

COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Bire-Bir Zaman Geçirin

İşe gidemiyor musunuz? Okullar kapandı mı? Para konusunda endişeli misiniz? Stresli ve bunalmış hissetmek normaldir.

Okulların kapanması çocuklarımız ve gençlerimizle daha iyi ilişkiler kurma şansı tanır.

Bire-Bir zaman geçirmek ücretsiz ve eğlencelidir. Çocukların sevdiğini ve güvende hissetmesini sağlar. Böylece önemli olduklarını hissederler.

Her çocuğunuzla geçireceğiniz zaman ayrı olsun



Sadece 20 dakika ayırmanız yeterli, süreyi arttırmak size bağlıdır. Her gün aynı saatte zaman ayırmak, çocukların bunu dört gözle beklemesini sağlar.



Çocuğunuza ne yapmak istediğini sorun



Seçim yapmak özgüvenlerini artırır. Yapmak istedikleri aktiviteler fiziksel mesafeye uygun değilse, bu durumu onlarla bu konuyu konuşmak için bir şansa çevirin. (Diğer broşürleri inceleyiniz.)

Bebğinizle/yürümeye başlayan çocuğunuzla ilgili fikirler

- Yüz ifadelerini ve seslerini yapın
- Şarkılar söyleyin
- Tencere/kaşıkla müzik yapın
- Hikayeler anlatın, kitap okuyun veya resim paylaşın



Ergenlikteki çocuklar için fikirler

- Sevdikleri bir şey hakkında konuşun: spor, müzik, ünlüler, arkadaşlar
- Açık havada-evin etrafında yürüyüşe çıkın
- En sevdikleri müzikle egzersiz yapın

Küçük çocuğunuzla ilgili fikirler

- Bir kitap okuyun veya resimlere bakın
- Müzikle dans edin veya şarkı söyleyin!
- Birlikte birşeyler yapın-temizlik ve yemek yapmayı oyun haline getirebilirsiniz!
- Okulla ilgili çalışmalarına yardım edin

TV ve telefonu kapatın. Bu virüssüz bir zaman

Onları tüm dikkatinizi vererek dinleyin. İyi eğlenceler!

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtla Dayalı



unicef
for every child



End Violence
Against Children



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS for CDC of any particular product, service, or enterprise.

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPPAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.

