

# 3 Воспитание детей при COVID-19 Структурируйте

COVID-19 забрал нашу ежедневную работу, привычный распорядок дня дома и в школе. Это сложно для детей, подростков и для вас. Создание нового распорядка может помочь.

## Создайте гибкий, но последовательный распорядок дня

- Создайте расписание для себя и своих детей, в котором есть место как для запланированных дел, так и для свободного времени. Это может помочь детям чувствовать себя в большей безопасности и лучше себя вести.
- Дети или подростки могут помочь распланировать новый распорядок дня - как школьное расписание. Дети будут больше ему следовать, если поучаствуют в его создании.
- Добавьте зарядку на каждый день - это помогает справиться со стрессом и детьми, у которых дома слишком много энергии.



## Вы образец для поведения вашего ребенка

- Если Вы сами будете практиковать безопасное расстояние и гигиену, и относиться людям с состраданием, особенно к тем кто заболел или в группе риска - Ваши дети и подростки научатся этому от Вас.

## Научите детей держать безопасную дистанцию

- Если это разрешено в вашей стране, выводите детей на улицу.
- Вы также можете писать письма или рисовать рисунки для других людей. Можете повесить их снаружи дома, чтобы другие могли их видеть!
- Вы можете успокоить ребенка, поговорив с ним о том какие вы принимаете меры для безопасности. Послушайте его предложения и воспримите их серьезно.

## Сделайте мытьё рук и гигиену веселым занятием

Придумайте песню на 20 секунд для мытья рук. Добавьте действия! Отмечайте и хвалите детей за регулярное мытьё рук.

Объявите игру с призом для того, кто меньше всех будет трогать своё лицо (можно считать друг за друга).

В конце каждого дня, уделите минутку чтобы подумать о прошедшем дне.

Похвалите себя за то, что вы сегодня сделали хорошо. Вы звезда!



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.