

Covid-19 Sürecinde Çocuklarla Anda ve Öyunda Kalmak

“ÇOCUĞUN DİLİ OYUNSA, ANADİLİ DUYGUDUR.”
LAWRENCE COHEN

Covid-19 sürecinde pek çok duyguyu kitleler halinde deneyimleydik, deneyimliyoruz. Paul Eckman, dünyaya gelirken bizimle birlikte gelen altı temel duygudan söz eder; öfke, şaşkınlık, tiksinti, neşe, korku, üzüntü. Fakat bu duyguları hissettiğimizde nasıl davranacağımızı çevremizi, özellikle ebeveynimizi/ bakımverenimizi gözlemleyerek öğreniriz.

Burada iki önemli noktadan söz etmek gerekir. Öncelikle, korku altı temel duygumuzdan biriyken, kaygı altı temel duygumuzdan biri değildir. Kaygı korkulacak bir durumun yaşanma olasılığına dair yaşanan korkudur. Örneğin; üzerine hızla yaklaşan bir araba geldiğini gören herkes korkar. Kaygı ise daha sokağa bile çıkmadan, üzerine hızla yaklaşan bir arabanın gelme ihtimalini düşünüp korkmaktır. Korku şu ana aitken, kaygı geleceğe aittir.

İkinci önemli nokta ise; hissettiğimiz duygulara karşılık nasıl davranacağımızı çevremizi, özellikle ebeveynimizi/ bakımverenimizi gözlemleyerek öğreniriz. Peki, ya ebeveyn/bakımveren de korku, kaygı içindeyse ve bu duygularla baş etmekte zorlanıyorsa? Ebeveyn/bakımveren olmanın belki de en zorlayıcı olduğu anlar böyle anlardır.

Bu atölyede, ebeveynlerin/bakımverenlerin Covid-19 sürecini çocuklarıyla daha sağlıklı atlatabilmeleri için aşağıdaki sorulara cevap aranacaktır:

- Çocuklarda kaygı belirtileri nelerdir?
- Ya ebeveyn/ bakımveren olarak kaygılı isek, neler yapabiliriz?
- Zorlayıcı durumlarla başa çıkabilen ailelerin özellikleri nelerdir?
- Çocukların evde daha çok vakit geçirdiği bu dönemde çocuklarla kaliteli vakit geçirmek için neler yapabiliriz?

Eđitmen Hakkında

Alev Kurt Bařer, Uzman Psikolog

İstanbul Bilgi Üniversitesi Psikoloji bölümünden onur derecesi ile mezun olmuştur. Okan Üniversitesi'nde Sağlık Odaklı Klinik Psikoloji programında uzmanlık eğitimini yüksek onur derecesi ile tamamlayarak Klinik Psikolog ünvanını almıştır. Toplum Gönüllüleri Vakfı (TOG), İstanbul Bilgi Üniversitesi Çocuk Çalışmaları Birimi (ÇOÇA), Sabancı Üniversitesi, Unilever, Argüden Akademi, Para Durumu, Dr. Özgür Bolat Özel Eğitim ve Danışmanlık Şirketi, İyi Babalar Platformu, WWF gibi kurumlarda eğitim verme, eğitim programı geliştirme, proje koordinatörlüğü gibi çalışmalarda bulunmuştur. Çocuk Hakları ve İnsan Hakları çalışmalarının yanı sıra, Bilişsel Davranışçı Terapi, Sanat Terapisi ve Çözüm Odaklı Terapi ekollerinde bireysel ve grup çalışmaları yapmaktadır.

Kimler Katılabilir:

- Ebeveynler/ Bakımverenler
- Konuya ilgi duyan herkes

Malzemeler:

- 3-4 ade A4 kaęıt
- Birkaç farklı renkte kalem

Bulařma tarihi: 30 Ocak 2021

Saat: 15.00-17.00

Yer: Zoom

Katılım ücreti: 100 TL

Kayıt için merhaba@ebeveyndestek.com'a mail atabilirsiniz.

