**Pandemi Döneminde Uzaktaki 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. *Ayrıca çocuğunuz evden uzak olduğu için endişeli olabilirsiniz.*

Lütfen unutmayın ki, çocuğunuz kampüste şu anda olabileceği en güvenli yerlerden birinde. Öğrencilerimizin hayati ihtiyaçlarını karşılamak üzere ilgili tüm birimler ve personel kampüste halen aktif olarak çalışmakta (Sağlık Merkezi, Güvenlik Birimi, market, ATM, gibi) ve onların sağlık ve güvenliğini sağlamak için gerekli tüm önemleri almakta.

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. 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
* Evden ve sevdiklerinden uzakta olmaktan dolayı hayal kırıklığı, üzüntü, özlem
* Motivasyon ve konsantrasyon eksikliği
* Gelecek endişesi
* Salgın ile ilgili endişeler

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

1. *Çocuğunuzla Düzenli Olarak Temas Kurun!*

Araştırmalar, fiziksel ve duygusal sağlığımızın ve refahımızın yakın ve sevgi dolu ilişkilere bağlı olduğunu açıkça göstermektedir. Bu nedenle özellikle bu dönemde çocuğunuzla telefonla veya görüntülü görüşmeler yoluyla düzenli ve sık sık iletişim kurduğunuzdan emin olun.

1. *Mümkün Olduğunca Ulaşılabilir Olun!*

Çocuğunuzun ihtiyaç duyduğunda mümkün olduğunca size ulaşabilmesi oldukça önemlidir.

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. 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>