

COVID-19 DÖNEMİNDE EBEVEYNLİK

Evde aile uyumu

Huzurlu ve sevgi dolu ilişkiler kurduğumuzda, çocuklarımız kendini daha güvende ve sevilmiş hisseder. Pozitif dil kullanımı, aktif dinleme ve empati kurma bu stresli koşullar altında huzurlu ve mutlu bir aile ortamı yaratmaya yardımcı olur.

Çocuklar bizi örnek alıyor

- ▶ Başkalarının önünde nasıl konuştuğumuz ve davrandığımız, onların davranışları üzerinde etkilidir!
- ▶ Ailedeki herkesle; yetişkin ya da çocuk nazik konuşmaya çalışın.
- ▶ Ev içindeki yetişkinler arasındaki kötü iletişim çocukları olumsuz etkileyebilir.
- ▶ Çocuklarımız için ne kadar huzurlu ve sevgi dolu bir rol model olursak, onlar da kendilerini o kadar güvende ve sevilmiş hisseder.

Sorumlulukları paylaşın

- ▶ Çocuklara ve diğer aile üyelerine bakmak zor olabilir fakat sorumluluklar paylaşırsa bu, çok daha kolay olacaktır.
- ▶ Ev işlerini, çocuk bakımını ve diğer görevleri aile üyeleri arasında eşit paylaşmaya çalışın.
- ▶ Evdeki diğer yetişkinlerle "çalışma" ve "dinlenme" zamanlarını içeren bir program oluşturun.
- ▶ Yorulduğunuzda veya stresli hissettiğinizde yardım istemek son derece doğaldır. Böylece siz de dinlenebilirsiniz.

Stresli veya kızgın mısınız?

- ▶ Kendinize 10 saniye izin verin. 5 defa yavaşça nefes alıp verin. Sonra daha sakin yanıt vermeyi deneyin. Milyonlarca ebeveyn bunun ÇOK işe yaradığını söylüyor.
- ▶ Tartışma kızıştığında ara vermek istediğinizi söyleyin ve başka bir odaya gidin ya da mümkünse dışarı çıkın.
- ▶ "Kızdığımızda ne yapmalıyız" veya "Sakin ol ve Stresi Yönet" ipuçlarına bakın.

Pozitif dil dil kullanın

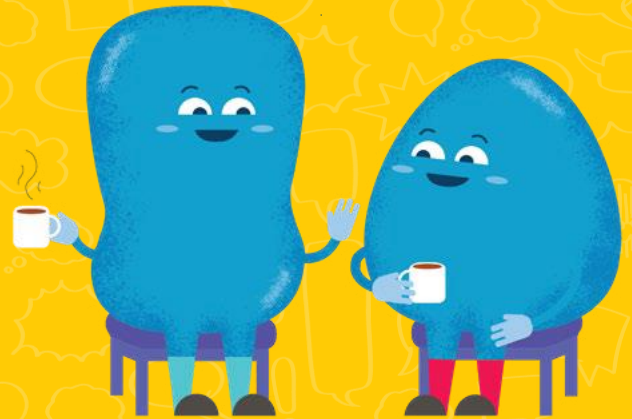
- ▶ Başkalarının ne yapmasını istemediğinizden değil ne yapmasını istediğinizden bahsedin. "Bağırma" demek yerine "Lütfen biraz daha sessiz konuşur musun?" demeyi deneyin.
- ▶ Takdir etmek, insanların iyi hissetmesini sağlar. "Sofrayı kaldırdığın için teşekkür ederim" veya "Bebekle ilgilendiğin için teşekkür ederim" gibi basit cümleler, büyük bir fark yaratabilir.

Ailecek eğlenceli vakit geçirin

- ▶ Her aile üyesinin sırayla her gün ailecek yapabileceğiniz bir aktivite seçmesine izin verin.
- ▶ Eşinizle ve evdeki diğer yetişkinlerle kaliteli zaman geçirmenin yollarını bulun.

Empati kuran aktif dinleyici olun

- ▶ Birisi sizinle konuştuğunda onu dinleyin.
- ▶ Açık olun ve karşınızdakini dinlediğinizi ve anladığınızı belirtin.
- ▶ Yanıt vermeden önce dinlediklerinizi özetlemek işe yarayabilir: "Anladığım kadarıyla ... diyorsun"



Ev içi şiddete maruz kalıyorsanız, yararlı kaynaklara erişmek ve destek almak için [BURAYA](#) tıklayın

Daha detaylı bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayın:

DSÖ'den İPUÇLARI

UNICEF'TEN İPUÇLARI

DİĞER DİLLER

BULGULAR