

ВОСПИТАНИЕ ВО ВРЕМЕНА COVID-19

Семейная гармония дома

Когда мы строим мирные и любящие отношения, наши дети чувствуют себя более защищенными и любимыми. Позитивная речь, активное слушание и сочувствие помогают поддерживать мирную и счастливую семейную обстановку в эти напряженные времена. Дети или подростки, которые просят что-нибудь им купить - могут создавать конфликтные ситуации. Но мы можем принять меры, которые помогают справиться с финансовым стрессом.

Мы являемся примером для наших детей

- То, как мы говорим и ведем себя перед нашими детьми, также сильно влияет на их поведение!
- Старайтесь вежливо говорить со всеми в семье, взрослыми и детьми.
- Плохое общение между взрослыми в семье может оказать негативное влияние на наших детей.
- Чем больше мы практикуем пример мирных отношений с нашими детьми, тем более защищенными и любимыми они будут чувствовать себя

Используйте позитивную речь. Это работает!

- Говорите, что вы хотите, чтобы дети сделали, вместо того, что вы не хотите, чтобы они делали: вместо «Прекрати кричать», попробуйте «Пожалуйста, говорите тише»
- Похвала заставляет других чувствовать себя ценными и хорошими. Простые слова, такие как «Спасибо, что убрали после ужина» или «Спасибо, что присмотрел за ребенком», могут иметь большое значение

Приятные дела вместе со всей семьей

- Пусть каждый член семьи, каждый день по очереди выбирает активную деятельность для всей семьи
- Найдите способы провести время с вашим партнером и другими взрослыми в вашем доме!

Быть чутким активным слушателем

- Слушайте других, когда они разговаривают с вами
- Будьте открыты и покажите им, что вы слышите, что они говорят
- Прежде чем отвечать, полезно обобщить услышанное фразой "Правильно ли я поняла, ты говоришь о..."

Делитесь нагрузкой

- Заботиться о детях и других членах семьи сложно, но намного легче, когда обязанности распределяются по другим членам семьи
- Старайтесь распределять домашние обязанности, уход за детьми и другие задачи в равной степени между членами семьи
- Создайте расписание с временем "начала" и "конца" дел с другими взрослыми в вашей семье
- Это нормально просить о помощи, когда вы чувствуете усталость или стресс, чтобы вы могли отдохнуть

Чувствуете подавленность и злость?

- Сделайте 10-секундную паузу. Пять раз медленно вдохните и выдохните. Теперь попробуйте ответить ребенку спокойнее. Миллионы родителей говорят, что это ОЧЕНЬ помогает
- Возьмите перерыв от споров, если вы видите, что аргументы накапливаются, и идите в другую комнату или на улицу, если можете.
- Смотрите наши советы на тему «Когда мы злимся» и «Сохраняйте спокойствие и управляйте стрессом»



Нажмите **ЗДЕСЬ** для получения полезных ресурсов и поддержки, если вы подвергаетесь насилию дома

Для получения дополнительной информации нажмите ссылки 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.