



COVID 19: sizin ve çocuklarınızın sağlığı

Aşağıdaki ipuçları, küresel COVID-19 salgını karşısında kendinizde ve çocuklarınızda oluşan stres ve kaygı seviyesini azaltmanıza yardımcı olacaktır. Bu ipuçları, bir ebeveyn olarak sizin içindir, ancak çocuklarla ilgilenen büyük yaştaki çocuklar veya çocuğa devamlı bakım sağlayan diğer kişiler tarafından da kullanılabilir.

Sağlığınız neden önemlidir

Stres, korku ve kaygı, insanları birçok şekilde etkiler ve hem fiziksel hem de zihinsel olarak bitkin hissetmenize yol açabilir. Bu zamanlarda sağlıklı kalmak çok önemlidir. Bir ebeveyn olarak esenliğinizin ve iyiliğinizin neden önemli olduğunu görmek için, aşağıdaki listeyi inceleyin.

- Daha sağlıklı düşünebilir ve karar alabilirsiniz
- Daha iyi mücadele edebilirsiniz
- Hem genel duruma, hem de moral bozukluğu, öfke, üzüntü vs. gösteren çocuklarınıza karşı daha sabırlı olursunuz
- Çocuklarınızın duyu ve davranışlarını daha iyi anlarsınız
- Sağlıklı kalmak, vücudunuzun zinde olmasına yardımcı olur
- 12 yaşına kadar çocuklar, dış dünyayı sizin verdiğiniz tepkiler neticesinde anlamlandırır. Onların esenliği, doğrudan sizin esenliğinize bağlıdır. Sizin davranışlarınızı ve strese verdiğiniz yanıtları taklit ederler

Duygusal sağlığınız için ipuçları

Bu zor zamanlarda sağlıklı kalmanızın birçok yolu var. Lütfen aşağıdaki ipuçları listesini inceleyin. Eğer önceden, evde de yapılabilecek rahatlatıcı bir alışkanlık veya aktivite ile meşgul olduysanız, bu aktiviteyi günlük hayatınızda tutmaya çalışın.

- Yeteri kadar dinlenin, ancak yatakta normalde olduğundan daha fazla zaman geçirmeyin, rutin uyku düzeninizi koruyun.
- Beş dakika bile olsa kendinize zaman ayırın
- Arkadaşlarınızla veya komşularınızla sohbet edin; evden çıkamıyorsanız dahi onları arayabilir veya mesaj atabilirsiniz.
- Sürekli olarak haberlere bakmayın. Bunun yerine, günde bir defa, önceden belirlediğiniz bir saatte haberleri takip ederek gelişmelerden haberdar olun.
- Gerçeklerle söylentileri birbirinden ayırmaya çalışın.
- Yaşadığınız alandan çıkmanız mümkün değilse bile, her gün bir miktar hareket ettiğinizden emin olun.
- Hijyen ve diğer kişilerle temas konusundaki tüm kurallara uyduğunuz takdirde, kendinizi ve ailenizi korumak için elinizden gelen her şeyi yaptığınız için kendinizi takdir edin.
- Bir insan olduğunuzu kabul edin. Kaygı, korku ve/veya öfke duymak normaldir. Bu duyguların farkına vardığınızda, güzel şeyler düşünmeye, daha yavaş ve yumuşak bir şekilde konuşmaya, normal nefes almaya çalışın.

Çocukların iyi hissetmesine yardımcı olacak ipuçları:

Her yaşa uygun ipuçları:

- Çocukların, hayatlarındaki hiçbir şeyin değişmediğini hissetmeye ihtiyaçları vardır. Mümkün olduğu ölçüde rutin yemek, temizlik, oyun ve uyku saatlerine uymaya çalışın.
- Bu pakette yer alan aktivite ipuçlarını kullanın.
- Mümkün olduğu ölçüde, okula gitmeseler bile çocuklarınızın öğrenmeye ve oynamaya devam etmesini destekleyin.

Yaş grubuna göre ipuçları:

0 – 3 yaş arası

- Çocuklar sizin duygusal varlığınızı ve fiziksel yakınlığınızı hissederler. Bebek dahi olsalar, mümkün olduğunca, onlara önceden nasıl hitap ediyorsanız, aynı şekilde hitap etmeye çalışın.
- İki yaş civarında çocuklar “hayır” kelimesini sıklıkla kullanırlar. Bunu normal bir davranış olarak kabul edin.

3- 6 yaş arası

- Çocuğunuza, ona iyi bakmak için orada olduğunuzu hatırlatın.
- Bazı çocuklar, önceden edindikleri bazı becerileri kaybedebilirler, örneğin altlarını ıslatmaya başlayabilirler; bu stres karşısında verilen normal bir tepkidir.
- Bu yaştaki çocuklar yeni şeyleri keşfederler ve meşgul olmayı severler. Bunu kısıtlamayın, ancak yetkililer tarafından talep edilmişse, bunları yaşadığınız alanda yapmalarını sağlayın.

6- 11 yaş arası

- Bu yaş grubundaki çocuklar, ebeveynlerini, büyük anne ve babalarını veya yakınlarındaki diğer kişileri kaybetme korkusu yaşayabilir, bu konuda kabuslar görebilirler. Bu duygularını anladığınızı belirten, “büyük annenin tehlikede olduğunu düşünüyorsan, bu çok korkutucu olmalı...” gibi yanıtlar verin ve bu duyguları normalleştirin
- Çocuğunuza ne düşündüğünü ve/veya neden korktuğunu sorun (özellikle küçük çocukların açıklamaları ve algıları, onlar için gerçekte olandan çok daha korkutucu olabilir).
- Çocukların konuşmalarına ve korkularını ifade etmelerine izin verin. “Bazı çocuklar ...’dan korkabilir” gibi cümleler kullanabilirsiniz.
- Çocuklarla gerçekler hakkında konuşun, olanları abartmayın, ancak dürüst olun ve tutamayacağınız sözler vermeyin.
- Çocuklarınıza neden bir "evde kalma politikası" izlediğimizi, -bunun bir önlem olduğunu- dışarı çıkmak tehlikeli olduğu için olmadığını anlatın.
- Çocuğunuza, ona iyi bakmak için orada olduğunuzu hatırlatın.
- Çocuğunuza, bu durumun sonsuza kadar sürmeyeceği hususunda cesaret verin (ancak tutamayacağınız sözler vermeyin).

- Haberleri tüm gün boyunca açık tutmayın.
- Ağır hasta veya vefat eden kişi sayısı hakkında konuşmayın.

12 yaş ve üstü

- Bu yaş grubundaki çocuklar, var olan bilgileri kendileri keşfetmek isterler. Ancak, gerçekleri söylentilerden ayıracak becerileri olmayabilir. Paniğe yol açabilecek mesajlarla karşınıza gelebilirler. Sakin kalın ve onların gerçeği anlamasına yardımcı olun.
- Çocuklar öfke patlamaları yaşayabilirler. Bu tepki, genel olarak bu yaş grubunun bir özelliğidir, ancak artan stres, korku ve belirsizlik hallerinde daha sık çıkışlar olabilir.
- Bu yaş grubundaki çocuklar duygusal olarak, kendileriyle aynı yaşta olan arkadaşlarına bağlıdırlar. Bu kişilerle iletişiminin kısıtlanması halinde çocuğunuzun zor zamanlardan geçtiğini kabullenin. Ancak, bu kısıtlamalara karşı istisnalara izin vermeyin.
- Bu yaş grubundaki çocuklar evde olduklarında genelde kendilerini izole ederler. Gelişimlerinin bu dönemi için normal bir davranıştır.
- Bu yaş grubundaki çocuklar gerçeklere ihtiyaç duyarlar. Son derece hassastırlar ve gerçekleri kendilerinden sakladığınızı veya bilgi vermediğinizi çabucak anlarlar. Bu davranış size güvenmemelerine veya sizi doğru bir bilgi kaynağı olarak görmemelerine yol açacaktır.

İletişim:

Koen Sevenants, PhD : ksevenants@unicef.org

Ashley Nemiro, PhD : ane@redbarnet.dk