



Bunun cevabını ben de bilmiyorum. Bilim insanları en kısa sürede bitmesi için çalışıyor. Yeni tedaviler, ilaçlar üretmek için uğraşıyorlar. Biz de evde kalarak yayılmasını yavaşlatıyoruz.



DURUŞ, TAVIR VE İLİŞKİ ÖNEMLİ

“İdeal cevaplar” sadece kelimelerin yan yana dizilişinden ibaret değil. Kapsayıcı tavırla, göz göze duruşla, elindeki işi bırakıp gerçekten ilişkide içtenlikle olmakla, içsel sakinlikle birlikte güçlüdür sözler.

Hep evde kalmak çok zor...
Sıkıldın, herkesi özledin, daha
ne kadar süreceğini merak ediyorsun,
bir an önce bitsin istiyorsun...

Yargılamayan, küçümsemeyen, üstten bakmayan ya da acıma/ajitasyon içermeyen, kabul edici ve içten bir tavırla duyguları aynalayarak başladığımız zaman söze, çocuklar hem duygularının ebeveyn tarafından kelimelere dökülmesiyle rahatlıyorlar, hem “hissettiğini hissetmenin” tamamen normal ve kabul olduğunu, ebeveynlerince gerçekten görüldüklerini fark edebiliyorlar.

EVET BILMIYORUZ,
çünkü her şeyi bilmek zorunda değiliz...

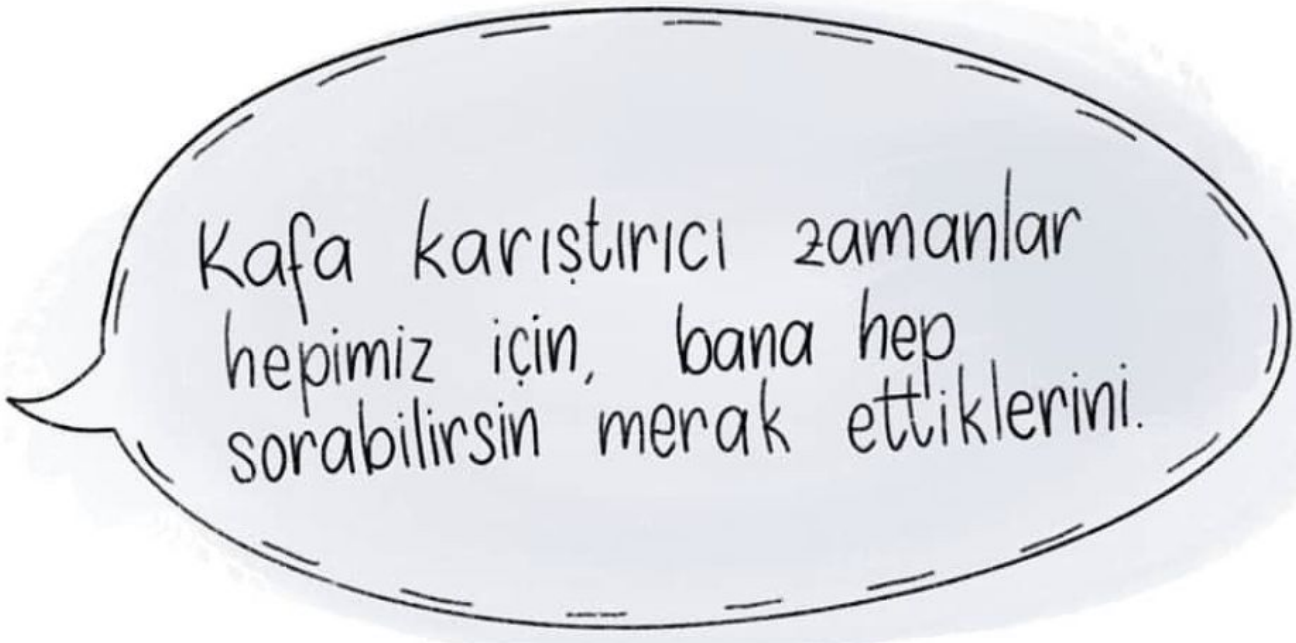
Bilmiyorum demenin kıymetini,
buna tahammülün hayattaki
güven ve sabrımızı geliştirdiğini
fark etmek için iyi bir süreçteyiz.
Her şeyi bilmek, kontrol etmek,
çözmek zorunda değiliz. Kontrol
edemediklerimiz için kaygı
duymaktansa kendimize ve
çocuklarımıza verebileceğimiz en
dürüst cevap “ben de bilmiyorum”.

ŞİMDİ VE ŞU ANDA'YLA ÇABAYI VE UMUDU KAPSAMAK

Akut travmada şimdi, burada, şu anda'ya vurgu ile çaba ve gelecek umudu çok önemli. “Bildiğim şu anda güvendeyiz. Ve tüm dünya bunun üstesinden gelmek için çok çalışıyor.

Bilim insanları, doktorlar yeni tedaviler, ilaçlar için uğraşıyorlar.

Bizler de uyarılara uyarak, evde kalarak yayılmasını yavaşlatıyoruz. Her zor zaman gibi bu da geçecek, biz seni hep koruyacağız.”



Kafa karıştırıcı zamanlar
hepimiz için, bana hep
sorabilirsin merak ettiklerini.

Çocuklarımızı soru sormaya
cesaretlendirdiğimizde onlara
büyük bir özgürlük armağan
ediyoruz. “İyi ki bunu sordun...”