

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ COVID-19

Информационные сообщения

Введение в раздел ИС

1 • Наедине

2 • Позитивное мышление

3 • Планирование

4 • Плохое поведение

5 • Сохраняйте спокойствие и двигайтесь дальше

6 • Разговор о COVID-19

7 • Обучение в игровой форме

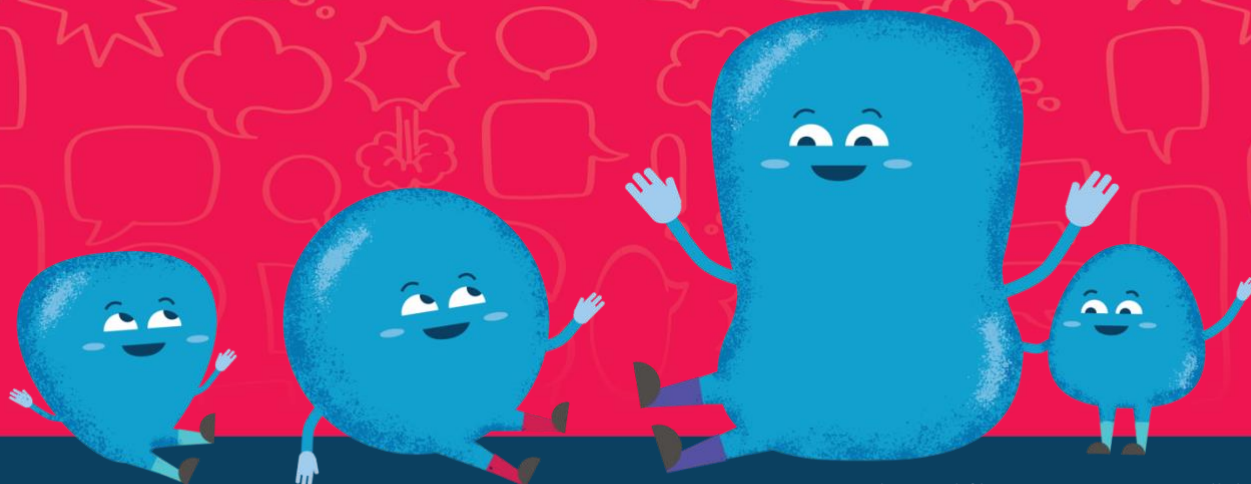
8 • Воспитание детей в больших семьях и общинах

9 • Когда мы сердимся

10 • Гармония в семье

11 • Безопасность детей в сети

12 • Семейный бюджет



Введение в раздел информационных сообщений

[Ниже приводится вводное сообщение, которое можно использовать в начале серии сообщений.]

Пандемия коронавируса негативно отразилась на семьях по всему миру. Многим сложно постоянно заниматься детьми и подростками на фоне высокого уровня стресса и нервозности. При этом родители желают детям только добра!

Информационные сообщения из раздела "Воспитание детей в игровой форме" могут быть полезны. Приведенные ниже советы подготовлены экспертами в области воспитания и включают в себя все аспекты семейной жизни: от обучения в игровой форме и борьбы со стрессом до разговоров о вирусе COVID-19 и семейном бюджете.

В течение следующих [12]* дней в разделе "Воспитание детей в игровой форме" мы ежедневно будем транслировать по [одному]* совету. Прослушать информацию можно будет ежедневно в [XX]*. Надеемся, они помогут вам пережить это трудное время, а также весело провести время с детьми!

** Информация подбирается ведущими.*



1 ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ COVID-19

Наедине

К оглавлению

Нажмите сюда, чтобы
перейти в
"Доказательную базу"

Другие языки

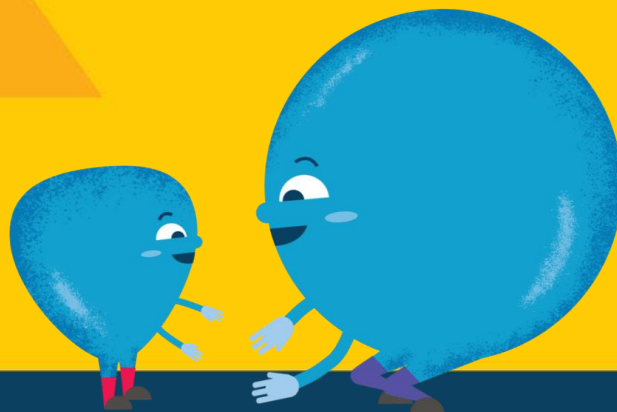
Советы дня:

- Время, проведенное наедине с ребенком, - самый лучший подарок ему.
- Запомните три простых правила: "Слушать, наблюдать, смеяться".

Информационное сообщение:

Карантин - нелегкое испытание для любой семьи, но существуют простые и бесплатные способы пережить его. Попробуйте ежедневно уделять внимание каждому вашему ребенку. Ребенок может сам решить, что это будет, например, чтение сказок. Или беседа о знаменитости, которая нравится подростку. Это может быть совместное мытье посуды или уборка под веселую песню. Ваши дети почувствуют себя значимыми и любимыми.

Всего лишь 20 минут в день помогут им пережить эти трудные времена. Запомните три простых правила: "Слушать, наблюдать, смеяться"!



2 ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ COVID-19

Позитивное мышление

К оглавлению

Нажмите сюда, чтобы
перейти в
"Доказательную базу"

Другие языки

Советы дня:

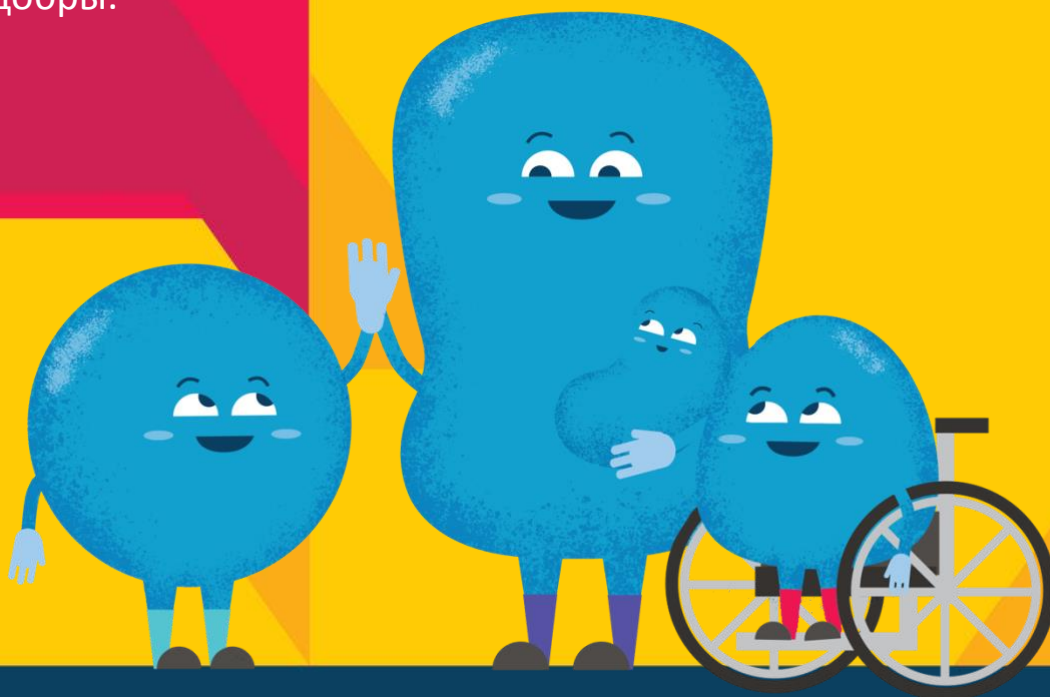
- 1 Позитивное мышление.
- 2 Похвала - очень важная вещь.
- 3 Спросите себя: "Говорю ли я детям что-то приятное каждый день?"
- 4 Будьте адекватны - будьте понятны - будьте добры.

Информационное сообщение:

Запертые дома дети и подростки могут баловаться и нарушать правила. Но вы можете принять меры!

Обращайте внимание на хорошее поведение и ХВАЛИТЕ детей за это! Так ваши дети будут стремиться вести себя лучше.

Спросите себя: "Говорю ли я детям что-то приятное каждый день?" Не забывайте хвалить и себя. Вами гордится вся страна.



3 ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ COVID-19

Планирование

К оглавлению

Нажмите сюда, чтобы
перейти в
"Доказательную базу"

Другие языки

Советы дня:

- 1 Танцуйте и останавливайтесь в разных позах, чтобы размяться.
- 2 Распланируйте свой день с учетом работы и отдыха.
- 3 Маленькое лакомство скрасит любой день.

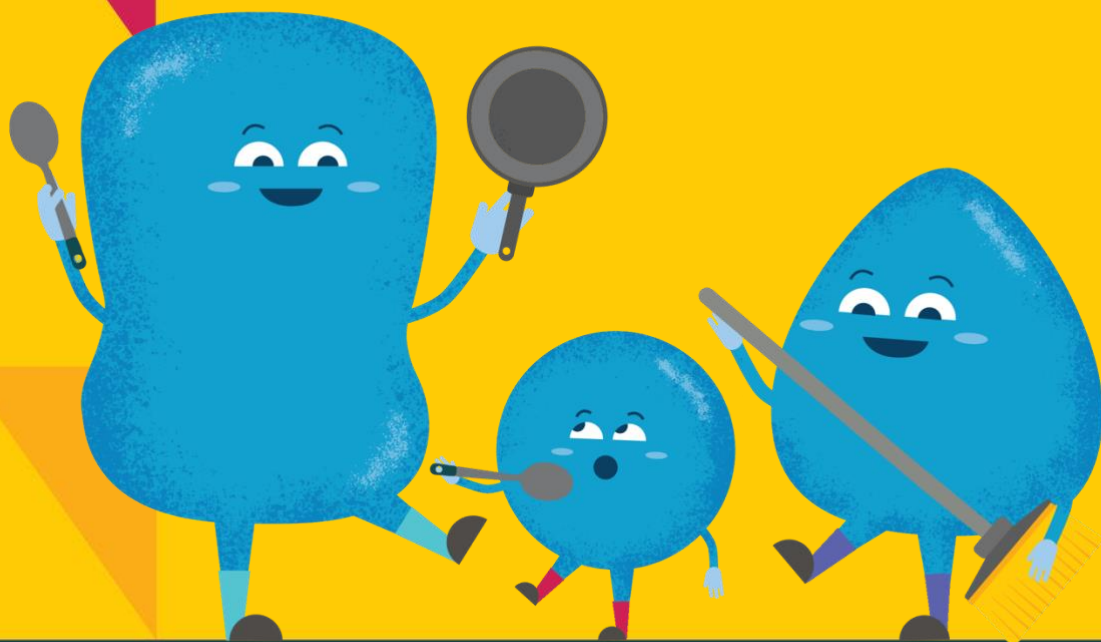
Информационное сообщение:

Детям и подросткам трудно сидеть дома и не ходить в школу. Четкий распорядок дня поможет вам не падать духом.

Распланируйте свой день с учетом домашних дел, учебы, игр и свободного времени. Дети могут помочь вам с распорядком дня.

Если можете, занимайтесь спортом каждый день. Например, можете сыграть в "Танцуй и замри".

Высвободите накопившуюся энергию!



unicef
for every child



End Violence
Against Children



Maestral



The mark "COVID" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this mark is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

CHILDHOOD
FOUNDATION
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION
FOUNDED BY A. A. BROWN 1908-1910



INTERNET
GOOD THINGS

UNIVERSITY OF
OXFORD

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

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.

4 ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ COVID-19

Плохое поведение

К оглавлению

Нажмите сюда, чтобы
перейти в
"Доказательную базу"

Другие языки

Советы дня:

- От плохого поведения до хорошего - один шаг. Помогите детям сделать его.
- Предотвращайте, оберегайте и хвалите.
- Дети выражают чувства своим поведением.

Информационное сообщение:

Все дети и подростки иногда плохо себя ведут. Сидя взаперти, им гораздо сложнее вести себя хорошо. Вы можете помочь им исправиться.

ХВАЛИТЕ их за хорошее поведение. Это важно для всех, от младенцев до подростков.

Если ребенок плохо себя ведет, сделайте замечание, дав возможность исправиться. В противном случае принимайте меры (например, ненадолго лишите его игрушки). В дальнейшем дайте ему возможность сделать что-то хорошее и **ПОХВАЛИТЕ** за это. Предотвращайте, оберегайте и хвалите.



unicef
for every child



End Violence
Against Children



Maestral



The mark "CDC" is used by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this mark is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

CHILDHOOD
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION
FOUNDED BY A. J. ROSENBLUTH & M. J. ROSENBLUTH



INTERNET
GOOD THINGS

UNIVERSITY OF
OXFORD

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

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.

5

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ COVID-19

Сохраняйте спокойствие и двигайтесь дальше

К оглавлению

Нажмите сюда, чтобы перейти в "Доказательную базу"

Другие языки

Советы дня:

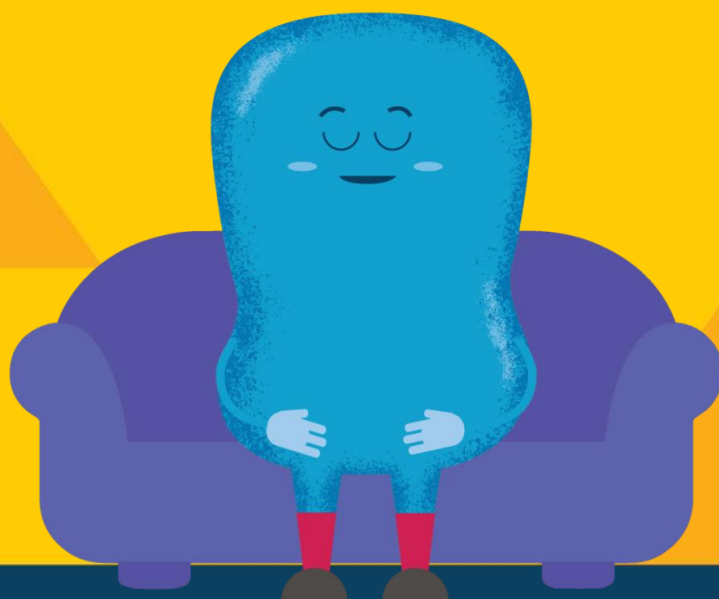
- Мы живем в непростое время. Занимайтесь собой, чтобы иметь возможность заботиться о детях.
- Вы можете быть в изоляции, но вы не одиноки.
- Попробуйте ненадолго расслабиться.
- Порадуйте себя чем-нибудь.
- Слушайте детей.

Информационное сообщение:

Все, кто заботится о своих детях дома, заслуживают похвалы! Мы знаем, что это сложно, поэтому не забывайте уделять время себе. Если вам одиноко, поговорите с кем-нибудь. Когда дети уснули, отдохните.

Сделайте паузу. Сядьте и закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию, наблюдайте за вдохом и выдохом. Обратите внимание на свои ощущения. Когда будете готовы, откройте глаза

Занимайтесь собой, чтобы иметь возможность заботиться о детях!



unicef
for every child



End Violence
Against Children



Maestral



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 program.

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.



6 ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ COVID-19

Разговор о COVID-19

К оглавлению

Нажмите сюда, чтобы
перейти в
"Доказательную базу"

Другие языки

Советы дня:

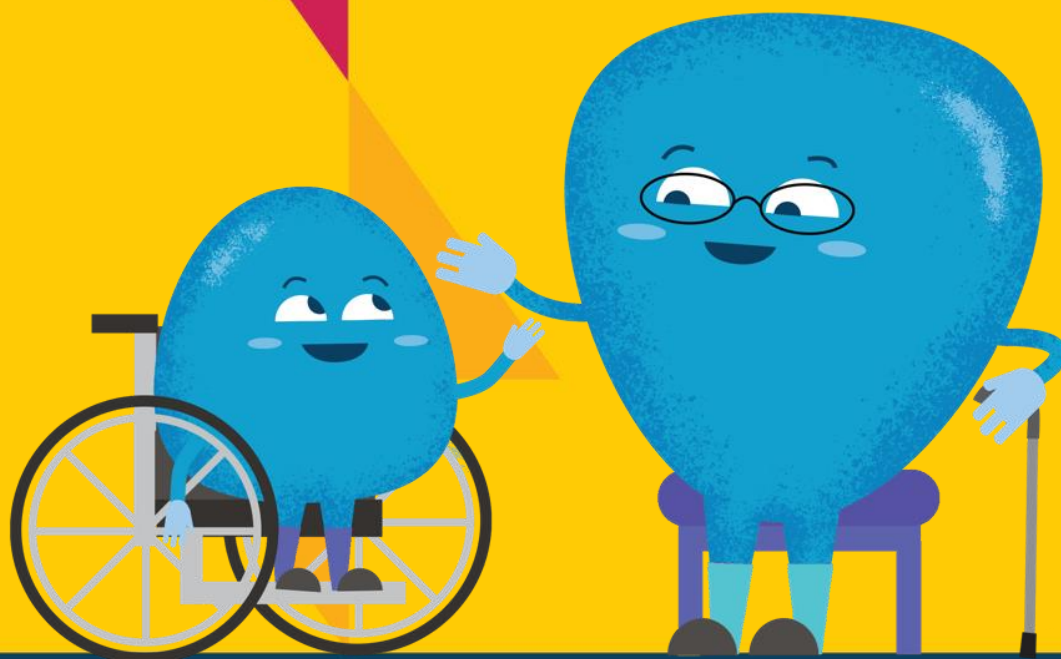
- COVID-19 – новое модное слово.
- Знание - сила, говорите открыто и честно.

Информационное сообщение:

Сложно начать разговор с детьми о коронавирусе? Будьте с ними честными.

Позвольте им задавать вопросы. Отвечайте искренне. Если не знаете ответа, так и скажите. Нам еще многое предстоит узнать.

Объясните, что COVID-19 не зависит от внешности и происхождения людей. Мы можем поддерживать больных. Научите их быть героями, а не задирами.



7 ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ COVID-19

Обучение в игровой форме

К оглавлению

Нажмите сюда, чтобы
перейти в
"Доказательную базу"

Другие языки

Советы дня:

- 1 Игра - это серьезно.
- 2 Игра - хорошая форма обучения.
- 3 Люди всех возрастов любят играть.
- 4 Организовать игровое пространство можно даже в самой маленькой квартире.

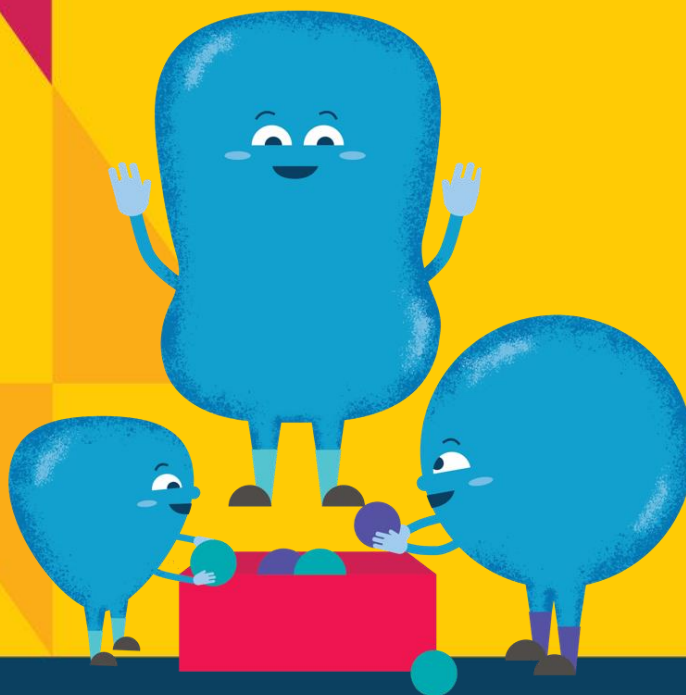
Информационное сообщение:

Оказались в изоляции вместе с детьми или подростками? Они могут учиться в игровой форме.

Попробуйте подвижные игры. Начните танцевать, затем крикните: "Стоп!" Назовите животное, и каждый должен показать его.

Придумайте историю все вместе - каждый по одному предложению.

Попросите подростка провести для вас викторину!



unicef
for every child



End Violence
Against Children



Maestral



The mark "CDC" is owned by the U.S. Dept. of Health and Human Services and is used with permission under a license from the U.S. Dept. of Health and Human Services. It is not an endorsement by HHS or CDC of any products, services, or programs.

CHILDHOOD
FOUNDATION
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION
FOUNDED BY A. B. BAKER, M.D., M.P.H.



INTERNET
400D THINGS

UNIVERSITY OF
OXFORD

USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime

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.

Советы дня:

- Жить в стесненных условиях очень тяжело.
- Помните правила и объясняйте их детям.
- Веселитесь.
- Спорт полезен для тела и души.
- Распределите обязанности - составьте расписание и придерживайтесь его.

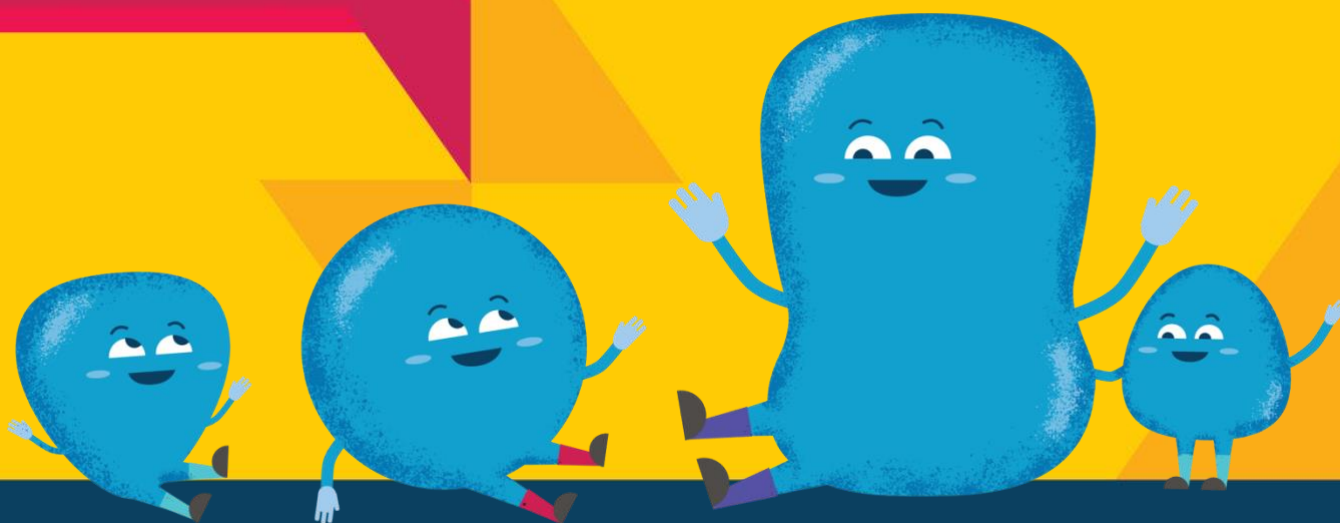
Информационное сообщение:

Карантин в большой семье или общине - тяжелое испытание для детей, подростков и нас самих!

Когда вашим детям удастся соблюдать социальную дистанцию, мыть руки и соблюдать самоизоляцию, говорите им, как вы ими гордитесь

Старайтесь ежедневно заниматься спортом вместе с ними - даже просто прыгайте дома. Это поможет сохранить здоровье и снять стресс.

Если вы сильно напряжены, сделайте пять глубоких вдохов. Вы отлично справляетесь!



9 ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ COVID-19

Когда мы сердимся

К оглавлению

Нажмите сюда, чтобы
перейти в
"Доказательную базу"

Другие языки

Советы дня:

- 1 COVID-19 может разозлить.
- 2 Уединитесь на несколько минут, чтобы успокоиться.
- 3 На каждое раздражающее явление приходится что-то, что заставит вас улыбнуться. Старайтесь найти повод для улыбки!
- 4 Живите сегодняшним днем

Информационное сообщение

Самоизоляция и переживания способны поссорить нас с нашими детьми. Существуют простые приемы, которые могут помочь.

Попробуйте сделать пять глубоких вдохов и выдохов и успокоиться.

Сократите употребление алкоголя или откажитесь от него совсем, особенно, когда дети не спят.

Исследования показывают, что, если мы не кричим и не бьем наших детей, мы способствуем развитию их мозга. Это настоящий успех!



Советы дня:

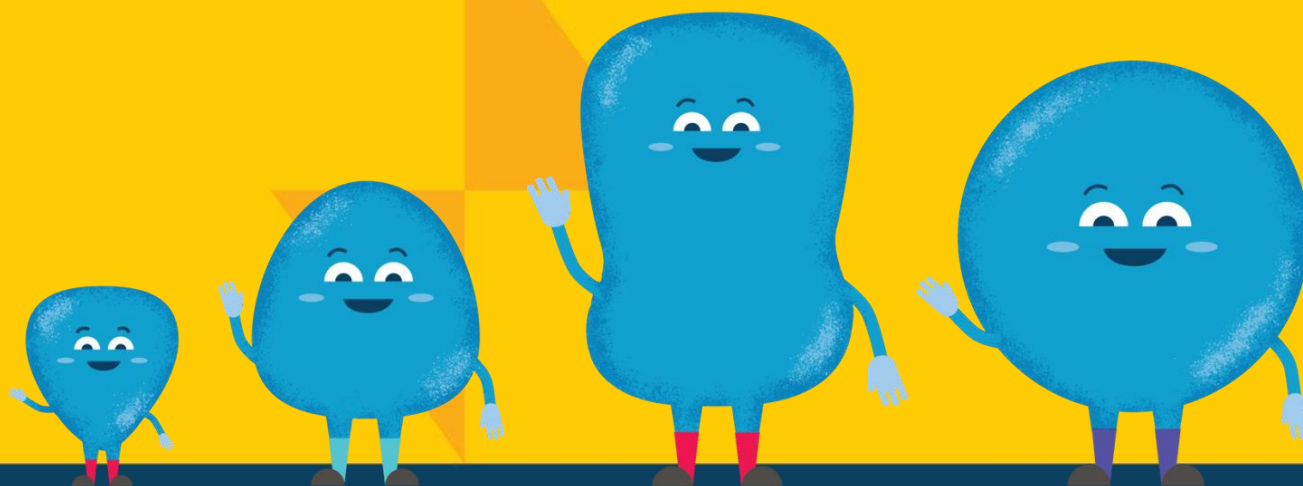
- Если самоизоляция неизбежна, расслабьтесь и наслаждайтесь моментом.
- Если все будут играть в унисон, семья может составить отличный оркестр.

Информационное сообщение:

Находиться дома с одними и теми же людьми трудно для всех. При этом наше поведение оказывает большое влияние на наших детей и на самочувствие всех членов семьи.

Старайтесь использовать позитивную лексику. Говорите родным, что им НУЖНО сделать, а не то, что им нельзя делать. И не забывайте хвалить их за успехи. Старайтесь разделить обязанности с другими взрослыми членами семьи, а также привлекайте детей с учетом их возраста.

Помните: сейчас сложное время для всех, но эти простые шаги помогут нам легче пережить изоляцию.



Советы дня:

- 1 Понимайте пользу, учитывайте риски.
- 2 Безопасность детей в интернете в ваших руках: контролируйте, проверяйте, формируйте полезные привычки и придерживайтесь здравого смысла.
- 3 "Отслеживайте действия вашего ребенка в сети. Обсудите с ним принципы безопасного пользования интернетом".

Информационное сообщение:

Дети и подростки сегодня все больше времени проводят в интернете. Они живут общением со сверстниками... и одновременно оказываются в группе риска.

Так они могут попасть под прицел педофилов, наткнуться на опасный контент, передать свои персональные данные третьим лицам и пострадать от этого.

Лучший способ защитить детей в сети - это договориться с ними о том, КАК и СКОЛЬКО они будут пользоваться интернетом. Пользуйтесь инструментами родительского контроля. Выделяйте как можно больше "оффлайн" времени для других видов активности. И, прежде всего, разговаривайте с вашей молодежью. Открытое общение убережет их от беды!



12 ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ COVID-19

Семейный бюджет

К оглавлению

Нажмите сюда, чтобы
перейти в
"Доказательную базу"

Другие языки

Советы дня:

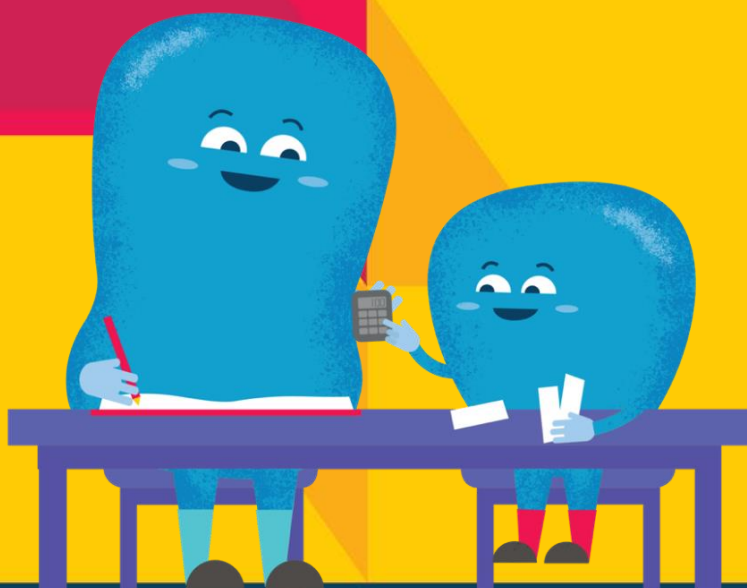
- Составьте бюджет и укройте им вашу семью, словно одеялом.
- Никаких сюрпризов: планируйте все потребности и желания.
- Когда COVID-19 окажется на пороге, вам придется четко планировать свои ресурсы.

Информационное сообщение:

Многие люди в настоящее время испытывают стресс на фоне пандемии COVID-19. Однако кое-что сделать можно.

Обратитесь за помощью к правительству и общественным организациям. Следите за уведомлениями, спрашивайте у людей.

Планируйте семейный бюджет вместе с детьми. Распланируйте свои траты на каждый месяц. Это поможет снять стресс и пережить непростое время.



unicef
for every child



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.