

KORONA VIRÜSÜNE İNAT

Ebeveynler için öneriler



İrtibat noktası
Sozialpädiatrisches
Zentrum SPZ
Kantonsspital
Winterthur
Tel. 052 266 29 19
kjpp.spz@ksw.ch

Daha fazla bilgi için bkz.
**[www.ksw.ch/klinik/
sozialpaediatrisches-
zentrum-spz/](http://www.ksw.ch/klinik/sozialpaediatrisches-zentrum-spz/)**



Tüm bilgiler online olarak:

**[www.ksw.ch/klinik/
sozialpaediatrisches-zentrum-spz/](http://www.ksw.ch/klinik/sozialpaediatrisches-zentrum-spz/)**

KSW

**KANTONSSPITAL
WINTERTHUR**

Değerli Ebeveynler

İsviçre'deki günlük hayatımız Mart ortasından itibaren, bugünden yarına, temelden değişti. Günlük hayatta alışık olduğumuz okul, iş ve hobiler bir anda yok oldu, Federal Meclis'in kararları sosyal iletişimi ciddi anlamda kısıtladı. Bu değişen günlük hayata uyum sağlamak hepimizi ciddi anlamda zorlamaktadır.

Ebeveyn olarak, bir anda daha fazla ek görevler üstlenmek zorundasınız ve bu zaman dilimi herkes için bir çok belirsizliği beraberinde getirmekle birlikte, çocuklarınıza daha fazla güven vermenizi gerektiriyor. Bu büyük bir zorluk, hatta ve hatta aşırı bir yük olabilir.

Siz çocuklarınız için en önemli örneksiniz. Çocuğunuz sizin mevcut durumda nasıl davrandığınıza ve ilişkilerinize göre yönlenecektir. Mevcut şartlar dolayısıyla oluşan bu boş zamanı, kendiniz, çocuğunuz ve aileniz için önemli olanları düşünmek için değerlendirin. Bu durumu daha iyi aşabilmeniz için size çeşitli öneriler, fikirler ve başka adresler sunmak istiyoruz.

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ

Kantonsspital Winterthur

Impressum

Fikir ve konsept:

Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ, Kantonsspital Winterthur

Uygulama ve editör:

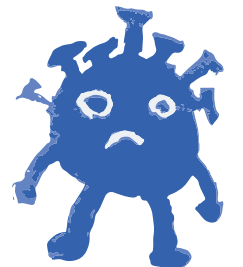
Christina Kohli | lic. phil. Psychologin, Leiterin Sprechstunde Psychotraumatologie, SPZ

Maria Sorgo | MSc Psychologin

Barbara Hew | lic. phil. Psychologin

Kurt Albermann | Dr. med., Chefarzt SPZ, Facharzt Kinder- und Jugendmedizin,

Facharzt Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie



Ebeveynler için öneriler

Korona virüsle ilgili yaşa uygun bilgiler

Artık çocukların ve gençlerin çoğu, ellerini nasıl yıkamaları gerektiğini ve diğerlerine mesafeli durmaları gerektiğini biliyorlar. Lakin birçoğunun Korona virüsüyle ilgili bilgisi oldukça az, çoğu zaman yanlış düşüncelere sahipler. Buna dayalı olarak korkuyorlar, bazen de panikliyorlar. Çocuğunuzun soru sormasına izin verin, ama bunu yapması için zorlamayın. Konuşma esnasında çocuğunuzun bildiklerini ihtiyatla karşılayın, aynı zamanda yanlış bilgiler varsa düzeltin. Çocuğunuz, virüse karşı elimizin kolumuzun bağlı olmadığını, kendimizi nasıl korumamız gerektiğini bildiğimizi bilsin. Konu hakkında bilginiz yoksa, bunu dürüstçe söyleyebilirsiniz. İnternette çocuklara uygun filmlerle ve bilgilerle, bildiklerinizi birlikte geliştirin.

Vienna şehrinin kısa filmi „Korona virüsünün çocuklara basit anlatımı“ [Das Coronavirus den Kindern einfach erklärt] iyi bir temel oluşturmakta, ayrıca internette „Otostopla korona galaksisinden geçiş“ [Per Anhalter durch die CORONA-Galaxy] resimli kitabıda bulunmaktadır.

Geçim korkusu

Oldukça fazla sayıda ebeveyn, pandeminin getirdiği ekonomik sonuçlardan dolayı işini kaybetmek yada yüklüce miktarda maaş kaybına uğramaktan korkmaktadır. Çaresizler, uykusuz geceler geçiriyor ve saatlerce düşüncelere dalyorlar. Bu korkular çocuğunuza yansiyabilir. Çocuklar çok hızlı bir şekilde konunun ne olduğunu ve nasıl olduğumuzu anlıyorlar – ve bu sırada acı çekiyorlar ve onları bu durumdan koruyamıyoruz. Dolayısıyla onları makul ve yaşlarına uygun bir şekilde bilgilendirmemiz çok önemlidir. Yinede onlardan fazla beklentimiz olmamalı, daha ziyade güvendiğimiz yetişkinlerle paylaşımında bulunmalı ve gerektiğinde yetkili merciye danışmalıyız.

Kendinizi ve çocuğunuzu çok fazla bilgiden koruyun. Günde 1-2 kere haberleri dinlemek yada izlemek ve pandemi hakkında olan biteni öğrenmek yeterli olacaktır.

Çocuklar farklı tepkiler gösterir – bu normaldir

Bu olağan dışı durumda çocuklar ve gençler farklı tepkiler gösterir, biz büyükler gibi. Bazı çocuklar aniden ürkek ve daha bağımlı olurlar, diğerleri kendilerini geri çekerek tepki gösterir. Başka çocuklar ise birden daha sabırsız olup daha çabuk sinirlenir. Bazıları daha çok karın ve baş ağrısından şikayetçi olur. Bunlar, olağanüstü bir durumda gayet „normal“ olan tepkilerdir.

Zor zamanlarda çocukların ebeveynlerinden daha çok güven, dikkat ve şevkate ihtiyaçları vardır. Çocuğunuz dert ve korkularını anlatırken dinleyin. Eğlence ve oyunun ön planda olduğu rahatlama ve oyun zamanları, stressi daha iyi dengelemek için yardımcı olur.

Çatışma ve şiddetle başa çıkmak

Güncel durumda bir çoğumuz daha fazla stress yaşıyor. Dolayısıyla gerginlik ve çatışmalar artabilir. Aynı zamanda aile ve eş olarak, dar alanda bu kadar çok zamanı birlikte geçirmeye alışkın değiliz. Bu yüzden bu zamanda, birlikte yaşamının kurallarını karşılıklı konuşmak ve birbirimize daha fazla boş alan ayırmak çok önemli. Bu yüzden düzenli olarak dışarıda, doğada hareket etmeyi planlayın. Bu kafanızı dağıtmaya ve birikmiş enerjiden kurtulmaya yardımcı olacaktır. Kendinize ayırabileceğiniz zaman ve yeri belirleyin. Diğerlerine ve kendinize hoşgörölü davranın. Düzenli olarak çocuklarınızla nele rin yardımcı olduğunu ve ne için çözüm bulunması gerektiğini paylaşın.

Elde edilen tecrübelerden kriz dönemlerinde daha çok hane içi şiddetin meydana geldiği bilinmektedir. Tartışma fazla büyümeden evinizi kısa bir yürüyüş için terk etmeniz daha iyi olur. Eğer hane içi şiddet yaşıyor veya uyguluyorsanız geç kalmadan yardım alın. Birçok danışma merkezi erişilebilirliklerini, telefonla veya online danışma hizmetlerini genişletmiştir.

Korona krizi kahramanları için benzinlikler

Siz bu haftalarda olağanüstü şeyler yaptığınızın farkında mısınız? Omuzlarınıza vurup ve şimdiye kadar yaptıklarınız için kendinizi ödüllendirdiniz mi? Çocuklarınızın ve gençlerinizin bu haftaları iyi bir şekilde geçirmeleri için sizin sağlığınız temel esaslardan biri. Kendinize dikkat edin. Sağlığınızda göz önünde bulundurun. Nefes almak için kendinize mola verin.

Kontaklar

Kaynaklar ve diğer adresler:

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2

Korona zamanında psikolojik sağlık

Korona krizi süresince psikolojik sağlığını koruyabilmek için <https://du-reschnufe.ch> adresinde, çeşitli danışma kurumlarını ve önerilerini bulabilirsiniz.

Ebeveynler, eşler, çocuklar ve gençler için danışma hizmetleri

Çocuk ve aile doktorları, çocuk ve gençlik yardımı, okuldaki rehber öğretmeni, okul psikoloji hizmetine daima ulaşılabilir, aynı şekilde çocuklar, gençler ve yetişkinler için psikolojik ve psikiyatri muayenahaneleri hizmet vermektedir. Bazıları homeoffice'den telefonla veya görsel olarak (video) danışmanlık hizmeti sunmaktadır.

Zürich Üniversitesindeki paarlife Onlinetraining ücretsiz çalışma ve koçluk hizmeti sunmaktadır.

İsviçre Kinderseele Enstitüsü bilgilendirici kısa filmler, birçok linkler ve sıkıntılı ailelerin çocuk ve gençlerine anonim online danışma hizmeti sunmaktadır:

<https://www.kinderseele.ch>

Pro Mente Sana Vakfı psikolojik sıkıntıda olan kişilere ve yakınlarına telefonda ve online danışma hizmeti sunuyor:

<https://www.promentesana.ch/de/beratung.html>

www.projuventute.ch üzerinden veya telefonla «147» hattından çocuklar, gençler ve ebeveynler için danışma hizmeti alabilirsiniz.

Hane içinde şiddet ve cinsel taciz yaşayanlar için yardım

www.okeywinterthur.ch

<https://www.frauenhaus-winterthur.ch>

<https://www.opferhilfe-schweiz.ch/de>

Yardım hizmetleri

Winterthur şehri komşuluk yardımını koordine etmektedir:

<https://stadt.winterthur.ch/themen/leben-in-winterthur/sicherheit/bevoelkerungsschutz/coronavirus/nachbarschaftshilfe>

SRK ve İsviçre Hayır Sever Grubu (SGG) komşuluk yardımı ve ayak işleriyle ilgili destekleyici bir platform sunmaktadır: <https://www.fiveup.org/home>

KANTONSSPITAL**WINTERTHUR**

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tel. 052 266 21 21
info@ksw.ch
www.ksw.ch

Desteği ile:



Stadt Winterthur
Departement Soziales



İrtibat noktasi

**Sozialpädiatrisches Zentrum SPZ
Kantonsspital Winterthur**

Sekreterlik

Brauerstrasse 15
Postfach
8401 Winterthur
Tel: 052 266 29 19
kjpp.spz@ksw.ch