

Ebeveynler ve diğerk yetişkinler için çocuklarla ve gençlerle birlikte korona krizini aşmaya yardımcı olabilecek bazı öneriler



Hepimiz bu zamanda dört duvar arasında birbirimizle daha çok zaman geçiriyoruz. Her ne kadar bu durum bazılarımız için şartları zorlasa da olaya olumlu tarafından bakıp bunu çocuklarınızla daha çok zaman geçirmek için bir fırsat olarak görebilirsiniz.

Neler yapılabileceğıyle ilgili birkaç öneri:

Yakınlık ve mesafe (Kişisel alan)

Kişisel alanınızla ilgili güncel kuralları söz konusu yaparak tekrar gözden geçirin. Sizi zorlayan, engel olan, rahatsız eden veya yalnız hissettiren kurallar var mı? Hangileri üzerinizdeki yükü alıyor, sizi özgürleştirip rahat hissetmenizi sağlıyor? Hangileri size eğlenceli geliyor? Yetişkinlerin birbirleriyle yaptığı ve sizin aranızda yaptığınız kalıplaşmış ve bu zamana kadar sorgulanmamış selamlaşma ve vedalaşma ritüellerini sorgulamak ve söz konusu yapmak için en uygun zaman. Hangi ritüelleri seviyorsunuz, hangilerini sevmiyorsunuz? Hangilerine bazen aktif olarak izin veriyorsunuz? Belki de selamlaşırken sakalı batan veya garip/kötü kokan, bakışlarıyla rahatsız eden, selamlaşma şekliyle veya yorumlarıyla sizi ve çocuklarınızı rahatsız eden yetişkin akrabalarınız ve yakın dostlarınız vardır. Bu tür konuları konuşmak, çocuklarınızı tacize ve istenmeyen dokunuşlara karşı güçlendirmek için çok iyi bir fırsat. Günlük, olağan durumları ve dokunuşları söz konusu yapmak, ileride ve ihtiyaç halinde bu tür rahatsızlık veren davranışları değiştirmek istediğinizde ve buna karşı bir duruş sergilemek istediğinizde size kolaylık sağlayacaktır.

Korona, insan hakları ve olağanüstü durumla ilgili kurallar hakkında

Çocuğunuzu neden korona virüsünün yayılmasına karşı önlemlerin alındığıyla ve bunların neden gerekli olduğuyla ve bunun için hangi hakların askıya alındığıyla ilgili bilgilendirin; mesela toplanma ve gösteri hakkı,

özgür hareket edebilme hakkı, insanları kendi seçtiğiniz ve sizin uygun bulduğunuz şekilde selamlama hakkı, dışarıda oynama hakkı vb. Bu hakların tarihine değinip nasıl ve kimlerin mücadelesi sonucu bunların kazanıldığını ve bu insanların nasıl kendi hayatlarını tehlikeye atıp tehdit altında mücadele ettiklerini ve bu hakların sizin ve çocuklarınız için neden önemli olduğunu konuşun.

Özlenenler ve özlenmeyenler

Çocuklarınızla birlikte řu an için en çok kimi özlediğiniz ve kimi veya kimleri hiç özlemediğinizi düşünün. Çocuklarınızdan bu kişiler ile ilgili daha çok şey öğreneceğinizden emin olabilirsiniz – mesela neden onların çocuklarınız için önemli olduğunu veya neden onların bazı kişilerden korktuğunu ve onların hayatını zorlaştırdığını.

Zorunlu aranın herkes için anlamı farklı

Ara, bazı insanlar için her şeyden önce insanın sınırlarını zorlayan bir mücadele, bir şans, bazıları için istenmeyen bir durum, diğerkleri için dayanılması güç bir baskı ve stres durumu, kimileri için tatil, bazıları için tehlike ve kabus, diğerkleri içinse uzun zamandır gerçekleşmesi için uğraşılan bir dilek... Bazı insanlar içinse her zamankinden daha fazla iş ve daha az zaman demek. Güncel durumla ilgili farklı algılar yargılamadan yan yana var olmalı ve bu konuyla ilgili fikir alışverişinde bulunulmalı.

Yemek yapın, evi toparlayın, kitap okuyun, internette dolaşın...

Dümeni çocuğunuza verip sizin için yemek hazırlamasına olanak verin. Bırakın kahvaltıyı, öğle ve/veya akşam yemeğini onlar hazırlasın. Günlük yaşamda, çocukların kendi sevdikleri yiyecekleri kendilerinin hazırlaması için zaman kısıtlı. Birçok çocuk ve genç, izin verildiği takdirde, sadece kurabiye yapmayı sevmekle kalmayıp aynı zamanda sabır ve özen gerektiren karmaşık tarifleri de hazırlayabilir ve bu konuda tecrübe kazanabilirler.

Onlara kitap okuyarak zamanın daha çabuk geçmesini sağlayabilirsiniz ve beraber hayal dünyasına dalabilirsiniz.

Uzun zamandır yapmak istediğiniz, fakat farklı sebeplerden dolayı sürekli ertelediğiniz işleri çocuklarınızla birlikte yapabilirsiniz (Mobilyaların yerini değiştirmek, duvara yeni resimler asmak vs.) Evinizde/yaşam alanınızda değişiklik yaparak takılıp kalmış düzeninize hareket getirebilirsiniz.

Çocuklarınızın size yeni uygulamaları, bazı aletlerin kullanımını ve özelliklerini (cep telefonu gibi) ve sanal dünyanın yeniliklerini göstermesini sağlayın. Beraber; mesela koronayla, cinsel eğitimle, çocuk hakları vs. gibi faydalı olabilecek ve bilgi edinebileceğiniz web sitelerini gezin (Bazı öneriler için aşağıya bakınız).

Zihninizde yolculuğa çıkın

Arabayla, otobüsle, metroyla okula, spora, müzik dersine vs. alelacele yetişmeye çalışmak yerine, dışarıya çıkmanın kısıtlı ve yasak olduğu bu zamanda yapamadığınız yolculukları hayal gücünüzü kullanarak zihninizde yapmayı deneyebilirsiniz. Nasıl bir yere gitmek isterdiniz?

Bu olağandışı durum içerisinde diğerlerinin ve benim durumum nasıl?

Başkalarının, arkadaşlarınızın ve akrabalarınızın çocuklarının şu anda nasıl olduğuyla ilgili fikir alışverişinde bulunmak; farklı hayat şartları hakkında düşünmeyi, kendi durumumuzu başkalarınıninkiyle karşılaştırmayı ve duygularımızı dile getirmeyi mümkün kılar.

Birbirinizle konuşun

İnsanın göğsüne oturan, ağır konuların konuşulması hem cesaret hem de zaman ister, ama en ağır olanı susmaktır. İçinde bulunduğunuz durumu ve zamanı çocuklarınızla birlikte değerlendirin. Birkaç dakika ya da yarım saat de olsa çocuklarınızla konuşmayı deneyin. Çocukların genelde söyleyecekleri çok şey var.

Yardım isteyin

Çocuğunuzun söyledikleri ya da gösterdikleri sizi zorladıysa ve sizi tedirgin ettiyse, çocuğunuzun davranışlarına bir anlam veremiyorsanız, yardıma ihtiyacınız varsa; lütfen bize ulaşın. Selbstlaut ekibi olarak sizin için buradayız: office@selbstlaut.org. Ayrıca bize haftaiçi her gün saat 10 ile 17 arası bu numaradan ulaşabilirsiniz: 01-8109031.

SELBSTLAUT

Koronavirüsünden dolayı dışarı çıkmanın kısıtlı olduğu zamanlarda ebeveynler, yetişkinler, çocuklar ve gençler için faydalı olabilecek, farklı dillerde bazı bağlantılar:

Kinderrechte

Kinderrechte machen keine Pause:

<https://unicef.at/news/einzelansicht/kinderrechte-machen-keine-pause/>

Informationen über Corona:

Info über Coronavirus für Eltern:

<https://unicef.at/news/einzelansicht/coronavirus-informationen-fuer-eltern/>

Das Coronavirus Kindern einfach erklärt - ein Video der Stadt Wien:

https://www.youtube.com/watch?v=_kU4oCmRFTw

Corona-Quiz for children (English):

<https://www.unicef.org/coronavirus/fact-or-fiction-how-much-do-you-actually-know-about-coronavirus-covid-19>

Le Coronavirus expliqué aux enfants (Français/Französisch):

<https://ptitlibe.liberation.fr/coronavirus-dernieres-infos,101211>

How teenagers can protect their mental health during coronavirus (covid-19) (English):

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-teenagers-can-protect-their-mental-health-during-coronavirus-covid-19>

Coronavirus disease (COVID-19): What parents should know – How to protect yourself and your children (English):

<https://www.unicef.org/stories/novel-coronavirus-outbreak-what-parents-should-know>

How to talk to your child about coronavirus disease 2019 (COVID-19) (English):

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

Çocuğunuza Koronavirüs 2019'dan (COVID-19) nasıl bahsetmelisiniz? (Türkçe/Türkisch):

<https://www.unicef.org/turkey/hikayeler/%C3%A7ocu%C4%9Funuza-koronavir%C3%BCs-2019dan-covid-19-nas%C4%B1l-s%C3%B6z-etmelisiniz>

Spiele und Beschäftigung:

Ballübungen für Zimmer und Garten:

<https://sport.orf.at/stories/3060933/>

Experimente für zuhause:

https://www.helmholtz.de/.../Helmholtz_Schuelerlabore_Brochur...

WienXtra Tipps für zuhause Spielen:

<https://blog.kinderinfowien.at/tipps-fuer-zuhause/>

<https://www.wienextra.at/spielebox/zuhause-spielen/>

Kinderfreunde: Gruppenstunde:

<http://www.gruppenstunde.at>

Museen online:

<https://www.travelandleisure.com/.../museums-with-virtual-tou...>

<https://artsandculture.google.com>

Digitale Spiele:

WienXtra: Digitale Spiele- und Eltern-Tipps:

https://www.wienextra.at/.../Bros.../_games_broschuer_19_web.pdf

Kinderbuch-Vorstellungen und Empfehlungen:

https://selbstlaut.org/wp-content/uploads/Literaturliste_-_Selbstlaut_-_Okt_2019.pdf

<http://buuu.ch>

Sexuelle Bildung:

<http://dasmachen.net>

<https://s-talks.at>

<https://liebenslust.at>

<https://firstlove.at>

Website-Tipps für Jugendliche:

<https://www.rataufdraht.at>

https://www.feel-ok.at/de_AT/jugendliche/jugendliche.cfm

<https://www.saferinternet.at/zielgruppen/jugendliche/>

SELBSTLAUT

Saferinternet.at für Eltern: <https://www.saferinternet.at/zielgruppen/eltern/>

Viyana'da danışmanlık hizmeti veren organizasyonlar:

Ninlil, Verein gegen sexuelle Gewalt an Frauen mit Lernschwierigkeiten oder Mehrfachbehinderung: <http://www.ninlil.at>

Tamar Beratungsstelle für misshandelte und sexuell missbrauchte Frauen und Mädchen:

www.tamar.at

Notruf. Beratung für vergewaltigte Frauen und Mädchen:

<http://www.frauenberatung.at>

Wiener Mnnerberatung. Therapiezentrum und Informationsstelle für Männer, Projekte mit Burschengruppen:

www.maenner.at

Kinder-und Jugendanwaltschaft Wien:

<http://www.kja.at>

Frauen beraten Frauen:

<http://www.frauenberatenfrauen.at>

Rosa lila Tip, Beratungszentrum von und für homosexuelle Mädchen, Buben, Frauen und Männer:

<http://dievilla.at/>

Miteinander Lernen/Birlikte grenelim. Beratungs-, Bildungs- und Psychotherapiezentrum für Frauen, Kinder und Familien:

www.miteinlernen.at

Selbstvertretungs-Zentrum Wien für Menschen mit Lernschwierigkeiten im WUK:

<http://www.svz.wuk.at/>

Efeu Verein zur Erarbeitung feministischer Erziehungs- und Unterrichtsmodelle:

www.efeu.or.at

Dięer eyaletlerde danışmanlık hizmeti veren organizasyonlar:

Selbstbewusst, Verein für Sexualpädagogik und Prävention von sexuellem Kindesmissbrauch, Salzburg:

www.selbstbewusst.at

Pia, Hilfe für Opfer sexuellen Missbrauchs, Linz:

<http://www.pia-linz.at>

Hazissa, Fachstelle für Prävention von (sexualisierter) Gewalt, Graz:

<http://www.hazissa.at>

Zebra, Interkulturelles Beratungs- und Therapiezentrum, Graz:

<http://www.zebra.or.at>

SELBSTLAUT