

5 Виховання під час COVID-19

Зберігайте спокій та керуйте стресом

Зараз час підвищеного рівня стресу. Піклуйтесь про себе, щоб мати змогу підтримувати дітей.

Ви не наодинці

Мільйони людей мають такі ж відчуття страху, як і ми. Знайдіть когось, з ким ви можете поспілкуватись та розповісти, як ви себе почуваєте. Послухайте їх. Уникайте соціальних мереж, що спричиняють панічні відчуття.

Зробіть перерву

Всім нам час від часу потрібна перерва. Коли ваші діти сплять, зробіть щось для себе. Створіть список справ, якими ВАМ подобається займатися. Ви варті цього!

Слухайте своїх дітей

Будьте уважні до своїх дітей. Їм потрібна ваша поміч та підтримка. Слухайте уважно, коли діти розповідають про свої відчуття. Прийміть їхні почуття та втіште їх.



Зробіть паузу

Одна хвилина перепочинку, який можна робити кожного разу, коли відчуваєте стрес або тривогу

Крок 1: Приготуйтеся

- Знайдіть комфортне сидяче положення, щоб ноги стояли на підлозі, а руки вільно лежали на колінах.
- Закрийте очі, якщо вам так комфортно.

Крок 2: Думка, відчуття, тіло

- Спитайте себе: "Про що я зараз думаю?"
- Зверніть увагу на свої думки. Вони негативні чи позитивні?
- Зверніть увагу на свої відчуття. Ви відчуваєте добре чи ні?
- Зверніть увагу на своє тіло. Чи болить десь або тіло напружене?

Крок 3: Зосередьтеся на диханні

- Послухайте своє дихання, коли повітря заходить в легені і виходить.
- Можете положити руку на живіт та відчути, як він підіймається та опускається з кожним подихом.
- Можете сказати собі "Я в порядку. Щоб там не було, я в порядку."
- Потім просто послухайте своє дихання.

Крок 4: В зворотньому напрямі

- Зверніть увагу на відчуття в своєму тілі.
- Послухайте звуки в кімнаті.

Крок 5: Роздуми

- Подумайте, "я відчуваю якусь різницю чи ні?"
- Коли будете готові, відкрийте очі.

Робити паузу також може допомагати, якщо вас дратує дитина, або вона щось не так зробила. Це дає вам змогу заспокоїтися. Навіть кілька повільних вдохів або в комбінації з відчуттям підлоги під ногами можуть багато змінити. Також можна робити паузу разом з дітьми!

Тисніть сюди для отримання інших порад для батьків:

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 enterprise.