

YENİ KORONAVİRÜS HASTALIĞI (COVID-19)

ANNE ve/veya BABALAR İÇİN ÖNERİLER

Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) nedeniyle anne ve/veya babaların, çocukların olağan günlük yaşamları bozulmuştur. Anne ve/veya babaların yaşadıkları her türlü stresi çocuklarına yansıtmaları olasıdır. Bu durum aile içi iletişimi olumsuz etkileyebilmektedir. Sosyal izolasyon süresi boyunca anne ve/veya babaların çocuklarıyla etkileşimlerinin sağlıklı olması için dikkat edilmesi gereken bazı temel konular vardır. **Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından da öne çıkarılan bazı öneriler aşağıda yer almaktadır:**¹

1. Beraber geçirilen zamanı artırmak

Çocuklarla birebir geçireceğiniz zamanlar yaratın. Bu etkinlikleri her gün aynı saatte yapabilirsiniz. Böylece çocuğunuz planlar yapabilir ve etkinliği dört gözle bekleyebilir. Ona birlikte ne yapmak istediğini sorarak kendine duyduğu güveni geliştirebilirsiniz. Eğer sosyal mesafenin korunması kuralına uymayan bir şey yapmak isterse bu durum onunla salgın konusunu konuşmak için iyi bir fırsat olabilir.

Yapacağınız etkinlikleri çocuğunuzun yaş grubuna göre ayarlayın. Bu etkinlikler;

- ✓ *Bebekler için:* mimik ve seslerin taklidi, şarkı söyleme, kitap okuma;
- ✓ *5-12 yaş grubu için:* Kitap okuma, çizimler yapma, sıkıcı ev işlerini oyunlaştırma, birlikte ödev yapma;
- ✓ *Ergenler için:* Spor, müzik, ünlüler ve arkadaşları gibi konularda sohbet etme; birlikte egzersiz yapma şeklinde olabilir.

Ayrıca televizyon ve telefonunuzu kapatın. Virüsten bağımsız zaman geçirin. Çocuğunuzun dinleyin. Ona ilginizi verin ve birlikte eğlenin¹.

2. Olumlu duygularla yaşamı sürdürmek

Çocuklar ve gençler ile bu süreçte olumlu duygularla yaşamı sürdürmek zor olabilir. Çocuklar olumlu yönlendirmeler yapılırsa ve doğru davranışlarıyla ilgili olumlu geribildirim verilirse söylenenleri yerine getirme eğilimindedirler.

Bu süreçte görmek istediğiniz davranışı çocuğunuza söyleyin, bunu yaparken olumlu bir tutum sergileyin, sinirli bir yaklaşımdan kaçının, sakın bir ses tonu ile konuşun. Çocuğunuzun yaptığı olumlu hareketleri fark ettiğinizi gösterin ve destekleyin. Böylece olumlu hareketleri

¹World Health Organization, Advice for Public, Healthy Parenting [Internet]

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting>

Erişim:04.04.2020.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-(2019/2020-48)

tekrarlayacaktır ve önemsendiğini bilecektir. Ergen yaştaki çocuğunuz yaşlıları ile iletişim kurmayı sürdürmek isteyebilir, destekleyici davranışlar sergilemeniz oldukça önemlidir¹.

3. Destekleyici olmak

Yeni Koronavirüs Hastalığı toplumdaki birçok kişinin günlük iş, okul ve çalışma rutinlerini değiştirmiştir. Bu durum hem anne ve babalar hem de çocuk için oldukça zor bir durum haline almıştır. Çocukların yeni rutinler yaratmalarına yardımcı olmak ve bu rutinin planlanması aşamasına ortak katılım sağlamak, sürecin her iki taraf içinde sahiplenilmesi açısından önemlidir.

- ✓ Çocuğunuza güvenli mesafeyi korumayı öğretin ve güvenli mesafeyi nasıl koruduğunuzu konuşarak onu güvende hissettirin. Önerilerini dinleyin ve ciddiye alın.
- ✓ Kişisel hijyen kurallarının ve salgın sürecinde dikkat edilmesi gerekenlerin benimsetilmesini sağlamak için şarkılar, oyunlar kullanın. Örneğin; el yıkamak için 20 sn. süren şarkılar söyleyin. Yüze dokunmayı azaltmak için “en az dokunanın kazanacağı” bir oyun düzenleyin.

Çocuğunuz için bir model olduğunuzu unutmayın. Öğrettiklerinizi kendiniz de uygulayın. Ona her günün sonunda o gün yaptığı olumlu bir davranışa yönelik destekleyici yorumlar yapın. Bunu eğlenceli hale getirmekten çekinmeyin. Yaptığınız günlük planlara egzersizleri eklemeyi unutmayın. Bu evdeki stresin azalmasına yardım edecektir¹.

4. Olumsuz davranışlarla baş etmek

Her çocuk olumsuz davranışlar gösterebilir. Bu durum fark edildiğinde çocuğu doğruya yönlendirmek oldukça önemlidir. Çocuğunuz huzursuzlanmaya başladığında dikkatini ilginç veya eğlenceli bir şey ile dağıtın, onu oyun oynamaya davet edin.

Olumsuz davranışları kontrol etmek için çocuğunuza bazı olumsuz olmayan ancak sorumluluk almayı öğretebilecek görevler verebilirsiniz. Görevler sona erdiğinde ona olumlu bir şey yapma fırsatı verin ve her zaman destekleyin¹.

5. Sakin olmak ve stresle başa çıkmak

Salgın sürecinin zor bir zaman olduğunu unutmayın. Kendinizi koruyun, böylece çocuğunuz destekleyebilirsiniz. “Yalnız değilsiniz.” Nasıl hissettiğinizi paylaşabileceğiniz yakınlarınızla veya arkadaşlarınızla konuşun. Sizin panikleten sosyal medya kaynaklarından ve haberlerden uzak durun.

Stresli ve yorgun hissettiğinizde kendiniz için kısa dinlenme aktiviteleri yapın. Rahat bir yere oturun, gözlerinizi kapatın. Olumlu ve olumsuz düşünceleriniz üzerinden kendinizi telkin edin. Bu tarz aktiviteler çocuğunuzun sizi zorladığı zamanlarda da sakin olmanızı sağlayacaktır.

HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ TIP FAKÜLTESİ HALK SAĞLIĞI ANABİLİM DALI TOPLUM İÇİN BİLGİLENDİRME DİZİSİ-(2019/2020-48)

Süreçte bol bol çocuğunuzu dinleyin. Güven ve destek için yaslandığı kişi sizsiniz. Çocuğunuzu güvende ve rahat hissettirin. Hatta bazen molalarınızı çocuğunuzla birlikte verebilirsiniz.

6. COVID-19 hakkında konuşmak

Çocuğunuz ile konuşmaya istekli olun. Konuyu anlayabileceği şekilde, dürüstlikle açıklamaktan çekinmeyin, özgürce konuşmasını sağlayın. Çocuğunuza açık uçlu sorular sorarak bilgi düzeylerini ölçebilirsiniz. Konuyla ilgili size soru sormasına izin verin. Bazı soruların cevaplarını bilmiyor olmanız problem değildir, bilmediğinizi söylemekten çekinmeyin. Bu fırsatı çocuğunuz ile bir şey öğrenmek için kullanabilirsiniz. Yanlış bilgilerin kafanızı karıştırmamasına izin vermeyin, bilgi edinmek için güvenilir kaynaklar ve web siteleri kullanın.

Ayrıca çocuğunuza salgının kişilerin görünüşleri, yaşadıkları yer ve dilleri ile ilişkili olmadığını öğretin. Onlara hasta insanlara karşı merhametli olmaları gerektiğini söyleyin ve bu salgın ile mücadele eden insanları hatırlatın. Onlara her zaman sizinle konuşabileceklerini söyleyin ve onları önemseydiğinizi hissettirin.

Ülkemizde COVID-19 ile mücadeleler kapsamında sosyal mesafeyi korumaya yönelik önlemler alınmaktadır. Bu önlemler içerisinde çocukları ve gençleri de ilgilendiren; 23 Mart 2020 tarihinden itibaren ilkokul, ortaokul ve liselerde uzaktan eğitim uygulamasına geçilmiştir.² 3 Nisan 2020 tarihinden itibaren; 1 Ocak 2000 ve sonrası tarihte doğmuş olan bireylerin sokağa çıkması da yasaklanmıştır.³ Dolayısıyla anne ve babaların çocuklarıyla geçirdikleri zamanın normalden daha uzun olması beklenmektedir. Bu dönemin çocuklar ile daha iyi bir ilişki kurmak için fırsat olarak görülmesi halinde, olumsuz ilişkiler azaltılabilir ya da yaşanmayabilir. Sürece uyum sağlamak birey, aile ve toplum sağlığı için kaçınılmaz bir gerekliliktir.

Not.

Bu dokümanı hazırlayan kişiler DSÖ tarafından geliştirilen anne ve/veya babalar tarafından uygulanabilecek bu önerilere ek olarak ulusal ve uluslararası kurumsal diğer güvenilir kaynakların da güncel olarak takip edilmesini önermektedirler.

² Milli Eğitim Bakanlığı [Internet] <https://www.meb.gov.tr/bakan-selcuk-23-martta-baslayacak-uzaktan-egitime-iliskin-detaylari-anlatti/haber/20554/tr> Erişim:04.04.2020.

³ Sokağa Çıkma Yasağı Bulunan 18-20 Yaş Arasındaki Gençlerle İlgili İstisnalar [Internet]

<https://www.icisleri.gov.tr/sokaga-cikma-yasagi-bulunan-18---20-yas-arasindaki-genclerle-ilgili-istisnalar> Erişim:05.04.2020.