

YENİ KORONAVİRÜS (COVID-19) ÇOCUKLARINIZ, AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA NASIL KONUŞABİLİRSİNİZ?



Yeni Koronavirüs (COVID-19) hakkında duyduğunuz haberlerden dolayı bunalmış hissedebilirsiniz. Bu durum karşısında çocuklarınızın korkması ve kafalarının karışması da normaldir. Çocuklarınızla Yeni Koronavirüs hakkında açık ve destekleyici bir konuşma yapmanız, durumu anlamlandırmalarına, stresle başa çıkmalarına yardımcı olabilir.

UNICEF

**SENSİZ
OLMAZ**



YENİ KORONAVİRÜS (COVID-19)
ÇOCUKLARINIZ, AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA
NASIL KONUŞABİLİRSİNİZ?



ÇOCUKLARI RAHATLATMAK
VE KORUMAK İÇİN 7 İPUCU

1

AÇIK SORULAR
SORUN VE DİNLEYİN

- Güvenli bir ortamda çocuğunuzun merak ettiklerini sormalarına ve duygularını ifade etmelerine izin verin.
- Konu hakkında sorular sorun ve ne bildiklerini öğrenin.
- Bunu yaparken resim çizme, hikâyelendirme gibi etkinlikleri kullanabilirsiniz.
- Çocuğunuza düşüncelerini önemseyeceğinizi, duygularını anladığınızı ve korkularının doğal olduğunu ifade edin.
- İstedikleri zaman sizinle bu konu hakkında konuşabileceklerini söyleyin.

SENSİZ
OLMAZ



YENİ KORONAVİRÜS (COVID-19)
**ÇOCUKLARINIZ, AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA
NASIL KONUŞABİLİRSİNİZ?**



**ÇOCUKLARI RAHATLATMAK
VE KORUMAK İÇİN 7 İPUCU**



**DÜRÜST OLUN: GERÇEĞİ
ÇOCUKLARIN ALGILAYABİLECEĞİ
BİR ŞEKİLDE AÇIKLAYIN**

- Çocuğunuzun yaşına uygun bir dil kullanın.
- Tepkilerini izleyin ve kaygı seviyelerini anlamaya çalışın.
- Sorularının cevaplarını bilmiyorsanız emin olmadığınız bilgileri vermeyin.
- Soruların cevaplarını bulmak için birlikte Dünya Sağlık Örgütü, Sağlık Bakanlığı, Türk Kızılay ve UNICEF gibi kuruluşların web sitelerini inceleyin.

**SENSİZ
OLMAZ**



YENİ KORONAVİRÜS (COVID-19) ÇOCUKLARINIZ, AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA NASIL KONUŞABİLİRSİNİZ?



ÇOCUKLARI RAHATLATMAK VE KORUMAK İÇİN 7 İPUCU



KENDİLERİNİ VE ARKADAŞLARINI NASIL KORUYACAKLARINI GÖSTERİN

- Yeni Koronavirüs ve diğer hastalıklardan korumak için yapmaları gerekenleri anlatın. (Doğru el yıkama, hapşırırken ve öksürürken ne yapması gerektiği vb.)
- Korkmalarını engellemek amacıyla öğrenme sürecini eğlenceli hale getirebilirsiniz. (Şarkı ya da dans eşliğinde öğretme)
- Semptomları olan insanlara karşı (ateş, öksürük veya nefes almakta zorlanma) nasıl yaklaşmaları gerektiğini anlatın. (Bir metre mesafe uzaklıkta durmaları gerektiği)

**SENSİZ
OLMAZ**



YENİ KORONAVİRÜS (COVID-19)
ÇOCUKLARINIZ, AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA
NASIL KONUŞABİLİRSİNİZ?



**ÇOCUKLARI RAHATLATMAK
VE KORUMAK İÇİN 7 İPUCU**

**4 GÜVEN VERİN VE
RAHATLATIN**

- Çocuklar söylentiler ve kendi gerçeklikleri arasında kalarak tehlikede olduklarına inanabilirler.
- Çocuklarınızla beraber çeşitli aktiviteler yaparak rahatlamaolarını sağlayabilirsiniz. (oyun oynama, kitap okuma vb.)
- Eğer mümkünse günlük rutinlerinizi devam ettirin.
- Hasta olan insanların birçoğunun iyileştiğini söyleyin ve insanları korumak için birçok yetişkinin çok çalıştığını hatırlatın.
- Onlara bu durumun zor bir süreç olduğunu ancak kurallara uyarlarsa herkesin güvende olacağını açıklayın.

**SENSİZ
OLMAZ**



YENİ KORONAVİRÜS (COVID-19)
ÇOCUKLARINIZ, AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA
NASIL KONUŞABİLİRSİNİZ?



ÇOCUKLARI RAHATLATMAK
VE KORUMAK İÇİN **7 İPUCU**



**DAMGALANMAYA KARŞI
DUYARLI OLUN**

- Hastalığın patlak vermesi, dünya çapında ırkçılığı da beraberinde getirdi.
- Çocuklarınızın herhangi bir gruba karşı önyargılı olmadığından emin olun.
- Her birimizin nezaketi yaymak ve birbirimizi desteklemek için üzerimize düşeni yapmamız gerektiğini ifade edin.

**SENSİZ
OLMAZ**



YENİ KORONAVİRÜS (COVID-19)
ÇOCUKLARINIZ, AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA
NASIL KONUŞABİLİRSİNİZ?



ÇOCUKLARI RAHATLATMAK
VE KORUMAK İÇİN **7 İPUCU**

**6 KENDİNİZE
İYİ BAKIN**

- Siz bu durumla başa çıkabiliyorsanız, çocuklarınıza da yardımcı olabilirsiniz.
- Bu yüzden sizin sakin olduğunuzu görmeleri ve hissetmeleri önemlidir.
- Ebeveyn olarak endişeli ya da üzgün hissediyorsanız, kendinize zaman ayırın ve sosyal destek arayın.

**SENSİZ
OLMAZ**



YENİ KORONAVİRÜS (COVID-19)
**ÇOCUKLARINIZ, AİLENİZ VE ARKADAŞLARINIZLA
NASIL KONUŞABİLİRSİNİZ?**



**ÇOCUKLARI RAHATLATMAK
VE KORUMAK İÇİN 7 İPUCU**



**KONUŞMAYI DİKKATLE
SONLANDIRIN**

- Konuşmayı sonlandırdığınızda çocuklarınız kafa karışıklığı yaşamadığından emin olun.
- Davranışlarını gözlemleyin; ses tonların normal olup olmadığını, vücut dillerini ve nefes alıp verişlerini izleyerek kaygı düzeylerini anlamaya çalışın.
- Çocuklarınıza, istedikleri zaman sizinle herhangi bir şey hakkında konuşabileceklerini hatırlatın.
- Onları önemseyişinizi ve endişe duyduklarında destek olmak için hazır bulunduğunuzu ifade edin.

**SENSİZ
OLMAZ**

