

# COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

## Sakin Olun ve Stresle Başa Çıkın

Stresli bir zamandan geçiyor olabilirsiniz. Ancak çocuklarınızı desteklemek için kendinize iyi bakmalısınız.

### Yalnız değilsin

Milyonlarca insan sizinle aynı korkulara sahip. Kendinizi nasıl hissettiğinizle ilgili biriyle konuşmayı deneyin. Onların düşüncelerini dinleyin. Paniğe kapılmış hissetmenize yol açan sosyal medyadan kaçının.

### Ara verin

Hepimizin bazen ara vermesi gerekir. Çocuklarınız uyurken, kendiniz için eğlenceli veya rahatlatıcı bir şeyler yapın. Yapmak istediğiniz sağlıklı aktivitelerin bir listesini yapın. Bunu hakediyorsunuz!

### Çocuklarınızı dinleyin

Açık olun ve çocuklarınızı dinleyin. Çocuklarınız destek ve güvence için size ihtiyaç duyar. Nasıl hissettiklerini sizinle paylaşırken onları dinleyin. Şuanki hislerini kabul ederek, onları teselli edin



### Ara vermek

Stresli veya endişeli hissettiğinizde yapabileceğiniz 1 dakikalık rahatlamayı sağlayacak aktivite

#### 1. Adım: Hazırlık

- Rahat bir oturma pozisyonu alın, ayaklarınızı yere uzatın, elleriniz kucağınızda dinlenme pozisyonunda olsun.
- Kendinizi rahat hissettiğinizde gözlerinizi kapatın.

#### 2. Adım: Düşün ve hisset

- Kendinize "Şimdi ne düşünüyorum?" diye sorun.
- Düşüncelerinize dikkat edin. Negatif veya pozitif olup olmadıklarına dikkat edin.
- Duygusal olarak nasıl hissettiğinize dikkat edin. Duygusal olarak mutlu olup olmadığınıza dikkat edin.
- Vücudunuzun nasıl hissettiğine dikkat edin. Gergin veya canınızı sıkan durumlara dikkat edin.

#### 3. Adım: Nefesinize odaklanın

- Nefes alıp vermenizi dinleyin.
- Karnınıza bir elinizi koyarak her nefeste yükseldiğini ve indiğini hissedebilirsiniz.
- Kendinize şunları söyleyin: "Sorun değil. Her ne olduysa, ben iyiyim."
- Sonra sadece bir süre nefesinizi dinleyin.

#### 4. Adım: Geriye dönmek

- Tüm vücudunuzun nasıl hissettiğine dikkat edin.
- Odadaki sesleri dinleyin.

#### 5. Adım: Düşünmek

- 'Farklı hissediyor muyum?' diye düşünün.
- Hazır olduğunuzda gözlerinizi açabilirsiniz.

Ara vermek, çocuğunuzun sizi rahatsız ettiğini veya yanlış bir şey yaptığını fark ettiğinizde size yardımcı olabilir. Size daha sakin olma şansı tanır. Birkaç derin nefes veya bulunduğunuz zeminin hissi ile bağlantı kurmak bile farklı hissetmenizi sağlar. Çocuklarınızla birlikte de ara verme aktivitesini yapabilirsiniz!

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtla Dayalı



World Health Organization



for every child



WORLD WITHOUT WARMS



End Violence Against Children



PARTNERSHIP FOR LIFELONG HEALTH



CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION

The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by WHO for CDC or any particular product, service, or enterprise.

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPPAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.



CHILDHOOD



ACCELERATE



INTERNET OF GOOD THINGS



UNIVERSITY OF OXFORD



USAID



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime