

# 1 РОДИТЕЛСТВО В УСЛОВИЯТА НА COVID-19

## Време за общуване

Не можете да отидете на работа? Училищата са затворени? Тревожите се за парите?  
Нормално е да чувствате напрегнатост и неспособност да се справите.

Принудителната ваканция е също така възможност да станем още по-близки с нашите деца и тийнейджъри. Времето, прекарано в лично общуване, е бесплатно и интересно. Общуването кара децата да се чувстват обичани и сигурни, и им показва, че те са важни.

### Отделете време за общуване с всяко дете

Можете да предвидите дори само 20 минути или повече – зависи от вас. Определеното време може да бъде в един и същи час всеки ден – така децата и тийнейджърите ще го очакват.



### Попитайте детето си какво иска да прави

Възможността за избор помага на детето да се чувства уверено. Когато детето иска да прави нещо, което противоречи на правилата за физическото дистанциране, това е възможност да поговорите с него на тази тема. (Вж. следващата листовка)

### Идеи за общуване с вашето бебе / малко дете

- Имитирайте неговите изражения и звуци
- Пейте песнички, дрънкайте ритмично с тенджери и лъжици
- Редете чаши или кубчета
- Разказвайте истории, четете книжки или разглеждайте картинки

### Изключете телевизора и телефона. Това е време без новини за вируса

### Идеи за общуване с вашия тийнейджър

- Темите, на които можете да разговаряте, включват: спорт, музика, знаменитости, приятели
- Излизайте на разходка – сред природата или около дома ви
- Правете упражнения заедно, като пускате любимата им музика

### Идеи за общуване с вашето малко дете

- Четете книга или разглеждайте картинки
- Излезте на разходка – сред природата или около дома ви
- Пуснете музика и танцувайте или пейте песнички!
- Ангажирайте детето в някои домашни дейности – превърнете чистенето или готвенето в игра!
- Помагайте на детето да подготви уроците си

Повече информация можете да намерите на следните връзки:

Съвети за родителска грижа от СЗО

Съвети за родителска грижа от УНИЦЕФ

На основните световни езици

Данни от научни изследвания

Изслушвайте децата, гледайте ги.  
Дайте им цялото си внимание.  
Забавлявайте се!



Марката „CDC“ е собственост на Министерството на здравеопазването на САЩ и се използва с разрешение. Използването на това лого не означава, че Министерството или CDC одобряват конкретен продукт, услуга или предприятие.

Инициативата „Родителство за здраве през целия живот“ се подкрепя от Центъра за подобряване на постиженията на юношите в Африка на Фонда за научни изследвания и иновации в Обединеното кралство (UKRI) и Фонда за проучване на глобалните предизвикателства (GCRF), Европейския научноизследователски съвет (ЕНО), създаден в рамките на Седмата рамкова програма и програмата за научни изследвания и иновации „Хоризонт 2020“ на Европейския съюз, Фонда за устойчиво въздействие, създаден от Центъра за иновации на Оксфордския университет с подкрепата на GCRF, УНИЦЕФ, тръста „Leverhulme“, Съвета за икономически и социални изследвания, СЗО, Канадската агенция за международно развитие (CIDA), Националната фондация за научни изследвания на Южна Африка, „Ilifa Labantwana“, фондацията на търговска банка „Rand“, благотворителния тръст „Арехи“, фондация „John Fell“, фондация „Evaluation“, фондация „UBS Optimus“, USAID-PEPFAR, „Wellcome Trust“, „Grand Challenges“ Канада и „Wellspring Advisors“.

# 2 РОДИТЕЛСТВО В УСЛОВИЯТА НА COVID-19

## Бъдете позитивни

Трудно е да бъдем позитивно настроени, когато нашите деца или тийнейджъри ни изкарват извън нерви. Често им казваме „Не прави повече така!“. Но децата са много по-склонни да изпълняват това, което искаме от тях, когато им даваме конструктивни указания и много признание за всичко, което правят както трябва.

### Опишете поведението, което очаквате от детето

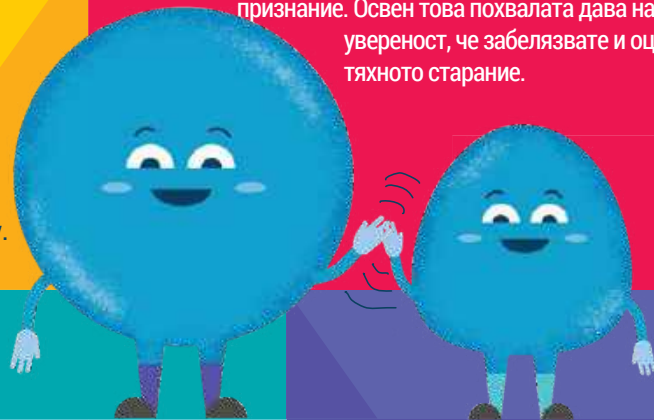
Использвайте положително формулирани фрази, когато казвате на детето какво трябва да направи, като например „Моля те, прибери си дрехите“ (вместо „Не си разхвърляй нещата“).

### Всичко зависи от начина, по който се изразяваме

Ако крещите на вашето дете, ще причините както на него, така и на себе си повече стрес и ще бъдете по-ядосани. Привличайте вниманието на детето си, като се обръщате към него с името му. Говорете със спокоен глас.

### Хвалете детето си, когато поведението му е добро

Опитайте се да хвалите детето или тийнейджъра за неща, които са направили добре. Детето може да не покаже, че държи на похвалата, но ще видите, че то ще направи отново това, за което е получило признание. Освен това похвалата дава на децата увереност, че забелязвате и оценявате тяхното старание.

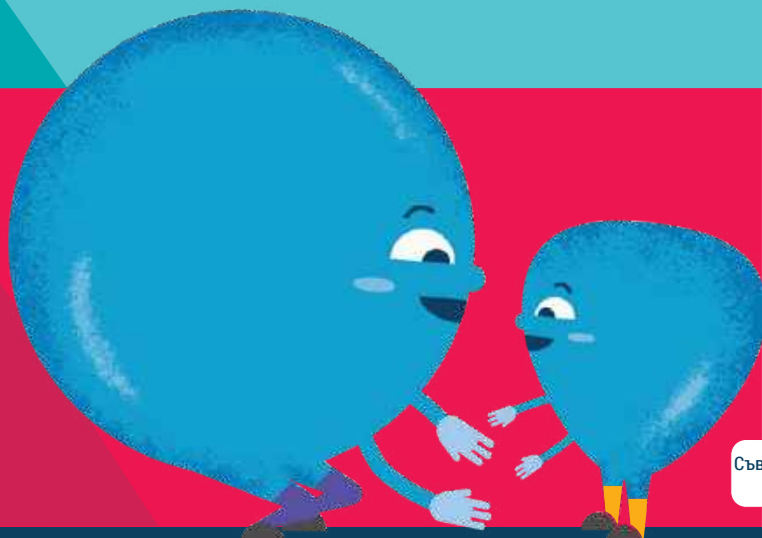


### Бъдете реалистични

Може ли детето ви действително да се справи със задачата, която му поставяте? За едно дете е много трудно да пази тишина вкъщи през целия ден, но може би ще успее да запази тишина в продължение на 15 минути, докато говорите по телефона.

### Помагайте на вашия тийнейджър да поддържа връзката със своите приятели

Тийнейджърите в особена степен се нуждаят да могат да общуват със своите приятели. Помагайте на вашия тийнейджър да се свързва чрез социалните медии и други подходящи, начини, които запазват безопасна дистанция. Това е още едно занимание, което можете да изпълнявате заедно!



Повече информация можете да намерите на следните връзки:

Съвети за родителска грижа от СЗО

Съвети за родителска грижа от УНИЦЕФ

На основните световни езици

Данни от научни изследвания



Марката „CDC“ е собственост на Министерството на здравеопазването на САЩ и се използва с разрешение. Използването на това лого не означава, че Министерството или CDC одобряват конкретен продукт, услуга или предприятие.

# 3 РОДИТЕЛСТВО В УСЛОВИЯТА НА COVID-19

## Осигурете структура

Епидемията от COVID-19 промени коренно начина, по който работим, прекарваме времето си у дома и учим. Това създава трудности както за децата и тийнейджърите, така и за вас. Изработването на нова програма може да помогне.

### Създайте гъвкава, но последователна дневна програма

- Съставете за вас и вашите деца график, който предвижда време за структурирани дейности, както и свободно време. Това може да помогне на децата да се чувстват по-сигурни и да подобри поведението им.
- Децата или тийнейджърите могат да помогнат за планирането на програмата за деня подобно на изготвянето на разписанието за учебните часове. Децата ще изпълняват по-добре програмата, ако участват в нейното съставяне.
- Включвайте физически упражнения в програмата за всеки ден – това помага за преодоляване на стреса и е полезно за децата с много енергия, които са принудени да си стоят вкъщи.



### Вие сте модел за поведение на вашето дете

- Ако вие поддържате безопасна дистанция и добра хигиена и се отнасяте със състрадание към другите, и особено към хората, които са болни или уязвими, вашите деца или тийнейджъри ще се учат от вас.

### Разяснявайте на вашето дете необходимостта да пази безопасна дистанция

- Ако правилата във вашата страна позволяват, извеждайте децата навън.
- Също така можете да пишете писма и да рисувате картинки, за да споделите с хората какво чувствате. Поставете ги пред дома си, за да могат минувачите да ги видят!
- Можете да успокоите вашето дете, като разговаряте за това как да се предпазвате. Вслушвайте се в неговите предложения и ги приемайте сериозно.

### Превърнете миенето на ръцете и поддържането на хигиена в забавление

Измислете песничка с продължителност 20 сек, която да пеете, докато миете ръцете си. Добавете към това забавни действия! Давайте на децата си точки и ги хвалете за редовно миене на ръцете.

Измислете игра, чиято цел е да докосвате лицето си възможно най-рядко, с предвидена награда за този, който докосва лицето си най-малко пъти (можете взаимно да си броите докосванията).

В края на деня отделяйте малко време за размисъл как е протекъл денят. Посочете на детето едно положително и забавно нещо, което е направило. Похвалете се с това, което сте направили добре. Вие сте звезда!



Повече информация можете да намерите на следните връзки:

Съвети за родителска грижа от СЗО

Съвети за родителска грижа от УНИЦЕФ

На основните световни езици

Данни от научни изследвания



Марката „CDC“ е собственост на Министерството на здравеопазването на САЩ и се използва с разрешение. Използването на това лого не означава, че Министерството или CDC одобряват конкретен продукт, услуга или предприятие.

Инициативата „Родителство за здраве през целия живот“ се подкрепя от Центъра за подобряване на постиженията на юношите в Африка на Фонда за научни изследвания и иновации в Обединеното кралство (UKRI) и Фонда за проучване на глобалните предизвикателства (GCRF), Европейския научноизследователски съвет (ЕНО), създаден в рамките на Седмата рамкова програма и програмата за научни изследвания и иновации „Хоризонт 2020“ на Европейския съюз, Фонда за устойчиво въздействие, създаден от Центъра за иновации на Оксфордския университет с подкрепата на GCRF, УНИЦЕФ, тръста „Leverhulme“, Съвета за икономически и социални изследвания, СЗО, Канадската агенция за международно развитие (CIDA), Националната фондация за научни изследвания на Южна Африка, „Ilifa Labantwana“, фондацията на търговска банка „Rand“, благотворителния тръст „АрехНі“, фондация „John Fell“, фондация „Evaluation“, фондация „UBS Optimus“, USAID-PEPFAR, „Wellcome Trust“, „Grand Challenges“ Канада и „Wellspring Advisors“.

# 4 РОДИТЕЛСТВО В УСЛОВИЯТА НА COVID-19

## Лошо поведение

Всички деца понякога са непослушни. Това е нормално, когато децата са уморени, гладни, уплашени или се учат на самостоятелност. Те са в състояние да ни изкарат извън нерви, когато са затворени вкъщи.

### Пренасочвайте.

Засичайте лошото поведение на ранен етап и пренасочвайте вниманието на децата си от лошото към добро поведение.

Пресичайте го още преди да започне! Когато децата започнат да стават неспокойни, можете да ангажирате вниманието им с нещо, което е интересно или забавно: „Елате да излезем на разходка!“



### Направете пауза

Иска ви се да крещите? Направете пауза за 10 секунди. Вдишайте и издишайте бавно пет пъти. След това се опитайте да реагирате по-спокойно.

Милиони родители казват, че това помага – МНОГО.

### Използвайте последствията като мотивация

Последствията, свързани с отрицателните постъпки, помагат да научим децата да носят отговорност за това, което правят. Наред с това те позволяват поддържане на дисциплина по контролиран начин. Този начин на възпитание е по-ефективен от ударите или крясъците.

Давайте на децата си възможност да изберат да бъдат послушни, преди да им кажете какви ще са последствията от непослушанието.

Опитвайте се да бъдете спокойни, когато налагате изпълнението на последствията.

Бъдете уверени, че ще можете да наложите изпълнението на съответните последствия. Например отнемането на телефона на тийнейджър за една седмица е трудно осъществимо. Отнемането му за един час е по-реалистично.

След изтичането на наказанието дайте на детето възможност да направи нещо добро и го похвалете за това.

### Изпълнявайте систематично съвети 1–3

Времето за общуване, хваленето на доброто поведение и поддържането на структурирано всекидневие способстват за намаляване на лошото поведение.

Възлагайте на вашите деца и тийнейджъри прости задачи със съответни отговорности. Само трябва да сте сигурни, че децата могат да се справят с поставените им задачи. Хвалете ги, когато изпълняват задачите!



Повече информация можете да намерите на следните връзки:

Съвети за родителска грижа от СЗО

Съвети за родителска грижа от УНИЦЕФ

На основните световни езици

Данни от научни изследвания



Марката „CDC“ е собственост на Министерството на здравеопазването на САЩ и се използва с разрешение. Използването на това лого не означава, че Министерството или CDC одобряват конкретен продукт, услуга или промяна.

# 5 РОДИТЕЛСТВО В УСЛОВИЯТА НА COVID-19

## Запазете спокойствие и контролирайте стреса

Периодът е напрегнат. Грижете се за себе си, за да можете да се погрижите и за децата си.

### Не сте сами

Милиони хора споделят нашите страхове. Намерете някого, с когото можете да разговаряте за това как се чувствате. Изслушайте го. Избягвайте социалните мрежи, които ви внушават чувство на паника.

### Направете почивка

Всички понякога се нуждаем от почивка. Когато децата ви спят, направете нещо за себе си, което ви кара да се чувствате добре или ви успокоява. Направете списък на здравословните дейности, които ВИЕ бихте искали да упражнявате. Заслужавате го!



### Изслушвайте децата си

Бъдете открити и изслушвайте децата си. Те ще очакват от вас да им дадете подкрепа и увереност. Изслушвайте децата си, когато те споделят как се чувстват. Приемайте чувствата им и им давайте утеха.

### Направете пауза

Упражнение за отпускане с продължителност 1 минута, което можете да правите винаги, когато се чувствате напрегнати или разтревожени

#### Стъпка 1: Поза

- Заемете удобно седнало положение, стъпалата ви трябва да са стабилно поставени на пода, а ръцете ви да са отпуснати в скута ви.
- Затворете очи, ако това ви кара да се чувствате добре.

#### Стъпка 2: Мислене, чувство, тяло

- Запитайте се: „За какво си мисля в момента?“
- Регистрирайте мислите си. Обърнете внимание дали са позитивни или негативни.
- Помислете какво е емоционалното ви състояние. Обърнете внимание дали мислите ви са позитивни или не.
- Обърнете внимание как се чувства вашето тяло. Чувствате ли болка или напрегнатост?

#### Стъпка 3: Съсредоточете се върху дишането си

- Вслушайте се във вашето дишане – вдишване и издишване.
- Можете да поставите ръка на корема си и да почувствате как се повдига и прибира с всяко вдишване и издишване.
- Може да си кажете: „Всичко е наред. Каквото и да става, аз съм добре.“
- След това просто слушайте дишането си известно време.

#### Стъпка 4: Връщане към ежедневието

- Обърнете внимание как се чувства цялото ви тяло.
- Вслушайте се в звуците в стаята.

#### Стъпка 5: Размисъл

- Помислете си: „Все пак, чувствам ли се различно?“
- Когато сте готови, отворете очи.

Правенето на пауза може да ви бъде полезно и когато вашето дете ви ядосва или е направило някаква беля. Това упражнение ви дава възможност да се успокоите. Дори само няколко дълбоки вдишвания или съсредоточаване върху усещането на пода под краката ви могат да ви помогнат. Можете също така да направите пауза заедно с децата си!

Повече информация можете да намерите на следните връзки:

Съвети за родителска грижа от СЗО

Съвети за родителска грижа от УНИЦЕФ

На основните световни езици

Данни от научни изследвания



Марката „CDC“ е собственост на Министерството на здравеопазването на САЩ и се използва с разрешение. Използването на това лого не означава, че Министерството или СЗО одобряват конкретен продукт, услуга или предприятие.

Инициативата „Родителство за здраве през целия живот“ се подкрепя от Центъра за подобряване на постиженията на юношите в Африка на Фонда за научни изследвания и иновации в Обединеното кралство (UKRI) и Фонда за проучване на глобалните предизвикателства (GCRF), Европейския научноизследователски съвет (ЕНО), създаден в рамките на Седмата рамкова програма и програмата за научни изследвания и иновации „Хоризонт 2020“ на Европейския съюз, Фонда за устойчиво въздействие, създаден от Центъра за иновации на Оксфордския университет с подкрепата на GCRF, УНИЦЕФ, тръста „Leverhulme“, Съвета за икономически и социални изследвания, СЗО, Канадската агенция за международно развитие (CIDA), Националната фондация за научни изследвания на Южна Африка, „Ilifa Labantwana“, фондацията на търговска банка „Rand“, благотворителния тръст „Arxhi“, фондация „John Fell“, фондация „Evaluation“, фондация „UBS Optimus“, USAID-PEPFAR, „Wellcome Trust“, „Grand Challenges“ Канада и „Wellspring Advisors“.

# 6 РОДИТЕЛСТВО В УСЛОВИЯТА НА COVID-19

## Как да разговаряте за COVID-19?

Не се колебайте да разговаряте. Децата най-вероятно вече са чули нещо. Мълчанието и тайните не предпазват децата ни. Честността и откритостта правят това. Помислете какво те могат да разберат. Вие ги познавате най-добре.

### Бъдете открити и изслушвайте

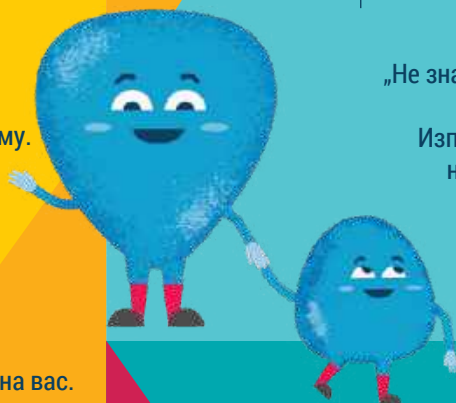
Давайте възможност на детето си да говори свободно. Задавайте му отворени въпроси и разберете какво вече знае.

### Бъдете честни

Винаги давайте правдиви отговори на въпросите му. Имайте предвид възрастта на детето и какво то може да разбере.

### Подкрепяйте го

Детето ви може да е уплашено или объркано. Позволявайте му да споделя чувствата си и му давайте да разбере, че винаги може да се осланя на вас.



### Не е срамно

### да не знаете отговорите

Достатъчно е да кажете: „Не знаем, но търсим отговора“ или „Не знаем, но мислим, че...“. Използвайте това, за да научите нещо ново заедно с детето си!

### Герои, а не хора, които тормозят другите

Обяснете на детето, че COVID-19 няма нищо общо с това как изглежда един човек, откъде е или какъв език говори. Кажете му, че можем да изпитваме състрадание към хората, които са болни, и към тези, които се грижат за тях.

Търсете истории за хора, които работят за преодоляването на епидемията и се грижат за болните

### Разпространяват се най-различни истории

Някои от тях може да не са верни.

Търсете информация от авторитетни уебсайтове:

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

и

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>  
от СЗО и УНИЦЕФ.

### Завършете разговора оптимистично

Уверете се, че детето ви се чувства добре. му, че може да разчита на вас и можете да разговаряте по всяко време. След това направете нещо забавно заедно!

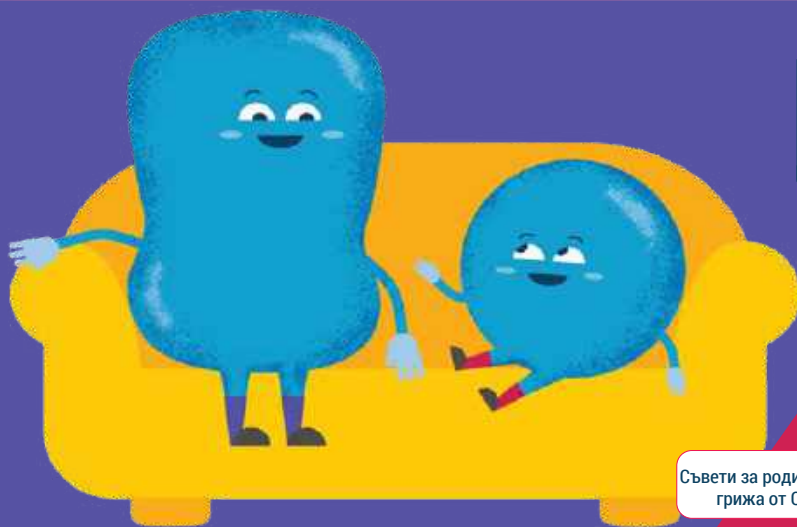
Повече информация можете да намерите на следните връзки:

Съвети за родителска грижа от СЗО

Съвети за родителска грижа от УНИЦЕФ

На основните световни езици

Данни от научни изследвания



unicef  
за всяко дете



Марката „CDC“ е собственост на Министерството на здравеопазването на САЩ и се използва с разрешение. Използването на това лого не означава, че Министерството или СЗО одобряват конкретен продукт, услуга или предприятие.

Инициативата „Родителство за здраве през целия живот“ се подкрепя от Центъра за подобряване на постиженията на юношите в Африка на Фонда за научни изследвания и иновации в Обединеното кралство (UKRI) и Фонда за проучване на глобалните предизвикателства (GCRF), Европейския научноизследователски съвет (ЕНО), създаден в рамките на Седмата рамкова програма и програмата за научни изследвания и иновации „Хоризонт 2020“ на Европейския съюз, Фонда за устойчиво въздействие, създаден от Центъра за иновации на Оксфордския университет с подкрепата на GCRF, УНИЦЕФ, тръста „Leverhulme“, Съвета за икономически и социални изследвания, СЗО, Канадската агенция за международно развитие (CIDA), Националната фондация за научни изследвания на Южна Африка, „Ilifa Labantwana“, фондацията на търговска банка „Rand“, благотворителния тръст „АрехНи“, фондация „John Fell“, фондация „Evaluation“, фондация „UBS Optimus“, USAID-PEPFAR, „Wellcome Trust“, „Grand Challenges“ Канада и „Wellspring Advisors“.