

Corona ile ilgili bilgi ve öneriler

- Corona her yerden duyuluyor.
- Çocuklar da bunun hakkında çok şeyler duyuyor.
- Ve şu an tam neler olduğunu bilemiyorlar.
- Her çocuk, stresli ve zor bir durumda farklı davranıyor.

Ne olabilir?

- Çocuklar yorgun, gergin veya endişeli olabilirler.
- Veya iştahsız olabilirler.
- Bir şeye belli bir süre odaklanmakta zorlanabilirler.
- Karın ağrısı ve baş ağrısı çekebilirler veya kusma olabilir.

Bu durumda çocuklara neler faydalı olur?

- Onların yanında olmak.
- Günlük rutini devam ettirmek:
 - Uyanmak.
 - Kahvaltı yapmak.
 - Öğlen ve akşam yemeği yemek.
 - Uyumak.
- Spor yapmak.
- Bisiklet sürmek.
- Yürüyüş yapmak.
- Top oynamak.

Ama arkadaşlarla veya başka çocuklarla birlikte değil!

- Sağlıklı beslenmek: meyve, sebze, su.
- Çocuğa oyun oynaması için zaman sağlamak.
- Corona hakkında resimlerden uzak tutmak ve mümkün olduğunca az enformasyon vermek.

Çocuklarla Corona hakkında nasıl konuşabilirim?

- Çocukla gerçekçi bir şekilde konuşmak.
- Çocuğu dinlemek, sorularını cevaplamak.
- Çocuğa nasıl korunabileceğini anlatmak.
- Çocuğa, neden başka kişilerle görüşemediğini açıklamak.
- Çocukla ebeveyn olarak kendi endişeleri hakkında konuşmak.

Karantina durumunda çocuğuma nasıl yardımcı olabilirim?

Karantina insanları korumak için alınan bir önlemdir. Evde kalınması gerektiğinden „ev karantinası“ denir.

- Çocuğa ev karantinasının anlamını ve önemini anlatın.
- Telefon, bilgisayar, laptop üzerinden kantağa geçmesine izin verin.
- Günlük bir düzen kurun.

- Sabit yemek, oynama ve uyuma saatleri belirleyin.
- Çocuđun istediđi ve sevdiđi yemekleri pişirin.
- Okul ödevlerini birlikte yapın.
- Hareket çocuğa iyi gelir.
- Okuma ve yazmaya yönlendirin.
- Bulmacalar çözün.
- Resim çizin veya boyayın.
- Evde yapılabilecek sporları ve rahatlatıcı alıştırmaları yapın, bunlar için internetten yararlanın.
- Öfke, üzüntü ve korku gibi doğal duyguların yaşanmasına izin verin.
- Çocuđunuza geleceđe dair güveninizi gösterin.
- Olumlu düşünün, ailenizi, inancınızı, sosyal kontaklarınızı ve kendi değerlerinizi yol gösterici olarak görün.

Bu belirtilerde doktoru arayın:

- Öksürük
- Nezle
- Boğaz ağrısı

Aile icinde önlem olarak bunları yapın:

- Öksürürken ağzınızı kolunuzla ya da mendille kapatın.
- Öksürük veya hapşırdıktan sonra kullanılan mendili atın.
- Ellerinizi sık sık yıkayın.

Sağlık problemlerinde nereye başvurabilirsiniz?

- Ev doktoru
- 116117
- Gesundheitsamt

Eđitim problemlerinde nereye başvurabilirsiniz?

- Caritas Telefon: 07541 30000
- Kinderschutzbund Telefon: 07541 22124