

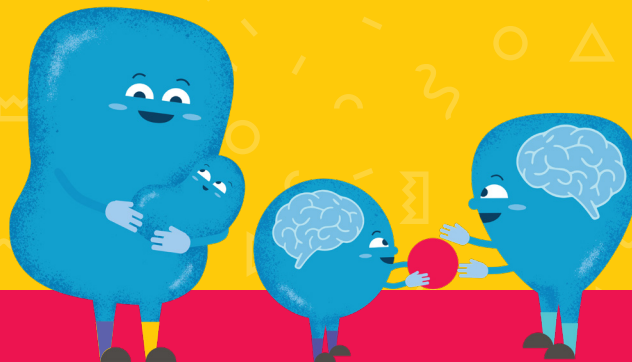
ВОСПИТАНИЕ ВО ВРЕМЕНА COVID-19

Когда мы злимся

Мы любим наших детей и подростков, но стресс от заботы, денег и COVID-19 может нас злить. Вот как мы можем контролировать и управлять своим гневом, чтобы не причинять вреда другим.

Останови реку у источника

- Обычно нас заставляют нервничать каждый раз одни и те же вещи
- Что вас злит? Когда это происходит? Как вы обычно реагируете?
- Предотвратите гнев с самого начала. Поспите или отдохните, когда устанете. Поешьте что-нибудь, если вы голодны. Попросите кого-нибудь помочь, если вы чувствуете себя одиноко.
- Следите за собой. Посмотрите разделы «взять перерыв» и «справиться со стрессом»



Наука, изучающая головной мозг, показывает, что если вы контролируете свой гнев или делаете что-то позитивное, вы ускоряете развитие мозга вашего ребенка.

Это настоящий успех!

Сделайте перерыв

- Когда вы начинаете злиться, сделайте паузу в 20 секунд. Вдохните и выдохните медленно 5 раз прежде чем говорить или двигаться
- Сходите куда-нибудь еще на десять минут, чтобы восстановить контроль над своими эмоциями. Если у вас есть безопасное открытое пространство, то выйдите на улицу
- Если вы сердитесь из-за того, что ваш ребенок не перестанет плакать, то можно оставить его в безопасном месте, например, в кроватке, и уйти на короткое время. Проверяйте ребенка каждые 5-10 минут.

Берегите себя

- Нам всем нужно поддерживать связь. Каждый день общайтесь с друзьями, семьей и другими ресурсами поддержки
- Сократите питье алкоголя или не пейте вообще, особенно когда дети не спят
- У вас есть оружие или вещи, которые можно использовать, чтобы навредить другим? Спрячьте их или уберите из дома
- Если для детей находиться дома небезопасно, они могут обратиться за помощью или ненадолго побыть в другом месте

Кризис COVID-19 не вечен - мы просто должны пройти через него сейчас... Шаг за шагом

Для получения дополнительной информации нажмите ниже ссылки:

[СОВЕТЫ ВОЗ](#)

[СОВЕТЫ ЮНИСЕФ](#)

[ДРУГИЕ ЯЗЫКИ](#)

[ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ БАЗА](#)

