



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime



KRİZ DURUMLARINDA ÇOCUKLARIMIZA YARDIM REHBERİ



**Listen
FIRST**

Listening to children and youth
is the first step to help them
grow healthy and safe



**STRONG
Families**

Bu kitapçığı incelemesi,
düzenlemesi ve çevirisi için
Yeşilay Türkiye'ye teşekkür ederiz.

Teşekkür



UNODC

United Nations Office on Drugs and Crime

MANCHESTER
1824

Bu materyaller Birleşmiş Milletler Uyuşturucu ve Suç Ofisi (UNODC) tarafından Manchester Üniversitesi ile iş birliği içinde hazırlanmıştır.

UNODC, doğrudan katkıda bulunan herkese ve yıllar boyunca çalışma alanındaki bilgi, anlayış ve deneyimlerini paylaşanlara teşekkürlerini sunar. UNODC, bu kitapçığın yayınlanması sürecine yaptıkları değerli katkıları için özellikle aşağıdaki kişilere teşekkür eder:

Sayın Dr. Aala El-Khani ve Sayın Prof. Dr. Rachel Calam'a, esas içeriği sağladıkları ve Manchester Üniversitesi'nin daha önce yaptığı araştırma deneyimlerini UNODC ile pilot olarak uygulanan stres altında ebeveynlik kitapçığına uyarladıkları için,

Sayın Dr. Wadih Maalouf, Küresel Program Koordinatörü-UNODC PTRS Genel Merkezi, bu kitapçığın üretilmesini sağlayan faaliyetleri yönettiği için,

Sayın Dr. Karin Haar'a kitapçığı eleştirel bir gözle incelediği, süreç boyunca ve çalışmanın sonuçlandırılması sürecinde önemli bilgi, tavsiye ve destek sağladığı için teşekkür ederiz.

UNODC'nin Viyana'daki UNODC Genel Merkez'de bulunan Önleme, Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü (PTRS) personeli ve danışmanları (alfabetik sıraya göre): Sayın Giovanna Campello, Dr. Ziad El-Khatib, Sayın Elizabeth Mattfeld, Sayın Nina Fabiola Montero Salas ve Sayın Heeyoung Park'a,

UNICEF, DSÖ ve Çocuklara Yönelik Şiddete Son - Küresel Ortaklıktaki diğer ortaklar ve meslektaşlara,

Sayın Esra Köymen'e kitapçığın grafik tasarımı ve üretimi için teşekkür ederiz.

Bu kitapçık, İsveç ve Japonya hükümetlerinin desteği ve Suudi Arabistan Krallığı'nın UNODC önleme programına verdiği destekler aracılığı ile kullanıma sunulmuştur. UNODC ayrıca, bu kitapçığı paylaşan ulusal ve uluslararası paydaşlara, kurum ve kuruluşlara da müteşekkirdir.

KRİZ DURUMLARINDA

ÇOCUĞUNUZUN BAKIMI

Güvenlik vakaları, deprem ve sel gibi kriz durumları artmakta ve genellikle aileleri çok savunmasız bırakmaktadır. Kriz durumlarında ebeveynler, çocuklarının sağlığı konusunda çok endişeli olduklarını bildirmişlerdir. Kriz durumlarının birçok fiziksel sonucuyla karşı karşıya kalan ebeveynler, çocuklarına karşı nasıl davranmaları gerektiği konusunda zorlanırlar.

Buradaki bilgiler, karşılaşılabileceğiniz zorlukları aşmada kendinize ve çocuğunuza nasıl yardımcı olabileceğinize ve aile olarak birbirinize nasıl bağlı kalabileceğinize dair bazı fikirler sunarak size yardımcı olmayı amaçlamaktadır. Muhtemelen bu kitapçığındaki bazı fikirleri ve yaklaşımları zaten kullandığınızı göreceksiniz.

İlgili yetişkinler, özellikle samimi, destekleyici ve rahatlatıcı yaklaşımları ile çocukların belirsiz zamanları anlamlandırmalarına yardımcı olabilirler ve zor zamanlarda çocukları korumaya yardımcı olurlar. Aile uyumu, çocuğun uzun süren kaygılarını azaltmaya yardımcı olurken, onların güvende olmalarını da sağlar. İyi davranışları teşvik etmek çocuğunuzun mümkün olduğunca iyi başa çıkmasına yardımcı olur ve kendini güvende hissetmesini kolaylaştırır.

Bunun geçici bir durum olduğunu ve bunu atlatacağınızı unutmayın. Ailelerinizle birlikte koordine içerisinde olduğunuzda çocuklarınızın hem bugün ve gelecekte iyi olmalarını hem de bu döneme ait anılarının olumlu yönde olmalarına yardımcı olacaktır.



Bu bilgilerin kendiniz ve çocuklarınızla ilgilenirken size yardımcı olacağını umuyoruz. Yetişkinlerin hissetme biçimlerinin çocuklarına bakma biçimlerini etkileyebileceğini bildiğimizden, neler yaşıyor olabileceğinize bakarak başlıyoruz. Böylelikle, uzun vadede sizin veya çocuklarınızın daha kötü hissetmesine neden olabilecek olumsuz yaklaşımlardan kaçınabilirsiniz. Daha sonra sevgi göstererek ve sınırlar koyarak, çocuklarınıza zor zamanlarda yardımcı olmanın yolları hakkında konuşacağız.

Ebeveynler veya birincil bakıcılar olarak, çelişkili duygular ve önceliklerin yanı sıra pratik zorluklar da yaşayacaksınız. Bu kitapçığı okumak için zaman ayırın ve tüm fikirleri bir anda uygulamaya çalışmayın. Ailenize önceliğiniz olduğunu hatırlatın. İyi aile ilişkileri kurmak ve sürdürmek zaman ve çaba gerektirir. Çocuklarınızla ilgilenirken en önemli işi yaptığınızı hatırlamaya çalışın.

Bu kitapçığı okuduktan sonra çocuğunuzun sağlığı hakkında hala ciddi endişeleriniz varsa, size yardımcı olabilecek bir doktordan veya uzman çalışandan destek alın.

SİZİN HAKKINIZDA

Ne yaşıyor olabilirsiniz?

- Eskisinden daha kolay üzüldüğünüzü veya sınırlendiğinizi fark edebilirsiniz ve ruh haliniz aniden değişebilir. Özellikle endişeli veya gergin olabilirsiniz ya da kendinizi bunalımda hissedebilirsiniz.
- Yaşadıklarınızla ilgili tekrar tekrar hatırladığımız anılarınız olabilir. Bu, vücudunuzda hızlı kalp atışı veya terleme gibi tepkilere yol açabilir.
- Kendi sağlığınız, ailenizin, arkadaşlarınızın, komşularınızın sağlığı ile ilgili endişelerinizin olabilir. Yaşananlarla ilgili kendinizi sorumlu tutabilirsiniz.
- Bir veya birden daha fazla yakınınızın yasını tutuyor olabilirsiniz.
- İşinizi kaybetmekten korkabilirsiniz ya da işsiz kalmış olabilirsiniz. Maddi geliriniz olumsuz etkilendiyse, kendinizi bunalımda hissedebilirsiniz.

Tüm bunlar, bakımını üstlendiğiniz çocuğa nasıl bakabileceğinizi etkileyebilir.



Kendinize yardım etmek için ne yapabilirsiniz?

- Bunun zorlu bir dönem olduğunu; ancak üstesinden gelebileceğinizi kabul edin. Önünüzdeki zamanların belirsiz olacağını bilin. Hayatınızın diğer dönemlerinde çeşitli zorlukların üstesinden geldiğinizi hatırlayın. Sahip olduğunuz beceri ve kaynakları kullanın. Umutlu ve pozitif kalmaya çalışın.
- İçinde bulunduğunuz durumda ve hissettiklerinizde yalnız olmadığınızı anlayın. Günümüzde aynı duyguları yaşayan pek çok insan var.
- Kendinizin ve çocuklarınızın yaşadığınız kayıpların yasını tutmasına izin verin. Hissettiklerinizdeki değişikliklere karşı sabırlı olmaya çalışın. Bunlar yaşadıklarınıza karşı doğal tepkilerdir.
- Mümkün olduğunca kendinize bakın ve dinlenmeye çalışın. Etrafınızda güvendiğiniz başka yetişkinler varsa, gün boyunca çocuk bakım sorumluluklarını paylaşmaya çalışın. Böylece işlerinizi yürütmek veya dinlenmek için kendinize vakit ayırmış olursunuz.
- Düzenli uyku saatleri gibi yapı ve rutinler oluşturmaya ve sürdürmeye çalışın.
- Ev işleri, iş ve etkinliklerle kendinizi meşgul etmeye çalışın.
- Sizi üzen konular hakkında çocuklarınızla konuşmayın. Sevdiğiniz yakınınız-arkadaşınızla dertleşin.
- Sizi ve ailenizi rahatlatan manevi, dini veya kültürel faaliyetleri sürdürün.
- Aşırı yemek yeme, aşırı oyun oynama veya aşırı alkol alma gibi olumsuz başa çıkma davranışlarından kaçının. Bunlar uzun vadede stresinizi arttıracak ve durumunuzu daha da kötüleştirecektir.
- Kendinize bakmanın, ilgilenmeniz gereken insanlara daha güçlü ve daha iyi bakabilmenize yardımcı olacağını unutmayın.



ÇOCUĞUNUZ HAKKINDA

Çocuğunuz ne yaşıyor olabilir?

Çocukların stresli durumlara nasıl tepki verdikleri, yaşları da dâhil olmak üzere çeşitli şeylere bağlı olarak değişebilir. İşte çocukların stresli olduklarında verdikleri bazı yaygın tepkiler:

- Baş ağrısı, karın ağrısı, ateş, öksürük, iştahsızlık gibi fiziksel şikayetler.
- Korkulu ve endişeli olmak.
- Uyuma güçlüğü, kabuslar, gece korkuları, bağırma veya çığlık atmak.
- Çocuklar daha küçükken yaptıkları davranış biçimlerine geri dönebilirler. Örneğin; altını ıslatma, sık sık ağlama, parmak emme, ebeveynlerine veya bakıcılarına yapışma, yalnız kalmaktan korkma.
- Bazı çocuklar alışılmadık derecede aktif veya agresif olabilir ya da utangaç, sessiz, içine kapanık ve üzgün olabilirler.
- Konsantrasyon güçlüğü yaşayabilirler.
- Başlangıçta hiç etkilenmemiş gibi görünen çocuklar bile daha sonraki haftalarda normalden daha fazla yaramazlık yapma ve önemli stres belirtileri gösterme aşamalarından geçebilir.



Çocuğunuza yardım etmek için ne yapabilirsiniz?

Kriz durumları aileler için çok farklı ve karmaşık zorluklar ortaya çıkarabilir. Aşağıda sunulan bilgiler krizi ortadan kaldırmayabilir; ancak bu dönemin nasıl atlatılacağı konusunda tüm aileler için yararlı ipuçları ve stratejiler sunar. Bu bilgiler her yaşta çocuk için uygundur ve kendi çocuğunuzun yaşına nasıl uyum sağlayacağınızı en iyi siz bilirsiniz. Buna ek olarak, aşağıda ergenlik dönemi içinde olan çocukların bakımıyla ilgili ayrı bir bölüm bulunmaktadır.



GÜVENLİK

Nasıl güvende kalacağınıza dair güvenilir yönergeleri takip etmeye çalışın. Eğer riskli bir yerde yaşıyorsanız, ailenizi her zaman bir arada tutun. Çocuklarınızdan uzun süre ayrı kalmamaya gayret edin. Çocuklarınızın adlarını, nerede kaldıklarını ve sizden ayrı düştüğünde nasıl yardım alabileceklerini bilmelerini sağlayın. Çocuğunuz oyun oynamak için dışarı çıkarsa, nereye gittiğini, kiminle gittiğini ve ne zaman döneceğini size bildirmesi gerektiğini anlatın. Çocuğunuz sizinle birlikte bir yere gidiyorsa, ayrı düştüğünüzde buluşabileceğiniz bir yer ayarlayın. Çocuğun bileceği ve kendini rahat hissedeceği bir yer olmasını sağlayın.

YAS İLE BAŞA ÇIKMAK

Bu kitapçıkta yer alan ipuçları, bir kriz durumunun ardından çocuğunuzun en iyi nasıl yardımcı olabileceğinizi öğrenmenize yardımcı olur. Ayrıca, belirli bölümlerdeki bilgiler özellikle çocukların yas sürecinde desteklenmesine odaklanmıştır.

Sevdiğimiz ya da yakın hissettiğimiz birini kaybetmek son derece zor ve acı verici olabilir. Yas, yaşadığınız kriz sırasında birinin ölümü nedeniyle sizin veya çocuğunuzun hissedebileceği doğal bir duygusal tepkidir. Yas tutmanın doğru ya da yanlış bir yolu yoktur, ancak çocuğunuzun endişeli, korkmuş, üzgün, hissiz olduğunu ve hatta uyuyamadığını görebilirsiniz.

Yardım etmek için yapabildikleriniz:

- Çocuğunuza, ne olduğunu yaşına uygun bir şekilde açıklayın ve hissettikleri konusunda sizinle her zaman konuşabileceğini anlatın.

- Çocuklarınızı hissettikleri konusunda empati yapın, yargılayıcı olmayın. Ne hissettiğini keşfetmeye çalışın; ancak ısrarcı olmayın.
- Çocuğunuzun açılmakta ve sizinle konuşmakta zorlandığını düşünüyorsanız, birlikte bir aktivite yapmayı deneyin ve ardından onunla konuşmaya çalışın.
- Çocuğunuzun hissettiklerini anlatmaya teşvik edin. Bunu resim çizerek ya da günlük tutarak yapabilir.
- Çocuğunuzla, ölen ya da kaybolan kişi hakkında konuşun ve onunla ilgili anılarınızı paylaşın.
- Çocuğunuzla kaliteli zaman geçirin. Bu, onun kendini güvende ve rahat hissetmesine yardımcı olacaktır.

SICAKLIK VE

DESTEK SUNMA

- Çocuğunuza onun bakımını sağlama ve korumak için elinizden gelen her şeyi yapacağınıza söz verin. Çocuğunuza onun sizin için en önmeli öncelik olduğunu söyleyin.
- Çocuğunuza sarılarak ya da elini tutarak ona sevgi gösterin ve onu sevdiğinizi söyleyin. Bu, onu rahatlatmaya ve güven vermeye yardımcı olacak ve olumlu bir ilişki sürdürmesine yardımcı olacaktır.
- Çocuğunuza değer vermek ve onu sevdiğinizi söylemek ona güven verecek ve kendisini daha öz güvenli hissetmesini sağlayacaktır.



TAKDİR ETMEK

Kriz ortamlarında çocukları takdir etmek/övmek için fırsatlar bulmak, çocuklara güç, gurur ve dayanıklılık duygusu kazandırabilir. Birinin davranışını değiştirmenin en etkili yollarından biri onları takdir etmek ve övgüde bulunmaktır. Yani, yaptıklarını fark ettiğinizi ve bundan hoşlandığınızı gösterin.

- İyi davranışların sıcaklık ve övgü ile fark edilmesi, yetişkinler ve çocuklar arasında iyi ilişkiler kurulmasına yardımcı olur. Ayrıca çocuğunuzun hangi davranışları görmek istediğinizi öğrenmesine de yardımcı olur. Çocuklar fark edileceklerini ve takdir edileceklerini bildiklerinde bir şeyler yapma olasılıkları daha yüksektir. Burada açıklanan stratejiler hem küçük hem de büyük çocuklar için yararlıdır.
- Çocuklar takdir edilmeyi genellikle önemsedikleri kişiler tarafından yapıldığında değerli bulurlar. Bir çocuğun davranışını övdüğünüzde, aynı davranışın tekrarlama olasılığını artırabilirsiniz. Çocuğunuzun teşvik etmek istediğiniz şeyler için överseniz, görmek istediğiniz şekilde davranma olasılığı artacaktır.
- Çocuğunuz bir şey yaptığında övgü almazsa, o şeyi bir daha yapma olasılığı azalabilir.
- Ne kadar küçük görünürse görünsün, iyi bir şey yaptığında çocuğunuzun övmek için fırsatlar arayın. Gülümsemek, onay işareti vermek veya gülümsemek kadar basit bir şey, onları önemsedığınızı ve onlardan memnun olduğunuzu göstermenize yardımcı olur.
- Çocuğunuzun ne için övüldüğünü tam olarak bilmesini sağlayın, böylece ne yapmasını istediğinizi öğrenir. Örneğin, **“Benim için bu eşyaları topladığın için çok teşekkür ederim, çok yardımsever bir çocuksun”** demek, çocuğunuzun sizin neyden memnun olduğunuzu tam olarak bilmesi ve bu yardımcı davranışların devam etmesini istediğinizi anlatır.

- Övgü onlara gelecekte neyi daha fazla yapmasını istediğiniz mesajını net olarak verirse, çocuğunuz o zaman en iyi şekilde öğrenecektir. Örneğin, **“Yazılı ödevlerini kendi başına yaptığını görünce çok sevindim”** veya **“Kız kardeşinle bu kadar güzel oynadığını görünce gerçekten çok sevindim”**.
- Çocuğunuza çok net talimatlar vermeye çalışın. Net bilgiler çocuğunuzun tam olarak ne yapmasını istediğinizi anlamasına yardımcı olur. Talimatlar olumsuz kelimeler yerine olumlu kelimeler kullanılarak verildiğinde, dinlemeleri ve istenileni yapmaları çok daha olasıdır. **“Onu oraya koyma”** olumsuz bir ifade olup kulağa sanki sinirlenmişsiniz gibi gelir. **“Lütfen bardağı masaya koyar mısın”** olumlu bir ifadedir ve çocuğunuz istenileni yaparsa hemen **“Bardağı masaya koyduğun için teşekkür ederim”** diyerek onu övebilirsiniz.
- Çocuklarınızı sık sık övmeye alışmak zaman alabilir. Buna alışık olmayan çocuklar ve ebeveynler için, özellikle ilk başta bazen tuhaf gelebilir. Buna alışmak için günlük hayattaki küçük şeyler üzerinde pratik yapmakta fayda var. Örneğin **“... yapman hoşuma gidiyor”** veya **“... için teşekkür ederim”** demek, çocuklarınızın istediğinizi yapma olasılığını artırabilir.
- Çocuğunuzdan memnun olduğunuzu göstermenin gülümsemek, omzunu sıvazlamak, sarılmak veya öpmek ya da özel bir isimle hitap etmek gibi pek çok yolu vardır.
- Çocuğunuz istediğiniz şekilde davrandığında üzerine gülen yüzler çizebileceğiniz bir çizelge tutmak onu gerçekten teşvik edebilir.
- Bu stratejiler hemen işe yaramayabilir.Çocuğunuza bunlara alışması için zaman tanıyın ve denemeye devam edin.

- Çocuğunuza karşı sabırlı olmaya çalışın ve size yapışmak veya sık sık güvence aramak gibi davranışlarındaki değişiklikler nedeniyle onu eleştirmemeye çalışın. Çocuğunuz sıkılmaya, yapacak bir şeyler bulamamaya ve belki de hayatında yaşadığı stres ve değişikliklere tepki veriyor olabilir. İsteddiğiniz şekilde davrandığında sabırlı olmanız ve onu takdir etmeniz, kendisini daha güvende hissetmesine yardımcı olacaktır.
- Çocuğunuzu size ve diğer insanlara yardım etmesi için teşvik edin. Bunu yaptığı zaman onu övün ve teşekkür edin. Çocuklar başkalarına yardım edebildiklerinde muhtemelen sıkıntılarla daha iyi baş edebilirler. Bu ona ihtiyaç duyulduğunu ve önemli olduğunu hissettirir.
- Çocuğunuzla net bir şekilde konuşmak ve kızmadan net talimatlar vermek çok önemlidir. Çocuğunuzla bu sakin, açık ve olumlu konuşma yöntemini düzenli olarak uyguladığınızda, bir talimatı izlemesinin gerekli olabileceği zamanlarda dikkatini toplama olasılığı daha yüksek olacaktır.



BİRLİKTE ZAMAN GEÇİRMEK VE KONUŞMAK

- Çocuğunuuzla ilgilenmek için sadece birkaç dakikanızı ayırmanız, onun daha güvende ve daha az endişeli hissetmesine yardımcı olacaktır.
- Ailenizin ihtiyaç duyduğu malzemeleri temin etmeye çalışmakla çok meşgul olabilirsiniz; ancak belki çocuğunuuzla birlikte oynayarak veya sohbet ederek biraz zaman geçirebilirsiniz. Bu birlikte geçirilen zaman, sizin ve çocuğunuuzun nasıl hissettiğine dair bir fark yaratacaktır. Mümkünse, bakımınız altındaki her çocuk için biraz kaliteli zaman ayırın.
- Çocuğu kimse dinlemiyor ise, çocuk birilerinin dikkatini çekmek için daha fazla çaba harcar. Örneğin; ebeveynlerinin dikkatini çekmek için daha fazla gürültü yapar, bağırmaya başlar. Böylelikle çocuk giderek daha fazla gürültü yaparak sonunda istediği ilgiyi elde edeceğini öğrenir. Çocuğunuuzun size ne göstermek veya söylemek istediğine dikkat ederek, onun kendine güvenmesine ve mümkün olan en kısa sürede onu dinlemek istediğinizi bilmesine yardımcı olursunuz.
- Çocuğunuuz dikkatinizi çekmek istiyor ancak siz hemen ilgilenemiyorsanız, ona en kısa zamanda dinleyeceğinizi anlatın. Sebebinin anlatmanız, ona vakit ayırmanız için biraz bekleyebilmesine de yardımcı olacaktır. Mümkünse, şu anda dinleyemeyeceğinizi açıklayın ve ona ne zaman vakit ayırabileceğinizi söyleyin. Böylelikle ihtiyaç duyduğunda sizinle konuşması ve siz dinleyene kadar bekleyebilmesini daha olası hale getirecektir.

- Bazen çocuk bir şey söylemek istediğinde ve kimse onu dinlemediğinde, pes edebilir ve iletişim kurmaktan vazgeçebilir. Çocuğunuzun, birilerinin onu dinleyeceğini bilmesi önemlidir. Onu anlamak için dinlemeye zaman ayırmaya çalışın. Hangi deneyimlerin onun için en stresli olduğunu ve hangilerine uyum sağlamanın en zor olduğunu sorun. Çocuğunuzu en iyi siz tanırsınız ve çok zor bir dönemden geçtiğinde sizinle konuşmasına yardımcı olmanın en iyi yolunu tahmin edebilirsiniz. Çocuğunuzun dinlemek istediğini bildiğinden emin olmak çok önemlidir .
- Çocuğunuza yapamayacağınız şeyler için söz vermeyin. Çocuğunuz sizin dürüst olduğunuzu ve söylediklerinize güvenebileceğini bilmelidir.
- Açık olun ve çocuklarınıza neler olduğu hakkında doğru bilgi vermeye çalışın. Çocuğunuzun anlayabileceği düzeyde bilgi vermeyi ve korkularını artırmayacak şekilde açıklamaya çalışın.
- Konuşacak birine ihtiyacınız varsa, duygularınızı başka bir yetişkin ile paylaşın, böylece çocuklarınız için mümkün olduğunca güçlü kalabilirsiniz.
- Karşılaşabileceğiniz mali kayıplarla ilgili stres veya mal kaybı ya da hasta aile mensubu ile ilgili endişelerinizi çocuğunuzla paylaşmayın. Bu size zor gelebilir, ancak bunu aklınızda tutmanız çocuklarınızı korumanıza yardımcı olabilir.



İYİ DAVRANIŞLARIN TEŞVİK EDİLMESİ

Özellikle bir kriz durumundan sonra etrafı saran kaos ortamında çocuklar iyi davrandığı zaman, onu güvende ve sağlıklı tutmak ebeveynler için daha kolaydır. Övgü, ilgi ve dinlemenin yanı sıra, ebeveynlerin çocuklarının iyi davranmasına yardımcı olmak için yapabilecekleri birçok şey olduğunu biliyoruz.

- Öncelikle, çocuğun kendisinden ne beklediğini bilmesi çok önemlidir. Bazen çocuklar, ebeveynlerinin onlardan ne istediğini anlamadıkları için yanlış davranışlarda bulunabilirler. Ondan ne beklediğinizi kesin olarak bilirse, çocuğunuz daha sorumlu olmasını öğrenir.
- Kibarca konuşmak, ev işlerine yardım etmek, ödevlerini tamamlamak veya diğer çocuklara karşı nazik olmak gibi çocuklarınızın yapmasını isteyeceğiniz bir çok faydalı şey vardır. Bunlar genellikle aile kuralları olarak adlandırılır. Yapmasını istediğiniz şeylerde tutarlı olarak ve bunları yaptığında onu takdir ederek çocuğunuzun bunları öğrenmesine yardımcı olabilirsiniz. Göstermek istediğiniz davranışları kendi eylemlerinizle sergilemek son derece önemlidir. Çocuklar çevrelerindeki yetişkinleri izleyerek öğrenirler. Çocuklara doğru davranış biçimini göstermek, onlar üzerinde önemli bir etki yaratacaktır.
- Aile kuralları çocuklarınızı güvende tutmaya ve iyi davranmalarına yardımcı olur. Ev için basit bir kurallar listesi yazmak çocuğunuzun bunları hatırlamasına yardımcı olur. Çocuğunuzun ne görmek istediğinizi bildiğinden emin olmak için olumlu ifadeler çok önemlidir, örneğin **“Saygılı konuş”, “nazik ol”** veya **“Evimizi/ odanı düzenli tut”**.

- Yeni bir kural koyarsanız ve çocuğunuz buna uymak için ekstra çaba harcarsa, çocuğunuza küçük bir ayrıcalık sunmak veya ödül vermek yararlı olabilir. Çoğu şey için bir ayrıcalık vermenize gerek yok. Doğru olanı yapmalılar çünkü yapılacak doğru şey bu. Ancak özellikle uymakta zorlandıkları bir kural varsa, küçük bir ayrıcalık tanımak/ödül vermek, onu hatırlamalarına ve daha çok çabalamalarına yardımcı olabilir.
- Ayrıcalık/ ödül bir gece normalden daha geç saatte yatmak, sevdiği bir oyunla zaman geçirmek, birlikte kitap okumak ya da bir günlüğüne normalde onun görevi olan angarya işi üstlenmek gibi şeyler olabilir. Ayrıcalık/ödül, maliyeti olmayan bir şey olmalıdır. Birlikte zaman geçirmenin çocuğunuz için en değerli ödüllerden biri olabileceğini unutmayın.
- Çocuğunuz istemediğiniz bir şeyi yaptığında ve ona engel olmak istediğinizde çocuğunuzun dikkatini çektiğinizden emin olun ve yapmaması gerektiği şeyin ne olduğunu ve bunun yerine ne yapmasını istediğinizi çok basit bir şekilde söyleyin. Örneğin, **“Bağırmaı bırak ve normal bir sesle konuş”** diyebilirsiniz. Çocuğunuz bağırmaı bırakırsa, **“İstedimide bağırmadan konuştuğun için teşekkür ederim”** gibi açık ve net bir yorum kullanarak ona teşekkür edin.”
- Evdeki çocuklara ve yetişkinlere, değişen durumun herkesin **“nazik kelimeler”** (ve/veya **“nazikçe konuşmak”**) kullanmasını daha da önemli hale getirdiğini açıklayın. Bu, hem yetişkinlere hem de çocuklara sesleri veya eleştirileri yükselmeye başlarsa hatırlatmak için yararlı bir ifade olabilir.



KAVGA VE SALDIRGANLIK

Kriz ve değişim dönemlerinde ebeveynlerin çocuklarında fark ettikleri yaygın değişikliklerden biri kavga ve saldırganlıkta artış olabilir. Yaşadığınız yer ve çocuğun sahip olduğu deneyimler, davranış biçimlerini etkileyebilir. Şiddeti deneyimlemek veya görmek, çocukların bu tür davranışları kendilerinin gösterme olasılığını artırabilir. Bazen bir şey onlara kendilerini üzen bir şeyi hatırlatabilir ve bu da saldırgan davranışlar sergilemelerine neden olabilir. Gördükleri saldırganlığı yeniden canlandırabilirler.

Bu davranışlar çocuğunuzun geçirmekte olduğu değişimlere ve duyduğu tedirginliğe karşı normal bir tepki, ancak ebeveynler için üzücü ve endişe verici olabilir. Çocuğunuzun günlük aktiviteleri ve ebeveynlerle iletişim kurma şekli, davranışlarını etkileyebilir.



Ev içinde kavga ve saldırganlığı önlemenin iyi bir yolu, neye izin verilip verilmeyeceğine dair kurallar koymaktır. Bu kuralları yazmak ve çocuklarınızla tartışmak, kuralların ne olduğunu göstermenin iyi bir yoludur. Çocuğunuzun ne yapmasını istediğınızı söylemeniz çok önemlidir. Örneğin, **“Kavga etmek yok”** yerine **“Ellerini ve ayaklarını kendine sakla”** gibi bir şey söyleyebilir ya da **“Bağırarak yok”** yerine **“Alçak sesle konuş”** gibi olumlu ifadeler kullanabilirsiniz. Bu olumlu kurallar hakkında net olmak ve söylenenleri yaptığında çocuğu övmek, çocuğunuza nasıl davranmasını beklediğınızı öğrenmesine yardımcı olur.

Çocuklarınızı meşgul etmek için hazırlanmış akademik ve oyun aktivitelerinin bir listesinin olması da yardımcı olacaktır. Çocuklarınız kavga ettiğinde, ilk öncelik onların güvenliğini sağlamaktır. Bakımınız altındaki çocuklar kavga ediyorsa, onlara derhal durmalarını kesin bir dille söyleyin ve ardından bunun yerine ne yapmaları gerektiğini açıkça belirtin.

Bakımınız altındaki bir çocuk ile başka birinin çocuğu arasında kavga çıkarsa, devreye girip çocuğünüzü korumanız gerekecektir. Daha sonra, diğer ebeveynle çocukları nasıl yöneteceğiniz konusunda konuşmayı düşünmeniz gerekecektir. Çocuğunuzun sizin korumanıza ihtiyacı vardır, ancak diğer çocuklara zarar vermesine izin vermemelisiniz ve davranışları için net sınırlara sahip olması gerekir.

Ebeveynlerin, çocukları arasındaki saldırganlığı ele almak için bu yaklaşımları kullanırken adil olmaları çok önemlidir. Daha büyük çocuklarda, kavgayı tartışmak için her ikinizin de sakin olduğu bir zamanı beklemek faydalı olabilir. Kavganın nedenlerini anlamak, ebeveynin uygun tavsiyelerde bulunmasına yardımcı olacaktır.

Çocuğunuz sakinken inançlarınızı ve neye önem verdiğinizi açıklamak, uygun davranış ve tepki biçimlerini anlamasına yardımcı olacaktır.

RUTİNİN

SÜRDÜRÜLMESİ

Kriz döneminden geçtiğinizde ve çok fazla değişim yaşadığınızda, ev rutinlerini devam ettirmek zor olabilir.

Eğer geniş bir aileniz varsa bu daha da zor olabilir. Yine de hayat ne kadar zor olursa olsun, rutinler yardımcı olabilir. Rutinler, tüm aile için güne yapı kazandırmaya yardımcı olabilir. Ne olacağını bilmek, çocuklarınızın kendilerini daha güvende hissetmelerine yardımcı olabilir. Mümkün olduğunca günlük rutininizi aksatmamaya çalışın.

Örneğin; yatma zamanını planlayabiliyorsanız, bu çocukların daha iyi uyumasına yardımcı olabilir. Her akşam çocuğunuzun ne zaman yatmasını istediğinizi planlayın. Mümkün olduğunca her akşam aynı şeylerin belirli bir düzen içinde gerçekleşmesi için neler yapabileceğinizi düşünün, böylece çocuğunuz sakinleşir ve uyumaya hazır olur. Örneğin; birlikte oturmak, masal anlatmak veya şarkı söylemek için zaman ayırmak bunun için iyi bir yöntem olabilir. Günlük aktiviteleriniz çok değiştiyse, çocuklarınızı öğrenmeye dayalı aktiviteler, rutin aile etkinlikleri ve günlük egzersizleri içeren bir günlük plan ile yeni bir rutin oluşturmaya dâhil edin.

- Şu anda çocuğunuzun düzenli bir okul hayatı olmasa bile, okul ödevlerini (okuma, matematik ve yazma) yapmaya teşvik edin. Bu, öğrenmesine yardımcı olacak ve aynı zamanda onu meşgul edecektir.

- Çocuklarınızı, sadece birkaç günde bir de olsa, bu süre zarfında keyif aldıkları şeyler de dahil olmak üzere düşüncelerini kaydettikleri günlük tutmaya teşvik edin. Daha küçük çocuklar için bu, “Bugün şunu öğrendim...”, “Bugün... okudum/çizdim/yaptım”, “Bugün ilk kez ... denedim”, “Yarını dört gözle bekliyorum çünkü; ...” şeklinde daha yapılandırılmış bir şekilde olabilir. Daha büyük çocuklar, deneyimlerini kaydetmek için bir “vlog” (kısa video kayıtları) oluşturmak isteyebilir. İnternette vlog çektiklerini izinleri olmadan paylaşmaktansa, bunu kendileri için yapmalarını önerdiğinizden emin olun.



OYUNLARIN TEŞVİK EDİLMESİ

Oyun, çocuklarınızın rahatlamasına yardımcı olması açısından önemlidir. Aynı zamanda geçmiş ve mevcut streslerini atlatmaları ve geleceğe hazırlanmaları için de bir fırsattır. Çocuğunuzu bu süre zarfında sizinle, kardeşleriyle ya da etrafınızda güvendiğiniz biriyle oynamaya teşvik edin. Oyun, çocuğun hayatında bir miktar normalliğin korunmasına yardımcı olur.

Küçük çocuğunuzun gelişimine onunla oyun oynayacak zaman bularak yardımcı olabilirsiniz. Sadece birkaç dakika oyun oynamak veya daha büyük çocuklar için onlarla konuşmak da ilişkinizin gelişmesine yardımcı olur.

Çocuğunuzla oynarken, ona ne yapacağını söylemek yerine ne yaptığını izlemeye çalışın ve ilgi gösterin. Çocuğunuz değişiklik olsun diye size ne yapacağını söyleyebilirse hoşuna gidecektir! Oyunlarında onlara nasıl yardımcı olabileceğiniz konusunda sizi yönlendirmelerine izin verin. Onlara oyunlarında neyi beğendiğinizi söyleyin. Örneğin, **“Çizdiğin resmi beğendim, bana bundan bahset”** diyebilirsiniz.



KORKULAR, ENDİŐELER VE UYKU BOZUKLUKLARI

Korkular, endiŐeler ve uyku ile iliŐkili sorunlar, kriz durumları yaşayan çocuklar için çok yaygın tepkiler. Bazı ocuklar başlangıçta çok iyi görünebilir, ancak haftalar ilerledikçe daha sonra sıkıntılı hale gelebilirler. Açıkladığımız olumlu yaklaşımları kullanmak, çocuklarınızın kendilerini daha güvende hissetmelerine ve korkularını azaltmalarına yardımcı olabilir.

Samimiyet, vg ve mümkün olduğunca fazla güvenlik ve öngörülebilirlik sağlamak onlar için çok yararlıdır. Korkular ve kaygılar, kâbuslar ve yatak ıslatma gibi uyku problemlerine yol açabilir.

Çocuğunuzun bunları kontrol etmesinin mümkün olmadığını unutmayın, bu nedenle Őefkatli bir yaklaŐım sergilemeniz ve bu gece problemlerini zahmetli bulduğunuzu belli etmeyerek çocuğunuzu daha da endiŐelendirmemeniz önemlidir.

ocuk yatağını ıslatıyorsa, yapabileceğiniz bariz deđiŐiklikler olup olmadığını kontrol edin. Örneğin, gece idrara çıkması gerektiğinde kalkmaktan korkuyor mu? Yardımcı olabilecek deđiŐiklikler için akşam ve gece rutinlerini düşünün. Mesaneyi etkileyebileceğinden, gün içinde yeterince sıvı tüketmesini sağlayın. Gün boyunca içecekleri kısıtlamak aslında yatağı ıslatma olasılığını artırabilir. Kuru geceleri not etmek ve bunun için çocuğunuzu övmek faydalı olabilir.

Mevcut durum nedeniyle, gelecek için söz veremeyebilirsiniz, ancak çocuklarınıza mümkün olan en iyi Şekilde bakacağınıza ve onları güvende tutmak için elinizden gelen her Şeyi yapacağınıza dair güvence verebilirsiniz. Ciddi endişeleriniz varsa, size yardımcı olabilecek bir doktordan veya uzmandan yardım almaya çalışın.

RAHATLAMA TEKNİKLERİ

Bu belirsizlik döneminde çocuklar ebeveynlerinden istikrar ve her şeyin yolunda gideceğine dair güvence beklerler. Bu nedenle, çocuklarınızın yetişkinlerin yaşayabileceği günlük streslerden olumsuz etkilenmemesi önemlidir. Siz ya da bakımınızdaki çocuklar evde herhangi bir zorlukla karşı karşıya kalırsanız tavsiye ya da destek arayın.

Kendinizi rahat hissetmenize yardımcı olacak şeyler yaparak zaman geçirmeniz önemlidir. Çocuklarınıza gerektiği gibi bakabilmeniz için kendinize de zaman ayırmanız gerekir. Bazı insanlar için bu, egzersiz alışkanlıklarını sürdürmek veya manevi, dini veya kültürel faaliyetleri sürdürmek olabilir. Başkaları rahatlamak için bir odada tek başına zaman geçirmek ya da kitap okumak isteyebilirler.

Nefes alma şekliniz tüm vücudunuzu etkiler, ancak endişeli ve kaygılı olduğunuzda vücudunuz gerginleşebilir ve nefes alışverişiniz hızlanabilir. Stresli veya endişeli olduğunuzda sakinleşebilmek için nefes alma tekniklerini kullanabilirsiniz. Yavaş, derin nefes almak gerginliği azaltmak, rahatlamak ve stresi azaltmak için iyi bir yöntemdir. Derin nefes alma pratiği yapmak için aşağıdakileri deneyebilirsiniz:

- Avuç içleriniz yukarı bakacak şekilde ellerinizi belinizin altına indirerek başlayın. Burnunuzdan nefes alırken ellerinizi yavaşça kaldırın. Ellerinizi omuz hizasına geldiğinde durun. Ağızınızdan nefes verirken ellerinizi yavaşça indirin.
- Hedeflemeniz gereken en önemli şey karnınızdan derin nefes almaktır.

- Bu şekilde nefes almayı iki ila üç dakika boyunca deneyin. Nefes almayı ne kadar yavaş yaparsanız ve derin nefes almaya ne kadar dikkat ederseniz, kendinizi o kadar rahatlamış hissedersiniz.
- Çocuklarınız da bu nefes alma tekniklerini öğrenmekten ve stresli ya da endişeli olduklarında bunu kullanmaktan büyük fayda sağlayacaktır. Onlara öğretmeyi ve birlikte derin nefes almayı deneyebilirsiniz.
- Aşırı yemek yeme veya aşırı alkol alma gibi olumsuz başa çıkma davranışlarından kaçınin.
- Bu alışkanlar stres seviyenizi artıracak ve uzun vadede durumunuzu daha da kötüleştirecektir. Çocuklarınızla olan yakınlığınız, onların sizin ne yaptığınızı normalden daha fazla görüp duyabileceği anlamına gelir. Bu dönemle nasıl başa çıkacakları konusunda onların en büyük etki unsuru siz olabilirsiniz.
- Çocuklarınızın nasıl davranmasını istiyorsanız rolünüzü öyle oynamayı unutmayın.



ERGENLERİN BAKIMI

Bu kitapçığıdaki tüm ipuçları ergenlik çağındaki çocukların bakımında da uygulanabilir. Aynı zamanda, ergenlik yıllarının genellikle çocuklar için çeşitli duygusal ve fiziksel zorluklar getirdiğini kabul etmek ve bunları anlayışla karşılamak önemlidir. Bu anlayış, gençlerin bakımını her ikiniz için de daha kolay ve sağlıklı hale getirmeye yardımcı olur.

- Büyük çocukların veya gençlerin sizden biraz uzak kalmak istemeleri normal ve sağlıklıdır. Bu istek, özellikle sizin için zor olabilir, çünkü çocuklarınızı yanınızdan ayırmak istemeyebilirsiniz. Günlük kısa yürüyüşe yalnız çıkmaları güvenli ve yapılabilir ise, bunu teşvik edin. Aksi takdirde, çocuklarınızla aile faaliyetlerinden ve sorumluluklarından nasıl biraz zaman ayırabilecekleri hakkında konuşun. Onları mutlu edecek bir anlaşmaya varmaya çalışın.
- Yaşadığınız kriz durumuyla ilgili haberlere telefonlar ve sosyal medya aracılığıyla büyük olasılıkla çok fazla erişebildiklerinin farkında olun. Sağlıkları ve gelecekleri hakkında endişeli olabilirler.



- Daha büyük çocuklar özellikle arkadaşlarıyla birlikte olmak isteyebilir ve bağımsızlık arayışında olabilirler. Arkadaşlarıyla iletişimde kalmalarına izin verin ve onları teşvik edin. Yatmadan önce telefonları uzaklaştırmak ihtiyaç duydukları uykuyu almalarına yardımcı olacaktır.

- Ebeveynler ve büyük çocuklar arasındaki çatışmayı önlemek için, büyük çocuğunuzun kendi öğrenme veya günlük rutinleri ile ilgili sorumlulukları üstlenmesine izin verin ve başka çıkma biçimleri konusunda onları övmek için fırsatlar arayın.
- Gençlerin öğrenme ve gelişimlerinde başarılı olabilmeleri için teşvik edici bir ortama ihtiyaçları vardır. Bu süre zarfında yapabileceğiniz şey, onlara ev veya yaşam alanı çevresinde nasıl daha fazla sorumluluk alabileceklerini öğretmektir. Uygun olduğunda onları toplumsal projelere veya topluluktaki diğer kişilere yardım etmek gibi topluluk faaliyetlerine katılmaya teşvik edin.
- Çocuklarınızla ilgili beklentileriniz gerçekçi olsun. Bu dönemde hepiniz için iyi günler ve kötü günler olacaktır. Ergenlik çağındaki çocuğunuz sizin koyduğunuz sınırları zorlayabilir. Böyle bir durumda sakin ve mantıklı bir şekilde tepki vermeye çalışın. Zaten stres içinde olduğunuzdan bu sizin için zor olabilir. Kendinizi kızgın ya da sinirli hissettiğinizde sakinleşmek için uzaklaşmak ve sakinleştiğinizde çocuğunuzla konuşmak ilişkinizin saygılı ve sağlam kalmasını sağlayacaktır.
- Mümkün olduğunda, ergenlik çağındaki çocuğunuzla sık sık, az miktarda da olsa zaman geçirin. Bu, daha az sıklıkta olan daha uzun dönemler kadar faydalı olabilir. Belki de günlük programınıza, nasıl hissettiğini kontrol etmek için ergen çocuğunuzla oturup konuşmak için bazı anlar ekleyebilirsiniz.

ARKADAŞLARINIZ VE AİLENİZLE İRTİBATA KALIN

- Bir kriz durumunun etkileri nedeniyle kendinizi izole edilmiş ve arkadaşlarınızdan ve ailenizden uzakta hissetmek, yaşları ne olursa olsun her aile üyesi için zor olabilir. Çoğu zaman, bu mücadeleyi yaşayan tek kişinin siz olmadığınızı, diğerlerinin de aynı durumda olduğunu fark etmek yardımcı olabilir. Yalnızlık ile başa çıkmanın yolu da arkadaşlarınız ve ailenizle bağlantı kurmak da olabilir.
- Çocuklarınızın arkadaşları ve akrabalarıyla bağlantı kurmaları için günlük rutinlerinizde belirli zamanlar oluşturabilirsiniz. Bu şekilde kendilerini yalnız hissedebilen yaşlı büyükanne ve büyükbabalar gibi hassas aile üyeleri de harika bir uygulama ile desteklenebilir.



İrtibat

Prevention, Treatment and Rehabilitation Section
United Nations Office on Drugs and Crime
P.O. Box 500, 1400 Vienna, Austria

E-posta

unodc-ptrs@un.org

Web sitesi

www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html



WHO UNICEF CDC

ve çocuklara yönelik
şiddeti sona erdirmeye
ortaklığımızdaki
ortaklarımız da dahil
olmak üzere daha fazla
ebeveynlik ipucu için:



www.unodc.org/listenfirst/en/covid_parents.html



Acil durumlar için

Yeşilay Danışmanlık Merkezi Hattı 115'i

Ücretsiz olarak arayabilirsiniz.