

GÜNDEM BOYUNCA EN SIK VE ÇOK SORDUĞUNUZ SORULARA KISA VE ÖZ YANITLAR...



**Çocuklar, evde hiçbir odada
yalnız kalamamaya başladı.
Ne yapabiliriz?**

- İnsan korkusu, belirsizlikten beslenir. Çocuklar da ev içindeki stresli havanın nedenini tam idrak edemezse kaygısı artar.
- Yaşına uygun şekilde durumu anlatın.
- TV üzerinden haber takibi yapmayın.
- Telefon üzerinden takip edin.
- Ev rutinini mümkün olduğunca aynı düzende tutun.

**Anlatmış olmamıza rağmen
çocuğum sürekli virüs ile
ilgili sorular soruyor?
Normal mi?
Ne yapmalıyız?**

- Bir çocuğun sürekli aynı şeyi sorması ve aynı yanıtlar veriliyor olmasına rağmen tekrardan dinlemek istemesi "o konuyu normalleştirme çabası"dır.
- Mümkün olduğunca yine yaşına uygun bir üslup ile anlatılmalıdır.

**Gündemden etkilenen
çocuğum, benimle
uyumak
istiyor, neden olabilir?**

- Kaygı beyinde kortizol hormonu salgılanmasına neden olur ve en önemli ilacı da güven duygusudur.
- Güven, yanında mutluluk da getirecektir.
- Çocukların beraber uyuma isteği de güven tazelemek içindir. Çünkü uyku esnasında serebellar sistemi tamir etmek için beraber uyumak, en doğal yöntemdir.
- Gerekli güvenlik önlemleri alınarak aynı odada uyunabilir.



**Çocuklarla biraz olsun
hava almaya çıkamıyoruz.
Sosyal fobiye neden
olur mu?**

- Bu tip durumlarda dışarı çıkmıyor olmanın kendisi değil, önemlidir.
- Dışarıya çıkarsak virüs öldürür.
- Virüsten korunmak için evimiz en güvenli yer. Onun için bir süre daha çıkmıyoruz.
- Cümlelerimiz altın değerinde.

**Çocukların ne kadar
etkilendiğini
nasıl anlayabiliriz?**

- Bunu birebir görüşme yapmadan çok net bilmek, imkansız gibi bir şey.
- Mümkün olduğunca ev içinde önlem alınmalı;
- TV haberleri sınırlandırılmalı.
- Yemek yesin vs gibi sebeplerle virüs öne sürülmemeli.
- Ceza bahanesi ile virüs ile korkutma olmamalı.

