



ÇOCUKLARLA CORONA VİRÜS NASIL KONUŞULUR?

Hazırlayan: Uzm.Psk.Dan. Elçin Külahçioğlu Gözegir

Tasarım: İdil Türkmen Ayaydınlı



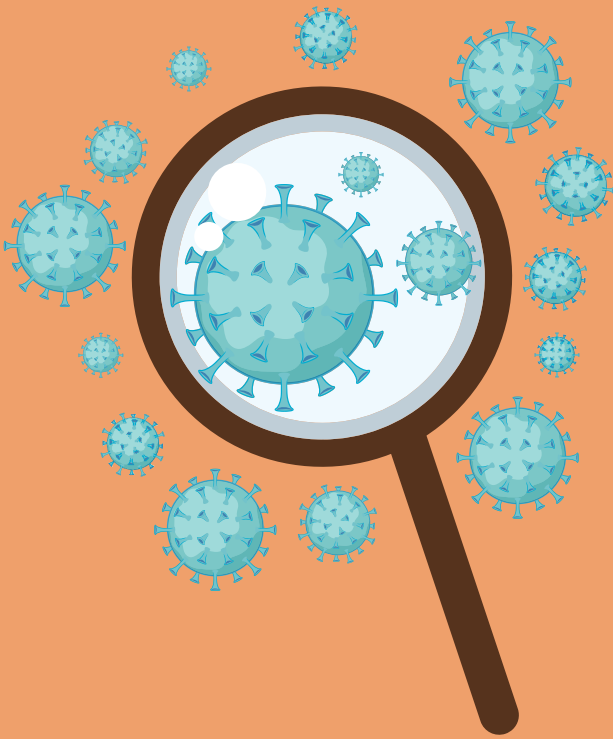
Öncelikle çocuğunuzun Coronavirus ile ilgili ne bildiğini öğrenin.

Duyduklarını paylaşmak ister misin?

Okulda veya belki televizyonda Coronavirus diye bir şey duydun mu?



Konuyu merak eden veya yanlış bilgiye sahip olan çocuğunuza durumu açıklammanız gerektiğinde;



Coronavirus mikroskop ile bakıldığında 'taç giymiş gibi görünen bir virüstür. Yani küçük, gözle göremediğimiz mikroplar gibi.

Tıpkı grip gibi ateş, öksürük, zor nefes almaya sebep olurlar. Birçok kişi kolayca iyileşiyor ama bazı insanlar daha çok zorlanıyor iyileşmekte. Çocuklar genellikle çok kolay atlatıyorlar bu hastalığı açıklamalarını yapabilirsiniz.

Çocuğunuzun hızına ayak uydurun.

Konuşmak istemiyorsa konuyla ilgili konuşmak için zorlamayın.

Konuşmanızın içeriği ve detayları çocuğunuzun gelişimiyle uyumlu olmalıdır.

Çocuğunuzla konuşurken ilgilenmediği ve yaşıyla uyumlu olmayan detayları vermekten kaçının.



**Sakin ve güven verici şekilde
konuştuğunuzdan emin olun.**

Unutmayın ki kaygı bulaşıcıdır!

Ebeveyninin kaygılı olduğunu hisseden
çocuk da bu kaygıyı taşıyacaktır.

Güvenli bir ortamda,
mümkünse evde
konuyu gündeme
getirin ve soru
sormasına, eğer varsa
endişelerini dile
getirmelerine izin
verin.



Coronavirus gündemini çocuğunuzdan gizlemek için çaba göstermeyin.

Konuşulmayan şeyler çocuklarda daha fazla kaygı uyandırır. Bilmediğiniz bir şey sorduklarında dürüst olun ve birlikte araştırma yoluna gidin.

Çocuğunuzun Coronavirus ile ilgili televizyon, radyo vb. yayınlara yüksek oranda maruz kalmamasına özen gösterin.



Çocuğunuzun durum üzerinde kontrol hissetmesini sağlayın.

Örneğin; Virüsün yayılmasını nasıl engelleyebiliriz?

- ✿ Ellerimizi sık yıkayarak,
- ✿ Uykumuzu iyi alarak,
- ✿ Beslenmemize dikkat ederek,
- ✿ Ellerimize değil kolumuzun iç kısmına hapşırarak,
- ✿ Yüzümüze fazla dokunmayarak virüsten kendimizi koruyabiliriz.



Bu eylemleri kaygı uyandırıcı bir şekilde çocuğunuza sık hatırlatmak yerine eğlenceli bir oyun şeklinde aktarabilirsiniz.



Çocuğunuzun ellerini 20 sn süresince yıkaması için ellerini yıkarken **2 kere ‘iyi ki doğdun’ şarkısını söylemesini** sağlayabilirsiniz, bu şekilde 20 sn el yıkama sürecini eğlenceli bir ritüele çevirmiş olursunuz.

Rutinlerinize devam etmeye çalışın.

Akşam yemeği saatleriniz, uyku saatleriniz, ailece düzenli yaptığınız bazı aktivitelere devam etmek çocuğa güvende olduğu duygusunu aşılacaktır.



Çocuğunuza; insanların güvende ve sağlıklı olması için çabalayan kişilerin varlığını vurgulayın

Hastaneler, doktorlar ne yapması gerektiğini biliyorlar ve bilim insanları aşı bulmak için araştırma yapıyorlar.

Okula gitmeyip evde kalmaları durumunda bunun herkesin güvende olmasını sağlayacak bir önlem olduğunu belirtin.





Hazırlayan: Uzm.Psk.Dan. Elçin Külahçioğlu Gözegir

Kaynaklar:

www.kidshealth.org

www.unicef.org

www.childmind.org

Tasarım: İdil Türkmen Ayaydınlı