

Koronavirüs Sürecini Çocuklarımızla Evde Nasıl Geçirmeliyiz?



Evdeki Düzeni Koruyun: Güne erken

başlayın, işe ya da okula gidiyor gibi bir uyanma rutini oluşturun. Çocuklarınızla birlikte günlük bir düzen planlayın. Okuma çalışmaları, ev ödevleri, serbest zaman aktiviteleri, yemek saatleri, aileyle aktivite saatleri ve uyku saati gibi günlük aktiviteleri planlayın. Çocuğunuzun günlük aktiviteleri arasına molalar koyun. Tıpkı bir öğretmen gibi çizelge yönetiminden yararlanabilirsiniz. Bu çizelgeyi tüm ailenin görebileceği bir yere asabilirsiniz.



Evden Çalışıyorsanız: Eğer evden çalışıyorsanız çocuğunuza çalışma saatlerinizi ve günlük programınızı anlatın; böylece ne zaman meşgul olacağınıza bilirler. Çalışma saatlerinizde çocuğunuzun da bir şeyle ilgilendiğinden emin olun ve düzenli aralıklarla çocuğunuzunuzu kontrol edin.



Televizyon ve Bilgisayar Kurallarını

Düzenleyin: Çocukların ekran kullanımını sınırlandırmak her ne kadar önemli olsa da, içinde bulunduğumuz düzende bu kuralları biraz da olsa esnetebilirsiniz. Çocuklarımıza belirli aralıklarla bir kaç saat televizyon izlemeye veya bilgisayar oyunu oynamaya izin verebiliriz.

Sabit Bir Uyku Düzeni Kurun: Bu dönemde özellikle yaşı daha büyük çocuklar daha geç uyumak ve daha geç uyanmak isteyebilir. Bu her ne kadar cazip

olsa da çocuğunuzun beden ve ruh sağlığı için yararlı olmaz. Bu yüzden belirlediğiniz uyku düzenine uyum ve uyku saatinden en az 1 saat önce ekran kullanımını kısıtlayın.

Ailecek Zaman Geçirin: Beraber kutu oyunları oynayabilir veya çocuğunuzun da yaşına uygun bir diziyi veya filmi beraber izleyebilirsiniz. Aile aktiviteleri için günlük programda bir saat belirleyebilirsiniz.



Haberlere Çok Sık Bakmamaya Çalışın: Sürekli olarak yeni haberleri okumak kaygınızı arttırabilir ve çocuklarınızı olumsuz etkileyebilir. Salgınla ilgili bilgiye gereğinden fazla maruz kalmaktan kaçının. Güvenilir haber kaynaklarını takip edin ve günlük erişiminizi sınırlandırın. Gerektiğinde sosyal medya ile de mesafelenin.



Çocuklarınızı Duygularını İfade Etmek Konusunda Teşvik Edin:

Çocuklarınızla neler hissettikleri hakkında konuşmak için zaman ayırın. Örneğin akşam yemeği esnasında bu konu hakkında konuşup sonrasında günlük rutininize geri dönebilirsiniz. Bu onların yaşadığı kaygıyı anlamanız ve bu kaygıyla nasıl baş ettiklerini öğrenmeniz için yararlı olacaktır.

Serbest Oyun İçin Alan Yaratın: Çocuklar kendi başlarına etrafı keşfederek oyunlar üretebilir. Evinizde oyun için ayırabileceğiniz bir oda veya bir alan varsa bundan mutlaka yararlanın. Çocuklarınıza oyuncaklar ve oyun aktiviteleri konusunda birden fazla seçenek sunun; böylece kendi kendilerine daha uzun süre vakit geçirebilirler.



Kendinize Zaman Ayırın: Bu dönemde hepimizin kendimize vakit ayırmaya ihtiyacı var. Çocuğunuza kendiniz için de zaman ayırmanız gerektiğini anlatın ve çocuğunuzu bireysel vakit geçirebilmesi için teşvik edin. Kendinize zaman ayırmanız ruh sağlığınıza olumlu katkıda bulunacak ve ilgilenmeniz gereken işler için size zaman verecektir. Duygularınızı görmezden gelmeyin. Konuşun, anlatın, kimseye anlatmayacak olsanız da yazıya dökün.

Çocuğunuzun Bireysel İhtiyaçlarını Göz Önünde Bulundurun:

Bu önerileri kendi çocuğunuzun özelliklerine ve ihtiyaçlarına göre düzenleyebilirsiniz. Bazı çocuklar diğerlerine göre daha fazla kurula ve düzenlemeye ihtiyaç duyabilir. Yaşı daha büyük çocuklar daha sık sosyal medya kullanmak ve arkadaşlarıyla iletişimde olmak isteyebilirler. Bütün bunları göz önünde tutarak kuralları belirleyin ve gerektiğinde esnetin.

Yapabileceklerimize sıkı sıkı tutunalım. Başka hiç bir şeye dokunmayalım!

