

Pandemi Sürecinde Ebeveynlere Öneriler

COVID-19 Yeni tip Korona Virüsün tüm dünyayı etkileyen bir pandemi (salgın) haline dönüşmesiyle birlikte sosyal izolasyon büyük önem kazandı. Bunun akabinde, dünyanın birçok ülkesinde okullar kapandı ve uzaktan eğitim sistemi uygulanmaya başladı. Ayrıca, birçok işyeri evden çalışma veya esnek mesai düzenine geçti. Evde geçirdiğimiz sürenin önemli ölçüde artması, ebeveyn-çocuk ilişkilerini de kuşkusuz etkiledi. Bu bölümde ebeveynlere birtakım önerilerde bulunacağız:

- **Çocuğunuzla zaman geçirin.** Çocuğunuzla birebir zaman geçirmeniz, çocuğunuzun kendini güvende hissetmesini sağlar. Ayrıca, çocuğunuz sevildiğini hisseder.
- **Çocuğunuzla iletişim kurun.** Çocuğunuzla iletişim kurmaktan kaçınmayın. Kafasına takılan soruları size sorabilmesi için çocuğunuzun cesaretlendirin. Çocuğunuza karşı açık ve dürüst olun. Sıcak bir iletişim kurun ve her koşulda onu çok sevdiğinizi hissettirin.
- **Çocuğunuzunuzu bilgilendirin.** Çocuğunuzun günlük rutinlerinin değişmesi ile birlikte birtakım kafa karışıklıkları yaşayabilir. Çocuğunuzunuzu pandemi konusunda bilgilendirin. Çocuğunuza gelişim seviyesine uygun şekilde ve talep ettiği kadar bilgi vermeye özen gösterin. Çok detaylı bilgi vermenin, çocuğunuzda daha fazla kafa karışıklığı yaratabileceğini ve onu kaygılandırabileceğini unutmayın. Ayrıca, güvenli mesafe ve hijyen konusunda çocuğunuzunuzu bilgilendirin.
- **El yıkamayı eğlenceli hale getirin.** El yıkarken şarkı veya tekerlemeler oluşturarak, el yıkama davranışını eğlenceli hale getirin. Böylece, çocuğunuzun el yıkama alışkanlığını edinmesi kolaylaşacaktır.
- **Plan yapın.** Çocuğunuzun günlük olarak yapacağı etkinlikleri ve boş zamanlarını onunla birlikte planlayın. Plan yaparken çocuğunuzun isteklerini de dikkate almayı unutmayın.
- **Kurallar koyun.** Ev içerisindeki görev ve sorumluluklarla ilgili tüm aile üyelerinin fikirlerini alarak kurallar koyun. Kurallar koyarken, çocuğunuzun fikirlerini de alın. Kuralları belirlerken çocuğunuzun istek ve fikirlerini dikkate almak, çocuğunuzun kurallara uyma olasılığını artıracaktır. Hep birlikte hazırlamış olduğunuz kural listesini evin görünür bir köşesine asın.

- ***Çocuğunuza sorumluluklar verin ve onu ödüllendirin.*** Çocuğunuza ev içerisinde sorumluluklar verin ve bunları yerine getirdiğinde onu ödüllendirin. Örneğin, ocuğunuz sabah kahvaltıyı hazırlamaya yardımcı olabilir. Siz de çocuğunuza “aferin” deyip, sarılabilirsiniz. Çocuğunuza sorumluluk verirken yaş ve gelişim düzeyini dikkate almayı unutmayın.
- ***Olumlu davranışları destekleyin.*** Çocuğunuzun olumsuz davranışlarına odaklanmak yerine, olumlu davranışlarını desteklemek ve ödüllendirmek, olumlu davranışlar sergileme olasılığını artıracaktır.
- ***Olumsuz davranışlarla sakın kalarak mücadele edin.*** Çocuğunuz olumsuz davranışlar sergilediğinde ani tepkiler vermek yerine, bir süre bekleyip derin nefes alın ve sakinleştikten sonra olumlu bir dil kullanarak çocuğunuzla konuşun. Ayrıca, ocuğunuzun dikkatini başka yöne çevirme stratejisini kullanabilirsiniz. Örneğin, telefonla oynamak için ağlayan çocuğunuza, “hadi gel birlikte yapboz yapalım” diyebilirsiniz.
- ***Model olun.*** Siz de ev içerisindeki kurallara uyarak, hijyeninize özen göstererek ve olumlu davranışlar sergileyerek çocuğunuza model olun.