

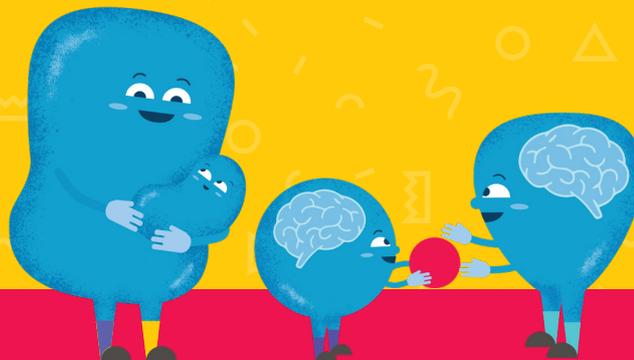
ВОСПИТАНИЕ ВО ВРЕМЕНА COVID-19

Когда мы злимся

Мы любим наших детей и подростков, но стресс от заботы, денег и COVID-19 может нас злить. Вот как мы можем контролировать и управлять своим гневом, чтобы не причинять вреда другим.

Останови реку у источника

- Обычно нас заставляют нервничать каждый раз одни и те же вещи
- Что вас злит? Когда это происходит? Как вы обычно реагируете?
- Предотвратите гнев с самого начала. Поспите или отдохните, когда устанете. Поешьте что-нибудь, если вы голодны. Попросите кого-нибудь помочь, если вы чувствуете себя одиноко.
- Следите за собой. Посмотрите разделы «взять перерыв» и «справиться со стрессом»



Наука, изучающая головной мозг, показывает, что если вы контролируете свой гнев или делаете что-то позитивное, вы ускоряете развитие мозга вашего ребенка.

Это настоящий успех!

Сделайте перерыв

- Когда вы начинаете злиться, сделайте паузу в 20 секунд. Вдохните и выдохните медленно 5 раз прежде чем говорить или двигаться
- Сходите куда-нибудь еще на десять минут, чтобы восстановить контроль над своими эмоциями. Если у вас есть безопасное открытое пространство, то выйдите на улицу
- Если вы сердитесь из-за того, что ваш ребенок не перестанет плакать, то можно оставить его в безопасном месте, например, в кроватке, и уйти на короткое время. Проверять ребенка каждые 5-10 минут.

Берегите себя

- Нам всем нужно поддерживать связь. Каждый день общайтесь с друзьями, семьей и другими ресурсами поддержки
- Сократите питье алкоголя или не пейте вообще, особенно когда дети не спят
- У вас есть оружие или вещи, которые можно использовать, чтобы навредить другим? Спрячьте их или уберите из дома
- Если для детей находиться дома небезопасно, они могут обратиться за помощью или ненадолго побыть в другом месте

Кризис COVID-19 не вечен - мы просто должны пройти через него сейчас... Шаг за шагом

Для получения дополнительной информации нажмите ниже ссылки:

[СОВЕТЫ ВОЗ](#)

[СОВЕТЫ ЮНИСЕФ](#)

[ДРУГИЕ ЯЗЫКИ](#)

[ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ БАЗА](#)

Partners



Funders



The COVID-19 Parenting Emergency Response is supported by the UKRI GCRF/Newton Fund, the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, Oak Foundation, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.