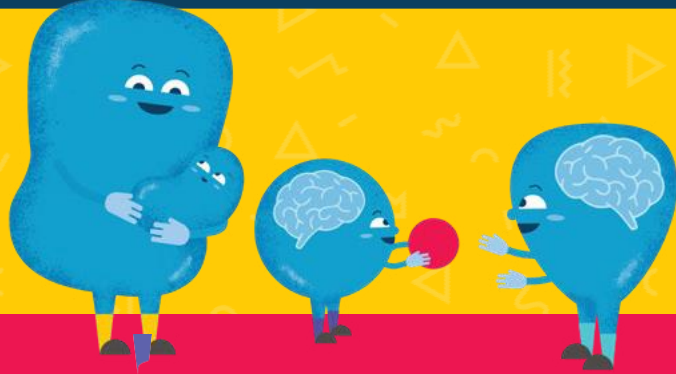


COVID-19 DÖNEMİNDE EBEVEYNLİK Kızdığımız Zaman Ne Yapmalıyız

Çocuklarımızı ve ergenlerimizi seviyoruz fakat COVID-19, ekonomik sıkıntılar ve karantina kaynaklı stresler bizleri sınırlı bir ruh haline itebilir. Bu broşürde, başkalarına zarar vermemek için öfkemizi nasıl kontrol altında tutabileceğimize ve yönetebileceğimize yönelik ipuçları bulacaksınız.

Başlamadan önleyin

- > Bizi strese sokan ve sinirlendiren şeyler genellikle hep aynıdır.
- > Sizi ne sinirlendiriyor? Bu ne zaman oluyor? Genelde nasıl tepki veriyorsunuz?
- > Öfkeyi başlarken önleyin. Yorgunken oluyorsa biraz uyuyun veya dinlenin. Açken oluyorsa bir şeyler yiyin. Yalnızlık hissinden oluyorsa birilerinden destek isteyin.
- > Kendinize iyi bakın. Bu konuda [‘Ara Verin’](#) ve [‘Stres Yönetimi’](#) bölümlerinden fikir almaya çalışın.



Beyini inceleyen araştırmalar gösteriyor ki öfkedenizi kontrol ettiğinizde ve olumlu hareket ettiğinizde çocuğunuzun beyin gelişimini desteklemiş oluyorsunuz.

Gerçek başarı budur!

Ara verin

- > Sinirli hissetmeye başladığınızda sakinleşmek için 20 saniye bekleyin. Konuşmadan veya hareket etmeden önce 5 kez yavaşça nefes alıp verin.
- > Duyularınızın kontrolünü tekrar kazanmak için on dakikalığına başka bir yere gidin. Güvenli bir açık alanınız varsa dışarı çıkın.
- > Bebeğiniz sürekli ağlıyorsa ve bu, sınırlarınızın gerilmesine neden oluyorsa, bebeği sırt üstü yatırıp biraz uzaklaşabilirsiniz. Sizi sakinleştirecek birini arayın. Her 5-10 dakikada bir bebeği kontrol edin.

Kendinize iyi bakın

- > Hepimizin iletişim kurmaya ihtiyacı var.
- > Arkadaşlarınızla, ailenizle ve size destek olabilecek diğer kişilerle her gün konuşun.
- > Özellikle çocuklar uyanırken alkol tüketiminizi azaltın veya alkol tüketmeyin. Silahınız veya başkalarına vurmaya yönelik eşyalarınızı mı var? Bunları kilitli bir yere kaldırın, saklayın veya evden uzaklaştırın.
- > Ev çocuklar için güvenli değilse onların dışarı çıkıp yardım almasına veya bir süre başka bir yerde kalmasına izin verin.

**COVID-19 krizi sonsuza kadar sürmeyecek, sadece şu anda bununla baş etmemiz gerek...
Sabırlı olun.**

Daha detaylı bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayın:

DSÖ'den İPUÇLARI

UNICEF'TEN İPUÇLARI

DİĞER DİLLER

BULGULAR