

Stres ve çocuk yetiřtirmek



Isaaq ve Meriam'ın sorunları artmıştır

Bunlar, Meriam ve Isaac. Dört çocukları vardır. İsimleri Nora (11 yaşında), Ileas (8 yaşında), Helen (4 yaşında) ve Michael'dır (2 yaşında). Meriam ve Isaac çok endişeleniyorlar. Korona nedeniyle Isaac işini kaybetmekten ve yakında geinememekten korkuyor. Aileleri ve çocukların sağlığı için de korkuyorlar.

Ev çok fazla kalabalıktır



Ev çok kalabalıktır. Meriam ve Isaaq, şu an daha fazla stres içindeler. Çocuklarının onları dinlemelerinin iyi olmasını istiyorlar. Çocuklar yoğunlar ve söz dinlemiyorlar. Isaaq sıkça cezalandırıyor.

Isaaq ve Meriam sıkça stres yaşıyorlar



Isaaq ve Meriam stres içindeler. Ne yapacaklarını bilmiyorlar ve endişeliler. Fakat bu konu hakkında konuşmuyorlar. Bazen Isaaq çocuklara çok çabuk öfkeleniyor.

Isaaq sıkça öfkeliidir



Isaaq, çocuklara doğru daha disiplinli olmasına neden olacak derecede streslidir. Bağırıyor ve Ileas'a elinin düzüyle vuruyor. Bazen onu sıkıca tuttuğu da oluyor. Çocuklar nedenini anlamıyorlar. Korkuyorlar ve kendilerini güvende hissetmiyorlar.

Meriam'ın kafası doludur



Meriam çok yorgundur. Meriam çok fazla düşünüyor. Kafası doludur. Çocuklara bakmakta zorlanıyor. Çocuklarının neye ihtiyaçları olduğunu iyi şekilde anlamıyor. Konuşmuyor. Çocuklar, annelerinin neden konuşmadığını anlamıyor.

Çocukların güvenli şekilde yetişmeleri gerekiyor



Çocuklar şu an sıkça korku ve üzüntü içindeler. İyi ve sağlıklı şekilde yetişmek için Nora ve Ileas, Hana ve Noah'nın kendilerini güvende hissetmeleri gerekiyor. Güvenli şekilde oynamak, öğrenmek, düşünmek ve yetişmek çocuklar için çok önemlidir.

Meriam ve Isaaq'ın anlaşmalar yapmaları gerekiyor



Meriam ve Isaaq, çocuklarının kendilerini korkulu ve üzüntülü hissetmelerini istemiyorlar. Sevgi ve ilgi vermek istiyorlar. Ancak, vurmalarını ve bağırmalarını önlemek için kurallar belirlemek de istiyorlar. Kendi davranışlarını gözden geçiriyorlar. Bu konu hakkında görüşüyorlar ve anlaşmalar yapıyorlar. Isaaq bundan böyle şunları deniyor:

- Hemen tepki vermeyerek sakin kalmak
- Sakin kalmayı başaramadığında dışarıda bir yürüyüşe çıkmak;
- Çocuklar iyi bir şey yaptıklarında onlara övgüde bulunmak.

Isaaq sakın kalıyor



Isaaq sakın kalıyor ve hemen tepki vermiyor.

- Bunun için gözlerini kapatıyor.
- Derin bir nefes alıyor.
- Ve sakın olana kadar 1'den 10'a kadar sayıyor.

Isaaq bir övgüde bulunuyor



İyi bir şey yaptıklarında Isaaq, Nora ve Ileas'a övgüde bulunuyor. Baba ile durumun iyi gitmesinden dolayı çocuklar mutludur.

Meriam danışmaktadır



Meriam, tanıyıp güvendiği bir kişiyi telefonla arıyor. O ona öneride bulunuyor. Öneri şu şekildedir:

- Aileyle beraber bir şema yap
- Birlikte kurallar da düzenle

Isaaq ve Meriam çocuklarla anlaşmalar yapıyor



Bunu Meriam yapıyor. Çocuklarla aşağıdaki örnekler gibi anlaşmalar yapıyor:

- Oynamayı bitirdiğimizde eşyalarımızı topluyoruz.
- Sabit saatlerde birlikte masa başında yemeğimizi yiyoruz.
- Ev ödevlerimizi sabit bir anda yapıyoruz. İşimiz bittiğinde oynamaya başlıyoruz.

Bir örnek için burayı tıklayın

Bazen biraz daha yardım gerekiyor

- Evdeki sorunlarla ilgili olarak birisiyle konuşmak mı istiyorsun? Anne ve çocuk sağlık merkezini, aile hekimini veya mahalle ekibini telefonla ara.
- Bir kuruluşa bağlı birisiyle ailedeki şiddet hakkında konuşmak ister misin? Yardım veya tavsiye için Veilig Thuis'ü (0800-2000) telefonla ara. Bunu adını söylemeden anonim olarak da yapabilirsin.
- Birisinin sana zarar vermesinden çok korkuyor musun? Örneğin, birisi vuruyor veya elinde silah vardır. 112'yi arayın. Telefonun diğer ucundaki kişi, sorular sorarak kimin gelmesi gerektiğine (polis, itfaiye veya ambulans) karar verecektir.
- Çevrenizde birisiyle de elbette görüşebilirsiniz. Güvendiğin birisiyle.

Deze publicatie is gemaakt in samenwerking met:



Nederlands
Jeugdinstituut



Voor iedere ouder

Ouder- en Kindteams
Amsterdam



Isaaq ve Meriam çocuklarla anlaşmalar yapıyor

Bunu Meriam yapıyor. Çocuklarla aşağıdaki örnekler gibi anlaşmalar yapıyor:

- Oynamayı bitirdiğimizde eşyalarımızı topluyoruz.
- Sabit saatlerde birlikte masa başında yemeğimizi yiyoruz. Bir örnek için burayı tıklayın;
- Ev ödevlerimizi sabit bir anda yapıyoruz. İşimiz bittiğinde oynamaya başlıyoruz.

Bazen biraz daha yardım gerekiyor

- Evdeki sorunlarla ilgili olarak birisiyle konuşmak mı istiyorsun? Anne ve çocuk sağlık merkezini, aile hekimini veya mahalle ekibini telefonla ara.
- Evcil şiddet veya çocuk istismarı konusunda başka bir kişiyle mi konuşmak istiyorsun? Yardım veya danışma için Veilig Thuis'ü telefonla ara (0800-2000). Evcil şiddet ve çocuk istismarıyla ilgili olarak mağdurlar, failer ve çevredeki kişiler burada uzman kişilere danışabilip yardım alabilirler. Bunu isim vermeden anonim olarak da yapabilirsin.
- Birisi aniden çok tehlikeli mi oldu? Örneğin birisi vuruyor veya elinde bir silah vardır. Veya başka hayati tehlike söz konusu olan bir durumda 112'yi ara. Telefonun diğer ucundaki kişi, sorular sorarak kimin gelmesi gerektiğini belirleyecektir (polis, itfaiye veya ambulans).
- Çevrenizde birisiyle de elbette görüşebilirsin. Güvendiğin birisiyle.