

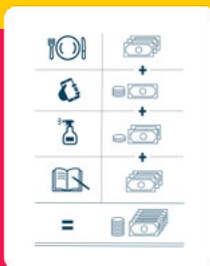
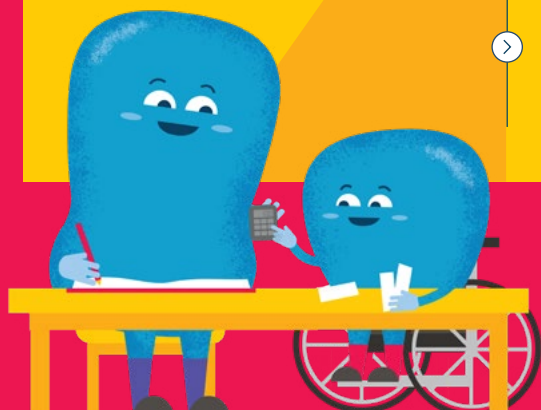
# COVID-19 家庭教育

## 财务压力下的家庭预算

由于COVID-19，上亿家庭正为收入犯愁。收入问题让我们感到疲惫、愤怒、无法集中精力。在这个时期，如果孩子要求买东西，则很可能会引起争吵。我们可以做一些有助于减轻财务压力的事情。

### 让孩子一同参与制定家庭预算

- ▶ 预算就是提前决定如何花钱，即便是财务紧张。
- ▶ 一起制定预算可以帮助孩子们了解：在困难时期，我们都需要做出艰难的决定。
- ▶ 它还可以使得家里在月底有所结余，从而减少借款。



### 看看是否能寻求外界帮助

留意您的当地政府会不会在疫情期间发放补贴或食物。

向社区工作人员咨询相关政策。

### 我们现在该买什么？

- ▶ 拿一张纸（或旧报纸和纸板箱）和一支笔；
- ▶ 画出家里每个月要买的所有东西；
- ▶ 在每张图片旁边写上它们的价格；
- ▶ 把价格相加，看家里每个月要花多少钱。

### 谈论必需品和非必需品

- ▶ 必需品：哪些东西对您的家人来说很重要或是生存必备？（例如食物、洗手用的肥皂、家里的病人或残疾人的必要用品。）
- ▶ 非必需品：哪些东西可有可无？
- ▶ 将孩子视作家庭的一份子，共同讨论可以在哪些项目上减少花销。

### 建立预算

- ▶ 找一袋石头（或是其它类似的东西），这就是您这个月的钱；
- ▶ 和家庭成员一起，决定这个月买什么，把石头放在要买的东西上面。
- ▶ 如果能给将来或者紧急情况预留一些资金，那就更好了！

**太棒了！上亿家庭都觉得制作家庭预算很有帮助。**

点击以下链接，获取更多信息：

[世界卫生组织](#)

[联合国儿童基金会](#)

[其它语种](#)

[循证基础](#)