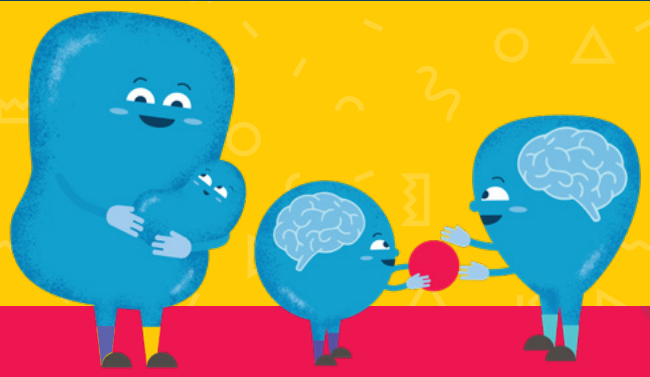
Dêbavtî di serdema COVID-19ê de
Dema em hêrs dibin

Em ji zarok û newciwanên xwe hez dikin, lê sitres û çavdêrîya zarokan, pere û COVID-19 bi hev re me hêrs dike. Li vir em behsa vê dikin ku çawa bi ser COVID-19ê de zal bin û aram bin daku azarê negihînin kesên din

Ji jêderkê ve wê hişk bike!

- Her car em bi heman komsedeman hêrs dibin.
- Çi tişt te hêrs dike? Çi demê ev tişt rû dide? Bi pirranî çi bertekên te çê dibin?
- Her ji bingeh ve xwe ji hêrsbûnê dûr bigre. Dema westiyayî bêhna vede yan razê. Dema birçîyî, hewl bide tiştek bixwe. Dema hest dikî tenhayî, alikarîyê ji kesekî bixwaze.
- Li xwe haydar be. Sûd ji mijarên berê werbigre bi navnîşana "satekraweste" û "bisersitresê de zal be".



Zanista mejî wê yekê nîşan dide ku eger tu bi ser hêrsa xwe de zal bî, yan tiştekî erênî bikî, tu dikarî geşeya mejiyê zarokê xwe bihêz bikî, bi rastî ew serketin e!

Bêhnekê raweste

- Ku dike hers bibî, 20 çirkeyan raweste. Berî ku bipeyivî yan bilivî, 5 caran bi aramî henaseyê bikşîne û bide.
- 10 xulekan biçe derekî din daku kontrola hest û aramiya xwe car din vegerînî. Eger derekî ewle li derve hebe, biçe derve.
- Eger sedema hêrsbûna te girîn û hawara zarokê te yê sava ye, asa ye li ser pişt bi ewle wî bihêlî û kêlîyekî jê dûrkevî. Her 5-10 xulekan carekê serî lê bide.

Haydarê xwe be

- Pêwîstiya me hemûyan bi wê tiştê heye ku bi xelkî re di peyvendiyê de bin. Rojane bi heval, nas, derdor û yên din re bipeyive.
- Vexwarinê kêm bike, yan jî her venexwe, bi taybet dema zarok hişyar in.
- Gelo te çek yan her tiştên ku ji bo êşandin yan jî birîndarkirina xelkên din tê bikaranîn hene? Bila ne berdest bin, wan dûr bixe yan veşêre, yan jî bibe derveyê malê.
- Asa ye ger zarokê te li cihekî din a ewle bimîne, yan jî wî bibî cihekî ku karibin jêre alîkar bin.

Krîza COVID-19ê ne hetahetayî ye-tenê ew e ku gere niha bi vê rewşê re derbas bibin..rojek ji rojan.

Bo agahiyên zêdetir serdana van lînkên jêrîn bike:

Rênumayiya WHOyê | Rênumayiya UNICEFê | Zimanên din | Desteka belgeyiyê

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.