

KORONAVİRÜS (COVID-19) SALGINI SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZLA KONUŞMA

Bu kılavuz çocuğunuzla koronavirüs (COVID-19) hakkında konuşmanıza yardımcı olacaktır. Kılavuzda güvenli ve güven verici bir konuşmanın nasıl yapılacağıyla ilgili tavsiyelerle birlikte yararlı kaynaklara bağlantılar da bulunmaktadır.

Koronavirüsü (COVID-19) hakkında konuşmaktan çekinmeyin

- Çoğu çocuk zaten bu virüsü duymuş olacaktır. Ebeveynler ve bakıcılar bu virüs hakkında konuşmaktan kaçınmamalıdır.
- Gündemdeki bir konu hakkında konuşmamak çocukları daha fazla endişelendirebilir. Güvenilir kaynaklardan edindiğiniz bilgileri sunarak çocuğunuzun bilgilendirilmesine yardımcı olun. Bu bilgiler arkadaşlarından ya da sosyal medyadan duyduklarından daha güven verici olacaktır.

Çocuğunuza karşı dürüst olun

- Onun yaşını göz önünde bulundurun. Anlayacağı bir dilde bilgi sunun.
- Her şeye cevap veremiyorsanız bunu sorun etmeyin. Önemli olan çocuğunuzun yanında olmaktır.
- Dürüst ve açık bir şekilde cevap vermek için elinizden geleni yapın. Onunla çok fazla bilgiyi aynı anda paylaşmayın. Bunu kaldıramayabilir.
- Çocuğunuzla konuşurken olumlu olmaya çalışın.
- Çocuğunuzun endişeli hissettirecek şekilde konuşmaktan kaçınin.

Çocuğunuza kulak verin.

- Çocuğunuzdan size COVID-19 hakkında duyduklarını ve kendisini nasıl hissettiğini anlatmasını isteyin.
- Onlara soru sorma fırsatı verin. Soruları cevaplamaya hazır olun ve çocuğunuzla iletişim halinde olun.
- Bazı çocuklar başkalarını kendilerinden daha fazla düşünürler. Facetime gibi teknolojiler kullanarak aileniz ve arkadaşlarıyla mümkün olduğunca iletişim halinde olmalarını sağlayın.

Onlara güven verin

- Hem çocuklarınızla hem de başkalarıyla kullandığınız dile dikkat edin. Çocukların yetişkin konuşmalarını normalden daha fazla dinleyeceğini unutmayın.
- Çocuğunuzun korkularını göz ardı etmeyin. Böyle bir şeyi daha önceden yaşamadıkları için endişelenmeleri normaldir.
- Çocuğunuza, dünyanın dört bir yanındaki doktorların ve bilim adamlarının COVID-19 hakkında daha fazla bilgi edinmek ve bizi güvende tutmak için çok çalıştıklarını söyleyin.

Güvende kalmak için yaptığınız şeylere odaklanın

- Onlara olan bitenler konusunda biraz kontrol verin. Sosyal mesafe koymanın ve el yıkamanın önemini ve bunların nasıl düzgün bir şekilde yapılacağını öğretin. Onlara başkalarını öksürük ve hapşırılardan koruma sorumluluklarını hatırlatın.

- Çocuklar yüz maskesi takan insanları görürlerse, o insanların bunu ek tedbir amaçlı olarak yaptığını, ancak şu anda çoğu insan için yüz maskelerinin gerekli olmadığını açıklayın.
- Ona kendisi ya da aileden biri güvende değilse 000'ı aramasını tembihleyin.

Bir programa bağlı kalın

- Düzenli yemek ve uyku saatleriyle yapılandırılmış günler, çocukları mutlu ve sağlıklı tutmanın önemli bir parçasıdır.
- Mümkünse günlük bir program izleyin. Ailenizle paylaşabileceğiniz bir program oluşturun ve herkesin görebileceği şekilde buzdolabına asın.
- Bu programa dışarıda gezme, oyun oynama, teknoloji kullanma, yaratıcı şeyler yapma ve öğrenme zamanı gibi şeyleri dahil edin.
- Çocuğunuzun ihtiyaçlarına ve ruh haline cevap vermek için esnek olmanın bir sakıncası yoktur.

Konuşmaya devam edin

- Çocuğunuzun bildiklerini ya da endişe duyduğu konuları öğrenin. Yanlış bilgi edinip edinmediklerini öğrenmek önemlidir.
- Evet ya da hayır cevabı olmayan sorular sorun.
- Çocuğunuz size bir şey sorarsa ve bunun cevabını bilmiyorsanız bunu açıkça belirtin. Sorduklarını birlikte öğrenmek için bunu bir fırsat olarak kullanın.
- Çocuklarınız ilgi göstermiyorsa ya da çok soru sormuyorsa bunu sorun etmeyin.
- Hepimizin dinlemeye ve konuşmaya devam edeceğini ona belirtin.

Konuşmaları dikkatli bir şekilde sonlandırın

- Konuşmalardan sonra çocukların gergin olmamaları için dikkat edilmelidir.
- Konuşmalarınızı tamamladığınızda endişe duyduklarını belirten işaretlerin olup olmadığına dikkat edin. Bu işaretler ses tonunda, nefes alıp vermede ya da vücut dilindeki değişiklikler şeklinde olabilir.

Çocuklarınızda dikkat etmeniz gerekenler

Çocukların ve gençlerin endişe belirtileri göstermesi normaldir. Yaygın reaksiyonlar şunları içerir:

- korku ve kaygı
- öfke, hayal kırıklığı ve şaşkınlık
- üzüntü
- kabullenmemek

Kendinize bakmayı ihmal etmeyin

- Kaygılı olduğunuzu fark ederseniz, konuşmaya ya da çocuğunuzun sorularını yanıtlamaya çalışmadan önce sakinleşmek için kendinize biraz zaman ayırın.
- Kaygı ya da panik hissediyorsanız, çocuğunuza bu konu hakkında bilgiler bulacağınızı ve yakında onlarla konuşacağınızı söyleyin.
- Akıl sağlığınıza ve refahınıza destek olması için aşağıdaki kaynaklar da mevcuttur:
 - Headspace - aile ve arkadaşlar için <https://headspace.org.au/friends-and-family/life-issues/>
 - Beyondblue – COVID19 <https://www.beyondblue.org.au/the-facts/looking-after-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak>

- o Lifeline - COVID-19 salgını sürecinde akıl sağlığı ve refah <https://www.lifeline.org.au/get-help/topics/mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak>

Ek kaynaklar

Çocuğunuzla konuşurken sizi desteklemesi için

- **Raising Children Network** Coronavirus (COVID-19) ve Avustralya'daki çocuklar <https://raisingchildren.net.au/guides/a-z-health-reference/coronavirus-and-children-in-australia>
- **Emerging Minds** – koronavirüs salgını sırasında çocukları desteklemek <https://emergingminds.com.au/resources/supporting-children-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak/>
- **KidsHealth** - Koronavirüs (COVID-19): Çocuğunuzla Nasıl Konuşabilirsiniz https://kidshealth.org/en/parents/coronavirus-how-talk-child.html?fbclid=IwAR2r7q2P5WJ56w4ryrhfnPjB0IYtzT5DrPi60IJFqYs-atwmZn_JpDgJ4Y0
- **eSafety Office (e-Güvenlik Ofisi):**
 - COVID-19: okulları ve öğrenimi çevrimiçi ortamda güvende tutmak
 - COVID-19: ebeveynler ve bakıcılar için çevrimiçi güvenlik kiti

Çocuklar ve gençlerle paylaşmak için

- **headspace** - Yeni Koronavirüsten kaynaklanan stres ile nasıl başa çıkılır <https://headspace.org.au/young-people/how-to-cope-with-stress-related-to-covid-19/>
- **ReachOut** - koronavirüs sürecinde baş etme <https://au.reachout.com/collections/coping-during-coronavirus>

COVID-19 hakkında güncel bilgi ve tavsiye için şu adresi ziyaret edin:

- [DET koronavirüs web sitesi](#)
- [DHHS koronavirüs web sitesi](#)