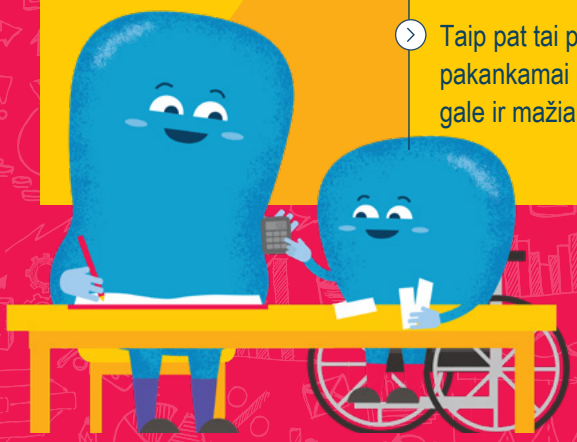
Paramos vaikams centras
Children Support Centre

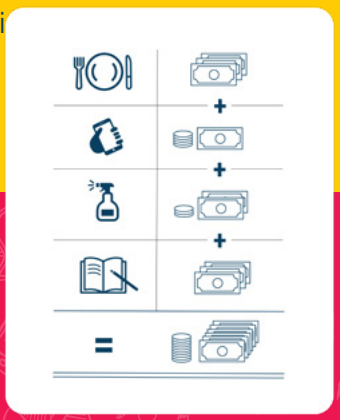
# Vaikų auginimas COVID-19 metu
# Šeimos biudžetas finansiškai sunkiais laikais

Milijonai žmonių COVID-19 metu nerimauja dėl pinigų. Nuo to galima pavargti, imti pykti ir negebėti susikaupti. Kai vaikai ar paaugliai ko nors prašo, dėl to gali kilti barniai. Visgi, kai ką padaryti galime, kad ištverti nerimą dėl pinigų būtų lengviau.

## Planuokite šeimos biudžetą kartu su vaikais ir paaugliais

- Biudžetas yra būdas nuspręsti, kam leisime pinigus, net ir įtemptais laikais.
- Kartu planuojant biudžetą, vaikams lengviau suprasti, kad sunkiais laikais visiems tenka priimti nelengvų sprendimų.
- Taip pat tai padeda šeimai turėti pakankamai pinigų mėnesio gale ir mažiau skolintis





## Galbūt yra pagalbos galimybių, kurias galite gauti.

Lietuvoje COVID-19 metu šeimoms skiriamos papildomos išmokos ir maisto paketai

Pasidomėkite, ar jūsų bendruomenėje nėra vietų, kur teikiama parama

## Kiek dabar išleidžiame?

- Pasiimkite popierėlį (arba seną laikraštį ar kartono dėžę) ir rašiklį
- Nupieškite viską, kam jūs ir visa šeima leidžiate pinigus kiekvieną mėnesį
- Greta kiekvieno piešinėlio parašykite, kiek tas dalykas kainuoja
- Sudėkite, kiek pinigų turite išleisti kiekvieną mėnesį

## Pasikalbėkite apie tai, ko reikia, o ko norisi

- Reikia: Kurie dalykai yra svarbūs ar būtini, kad šeima išgyventų? (kaip maistas, muilas rankoms plauti, sergančių ar neįgalių šeimos narių poreikiai)
- Norisi: Kurių dalykų turėti smagu, bet nebūtina?
- Pasikalbėkite su vaikais, kam visa šeima galėtumėte pasistengti išleisti mažiau.

## Suplanuokite savo biudžetą

- Susiraskite maišelį su akmenukais ar bet ką, kas sudaryta iš daug dalių. Tai – mėnesio pinigai.
- Visa šeima nuspręskite, kam kiek išleisite, ir dėliokite akmenukus ant piešinėlių
- Jei galite bent truputį sutaupyti ateičiai ar kitai juodai dienai – puiku!

## Milijonai šeimų sako, kad tai padeda.

Daugiau informacijos žr. paspaudus nuorodas:

PSO patarimai | UNICEF patarimai | Kitomis kalbomis | Pagrindžiantys duomenys

World Health Organization · unicef for every child · WWO World Without Orphans · End Violence Against Children · Parenting for Lifelong Health · Maestral · Crisis Without Borders · CDC Centers for Disease Control and Prevention · Childhood · Accelerate · Internet of Good Things · University of Oxford · USAID · UNODC United Nations Office on Drugs and Crime

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.

*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.*