

1 Воспитание детей при COVID-19

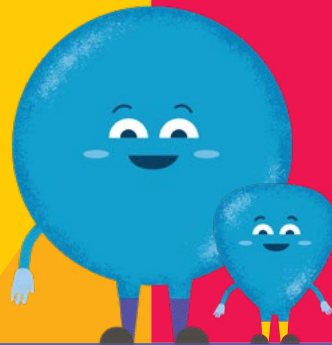
Личное время с ребенком

Не можете пойти на работу? Школы закрыты? Переживаете из-за денег?
Это нормально чувствовать стресс и перегруженность.

Закрытие школ это так же шанс улучшить наши взаимоотношения с детьми и подростками.

Выделите время чтобы провести его с каждым ребенком

Это может быть всего 20 минут, или больше - зависит от нас. Это может быть одно и тоже время каждый день, так что дети и подростки будут его ожидать.



Спросите у своего ребенка чем бы он хотел заняться

Право выбора помогает им быть более уверенными в себе. Если же они хотят что-то делать, что мешает карантину, тогда это отличный шанс поговорить с ними о ситуации. (смотрите следующую брошюру)

Идеи с вашим ребенком возрастом до 3х лет



- Копируйте их выражение лица и звуки
- Пойте песни, создавайте музыку чашками и ложками
- Складывайте что-то из стаканчиков или кубиков
- Расскажите историю, почитайте книжку или посмотрите картинки

Выключите телевизор и телефон. Это время свободное от вируса.

Идеи с вашим подростком

- Поговорите о чем-то что им нравится: спорт, музыка, ТВ, знаменитости, друзья
- Погуляйте на улице или во дворе
- Позанимайтесь фитнесом под их любимую музыку

Идеи с ребенком постарше

- Почитайте книгу или посмотрите вместе фотографии
- Сходите на прогулку на улицу или во двор
- Потанцуйте под музыку или спойте вместе!
- Помогите с уроками
- Сделайте вместе домашние дела - придумайте игру для уборки или приготовления пищи!

Слушайте их, смотрите на них. Посвятите им полное внимание. Повеселитесь!

Для получения дополнительной информации нажмите ниже ссылки:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



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.

2 Воспитание детей при COVID-19

Поддерживайте Позитивный Настрой

Очень трудно быть позитивным, когда наши дети или подростки сводят нас с ума. Мы часто заканчиваем тем что кричим, "хватит уже это делать!" Но дети, чаще всего будут делать то, что мы просим, если мы даем им инструкции в позитивной форме и много похвалы тогда, когда они поступают правильно.

Скажите какое поведение Вы хотите увидеть

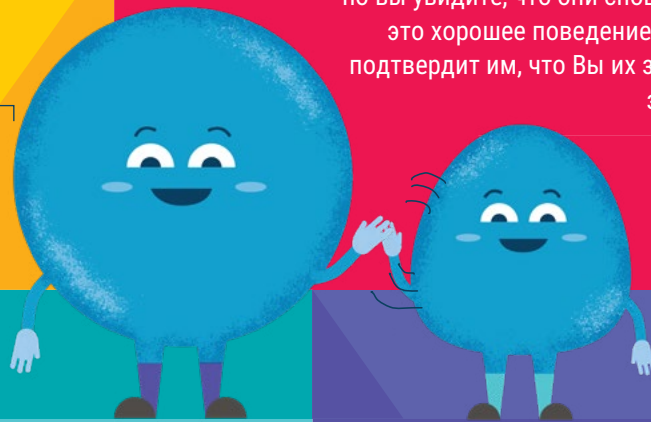
Используйте позитивные слова, когда говорите ребенку что делать; например, "Пожалуйста, убери свою одежду" (вместо "не разводи бардак!")

Все дело в том, как мы доносим информацию

Крича на своего ребенка только добавит стресса и злости и Вам и ребенку. Привлеките внимание ребенка, используя его имя. Говорите спокойным голосом.

Хвалите детей, когда они ведут себя хорошо

Старайтесь хвалить ребенка или подростка, за что-то, что они сделали правильно. Они может не подадут вида, но вы увидите, что они снова повторяют это хорошее поведение. Это также подтвердит им, что Вы их замечаете и заботитесь.

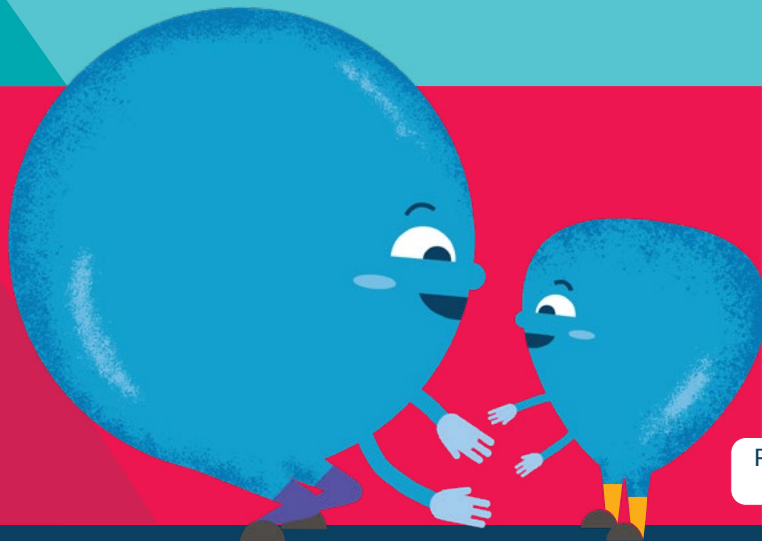


Будь реалистичны

Действительно ли Ваш ребенок может сделать то, о чем Вы их просите? Ребенку очень сложно быть тихим сидя весь день в помещении, но может он может быть тихим 15 минут, пока Вы говорите по телефону

Помогите своему подростку оставаться на связи

Подросткам особо важно иметь возможность общаться с друзьями. Помогите своему подростку оставаться на связи через социальные сети или другим безопасным способом на расстоянии. Это что-то, что вы тоже можете сделать вместе!



Для получения дополнительной информации нажмите ниже ссылки:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



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.

3 Воспитание детей при COVID-19 Структурируйте

COVID-19 забрал нашу ежедневную работу, привычный распорядок дня дома и в школе. Это сложно для детей, подростков и для вас. Создание нового распорядка может помочь.

Создайте гибкий, но последовательный распорядок дня

- Создайте расписание для себя и своих детей, в котором есть место как для запланированных дел, так и для свободного времени. Это может помочь детям чувствовать себя в большей безопасности и лучше себя вести.
- Дети или подростки могут помочь распланировать новый распорядок дня - как школьное расписание. Дети будут больше ему следовать, если поучаствуют в его создании.
- Добавьте зарядку на каждый день - это помогает справиться со стрессом и детьми, у которых дома слишком много энергии.



Вы образец для поведения вашего ребенка

- Если Вы сами будете практиковать безопасное расстояние и гигиену, и относиться людям с состраданием, особенно к тем кто заболел или в группе риска - Ваши дети и подростки научатся этому от Вас.

Научите детей держать безопасную дистанцию

- Если это разрешено в вашей стране, выводите детей на улицу.
- Вы также можете писать письма или рисовать рисунки для других людей. Можете повесить их снаружи дома, чтобы другие могли их видеть!
- Вы можете успокоить ребенка, поговорив с ним о том какие вы принимаете меры для безопасности. Послушайте его предложения и воспримите их серьезно.

Сделайте мытьё рук и гигиену веселым занятием

Придумайте песню на 20 секунд для мытья рук. Добавьте действия! Отмечайте и хвалите детей за регулярное мытьё рук.

Объявите игру с призом для того, кто меньше всех будет трогать своё лицо (можно считать друг за друга).

В конце каждого дня, уделите минутку чтобы подумать о прошедшем дне.

Похвалите себя за то, что вы сегодня сделали хорошо. Вы звезда!



Для получения дополнительной информации нажмите ниже ссылки:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



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.

4 Воспитание детей при COVID-19

Плохое Поведение

Все дети не слушаются. Это нормально, особенно если дети устали, злятся, боятся или учатся быть самостоятельными. И они сводят нас с ума, когда сидят дома!

Попробуйте перенаправить

Перехватите плохое поведение с самого начала и перенаправьте внимание ваших детей с плохого поведения к хорошему.

Остановите его еще до того, как все началось! Когда ребенок становится беспокойным, вы можете отвлечь его чем-то интересным или веселым: "Пошли, прогуляемся!"

Сделайте паузу

Хотите закричать? Дайте себе паузу на 10 секунд. Медленно вдохните и выдохните пять раз. Теперь постарайтесь отреагировать спокойнее.

Миллионы родителей говорят, что это **ОЧЕНЬ** помогает.

Используйте последствия

Последствия помогают научить детей брать ответственность за свои поступки. Они также позволяют держать воспитание под контролем. Это более эффективно чем бить или кричать.

Дайте вашему ребенку возможность поступить правильно, перед тем как дать ему пережить последствия.

Постарайтесь быть спокойными когда объясняете последствия поступка

Убедитесь, что Вы исполняете последствия. Например, забрать у подростка телефон на неделю очень трудно, а вот забрать на час более реалистично.

Когда наказание окончено, дайте ребенку шанс сделать что-то хорошее, и похвалите его за это.

Продолжайте пользоваться подсказками 1-3

Личное время с ребенком, похвала за хорошее поведение, и последовательный распорядок уменьшат плохое поведение.

Дайте своим детям и подросткам простые задания и ответственности. Убедитесь, что это что-то, что они могут делать. И хвалите их когда они это делают!



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.

5 Воспитание детей при COVID-19

Будьте Спокойны и Справляйтесь со Стрессом

Это стрессовое время. Позаботьтесь о себе, чтобы вы могли поддержать ваших детей.

Вы не одни

У миллионов людей те же страхи что и у нас. Найдите кого-то с кем вы можете поговорить о том, как вы себя чувствуете. Послушайте их. Избегайте социальных сетей, которые заставляют вас паниковать.

Сделайте Перерыв

Нам всем иногда нужен перерыв. Когда дети спят, займитесь чем-то веселым или расслабляющим для себя. Сделайте список полезных вещей, которые Вы любите делать. Вы заслуживаете это!

Слушайте своих детей

Будьте открыты и слушайте своих детей. Ваши дети будут искать в вас поддержку и успокоение. Слушайте своих детей, когда они будут делиться тем, как они себя чувствуют. Примите их чувства и утешьте их



Сделайте Паузу

Одноминутное упражнение которое вы можете сделать когда чувствуете стресс или тревогу

- Шаг первый: Расположение
 - Найдите удобное сидячие положение, ступни ровно на земле, руки отдыхают на коленях.
 - Закройте глаза, если Вам так комфортней
- Шаг второй: Мысли, чувства, тело
 - Спросите себя, "Что я сейчас думаю?"
 - Обратите внимание на свои мысли. Отметьте позитивные они или негативные.
 - Обратите внимание на то, как вы чувствуете себя в эмоциональном плане. Отметьте, счастливые ли ваши чувства или нет.
 - Обратите внимание на то, как чувствует себя ваше тело. Отметьте, болит ли что-то или перенапряжено

- Шаг 3: Сфокусируйтесь на своем дыхании
 - Послушайте свое дыхание, вдох и выдох.
 - Можете пожить руку на живот и почувствовать как он поднимается и опускается с каждым вдохом.
 - Может Вам захочется сказать себе: "Все хорошо. Чтобы там ни было, я в порядке."
 - Потом послушайте ваше дыхание какое-то время.
- Шаг 4: Возвращение
 - Обратите внимание на то как чувствует себя все тело.
 - Прислушайтесь к звукам в комнате
- Шаг 5: Размышление
 - Подумайте "чувствую ли я какие либо изменения?"
 - Когда будете готовы, откройте глаза.

Пауза может быть также полезной, когда Вы чувствуете, что Ваш ребенок раздражает Вас или сделал что-то не так. Это даст Вам шанс быть спокойнее. Даже несколько глубоких вдохов или осознание ощущения пола под ногами может иметь значение. Вы также можете Делать Паузу с детьми!

Для получения дополнительной информации нажмите ниже ссылки:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



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.

6 Воспитание детей при COVID-19

Разговоры о COVID-19

Будьте открыты к разговору. Они наверняка уже что-то слышали. Молчание и секреты не защищают детей. Честность и открытость защищают. Подумайте о том, сколько они смогут понять. Вы знаете их лучше всего!

Будьте открыты и слушайте

Позвольте вашему ребенку свободно говорить. Задайте ему открытые вопросы, чтобы понять сколько они уже знают.

Будьте честны

Всегда отвечайте на их вопросы честно. Подумайте о том, сколько лет ребенку и что он сможет понять.

Поддерживайте

Ваш ребенок может быть напуган или запутан. Дайте ему возможность поделиться тем, что он чувствует и дайте ему знать что вы рядом.

Это нормально не знать всех ответов

Это нормально сказать: "Мы не знаем, но работаем над этим"; или "Мы не знаем, но думаем." Используйте это как возможность научиться чему-то новому с вашим ребенком!



Герои, не хулиганы

Есть много хороших историй

Некоторые не правда. Используйте сайты, которым можно доверять:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

И

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>
from WHO and UNICEF.

Объясните, что COVID-19 не зависит от того как кто-то выглядит, откуда они или на каком языке говорят. Скажите ребенку, что мы можем быть сострадательны к людям, которые заболели и к тем, кто о них заботится.

Ищите истории людей которые работают над тем, чтобы остановить эпидемию и заботятся о больных людях

Закончите разговор на хорошем

Проверьте если ребенок в порядке. Напомните ему что вам не все равно, и он может поговорить с вами в любой момент. Потом сделайте что - то веселое вместе!

Для получения дополнительной информации нажмите ниже ссылки:

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



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.