

# 3 COVID-19 EBEVEYİNİ OLMAK 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 korumaları hakkında bilgi verin

- Eğer ülkenizde sorun yoksa, çocuklarını dışarı çıkarın.
- Ayrıca insanlarla 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

- Elleri 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 yaptıkları 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



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.