

Çocuklar için İpuçları – Koronaya Karşı Hep Birlikte

Korona virüsle birlikte bazı şeyler değişti. Hepimiz maske takmak ve mesafe kurallarına uymak zorunda olduğumuz gibi belki de aile içerisinde de bazı şeylerde değişiklikler oldu. Bu yüzden insanın değişik düşüncelere kapılması ve hatta kaygılanması ve korku duyması çok normal. İnsanın hobilerini yerine getirememesi veya arkadaşlarını ve akrabalarını göremez hale gelmesi durumunda strese girmesi veya kendisini yalnız hissetmesi de normaldir.

Bu duruma, strese ve kaygılara karşı hepimiz farklı tepkiler veririz. Belki kendini yorgun, huzursuz ve keyifsiz hissediyorsun veya korkuyorsun. Belki daha çabuk öfkeleniyor ve daha çabuk sinirleniyorsun. Hatta eskiden senin için hiç de önemi olmayan konularda. Veya iştahında değişiklik oldu, eskisi kadar iyi uyuyamıyorsun veya normalde olduğu kadar iyi konsantre olamıyorsun. Kaygılar karın veya baş ağrısı bile yapabilir.



Kaygıların ve korkularında yalnız değilsin. Bu konuda **konusmak** işe yarayacaktır. Bazen bu çok da kolay olmayabilir. Bu nedenle örneğin ebeveynlerin veya arkadaşların gibi **güvendiğin** kişiler bulmalısın. Eğer ebeveynlerinle sorunların varsa güvendiğin başka yetişkinlerle de konuşabilirsin. Arkadaşlarının da kendilerini nasıl hissettiğine bakabilirsin.

Duyduğun bütün haberlerde çoğu insanın yeniden **sağlıklı** olduğunu düşün. Hastaların çoğu hastanelerimizde çok iyi tedavi görmektedir. Konan bütün **kurallar**, eğer onlara hep birlikte uyarsak ve birbirimize dikkat edersek, bizleri virüsün bulaşmasına karşı korumaktadır!



Teneffüslerden arkadaşlarıyla biraz **hareket etmek** ve **konusmak** veya **oyunlar oynamak** için yararlanmaya çalış. Yaratıcı olun; belki de mesafeye ve maskelere rağmen oynayabileceğiniz yepyeni oyunlar bulabilirsiniz. Boş zamanlarınızda buluştuğunuzda dışarıda olmaya çalışın. Örneğin bisiklete binmeye veya futbol oynamaya gidin.

Eğer evde dersin varsa kendine **günlük plan** yapmaya çalış. Bu plana örneğin ne zaman kalkacağını, ev ödevlerini ne zaman yapacağını, ne zaman spor ve yemek molası vereceğini, arkadaşlarıyla telefonda veya internet üzerinden ne zaman sohbet edeceğini veya ailenle ne zaman oyun oynamak veya güzel bir film izlemek istediğini yazabilirsin.



Mümkün mertebe **açık havaya** çık ve odanı düzenli olarak havalandır. Böylelikle virüsün yayılması da zorlaşacaktır.

Yemeklerinde ise bol bol sebze ve meyve yemeye dikkat etmelisin. Elbette hamburger ve patates kızartmasından tamamen vazgeçmek zorunda değilsin. Fakat **sağlıklı beslenmen** çok önemlidir. Bu senin bağışıklık sistemini güçlendirir ve seni hastalıklara karşı sağlam yapar.



İyi uyuyabilmen ve gündüzleri dinç olabilmen için geç yatmadan çok önemlidir. Yatmadan önce hoş bir şeyler yapmaya çalış. Örneğin kitap oku. Eğer kabus görüyorsan korku hikayeleri okuma veya seni üzen haberleri izleme. Yatmadan hemen önce bir ekrana, televizyona veya telefona bakmamaya çalış. Böylece **daha iyi uyuyabilirsin**.

