

# 2 Воспитание детей при COVID-19

## Поддерживайте Позитивный Настрой

Очень трудно быть позитивным, когда наши дети или подростки сводят нас с ума. Мы часто заканчиваем тем что кричим, "хватит уже это делать!" Но дети, чаще всего будут делать то, что мы просим, если мы даем им инструкции в позитивной форме и много похвалы тогда, когда они поступают правильно.

### Скажите какое поведение Вы хотите увидеть

Используйте позитивные слова, когда говорите ребенку что делать; например, "Пожалуйста, убери свою одежду" (вместо "не разводи бардак!")

### Все дело в том, как мы доносим информацию

Крича на своего ребенка только добавит стресса и злости и Вам и ребенку. Привлеките внимание ребенка, используя его имя. Говорите спокойным голосом.

### Хвалите детей, когда они ведут себя хорошо

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

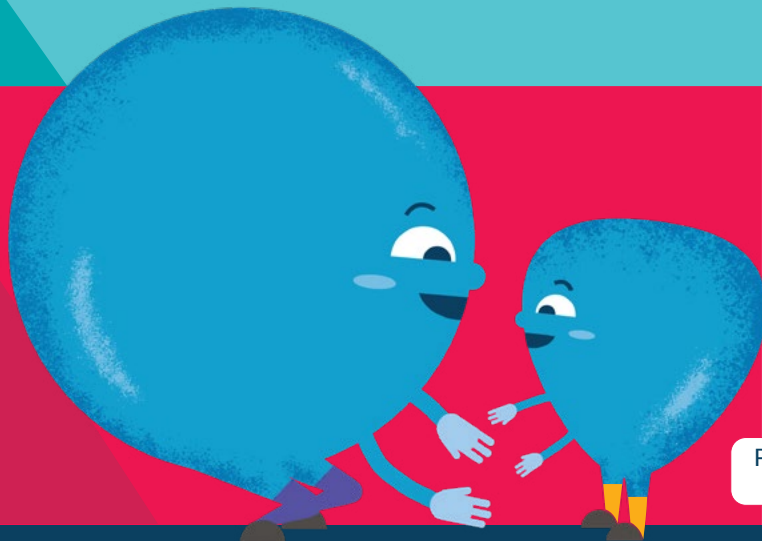


### Будь реалистичны

Действительно ли Ваш ребенок может сделать то, о чем Вы их просите? Ребенку очень сложно быть тихим сидя весь день в помещении, но может он может быть тихим 15 минут, пока Вы говорите по телефону

### Помогите своему подростку оставаться на связи

Подросткам особо важно иметь возможность общаться с друзьями. Помогите своему подростку оставаться на связи через социальные сети или другим безопасным способом на расстоянии. Это что-то, что вы тоже можете сделать вместе!



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.