

KOVID-19 ANNE BABALAR İÇİN EV REHBERİ



1. Birebir Zaman

- ❖ Çocuklarımızın her biriyle ayrı ayrı vakit geçirin. Ortalama 20 dakikanızı çocuklarınıza ayırın. Sizinle geçirecekleri bu birebir zamanı dört gözle beklerler.
- ❖ Öncelikle televizyonu kapatın ve telefonları da sessize alın. Virüs ve hastalık ile ilgili her şeyden arındırılmış zaman geçirin.

0-6 Yaş Grubu İçin Fikirler

- Yüz ifadelerini ve seslerini taklit edin.
- Şarkı söyleyin, kap kacakla müzik yapın.
- Yapboz oyunları oynayın.
- Bir hikaye anlatın, kitap okuyun ya da fotoğraf albümlerine bakın.

6-12 Yaş Grubu İçin Fikirler

- Kitap okuyun ya da fotoğraf albümlerine bakın.
- Birlikte resim yapın
- Birlikte şarkı söyleyin.
- Bir ev işini beraber yapın - temizlik veya yemek yapmayı oyuna dönüştürün.
- Okul ödevlerine yardım edin.

12-18 Yaş Grubu İçin Fikirler

- Müzik, spor, ünlüler, arkadaşları gibi hoşlarına gidecek bir konuda sohbet edin.
- Sevdikleri bir yemeği birlikte pişirin.
- Müzik eşliğinde egzersiz yapın.

Ne Yapmak İstedğini Çocuğunuza Da Sorun.

- ❖ Seçim yapmak çocukların özgüvenini geliştirir. Eğer yapmak istedikleri şey sosyal mesafe kurallarına uymuyorsa bunu onlarla sosyal mesafeyi konuşmak için bir fırsata dönüştürebilirsiniz.

2. Pozitif Kalın

Çocuklarımız bazı zamanlarda sabır sınırlarımızı zorlayabilirler. Böylesi durumlarda pozitif düşünmek çok zor. Çoğu zaman kendimizi çocuklarımıza “Şunu yapmayı kes!” derken bulabiliriz. Ama çocuklar olumlu yönlendirme ve bolca övgü aldıklarında bizim istediğimiz şeyleri yapmaya daha yatkındırlar.

✓ **Onlara Görmek İsteddiğiniz Davranışı Söyleyin.**

Çocuğunuza yapmasını istediğiniz şeyi söylerken olumlu cümleler kullanın. Örneğin; “Ortalığı dağıtma!” demek yerine “Kıyafetlerini toplar mısın lütfen?”

✓ **Her Şey Aslında “NASIL” Söylediğinizle Alakalı**

Çocuğunuza bağırarak hem onu hem de sizi daha stresli ve öfkeli bir hale getirebilir. Çocuğunuzun dikkatini ismini kullanarak çekin. Sakin bir ses tonuyla konuşun

✓ **Gerçekçi Olun**

Ondan istediğiniz şeyi çocuğunuz gerçekten yapabilir mi? Bir çocuğun tüm gün boyunca sessiz kalması çok da mümkün değil.

✓ **İyi Davranışlar Gösterdiğinde Çocuğunuzun Övün**

Küçük ya da büyük, iyi, güzel ya da doğru yaptıkları bir şey için çocuğunuzun övmeyi deneyin. Çaktırmayabilirler ama o şeyi yine yaptıklarını göreceksiniz. Ayrıca ne yaptıklarını fark ettiğiniz ve önemseydiğiniz hissi onlara güven verecektir.

✓ **Çocuğunuzun İletişim Kurmasına Yardımcı Olun**

Özellikle ergenlik çağındaki çocuklar arkadaşlarıyla iletişim kurabilmelilerdir. Çocuğunuzun sosyal medya ve diğer sosyal mesafe açısından güvenli kanallarla iletişimde kalmasına yardımcı olun. Hem de birlikte yapabileceğiniz bir etkinlik olabilir!

3. Plan Yapın

Covid-19 günlük ev, iş, okul düzenimizi elimizden aldı. Bu durum hem çocuklar hem de sizin için zor. Yeni günlük rutinler yaratmak yardımcı olabilir.

Esnek Ama Sürekli Bir Rutin Oluşturun.

Kendiniz ve çocuklarınız için hem planlı aktiviteler hem de serbest zaman içeren bir plan yapın. Bu çocukların kendilerini daha güvenli hissetmelerine ve daha iyi hissetmelerine yardımcı olabilir.

Günü planlarken çocuklar da yardımcı olabilir – ders planı yapar gibi. Oluşturmaya yardımcı olmaları çocukların plana daha iyi uymalarını sağlayacaktır.

Planınızda her gün egzersize yer verin – stres atmaya ve evdeki enerjisi yüksek çocuklara yardımcı olacaktır.

Rol Model Sizsiniz

Sosyal mesafeyi korumanız ve kişisel hijyen kurallarına uymanız; diğer insanlara, özellikle risk grubunda olan ya da hasta insanlara merhametli davranmanız örnek olur. Çocuklarınız sizi örnek alacaklardır.

Her günün sonunda bir dakikalığına durun ve günün değerlendirmesini yapın. Çocuğunuza o gün yaptığı olumlu ya da eğlenceli bir şeyi söyleyin.

Çocuğunuza Güvenli Mesafeyi Öğretin

Her ne kadar şu anda evde kalmaları gerekse de çocuğunuza evin içerisinde ve ilerde dışarıya çıktıkları zaman da mutlaka üç adım mesafe kuralına uymaları gerektiğini anlatın.

Bu konuda birlikte mektup yazabilir ya da resim yapabilir, bunları diğer insanlarla paylaşabilirsiniz.

Kendinizi nasıl koruduğunuzu anlatarak çocuğunuza güvence verebilirsiniz. Onların önerilerini dinleyin ve bu önerileri ciddiye alın.

El Yıkamayı ve Hijyeni Eğlenceli Hale Getirin

El yıkamak için 20 saniyelik bir şarkı uydurun (internette de faydalanabilirsiniz). Hareketler de ekleyin! Düzenli el yıkama için çocuklara puan verin ve onları övün.

Kimin yüzüne daha az dokunduğunu belirlediğiniz ödüllü bir oyun oynayın. (Birbirinizin skorunu tutabilirsiniz)

**BUGÜN İYİ YAPTIĞINIZ ŞEYLERLE İLGİLİ KENDİNİZLE DE ÖVÜNÜN,
HARİKASINIZ!**

4. Olumsuz Davranışlar

Tüm çocuklar yaramazlık yapar. Yorgun, aç veya korkmuş olduklarında ya da kişiliklerini geliştirirken huysuzluk etmeleri normaldir. Ve evde kapalı kaldığımızda bizi deli edebilirler :)

Yönlendirin

Olumsuz davranışı erken yakalayın ve çocuğunuzun dikkatini olumsuzdan iyiye doğru yönlendirin.

Başlamadan önce durdurun! Huzursuzlanmaya başladıklarında “Hadi gel birlikte bir oyun oynayalım.” diyerek eğlenceli ya da ilginç bir şey ile dikkatlerini dağıtabilirsiniz.

Mola Verin

Çılgık atacakmış gibi mi hissediyorsunuz? Kendinize 10 saniyelik bir mola verin. 5 kez yavaşça nefes alıp verin. Sonra daha sakin bir şekilde cevap verebilirsiniz. Milyonlarca anne baba bu yöntemin yardımı olduğunda hemfikir – **HEM DE ÇOK!**

Cezaları Kullanın

- Cezalar çocuğa yaptıkları şeyin sorumluluğunu almayı öğretmekte yardımcıdır. Ayrıca kontrollü disiplini de sağlarlar. Bu çocuğa bağırımdan ya da vurmaktan daha etkilidir.
- Ceza vermeden önce söylediğinizi yapması için çocuğunuza bir fırsat verin.
- Ceza verirken sakin kalmaya çalışın
- Vereceğiniz cezayı uygulayabileceğinizden emin olun. Örneğin bir gencin telefonunu bir haftalığına elinden almak oldukça güç; bir saatliğine el koymak ise daha gerçekçidir.
- Ceza sona erdiğinde çocuğunuza doğru bir şey yapma fırsatı tanıyın ve yaptıkları doğruyu övün.

1. ve 3. önerileri uygulamaya devam edin.

Birebir zaman, iyi davranış için övgü ve sürekliliği olan bir rutin olumsuz davranışları azaltacaktır.

Çocuklarınıza sorumluluk alacakları küçük işler verin. Yapmayı bildikleri şeyler olduğundan emin olun ve yaptıkları zaman onları övün.

5. Sakin Olun ve Stresle Başa Çıkın

Stresli bir dönemden geçiyoruz. Kendinize dikkat edin ki çocuklarınıza da destek olabilesiniz.

Yalnız Değilsiniz

Milyonlarca insan sizinle aynı korkuları paylaşıyor. Hissettiklerinizi konuşup paylaşabileceğiniz birini bulun. Onları dinleyin. Sizi paniğe sürükleyecek sosyal medya kaynaklarından uzak durun.

Çocuklarınızı Dinleyin

Açık fikirli olun ve çocuklarınızı dinleyin. Çocuklarınızın destek ve güvence için size ihtiyaçları var. Neler hissettiklerini paylaştıklarında onları dinleyin, onların hislerini kabul edin ve içlerini rahatlatın.

Ara Verin

Herkes bazen ara vermeye ihtiyaç duyar. Çocuklar uyuduktan sonra kendiniz için rahatlatıcı ya da eğlenceli bir şeyler yapın.

1 DAKİKALIK RAHATLAMA ETKİNLİĞİ

1. Adım - Hazırlık

Rahat bir oturma pozisyonu bulun, ayaklarınız yere düz bassın, ellerinizi kucacağınızda birleştirin.

2. Adım - Düşün, Hisset, Fark Et

Zihninizi dinleyin. Düşüncelerinizin olumlu mu olumsuz mu olduğunu değerlendirin.

Duygularınıza kulak verin. Hislerinizin mutlu mu mutsuz mu olduğunu değerlendirin.

Bedeninize odaklanın. Varsa ağrıyan ya da gergin yerlerinizi değerlendirin.

3. Adım - Nefes

Bir süreliğine nefes alış verişinizi dinleyin

İsterseniz bir elinizi göğsünüzün üstüne koyarak her nefeste yükseliş ve inişini hissedebilirsiniz.

4. Adım - Geri Dönüş

Bedeninizin şimdi nasıl hissettiğini fark edin.

Odadaki sesleri dinleyin.

5. Adım - Yansıtma

Hislerinizde bir farklılık var mı diye kendinizi dinleyin.

Hazır hissettiğinizde gözlerinizi açın.

Ara vermek çocuğunuzun sizi artık rahatsız ettiğini hissettiğinizde ya da yanlış bir şey yaptığında da faydalıdır. Size daha sakin olma şansı verir. Birkaç derin nefes ya da ayağınızın altında zemini hissetmek bile fark yaratabilir.

✓ **Çocuklarınızla Birlikte de Ara Verebilirsiniz!**

6. Covid-19 Hakkında Konuşmak

Konuşmaya istekli olun. Zaten bir şeyler duydular. Sessizlik ve sır saklamak değil açıklık ve dürüstlük çocuklarımızı korur. Ne kadarını anlayabileceklerini hesaplayın. Onları en iyi siz tanıyorsunuz.

Açık Olun ve Dinleyin

Çocuğunuzun özgürce konuşmasına izin verin. Onlara ucu açık sorular sorun ve ne kadar şey bildiklerini öğrenin. Sorularını her zaman dürüstçe cevaplayın. Çocuğunuzun yaşını ve ne kadarını anlayacağını göz önünde bulundurun.

Destek Olun

Çocuğunuz korkmuş ya da kafası karışmış olabilir. Ne hissettiklerini kendi şartlarında paylaşmaları için onlara müsaade edin ve yanlarında olduğunuzu bilmelerini sağlayın.

Cevapları Bilmemek

“Bunu bilmiyoruz ama çalışıyoruz” ya da “Bunu bilmiyoruz ama ... düşünüyoruz.” demekte bir sakınca yok. Bu durumu çocuğunuzla birlikte yeni bir şey öğrenme fırsatı olarak değerlendirin.

Kahramanlara Evet Zorbalara Hayır

Covid-19’un birinin nasıl görüldüğü, nereli olduğu veya hangi dili konuştuğuyla hiç bir ilgisinin olmadığını açıklayın. Çocuğunuza hasta olanlara ve onlarla ilgilenenlere karşı sevgi ve şefkat gösterebileceğimizi anlatın. Salgını durdurmaya çalışan ve hasta insanlarla ilgilenen kişilerle ilgili hikâyeleri araştırın.

Bilgi kirliliğine alet olmayın.

Güvenilir ve resmi kaynakları kullanın:

<https://covid19.saglik.gov.tr/>

<https://www.saglik.gov.tr/>

<http://meb.gov.tr/>

<http://adana.meb.gov.tr/>

SON SÖZ

Çocuğunuzun iyi olduğunu kontrol edin. Çocuklarınıza onları önemseyişinizi ve istedikleri zaman sizinle konuşabileceklerini hatırlatın.

Sonra da birlikte eğlenin!!!