

5 Воспитание детей при COVID-19

Будьте Спокойны и Справляйтесь со Стрессом

Это стрессовое время. Позаботьтесь о себе, чтобы вы могли поддержать ваших детей.

Вы не одни

У миллионов людей те же страхи что и у нас. Найдите кого-то с кем вы можете поговорить о том, как вы себя чувствуете. Послушайте их. Избегайте социальных сетей, которые заставляют вас паниковать.

Сделайте Перерыв

Нам всем иногда нужен перерыв. Когда дети спят, займитесь чем-то веселым или расслабляющим для себя. Сделайте список полезных вещей, которые Вы любите делать. Вы заслуживаете это!

Слушайте своих детей

Будьте открыты и слушайте своих детей. Ваши дети будут искать в вас поддержку и успокоение. Слушайте своих детей, когда они будут делиться тем, как они себя чувствуют. Примите их чувства и утешьте их



Сделайте Паузу

Одноминутное упражнение которое вы можете сделать когда чувствуете стресс или тревогу

- Шаг первый: Расположение
 - Найдите удобное сидячие положение, ступни ровно на земле, руки отдыхают на коленях.
 - Закройте глаза, если Вам так комфортней
- Шаг второй: Мысли, чувства, тело
 - Спросите себя, "Что я сейчас думаю?"
 - Обратите внимание на свои мысли. Отметьте позитивные они или негативные.
 - Обратите внимание на то, как вы чувствуете себя в эмоциональном плане. Отметьте, счастливые ли ваши чувства или нет.
 - Обратите внимание на то, как чувствует себя ваше тело. Отметьте, болит ли что-то или перенапряжено

- Шаг 3: Сфокусируйтесь на своем дыхании
 - Послушайте свое дыхание, вдох и выдох.
 - Можете пожить руку на живот и почувствовать как он поднимается и опускается с каждым вдохом.
 - Может Вам захочется сказать себе: "Все хорошо. Чтобы там ни было, я в порядке."
 - Потом послушайте ваше дыхание какое-то время.
- Шаг 4: Возвращение
 - Обратите внимание на то как чувствует себя все тело.
 - Прислушайтесь к звукам в комнате
- Шаг 5: Размышление
 - Подумайте "чувствую ли я какие либо изменения?"
 - Когда будете готовы, откройте глаза.

Пауза может быть также полезной, когда Вы чувствуете, что Ваш ребенок раздражает Вас или сделал что-то не так. Это даст Вам шанс быть спокойнее. Даже несколько глубоких вдохов или осознание ощущения пола под ногами может иметь значение. Вы также можете Делать Паузу с детьми!

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.