

Şu sıralar en çok duyduğumuz yakınmalar; 'Hiç halim yok, içimden hiç bir şey yapmak gelmiyor, motivasyonumu kaybettim, çok sıkıldım'. Bunların hepsi çok normal. Bu kadar uzun bir süre bildiğimiz hayatın dışında davranmak zorunda kalmamızın, kısıtlanma duygusunun ve sosyal ilişki yoksunluğunun sonucu olarak ortaya çıkan travma belirtileri. Başa çıkabilmek için en etkili yol günü planlamak. Gününüzü planlayın ve asla bozmayın. Planın içine sizi rahatlatan bir şeyler de eklemeyi unutmayın. Ayrıca planda sürekli hareket olması gerekmiyor. İsterseniz gün içinde uzanın, dinlenin. Ama mutlaka bir sınır koyun. Beyninize hala kontrolün sizde olduğunu gösterin. İnsanoğlu tahmininizin çok ötesinde güçlü bir varlık. Bizden önceki nesillerin yaşadıkları onca travmaya rağmen hayatta kaldığını unutmayın. Gücünüzü hatırlayın. Bu günler bitecek.(Canel, N. 2020)



ARA VERİN

Herkesin ara vermeye ihtiyacı vardır. Gün içerisinde mutlaka kendinize zaman ayırın ve istediğiniz bir şeyi yapın.

Çocuklarınız sizi sinirlendirirken olumlu hissetmek ve pozitif kalmak zor olabilir.Sık sık 'bunu yapmayı bırak" şeklinde tepki veriyor olabilirsiniz.Ancak çocuklara doğru şeyler yapmaları için olumlu talimatlar ve övgüler verdiğimizde, istediklerimizi yapma olasılıkları daha yüksektir.(UNİCEF)

**1
KENDİNİZİN VE AİLE BİREYLERİNİZİN
DUYGULARINI ANLAMAYA ÇALIŞIN**

**2
SİZİ SAKINLEŞTİREN AKTİVİTELERE
ÖNCELİK VERİN,KAYGI VEREN
UNSURLARDAN UZAK DURUN**

**3
AİLE BİREYLERİ İLE İLETİŞİMDE KALIN**

**4
YENİ BİR ŞEY DENEYİN**



YALNIZ DEĞİLSİNİZ

Tüm dünyada pek çok anne ve babanın sizinle aynı yaşantıları ve zorlukları paylaştığını unutmayın. arkadaşlarınızın başa çıkma yollarını öğrenin.