



## Kısa & öz - Evde kalma konusunda 10 öneri



Aşağıdaki öneriler, her zaman bireysel duruma göre uyarlanabilecek ve değiştirilebilecek destekleyici fikirler olarak düşünülmüştür. “Evde kalma” konusunda daha fazla ve ayrıntılı bilgiyi, sayfalarımızdaki [„Ev karantinası ve sokağa çıkma kısıtlaması“](#) başlıklı yazıda bulabilirsiniz.

### 1. öneri Çocuklarınıza ne olup bittiğini anlatın

Çocuklar için, ne olup bittiğini ve bazı şeylerin neden mutlaka gerekli olduğunu anlamak önemlidir. Onlara, günümüzde nelere izin verildiğini ve nelerin yasak olduğunu, ayrıca herkesin bu kurallara uymasının önemli olduğunu anlatın. Bu konular üzerine küçük çocuklarla da konuşun; çünkü bu onlara güven duygusu verecektir. Belki çocuğunuz mutsuzdur veya halinden memnun değildir. Birçok güzel şeyi yapamıyor olmak, özellikle çocuklar açısından büyük zorluklara yol açabilir. Bunu anlayışla karşılayın. Söyledikleriniz anlaşılır olsun, sakın kalın ve çocuklara kızmayın.



### 2. öneri Çocuklarınızı sakinleştirin

Şu sıralar kendisini hasta hisseden birçok çocuk, korkuya kapılıyor ve kendilerine korona bulaşmış olduğundan endişe ediyor. Çocukların korkularını ciddiye alın ve onlara anlayacakları şekilde, ne yapılması gerektiğini bildiğinizi anlatın. Eğer hastalığın çocuğunuza bulaşıp bulaşmadığından siz de emin değilseniz, uzmanlara danışın. Çocuğunuza, bu tür hastalıklarla başa çıkabilecek bir “vücut polisi” olduğunu ve korkmasına gerek olmadığını anlatın. Ayrıca bu “vücut polisini” desteklemek üzere neler yapacağınızı da anlatın. (Çay, dinlenme, ilaç, oylanma, teselli)

### 3. öneri Günlük plan hazırlayın ve kurallar belirleyin

Yazıyla ve resmini çizerek, gün boyunca önemli olan bütün konuların yer aldığı bir plan hazırlayın. Birlikte hazırlanan bir plan, çocuklara konunun ayrıntılarını bildikleri duygusunu yaşatır. Bu konular arasında yataktan kalkmak, yemekten önce el yıkamak, oynamak, ders çalışmak ve aile olarak yüz yüze görüşemediğiniz başka kişilerle telefonlaşmak vardır. Kurallar belirleyin: Korkuya yol açan sohbetleri çocuğunuzun önünde değil, başka yetişkinlerle yapın. Ailenizin her ferdine, kendi köşesine çekilmesi için fırsat tanıyın ve sakın bir ortama geçmesini sağlayın.

#### 4. Öneri Bazı şeyleri görmezden gelin

Herkesin bir arada olduğu ortamlarda daha fazla tartışma ve kavganın olacağını aklınızdan çıkarmayın. Hemen tekrar barışmayı hedefleyin. Bu, bir tartışmayı “kazanmaktan” çok daha önemlidir. Eğer tartışma çıkacağına farkına vardığınız, çocuğunuzun üstüne gitmeyin. Tam tersine ara verin. Herkes biraz sakinleştikten sonra konuşmaya devam edin.

#### 5. Öneri Tartışma usulünüzü değiştirin

Artık fazla geldiği durumlarda, her aile ferдинin “DUR” diyebilmesini kararlaştırın. Bu durumlarda tartışmaya ara verilerek herkes sakinleşinceye kadar beklenecek. Bunun için, herkesin karşılıklı olarak diğerini bir süre rahat bırakması, mekân değiştirmesi, örneğin bir başka odaya veya köşesine çekilmesi önemlidir. Ancak herkesin sınırı yatıştıysa tekrar konuşmaya başlayın. Sonra bir çözüm arayın!

#### 6. Öneri Küçük çocuklarla birlikte oynayıp eliş yapın

Oynamak, eliş ve resim yapmak çocuklar için önemlidir, huzursuzluk ve can sıkıntısını atlatmalarına yardımcı olur. Kreşe veya yuvaya gitmesi mümkün olmayan çocuklar, yeni fikirler bulmak veya tek başlarına zaman geçirmek konusunda zorlanır. Onlara bağırp çağırmayın; tersine, çocuğunuza yardımcı olun. Bunun en iyi yolu, onunla birlikte oyunlar oynamaktan veya çocuklara kendi başlarına oynayabilecekleri oyunları, eliş veya resim yapmayı göstermekten geçer. Eğer mümkünse, o anda ne iş yapıyorsanız çocuğunuzun da sizinle birlikte o işi yapmasını sağlayın. Televizyon izlemeye veya cep telefonu ile oynamaya süre sınırı getirin.

#### 7. Öneri Büyük çocuklara daha fazla serbestlik tanıyın

İleri yaştaki çocuklar ve gençler için, “hapsedilmiş” olmak ve birçok şeyi yapamamak özellikle zor bir durumdur. Onlara anlayış gösterin ve kendi köşelerine çekilerek arada bir kendi başlarına kalmalarına fırsat tanıyın. Cep telefonu veya internet üzerinden arkadaşlarıyla iletişim kurmalarına izin verin ve kendilerini cezalandırmak için cep telefonlarını ellerinden almayın. Tartışmayı uzatmadan sonlandırmaya çalışın ve tahriklere kapılmayarak güçlü olduğunuzu gösterin.

#### 8. Öneri Hareket edin, ailenizin de hareket etmesini sağlayın

Temiz havaya çıkın! Dışarı çıkmayı, sosyal mesafe ve hijyen kurallarına uymayı günlük planınızın bir parçası yapın. Çünkü hareket etmek hepimiz için önemlidir.

#### 9. Öneri Kendinizle de ilgilenmeyi ihmal etmeyin

Ebeveynler, şu sıralar birçok sorunun üstesinden gelmek zorunda ve bu kolay bir şey değil. İşlerinizi aynı anda değil, peş peşe yapmaya çalışın. Her şey istediğiniz gibi gitmezse canınızı sıkmayın. Şu sıralar herkes aynı şeyi yaşıyor!



O g¼nk¼ iŒi ne kadar iyi yapabiliyorsunuz, onunla yetinmeyi bilin. Kendi gerginliklerinizi g¼zden kaçırmayın. Eğer fazla gelirse, kısa bir s¼re ara verin. Bazen 5 dakika banyoya geğerek derin nefes alıp vermek ve elinizi soğuk suyun altına tutmak iyi gelebilir. Size neyin iyi geldiğini ve ayakta kalmanıza yaradığını ortaya çıkarın.

#### 10. Öneri Yardım alın

Eğer gücünüzün tükenmek üzere olduğunu hissediyorsanız, giderek daha fazla Œiddetli tartıŒmalar çıkıyorsa ve çaresiz kaldıysanız, kendiniz veya çocuğunuz için endiŒeleniyorsanız danıŒma hizmeti veren kurumlara baŒvurun. Telefonla arayıp destek alabileceğiniz kurumlar var. Yardıma ihtiyağ duymanız ve yardım almanız gayet normal bir Œeydir.

**Sizin ve ailenizin için en iyi dileklerimizle!**

*Kaynak: AETAS Kinderstiftung (ocuk Vakfı) (2020): Kısa ve öz - Evde kalma konusunda 10 öneri. AETAS Kinderstiftung. M¼nih. [www.aetas-kinderstiftung.de](http://www.aetas-kinderstiftung.de) adresi altında online ulaŒabilirsiniz, 13.05.2020 tarihi itibarıyla geçerlidir.*

Finansman katkısı:

Bayerisches Staatsministerium für  
Familie, Arbeit und Soziales



Desteklerinden dolayı  
teŒekk¼rler:



Landeshauptstadt  
M¼nchen  
**Referat für Gesundheit  
und Umwelt**