



hayatadestek

COVID-19 SALGININA DAIR ÇOCUKLARLA NASIL KONUŞMALIYIZ?

Bütün dünyanın gündeminde olan 'Koronavirüs Salgını' çocukların da oldukça fazla maruz kaldığı bir durum. Yaşanılan duruma dair gerçeğe dayananların yanı sıra birçok da tamamen asılsız bilgi dolaşımında. Bu sebeple çocukların bu süreçten en az zararlı kurtulmalarını sağlamak adına konu hakkında çocuklarla konuşmak, çocukların belirsizlikle baş etmelerine yardımcı olacaktır.

İşte çocuklarla bu konuyu nasıl konuşabileceğinize dair bazı ipuçları:



Öncelikle kendinizi koruyun. Kendi kaygınızı kontrol etmeye çalışın ve bunu çocuğunuza yansıtmadığınıza emin olun. Sakin bir ses tonu ile çocuğun göz hizasına gelerek onunla uygun bir ortamda konuşun. Çünkü siz çok kaygılı olduğunuzda çocuğunuz da sizinle birlikte kaygılanacak ve bu durum onun için korkutucu olacaktır.

Çocuğunuzun bu konuya dair ne bildiğini öğrenin. Size bildiklerini anlatmasına izin verin.

Çocuğa açıklamanız gerekirse şöyle diyebilirsiniz: "Koronavirüs küçük, gözle göremediğimiz mikroplara benzer. Tıpkı grip gibi ateş, öksürük, zor nefes almaya sebep olur. Birçok kişi kolayca iyileşiyor ama bazı insanlar iyileşmekte zorlanıyor. Çocuklar bu hastalığın üstesinden çok rahat geliyor."

Çocuğun bilmek istediği kadar ona bilgi verin, fazlasını değil. Çocuğun yaşına uygun bilgi vermek önemlidir. Sormadığı detayları anlatmayın.

Çocuğun sorduğu sorunun cevabını bilmiyorsanız bunu açıkça ifade edin. Cevabı öğrendiğinizde onunla paylaşacağınızı söyleyin.

Çocuğun bu konuya dair duygularını ifade etmesine yardım edin.

Çocukların sosyal medyada kendilerine uygun içeriğe ulaştıklarından emin olun. Bu virüse ve salgına dair asılsız haberlere ve virüsün yarattığı olumsuz etkilere dair görüntülere ulaşmalarına engel olun.

Çocukları alabilecekleri tedbirler konusunda bilgilendirin. Sevdiği şarkıyı söylerken ellerini yıkamak, iyi uyumak, düzenli beslenmek, hastalık belirtisi olanlarla en az 3-4 adım mesafede durmak gibi.

Birlikte yemek yemek, sohbet etmek vb. aile rutinlerinizi koruyun. Bu, çocuğun yaşadığı belirsizlik hissini azaltmasını sağlayacaktır.

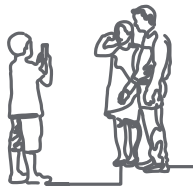
Ülkede alınan tedbirlerin salgını önlemek adına olduğunu çocuğa açıklayın.

Çocuklar sevdiklerini kaybetmeye dair korku yaşıyor olabilir. Bu korkuyu sizinle paylaşması ona iyi gelecektir.

Eğer özledikleri ve göremedikleri yakınları varsa onlarla internet aracılığı ile görüşmelerini sağlayın.

Çocuğa bu duruma dair stresli hissetmesinin normal olduğunu, ama bu dönemlerin gelip geçici olduğunu açıklayın.

Çocuğu konuşmaya teşvik edin. Onu neyin korkuttuğunu bilerseniz, sakinleşmesine yardımcı olmak daha kolay olacaktır.



HAYATA DESTEK TELEFON HATTI AÇIK

0850 441 70 80 numarasını hafta içi ve hafta sonu 09:00 - 17:00 saatleri arasında arayabilirsiniz.