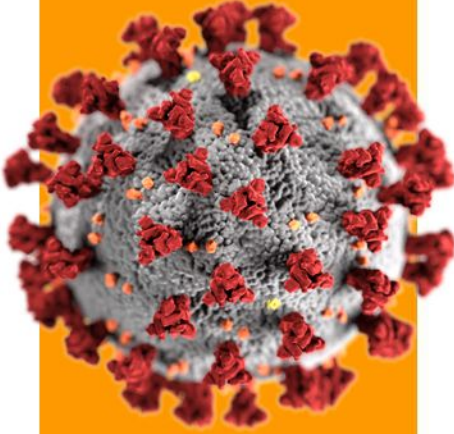


KORONAVİRÜSÜ VE ÇOCUĞUNUZ

ÇOCUKLARIMIZDA GÖRÜLEBİLECEK TEPKİLER: Kaygı esasen bizi tehlikelere karşı koruyan gerekli ve ihtiyaç duyduğumuz bir duygudur. Bununla birlikte eğer duyduğumuz kaygının düzeyi bizim günlük aktivitelerimizi, sosyal yaşantımızı ve iş hayatımızı etkileyecek düzeydeyse bu normal olarak karşıladığımız sınırların dışına çıkmıştır. Korona virüsü ve etkileri çocuklarımızın kaygı, endişe korku, tedirginlik yaşamasına neden olabilir. Yine çocuklarımızda bir evham hali, keyifsizlik, mutsuzluk, çabuk öfkelenme, eskiden zevk alarak yaptığı şeylerden zevk almama, iletişim problemleri, ani tepkiler verme, çeşitli uyku sorunları (uykuya dalamama yada kabus görme), yemek düzeninin bozulması (yemek yememe yada aşırı yemek yeme) gibi problemlerle karşılaşabiliriz. Tüm bunların yanı sıra parmak emme, tuvalet eğitimi almış çocukların altını ıslatması vb. davranış problemleriyle karşılaşmamızda mümkün.



NE YAPMALIYIZ

DOĞRU BİLGİ VERİN: Doğru ve güvenilir kaynaklardan edindiğiniz bilgileri çocuğunuzun anlayabileceği şekilde kısa, net ve somut biçimde çocuğunuzla paylaşın.

DİNLEYİN: Çocuğunuzun kaygılarını, korkularını vb. duygularını sizinle paylaşmasına fırsat verin. Yaşamakta olduğu kaygı, korku, endişe, üzüntü gibi duyguların normal olduğunu belirtin.

SORU SORMASINA İZİN VERİN: çocuğunuzun size soru sormasına fırsat tanıyın. Sorularına kısa, net, somut, anlaya bileceği cevaplar verin.



GÜVEN VERİN: çocuklarınıza güvende olduklarına dair moral verin. Şüphe ve endişelerini gidermeye çalışın. Evinizde çocuğunuz ve aileniz için gerekli tedbirleri aldığınızı belirtin.

GÜNLÜK OLAĞAN YAŞANTILARINI SÜRDÜRÜN:

Çocuklarınızın yemek, oyun, uyku saatlerini değiştirmemelerini sağlayın. Yemek ve uyku gibi günlük ihtiyaçlarını normalde olduğu gibi sürdürmeleri için onlara destek olun.

BİRLİKTE VAKİT GEÇİRİN: Çocuklarınızla olabildiğince fazla zaman geçirin ve birlikte ev içi etkinlikler gerçekleştirin.

SORUMLULUK VERİN: Ev işlerinde size yardımcı olmasını isteyin. Kardeşleriyle ilgilenmeleri ya da kendi kişisel bakımlarını yapmalarını sağlayın.



MODEL OLUN: Kaygılarınızdan çocuklarınıza bahsetmeyin. Korku ve endişelerinizi yanlarında konuşmamaya dikkat edin.

SOSYAL MEDYAYA SINIR KOYUN: Sınırsız ve kontrolsüz biçimde sosyal medyaya erişip doğru olmayan kaynaklardan bilgi edinmelerini engelleyin. Evde sürekli haber izleyip gereksiz endişe ve panik havası yaratmayın.

UZMANA BAŞVURUN: Aşırı panik, ağlama nöbetleri, uyku sorunları, yoğun davranış problemleri gibi tepiler gösteriyorsa bir uzmana başvurun.