**Pandemi Döneminde Ebeveyn Olmak**

Hepimiz daha önce benzerini pek de yaşamadığımız belirsiz ve oldukça zorlu bir dönemden geçiyoruz. Bu dönemde korku, endişe, kaygı, gerginlik, tolerans düşüklüğü, üzüntü yaşamak son derece doğaldır. Kaygılı ve korkulu olmanın çok doğal, hatta şu dönemde gerekli ve işlevsel olduğunu kabul etmek durumundayız. Çünkü bu duygular olumsuz olsa da bizim önlem almamızı, gerekeni yapmamızı sağlıyor. Bu durum ile ilgili kaygı ve korku hiç olmasa insanlar hiçbir önlem almazlardı.

Ancak kaygı ve korku abartılı olursa insanların ruh sağlığını olumsuz yönde etkilediği gibi kişinin doğru, etkili ve zamanında tepki vermesini zorlaştırabilir. Tıpkı donup kalmak ve kitlenmek gibi. Hâlbuki kabul edilebilir düzeyde bir kaygı ve korku “ne yapılabileceği” üzerinde karar vermeyi kolaylaştırabilir.

Yaşanan duygusal zorlukların yanı sıra hayat düzenimizde de ani değişiklikler yapmak zorunda kaldığımız, pek çok değişime hızlıca uyum sağlamamızı gerektiren bir süreç yaşıyoruz. Bu durum çocuğunuz için de geçerli. Çocuğunuz bu günlerde aşağıda belirtilen --ve bunların da dışında-- pek çok farklı konu ve duyguyla baş etmek zorunda olabilir:

* Akademik konularla ilgili endişe
* Uzaktan eğitime uyum sağlamakta zorluk
* Kampüs hayatından (sosyal etkinlikler, arkadaşlar, öğretim üyeleri vs.) uzakta olmakla ilgili hayal kırıklığı
* Sosyal hayatın ciddi bir şekilde kısıtlanmasından dolayı sıkıntı, üzüntü, hayal kırıklığı
* Motivasyon ve konsantrasyon eksikliği
* Uzun süre aynı evin içinde birlikte yaşamanın getirdiği gerginlik ve tolerans düşüklüğü
* Gelecek endişesi
* COVID-19 ile ilgili endişeler

**Peki, ebeveynler olarak bu süreçte siz çocuğunuza nasıl destek verebilirsiniz?**

1. *Müdahaleci Değil, Teşvik Edici ve Özeline Saygılı Olun!*

Çocuğunuzun artık yetişkin olduğunu ve onun çalışmak ya da sadece kendi kendine kalmak için özel bir alan ve zamana –ki bunlar kampüsteyken sahip olduğu ve alıştığı şeylerdi- ihtiyacı olduğunu kabul edip, ona bu alanı tanımak her iki taraf için de farklı anlamlarda zor olabilecek bu geçiş dönemini kolaylaştıracaktır.

1. *Çocuğunuza Çalışması için Alan Yaratın!*

Bazı öğrenciler için uzaktan eğitime uyum sağlamak biraz daha kolayken, bazı öğrenciler için sınıf-içi eğitimin getirdiği çerçeve ve sınırlar olmadan daha zorlayıcı olabilir. Bu konuda çocuğunuza nasıl destek olabileceğinizi sorabilirsiniz.

Evde çocuğunuzun öğrenmeye dikkatlerini daha rahat verebilmeleri için kendilerine ait bir çalışma ortamı olması faydalı olacaktır. Bu alan çocuğunuzun kendi odası olabilir. Eğer böyle bir imkan yoksa, evin uygun olan bir bölümü, çocuğunuzun çalışma alanı haline dönüştürülebilir. Ebeveynler ve diğer kardeşlerin online ders süresi boyunca öğrencinin kendi çalışma ortamında olmamaları, konsantrasyonun sağlanması açısından önemlidir.

1. *Birlikte Eğlenmek için Zaman Yaratın!*

Gülmek ve mizah iyileştirir. Birlikte eğlenmek için küçük fırsatlar yaratmak herkese iyi gelecektir.

Bir projesini bitirdiğinde ya da bir ödevini teslim ettiğinde bunu kutlayın, birlikte yemek yapın ve yiyin ☺. Sevdiğiniz bir filmi birlikte seyredin!

1. *Yardım Alabileceği Kaynaklara Yönlendirin!*

Üniversite olarak öğrencilerimize farklı konularda yaşayabilecekleri zorluklar konusunda uzaktan da olsa destek vermeye devam ediyoruz. Yazılı kaynaklar, webinarlar, mail üzerinde ve online görüşmelerle öğrencilerimizin ihtiyaçlarını belirlemeye ve bu ihtiyaçlar doğrultusunda gerekli destekleri sağlamaya çalışıyoruz.

Çocuğunuzu MySU’da yayınlanan duyuruları takip etmesi, üniversiteden gönderilen e-postaları mutlaka okuması, web sitemizde yer alan bilgilendirici yazıları takip etmesi konusunda teşvik edebilirsiniz.

1. *Mükemmeli Değil, Elinizde Geleni Yapın!*

Bu dönemin geçeceğini ama kendi içinde pek çok zorluğu ve belirsizliği barındırdığını bilerek kendinize de, çocuğunuza da şefkatli ve toleranslı davranmaya çalışın. Bu günlerin duygusal olarak iniş-çıkışlı geçebileceğini unutmayın. Bu dönem zaman zaman dağılmayı, koyduğumuz hedefleri gerçekleştirmekte ve odaklanmakta zorlanmayı getirebilir. Günlük rutinlerimizi koruyamayabiliriz. Bu noktada hemen motive olmak zorunda değiliz. En önemlisinin yaşamsal kaynaklarımızı sürdürebilmek olduğunu kendimize ve çocuğumuza hatırlatabiliriz.

**Kaynakça**

<https://www.apu.edu/articles/parents-4-tips-for-supporting-your-college-student-who-is-back-home/>

<https://www.clickorlando.com/features/2020/03/31/concerned-about-your-college-student-being-home-due-to-coronavirus-5-tips-to-make-it-more-cordial/>

<https://www.ankara.edu.tr/wp-content/uploads/sites/6/2020/03/cogepdercovid-19rehberi30mart2020.pdf.pdf>