

Воспитание детей при COVID-19

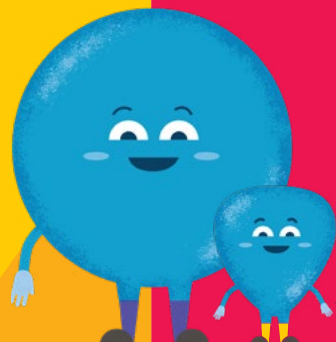
Личное время с ребенком

Не можете пойти на работу? Школы закрыты? Переживаете из-за денег?
Это нормально чувствовать стресс и перегруженность.

sg b* 2DG 47DG4 o* 774* boQ7* b6 9b7 2* 2 77047D577b6 c3cpqQb6 7b57qG5QQ 7 5* qQ4Q CGb64Q Q 97Co77b2* 4Q/

Выделите время чтобы провести его с каждым ребенком

Это может быть всего 20 минут, или больше - зависит от нас. Это может быть одно и тоже время каждый день, так что дети и подростки будут его ожидать.



Спросите у своего ребенка чем бы он хотел заняться

Право выбора помогает им быть более уверенными в себе. Если же они хотят что-то делать, что мешает карантину, тогда это отличный шанс поговорить с ними о ситуации. (смотрите следующую брошюру)

Идеи с вашим ребенком возрастом до 3х лет

- Копируйте их выражение лица и звуки
- Пойте песни, создавайте музыку чашками и ложками
- Складывайте что-то из стаканчиков или кубиков
- Расскажите историю, почитайте книжку или посмотрите картинки

Выключите телевизор и телефон. Это время свободное от вируса.

Идеи с вашим подростком

- Поговорите о чем-то что им нравится: спорт, музыка, ТВ, знаменитости, друзья
- Приготовьте вместе любимое блюдо
- Позанимайтесь фитнесом под их любимую музыку

Идеи с ребенком постарше

- Почитайте книгу или посмотрите вместе фотографии
- Нарисуйте что-то вместе мелками или карандашами
- Потанцуйте под музыку или спойте вместе!
- Сделайте вместе домашние дела - придумайте игру для уборки или приготовления пищи!
- Помогите с уроками

Слушайте их, смотрите на них. Посвятите им полное внимание. Повеселитесь!

Для получения дополнительной информации нажмите ниже ссылки:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



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 organization.



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