

ÇOCUĞUNUZUN STRESLE BAŞA ÇIKMASINA YARDIM ETMEK

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES



Kanada'ya yerleşmek stres verici olabilir. Dahası eğer ailenizin güvenli bir yere varması uzun bir yolculuk gerektirmişse korku duymak yaygındır. Bu durum çocuğunuzun da korku duymasına ve neticesinde stres yaşamasına sebep olabilir. Bu ipucu belgesinde çocuğunuzdaki stres belirtilerini tanımayı öğreneceksiniz. Neyi aramanız gerektiğini bildiğinizde yeniden güvende hissetmeye başlamanın yollarını bulmak için ailece çalışabilirsiniz.

Çocuğunuz stresten mi muzdarip?

Aşağıdaki sorulardan herhangi birine cevabınız "evet" se çocuğunuz stresten muzdarip olabilir.

UYKU

- Çocuğunuzun uyku düzeninde değişiklik oldu mu? Uykuya dalmada ya da uykuda kalmada zorluk yaşıyor mu?
- Çok sessiz, çok uykulu ya da "donuk" görünüyor mu?

YEME

- Normalden daha az mı yiyor?
- Normalden daha çok mu yiyor? Her zaman aç mı? Yemek istifliyor mu?

DAVRANIŞ

- Mızızlanıyor mu, çok mu ağlıyor ya da sakinleşmesi zor mu?
- Yüksek seslere büyük tepkiler mi veriyor?
- Yalnız kalmaktan korkuyor mu? Sürekli bir ebeveyni ya da kardeşinin kucağında mı olmak istiyor?
- Ailenin diğer yetişkinleriyle kalmayı reddediyor mu?
- Korkutucu olaylar hakkında mı konuşuyor?
- Kaçıyor, saklanıyor, kavga ediyor ve bağıırıyor mu?

DUYGULAR

- Korkmuş, kızgın, üzgün ya da içine kapanık mı?
- Aşırı tepki veriyor mu?
- Çocuğunuzun sakinleşmesine yardım etmek zor mu?

ÇOCUĞUNUZUN STRESLE BAŞA ÇIKMASINA YARDIM ETMEK

NEWCOMER
PARENT
RESOURCE
SERIES

Çocuğunuzun daha güvende ve mutlu hissetmesine nasıl yardım edebilirsiniz?

- 1. Tahmin edilebilir rutinler hazırlayın ve bunlara bağlı kalın.** Bebeğiniz ya da çocuğunuz çok fazla kaos ya da değişim yaşamış olabilir. Bir rutine girmek onun daha güvende hissetmesini sağlayacaktır.
- 2. Ailece birlikte yenilen yemekler için zaman oluşturun.** Mümkünse herkesin birlikte yemek yemesini ve bunun pozitif ve keyifli bir vakte dönüşmesini sağlayın. Çocuklar rahatladıklarında ve mutlu olduklarında daha iyi yemek yerler.
- 3. Çocuğunuzla oynayın.** Hiçbir şey çocuğunuzun stresten kurtulmasında oyun kadar etkili olamaz! Yere oturun ve yüz yüze olun. Birlikte eğlenin! Çocuğunuzun öğrendiği her yeni şeyi takip edin ve kutlayın. Dışarıda oyun oynamak da stresi azaltmanın etkili bir yoludur. Ayrıca parkta veya grup faaliyetlerinde diğer çocuklarla da oynayabilirsiniz. Diğer çocukların mutlu olduklarını ve güvende hissettiklerini görmek çocuğunuzun aynı duyguları hissetmesine yardım edecektir.
- 4. Çocuğunuzun düzeltmeden önce sakinleştirin.** Stres bazen yaramazlık gibi görünebilir. Çocuklar kızgın olduklarında iyi düşünemez ya da konuşamazlar. Çocuğunuz kızgınsa davranışını düzeltmeden önce sakinleşmesine yardım edin. Ona sarılın, şarkı söyleyin, onu sallayın veya onunla aile dilinizde alçak sesle konuşun. Daha sonra duygular ve daha iyi davranış şekli konusunda konuşun.
- 5. Korkutucu anılar hakkında konuşun.** Çocuğunuz korkutucu ya da üzücü olaylar hakkında konuşmak isterse onu sakince dinleyin. O zaman siz de üzülüyorsanız ya da korktuysanız bunu çocuğunuza söylemekte bir sakınca yoktur. Bu olayla ilgili şu anda üzgün hissediyorsanız bunu da çocuğunuza söyleyebilirsiniz. Çocuğunuzun kesikler ya da yaralar gibi duyguların da iyileştiğini ancak bunun zaman aldığıni anlamasına yardım edin.
- 6. Kendinize iyi bakın.** Strese girdiyse çocuğunuz da stresli hissedecektir. Bu, özellikle dünyayı ebeveynleri üzerinden gören ve hisseden bebekler ve çocuklar için geçerlidir. İyi beslenin, iyi uyuyun ve günün küçük bir kısmını eğlenceye ayırın. Sizi eğlendiren şeyleri çocuğunuzla paylaşın.

Daha fazla birden çok dildeki ebeveyn bilgisi için cmascanada.ca/cnc/parents adresini ziyaret edin



SUPPORTING CHILD CARE IN THE SETTLEMENT COMMUNITY / SOUTIEN DE LA GARDE DES ENFANTS DANS LA COMMUNAUTÉ DE RÈGLEMENT

Funded by: Immigration, Refugees and Citizenship Canada / Financé par : Immigration, Réfugiés et Citoyenneté Canada