

1 Воспитание детей при COVID-19

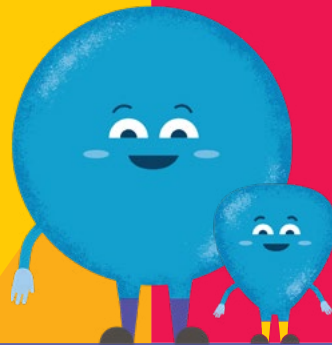
Личное время с ребенком

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

Закрытие школ это так же шанс улучшить наши взаимоотношения с детьми и подростками.

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
- Погуляйте на улице или во дворе
- Позанимайтесь фитнесом под их любимую музыку

Идеи с ребенком постарше

- Почитайте книгу или посмотрите вместе фотографии
- Сходите на прогулку на улицу или во двор
- Потанцуйте под музыку или спойте вместе!
- Помогите с уроками
- Сделайте вместе домашние дела - придумайте игру для уборки или приготовления пищи!

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 enterprise.