

TRIPLE P REHBERİ

# COVID 19 sürecinde sağlıklı ilişkileri desteklemek ve anlaşmazlıkları yönetmek

**COVID-19 stresi, fiziksel mesafe kısıtlamaları sonucu birçok ailenin birlikte çok daha fazla zaman geçirmesi nedeniyle zorluk yaratıyor. Ara vermeden uzun süreler birlikte yaşayan aile üyeleri birbirlerini kolayca rahatsız edebilir hale gelirler.**

Bu da ebeveynlik, aile içi görev dağılımı, ev işi, para, evden çalışma ve eğitim, internet kullanımı, sağlıksız alışkanlıklar (sigara, içki, uyuşturucu kullanımı) ve kişisel veya çift olarak zaman geçirememeye dair anlaşmazlıklar gibi konularda tartışmalara ve çatışmaya yol açabilir. Tüm bunlar, her zamanki günlük zorluklarımızı iyi yönetemeyebileceğimiz anlamına gelir. Çocukların mümkün olduğunca yetişkinlerin endişelerinden uzak tutulması önemlidir. Bu rehber, annelerin birbirlerinin ebeveynlik çabalarını desteklemelerine, ekip çalışmasını güçlendirmelerine ve duygularını yönetmek ve farklılıklarını yıpratıcı çatışmalara dönüşmeden yapıcı bir şekilde çözümlenmek için yollar bulmalarına yardımcı olmak için tasarlanmıştır.



## **Çocukların çözümlenmemiş yetişkin çatışmalarına tanıklık etmelerinin zararlı olduğunu unutmayın**

Çocuklar her türlü çatışmaya duyarlıdır. Ebeveynlerin neye kızdığını anlayamazlar bile ebeveynler arasındaki düşmanlıktan etkilenirler. Çocuklar ayrıca çevrelerindeki yetişkinlerin nasıl konuştuğunu ve nasıl davrandığını izleyerek öğrenirler. Her aile

içinde anlaşmazlıklar olabildiği için, çocukların fikir ayrılıklarının sakin bir şekilde nasıl tartışılabileceğini ve çözülebileceğini öğrenmeleri önemlidir. Çocuklar birbirlerinin fikirlerine nasıl saygı duyacaklarını ve bazen de fikir ayrılıklarını kabul etmeyi öğrenebilir. Bu şekilde çocuklar kendi fikirlerini geliştirirken birlikte çalışmayı, müzakere etmeyi ve sağlıklı tartışmalar yürütmeyi öğrenirler. Ancak, yetişkinler arasında, özellikle devamlı ve çözülmeyen düşmanca tartışmalara ve çatışmaya tanıklık etmek çocuklar ve gençler için zararlı olabilir. Anlaşmazlık veya çatışma çocukların kendisiyle ilgili olduğunda bu durum çocuklar için daha da zordur.

Bu gibi zorlu zamanlarda, insanlar kendilerini daha stresli hissettiği ve çabuk sinirlendiği için anlaşmazlıklar yaygındır, bu nedenle tartışılması zor konular varsa, bir çözüme ulaşmak için yeterli zaman olana kadar beklemek en iyisidir. Çocukların duyma ihtimalinin olduğu zamanlarda çatışmalı konuşmalardan kaçınmaya çalışmak önemli olsa da, ateşli konuşmaları daha sonraki bir zamana ertelemek (çocuklar yattıktan sonrası gibi) de sıkıntılıdır. Konuşmanın olabildiğince sakin ve yapıcı olması için kendi duygularınızı yönetmeye çalışın.



### Olumlu günlük iletişimi artırın

Hepimiz, negatif düşünme ve konuşma gibi olumsuz alışkanlıklar edinebiliriz. Bir ilişki kurmanın yolu, diğer kişiyle sakin ve saygılı bir şekilde konuşmak ve ona değer verdiğinizi gösteren davranışlar sergilemektir. Gün içinde neler olduğuna dair sıradan bir sohbet için zaman ayırın. Karşınızdakini dinleyin ve destek olun. Onlar için orada olduğunuzu bilmelerini sağlayın. Başkalarının nasıl düşündüğünü veya davrandığını kontrol edemezsiniz, ancak kendi düşünce ve hareketlerinizi kontrol edebilirsiniz. Sessiz ve sakin konuşmak, sizin de sakin kalmanıza ve kontrollü hissetmenize yardımcı olabilir. Soğukkanlılığınızı kaybediyorsanız, uzaklaşın ve sakinleşene kadar derin nefes alın.



### Çatışma riskini artıran tetikleyicilere dikkat edin

Hepimiz sinirimizi bozan, sabırsız, sinirli veya kızgın hissetme riskimizi artıran durumlar ve etkileşimlerle (tetikleyicilerle) karşılaşırız. Örneğin, birkaç gece kesintisiz uyuyamadığınızda, başkalarına karşı daha sinirli ve sabırsız hissedebilirsiniz. Bu duyguların seviyesi yükseldiğinde, başkalarıyla çatışmaya yol açabilecek şekilde konuşma ve davranma olasılığımız artar.

COVID-19 nedeniyle, maddi endişeler veya çocuğunuzun evden eğitim görmesinin yarattığı ilave sorumluluk gibi, normalden çok daha fazla zorlayıcı tetikleyiciyle karşı karşıyayız. Bu, başkalarıyla çatışmamıza neden olacak duygular hissetme konusunda daha büyük risk altında olduğumuz anlamına gelir. Bu – içinde bulunduğumuz benzeri görülmemiş ve zorlu süreçte – öngörülebilir ve beklenen bir durumdur. Sizi sinirli, sabırsız, öfkeli veya kızgın hissettiren tetikleyicilere dikkat ederek, sizde uyandırdıkları duyguları düzenleyebilirsiniz. Tetikleyicinin farkında olmak, tepki verme şeklinize dikkat etmeye başlamanıza yardımcı olacaktır.



### Sizi sınırlendiren düşünceleri tanımlayın

Hayal kırıklığı, sabırsızlık, kızgınlık ve öfke duygularınızı düzenlemeye başladığınızda, kendi kendinize düşündüğünüz veya söylediğiniz neyin bu şekilde hissetmenize neden olduğunu sorun. Tetikleyici durum ile yaşadığınız duygu arasında, tetikleyiciyi nasıl anlamlandırdığınız olduğunu fark edebilirsiniz. Durum hakkında ne düşündüğünüz. Örneğin, tüm gününü evden çalışarak ve aynı zamanda 3 yaşındaki oğluna bakarak ve 8 yaşındaki kızının evden eğitimini takip ederek geçiren bir ebeveyn hayal edin. Bu kişinin eşi dışarıdaki işinden eve gelir ve ne kadar yorgun hissettiğinden bahseder. Bu basit yorum, bütün gün evde olan ve kendi kendine *Yorgun olan benim. Çocuklarla bütün gün evde, kendi işimi yapmaya, küçük çocuğumuzla oynamaya ve kızımıza derslerinde yardımcı olmaya çalıştım. Günümün nasıl olduğu hakkında hiçbir fikrin yok!* diye düşünen ebeveyn için bir tetikleyici haline gelebilir. Kızgınlık ve hınç duyguları yükselebilir ve sonra sabırsızlıkla ve alaycı bir tavırla karşındakine bakarak *Zavallı sen, senin için çok üzülüyorum.* diyebilir. Burada bir tartışma ya da bir çeşit çatışma olması muhtemeldir.





### Yararsız düşüncenin üstüne gidin

İlk ebeveynin kendi kendine ne söylediğini düşünelim. Söylenilen şeylerin bazıları doğrudur. Bu ebeveyn bütün gün evde bu saydıklarını yapmaya çalışmıştır. Bazıları ise ya faydalı değildir (kimin daha fazla yorulduğu konusunda bir rekabet yaratmak), ya da doğru değildir (eşinin ne kadar zor olduğunu anlamadığını varsaymak). Diğer kişinin olumsuz niyetleri değil olumlu niyetleri olduğunu varsaymak en iyisidir. İlk ebeveyn, eşinin yorumuna çok kızmasına neden olan şeyin aslında kendi kendine söyledikleri olduğunu fark ederse, kendi düşüncelerine 'karşı konuşabilir'. Derin bir nefes alıp kendine *Tamam. İkimizin de yorgun hissetmeye hakkı var. Birbirimize günümüzün nasıl geçtiğini anlamak için bir şans vermeliyiz.* diyebilir. Yararsız düşünceleri fark etmek ve bunları daha gerçekçi ve olumlu iç konuşmalarla değiştirmek, sakin kalmanıza ve hoş olmayan duyguların birikmesini önlemenize yardımcı olabilir.



### Kararlı olun, agresif değil

Kendi ses tonunuzu ayarlayın ve sesinizin başkalarına nasıl duyulduğunu düşünün. Aslında siz sakin bir şey istediğinizi düşünürken, söyledikleriniz sizin gibi stresli ve sinirli birine kızgın ve talepkar gelebilir. COVID-19 sürecini olabildiğince sakin ve yapıcı bir şekilde atlatmak için, ihtiyaçlarınız konusunda kararlı olmak

ama isteklerinizi belirtirken ve başkaları ile konuşurken agresif olmamak için fazladan çaba göstermeye çalışın. Örneğin, sinirli veya agresif şekilde *Buna dayanamıyorum, kendime zaman ayırmaya ihtiyacım var!* demek karşıdaki kişiyi savunmacı veya sinirli hale getirebilir. Aksine, *Kendimi çok stresli hissediyorum, kendime biraz zaman ayırmam gerekiyor* demek kararlılık gösterir ve karşınızdaki kişinin ihtiyaçlarınızı anlamasına yardımcı olabilir.



### Tırmandırma tuzağından kaçın

Tırmandırma tuzağı, bir kişinin görüşü veya isteğindeki ısrarını, diğer kişiyi geri adım atmaya ve kabul etmeye zorlayacak bir talep veya agresif bir güç kullanımı (sesi veya hareketleri ile) haline dönüştürecek şekilde arttırmasıdır. Bu bir tuzaktır, çünkü konuyu tırmandıran kişi bu tırmandırma sonunda diğer kişinin ona teslim olması ile ödüllendirilir. Geri adım atan kişi de ödüllendirilir çünkü duyguların can sıkıcı şekilde tırmandırmaları en azından geçici olarak durur. Bu tür bir etkileşim çok risklidir; alışkanlık haline gelebilir ve bir tür aile içi şiddet biçimine dönüşebilir. Tırmandırma tuzağına düşmekten kaçınmanın yolu, agresifleşen kişinin öfkeli olduğunu veya sınırlendiğini fark etmesi ve bu duyguyu aktif olarak sakinleştirmesidir. Diğer kişinin de tartışmanın daha sakin oldukları ve seslerini yükseltmeden konu hakkında konuşabilecekleri bir zamanda yapılmasını ısrarlı şekilde talep etmesi gerekir.



## Yüksek riskli zamanlarda zor konuşmaları erteleyin

Tırmandırma tuzakları, birinin uykusuz olduğu, alkol vb. etkisi altında olduğu gibi yüksek riskli zamanlarda daha olası olduğundan, bu zamanlarda tırmanmaya neden olabilecek zor konuşmalardan kaçınmaya çalışın. Sesler yükseliyorsa da zor bir konuyu tartışmayı ertelemeniz gerekebilir – *Biraz öfkeleniyorum ve bu konuda sakın bir şekilde konuşabilmek için önce biraz sakinleşmem gerektiğini düşünüyorum.* Herkesin aktif olarak dinleyebileceği ve tartışmayı sakın bir şekilde yapabileceği başka bir zaman önerin – *Bu konuyu yarın tartışmak için müsait bir zamanın var mı?* Bu yaklaşım, herkese sakinleşmeleri için zaman tanıdığı için, çoğunlukla tartışmadaki harareti azaltır ve sorunları çözme ve öfke ve çatışmaları önleme şansını arttırır. Ayrıca çocukları, çözülme şansı çok az olan yetişkin konuşmalarının tırmanışına tanıklık etmekten korur.



## Problem çözmeye yönelik tartışmaları sakın zamanlarda yapın

Bir soruna en iyi çözümü bulmak için eşinizle veya tüm aile bireyleriyle bir problem çözme tartışması yapabilirsiniz. Bir problem çözme tartışması özellikle şu üç basit temel kurala uyulduğunda yararlıdır:

1. Sadece "konuşma sırası" sizde olduğunda konuşun (elinizde konuşma sırasının size geldiğini

belirten bir konuşma çubuğu, yastık veya üzerinde SIRA yazan bir kağıt veya kart gibi bir nesne tutun). Konuşma sırası bir kişiden diğerine geçer. Konuşma sırası sizde olmadığında, yapmanız gereken söz hakkı olan kişinin sözünü kesmeden sadece dinlemek ve diğer kişinin ne dediğini anlamaya çalışmaktır.

2. Tartışmayı kısa tutun ve her seferinde yalnızca bir probleme odaklanın.
3. Problemi tanımlayın ve aklınıza gelebilecek her çözüm için beyin fırtınası yapın. En iyi fikri veya fikirleri seçin ve çözümü deneyin. Bu sürecin nasıl gittiğini gözden geçirin ve gerektiğinde çözümü düzeltin. Bunu başka bir problem çözme tartışmasında yapabilirsiniz.



## Çevrenize ulaşın ve yardım isteyin

İlişkileriniz sizi zorluyorsa profesyonel yardım almaya hazırlıklı olun. Bir yardım hattını arayın veya ilişki çatışmasıyla başa çıkma konusunda deneyimli bir ruh sağlığı çalışanına sevk için doktorunuzla konuşun. Kendinizi güvende hissetmiyorsanız ve eşiniz veya ailenizin başka bir üyesinden şiddet görmekten korkuyorsanız, acil yardım için bir aile içi şiddet destek hattına veya polise başvurun.

**Kriz sürecinde yardımcı olacak daha fazla öneri ve stratejiyi çevrimiçi almak için: [triplep-parenting.net](http://triplep-parenting.net)**



**Matthew R Sanders, AO, PhD** — Klinik psikolog, Triple P'nin kurucusu ve ebeveynlik konusunda dünyanın önde gelen uzmanlarından biri.



**Karen MT Turner, PhD** — Klinik psikolog, Triple P'nin temel ortak yazarı ve farklı toplumlar için yenilikçi ebeveynlik desteği konusunda uzman.



**Vanessa E Cobham, PhD** — Klinik psikolog ve çocuk ve ergen anksiyetesi ve travma (özellikle afetler) sonrası ruh sağlığı konusunda uluslararası tanınmış bir uzman.

© 2021 Triple P International Pty Ltd