



## HALK SAęLIęI UZMANLARI DERNEęİ (HASUDER) COVID-19 GÖREV GRUBU

### GÜNÜN KONUSU:

## YENİ KORONAVİRÜS HASTALIğI (COVID-19)

## COVID-19 mücadelesinde ebeveynlere öneriler...

*Doküman Dr. Dilek Aslan tarafından 16.5.2020 tarihinde hazırlanmıştır.*

Hemen her gün Yeni Koronavirüs Hastalığı (COVID-19) konusunda farklı gruplara yönelik öneriler geliştirilmektedir. Pandeminin başından bu yana ebeveynlere yönelik önerilerin üzerinde önemle durulmaktadır. Bu konuda, Uluslararası Çocuklara Yardım Fonu (UNICEF) web sayfasında bir psikolog tarafından sunulan önerilere yer vermiştir. Sayfada yer alan uygulanabilir öneriler aşağıda özetlenmiştir:<sup>1</sup>

1. Sakin ve "proaktif" olun.
  - a. İletişim sırasında sakin olunmalıdır.
  - b. Çocukların hastalıkla ilgili olarak doğru bilgileri, tutum ve davranışları öğrenebilmesi için öncü bir tutum alınması son derece önemlidir.
  - c. Empati yapmaya çalışmak süreci kolaylaştırır.
2. Yaşamınızda bir olağan akışınız olsun.
  - a. Programlı olmak ve yaşamak kolaylaştırıcı bir yöntem olabilir.
  - b. Olanaklı ise programın çocuklarla birlikte yapılması da önerilmektedir.
3. Çocuklarınızın duygularını ifade etmesine izin verin.
4. Çocuklarınızın duyduklarının ve öğrendiklerinin ne kadar doğru olduğunu anlamaya çalışın, varsa yanlışlar düzeltmeye gayret edin.
  - a. Yanlış bilgileri düzeltmek gerekir.
  - b. Yanlış bilgi mücadele sürecini güçleştirir.
5. Zor duygularla baş etmek için dikkatleri başka yönlere çeken (dikkat dağıtıcı) alanlar yaratın.
  - a. Çocuklarınızla daha önce yapmaktan keyif aldığınız, ya da daha önce hiç yapmadığınız aktiviteler yapabilirsiniz.
  - b. TV ve sosyal medya iletişiminin belirli bir düzen/kural içinde olması öneriler arasındadır.
6. Kendi davranışlarınızı yakından izleyin.
  - a. Kaygı, vb. duygularınızın düzeyini gözden geçirin, çocuklarınızın bu duygularınızdan etkilenebileceğini unutmayın.

Süreç zordur. Sağlığın çok disiplinli özelliği sorunlara çözümünü kolaylaştırmaktadır. Her profesyonel disiplinin bilimsel zeminde geliştirdiği önerilerden yararlanabilmek bireylerin ve toplumun COVID-19 mücadele sürecine katkı sunabilecektir.

Dokümanın tamamına dipnot bölümünde belirtilen künyeden ulaşılabilmektedir.

<sup>1</sup> [Internet] <https://www.unicef.org/coronavirus/6-ways-parents-can-support-their-kids-through-coronavirus-covid-19>  
Eriřim:15.5.2020. Doküman, 20 Mart 2020 tarihlidir.