

# COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

## Destek Olun

COVID-19 günlük iş, ev ve okul rutinlerimizi değiştirdi. Bu durum çocuklarınız ve sizin için zor bir durum olsa da, yeni rutinleri hayatınıza katmak yardımcı olacak.

### Günlük rutininizi oluşturun

- Siz ve çocuklarınız için planladığınız aktivitelerin yanı sıra boş zamanlar için de çizelge hazırlayın. Bu durum, çocukların daha güvende hissetmelerine ve daha iyi davranmalarına yardımcı olur.
- Çocuklar veya gençler, okulun zaman çizelgesini yapmak gibi, günün rutinini planlamanıza yardımcı olabilir. Çocukların bu planlamaya yardımcı olmaları, günlük planı daha iyi takip etmelerini sağlar.
- Her gün egzersiz yapın  
- Stresin azalmasına ve çocukların enerjilerini atmalarına yardımcı olur.



### Çocuğunuzun davranışlarında sizler onlar için bir modelsiniz

- Güvenli mesafeyi ve hijyeni korumaya çalışıyorsanız ve özellikle hasta veya savunmasız olanlara şefkatle yaklaşıyorsanız – çocuğunuz bu davranışı örnek alacak.

### Çocuğunuza güvenli mesafeyi koruması hakkında bilgi verin

- Eğer ülkenizde sorun yoksa, çocuklarınızı dışarı çıkarın.
- İnsanlarla paylaşmak için mektup yazabilir ve resim çizebilirsiniz. Başkalarının görmesi için onları evinizin dışına koyun!
- Çocuğunuzla nasıl güvende olduğunuz hakkında konuşarak onun için güven ortamı oluşturabilirsiniz. Onların önerilerini dinleyin ve ciddiye alın.

### El yıkama ve kişisel hijyeni eğlenceli hale getirin

- Eleri yıkamak için 20 saniyelik bir şarkı yaratın. Hareketler ekleyin! Çocuklara düzenli el yıkamaları için övgülerde bulunun.
- Yüze en az teması sağlamak için bunu oyun haline getirin ve en az sayıda yüzüne dokunanı ödüllendirin (birbirinizi sayabilirsiniz).

Her günün sonunda, günü düşünmek için bir dakikanızı ayırın. Çocuğunuza yaptığı olumlu veya eğlenceli şeylerden bahsedin. Bugün iyi yaptığınız şey için kendinizi övün. Siz bir yıldızınız!



Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtla Dayalı



World Health Organization



unicef  
for every child



WVO  
WORLD WITHOUT ORPHANS



End Violence  
Against Children



PARENTING FOR  
LIFELONG HEALTH



CDC  
CENTERS FOR DISEASE  
CONTROL AND PREVENTION

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 or CDC of any particular product, service, or enterprise.



CHILDHOOD  
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION  
POWERED BY THE WORLD BANK GROUP



ACCELERATE  
IMPACT  
- 2025



INTERNET OF  
GOOD THINGS



UNIVERSITY OF  
OXFORD



USAID  
FROM THE AMERICAN PEOPLE



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime

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.