

ЗАБОТА О ВАШЕМ РЕБЁНКЕ В ПЕРИОД COVID-19



Выражение признательности



Эти материалы разработаны Управлением Организации Объединённых Наций по наркотикам и преступности в сотрудничестве с Манчестерским университетом.

Управление Организации Объединённых Наций по наркотикам и преступности (УНП ООН) выражает свою признательность всем, кто внёс непосредственный вклад в эту работу, а также тем, кто поделился своими многолетними знаниями, идеями и опытом в этой области. УНП ООН хотело бы выразить особую признательность следующим коллегам за их неоценимый вклад в процесс публикации этой брошюры:

Д-ру Аала Эль-Хани и профессору Рейчел Калам за предоставление содержательной информации и адаптацию их предыдущего опыта проведения исследований в Манчестерском университете при подготовке брошюры о воспитании детей в стрессовых ситуациях, опробованной в пилотном порядке с УНП ООН.

Д-ру Вадих Маалуф, координатору глобальной программы Секции профилактики, лечения и реабилитации (СПЛР) штаб-квартиры УНП ООН, за руководство работой по выпуску этой брошюры.

Сотрудникам и консультантам Секции по профилактике, лечению и реабилитации (СПЛР) штаб-квартиры УНП ООН в Вене (в алфавитном порядке их фамилий): г-же Джованне Кампелло, д-ру Карин Хаар, д-ру Зиад Эль-Хатиб, г-же Элизабет Матфельд, г-же Нине Фабиола Монтеро Салас и г-же Хи Ёнг Парк.

Дополнительному персоналу УНП ООН, чей вклад также помог подготовить эту брошюру: (в алфавитном порядке их фамилий): г-же Лулуа Асаад, г-ну Жильберто Дуарте, г-же Анне Джудиче, г-же Александре Суза Мартинс, д-ру Венди О'Брайен и г-же Ханне Сандс.

Коллегам из ЮНИСЕФ, ВОЗ и другим партнёрам из Глобального партнёрства по ликвидации насилия в отношении детей.

Г-же Эсра Кёймен Ырмак за графический дизайн и выпуск брошюры.

Брошюра была выпущена благодаря поддержке правительств Японии и Швеции, а также Бюро Государственного Департамента США по контролю за наркотиками и правоприменению (INL) в рамках профилактических программ УНП ООН. УНП ООН также выражает благодарность национальным и международным партнёрам, учреждениям и организациям за распространение брошюры.

ЗАБОТА О ВАШЕМ РЕБЁНКЕ В ПЕРИОД COVID-19



Физическое дистанцирование и карантин, вызванные распространением **Коронавирусной болезни (COVID-19)**, повлияли на семейную жизнь миллионов людей во всём мире. Для родителей, дети которых в настоящее время не ходят в школу, стресс, связанный с выполнением родительских обязанностей, может усилиться вследствие сочетания работы и ухода за детьми, а также потенциального беспокойства по поводу потери дохода. Для миллионов и без того уязвимых семей во всём мире, таких как беженцы или люди, живущие в условиях нехватки источников дохода, эти проблемы обострены ещё больше.



Представленная здесь информация призвана оказать содействие, предлагая ряд идей о том, как вы можете помочь и себе, и своим детям справиться с трудностями, с которыми вы можете столкнуться, а также о том, как сохранить взаимоотношения в семье. Возможно вы уже используете некоторые идеи и подходы, изложенные в этой брошюре. Заботливые взрослые оберегают детей в трудные времена своей теплотой, поддержкой и утешением, когда они могут помочь детям пережить беспокойное время. Семейная гармония помогает снизить тревожность у вашего ребёнка и сохранить чувство защищённости. Поощрение хорошего поведения поможет вашему ребёнку успешнее адаптироваться. Это также позволит родителям обеспечить их безопасность.



Мы должны помнить, что это временное состояние, и мы его преодолеем. То, насколько хорошо мы работаем находясь с нашими семьями, поможет регулировать благополучие наших детей сейчас и в будущем, а также их воспоминания об этом времени.

Надеемся, что эта информация будет полезна вам в вопросах заботы о себе и своих детях. Начнем с того, что посмотрим, что вы, можете испытывать, поскольку мы знаем, что самочувствие взрослых может влиять на качество и степень их заботы о своих детях. Это также может помочь вам избежать негативных действий, могущих заставить вас или ваших детей чувствовать себя плохо в дальнейшем. Затем мы поговорим о том, как помочь вашим детям пережить трудные времена, проявляя любовь и устанавливая границы.

Хотя изоляция может предоставить возможность проводить больше времени вместе и далее развивать отношения со своими детьми, многие родители будут испытывать противоречивые чувства и интересы, а также практические сложности. Прочтите эту брошюру не спеша и не старайтесь реализовать все идеи сразу. Напоминайте своей семье, что они являются для вас приоритетом. Создание и поддержка хороших взаимоотношений в семье требует времени и усилий. Этот сложный период карантина предоставляет вам время, которого вам раньше не хватало, чтобы провести его с вашим ребёнком. Постарайтесь запомнить, что, заботясь о своих детях, вы выполняете самую важную работу!



Эта Брошюра подготовлена в сотрудничестве с людьми, которые сами находятся в условиях карантина, работают из дома, одновременно ухаживая за своими детьми. Это тот опыт, которым мы хотим поделиться.

О ВАС

То, что вы, возможно, испытываете

- Помимо беспокойства о своём здоровье и здоровье близких родственников, вы можете переживать и, возможно, быть ответственными за беззащитных членов семьи, друзей и соседей.
- Вам может быть трудно сосредоточиться или принимать решения. Вы можете чувствовать себя подавленным, раздражённым или встревоженным. Ваш сон и режим питания нарушаются.
- Вы можете поймать себя на том, что вы часто проверяете информацию о текущей ситуации с **COVID-19**.
- Вы можете ощущать беспокойство по поводу длительности этой ситуации и того, как вы будете справляться с ней в долгосрочной перспективе.
- Вы можете опасаться потерять работу или стать безработным сейчас или после окончания карантина.
- Если это повлияло на ваш доход, вы можете ощущать сильное потрясение и, возможно, подавленность.
- Особый стресс вы можете чувствовать, регулируя работу из дома, ухаживая за детьми и управляя домашним хозяйством, особенно если ваша обычная сеть поддержки недоступна вам.

Всё это может повлиять на то, насколько хорошо вы ладите с детьми, за которыми ухаживаете.



Что вы можете сделать, чтобы помочь себе?

- Признать, что это сложное время, но вы сможете справиться с этим. Принять грядущую неопределённость. Раньше вы справлялись с невзгодами в своей жизни. Используйте навыки и ресурсы, которыми вы обладаете. Старайтесь сохранять надежду и оставаться позитивными.
- Признайте, что вы не одиноки в том, что вы испытываете или чувствуете. Эта ситуация носит глобальный характер, и миллионы других людей в мире чувствуют себя также, как и вы сегодня.
- Заботьтесь о себе как можно больше и отдыхайте, когда можете. Если вы в изоляции вместе с другими взрослыми, постарайтесь распределить обязанности по уходу за детьми в течение дня, чтобы у каждого из вас было время отдохнуть или поработать.
- Постарайтесь установить и поддерживать структуру и распорядок дня, например, обычное время отхода ко сну.
- Постарайтесь занять себя обычными делами, работой и развлечениями с теми, кто находится с вами в изоляции.
- Поддерживайте любую духовную, религиозную или культурную деятельность, которая обеспечит вам и вашей семье комфорт.
- Избегайте любого негативного поведения, связанного с преодолением трудностей, например переедания, чрезмерных игр или избыточного потребления алкоголя. Это повысит уровень стресса и в итоге ухудшит ваше состояние.
- Помните, что забота о себе поможет вам стать сильнее и даст возможность ухаживать за людьми, которым необходима ваша поддержка.



О ВАШЕМ РЕБЁНКЕ

Что может испытывать ваш ребёнок?

Характер реакций ваших детей на изменения может меняться в зависимости от различных факторов, включая возраст. Вот некоторые типичные способы реагирования детей, когда они находятся в стрессе:

- Многие дети могут быть очень счастливы находиться дома, проводить время со своими родителями, чувствуют себя свободными от давления, связанного с посещением школы. Другие могут с самого начала сопротивляться изменению привычного образа жизни, изоляции от друзей и беспокоиться о будущем.
- Некоторые дети могут не проявлять желания к выполнению домашних дел или школьным занятиям. Помните, что можно понять демонстрацию вашим ребёнком реакции на стресс или проблемного поведения, когда он подавлен либо нормальный распорядок дня нарушен.
- Некоторые дети проявляют необычную активность или агрессивность, или же становятся застенчивыми, тихими, замкнутыми и грустными.
- Некоторые дети могут стать пугливыми, подавленными и встревоженными. Это может вызывать трудности со сном. Другие дети становятся прилипчивыми к родителям и часто плачут.
- Даже дети, которые изначально были очень рады оставаться дома, могут в какой-то момент переживать моменты плохого поведения чаще, чем обычно, и у них появятся некоторые признаки стресса.



Что вы можете сделать, чтобы помочь вашему ребёнку?

Многие родители во всём мире с радостью посвящают это время своим детям, проводят с ними полноценное время в семейном кругу и формируют счастливые воспоминания на будущее. Для других строгая изоляция будет очень сложной, а трудность ухода за своими детьми при выполнении других дел может привести к стрессу.

Приведённая ниже информация содержит полезные советы и стратегии для всех семей о том, как пройти этот период. Эта информация подходит для детей всех возрастов, и вы лучше всего узнаете, как адаптировать её к возрасту вашего собственного ребёнка. Кроме того, ниже есть отдельный раздел, посвящённый, прежде всего, заботе о детях-подростках.



ЗАЩИЩЁННОСТЬ

Стремитесь следовать рекомендациям ваших местных компетентных органов о том, как оставаться в безопасности и помочь справиться с распространением **COVID-19**. Это могут быть разные действия для семей в различных местах мира. Для одних это может означать, что вы не должны покидать свой дом, кроме выхода за покупками для своей семьи, выполнения основных задач по оказанию помощи уязвимым людям или занятия повседневными делами. Другим людям без постоянного места жительства придётся, по возможности, стараться держать свою семью в одном месте, сводя их контакты с новыми людьми к минимуму, насколько это реально для них.

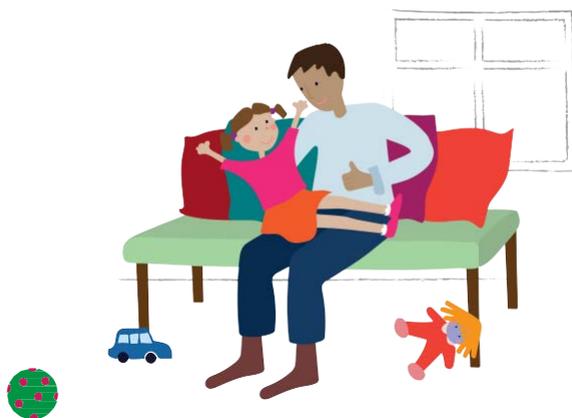
ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ТЕПЛОТЫ И ПОДДЕРЖКИ

- Пообещайте своим детям, что вы сделаете всё возможное, чтобы позаботиться о них и защитить их. Скажите, что они являются вашим главным приоритетом в жизни.
- Будьте ласковы со своим ребёнком, обнимайте его или держите за руку. Говорите ему, как вы его любите. Это поможет обнадёжить и успокоить ребенка, а также сохранить позитивные отношения.
- Часто говорите детям, что вы заботитесь о них. Ваша забота о своём ребёнке и выражение своей любви успокоят его и помогут почувствовать себя более уверенно.



ПОХВАЛА

- Одним из самых эффективных способов изменить чье-либо поведение является похвала, т.е. демонстрация того, что вы заметили их действия, и вам это нравится. Отмечать примерное поведение с теплотой и похвалой помогает строить хорошие отношения между взрослыми и детьми. Это также помогает вашему ребёнку понять, какое поведение вы хотите видеть. Когда дети знают это, они будут более склонны проявлять то поведение, за которое их отметили и похвалили. Описанные здесь стратегии хорошо работают с детьми, как младшего, так и более старшего возраста.
- Обычно дети любят, чтобы их хвалили люди, которые им небезразличны. Когда вы хвалите поведение ребёнка, вы делаете это, чтобы он с большей вероятностью вёл себя также снова. Если вы хвалите ребёнка за поступки, которые вы хотели бы поощрить, это увеличивает шансы на то, что он будет вести себя так, как вам бы этого хотелось.
- Если ваш ребёнок что-то делает, а похвалы нет, то вероятность того, что он повторит то же самое, может уменьшиться.



- Изыскивайте возможности, чтобы похвалить вашего ребёнка за их хорошие поступки, какими бы незначительными они ни казались. Что-нибудь простое, например, улыбнитесь, покажите знак поднятого большого пальца или нарисованная улыбка поможет показать, что вы ими довольны.

- Убедитесь, что ваш ребёнок точно знает, за что его хвалят, чтобы он понял, чего вы от него хотите. Например, слова: **"Большое спасибо что подобрал для меня эти вещи, ты очень хороший мальчик"**, означают, что ваш ребёнок точно знает, чем вы довольны, и что вы хотели бы, чтобы он продолжал вести себя таким же полезным образом.
- Лучше всего ваш ребёнок научится, если слова похвалы скажут ему в точности то, что вы хотите, чтобы он делал в будущем. Например, **"Я так рада видеть, что ты делаешь свою письменную работу самостоятельно"**, или **"Я очень рада видеть, что ты так хорошо играешь со своей сестрой"**.
- Старайтесь давать ребёнку очень ясные советы. Чёткая информация поможет вашему ребёнку понять, каких именно действий вы от него ожидаете. Когда советы даются с использованием положительных, а не отрицательных слов, гораздо больше шансов, что он будет слушать и делать то, о чём его просят. **"Не ставь это туда!"** - это негативная формулировка, которая может звучать так, как будто вас это раздражает. **"Поставь, пожалуйста, чашку на стол"** — это позитивная фраза, и вы можете сразу же похвалить своего ребёнка, сказав: **"Спасибо, что поставил чашку на стол"**, если он сделает то, о чём его попросили.
- Может потребоваться время, чтобы привыкнуть к частым похвалам в адрес своих детей. Для детей и родителей, которые не привыкли к этому, иногда это может показаться странным, особенно поначалу. Желательно практиковаться на мелочах в повседневной жизни, чтобы привыкнуть к этому. Простые слова **"Мне нравится, когда ты..."** или **"Спасибо тебе за..."** могут гораздо повысить у ваших детей склонность к выполнению того, о чём вы просите.
- Есть много способов показать, что вы довольны своим ребёнком, например, улыбка, похлопывание по плечу, объятие и поцелуй, или использование специального имени.

- Ведение списка дел, на котором можно нарисовать смайлик, когда ваш ребёнок ведёт себя так, как вы хотите, может реально их поощрить.
- Эти стратегии могут не сработать сразу. Дайте ребёнку время привыкнуть к ним и продолжайте попытки.
- Старайтесь быть терпеливыми со своим ребёнком, не критикуйте его за изменения в поведении, например, за то, что он держится за вас или часто ищет утешения. Ваш ребёнок реагирует на скуку, меньшую занятость, и, возможно, на стрессы и перемены, которые он испытывает в своей жизни. Терпеливость и похвала, когда он ведёт себя так, как вы хотите, помогут ему чувствовать себя в большей безопасности и спокойствии.
- Поощряйте своих детей помогать вам и другим людям. Хвалите и благодарите их, когда они это делают. Скорее всего, дети будут лучше справляться с трудностями, когда они могут помогать другим. Это позволяет им чувствовать себя нужными и важными.
- Очень важно говорить с ребёнком ясно и давать чёткие советы, не злясь. В результате регулярной практики спокойного, ясного и позитивного способа общения с ребёнком, он с большей вероятностью будет обращать внимание на моменты, когда может быть необходимо, чтобы он следовал советам.

СОВМЕСТНОЕ ВРЕМЯ ПРОВОЖДЕНИЯ И ОБЩЕНИЕ

- Потратив всего несколько минут на то, чтобы уделить внимание своему ребёнку в любое время, вы помогаете ему почувствовать себя более уверенно и меньше беспокоиться.
- Вы можете быть очень заняты, чередуя работу из дома с уходом за несколькими детьми, но, возможно, вы сможете провести некоторое время вместе за игрой или беседой. Это изменит то, как чувствуете себя и вы, и ваш ребёнок. По мере возможности, уделяйте немного времени в отдельности каждому ребёнку, за которым вы ухаживаете.



- Иногда, когда ребёнку кажется, что его никто не слушает, он может все больше и больше стараться привлечь внимание, пока кто-нибудь не услышит. Например, это может выражаться в том, что он будет говорить громче и, возможно, кричать, чтобы привлечь внимание родителей. Ребёнок познаёт, что, издавая всё больше и больше шума, он, в конце концов, получает желаемое внимание. Относясь внимательно к тому, что ваш ребёнок хочет как можно скорее показать или рассказать вам, вы помогаете ему чувствовать себя уверенно и знать, что вы хотите выслушать его как можно скорее.

- Если ваш ребёнок хочет, чтобы вы обратили на него внимание, но вы не можете уделить ему внимание прямо сейчас, убедитесь, чтобы он понимал, что вы выслушаете его как только будет такая возможность. Это также поможет ему научиться немного подождать, когда вы уделите ему внимание. По возможности, объясните ему, что вы не можете выслушать его прямо сейчас, но обязательно сообщите, когда вы сможете уделить ему внимание. Это повысит вероятность того, что дети смогут как поговорить с вами, когда им нужно, так и подождать, пока у вас появится возможность выслушать их.
- Иногда, когда никто не слушает, когда ребёнок хочет что-то сказать, он может просто сдаться и перестать пытаться быть таким общительным. Важно, чтобы ваш ребёнок знал, что кто-то его выслушает. Постарайтесь найти время, чтобы его выслушать и понять. Спросите, как он чувствует себя в условиях изоляции от друзей и семьи, или что он ощущает, пропуская занятия в школе. Спросите, что из пережитого является для него самым сильным стрессом, а к чему было труднее всего адаптироваться. Вы лучше всех знаете своего ребёнка и можете угадать, как лучше всего помочь ему поговорить с вами, когда он переживает очень трудные времена. Очень важно убедиться в том, что ваш ребёнок знает, что вы хотите его слушать.
- Не обещайте своим детям того, чего не можете сделать. Вашим детям необходимо быть уверенными в вашей честности и в том, что они могут доверять вашим словам.
- Будьте открытыми и старайтесь давать детям точную информацию о происходящем. Помните, однако, о том, чтобы предоставлять ему информацию на понятном для вашего ребёнка уровне, и старайтесь объяснять её так, чтобы она не усиливала его страхи.
- Если вам нужно с кем-то поговорить, найдите другого взрослого, с которым можно было бы поделиться своими ощущениями, чтобы вы могли оставаться как можно более сильными для своих детей. Вы можете поговорить с кем-либо, кто находится в режиме изоляции вместе с вами, или позвонить другу или родственнику.

- Помните о том, что не следует перегружать мозг своих детей вещами, которые могут вас беспокоить, например, стрессом в связи с финансовыми потерями, с которыми вы можете столкнуться, или опасениями по поводу больного члена семьи. Это может показаться большим испытанием, но помня об этом, вы сможете помочь себе защитить своих детей.



ПООЩРЕНИЕ ХОРОШЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Мы знаем, что помимо похвалы, внимания и умения выслушать, родители могут многое сделать для того, чтобы помочь своим детям хорошо себя вести.

Во-первых, очень важно, чтобы ваши дети знали, чего от них ждут. Иногда дети плохо себя ведут просто потому, что не понимают, чего хотят от них родители. Когда они точно знают, чего от них ожидают, это помогает вашим детям научиться быть более ответственными.

Существуют всевозможные практические вещи, которые вы захотите привить вашим детям, например, говорили вежливо, помогали с работой по дому, выполняли школьные задания или были приветливы с другими детьми. Их часто называют семейными правилами. Вы можете помочь вашему ребёнку научиться им, будучи последовательным в том, что вы просите их делать, и похвалив их, когда они выполняют эти действия. Чрезвычайно важно на собственном примере демонстрировать желаемое для вас поведение. Дети учатся, наблюдая за взрослыми в своём окружении. Демонстрация им правильного поведения сильно влияет на них.

Семейные правила помогают обеспечить безопасность ваших детей и способствуют их хорошему поведению. Составление простого списка правил для домашнего хозяйства может помочь вашему ребёнку запомнить их. Положительные формулировки очень важны для того, чтобы ваш ребёнок знал, что вы хотите от них, например, **"говори вежливо"**, **"каждое утро выполняй школьные задания"**, **"будь приветлив вежлив"** или **"поддерживай чистоту в доме"**.

Может быть полезным подумать о небольшом поощрении, которое вы можете сделать вашему ребёнку, если он будет очень сильно стараться следовать введённому вами новому правилу. Вам не обязательно предоставлять привилегии в отношении большинства вещей. Они должны делать то, что правильно, потому что это правильно. Но если есть правило, которому им особенно трудно следовать, предоставление небольшой привилегии может помочь им запомнить его и усерднее стараться.

Привилегией может быть разрешение не спать до поздней ночи, дополнительное время за игрой, которой они наслаждаются, совместное чтение, или то, что вы возьмете на себя домашние дела вместо них на один день. Привилегия должна быть чем-то, что ничего за собой не влечёт. Помните, что совместное времяпрепровождение может быть одной из самых ценных привилегий для вашего ребёнка.

Когда вам нужно сказать ему, чтобы он перестал делать что-либо нежелательное, убедитесь, что вы привлекли внимание вашего ребёнка, а затем скажите ему очень просто, что вы хотите, чтобы он перестал делать, и каких действий вы хотите от него вместо этого. Например, вы можете сказать: **"Прекрати кричать и говори спокойным голосом"**. Если ваш ребёнок перестанет делать то, что он делает, поблагодарите его, используя ясный и простой комментарий, например **"Спасибо, что ты стал говорить тише, когда я попросила тебя об этом."**



Объясните детям и взрослым в доме, что изменившаяся ситуация делает ещё более важным использование всеми **"добрых слов"** (и/или "мягкого тона голоса"). Это может быть полезной фразой для напоминания как взрослым, так и детям, если их голос или критика начинают усиливаться.

ДРАЧЛИВОСТЬ И АГРЕССИЯ

Одним из распространённых изменений в поведении, которые родители замечают у своих детей во время кризиса и перемен, может быть усиление драчливости и агрессии.

Актуальность этого ещё больше возрастает в контексте того, что дети, как ожидается, в течение длительного периода времени будут находиться в закрытых помещениях в условиях карантина в связи с **COVID-19**.

Это нормальная реакция на изменения, которые переживают ваши дети, и беспокойство, которое они могут чувствовать, но это может расстраивать и беспокоить родителей. Ежедневные действия вашего ребёнка и то, как родители общаются с ним, может повлиять на то, как он будет себя вести.



Хорошим способом предотвращения драк и агрессии в семье является наличие ясных правил того, что разрешено и что запрещено. Составление списка правил и их обсуждение со своими детьми, является хорошим способом ознакомить их с этими правилами. Очень важно говорить то, что вы хотите, чтобы ваш ребёнок делал. Например, вместо слов **"Не деритесь"**, вы можете сказать что-то вроде **"Держите руки и ноги при себе"** или, вместо слов **"Не кричите"**, это можно позитивно сформулировать как **"Говорите тише"**. Чёткое изложение позитивных правил, а также похвала детям за то, что они выполняют то, что им говорят, помогает вашим детям понять, какого поведения от них вы ждёте.

Также поможет список обучающих и игровых мероприятий, подготовленных чтобы занять детей.

Когда дети дерутся, первоочередной задачей является обеспечение их безопасности. Если дети, находящиеся под вашим присмотром, дерутся, строго скажите им, чтобы они немедленно прекратили, а затем чётко укажите им на то, что им нужно делать вместо этого.

Очень важно, чтобы родители были справедливы в том, как они используют эти подходы для предотвращения агрессии между детьми. Со старшими детьми может быть полезным найти время после, чтобы поговорить о драке спокойно. Понимание причин драки должно помочь родителю дать соответствующий совет.

Объяснение ваших убеждений и того, что вы цените так же, как и спокойствие вашего ребёнка, поможет сформировать у него понимание того, как правильно вести себя и реагировать.

ПОДДЕРЖАНИЕ РАСПОРЯДКА

По мере того, как ситуация в связи с пандемией **COVID-19** развивается беспрецедентными темпами, может оказаться трудным поддерживать нормальный бытовой распорядок в доме. Если у вас большая семья или вы работаете удалённо из дома, это может быть ещё более сложным. Какой бы трудной ни была жизнь в данный момент, поддержание распорядка дня может быть полезным. Распорядок дня может помочь структурировать день для всей семьи. Чувство осознания того, что произойдет, может помочь вашим детям находиться в большей безопасности.

Например, стремитесь придерживаться привычного времени пробуждения всей семьи, приёма пищи и сна. Если ваши повседневные дела сильно изменились, вовлеките детей в разработку нового распорядка дня с ежедневным планом, включающим какие-либо обучающие занятия, обычные семейные мероприятия и ежедневные физические упражнения.



- Поощряйте детей выполнять школьные задания (чтение, математика, письмо), даже если в настоящее время нет занятий в школе. Это поможет им учиться, а также займёт их.
- Выполнение школьных заданий будет происходить по-разному для каждой семьи. В тех случаях, когда школа, в которой учится ваш ребёнок, может задавать много работы на дом, постарайтесь не переутомляться, а составить с вашим ребёнком расписание, в котором будет указано, когда он будет заниматься.
- Поощряйте детей вести дневник, даже если они добавляют запись только раз в несколько дней, в котором они записывают свои размышления, в том числе то, что им понравилось за это время. Для детей младшего возраста он может иметь более структурированный подход, например, **"Сегодня я узнал о..."**, **"Сегодня я прочёл / нарисовал / создал..."**, **"Сегодня я попробовал... впервые"**, **"Завтра я с нетерпением жду..."**. Дети постарше, возможно, захотят создать **"видеоблог"**, чтобы вести хронику своего пребывания на карантине. Убедитесь, что вы предлагаете им сделать это для себя, а не для того, чтобы признаться в том, что они ведут видеоблог в сети Интернет без их разрешения.



ПООЩРЕНИЕ ИГР

Игра важна для того, чтобы помочь вашим детям расслабиться. Это также даёт им возможность обдумать прошлые и нынешние стрессовые ситуации и помочь подготовиться к будущему. Поощряйте ребёнка к играм с вами, своими братьями и сёстрами или с кем-либо ещё, кто находится в изоляции вместе с вами в это время. Они помогают им придерживаться определённых норм в своей жизни.

Вы можете помочь развитию вашего ребёнка младшего возраста, найдя время, чтобы поиграть с ним. Просто уделите несколько минут чтобы поиграть, либо поговорить с более старшими детьми, и это также поможет установить хорошие отношения.

Когда вы играете с ребёнком, старайтесь следить за тем, что он делает, и проявлять к этому интерес, а не пытаться указывать ему, что делать. Ваш ребёнок оценит то, что он может рассказать вам, что делать, для разнообразия! Пусть они скажут вам, как вы можете помочь им в их играх. Расскажите ему, что вам нравится в его развлечениях. Например, вы можете сказать: **"Мне нравится рисунок, который ты рисуешь. Расскажи мне о нём"**.



СТРАХИ, ТРЕВОГИ И НОЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА

Страхи, тревоги и ночные расстройства – очень распространённые реакции среди детей, которые переживают такую экстремальную ситуацию, как кризис **COVID–19**. Многие дети испытывают страхи и тревоги.

Некоторые дети поначалу могут казаться очень хорошими, но с течением недель они могут начать испытывать стресс. Это понятно, особенно потому, что многие дети имеют доступ к информации о распространении **COVID–19** и уровне смертности в стране. Применение позитивных подходов, которые мы описали, может помочь вашим детям почувствовать себя более уверенно и уменьшить их страхи.

Теплота, похвала и обеспечение максимально возможной безопасности и предсказуемости очень полезны для них. Страхи и тревоги могут привести к трудностям со сном, таким как кошмары и недержание мочи в постели. Помните, что ваш ребёнок не может контролировать эти вещи, поэтому важно подходить к ним мягко и не вызывать у ребёнка тревогу, демонстрируя вашу обеспокоенность этими ночными расстройствами.

Если у ребенка появляется ночное недержание мочи, изучите любые очевидные возможности для изменения режима. Например, боится ли он вставать ночью, если ему нужно помочиться? Подумайте об изменении обычных дел в вечернее и ночное время, которые могут помочь. Убедитесь, что они пьют достаточно жидкости в течение дня, так как это может влиять на мочевой пузырь. Ограничение приёма напитков днём может на самом деле повысить вероятность того, что они подмочат постель. Может быть полезным завести график "сухих" ночей и хвалить ребёнка за это.

В свете текущей ситуации вы, возможно, не сможете давать обещаний на будущее, но вы можете заверить своих детей, что будете заботиться о них как можно лучше, и что вы сделаете всё возможное, чтобы защитить их. В случае наличия у вас серьёзных опасений, рассмотрите возможность получить совет врача или специалиста, который может помочь.

МЕТОДЫ РЕЛАКСАЦИИ

В этот период неопределённости, дети смотрят на родителей, ожидая получить стабильность и уверенность в том, что всё будет хорошо. Таким образом, важно, чтобы ваши дети не испытывали негативного воздействия повседневных стрессов, которые могут испытывать взрослые в период изоляции. Даже если вы находитесь в изоляции, это не обязательно означает, что вы одиноки. Вы можете обратиться за советом или поддержкой, если вы или дети, находящиеся под вашим присмотром, сталкиваетесь с какими-либо трудностями дома.

Важно, чтобы вы проводили время, делая то, что помогает вам чувствовать себя расслабленным. Чтобы иметь возможность надлежащим образом ухаживать за детьми, вы также должны выделить время, чтобы позаботиться о себе. Для некоторых, это может быть либо занятие физическими упражнениями, либо продолжение духовной, религиозной или культурной деятельности. Для других это может быть уединение в комнате на некоторое время или чтение.

То, как вы дышите, влияет на всё ваше тело, но когда вы взволнованы и встревожены, ваше тело может испытывать напряжение, а ваше дыхание может ускоряться. Вы можете использовать технику дыхания, которая поможет вам успокоиться, когда вы чувствуете стресс или беспокойство. Чередование медленных, глубоких вдохов и выдохов – это хороший способ снять напряжение, почувствовать расслабление и снизить стресс. Попрактиковать глубокие вдохи-выдохи можно следующим образом:

- Начните упражнение с опускания рук ниже талии, держа ладони вверх. Медленно поднимите руки при вдохе через нос. Остановитесь, когда ваши руки будут на уровне плеч. Медленно опускайте руки при выдохе через рот.

- Ключевой момент, к которому вы должны стремиться, это глубоко вдыхать животом.
- Попробуйте практиковать это в течение двух-трёх минут. Чем медленнее вы это делаете, и чем больше внимания уделяете глубоким вдохам, тем быстрее наступает релаксация.

Ваши дети также могут получить большую пользу от изучения этой техники дыхания и её использования, когда они чувствуют стресс или беспокойство. Вы можете попробовать научить их технике глубокого дыхания и практиковаться вместе.

- Избегайте любых негативных способов преодоления трудностей, таких как чрезмерное потребление алкоголя, азартные игры в сети Интернет или потребление наркотиков. Это повысит ваш уровень стресса и ухудшит ваше состояние в дальнейшем. Близость, которую вы сейчас можете иметь с вашими детьми, может означать, что они могут видеть и слышать то, что вы делаете больше, чем обычно. Вы, возможно, оказываете наибольшее влияние на то, как они справляются с этим периодом изоляции.

Не забывайте играть в ролевые игры, для моделирования их поведения, желательного для вас.



ЗАБОТА О ПОДРОСТКАХ

Все советы, приведённые в этой брошюре, применимы и к уходу за детьми-подростками. В то же время, важно признать и принять, что подростковый период зачастую характерен наличием различных эмоциональных и физиологических проявлений, которые необходимо учитывать и с чуткостью относиться к ним. Это помогает облегчить уход за подростками и сделать его полезным для вас обоих.

- Нормальным и здоровым является то, что дети старшего возраста или подростки хотят провести некоторое время в уединении от вас. Такое желание может сделать это время особенно трудным для них и для вас. Если это безопасно и им разрешено самостоятельно выходить на короткую ежедневную прогулку, то поощряйте это. В противном случае, поговорите с вашими детьми о том, как они могут провести некоторое время, отдыхая от семейных дел и задач. Постарайтесь прийти к соглашению, которое их устраивает.
- Имейте в виду, что у них, скорее всего, есть большой доступ к новостям о текущей ситуации с **COVID-19** через телефоны и социальные сети. Они могут испытывать тревогу по поводу своего здоровья и будущего. Для некоторых, закрытие школы может быть забавной вещью для начала, но со временем ваши старшие дети могут начать беспокоиться и переживать о том, как они справятся с этим по возвращении.



- Дети постарше могут особенно скучать по своим друзьям и независимости. Разрешите им и поощряйте их звонить друзьям и поддерживать с ними связь. Отложив телефоны перед сном, вы сможете обеспечить им необходимый сон.

- Чтобы избежать конфликтов между родителями и старшими детьми, постарайтесь позволить вашим подросткам самим контролировать и ответственно относиться к обучению или повседневным делам, а также найдите возможность похвалить их за умелое преодоление трудностей.
- Подросткам нужна стимулирующая среда, способствующая их обучению и развитию. Теперь сделайте всё, что в ваших силах, чтобы научить их безопасно брать на себя больше ответственности по дому или месту жительства. Это может включать в себя обучение обработке продуктов питания и работе с газовыми или электрическими приборами, как приготовить еду на всю семью или пользоваться инструментами по уходу за домом или садом.
- Имейте реалистичные ожидания от своих детей. В этот период у всех вас будут хорошие и плохие дни. Ваш подросток может пытаться расширить границы, которые вы установили. Постарайтесь реагировать спокойно и благоразумно, если такое происходит. Это может быть особенно тяжело, так как вы уже испытываете стресс. Если вы чувствуете гнев или расстроены, и возвращаетесь к разговору со своим ребёнком после того, как успокоитесь, это поможет поддерживать уважительные и здоровые отношения.
- Когда это возможно, проводите с вашими подростками частые, небольшие промежутки времени. Это может быть так же полезно, как и более длительные периоды, проводимые реже. Может быть, вы могли бы включить в свой повседневный график несколько моментов, чтобы просто посидеть и поговорить с вашим подростком, чтобы узнать, как он себя чувствует.

Дополнительные советы по обеспечению онлайн-безопасности см.:

www.end-violence.org/sites/default/files/paragraphs/download/English_COVID-19%20Keeping%20children%20safe%20online_FINAL.pdf

БУДЬТЕ НА СВЯЗИ С ДРУЗЬЯМИ И РОДСТВЕННИКАМИ

- Чувствовать себя изолированным, вдали от друзей и родственников в период карантина в связи с **COVID-19** может быть непросто для каждого члена семьи, независимо от возраста. Зачастую это может помочь осознать, что вы не единственный, кто столкнулся с этим вызовом - миллионы других людей по всему миру также это испытывают. Одним из способов облегчить одиночество в социальной изоляции может быть общение с друзьями и родственниками через Интернет, социальные сети и телефоны.
- Вы можете попытаться вписать в свой распорядок дня время, необходимое для того, чтобы ваши дети могли общаться со своими друзьями и родственниками. Это также отличный способ поддержать уязвимых членов семьи, таких как пожилые бабушки и дедушки, которые также могут чувствовать себя одиноко.
- Хотя Интернет представляет собой прекрасное средство связи, также важно обеспечить безопасность ваших детей в сети. Это особенно актуально в тот период, когда они могут пользоваться сетью Интернет в течение длительного времени. Есть несколько способов помочь детям в безопасном доступе к сети Интернет, например, обеспечить, чтобы любой компьютер, к которому у ваших детей есть доступ, находился в общем пространстве, а не в спальне вашего ребёнка. Дополнительные советы по обеспечению безопасности в сети Интернет см.: www.unodc.org/listenfirst



РАБОТА ИЗ ДОМА ПРИ УХОДЕ ЗА ДЕТЬМИ

Серьёзный вызов, с которым сейчас сталкиваются многие родители, заключается в работе удалённо из дома, ухаживая при этом за своими детьми. Это может быть ещё больше осложнено в силу ожиданий того, что родители теперь будут активно проводить учебные занятия в попытке замены обычной школы своих детей. В дополнение ко всему этому, вам может также быть необходимо ухаживать за больными или уязвимыми взрослыми.

- Поддержание баланса между работой и личной жизнью очень важно для того, чтобы вы могли удовлетворить потребности, как вашей работы, так и ваших детей. Примите во внимание, что без поддержки других лиц, ухаживающих за детьми, придерживающихся изоляции вместе с вами, и их помощи в уходе за детьми, будет практически невозможно организовать условия работы, к которым вы привыкли, или обеспечить ту продуктивность и результаты, которых вы обычно достигаете.



- Начните с организации вашего дня и распорядка. Планируйте время в рамках вашего рабочего графика для ваших детей и удовлетворения всех их нужд.
- Объясните вашим детям, даже если они ещё совсем маленькие, что хотя они являются вашим главным приоритетом, у вас всё равно есть много работы, которую вы должны ответственно выполнять, и что другие люди вне дома также полагаются на вас. Скажите им, что вы оцените их понимание и помощь в том, чтобы сделать эту работу для всех.
- Сообщите вашим коллегам, что вы работаете из дома, и как можно лучше освоите этот режим. Организуйте мероприятия, нравящиеся детям. Отправьте сообщение коллегам по работе, сообщив им о вашем режиме работы, и о том, что вы ухаживаете за детьми дома. Помните, что люди, с которыми вы работаете, находятся в аналогичной ситуации. По возможности старайтесь свести к минимуму количество ваших строго официальных встреч.
- Убедитесь в том, что вы делаете частые перерывы в работе и используете это время для того, чтобы сделать что-либо со своими детьми. Это будет способствовать вашей продуктивности, облегчая любой семейный стресс или чувство вины, которые вы можете испытывать.
- Готовьте семейные блюда вместе и делайте обеденные перерывы вместе с детьми. Дети получают удовольствие от повседневного распорядка и своей занятости чем-либо.



Свяжитесь с нами

Секция по профилактике, лечению и
реабилитации Управление ООН по наркотикам
и преступности
П/Я 500, А-1400, Вена, Австрия

Электронная почта

unodc-ptrs@un.org

Вебсайт

www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html



Более подробные советы по воспитанию детей, в том числе от наших партнёров в ВОЗ, ЮНИСЕФ, Центре по профилактике и контролю заболеваний (ЦПКЗ), а также в рамках партнёрства по ликвидации насилия в отношении детей, см:

www.unodc.org/listenfirst/en/covid_parents.html

