

COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Sosyal hizmet görevlileri için ipuçları

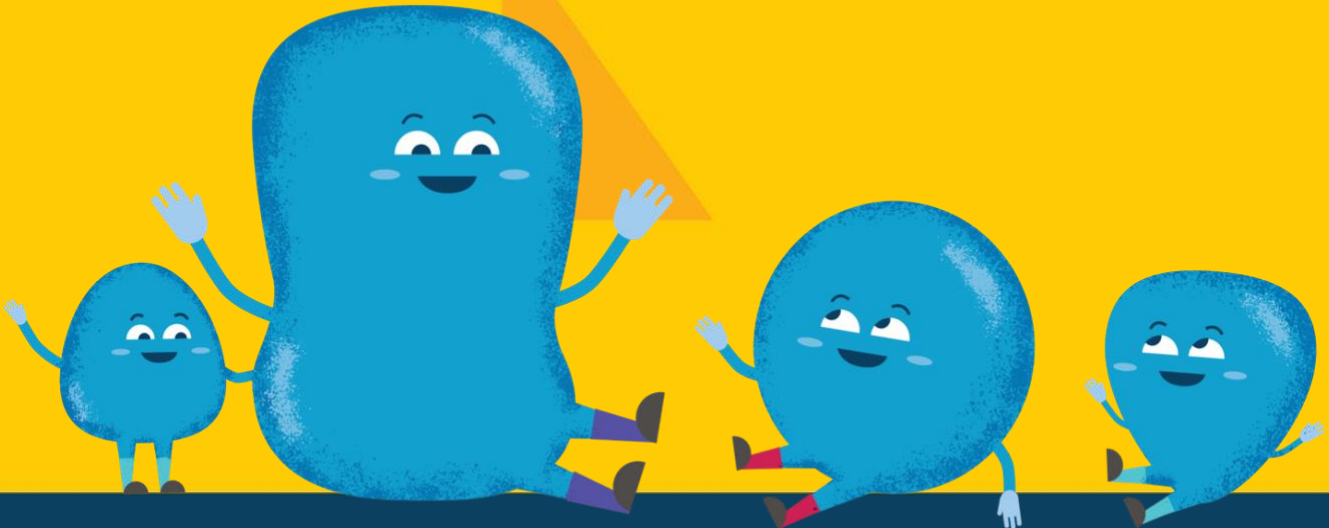
riskli aileleri belirlemek ve ebeveynlik desteği vermek için

Bu aileler ile irtibat kurmaya devam ettiğiniz için teşekkür ederiz. Verdiğiniz destek onlar için büyük bir fark yaratacak. Her aradığınızda konuşmak için uygun bir zaman olup olmadığını sorun.

Yüksek riskli aileleri tespit etmeye yönelik kısa sorular

Bu durum ailelerin çok fazla stres yaşamasına yol açıyor. Şu anda ebeveynliğiniz size ne kadar stresli geldiğini söyleyebilir misiniz? 0 – Kesinlikle iyiyim 10 – Başa çıkamıyorum	Yüksek risk - 5 veya üzeri
Karantina sürecinde pek çok aile tartışıyor veya ebeveynler çocuklarının kendilerini sınırlandırmaya çalıştığını hissediyor. Sizin evinizde benzer bir durum yaşanıyor mu? 0 – Asla 10 – Her zaman	Yüksek risk - 5 veya üzeri
Not: Ailelerinizi tanıyorsunuz. Eğer yüksek riskli olduklarını biliyorsanız veya düşünüyorsanız, bu konudaki bilginize veya içgüdünüze göre hareket edin. Uzman olan sizsiniz.	Yüksek risk - uzmanlığınızdan yararlanın.
Tüm aileler için: COVID-19 sürecinde için ücretsiz kısa mesaj almak hoşunuza gider mi? [Cevap evet ise] Numaralarını ebeveynlik ipuçları kısa mesaj sistemine ekleyin	

Sonraki adımlar: Çağrılarınız için kanıta dayalı, tavsiye edilen kılavuzlar



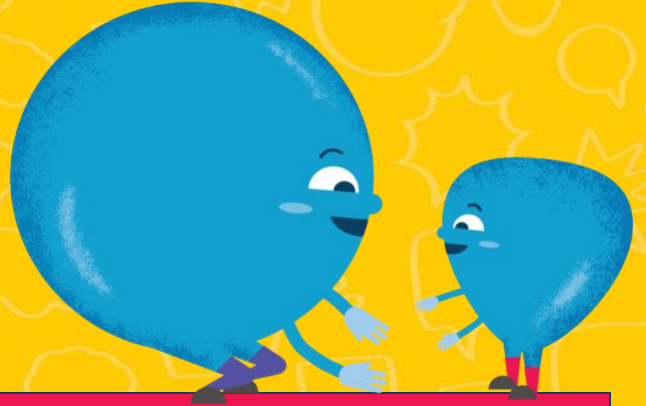
The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.



COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Sosyal hizmet görevlileri için ipuçları

Sosyal Hizmet Görevlileri: Övgüyü hak ediyorsunuz! Bu zorlu günlerde bile ihtiyaç sahibi ailelere destek vermeyi sürdürdüğünüz için teşekkürler. Hepiniz birer kahramansınız.



1. Çağrı

Yeni ipucu: Mola vermek

Mola vermek, çok stresli veya küçük/ergen çocuklarınıza karşı çok sinirliken size yardımcı olacaktır. Onlara bağırarak veya fiziksel bir tepki verecek gibi hissediyorsanız yanlarından uzaklaşın ve beş kez derin nefes alıp verin. [Bazı insanlar bunu yaparken içlerinden şarkı söylemeyi tercih eder.] Milyonlarca insan bunun faydalı olduğunu düşünüyor. Bugün bir kere deneyin ve faydalı olup olmadığını görün!

2. Çağrı

Son ipucu hakkında

Ara verip beş kez derin nefes alıp verebildiniz mi? Faydası oldu mu?

[Cevap evet ise] Tebrikler! Kendinizle ciddi gurur duymalısınız!

[Cevap hayırsa] Neden zorlandınız? Bunu birlikte çözebilir miyiz?

[Öneriler: Kendi çözümlerini bulmalarına yardımcı olun, başka ailelerin çözümlerini paylaşın, süreci adımlara bölün, denedikleri için onları övün, pes etmemeleri yönünde onları teşvik edin.]

Yeni ipucu: Baş başa zaman geçirmek

Çocuğunuzla güçlü bir ilişki kurabilerseniz, daha iyi davranmak isteyecektir. Günde 20 dakikalığına tüm dikkatinizi onlara vermeniz mümkün mü? Sizinle birlikte ne yapmak istediklerini kendileri seçerlerse iyi olur. Eğer zamanınız yoksa temizlik veya yemek yapmak gibi ev işlerini birlikte yapabilir ve bu sırada şarkı söyleyebilirsiniz! Bunu yaptığınızda çocuğunuz kendisini önemli hissedecek ve sevildiğini anlayacaktır.

[Bu noktada şu soruyu da sorabilirsiniz: Fazla sessiz olduğunu düşündüğünüz bir çocuğunuz mu var? Bazen içine kapanık çocuklara fazla dikkat etmeyiz. Onları desteklemek için onlarla baş başa zaman geçirin; iletişim kurmak için resim yapmayı veya oyun oynamayı tercih edebilirler.]

3. Çağrı

Son ipucu hakkında

Her gün çocuğunuzla 20 dakika baş başa zaman geçirebildiniz mi?

[Cevap evet ise] Harika! Bu zorlu zamanda bile mükemmel bir iş çıkarıyorsunuz. Peki üzüldüğünüzde veya sinirlendiğinizde mola verdiniz mi?

[Cevap hayırsa] Neden zorlandınız? Bunu birlikte çözebilir miyiz?

[Öneriler: Kendi çözümlerini bulmalarına yardımcı olun, başka ailelerin çözümlerini paylaşın, süreci adımlara bölün, denedikleri için onları övün, pes etmemeleri yönünde onları teşvik edin.]

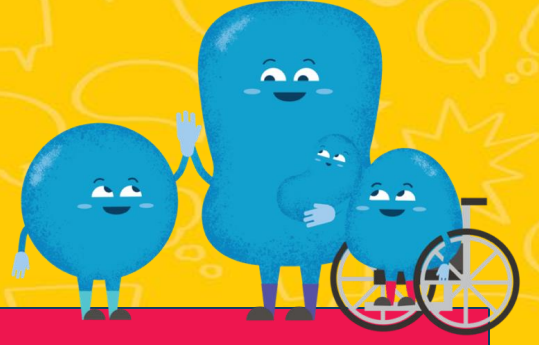
Yeni ipucu: 'Tespit edin ve övün'

Genelde çocuklarımız kötü davranışlar sergilediğinde daha fazla dikkat ederiz ve iyi davranışlar sergilediğinde ise daha az; çünkü "Sonunda şu işleri bitirebileceğim" diye düşünürüz. Çocuklar daha fazla övgü ve dikkat ister. İyi davranışlarını tespit edip bu konuda onları översek, iyi davranışları sıklaşacaktır. Bu hafta çocuğunuzu her gün bir kere övmeyi deneyebilir misiniz?

COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Sosyal hizmet görevlileri için ipuçları

Sosyal hizmet görevlileri için: Bu ailelerle irtibat kurma konusundaki kararlılığınız ve bağlılığınız için teşekkür ederiz. Size minnettarız.



4. Çağrı

Son ipucu hakkında	Çocuklarınızın iyi davranışlarını tespit edip onları övebildiniz mi? <i>[Cevap evet ise]</i> Tebrikler! <i>[Cevap hayır ise]</i> Bu konuda neden zorlandınız? Bunu birlikte çözebilir miyiz? <i>[Öneriler: Kendi çözümlerini bulmalarına yardımcı olun, başka ailelerin çözümlerini paylaşın, süreci adımlara bölün, denedikleri için onları övün ve pes etmemeleri yönünde onları teşvik edin.]</i>
Yeni ipucu: Kendinize iyi bakmak	Nasıl hissediyorsunuz? Kendinize iyi bakmanız da oldukça önemlidir. Çocuklarınız uyurken, daha mutlu hissetmek adına kendiniz için yapabileceğiniz bir şey var mı? Bu hafta birkaç sağlıklı mola vermeyi deneyebilir misiniz? <i>[Öneriler: Birileriyle konuşmak, şarkı söylemek, bir bardak çay içmek.]</i>

5. Çağrı

Son ipucu hakkında	Bu hafta birkaç mola verebildiniz mi? Neler yaptınız? <i>[Cevap evet ise]</i> Çok güzel, bunu hak ediyorsunuz. Çocuklarınıza övgüde bulunma konusu nasıl gidiyor? <i>[Cevap hayırsa]</i> Bu konuda neden zorlandınız? Bunu birlikte çözebilir miyiz? <i>[Öneriler: Kendi çözümlerini bulmalarına yardımcı olun, başka ailelerin çözümlerini paylaşın, süreci adımlara bölün, denedikleri için onları övün ve pes etmemeleri yönünde onları teşvik edin.]</i>
Yeni ipucu: Dur yerine başla demek	Çocuklarınıza yapmalarını istemediğiniz şeyi söylemeyin (bunu sık sık yaparız!); tam olarak ne yapmalarını istediğinizi belirtin. “Ortalığı dağıtma” yerine “Etrafı toparlar mısın” demeye çalışın.

6. Çağrı

Son ipucu hakkında	Çocuklarınıza yapmalarını istemediğiniz şey yerine yapmalarını istediğiniz şeyi söyleyebildiniz mi? <i>[Cevap evet ise]</i> Tebrikler; bir örnek paylaşır mısınız? Üzgün veya sinirli hissettiğinizde mola verip derin nefes alıyor musunuz? <i>[Cevap hayır ise]</i> Bu konuda neden zorlandınız? Bunu birlikte çözebilir miyiz? <i>[Öneriler: Kendi çözümlerini bulmalarına yardımcı olun, başka ailelerin çözümlerini paylaşın, süreci adımlara bölün, denedikleri için onları övün ve pes etmemeleri yönünde onları teşvik edin.]</i>
Yeni ipucu: Öfkeyi önlemek	Çocuklarımız bizi gerçekten sinirlendirebilir ancak genellikle bu öfke, kendi durumumuzla ilgilidir. Aç, yorgun veya yalnız hisseden ebeveynlerin sinirlenme ihtimali daha yüksektir. Sakin kalmanızı her seferinde zorlaştıran bir şey var mı? Bunu çözmek için bir yol düşünelim mi? <i>[Öneriler: Yalnız hissediyorsanız birileriyle konuşmak, dinlenmek.]</i>

COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Sosyal hizmet görevlileri için ipuçları

Sosyal hizmet görevlileri için: Bu ailelerle iletişim kurmaya devam ettiğiniz için teşekkürler. Kendinize dikkat etmeyi unutmayın. Hepiniz birer yıldızsınız.



7. Çağrı

Son ipucu hakkında	Ne zaman sinirlendiğinizi ve bunu çözmenizi sağlayacak şeyleri bulabildiniz mi? <i>[Cevap evet ise]</i> Tebrikler, bu harika bir haber! Stresle başa çıkmak için mola veriyor musunuz? <i>[Cevap hayırsa]</i> Bu konuda neden zorlandınız? Bunu birlikte çözebilir miyiz? <i>[Öneriler: Kendi çözümlerini bulmalarına yardımcı olun, başka ailelerin çözümlerini paylaşın, süreci adımlara bölün, denedikleri için onları övün ve pes etmemeleri yönünde onları teşvik edin.]</i>
Yeni ipucu: El yıkamayı eğlenceli hâle getirmek	Ellerinizi yıkarken beraber söyleyebileceğiniz bir şarkı var mı? Küçük çocuklar için komik bir şarkı seçebilir, ergenler için en sevdikleri şarkıya yeni sözler ekleyebilirsiniz. Bazı hareketler ekleyip el yıkamayı eğlenceli hâle getirebilirsiniz!

8. Çağrı

Son ipucu hakkında	El yıkama şarkısını denediniz mi? <i>[Cevap evetse]</i> Tebrikler! Küçük veya ergen çocuklarınızın iyi davranışlarını tespit edip övme konusunda ne durumdasınız? Bunu yapmaya devam edebildiniz mi? <i>[Cevap hayırsa]</i> Neden zorlandınız? Bunu birlikte çözebilir miyiz? <i>[Öneriler: Kendi çözümlerini bulmalarına yardımcı olun, başka ailelerin çözümlerini paylaşın, süreci adımlara bölün, denedikleri için onları övün ve pes etmemeleri yönünde onları teşvik edin.]</i>
Yeni ipucu: Sakince davranışlarının sonuçlarını anlatmak	Çocukları kötü davranışlar sergilediğinden, onlara davranışlarının sonuçlarını (örneğin kısa bir süreliğine bir oyuncağına oynamasına izin vermemek) sakince anlatmak, onlara bağırımdan veya fiziksel tepki göstermekten daha etkili olabilir. Şu adımları deneyin: 1) Davranışının sonucunu söylemeden önce çocuğunuza talimatlara uyma şansı tanıyın. 2) davranış biçimine ilişkin gerçekçi bir sonuç seçin ve ardından 3) çocuğunuza iyi bir davranışta bulunma şansı verin ve davranışı yaptığında onu övün.

9. Çağrı

Son ipucu hakkında	Bu hafta sakince sonuçları söylemeyi başardınız mı? Nasıl gitti? <i>[Cevap evet ise]</i> Kendinizle gurur duymalısınız! Peki üzüldüğünüzde veya sinirlendiğinizde mola verip derin nefes aldınız mı? <i>[Cevap hayır ise]</i> Bu konuda neden zorlandınız? Bunu birlikte çözebilir miyiz? <i>[Öneriler: Kendi çözümlerini bulmalarına yardımcı olun, süreci adımlara bölün, denedikleri için onları övün ve pes etmemeleri yönünde onları teşvik edin.]</i>
Özet	Çocuğu olan diğer bakım verenler açısından faydalı uygulamalardan bahsettik. Kendinize iyi bakmak, mola vermek, her gün çocuklarınızla zaman geçirmek, onları övmek, istediğiniz davranışları belirtmek ve sakince davranışlarının sonuçlarını söylemek. Bunlardan herhangi biri hakkında tekrar konuşmak ister misiniz? Onlara bağırımdan veya fiziksel tepki göstermek kaçındığınız ya da olumlu sözler söylediğiniz her anda, beyinlerinin gelişimine katkıda bulunuyorsunuz. Siz de övgüyü hak ediyorsunuz!