****

**SALGIN DÖNEMİNDE EBEVEYN OLMAK**

Koronavirüs (COVID-19) salgını, dünyanın her yerinde aile hayatını sarstı. Kapanan okullar, uzaktan çalışma, fiziksel mesafe...

Herkes için, ama en çok da ebeveynler için yoluna koyulması gereken çok şey var. Ebeveynlerin bu yeni durumu yönetmeye çalışırken yardımcı olabilecek bir dizi pratik öneri hazırladık.

1. ***Baş başa zaman geçirin.***

Çocuklarınızla başbaşa zaman geçirmek hem ücretsiz hem de eğlencelidir. Çocuğunuzla gün içerisinde sabit ve özel bir zaman dilimi (en az 20 dk.)belirleyin ilgilenin. Beraber geçirilen bu zaman dilimi çocuklara sevildiklerini ve güvende olduklarını hissettirip aynı zamanda önemli olduklarını gösterir.

**Çocuğunuza ne yapmak istediğinizi sorun;**Seçim yapmak çocukların özgüvenini güçlendirir.Fiziksel mesafe kurallarına uygun olmayan bir şey yapmak istiyorsa bunu konuyu konuşmak için fırsat olarak görebilirsiniz.

***Okul öncesi çocuklarıyla yapılabilecek aktiviteler;***

* Kitap okuyun veya resimlere bakın.
* Müzik açıp dans edin veya şarkı söyleyin.
* Birlikte bir evi iş yapın – temizlik veya yemek yapmayı oyun haline getirin.
* Ödevlerine yardımcı olun.
* Yaşadığınız bölgede mümkünse, yürüyüşe çıkın

Televizyonu ve telefonu kapatın. Çocuklarınızı dinleyin, onlara bakın. Bütün dikkatinizi onlara verin. Eğlenin.

1. ***Olumlu Davranın.***

Çocuklar, kendilerini olumlu yönlendirdiğimizde ve doğru yaptıkları şeyler için onları takdir ettiğimizde,  yapmalarını beklediğimiz şeyleri  yapmaya daha meyilli olurlar.

***Her şey, neyi nasıl söylediğinize bağlı***

Çocuğunuza bağırmak, sizi de onu da yalnızca hem daha fazla strese sokar hem de öfkelendirir. Çocuğunuzun dikkatini ismini söyleyerek çekin. Sakin bir ses tonuyla konuşun.

***Çocuğunuzu iyi davranışlar sergilediğinde takdir edin***

Küçük veya ergen çocuğunuzu iyi yaptığı bir şey için övmeyi deneyin. Tepkilerini göstermeyebilirler, ancak iyi yaptığı her neyse onu tekrar yaptığını göreceksiniz. Hem böylece onun yaptıklarını fark ettiğinizi ve dikkate aldığınızı anlarlar.

***Gerçekçi olun***

Çocuğunuz ondan istediğinizi gerçekten yapabilir mi? Bir çocuk için bütün gün ev içinde sessiz sakin durması çok zordur, ancak belki siz telefon görüşmesi yaparken bir 15 dakika sessiz durabilir.

1. ***Yapılandırın.***

COVID-19, günlük iş, ev ve okul rutinlerimizi değiştirdi.Yeni rutinler oluşturmak işleri kolaylaştırabilir.

***Esnek ancak tutarlı bir günlük rutin oluşturun***

* Kendiniz ve çocuklarınız için hem yapılandırılmış etkinliklere hem de boş zamana fırsat tanıyacak günlük bir plan yapın.
* Bu şekilde, çocukların hem daha güvende hissetmelerine hem de daha iyi davranışlar sergilemelerine yardımcı olacaksınız.
* Çocuklar veya ergenler, günlük rutini planlamaya yardımcı olabilir. Örneğin okul planı oluşturabilirler. Çocuklar, kendileri de dahil olursa, plana daha iyi uyar.
* Programınızda her gün egzersiz de olsun; strese ve  enerjisi yüksek çocuklara iyi gelecektir.

**Çocuğunuzun davranışı için örnek oluşturuyorsunuz**

* Kendiniz de güvenli mesafede duruyor ve hijyene dikkat ediyor, diğer insanlara özellikle de hastalara ve risk grubunda olanlara şefkatle yaklaşıyorsanız, küçük ve ergen çocuklarınız sizi örnek alacaktır.
* Her günün sonunda, geride kalan günü değerlendirmek için kısa bir zaman ayırın. Çocuklarınıza yaptıkları iyi veya komik bir şeyi söyleyin. O gün içinde yaptığınız iyi şeyler için kendi hakkınızı da teslim edip kendinizi de takdir edin.

1. ***Kötü Davranışlar.***

Çocuğunuzun kötü bir davranış sergilediğini düşündüğündüğünüzde;

***Yönlendirin;***

* Kötü bir davranışı erken fark edin ve çocuğunuzun dikkatini kötü bir davranıştan iyi bir davranışa yönlendirin.
* Başlamadan durdurun. Huzursuzlanmaya başladıklarında, ilginç veya eğlenceli bir şeyle dikkatlerini dağıtmaya çalışın. Eğer bölgenizde mümkünse, “Hadi gel çıkıp bir hava alalım” demek gibi.

***Ara Verin;***

* Yoğun öfke duygusu hissettiğinizde kendinize 10 saniyelik ara verin ve nefes ritminizi sakinleştirin.

***Davranışın Sorumluluğunu Alma;***

Davranışlarının sonucuna katlanması, çocuklarımıza yaptıkları için sorumluluk almayı öğretir. Ayrıca kontrollü disipline de alan açar. Vurmaktan veya bağırmaktan daha etkili bir yöntemdir.

* Çocuğunuz davranışının sonucuna katlanmak zorunda kalmadan önce, ona dediğinizi yapma seçeneği sunun.
* Davranışı sonucu uygun gördüğünüz kısıtlamayı söylerken sakin kalmaya çalışın.
* Sonuç olarak uyguladığınız kısıtlama konusunda tutarlı olmaya çalışın. Örneğin, ergen bir gencin telefonunu bir hafta süreyle kolay kolay elinden alamazsınız, ancak bir saatliğine alabilirsiniz. Gerçekçi olun.
* Uygulama sona erdikten sonra, çocuğunuza iyi bir şey yapma şansı verin ve onu bunun için takdir edin.

Zamanla, olumlu davranışları için takdir edilmek ve tutarlı rutinler, kötü davranışları azaltacaktır.

Küçük ve ergen çocuklarınıza sorumluluk alacakları basit işler verin. Mutlaka yapabilecekleri bir şey olsun. İşin sonucunda da yaptıkları için onları takdir edin.

***5. Sakin kalın ve stresi yönetin;***

Stresli bir zamandan geçiyorsunuz. Kendinize dikkat edin ki çocuklarınızı destekleyebilesiniz.

Hissettikleriniz ve duygularınızla ilgili konuşabileceğiniz birini bulun. Onları da dinleyin. Panik duygularına sebep olan sosyal medyadan kaçının.

***Ara verin***

Hepimiz zaman zaman ara verme ihtiyacı duyuyoruz. Çocuklarınız uyurken, kendiniz için eğlenceli ve rahatlatıcı bir şey yapın. Yapmak istediğiniz sağlıklı faaliyetlerin listesini yapın.

***Çocuklarınızı dinleyin***

Çocuklarınız sizden destek olmanızı ve kendilerini yatıştırmanızı bekleyecektir. Hissettiklerini paylaştıklarında çocuklarınızı dinleyin. Hislerini kabul edin ve onları rahatlatın.

***Mola verin***

İşte size stresli ve kaygılı hissettiğinizde başvurabileceğiniz bir dakikalık bir rahatlama yöntemi:

*1. adım: Hazırlanın*

Ayaklarınız yere basar halde, elleriniz kucağınızda rahat hissettiğiniz bir şekilde oturun.

Rahat hissediyorsanız gözlerinizi kapatın.

*2. adım: Düşüncelerinize bakın ve bedeninizi hissedin*

Kendinize “Şimdi ben neler düşünüyorum?” sorusunu yöneltin.

Düşüncelerinize dikkat edin. Olumlu mu olumsuz mu olduklarına bakın.

Duygusal olarak nasıl hissettiğinize dikkat edin. Mutlu mu mutsuz mu hissettiğinize bakın.

Bedeninizdeki hislere bakın. Ağrı veya gerginlikleri fark etmeye çalışın.

*3. adım: Nefesinize odaklanın*

Alıp verirken nefesinize dikkat edin.

Elinizi karnınıza koyabilir ve her nefesle yükselip alçalmasını hissedebilirsiniz.

Kendinize, “Sorun değil. Yaşadığım her ne ise, ben iyiyim.” diyebilirsiniz.

Sonra bir süre nefesinizi dinleyin.

*4. adım: Pozdan çıkın, normale dönün*

Bedeninizin nasıl hissettiğini fark edin.

Odadaki sesleri dinleyin.

*5. adım: Üzerine düşünün*

Kendinize “Şimdi daha mı farklı hissediyorum?” sorusunu sorun.

Hazır olduğunuzda gözlerinizi açın.

Çocuğunuz sizi kızdırdığında veya yanlış bir şey yaptığında da mola vermek size yardımcı olabilir. Sakinleşmek için bir fırsat sunar. Sadece birkaç derin nefes alıp vermek ve ayakların zemin ile bağlantısını hissetmek bile o an için farklı hissetmenize yardımcı olur. Ayrıca çocuklarınızla da bu molayı verebilirsiniz.

***6.*** ***Evde aile uyumu***

Huzur ve sevgi dolu ilişki bir modeli ortaya koyduğumuz zaman, çocuklarımız kendilerini daha güvende ve daha çok sevildiklerini hisseder. Olumlayıcı bir dil, aktif dinleme ve empatiyle bu stresli dönemde aile ortamında huzur ve mutluluğunun muhafaza edilmesine yardımcı olur.

***Çocuklarımız bizi örnek alıyor;***

Başkalarının yanında nasıl konuştuğumuz ve nasıl bir davranış sergilediğimiz onların davranışları üzerinde de çok büyük bir etkiye sahip!

Yetişkin olsun çocuk olsun ailedeki herkesle nazik bir dille konuşun.

Hanedeki yetişkinler arasındaki kötü iletişimin çocuklarımız üzerinde olumsuz bir etkisi olabilir.

Çocuklarımız için ne kadar huzurlu ve sevgi dolu ilişki örnekleri ortaya koyabilirsek çocuklarımız kendilerini o kadar güvende hissedecek, sevildiklerini o kadar hissedeceklerdir.

***Olumlayıcı dil kullanın;***

İnsanlara ne yapmamalarını istediğinizi değil, neyi yapmalarını istediğinizi söyleyin: “Bağırma!” demek yerine, bir de “Lütfen daha alçak sesle konuşur musun?” demeyi deneyin.

Övgü, insana kıymet gördüğünü ifade eder, kendini iyi hissettirir. “Sofrayı topladığın için teşekkür ederim” ya da “Bebeğe göz kulak olduğun için teşekkür ederim” gibi basit sözler bile çok büyük bir fark yaratabilir.

***Ailecek yapılabilecek güzel şeyler;***

Sırayla her gün bir aile bireyi, bütün ailenin yapabileceği bir etkinlik seçsin.

Eşinizle ve ailedeki diğer yetişkinlerle de kaliteli vakit geçirmenin yolunu bulun.

***Empati kuran, aktif bir dinleyici olun;***

Sizinle konuşurlarken insanları dinleyin.

Açık olun, onlara söyledikleri şeyi anladığınızı gösterin.

Cevap vermeden önce dinlediklerinizi özetlemenize dahi yardımcı olabilir: “Şimdi, dediklerinden anladığım…”.

***Yükü paylaşın;***

Çocuklara ve ailenin diğer bireylerine bakmak zordur; ancak sorumluluklar paylaşıldığında bakım çok daha kolay hâle gelir.

Ev işlerini, çocuk bakımını ve diğer işleri aile bireyleri arasında eşit bir biçimde paylaştırmaya çalışın.

Hanenizdeki diğer yetişkinlerle “müsait” ve “meşgul” olduğunuz saatleri içeren bir program oluşturun.

Yorgun veya stresli olduğunuzda, mola vermekten çekinmeyin.

**FATSA ANAOKULU**

**REHBERLİK SERVİSİ**