

# ВОСПИТАНИЕ ВО ВРЕМЕНА COVID-19

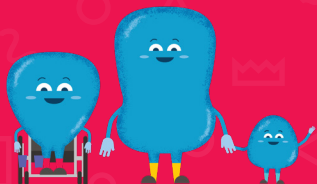
## Воспитание в переполненных домах и общинах

Сохранение вашей семьи здоровой и безопасной от COVID-19 может оказаться еще тяжелее, когда вы живете в людных условиях. Есть вещи, которые вы можете сделать, чтобы ваша семья проще пережила это время.

### Оставайтесь в безопасности

Ограничьте количество покидающих и возвращающихся в ваше непосредственное жилье как можно меньшим числом людей и как можно реже.

Узнайте правила COVID-19 о том, что вы можете и не можете делать в вашем районе.



### Помогите своим детям с физической дистанцией

Объясните своим детям, что они выполняют важную работу по поддержанию своего здоровья и здоровья сообщества, временно физически дистанцируясь от других.

Покажите им, насколько вы рады, что они стараются научиться правильной и безопасной социальной дистанции.

### Сделайте мытье рук и гигиену веселыми!

Может быть трудно найти мыло и воду, но соблюдение правил гигиены сейчас важнее, чем когда-либо.

Старайтесь мыть руки всех членов семьи как можно чаще.

Помогите детям научить друг друга мыть руки с мылом.

Поощряйте детей не касаться их лица.

### Поделитесь нагрузкой

Заботиться о детях и других членах семьи трудно в стесненных условиях, но намного легче, когда обязанности распределяются

Старайтесь распределять домашние обязанности, уход за детьми и другие задачи в равной степени среди всех членов семьи

Создайте расписание с "началом" и "концом" дел с другими взрослыми в вашей семье

Можно попросить о помощи, когда вы чувствуете усталость или стресс, чтобы вы могли отдохнуть

### Делайте зарядку ежедневно

Предложите детям подумать о действиях, которые они могут выполнять, во время зарядки, избегая контактов с теми, кто не живет уже в вашем непосредственном месте.

Прыжки, танцы или бег по кругу могут быть веселыми!



### Сделайте перерыв

У вас может не быть времени на себя, чтобы справиться со всем стрессом и эмоциями, которые вы чувствуете.

Старайтесь замечать, когда вы чувствуете стресс или расстроены, возьмите перерыв ... даже три глубоких вдоха могут изменить ситуацию!

Отлично сработано! Миллионы семей считают, что это помогает.

### Продолжайте использовать советы 1-6

Держитесь на позитиве, ежедневные процедуры/рутина и попытка провести время с каждым ребенком индивидуально, когда вы можете, поможет вам управлять поведением своего ребенка и своими чувствами.

Для получения дополнительной информации нажмите ссылку ниже:

[СОВЕТЫ ВОЗ](#)

[СОВЕТЫ ЮНИСЕФ](#)

[ДРУГИЕ ЯЗЫКИ](#)

[ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ БАЗА](#)

Partners



Funders



The COVID-19 Parenting Emergency Response is supported by the UKRI GCRF/Newton Fund, the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, Oak Foundation, 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, 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, Ifla Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.