

Çocukların Koronavirüs (COVID-19) döneminde stresle başetmesine yardım

Çocuklar strese daha çok ilgi isteme, endişelenme, geri çekilme, kızgın veya tedirgin olma, yatak ıslatma gibi **farklı şekillerde yanıt verebilirler**

Çocuğunuzun tepkilerine destekleyici bir şekilde yanıt verin, endişelerini dinleyin ve onlara fazladan sevgi ve ilgi gösterin.

Çocuklar zor zamanlarında **yetişkinlerin sevgisine ve ilgisine ihtiyaç duyarlar**. Onlara fazladan zaman ayırın ve ilgi gösterin.

Çocuklarınızı **dinlemeyi unutmayın**, onlarla sevecen konuşun ve onları rahatlatın.

Mümkünse, çocuğın oynaması ve dinlenmesi için **fırsatlar yaratın**.

Düzenli rutinleri ve programları mümkün olduğunca **uygulayın**, ya da okul/öğrenmenin yanı sıra, güvenli bir şekilde oynamak ve dinlenmek için zaman da dahil olmak üzere, yeni bir ortamda yenilerini oluşturmaya yardımcı olun.

Olanlar hakkında **bilgi verin**, şu anda neler olup bittiğini açıklayın ve onlara hastalık bulaşma risklerini nasıl azaltacakları konusunda yaşlarına uygun olarak anlayabilecekleri sözcüklerle net bilgiler verin.

Bu aynı zamanda **neler olabileceği hakkında güven verici bir şekilde bilgi sağlamayı** da içerir (örneğin bir aile üyesi ve/veya çocuk iyi hissetmemeye başlayabilir ve doktorların kendilerini daha iyi hissetmelerine yardımcı olmaları için bir süre hastaneye gitmek zorunda kalabilir).

Eğer bir sağlık görevlisi iseniz, **çocukları ebeveynlerine ve ailelerine yakın tutmaya çalışın** ve çocukları ve bakıcılarını mümkün olduğunca ayırmaktan kaçının. Ayrılma gerçekleşirse (örneğin, hastaneye yatış) düzenli temas (örneğin telefon yoluyla) ve güvence sağlayın.

Kaynak: World Health Organisation

<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf>