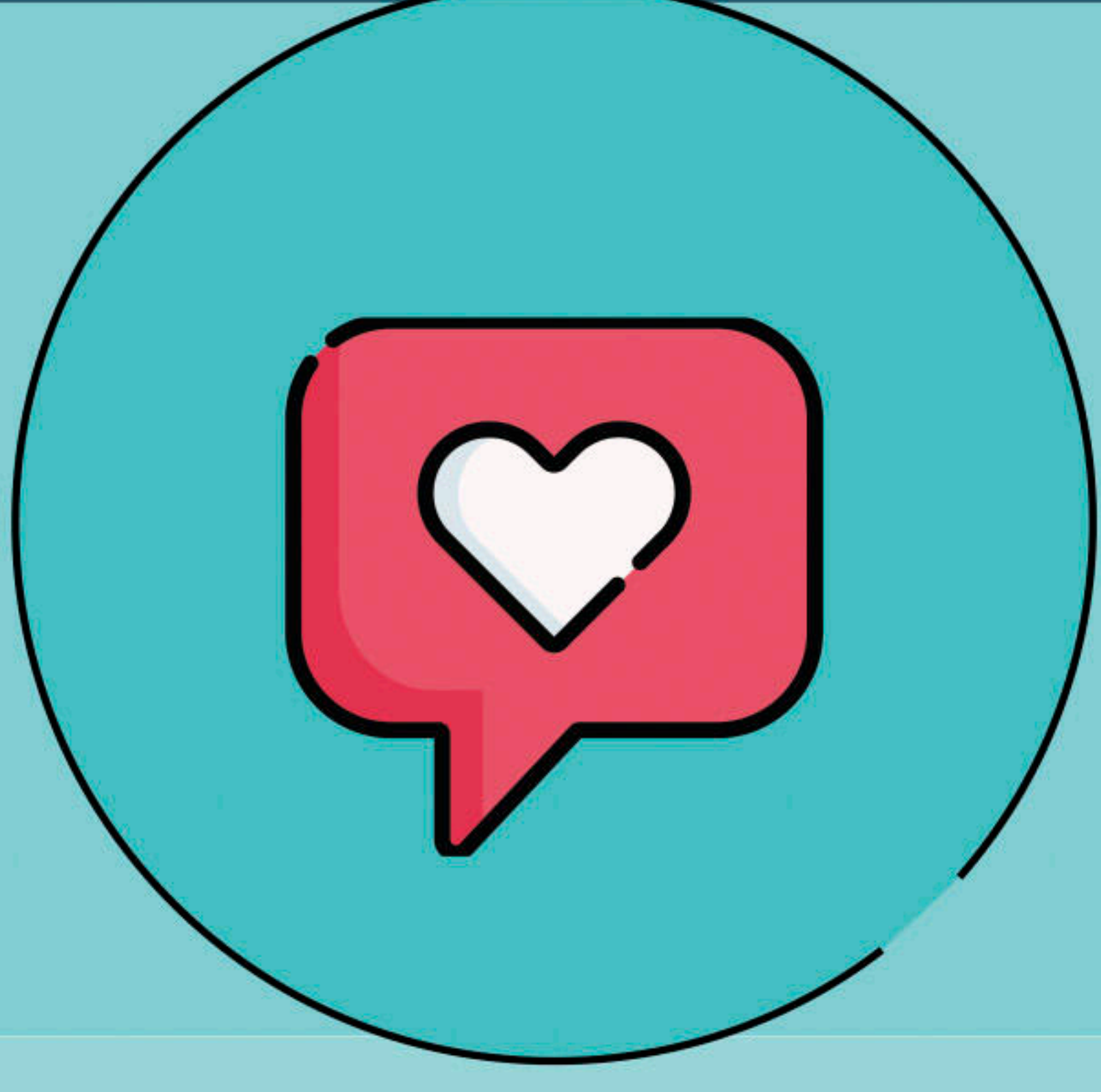


# COVID-19 (Koronavirüs) salgını esnasında çocukların stresle başa çıkmasına yardımcı olma

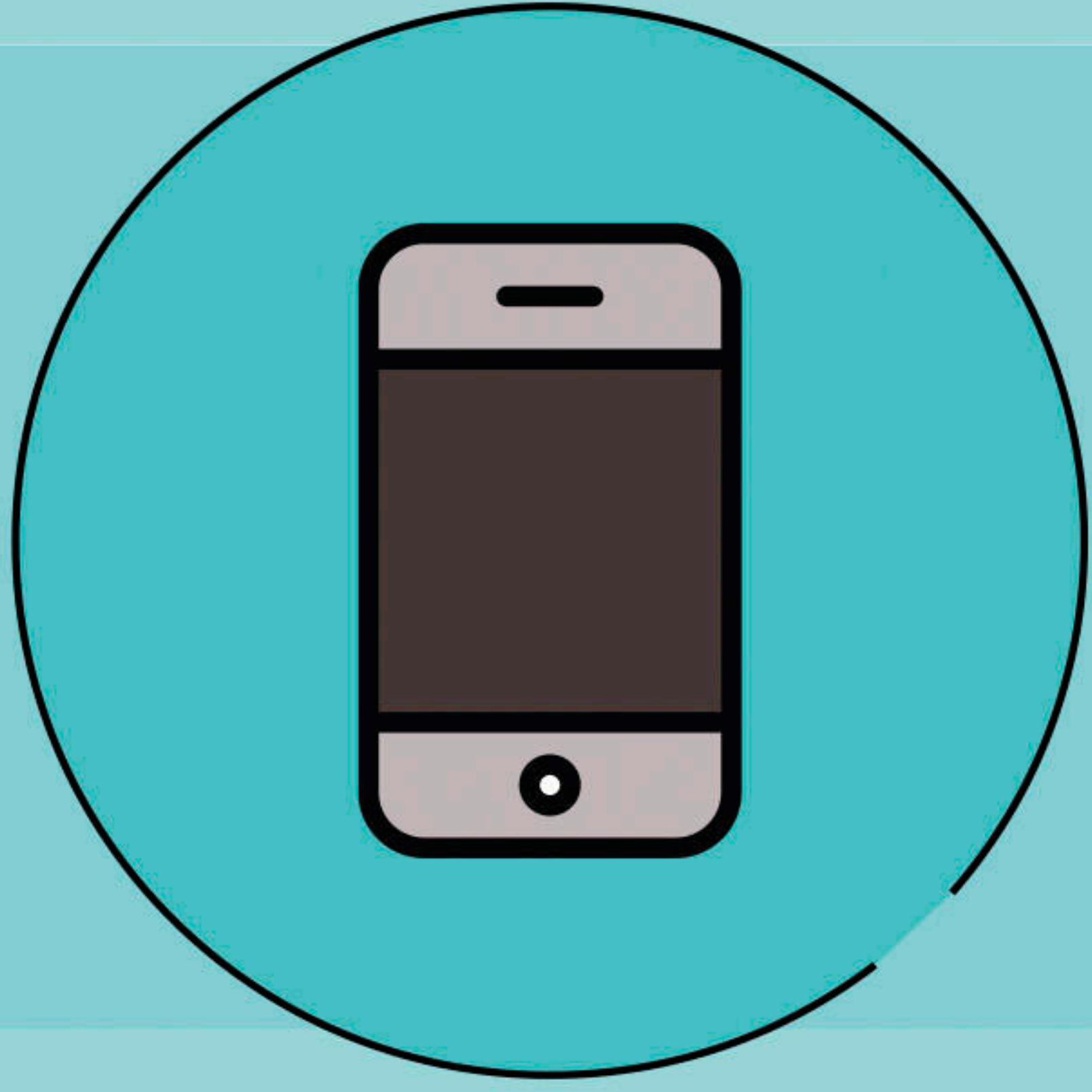


Çocuklar, stres durumlarında, daha çok ilgiye ihtiyaç duyarlar. Huzursuz, çekingen, kızgın ya da endişeli hissedebilir, altını ıslatma gibi tepkiler verebilirler.

Çocuklarınızın strese verdiği tepkilere destekleyici bir şekilde karşılık verin. Endişelerini dinleyin ve onlara fazladan sevgi ve ilgi gösterin.

Çocuklar zor zamanlarda yetişkinlerin sevgisine ve ilgisine ihtiyaç duyarlar. Çocuklarınıza daha fazla zaman ayırın ve onlara daha fazla ilgi gösterin.

Çocuklarınızı dinlemeye zaman ayırın, onlarla içten bir şekilde konuşun ve güven vermeye çalışın. Mümkün oldukça, oyun oynamaları ve rahatlamları için fırsatlar yaratın.



Çocukları, ailelerine yakın tutmaya çalışın ve bakımverenlerinden ayırmaktan kaçının. Çocuğun bakımvereninden ayrılması gerekirse (örn. hastaneye yatırılma), düzenli iletişim kurmalarını (örn. telefon yoluyla) sağlayın.

Çocukların günlük rutinlerine ve programlarına olabildiğince bağlı kalın. Eğer bir değişiklik yapılması gerekiyorsa, bir şekilde oyun oynama ve rahatlamanın yanı sıra eğitim ve öğrenimi sürdürmeyi de içeren yeni planlar oluşturun.



Neler olduğuyla ilgili bilgileri onlarla paylaşın; şu anda neler olduğunu anlatın ve yaşlarına bağlı olarak, anlayabilecekleri dilde hastalığın bulaşması riskinin nasıl azaltılabileceği konusunda net açıklamalar yapın.

Bu açıklamaları yaparken, olabilecekler konusunda rahatlatıcı bilgiler de verebilirsiniz (örn. aile bireylerinden birisi veya çocuk kendisini iyi hissetmez ise, doktorlar iyi hissetmelerine yardımcı olabilsin diye bir süreliğine hastaneye gitmek durumunda kalabilir).



**T.C. SAĞLIK  
BAKANLIĞI**



**World Health  
Organization**

REGIONAL OFFICE FOR **Europe**