

Slik snakker du med barn om koronaviruset

Korona virusu hakkında çocuklarla konuşabilirsiniz.

Mange barn er bekymret og redde av koronaviruset, spesielt når skoler og barnehager stenges. De lurer på om de kan bli syke eller hvordan de kan unngå å bli smittet. Det er derfor viktig å snakke med barna om koronasmitten for å skape trygghet og unngå frykt.

Cocuklar korona virüsü nedeniyle endişeli ve korkuyorlar, özellikle okulların ve anasınıflarının-kreslerin kapalı olması onları olumsuz etkiliyor. Onlar nasıl hasta olunur veya hastalığın bulaşmasından nasıl korunulur merak ediyorlar. Bu nedenle çocukların korona bulaşması hakkında güvende hissetmeleri ve korkmamaları için onlarla konuşulması önemlidir.

Her er Redd Barnas råd for hvordan du kan snakke med barn om koronaviruset:

Burada korona virüsü hakkında çocuklarla nasıl konuşabileceğinize yönelik Redd Barna'nın önerileri bulunmaktadır.

Tips 1

Öneri 1

BRUK BARNETS SPRÅK NÅR DU SNAKKER OM KORONAVIRUSET

Korona virüsü hakkında konuşurken çocuk dilini kullanın.

Barn trenger å føle seg informert for å ikke bli redde. Gi barna fakta og informasjon på en måte som er forståelig for dem. For mye informasjon kan være overveldende for barn. For å kunne ha en god samtale, bør du ta utgangspunkt i hva barnet selv vet, tror og lurer på. Lytt til barnets spørsmål og bekymringer.

Çocukların korkmamaları için bilgilendirmeye ihtiyaçları var. Durumu açıklarken ve onları bilgilendirirken anlayabilecekleri bir yöntem kullanın. Çok fazla bilgi çocuklar için aşırı olabilir. Başarılı bir iletişim için çocukların kendi bildikleri, inandıkları ve merak ettikleriyle başlamalısınız. Çocukların soruları ve endişelerini dinleyiniz.

Tips 2

Öneri 2

VÆRE MED OG TRYGG BARNA

Çocukların yanında olun onlara güven verin.

Gi barnet informasjon som gjør at de føler seg så trygge som mulig, men vær ærlig. De aller fleste som blir smittet av korona blir ikke særlige syke. Risikoen for barn og unge er veldig lav. Koronaviruset kan være alvorlig for enkelte eldre personer og de som har alvorlige sykdommer fra før, inkludert barn. Hvis man blir syk og har vært i kontakt med smittede eller vært et sted der sykdommen er utbredt, så må man si ifra til en voksen som ringer til en lege som finner ut hva som skal gjøres videre. Men selv om man vasker hendene godt og gjør alt for å forhindre spredning, kan man fortsatt bli smittet. Det er aldri barnets skyld. Barn må ikke føle skyldfølelse eller hetse andre som blir smittet.

Onları olabildiğince güvende hissettirecek şekilde bilgilendirin, bunu yaparken gerçekleri söyleyin. Korona bulaşanların çok büyük bir kısmı gerçekten hasta olmamaktadır. Çocuklar ve gençler için risk oldukça düşüktür. Korona virüsü bazı yaşlılar ve daha önce ciddi hastalık geçirmiş çocuklar ve yetişkinler için ciddi olabilir. Eğer biri hasta ve bu kişi başkalarıyla görüşmüş veya hastalığın yaygın olduğu bir yerde bulunmuşsa, bu kişi bu durumu büyüklerine söylemelidir. Büyükler bir doktoru ararlar ve neler yapılması gerektiğini bulurlar. Bir kişi ellerini çok iyi yıkasa ve hastalık bulaşmasından korunsa da bu kişiye hastalık bulaşabilir. Bu asla çocukların suçu değildir. Çocuklar suçluluk hissetmemeli ve hastalık bulaşmış kişiler hakkında kötü düşünmemeli, onları suçlamamalıdır.

Tips 3

Öneri 3

VÆR ÅPEN OG ÆRLIG OM HVA SOM SKJER

Ne olduğu hakkında açık ve gerçekçi olun

Barn er opptatt av å finne forklaringer når det er noe som opptar dem eller bekymrer dem. Det finnes mye usikkerhet, informasjon og feilinformasjon knyttet til koronaviruset, og barn trenger derfor å kunne snakke med noen som kan gi tydelig informasjon. Vær ærlig om hva som skjer om man blir syk. De som har blitt smittet av koronaviruset blir bedt om å holde seg hjemme i fjorten dager for ikke å smitte andre. De som er veldig syke, blir lagt inn på sykehus hvor de får behandling.

Barn og tenåringer får informasjon fra forskjellige kilder, men ikke alle er like troverdige. Barn kan ofte lage sine egne forklaringer som kan være med på å skremme andre barn. Bruk Folkehelseinstituttet eller NRK Supernytt. Hvis eldre barn ønsker å se på nyhetene, så lønner det seg å se på det sammen med foreldrene for å øke forståelsen av hva som skjer.

Çocuklar ne zaman onları meşgul eden veya endişelendiren bir şeyle karşılaştıklarında onu anlamlandırmakla uğraşırlar. Korona virüsüyle ilgili çok fazla şüphe, bilgi ve yanlış bilgi bulunmaktadır ve bu nedenle çocuklar kendilerine güvenilir bilgi verebilecek birileriyle konuşabilmelidir. Birinin hasta olması halinde neler olabileceğiyle ilgili gerçekçi olun. Başkalarına hastalığı bulaştırmaması için korona virüsü bulaşmış bir kişi 14 gün boyunca evde kalmalıdır. Ağır hasta olan kişiler tedavi olabilecekleri hastanelere yatırılırlar.

Çocuklar ve ergenler bilgileri farklı kaynaklardan edinmektedirler fakat bu kaynaklar aynı düzeyde güvenilir değildir. Çocuklar sıklıkla kendi açıklamalarını diğer çocukları korkutacak şekilde yapabilirler. Folkehelseinstituttet (Halk Sağlığı Enstitüsü) veya NRK Supernytt kullanınız. Eğer büyük çocuklar normal haberleri izlemek isterlerse, ne yaşandığını anlamalarına yardımcı olmak için onlarla birlikte izleme zahmetine katlanın.

Tips 4

Öneri 4

TENK PÅ HVORDAN DU ORDLEGGER DEG FORAN BARN

Çocukların karşısında onlarla nasıl konuşacağınızı düşünün

Det er lett å glemme at barn tar innover seg alt hva foreldre sier og trekker egne konklusjoner. Voksne må passe på hva man sier når man snakker med hverandre i

nærheten av barn. Ord som pandemi eller karantene er vanskelig å forstå, og det er lett for barn å la fantasien løpe løpsk og bli mye reddere om det er noe de ikke forstår.

Unutulmamalıdır ki çocuklar ebeveynlerinin söylediği şeyleri özümserler ve kendi çıkarımlarını yaparlar. Yetişkinler çocuklar yakınlarında iken ne söylediklerine dikkat etmelidirler. Pandemi (yayılım-yaygın olmak) veya karantina gibi kelimeler anlaşılması zor kelimelerdir ve anlamakta zorlandıkları şeyler hakkında çocukların daha fazla korkmalarına ve fantezi üretmelerine neden olur.

Tips 5

Öneri 5

GI BARNA HÅP

Çocuklara umut verin

Barn trenger å høre hva som gjøres for å hjelpe og for å stoppe viruset. Land over hele verden gjør alt de kan for at viruset ikke skal spre seg, det er også grunnen til at skoler blir stengt og fritidsaktiviteter blir avlyst. Det finnes tusenvis av flinke leger og sykepleiere som er klare til å ta vare på folk om de blir syke. Si at dere foreldre og andre voksne gjør deres absolutt beste for å passe på barna og unngå at de blir syke.

Çocukların virüsü durduran ve insanlara yardımcı olan şeylerin olduğunu duymaya ihtiyaçları vardır. Dünyadaki tüm ülkeler virüsün yayılımını durdurmak için ellerinden geleni yapıyorlar, ve ayrıca okullar kapandı ve faaliyetler iptal edildi. Binlerce iyi doktor ve hemşire hasta olan insanlara yardımcı olmayı başarıyor. Siz ebeveynlerin ve diğer yetişkinlerin çocukları korumak ve onları hastalıkta uzak tutmak için kesinlikle en iyisini yaptıklarını çocuklara söyleyin.

Tips 5

Öneri 5

SNAKK OM HVA BARNA SELV KAN GJØRE

Çocukların kendilerinin yapabilecekleri hakkında onlarla konuşun

Barn håndterer vanskelige situasjoner bedre når de vet hva de kan selv bidra med. Snakk om hva hver enkelt av oss kan gjøre for å ikke bli smittet og for å ikke smitte

andre. Koronaviruset smitter gjennom dråper som sprer seg når man hoster eller nyser. For å unngå smitte må man ha god håndhygiene ved å vaske hendene sine grundig med såpe i tjue sekunder. Hva med å synge gratulerer med dagen-sangen to ganger for å få tiden til å gå når man vasker hendene? Pass på å hoste eller nyse i et papirhåndkle og kast det etter bruk. Om man ikke har papir tilgjengelig, så er albuekroken et alternativ. Det er viktig å holde seg hjemme om man føler seg dårlig. Det er ikke bare for din del, men for å beskytte de som har størst sjanse for å bli alvorlig syke. Alle må gjøre en ekstra innsats, også barn. Nå er tiden til å vise empati og ta vare på hverandre.

Çocukları çekip çevirmek onlarla uğraşmak kendilerinin nasıl katkı sağlayacağını bilmeleri durumunda daha kolay olacaktır. Onlarla herkesin kendisini nasıl koruyacağını ve diğerlerine nasıl hastalık bulaştırmayacağı konusunda konuşun. Korona virüsü kişilerin hapşırıkları ve öksürükleri zaman yayılan damlacıklar aracılığıyla bulaşmaktadır. Bulaşmaktan korumak için bir kişi 20 saniye boyunca ellerini dikkatlice sabunla yıkayarak iyi bir el hijyenine sahip olmalıdır. Bir kişi ellerini yıkamak için geçirdiği zamanda iki kez “iyi ki doğdun” şarkısını söyleyebilir mi? Hapşırırken ve öksürürken kağıt mendil kullanılmalı ve kullandıktan sonra çöpe atılmalıdır. Eğer kağıt mendil yoksa, kolumuzun dirseği iyi bir alternatiftir. Kişinin kendini kötü hissetmesi durumunda evde kalması önemlidir. Bu sadece sizin yararınız için değildir, ciddi hastalanma ihtimali olan diğerlerini korumak içinde gereklidir. Herkes ekstra çaba sarfetmelidir, tabi çocuklarda. Şimdi empati gösterme ve diğerlerini koruma zamanı.