

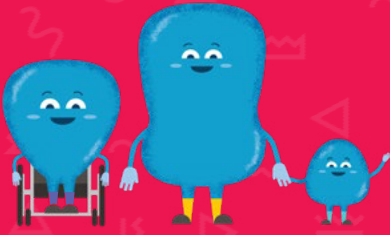
COVID-19 DÖNEMİNDE EBEVEYNLİK

Kalabalık evlerde ve topluluklarda ebeveynlik

Kalabalık bir ortamda yaşıyorsanız, hem ailenizin sağlığını korumak hem de COVID-19'dan korunmak daha zor olabilir. Fakat aileniz için süreci kolaylaştırmak açısından yapabileceğiniz bazı şeyler var.

Olduğunuz yerde kalın

- Mümkün olduğunca evde kalmaya çalışın ve eve girip çıkan kişi sayısını sınırlayın.
- Yiyecek ve tıbbi yardım almak gibi zaruri ihtiyaçlar dışında evinizi ve bölgenizi terk etmeyin.



Çocuklarınıza fiziksel mesafeyi korumaları konusunda yardımcı olun

- Çocuklarınıza, geçici bir süre için başkalarıyla aralarındaki fiziksel mesafeyi korumak gibi önemli bir görevleri olduğunu açıklayın.
- Başkalarıyla aralarındaki güvenli fiziksel mesafeyi korumak için çaba harcadıklarında onları takdir edin.

El yıkama ve hijyen alışkanlıklarını eğlenceli hale getirin!

- Sabun ve su bulmak zor olabilir, ancak iyi hijyen alışkanlıklarını uygulamak bugünlerde her zamankinden daha önemlidir.
- Tüm aile üyelerinin ellerini mümkün olduğunca sık yıkadığından emin olun.
- Çocukların birbirlerine ellerini nasıl yıkayacaklarını öğretmelerine izin verin.
- Çocukları yüzlerine dokunmamaya teşvik edin.

Sorumlulukları paylaşın

- Dar alanlarda çocuklara ve diğer aile üyelerine bakmak zor olabilir fakat sorumlulukları paylaşırsanız bu, çok daha kolay olacaktır.
- Ev işlerini, çocuk bakımını ve diğer görevleri aile üyeleri arasında eşit paylaşmaya çalışın.
- Evdeki diğer yetişkinlerle "çalışma" ve "dinlenme" zamanlarını içeren bir program oluşturun.
- Yorulduğunuzda veya stresli hissettiğinizde yardım istemek son derece doğaldır! Böylece siz de dinlenebilirsiniz.

Her gün egzersiz yapın

- Çocuklarınızı, egzersiz yapmalarını sağlayacak etkinlikler bulmaları yönünde teşvik edin ve bunu yaparken, yaşam alanınızın dışındaki kişilerle temastan kaçınmaları konusunda onları uyarın.
- Atlayıp zıplamak, dans etmek ve daire çizerek koşmak eğlenceli olabilir!



Ara verin

- Hissettiğiniz stres ve duygularla başa çıkmak için kendinize ait bir alanınız olmayabilir.
- Stresli ve mutsuz hissettiğiniz anları fark edin ve böyle zamanlarda bir ara verin...üç kez derin nefes alıp vermek bile fark yaratabilir!

İşte bu kadar! Milyonlarca aile bu önerileri faydalı buluyor.

1-6 numaralı ipuçlarını uygulamaya devam edin

Pozitif olmak, bir rutin oluşturmak ve çocuklarınızın her biriyle mümkün olduğunca birebir vakit geçirmek hem çocuğunuzun davranışlarını hem de kendi duygularınızı kontrol altında tutabilmenizi yardımcı olur.

Daha detaylı bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayın:

DSÖ'den İPUÇLARI

UNICEF'TEN İPUÇLARI

DiĞER DİLLER

BULGULAR