

1 Виховання під час COVID-19

Час один на один

Не можете піти на роботу? Школи зачинені? Турбуєтесь про гроші? Відчувати напругу та стрес в такій ситуації - це нормально.

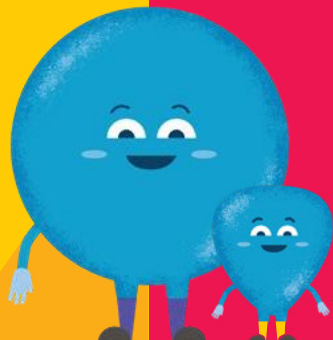
Зачинення шкіл також є можливістю поліпшити стосунки з малими дітьми та підлітками.

Час один на один - це весело і безкоштовно. Він допомагає дітям побачити, що вони важливі для своїх батьків, та відчути любов і безтурботність.

Знайдіть час для кожної дитини окремо



Комусь достатньо 20 хвилин, комусь більше - дивіться по ситуації. Також можна вбудувати цей час в щоденний графік, щоб діти чекали на час разом.



Спитайте в дитини, чим вам краще разом зайнятися



Можливість зробити вибір зміцнює впевненість в собі. Якщо дитина хоче чогось, що неприйнятне в умовах фізичного дистанціювання, це чудова нагода поговорити про це. (дивіться наступну листівку)

Чим зайнятися з малюком



- Копіюйте їхній вираз обличчя та звуки
- Співайте пісні, грайте ложками на каstrулях як на музичних інструментах
- Будуйте башти зі стаканчиків або кубиків
- Розповідайте історії, читайте книги, малюйте малюнки

Розповідайте історії, читайте книги, малюйте малюнки

Чим зайнятися з підлітком

- Поговоріть про те, що цікавить вашого підлітка: спорт, музика, ТВ, зірки, друзі
- Приготуйте улюблену страву разом
- Займіться спортом під їхню улюблену музику

Чим зайнятися з дитиною 4-12 років

- Читайте книги або роздивляйтеся фотографії
- Намалюйте щось цікаве олівцями
- Танцюйте під музику або співайте пісні!
- Займіться домашніми справами разом - перетворіть прибирання та приготування їжі на гру!
- Допоможіть зі шкільним домашнім завданням

Слухайте їх, дивіться на них. Приділіть їм всю увагу. Це цікаво!

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.

2 COVID-19 Виховання під час Тримайтеся позитиву

Важко відчувати себе добре, коли ваші малюки або підлітки "зривають вам дах". Часто батьки зупиняють це фразою "Припини негайно!" Але діти з більш великою ймовірністю будуть виконувати прохання, якщо надавати їм позитивні вказівки та не забувати хвалити за добре зроблену справу.

Називайте результат, який ви бажаєте бачити в поведінці

Використовуйте позитивні слова, коли даєте вказівки. Наприклад, "Прибери речі на місце" (замість "знову в тебе гармидер!")

Вся справа в тоні голосу

Немає сенсу галасувати, коли дитина зробила щось не так. Це тільки додає стресу та люті. Використовуйте ім'я, коли бажаєте привернути увагу дитини до себе. Розмовляйте спокійно.

Хваліть дитину за добру поведінку

Спробуйте хвалити свого малюка або підлітка за щось, що він добре зробив. Можливо, відразу це не буде помітно, але він спробує зробити це знов. Також це допоможе йому пам'ятати, що ви помічаєте та цінуєте добрі справи.



Будьте реалістами

А чи дійсно ваша дитина може зробити те, що ви від неї очікуєте? Для дітей дуже важко тихо сидіти весь день в замкненому просторі, але вони можуть вести себе тихо впродовж 15 хвилин під час вашої телефонної розмови.

Допоможіть підлітку залишатися на зв'язку

Підліткам дуже важливо мати змогу спілкуватися з друзями. Допоможіть своїй дитині зв'язатися з друзями з допомогою соціальних мереж та інших безпечних способів спілкування на відстані. І це теж можна робити разом!



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.

3 Виховання під час COVID-19 Складіть розклад!

COVID-19 відняв в нас щоденну роботу, домашні та шкільні регулярні дії.
Це важко дається і вам, і дітям. Створення нових регулярних дій може допомогти в цьому.

Створіть гнучкі, але постійні щоденні регулярні дії

- Зробіть розклад для себе і для дітей, де будуть і запланована діяльність, і вільний час. Це допоможе дітям відчувати себе комфортніше та поліпшить поведінку.
- Малюки та підлітки можуть допомогти з плануванням регулярних дій на день - на кшталт шкільного розкладу. Дітям буде легше дотримуватись розкладу, якщо вони візьмуть участь в його створенні.
- Включіть фізичні вправи в кожен день - це допоможе знизити рівень стресу, а також дітям, в яких вдома забагато енергії.



Ви - приклад поведінки для своєї дитини

- Якщо ви будете на прикладі показувати практику безпечної відстані та гігієни, а також поводитись з іншими зі співчуттям, особливо до тих, хто хворіє або є вразливим, ваші діти навчаться цьому від вас.

Навчіть дитину дотримуватись безпечної відстані

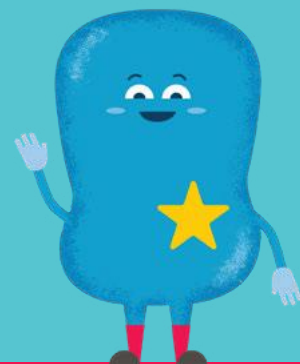
- Вийдіть надвір, якщо це дозволено в вашій місцевості
- Також можна писати листи та малювати малюнки для інших.
- Ви можете заспокоювати дитину, коли розповідаєте, які заходи безпеки ви вживаєте. Послухайте думку дитини та серйозно сприйміть її.

Перетворіть миття рук та гігієнічні процедури на забавку

- Придумайте пісеньку для миття рук на 20 секунд. Додайте рухи! Хваліть за регулярне миття рук та приготуйте винагороди.
- Вигадайте гру с винагородою, в якій треба якнайменше чіпати власне обличчя.

В кінці кожного дня на хвилину спиніться, щоб згадати події дня. Розкажіть дитині про якусь позитивну чи цікаву річ, якою вона займалася.

Хваліть себе за те, що вам вдалось сьогодні. Ви - зірка!



Тисніть сюди для отримання інших порад для батьків:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



unicef
for every child



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.

4 Виховання під час COVID-19

Погана поведінка

Всі діти часом поводять себе погано. Це нормально, коли дитина втомилася, зголоділа, злякалася або навчається незалежності. А ще це "зриває дах", коли всі вимушені сидіти вдома.

Спробуйте змінити напрям

- ▶ Спіймайте момент поганої поведінки на початку та перемикніть увагу дитини на добру поведінку.
- ▶ Спиніть її ще до її початку. Коли дитина стає невгамовною, відволікайте її увагу пропозицією чогось цікавого: "Пішли на прогулянку!"



Зробіть паузу

- ◀ Відчуваєте, що зараз будете кричати? Дайте собі десятисекундну паузу. Повільно вдихніть та видихніть п'ять раз. Потім спробуйте відповісти спокійніше.
- ◀ Мільйони батьків кажуть, що це ДУЖЕ допомагає.

Використовуйте систему наслідків вчинку

Наслідки допомагають навчити дитину відповідальності за свої вчинки. Також це контрольований метод виховання. Це більш ефективно, ніж крик або биття.

Продовжуйте використовувати поради

1-3

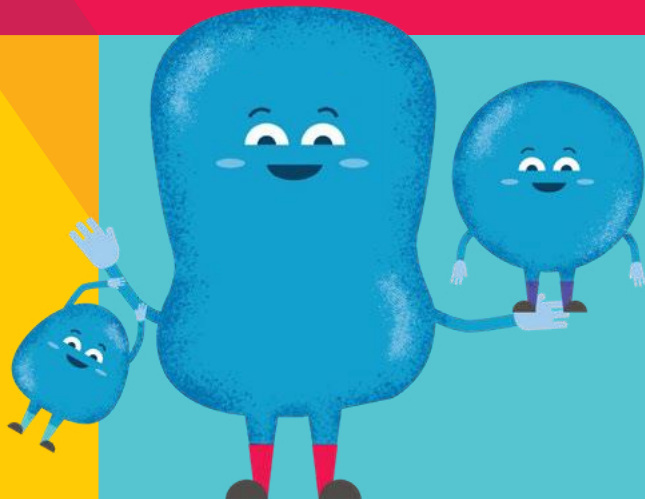
- ▶ Час один на один, похвала за добру поведінку та регулярні дії зменшать погану поведінку.
- ▶ Доручайте дітям та підліткам прості задачі з відповідальністю. Переконайтесь, що вони в змозі це виконати. Не забувайте хвалити їх за виконання!

- ▶ Надайте дитині можливість вибрати дослухатись до ваших вказівок перед тим, як вживати наслідки.

- ▶ Спробуйте залишатись спокійним, коли розкажете про наслідки.

- ▶ Дотримуйтесь наслідків. Наприклад, досить складно витримати вилучення телефону у підлітка на тиждень. Натомість, вилучення на годину цілком реалістичне.

- ▶ Коли наслідки завершилися, дайте дитині шанс зробити щось добре, і похваліть її за це.



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.

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 покласти 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 вдихів 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.

6 Виховання під час COVID-19

Як говорити про COVID-19

Будьте відкриті до розмов про ситуацію. Діти вже щось чули. Мовчання та секрети їх не захищають. Щирість та відвертість - ось що справді захищає. Ви самі знаєте, скільки ваші діти зможуть зрозуміти, адже саме ви знаєте їх найкраще!

Відкривайтеся та слухайте

Дайте дитині можливість вільно висловлюватися. Задавайте відкриті питання та дізнайтеся, скільки ваша дитина вже знає.

Будьте щирими

Завжди відверто відповідайте на запитання, зважаючи на те, скільки дитина може зрозуміти в своєму віці.

Підтримуйте

Ваша дитина може бути налякана. Дайте дитині можливість розказати про свої почуття. Нагадайте, що ви завжди будете поруч.

Не знати відповідей - це нормально

Нормально сказати "Ми не знаємо, але дізнаємось; або ми не знаємо, але вважаємо, що..." Використайте цю ситуацію як можливість дізнатись щось нове разом з дитиною!



Герої, а не кривдники

Поясніть, що вірус COVID-19 не має нічого спільного з зовнішнім виглядом людини, її місцем народження або мовою спілкування. Розкажіть дитині, що треба співчувати тим, хто захворів, а також тим, хто піклується про хворих.

Відшукайте історії людей, які працюють для того, щоб зупинити спалах захворювання, та піклуються про хворих.

Навкруги багато інформації та історій

Не все це є істиною. Використовуйте надійні джерела інформації від ВООЗ та ЮНІСЕФ:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

Завершуйте розмову на позитиві

Переконайтеся, що дитині краще. Нагадайте їй, що ви піклуетесь про неї та що з вами можна поговорити в будь-який час. Потім разом можете зайнятися чимось цікавим!

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.