



1. ÖNCE KENDİNİZE İYİ BAKIN KI ÇOCUKLARINIZA DESTEK OLABİLESİNİZ

- Eğer kaygı seviyeniz çok arttıysa kendiniz için bir dakika zaman ayırın.
- Derin derin nefes alın ve nefesinizi dinleyin.
- Her nefeste inip kalktığınızı hissetmek için bir elinizi karnınıza koyabilirsiniz.
- Sonra bir süreliğine sadece kendi nefesinizi dinleyin.

Bunu her gün deneyin. Harikasınız!

2. ÇOCUKLARINIZA KRİZ İLE BAŞA ÇIKABİLMELERİNE YARDIMCI OLUN

- Çocuklar korkmuş, şaşırılmış ve kızgın olabilir. Sizin desteğinize ihtiyaçları var.
- Kendilerini nasıl hissettiklerini anlatırken çocuklarınızı dinleyin.
- Hissettiklerini kabul ederek onları teselli edin.
- Dürüst olun ancak olumlu kalmaya çalışın.

Her akşam çocukları ve kendinizi övecek bir şey bulun.

3. BAŞA ÇIKMA YETİŞİNE YARDIMCI OLACAK KULLANIŞLI YÖNTEMLER

- Zor da olsa kendiniz için günlük rutinler oluşturmaya çalışın.
- Rutinler çocukların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur. Eğer yapabiliyorsanız yemek ve okul ödevi gibi işler için günlük rutinler oluşturun.
- Başkalarına yardım etmek de kendinizi daha iyi hissettirecektir.

Çocuklarımız sükûnet ve iyilikseverliği bizlerden öğrenir.

4. ÇOCUKLARINIZLA BEŞ DAKİKALIK OLUMLU ZAMAN GEÇİRİN

- Çocuklara ne yapmak istediklerini sorun.
- Onları dinleyin ve konuşurken göz teması kurun.
- Tüm dikkatinizi onlara verin.

Çocuklarla her gün oyun oynayarak konuşmak onların kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olur.

5. STRES, ÜZÜNTÜ VE ÖFKE İLE BAŞA ÇIKABİLİRSİNİZ

- Hislerinizi paylaşıp konuşabileceğiniz birini bulmaya çalışın.
- Öfkeden tepeniz atmak üzere mi? Kendinize durmak için 10 saniye verin.
- Beş kere yavaşça nefes alıp verin. Sonra daha sakin şekilde karşılık vermeye çalışın.

Bunu her yaptığınızda kendinizle gururlanın.

6. UFAK ŞEYLER ÇOCUKLARINIZI GÜVENDE TUTMAYA YARDIMCI OLUR

- Çocuklarla onları güvende tutacak pratik yöntemler hakkında planlar yapın.
- Çocukları güvendiğiniz anne baba, aile veya arkadaşlarınızın yanında tutmaya çalışın.
- Ayrı düşmeniz durumunda ne yapılması gerektiği hakkında birlikte plan yapın.

Çocuklarla plan yapmak onların kendilerini daha güvende hissetmelerine de yardımcı olur.

7. KRİZ ANLARINDA ÇOCUKLARINIZIN DAYANIKLILIĞINI GELİŞTİREBİLİRSİNİZ

- Çocuklara aile işlerinde yardımcı olmalarını isteyin.
- Çocukları denedikleri veya iyi iş yaptıkları için övün.
- Bu onları yine iyi şeyler yapmaları için cesaretlendirip yardımcı olacaktır.
- Çocuklara bir arada kalmanın onları güvende tutmaya yardımcı olacağını söyleyin.

Çocukları övmek onları fark edip önemseydiğinizi göstermesi bakımından önemlidir.

8. AİLENİZİ BİR ARADA TUTUN

- Çocukları her zaman kendi yanınızda veya güvendiğiniz birinin yanında tutun.
- Ellerini tutun, sizin önünüzde yürümelerini sağlayın.
- Onlarla aynı aracın içinde kalın.
- Bir dağıtım alanına gidiyorsanız çocukları yanınızda tutun veya onları güvendiğiniz bir yetişkinin yanına bırakın.

Yorgunluktan bitkin düşmüş ve bunalmış olabilirsiniz. Yine de devam etmeyi sürdürdüğünüz için kendinizi takdir edin.

9. HER ÇOCUK İÇİN GÜVENLİK NOTLARI

- Bir güvenlik notu plastikle kaplanır veya su geçirmez bir çantaya konur.
- Nota kendinizin ve güvendiğiniz 3 kişinin tam ad soyadı ve telefon numaralarını yazın.
- Çocuğunuzun ihtiyacı olabilecek ilaç isimlerini ve varsa özel gereksinim ya da sakatlıklarını yazarak not edin.
- Bu güvenlik notunu her çocuğun üzerine bir yere saklayın (örneğin her zaman giydiği bir giysinin cebi, bir kolyeye asılı veya ayakkabılarının içi gibi yerler olabilir.)

Hazırlıklı olduğunuzda çocuğunuza güvende kalabilmesi için en yüksek ihtimali de sunmuş oluyorsunuz. Elinizden geleni yapın.

10. ÇOCUKLARIMIZLA GÜVENLİK PLANLARI YAPMAK

- Çocuğunuzla içinde sizin tam adınız ve telefon numaranız ile güvendiğiniz başka birinin telefon numarasının geçtiği bir şarkı veya tekerleme oluşturarak ona ezberletin. Bu şarkı veya tekerlemeyi her gün tekrar edin.
- Eğer yeni bir yerdeyseniz kaybolmamaları için çocuklara etrafı tanımalarında yardımcı olun.
- Her gün ayrı düşüğünüz takdirde buluşabileceğiniz net bir yer belirleyerek üzerinde anlaşın.
- Kimlik bilgilerinizi içeren tüm belgelerin kopyalarını alın veya fotoğraflarını çekin.
- Çantalarınızın kaybolma ihtimaline karşı paralarınızı farklı yerlere saklayın.

Kriz anında elinizden gelen en iyisini yaptığının farkına varın.

11. ÇOCUKLARINIZI ÇOCUK KAÇIRANLARDAN KORUMAK

- Çocuklarınıza çocuk kaçırıcıların yalan söyleyerek onları çalıştırabilecekleri veya yanlış şeyler yaptırabileceklerini öğretin.
- Çocuk kaçırıcılar erkek, kadın, çift görünümüne, resmi veya askeri üniformalı ya da renkli ceket giymiş olabilirler. Oldukça kibar ve yardımcı olmaya çalışıyormuş gibi görünebilirler.
- İçgüdülerinize güvenin. Eğer bir şeyin yolunda gitmediğini hissederseniz hemen oradan ayrılın.
- Herhangi birinin yardım, nakil veya kalacak yer ayarlama önerisini kabul etmeden önce onlardan fotoğraflı kimliklerini göstermelerini talep edin.

Bu hususlar sizi tehlikeden uzak tutmaya ve yardımcı olmak isteyen dürüst kişileri bulmanıza yardım edecektir.

12. ÇOCUKLARINIZLA GÜVENLİ ŞEKİLDE SEYAHAT EDEBİLMEK

- Tanığınız kişilerle grup halinde seyahat edin.
- Güvendiğiniz bir kişiyle sık sık yolculuk planlarınızı, nerede ve kimlerle olduğunuzun bilgisini paylaşın.
- Güvendiğiniz kişilerle gerekirse tehlikede olduğunuzu bilmelerini sağlayacakları bir kod sözcük oluşturun.
- Pasaport veya kimlik belgelerinizi hiç kimseye vermeyin.
- Tanımadığınız kişilere çocuklarınızı emanet etmeyin.

Yaptığınız her şey çocuklarınızı korumak için. Elinizden geleni yapıyorsunuz.

13. ÇOCUKLARIMIZI ŞİDDETEN KORUMAK

- Çocuklarınıza kimsenin onlara dokunmaya hakkı olmadığını öğretin.
- 'Hayır' demeleri ve bağırılmaları için alıştırmaya yaptırın.
- Tehlikeli yerler ve insanlar hakkında onlarla konuşun.
- Eğer istismar olmuşsa çocuğunuza inanın. Onlara bunun onların suçu olmadığını ve onları sevdiğinizi söyleyin.

Zor olduğunu biliyoruz, ancak çocuğunuzla konuşmak onları korumaya yardım edecektir. Onlar için elinizden geleni yapıyorsunuz.

14. SEVDİĞİMİZ BİRİSİ ÖLDÜĞÜNDE ÇOCUKLARIMIZA SÖYLEMEK

- Sade sözcüklerle onlarla bu kişinin öldüğünü ve geri gelmeyeceğini söyleyin.
- Çocuğunuzun dinleyin ve ne hissederse hissetsin duygularını kabul edin. Çocuklar mutlu görünüyor ancak üzgün olabilir.
- Onlara ne hissederse hissetsinler bunun sorun olmadığını söyleyin.
- Tüm yanıtla sahip olmamak normal. Sadece dinlemek çocuklara onları önemseyişinizi göstermeye yardımcı olacaktır.

Sizin de canınız acıyor olmalı. Nefes almak için kendinize bir dakika ayırın.

15. SEVDİĞİMİZ BİRİSİNİ KAYBETTİĞİMİZDE ÇOCUKLARIN BUNUNLA BAŞA ÇIKABİLMESİNE YARDIMCI OLMAK

- Ölen kişiye veda edebilmek için birlikte bir şeyler yapın -bir dua, mektup veya şarkı gibi...
- Çocuklara bundan sonra onlara kimin bakacağını net bir şekilde söyleyin.
- Nasıl tepki verirlerse versinler kişisel olarak almayın. Sadece yanlarında kalarak onları sevin ve destek olun.
- Her ne olursa olsun için kendilerini suçlamadıklarından emin olun.

Kendinize ve çocuklarınıza kayıplarınız için yas tutmaya müsaade edin. Unutmayın, elinizden geleni yapıyorsunuz.