

SOSYAL MEDYA PAYLAŞIM PLANLAMA

Tarih	Başlık	Hedef Kitle	Kategori	Format Önerisi
18 Nisan	"Çocuklarda Duygular: Öfke Nasıl Yönetilir?"	Çocuk ebeveynleri	Psikoeğitim	Carousel post
20 Nisan	"Ergenlerde Sınav Kaygısıyla Başa Çıkma Yolları"	Ergen & ebeveyn	Bilgi Notu	Reels/video
22 Nisan	"Yetişkinlerde Tükenmişlik Sendromu Nedir?"	Yetişkin	Psikoeğitim	Görsel + Açıklama
24 Nisan	"Mit mi Gerçek mi? 'Çocuklar her şeyi unutmur'"	Çocuk ebeveynleri	Mit/Gerçek	Carousel post
26 Nisan	"Seanslarda En Sık Karşılaştığım 3 Cümle"	Genel	İçgörü	Reels ya da Story
28 Nisan	"Kendi Sınırlarını Koymak Neden Zordur?"	Yetişkin	Psikoeğitim	Tek görsel
30 Nisan	"Çocuğum Okula Gitmek İstemiyor, Ne Yapmalıyım?"	Çocuk ebeveynleri	Soru-Cevap	Story + carousel
2 Mayıs	"Ergenlikte Kimlik Arayışı"	Ergen & ebeveyn	Bilgi Notu	Reels
4 Mayıs	"Kendine Şefkat Geliştirmenin 3 Basit Yolu"	Yetişkin	Farkındalık	Görsel + Caption
6 Mayıs	"Story Test: Bugün Nasılsın?"	Genel	Etkileşim	Story anket & kutucuk
8 Mayıs	"Çocuklar Neden Yalan Söyler?"	Çocuk ebeveynleri	Bilgi Notu	Carousel
10 Mayıs	"Ergenlerle Sağlıklı İletişimin 4 Altın Kuralı"	Ergen ebeveynleri	Psikoeğitim	Carousel
12 Mayıs	"Yetişkinlerde Sosyal Kaygı Belirtileri"	Yetişkin	Bilgi Notu	Reels
14 Mayıs	"Sürece Odaklan: Terapi Size Ne Kazandırır?"	Genel	Bilinçlendirme	Görsel + Caption
16 Mayıs	"Çocuğunuzun Sizi Dinlemediğini Mi Düşünüyorsunuz?"	Çocuk ebeveynleri	Ebeveyn Eğitimi	Reels