

COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Kamu Spotları

Kamu Spotlarına Giriş

1 • Baş Başa Zaman Geçirme

2 • Pozitif yaklaşımı sürdürme

3 • Program hazırlama

4 • Kötü davranışlar

5 • Sakin olma ve stresi yönetme

6 • COVID-19 hakkında konuşmak

7 • Oyunlar ile öğrenme

8 • Kalabalık evlerde ve topluluklarda ebeveynlik

9 • Sinirlendiğimizde

10 • Aile uyumu

11 • Çocukların çevrimiçi güvenliğini sağlama

12 • Aile bütçesi



unicef
for every child



End Violence
Against Children



Maestral



The mark "CDC" is owned by the U.S. 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 organization.

CHILDHOOD
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION
FOUNDED BY A. B. GIBSON, COO OF TONY'S



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-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

Kamu Spotlarına Giriş

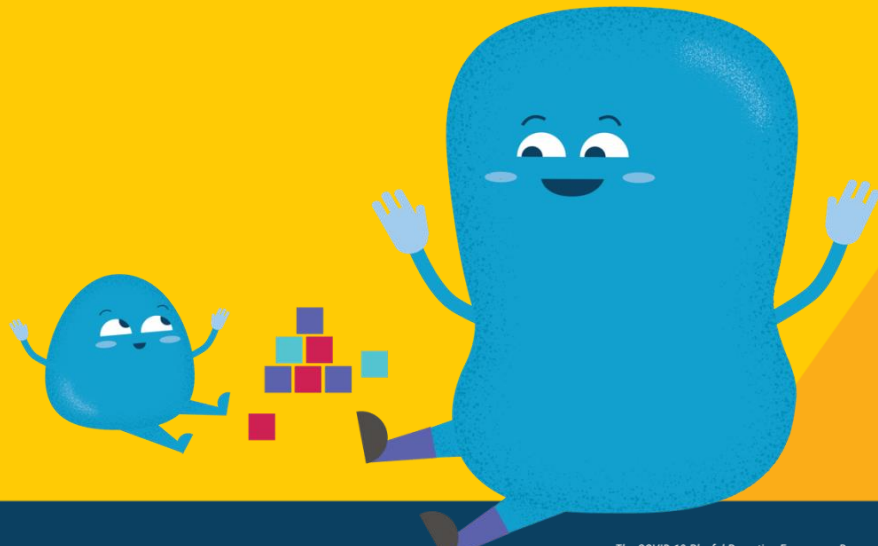
[Aşağıdaki metin, bir giriş duyurusu niteliğindedir ve bir duyuru serisinin başında kullanılabilir.]

Koronavirüs salgını dünyanın dört bir yanında aile yaşamını sekteye uğratmıştır. Pek çok aile çocukları ve ergenleri meşgul etmekte zorlanmaktadır; stres ve anksiyete seviyeleri yükselmiştir. Fakat ebeveynlerin çocukları için ellerinden gelenin en iyisini yapmayı istediklerini biliyoruz!

‘Yapıcı Ebeveynlik’ Duyuruları faydalı olabilir. Bu ipuçları, ebeveynlik uzmanları tarafından hazırlanmıştır ve oyun ile öğrenme ve stres yönetiminden COVID-19 hakkında konuşma ve aile bütçesine kadar aile hayatının tüm yönlerini ele almaktadır.

Düzenli ‘Yapıcı Ebeveynlik’ bölümümüzde, önümüzdeki [12]* gün boyunca her gün [bir]* ebeveynlik ipucu yayınlayacağız. Her gün saat [XX]* olduğunda bu ipuçlarını dinleyebilirsiniz. İpuçlarımızın bu zorlu zamanlarla başa çıkmanıza ve çocuklarınızla eğlenip onlarla birlikte öğrenmenize yardımcı olacağını umuyoruz!

** Yayıncılar bu bölümleri uygun şekilde doldurabilir.*



1 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK Baş Başa Zaman Geçirmek

🔍 Dizin geri dön

Bulguya dayalı bilgiler için
buraya tıklayın

Diğer Diller

Günün ipuçları:

- Baş başa zaman geçirmek, çocuğunuza verebileceğiniz en iyi armağandır.
- Şu üç adımı unutmayın: 'Dinle, Gör ve Gülümse'.

Kamu Spotu:

Karantina süreci tüm aileler için zor olsa da bu süreçte yapabileceğiniz kolay ve ücretsiz aktiviteler vardır. Küçük ve ergen çocuklarınızla her gün 'Baş Başa' zaman geçirmeye çalışın. Onların seçtiği bir şeyi yapabilirsiniz; mesela bir hikâye okuyabilirsiniz. Ya da ergen çocuğunuzun sevdiği ünlü biri hakkında konuşabilirsiniz. Veya birlikte şarkı söyleyerek bulaşıkları yıkayabilir veya temizlik yapabilirsiniz. Bu aktiviteler çocuğunuzun kendisini önemli hissetmesini ve sevildiğini anlamasını sağlayacaktır.

Günde yalnızca 20 dakika ayırmanız bile bu zorlu zamanları atlatalmalarına yardımcı olacaktır. Şu üç adımı unutmayın: Dinle, Gör ve Gülümse!



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-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

2 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK Pozitif yaklaşımı sürdürme

🔍 Dizin geri dön

Bulguya dayalı bilgiler için buraya tıklayın

Diğer Diller

Günün ipuçları:

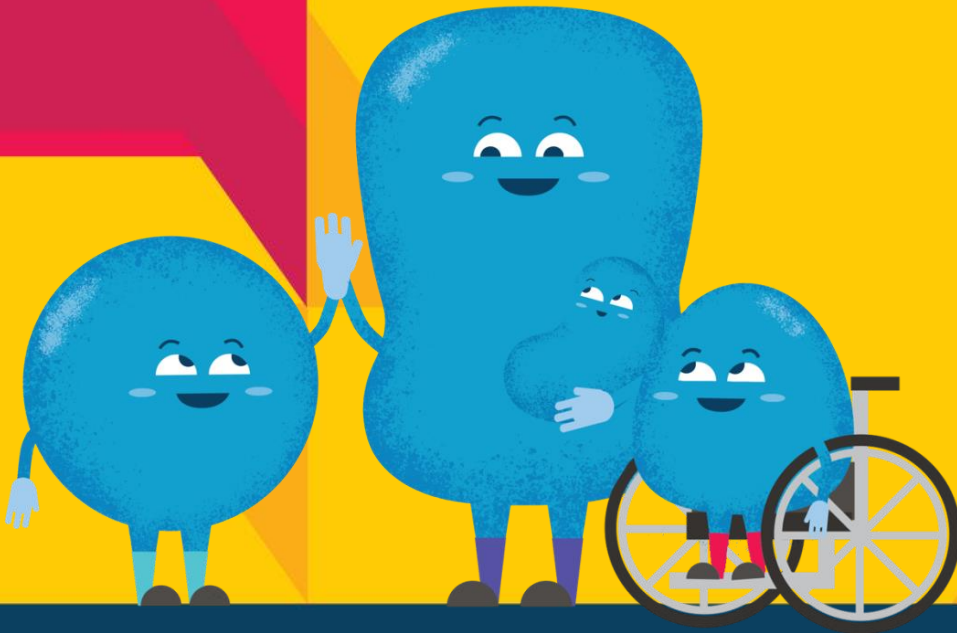
- 1 Pozitif yaklaşımı sürdür
- 2 Övgüler oldukça faydalıdır.
- 3 Kendinize şu soruyu sorun: Bugün güzel bir söz söyledim mi?
- 4 Gerçekçi olun - net olun - nazik olun.

Kamu Spotu:

Çocuklar ve ergenler evde kapalı kaldıklarında öfkelenebilir ve kuralları çiğneyebilirler. Ancak yapacak pek çok şey var!

İyi davranışlar sergiledikleri anları gözlemleyin ve bu durumlarda onları ÖVÜN! Bu övgüler, küçük ve ergen çocuklarınızın daha iyi davranmalarını teşvik edecektir.

Kendinize şu soruyu sorun: Bugün güzel bir söz söyledim mi? Kendinizi övmeyi de unutmayın. Tüm ülke sizinle gurur duyuyor.



3 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK Program hazırlamak

🔗 Dizine geri dön

Bulguya dayalı bilgiler için buraya tıklayın

Diğer Diller

Günün ipuçları:

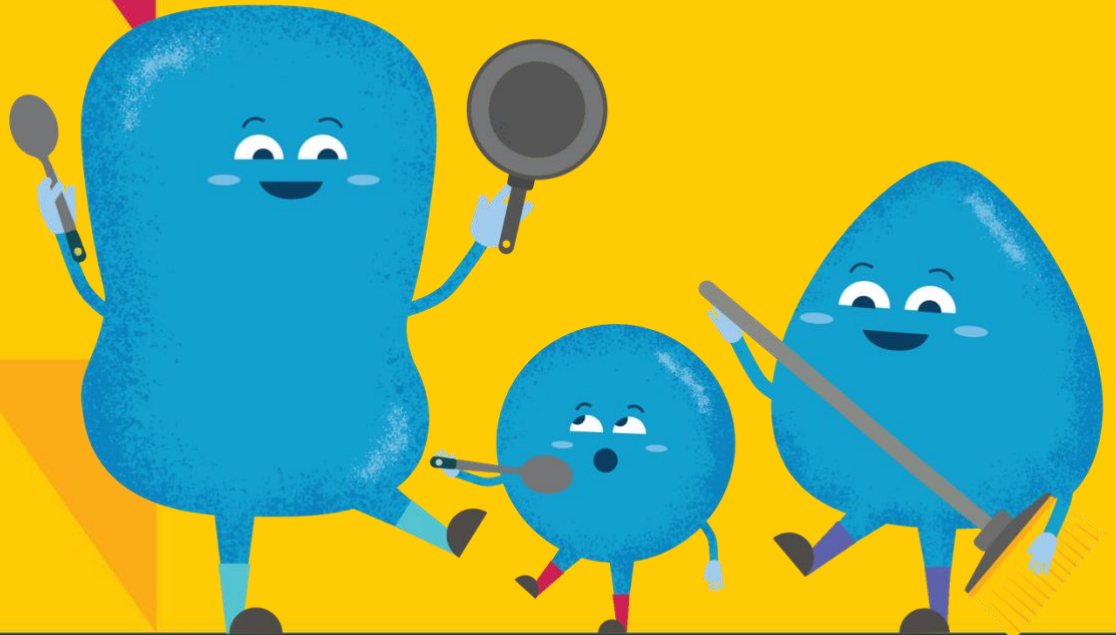
- Egzersiz yapmak için dans edin ve müzik kesildiğinde kımıldamadan durun.
- Gününüzü iş ve eğlence zamanlarına göre programlayın.
- Küçük eğlenceler gününüzü güzelleştirir.

Kamu Spotu:

Okulların kapalı olması ve dışarı çıkamamak çocuklar, ergenler ve sizin için oldukça zordur. Gününüzü programlamak, hepinizin pozitif kalmasına yardımcı olabilir.

Ev işleri, ödevler, oyun ve serbest zamanı hesaba katarak gününüzü planlayın. Çocuklar da günlük planı hazırlamaya yardım edebilir.

Mümkünse her gün egzersiz yapın. Evinizde dans edip müzik kesildiğinde kımıldamadan durmayı deneyebilirsiniz. Birikmiş enerjinizi atın!



unicef
for every child



End Violence
Against Children



Maestral



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

CHILDHOOD
FOUNDATION
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION
FUNDING OF A BETTER WORLD



INTERNET
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-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

4 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK Kötü davranışlar

🔍 Dizine geri dön

Bulguya dayalı bilgiler için
buraya tıklayın

Diğer Diller

Günün ipuçları:

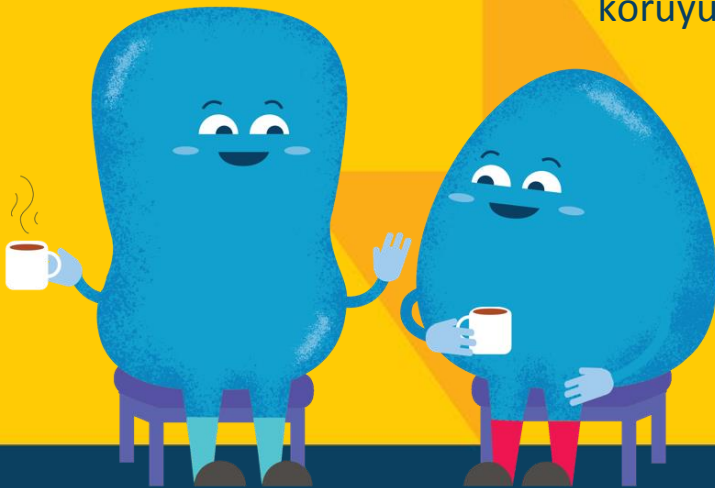
- İyi ve kötü davranışlar arasındaki çizgi çok incedir. Çocuklarınızın doğru tarafta kalmasına yardımcı olun.
- Önleyin, koruyun ve övün.
- Çocuklar duygularını davranışları ile ifade eder.

Kamu Spotu:

Tüm çocuklar ve ergenler, uygun olmayan davranışlar sergiler. Evde kapalı kalmak, uslu davranmayı daha da zorlaştırmaktadır. Kötü davranışların azalmasına katkıda bulunabilirsiniz.

İyi yaptıkları şeyleri ÖVÜN. Bu yaklaşım, bebeklerden ergenlere kadar herkes için önemlidir.

Kötü davrandıklarında onları uyararak daha iyi davranmaları için onlara bir şans verin. Kötü davranış devam ederse bunun bir sonucu olmasını sağlayın (kısa bir süreliğine bir oyuncak veya oyunu ellerinden almak gibi). Ardından, onlara iyi bir şey yapma fırsatı verin ve bunu yaptıklarında onları ÖVÜN. Önleyin, koruyun ve övün.



unicef
for every child



End Violence
Against Children



Maestral



The mark "CDC" is used by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this mark is not an endorsement by HHS or 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-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.



5 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Sakin olun ve stresi yönetin

[Dizine geri dön](#)

[Bulguya dayalı bilgiler için buraya tıklayın](#)

[Diğer Diller](#)

Günün ipuçları:

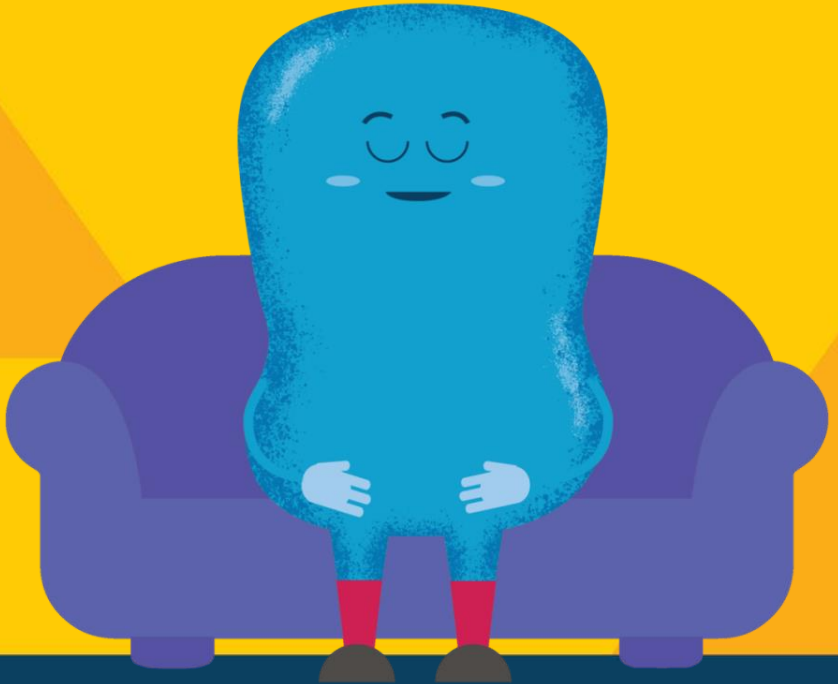
- 1 Stresli günler geçiriyoruz. Çocuklarınızı destekleyebilmek için kendinize iyi bakın.
- 2 Karantinada olsanız da yalnız değilsiniz.
- 3 Kısa bir süreliğine de olsa rahatlamaya çalışın.
- 4 Kendiniz için güzel bir şey yapın.
- 5 Çocuklarınızı dinleyin.

Kamu Spotu:

Evde küçük veya ergen çocuklara bakan ebeveynler; övgüyü hak ediyorsunuz! Bunun stresli bir süreç olduğunu biliyoruz; o yüzden kendinize de biraz zaman ayırın. Yalnız hissediyorsanız birileriyle konuşun. Çocuklar uyuduğunda biraz ara verin.

Bu basit molayı deneyin. Oturun ve gözlerinizi kapatın. Nefes alıp verişinizi dinleyin. Nasıl hissettiğinizin farkına varın. Hazır olduğunuzda gözlerinizi tekrar açın.

Çocuklarınızı destekleyebilmek için kendinize iyi bakın!



unicef
for every child



End Violence
Against Children



Maestral



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 program.

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-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.



6 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK COVID-19 hakkında konuşmak

🔗 Dizine geri dön

Bulguya dayalı bilgiler için
buraya tıklayın

Diğer Diller

Günün ipuçları:

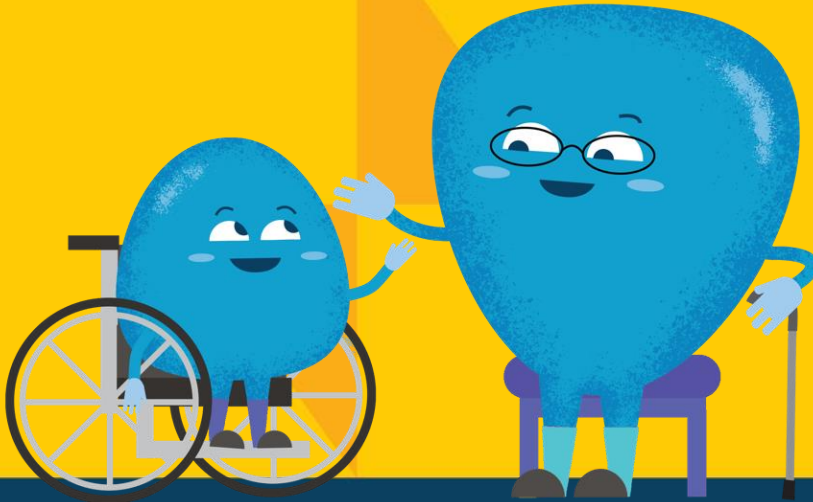
- 1 COVID-19: herkesin dilindeki yeni sözcük.
- 2 Bilgi güçtür; açıkça ve dürüstçe konuşun.

Kamu Spotu:

Küçük veya ergen çocuklarınızla Koronavirüs hakkında nasıl konuşacağınızdan mı endişeleniyorsunuz? Onlara karşı dürüst olun.

Soru sormalarına izin verin. Sorularına dürüstçe cevap verin. Cevabı bilmiyorsanız, bilmediğinizi söylemek gayet normaldir. Hâlen öğrenmeye çalıştığımız pek çok şey var.

COVID-19'un insanların nasıl görüldüğüyle veya nereden geldikleriyle ilgili olmadığını açıklayın. Hasta olan insanları destekleyebiliriz. Onlara zorba değil, kahraman olmayı öğretin.



unicef
for every child



End Violence
Against Children



Maestral



The mark "CDC" is owned by the U.S. 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 organization.

CHILDHOOD
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION
FOUNDED BY A. A. BROWN FUND OF DENVER



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-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

7 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK Oyunlar ile öğrenme

[Dizine geri dön](#)

[Bulguya dayalı bilgiler için buraya tıklayın](#)

[Diğer Diller](#)

Günün ipuçları:

- Oyun, ciddi bir iştir.
- Oyun, iyi bir öğrenme aracıdır.
- Oyun, her yaştaki insanlar için eğlencelidir.
- En küçük evde bile oyuna zaman ve yer ayırabilirsiniz.

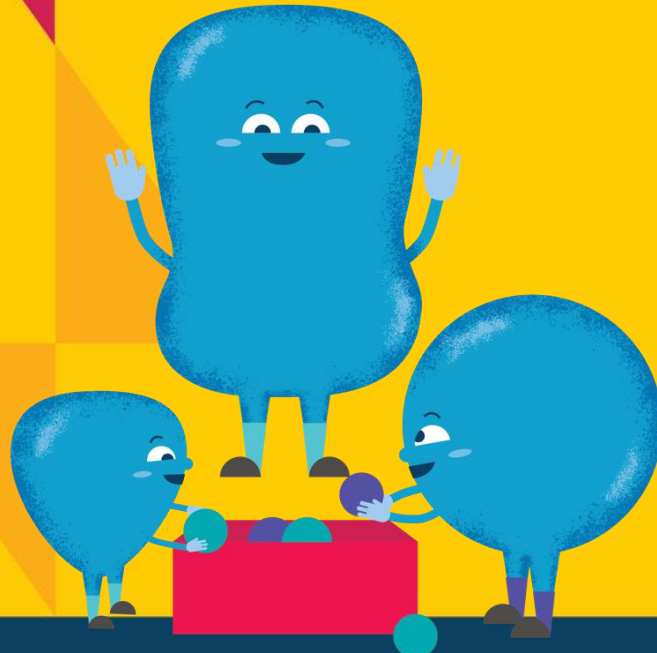
Kamu Spotu:

Küçük veya ergen çocuklarınızla evde kapalı mı kaldınız? Oyunlar aracılığıyla öğrenmeye devam edebilirsiniz.

Bir hareket oyunu deneyin. Dans etmeye başlayın ve sonra “Dur!” diye bağırın. Ardından bir hayvan adı söyleyin ve herkesin o hayvanı taklit etmesini sağlayın.

Birlikte bir hikâye uydurun; herkes sırayla bir cümle söylesin.

Ergen çocuğunuzdan size bilgi yarışması soruları sormasını isteyin!



unicef
for every child



End Violence
Against Children



Maestral



The mark "CDC" is owned by the U.S. Dept. of Health and Human Services and is used with permission under a license from the U.S. Dept. of Health and Human Services. It is not to be reproduced by any other entity without the express written permission of the U.S. Dept. of Health and Human Services.

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-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.



Günün ipuçları:

- Kalabalık yerlerde yaşamak son derece zordur.
- Kuralları unutmayın ve çocukların onları anlamasına yardımcı olun.
- Bunu eğlenceli hale getirin.
- Egzersiz yapmak, hem bedeniniz hem de zihniniz açısından yararlıdır.
- Yükü paylaşın; bir program hazırlayın ve ona bağlı kalın.

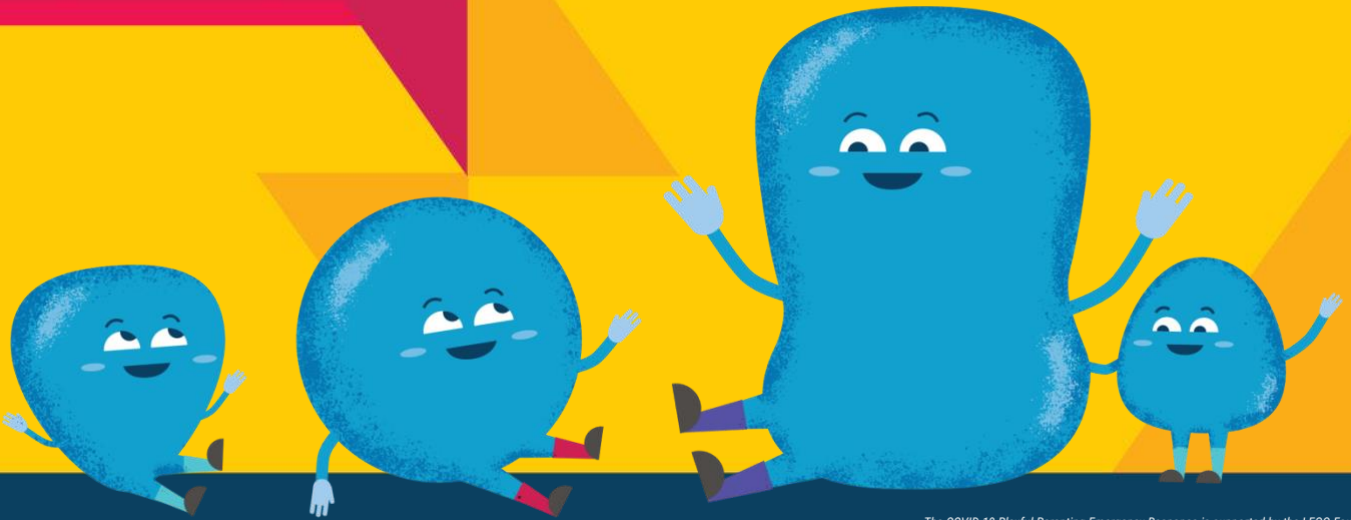
Kamu Spotu

Kalabalık evlerde veya topluluklarda yaşıyorsak, karantina süreci çocuklar, ergenler ve bizim için zordur!

Küçük ve ergen çocuklarınız sosyal mesafe, el yıkama ve izolasyon kurallarına uyduğunda onlarla ne kadar gurur duyduğunuzu söyleyin.

Her gün onlarla egzersiz yapmaya çalışın; evdeyken olduğunuz yerde zıplamak bile işe yarar. Sağlıklı kalmamıza ve stres seviyemizi düşürmemize yardımcı olur.

Her şey üst üste geldiğinde beş kez derin nefes alıp verin. Buraya kadar başarılı olduğunuz için tebrikler!



9 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK Sinirlendiğimizde

🔍 Dizin geri dön

Bulguya dayalı bilgiler için
buraya tıklayın

Diğer Diller

Günün ipuçları:

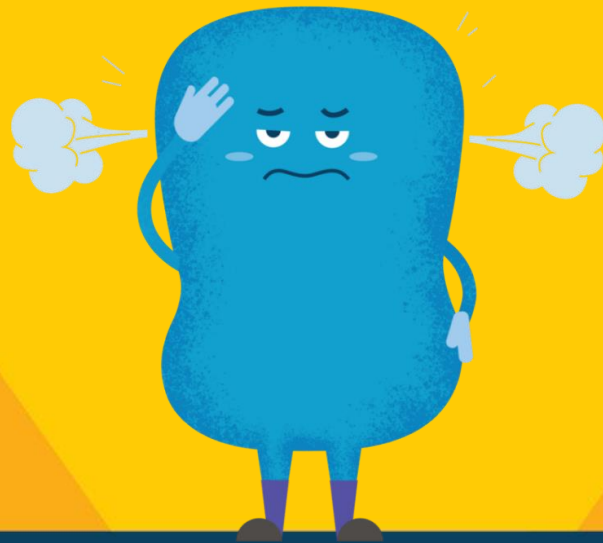
- 1 COVID-19 sinirlenmenize yol açabilir.
- 2 Sakinleşene kadar birkaç dakikalığına bulunduğunuz yerden uzaklaşın.
- 3 Sizi sinirlendiren her bir şey için, sizi gülümsetecek bir şey olduğunu unutmayın. Gülümseme sebeplerini bulmaya çalışın!
- 4 Her gün, yalnızca o güne odaklanın.

Kamu Spotu

Karantina ve endişe duygusu, küçük ve ergen çocuklarımıza karşı sinirlenmemize yol açabilir. Faydalı olabilecek bazı basit yöntemler vardır.

Daha sakin hissetmek için beş kez derin nefes alıp verin.

Bilimsel araştırmalara göre, küçük veya ergen çocuklarımıza bağarmaktan veya fiziksel tepki göstermek kaçındığımız her anda, beyinlerinin gelişimine katkıda bulunuyoruz. Bu gerçek bir başarı!



Günün ipuçları:

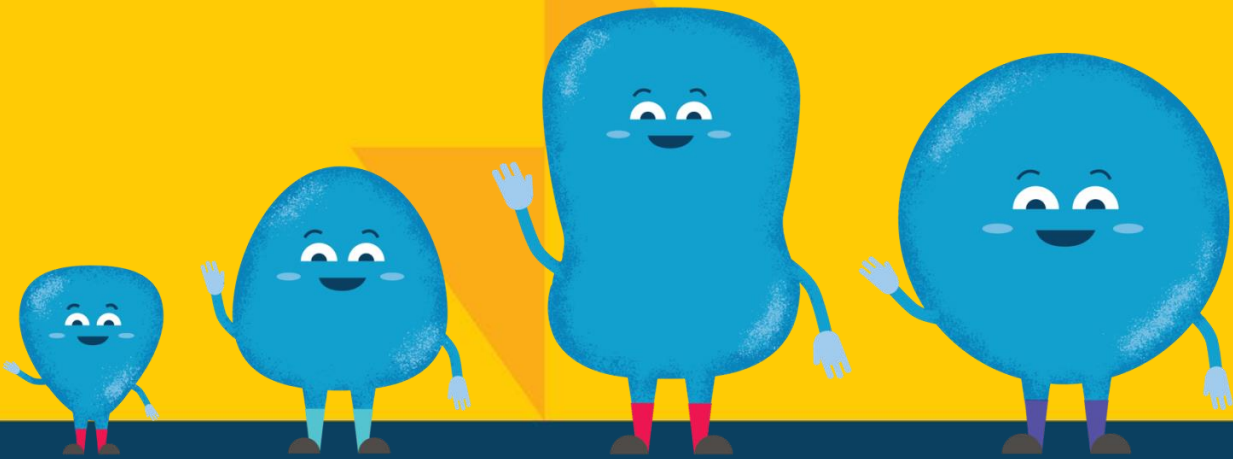
- İzolasyon kaçınılmazsa bu durumu kabul edin ve tadını çıkarın.
- Herkes bir şeyler çalabiliyorsa, ailece çok güzel müzik yapabilirsiniz.

Kamu Spotu:

Aynı insanlarla evde kalmak herkes için zordur. Ancak bizim davranışlarımız, küçük ve ergen çocuklarımızı ciddi ölçüde etkilemekte ve tüm aile üyelerinin birbiriyle nasıl geçindiğini belirlemektedir.

Pozitif bir dil kullanmaya çalışın. Ne yapmalarını istemediğinizi değil, ne yapmalarını İSTEDİĞİNİZİ söyleyin. Ve iyi şeyler yaptıklarında onları övün. Evdeki iş yükünü ailedeki diğer yetişkinlerle paylaşın ve çocukların yaşlarına uygun işlere katkıda bulunmasını sağlayın.

Herkesin zor bir zamandan geçtiğini fakat bu küçük adımlar sayesinde evdeki herkesin daha iyi geçinebileceğini unutmayın.



Günün ipuçları:

- 1. Faydaların ve risklerin farkında olun.
- 2. Çocukların çevrimiçi güvenliği sizin elinizdedir; kontrol edin, iyi alışkanlıklar oluşturun ve sağduyulu davranın.
- 3. "Çocuklarınızın çevrimiçi faaliyetlerini gözlemleyin. Onlarla güvenli internet kullanımı hakkında konuşun."

Kamu Spotu:

Günümüzde çocuklar ve ergenler internette daha fazla zaman geçiriyor. Dünya ile bağlantılı olmak, hayatlarını sürdürmelerini yardımcı oluyor; fakat bazı riskleri ve tehlikeleri de beraberinde getiriyor.

Cinsel amaçlarla genç insanları hedef alan yetişkinler, çocukların veya ergenlerin zararlı içeriğe maruz kalması veya kendilerine zarar verebilecek kişisel bilgileri paylaşmaları bu riskler arasındadır.

Çocukların çevrimiçi güvenliğini sağlamanın en iyi yolu, internette NASIL ve NE KADAR zaman geçirecekleri konusunda onlarla anlaşma yapmaktır. Ebeveyn kontrollerinden faydalanın. Başka aktiviteler için bolca 'çevrimdışı' zaman ayırın. Ve hepsinden önemlisi, ailenizin genç üyeleriyle konuşmaya devam edin. Açık iletişim, güvende kalmalarını sağlayacaktır!



12 COVID-19 SÜRECİNDE EBEVEYNLİK

Aile bütçesi

1 Dizin geri dön

Bulguya dayalı bilgiler için
buraya tıklayın

Diğer Diller

Günün ipuçları:

- Bir bütçe oluşturun ve ailenizin buna uymasını sağlayın.
- Sürprizlere yer yok; ihtiyaçlarınızı ve isteklerinizi planlayın.
- COVID-19 kapınızı çaldığında kaynaklarınızı planlamanız gerekeceği kesin.

Kamu Spotu:

Pek çok insan COVID-19 nedeniyle para konusunda stres yaşıyor. Fakat durumu kolaylaştırmak için yapabileceğiniz şeyler var.

Devlet ve topluluk kuruluşlarının verdiği yardımları takip edin. Duyuru veya bildirileri takip edin ve başka insanlara sorun.

Küçük ve ergen çocuklarınızla birlikte bir aile bütçesi hazırlayın. Her ay neye para harcayacağınıza karar verin. Bu şekilde stresinizi azaltmanız ve bu zorlu dönemi atlatmanız kolaylaşabilir.



unicef
for every child



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this mark is not an endorsement by CDC or HHS 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-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.

