

KASIM BULUŞMALARI 2020

PANDEMİ GÜNLERİNDE ERGENLİK



Bu yayın UNFPA Türkiye Ofisi ve TAP Vakfı
işbirliği ile gerçekleştirilen “Pandemi Günlerinde Ergenlik” evrimii
etkinlikleri içeriklerinden özetlenerek hazırlanmış olup konuşmacıların
görüşlerini yansıtmaktadır.

zetleyen : Merve Yedekioğlu

Tasarım ve İllüstrasyonlar : Başak Gnaan

Baskı : Üçgen Matbaacılık ve Ambalaj San. Tic. Ltd. şti.

SUNUŞ

Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı (TAPV)'nın gelenekselleşen “Kasım Buluşmaları” bu yıl 24-25-26-27 Kasım 2020 tarihlerinde online olarak gerçekleştirildi. 2017 yılından bu yana Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu (UNFPA) Türkiye Ofisi iş birliği ile “Ergen Sağlığı” çalışmaları kapsamında sürdürdüğümüz toplantı dizisi; İstanbul ve Ankara’da ergenlerin gelişim süreçleri ve sağlığını gündemine alarak, bu alanda farkındalığı yaygınlaştırmayı ve bilgi paylaşımını amaçlamaktadır.

2020 yılı Kasım Buluşmaları, pandemi nedeniyle eğitim sisteminin ve öğrencilerin öncelik ve gündemlerinin değiştiği bir dönemde gerçekleşmiştir. Bu nedenle tartışılan konuların öğretmen ve ebeveynleri dönemin ihtiyaçları çerçevesinde bilgilendirmesi, psikolojik danışmanların öğrencileriyle etkileşimi bağlamında güçlendirilmesi amaçlanmıştır.

Etkinliğimizi alanda çalışan psikolojik danışmanlar, öğretmenler, sosyal hizmet uzmanları, akademi çevresi, üniversite öğrencisi, ebeveyn ve sivil toplum temsilcilerinden oluşan 1000’e yakın katılımcı izlemiştir.

Etkinlik kapsamında gerçekleşen paneller ve atölyelerde, konunun farklı boyutları, yerelden globale disiplinler arası bir yaklaşımla gündeme alınırken, bu derleme ile de içerdiği sunum ve raporlar ile daha geniş çapta bir gruba ulaşması hedeflenmiştir.

KASIM BULUŞMALARI 2020

PANDEMI GÜNLERİNDE ERGENLİK

24 KASIM 2020 15.30–17.00

“Yerelden Küresele Pandemide Ergenlik”

AÇILIŞ KONUŞMASI

Nurcan Müftüoğlu / TAP Vakfı Genel Koordinatörü

Dr. Gökhan Yıldırımkaş / UNPFA Türkiye Üreme Sağlığı ve Nüfus ve Kalkınma Programları Koordinatörü

“Pandeminin Genç İnsanlara Yansımaları, Kısıtlar ve Fırsatlar”

Dr. Lale Say / Başkan, Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı & Sağlık Sistemi Entg. Dünya Sağlık Örgütü, CSÜS Araştırmaları Bölümü
Cenevre Genel Merkez

“Ergenlerin Covid-19 ile ilgili Deneyim ve Algıları: Dünyadan Örnekler”

Prof. Dr. Fatma Hazır Bıkmaz / Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanı

“Pandemi Sürecinde Eğitimin Yeni Ekosistemi”

25 KASIM 2020 15.30–17.00

“Ergen Gelişim Süreci ve Yeni Dinamikler”

Prof. Dr. Figen Çok / Başkent Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü
Başkanı ve PDR Anabilim Dalı Başkanı

“Ergen Gelişim Süreci ve Yeni Dinamikler”

Ebru Baykoca / Klinik Psikolog

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölüm Başkanı

“Pandemi Sürecinde Ergen Ruhsallığındaki Dönüşümler”

Erkan Oğuzalp / Psikolog-Uzman Psikolojik Danışman
Bölüm Koordinatörü

“Rehberlik Servisleri ve Yeni Normale Uyum”

26 KASIM 2020 15.30–17.00

“Ergenle İletişim: Nasıl Kurulmalı ve Nasıl Korunmalı”

Doç. Dr. Neslihan Güney Karaman / Ankara Üniversitesi Eğitim Birimleri Fakültesi
Eğitim Psikolojisi Anabilim Dalı

“Aradığınız Kişiyi Ulaşıl(a)mıyor: Ergenlerin Ailede Varolma Süreci”

Ceren Şad Polat / Uzman Psikolojik Danışman
SDO Akademi Yöneticisi

“Ergenle Evde Olmak ve Ergene “Ev” Olmak”

Sema Temren / Psikolog
Koordinatör Psikolojik Danışman ve Rehberlik Uzmanı
“Ya Online’sın ya da Maskeli!..Hibrit Öğretmen-Öğrenci!..”

24-25-26 Kasım oturumları kolaylaştırıcı:
Nigâr Mat Ağyel / Metin ve Senaryo Yazarı, Oyuncu, Blogger

27 KASIM 2020 15.30–17.00

KAYITLI ATÖLYE ÇALIŞMASI

Atölye 1 “Pandemi Döneminde PDR Hizmetlerini Gözden Geçiriyoruz”

Kolaylaştırıcılar;

Selin Şen / Uzman Psikolojik Danışman
Pınar Keskiner Akgül / Uzman Psikolojik Danışman

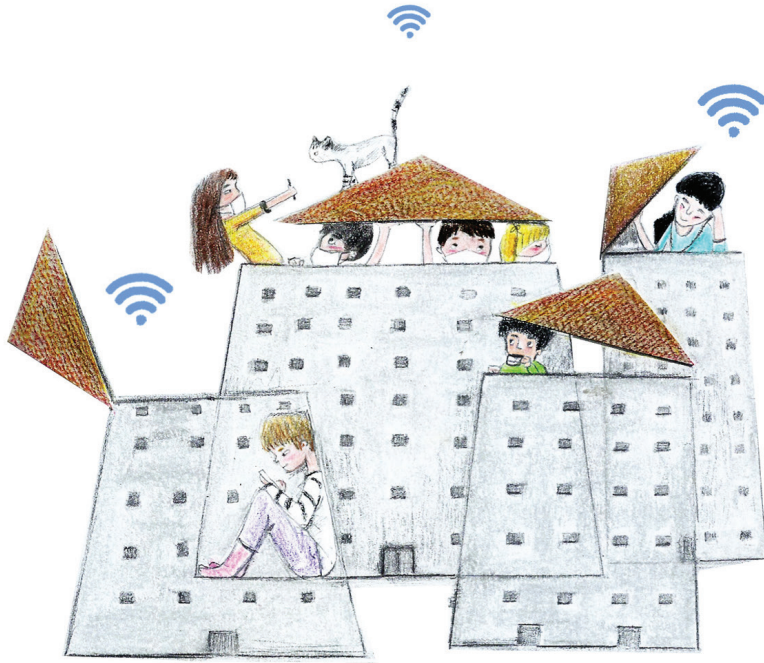
Atölye 2 “Pandemi Döneminde Ergeni ve Ergenliği Yeniden Düşünmek”

Kolaylaştırıcılar;

Ayşin Zeynep Ertaş / Uzman Psikolojik Danışman
Betül Büyük / Uzman Psikolojik Danışman

24 KASIM 2020 15.30–17.00

“Yerelden Küresele Pandemide Ergenlik”





Nurcan Müftüoğlu

TAP Vakfı Genel Koordinatörü

Orta Doğu Teknik Üniversitesi Mimarlık Fakültesi'nde lisans, Boğaziçi Üniversitesi İdari Bilimler Fakültesi Sosyoloji Bölümü'nde yüksek lisans yapmıştır. Sivil toplum çalışmaları ve üreme sağlığı alanında, California Üniversitesi Sağlık Politikaları Enstitüsü Sağlık Programı ve Johns Hopkins Üniversitesi Nüfus ve İletişim Bölümü Sağlık İletişim Teknikleri sertifika programlarına katılmıştır.

TAPVakfı Genel Koordinatörü olarak çalışmakta, 2002 yılından bu yana cinsel sağlık eğitimi programları kapsamında ergenlere ve gençlere yönelik eğitim programları yanı sıra üreme hakları ve cinsel haklar temelinde savunuculuk projeleri yürütmektedir.

Açılış ve Hoşgeldiniz

Kasım Buluşmaları'na hoş geldiniz. Size UNFPA ve Vakıf adına hoş geldiniz demek ve bu 4 günlük heyecanlı paylaşım sürecini başlatmak istiyorum. Öncelikle bugünü - öğretmenler gününüzü kutluyor, zor koşullarda yürütmekte olduğunuz eğitim-danışmanlık çalışmaları için kolaylıklar diliyoruz.

TAP Vakfı CSÜS alanlarında eğitim/iletişim çalışmaları yürüten bir STK. Uzun yıllardır gençlerle ve ergenlerle cinsel sağlık eğitimleri kapsamında bir araya geliyor, okul temelli cinsel sağlık eğitim programları uyguluyor, yine toplumsal cinsiyet eşitliğini destekleyen farkındalık çalışmaları yapıyoruz. Bu kapsamda öğretmenler ve psikolojik danışmanlar önemli bir paydaşımız. Okul temelli eğitimlerimiz ve RAM işbirlikleri ile yürüttüğümüz PDR çalıştayları, cinsel sağlık eğitim çalışmalarımızı besliyor. Sadece kaynaklardan ve uzmanlardan değil, öğrencilerden de çok şey öğreniyoruz. Cinsel gelişim ve büyüme süreçlerinin önemli bir döneminde öğretim ortamlarındaki bu buluşmalar, kısa da olsa katılımcı uygulamalar çok önemseydiğimiz kıymetli deneyimler. Pandeminin getirdiği koşullar nedeniyle uygulamalarımızı dijital platformlara taşımaya çalışıyoruz; PDR çalıştaylarımıza çevrimiçi devam ediyor, öğrencilerle yürüttüğümüz dersleri uzaktan eğitim ortamlarına uygun şekilde yeniden yapılandırıyoruz.

Kasım Buluşmaları; Vakfımızın 2000'li yıllardan bu yana, her yıl CSÜS kapsamında bir başlıkta çalışma ortakları ve takipçileri ile bir araya geldiği toplantılar. 2017 yılından başlayarak bu buluşmaları UNFPA işbirliği ile ergenlik ve ergenlerin cinsel gelişimlerinin farklı boyutları üstüne yapıyoruz. Farklı disiplinlerden uzmanların ve alanda uygulama yapan öğretmen ve danışmanların bilgi ve deneyimlerini paylaştıkları kasım buluşmaları bize kıymetli bir etkileşim alanı açıyor. Ekranlarımızın ve dijital ortamın bu etkileşimi zayıflatmayacağını ve bu buluşmanın hepimizi için verimli ve keyifli bir etkinlik olacağını umuyoruz.

Yaşları nedeniyle bu ve benzeri etkinliklerde yer alamazlar da, ergenlerin katılımını önemsiyoruz. İhtiyaçlarını, isteklerini, beklentilerini anlamak için onları dinlememiz gerektiğini, yetişkinler, ebeveynler, öğretmenler olarak ergenleri desteklemenin ve haklarını korumanın sorumluluğumuz olduğunu, kaçırılan fırsatların geri gelmeyeceğini ve gecikmelerin bedeli olduğunu biliyoruz.

Cinsel Sağlık Eğitim Programında uygulama ortağımız olan UNFPA'nın anlamlı bir hedefi var; "kimseyi geride bırakmamak". ÜS kapsamında anne-çocuk sağlığından toplumsal cinsiyet temelli şiddete, güvenli cinsellikten erken ve zorla evliliklere uzanan bir alanda çalışan, ergenleri ve gençleri temel hedef gruplarından biri olarak tanımlayan bir BM birimi olarak bu sloganı tanımladıklarında, küresel bir salgının olacağı ve bu başlığın çok daha fazla önem kazanacağını öngöremezlerdi. Ne yazık ki toplumsal eşitsizliklerin daha da arttığı bir dönemden geçiyoruz. Kadınlar, ergenler, engelli kişiler, mülteciler artık daha savunmasız, daha kırılgan. "Kimseyi geride bırakmamak" adına mücadele etmek artık daha da önemli. Bu vurguyu karamsarlık adına değil, gerçekleştirdiğimiz çalışmaların; her çabanın ve emeğin önemli bir karşılığı olduğuna inanarak yapıyorum..

Ergenlik fırtınalı bir dönem..

Çocukluğun dinginliğinin ardından bedenin, zihnin ve bir anlamda duyguların bir şekilde şaha kalktığı, bir yeniden doğma, formatlanma, şekillenme aşaması ve – bir kabuk yenileme dönemi. Bir yandan çocukluğunu kaybetmenin hüznü öte yandan yaşamı-ilişkileri –cinselliği keşfetmenin heyecanı, yetişkinliğin provaları..

Şimdi adı Covid olan bir başka büyük fırtınanın içindeyiz. Sadece ergenlerin değil, ebeveynler, öğretmenler danışmanlar ve arkadaşlarının yer aldığı bir fırtınanın içindeyiz; 1.52 milyar gencin artık okula ve üniversiteye gidemediğini, tüm dünyada öğrencilerin % 87'sinin akademik ve sosyal gelişimlerinin etkilendiğini biliyoruz. Yükselen toplumsal cinsiyet temelli şiddet, çocuk işçiliği, erken evlilikler pek çok ülkenin sorunu.

Ergenler de bizimle birlikte farklı bir yaşamı deneyimliyor, kimi ekran karşısında yorgun, yeni yaşam biçimlerine uyum sağlamaya çalışırken, bir kısmı en yasaklı dönemlerde bile işine gitmek zorunda, Ülkemizde 4 milyon çocuğun uzaktan eğitime erişemediği, okul terklerinin artacağı, donanımsız gençlerden, erken evliliklere pek çok sosyal sorunun bizi beklediği gerçeği ile yüzleşiyoruz. Covid tüm bir kuşak için eşitsizlikleri arttıran ve potansiyeli gerçekleştirmeme riskini de yaratan bir tehlike.

Hayatın olağan akışı bir şekilde sekteye uğradığında, acil durumlar ortaya çıktığında bozulan yaşam ortamı ve kayıpların yaratabileceği travmalar gelişim süreçlerini etkiler. Çocukların duygusal stresler yaşamasına, ruh sağlıklarının etkilenmesine neden olur.

Bu platformda bir araya gelen bizler (öğretmenler, ebeveynler, psikolojik danışmanlar), pandeminin yarattığı dinamikleri anlamaya, sürece en etkili müdahaleleri yöntemlerini geliştirmeye çalışıyoruz.

Bu organizasyonu mümkün kılan çalışma arkadaşlarıma, Gökhan beyin nezdinde uygulama ortağımız UNFPA'ye, konuşmaları ile bizi destekleyen panelistlerimize, ve bu toplantıyı anlamlı kılan siz katılımcılarımıza çok teşekkür ediyorum.



Dr. Gökhan Yıldırımkaaya

*UNFPA Türkiye Üreme Sağlığı ve Nüfus
ve Kalkınma Programları Koordinatörü*

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Mezunu. TODAİE Kamu Yönetimi Uzmanlık Lisansüstü Eğitim Programı, ATAUM Avrupa Birliği Temel Eğitim Programını tamamladı. Çeşitli düzeylerde Sağlık Bakanlığı'nda SSK Sağlık İşleri Genel Müdürlüğü'nde çalıştı, SSK Sağlık ve Maluliyet İşleri Dairesi

Başkanlığı'nı yürüttü. Değişik zamanlarda üniversitelerde ve sertifika programlarında farklı konularda konuk uzman olarak görev yaptı. Başlıca çalışma ve ilgi alanları; Üreme Sağlığı, Sağlık Harcamaları, Sağlık İşletmeciliği, Sağlık Sigortacılığı ve Geri Ödeme Sistemleri, İş Kazaları ve Meslek Hastalıkları, Koruyucu Sağlık Hizmetleri, Sağlık Alanında Toplam Kalite Yönetimi ve Akreditasyon, Acil Durumlarda Sağlık Hizmetleri Yönetimi ve Sağlık Lojistiği.

2005 yılından bu yana Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu'nda çalışmaktadır. Halen UNFPA Türkiye Üreme Sağlığı ile Nüfus ve Kalkınma Programları Koordinatörlüklerini yürütmektedir. Ülkemizde Sağlık Bakanlığı, Milli Eğitim Bakanlığı, SHCEK, Türk Silahlı Kuvvetleri de dahil olmak üzere pek çok kamu kurumu, üniversite ve sivil toplum kuruluşu ile birlikte ana sağlığı, üreme sağlığı, cinsel sağlık, gençlik üreme sağlığı, mevsimlik tarım işçileri, kırsalda kadın, insani yardım ve HIV/AIDS ile ilgili program ve projeleri yürütüyor.

"Pandeminin Genç İnsanlara Yansımaları, Kısıtlar ve Fırsatlar"

Kasım Buluşmaları başlangıç gününün ilk konuşmacısı olan Yıldırımkaaya, pandemi günlerinde ergen ve ergenliğin biraz daha ötesinde, genç olmayı konuşacağını ve katılımcılarla birlikte konuyu ayrıntılı hale getirmeye çalışacağını bildirerek sözlerine başladı.

Çalışmakta olduğu UNFPA ile ilgili bilgiler vererek giriş yaptı. Everensel misyonunu; cinsel sağlık ve üreme sağlığı haklarının hayata geçirilmesi olarak aktardığı UNFPA'nın geçtiğimiz yıl 50. yılını doldurduğunu belirtti. 150'yi aşkın ülkede, 5'er yıllık ülke programları dahilinde; çalışmalarını "kimseyi geride bırakmamak" üzere, özellikle sürdürülebilir kalkınma hedeflerini odaklayarak devam ettirdiğini belirtti. Ülkemizde aralık ayı sonunda 5 yıllık 6. ülke programının sonlanacağını ve 2021-2025 yılları arasında 5 yıllık 7. ülke programıyla; özellikle hizmete erişimde görece geride kalmış veya bırakılmış insanlara daha fazla erişmeye çalışarak, kalkınmanın bir paydaşı olmaya devam edecekleri bilgisini paylaştı.

Çalışma alanlarının oluştuğu üç temel bileşeni; üreme sağlığı, toplumsal cinsiyet eşitliği ve kalkınma olarak açıklayan Yıldırımkaaya, son dönemlerde yaşanan savaş ve çatışmalar sonrası "insani yardım" bileşeninin temel bileşenlerden biri olduğunu, arttığını ve yaygınlaşmaya devam ettiğini ifade etti.

UNESCO'nun da verilerinden faydalananarak, pandemiye genç ve ergen öznesi üzerinden, büyük fotoğrafta baktığında; sayıların sürekli değişmesiyle birlikte şuan dünyada 120'den fazla ülkede, en

az bir milyar çocuk ve genç insanın okul eğitime, yüz yüze eğitime veya uzaktan eğitim sistemine erişemediği için zorluk yaşadığını, olumsuz etkilendiğini bildirdi. Hayatlarındaki önemli bir geçiş sürecinde destek mekanizmalarına ve sağlık hizmetlerine erişim konusunda haklı beklentileri olan gençlerin; bu dönemde karşılaştıkları kısıtlamaların onların kaygı düzeyinde artışa, ruhsal huzursuzluklara, korunma ve psiko-sosyal alanda birçok sorunla yüz yüze gelmelerine sebep olduğunu dile getirdi. Covid odaklı hizmet sunumunun, birincil hizmet türü olmasının önemini vurguladı. Bunlar dışında, genç insanların pek çok hizmet ve danışmanlık alanına ihtiyaçlarının arttığı; fakat erişimde yaşanan kısıtlılıklar nedeniyle daha fazla kaygı yaşamaya başladıkları noktasına değindi. Burada sadece gençlerden bahsedildiğini; alt kademeler olarak genç göçmenlerin, mültecilerin, gözetim altında olanların veya engeli ile yaşayanların eklenmesiyle durumun daha kaygı verici bir boyuta eriştiğini gözler önüne serdi.

Sağlıkta Genç Yaklaşımlar Derneği ve UNFPA işbirliğiyle üzerinde çalışmaya devam edilen ve henüz yayımlanmamış bir araştırmadan bulgular vererek devam eden konuşmacı; covid-19 pandemisinde Türkiye'deki gençlerin nasıl etkilendiği üzerine bilgi paylaşımlarında bulundu. Farklı alanlardan uzmanlarla, bilim insanlarıyla ve gençlerle birlikte yürütülen bir çalışma olduğunu anlattı. Türkiye'nin farklı bölgelerinden, 18-30 yaş arası, 714 gencin katılımıyla gerçekleşen araştırma verilerinden bilgiler aktaran Yıldırım kaya, çalışmanın, uzaktan eğitimle ilgili sonuçlarından bahsederek; gençlerin bilgi içeriği nedeniyle yeteri kadar öğrenemediklerini hissettiklerini ve uzaktan eğitime yönelik duyulan stres altında verimsiz hissetme, anksiyete gibi etkileri görüldüğünü bildirdi.

Alansal olarak cinsel sağlık, üreme sağlığı bilgisine pandemi öncesi ve sonrasındaki erişimlerde nasıl bir dağılım olduğuna baktıklarını anlatarak; bu bilgilere müfredattan erişmenin olası olmadığını ve ortamlardan, akran yoluyla veya diğer kaynaklardan erişimle ulaştıklarını belirtti. Sonucun; pandemi öncesi ve sonrasında çok belirgin oranda cinsel sağlık, üreme sağlığı, adolesan sağlığı bilgilerine erişimde kısıtların olduğunun ipuçlarını verdiğine dikkat çekti. Bu dönemde gençlerin cinsel sağlık, üreme sağlığı hizmetlerine duyulan ihtiyaca rağmen hizmet almama nedenlerine bakıldığında, covid-19'un önemli rol oynadığını belirterek; kendisini güvende hissetmediği ve toplumsal baskı hissettiği için, bu hizmetlere erişimi ertelediklerini vurguladıklarını söyledi.

Şiddet konusuna değinen Yıldırım kaya, özellikle 18-30 yaş grubu arasında, pandemi öncesi ve sonrası kıyaslandığında, partner tarafında flört şiddetine maruz bırakılmanın ön plana çıktığını bildirdi. Burada sanal şiddetin de anlamlı olduğunu ve bu çalışmanın; ölçülebilir bir olumsuz gelişme olduğunu, bunun arttığını ortaya koymuş olduğunu ifade etti.

Yaptıkları çalışmalar hakkında kısa bilgiler vermeye başlayan konuşmacı, ilk olarak Sağlıkta Genç Yaklaşımlar Derneği ile yürüttükleri pandemi öncesi ve sonrası çalışmalara değinerek; bu süreçte aktif bir şekilde, sürekli çalışan genç insanlarla birlikte çok fazla şey deneyimlediklerini ve öğrendiklerini aktardı.

UNFPA'nın bu dönemde; halihazırda uyguladığı program ve araçlara, covid'le mücadele araçlarının yüklenmesi, yaygınlaştırılması konusunda özellikle genç insanlarla, dijital platformlarla işbirliğinin güçlendirilmesini program olarak önerdiğini belirtti ve bunu Türkiye'deki genç insanlar, birçok gençlik kuruluşu, ağı ve çalışma grubuyla gerçekleştirdiklerini ekledi.

UNFPA Türkiye ofisi olarak üzerinde çalıştıkları ve yakın dönemde paylaşacak oldukları araştırmalara kısaca değindi. İlk olarak Sağlıkta Genç Yaklaşımlar Derneği'yle beraber yürüttükleri; pandeminin

genç insanlar üzerindeki etkisi konusundaki çalışmadan bahsetti ve aralığın üçüncü haftasından sonra çok kapsamlı bir şekilde Türkçe ve İngilizce olarak paylaşılacağını duyurdu. Kırmızı Şemsiye Derneği ile pandeminin seks işçiliği üzerine olan ve bu alandaki etkileri konusunda bir çalışma yürüttüklerini ve onun da aralık ayı sonunda ilgi duyanlarla buluşmuş olacağı bilgisini verdi. Hacettepe Üniveristesi HÜKSAM ile beraber pandemi döneminde kadın sağlık hizmet sunucularının karşılanmamış ihtiyaçları ve güçlüklerini temel alan bir veri toplama çalışmasını bittirdiklerini ve aralığın sonuna doğru yayımlanacağını belirtti. Yıldırımkaya ayrıca, Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü ile beraber yürüttükleri çocuk yaşta erken ve zorla evliliklerdeki Türkiye nüfus sağlık araştırmasını köken alan ve son çeyrek yüzyılı irdeleyen bir tematik rapor bulunduğunu bilgisini de aktardı.

Pandemi döneminde ergen ve genç insanların gerçekten karşılanmamış ihtiyaçlarına odaklanmanın, bu süreci verimli geçirerek yaşamlarının önemli bir bölümünü ertelememiş olmanın veya onları yok saymadan ilerlemenin çok hayati ve önemli olduğu vurgusunu yapan konuşmacı; "Ergenlerle ve genç insanlarla uygun olarak oluşturulmuş ortaklıklar ve yetişkin-genç işbirlikleriyle ara sürecin yönetiminin kolaylaştığı, çok olumlu kazanımlar elde edildiği ve bu çerçevede karşılıklı öğrenme, paylaşım ve dayanışma yoluyla aslında zor günlerin bir parça daha kolaylaştığını öğrendik ve öğreniyoruz." diyerek sözlerini tamamladı.



Dr. Lale Say

*Başkan, Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı & Sağlık Sistemi Entegrasyonu
Dünya Sağlık Örgütü, CSÜS Araştırmaları Bölümü,
Cenevre Genel Merkez*

Edinburgh Üniversitesi'nden üreme sağlığı epidemiyolojisi ve araştırmaları konusunda Master derecesine ve İstanbul Üniversitesi İstanbul Tıp Fakültesinden tıp diplomasına sahiptir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) Cinsel Sağlık ve Üreme Sağlığı

ve Araştırma Bölümünde üreme sağlığının sağlık sistemleri ile entegrasyonu birimine başkanlık etmektedir. Dr. Say, 2002 yılından bu yana Dünya Sağlık Örgütü'nde, önceleri üreme sağlığı göstergelerinin izleme ve değerlendirme faaliyetlerinin yönetiminde ve daha sonra politika ve program güçlendirme koordinatörü olarak çalıştı. DSÖ'ye katılmadan önce, Dr. Say, Türkiye'de birinci basamak sağlık hizmeti sağlanması ve yönetiminde İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı'nda klinik, araştırma ve eğitim sorumlulukları ile çalıştı. Dr. Say'ın cinsel sağlık ve üreme sağlığının çeşitli alanlarında önemli miktarda bilimsel yayını bulunmaktadır.

"Ergenlerin Covid-19 ile ilgili Deneyim ve Algıları: Dünyadan Örnekler"

"Yerelden Küresele Pandemiye Ergenlik" oturumunun ikinci konuşmacısı Say, TAPV ve UNFPA Türkiye temsilciliğine teşekkürlerini ileterek; dünyada ne tür veriler olduğu, ergenlerin covid-19'la ilgili deneyimleri, algıları, ne tür hizmetlere ihtiyaç duyuyorlar gibi konularda bilgi paylaşımında bulunacağını açıkladı.

Ergenlerin covid-19 nedeniyle birçok problem yaşadığını; direkt hastalığın yanında indirekt etkileri de olduğunu aktardı. Ergenlerin ve çocukların fiziksel sağlığı üzerindeki etkisinin, ciddi geçirme veya ölümle sonuçlanma riskinin ileriki yaşlara göre daha az görüldüğünü; yine de yakalanma risklerinin yüksek olduğunu ekledi. Bunun yanı sıra, sağlıkları üzerinde beslenmeleriyle ya da fiziksel aktivite eksikliğiyle ilgili olumsuz etkileri olduğunu; şiddete maruz kalma olaylarının yaşandığını, bağışıklıklarının bozulma riski altında olduğunu belirterek covid-19'un indirekt etkilerine değindi. Okulların kapanmasının çok büyük etkisi olduğunu dile getirerek sosyal izolasyon içinde bulunmalarının ve bu şekilde hissetmelerinin kişilik ve davranış gelişimlerinin üzerinde olumsuz etkileri olabileceğini söyledikten sonra; dünyadaki bazı ülkelerde ergen evlilik ve gebeliklerinde artış görüldüğünü anlattı.

İki grafiği ekrana taşıyan Say, ilk grafiğin covid-19'un görülme sıklığının, diğer grafiğin de covid-19'dan ölümlerin yaşlara göre dağılımlarının olduğunu açıkladı ve grafikler üzerinden anlatımını sürdürdü. Her iki görselin de en altında çocuk ve ergenlerin olduğunu aktararak; az sayıda hasta veya az belirtili vaka görülmesine rağmen, bu genç yaş grubunun taşıyıcı olma veya bulaştırma riski taşıdıklarının bilindiği bilgisini paylaştı.

Sonrasında eğitimle ilgili sonuçları üzerine konuşarak, konunun çok önemli olduğunu özellikle belirtti. Bunun hem gençlerin ve ergenlerin gelişimi üzerinde kişisel; hem de uzun süreli, toplumların kendini geliştirmesi ve birikimi üzerinde olumsuz etkileri olacağını ekledi. UNESCO'dan aldığı verileri paylaşarak okulların kapalılık durumunu gösteren iki tane dünya haritası görseli kullandı. Haritalardan bir tanesi nisan ayındaki, diğeri de eylül sonu ekim ayındaki durumu gösteriyordu; pembe renkler yarı açık yarı kapalı sistemi uygulayan, morlar tamamen kapalı sistemi uygulayan, mavi renkler ise okulları açık olan ülkeleri temsil ediyordu. Haritalardaki sonuçlara göre; nisan ayında hemen ilk reaksiyon olarak tüm ülkelerin okulları kapattığını, zamanla açılan okulların ağır basmaya başladığını belirtti. Bu açma-kapatmaların covid enfeksiyonun yaygınlaşmasıyla değişiklikler gösterdiğini ifade ederek; çocuk ve ergenlerin gelişimi üzerindeki olumsuz etkilerine vurgu yaptı.

Covid-19'un önemli etkilerinden birisinin, fizik aktivitenin azalması sonucu sağlık üzerinde görüleceğini, dünyanın hem gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelerinde yapılan birçok araştırmanın bu durumu ortaya koyduğunu dile getiren Say; hareket azlığının şu an olmasa bile bir süre sonra çocuk ve gençlerin genel sağlığıyla ilgili olumsuz sonuçlar ortaya koyacağını bilindiğini açıkladı. Bu nedenle DSÖ'nün üzerinde durduğu bir konunun da ergenlere, gençlere ve çocuklara yönelik fizik aktivitenin azalmasına karşı önlemler alınması olduğunu belirtti.

Sağlık hizmetindeki duraklamalar üzerinde duran konuşmacı, tüm dünyada bu durumun yaşandığını, cinsel ve üreme sağlığı hizmetlerine erişimin sınırlandığını söyledi. Aşılama programlarında da aksamalar olduğunu dile getirerek; özellikle sistemi henüz çok gelişkin olmayan

lkelerde, aşılamanın ilk etkilenen programlardan olduğunu ifade etti. HIV ile yaşayan gençlerin temel tedavilere erişiminde; engelli ergenlerin toplum ve sosyal hizmetlere, destek hizmetlerine erişiminde; okul ve niversiteler de de verilen sağlık hizmetlerinde kesintiler hatta duraklamalar görüldüğünü ifade etti.

Birlikte ortak çalışmaları yaptıkları bir bağımsız araştırma kuruluşunun, nisan ayından buyana, 4 farklı ülkede ve her ülkeden 1000 genç ile 3 ay boyunca ayda bir kez olmak üzere, aynı grup gençlerle arka arkaya yaptıkları anket çalışmasından söz eden Say, çalışmanın sonuçlarını paylaşacağını belirterek devam etti. Gençlere kendileri ve aileleriyle ilgili, covid-19 nedeniyle risk algılarıyla; yine bu konuyla ilgili bilgi, tutum ve önlemlere uyumlarıyla; kısıtlamaların etkileriyle; eğitim, geçim kaynakları, gıdaya erişimle; ruh sağlığı, cinsel ve üreme sağlığı hizmetleriyle; şiddet, cinsel ve cinsiyete dayalı şiddetle ilgili sorular sorulduğunu aktardı. Covid-19'la ilgili risk algılamaları sorusunda; ergenlerin covid-19'un yaygın semptomlarını bildiği, ancak önlemleri uygulamada yavaş olduklarının görüldüğü sonucunun çıktığını aktardı. İlk ve son görüşmeler arasında, zaman içinde, önlemlere uyma konusunda tüm ülkelerde iyileşme gözlemlendiğini ekledi. Hindistan'da 15-19 yaş grubuyla yapılan araştırmada, gençlerin genelinin covid-19'la ilgili risk altında olmadıklarını düşündüklerini aktaran konuşmacı; Meksika'da hangi grubun risk altında olduğunu, belirtileri bildiklerini ancak önlemlere uymakla ilgili karışık sonuçlar verdiklerini, örneğin maske takmaya sıcak bakmadıklarını anlattı. Bangladeş'te maske takmak ve el yıkamak gibi önlem ve uygulamaların zaman içinde arttığının görüldüğünü söyledi. Sonrasında eğitimle ilgili bulgulara geçen konuşmacı; okulların uzun süre kapatılmasının, eğitimin büyük oranda eve taşınmasının sonucu tüm ülkelerde okulu bırakanların sayısında artış gözlendiğini dile getirdi. Kenya'da ankete katılan gençlerin %90'dan fazlasının eğitime evde devam ettiğini ifade ederek; tablet ve bilgisayar kullanımının az olması nedeniyle evde dev yapamadıklarını, ayrıca ev işlerine yardım etmek zorunda kalmaları nedeniyle de derslere erişemediklerini belirtti. Ruh sağlığının önemine değinerek; pandemi sürecinden sonrasının, ergenlerin ve çocukların ruh sağlığı üzerinde bırakacağı olumsuz etkiler nedeniyle riskli bir durum olduğunu ifade etti. Ülkelerin tümünde anketteki sorulara verilen cevaplarda, gençlerin ruh sağlığı kalitesindeki düşüşlerin dikkat çektiğini söyledi. En önemli sorunlardan birisinin de, gelişmekte olan ülkelerde, adet hijyeni ürünlerine erişimde zorluğun olduğuna dikkat çekerek bunun tüm ülkelerde arttığını ve buna dair raporlar aldıklarını dile getirdi. Araştırmadan çıkan sonuçlardan birisinin de erken yaşta evlilik olduğunu aktaran konuşmacı; katılımcıların 1/4'nn covid-19 sürecinde, çevrelerinde ocuk evliliklerin arttığını dile getirdiklerini açıkladı. Anketteki bir diğer sorunun ekonomik gelir ve yaşam güvencesi olduğundan bahsederek; tüm ülkelerde, aile içinde ekonomik güvencesizlik ve hane gelir kaybı gözlendiği sonucunu belirtti.

Hem bu araştırmanın hem de diğer ülkelerde gerçekleştirilen araştırmaların sonuçlarını özetleyen Say; ergenlerin covid-19'la ilgili enfeksiyon ve ölüm risklerinin düşük, ancak sosyal ve indirekt sağlık etkileri açısından en çok etkilenen grup olduklarını söyledi. Bu durumun gençleri gelecek yaşamda olumsuz etkileyeceğini belirterek; ekonomik, eğitim, beslenme, fiziksel egzersiz, ruh sağlığı alanlarında daha sonra kompanse edilmesi güç problemler ve olumsuz etkiler ile karşılaşılabileceği üzerinde durdu. Bu riskleri önlemek veya tersine çevirmek için bazı önlemlerin alınması gerektiğine vurgu yaparak; çok dikkatli, bilimsel bir şekilde incelenmesi ve bilgimizi artırıp önlemler almamız gerektiği konusunun altını çizerek konuşmasını tamamladı.



Prof. Dr. Fatma Bıkmaz

*Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Bilimleri
Bölüm Başkanı*

1990 yılında Ankara Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Programları ve Öğretim Bölümünden mezun oldu. 1991 yılında aynı bölümde araştırma görevlisi olarak göreve başladı. Ankara Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü'nde Eğitim Programları ve Öğretim alanında 1993 yılında yüksek lisans, 2001 yılında ise doktora programlarını tamamladı. 1998 yılında doktora

çalışması kapsamında TÜBA Bütünleştirilmiş Doktora Bursu kapsamında bir yılına ABD, Arizona State Üniversitesi'ne giden Bıkmaz, döndüğünde Ankara Üniversitesi'ndeki görevine İlköğretim Bölümü'nde araştırma görevlisi olarak devam etti. 2006 yılında yardımcı doçent olan Dr. Bıkmaz, 2008 yılında doçent unvanını almıştır. 2011-2012 yılları arasında ABD Columbia Üniversitesi Teachers College'da ziyaretçi öğretim üyesi olarak öğretmenlerin mesleki gelişimi konusunda incelemeler yaptı. Prof. Dr. Bıkmaz, 2012-2015 yılları arasında Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Dekan Yardımcılığı, Eylül 2015- Ekim 2020 yılları arasında itibaren aynı kurumda dekanlık görevi yapmıştır. Halen Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölüm Başkanlığı görevini yürütmektedir. Aynı zamanda Ankara Üniversitesi Geliştirme Vakfı Özel Okullarının Eğitim Danışmanlığı görevini sürdürmektedir. Uzmanlık alanları arasında Eğitimde Program Geliştirme, Öğretmen Eğitimi, Öğretmenlerin Mesleki Gelişimi, Öğretim Süreçleri bulunan Prof. Dr. Bıkmaz'ın bu alanlarda uluslararası ve ulusal dergilerde yayınlanmış birçok makalesi, bildirisi, kitap bölümü yazarlığı, kitabı ve editörlükleri bulunmaktadır.

"Pandemi Sürecinde Eğitimin Yeni Ekosistemi"

Birinci gün oturumunun son konuşmacısı Bıkmaz, zor bir gelişim dönemi olan ergenliğin pandemiyle birlikte iyice karmaşıklaşan, zorlaşan sürecine ışık tutmanın, mercek altına almanın çok anlamlı olduğunu ve ele alınan konunun önemini belirterek sözlerine başladı.

Pandeminin başlamasından bu yana yaklaşık olarak Türkiye için 8 ay ve dünya için 1 sene geçtiğini belirterek; uzun bir süre olduğu ve başlangıcı ile bugün arasında ciddi farklar görüldüğünü ifade etti. İlk başlarda neler olup bittiğini anlamaya çalışırken, dünyada pek çok kaynağa başvurulduğunu ve uluslararası arenada neler olup bittiğine bakıldığını aktardı. Hepimizin alışık olduğu bir düzenin varlığından ve bunun hızlı bir değişime uğrayacak olmasının üzerimizde yarattığı kaygıdan bahsederek; değişimi ne kadar öngörebileceğiz, bu değişimin ne kadar parçası olabileceğiz, değişimi ne kadar yönetebileceğiz gibi soruların gündeme geldiğini ifade etti.

Eğitimle ilgili sürecin üzerinde durarak, okulların kapanmasıyla birlikte yüzlerce ülkede süreçten hızlı bir şekilde etkilenen 1 milyar 400 milyon öğrencinin bulunduğunu ve tahmin edilemeyen, öngörülemeyen gelişmelerin yaşandığını belirtti. UNESCO ve OECD'nin hazırladığı raporlardan veriler sunarak devam eden konuşmacı; bu süreçte öğretmenlerin özellikle eğitime ihtiyaç duydukları

konunun, teknolojinin eğitime entegre edilmesi olduğunu söyledi. Ayrıca öğretmenlerden, pandemiyle birlikte bu süreci hızlı bir biçimde değiştirmesinin ve dönüştürmesinin beklendiği bilgisini ekledi.

Yapılan çalışmalara bakıldığında; öğrenme kayıpları, okul terkleri, okula olan ilginin azalması, iş kayıpları, çalışmalardaki sürekliliğin sıkıntıya girmesi, öğrenme olanaklarındaki sınırlılıklar, eğitim fırsatlarındaki sınırlamalar vb. eğitimle ilgili etkilenen alanlara dikkat çekerek devam etti.

Konuşmasının başlığını "Eğitim Ekosistemi" olarak belirlerken; eğitimin içindeki canlı, cansız bütün paydaşların bu süreçte ilişkili olduğunu, herhangi birindeki değişimin aslında bütünü değiştireceğini idrak etmemiz ve buna göre yapılacak çalışmalara yön vermemiz gerektiği düşüncesini ele aldığını belirten konuşmacı, en önce değişen bağlamın "eğitim" olduğunu ifade etti. Süreci şu şekilde betimleyerek; önce okulların kapanıp çevrimiçi eğitime geçildiğini, bunun da erişim sağlayan gruplar için söz konusu olabildiğini, eylül ayında aşamalı yüz yüze eğitime başlandığını, arkasından harmanlanmış eğitime yeniden geri dönüldüğünü, son olarak da şu an tekrar çevrimiçi eğitimin devam ettiğini anlattı. Eğitimin bağlamının sürekli değişerek hibrit bir biçime döndüğünü söyledi.

Pandemide evlerin okula, anne-babaların da öğretmene dönüştüğünü belirten Bıkmaz; bu sürecin aileleri çok zorladığını, ama en çok da anneleri ciddi şekilde etkileyip yordüğünü anlattı. Aslında bu şekilde okulun değerinin de ortaya çıkmaya başladığını ve sadece akademik bilgilerin öğrenildiği yer değil; sosyalleşme ve ortak yaşam alanı olduğunun anlaşıldığını açıkladı. Evlerde sınıflar oluşturulduğunu, çocukların ders takibi için uygun ortamlar yaratıldığını; eğitim-öğretimde de birtakım düzenlemeler ile bazı ülkelerde az sayıda öğrenciye, anne-babaların kendi belirledikleri öğretmenlerle eğitim verdirme yolunda çabalarının başladığını belirtti.

Eğitimde öğrencilerin öz düzenleme yani kendi öğrenmelerini yönetme becerileri konusuna olan vurgunun, pandemi sürecinde artmasının dikkat çeken noktalardan birisi olduğunu belirterek konuşmasına devam etti. Bu dönemdeki ilgi kaybının ve uzaktan eğitimin yaratmış olduğu uzaklık hissinin, öğrencilerin kendi öğrenmelerini denetleme ve düzenleme becerilerini yeniden gündeme getirdiğini açıklayarak; öğrenmeyi nasıl yapabileceğimiz konusunda stratejiler üretme ve motivasyon sağlama şeklinde iki boyutu olan öz düzenleme becerisinin öğrencilere kazandırılması gerekliliği üzerinde durdu.

Eğitim teknolojilerine yapılan yatırımı ve covid ile birlikte yatırımdaki artışı belirten konuşmacı, bu alandaki büyük dönüşüme dikkat çekti. Dünyadan birkaç örnek verdikten sonra, ülkemizde daha çok televizyondan Eba Tv ile öğrencilerin tamamına ulaşabilmek için çözüm yolları araştırıldığını ve bu konuda çok kısa sürede önemli bir yol alındığını, ancak bunun yeterli olmadığını dile getirdi.

Okuldaki rutinlerin, sabah okula girişlerin, resmi törenlerin, kutlamalarını tamamının değiştiğini hatırlatarak; öğrencilerin sınıf içindeki davranışlarının, sosyal mesafesinin, maskesinin ve gerekli hijyen koşullarının sağlanacak şekilde okul ortamında değişiklik ve düzenlemelerin yapıldığını ifade etti. Ancak bu süreçte değişmeyen tek şeyin 8. ve 12. sınıfların sınavları olduğuna; özellikle ergenlik döneminde olan ve bu süreci yaşayan gençlerin üzerindeki baskının ileri seviyeye taşındığına dikkat çekti.

Öğretimin sosyal duygusal ortamının etkilendiğine özellikle vurgu yaparak konuşmasını sürdüren Bıkmaz, işlemsel mesafe konusuna değindi. Derste öğrencilerin kendi aralarında ve öğretmenleriyle

kurdukları etkileşimi algılama miktarının işlemsel mesafe olduğunu açıklayarak; covid'le birlikte bu mesafenin artması nedeniyle öğrencilerin derslere ve bu süreci takip etmeye olan ilgi, isteklerinin ciddi şekilde etkilendiğini anlattı. İşlem mesafesinin büyüdüğü oranda öğrencinin sorumluluk alması gerekeceğini; bu nedenle üzerine düşünülerek, sürecin en uygun şekilde tasarlanması gerektiği konusundaki görüşünü bildirdi. OECD'nin yapmış olduğu bir çalışmayı aktararak, bu tasarımın çok da kolay olamayacağını sözlerine ekledi.

Pandemiyle birlikte belirginleşen bir eşitsizliğin söz konusu olduğunu belirten Bıkmaz; beslenmeye, dijital öğrenme portallarına, sosyal izolasyon nedeniyle eğitime olan erişimin çok fazla etkilendiğini ve bütün dünyada daha görünür duruma geldiğini aktardı. Konunun, üzerine düşünülmesi ve mutlaka politika üretilmesi ve öncelik verilmesi gereken bir alan olduğunun altını çizdi.

Süreçten etkilenen bir diğer grubun da öğretmenler olduğuna dikkat çeken konuşmacı; yetişkinler olarak çocuk ve ergenlerden daha deneyimli olma sebebiyle onları koruyup kollama, yol gösterici olma rollerini sürekli yerine getirmek durumunda olduklarını anlattı. Bu dönemde öğretmenler, aileler ve öğrenciler arasında güçlü bir iletişim ağı kurulması noktasını vurgulayarak; öğrencileri yakından takip ederek ve ihtiyaç duydukları her alanda yanlarında olarak bu süreci tamamlamanın önemini dile getirdi.

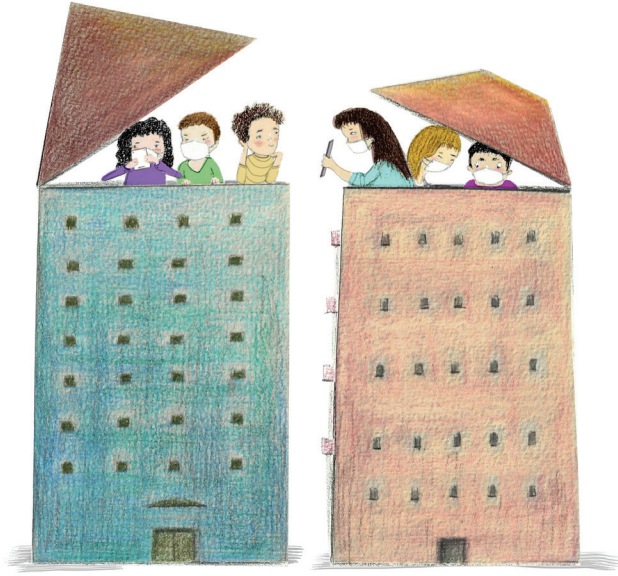
Anne-baba eğitimlerinin öneminden bahsederek devam etti ve rehber öğretmenlerin özellikle üzerinde durması gereken bir konu olduğunu ifade etti. Bu sürecin iyi bir şekilde yürütüldüğünü aktararak; çevrimiçi iletişimde yetersiz kalınan noktaların güçlendirilmesi gerekliliğini vurguladı.

Son olarak, OECD'nin geçtiğimiz sene gerçekleştirdiği ve Türkiye'nin de İstanbul örneklemiyle katıldığı bir çalışmadan bahsederek; pandemi sürecinden en çok sosyal duygusal becerilerin etkilendiğini ve öğretmenlerin, bu becerilerin geliştirilmesine yönelik çalışmaların üzerinde durması, ön plana çıkartılması gerekliliğini belirtti.

Konuşmasının sonunda öğrencilerin güvenliğini, sağlığını, refahını önceleyen bir süreçle devam etmenin ve insanlığa odaklanmanın zamanı olduğunu söyleyen Bıkmaz; bir eğitimci olarak en fazla dikkat yoğunlaştırılması gereken kısmın bu olduğunu düşündüğünü açıklayarak sözlerini tamamladı.

25 KASIM 2020 15.30-17.00

"Ergen Gelişim Süreci ve Yeni Dinamikler"





Prof. Dr. Figen Çok

*Başkent Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü
Başkanı ve PDR Anabilim Dalı Başkanı*

Lisans derecesini ODTÜ Psikoloji Bölümünden yüksek lisans ve doktora derecelerini Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi Eğitimde psikolojik Hizmetler bölümünden alan Dr. Çok araştırma görevliliğinden kıdemli profesörlüğe kadar Ankara Üniversitesi'nde 23 yıl görev yapmış ve tüm akademik

unvanlarını bu üniversitede almıştır. 2010 yılında emekli olduktan sonra Başkent ve TED Üniversitelerinde çalışmıştır. Halen Başkent Üniversitesi Eğitim Fakültesi Eğitim Bilimleri Bölümü Başkanlığı ve PDR Anabilim Dalı Başkanlığı görevlerini yürütmektedir.

Çalışmaları ağırlıklı çeşitli psikososyal gelişim konularında olan ve Türkçe ve İngilizcede pek çok makalesi bulunan Dr. Çok 2014-16 yılları arasında Avrupa Ergenlik Araştırmaları Derneği'nin (EARA) Başkanlığını yürütmüştür. Egeden Çocuk ve Travma Vakfı'nın kurucu, müteveli ve yönetim kurulu üyelerinden olan Dr. Çok'un ergen gelişimi, kimlik gelişimi, cinsel gelişim ve eğitim konularında kitap bölümü ve telif ve çeviri çeşitli kitap çalışmaları da bulunmaktadır. Çok çeşitli araştırma projeleri gerçekleştirmiş olan Dr. Çok ERDEP ve Ergen Sağlığının Geliştirilmesi gibi MEB bağlantılı geniş çaplı uygulama projelerinde de görev yapmıştır.

"Ergen Gelişim Süreci ve Yeni Dinamikler"

Ergen Gelişim Süreci ve Yeni Dinamikler oturumunun ilk konuşmacısı Çok, gelişimsel bakış açısından ergenleri anlama sürecine değineceğini açıkladı. Herkes için zor bir süreç olan pandemide, olağanüstü durumlara verilen olağan tepkilerin ortaya çıktığını ve bu tepkileri anlamaya ihtiyacımız olduğunu, konuşmasını bu konu üzerinden yürüteceğini anlattı.

Ekolojik bir hayat sürdürdüğümüzü belirterek; Bronfenbrenner'in ileri sürdüğü gelişimsel model üzerinde durdu. Bireyi, özellikle de ergeni anlamaya çalışırken kronolojik bir zaman üzerinde ilerlediğimizi, ancak bunun altında bireye ve ergene ulaştığı şekliyle katmanlı bir sistem bulunduğunu bildirdi. En dışta makro sistemin; yani ekonomik, sosyal, siyasal politikalar gibi global etkilerin yer aldığını; onun altında exosistem denilen ve yaşadığı yere, ülkeye özgü koşulların, yapılanmaların, düzenlemelerin bulunduğunu söyledi. Mesosistem ile devam ederek daha alt, daha ergene yakın bölümde, bulunduğu çevre içerisindeki düzenlemeler, etkileşimde olduğu insanlar olduğunu; son olarak da en içteki mikro sistemde; bireyin kendisi ve içinde bulunduğu etkileri ifade etti. Tüm bu bilgiler doğrultusunda, ergeni anlamak için yalnız onu ele almanın çok sınırlı bir yaklaşım olduğunun altını çizen Çok; bu bakış açısının sunduğu ölçüde zengin bileşenleri bir araya getirerek, ergenin dışında olanlardan içine doğru bakmanın sağlıklı olacağını vurguladı.

Ergenlerin pandemi sürecinde çektiği zorluklara dikkat çekerek, hangi gelişimsel özellikleri nedeniyle bu şekilde davrandıklarına bakmak gerektiğini belirterek bazı özellikler üzerinde durdu. İlk olarak

bağımsızlık ve özerklik ihtiyacını ele alarak; bağımsız olmak, bağımsız olmaya çalışmak, özerk bir yetişkin yolculuğu içinde olmak, çocukluktan çıkıyor ya da çıkmış olmak ve özerk, kendi kararlarını alabilen, ayakları üzerinde duran bir birey olma motivasyonunun bu anlamda çok önemli yer tuttuğunu dile getirdi. Bağımsızlığın bir boyutu olarak yalnız olmak, kendi kendine kalmak istedikleri bir dönemde fiziksel çevrenin daralmasının, herkesin evde olmasının, istemedikleri halde yakınlaşmak zorunda kalmanın; ergenin pandemi sürecinde yaşadığı büyük bir zorluk olduğuna dikkat çekti. Özerklik ihtiyacının da çok yoğun yaşandığı bir dönem olduğunu hatırlatarak, ergenlerin bu süreçte; kendi tercihlerini yapma, kendi ayakları üzerinde durma, karar verici olma, kendi duygularını, özbenliklerini temel alarak yapılandırma ve yönetme gibi davranış kalıpları içerisinde olduklarını ifade etti.

Ergenler için bu süreçteki önemli durumlardan birisinin, sosyal yaşamdan ve arkadaşlarından uzak kalması olduğunu belirterek devam etti ve psiko sosyal gelişimleri açısından akranla bir arada bulunma konusunun önemine vurgu yaptı. Bu nedenle, bu dönemde herhangi bir yerden gelen “Görüşmeyin” mesajının ergenler için çok can sıkıcı bir hal aldığını dile getirdi.

Bazı ailelerin ifadelerine yer vererek; bu sürecin iyi olduğunu, zaten çocuğun evden çıkamadığını, oyun başından kalkmadığını, bu sürecin onlar için fark yaratmadığını, kimseyle görüşmemenin çocuğa iyi geldiğini belirten aileler olduğunu söyledi. Bu grubun, özel durumu bulunduğunu ve ayrıca ilgilenmek, farklı destek vermek gerektiğini; pandemi öncesi dönemdeki psiko sosyal gelişim açısından riskli bir durumda olduklarını vurguladı.

Konuşmasına, beyin temelli gelişim süreçlerine bakarak devam eden Çok; ergenlerde yoğun bir beyin gelişimi görüldüğünü ve tamamlanmasının 25-30’lu yaşlara kadar devam ettiğini aktardı. Beynin, bu dönemin başlarında hazzın kaynağı olan duygularla ilgili bölgesinin; 20’li yaşlardan sonra da kontrolle ve frenle ilgili bölgenin gelişimine ağırlık verdiğini açıkladı. Pandemi sürecinin, ergenlerin kendini ayarlama ve düzenlemelerini zorlaştırdığını hatırlattı.

Beynin özellikleri üzerinde durmayı sürdürerek; ergenlikte beyin ödül merkeziyle çalıştığını ve devamlı bir şekilde ödül aradığını söyledi. Bunun için çok büyük şeyler düşünmememiz gerektiğini belirterek; derste elinde telefon olması, dersi dinlememek, arkadaşıyla yalnız kalmak, sevdiği parçaları dinlemek gibi günlük hayatın içinden, hoş, kısa, doğal, küçük örnekler verdi. Ayrıca ergenin bu dönemde ödüle ödül katma eğiliminde olduğunu; mesela, kahve içiyorsa yanında iki de arkadaşı olsun şeklinde düşündüğünü ekledi. Bu kadar çok ödülle motive olunan bir dönemde tüm bunlardan mahrum kalmanın ve kendisinden bunu hazmederek kontrol sağlamasını beklemenin güçlüğüne vurgu yaptı.

Ergenlerin, duygularını çok yoğun yaşadıkları ve denge kurmakta zorlandıkları; uzun vadeli düşünmek yerine şimdiki düşündükleri ve şu anlarıyla meşgul oldukları gibi özelliklerine değinerek bu durumların gelişimsel farklardan dolayı ortaya çıktığını ve onları anlama noktasında önemli olduğunu belirtti. Ergenlerin zor bir süreçten geçtikleri ve bunun, pandeminin de etkisiyle daha da zorlaştığını hatırlatarak, onları değerlendirirken tüm bunları göz önünde bulundurmaları gerekliliğinin altını çizdi.

Ergenleri anlamamız noktasında bir diğer önemli gelişimsel özelliğin akran baskısı olduğunu dile getirerek; bu dönemde çok çabuk gaza geldiklerini, akran baskısına direnemediklerini anlattı. Birbirleriyle paylaşmanın onları risk alma davranışına ittiğine dikkat çekerek; pandemi döneminde risk alma davranışlarında artış gözlemlendiğini bildirdi.

Pandemiyle birlikte tüm kesimlerde görülen makas açılmasının ergenlerde de çok belirgin hale geldiğini belirten Çok; bu süreçte şanslıların daha şanslı, şanssızların ise daha şanssız bir hale geldiğine vurgu yaptı. Şanslı kesimin içinde bulunduğu durumu fırsata çevirerek bu dönemde kendisine ve ailesine zaman ayırdığını, kişisel gelişimine katkıda bulunduğunu aktardı. Yanı sıra, çok daha büyük bir kesimin; işsizlikten, yoksulluktan, uzaktan eğitime erişimden mağdur olduklarını vurgulayarak sözlerini tamamladı.



Ebru Baykoca

Klinik Psikolog,

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Bölüm Başkanı

Aile terapisi ve Psikodrama eğitimlerini tamamladı. İstanbul Psikanaliz Derneği üyesi ve formasyonda aday psikanalisttir. Uzun yıllardır çalışmakta olduğu Özel Üsküdar Amerikan Lisesi'nde Psikolojik Danışma ve Rehberlik bölüm başkanıdır. Ergenler ve anne-babalarıyla bireysel ve grup bazlı çalışmalar yürütmektedir. Ergen ruhsallığını, ergenlerin ebeveynleriyle

olan ilişkilerini ele alan seminerler vermektedir. Ergenler ve yetişkinlerle bireysel psikoterapi çalışmalarını sürdürmektedir.

"Pandemi Sürecinde Ergen Ruhsallığındaki Dönüşümler"

Oturum ikinci konuşmacısı Baykoca, dünyaca içinden geçtiğimiz süreci hepimizin anlamaya çalıştığı ve yaşadığımız bu travmatik süreçte daha iyi hissetmemizi sağladığı için bu tür etkinliklerde bulunmanın önemini belirterek sözlerine giriş yaptı. Uzun zamandır Üsküdar Amerikan Lisesinde görev yaptığını ve yaklaşık 17 senedir TAP Vakfı ile işbirliği içerisinde olduklarını söyleyerek, Kasım Buluşmaları'na verdiği önemi açıkladı ve teşekkürlerini sundu.

Konuşmasının akış planını paylaşarak; öncelikle geniş perspektiften bakacağını, daha sonra ergenler nezdinde, biraz daha bireyselde neler yaşandığını özetleyeceğini bildirdi. Yeni normal dediğimiz durum gerçekten yeni mi veya bir dönüşüm mü olduğunu, yoksa bizim eskiye şimdi mi uyumlandığımızı, daha önce anlamlandıramadığımız veya sindiremediğimiz şeyleri şu an mı normalize etmeye başladığımızı düşündürücü bir sunum yapacağını aktardı.

Travma olması için; insandaki süreklilik hissinin kaybolmasının, iç gerçeklikle dış gerçekliğin birbirine karışmasının yeterli olduğunu belirterek; yaşanan sürecin bir travma olduğunu ifade etti. Yaşamsal alanların tehdit oluşturması, pek çok kaybın yaşanması, sınıfların ve terapi odalarının, günlük rutin içindeki mekanların kaybedilmesi gibi birçok değişim yaşadığımızı ve bunun zor bir durum olduğunu dile getirdi. Zamansallıkla ilgili de bir karmaşa yaşandığını ifade eden konuşmacı; hem bedensel hem de takvimsel zamanın çok iç içe geçtiği, birbirine karıştığı bir dönem geçirdiğimizi anlattı.

Pandeminin hepimizi temelde korktuğu şeylerle yüzleştirdiğini; ölüm, başkalarına zarar verme, kayıp, yas tutma gibi kaygıların gün yüzüne çıktığını söyledi. Aslında hep var olan ancak ötelediğimiz,

üzerine düşünmediğimiz duyguların ve geçmişteki kaygıların bu süreçte depreştiğini dile getirdi. Bu olanların hepimizi zorladığını ama ergenler nezdinde baktığımızda; yaşadıkları şeyi yaşları ve duygusal olgunlukları gereği anlamlandırma kapasitesine sahip olamayabileceklerini ifade etti.

Pandemiyle birlikte birçok yeni kavramın hayatımıza dahil olduğunu belirterek devam etti ve yeni normal kavramı üzerine düşünmeye başladığımızı işaret etti. Eğitimlerin, seminerlerin online olması, sanal ortamlar, sanala ait zaman vb.'nin daha önceden yaşanıp yaşanmadığını ve yeni olduğunu düşündüğümüz şeylerin aslında önceden de var olduğunu düşündüğünü dile getirdi. Öznenin şekil değiştirdiğinden bahsederek; hızlı tüketen, hızlı haz alarak şimdi ve burada sonuca ulaşmak isteyen ergen özneye dönüştüğünü açıkladı. Ergene atfedilen birtakım duygu, davranış şekillerinin topluma yayılmış olduğuna dikkat çekerek; sanal durumun çok da yeni olmadığını, örneğin önceden skype kullanıldığını şimdi de Zoom'un olduğunu anlattı.

İlişkilerin pandemiyle birlikte biraz bozulduğuna dikkat çeken Baykoca; bundan sonra nasıl olacağını kestirmekte zorlandığımızı ve bizi nelerin beklediğini bilmediğimizi ifade etti. Şuanki ilişkiler üzerine düşünmeye devam ederek; bir öğrenci ile görüşmek istediklerinde aslında boşluğa bir link gönderdikleri örneğini verdi. Pandemi öncesi ofisleri, sınıfları olduğunu ve öğrencileri bir mekanda karşıladıklarını, ilişkilerin o mekanda sınırlandığını söyleyerek; şimdilerde, tekinsiz bulunduğu sanal ortamlarda ilişkilerin sürdüğünü dile getirdi. Buradaki tekinsizliği; önceden yetişkinlerin kontrolünde olan mekanlarda görüşme gerçekleştirirken, şu an ilişki kurmayı sağlayan üçüncü bir cihaz, makine, link vb. bulunması olarak düşündüğünü açıkladı.

Ergenlerin ilk başlarda kendilerini güçlü ve sınırları olmadığını düşündüklerini, sorumluluklara asla tahammül edemediklerini, ardından bir kayıp ve melankoli dönemi geçirdiklerini, doğası gereği depresif bir süreç içinde olduklarını söyleyen Baykoca; ergenlerin bu çok idealize ettikleri kimlikle beraber, anne-babaya yaslanmaktan vazgeçtiklerine ve bunun aslında onlar için bir kayıp olduğuna değindi. Tüm bunlarla birlikte, evde kalmanın ergeni çok zorladığını ekleyerek; bu sürecin cinsel, saldırgan, yıkıcı dürtülerle baş başa kalmalarına sebep olduğunun altını çizdi. Evde değil de okulda oldukları zamanlarda, bu dürtüleri ebeveyn dışı kişiler olarak kendilerinin karşıladığını; anne-babaya yönlendirilemeyenlerin diğer yetişkinlere yönlendirildiğini söyledi. Bu durumdan mahrumiyetin de onlar için bir kayıp olduğunu dile getirdi. Bu süreçte iç içe geçmişliğin, ev içinde sınırların olmayışının, dürtülerle baş başa kalmanın da etkileri üzerinde durarak devam etti ve ergenlerin yaşadığı sürecin zorluğunu hatırlattı.

Deneyimlerini paylaşarak konuşmasını sürdüren konuşmacı; "sıkıldık" sözleri ile özetlenen durumdan ve zamanın geçmemesinden, durağanlıktan, sessizlikten bahsetti. Bu süreçte ergenlerin zaman algısının sarsıldığını belirterek; önceden okul takvimine göre işlerini organize ederken, şuan evde olduklarını ve sağlam buldukları şeylerin alt üst olduğunu dile getirdi. Her ne kadar zaman durmuş gibi gelse de aslında akıp gittiğini belirterek; öğrencilerin evde oldukları için zamanı fark etmediğini, ancak bu arada bedenlerinin büyüdüğünü, gelişimlerinin devam ettiğini bildirdi.

Son olarak "peer to peer" yani "akrandan akrana" kavramı üzerinde duran Baykoca; eskiden sınıftaki yetişkinin bir üst kuşak, kural koyucu olarak görüldüğünü, belki de idealize edildiğini ancak online sınıflarda bu durumun ortadan kalktığını aktardı. Bu noktada yetişkinlerin de ergenlerin de aynı durumda olduğunu belirterek alanın, zeminin kaybedilmiş ve herkesin eşit olduğu, sınırların kalktığı bir ortama geçilmiş olduğunu vurgulayarak konuşmasını tamamladı.



Erkan Uğuzalp

*Psikolog-Uzman Psikolojik Danışman,
Bölüm Koordinatörü*

2004 senesinde Boğaziçi Üniversitesi Psikoloji ve Psikolojik Danışmanlık Çift Anadal Programı'ndan mezun oldum. 2005 senesinden beri Özel Amerikan Robert Lisesi'nde Psikolojik Danışman olarak çalışıyorum. 2017 senesinden beri aynı kurumda Bölüm Koordinatörlüğü görevini de üstleniyorum.

"Rehberlik Servisleri ve Yeni Normale Uyum"

İkinci oturumun son konuşmacısı Uğuzalp, uzun yıllardır paydaşlarından birisi olan ve birlikte gençlere destek olduklarını ifade ettiği TAP Vakfı'na teşekkürlerini ileterek sözlerine giriş yaptı. Figen Hanım'ın yaptığı giriş, Ebru Hanım'ın kattığı zenginlik ve travmadan bahsetmesinin, birbirini tamamlayan konular olduğunu; kendinsin de kurumsal taraftan ve daha çok kayıp teması üzerinden gideceğini aktardı. Son olarak da rehberlik servisinin üzerine düşenlere, burada yapılabilenlere ve yapılamayanlara kendi deneyim çerçevesi üzerinden dokunarak konuşmasını tamamlayacağını belirtti.

Son 15 senedir, özel okullarda, lise seviyesinde psikolojik danışman olarak ergenlerle çalıştığını belirterek; burada daha çok ergenlerin pandemi sürecindeki yaşam deneyimlerinden ve özellikle rehberlik servislerinin özel liselerdeki pandemiyle uyum sürecinden bahsetmek istediğini dile getirdi. Öğretmenlerin, diğer mesleklerle göre başka bir döngüsünün olduğunu; senenin eylülde başlayıp hazırda bittiğini ve bunun çok fazla bölünen bir döngü olmadığını anlattı. Sadece kar tatili, özel günler, kutlamalar gibi zamanlarda kesilen döngünün; güven veren, bölünmeyen bir süreç olduğuna değindi. Eğitimden ve ergenlerin deneyimlerinden bahsederek; bu sene mart ayında bu döngüye edilen vedayı anlattı.

Ergenlik ve pandemiye dönüp bakan konuşmacı, öncelikle ergenliğin nasıl bir süreç olduğunu açıkladı. Ergenliğin; anne-babaya olan duygusal yatırımın azaldığı, bunun yerine arkadaşlara ve akranlara olan yatırımın arttığı bir gelişim dönemi olduğunu belirtti. Bu dönemde yaptıkları işlerden bir tanesinin; anne-babaları dinlemek, psikolojik danışmanları olarak çok sıra dışı bir durum yoksa tuttukları yasa eşlik etmek, yasta kayıpla ilgili tıkanılan bir nokta varsa veya yüzleşmeye korkuluyorsa bu duygularla buluşmakta onlara eşlik etmek olduğunu ifade etti. Gençlerin, ancak bu şekilde büyüyebildiğinin altını çizerek en sağlıklısının; gencin anne-babanın kanadından çıkması, yuvadan uçup gitmesi ve ailenin de bu yası tutması olduğunu söyledi.

Robert Koleji'nin deneyimin neresinde olduğu konusunda bilgi vereceğini bildirip konuşmasına devam ederek; kolejin 2000'li yılların başından beri, birebir bilgisayarla eğitim vizyonuna sahip olduğunu aktardı. 2005 yılında tüm öğretmenlere taşınabilir bilgisayar veren kurumun sürekli eğitimlerle de bu süreci desteklediğini belirten Uğuzalp; pandemi öncesinde de ödev teslimi, bazı değerlendirmeler, ders notlarının paylaşımı, görsel materyallerin müfredata dahil edilmesi gibi işlerin çevrim içi yapıldığını aktardı. İdari işlemlerde de bu olanakların kullanıldığını; yoklamaların

çevrim içi alındığını, ara karnelerin, not vermelerin bilgisayar ağından ve bu sistemler üzerinden gerçekleştirildiğini ekledi.

Psikolojik danışmanlar olarak bu süreci biraz şüpheyile takip ettiklerini dile getirerek; burada esas olanın "ilişki" olduğunu vurguladı. John Hattie'nin "Öğretmenler İçin Görülebilir Öğrenme: Öğrenme Üzerindeki Etkiyi Artırmak" ve Bidy Youell'in "Öğrenme İlişkileri" adlı kitapları referans göstererek öğretmen-öğrenci ilişkisi üzerinde durdu.

Görev yaptığı okulun, uzaktan eğitime geçilmesiyle birlikte; zaman konusundaki ufak değişikliklerle, kısa bir süre içerisinde programın aynı şekilde uygulanacağını duyurduğu bilgisini verdi. Burada aslında okulların da, hassas bir ekonomik denklemi tutturmaya çalıştıklarının altını çizdi. Bu süreçte, kaybın reddi ve yadsınması şeklinde okunabilecek savunma mekanizması kullanıldığını belirterek; başlarda birtakım kayıplar yaşanıp zorluklarla karşılaşıldığını, ancak kısmen de olsa telafide başarılı olunduğunu ve olumlu savunmalar gerçekleştirdiklerini ifade etti.

İlk dönemlerde; çevrim içi derslere katılımın fazla olması, yatılı öğrencilerin ailelerinin yanına dönmesi, sabah çok erken saatlerde kalkan gündüzlü öğrencilerin servis koşturmacasının bitmesi gibi durumlarla karşılaştıklarını anlattı. Süreç ilerledikçe kayıpların kendini daha fazla hissettirmeye başladığını söyleyerek ortaya çıkan durumları şu şekilde aktardı; arkadaşlarla ders arası geyik yapmak yoktu, öğretmenlerle yüz yüze iletişimi devam ettirmek zorlaşmıştı -özellikle yeni seneye beraber öğretmeni değişen öğrenciler için - yan sınıftaki hoşlanılan kızı veya erkeği kaçamak bakışlarla kesmek imkansızlaşmıştı, itişip kakışarak oynamak ve beden sınırlarını denemeye çalışmak zorlaşmıştı. Bu kayıpların pek çoğunun telafi edilebilir nitelikte olduğunu ve bir şekilde her şeyin yoluna gireceğini belirterek; mezuniyet ve yeni başlangıçlara adım atmak gibi alanlardaki telafisi güç konulardan bahsetti.

Rehberlik servisi olarak bu dönemde üzerlerine düşen görevleri anlatmaya başlayan Uğuzalp, psikolojik düşünme alanının kendilerine kaldığını ve önemli işler yüklendiklerini belirtti. Öncelikle tüm işlerinde çevrim içi dönüşüm yapmaları gerektiği konusunda anlatımını sürdürerek; bireysel görüşmelerin, aile görüşmelerinin, veli toplantılarının yeniden çerçevelenmesi sürecine değindi. Yaptıklarının, daha önceki işlerini aynı şekilde online hali olmadığı vurgusunu yaparak; işin içine KVKK veya başka türlü kaygılar girdiğini, her şeyi baştan düşünmek durumunda olduklarını söyledi.

Konuşmasına eğitim ve terapinin ortak alanı, kesişimi olarak gördüğü "çerçeve" kavramı üzerinden devam ederek; bunu belirli bir zamanda ve mekanda, belirli bir süre boyunca, belirli kurallar dahilinde bulunma gerekliliği olarak açıkladı. Hem duygusal hem de bilişsel öğrenme için önemine değindikten sonra; çerçeve sayesinde insanların "Terapideyim, demek ki büyümem gerekiyor" veya "Okuldayım, demek ki öğrenmem gerekiyor" diyebildiklerini anlattı.

Rehberlik servisi olarak dönüşümü, bireysel destek ve çerçeveleri korumak dışında; daha kırılgan olan öğrencileri belirleyerek, onlar için özel çalışmalar ve takipler tasarladıklarını; kurum içindeki diğer çalışanlar ve öğretmenler için her türlü iyi oluşun desteklenmesini sağladıklarını, konu hakkında eğitim çalışmaları yaptıklarını aktardı.

Uğuzalp konuşmasının sonunda "Yaşadığımız kayıplar karşısında, toplumca yas tutabilme kapasitemizin ketlenmemesi; bir kayıp olduğunu hep beraber kabul edebilmek ve yas tutup bu süreci hayatta kalarak atlatmak" sözleriyle, temennisini dile getirerek oturumu sonlandırdı.

26 KASIM 2020 15.30-17.00

"Ergenle İletişim: Nasıl Kurulmalı ve Nasıl Korunmalı"





Doç. Dr. Neslihan Güney Karaman

*Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi,
Eğitim Psikolojisi Anabilim Dalı*

Ankara Üniversitesi, Eğitim Psikolojisi yüksek lisans programından 2002, aynı programın doktora programından 2007 yılında mezun oldu. 2002-2007 tarihleri arasında, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde, araştırma görevlisi olarak görev yaptı. 2007-2008 yılları arasında Ankara Üniversitesi Geliştirme Vakfı

Okullarında okul psikolojik danışmanı olarak görev aldı. 2008-2014 yılları arasında, Başkent Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde görev yaptı. Başkent Üniversitesi Eğitim Fakültesinde, Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık bölümünde öğretim üyesi iken, 2219 Tubitak Doktora Sonrası Araştırma Bursu ile, ABD/ Kentucky Üniversitesi Aile Bilimleri bölümünde, altı ay boyunca misafir öğretim üyesi olarak bulundu. 2014 yılında Eğitim Psikolojisi alanında Doçent ünvanını aldı. 2015 -2018 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Temel Eğitim Bölümü, Okul Öncesi Eğitimi Anabilim Dalında doçent olarak görev yaptı. 2018 Kasım ayından itibaren, Ankara Üniversitesi Eğitim Bilimleri Fakültesi, Eğitim Psikolojisi Anabilim Dalı'nda doçent olarak görev yapmaktadır.

Yurt içi ve yurt dışı çeşitli proje ve dergi hakemlikleri ile çok sayıda bilimsel yayınları ve bildirileri bulunmaktadır. Çocuk ve ergen gelişimi başta olmak üzere, riskli / sorunlu davranışlar, cinsel gelişim, duygusal ve davranışsal bozukluklar, kültürler arası araştırmalar ve aile ilişkileri üzerine odaklanan birçok makale yayınladı. Araştırma ilgi alanları, sosyal bağlamda gelişim (aile ve kültürel farklılıklar), cinsel gelişim ve cinsel eğitim ve çocuk ve ergen gelişimine odaklanan gelişimsel psikopatolojilerdir.

"Aradığınız Kişiyi Ulaştı(a)mıyor: Ergenlerin Ailede Varolma Süreci"

Kasım Buluşmalarının üçüncü oturumunun ilk konuşmasını yapan Karaman; ergenin aile içinde neler yaşadığına, pandeminin de katkısıyla iletişim açısından evin içinde neler olduğuna bakacağını söyleyerek sözlerine başladı.

Ergenlerin sosyal ilişkiler açısından problem yaşadığını, pandemiyle birlikte bu ihtiyaçların daha çetrefilli hale geldiğini aktararak; ailenin ve evin dar gelmesi, bir taraftan okul devam ederken bir taraftan akademik kaygılar yaşanması, ruh sağlığı ve psikolojik sağlık konularında problemler yaşanması gibi durumlarla karşılaşabildiklerini belirtti.

Bazı ergenlerin ifadelerine yer vererek; alışkanlıklarını sürdürmemeye noktasında üzüldüklerini, online derslere odaklanamadıklarını ve ekran başında zorlandıklarını, canlarının hiçbir şey istemediğini, pandemi sonrası arkadaşları ile kaldıkları yerden devam edip edemeyeceklerini bilmediklerini, sürekli ailelerinin yanlarında olduklarını ve kendilerini izlediklerini dile getirdiklerini aktardı.

Ailelerin neler yaşadığına bakarak devam eden Karaman; bir taraftan işle ilgili problemler yaşarken, bir taraftan da çocukların gelişimi ve eğitimi konusunda endişeler yaşadıklarını dile getirdi. Aynı zamanda evdeki rutinin bozulduğuna dikkat çekerek; artık herkesin evde olduğunu, her odadan birilerinin çıktığını, evdeki düzenin değiştiğini, uygun olmayan ev ortamlarında aynı odayı paylaşmak durumunda kalan kardeşlerin, gençlerin olduğunu belirtti. Aynı zamanda bakım verenlerin ruh sağlığıyla, psikolojik sağlığıyla ilgili problemlerle karşılaşılabilirdiğini ekledi. Pandemi koşullarının getirdiği belirsizliğin söz konusu olduğu, ev içindeki bireylerin rollerinin belirginleştiği bir süreç yaşandığını söyledi. Aile içi şiddetin arttığına dair verilerin birçok araştırmaya yansıdığı bilgisini verdi.

Gelişimsel görevler ile anlatımını sürdürerek, kimlik mücadelesi içinde olan ergenin; kendisini değiştirirken yaşadığı, bir şekil alabilecek miyim, bu gelişimsel görevlere uyabilecek miyim kaygılarını dile getirdi. Bu dönemde ergen neler istiyor diye baktığımızda; aile dışı kişilerle sosyalleşme ihtiyacının arttığını, kendi değer ve düşüncelerini oluşturduğunu, birey olduğunun görülmesini ve ev içinde özerkliğinin desteklenmesini, tek başına zaman geçirme, sözlerine ve ifadelerine yer verilmesi gibi durumların görüldüğünü anlattı. Normal şartlarda ergenin bu dönemini yaşadığını ve toplumsallaşma içinde bir karşılık bulduğunu söyleyen Karaman; pandemi ile gelişimsel görevlerin çakıştığı bu süreçte alanın daralması, sosyalleşmenin sınırlanması, ev içinde herkesin bir araya sıkışmış olması, okulun sağladığı psikolojik destekten uzak kalma, rehber öğretmene ulaşmakta zorlanma gibi birtakım zorlukların ortaya çıktığını aktardı.

Açık ve kapalı aile sistemlerinden bahsetti. Kuralların dinamik ve ortama uyumlu olduğu, ihtiyaçlara hitap ettiği, iletişimin rahat olduğu açık sistemde bireyin kendini rahat hissettiğini; kaynakların ve iletişimin daha zayıf olduğu kapalı sistemlerde ise iletişimin genel olarak sorunlu olduğunun açıklamasını yaptı. Hangi sistem içerisinde yer aldığımıza karar vermenin zor olduğu; bunun için sergilediğimiz örüntülere bakmamız gerektiği konusunda bilgi verdi. Fiziksel olarak şefkat göstermenin, açık aile sisteminde önemli bir nokta olduğuna dikkat çeken konuşmacı; fazla ilgiden kimsenin şımarmadığı ve kaç yaşında olursa olsun sevgimizi göstermemiz konusuna vurgu yaptı. Dokunmak, duygusal ihtiyaçlarını anlamak ve cevap vermek, bağımsız hareket becerisine güvenmek ve katkıda bulunmak, güvende hissedebileceği ortam yaratmak ve fırsat alanları sunmak, konuşmak gibi bu süreçte ailelerin sergileyebileceği davranışlara örnekler gösterdi.

Ailelerin sorun yaşadığı bir alan olan gençlerin ekran kullanımı konusunda konuşmasına devam ederek; buradaki önemli noktalardan birinin yasaklar olduğunu, ancak yasak koymanın hiçbir işe yaramayacağını açıkladı. Asıl yapılması gerekenin, dengeli ekran kullanma becerisi kazandırmak olduğu konusuna vurgu yapan konuşmacı; bu durumun bir taraftan da kendi kontrol becerisini geliştirmesini engellediği konusunun altını çizdi. Sosyal mesafe değil, fiziksel mesafe diyerek; bu süreçte arkadaşlarıyla ilişkilerini sürdürmesi konusunda mutlaka teşvik edici olmaları noktasında aileleri uyardı. Ekranda arkadaşları ile iletişim halindeyken geçirdiği zamanın, ekran süresinden yememesi gerektiği yönündeki düşüncesini dile getirdi.

Çatışmalardan kaçınmamak gerekliliği üzerinde durarak; ortada bir sorun varsa bunun çözülmesi ve beklentilerin açık bir şekilde ortaya konulması gerektiğini belirtti. Beklentilerin açıklığına dikkat çekerek; karşımızdaki kişinin bizim ne istediğimizi tam olarak bilemeyebileceğini, dolayısıyla istek ve beklentilerimizi net bir şekilde ortaya koyarak, açık hale getirmemizin önemli olduğunu ifade etti.

Ailelerin temel kuralları olabileceğini aktaran Karaman, bazı dinamiklerin değişebileceğini ve bu noktada uygulanabilecek davranışları anlattı. İlk olarak, ergene mutlaka fikrini önemseyeceğini göstermek gerektiğini ve bu noktada karşılıklı konuşmaların önemli olduğunu söyledi; tutarlılığın önemine değindi ve bir istisna varsa bunu açıklamamanın gereğini dile getirdi; adil olmanın, kurallar değişse bile eşit şekilde davranmanın ve mantığa dayanması gerektiğinin önemini vurguladı.

Yanlış davranışı tanımlamak ve sonuçları açıklamak yerine uygulanan sert cezaların özellikle bu dönemde farklı kaygı sorunlarına neden olabildiğine değindi. Başarı, hedeflere ulaşma konularının ergenle karşılıklı konuşulması gerekliliğini; verilen geri bildirimlerin gözden geçirilmesi ve örtük mesajlar içermemesinin, suçlamada bulunmamasının bu dönemdeki etkileşim için önemli olduğunun altını çizdi.

Ergenlikle birlikte özerkliğin ve sorumlulukların geliştiği bir zaman içerisine giren gençlerin rollerinin farklılaştığını gördüğümüzü; onun dışındaki aile yapısının, aile sisteminin hepsinin kendisine özel olduğunu aktardı. Bu süreç için bir formül vermenin çok zor olduğunu; sadece ilgi, sevgi ve bakımın çok değerli olduğunu belirten Karaman, kuralları ve sınırları net koymanın da önemli olduğu vurgusunu yaptı. Çok açık bir şekilde nelerin yapılmayacağını, olmaması gerektiğini bilindiğini ifade ederek; neyin olması gerektiğini kendi aile sistemi, sınırları içerisinde, deneme yanılma yoluyla, çocuğu en iyi tanıyan ailelerin bulacağını önemle belirtti. Uzmanların ise çocuğu tanıdıktan sonra yönlendirmelerde bulunabileceklerini ekleyerek konuşmasını tamamladı.



Ceren Şad Polat

*Uzman Psikolojik Danışman,
SDO Akademi Yöneticisi*

Boğaziçi Üniversitesi Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık programını onur derecesi ile tamamlamıştır. Halen aynı üniversitede yüksek lisans çalışmalarına devam etmektedir. Günce Psikolojik Danışmanlık Merkezi'nde 13 yıldır çocuk ve ergenlerle duygusal ve bilişsel problemler üzerine psiko-dinamik yaklaşımla çalışmakta, oyun terapisi çalışmaları yürütmekte ve grup çalışmaları yapmaktadır. Bunun yanı sıra

ailelere, okullara ve çeşitli kurumsal firmalara yönelik seminer/eğitimler vermektedir. Committee for Children tarafından geliştirilen, "İkinci Adım: Sosyal Duygusal Becerileri Geliştirme ve Şiddeti Önleme" programının uzman eğitimcilerindendir ve Sosyal Duygusal Öğrenme Akademisi'nde yönetici olarak görev almaktadır.

"Ergenle Evde Olmak ve Ergene "Ev" Olmak"

Üçüncü oturumun ikinci konuşmacısı, sözlerine özellikle bu dönemde iletişimde kalmanın, paylaşmanın, bağ kurmanın çok önemli olduğu ve bu tür buluşmaları da buna olanak sağladığı için çok değerli bulduğunu belirterek başladı. Geçtiğimiz iki günde paylaşılan araştırmalara, konulara atıfta bulunarak meslektaşlarına, akademisyenlere ergenlik dinamiklerine dair verdikleri bilgiler için teşekkürlerini dile getirdi.

Uzun süredir çocuk ve ergenlerle çalışan Polat, bu süreçte ergenleri anlamının, onlarla duyguları üzerine konuşmanın önemli olduğunu ve bunun için evde, okulda neler yapılabileceği üzerinde durulması gerektiğini belirterek “Ergenle Evde Olmak ve Ergene Ev Olmak” başlığını seçmesinin açıklamasını yaptı. Ergenle konuşmanın, ergenliğin dinamiklerini konuşmanın çok kolay olmadığını; ancak konuşuldukça, paylaşıldıkça, duygular ifade buldukça bunların anlaşılabilir hale geleceğini ve çözüm bulunabileceğini ekledi.

Pandemi sürecinde konu olarak “ev” mikro sistemini seçtiğini anlatarak; evin bu süreçte gerçekten bir ev, bir çatı, dışarıdaki virüslerden korunma alanı, evden çalışmak zorunda kalanlara işyeri, hem öğrencilere hem de öğretmenlere okul, bakımlarını burada tamamlamak zorunda kalan insanlara hastane olduğunu vurguladı. Aslında mikro bir sistem olan evin, tüm bu bileşenleri kapsayan makro bir dinamiğe dönüştüğü üzerinde durarak; evin içinde neler olduğunun ve ergenin ev içinde neler yaşadığının önemini belirtti.

Evin fiziksel varlığından çok içindeki düşlerden, duygulardan, yaşantılardan bahsederek tüm bunların o evin havasını, kokusunu oluşturduğunu dile getirdi. Pandemi döneminde de ergenlerle ve aileleriyle online görüşmeler yaparken, o kokuyu almaya ve evin dinamiklerini bu şekilde anlamaya çalıştığını ifade ederek; evin bu süreçteki koruyucu ve kapsayıcı işlevini ön plana çıkarttı.

Pandeminin ilk sürecinde eve kapanma, her şeyi temizleme gibi otomatik hareketler yaptığımızı; ancak zaman geçtikçe ve travmatik süreç rahatlamaya başlayınca duygularımızı görmeye başladığımızı belirten Polat, bu duyguların çok da kolay olmadığı üzerinde durdu. Bu dönemin travmatik bir süreç olduğunu ve şuan artık travma sonrası etkileri görmeye başladığımızı söyleyerek, en rahatsız edici konunun belirsizlik olduğu noktasına değindi ve belirsizliğin, güven vermeyen bir ortamın içinde bulunmamızın kaygılarımızı tetiklediğini dile getirdi. Pandemide en göbekten etkilenen grubun ergenler olduğuna dikkat çekerek; herkesin etkilendiğini ama en çok ergenleri etkilediğini, onların zaten halihazırda yaşadıkları kaygı ve endişeyi bu sürecin tetiklediğini özellikle belirtti.

Konuşmasına, 11-12 yaşlarından, 18-20’li yaşlara uzanan geniş bir dönem olarak ergenlikten bahsederek devam eden Polat; her birinin yaşına, bireysel özelliklerine, sistem içindeki dinamiklere, sosyal çevreye ve daha birçok dinamiğe göre bu süreci farklı yaşadıklarını belirterek; 6-7. sınıftaki bir ergen ile 11-12. sınıftaki yetişkinliğe adım atan bir ergenin dinamiklerinin birbirinden farklı olacağını açıkladı. Aynı zamanda her bir ergenin farklı psikolojik gelişim süreçleri olduğunu hatırlatarak; konuşmaları dinleyenlerden, kendi aile dinamiklerini göz önünde bulundurmalarını rica etti.

Ergenlikte neler olduğu, nelerin önemli olduğu konularını açıklayarak devam eden Polat; sosyal ortamın, ayrışmanın, ayrılmanın, bağlanmanın, mahremiyet ve sınırların öneminden bahsetti. Bu dönemin hem ayrılmayı hem de bağlanmayı, yani iki tezat durumu içinde barındırdığını, bir arada tuttuğunu vurguladı. Bireyselliğin, kendi alanını yaratmanın önemine değinerek; sınırlar konusunda uzaklaşma ihtiyacı ve kaygısından bahsetti.

Gözlemlerinden, araştırmalardan ve alandaki arkadaşları ile paylaşımlarından yola çıkarak, ergenlerin bu süreci ilk başlarda rahat atlattıklarını; yorulmuşluklarını attıkları, okuldan uzaklaştıkları, evden derslere katıldıkları, daha fazla uyuyabildikleri, mesafenin iyi geldiği bir dönem olduğunu belirtti. Fakat devamında son yasaklarla beraber, süreç uzadıkça ve belirsizlikler devam ettikçe kaygılarının arttığını; bu durumun ergenlerin duygusal dayanıklılığını, adaptasyonunu ve

direnme güçlerini etkilediğini dile getirdi. Bu noktada, önümüzdeki dönemlerde ergenlerin duygusal tepkilerine dikkat edilmesi noktasında uyarı Polat; ergenliğin "araf"ta bir durum olduğunu -yani ne çocuk ne yetişkin, ne bitiyor ne bitmiyor, bazen tehdit edici bazen rahatlatıcı gibi- pandemi dönemindeki belirsizliğin de ergenlikteki bu ruhsal süreci etkilediğini özellikle belirtti.

Ergenlerin süreç içerisinde yaşadıkları birtakım kaygılara pandeminin eşlik etmiş olmasının bu dönemi biraz daha zorlaştırdığını ifade ederek; günün konusunun "ergenle iletişimin nasıl kurulduğu ve nasıl sürdürülebileceği" sorusu olduğunu hatırlattı. Bu noktada okulun tutucu fonksiyonuna vurgu yaparak; online olarak bağların sürdürülmesine rağmen, aslında okulun evden uzaklaşma, sosyalleşme, nefes alma alanı olduğuna dikkat çekti ve okulla fiziksel bağların kesilmesinin ergen için çok vurucu bir nokta olduğunu anlattı. Bunların hepsini düşündüğümüzde biraz daha hassas olmanın ve bunların sonucunda hangi duyguların yaşandığını anlayarak yaklaşmanın iletişimin ilk kuralı olabileceğini dile getirdi.

Ergenliğin mottosunun "ihtiyacım olan şey, beni en çok korkutan şey" olduğunu düşündüğünü açıklayarak devam eden konuşmacı; ergenlerin en çok sınırlara ve sınırlandırmaya ihtiyaç duyduklarını belirtti. Hem kendi hem de ailesinin sınırlarını bilmeye, hissetmeye ihtiyaç duyan ergenlerin, bir taraftan da sınırlandırılmayı hiç istemedikleri gibi göründüklerini belirterek; ergenliğin çok maskeli bir dönem olduğuna değindi. Ergenin, ihtiyacı ile ağzından çıkan arasında bir boşluk olduğunu söyleyerek; ebeveynin görevinin o boşlukta gidip gelen duyguları fark etmek ve okumak olduğunu ifade etti.

Ergen için odanın kutsallığına değinen Polat; aslında burada ergenin kendi başına olma haliyle sınır koymayı denediğini anlattı. Bu nedenle aileleri odalarına müdahale etmemeleri, odasında kendi düzenleri olması, sınırlarına, mahremiyetine saygı duymaları konusunda uyardıklarını ifade ederek; burada odanın bir sınır işlevi gördüğünün altını çizdi.

Sonrasında simgesel beşikten bahseden konuşmacı, dinleyicilerden bebeklik dönemini düşünmelerini istedi. Bebekler beşiklerine yatırılır, müzik açılır ve sakinleştirilir. Bu noktada bebeğin, beşiğin sınırlarını test ettiğini, yuvarlanarak beşiğin sonuna gidip sonrasında başa döndüğünü belirterek; ergenlikte de simgesel bir beşikten bahsedilebileceğini açıkladı. Burada odanın, ergenin beşiği olduğunu ve kapının da sınırları temsil ettiğini açıkladı. Kendi sınırlarını, sakinleşme alanını, beşiğini o oda içerisinde yaratan ergene; ev içinde ekstra hassasiyet ve sınırlarına saygı gösterilmesi konusunda uyarıda bulundu.

Polat, ergenlerin ekran başında geçirdikleri süreye ve buna ailelerin tepkilerine değinerek; bu sürenin içerisinde online derslerin de bulunduğunu hatırlattı ve onlardan ekran sürelerini hesaplarken okul saatlerini dışarıda tutmalarını rica etti. Ergenlerin çok fazla telefon ve bilgisayar başında vakit geçirdiklerini kabul ederek; şu anda sosyalleşmek, nefes almak, rahatlamak için başka bir araçlarının olmadığını belirtti.

Konuşmaya verdiği önemin üzerinde durarak sözlerini sürdürürken, özellikle duygular üzerine konuşma vurgusu yaptı. Ergenlerin duygularını konuşmaya pek istekli olmadıklarını, ancak onlara ev olmak isteniyorsa o duyguların da kapsanması gerektiğini söyleyerek, anne ve babanın kapsayıcı işlevini açıkladı; ruhsallıkta yaşanan gergin, olumsuz duyguların anne-baba tarafından alınıp dinlenip konuşulabilir hale getirmesi ve sindirilmesine yardımcı olması. Burada yapılacak şeyin sürekli ergenin odasına gidip nasıl olduğunu veya duygularını sormak, kontrol altında tutmak

olmadığını; sadece gerçekçi ve samimi olmanın etkili olacağını dile getirdi. Samimiyetin ergenler üzerinde çok etkili olduğunu düşündüğünü; bunun mesafeyle birlikte ortaya koyulduğunda ergenlerin gerek gördüğü veya ihtiyaç duyduğu zaman geri dönüş yaptıklarını anlattı.

Bir diğer önemli nokta olan sınırlara değinerek şamandıra örneği verdi. Dıştan işaret noktaları olarak da ifade ettiği şamandıraların, ergenle anne-baba iletişiminde sınırları koyan özelliğinden bahsetti. Konuşmanın, duyguların ve hissedilenlerin sınırlarını bu şamandıralarla çizmenin önemi üzerinde durarak; burada ergenin kendi fark edemediği sınırlarını test ettiği ve kendisini konumlandığı bir süreçten geçtiğini belirtti. Buradaki tehdit edici ve kırııcı olmayan, misilleme içermeyen, özlük ve kişilik haklarına karşı saygısızlık içermeyen söylem ve sınırların; kendisini konumlandırmasına ve kendi sınırlarını çizmesine fırsat sunacağına dikkat çekti. Ailelerden bunu mutlaka rica ederek; ne çok fazla üzerlerine düşme, ne de artık büyüdü diyerek tamamen ilgiyi bırakma arasındaki dengeyi kurmalarını, iletişimi sürdürmeyi, muhabbette kalmayı ve ortak sınırları belirlemeyi tavsiye ederek konuşmasını sonlandırdı.



Sema Temren

Psikolog,

Koordinatör Psikolojik Danışman ve Rehberlik Uzmanı

1964 doğumlu, 1988 ODTÜ Psikoloji Bölümü mezunudur. 1995 yılından bu yana özel sektörde PDR Uzmanı olarak görev almıştır. 20 yıldır Aydın'da TED EGE Koleji'nde Koordinatör PDR Uzmanı olarak ergen gruplarıyla çalışmaktadır. TED; PDR Koordinasyon ve Standardizasyon Modülleri, Değerler Eğitimi Projesi ve Anne-Baba Okulu hazırlık çalışmalarında ve uygulamalarında görev almıştır.

"Ya Online'sın ya da Maskeli!.. Hibrit Öğretmen-Öğrenci!.."

"Ergenle İletişim: Nasıl Kurulmalı ve Korunmalı" başlıklı oturumun son konuşmacısı olan Temren sözlerine "hibrit"in öğrenme çevikliği, yeniliklere ve değişimlere açık olma, hızlı uyumlanma anlamlarına gelen bir kavram olduğunu açıklayarak başladı. Pandemi döneminde yeni sistemlere, programlara hızlı bir şekilde geçiş yaparak çözmeye çalıştığımız, öğrendiğimiz ve uyum sağladığımız konusu üzerinde durarak; bu süreçte öğretmenlerin, öğrencilerin ve velilerin de hibrit insanlara dönüştüğünü, hızlı değişimlere uyumlanmak durumunda kaldıklarını belirtti.

Bu süreçte evin gerçek manasının, mikro-makro düzeyde pek çok anlam ve kavram içerdiğinin karşımıza güçlü bir şekilde çıktığını; özel alanlar, sınırlar, roller, ev içi işlerinin adil paylaşımı şeklinde görünür olduğunu aktardı. Yaşadığı bir olayı örnek vererek; bir velisinin kendisini arayıp evde yalnız olan öğrencisinin kendisine emanet edildiğini; aslında sorumluluk biçimlerinin nasıl değiştiğini, daha önce alışkın olmadıkları bir biçimde yerine getirmek ve hızla adapte olmak durumunda kaldıklarını anlattı. Herkese telefon numarasını verdiğini belirten Temren; okuldaki odasına veli, öğretmen ve öğrencilerin gün içerisinde ihtiyaç duyduklarında, bir şey paylaşmak, fikir almak, bilgi aktarmak için gelmeleri ile telefonla kendisine ulaşmalarının aynı anlama geldiğini ifade etti.

Öğrenciler ile bağlarını kuvvetlendirmek için; birçok kez görüntülü ve görüntüsüz konuşmalar, zoom ile görüşmeler gerçekleştirdiklerini ve başarılı olduklarını düşündüğünü dile getirdi. Risk grubunda bulunan, kritik durumda olan; akut sorunlar yaşayan, hasta, covid rahatsızlığına yakalanan ebeveyni olan ya da kendi hastalanan; kaygı seviyesi çok yükselen veya sınav grubunda olan öğrenciler ile özellikle daha yakından ilgilendiklerini ekledi.

Rehberlik sistemini, düzenli derse girilen bir sistem üzerine kurduğunun altına çizen konuşmacı; bu nedenle öğrencilerin, derste kendilerini düzenli olarak görmeye alışkın olduklarını ve bunun da aralarındaki bağı güçlendirdiğini belirtti. Düzenli derse girmenin, sadece odada çalışmaktan çok daha etkili olduğunu, diğer türlü öğrencilerin onların varlıklarını dahi unuttuğunu dile getirerek; çok fazla sayıda öğrencisi olsa bile, mutlaka en az ayda bir kez derslere girdiğini söyledi. Kendisi için çok hassas bir konu olduğunu ve başka bir öğretmenin "Siz, öğrencinin derste ki tavrını, ilişkilerini, davranışlarını görmüyorsunuz ki" diyememesi gerektiğini ifade ederek; derslere girdiğini, öğrencilerini tanıdığını ve onlarla güçlü bağlar oluşturduğunu vurguladı.

Online olarak gerçekleştirdiği rehberlik derslerinde "Masal Terapi" kitabından çok fazla yararlandığını belirterek devam eden Temren; öğrencilerin bir taraftan rahatlamaya, eğlenmeye ve merak duymaya; bir taraftan da sorumluluk, özdenetim, adalet gibi değerleri işlerken düşüncelerini, duygularını ifade etmelerine fırsat yaratmaya ihtiyaç duyduklarını ve bunu gerçekleştirirken de masalların, hikayelerin kendisine yardımcı olduğunu anlattı. Öğrencilerin iyi vakit geçirip rahatlarırken, verilen mesajlar üzerinden gerçekleştirdikleri hoş tartışmalara değinen konuşmacı; bu arada üzerinde durup ele aldıkları ve yeniden değerlendirdikleri bir konu olan dijital kölelik ile teknoloji bağımlılığı kavramlarına da değindi. Daha çok onları konuşturmaya gayret ettiğini anlatarak; öğrencilerinin kendisini rahatlatmak için "Öğretmenim, biz orada da sosyalleşebiliyoruz zaten merak etmeyin sohbet de ediyoruz" gibi ifadeler kullandığını aktardı. Bu noktada, bilimsel verileri onlar ile paylaştığını; mutlaka hareket etmeleri, sağlıklı beslenmeleri, birazcık nabızlarını artıracak şekilde vücutlarını kullanmaları gerektiği, ruh ve beden sağlığının ne kadar birbiriyle ilişkili olduğu konularında bilgiler verdiğini söyledi.

Sorumluluk değerine çok önem verdiğini ifade ederek, "yaşam becerileridir ve aile içi dayanışmanın gereğidir. Lütfen, özellikle annelerin yükünü hafifletin. Bu her aile bireyinin görevidir ve öğrendiğimiz her şey yaşam becerileridir" diyerek bunun üzerinde özellikle durduğunu açıkladı.

Ergenin en büyük desteğinin "arkadaş" olduğunun, yüz yüze eğitime dönüş ile birlikte tekrar görünür hale geldiğine dikkat çekerek devam etti. Maskelerle derse girmek, nefes almak, öğretmeni duymak ve sesini ona duyurmak zor olsa da, beden dilinin yarısı ortadan kalkmış olsa da; birlikte kantine gidebilmelerinin, dışarı çıkıp oynayabilmelerinin onlar için önemini vurguladı ve sınav grubu olmalarına rağmen neredeyse hiçbir problem yaşamadıklarını ekledi. Bu sürecin tıpkı öğrenciler gibi öğretmenler için de ekstra zorluklar yarattığını, ancak onlarla yüz yüze gelmenin mutluluğu ile her şeyin üstesinden geldiklerini dile getirdi. Milli Eğitim Bakanlığı'nın telafi ve kurs haklarından yararlanarak, 8. ve 12. sınıflarla 17 Ağustos'tan itibaren tam gün eğitime geçtiklerini, sonrasında yeniden online eğitime döndüğünü aktardı.

Pandemi sürecinde çok şey konuşup tartıştıklarını söyleyen Temren; öğrencilerinin sağlığın değerini, ruh ve beden sağlığının bir bütün olduğunu, kendi sağlığını ve başkalarının sağlığını korumanın ona yüklediği sorumlulukları eksiksiz yerine getirmesinin, kurallara uymasının ne kadar önemli

olduğunu kavradıklarını belirtti. Bu arada, gerçekleştirdikleri ve çok memnun kaldığı bir psiko eğitim çalışması ile; ergenlere güçlü yönlerini, destek kaynakları olan sevdikleri insanların varlığını, hayatta zorlu dönemlerde güzel anıları hatırlayıp yanımızda olduğunu bilmenin ve geleceğe umut dolu bakmanın önemini hatırlatan çok güzel etkinlikler gerçekleştirdiklerini anlattı.

Öğrencileri ile pandemi sürecinde değişen düşüncelerini, bu düşünceler sonucunda oluşan duygularını fark etmenin önemini konuştuklarını belirten konuşmacı; bu farkındalık ile davranışlarında neler değiştiğini sorarak devam etti. Bunun üzerine olağanüstü bir durumda ağıyorsa, çok kaygılıysa, bazen kendisini çaresiz ve herhangi bir şey yapma konusunda çok isteksiz hissediyorsa; kendisini anlamasının, bu durumu kabullenmesinin ve nasıl daha iyi hissedebilirim sorusuna yine bilimsel verilerden yararlanarak doğru cevaplar bulabilmesinin ne kadar önemli olduğunu konuştuklarını, tartıştıklarını ve fark ettiklerini dile getirdi.

Öğrencilerinin bu konuşmalardan yararlandıklarını bildiğini söyleyerek; online veya yüz yüze ders yapmanın onlarla bağlarını koruduğunu ve bu dersin çok önemli olduğunu düşündüğünü vurguladı. Bu dersin koruyucu, önleyici etkilerinin pek çok sorunu oluşmadan önlediğini ve velilerin de bu dersin içeriklerini takip ettiğini, bunun da büyük avantajlarını yaşadıklarını ifade etti.

Sınıfların sürekli bir şekilde açılmasıyla birlikte; bir yandan yüz yüze eğitimle beraber okula gelecek olmanın mutluluğunu ve heyecanını yaşarken; bir yandan da artan vaka sayıları ve alınan riskleri düşünerek duydukları endişeden bahsetti. Bu anlamda en çok servisten ve yemekhaneden endişelendiklerini belirten Temren, ne kadar sıkı önlem alınsa, kurallara sıkı sıkı uyulsa da riski sıfırladıklarını söylemenin mümkün olmadığını anlattı. Sonrasında online eğitime geçiş yapıldığını söyleyerek; öğrencilerin “okulu, yüz yüze dersi özleyyoruz; ama online eğitime de alıştık” sözlerini aktardı. Bu noktada onlara; 13:00-16:00 arasındaki saatlerde bilgisayarın başında olmamalarını, insanların olmadığı açık alanlarda birazcık nabızlarını attıracak şekilde yürüyüş, hafif koşu gibi şeyler yapmalarını önerdiğini belirterek devam ederken; çok fazla bilgisayar başında oturmalarının, aktivitesiz kalmalarının, sorumluluk almamalarının kendisi için en kritik noktalar olduğunu açıkladı.

Öğrencilerini metaforlar, hikayeler, masallar, tatlı sorularla takip etmeye devam ettiğini ve vazgeçmeye niyeti olmadığını belirtti. Öğretim açıklarının oluşması ne kadar büyük bir problemse; onların hayata bakışının, duruşunun, sorumluluk almalarının ve belli bir dayanışmanın içinde olmaya devam etmelerinin kendisi için çok önemli olduğunu vurguladı.

Öğrencilerinin rahatladıklarını, mutlu olduklarını, stratejilerle donanıp bunları hayata geçirdiklerini gördüğünü söyleyen Temren; kendi yaptıklarının çok anlamlı, hayata dokunan, uzun vadeli ve inanılmaz değerli bir görev, değerli bir branş, misyon olduğunu düşündüğünü ifade ederek konuşmasını sonlandırdı.

Atölye I- Pandemi döneminde PDR Hizmetlerini Gözden Geçiriyoruz



Kolaylaştırıcılar;

Selin Şen

Uzman Psikolojik Danışman

Boğaziçi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde Lisans ve Yüksek Lisans Eğitimi'ni tamamladım. 2006 yılından bu yana Özel Amerikan Robert Lisesi'nde Psikolojik Danışman olarak ergenlerle çalışıyorum.



Pınar Keskiner Akgül

Uzman Psikolojik Danışman

Boğaziçi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık Bölümü'nde Lisans ve Yüksek Lisans Eğitimi'ni tamamladım. 2007 yılından bu yana farklı özel okullarda psikolojik danışman olarak çalıştım. 2017 yılından bu yana Özel Amerikan Robert Lisesi'nde Psikolojik Danışman olarak çalışıyorum.

Kasım Buluşmaları kapsamında üç günlük oturumların ardından gerçekleşen atölye çalışmalarının ilkinde, psikolojik danışman ve rehber öğretmenler, ""Pandemi döneminde PDR Hizmetlerini Gözden Geçiriyoruz" başlığı altında Selin Şen ve Pınar Keskiner Akgül kolaylaştırıcılığında bir araya geldiler.

Burada; "Pandemi sürecinde evlerdeki değişim PDR hizmetlerini nasıl dönüştürüyor?", " 'Yeni Normal'de Psikolojik Danışmanlık Hizmetleri çerçevesi nasıl şekilleniyor?", "Bu süreçte değişen Mahremiyet tanımı Psikolojik Danışmanlık Hizmetlerini nasıl etkiliyor?", "Ekran aracılığıyla kurulan ilişkinin avantaj ve dezavantajları, zorlukları ve kolaylıkları neler?" temaları üzerinden tartışmalar yapıldı.

Çalışmanın başında katılımcıların beklentileri soruldu; etkili ve uygulanabilir öneriler almak, güçlerini birleştirmek, örnek çalışmaları duymak, deneyimlerini paylaşmak, rehberlik hizmetlerinin online olarak nasıl yürüdüğünü görmek, çözüm önerileri geliştirmek gibi amaçlarla çalışmaya katıldıkları cevabı alındı.

Akgül, mesleki olarak çoğunlukla ihtiyacı olanların duygularına odaklandıklarını söyleyerek; katılımcılarda, bu çalışmada ilk olarak kendi duygularına ve ihtiyaçlarına bakmalarını istedi.

Bu süreçte psikolojik danışman ve rehber öğretmenlerde kafa karışıklığı, endişe, merak, yetersizlik, kaygı vb. olumsuz duyguların ağırlıklı olarak ön plana çıktığı; online süreci yürütme becerisi, daha çok zaman, teknik bilgi, süpervizyon, meslektaşlarla fikir alış veriş, anlaşılma, yol haritası vb. noktalarda da desteğe ihtiyaç duydukları görüldü.

Katılımcılar evden çalışma sürecinde en çok günlük zamanı planlama, öğrencileri sürece dahil etme, mesai süresinin belirsiz olması, öğrenci motivasyonunun azlığı, odaklanma, organize olma, internetle ilgili problemler çıkması, teknolojiyi kullanma vb. konularda zorlanırken; uzun aralar verebilme, veli seminerleri, çocuklarıyla ilgilenme, vakit kaybetmeme, aileyle birlikte olma, kıyafet, zamanı kullanma, hazırlanma süresinin azalması, özdenetim, istedikleri eğitimlere katılabilme vb. konularda da rahatlık yaşadıklarını dile getirdiler.

Oturumun ikinci bölümünde, pandemi sürecinde evden öğrenciye ve danışana bağlanmanın PDR hizmetlerinde neleri değiştirdiği üzerine konuşuldu. Katılımcılar; beklentilerin çok fazla olduğu, velilerin diledikleri her an kendilerine ulaşmayı istedikleri, sınır koyamadıkları, temasın ortadan kalktığı, evdeyken sınav ve ders kaygısı ile PDR hizmetlerinin ikinci plana atıldığı yönündeki sıkıntılarını ifade ettiler. Ayrıca, bu süreçte interneti ve erişim aracı olmayan öğrencilere vurgu yaparak; öğrenciler arası uçurumun büyük oranda arttığına dikkat çektiler.

Çalışmanın sonunda katılımcıların duygularını öğrenmek isteyen kolaylaştırıcılar; rahatlamış olma, aidiyet duygusu, yalnız olmadığını hissetme gibi duygular ile ayrılacaklarını öğrenerek atölyeyi sonlandırdılar.

Atölye II – Pandemi Döneminde Ergeni ve Ergenliği Yeniden Düşünmek: Yatahanesinden Ayrılmak Zorunda Kalan Üstün Potansiyelli Ergenler ile Pandemi Süreci



Kolaylaştırıcılar;

Ayşin Zeynep Ertaş

Psikolojik Danışman, Bölüm Başkanı

2002 yılında Atatürk Üniversitesi Felsefe bölümünde Lisans, 2004 yılında aynı üniversitenin Orta öğretim alan öğretmenliği bölümünde yüksek lisansını, 2017 yılında ise Sakarya Üniversitesi Kariyer Psikolojik Danışmanlığı alanında yüksek lisansını tamamladı. 17 yıldır çeşitli eğitim kurumlarında ve genellikle ergen öğrencilerle çalıştı. 2015 yılından itibaren ise Türk Eğitim Vakfı İnanç Türkeş Özel Lisesinde Rehberlik ve Psikolojik danışmanlık Bölüm Başkanı ve okul psikolojik danışmanı olarak görev yapmaktadır.



Betül Büyük

Uzman Psikolojik Danışman

2017 yılında Boğaziçi Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Bölümünden mezun oldu. Halen Sakarya Üniversitesi Eğitimde Psikolojik Hizmetler Alanında Yüksek Lisansının tez aşamasındadır. 2018'den beri Türk Eğitim Vakfı İnanç Türkeş Özel Lisesinde Okul Psikolojik Danışmanı olarak görev yapmaktadır.

Kasım Buluşmaları'nın son günündeki ikinci atölyede , psikolojik danışman ve rehber öğretmenler "Pandemi Döneminde Ergeni ve Ergenliği Yeniden Düşünmek" başlığı altında Türk Eğitim Vakfı İnanç Türkeş Özel Lisesi Rehberlik Birimi'nden Ayşin Zeynep Ertaş ve Betül Büyük kolaylaştırıcılığında bir araya geldi. Atölye çalışmasında yatakhanesinden ayrılmak zorunda kalan üstün potansiyelli ergenlerin pandemi süreci tartışıldı.

Oturumun ilk yarısında ağırlıklı olarak öğrencilerin deneyimleri paylaşıldı. Öğrenciler için uzaktan eğitim ile LGS sınavına hazırlanmanın nasıl olduğu, öğrencilerin yeni başladıkları okul ile online bağ kurup kurmadıkları, rehberlik birimine ihtiyaçta bir artış olup olmadığı, online derslerde dikkat sorunlarının yaşanıp yaşanmadığı, uzaktan eğitimin öğretmenlerle öğrencilerin ilişkilerinin nasıl etkilendiği ve öğrencilerin evde aileleri ile sorunlar yaşayıp yaşanmadığı konuşuldu.

Oturumun ikinci yarısında vaka çalışması yapıldı. Pandemi sürecinde yaşanan bu vakada yolunda gitmeyen durumlar belirlendi, duygular ve ihtiyaçlar tartışıldı ve okul rehberlik biriminin paydaşlarla iletişim stratejisi oluşturuldu. Çalışmanın ardından anormal durumlarda normal tepkilerin beklenmesinin gerçekçi olmadığı, hatta yanıltıcı olabileceği sonucuna varıldı. Özellikle bu süreçte sınırlar ve okula aidiyet duygusu üzerine çeşitli çalışmalar yapmanın destekleyici olacağı konusunda ortaklaşıldı.

Kolaylaştırıcılar atölye çalışmasını tamamlarken katılımcılar pandemiyle birlikte ara sıra çaresiz hissettiklerini ama meslektaşlarıyla bir araya geldikleri bu gibi grup çalışmalarında bu hissin azaldığını ve birbirlerinin deneyimlerini duydukça yeni çözümler üretmenin mümkün olduğunu dile getirdiler.

SORU-CEVAP / İLK OTURUM

Soru 1: Türkiye’de buna benzer anket çalışmaları yapılıyor mu?

Lale Say: Mutlaka yapılıyordur, diye düşünüyorum. Bir tanesine Gökhan Bey değindi, UNFPA’nın yapmış olduğu araştırma; sonuçlarını aralık ayı içerisinde, daha kapsamlı olarak bekliyoruz. Onun dışında, üniversitelerde de yapıldığını düşünüyorum. Aslında çok zor bir araştırma metodu değil. Ama çok da önemli bulgular verecek araştırmalar. Daha kapsamlı, daha büyük ölçekli yapılmasını öneriyorum. Yapıldıktan sonra da sonuçlarının aktif bir şekilde duyurulması çok önemli.

Soru 2: Bakanlıklar veya yerel yönetimler düzeyinde pandeminin ergen ve gençlerin üzerindeki olumsuz etkilerinin azaltılması için ne tür önlemler alınıyor?

Lale Say: Benim yerel bazda o kadar ayrıntılı, fazla ve güncel bilgim olmayabilir. Ancak, bizim WHO olarak önerilerimize göre; bu sorulara, çok sektörlü bir cevap verilmesi lazım. Sadece eğitim, sadece sağlık, sadece gençlik veya kadın, sadece sosyal ya da sadece ekonomik sektörler değil; hepsinin bir araya gelip duruma ortaklaşa bakıp ona göre önlemler alınması gerektiğini düşünüyorum. Hiçbirimizin tek başına altından kalkabileceği bir şey değil. Hem Fatma Hanım’ın, hem Gökhan Bey’in, hem benim sunumlarımdan da gördünüz. Örneğin; eğitim online oldu, bir sürü yeni fikirler oluştu, yeni sistemler gelişti; ama öğrenciler 8 saat ekran başında oturduğu sürece, bunun sağlığa etkilerini göreceğiz. Hepsi birbiriyle ilişkili. Ayrıca bunu da yine söylemek istiyorum; bilimin burada çok önemli bir katkısı var. Bilimsel bilgilerin ve güncel araştırmaların ışığında birtakım önlemlerin mutlaka alınması gerekli.

Soru 3: Koronavirüsün eğitime olumsuz etkileri ile ilgili olan araştırmayı paylaşabilir misiniz?

Fatma Bıkmaz: Çalışma çok yeni; Journal of Education and Practice, 2020 sayısı, 11. Volume’da yayımlanmış. Ben, ResearchGate’de taslak haline ulaştım, paylaştığım kısım orada var. Ama son hali basılmıştır herhalde. Araştırmacılar için; eğitim alanında araştırmalar yapmak, öğretmeni ve öğrenciyi bulmak, onlara ulaşmak zor artık. Bu süreçte en büyük kesintiye uğrayan kısım da, bizim araştırma boyutumuz oldu. Bazı ülkelerde, özellikle ülkeler arası karşılaştırmalar yapabilecek büyük çalışmalar; toparlanıp yeni yeni paylaşılmaya başlandı.

Soru 4: Sosyal ve duygusal becerileri öğretmek, benimsetmek yalnızca rehber öğretmenin mi görevidir?

Fatma Bıkmaz: Eğer öyle bir şey söylediysem, yanlış anlaşılmaya sebebiyet verdiysem; hemen geri alıyorum. Tabi ki tek başına rehber öğretmenlerin görevi değil. Sosyal-duygusal becerilerin gelişiminde ve öğretilmesinde; anne-babaların, öğretmenlerin, rehber öğretmenlerin ve diğer branş öğretmenlerinin; daha doğrusu kültürün, eğitim ekosisteminin çok büyük bir sorumluluğu var. Ama özellikle, akademik çalışmaların yanında; öğrencilerin ruh sağlığına, psikolojilerine destek olan, o çalışmaları yürüten meslek grubuna biraz daha fazla sorumluluk düşüyor. Sonuçta; bütün öğretmenlerimizin, eğitim paydaşlarımızın önemli bir sorumluluğu var. Kaldı ki, bu becerilerin bazılarının nasıl öğretileceği konusunda çok fazla bilgi ve deneyimimiz yok. Biz, eğitimciler olarak, bu konu üzerinde derinlemesine çalışmalıyız. Çünkü, bu becerilerin bir kısmı çok erken yaşta başlayıp çok erken yaşta gelişimini tamamlıyor; bir kısmıysa yaşam boyu devam ediyor. Dolayısıyla,

bu becerilere daha yakından bakabilmek ve bu noktadan hareketle de bütün eğitim paydaşlarından ve öğretmenlerden bu sorumluluğu üstlenmesini bekliyoruz elbette.

Soru 5: Türkiye’de mülteci ergen ve gençlerin bu süreçten nasıl ve ne derece etkilendiğine dair araştırmalar yapılıyor mu? Aynı zamanda tüm öğrenciler için bahsettiğimiz sorunların etkilerini en aza indirebilecek, çevrimiçi uygulanabilecek eğitim programı çalışmaları var mı?

Fatma Bıkmaz: Ne kadar güzel, çok yerinde ve önemli iki soru. İlki konusunda açıkçası bir fikrim yok.

İkincisi; çevrimiçi eğitim programları konusunda da büyük bir çalışma içerisine girildiğini düşünmüyorum. Bu konuda bence, henüz bir şeyleri bekliyoruz; ama neyi beklediğimizi bilmiyoruz. Çünkü biliyoruz ki, şurası bir gerçek; artık bir şekilde eğitim hibrite dönecek ve online eğitim okul eğitiminin bir parçası olmaya devam edecek. Dolayısıyla, hızlı bir biçimde bunu yapmak zorundayız. Bu konuda önemli bir boşluk var. Henüz o boşluğu doldurabilecek bir girişim, bir başlangıç yapıldığını duymadım. Böyle bir çalışmanın içinde de değilim. Ama çok önemli bir noktayı işaret ettiği için de katılımcımıza çok teşekkür ediyorum. Üzerinde çalışmamız gereken bir konu.

Soru 6: Bundan sonraki süreç için; vurgulandığı gibi sektörler ve disiplinler arası iş birliği ile bu onarım süreci için düşünmeye, çalışmaya başlamalıyız. Bu noktada; konuşmacılarımızın önerilerini ve nelere dikkat çekmek istediklerini öğrenebilir miyim?

Fatma Bıkmaz: Siz de, biraz önceki katılımcımız gibi can alıcı bir noktaya temas ettiniz. Acaba gerçekten harekete geçtik mi, bir şeyler yapıyor muyuz, sorusunu sormak lazım. Bence henüz bir şeyler yapmıyoruz, yapamıyoruz daha doğrusu. Çünkü, belirsizlikler katlanarak büyüyor. Belki de bu sürecin yönetilmesiyle ilgili bir durum söz konusu. Bizi engelliyor bu süreç, önümüzde çok ciddi engeller var; araştırma yapma konusunda güçlük yaşıyoruz. Öğrenciye ulaşma konusunda hukuksal bazı düzenlemelere ihtiyacımız var; izinlerini almak, çevrimiçi ortamlardan onları izlemek, gözlemek gibi konularda. Çok hazırlıksız olduğumuz ve çok boyutlu düşünülmesi gereken bir nokta. Bu sürecin devam ettiğini düşünüyorum. Ama bir taraftan da, örneğin; iki tane büyük kurum bir araya gelerek, çok önemli bir konuda bu tür eğitimler düzenliyor. Binlerce katılımcının böyle bir paneli, çalıştayı takip ettiğini ve kayıt olduğunu söylüyorsunuz; bu da, çok doğru bir yerden olayı yakaladığımızı gösteriyor. Demek ki, en fazla ihtiyaç duyduğumuz noktaların başında; anne-babalara ve özellikle bu pandemiden etkilenen o en önemli, en zor zamanları yaşayan gruplara bir şekilde yardım eli uzatabilecek bu tür çalışmaların içinde olmak geliyor. Eğitim çalışmalarının, farklı paydaşlarla birlikte olmanın ve paylaşmanın çok iyi olacağını düşünüyorum. Biz, eğitimciler olarak zaten her daim bunun içindeyiz ve sizlerle de bu çalışmayı çok verimli bir şekilde yürütüyoruz. Ama henüz daha o eşiği geçememişiz gibi bir hissiyatla bunları söylüyorum. Bu tür çalışmaların devamlı olması ve biraz daha gerçekle yüzleşmeyi gerektirecek çalışmalar içinde olmak gerektiğini düşünüyorum.

Gökhan Yerlikaya: Fatma Hocam o kadar yapılandırılmış bir yanıt verdi ki, oradan devam etmek istiyorum. Şuanda her sektör bir yangın söndürücü gibi çalışıyor; başta sağlık çalışanları olmak üzere. Yangını söndürmeye çalışırken; yapılandırıcı, düzenleyici, orta ve uzun eğilimli hedefleri, planlamaları, aktiviteleri yapmak belki haksızlık olur. Ama bundaki gecikmenin de sürekli yangın söndürücü gibi çalıştırmayı gerektireceği ve aslında bu sefer hiçbir şeyin iyileşmeden; tepkiler ve yanıtlarla yönetilebileceği konusunda kaygılarım çok fazla. Haksızlık etmeyelim, sağlık alanında ve

eğitim ortamında çalışan birçok kişiyle ergen veya genç çocuk konusunda görüştüğümüzde; kendi evine yetemediğini, kendi etrafındaki birincil halkada bu konuda istediği gibi davranmadığını, koşulları hazırlayamadığını veya müdahalelerde bulunamadığını gösteriyor. Burada yapılacak iki şey var. Birincisi; hizmet sunucuları ve destek sağlayıcıların gerçekten güçlendirilmesi gerekiyor, kadın sağlık çalışanları araştırmamızı o yüzden önemsiyorum, oradan çok şey öğreneceğiz gibi geliyor. İkicisi; çok sektörlü olmak, buna Lale Hanım çok güzel vurgu yaptı. Sağlık, eğitim, sosyal hizmet, Gençlik Bakanlığı vb. herkes dikey bir yapılanma içerisinde çalışmalarla. Çok sektörlü olmalı; ama Nurcan Hanım'ın vurguladığı, ergen ve gençleri dahil etmeden yapacağımız planlama çok mesafe almayacaktır. Bana göre birkaç müdahale örneği veya politika önerisini basit bir şekilde hayata aktarmak ve onları izleyerek devam etmek; bilim ışığında ama gerçekçi, alansal müdahalelerle ilerlemek önemli olacak. Çünkü okul çağındaki 18 milyon insandan bahsediyoruz. Baktığımızda bu rakam, ne okulda ne işte olanları da kattığımızda ve mültecilerle birlikte; artık 88 milyonluk ülkede nüfusun ¼'ü. Mülteciler konusunda, Fatma Hocamdan esinlendiğim bir yanıt verip kapatayım; UNFPA olarak, Sağlıkta Genç Yaklaşımlar Derneği'yle birlikte 4 tane gençlik merkezinde mülteci gençlerle çalışıyoruz. Somut dikey bir araştırma yapmadık planlanmış; ama orada salgının ilk gününden beri karşılanmamış ihtiyaçlara yönelik yaptığımız çalışma ve raporlar var. Öğrendiklerimizi, önümüzdeki dönem paylaşmaya çalışacağız. Dikey somut bir yapılandırılmış araştırma yok. Doğrudan, her gün yüz yüze geldiğimiz için, öğrendiğimiz çok şey var; Ankara, İzmir, Diyarbakır, Hatay vb. bir sürü yerde. Mülteci gençlere yönelik çalışmadan öğrendiklerimizi de umarım paylaşma fırsatı buluruz; ama o olgunluğa henüz gelmedi.

Lale Say: Fatma Hanım ve Gökhan Bey çok güzel bir şekilde, bütün önemli noktaları söylediler. Hepimizin sunumlarında olduğu ve Nurcan Hanım'ın da söylediği gibi; kendimizi bir şekilde adapte ederek, belki geliştirerek, hedef kitlelerimize ulaşma anlamında belki bir sürü yeni şey öğrenip çıkacağız bu süreçten. Yalnız, çok önemli bir şey var, daha önce de değinildi; hem eğitimde hem sağlıkta hem diğer alanlarda dijitalle yönelmenin bir yan etkisi olarak, eşitsizliklerin arttığını görüyoruz. Bundan sonraki, belki dijitalle daha da güçlendireceğimiz programlarımızın ana hedef kitlesi, muhtemelen en fazla ihtiyacı olan kitleler olmalı. Buna gerçekten çok dikkat etmeli ve özen göstermeliyiz, diye düşünüyorum. Aslında, bu süreç sonrasında eşitsizliklerin artacağını görüyoruz. Bunu önceden tespit edip o gruplara nasıl ulaşılabilir; o konu hakkında hep birlikte kafa yormamız gerektiğini düşünüyorum.

SORU-CEVAP / İKİNCİ OTURUM

Soru 1: Aileler, ergenle yaşantılarını nasıl kolaylaştırabilirler? Bu süreçte yaşadıkları duyguları yatıştırmak için ne tür etkinlikler yapabilirler ve ne tür ödüller verebilirler?

Figen Çok: Bu, hep karşılaştığımız bir sorudur; eminim Erkan Hoca'mın da Ebru Hoca'mın da bu konuda görüşleri vardır. Aslında bütün iyilikler, olumlu-olumsuz yönler; bu dönemde ortaya çıkmış şeyler değildir. Çocuk doğduğundan beri, ailenin sağladığı artılar ve eksiler kendini gösteriyor bu süreçlerde. Şu günde, şuanda yapılabilecek şeyler aslında çok sınırlı. Aileler tarafından psikolojik destekler konusunda sorular Kurtarma operasyonları şeklinde soruluyor. Ama, bunların çok kısıtlı olduğu gerçeğini görüyoruz. Bu işin bir ilacı, hapi al iç gibi durumu yok. Yine de, önerilerimiz tabi ki olabilir.

Slaytımdan bir görsel; koruyucu faktörler ve risk faktörlerini gösteriyor. Hepimizin hayatında koruyucu faktörler ve risk faktörleri var. Örneğin, deprem bir risk faktörüdür. Böyle bir coğrafyada yaşıyoruz, deprem bizim gerçeğimiz ama binamız sağlamsa, koruyucu faktörümüz güçlü demektir; aynı şekilde biz temel eğitimi almışsak ve nerede ne yapılması gerektiğini biliyorsak, koruyucu faktör açısından güç elde ederiz. Bu çok genel bir yapı; her konuda koruyucu etkenleri artırmak çok önemli bir ilke. Burada hem psikolojik danışmanların hem ailenin katkıları açısından koruyucu faktörlerin artırılması; bir bakıma çok benzer şeyleri içeriyor bugünlerde. Örneğin, çocuklar ergen olana kadar özdüzenleme becerileri biraz daha gelişkin, makul, açıklamaya hoşgörülü bakan, daha gerçekçi, iletişime açık olan bir şekilde yetişmişse; bu açılardan koruyucu faktörler içindeler, diyebiliriz. Yani ergenlikte koruyucu faktörler birey ergen olmadan oluşuyor ve kişiyi güçlü kılıyor. Risk faktörleri açısından, pandemi sürecinde onları anlamak adına bir örnek verebilirim; sigara alışkanlığı varsa, dışarıya da çıkamayıp sigara içmemek daha önemli bir risk faktörü oluyor. Evdeki bunalma durumunu, evden çıkma arzusunu daha da güçlendiriyor. Bizim, ailelere önerimiz; koruyucu etkenleri artırmak. Bu koruyucu etkenlerin içinde; omzuna dokunmak, onunla dertleşmek, sağlıklı bir iletişim içinde olmak, soru sormak, onu dinlemek, yargılamamak sayılabilir.

İletişim özeline inecek olursak; ailelerin, bizlere soruları daha çok "bana bir şey söyleyin, bunu yapalım" şeklinde oluyor. Ergenlerin hiç hoşlanmadığı bir şey bu; özellikle anne-babadan talimat almak, şunu yap bunu yap demek, öneri almak istemezler. Örneğin hareketsizlikten yakınan bir gence, bu durumda; "çık! Gez!, yürüyüş bandı var evde yürü!" gibi öneriler ergenler için itici ve işlevselliği düşük önerilerdir. Açık uçlu sorularla, onlara buldurmak çok önemli. Ergenden gelen sorunları biz ailece gündemimize alalım, bu süreci nasıl daha etkili geçirebiliriz? gel bir konuşalım demek, bunun için bir gündem yaratmak ve kendisine buldurmak. Tabi ki bu bazı ergenler ve aileler için çok zor bunu da biliyorum. Örneğin; böyle buldurmacalı etkinlikler yapaylık yaratıyor ailelerin içinde. Çok iyi biliyordur hocalarım bunu. Yetişkinler çocuklarıyla ilişki içindeyken biraz daha didaktik bir şeylerin arayışı içinde gibiler. Ama bunların ne kadar etkisiz olduğunu da onlara söylemek durumundayız. O yüzden yargılamadan, direkt önermeden, ergenlerin rahatsızlığı hissedebilecekleri uygulamalarla, aile dinamiklerini etkili kullanacak yollarla; daha sıcak, herkesin birbirini anlayacağı bir iletişim ortamını desteklemek çok önemli.

Soru 2: Ergenler için ne gibi online eğitimler var ve bunlara nereden ulaşabiliriz?

Figen Çok: Psikolojik hizmetlerle ilgili online eğitim çok iyi bilmiyorum. Daha doğrusu Türkiye içinde en azından hiç rastlamadım bu sürece özel, keşke olsa. Ama özellikle ABD'deki bazı programlar, her tür katılımcıya açık hale geldi. Harvard Üniversitesi özelinde yürütülen bir çalışma var ama; ergen bunun peşine düşecek, ilgi duyacak bir ders gibi. Ergenlerin bu kadar zahmete katlanmaları çok da gerçekçi gelmiyor bana, bu tür eğitimlerin peşine düşebilecekleri. Örneğin, duygu düzenlemeyle ilgili var; İngilizcesi çok iyi olacak, onun peşine düşecek. Yine de önerilebilir tabi ki. Ama Türkçe'de, ülkemize özgü ben henüz rastlamadım. Keşke olsa, peşine düşebilsek birlikte.

Soru 3: Ergenlerle yapılan görüşmelerde, akranlarıyla olan ilişkilerini en olumlu seviyeye çıkartmalarını nasıl anlatabiliriz onlara? Bu süreçte akranlar arasında teknolojik araçlar aracılığıyla yaşanabilen çatışmalar konusunda nasıl bir yaklaşım sergilenebilir? Arkadaşlık ilişkilerinin desteklenmesi konusunda eğitimcilere ve ailelere neler önerebilirsiniz?

Ebru Baykoca: Çok güzel ve bizi okul anlamında düşündüren bir soru. Bu pandemi sürecinden itibaren çok düşündük; acaba ilişkileri ne kadar etkileniyor ergenlerin, diye. Fakat, çok açık yüreklilikle söyleyeyim; onlar kendi dengelerinde, kendi doğal ortamlarında çok güzel uyumlandılar ve ilişkilerini sürdürüyorlar aslına bakarsanız. Ergenlerin zorlandığı şey, arkadaşlarıyla bağlarının korunması ya da kaybedilmesinden ziyade, çünkü her türlü şeye bizden çok daha kolay uyumlanabiliyorlar; bu ilişkilerin sanal ortamda, oyunlar aracılığıyla olması. Şu dönemde biliyoruz ki oyunlar, sanal ortamdaki kullanımlar arttı; buralardaki yetişkinler ile ilişkilerin dengelenmesi daha problem. Ben şöyle düşünüyorum, naçizane; onların doğallına dokunmamak herhalde faydalı olur. Çünkü, kendileri bir şekilde çok güzel idare ediyorlar. Biz bunu soruyoruz. Biraz daha somut bir şey söyleyeyim; okulda bizim bir rehberlik dersimiz var. Bu süreçte rehberlik derslerinin hepsine biz, psikolojik danışmanlar giriyoruz, kendimiz istedik. Çünkü, anlam arama ihtiyacı diyoruz; çocuklara bu alanı sunabilmek, sanal ortam bile olsa çok önemli, birlikte düşünelim, birlikte tartışalım diye düşündük. Bize söyledikleri şeyler şu şekilde; arkadaşlığımız için endişe etmeyin, biz zaten devam ediyoruz, orada bir şey yok, bizim kaybettiğimiz şey okul, öğretmenlerimiz, oradaki alanımız. Benim, bu soruya cevabım, çok açık yüreklilikle; doğallarına dokunmamak gerektiğini düşünüyorum, onlar yapıyorlar.

Zorbalık ile ilgili meseleler gelmiş. Bilmiyorum, şu dönemde, diğer dönemlerden farklı bu konuda ne yapılabilir? İletişim yolunun açık olması, sınırların öğretilmesi, herhangi bir şekilde akranlar arası bir mesele olduğunda dışa taşacak, gerçekten yardım istenecek bir durumda orada iletişim kurulabilecek, hazır olan, yıkılmayacak, çökmeyecek bir yetişkin bulması çok kıymetli. Normal zamanlardan farklı bir şey yapılabileceğini bu konuda düşünmüyorum. Belki şu şekilde olabilir, ergenin yıkıcı dürtülerinden bahsettik; hayalindeki anne-babayı yıkmak ister ve bunu gerçeklikle yapmak istemez. Çünkü bir taraftan da sağlam kalacak, çökmeyecek, her türlü ergenlik probleminde orda olacak, depresyona girmeyecek bir anne-baba fantezisini kurarlar. Bunu gerçeklikte yapmak yerine; bir geçiş nesnesi aracılığıyla, daha kolay, yaratıcılıkla, kendi kontrolünde, kendi fantezisiyle yapabilecek bir ortam ihtiyacı olabilir. Hele ki şu dönemde; yıkıcı dürtülerin ve hazzaya yönelik ihtiyacın çok fazla olduğu bir dönemde, sanal kullanımı çok arttı gibi. Onun altını çizebilirim. Bunun neden olduğunu bilmek, belki ilişkileri değiştirebilir.

Kamera ile ilgili sorular vardı, o konuda çok kesin bir cevabım var; lütfen, orada ergeni kamerayı açmakla ilgili zorlamamak çok önemli. Çünkü bu, kameranın açık olup olmaması; eğitimin kalitesini, standardını vs. değiştirecek bir şey değil. Ergenin sınıрыyla ilgili bir şey; görülmekle ilgili bir

meselesi var. Ben mesela şimdi sizinle konuşuyorum, bir yandan da kendime bakıyorum. Ergen için ne kadar zor bir şey, sürekli kendisine bakıyor olması. Bu gibi dirençlerden dolayı, çoğu kamerasını gerçekten açmayı istemiyor. Çok zorlayıcı olmamak lazım bu konuda.

Soru 4: Bu süreçte “Robert’e girdik, kampüsü yaşayamıyoruz” diyen öğrencileriniz var mı? Onları sosyalleştirebilmek için, özellikle hazırlık sınıfındakilere psiko-sosyal olarak ne tür desteklerde bulunuyorsunuz?

Erkan Uğuzalp: Gerçekten bizim en çok kayıp yaşadığını hissettiğimiz yıl gruplarından bir tanesi hazırlık öğrencilerimiz oldu. Özellikle de gözde biraz fazlaca büyütülen bir ödül olan Robert Koleji’ne girme hakkı kazandıktan sonra uzunca bir süre okulu deneyimleyemediler. Keşke bu soruyu bana birkaç hafta önce sormuş olsaydınız, o zaman verecek çok güzel yanıtlarım vardı. Çünkü, MEB’in tanıdığı esneklikler sayesinde, 2 gün okulda gençleri ağırlıyorduk. Burada 2 gün de olsa sosyal mesafeli bir eğitim alıyorlardı. Bunun dışında, çeşitli sanal oryantasyon programları düzenledik. Okulda kullandığı yerlerin görüntülerinden sanal olarak deneyimleyebileceği web sayfaları tasarlandı hazırlık öğrencilerine yönelik. Yatılı hazırlık olan öğrencilerimiz için, Milli Eğitim’in yönergeleriyle çatışmadığı bir tarihte, oryantasyon programı yapmayı başardık. Bir süre, yatılı olan hazırlık öğrencilerini burada ağırlamayı başardık. Ama tabi ki telafisi zor kayıplardan biri bitişler, biri de başlangıçlar. Onu da söylemek isterim.

Soru 5: Meslektaşınız olarak, sizlerin de alanda ergenlerle yaşanan bu süreçte ne tür farklı çalışmalar yaptığınızı merak ediyorum. Verebileceğiniz örnekler var mı?

Ebru Baykoca: Diğer sorularla toparlayıp özetleyeyim. Biraz önce zaten rehberlik derslerinden bahsetmiştim, belirli saatler; onları mutlaka kullanıyor oluyoruz, çocuklarla bir arada oluyoruz. Altını çizeyim; her ne olursa olsun çocukların şube bazında bile bir araya gelip birbirlerini duyma imkanı olmadığını fark ettik biz. Yani, dersler devam ediyor ama öğretmenleriyle ve birbirleriyle iletişim kurma, interaksiyon eksik; sınıf ortamı yok. İlk olarak, birazcık bunu sağlamaya çalışıyoruz. İkincisi; görüşmelere online devam ediyoruz. Tabi ki belli kurallar kapsamında. Çocuklara her seferinde de söylüyoruz, bunları paylaşıyoruz. Akranlarla ilgili bir şey var. Biz çok uzun yıllardır bir mentor programı uyguluyoruz; 11. sınıflarımızla hazırlık sınıfı öğrencilerimizi birleştiriyoruz. Belirli bir kapsamda, birbirlerine destek oluyorlar. Bu hem okul kültürünü de değiştiren bir şey. Mesela, akran zorbalığıyla ilgili meseleler geldi. Zaten bu, okul kültürünün içine yansıdığı için yapılmaz; “Bizim kültürümüzde bu yoktur, olursa şöyle şöyle olur” gibi. Bu dönemde de biz devam ettik buna; çocuklar da çok memnunlar açıkçası.

Soru 6: 10 sene önceki ergenlikle şimdiki ergenlik arasında ne gibi farklar var? Yaklaşım tarzımızı buna göre nasıl değiştirebiliriz?

Figen Çok: Çok güzel bir soru. Eminim herkesin bu konuda bir fikri var gerçekten. Sunumumda da söylemiştim; makro düzeyden başlayarak çok geniş bir dünyanın içindeyiz hepimiz. Bir tek ergenler değişmiyor aslında, herkes değişiyor. Ebru Hocam “yetişkinlerin ergenleşmesi” diye kavramsallaştırdı bu durumu. Yani herkeste bazı değişimler var. Tabi ki ergenliğin de yaşanma biçimi çok farklı. Aslında gelişimsel özellikler büyük ölçüde değişmiyor ama içeriğinin nasıl doldurulduğunda değişimler görüyoruz. Yani, özerklik her zaman için özel. Ben, 35 yıl önce saat 19:00’da eve gelerek bu özerkliği yaşadım, üniversite öğrencisi olarak. Günümüzde Ankara’da, pandemiye kastetmiyorum tabi ki, pandemi süreci dışında, bir üniversitenin 19:00’da eve gelmesi; özerklik duygusuna çok ciddi

bir engel. Daha dışa açık, hareketli, çeşitli deneyimlerin olduğu bir ergenliğe doğru gidiyoruz kuşkusuz. Teknolojinin bize getirdikleri yadsınamaz. Ergenler bunu çok daha erken öğreniyorlar, her türlü beceri ilk onlara gidiyor. Ergenlerin değişiyor olması, toplumsal değişimi de sağlıyor. İyi ki böyleler, iyi ki dinamikler, iyi ki bir değişiklik var. Ama tekrar vurgulayayım; değişen aslında gelişim ihtiyaçları değil, onların içinin nasıl dolduğu. O da en çok günlük yaşamın, bilim ve teknolojinin hayatlarımıza getirdiğiyle ilgili. Ama benim çok vurguladığım; kesimler arasındaki farklılığın büyümesi, bugünkü ergenliğin belki de en çarpıcı yönü. Yine ben kendi gençliğime gidecek olursam; benim gibi üniversiteli bir gençle, üniversiteye gitmemiş bir genç arasındaki temel beceriler daha küçüktü, daha kapanabilir şeylerdi. Ama şimdi makas çok büyüdü. Bir kesim eğitime ve dünyaya erişim, seyahat özgürlüğü vb. her şey açısından çok şanslı iken; bir grup da çok şanssız. Hepsine erişimde çok ciddi sorunlar var. Toplumsal düzlemde yaşanan dengesizliklerin her yaş grubunda olduğu gibi, ergenlerde de çok büyümesi gibi bir değişim çok çarpıcı, diye düşünüyorum. Bilimsel bilginin ergenliği anlamamız noktasında bize en çok söylediği; eskiden üniversiteye gidince ergenlik biter denirken, neredeyse hala tanımı yaşamın ikinci 10 yılı, bugün “beliren yetişkinlik” diye bir evre ileri sürüldü. Beyin çalışmaları da, bu tür kavramsallaştırmalar da ergenliğin 20'lere taşındığını gösteriyor; en azından 25'ine kadar.

Soru 7: Öğrencilerimize özdüzenleme ve özdisiplin becerileri kazandırmak amacıyla ne gibi etkinlikler yapabiliriz? Teşvik etmeye yönelik tavsiyeleriniz nelerdir?

Erkan Uğuzalp: Ben biraz Ebru Hoca'mın bahsettiklerine de gönderme yaparak yanıt vereyim; aslında ne yapmamak gerektiğinden başlayarak söyleyeyim. Bu dönemdeki 3 temel korkudan ikisinin üzerinde çok durduk, üçüncüsü üzerinde biraz daha az net olduk; bu “nüfuz edilme korkusu” “müdahale edilme korkusu”. Ergenlikte nüfuz edilme korkusu, halihazırda çok yükselen, pandemiyle birlikte iyice yükselmiş bir korku. O yüzden bu tip çalışmaları, genel çerçevelere terk etmekte fayda var. Birebir öğrenciye müdahale etmek, bir grup kırılğan özellikle akademik başarısı için mücadele etmek gibi şeyler yerine; okulun genel çerçevesine sıkıca dizayn etmek. Eli yüzü düzgün yoklama alınan, MEB sorumlu tutmasa da “biz merak ediyoruz” diyerek çocukların ne öğrendiğini anlamaya çalışan okul sistemleri kurulabilirse; bu kısmen işe yarayabilir. Ama onun dışında çok zorlayıcı olmayan, çocukların dünyasına, öğrenme süreçlerine çok müdahaleci olmayan, yine kameralar üzerinden Ebru'nun da söylediği gibi şeyler tahayyül etmek daha iyi olur.

SORU-CEVAP / ÜÇÜNCÜ OTURUM

Soru 1: Gelecekle ilgili karamsar ve ne yapacağını bilemeyen ergenlere nasıl yol gösterebiliriz?

Neslihan Güney Karaman: Karamsarlığı hangi alanda yaşadığı çok önemli. Kendiyle mi ilgili, “ne olacak bu ülkenin hali” mi diyor, yoksa “bu eğitim ne olacak, ben ne olacağım” gibi eğitim yaşantısıyla ilgili mi karamsarlık yaşıyor; buna karar vermek, onu bir öğrenmek gerekiyor. Ama genel olarak ne yapacağını bilmemek; ergenlik döneminin özelliklerinden de bir tanesi. Geleceğine yönelik “nasıl birisi olacağım”, “beni nasıl bir gelecek bekliyor” gibi karamsarlığın hangi alanda olduğunu belirledikten sonra, ona yönelik olarak; bu karamsarlığı ortaya çıkaran çarpıtılmış düşünceler neler, belki biraz bunun üstünde düşünmek gerekiyor. Dolayısıyla bu çarpıtılmış düşünceleri ve geleceğe yönelik ne gibi atıflarda bulunduğunu değerlendirdikten sonra, ona bir yol göstermek gerekiyor. Nasıl oluyor ve ne gibi düşünceler var; bu noktalarda sağlıklı bir rehberlik olabilir.

Soru2: Ev içi güvenli alanı, yani sınırlarını koruyabilecek odası olmayan ergenler için ne yapılabilir?

Ceren Şad: Çok güzel ve anlamlı bir soru. Başlarken de söylediğim gibi; ihtiyaçlar ve dinamikler her ev ortamında ya da sistemde çok farklı. İlk günkü konuşmada değerli konuşmacılarımız hem küreselden hem Türkiye’den örnekler verirken, maalesef fırsat eşitsizliğinden bahsettiler. Çünkü online eğitime erişim, bahsettiğimiz sınır, oda vs. noktasında da maalesef şartları el vermeyen ergenler ve aileler var. Burada öncelikli olarak ergenler için bir ihtiyaç; sınırlarının, mümkünse bir odasının olması. Ama bir şey yapmadan önce ilk prensip aslında Neslihan Hanım da oraya vurgu yaptı; biraz anlamak, tanımlamak ve belirlemek. Bu ihtiyaç öncelikle ergenin ihtiyacı mı? O evin içerisinde bunu bir anlayalım, muhakkak soralım ve konuşalım ya da böyle bir ihtiyacı biz fark ettiysek, tekrar bir ergenle konuşarak bu ihtiyacı biraz tanımlayalım. Ne istiyor bizden; olabilirlikler yani o ev sisteminin içerisinde. Benim burada vereceğim birkaç öneri olacak, ama yine de en sağlıklı cevabı siz çocuğunuzdan alacaksınız. Çünkü onun ihtiyacının ne olduğunu maalesef ben bilemem, aslında siz de ona sormadan bilemezsiniz. Dolayısıyla belki ihtiyacı bir oda olmayabilir. Çünkü ergenlerin, bilişsel olarak da yaş olarak da algıları ve farkındalıkları daha yüksek. Dolayısıyla o sistemin içinde ona bir oda sunamıyorsanız bunun farkındadır, emin olun. Belki ihtiyacı olan kişisel bir oda olmasa da, kişisel köşeler olabilir. Odanız olmayabilir, ama bir köşeniz olabilir evin içerisinde. Bu bir küçük bir masa, dolap, yatağının çevresi olabilir. Buraları kişiselleştirmesine, buraları kullanmasına, buralarda kendine mahrem alanlar yaratmasına izin vermek bir seçenek olabilir, diye düşünüyorum. Odasının kapısını kilitleyip içeride kalmayabilir ama ona kilitleyebileceği bir dolap aldığınızda belki orada malzemelerini saklayabilir; ona ait, özel herhangi bir şey varsa. Bu ilk aklıma gelen öneri. İlk etapta muhakkak yapılacak olan, çocuğunuza ya da okulda veya klinikte çalıştığınız bir ergene; ona sormaktan geçer, belki daha sonra çözüm önerilebilir.

Soru 3: Sema Hanım, Masal Terapi kitabıyla çok ilgilendi katılımcılarımız. O kitabı nasıl kullanıyorsunuz?

Sema Temren: Diyelim ki sorumluluk değerini işleyeceğim; bütün hikayeleri okudum, not ettim. Her biri bir amaca yönelik; bakış açısı, özdenetim, sorumluluk duygusu, dayanışma, umut dolu olmak gibi mesajları ağırlıklı olarak öne çıkıyor. Masalları kendim seçtim ve seçtiğim masalı, ilgili değeri işlerken kullandım. Kısa bir giriş, ardından okuduğumu dinlediler ve dersin geri kalanı boyunca tartıştık, ben de mesajlarını vererek kapattım.

Soru 4: Ergenlerin özdüzenleme becerilerini geliştirme adına öğretmen, aile, okul idaresi ve psikolojik danışmanlar ne gibi önlemler alabilirler?

Neslihan Güney Karaman: Özdüzenlemede çok temel bir nokta var; bireyin özerkliğini, yeterliliğini ve bağlantı kurabilme özelliğini geliştirdiğimizde özdüzenlemeyi sağlamış oluyoruz. Öğretmen olarak da, ebeveyn olarak da, psikolojik danışman olarak da bunu yapabiliriz. Özerklik ihtiyacı mesela; biraz özgür bırakmak, kendi kararlarını kendi vermesini sağlamak önemli bir nokta. Diğer taraftan yeterlilik duygusunda da sadece “sen iyisin, harikasin” demek değil; kesinlikle o duygularda anlamıyorlar. Yeterlilik duygusuna, çabasına övgüler vermek gerekli. Sonuca değil de çabasına söylemek; “Çok çabaladın, bunun için oldukça çok çalıştın” demek kıymetli. Diğer taraftan da bağlantılılık çok önemli, Sema Hocam öğrencileriyle yaptığı çalışmaları anlattı, insan çok mutlu oluyor; sahip çıkan bir psikolojik danışman bu süreçte onlara eşlik ediyor. Tam da böyle bir psikolojik danışman olması gerekiyor; bağlantı kurabileceği. Gençler, ergenler özellikle, anne ve babasıyla da öğretmeniyle de bağlantıyı kurduktan sonra; özdüzenleme becerileri daha hızlı geliyor ve içsel motivasyonları artıyor. Çok temelinde ben 3 anahtar kelimeyi böyle söylemek istiyorum.

Soru 5: Bir yandan ergenlerin kişisel alanlarını, mahremiyetlerini korurken; bir yandan da birçok işlerini ekran üzerinden yürüten ergenleri online ortam risklerinden nasıl koruyabiliriz?

Ceren Şad: Aslında bu da çok önemli. Pek çok risk var burada. Geçen günlerde de konuşuldu; online derslerde dahi kamera açma ve kapatma mevzusu mesela. Biliyoruz ki, akran zorbalığı ergenlik döneminde olabiliyor çocuklar arasında. Benim bildiğim, alanda çalışan meslektaşlarımdan duyduğum; aslında ergenlerin kamera açmak istememe sebeplerinden bir tanesinin de birbirlerinin zaman zaman kayıtlarını, ekran görüntülerini alabilmeleri olduğunu biliyoruz. O yüzden ben; kamerasını açmak istemediğinde, özellikle ergenlere, ısrarcı olmamak gerektiğini düşünüyorum. Hem bu tip riskler açısından, hem de bazı ihtiyaçları da olabiliyor; buna dikkat etmek lazım. Muhakkak online sistemde öğretmenlerin, kurumların ve belki rehber öğretmenlerin; bireysel olarak online risk faktörleri olabileceğini söylemeleri, kendilerini nasıl koruyabilecekleri noktasında bilgilendirici ve bilinçlendirici açıklamalarda bulunmaları; hatta mümkünse bu uyarıları kişisel mahremiyet, internet ortamında özellikle hangi kurallara uyandırılması gerektiği noktasını çocuklara hatırlatmaları gerektiğini düşünüyorum. Biliyorlar diye varsayabiliriz; ama bunu konuşabilmek çok önemli. Çünkü alan da açabiliyor bazen ergenlere; siz başlattığınızda sonrasında belki paylaşımlar gelebilir. Ama her zaman ben burada bilginin gücüne inanıyorum ve güveniyorum. Bilinçlendirmek lazım. Tabi ki ergenlere bir şeyler öğretmek ya da bilgi vermek çok kolay değil aileler açısından. Bazı defanslarla karşılaşabiliyorlar. Belki ilk etapta okullara bırakmak ama ev içinde de mutlaka o sınırlara dikkat etmek önemli. Aile içinde, uygun bir bağlamda, çok özele girmeden, ama ergenin fikrini de sorarak, bir aile toplantısı düzenleyerek; ailenin hangi riskleri öngördüğü, ergenin nelere katılıp katılmadığı konuşulmalı ve aileler de bu noktada çocuklara mutlaka rehberlik etmeli, geride durmamalıdır. Ama çok da istilacı, didikleleyen, karıştıran da olmadan; bir uzaktan takip sürecinde olabilirler.

Sema Temren: Teknolojinin verimli kullanımını işlerken siber zorbalık veya dur-düşün-tıkla, dur-düşün-paylaş gibi konuları da paylaşıyoruz öğrencilerimizle. Şunu da unutmadan söylemek istiyorum; sanal alemdeki kazanmak-kaybetmek, başarılı olmak-olamamak kavramlarının da sanal olduğunu söyleyerek; birazcık daha gerçek hayat başarılarını, becerilerini, hedeflemelerini kolaylaştırmaya çalışıyoruz. Öğrenciler bazen online oynanan oyunlarda kendilerini farklı kişiler olarak, farklı yaşlarda ama sanki yaşıtıymış gibi tanıtan kişilerle muhatap oluyorlar. Bu eğitimlerle, yine koruyucu

önleyici bir şekilde bunun sonuçlarının nereye varabileceğini anlatmak gerekiyor. O kişiyle bir süre oyun oynadıktan sonra; hadi tanışalım, şurada buluşalım artık gibi yumuşak bir şekilde ama sonu çok olumsuz sonuçlanabilecek bir teklifle de karşılaşabilirsiniz, diyoruz. Vaka örnekleri üzerinden hikayeleştirerek anlatmak çok işlerine yarıyor ve düşündüklerinde ne kadar sıkıntı yaratabilecek bir şeyle karşılaşabileceklerini anlıyorlar. Bazen de bütün bunları söylemenize rağmen böyle bir durumla karşılaşıyorlar. Aile hissederek bu noktada bana ulaşmıştı mesela eylül ayında; bir kız öğrenciydi, "Çocuğumuz online, yeni bir oyuna başladı. Biz gerekenleri söylemeye çalıştık, siz de onunla bu konuda görüşür müsünüz" dediler. Ayrıca da bir görüşme yapmak zorunda kaldık. İşlenen her şey, sürekli olarak akut gelişebilecek şeyleri engelleyecek diye de bir garantimiz yok.

Neslihan Güney Karaman: Ben aslında bütün söylenenlere ek olarak sadece şunu söyleyebilirim; dijital okur-yazarlık farkındalığı çok önemli gençlerde ve ailelerde. Dijital okur-yazarlığı ve medyayı doğru kullandıktan yani o bilgileri verdikten sonra, alanda çalışan hocalarımızın yaptığı gibi, çok daha sağlıklı olacaktır. Bunun ne demek olduğunu, nasıl kullanacağını, işaretlerin ne demek olduğunu çok daha etkili kullanabilirler. Alanda çalışan bir öğrencimin önerisi; commonsense diye bir web sitesi var. Orada her yaş düzeyinde bilgiler veriliyor; sadece dili İngilizce ama özellikle alanda çalışanlar şu an bizi dinliyorsa kullanabilir. commonsense.org herkese açık bir web sitesi. Dijital okur-yazarlık konusunda da bilgi sağlıyor; öğrencilere de alanda çalışanlara da kullanabilir. Ek olarak onu söylemek istedim.

Soru 6: Zorlayıcı yaşam olaylarında öğrencilerimle görüşürken; telefon ya da görüntülü konuşma yöntemlerinde göz göze gelemiyor olmak, öğrenciye yetemediğimi hissettiriyor. Siz nasıl hissediyorsunuz?

Sema Temren: Buna benzer duyguları hem online derslerde, hem online görüşmelerde ben de yaşıyorum; başlangıçta daha da fazla yaşadım. Yine de bağ kurabileceğimiz bazı teknik şartlar olmasına, iyi ki diyerek yaklaştım ve uyum sağladım. O kadarıyla yetinerek, elimden gelenin en iyisini yapmaya çalıştım. Tabi ki asla yüz yüze olduğu gibi olmuyor. Sonra birazcık da Pollyanna'cılık oynadım; maskeli bir şekilde okulda aylarca çalıştık, temmuzdan bugünlere kadar, en azından online da maske takmıyoruz, diyerek. Böyle bir avuntu buldum kendime.

Soru 7: Öğrencilerle online süreçte, rehberlik derslerinde öncelikle hangi konularda konuşalım; özellikle LGS sürecinde üzerlerinde büyük bir baskı varken ve ne yapacaklarını bilememekle bocalarken, kendilerini yalnız hissetmemeleri için neler yapabiliriz öğretmenleri olarak?

Sema Temren: Bu yarışın içindeyken, hiç de bilmedikleri bir süreçle karşı karşıya kalıyorlar. Her an her şey değişiyor; çok zor ve yanlarında olmak çok önemli. Birçok öğrenci, yeterince yanında olunmazsa; bu yarıştan düşer, vazgeçer, dayanamaz. Zaten sıralama sınavının içinde olmak bence onları çok acımasız bir düzene tabi tutuyor. Hep söylüyorum; siz 94 öğrenciyi sıralıyorsanız eğer, mutlaka birileri sonda kalacak ve üzülecek. "Genel ortalamanın yüksek, çok da üzülme" demenin o çocuk için bir anlamı var mı, bir tesellisi var mı? Eğer 89. olmuşsam, tabi ki kendimi çok kötü hissedeceğim. Birisi de 94. olacak mecburen. Çok acımasız gerçekten; özellikle ergenlikle bu durumun çakışması çok zor. Yine bu dersleri kullanarak sınavın bütün parametrelerine, sınav stratejilerine çok hakim olmaları bunları hayata geçirebilmeleri, varsa sınav kaygısının neden olduğu, bununla nasıl başa çıkabileceği, kimlerin daha çok ve neden yaşadığı gibi konular; ailelerle yaptığımız çalışmaların çok önemli bir noktası. Çünkü, genellikle ailenin egosunun ve sınava yüklediği aşırı anlamı çocuğa yansıtması yüzünden çocuk eziliyor bu baskının altında. Aslında kendisi sınava, gelişiminin

bir devamı olarak hayatındaki bir basamak olarak bakması, hiç de ölüm kalım mücadelesi gibi görmemesi gerektiğini düşünüyor. Dışarıdan gelen etkiler onun bu düşüncelerini bozuyor.

Soru 8: Ergenlik dönemindeki bireylere özellikle önerdiğiniz, önermekten zevk aldığınız kitaplar var mı? Özdüzenleme becerileri için önerebileceğiniz bir kitap var mı?

Neslihan Güney Karaman: “Gücünü Kendinden Alan Çocuk” diye bir kitap var. Bu kitabı hem anne-babalar hem de çocuklar, gençler okuyabilir. Keyifli ve çevirisi güzel bir kitap. Alanda Türkçe olarak yazılmış, gençlerin alıp okuyabileceği çok fazla kitap yok; ancak bir soruna yönelik olarak var. Bu da bize ödev olsun. Bildiğim sadece cinsel gelişim yönünde kitaplar, onlardan önerebilirim. Ama kendi gelişimlerini tanıyabilecekleri nitelikte bir kitap yok maalesef benim önerebileceğim.

Ceren Şad: Ben de Neslihan Hanım’a katılıyorum; ergenlere yönelik kitap önermek mesele. Aslında bir kitap var aklımda önermek için “Ergen Beyin Rehberi”. Buna benzeyen bir kitap daha var, karışmaması için isimlerini özellikle vurguluyorum. Bunu hem aileler için öneriyorum hem de lise düzeyindeki gençlerin de beyinlerinin işleyişini öğrenmeleri açısından ilgilerini çekebilecek kısımları var. Onlara da tavsiye edilebilir Daha küçük yaş grubu, 6-7 ve 8. sınıflar için aklıma gelen bir kitap daha var “Endişe Ağacı”. Duyduğunuz bir kitap mı bilmiyorum ama kaygıları, korkuları, ufak takıntıları olan bir çocuğun ve bu dinamiklerin aile içindeki etkilerini anlatan kısa bir kitap. 6,7 ve 8. Sınıftaki ergenler için önerilebilir.

Soru 9: “Bize neden denk geldi pandemi, şanssız mıyız?” demeleri normal mi? Bu düşünceyi nasıl yıkabiliriz?

Neslihan Güney Karaman: Normal. Ergenlik döneminde çok gelişimsel bir özellik aslında bu, çok büyüsel hissedebilir; her şey benim başıma geliyor, her şey benim için oluyor, ben kurbanım, ben kahramanım gibi. Ben merkezli, diyoruz biz buna. Ama geliştirilmiş yönüyle de, “tam da üniversite sınavına gireceğim, tam zamanında denk geldi, nasıl şanssızım” gibi, benim birinci sınıf öğrencilerim de bunu söylüyorlar. Dolayısıyla ben merkezliliğin sancıları da olabiliyor; kendilerini çok fazla merkezde gördükleri için. Aslında onların dışında herkesin başına gelen bir şey; dolayısıyla çok normal, gelişimsel bir durum. Bunu pekiştirmemek çok kıymetli. Ben onu söyleyebilirim kısaca.

Sema Temren: Dinlemek çok önemli. İfade etsin; duygularını, düşüncelerini, bu konudaki serzenişlerini. Bu bile onu rahatlatacak ve farkındalığını artıracaktır. Belki bundan bahsederken bile kendisinden çok daha şanssız insanların varlığını hatırlayıp hafif de mahcup olacaktır. Otomatik düşünceler geçer akıllarından mutlaka o anda. Zor, anlıyorum, evet diyorum; yani o anda çok da karşıt bir görüş öne sürmenin gerekli olmadığını düşünüyorum. Bir öğrencim bir derste “öğretmenim, onu bunu bırakın da, bence dünyanın sonu geldi” diyor. Tabi ki kaygılanıyorlar, şanssız hissediyorlar, sorguluyorlar. Ben de “beni öldürmeyen, beni güçlendirir, demiş Nietzsche; hayata böyle bakmalıyız sevgili öğrencilerim” diyorum. Evrildik, çok daha güçlü olduk, ufak tefek krizler bize vız gelir bundan sonra.

Ceren Şad: Ben Sema Hanım’a da Neslihan hanım’a da katılıyorum. Sadece duyguyu dinlemek, anlamak, onunla kalabilmek ama umudu da her daim diri tutmak lazım özellikle gençler için. Evet, karamsarlığa çok yatkınlar; ama bizlerden duyacakları umut mesajlarına ve bizim model olmamıza bu noktada çok ihtiyaçları var. Bunu da lütfen unutmayalım.

2. GÜNDEN YANITLANAMAYAN SORULAR, YANITLAR

Etkinliğimiz süresince tüm oturumlarda katılımcılardan gelen soruların konuşmacılar tarafından yanıtlanabilmesine büyük özen gösterilmiş olup 2. gün oturumdaki yoğunluk nedeniyle yanıtlanamayan sorulara ve yanıtlarına da aşağıda yer verilmiştir.

***Öğrencilerimize öz düzenleme ve öz disiplin becerileri kazandırmak amacıyla ne gibi etkinlikler yapabiliriz? Teşvik etmeye yönelik tavsiyeleriniz nelerdir?**

Erkan Uğuzalp: Bu konuda okulun genel çerçeveyi sağlam ve güvenli tutması pandemi süreci için önemli ve yeterlidir. Biz yetişkinler olarak pandemiye rağmen gençlere ve çocuklara mümkün olduğunca tahmin edilebilir, esnek ve güçlü çerçeveler sunarsak onlar da kendilerini güvende hissedecekler ve öğrenme motivasyonu geliştireceklerdi. Her gün çevrimiçi de olsa doğru zamanda dersinin başında olan öğretmen öğrenciler için bu motivasyonu kurduğu ilişki üzerinden sağlayabilir. Bunun dışında yaş gurubuna göre zaman yönetimi, uyku düzeni ve benzeri iyi oluş konularında temel eğitimler düzenlenebilir.

***Kırılgan öğrenciler için tasarladığınız yöntemlerden örnek verebilir misiniz?**

Erkan Uğuzalp: Psikolojik Danışmanlar Robert Kolej’de öğrencilerini beş yıl boyunca takip ediyorlar. Bu uzun süreli takip sayesinde öğrencilerimizden hangilerinin kayıp, travma, kaygı öyküleri olduğunu halihazırda biliyorduk. Pandemi süreci boyunca kırılgan öğrencileri takip edeceğimiz bir liste oluşturarak bu öğrencilerle zaman zaman biz danışmanlar zaman zaman da müdür yardımcıları takip görüşmeleri yaptık. Gerek görülen durumlarda aile görüşmeleri de planlandı. Buralardan elde ettiğimiz çıkarımları öğrencilerin ilgili öğretmenleriyle de paylaşarak onların da takip edebilmelerini sağladık. Ayrıca aileler için düzenlediğimiz bazı eğitimlere (ergenlik ve gelişim, pandemide iyi oluş vs.) bu aileleri şahsen davet ederek katılımlarını sağladık.

***Ergenlerin online süreçte PDR Servisinden yararlanma şekli, ihtiyacı ve düzeyinde ne gibi farklılıklar gözlemlediniz?**

Erkan Uğuzalp: İçinde bulunduğumuz süreçte bazı öğrenciler için çevrimiçi görüşmelerle devam etmek oldukça zorlaştı; özellikle özel eğitim gereksinimleri olan öğrencilerimizin bazılarıyla ilişkilerimizi düzenli yürütmek bizim için çok zor oldu. Ama öte yandan bazı öğrenciler için belli bir mesafeden yönetilen çevrimiçi eğitim ve görüşmeler çok daha az tehdit edici olduğu için daha verimli oldu. Normal iş yükümüzün üzerine pandemi şartlarında gelen risk faktörleri eklenirken iletişim etkinliğimizi artırarak denge kurmaya çalıştık.

***Okulsuz kalan gençlerin bu dönemden nasıl etkilendiklerini düşünmek beni çok tedirgin ediyor. Gençlere ulaşma ve onlara etki etmede neler yapabiliriz psikolojik danışmanlar olarak?**

Figen Çok: Ne yazık ki okul dışı gençliğin kayıpları büyük ve yapılabilecekler çok sınırlı, ancak bağlantı imkanı varsa telefonla bağlantı kurup iyilik halini sormak ve bazı sivil toplum kuruluşlarının TOG ve Sağlıkta Genç Yaklaşımlar Derneği gibi gençlere dönük etkinliklerine yönlendirmek dışında bir destek göremiyorum.

KISALTMALAR

TAPV	: Türkiye Aile Sağlığı ve Planlaması Vakfı
UNFPA	: Birleşmiş Milletler Nüfus Fonu
DSÖ	: Dünya Sağlık Örgütü
UNESCO	: Birleşmiş Milletler Eğitim, Bilim ve Kültür Örgütü
MEB	: Milli Eğitim Bakanlığı
RAM	: Rehberlik ve Araştırma Merkezi
STK	: Sivil Toplum Kuruluşu

"Akademisyenlerden çok alanda çalışan kişilerin deneyimleri ve yaptıkları uygulamaları paylaşmaları faydalı oldu. Ayrıca okullarla işbirliğinde ülkenin genel öğrenci kitlesine daha yakın özellikleri olan okulların danışmanlarıyla çalışılırsa daha yararlı olur diye düşünüyorum."

"TAPV'nın Kasım buluşmalarını her sene büyük bir heyecanla bekliyorum. Temalar çok güncel ve ilgi çekici oluyor. Tüm emekleriniz için teşekkür ederim."

"Online ortamda böylesine net, zaman ve içerik yönetimi yapılandırılmış bir organizasyona denk gelmedim. Teşekkür ederim."

"Bu etkinlikten çok memnun kaldım. Meslektaşlarımın çalışmalarından ilham aldım, bana yeni alan açtılar. Yalnız olmadığımı farkettim ve sınırlılıklarımı fark ettim."

"Rehber öğretmenlere yönelik bu tarzda eğitimleriniz çok işlevsel, devam etmesini çok isterim."

"Bu şekilde bir organizasyonla alanımıza katkı sağladığınız için çok teşekkür ederim."



www.turkey.unfpa.org/tr
facebook.com/UNFPA.Turkey
twitter.com/unfpaturkey
youtube.com/UNFPATurkey
instagram.com/unfpa



info@tapv.org.tr
www.tapv.org.tr
facebook.com/tapvakfi
twitter.com/tap_vakfi
youtube.com/tapvakfi
instagram.com/tapvakfi/