

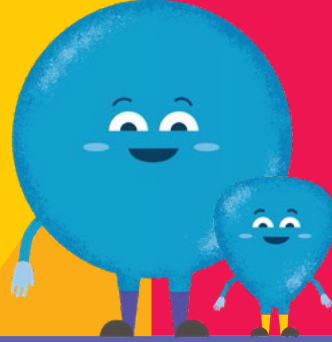
1 COVID-19 EBEVEYİNİ OLMAK Bire-Bir Zaman Geçirin

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/kaşıklarla müzik yapın
- Tencere Hikayeler anlatın, kitap okuyun veya resimleri inceleyin

TV ve telefonu kapatın. Bu virüssüz bir zaman

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
- Sosyal mesafenizi koruyarak açık havada-evin etrafında yürüyüşlere çıkın.
- Müzikle dans edin veya şarkı söyleyin !
- Birlikte birşeyler yapın-temizlik ve yemek yapmayı oyun haline getirebilirsiniz!
- Okulla ilgili çalışmalarına yardım edin

Onları tüm dikkatinizi vererek dinleyin. İyi eğlenceler!

Daha fazla bilgi için aşağıdaki bağlantılara tıklayınız:

WHO

UNICEF

Dünya Dillerinde

Kanıtı Dayalı



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.