

# ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В УСЛОВИЯХ COVID-19

## У вас недавно родился ребенок?

После рождения ребенка мы начинаем проводить дома гораздо больше времени, а Covid-19 еще больше усиливает эту тенденцию. В таких условиях совершенно нормально испытывать одиночество, стресс, тревожность и страх за себя и ребенка.

### Нужно делиться

- Используйте социальные сети, телефонные звонки и все доступные средства общения с людьми.
- Ухаживайте за ребенком по очереди. Уделите время СЕБЕ.
- Спите одновременно с ребенком и восстанавливайте энергию.

### Общайтесь с ребенком.

- Копируйте и подражайте ребенку.
- Повторяйте за ним и реагируйте на его лепет или слова.
- Разговаривая с ребенком, обращайтесь к нему по имени.
- Проговаривайте все, что делает ребенок.

### Учитесь вместе с ребенком.

- Создайте для него интересную среду!
- Младенцы реагируют на раздражители.
- Дайте ребенку возможность изучать мир, используя 5 органов чувств!

### Когда дети плачут.

- Мгновенно реагируйте на ребенка.
- Выясните причину плача.
- Ребенка можно успокоить посредством пеленания или нежного укачивания.
- Пение колыбельной или другой приятной песни успокаивает.
- Сохраняйте спокойствие и сделайте паузу! Вы можете уложить ребенка на спину в безопасном месте, после чего выйдете из комнаты. Входите к ребенку через каждые 5-10 минут.
- Если вам кажется, что ребенок получил травму или заболел, вызовите врача или обратитесь в больницу.

### Младенцы обучаются, играя!

- Общайтесь с ребенком на одном языке, убедитесь в том, что он видит и слышит вас.
- Играйте в "ку-ку", пойте песни и колыбельные, стройте башни из кубиков и чашек.
- Создавайте музыку вместе: стучите по горшочкам, трясите погремушками и банками с фасолью.
- Вместе читайте книги - даже в самом раннем возрасте! Описывайте происходящее в картинках. Дайте ребенку возможность изучать книги всеми органами чувств.



### Будьте внимательны к ребенку в процессе обучения, но не забывайте и о себе!

Даже если сегодня что-то не получилось или вы вышли из себя, это не делает вас плохим родителем. Вспомните свои сегодняшние успехи, даже если они были незначительными.

Для подробной информации перейдите по ссылкам ниже:

[СОВЕТЫ ОТ 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, Ifla Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.