



# ИНФОРМАЦИЯ О ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ В ХОДЕ COVID-19

Семьи по всему миру стараются приспособиться к изменениям, которые происходят в связи с **Коронавирусной инфекцией 2019 (COVID-19)**. Многим родителям нелегко совмещать работу, уход за детьми и ведение домашнего хозяйства, особенно, когда они оторваны от своих привычных служб поддержки. В действительности, изоляция может предоставить возможность проводить время вместе и улучшить отношения со своими детьми, но при этом некоторые родители испытывают противоречия между чувствами и приоритетами, а также практические трудности.

Ниже приведены советы, которые помогут родителям позаботиться как о своих детях, так и собственном благополучии.

## О ВАС Что вы можете переживать?

Глобальная пандемия повышает уровень стресса у всех, включая родителей/опекунов. Если вы испытываете признаки стресса, это совершенно естественно, и вы не одиноки в этом.

Признаки того, что вы испытываете стресс, включают в себя:

- Постоянная и навязчивая потребность в обновленной информации о **COVID-19**, что приводит к трудностям в концентрации внимания на других вопросах;
- Невозможность сосредоточиться и снижение способности в принятии решений, как простых, так и сложных;
- Чувство подавленности, раздражённости или тревоги;
- Нарушение режима питания и/или сна.



Воспитание может быть сложной задачей даже в обычное время, но в этот непростой период крайне важно предпринять шаги, чтобы помочь себе, своему ребёнку и всей семье справиться с этой ситуацией.

## Что вы можете сделать, чтобы помочь себе?

**Поздравляем - Вы сделали первый шаг, осознав, что это непростое время, наполненное неопределённостью и стрессом, которые необходимо преодолеть. Итак, что вы можете предпринять?**

- Постарайтесь оставаться оптимистичными и позитивными - миллионы людей чувствуют себя сегодня так же, как и вы.
- Позаботьтесь о себе как можно лучше - разделите обязанности по уходу за детьми с другими взрослыми, находящимися рядом, выделите для себя время на работу, отдых и по возможности придерживайтесь распорядка дня.
- Старайтесь поддерживать свой обычный ритм жизни. Выполняйте любую духовную, религиозную или культурную деятельность, которую вы находите успокаивающей.
- Составьте список здоровых навыков для себя и своей семьи - избегайте таких моделей поведения, как чрезмерный приём алкоголя, азартные игры в сети или приём наркотиков. Помните, что негативные методы преодоления трудностей усугубляют уровень стресса и в перспективе могут ухудшить ваше состояние.



**Now more than ever**  
**Listening to children and youth**  
**is the first step to help them**  
**grow healthy and safe**

For more parenting tips including from our partners in **WHO UNICEF CDC** and the partnership to end violence against children:  
[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)



Дети реагируют на стресс по-разному, их реакции могут варьироваться в зависимости от различных факторов, в том числе от возраста. Вот несколько признаков:

- Некоторые дети вначале могут быть рады оставаться дома, но со временем нарушение их привычного образа жизни, изолированность от друзей и другие вынужденные ограничения увеличат их стресс.
- Дети могут испытывать подъемы и спады настроения, а их поведение может меняться. Они могут быть необычайно активными, агрессивными, тихими или грустными.
- Дети могут проявлять чувство страха, подавленности и тревоги. Они могут стать более плаксивыми и приставучими, чем обычно. У них может наблюдаться нарушение режима сна.
- Дети могут с неохотой выполнять работу по дому или школьные задания. Они также начнут не очень хорошо ладить с братьями, сестрами и другими членами семьи.



Помните, что такое реагирование детей на стрессовые ситуации вполне ожидаемые. Важно, чтобы вы смогли распознать наличие стресса и поддержать их соответствующим их возрасту образом.

### Как вы можете помочь вашему ребёнку?

- Будьте ласковы со своим ребёнком, постарайтесь успокоить и утешить его, поддерживая при этом позитивные отношения. Обнимайте и держите за руки. Скажите, что любите его.
- Хвалите своего ребенка по любому поводу, когда он сделал что-то хорошее, каким бы незначительным оно ни казалось. Чем больше вы хвалите его, тем больше вероятность того, что он сделает это снова!



- Убедитесь, что у вас есть увлекательные занятия, чтобы вовлечь детей в полезную деятельность. Дети лучше справляются, когда помогают другим и заняты чем-либо.

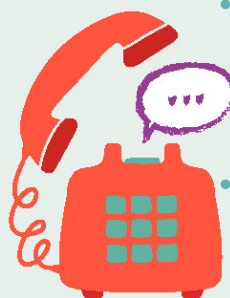
- Будьте терпеливы с ребёнком, старайтесь не критиковать его поведение, желание получить вашу поддержку, жалобы на скуку или отсутствие любимых занятий.
- Объясните детям и взрослым, что в условиях изменившейся ситуации "добрые слова и хорошее обращение" обретают ещё большую важность. Это особенно актуально, когда тон голоса повышается или критика начинает усиливаться.
- Будьте внимательны к тому, как ваш ребёнок себя чувствует. Выслушайте его и осознайте, насколько трудное сейчас время.
- Если вы заметили, что у детей усилилось чувство тревоги или беспокойства, спросите их о том, что они ощущают. Понимание чувств ребенка поможет вам успокоить и утешить его.

- Давайте детям правильную информацию о происходящем, но не перегружайте их. Будьте осторожны с тем, что вы смотрите или обсуждаете возле своих детей.
- Поощряйте ребёнка к играм. Игры очень важны для преодоления стресса и переживаний. Это помогает им придерживаться привычного жизненного ритма.

- Старайтесь поддерживать повседневный распорядок дня (например, время отхода ко ну, завтраки, обеды, ужины) насколько это возможно, инициируйте новые семейные мероприятия (такие как совместное приготовление пищи или рисование).



- Установите время для ежедневных физических упражнений для всех членов семьи.
- Обеспечьте личным пространством всех детей, особенно тех, кто постарше, пусть даже на короткое время, но каждый день.



- По мере возможности, оставайтесь на связи с семьёй и друзьями, используя Интернет или телефон/видеозвонки.
- Поддержите своего ребёнка, когда он находится в онлайн пространстве, помогая ему оставаться в безопасности.