

## Güvenlik duygusu yaratmak

Şu anda çocukların ve yetişkinlerin güvensiz hissetmeleri tamamen normal ve anlaşılabilir bir durumdur.

Evde denemek için bazı fikirler:

### 1. Öngörülebilir bir gün

Güçlü bir rutine sahip olmak günün güvenli ve öngörülebilir geçirilmesine yardımcı olabilir. Çapalarınızla başlayın - kahvaltı, öğle yemeği ve çay gibi olağan şeyler. Daha sonra iki veya üç büyük kaya seçin - dışarıya çıkmak ve birlikte kitap okumak gibi yapılması gereken şeyler. Bu büyük kayaların etrafına başka şeyler sığdırın. Çocuğunuza ne olacağını göstermek için görsel desteği kullanın. Kendinize karşı nazik olun - bazen, tüm çabalarımıza rağmen günlerimiz planladığımız gibi gitmez.

### 2. Güvenlikten bahsedin

Çocuğunuza, onları güvende tutmak için yetişkinlere güvenebileceklerini bildirin. Yaptıklarınızdan bahsederek "Ailemizde, ..... Yaparak güvendeyiz" deyin. Risk ve tehlikeden bahsetmek yerine, güvenlikten bahsedin. "Okullar açılıyor, ancak her gün gidemeyiz, bu yüzden herkes güvende."

### 3. Neler olup bittiğinden bahsedin

Bazı aileler çocuklarını korkutmak istemedikleri için salgın hakkında konuşmadılar. Ancak çocuklarımız muhtemelen şu anda hayatın çok farklı ve oldukça korkutucu olduğunu anlayacaklar, bu yüzden bunu doğru bir şekilde açıklanması işleri *daha az* korkutucu hale getirebilir. Koronavirüs, sosyal mesafe ve el yıkamayı anlatan birçok iyi sosyal hikaye ve çocuk kitabı ve videosu var.

### 4. Güvenlik eli

Çocuğunuzun elini çizin. Onlara yardım edebilecek ve destekleyebilecek beş güvenli insanı düşünün. Çizimin her parmağı boyunca birer kişinin adını yazın. Çocuğunuzun ihtiyaç duyduklarında nasıl yardım veya destek isteyebileceğini birlikte düşünün.

## 5. Güvenli rehabilitasyon ortamı

Çocuğunuzun, endişeli veya stresli hissettiği zaman gidebileceği 'güvenli' veya 'mutlu' bir yer yaratmasına yardımcı olun. Hayal güçlerini veya hatıralarını ya da bir resim veya fotoğrafı kullanabilirler. Ayrıca, aydınlatma, dokular, sesler ve kokuları kullanarak çocuğunuz için fiziksel olarak güvenli bir rehabilitasyon ortamı yaratabilirsiniz.



Barnet, Enfield and Haringey  
Mental Health NHS Trust



ENFIELD  
Council

