri üzerine konuşun.



COVID-19 SÜRECİNDE ERGENLİK

COVID-19'un yarattığı stres faktörleri, ergenler için büyük bir fiziksel, sosyal ve duygusal değişim döneminde ortaya çıkar. Bu dönemde ergenler:

Ailesi ve sevdiklerinin güvenliğiyle ilgili kaygı korku duyabilir
Öfke patlamaları, tartışma gibi olumsuz davranışlar artabilir
Ağlama davranışı, üzgün ve depresif hissetmesi artabilir
Konsantrasyon ve dikkatini toplamada güçlük yaşayabilir
Daha az aktif ve yorgun veya daha aktif ve sabırsız olabilir
Çok fazla veya çok az uyku ve yemek yemek davranışları sergileyebilir

SEVGİNİZİ GÖSTERİN

Gençlere ve kendinize karşı sabırlı olun. Gençlere onları sevdiğinizi göstermenin basit, günlük yollarını bulun: sarılmalar, övgü sözleri, birlikte eğlenceli zaman geçirmek gibi



SOSYAL MEDYA VE TELEVİZYON YAYINDA SEÇİCİ OLUN

Hem siz hem de ergen virüsle ilgili haberleri izleme süresini sınırlandırmalısınız. Ergenlere virüs hakkındaki gerçekleri gizlememeliyiz demiştik ama çok fazla ve içeriği doğru olmayacak bilgileri izlemek onları ve sizi duygusal olarak yıpratır, endişeli bir duruma sokabilir.

TV haberlerini ve sosyal medyadaki bilgileri birlikte takip edin ve gördükleriniz, duyduklarınız ve hissettikleriniz hakkında konuşun



AİLE RUTİNLERİNİZİ KORUYUN

Özellikle uyku ve yemek saati gibi aile rutinlerinizi korumaya çalışın. Bazı faaliyetleri programlamanız işinize yarayabilir: belirli bir saatte uyuma-uyanma, ders çalışma, serbest zaman, hobilere vakit ayırma-kitap okuma, arkadaşlarla iletişim araçları vasıtasıyla vakit geçirmek vb.



DAVRANIŞ TEPKİLERİNİZLE ÖRNEK OLUN

Gençlerle virüsle ilgili durumlar hakkında ne düşündüğünüzü ve hissettiğinizi konuşun, böylece durumu daha iyi anlayabilirler. Güçlü duygulara sahip olduğunuzu ve olanlarla sağlıklı yollarla başa çıkabileceğinizi gösterirseniz, kendi duygularıyla başa çıkmak için güven kazanacaklardır



ERGENLER İÇİN FAYDALI ETKİNLİKLER

Rahatlatıcı Aktiviteler: Kitap Okumak, yeni müzik türleri keşfetmek, yeni bir kültür ve yemeklerini öğrenme, online müzeleri gezme,

Günlük yazmak ve Çizim Yapmak: Bazı gençler düşüncelerini ve duygularını bir günlüğe yazmaktan veya duyguları hakkında çizim / resim yapmaktan yararlanırlar.

Böyle dışavurumcu yollardan da faydalanabilir

Aile Etkinlikleri: Aileler ayrıca, daha önce beklemeye alınan ev işleri yapmak, bir gencin odasını değiştirmek veya yeniden dekore etmek, yeni tarifler denemek, birlikte egzersiz yapmak, masa oyunları oynamak veya bulmaca yapmak, beraber izlenecek belgeseller izlemek gibi bu etkinliklerle birlikte zaman geçirebilirler.

KAYNAKÇA:

CANADA PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION (2020). "PSYCHOLOGY WORKS" FACT SHEET: HELPING TEENS COPE WITH THE IMPACTS OF AND RESTRICTIONS RELATED TO COVID-19. [HTTPS://CPA.CA/DOCS/FILE/PUBLICATIONS/FACTSHEETS/PW_HELPINGTEE](https://cpa.ca/docs/file/publications/factsheets/pw_helpingtee)