

ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ COVID-19

Советы по воспитанию подростков

Подростки могут пропускать школу, испытывать сложности в общении с друзьями и социализации. Важно уделить им особое внимание, а также обеспечить пространство для самовыражения.

Проводите время со своим подростком.

Ищите творческие формы коммуникации с друзьями и родными (например, записки и открытки).

Приготовьте вместе любимое блюдо.

Вместе занимайтесь спортом под его любимую музыку.

Обсуждайте такие темы, как спорт, музыка, знаменитости, друзья.

Разговор о COVID-19.

Вовлеките его в анализ фактов и выслушивайте его вопросы

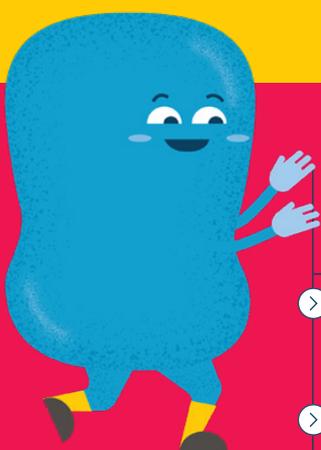
Поручите ему разобраться в теме и рассказать семье о том, что он узнал из радиопрограммы, газеты или интернета.

Распределение обязанностей.

- Подростки не против брать на себя дополнительные обязанности. Позвольте им выбрать полезное дело.
- Выделите время, когда каждый делится своими приятными впечатлениями за день.
- Распределяйте обязанности равномерно между женщинами и мужчинами, мальчиками и девочками.

Составьте график.

- Вовлеките подростка в составление распорядка дня.
- Вместе ставьте цели и определяйте награду.
- Убедитесь в том, чтобы у подростка было время на отдых, работу по дому и домашние задания.



Как справиться с плохим поведением.

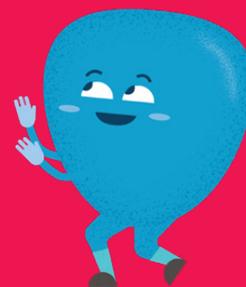
- Проговаривайте последствия плохого поведения.
- Вместе с подростком ищите альтернативные модели поведения и выслушивайте его предложения.
- Вместе устанавливайте понятные, справедливые правила и границы.
- Хвалите подростка за хорошее поведение и соблюдение правил.

Способствуйте развитию доброты и сострадания.

- Моделируйте проявления доброты и сострадания к больным и тем, кто за ними ухаживает.
- Расскажите подростку о том, как он может изменить мир к лучшему, например, защитить жертву нападок или помочь одинокому соседу с доставкой продуктов.

Помогите подростку справиться со стрессом.

- Подростки тоже испытывают стресс, иногда по другим причинам, нежели вы.
- Позвольте им выражать и принимать свои чувства.
- Старайтесь слушать подростка и смотреть на мир его глазами.
- Вместе отдыхайте и веселитесь.



Защитите подростка в сети.

- Вовлеките подростка в составление семейных договоренностей, касающихся разумного использования технологий.
- Помогите подростку разобраться в том, как защитить персональную информацию, особенно от незнакомых людей.
- Напомните подростку, что он может обратиться к вам всякий раз, когда столкнется с неприятным опытом в сети.

Для подробной информации перейдите по ссылкам ниже:

[СОВЕТЫ ОТ 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, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID/PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.