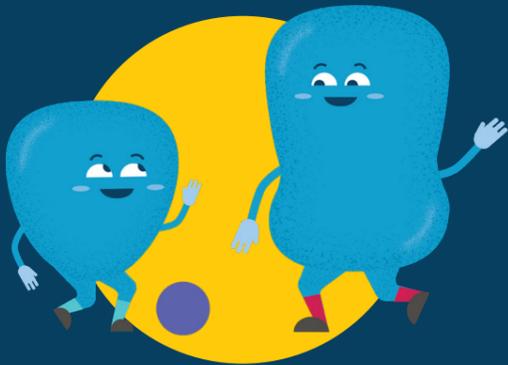


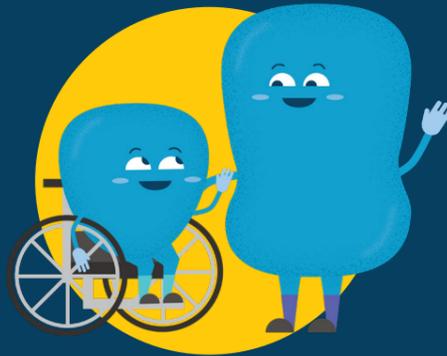
# Воспитание детей при COVID-19

Воспитание детей в период пандемии COVID-19 может быть особенно трудным. Постоянный стресс и чувство, что вы не справляетесь с ситуацией, это нормально. Вот 6 советов, как облегчить жизнь вам и вашим детям.



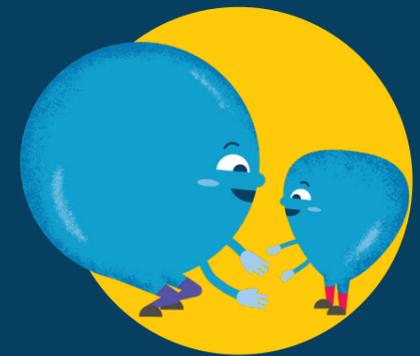
## Проводите свободное время с детьми

Даже 5 минут в день могут многое изменить. Это поможет детям почувствовать, что они важны и любимы.



## Хвалите детей, когда они ведут себя хорошо

Старайтесь хвалить ребенка или подростка, за что-то, что они сделали правильно. Они могут не подавать вида, но вы увидите, что они снова повторяют это хорошее поведение. Это также подтвердит им, что вы их замечаете и заботитесь.



## Скажите какое поведение Вы хотите увидеть

Используйте позитивные слова, когда говорите ребенку что делать; например, "Пожалуйста, убери свою одежду"



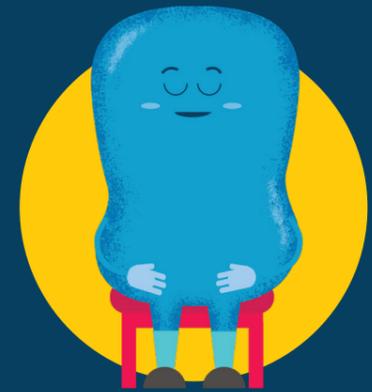
## Создайте гибкий, но последовательный распорядок дня

Создайте расписание для себя и своих детей, в котором есть место как для запланированных дел, так и для свободного времени. Это может помочь детям чувствовать себя в большей безопасности и лучше себя вести.



## Когда дети плохо себя ведут

Распознайте трудное поведение как можно раньше и переключите внимание ваших детей на что-нибудь интересное или веселое.



## Заботьтесь о себе

Поговорите с кем-нибудь, когда вам одиноко. Если вы перегружены или рассержены, сделайте 5 глубоких вдохов. Вы не одиноки.

Получить дополнительную информацию можно по ссылкам:

СОВЕТЫ ВОЗ

СОВЕТЫ ЮНИСЕФ

ДРУГИЕ ЯЗЫКИ

ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ БАЗА



Scan the QR code for more information from [www.covid19parenting.com](http://www.covid19parenting.com)



unicef  
for every child



End Violence  
Against Children



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 enterprise.

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, Ifira Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.

CHILDHOOD  
WORLD CHILDHOOD FOUNDATION  
FOUNDED BY NEW GREEN ISLAND OF IRELAND



INTERNET OF  
GOOD THINGS

UNIVERSITY OF  
OXFORD

USAID  
FROM THE AMERICAN PEOPLE

UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime