

# 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 утешите 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 пожать руку на живот и почувствовать как он поднимается и опускается с каждым вздохом.
- 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 вздохов 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



CHILDHOOD  
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION

unicef  
for every child

WWO  
WORLD WITHOUT WAR

End Violence  
Against Children



CDC  
Centers for Disease  
Control and Prevention

The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of this 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.

UNIVERSITY OF  
OXFORD

USAID  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



INTERNET OF  
GOOD THINGS