**کۆبابەت بۆ تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان**

**دایبابێتی لە سەردەمی کۆرۆنادا**

پەتای کۆرۆنا )کۆڤید-١٩(، ژیانی خێزانی لە تەواوی جیهاندا سەراوبن کردووە. بابەتگەلێکی وەک داخستنی قوتابخانە و لێکدوورکەوتنەوەی جەستەیی هاتوونە ئاراوە- سەرکردایەتیکردنی دۆخێکی لەم جۆرە، کارێکی سەختە، بە تایبەتتریش بۆ دایکان و باوکان. کۆمەڵێک دامەزراوە، بە هاوبەشی لەگەڵ دەستپێشخەریی "دایبابێتی بۆ ژیانی هەمیشە تەندروست" یەکیان گرت بۆ ئەوەی چەند رێنماییەک بۆ دایبابان و بەخێوکاران ئامادە بکەن تا هاوکاریان بن لە ئیدارەدان و بەڕێوەبردنی ئەم دۆخە کاتییەدا.

**تێبینی**: دەکرێت ئەم پەیامانە گونجاندنەوەیان بۆ بکرێت بۆ ئەوەی لە سەکۆی جۆراوجۆری تۆڕە کۆمەڵایەتییەکانی وەک ئینستاگرام، فەیسبووک، تویتەر، واتساپ، ڤایبەرو هی دیکەدا بەکاربهێنرێن. هەروەها دەکرێت تاگەکان لەگەڵ دۆخ و ئاستی خوێنەر و گوێگردا رێکبخرێنەو بە مەرجێک وێنەکان بە جێگیری بمێننەوە و بۆ زانیاریی زیاتر، روو بکرێتەوە رێکخراوی تەندروستی جیهانی یان یونیسێف یاخود دایبابێتی بۆ ژیانی هەمیشە تەندروست.

**تاگکردنی هاوبەشەکان**

@WHO @UNICEF @USAID @CDCgov @ParentingLH @GPtoEndViolence @accelerate\_hub

**Hashtag:** #COVID19Parenting #COVID19 

* [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) - سەرچاوە بە زیاتر لە ٥٠ زمان
* [لینکی یونیسێف لێرە](https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips)
* ل[ینکی رێکخراوی تەندروستیی جیهانی لێرە](https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/healthy-parenting)

[لینک بۆ پاڵپشتی بەڵگەیی](https://www.acceleratehub.org/plh-research-outputs)

|  |  |
| --- | --- |
| **بینەیی** | **پەیام بۆ تویتەر/فەیسبووک/ئینستاگرام** |
|  | داخستنی قوتابخانەکان کاریگەریی لەسەر ١.٥ ملیار منداڵ داناوە  تەماشای ئەم رێنماییانە بۆ دایبابان بکە بۆ ئەوەی خۆت لەگەڵ دۆخی سەردەمی کۆرۆنادا رێکبخەیت:  بە ئەرێنی بمێنەوە✅  رۆتینی رۆژانە دروست بکە✅  کاتی تایبەت لەگەڵ منداڵەکەتدا بەسەر ببە✅  بەسەر سترێسدا زاڵ بە✅  قسەکردن لەسەر نەخۆشیی کۆرۆنا✅  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) - in 50+ languages.  #COVID19Parenting |
|  | لەگەڵ منداڵەکەتدا باسی #کۆڤید-١٩ بکە  ئەوان، تا ئێستا شتێکیان بیستووە. بێدەنگی و نهێنی، منداڵەکانمان ناپارێزێت؛ بە پێچەوانەوە، کراوەیی و راستگۆیی دەتوانێت بیانپارێزێت. بیر لەوە بکەوە کە ئەوان تا چەند دەتوانن لەو بابەتە تێبگەن. تۆ لە هەموو کەس باشتر دەیانناسیت.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com |
|  | لەگەڵ منداڵەکانتدا کاتی تایبەت بەسەر ببە  داخستنی قوتابخانە دەرفەتێکیشە بۆ ئەوەی پەیوەندیی باشتر لەگەڵ منداڵەکانماندا دروست بکەین. کاتی تایبەت لەگەڵ هەر منداڵێکدا، ئازاد و خۆشە: وێنە بکێشن و شایی بکەن- دوور لە مۆبایل و تەلەڤزیۆن! ئەم کارە هەستی خۆشویستران و پارێزراوبوونیان پێدەدات.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | بە ئەرێنی بمێنەوە  کارێکی قورسە کە هەستی ئەرێنیمان لە لا دروست بێت، لە کاتێکدا کە خەریکە بە دەست منداڵەکانمانەوە شێت ببین. زۆر جار دەگەینە ئەو شوێنەی کە بڵێین "بەسە وا مەکە!"، بەڵام ئەگەر بە شێوەیەکی ئەرێنی رێنوینییان بکەین و کاتێکیش کارێکی باش دەکەن، ستایشیان بکەین، ئەوا باشتر گوێمان لێدەگرن.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | مندآڵان لە ماڵەوە شێتیان کردوویت؟  بە تەمایت هاوار بکەیت؟ هەموو منداڵێک رەفتاری خراپ دەنوێنێت- ئاساییە. گرنگە زوو رەفتاری خراپ دەستنیشان بکرێت. هەوڵبدە بەرەو رەفتارێکی باش ئاراستەیان بکەیت. مەهێڵە شتی خراپ بکەن، بیانپارێزە، ئافەرین و ستایشیان بکە!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | ئارام بە و بەسەر گرژی و سترێسدا زاڵ بە  ماڵەکە قەرەباڵغە؟ گوشارت لەسەرە؟ سەردەمی #کۆڤید-١٩، سەردەمێکی پڕگوشار و سترێسە. هەستەکانت دەرببڕە. ساتێک بوەستە. ئاگات لە خۆت بێت تا بتوانیت ئاگات لە منداڵەکانت بێت. تۆ دەتوانیت ئەم کارە بکەیت!  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | رۆتینێک ساز بکە!  رۆژێکی رێکخراو و بەرنامەبۆداڕێژراو، وا لە منداڵان دەکات کە هەست بە پارێزراوبوون بکەن و ئەمەش هاوکار دەبێت بۆ ئەوەی ئاسانتر ئیدارە بدرێن.  هەوڵبدە خشتەیەکی بۆ کاتەکانی ئەرکی قوتابخانە و یاری و کاتی ئازاد و وەرزش و دەست شوشتن دابنێت. ئبەرپرسیاریەتیی رۆژەکانت هەڵبگرە.  #COVID19Parenting tips: www.covid19parenting.com  #COVID19 |
|  | منداڵان لە کاتی بەکارهێنانی هێڵەکانی ئینتەرنێتدا بپارێزە!  منداڵان، ئەم رۆژانە کاتێکی زۆر زیاتر لەسەر ئینتەرنێت بەسەر دەبەن. ئەمە وادەکات کە لە یەک دانەبڕێن و لەگەڵ بەسەر قورسییەکانی دۆخی کۆرۆنادا زال بن، بەڵام هاوکات مەترسیش دروستدەکات. ئەم مەترسییانە چین؟ چۆن دەتوانیت لە رێگای تەکنولۆجیاوە منداڵەکەت بپارێزیت؟  Check #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | دایبابێتی لە ماڵی قەرەباڵغدا  رەنگە پاراستنی تەندروستی و سەلامەتیی خانەوادەکەت لە مەترسییەکانی کۆرۆنا، سەختتریش بێت. بۆ ئەوەی لەسەرت ئاسان بێت، هەوڵبدە:  قورساییەکە پێکەوە هەڵبگرن➡️  رۆژانە وەرزش بکە➡️  ساتێک بوەستە➡️  لێکدووریی کۆمەڵایەتی و پاکوخاوێنی بکە بە بابەتێکی چێژبەخش➡️  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | بە هۆی کۆرۆناوە، خەمی پارەپەیداکردنت لا دروست بووە؟  ملیۆنان کەسی وەک تۆ هەن. منداڵان کە داوای شت دەکەن، رەنگە مشتومڕ ساز بکەن، بەڵام ئەم شتانە دەتوانن هاوکار بن:  داوای هاوکاری بکە➡️  چەند پارە سەرفدەکەیت؟➡️  پێداویستی و حەزەکان➡️  لەگەڵ منداڵەکاندا، بەرنامەیەک بۆ بودجەی جێزان دابنێن➡️  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | پێکەوەگونجانی خێزان لەسەر تۆیە!  چەندی خۆمان نموونەی پەیوەدنیی ئاشتیخوازانە و پڕخۆشەویستی نیشانی منداڵەکانمان بدەین، مندالان زیاتر هەست بە پارێزراوبوون و خۆشویستران دەکەن. زمانی ئەرێنی و گوێگرتنی چالاکانە و هاوسۆزی، کاریگەریی مەزن و جادووییان هەیە!💫  #COVID19Parenting tips: [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | ملیۆنان منداڵ قوتابخانەیان لێ داخراوە و لە ماڵی خۆیاندا لە خەڵک دابڕاون.  تا ئێستا هەوڵی ئەوەت داوە لە رێگای یاری و گەمەوە، شت فێر بیت؟ دەکرێت بۆ هەموو تەمەنەکان هەم چێژبەخش و هەمیش پەروەردەیی بێت! جۆری ئێجگار زۆری یاری هەیە، بزانە حەز لە کامیان دەکەیت E رێنمایی بۆ #دایبابێتی\_لە\_سەردەمی\_کۆرۆنادا :  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) |
|  | کاتێک تووڕە دەبین..  ئێمە منداڵانی خۆمانمان خۆشدەوێت، بەڵام گوشار و گرژییەکانی پەیوەندیدار بە کۆرۆنا و پارە و قەدەغەی هاتووچۆ دەتوانن تووڕەمان بکەن. لێرەوە هەندێک رێنمایی ببینە لەسەر ئەوەی کە چۆن رێگە لەم تووڕەبوونە بگریت و چۆن بەسەر هەنگاوەکانی داهاتوودا زاڵ بیت.  [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)  #COVID19Parenting |