



## Воспитание детей во время COVID-19

Родители, воспитатели и дети по всей стране сталкиваются с новыми сложностями, поскольку пандемия COVID-19 влияет на нашу ежедневную работу и быт. Школы, детские садики и большинство мест работы закрылись, и дети и родители все время находятся дома.

Приведенные ниже идеи и советы помогут родителям и воспитателям приспособиться к этой новой и неожиданной ситуации.

### Поддерживайте своих детей и общайтесь с ними

- **Создавайте возможности для качественного индивидуального общения с каждым ребенком**, когда бы ни представился такой случай. Индивидуальное общение позволяет детям чувствовать, что их любят и что они в безопасности, и показывает им, что они важны.
- **Помогите своему ребенку оставаться на виртуальной связи** с его друзьями, с соседями и родственниками по электронной почте, телефону, видео-чату и в социальных сетях. Это его успокоит и позволит. Такое общение с людьми, которых он любит, вернёт ему спокойствие.
- **Установите гибкий, но четкий распорядок дня**, вовлеките в его разработку детей! Когда детей спрашивают их мнение и позволяют им принимать решения, это укрепляет их уверенность в себе. Составьте расписание, включите в него организованные занятия, физическую активность, а также свободное время. Это поможет детям чувствовать себя более уверенно.
- **Играйте и общайтесь с вашими детьми**. Это помогает им учиться, выражать свои чувства и повышает их уверенность в себе. Проводите с детьми время, принимая участие в их любимых занятиях. Если вы не на [карантине \(самоизоляции\)](#) и не в [изоляции](#), **выходите на свежий воздух**, сохраняя дистанцию 2 м от других людей.

### Будьте добры, спокойны и терпеливы со своими детьми.

- **Выслушивайте их жалобы**. Прислушивайтесь к их мыслям и чувствам и принимайте их во внимание. Будьте честны, открыты и готовы оказать поддержку. Предоставляйте четкую, фактическую информацию позитивным способом, соответствующим возрасту детей. Спрашивайте их о том, как они себя чувствуют и какое у них настроение. Давайте им знать, что вы рядом и готовы их поддержать.
- **Поощряйте хорошее поведение**. Дети гораздо скорее делают то, о чем их просят, если они получают положительные инструкции и похвалу за приложенные усилия.





- **Подавайте положительный пример.** Будьте примером здорового образа жизни и хорошего поведения, потому что дети учатся всему наблюдая за действиями других людей.
- **Прежде чем реагировать, постарайтесь успокоиться.** Дети могут реагировать на стресс и тревогу плохим поведением. Больше всего они нуждаются в вас именно тогда, когда плохо себя ведут.
  - Прежде чем реагировать, сделайте три глубоких вдоха или сосчитайте до десяти. Сохраняя спокойствие, вы сохраняете контроль над ситуацией.
  - Если вы можете безопасно оставить ребенка, выйдите на минуту, чтобы разрядить ситуацию и успокоиться, при этом заверив ребенка, что вернетесь.
  - Отвечайте спокойно и вдумчиво, и переключайте внимание вашего ребенка на хорошее поведение.

#### **Заботьтесь о себе**

- **Забота о себе очень важна.** Родители и воспитатели лучше заботятся о своих детях, когда они также [заботятся и о себе](#). Хорошо питайтесь, достаточно отдыхайте, делайте перерывы и иногда развлекайтесь или расслабляйтесь. Будьте добры к себе. Некоторые люди прибегают к различным веществам, таким как алкоголь и марихуана, чтобы справиться со стрессом и тревогой в трудные времена. Однако употребление психоактивных веществ является потенциально опасным для здоровья и может негативно сказаться на вашем психическом здоровье и благополучии. Если вы употребляете психоактивные вещества, постарайтесь свести количество и частоту их употребления к минимуму и не употреблять их в присутствии детей.
- **Поддерживайте виртуальную связь с другими людьми.** Вы не одни. Получите поддержку и сбросьте стресс, поговорив о своих чувствах и о том, что вас беспокоит, с родными и друзьями.
- **Соберитесь с мыслями.** Практикуйте «минутку безоценочного осознания» (mindfulness). Обратите внимание на свои мысли. Обратите внимание на свое эмоциональное состояние. Обратите внимание на то, являются ли ваши эмоции радостными, или нет. Обратите внимание на свое физическое состояние. Обратите внимание на те участки тела, где что-то болит или напряжено. Это поможет вам расслабиться и почувствовать «твердую почву под ногами».



Если ваши дети в такой период не могут справиться со своими эмоциями, чувствуют стресс, растеряны, испуганы или сердиты, это нормально. Чтобы получить дополнительную поддержку или поговорить с кем-либо о ваших чувствах и проблемах, воспользуйтесь следующими ресурсами:

- [Горячая линия помощи детям Kids Help Phone](#)
- [Канадское общество педиатров – поддержка родителей на уровне местных сообществ](#)
- [Families Canada – центры поддержки семьи](#)
- [Crisis Services Canada – ресурсы и поддержка в кризисной ситуации](#)
- [Wellness Together Canada: поддержка по вопросам психического здоровья, алкоголизма и наркомании](#)
- [Индивидуальная поддержка](#)
- [Ресурсы по вопросам COVID-19 на уровне провинций и территорий](#)