

# Anne babalara Koronavirüs (COVID-19) salgını sırasında uygulayabilecekleri öneriler

*Anne babalara ve bakım verenlere dünyanın en önemli işini yaparken yardımcı olacak fikirler*

UNICEF

- Available in:
- Türkçe
- [English](#)

31 Mart 2020



## Pozitif Kalın



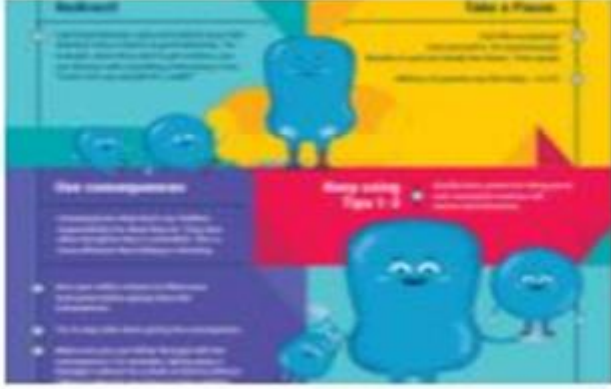
[View](#)

## Destek Olun



[View](#)

## Kötü Davranış



View

## Sakin Olun ve Stresle Başa Çıkın



View



Koronavirüs (COVID-19) salgını, dünyanın her yerinde aile hayatını sarstı. Kapanan okullar, uzaktan çalışma, fiziksel mesafe... Herkes için, ama en çok da ebeveynler için yoluna koyulması gereken çok şey var. Yaşam Boyu Sağlık İçin Ebeveynlik(Parenting for Lifelong Health) girişimi ile birlikte , anne babalara ve bakım verenlere bu yeni (geçici) durumu yönetmeye çalışırken yardımcı olabilecek bir dizi pratik öneri hazırladık.

## 1. Baş başa zaman

İşe gidemiyor musunuz? Okullar kapalı mı? Maddi konularda endişeleriniz mi var? Stresli hissetmeniz ve bunalmanız anlaşılır bir durum.

Okulların kapatılması, çocuklarımızla daha iyi ilişki kurmamız için bir fırsat sunuyor. Onlarla baş başa zaman geçirmek hem ücretsiz hem de eğlenceli. Bu arada çocuklara sevildiklerini ve güvende olduklarını hissettirip aynı zamanda önemli olduklarını gösteriyor.

**Çocuğunuza özel bir zaman belirleyin**

En az 20 dakika veya daha uzun zaman ayırabilirsiniz, o size kalmış. Her gün aynı saati seçebilirsiniz, böylece küçükler ve ergenler günün o saatini ipe çeker.

### **Çocuğunuza ne yapmak istediğini sorun**

Seçim yapmak, çocukların özgüvenini güçlendirir. Fiziksel mesafe kurallarına uygun olmayan bir şey yapmak istiyorlarsa, bunu, konu hakkında konuşmak için bir fırsat olarak değerlendirin.

### **Bebeğinizle yapabileceğiniz**

- Yüz ifadelerini ve seslerini taklit edin.
- Şarkı söyleyin, tencere ve kaşıkla müzik yapın.
- Kaseleri veya blokları üst üste koyun.
- Hikaye anlatın, kitap okuyun veya resimlere bakın.

### **Küçük çocuğunuzla yapabileceğiniz**

- Kitap okuyun veya resimlere bakın.
- Müzik açıp dans edin veya şarkı söyleyin.
- Birlikte bir evi iş yapın – temizlik veya yemek yapmayı oyun haline getirin.
- Ödevlerine yardımcı olun.
- Yaşadığınız bölgede mümkünse, yürüyüşe çıkın

### **Ergen çocuğunuzla yapabileceğiniz**

- Spor, müzik, ünlüler veya arkadaşları gibi sevdikleri bir konu üzerine sohbet edin.
- En sevdikleri müziği açıp beraber egzersiz yapın.
- Yaşadığınız bölgede mümkünse, yürüyüşe çıkın

Televizyonu ve telefonu kapatın. Çocuklarınızı dinleyin, onlara bakın. Bütün dikkatinizi onlara verin. Eğlenin.

## 2. Olumlu davranın

Küçük veya ergen çocuklarımız, bize zor zamanlar yaşatırken halen olumlu duygular hissetmemiz kolay değildir. Genellikle sonunda kendimizi “Şunu yapmayı kes!” derken buluruz. Ancak çocuklar, kendilerini olumlu yönlendirdiğimizde ve doğru yaptıkları şeyler için onları takdir ettiğimizde, yapmalarını beklediğimiz şeyleri yapmaya daha meyilli olurlar.

### **Yapmasını istediğiniz şeyi belirtin**

Çocuğunuza yapmasını istediğiniz şey için “Lütfen eşyalarını topla” gibi olumlu cümleler kurun (“Etrafı dağıtma” demek yerine).

### **Her şey, neyi nasıl söylediğinize bağlı**

Çocuğunuza bağırarak, sizi de onu da yalnızca hem daha fazla strese sokar hem de öfkelenir. Çocuğunuzun dikkatini ismini söyleyerek çekin. Sakin bir ses tonuyla konuşun.

### **Çocuğunuzu iyi davranışlar sergilediğinde takdir edin**

Küçük veya ergen çocuğunuzu iyi yaptığı bir şey için övmeyi deneyin. Tepkilerini göstermeyebilirler, ancak iyi yaptığı her neyse onu tekrar yaptığını göreceksiniz. Hem böylece onun yaptıklarını fark ettiğinizi ve dikkate aldığınızı anlarlar.

### **Gerçekçi olun**

Çocuğunuz ondan istediğinizi gerçekten yapabilir mi? Bir çocuk için bütün gün ev içinde sessiz sakın durması çok zordur, ancak belki siz telefon görüşmesi yaparken bir 15 dakika sessiz durabilir.

### **Ergen çocuklarınızın arkadaşlarıyla bağlantıyı koparmamasına yardım edin**

Özellikle ergen çocukların arkadaşlarıyla iletişim halinde kalmaya ihtiyacı vardır. Ergen çocuğunuzun sosyal medya veya diğer güvenli platformlar

aracılığıyla arkadaşlarıyla görüşmesini sağlayın. Hatta bunu beraber de yapabilirsiniz.

### **3. Yapılandırın**

COVID-19, günlük iş, ev ve okul rutinlerimizi elimizden aldı. Bu durum ne çocuklar ve ergenler ne de sizin için kolay. Yeni rutinler oluşturmak işleri kolaylaştırabilir.

#### **Esnek ancak tutarlı bir günlük rutin oluşturun**

- Kendiniz ve çocuklarınız için hem yapılandırılmış etkinliklere hem de boş zamana fırsat tanıyacak günlük bir plan yapın.
- Bu şekilde, çocukların hem daha güvende hissetmelerine hem de daha iyi davranışlar sergilemelerine yardımcı olacaksınız.
- Çocuklar veya ergenler, günlük rutini planlamaya yardımcı olabilir. Örneğın okul planı oluşturabilirler. Çocuklar, kendileri de dahil olursa, plana daha iyi uyar.
- Programınızda her gün egzersiz de olsun; strese ve enerjisi yüksek çocuklara iyi gelecektir.

#### **Çocuklarınıza güvenli mesafede durmasını öğretin**

- Eğer bölgenizde mümkünse, çocuklarınızı dışarı çıkarın.
- Ayrıca insanlarla paylaşmak üzere mektuplar yazabilir, resimler çizebilirsiniz. Yazıp çizdiklerinizi diğerlerinin de görmesi için cama, balkona, bahçeye asabilirsiniz..
- Çocuklarınıza güvenli mesafeyi anlatarak onları rahatlatabilirsiniz.
- Çocuklarınızın önerilerini dinleyin ve ciddiye alın.

#### **El yıkamayı ve hijyeni eğlenceli hale getirin**

- El yıkarken söyleyecek 20 saniyelik bir şarkı uydurun, “İyi ki Doğdun” şarkısı iki kez söylenebilir örneğın. Şarkıya hareket ekleyin.

- Çocuklara düzenli el yıkama için puan verin ve onları takdir edin.
- Yüze dokunmamayı oyun haline getirin ve en az dokunana ödül verin (sayıları siz tutabilirsiniz).

### **Çocuğunuzun davranışı için örnek oluşturuyorsunuz**

Kendiniz de güvenli mesafede duruyor ve hijyene dikkat ediyor, diğer insanlara özellikle de hastalara ve risk grubunda olanlara şefkatle yaklaşıyorsanız, küçük ve ergen çocuklarınız sizi örnek alacaktır.

Her günün sonunda, geride kalan günü değerlendirmek için kısa bir zaman ayırın. Çocuklarınıza yaptıkları iyi veya komik bir şeyi söyleyin. O gün içinde yaptığınız iyi şeyler için kendi hakkınızı da teslim edip kendinizi de takdir edin.

## **4. Kötü davranışlar**

Her çocuk yaramazlık yapar. Yorgun ve aç olduklarında, korktuklarında ve bağımsızlaşma sürecinde bu normaldir. Üstüne üstlük bir de bütün gün evin içine tıkılıp kaldıklarında bizi çileden çıkarabilirler.

### **Yönlendirin**

- Kötü bir davranışı erken fark edin ve çocuğunuzun dikkatini kötü bir davranıştan iyi bir davranışa yönlendirin.
- Başlamadan durdurun. Huzursuzlanmaya başladıklarında, ilginç veya eğlenceli bir şeyle dikkatlerini dağıtmaya çalışın. Eğer bölgenizde mümkünse, “Hadi gel çıkıp bir hava alalım” demek gibi.

### **Ara verin**

Her an çığlık atacak gibi mi hissediyorsunuz? Kendinize 10 saniyelik bir ara verin. Beş defa yavaş yavaş nefes alın nefes verin. Daha sakin bir şekilde cevap vermeye çalışın. Milyonlarca ebeveyn bunun çok işe yaradığını söylüyor.



## **Çocuklarınız davranışlarının sonuçları olabileceğini bilsin**

Davranışlarının sonucuna katlanması, çocuklarımıza yaptıkları için sorumluluk almayı öğretir. Ayrıca kontrollü disipline de alan açar. Vurmaktan veya bağtırmaktan daha etkili bir yöntemdir.

- Çocuğunuz davranışının sonucuna katlanmak zorunda kalmadan önce, ona dediğinizi yapma seçeneği sunun.
- Davranış sonucunu uygun gördüğünüz kısıtlamayı söylerken sakın kalmaya çalışın.
- Sonuç olarak uyguladığınız kısıtlama konusunda tutarlı olmaya çalışın. Örneğin, ergen bir gencin telefonunu bir hafta süreyle kolay kolay elinden alamazsınız, ancak bir saatliğine alabilirsiniz. Gerçekçi olun.
- Uygulama sona erdikten sonra, çocuğunuza iyi bir şey yapma şansını verin ve onu bunun için takdir edin.

Zamanla, olumlu davranışları için takdir edilmek ve tutarlı rutinler, kötü davranışları azaltacaktır.

Küçük ve ergen çocuklarınıza sorumluluk alacakları basit işler verin. Mutlaka yapabilecekleri bir şey olsun. İşin sonucunda da yaptıkları için onları takdir edin.

## **5. Sakin kalın ve stresi yönetin**

Stresli bir zamandan geçiyorsunuz. Kendinize dikkat edin ki çocuklarınızı destekleyebilirsiniz.

### **Yalnız değilsiniz**

Milyonlarca insan bizimle aynı korkuları yaşıyor. Hissettiklerinizle ilgili konuşabileceğiniz birini bulun. Onları da dinleyin. Panik duygularına sebep olan sosyal medyadan kaçının.

### **Ara verin**

Hepimiz zaman zaman ara verme ihtiyacı duyuyoruz. Çocuklarınız uyurken, kendiniz için eğlenceli ve rahatlatıcı bir şey yapın. Yapmak istediğiniz sağlıklı faaliyetlerin listesini yapın. Bunu hak ediyorsunuz.

## **Çocuklarınızı dinleyin**

Açık olun ve çocuklarınızı dinleyin. Çocuklarınız sizden destek olmanızı ve kendilerini yatıştırmanızı bekleyecektir. Hissettiklerini paylaştıklarında çocuklarınızı dinleyin. Hislerini kabul edin ve onları rahatlatın.

## **Mola verin**

İşte size stresli ve kaygılı hissettiğinizde başvurabileceğiniz bir dakikalık bir rahatlama yöntemi:

### **1. adım: Hazırlanın**

- Ayaklarınız yere basar halde, elleriniz kucağınızda rahat hissettiğiniz bir şekilde oturun.
- Rahat hissediyorsanız gözlerinizi kapatın.

### **2. adım: Düşüncelerinize bakın ve bedeninizi hissedin**

- Kendinize “Şimdi ben neler düşünüyorum?” sorusunu yöneltin.
- Düşüncelerinize dikkat edin. Olumlu mu olumsuz mu olduklarına bakın.
- Duygusal olarak nasıl hissettiğinize dikkat edin. Mutlu mu mutsuz mu hissettiğinize bakın.
- Bedeninizdeki hislere bakın. Ağrı veya gerginlikleri fark etmeye çalışın.

### **3. adım: Nefesinize odaklanın**

- Alıp verirken nefesinize dikkat edin.
- Elinizi karnınıza koyabilir ve her nefesle yükselip alçalmasını hissedebilirsiniz.
- Kendinize, “Sorun değil. Yaşadığım her ne ise, ben iyiyim.” diyebilirsiniz.
- Sonra bir süre nefesinizi dinleyin.

### **4. adım: Pozdan çıkın, normale dönün**

- Bedeninizin nasıl hissettiğini fark edin.
- Odadaki sesleri dinleyin.

### **5. adım: Üzerine düşünün**

- Kendinize “Şimdi daha mı farklı hissediyorum?” sorusunu sorun.
- Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın.

Çocuğunuz sizi kızdırdığında veya yanlış bir şey yaptığında da mola vermek size yardımcı olabilir. Sakinleşmek için bir fırsat sunar. Sadece birkaç derin nefes alıp vermek ve ayakların zemin ile bağlantısını hissetmek bile o an için farklı hissetmenize yardımcı olur. Ayrıca çocuklarınızla da bu molayı verebilirsiniz.

## **6. COVID-19 hakkında konuşmak**

Konuşmaktan kaçınmayın. Zaten çoktan olan bitenle ilgili bir şeyler duymuşlardır. Sessiz kalmak ve sır saklamak çocuklarımızı korumaz, ancak dürüstlük ve açıklık korur. Neyi ne kadar anlayabileceklerini düşünün. Sonuçta çocuklarınızı sizden iyi tanıyan yok.

### **Açık olun ve dinleyin**

Çocuklarınızın istediği gibi rahatça konuşmasına izin verin. Onlara açık sorular sorun ve konu ile ilgili ne kadar bilgi sahibi olduklarını anlamaya çalışın.

### **Dürüst olun**

Sorularına her zaman doğru cevaplar verin. Çocuğunuzun yaşına göre ne kadarını anlayıp anlamayacağını ölçüp tartın.

### **Destek olun**

Çocuğunuz korkabilir veya kafası karışabilir. Onlara nasıl hissettiklerini paylaşmaları için alan açın ve yanlarında olduğunuzu gösterin.

## **Cevapları bilmemek normal**

“Bilmiyoruz, bir çözüm bulmaya çalışıyoruz” ya da “Bilmiyoruz, ama konu ile ilgili düşünüyoruz” gibi cümleler kurabilirsiniz. Bunu, çocuğunuzla birlikte yeni bir şey öğrenme fırsatı olarak görün.

## **Zorba değil kahraman**

COVID-19’un kimsenin nasıl görüldüğü, nereli olduğu veya hangi dili konuştuğu ile hiçbir ilgisinin olmadığını anlatın. Hastalara ve onlara bakanlara karşı şefkatli olabileceğimizi söyleyin. Salgını durdurmaya çalışan veya hastalara bakan insanların hikayelerini bulup onlarla paylaşmaya çalışın.

## **Etrafta dünya kadar hikaye dolaşıyor**

Bazıları doğru olmayabilir. UNICEF ve Dünya Sağlık Örgütü gibi güvenilir kaynakları kullanın.

## **İyi bir mesajla bitirin**

Çocuğunuzun iyi olup olmadığına bakın. Onlara önem verdiğinizi ve istedikleri zaman sizinle konuşabileceklerini hatırlatın. Sonra da beraber eğlenceli bir şey yapın.

# **7. Evde aile uyumu**

Huzur ve sevgi dolu ilişki bir modeli ortaya koyduğumuz zaman, çocuklarımız kendilerini daha güvende ve daha çok sevildiklerini hisseder. Olumluyıcı 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 ocuk olsun ailedaki 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.

### **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 sesin.
- Eşinizle ve ailedaki 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 zetlemenize dahi yardımcı olabilir: “şimdi, dediklerinden anladığım...”.

### **Yükü paylaşın**

- Çocuklara ve ailenin diğer bireyelerine bakmak zordur; ancak sorumluluklar paylaşıldığında bakım çok daha kolay hâle gelir.
- Ev işlerini, ocuk 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 ıkın.

## **8. Sakin olun ve COVID-19 kaynaklı stresi yönetin**

Çok stresli bir dönemden geçiyoruz. Kendinize özen gösterin ki çocuklarınıza destek olabilesiniz.

### **Yalnız değilsiniz**

Milyonlarca insan bizimle aynı korkuları taşıyor. Nasıl hissettiğiniz konusunda konuşabileceğiniz birini bulun. Karşınızdaki kişiyi dinleyin. Sizi paniğe sürükleyen sosyal medya platformlarına girmeyin.

### **Mola verin**

Hepimiz zaman zaman molaya ihtiyaç duyarız. Çocuklarınız uyurken kendiniz için eğlenceli veya rahatlatıcı bir şeyler yapın. SİZİN hoşunuza giden sağlıklı aktivitelerin bir listesini çıkarın. Bu sizin hakkınızdır!

### **Çocuklarınıza kulak verin**

Açık olun, çocuklarınızı dinleyin. Çocuklarınız sizden destek alacaklardır, içlerini sizin rahatlatmanızı bekleyeceklerdir. Sizinle hislerini paylaştıklarında çocuklarınıza kulak verin. Hislerini kabullenin, onları rahatlatın.

## **Mola verin**

İşte size stresli veya kaygılı olduğunuzda uygulayabileceğiniz bir dakikalık bir rahatlama aktivitesi:

### **1. Adım: Hazırlık**

- Rahat bir oturma pozisyonu bulun, ayaklarınız yere düz bassın, elleriniz kucağınızda dursun.
- Rahat hissederseniz gözlerinizi yumun.

### **2. Adım: Düşün, hisset, vücut**

- Kendinize sorun: “Şu anda ne düşünüyorum?”
- Düşüncelerinizin farkına varın. Olumsuz mu olumlu mu olduklarına bakın.
- Duygusal olarak nasıl hissettiğinizin farkına varın. Mutlu musunuz mutsuz mu?
- Vücudunuzun nasıl hissettiğinin farkına varın. Ağrıyan bir yeriniz var mı? Gerginlik hissi var mı?

### **3. Adım: Nefesinize odaklanın**

- Nefes aldıkça ve verdikçe nefesinizi dinleyin.
- Elinizi karnınıza koyup her nefes alışınızda yükseldiğini, her nefes verdiğinizde alçaldığını hissedebilirsiniz.
- Kendi kendinize şunları söyleyebilirsiniz: “Olsun varsın. Her ne olursa olsun, ben iyiyim.”
- Sonra bir süreliğine sadece nefesinizi dinleyin.

### **4. Adım: Geri gelme**

- Bütün vücudunuzun nasıl hissettiğini fark edin.
- Odadaki sesleri dinleyin.

### **5. Adım: Değerlendirme**

- ‘Herhangi bir fark hissediyor muyum?’ diye düşünün.
- Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın. Açık olun, çocuklarınıza kulak verin. Çocuklarınız sizden destek alacaklardır, içlerini sizin rahatlatmanızı bekleyeceklerdir. Sizinle hislerini paylaştıklarında çocuklarınıza kulak verin. Hislerini kabullenin, onları rahatlatın.

Mola vermek, çocuğunuz sizi sinir ettiğinde veya yanlış bir şey yaptığında da faydalı olabilir. Sakinleşmenize fırsat yaratmış olur. Birkaç kez derin nefes alıp vermek veya üzerinde durduğunuz zeminin hissiyatıyla bağlantı kurmak dahi fark yaratabilir. Çocuklarınızla da mola verebilirsiniz!

## **9. Kötü davranışlar**

Bütün çocuklar yaramazlık yapar. Çocuklar yorgunken, açken, korkmuşken veya bağımsız olmayı öğrenirken yaramazlık yapmaları normaldir. Evde kapalı kaldıkları zaman ise bizi delirtebilirler.

### **Yeniden yönlendirin**

- Kötü davranışları erkenden farkedip ve çocuklarınızın dikkatini kötü davranıştan iyi davranışa yönlendirin.
- Daha başlamadan bitirin! Yerlerinde duramamaya başladıklarında, dikkatlerini ilginç veya eğlenceli bir şeyle dağıtın: “Hadi gelin, birlikte bir oyun oynayalım!”

### **Mola verin**

İçinizden çılgınlık atmak mı geliyor? Kendinize 10 saniyelik bir mola verin. Beş kez yavaş yavaş nefes alıp verin. Sonra daha sakin bir şekilde cevap vermeye çalışın. Milyonlarca ana-baba bu yöntemin ÇOK yardımcı olduğunu söylüyor!



## Yaptırımlara başvurun

Yaptırımlar, çocuklarımıza yaptıkları için sorumluluk almayı öğretmemize yardımcı olur. Ayrıca, kontrollü bir disiplin kurulmasına da imkân tanır. Çocuğa vurmaktan veya bağırmaktan daha etkilidir.

- Çocuğunuza yaptırımın ne olduğunu söylemeden önce verdiğiniz talimatı uygulama seçeneğini de sunun.
- Yaptığının neticesinde uygulayacağınız yaptırımı verirken sakın kalmaya çalışın.
- Söz konusu yaptırımı muhakkak sonuna kadar uygulayabilmelisiniz. Örneğin, ergen bir çocuğun telefonunu bir hafta boyunca elinden almak, uygulaması kolay bir yaptırım değildir. Telefonu bir saatliğine elinden almak daha gerçekçi olur.
- Yaptırım sona erdikten sonra, çocuğunuza iyi bir şey yapma fırsatı verin, bunun üzerine iyi davranışını övün.

Bire bir vakit geçirmek, uslu durdukları için övmek, tutarlı rutinler oluşturmak kötü davranışları azaltacaktır.

Küçük ve ergen çocuklarınıza sorumluluk alabilecekleri basit işler verin. Ellerinden gelecek bir görev olmasına dikkat edin. Yaptıklarındaysa onları övün!

## 10. 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:

Beyin araştırmaları, öfkenizi kontrol ederseniz veya olumlu bir Şey yaparsanız çocuğunuzun beyin gelişimini arttırılabileceğinizi gösteriyor. İŞte gerçek başarı budur!

### **Nehri daha kaynağında kontrol altına alın**

- Genellikle bizi aynı Şeyler strese sokar ve öfkelenendirir.
- Sizi neler öfkelenendirir? 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

### **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. DıŐarda 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 uyanıkken 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.

COVID-19 krizi sonsuza kadar devam etmeyecek; yalnızca şu anda bu süreci atlatmamız gerekiyor...şu ana odaklanarak.

## **11. 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.

### **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 yapabiliyorsanız ne mutlu!

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.

## **12. 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 ilgilenin.

### **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 ilgilenecek zaman bulmak çocuklarınızın davranışlarını ve kendi duygularınızı yönetmenize yardımcı olacaktır.