

# EBEVEYNLERİN VE BAKICILARIN CORONA İLE BAŞ EDEBİLMELERİ İÇİN İLK ON İPUCU

1

## **Çocuğunuzu teskin edin. Ailenizin her şeyden daha önemli olduğunu izah edin.**

Örneğin deyin ki: "Ben senin annenim/babanım. Sana bakmak benim görevim. Elimizden gelen her şeyi yapıyoruz."

2

## **Günlük aile rutinlerini devam ettiriniz.**

Her aile farklıdır. Her zamanki gibi kalkarken, yemek yerken ve yatarken aynı zamanları koruyun. Yeni rutinler oluştururken (örneğin okul için faaliyetler içeren bir plan) çocuklarınızı da dahil edin.

3

## **Evde yapabileceğiniz ilginç aktiviteler bulun.**

Keyifli bir şekilde meşgul olan çocuklar çok çabuk sıkılmazlar ve rahatsız edici davranış sergilemezler. Çocuğunuz ile birlikte yapabilecekleri 20 etkinlikten oluşan bir liste hazırlayın (sadece ekran zamanı değil).

4

## **Hoşunuza giden davranışa dikkat edin.**

Bu zor zamanlarda çocuklarınızda teşvik etmek istediğiniz değerleri, yetenekleri ve davranışları düşünün. Çocuğunuza önemli yaşam becerileri öğretmenin birçok yolu vardır (örneğin sevecen olmak, birine yardım etmek, iş birliği göstermek, birlikte oynamak/kardeşlerle çalışmak, sırayla oynamak). Hoşunuza giden davranışı teşvik etmek için bolca iltifat edin ve olumlu ilgi gösterin. Az önce yaptıklarını anlatarak çocuklarınıza ne kadar mutlu olduğunuzu gösterin ("Büyükanne için bir mektup yazmış olman çok hoş. Buna çok sevinecektir!").

5

## **Çocuğunuzun her zaman sizinle konuşabileceğini bilmesini sağlayın.**

Çocukların kaygıları hakkında ebeveynleriyle konuşabilmeye ve sorularının yanıtlanmasına ihtiyaçları vardır. Çocuğunuz duyguları hakkında konuşmak istediğinde kendi yaptığınız işi bırakın. Çocuğunuzunuzu iyi dinleyin. Çocuğunuza kendini nasıl hissetmesi gerektiğini söylemeyin ("Bu çok saçma. Bundan korkmana gerek yok"). Çocuklara korkmanın normal olduğunu bildirin. Konuşmak ve resim yapmak çocukların duygularıyla temas etmelerine ve neden korktuklarını keşfetmelerine yardımcı olabilir.

# EBEVEYNLERİN VE BAKICILARIN CORONA İLE BAŞ EDEBİLMELERİ İÇİN İLK ON İPUCU

6

## Çocuğunuzun sorularına verdiğiniz cevaplarda dürüst olun.

Cevap vermeden önce çocuğunuzun bu hususta ne bildiğini öğrenin. Cevapları basit tutun. Sosyal medya yerine güvenilir kaynaklardan bilgi edinin (örneğin hükümetin internet siteleri).

7

## Birlikte aile için bir eylem planı hazırlayın.

Planı hazırlarken çocukları da dahil edin. Durumlar çok hızlı bir şekilde değişebilir (örneğin yeni seyahat kısıtlamaları, daha az dışarıya çıkmak). Gerekirse planı değiştirin.

8

## Çocukların belirsizliği kabul etmelerinde yardımcı olun.

Corona krizi herkes için belirsiz. Ebeveynler olarak, belirsizliği kabul etmenin bir yolunu bulmak önemlidir. Yaptıklarınız ve söyledikleriniz ile bu kabullenme durumunu çocuklarınıza gösterin. "Bilmiyorum, ne yapabileceğimize bir bakalım" demek sorun değil. Büyük yaşam değişiklikleri zor ve genellikle korkutucu olabilir. Ancak yeni yetenekler öğrenme fırsatları da sağlayabilir.

9

## Kendinize iyi bakın.

Stres veya korku yaşıyorsanız, sizi sakinleştirecek bir şey yapın. Rahatlama egzersizler, bilinçli farkındalık (mindfulness) ve derin karın solunumu stresi azaltabilir. Sağlıklı ve güvenli kalın (hijyen, günlük hareket etmek, iyi beslenmek, yeterli uyumak ve alkol ve uyuşturucu maddelerden uzak durmak). Stresi yükseltebilecek davranıştan uzak durun. Corona ile ilgili haberleri takip etmek faydalı olabilir ancak sürekli ekranınızdan haberleri kontrol etmek stresi yükseltebilir.

10

## Sevdiklerinizle irtibat halinde olun.

Aile, arkadaş ve komşularla irtibat halinde kalmak için telefonlardan, internet üzerinden iletişim imkanlarından ve sosyal medyadan daha fazla faydalanın. Zor durumda ve savunmasız olan ihtiyaç sahiplerine (engelli olan ebeveynler/bakıcılar, yaşlılar) yardım edin.

Matthew R Sanders ve Vanessa E Cobham tarafından yazılmıştır.

Ebeveynlik ve Aile Destek Merkezi | © Queensland Üniversitesi