

# ÇOCUĞUNUZLA KORONAVİRÜS HASTALIĞI HAKKINDA NASIL KONUŞABİLİRSİNİZ

Kaynak: UNICEF

## Kendinize İyi Bakın

Siz bu durumla başa çıkabiliyorsanız çocuğunuza da yardımcı olabilirsiniz. Sizin sakin olduğunuzu çocuğunuzun görmesini ve hissetmesini sağlayın.

Ebeveyn olarak endişeli ya da üzgün hissediyorsanız kendinize zaman ayırın ve sosyal destek arayın.

## KONUŞMAYI DİKKATLE SONLANDIRIN

- Konuşmayı sonlandırdığınızda çocuğunuzun kafa karışıklığı yaşamadığından emin olun.
- Davranışlarını gözlemleyin; ses tonunun normal olup olmadığını, vücut dilini ve nefes alış verişini izleyerek kaygı düzeyini anlamaya çalışın.
- Çocuğunuza, istediği zaman sizinle herhangi bir şey hakkında konuşabileceğini hatırlatın.
- Onu önemseyişinizi ve endişe duyduğunda destek olmak için hazır bulunduğunuzu ifade edin.



grafik&tasarım | Nevzat Önarar  
illüstrasyon | Shutterstock



## AÇIK SORULAR SORUN VE DİNLEYİN

- Çocuğunuzun merak ettiklerini sormasına ve duygularını ifade etmesine izin verin.
- Konu hakkında sorular sorun ve ne bildiğini öğrenin. Bunu yaparken resim çizme, hikâyeleştirme gibi teknikleri kullanabilirsiniz.
- Çocuğunuza düşüncelerini önemseydiğinizi, duygularını anladığınızı ve korkularının doğal olduğunu ifade edin.

## DÜRÜST OLUN: ALGILAYABİLECEĞİ BİR ŞEKİLDE GERÇEĞİ AÇIKLAYIN

- Çocuğunuzun yaşına uygun bir dil kullanarak içinde bulunduğumuz durumu ona anlatın.
- Konuşma süresince tepkilerini izleyin ve kaygı seviyesini anlamaya çalışın.
- Sorduğu soruları sade bir dille ve doğru bir şekilde cevaplayın, emin olmadığınız bilgileri vermeyin.
- Gerekirse soruların cevaplarını bulmak için birlikte Sağlık Bakanlığı, Dünya Sağlık Örgütü, Türk Kızılay ve UNICEF gibi kuruluşların web sitelerini inceleyin.

## KENDİSİNİ NASIL KORUYACAĞINI GÖSTERİN

- Yeni Koronavirüs ve diğer hastalıklardan korunmak için yapması gerekenleri ona anlatın (doğru el yıkama, hapşırırken ve öksürürken mendil kullanma vb.).
- Öğrenme sürecini eğlenceli hâle getirecek etkinlikler yapın (şarkı veya dans eşliğinde öğretme gibi).
- Semptomları olan insanlara karşı (ateş, öksürük veya nefes almakta zorlanma) nasıl yaklaşması gerektiğini (en az bir buçuk-iki metre mesafe bırakması gerektiği vb.) ona açıklayın.



## GÜVEN VERİN VE RAHATLATIN

- Çocuk, söylentiler ve kendi gerçeklikleri arasında kalarak tehlikede olduğuna inanabilir. Ona sükûnetle doğru bilgileri aktarın.
- Çocuğunuzla beraber çeşitli aktiviteler yaparak onun rahatlamasını sağlayın (oyun, kitap okuma vb.).
- Mümkün olan günlük rutinlerinizi devam ettirin.
- Hasta olan insanların birçoğunun iyileştiğini söyleyin ve insanları korumak için birçok yetişkinin çok çalıştığını hatırlatın.
- Ona bu durumun zor bir süreç olduğunu ancak kurallara uyulursa herkesin güvende olacağını açıklayın.

## DAMGALAMAYA KARŞI DUYARLI OLUN

- Çocuğunuzun hastalık konusunda herhangi bir gruba karşı ön yargılı olmadığından emin olun.
- Her birimizin nezaketi yaymak ve birbirimizi desteklemek için üzerimize düşeni yapmamız gerektiğini ifade edin.