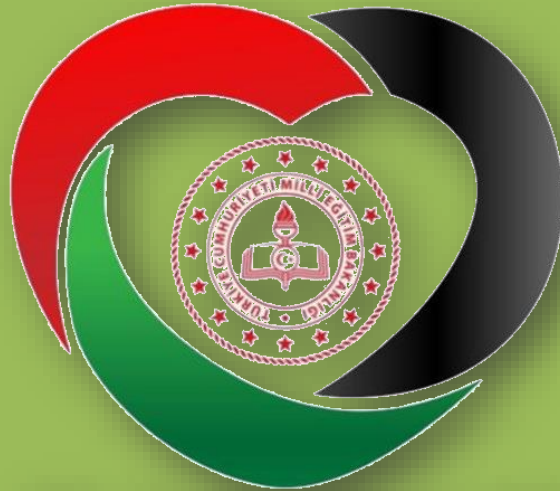


**BAKIRKÖY
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA
MERKEZİ**

**KORONAVİRÜS HAKKINDA
ANNE - BABALARA ÖNERİLER**



BAKRAM

BAKIRKÖY
REHBERLİK VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

KORONAVİRÜS HAKKINDA ANNE - BABALARA ÖNERİLER

Çocuklarımızı , “Koronavirüs” ile ilgili bilgilendirirken bu hastalık yapan virüsün anlamı, ciddiyeti, bizler için oluşturduğu riskler ve korunmak için almamız gereken önlemlerin neler olduğu hakkında ilk önce kendimiz doğru bilgileri, alınması gereken tedbirleri resmi kurumlar, güvenilir uzman ve kaynaklardan öğrenmeliyiz. Ve öğrendiğimiz bilgiler doğrultusunda, yapılması ve yapılmaması gerekenlere dair önerilere titizlikle uygun davranmalı, çocuklarımızın da bu önerilere uygun hareket etmeleri için onlara tutum ve davranışlarımızla örnek olmalıyız.

Dünya Sağlık Örgütü’nün, “pandemi (salgın hastalık” olarak ilan ettiği ve Koronavirüs (COVID-19) olarak isimlendirilen bu küresel risk durumu karşısında kendimize, çocuklarımıza, topluma ve devletimize karşı önemli bazı sorumluluklarımız olduğunu unutmamalıyız. Bu virüs, çok hızlı bir şekilde insandan insana bulaşma ve sağlığımızı çok ciddi şekilde tehdit etme özelliği nedeniyle tüm dünya da küresel bir kriz olarak değerlendirilmiştir.

İşte, tüm dünyayı etkisi altına alan ve insanlık için ölümcül riskleri olan “Korona virüs” tehdidi karşısında anne – babaların aşağıdaki öneriler doğrultusunda davranmalarının uygun olacağı düşünülmektedir:

>Çocuklarımızı Koronavirüsün ne olduğu, nelere dikkat edersek bizlere bir zarar vermeyeceğini, korunmak için aile olarak neler yapmamız gerektiğini telaş yapmadan, sakin bir şekilde anlatmalıyız.

>Alınabilecek önlemler konusunda beraber bilgi edinerek, neler yapılması gerektiğini öğrenerek ve yapılması gereken önlemleri birlikte uygulayarak, onun kendisini güvende ve rahat hissetmesini sağlamalıyız.

>Konu hakkında konuşurken, gereksiz ve uzun cümleler kurmadan, durumu somutlaştıran örnekleri onların yaşlarına göre seçerek, kısa ve anlaşılır cümleler ile anlatmalıyız

>Öncelikle her kriz anında olduğu gibi şu an karşı karşıya kaldığımız Koronavirüs tehdidi karşısında da anne-babalar olarak kaygılanıp, panik yapmadan, sakinliğimizi, sükunetimizi ve soğukkanlılığımızı koruyarak, yaşamın normal seyrinde devam ettiğini, ancak evde kalarak; okula gitmek, işe gitmek, sokağa çıkmak, komşularımızla oturmak, arkadaşlarımız ile bir araya gelmek gibi yaptığımız bazı şeylere bir süreliğine ara verilmesi gerektiğini gerekçeleri ile çocuğumuzun yaşı ve gelişim düzeyine uygun şekilde açıklamalıyız.

>Çocuklarımıza bu durumun geçici olduğunu, yetkililerin uygun görecekları bir zamandan sonra sona ereceği ve her şeyin önceden olduğu gibi, hatta çok daha güzel şekilde devam edeceği mesajını vermeliyiz

>Bizimle korku ve kaygılarını paylaştıklarında, "korkacak bir şey yok, niçin korkuyorsun, korkmak sana hiç yakışır mı vb. gibi" cümleler kurmaktan kaçınmalı; bunların yerine; "seni anlıyorum, evden çıkamadığın için sıkılıyorsun, okula gidemediğin için mutsuzsun. Ancak bu durumlar geçici ve bir süre sonra her şey eskisi gibi olacak" . Ya da , " bu hastalığa yakalanmaktan korkuyorsun ama bunun olmaması için gereken önlemleri birlikte alıyoruz" şeklinde rahatlatıcı, onların duygularını, özellikle de üzüntü, korku ve kaygılarını anladığınızı hissettirecek şekilde açıklamalar yapmalıyız.

>Çocuğumuz eğer bizlere o an cevabını bilmediğimiz bir soru yöneltirse, kısa ve net bir ifade ile “bunun cevabını bilmediğimizi”, fakat onda merak uyandıran (öğrenmesinde sakınca olmayan) bir bilgi ise “bunun cevabını araştırabileceğimizi” söylemeliyiz

>Söz konusu virüs ile ilgili önlemler haricinde çocuğumuzun; uyku, kahvaltı, yemek saati, okulla ilgili sorumlulukları vb. gibi rutinlerini uygulamaya devam etmesini sağlamalı, bunu başarması için bizlerde kendi günlük rutinlerimizi yerine getirerek ona örnek olmalı ve böylece, “hayatın normal şekilde devam ettiğini tutum, davranış ve uygulamalarımız ile göstermeliyiz”

>Evde gerekmedikçe virüs, hastalık, hastalananlar vs. hakkında konuşmamalı, çocuğumuzla kaliteli vakit geçirmek için yaş grubuna uygun ; “aktiviteleri, geleneksel aile içi oyunları, birlikte izlenebilecek programları, kitap okuma saatlerini beraber planlayıp, uygulayarak evde bir arada olmayı, aile olduğumuzu gösterecek şekilde” fırsata dönüştürmeliyiz. Dostoyevski'nin dediği gibi, “ruhunuzu iyileştirmek için çocuklarımızla vakit geçirmeliyiz”.

>Tv izleme, tablet, internet, akıllı telefonlarla vakit geçirme konusunda onlarla konuşarak, yaş ve gelişim düzeylerine uygun olacak şekilde bunlara; hangi zaman aralıklarında, ne kadar süre ayıracakları, neler yapabilecekleri ya da neleri izleyebileceklerine dair sınır belirlemeli, zaman planlaması yapmalıyız

>Mümkün olduğunca çocuklarımızın yaş ve gelişim düzeylerine uygun olmayan dizi, film ve diğer programları, özellikle de şiddet, karamsarlık, korku, zorbalık ve cinsellik içerikli programlar ile uygun olmayan magazin, virüs ve hastalığın konuşulduğu programları ve haberleri izlettirmemeli, bizler de onların yanında izlememeye özen göstermeliyiz

>Kaygılandığını hissettiğimiz ve gözlemlediğimizde, onun duygu ve düşüncelerini ifade etmesini teşvik etmeli, eğer konuşmak istemiyorsa, ,”biraz mutsuz ya da kaygılı olduğunu görüyorum, bunun nedenini benimle konuşmak ister misin?” şeklinde bir ifade kullanabiliriz

>Çocuğumuza sevgimizi daima hissettirmeli, onun kendini güvende ve iyi hissetmesi için ebeveyn olarak gereken çabayı göstermeliyiz

>Her durumda çocuklarımıza rol model olduğumuzu; onların yaşanan olaylar ve olanlar karşısında nasıl bir tutum geliştirecekleri, nasıl tepki verecekleri ve ne tür bir duygu hali içinde olacakları hususunda daha çok anne-babalar olarak bizlerin tutum, davranış, tepki ve duygularımızın belirleyici olduğunu, onların en çok bizlerden etkileneceklerini hiçbir zaman unutmamalıyız. Çünkü, duygular bulaşıcıdır. Anne-babalar olarak bu koronavirüs sorunu karşısında takınacağımız tutum, göstereceğimiz davranışlar, vereceğimiz tepkiler ve özellikle de duygu halimiz, benzer şekilde çocuklarımıza da aksedecektir.

>Resmi yetkililer ile güvenilir alan uzmanlarının uyarılarını dikkate alarak hem kendimizin, hem de diğer insanların bu hastalıktan korunabilmesi, zarar görmemesi ve üzüntü yaşamaması için önerilere uygun davranmamız ve bir süre daha evlerimizde kalmamız gerektiğini gerekçeleri ile çocuklarımıza usulünce anlatmalıyız

>Ve korunmak için uzmanların önerdikleri; “elleri en az 20 saniye kadar sabunla iyice yıkamak, burnu temizlemek, zorunlu olmadıkça dışarıya çıkmamak, kalabalık ortamlara girmemek; yüze, ağza, burna ve gözlere yıkanmamış ellerimizle dokunmamak, öksürük ve hapşırık sırasında ağzı ve burnu bir mendil ile kapatmak, sonrasında o mendili atarak elleri yıkamak; bir süre el öpmek ve sarılmak gibi davranışlardan kaçınmak ile kapı kolu, telefon, klavye, tv. kumandası vb. gibi ortak ve sık kullanılan ve sıkça dokunulan nesnelere sıklıkla temizlemek ve dezenfekte etmek; insanlarla en az bir metre sosyal mesafede durarak konuşmak, özellikle de hasta iken evden çıkmamak ve çok zorunlu olmadıkça kesinlikle hastanelere gitmemek gibi” korunma önlemlerini uygulamalı, çocuklarımızın da bu önlemleri uygulamalarını sağlamalıyız.

>Eğer; ateş, öksürük ve nefes alma zorluğu gibi bazı belirti ve şikâyetler olursa bunları ciddiye alarak, böyle bir durumda uzmanların önerileri doğrultusunda hareket etmek ve hiçbir kimse ile temas etmeden mutlaka aile hekimimiz ya da en yakındaki sağlık kuruluşuna başvurmak gerektiği konusunda duyarlı olmalı, aile ve yakın çevremizdeki insanları da bu hususta uyarmalıyız.

Sonuç olarak; doğru ve kaliteli bir yaşam için çabalamalıyız. Ve unutmayalım ki, “sağlıklı yaşamın en pratik yolu, sağlığımızı tehdit eden ve bozacak olan şeylerden; huzurlu olmanın en kısa yolu ise huzurumuzu bozan şeylerden uzak durmak, sevdiğimizle paylaşmak, sahip olduklarımızın değerini kaybetmeden önce bilmektir”.

“Evde Kal, Sağlıklı Kal!.. Çünkü, , “Hayat Eve Sığar”

Hüseyin ŞAHİN

Rehberlik Hizmetleri Bölüm Başkanı