

# Ebeveynler, çocuklar ve stres

Ne yapabilirsiniz?

 **Pharos**



**LAGUNA**  
collective

 **FAMILIES  
FOUNDATION**

**Nji** Nederlands  
Jeugdinstituut



Dünyanın her yerindeki aileler stres yaşayabilir. Bu normaldir.  
Bir endişeniz olduğunda, kötü bir şey yaşadığınızda veya  
korktuğunuzda stres yaşarsınız.  
Stresli olduğunuzda kendinizi iyi hissetmezsiniz.  
Bu öyküde, aile içinde yaşanabilecek stresle ilgili bazı öneriler ve  
tavsiyeler veriyoruz.



Öykümüzün konusunda Hollanda'da yaşayan bir aile var.

Ebeveynlerin adları Marian ve Daniel.

Onların dört çocuğu var: Lina (11 yaşında), Mo (8 yaşında), Hana (4 yaşında) ve Sem (1 yaşında).

Marian ve Daniel çocuklarını çok seviyor ve onlarla gurur duyuyorlar.



Marian ve Daniel sık sık para, aile, oturdukları yer ve gelecek hakkında endişe duyuyorlar.

Çok fazla stres yaşıyorlar ve kafaları dolu. Tüm bu stres yüzünden evde ortam pek hoş değil.

Çocuklar henüz küçük, fakat annelerinin babalarının kendilerini bazen iyi hissetmediğini fark ediyorlar.

Sem bile, yalnızca 1 yaşında olmasına rağmen, stresi hissediyor.

Çocuklar, Marian ile Daniel'in neden bazen kızgın ya da üzgün olduklarını ve neden bazen bağırıklarını her zaman anlayamıyorlar.



Çocuklar bazen çok hareketli oluyorlar ya da söz dinlemiyorlar.  
Daniel stresli olduğu için böyle durumlarda sakin kalamıyor.  
Çocuklara karşı sakin olmak istiyor, ama sonunda yine de bağırıyor.  
Bazen çocuklarını kollarından sıkıca tutuyor.  
Çocuklar, babalarının bunu neden yaptığını anlamıyorlar.  
Korkuyorlar ve üzüliyorlar.



Marian çok yorgun ve kafası dolu. Hayatında çok şey oldu.

Marian'ın birçok endişesi var.

Bu yüzden kendini iyi hissetmiyor ve çoğu zaman sessiz. Çocukların sorularına cevap vermiyor. Ne yapacağını bilemiyor.

Çocuklar annelerinin neden fazla konuşmadığını anlamıyorlar.

Çocuklar kendilerini yalnız hissediyorlar.

Daniel ve Marian, çocuklarının iyi olmasını istiyorlar ve zor zamanlarda bile onları korumak istiyorlar.

Ama stres yaşadıkları için bunu pek başaramıyorlar.



Marian'ın Sara adında bir teyzesi var. Teyzesi ziyarete geliyor. Marian, Sara'ya, Daniel ile birlikte çok stresli olduklarını ve bu yüzden çocuklara çabuk kızdıklarını anlatıyor. Sara ebeveynlerin bu konuyu kendi aralarında konuşmalarının iyi olacağını söylüyor.

Sara şöyle diyor:

"Herkes bazen stres yaşar.

Çok stresli olduğunda kendini iyi hissetmezsin, iyi düşünemezsin ve yapmak istemediğin şeyleri yaparsın.

O sırada can sıkıcı bir şey olursa çabucak kızarsın veya üzülürsün.

Ben de öyleyim!

Stresi bedeninde de hissedersin.

Genellikle çok yorgun olursun ya da örneğin başın ağrır."

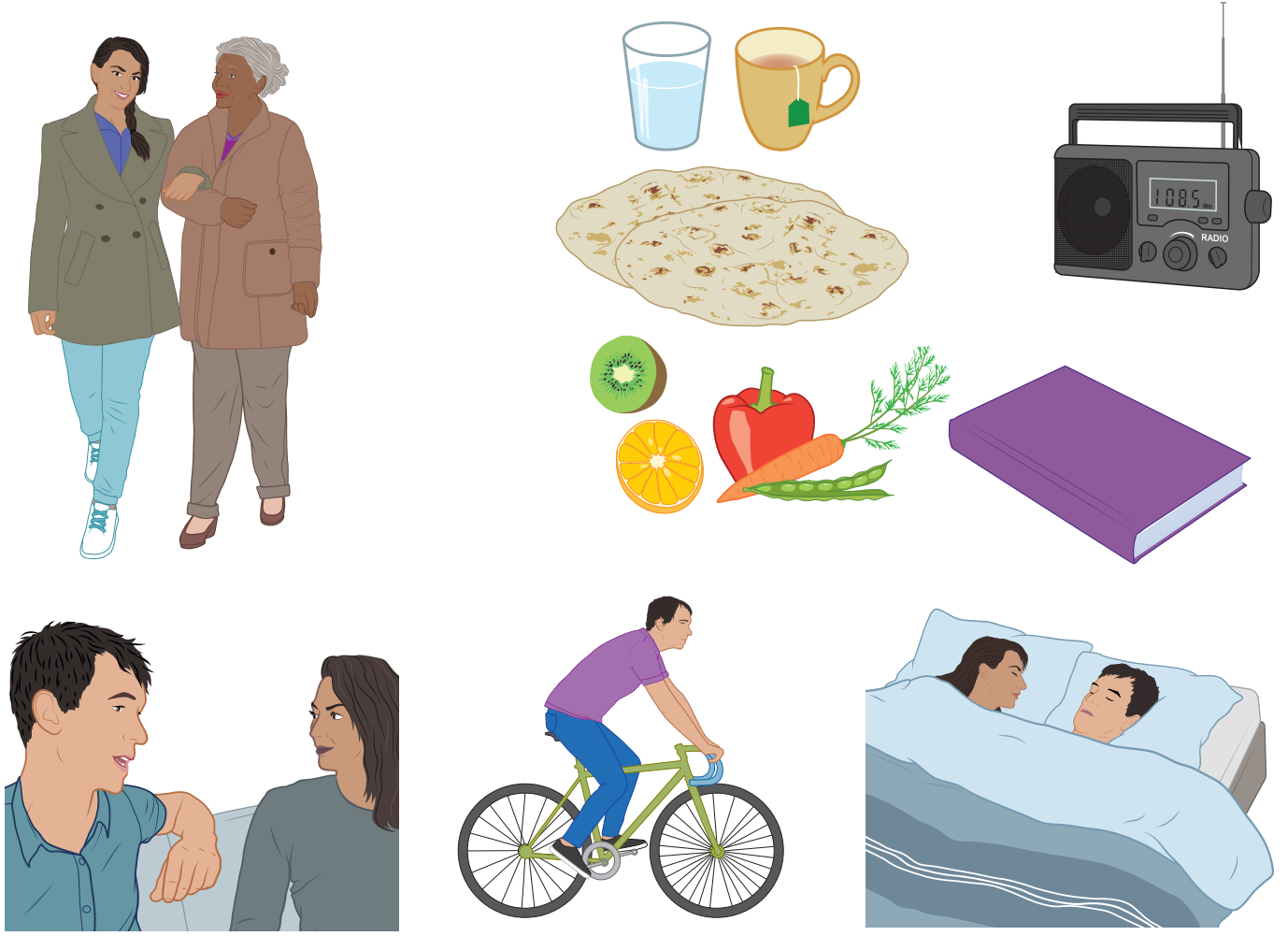


Sara sözlerine devam ediyor:

“Çocuklar kendilerini iyi hissettiklerinde mutlu ve sağlıklı olurlar. Çocuklara yardımcı olabilmek için, annelerin babaların kendilerine iyi bakmaları ve rahatlamaları çok önemlidir.”

Marian ve Sara, her gün birlikte dışarı çıkıp biraz yürüyüş yapmaya karar verirler.

Dışarıda yürürken stres ve sorunlar hakkında konuşabilirler. Ayrıca güzel ve keyifli şeyler hakkında da konuşabilecekler.



Sara birkaç öneri daha veriyor.

Stresliyen sağlıklı beslenmenin, yeterince su içmenin ve zamanında uyumanın önemli olduğunu söylüyor.

Sözlerine şöyle devam ediyor:

“Kendini daha iyi hissetmeni sağlayacak bir şey yapmayı seçebilirsin.

Örneğin pazara gitmek, bisiklete binmek, spor yapmak, müzik dinlemek, okumak, yazmak ya da gönüllü olarak çalışmak.

Ya da çocuklarla birlikte güzel bir şeyler yapmak, arkadaşlarla veya aileyle konuşmak, derin nefes alıp vermek ya da dua etmek.

Sorunlar ortadan kalkmaz, ama yine de kendini daha iyi hissetmeni sağlayacak şeyler yapabilirsin.”



Marian, teyzesi Sara ile yaptığı konuşmayı Daniel'e anlatıyor. Daniel, Sara'nın verdiği önerileri dinliyor.

Birlikte evde nasıl farklı davranacaklarına dair anlaşmalar yapıyorlar.

Aldıkları kararlar:

- Çocuklar bir şeyi yanlış yaptığında ebeveynler olarak sakin kalmaya çalışacaklar. Kızmayacaklar ve bağışlayacaklar.
- Eğer ebeveynler olarak yine de sinirlenirlerse, sakinleşmek için 10'a kadar sayacaklar, derin nefes alıp verecekler, bir süre için odadan çıkacaklar ya da dışarıda kısa bir yürüyüş yapacaklar.
- Ebeveynler çocuklar iyi bir şeyi yaptığında onlara iltifat edecekler.
- Ebeveynler çocuklarla daha sık güzel şeyler yapacaklar.
- Çocuklarla birlikte evi toplamak, birlikte yemek yemek ve ödev yapmak konusunda anlaşmalar yapıyorlar.



Marian ve Daniel stresle şimdiye kadar yaptıklarından farklı bir şekilde başa çıkmaya çalışıyorlar.

Marian stres hissettiğinde biraz dışarı çıkıp yürüyor, Daniel ise müzik dinliyor.

Ebeveynler çocuklarla daha sık oyun oynuyorlar ya da birlikte parka gidiyorlar.

Daniel çocuklar iyi bir şey yaptığında onlara iltifat ediyor.

Çocuklar annelerinin ve babalarının durumunun düzelmesindendolayı mutlular.

Her şey yolunda gittiğinde evde ortam keyifli olur, çocuklar söz dinlerler ve mutlu olurlar.



Daniel ve Marian evdeki ortamın düzelmesinden mutlular.

Üstelik duyguları hakkında daha fazla konuşuyorlar ve birbirlerini destekliyorlar.

Bilmedikleri bir şey olduğunda tavsiye almak için birini arıyorlar.

Güvendikleri birini arıyorlar.

Örneğin bir aile üyesini, arkadaşlarını, aile hekimini veya çocuk sağlığı merkezini. Anne ve baba olarak birbirlerinin ve çocuklarının iyi olması onlar için çok önemli.

## Siz de mi stres yaşıyorsunuz?

O zaman bunun hakkında eşinizle/partnerinizle, arkadaşlarınızla veya ailenizle konuşun.

Ya da aşağıdaki yazıya bir göz atın!

### Bazen daha fazla yardıma ihtiyaç duyulur

- Mahallenizden biriyle konuşabilirsiniz. Güvendiğiniz biriyle.
- Evde yaşadığınız sorunlarınız hakkında biriyle konuşmak ister misiniz? Yardım ya da tavsiye için Çocuk ve Ergen Sağlık Hizmetlerini (Jeugdgezondheidszorg) veya Mahalle Ekibini (wijkteam) arayınız.
- Evde sizin veya başka birinin güvenliği tehlike altında mı? Bununla ilgili biriyle konuşmak mı istiyorsunuz? Öyleyse yardım veya tavsiye almak için Veilig Thuis'u (0800-2000) arayın. Bunu isminizi vermeden, anonim olarak da yapabilirsiniz.
- Birinin size zarar vermesinden çok mu korkuyorsunuz? Örneğin, birinin sizi dövmesinden ya da elinde silahının olmasından? Öyleyse 112'yi arayın. Telefondaki görevli drumun ne olduğunu soracaktır. Gerekirse polis, itfaiye veya ambulans gelecektir.
- Buradan stresle ilgili bir video izleyebilirsiniz.

## Kolofon

### Bu yayının iş birliği içinde gerçekleştirildiği kuruluşlar

Julia Bala (Laguna Collective),  
Adriana Jasperse (Laguna Collective)  
Cecile Winkelman (Families Foundation)  
Thibaut Coenegracht (NJI)  
Salem Zeggay (GGD Amsterdam)

### Tarafından mümkün kılındı

GGD GHOR Nederland

### Teşekkürler

Resimli hikayeyi bizimle birlikte test eden  
tüm anne babalara ve dil elçilerine.

### Tasarım

Saskia Zwerver

### Pharos

2026