



# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

## Руководство для лидеров церкви

Изоляция во время вспышки COVID-19 выявила по всему миру проблемы, связанные с воспитанием детей, и показала, как много родителей повсеместно хотели бы изучить простые стратегии, которые могут иметь большое значение в их повседневной семейной жизни. Как лидер в своей церкви вы идеально подходите для того, чтобы способствовать позитивному воспитанию детей, которое может оказать значительное влияние на жизнь семьи и общества.

**КЫГЫЗСТАН БЕЗ СИРОТ**

**+996 551 599 700**

**+996 502 599 700**

**[www.kbs.kg](http://www.kbs.kg)**

**Благодарность:**

“Parenting for Lifelong Health” выражает благодарность Arigatou International, “Всемирному Евангельскому Альянсу” и “Мир без сирот” за разработку этого ресурса совместно с лидерами церквей для лидеров других церквей.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Библия как наша основа воспитания и наше руководство.....	2
Краеугольные камни, о которых нужно помнить.....	4
Как пользоваться этим руководством.....	5
ФОКУС 1: Поддерживайте позитивный настрой.....	6
ФОКУС 2: Структурируйте .....	9
ФОКУС 3: Личное время с ребенком.....	10
ФОКУС 4: Поощряйте хорошее поведение .....	13
ФОКУС 5: Будьте спокойны и справляйтесь со стрессом .....	14
Мониторинг и оценка .....	16

Как у руководителя церкви, у вас есть так много возможностей влиять на ваше сообщество, особенно когда вы направляете семьи к принятию позитивного воспитания. Чтобы лучше понимать перемены, которые происходят, благодаря вам, отмечать и сообщать о них, важно отслеживать, сколько семей вы смогли достичь - и какие перемены это произвело.

Чтобы помочь вам в этом, мы создали несколько инструментов для мониторинга и оценки, которые вы можете использовать - их можно найти на странице 16.

Нам поможет понять, сколько церквей задействованы в сфере поддержки родителей, если вы расскажете нам, со сколькими семьями вы работали - и как вы это делали (через проповеди, связь по телефону, личные беседы, социальные сети или радио). Вы можете сделать это, отправив электронное письмо на [kyrgyzstanbezsirot@gmail.com](mailto:kyrgyzstanbezsirot@gmail.com) или WhatsApp +996 551 59 97 00 и следуя инструкциям, изложенным в разделе "Мониторинг и оценка" на стр. 16.

# БИБЛИЯ КАК НАША ОСНОВА ВОСПИТАНИЯ И НАШЕ РУКОВОДСТВО

Дети – награда от Бога (Псалом 126:3), и их следует возвращать с любовью (Евангелие от Луки 11:11), и воспитывать их в учении и наставлении Господа (Послание к Ефесеям 6:4). Библия много рассказывает и учит нас о роли родителей. В Притчах говорится: *“Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится.”* (Притчи 22:6). Библия подтверждает важную роль родителей и передает мудрость, которую можно использовать в исполнении этой роли.

Библия также очень правдоподобно говорит о семейной жизни! Она не делает вид, что это легко. Фактически, Ветхий Завет, кажется, изо всех сил старается привлечь внимание к, зачастую, неблагоприятным семьям его главных героев! У Каина и Авеля - первых детей первых родителей, были ужасные взаимоотношения, зависть и ненависть привели к гибели от руки брата. Сыновья-близнецы Исаака и Ревекки - Иаков и Исав, боролись друг с другом с самого рождения. Их мать благоволила Иакову, а отец Исаву, что привело к разделению семьи. У Иакова было 12 сыновей, и тот факт, что один сын был любим больше всех остальных, вызывал всевозможные проблемы и подводные камни, хотя в конце концов семья воссоединилась. Итак, Библия очень ободряет родителей, которые стараются преодолеть трудности; родителям нужно знать, что они не одиноки - и что даже наши предки – герои веры, сталкивались с трудностями.

Изоляция во время вспышки COVID-19 выявила по всему миру проблемы, связанные с воспитанием детей, и показала, как много родителей повсеместно хотели бы изучить простые стратегии, которые могут иметь большое значение в их повседневной семейной жизни.

Когда воспитание позитивное, теплое и структурированное - оно приносит пользу детям и подросткам на всю их жизнь. Эти преимущества включают улучшение поведения и благополучия, улучшение отношений между членами семьи, предотвращение насилия и сокращение злоупотребления психоактивными веществами. Воздействие, оказываемое на родителей, включает улучшение душевного здоровья и благополучия,

способность и умение справляться со сложным поведением, снижение стресса и, конечно, более мирная обстановка дома.

Как лидер в своей церкви Вы идеально подходите для того, чтобы способствовать позитивному воспитанию детей, которое может оказать значительное влияние на жизнь семьи и общества. Мы ценим Вашу роль и Вашу работу по продвижению воспитания детей по Божьим принципам и, в поддержку Вам, мы подготовили это краткое руководство, как дополнительный инструмент, который может послужить катализатором и вспомогательным руководством.

При участии христианских лидеров это руководство тщательно связывает библейские темы с серией научно обоснованных советов по воспитанию детей, созданных организацией “Parenting for Lifelong Health”. Эти советы находятся в свободном доступе на сайте [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com) и переведены более чем на 100 языков.

В этом руководстве для лидеров церкви Вы найдете предложения по интеграции этих советов по воспитанию детей в Вашу работу с семьями и сообществами, которая может включать проповеди, радиопередачи, личное душепопечение и/или использование в социальных сетях.

Поскольку родители являются первыми учителями своих детей, они играют жизненно важную роль в поддержке и сопровождении их к тому, чтобы они смогли вырасти здоровыми физически, социально, эмоционально и духовно. Предоставление детям возможности познать Бога через применение этих положительных советов по воспитанию может обогатить духовную жизнь детей и помочь им возрасти в своей вере.

# КРАЕУГОЛЬНЫЕ КАМНИ, О КОТОРЫХ НУЖНО ПОМНИТЬ

**Не усложняйте:** эти советы для родителей просты, поскольку их легко понять, легко запомнить и легко применить на практике. Они просты, и к тому же, доказано, что они могут принести большие изменения.

---



**Практикуйте:** приведите примеры того, как воспитание выглядит на практике, например – рассказывайте истории. Истории помогают связать родителей с конкретными идеями, поскольку они помогают им увидеть себя через жизни героев этих историй. Также поделитесь идеями из собственного опыта, так это побудит родителей более открыто говорить о проблемах, с которыми они сталкиваются.

---



## Сохраняйте

### позитивный настрой:

дайте родителям идеи, как они могли бы помочь своим детям успокоиться без крика и гнева. Позитивный подход всегда полезен. Дети преуспевают, когда их правильно направляют, дают структуру и хвалят, когда они что-то делают хорошо...

---



## Продолжайте проверять:

старайтесь включать идеи позитивного родительства во всех ваших взаимодействиях с родителями и опекунами, используя не только воскресные проповеди, но и другие возможности, которые у вас есть для общения с ними. Посещайте семьи и проводите с ними время. В течение недели спрашивайте родителей, как у них дела. Такой простой вопрос и возможность выговориться, может иметь огромное значение для человека, когда его жизнь кажется подавляющей.

---



# КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ДАННЫМ РУКОВОДСТВОМ

Это руководство содержит ключевые советы, которые помогли родителям повсеместно справиться со стрессом и помочь своим детям расти здоровыми, счастливыми и добрыми. Разделы ниже поясняют эти советы и предоставляют соответствующие стихи из Библии, а также идеи о том, как вы можете поделиться этой информацией с родителями. Эти отрывки из Библии вы можете также включить в свои проповеди. Советы, ключевые идеи и темы для обсуждения можно использовать в проповедях, а также в консультациях душепопечения, чтобы помочь родителям задуматься о своем стиле воспитания и учесть то, что они могли бы сделать по-другому. Кроме того, этими советами можно поделиться в виде текстовых сообщений в социальных сетях, использовать в радиопередачах, во время неформальных разговоров или любыми способами, которыми можно воспользоваться. Вы можете использовать их по своему усмотрению. Спасибо за работу, которую Вы делаете, чтобы способствовать позитивному воспитанию детей в своем сообществе.

На последующих страницах Вы увидите, насколько тесно соотносятся эти позитивные советы по воспитанию детей с принципами и ценностями, изложенными в Библии.

1

## **Поддерживайте позитивное общение**

Похвала имеет большое значение! В Иакова 3:1-12 говорится о том, насколько силен и влиятелен наш язык. Наши слова сильны и оказывают значительное влияние на нашу жизнь и жизнь других людей.

2

## **Структура важна**

Структура необходима - и она может иметь позитивное влияние в воспитании наших детей. В Екклесиасте 3:1-8 хорошо сказано о "времени для всего" - создание структуры для всего, что происходит каждый день, даст больше свободы, а никак не ограничений...

3

## **Проводите личное время с ребенком**

Время один на один с ребенком — это лучший подарок, который родители могут сделать, но это время сложнее всего выкроить в повседневной жизни. По крайней мере в одном случае, ученики Иисуса пытались держать детей подальше от него, потому что они думали, что он слишком занят, чтобы его беспокоили и отвлекали дети. Но Иисус ясно дал понять, насколько дети важны и, что он хочет проводить с ними время.

4

## **Поощряйте хорошее поведение**

Все дети и подростки иногда плохо себя ведут, поэтому дисциплина, которая оказывает позитивное влияние, является неотъемлемой частью воспитания детей, и это влияние имеет долгосрочный эффект. Как сказано в Притчах 22:6: "Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится."

5

## **Будьте спокойны и справляйтесь со стрессом**

Воспитание детей может спровоцировать стресс, и родителям важно уделять себе время. Послание к Филиппийцам 4:6-7 дает нам отличный совет, как сохранять спокойствие и справляться со стрессом, и, времяпровождение с Богом каждый день, может быть ключевой частью этого.

# ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ

Когда, во время карантина, детям и подросткам постоянно приходится находиться дома, они легко могут прийти в состояние разочарования и не следовать правилам. Но есть и положительные моменты, которые вы можете сделать! Будьте внимательны к ситуациям, когда ваши дети поступают хорошо, и ХВАЛИТЕ их за это! Это поможет детям и подросткам добиться большего успеха и научит их быть благодарными. Спросите себя: сказал ли я что-нибудь хорошее сегодня? Похвалите и себя тоже. Вся страна гордится тем, что вы справляетесь с воспитанием детей во время пандемии.



## Наброски сценария радиопередачи

### Стих дня:

*“Тоска на сердце человека подавляет его, а доброе слово развеселяет его.”* Притчи 12:25

### Размышления об отрывке:

Когда, во время карантина, детям и подросткам постоянно приходится находиться дома, они легко могут прийти в состояние разочарования и не следовать правилам. Но есть положительные моменты, которые вы можете сделать!

Библия напоминает нам, насколько наши слова имеют силу. Они могут сбивать людей с толку или наоборот - укреплять их. Слова могут иметь большое и продолжительное воздействие. Поэтому всякая положительная оценка достижений ваших детей будет подстегивать их моральный дух, побуждая их смотреть на жизнь позитивно и учиться быть благодарными.

Будьте внимательны к ситуациям, когда дети и подростки поступают хорошо, и ХВАЛИТЕ их за это. Это подкрепит их желание стараться.



## План проповеди

### Отрывок из Библии

Иакова 3:1-12 – Сила языка

### Ключевая идея

Наши слова сильны и оказывают значительное влияние на нашу жизнь и жизнь других людей. В стихах 4–5 говорится: *“Вот, и корабли, как ни велики они и как ни сильными ветрами носятся, небольшим рулем направляются, куда хочет кормчий; так и язык - небольшой член, но много делает.”* Идеи, содержащиеся в этом отрывке, и то множество запоминающихся образов, которые он предлагает, напоминают нам о том, насколько сильны могут быть слова родителей. Помните, что ваша речь должна быть позитивной! Не фокусируйтесь на отрицательном воздействии наших гневных слов; сосредоточьтесь на положительном воздействии наших любящих и подтверждающих слов.



## Темы для обсуждения

- Расскажите об одном из лучших моментов за последнюю неделю, который был у вас с детьми?
- Нам иногда может быть легче фокусировать свое внимание на тех ситуациях, когда наши дети ведут себя плохо, а не тогда, когда они ведут себя хорошо. На этой неделе будьте внимательны к ситуациям, когда дети и подростки будут себя хорошо вести – обязательно ПОХВАЛИТЕ их за это. Это подкрепит их желание стараться.
- Как руководитель церкви, призовите родителей не быть суровыми к себе, когда они ошибаются и грубо разговаривают со своими детьми. Вместо этого предложите им сделать паузу и использовать это как возможность для обучения: как они могут сказать иначе в следующий раз, чтобы оказать более положительное воздействие?
- Ободряйте родителей не относиться к себе слишком строго! Предложите им каждый день спрашивать себя: “Что я сделал сегодня хорошего?” и хвалить себя за это.



## Пример текстового сообщения

Совет дня для родителей: как часто вы замечаете, что говорите: “Прекратите это делать!” своим детям? Сегодня сосредоточьтесь на похвале, когда ваш ребенок ведет себя хорошо. Это поможет ему стать лучше.

(И делайте то же самое для себя - не заикливайтесь на своих ошибках - фокусируйтесь на том, что вы делаете хорошо!)



## Социальные медиа



### Поддерживайте позитивный настрой!

Трудно чувствовать позитивный настрой, когда дети сводят вас с ума. Мы часто сводимся к тому, что говорим: “Прекратите это делать!”. Но дети лучше усвоят ваши положительные указания и вашу похвалу за правильные поступки”.

Прочтите: Иакова 3:1-12

#COVID19Parenting tips:

[www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

## СТРУКТУРИРУЙТЕ

Детям, подросткам и вам тяжело, когда школы закрыты, особенно если у нас нет возможности выходить на улицу. Упорядочение вашего дня поможет вам оставаться в позитивном настроении. Планируйте свой день так, чтобы выделить время на домашние дела, учебу, игры и свободное время. Дети могут помочь в составлении плана на день. Если у вас есть возможность, делайте зарядку каждый день. Это даже может быть просто активная игра, например “Танцуй и Замри”. Зарядитесь энергией



### Наброски сценария радиопередачи

#### Стих дня:

*“Всему свое время, и время всякой вещи под небом:”* (Екклесиаст 3:1).

#### Размышления об отрывке:

Детям, подросткам и вам тяжело, когда школы закрыты и у нас нет возможности выходить на улицу. Если вы упорядочите свой день, это поможет вам всем оставаться в позитивном настроении.

В Екклесиасте говорится о том, что всему свое время. Очевидно, все мы справляемся с делами лучше, когда делим время на управляемые небольшие кусочки!

Планируйте свой день так, чтобы выделить время на домашние дела, учебу, игры и свободное время. Дети могут помочь в составлении плана на день.

Если у вас есть возможность, делайте зарядку каждый день. Это даже может быть просто активная игра, например “Танцуй и Замри”. Зарядитесь энергией!



### План проповеди

#### Отрывок из Библии

Екклесиаст 3:1-8

#### Ключевая идея

Очевидно, все мы справляемся с делами лучше, когда делим время на управляемые небольшие кусочки!



### Темы для обсуждения

- Как выглядит каждый ваш день и день вашей семьи в данный момент?
- Какие дела и порядок их выполнения работают особенно хорошо?
- Объясните, как создание простой структуры дня действительно может помочь детям, подросткам и родителям! Дети и семьи привыкли к установленной структуре в школе, поэтому создание новой структуры дома может помочь всем вам оставаться в позитивном настроении.



## Пример текстового сообщения

Совет дня для родителей: структурированный день помогает детям чувствовать себя в безопасности и помогает совладать с делами как детям, так и вам. Составьте расписание, включающее уроки, игры, свободное время, зарядку и мытье рук. Если вы упорядочите свой день, то это поможет вам оставаться в позитивном настроении.



## Социальные медиа



### Создайте расписание!

Структурированный день помогает детям чувствовать себя в безопасности и помогает совладать с ними.

Попробуйте составить расписание, включающее уроки, игры, свободное время, зарядку и мытье рук. Позаботьтесь о своем расписании дня.

Прочтите: Екклесиаст 3:1-8

#COVID19Parenting tips:

[www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

## ЛИЧНОЕ ВРЕМЯ С РЕБЕНКОМ

Это лучший подарок, который могут сделать родители. Изоляция трудна для всех семей, однако есть простые и бесплатные вещи, которые вы можете сделать. Старайтесь каждый день проводить личное время “один на один” со своими детьми и подростками. Пусть это время будет проведено так, как хочет ваш ребенок, например - рассказать сказку или поговорить об известном человеке, которым восхищается ваш подросток. Или это время вы потратите на совместное мытье посуды или уборку, напевая при этом песню. Проведя с вами это особенное время, каждый из ваших детей будет чувствовать себя важным и любимым. Всего 20 минут в день помогут им пережить это трудное время. Запомните эти три забавных шага: слушайте, смотрите и смейтесь!



### Наброски сценария радиопередачи

#### Стих дня:

*“Приносили к Нему детей, чтобы Он прикоснулся к ним; ученики же не допускали приносящих. Увидев то, Иисус вознегодовал и сказал им: пустите детей приходить ко Мне и не препятствуйте им, ибо таковых есть Царствие Божие.” (от Марка 10:13-14).*

#### Размышления об отрывке:

Изоляция тяжела для всех семей. Для одних это может быть суета, а для других проблема посерьезнее - скука. В любом случае старайтесь каждый день проводить личное время “один на один” с каждым из ваших детей и подростков. Это даст каждому из них почувствовать себя значимым и любимым.

По крайней мере, в одном случае ученики Иисуса пытались держать детей подальше от него - возможно, они думали, что он слишком занят. Но Иисус сказал: “Пустите детей приходить ко Мне”. Иисус ценил детей, проводя с ними время - давая им чувствовать себя важными и любимыми. Проводя время со своими детьми, родители помогут им почувствовать себя таковыми.

Чем бы вы могли заниматься один на один? Вы можете делать то, что выберет ваш ребенок, например, вместе читать историю. Или разговаривать об известном человеке,

который нравится вашему подростку. Или это время вы потратите на совместное мытье посуды или уборку, напевая при этом песню.

Всего 20 минут в день помогут им пережить это трудное время.

Запомните эти три шага: слушайте, смотрите и смейтесь!

Закрытие школ дает нам возможность улучшить наши отношения с детьми. Личное время с ребенком — это бесплатно и весело: рисуйте, танцуйте, выключите телефон и телевизор. Это поможет вашим детям чувствовать себя в безопасности и любви.



### План проповеди

#### Отрывок из Библии

от Луки 10:38-42 - Иисус в доме Марфы и Марии

от Марка 10:13-14 – Иисус приглашает детей прийти к Нему

#### Ключевая идея

Очень важно проводить качественное время с людьми — это показывает, что мы их ценим. Используйте изоляцию как время, чтобы провести качественное время с Богом и, если вы родитель или опекун - со своими детьми.



## Темы для обсуждения

- С какими трудностями вам и вашим детям приходится сталкиваться во время изоляции?
- Что вам нравится?
- Неважно из-за суеты или скуки, общение с детьми один на один поможет им почувствовать себя важными и любимыми. Всего 20 минут в день помогут им пережить это трудное время.
- Что вы могли бы сделать сегодня, чтобы проводить время один на один со своими детьми?
- Чем нравится заниматься вашему ребенку? Что у вашего ребенка хорошо получается?
- В каких совместных делах ваш ребенок мог бы помочь вам?



## Пример текстового сообщения

Совет дня для родителей: что вы можете сделать сегодня, чтобы провести время “один на один” со своими детьми? Всего 20 минут в день помогут им пережить это трудное время — это даст каждому из ваших детей почувствовать себя важным и любимым.



## Социальные медиа



### Проводите время “один на один” со своими детьми!

Закрытие школ дает нам возможность улучшить наши отношения с детьми. Личное время с ребенком — это бесплатно и весело: рисуйте, танцуйте, выключите телефон и телевизор. Это поможет вашим детям почувствовать себя в безопасности и любви.

Прочтите: от Марка 10:13-14

#COVID19Parenting tips:

[www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

## ПООЩРЯЙТЕ ХОРОШЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

Нет плохих детей, есть только трудное поведение: все дети и подростки иногда плохо себя ведут. Чем меньше возможностей для разного рода занятий, тем сложнее вести себя хорошо. Вы можете помочь ребенку снизить плохое поведение. Хвалите своих детей за то, что они делают хорошо. Это важно для всех - от малышей до подростков. Если они плохо себя ведут, возможно, они нуждаются в дополнительном внимании или чувствуют себя неуютно или могут быть расстроены. Иногда дети выражают свое разочарование в истериках. Воодушевляйте их говорить о своих чувствах. Выслушайте их с сочувствием и постарайтесь понять, через что они могут сейчас проходить. Также объясните им, как их действия влияют на них и окружающих. Такой разговор может помочь им почувствовать себя лучше и улучшить свое поведение. А потом дайте им возможность сделать что-то хорошее - и затем похвалите их за это. Предотвращать, защищать и хвалить. Своевременно выявите трудное поведение и перенаправьте своих детей и подростков на что-нибудь интересное или веселое. Например, если ваш ребенок рисует на стене, вы можете сказать: "Иди сюда, порисуй на этом листе". Если вы обеспокоены тем, что ваш подросток проводит слишком много времени за экраном, вы можете сказать: "Как насчет того, чтобы мы вместе поиграли в игру, а не оба были погружены в свои телефоны?"



### Наброски сценария радиопередачи

#### Стих дня:

*"Наставь юношу при начале пути его: он не уклонится от него, когда и состарится."*  
(Притчи 22:6).

#### Размышления об отрывке:

Все дети и подростки иногда плохо себя ведут. Когда они изолированы дома, им бывает сложнее вести себя хорошо. Вы можете помочь уменьшить трудное и вызывающее поведение.

*"Наставь юношу при начале пути его".*  
ПРЕДОТВРАЩАЙТЕ вызывающее поведение, направляя своих детей к хорошему поведению.

Один простой и быстрый способ сделать так — это перенаправить их от плохого поведения к хорошей альтернативе.

Отвлекая их на позитивную деятельность, дети чувствуют себя позитивными, занятыми и счастливыми.

Другой подход - ХВАЛИТЬ ребенка за то, что он делает хорошо. Это важно для всех - от малышей до подростков. Это может уберечь их от плохого поведения в будущем.

Однако помните, что все дети и подростки иногда плохо себя ведут! Так что не будьте суровы к себе за то, что не избавились от этого вызывающего поведения — иногда это невозможно.

Если ребенок ведет себя непросто, побудите его рассказать о своих чувствах. С сочувствием выслушайте его и постарайтесь понять, через что он может сейчас проходить. Мягко объясните ему, как его действия влияют на него и/или окружающих. Такой подход может помочь ему почувствовать себя лучше и улучшить свое поведение. А потом дайте ему возможность сделать что-нибудь хорошее — и затем ПОХВАЛИТЕ его за это. Предотвращать, защищать и хвалить.



## План проповеди

### Отрывок из Библии

Притчи 22:6

### Ключевая идея

Все дети и подростки иногда плохо себя ведут. Помогите перенаправить детей и подростков к хорошему поведению и избавиться от плохого поведения.



## Темы для обсуждения

- Вы замечаете, что ваши дети ведут себя по-другому во время изоляции? В каких случаях?
- Что, по вашему мнению, помогает им хорошо управлять своим поведением?
- Убедите их, что все дети и подростки иногда плохо себя ведут.
- Обозначьте две стратегии:
  - Предотвратить вызывающее поведение, направляя детей к хорошему поведению. Один из способов сделать это - хвалить детей за то, что они делают хорошо. Это важно для всех - от малышей до подростков.
  - Побуждайте своих детей рассказывать о своих чувствах. С сочувствием выслушайте их и постарайтесь понять, через что они могут проходить сейчас. Разговор с ними может помочь им почувствовать себя лучше и улучшить свое поведение. А затем дайте им возможность сделать что-нибудь хорошее - и ПОХВАЛИТЕ их за это.



## Пример текстового сообщения

Совет дня для родителей: все дети и подростки иногда плохо себя ведут. Дело не только в вас и ваших детях, так что не будьте строги к себе. Когда вы сталкиваетесь со сложным поведением вашего ребенка, сделайте глубокий вдох, прислушайтесь к своему ребенку, попытайтесь сопереживать ему, проявив внимание и понимание, и вместе займитесь каким-то позитивным занятием. Вы можете предотвратить вызывающее поведение, сосредоточив внимание на хорошем поведении ребенка и похвале за это. Это важно для всех - от малышей до подростков.



## Социальные медиа



### Дети дома сводят вас с ума!

Чувствуете, что вы на грани закричать? Все дети иногда плохо себя ведут — это нормально. Вам очень поможет своевременное выявление проблемного поведения. Попробуйте перенаправить детей на позитивное поведение. Предотвратить, защитить и хвалить!

Прочтите: Притчи 22:6

#COVID19Parenting tips:

[www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

ФОКУС

5

# БУДЬТЕ СПОКОЙНЫ И СПРАВЛЯЙТЕСЬ СО СТРЕССОМ

Все, кто остается дома, чтобы заботиться о детях или подростках – вы заслуживаете похвалы! Мы знаем, что это может приводить к стрессу, поэтому найдите время для себя. Если вам одиноко, поговорите с кем-нибудь. Когда дети заснут, сделайте перерыв. Попробуйте взять простую паузу. Сядьте, закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию, как вы вдыхаете и выдыхаете. Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете. Когда будете готовы, снова откройте глаза. Позаботьтесь о себе, чтобы вы могли позаботиться о своих детях!



## Наброски сценария радиопередачи

### Стих дня:

*“Не заботьтесь ни о чем, но всегда в молитве и прошении с благодарением открывайте свои желания пред Богом, и мир Божий, который превыше всякого ума, соблюдет сердца ваши и помышления ваши во Христе Иисусе.” (К Филиппийцам 4:6-7)*

### Размышления об отрывке:

Все, кто остается дома, чтобы заботиться о детях или подростках – вы заслуживаете похвалы! Мы знаем, что это может приводить к стрессу, поэтому найдите время для себя. Не забывайте проводить время с Богом. Если вам одиноко, поговорите с кем-нибудь. Когда дети заснут, сделайте перерыв.

Когда вы делаете паузу и молитесь, почему бы также не попробовать это простое упражнение. Сядьте, закройте глаза. Прислушайтесь к своему дыханию, как вы вдыхаете и выдыхаете. Обратите внимание на то, как вы себя чувствуете. Когда будете готовы, снова откройте глаза.

Позаботьтесь о себе, чтобы вы могли позаботиться о своих детях!



## План проповеди

### Отрывок из Библии

К Филиппийцам 4:6-8

Вы также можете сослаться на Марка 1:35-37 и Матфея 28:20

### Ключевая идея

Время уединения и время с Господом это первое, что мы обычно теряем, когда жизнь становится загруженной и полной стресса. Но это только делает вещи хуже! Господь хочет, чтобы мы приносили Ему свои переживания (Филиппийцам 4:6-8) - когда мы молимся нам не нужно притворяться что у нас "все схвачено". Иисус брал время, чтобы побыть наедине с Богом (Марка 1:35-37) - если это важно для Иисуса, это важно и для нас! (Хотя во время изоляции мы, возможно, не сможем подняться на гору в одиночестве, чтобы сделать это!). В такие моменты, мы должны помнить наиболее частое обетование Бога в Библии: “Я с вами” (Матфея 28: 20).



## Темы для обсуждения

- Какие действия вы делаете, чтобы восстанавливать свои силы? Есть ли у вас возможность делать это во время COVID-19? Если нет, есть ли еще что-нибудь, чем вы могли бы заменить себе это время релаксации?
- Что мешает вам уделять время самому себе и проводить время с Богом? Как вы могли бы преодолеть эти препятствия?
- Есть ли у вас “особое место”, где вам нравится бывать одному и проводить время с Богом? Что бы вы могли сделать, чтобы на этой неделе вы смогли провести больше времени в этом месте?



## Пример текстового сообщения

Совет дня для родителей: что вы сделали сегодня, чтобы позаботиться о себе? Можно с легкостью забыть проводить время наедине с собой и с Богом. Но убедитесь, что вы это делаете! Отлучиться на несколько минут от наших детей - в подходящее для этого время — это не значит, что вы плохой родитель, это значит, что вы хороший родитель! Это поможет нам быть более эффективными. Вы можете провести время наедине, прочитать отрывок из Библии, провести время в размышлениях о молитве и просить Бога говорить с вами через Его Слово.



## Социальные медиа



### Будьте спокойны и справляйтесь со стрессом

Переполненный дом? Вы в стрессе? #COVID19 – это тяжелое время. Поделитесь своими чувствами. Сделай перерыв. Позаботьтесь о себе, чтобы позаботиться о своих детях. Вы можете это сделать!

Прочтите: К Филиппийцам 4:6-7

#COVID19Parenting tips:

[www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)

# 6

## Мониторинг и Оценка: Понимание, Реализация и Информирование о влиянии

Как у руководителя церкви, у Вас есть так много возможностей влиять на ваше сообщество, особенно когда Вы направляете семьи к принятию позитивного воспитания. Чтобы помочь Вам лучше понимать перемены, которые происходят благодаря Вам, отмечать и сообщать о них, мы хотели бы поделиться с вами инструментами мониторинга и оценки, которые вы можете использовать при взаимодействии с родителями и детьми.

### ЧТО такое мониторинг и оценка?

**Мониторинг определяет КАК.** Это процесс сбора информации для отслеживания и понимания вашего прогресса и достижений.

**Оценка определяет ВЛИЯНИЕ.** Это поможет вам узнать, что именно работает и почему – для того, чтобы вы могли оказывать еще более значимое влияние на свои сообщества.

### ПОЧЕМУ важны мониторинг и оценка?

Как лидер церкви Вы оказываете значительное влияние на сообщества, делаясь идеями позитивного родительства в это трудное время. Мониторинг и оценка могут помочь вам узнать, как ваша работа влияет на жизнь семей и общества, и понять, что лучше всего подходит для разных родителей. Это также поможет нам улучшить поддержку семей по всему миру!

### КАК я могу делать мониторинг и оценку своей работе?

Есть два инструмента для отслеживания и понимания вашего влияния (см. также таблицы в разделе “Инструменты для мониторинга и оценки влияния”):

#### 1) Записывайте и делитесь, как вы общаетесь с семьями:

- Документируйте, **КАК** вы общаетесь с семьями, когда делитесь советами для родителей. Например, это может быть послание в проповеди, социальных сетях или радио.
- Следите **СКОЛЬКО** родителей, опекунов и детей вы смогли достичь с помощью советов для родителей. Например, запишите количество родителей, с которыми вы поделились советами во время посещения сообщества или в социальных сетях.
- Таблица 1 суммирует вышеуказанную информацию. Пожалуйста, заполните эту информацию после завершения всех ФОКУС-разделов и отправьте ее на электронный адрес [kyrgyzstanbezsirot@gmail.com](mailto:kyrgyzstanbezsirot@gmail.com) или WhatsApp +996 551 59 97 00

#### 2) Попросите родителей заполнить небольшую анкету:

- Если вы решите использовать все пять ФОКУС-разделов в своей работе, например, в виде проповедей, текстовых сообщений или беседы, вы можете дать анкету из Таблицы 2 родителям и опекунам после завершения вашего последнего ФОКУС-раздела.
- Вы можете отправить результаты этих анкет по адресу [kyrgyzstanbezsirot@gmail.com](mailto:kyrgyzstanbezsirot@gmail.com) или WhatsApp +996 551 59 97 00. Пожалуйста, напишите нам, прежде чем проводить этот опрос, чтобы мы могли помочь вам подготовиться!
- Эти вопросы важны, потому что они помогут нам узнать, если эти советы для родителей полезны и помогают им проводить больше времени со своими детьми, справляться со стрессом и дисциплинировать детей, поощряя хорошее поведение. Эта информация поможет нам понять, как мы можем лучше поддерживать семьи в будущем.
- Обратите внимание, что заполнение этой анкеты является полностью добровольной. Родители вправе не отвечать на вопросы без объяснения причины.

Спасибо! Если вас интересуют другие инструменты для оценки вашего влияния на семьи, например, с помощью нашей анкеты “до и после”, свяжитесь с нами, чтобы узнать больше.

### Мне нужна помощь. С кем я могу связаться?

Напишите нам по адресу [kyrgyzstanbezsirot@gmail.com](mailto:kyrgyzstanbezsirot@gmail.com) или WhatsApp +996 551 59 97 00, и мы будем рады вам помочь!

# Инструменты для мониторинга и оценки влияния!

Таблица 1 Мониторинг Охвата (отправьте на [kyrgyzstanbezsirot@gmail.com](mailto:kyrgyzstanbezsirot@gmail.com) или WhatsApp +996 551 59 97 00 после завершения всех ФОКУС разделов)

Расскажите, пожалуйста, <b>КАК</b> вы поделились ресурсами COVID-19 для родителей? (Например, церковное собрание; веб-сайт; электронная почта; социальные сети, такие как Facebook / Twitter; текстовые сообщения; печатные СМИ; объявления по радио или общественным службам; видео; вебинары).	Напишите ваш ответ здесь
<b>СКОЛЬКО</b> родителей и опекунов, по вашему мнению, смогли получить ресурсы COVID-19 для родителей?? Если возможно, укажите платформу (например, Facebook; SMS; радио).	Напишите ваш ответ здесь

Таблица 2 Анкета для родителей (выдается после завершения всех ФОКУС разделов)

Скажите нам, что вы думаете! Мы хотели бы узнать больше о вашем опыте родителя / опекуна во время COVID-19. Ваше участие и любая, предоставленная вами информация, будет использоваться исследователями анонимно, чтобы мы узнали, как лучше поддерживать такие семьи, как ваша. Согласны ли вы принять участие?	Да / Нет
Какого Вы пола?	Мужской / Женский / Предпочитаю не говорить
Сколько вам лет?	
Сколько у вас детей?	1,2,3,4,5,6,7,8 или более
Пожалуйста, выберите ВСЕ возрастные группы, в которые входят ваши дети:	До 2 лет; 2-9 лет; 10-17 год; предпочитаю не говорить
Расскажите, как вы получили ресурсы COVID-19 для родителей. Выберите все, что подходит.	Социальные медиа SMS Телевидение Радио Вебинар для родителей Буклет В разговоре Другие
<i>В это время уход за детьми может быть очень трудным и стрессовым. Вспомните прошедшие недели или месяцы после получения советов по воспитанию.</i> <b>По шкале от 1 до 5 (1 = категорически не согласен; 2 = не согласен; 3 = нейтрален; 4 = согласен; 5 = полностью согласен), пожалуйста, отметьте, насколько вы согласны или не согласны со следующими утверждениями:</b>	
Я провожу больше времени, играя с детьми или занимаясь другой веселой деятельностью вместе.	1, 2, 3, 4, 5
Я лучше справляюсь со стрессом как родитель / опекун.	1, 2, 3, 4, 5
Я использую меньше физических наказаний, таких как удары, шлепки или подзатыльники.	1, 2, 3, 4, 5
Я реже кричу ору на своих детей.	1, 2, 3, 4, 5
Я чувствую себя более уверенно, используя знания о построении позитивных отношений со своими детьми.	1, 2, 3, 4, 5
Я чувствую себя более уверенно в защите своих детей от прямого сексуального насилия или сексуального насилия в сети.	1, 2, 3, 4, 5
Спасибо, что ответили на эти вопросы. Ваше участие имеет значение для семей во всем мире!	