

COVID-19 SÜRECİNDE ANNEBABALAR İÇİN ÖNERİLER

1

Çocuğunuzun, ailenizin sizin en önemli önceliğiniz olduğuna inanmasını sağlayın

"Ben senin annenim/babanım, senin güvende olmanı sağlamak benim görevim ve bunun için elimizden geleni yapıyoruz." gibi bir şey söyleyin.

2

Kendinize elinizden geldiği kadar iyi bakın

Kendinizi daha kontrollü hissetmenizi sağlayacak faaliyetler yaparak kendi stresinizle başa çıkmaya çalışın. Bilinçli farkındalık ve/veya derin nefes alıp verme gibi stresle baş etme becerileri stresin azaltılmasına yardımcı olabilir. Sağlıklı ve güvende kalın (kişisel hijyen, günlük egzersiz, dengeli beslenme, yeterli uyku, stresi azaltmak için alkol veya uyuşturucu madde kullanımından kaçınma). Stresinizi arttıracak davranışlardan kaçının. Örneğin, COVID-19 hakkında bilgi sahibi olmak yararlıdır, ancak sürekli ekranı takip etmek stresi arttırabilir.

3

Çocuğunuzun, sizin her zaman konuşmaya hazır olduğunuzu bilmesini sağlayın

Çocukların endişeleri hakkında ebeveynleri ile konuşabilmeye ve sorularının cevaplanmasına ihtiyaçları vardır. Çocuğunuz duyguları ile ilgili konuşmak istediğinde, yaptığınız şeyi bırakın ve dikkatli şekilde dinleyin. Çocuğunuza nasıl hissetmesi gerektiğini söylemekten kaçının ("Bu gereksiz. Bundan korkmamalısın."). Çocuğunuza, endişeli olmanın normal olduğunu anlatın. Konuşmak veya resim yapmak çocukların kendi duyguları ile ilişki kurmalarına ve ne konuda endişeli olduklarını anlamalarına yardımcı olabilir.

4

Çocukların sorularını cevaplarırken dürüst olun

Cevap vermeden önce konu ile ilgili ne bildiklerini anlayın. Cevapları basit tutun. Bilgiyi sosyal medya yerine güvenilir kaynaklardan (örn. resmi kurumların web siteleri) edinin.

5

Günlük aile rutinlerinizi koruyun

Her zamanki uyanma, yemek yeme ve uyuma zamanlarına uyun. Her aile farklıdır. Herhangi yeni bir rutin oluştururken çocukları da sürece dahil edin (örn. evde kalan okul çağındaki çocuklar için günlük bir faaliyet planı oluşturun).

COVID-19 SÜRECİNDE ANNEBABALAR İÇİN ÖNERİLER

6

Bir aile aktivite planı hazırlayın

Planın hazırlığına çocukları dahil edin. Durumlar hızlı değişebildiği için (örn. yeni seyahat kısıtlamaları, okulların kapanması), planı gerektiğinde güncelleyin.

7

Evde yapılacak ilgi çekici şeyler bulundurun

Yapacak bir şeyi olan çocuklar daha az sıkılırlar ve sorunlu davranış gösterirler. Çocuğunuzla birlikte, onu meşgul edecek 20 aktiviteli bir liste oluşturun (sadece ekran başında geçirilecek zaman olmasın).

8

Beğendiğiniz davranışların farkına varın

Bu zor dönemde, çocuğunuzda teşvik etmek istediğiniz değerleri, becerileri ve davranışları düşünün. Çocuğunuza önemli yaşam becerilerini (örn. duyarlı, yardımcı, işbirlikçi olma, kardeşiyle iyi geçinme, sırasını bekleme) öğretmek için birçok fırsat vardır. Beğendiğiniz davranışları teşvik etmek için takdir ve olumlu dikkat gösterin. Yaptığı şey için çok memnun olduğunuzu söyleyerek olumlu dikkat gösterin ("Anneannene çok güzel bir kart hazırlamışsın. Bu çok hoş bir davranış. Gerçekten çok mutlu olacak.").

9

Çocukların belirsizlikle başa çıkmayı öğrenmelerine yardım edin

COVID-19 krizi herkes için belirsizlik yarattı. Ebeveynlerin belirsizliği kabul etmek için bir yol bulması gerekir; davranışlarınız ve konuşmalarınızla bu kabulü çocuklarınıza da gösterin. "Bilmiyorum, ne yapabileceğimize bir bakalım." demekte sakınca yoktur. Çocukların hayatlarındaki büyük değişiklikler zor olabilir ve çoğu zaman korkutucudur. Aynı zamanda yeni becerileri öğrenmek için fırsatlar da yaratabilirler.

10

Sevdiklerinizle iletişim kurun

Telefon, online iletişim araçları (video konferans) ve sosyal medyayı daha çok kullanarak aileniz, arkadaşlarınız ve komşularınızla iletişim kurun. Daha zor ve kırılgan durumdakilere yardım edin (örn. engelli ebeveynler, yaşlı kişiler).