

1 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK Bire-Bir Zaman Geçirin

İşe gidemiyor musunuz? Okullar kapandı mı? Para konusunda endişeli misiniz? Stresli ve bunalmış hissetmek normaldir.

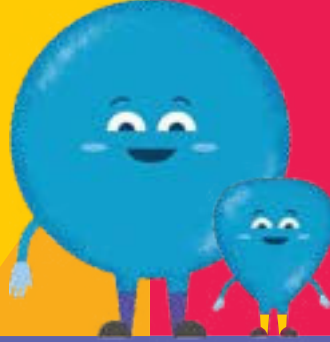
Okulların kapanması çocuklarımız ve gençlerimizle daha iyi ilişkiler kurma şansı tanır.

Bire-Bir zaman geçirmek ücretsiz ve eğlencelidir. Çocukların sevildiğini ve güvende hissetmesini sağlar. Böylece önemli olduklarını hissederler.

Her çocuğunuzla geçireceğiniz zaman ayrı olsun



Sadece 20 dakika ayırmanız yeterli, süreyi arttırmak size bağlıdır. Her gün aynı saatte zaman ayırmak, çocukların bunu dört gözle beklemesini sağlar.



Çocuğunuza ne yapmak istediğini sorun



Seçim yapmak özgüvenlerini artırır. Y yapmak istedikleri aktiviteler fiziksel mesafeye uygun değilse, bu durumu onlarla bu konuyu konuşmak için bir şansa çevirin.

(Diğer sayfaları inceleyiniz.)

Bebeğinizle/yürümeye başlayan çocuğunuzla ilgili fikirler



- > Yüz ifadelerini ve seslerini taklit edin
- > Şarkılar söyleyin
- > Tencere/kaşıklarla müzik yapın
- > Hikayeler anlatın, kitap okuyun veya resimleri inceleyin



Ergenlikteki çocuklar için fikirler

- > Sevdikleri bir şey hakkında konuşun: Spor, müzik, ünlüler, arkadaşlar
- > Açık havada-evin etrafında yürüyüşe çıkın
- > En sevdikleri müzikle egzersiz yapın

**Onları tüm dikkatinizi vererek dinleyin.
İyi eğlenceler!**

Küçük çocuğunuzla ilgili fikirler

- > Bir kitap okuyun veya resimlere bakın
- > Sosyal mesafenizi koruyarak açık havada-evin etrafında yürüyüşlere çıkın.
- > Müzikle dans edin veya şarkı söyleyin !
- > Birlikte birşeyler yapın-temizlik ve yemek yapmayı oyun haline getirebilirsiniz!
- > Okulla ilgili çalışmalarına yardım edin

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtı Dayalı



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

2 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Pozitif Kalın

Çocuklarınız sizi sinirlendirirken olumlu hissetmek ve pozitif kalmak zor olabilir. Sık sık "bunu yapmayı bırak!" şeklinde tepki veriyor olabilirsiniz. Ancak, çocuklara doğru şeyler yapmaları için olumlu talimatlar verdiğimizde ve övgüde bulunduğumuzda, istediğimizi yapma olasılıkları daha yüksektir.

Yapılmasını istemediğiniz davranışları söyleyin

Çocuğunuza ne yapacağını söylerken olumlu kelimeler kullanın; 'Lütfen kıyafetlerini kaldır' gibi ('Dağıtma' yerine)

Konuşma şeklinize dikkat edin

Çocuğunuza bağırmanız sizi ve onları daha stresli ve öfkeli hale getirecektir. Adını kullanarak çocuğunuzun dikkatini çekin. Sakin bir sesle konuşun.

Çocuğunuzu yaptığı iyi davranışlarında övün

Çocuğunuzu yaptığı iyi bir şey için övmeyi deneyin. Göstermeyebilirler, ama yine de iyi şeyler yapmaya yöneldiğini göreceksiniz. Ayrıca, fark ediyor olmanız ve özen göstermeniz onlara güven verir.

Gerçekçi olun

Çocuğunuz gerçekten söylediğiniz şeyi yapabilir mi? Bir çocuğun bir gün boyunca sessiz kalması çok zordur ama siz bir görüşme yaparken 15 dakika sessiz kalabilir.

Çocuğunuzun iletişimde kalmasına yardımcı olun

Gençler özellikle arkadaşlarıyla iletişim kurabilmelidir. Çocuğunuzun sosyal medya ve diğer güvenli iletişim yollarıyla iletişim kurmasına yardımcı olun. Bu da birlikte yapabileceğinizden bir diğeri !

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtı Dayalı



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

3 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK Destek Olun

COVID-19 günlük iş, ev ve okul rutinlerimizi değiştirdi. Bu durum çocuklarınız ve sizin için zor bir durum olsa da, yeni rutinleri hayatınıza katmak yardımcı olacak.

Günlük rutininizi oluşturun

Siz ve çocuklarınız için planladığınız aktivitelerin yanı sıra boş zamanlar için de çizelge hazırlayın. Bu durum, çocukların daha güvende hissetmelerine ve daha iyi davranmalarına yardımcı olur.

Çocuklar veya gençler, okulun zaman çizelgesini yapmak gibi, günün rutinini planlamaya yardımcı olabilir. Çocukların bu planlamaya yardımcı olmaları, günlük planı daha iyi takip etmelerini sağlar.

Her gün egzersiz yapın
- Stresin azalmasına ve çocukların enerjilerini atmalarına yardımcı olur.

Çocuğunuza güvenli mesafeyi korumaları hakkında bilgi verin

Eğer ülkenizde sorun yoksa, çocuklarını dışarı çıkarın.

Ayrıca insanlarla paylaşmak için mektup yazabilir ve resim çizebilirsiniz. Başkalarının görmesi için onları evinizin dışına koyun!

Çocuğunuzla nasıl güvende olduğunuz hakkında konuşarak onun için güven ortamı oluşturabilirsiniz. Onların önerilerini dinleyin ve ciddiye alın.

El yıkama ve kişisel hijyeni eğlenceli hale getirin

Elleri yıkamak için 20 saniyelik bir şarkı yaratın. Hareketler ekleyin! Çocuklara düzenli el yıkamaları için övgülerde bulunun.

Yüze en az teması sağlamak için bunu oyun haline getirin ve en az sayıda yüzüne dokunanı ödüllendirin (birbirinizi sayabilirsiniz).

Çocuğunuzun davranışlarında sizler onlar için bir modelsiniz

Güvenli mesafeyi ve hijyeni korumaya çalışıyorsanız ve özellikle hasta veya savunmasız olanlara şefkatle yaklaşıyorsanız – çocuğunuz bu davranışı örnek alacak.

Her günün sonunda, günü düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Çocuğunuza yaptıkları olumlu veya eğlenceli şeylerden bahsedin. Bugün iyi yaptığınız şey için kendinizi övün. Siz bir yıldızınız!

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtı Dayalı



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

4 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK Kötü Davranış

Bütün çocuklar yanlış davranabilir. Çocukların yorgun, aç, korkma hali veya bağımsızlığı öğrenme süreçlerinde olmaları durumunda bu durum normaldir. Evde oldukları bu süreçte sizleri sınırlendirebilirler.

Yönlendirmek

- > Kötü davranışları erken saptayın ve çocuklarınızın dikkatini kötü davranıştan iyi davranışa yönlendirin.
- > Başlamadan önce durdurun! Huzursuz olmaya başladığında, ilginç veya eğlenceli bir şeyle dikkatinizi dağıtabilirsiniz: "Gel, yürüyüşe çıkalım!"

Ara vermek

- < Çığlık atmak mı? Kendinize 10 saniyelik bir duraklama verin. Beş kez yavaşça nefes alıp verin. Sonra daha sakin bir şekilde cevaplayın çalışın.
- < Milyonlarca ebeveyn bunun çok yardımcı olduğunu söylüyor.

Sonuçları değerlendirin

Sonuçlar, çocuklarımıza yaptıkları işin sorumluluğunu öğretmeye yardımcı olur. Ayrıca disiplin kontrolüne de izin verir. Bu durumu uygulamak, vurmaktan veya bağırılmaktan daha etkilidir.

- > Çocuğunuza talimatlarınızı takip etme seçeneği verin.
- > Sonuçları değerlendirirken sakin kalmaya çalışın.
- > Sonucu takip edebildiğinizden emin olun. Örneğin, bir gencin telefonunu bir haftalığına almak zordur. Bir saat boyunca almak daha gerçekçi bir yaklaşımdır.
- > Sonuçları değerlendirdikten sonra, çocuğunuza iyi bir şey yapma şansı verin ve övün.

1-3'de yer alan ipuçları kullanmaya devam edin

- > Bire-bir zaman geçirmek, iyi olduğu için övgülerde bulunmak ve rutinler kötü davranışları azaltacaktır.
- > Çocuklarınıza ve gençlerinize sorumluluk alacakları basit görevler verin. Sadece yapabilecekleri bir şey olduğundan emin olun ve yaptıklarında onları övün!

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtı Dayalı



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

5 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Sakin Olun ve Stresle Başa Çıkın

Stresli bir zamandan geçiyor olabilirsiniz. Ancak çocuklarınızı desteklemek için kendinize iyi bakmalısınız.

Yalnız değilsin

Milyonlarca insan sizinle aynı korkulara sahip. Kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgili biriyle konuşmayı deneyin. Onların düşüncelerini dinleyin. Paniğe kapılmış hissetmenize yol açan sosyal medyadan kaçınin.

Ara verin

Hepimizin bazen ara vermesi gerekir. Çocuklarınız uyurken, kendiniz için eğlenceli veya rahatlatıcı bir şeyler yapın. Yapmak istediğiniz sağlıklı aktivitelerin bir listesini yapın. Bunu hak ediyorsunuz!

Çocuklarınızı dinleyin

Açık olun ve çocuklarınızı dinleyin. Çocuklarınız destek ve güvence için size ihtiyaç duyar. Nasıl hissettiklerini sizinle paylaşırken onları dinleyin. Şu anki hislerini kabul ederek, onları teselli edin.



Ara vermek

Stresli veya endişeli hissettiğinizde yapabileceğiniz 1 dakikalık rahatlamayı sağlayacak aktivite

1. Adım: Hazırlık

- Rahat bir oturma pozisyonu alın, ayaklarınızı yere uzatın, elleriniz kucağınızda dinlenme pozisyonunda olsun.
- Kendinizi rahat hissettiğinizde gözlerinizi kapatın.

2. Adım: Düşün ve hisset

- Kendinize "Şimdi ne düşünüyorum?" diye sorun.
- Düşüncelerinize dikkat edin. Negatif veya pozitif olup olmadıklarına dikkat edin.
- Duygusal olarak nasıl hissettiğinize dikkat edin. Duygusal olarak mutlu olup olmadığına dikkat edin.
- Vücudunuzun nasıl hissettiğine dikkat edin. Gergin veya canınızı sıkan durumlara dikkat edin.

3. Adım: Nefesinize odaklanın

- Nefes alıp vermenizi dinleyin.
- Karnınıza bir elinizi koyarak her nefeste yükseldiğini ve indiğini hissedebilirsiniz.
- Kendinize şunları söyleyin: "Sorun değil. Her ne olduysa, ben iyiyim."
- Sonra sadece bir süre nefesinizi dinleyin.

4. Adım: Geriye dönmek

- Tüm vücudunuzun nasıl hissettiğine dikkat edin.
- Odadaki sesleri dinleyin.

Adım 5: Düşünmek

- 'Farklı hissediyor muyum?' diye düşünün.
- Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

Ara vermek, çocuğunuzun sizi rahatsız ettiğini veya yanlış bir şey yaptığını fark ettiğinizde size yardımcı olabilir. Size daha sakin olma şansı tanır. Birkaç derin nefes veya bulunduğunuz zeminin hissi ile bağlantı kurmak bile farklı hissetmenizi sağlar. Çocuklarınızla birlikte de ara verme aktivitesini yapabilirsiniz!

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtı Dayalı



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

6 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

COVID-19 Hakkında Konuşmak

Konuşmaya istekli olun. Onlar zaten süreçle ilgili bir şeyler duymuş olacak. Sessizlik ve sırlar çocuklarımızı korumaz. Dürüst ve açık olunmalıdır. Nasıl daha iyi anlatabileceğinizi düşünün. Unutmayın, onları en iyi siz tanıyorsunuz.

Açık olun ve dinleyin

Çocuğunuzun sizinle özgürce konuşmasına izin verin. Onlara anlayabilecekleri şekilde sorular sorun ve süreci ne kadar bildiklerini öğrenin.

Dürüst olun

Sorularına her zaman doğru cevap verin. Çocuğunuzun bulunduğu yaşa göre sizi ne kadar anlayabileceğini göz önünde bulundurun.

Destek olun

Çocuğunuz korkmuş veya kafası karışmış olabilir. Nasıl hissettiklerini sizinle paylaşmalarına olanak tanıyın ve yanlarında olduğunuzu bilmelerini sağlayın.

Çok fazla bilgi kirliliği var

Bazı bilgiler doğru olmayabilir. Güvenilir siteler kullanın: DSÖ ve UNICEF web sitelerine aşağıdaki linklerden ulaşabilirsiniz.

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

<https://www.unicef.org/turkey>

Sordukları soruların cevaplarını bilmiyor olmanız sorun değil

"Bilmiyoruz, ama öğrenmeye çalışıyoruz; ya da bilmiyoruz, 'ama düşünüyoruz'." diyebilirsiniz. Bunu çocuğunuzla yeni bir şeyler öğrenmek için bir fırsata çevirin!

Kahramanlar zorbalık yapmaz

COVID-19'un insanların dış görünüşü, nereden geldiği veya hangi dili konuştuğu ile ilgisi olmadığını açıklayın. Çocuğunuza, hasta olanlara ve onlara bakanlara şefkatli olunması gerektiğini söyleyin.

Salgını durdurmak için çalışan ve hasta insanları önemseyen insanların hikâyelerini inceleyin.

İyi bir sözle konuşmanızı bitirin

Çocuğunuzun iyi hissedip hissetmediğini kontrol edin. Onlara önem verdiğinizi ve sizinle her zaman konuşabileceklerini hatırlatın. Daha sonra birlikte eğlenceli bir şeyler yapın!

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtı Dayalı



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

7 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Evde aile uyumu

Huzur ve sevgi dolu ilişki bir modeli ortaya koyduğumuz zaman, çocuklarımız kendilerini daha güvende ve daha çok sevildiklerini hisseder. Olumlayıcı bir dil, aktif dinleme ve empatiyle bu stresli dönemde aile ortamında huzur ve mutluluğunun muhafaza edilmesine yardımcı olur.

Çocuklarımız bizi örnek alıyor

- Başkalarının yanında nasıl konuştuğumuz ve nasıl bir davranış sergilediğimiz onların davranışları üzerinde de çok büyük bir etkiye sahip!
- Yetişkin olsun çocuk olsun ailedeki herkesle nazik bir dille konuşun.
- Hanedeki yetişkinler arasındaki kötü iletişimin çocuklarımız üzerinde olumsuz bir etkisi olabilir.
- Çocuklarımız için ne kadar huzurlu ve sevgi dolu ilişki örnekleri ortaya koyabilirsek çocuklarımız kendilerini o kadar güvende hissedecek, sevildiklerini o kadar hissedeceklerdir.

Yükü paylaşın

- Çocuklara ve ailenin diğer bireylerine bakmak zordur; ancak sorumluluklar paylaşıldığında bakım çok daha kolay hâle gelir.
- Ev işlerini, çocuk bakımını ve diğer işleri aile bireyleri arasında eşit bir biçimde paylaştırmaya çalışın.
- Hanenizdeki diğer yetişkinlerle "müsait" ve "meşgul" olduğunuz saatleri içeren bir program oluşturun.
- Yorgun veya stresli olduğunuzda, mola vermek için yardım istemenizde bir sakınca yok.

Stresli veya öfkeli misiniz?

- Kendinize 10 saniyelik bir mola verin. Beş kez derin derin nefes alıp verin. Sonra daha sakin bir şekilde cevap vermeye çalışın. Milyonlarca ana-baba bu yöntemin SON DERECE işe yaradığını söylüyor!
- Kavga çıkacağını gördüğünüz zaman ateşkes isteyin, mümkünse başka bir odaya gidin veya dışarı çıkın.

Olumlayıcı dil kullanın. İşe yaradığını göreceksiniz!

- İnsanlara ne yapmamalarını istediğinizi değil, neyi yapmalarını istediğinizi söyleyin: "Bağırma!" demek yerine, bir de "Lütfen daha alçak sesle konuşur musun?" demeyi deneyin.
- Övgü, insana kıymet gördüğünü ifade eder, kendini iyi hissettirir. "Sofrayı topladığın için teşekkür ederim" ya da "Bebeğe göz kulak olduğun için teşekkür ederim" gibi basit sözler bile çok büyük bir fark yaratabilir.

Ailecek yapılabilecek güzel şeyler

- Sırayla her gün bir aile bireyi, bütün ailenin yapabileceği bir etkinlik seçsin.
- Eşinizle ve ailedeki diğer yetişkinlerle de kaliteli vakit geçirmenin yolunu bulun.

Empati kuran, aktif bir dinleyici olun

- Sizinle konuşurlarken insanları dinleyin.
- Açık olun, onlara söyledikleri şeyi anladığınızı gösterin.
- Cevap vermeden önce dinlediklerinizi özetlemenize dahi yardımcı olabilir: "Şimdi, dediklerinden anladığım..."



Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtı Dayalı



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

8 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Öfkelendiğimiz zaman

Küçük çocuklarımızı da ergen çocuklarımızı da seviyoruz; ancak COVID-19, finansal durum ve sokağa çıkma yasaklarının getirdiği stres bizi öfkeli edebilir. Kontrolü nasıl kaybetmeyeceğimize, başkalarına zarar vermeden öfkemizi nasıl yönetebileceğimize dair ipuçları:

Nehri daha kaynağında kontrol altına alın

- Genellikle bizi aynı şeyler strese sokar ve öfkeli eder.
- Sizi neler öfkeli eder? Ne zaman öfkelenirsiniz? Normalde nasıl tepki verirsiniz?
- Öfkeyi en başta engelleyin. Yorgunken öfkeleniyorsanız, biraz uyuyun veya dinlenin. Eğer öfkenizin sebebi açlıksa, bir şeyler yemeye çalışın. Yalnız hissettiğiniz için öfkeleniyorsanız, birinden destek isteyin.
- Kendinize özen gösterin. Bu konuda fikir almak için "mola verin" ve "stres yönetimi" ipuçlarına bakın



Beyin araştırmaları, öfkenizi kontrol ederseniz veya olumlu bir şey yaparsanız çocuğunuzun beyin gelişimini arttırabileceğinizi gösteriyor.

İşte gerçek başarı budur!

Mola verin

- Öfkelenmeye başladığınızda, 20 saniyelik bir sakinleşme molası verin. Konuşmadan veya hareket etmeden önce 5 kere yavaş yavaş nefes alıp verin.
- Duyularınızı tekrar kontrol altına alabilmek için 10 dakikalığına başka bir yere gidin. Dışarda güvenli bir alanınız varsa, dışarı çıkın.
- Konu ağlaması durmayan bir bebekse güvenli bir yerde bebeği sırt üstü yatırıp kısa süreliğine yanından uzaklaşmakta bir SAKINCA YOKTUR. Sizi sakinleştirecek birini arayın. Her 5-10 dakikada bir durumlarını kontrol edin.

Kendinize özen gösterin

- Hepimizin bağ kurmaya ihtiyacı var. Her gün arkadaşlarınızla, ailenizle ve diğer destek ağlarınızla konuşun.
- Alkol tüketiminizi azaltın veya özellikle çocuklarınız uyanırken hiç alkol kullanmayın.
- Evinizde silah veya başkalarına zarar vermek için kullanılabilecek şeyler var mı? Varsa bunları kilit altında tutun, saklayın veya evden dışarı çıkarın.
- Çocuklar evde güvende değilse, yardım almak için dışarı çıkmalarında veya bir süreliğine başka bir yerde kalmalarında SAKINCA YOKTUR.



Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtı Dayalı

9 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Oyun Yöntemiyle Öğrenme

Milyonlarca çocuk okulların kapanışıyla evlerinde yalnız başına kaldı.
Bu ipucu, her yaşta insan için oldukça eğlenceli olabilen oyunla öğrenme üzerine!

Oyun çeşitleri

- Eğlenceli ve aynı zamanda öğretici olan birçok farklı oyun çeşidi var.
- Dil, rakamlar, eşyalar, drama ve müzik çocuklara keşfetme ve kendilerini emniyetli ve eğlenceli şekilde ifade etme fırsatı yaratıyor.



Bir hikâye anlat

- Çocuklarınıza çocukluğunuzdan bir hikâye anlatın
- Çocuklarınızdan size bir hikâye anlatmalarını isteyin
- Birlikte bir hikâye yaratın. Hikâye "Bir zamanlar..." ile başlar. Her kişi hikâyeye yeni bir cümle ekler
- En sevdiğiniz öyküyü veya filmi canlandırın. Hatta büyük çocuklar küçükleri yöneterek sorumluluk almayı öğrenebilir

Eşyayı değiştir

- Her gün kullandığımız süpürge, paspas veya eşarp gibi eşyalar oyunlarda eğlenceli bir dekor görevi görebilir.
- Odanın ortasına bir eşyayı koyun. Kimin aklına bir fikir gelirse öne çıkıp eşyanın ne olduğunu canlandırarak anlatır.
- Örneğin süpürge bir at, bir mikrofon hatta bir gitar yerini alabilir!

Hareket oyunları

- Çocuklarınızın en sevdiği şarkılara uygun bir koreografi oluşturun. İlk kişi bir dans figürü yapar ve diğer herkes aynı figürü tekrar eder. Sırayla herkes bir dans figürü yaparak oyunu başlatır.
- En fazla kim ayak parmağına dokunabilir meydan okuyun. Bir dakikada en çok zıplayan, öne çapraz eğilerek parmak uçlarına dokunan kazanır.
- Birbirinizi taklit edin. Yüz ifadelerini, hareketlerin aynısını yapın, karşınızdakiyle aynı sesi çıkarın. Bir kişi oyunu başlatır, sonra sıra diğerine geçer.
- Dansı dondur! Bir müzik çalın veya biri şarkı söylesin. Herkes dans ederek eşlik etsin. Müzik durduğunda herkes olduğu yerde hareketi bozmadan olduğu gibi kalmalı. Hâlâ dans eden son kişi bir sonraki turda hakem olur.
- Bir hayvan ismi söyle! Yukarıdaki gibi bir akışta oyun ilerler. Bu sefer müzik durduğunda bir kişi bir hayvan ismi söyler. Herkes bu hayvan olur.

Bellek oyunu

- Oyunu başlatan kişi şöyle diyebilir: "COVID-19'dan dolayı evde kalma zorunluluğu bittiğinde... parka gideceğim."
- İkinci kişi birincinin söylediğine ekler: «COVID-19'dan dolayı evde kalma zorunluluğu bittiğinde parka gideceğim... en yakın arkadaşımı ziyaret edeceğim."
- Her kişi COVID-19 sonrası daha çok dışarı çıkabildiğinde yapacağı eğlenceli şeyleri düşünmeye çalışıp bir öncekine ilave yapar.

Şarkı söyle

- Bebeğinize şarkı söylemek dil gelişimine yardımcı olur
- Bir şarkı çalın veya söyleyin. Şarkıyı doğru bilen ilk kişi bir sonraki lider olur
- El yıkama veya fiziksel sosyal mesafeyle ilgili bir şarkı uydurun. Dans hareketleriyle şarkıya eşlik edin!



Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtla Dayalı



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

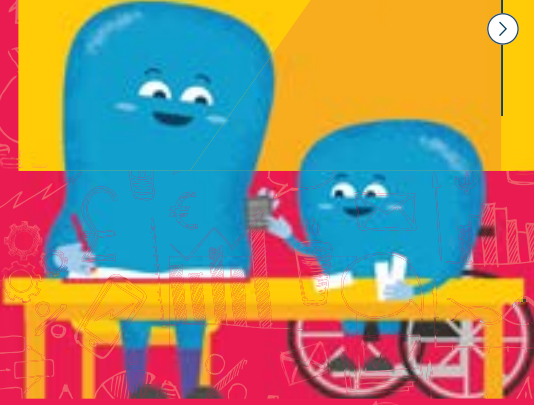
Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

10 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Maddi baskı altında olduğunuzda aile bütçesi hazırlama

Milyonlarca insan COVID-19 nedeniyle para konusunda stres yaşıyor. Bu durum bize yorgun, öfkeli hissettirebilir, dikkatimizi dağıtabilir. Çocukların veya ergenlerin bir şeyler istemesi tartışmalara neden olabilir. Ancak, maddi stresle başa çıkabilmek için yapabileceğimiz şeyler var.

Aile bütçesi yaparken çocukları ve ergenleri de sürece dâhil edin



Bütçeyle, stresli süreçlerde dahi paramızı nereye harcayacağımıza karar veririz.

Birlikte bir bütçe yapmanız, çocuklarınızın bu zor dönemde hepimizin zor kararlar almak zorunda olduğumuzu anlamasına yardımcı olur.

Bütçe aynı zamanda ailelerin ay sonuna yeterli para bırakmalarına ve daha az borç almalarına da yardımcı olur.



Yardım alabileceğiniz bir yer var mı tespit edin

Hükûmetiniz COVID-19 sürecinde ailelere para veya gıda paketi yardımında bulunuyor olabilir.

Yaşadığınız bölgede destek veren yerler var mı sorun.

Şu anda neye para harcıyoruz?

- > Bir parça kâğıt (veya eski gazete ya da karton kutu) ile bir kalem alın.
- > Sizin ve ailenizin her ay para harcadığı şeylerin resimlerini çizin.
- > Çizdiğiniz her resmin yanına, her maddenin ne kadar tuttuğunu yazın.
- > Her ay ne kadar para harcadığınızı toplayın.

İhtiyaçlar ve istekler hakkında konuşun

- > İhtiyaçlar: Ailenizin hayatta kalması için önemli ve olmazsa olmaz şeyler nelerdir? (gıda, sabun, hasta veya engeli olan aile bireylerinin ihtiyaçları gibi)
- > İstekler: Hangi şeyler iyi olur ama elzem değil?
- > Çocuklarınızla nelere daha az para harcamaya çalışabileceğinizi konuşun.

Kendi bütçenizi yapın

- > Bir torba taş veya çok parçalı herhangi bir malzeme bulun. Bu sizin bu ay elinize geçen para.
- > Bir aile olarak, neye ne kadar harcama yapacağınıza karar verin, elinizdeki taşları resmin üzerine koyun.
- > İlerisi için veya başka bir acil duruma yönelik çok cüzi de olsa tasarruf yapılabiliyorsanız ne mutlu!

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtı Dayalı



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

Çocuklar ve gençler artık internette çok daha fazla zaman geçiriyor. Bağlantıda olmak, COVID-19'un etkisini azaltmalarına yardımcı oluyor ve gündelik hayata devam etmelerini teşvik ediyor... ancak aynı zamanda riskler ve tehlikeler de getiriyor.

1. Açık iletişim ile onlara güven verin

Çocuklarınızla kiminle ve nasıl iletişim kurdukları hakkında dürüst bir diyalog geliştirin.

Nazik ve destekleyici etkileşimlerin değerini anlatın ve kaba, ayrımcı veya uygunsuz temasın asla kabul edilemez olduğunu anladıklarından emin olun. Çocuklarınız bunlardan herhangi birini yaşıyorsa, bu durumu gecikmeden size veya güven duydukları bir yetişkine söylemeleri için onları teşvik edin.

Çocuğunuzun çevrimiçi etkinliklerden rahatsız olmuş veya bir şeyler saklıyor gibi görünmesi veya siber zorbalık yaşaması ihtimaline karşı tetikte olun.

İnternetin nasıl, ne zaman ve nerede kullanılabileceği konusunda kurallar koyun.

2. Onları korumak için teknolojiyi kullanın

- Çocuğunuzun cihazında en güncel yazılım ve virüsten koruma programlarının çalıştığından ve gizlilik ayarlarının açık olduğundan emin olun.
- Kullanılmadığında web kameralarını kapalı tutun.
- Küçük çocuklar için, güvenli arama da dahil olmak üzere ebeveyn kontrolleri gibi araçlar çevrimiçi deneyimleri güvenli hale getirmeye yardımcı olabilir.
- Ücretsiz çevrimiçi eğitim kaynaklarına karşı dikkatli olun. Bu kaynakları kullanmak için çocuğunuzun fotoğraf paylaşması veya tam adını vermesi kesinlikle gerekmemelidir.
- Veri toplamayı en aza indirmek için gizlilik ayarlarını kontrol etmeyi unutmayın. Çocuğunuzun, sizin ve kendisinin kişisel bilgilerini özellikle yabancıardan gizli tutması gerektiğini öğrenmesine yardımcı olun.

3. Çocuğunuzla çevrimiçi ortamda zaman geçirin

Çocuğunuzun arkadaşlarıyla, ailenizle ve sizinle güvenli ve olumlu çevrimiçi etkileşimlere girmesi için fırsatlar yaratın. Başkalarıyla bağlantı kurmak şu an her zamankinden daha önemli ve bu, "sanal etkileşimlerinizde" nezaket ve empati gibi kavramları geliştirmeniz için mükemmel bir fırsat olabilir.

Yaşına uygun uygulamaları, oyunları ve diğer çevrimiçi eğlenceli aktiviteleri belirlemek için çocuğunuzla zaman geçirin.

Çocuğunuzun COVID-19 virüsü hakkındaki kaygılarını arttırabilecek yanlış bilgileri ve yaşına uygun olmayan içerikleri tanımasına ve kendisini bunlardan uzak tutmasına yardımcı olun. Çocuğunuzla birlikte UNICEF ve Dünya Sağlık Örgütü gibi güvenilir kuruluşların sağladığı dijital kaynaklardan virüs hakkında bilgi edinebilirsiniz.

4. Eğlenmelerine ve kendilerini ifade etmelerine izin verin

Evde zaman geçirmek, bu kriz boyunca çocuklarınızın internet ortamında seslerini duyurarak görüşlerini paylaşmaları ve hassas durumdaki kişileri desteklemeleri için harika bir fırsat olabilir.

Çocuğunuzun, onları zinde tutacak ve hareket etmelerini destekleyecek çevrimiçi egzersiz yayınları, fiziksel hareket gerektiren video oyunları gibi dijital araçları kullanmasını teşvik edin.

Çevrimiçi eğlenceyi, mümkünse dışarıda geçireceğiniz zaman da dahil olmak üzere çevrimdışı etkinliklerle dengelemeyi unutmayın.

5. Sağlıklı çevrimiçi alışkanlıklarını teşvik edin

Çevrimiçi ve görüntülü görüşmelerinde çocuğunuzun sergilediği doğru davranışları teşvik edin ve onları gözlemleyin. Çocuklarınızı sınıf arkadaşlarına karşı nazik ve saygılı olmaları, giydikleri kıyafetlere dikkat etmeleri ve yatak odasından video görüşmelerine katılmamaya özen göstermeleri için teşvik edin.

Siber zorbalığı veya uygunsuz çevrimiçi içeriği bildirmek için okul politikalarını ve yardım hatlarını öğrenin.

Çocuklar çevrimiçi ortamda daha fazla zaman harcadıklarından, sağlıklı yiyecekleri, toplumsal cinsiyet kalıplarını/yargılarını veya yaşa uygun olmayan materyalleri özendirebilecek daha fazla reklama maruz kalabilirler. Çevrimiçi reklamları tanımalarına yardımcı olun ve gördüğünüz olumsuz mesajlardan bazılarında neyin yanlış olduğunu birlikte anlamaya çalışın.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtla Dayalı

12 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Bebeğiniz Yeni Doğduysa

Ufak bir bebekle içerde fazla zaman geçiriyoruz. COVID-19 bu dönemi daha da zorlaştırıyor. Yalnız, yorgun, endişeli ve kendinizle bebeğiniz için korku hissetmeniz doğaldır.

Paylaşmak önem vermek demektir

- ▶ Başkalarıyla bağlantı kurmak için sosyal medyayı, telefonu ve kullandığınız diğer araç ve platformları kullanın.
- ▶ Bebeğinize anne baba olarak ve sizi destekleyenlerle birlikte dönüşümlü olarak bakın. KENDİNİZE zaman ayırın.
- ▶ Enerjinizi verimli kullanabilmek için bebeğiniz uyuduğunda siz de uyuyun.

Bebeğinizle iletişim kurma

- ▶ Bebeğinizin yaptıklarını taklit edin, konuşması ve oynaması için izin verin.
- ▶ Bebeğiniz bir şeyler söylediğinde ona karşılık verin, tekrarlayın.
- ▶ Bebeğinizle konuşurken ona ismiyle seslenin.
- ▶ Bebeğinizin yaptıklarını tanımlayıcı kelimeler kullanın.

Bebeğinizle öğrenme

- ▶ Onların çevresini ilgi çekici kılın!
- ▶ Bebekler onlarla ilgilendiğinizde karşılık verir.
- ▶ Bebeğinizin dünyayı 5 duyusuyla keşfetmesini sağlayın!

Bebekler neden ağlar?

- ▶ Bebeğinizle hemen ilgilenin.
- ▶ Neden ağladığını anlamaya çalışın.
- ▶ Bebeği kundakta sallamak veya hafifçe sallamak sakinleşmesine yardımcı olabilir.
- ▶ Bir ninni söylemenin veya hafif bir müzik çalmanın sakinleştirici etkisi olabilir.
- ▶ Sakin kalın, bir mola verin! Bebeğinizi sırt üstü emniyetli bir yere koyun ve biraz uzaklaşın. Bebeğinizi 5 ila 10 dakikada bir kontrol edin.
- ▶ Bebeğiniz yaralandıysa veya hastaysa bir sağlık görevlisi çağırın veya bir kliniğe başvurun.

Bebekler oyunla öğrenir!

- ▶ Bebeğinizin seviyesine inin. Sizi görmesini ve duymasını sağlayın.
- ▶ Yüzünüzü açıp kapama oyunu oynayın. Şarkılar veya ninniler söyleyin. Bloklardan veya fincanlardan kule yapın.
- ▶ Bebeğinizle şarkı çalın. Tencere, tavalara vurun. Çıngıraklarla oynayın, içi fasulye dolu kavanozları çalkalayın.
- ▶ Çok erken yaşta bile beraber kitaplara bakın! Resimlerde ne gördüğünüzü anlatın. Bebeğinizin kitapları tüm duyularla keşfetmesini sağlayın.

Çocuklarınız öğrenirken onlara nazik davranırken, anne baba olarak kendinize de iyi davranın!

Bugün bir şeyin iyi gitmiyor olması veya öfkelenip kontrolünüzü kaybetmeniz anne baba olarak her zaman öyle olduğunuz anlamına gelmez, sizi tanımlamaz. Küçük de olsa bugün iyi yaptığınız şeyleri anımsayın.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtı Dayalı



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

13 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Ergenlik Çağında Çocuğu Olanlara Öneriler

Çocuklarınız okulu, arkadaşlarını ve sosyalleşmeyi özleyebilir. Onlara kendilerini bağımsız şekilde ifade edebilecekleri bir alan ile ilave destek sağlamak önem taşıyor.

Çocuğunuzla vakit geçirin

- Arkadaşlarla ve aileyle iletişim kurmaları için yaratıcı yollar tasarlayın (Örneğin mesaj yazma veya resim çizme).
- Sevilen bir yemeği beraber hazırlayın, pişirin.
- En sevdikleri müzik eşliğinde spor yapın.
- Sevdikleri bir şeyden bahsedin. Örneğin spor, müzik, ünlüler, arkadaşlar vb.

Stres Yönetiminde Çocuğunuza Yardımcı Olun

- Çocuklar da stres yaşar. Bazen sizden farklı şeyler yüzünden gerilebilirler.
- Nasıl hissettiklerini ifade etmelerini ve duygularını kabul etmelerini sağlayın.
- Çocuğunuzun dinlemeye ve onun bakış açısından görmeye çalışın. Beraber rahatlatıcı ve eğlenceli faaliyetler yapın.

KOVID-19'dan bahsederken

- Doğruları bulma konusunda onları sürece dâhil edin, sorularını dinleyin.
- Onlardan bir konuyu keşfetmesini ve bir radyo programından, gazete makalesinden öğrenerek veya internette araştırma yaparak o konuyla ilgili bilgi vermesini isteyin.

Olumsuz Davranışla Başa Çıkma

- Olumsuz davranışın etkileri hakkında konuşun.
- Çocuğunuzla farklı çözümler üretin, önerilerde bulunmasını sağlayın.
- Beraber kesin, adil kurallar ve sınırlar belirleyin.
- Olumlu davranışlarında, kurallara uyduğunda çocuğunuzun takdir edin.

Sorumlulukları Paylaşın

- Ergenlik çağındaki çocuklar ek sorumluluklar almak ister. Onların başkalarına yardımı dokunacak özel bir iş seçmesini sağlayın.
- Herkesin gün içerisinde yapmaktan hoşlandığı bir şeyi paylaşabileceği bir zaman yaratın.
- Kadınlar ve erkekler ile kızlar ve oğlanlar arasında sorumluluğu eşit şekilde paylaşın.

Alışkanlık Oluşturmak

- Günlük programları oluştururken çocuğunuzun sürece dâhil edin.
- Beraber hedefler ve ödülleri belirleyin.
- Çocuğunuzun, okul çalışması ve ufak tefek işlere ayrılan zaman dışında rahatlayabileceği zaman yaratmasına yardımcı olun.

Sevgi ve Şefkati Yüceltin

- Hasta olan kimseler, hastalara bakanlar için sevgi ve şefkat göstererek örnek olun.
- Ayrımcılığa maruz kalan biri için tepki gösterme, yalnız yaşayan komşulara gıda tedarikinde yardımcı olma gibi davranışlarla toplum için nasıl fark yaratabileceğini çocuğunuzla paylaşın.

Çocuğunuzun Çevrimiçi Ortamda Güvende Tutun

- Cihaz kullanımını sağlıklı düzeyde tutmak için aile teknoloji anlaşmaları düzenleme sürecinize çocuğunuzun dâhil edin.
- Çocuğunuzun özellikle yabancılarla iletişimde kişisel bilgilerini nasıl koruyacağını öğrenmesine yardımcı olun.
- Çocuğunuzun çevrimiçi üzücü bir olay yaşadığında sizinle konuşabileceğini hatırlatın.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtı Dayalı



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

14 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK Engeli Olan Çocuğu Olanlara Öneriler

Engeli olan çocuklar da dâhil tüm çocukların özellikle zor zamanlarda ve belirsizlik durumlarında sevgiye, saygıya, şefkate ve zamana ihtiyacı olur.

Çocuğunuzu Güvende Tutun

- Çocuğunuzu içeride ve dışarıda olabildiğince faal tutmaya özen gösterirken COVID-19'la ilgili yerel kurallara da uymalısınız.
- COVID-19 özel düzenlemelerini bölgenizdeki destek ekibine veya müdahale merkezine sorarak öğrenin.
- Acil durumda aranacak numaraları kolayca görebileceğiniz yerde bulundurun. Örneğin buzdolabının üzerine yapıştırabilirsiniz.

Olumlu Olanı Destekleyin!

- Güçlü yanları övgüyle besleyin, yapamayacağı şeyler yerine yapabildiklerini öne çıkarıp becerilerini geliştirin.
- Sadece yardıma ihtiyacı olduğunda onlara yardım edin. Sürekli destek olmak bağımsız olmalarını engeller ve onları baskı altında hissettirebilir.

Yardım Alma İmkânınız Varsa Yardım İsteyin

- Diğer yetişkin aile fertleriyle sorumluluğu paylaşın.
- Yalnız değilsiniz! Durumunuzu anlayan insanlarla bağlantıda kalın. Yaşadığınız zorlukları VE başarılarınızı paylaşın.
- Böyle bir durumda stresli, gergin ve korkmuş hissetmeniz gayet normaldir.
- Kendinize iyi davranın, ihtiyacınız olduğunda mola verin! Daha fazla bilgi için Sinirlendiğimizde ve Sakin Ol ve Stresi Yönet kılavuzunu inceleyebilirsiniz.

Destekleyici Olun. Empati ve Şefkat Gösterin

- Çocuğunuz çoğunlukla gördüğü desteği bu dönemde alamıyor olabilir. Desteğin azalması artan stres, endişe ve gerginlik gibi zorlayıcı durumlara sebep olabilir.
- Çocuğunuza sevildiğini ve kabul gördüğünü göstermek için sözlü ve fiziksel yollarla onu destekleyin.
- Olumlu beden dili, jestler ve kelimeler iyi bir fark yaratır!

Çocuğunuzla İletişim

- Çocuğunuzla iletişim kurarken onun seviyesine inin.
- Göz temasını ve olumlu yaklaşımı sürdürün.
- Çocuğunuza iletişim kurabilmesi için alan sağlamak üzere kendinize zaman verin.
- Gözlemleyin, dinleyin ve çocuğunuzu anladığınızı gösterin.

Alışkanlıkları Besleyin

- Alışkanlıklar çocukların güvende ve emniyette hissetmesine yardımcı olur. Daha fazla bilgi için "Düzenli ol!" kılavuzunu gözden geçirebilirsiniz.
- Çocuğunuzun alışkın olduğu faaliyetlerle günlük bir düzen oluşturun. Onların en sevdiği faaliyetlerin bazılarını programa eklemeyi unutmayın.
- Çocuğunuzun telefon sohbeti, kart yazma veya resim çizme yoluyla arkadaşları ve ailesiyle iletişim kurmasına yardımcı olun.
- Çocuğunuza seçme imkânı verin. Böylece bir kontrol duygusu geliştirebilirler, seçim kendine güvenlerini de artırır.
- Sade bir dil, açık yönergeler ve sözlü olmayan iletişim gerekiyorsa çocuğunuz için bu yaklaşımı benimseyin. (Örneğin jestler, resimler ve görsel unsurlar).

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtı Dayalı



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

15 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

COVID-19 sırasında kalabalık hanelerde ve topluluklarda ana-babalık

COVID-19 karşısında ailenizin güvenliğini ve sağlığını korumak, kalabalık içinde yaşadığınız zaman daha da zor gibi gelebilir. Ancak, ailenizin işini kolaylaştırabilmek için yapabileceğiniz bir şeyler var.

Olduğunuz yerde kalın

- Yaşadığınız ortama girip çıkan kişi sayısını ve bu giriş çıkışların sıklığını mümkün olduğunca sınırlandırın.
- Gıda alışverişi veya sağlık nedenleri gibi elzem durumlar dışında evinizden veya bölgenizden dışarı çıkmayın.



Çocuklarınızın fiziksel mesafeye uymasına yardımcı olun

- Çocuklarınıza, geçici bir süreliğine fiziksel mesafe kuralına uyarak kendi sağlıklarını ve toplum sağlığını korumak gibi önemli bir görevleri olduğunu açıklayın.
- Diğer insanlarla aralarına güvenli fiziksel mesafe koyma kuralına uymak için çaba gösterdiklerinde çocuklarınızla ayrıca olumlu olarak ilgilinin.

El yıkamayı ve hijyeni eğlenceli hâle getirin!

- Su ve sabun bulmak zor olabilir, ama hijyene dikkat etmek şimdi daha önce hiç olmadığı kadar önemli.
- Tüm aile üyelerinin ellerini mümkün olduğunca sık yıkamaya çalışın
- Çocuklar birbirlerine ellerini yıkamayı öğretsinler.
- Çocukları yüzlerine dokunmamaları için teşvik edin.

Yükü paylaşın

- Sıkışık alanlarda çocuklara ve diğer aile üyelerine bakmak zordur, ancak sorumluluklar paylaşıldığında işiniz çok daha kolay hâle gelir.
- Ev işlerini, çocuk bakımını ve diğer işleri aile bireyleri arasında eşit bir biçimde paylaşmaya çalışın.
- Hanenizdeki diğer yetişkinlerle "müsait" ve "meşgul" olduğunuz saatleri içeren bir program oluşturun.
- Yorgun veya stresli olduğunuzda, mola vermek için yardım istemenizde bir sakınca yok.

Her gün egzersiz yapın

- Çocukları, sizinle aynı yaşam alanını paylaşmayan kişilerle temastan kaçınarak egzersiz yapma amaçlı faaliyet düşünmeye teşvik edin.
- Zıplama aktivitesi, dans etmek ve daire çizerek koşmak eğlenceli olabilir!

Mola verin

- Hissettiğiniz bütün bu stresle ve duygularla başa çıkabilmeniz için kendinize ayrılmış bir alanınız olmayabilir.
- Stresli veya sinirli hissettiğinizde bu hislerin farkına varın ve bir mola verin... üç kez derin nefes alıp vermek dahi fark yaratabilir! Milyonlarca aile bu yöntemin faydasını görüyor.
- Bakış açınızı olumlu tutmak, bir rutine sadık kalmak ve mümkün olduğunca her bir çocukla bire bir ilgilenen zaman bulmak çocuklarınızın davranışlarını ve kendi duygularınızı yönetmenize yardımcı olacaktır.



1- 6 Arası İpuçlarını Kullanın

Pozitif kalmak, bir rutine sahip olmak ve her çocukla bire bir zaman geçirmeye çalışmak, çocuğunuzun davranışlarını ve duygularını yönetmenize yardımcı olacaktır.

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtla Dayalı



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.