



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime

# Воспитание и забота о детях в условиях кризиса



**Listen  
FIRST**

Listening to children and youth  
is the first step to help them  
grow healthy and safe



**STRONG  
Families**

# Особая благодарность



**UNODC**

United Nations Office on Drugs and Crime

**MANCHESTER**  
1824

## **Эта брошюра была подготовлена Управлением Организации Объединенных Наций по наркотикам и преступности в сотрудничестве с Манчестерским университетом.**

Управление Организации Объединенных Наций по наркотикам и преступности (УНП ООН) выражает признательность всем тем, кто внес непосредственный вклад, и тем, кто на протяжении многих лет делился своими знаниями и опытом в этой сфере. УНП ООН хотело бы выразить личную благодарность следующим лицам за их неоценимый вклад в разработке этой брошюры:

Доктору Аала Эль-Кхани (Dr. Aala El- Khani) и профессору Рэйчел Калам (Prof. Rachel Calam) за предоставление основного материала и адаптацию их предыдущего исследовательского опыта в Манчестерском университете в процессе создания данной брошюры о воспитании детей в условиях стресса, совместно с УНП ООН.

Доктору Вадиху Маалуфу (Dr. Wadih Maalouf), координатору глобальной программы в штаб-квартире УНП ООН, за управление процессом, приведшим к выпуску этой брошюры.

Доктору Карин Хаар (Dr. Karin Haar) за критическую рецензию брошюры и за существенный вклад, советы и поддержку на протяжении всего процесса и во время завершения работы.

Сотрудникам и консультантам Секции профилактики, лечения и реабилитации УНП ООН в штаб-квартире УНП ООН в Вене: Джованне Кампелло (Ms. Giovanna Campello), Доктору Зиаду Эль-Кхатибу (Dr. Ziad El-Khatib), Элизабет Матфельд (Ms. Elizabeth Mattfeld), Нине Фабиоле Монтеро Салас (Ms. Nina Fabiola Montero Salas) и Хиён Пак (Ms. Heeyoung Park).

Коллегам из ЮНИСЕФ, ВОЗ и другим партнеров Global Partnership за искоренение насилия в отношении детей.

Эсре Кёймен Ирмак (Ms. Esra Köymen) за графический дизайн и выпуск буклета.

Алине Кирадиевой, Ивану Лопатину, и Дмитрию Палке за перевод и адаптацию текста на русском языке.

Эта брошюра стала доступной благодаря поддержке правительств Японии и Швеции и признанию поддержки Королевством Саудовская Аравия профилактических программ УНП ООН. УНП ООН также благодарно

национальным и международным партнерам, учреждениям и организациям за содействие в распространении этой брошюры.

# Воспитание и забота о детях в условиях кризиса

Кризисные ситуации, такие как чрезвычайные происшествия, землетрясения и наводнения, участились и часто делают семьи очень уязвимыми. Родители, пережившие кризисные ситуации, поделились своими переживаниями о благополучии своих детей в этот период. Сталкиваясь с последствиями кризисных ситуаций, родители часто пытаются понять, как лучше всего реагировать на изменения в своих детях.

Приведенные здесь советы могут помочь вам и вашим детям справиться с трудностями, с которыми вы можете столкнуться, и остаться сплочёнными внутри вашей семьи. Вы возможно обнаружите, что уже используете некоторые советы и подходы, изложенные в этой брошюре.

Взрослые могут защитить детей в трудные времена, проявив заботу о них, утешая их и помогая им разобраться в происходящем. Семейная гармония помогает уменьшить тревогу вашего ребенка, сохраняя при этом его безопасность. Поощрение хорошего поведения помогает вашему ребенку справляться с ситуацией как можно лучше. Это также облегчает родителям задачу обеспечения их безопасности.

Помните, что это временно, и вы сможете пройти через эти испытания. От того, насколько сплоченно вы будете взаимодействовать с членами вашей семьи, зависят благополучие ваших детей, как на данный момент, так и в будущем, а также их воспоминания об этих событиях.



Мы надеемся, что эта информация поможет вам позаботиться о себе и своих детях. Мы начнем с того, что определим что Вы можете испытывать в данной ситуации, так как то, как взрослые себя чувствуют, может влиять на то, как они воспитывают и заботятся о своих детях. Это также может помочь вам избежать негативных действий, которые могут ухудшить в долгосрочной перспективе ваше самочувствие или состояние ваших детей. Затем мы поговорим о том, как помочь вашим ДЕТЯМ в трудные времена, путем проявления любви и устанавливания рамок поведения.

Как родитель или опекун, вы столкнетесь с противоречивыми чувствами и приоритетами, а также с практическими проблемами. Читайте этот буклет внимательно и пытайтесь применять советы, указанные здесь, постепенно, а не все сразу. Напоминайте своей семье, что они являются вашим приоритетом. Выстраивание и поддержание хороших семейных отношений требует времени и усилий. Постарайтесь помнить, когда вы воспитываете своих детей, что это самая для вас важная работа из всех имеющихся.

**Если после прочтения этой брошюры у вас все еще есть серьезные опасения по поводу состояния вашего ребенка, обратитесь за советом к врачу или специалисту, который может вам помочь.**

## О ВАС

# Что можете испытывать вы?

- Вам может показаться, что вас легче расстроить или разозлить, и ваше настроение может внезапно меняться. Также вы можете быть более тревожны или испытывать депрессию.
- У вас могут быть яркие воспоминания о ваших переживаниях, которые возвращаются снова и снова. Это может привести к таким реакциям в вашем теле, как учащенное сердцебиение или потливость.
- Помимо опасений за собственное здоровье и здоровье своих ближайших родственников, вы можете также испытывать беспокойство и за других людей, за которых вы должны нести ответственность, таких как членов семьи, друзей или соседей, нуждающихся в посторонней помощи.
- Возможно, вы оплакиваете потерю одного или нескольких членов семьи или друзей.
- Вы можете бояться потерять работу или уже её потеряли. Если ваш доход пострадал, вы можете чувствовать себя сильно подавленным и, возможно, в депрессии.



Все это может повлиять на вашу способность заботиться о ваших детях.

# Что вы можете сделать, чтобы себе помочь?

- Помните, что это непростое время, но вы можете с этим справиться. Примите неопределенность грядущих времен. Вы не раз справлялись с трудностями в другие непростые периоды своей жизни. Используйте навыки и ресурсы, которые у вас есть. Старайтесь оставаться оптимистичным и позитивным, на сколько это возможно.
- Помните, что вы не одиноки в своих переживаниях и чувствах. Многие люди чувствуют сегодня то же, что и вы.
- Позвольте себе и своим детям прочувствовать потери, которые вы пережили. Постарайтесь быть терпеливыми к изменениям в том, как вы себя чувствуете. Это естественная реакция на то, через что вы проходите.
- Берегите себя и старайтесь отдыхать, когда можете. Если вокруг вас есть другие

взрослые, которым вы доверяете, постарайтесь разделить между собой обязанности по уходу за детьми в течение дня, чтобы у каждого из вас было время на отдых и работу.

- Насколько это возможно, постарайтесь установить или поддерживать распорядок дня, например, регулярное время отхода ко сну.
- Старайтесь занять себя домашними делами, работой и другой деятельностью.
- Постарайтесь говорить о своих переживаниях со взрослыми, которым вы доверяете, а не рассказывать детям о том, что вас расстраивает.
- Продолжайте заниматься религиозной и общественной деятельностью, так как это поможет вам и вашей семье почувствовать себя лучше.
- Избегайте любых нездоровых способов борьбы со стрессом, таких как переедание, чрезмерное увлечение азартными играми или употребление алкоголя. Это лишь повысит уровень стресса и ухудшит ваше положение в долгосрочной перспективе.
- Помните, что, заботясь о себе, Вы станете сильнее и сможете лучше заботиться о людях, которые от Вас зависят.



## О вашем ребёнке

# Что может испытывать ваш ребёнок?

То, как дети реагируют на стресс в кризисной ситуации, может варьироваться в зависимости от множества факторов, в том числе и от их возраста. Вот несколько

- Жалобы на физическое состояние: головная боль, боль в животе, лихорадка, кашель, отсутствие аппетита.
- Пребывание в страхе и тревоге.
- Проблемы со сном, ночные страхи и кошмары, крики.
- Дети могут вернуться к поведению, которое было у них в раннем детстве, например, к ночному недержанию мочи, частому плачу, сосанию пальца, цеплянию за своих родителей или опекунов, боязни остаться в одиночестве.
- Некоторые дети становятся необычайно активными или агрессивными или, наоборот, застенчивыми, тихими, замкнутыми и грустными.
- Сложности с концентрацией.
- Даже дети, которые поначалу могут показаться не очень затронутыми текущей ситуацией, могут в какой-то момент, в течении последующих недель, начать вести себя плохо на много чаще, чем обычно, и проявлять однозначные признаки стресса.



# Что вы можете делать, чтобы помочь вашему ребёнку?

Кризисные ситуации могут поставить семьи перед множеством различных трудностей и испытаний. Информация, представленная ниже, нацелена не столько на устранение самой кризисной ситуации, сколько на предоставление советами и стратегиями семей о том, как пережить это непростое время. Эта информация подходит для детей всех возрастов, и вы будете знать лучше, как адаптировать ее к возрасту вашего собственного ребенка. Кроме того, ниже находится отдельный раздел, посвященный главным образом уходу за детьми-подростками.





## Безопасность

Стремитесь следовать рекомендациям и указаниям о том, как оставаться в безопасности. Если вы проживаете в небезопасном месте, не разлучайтесь со своей семьей. Старайтесь не расставаться со своими детьми на долгое время. Убедитесь, что ваши дети знают свое имя, где вы живёте или остановились и как получить помощь, если они разлучены с вами. Если ваш ребенок выходит из дома поиграть, убедитесь, что он знает, что должен сообщить вам, куда и с кем он идет и когда вернется. Если ваши дети идут куда-то с вами, заранее спланируйте, где вы сможете встретиться на случай, если вы разлучитесь. Убедитесь, что это то место, которое ребенок знает и где будет чувствовать себя комфортно.

## Как справиться с утратой

Советы, содержащиеся в этой брошюре, помогут вам узнать, как лучше всего помочь своему ребенку в кризисной ситуации. Кроме того, информация в этом разделе непосредственно нацелена на поддержание детей, переживших тяжелую утрату.

Потерять того, кого мы любим или с кем были эмоционально близки, может быть очень тяжело и болезненно. Горе — это естественная эмоциональная реакция, которую вы или ваш ребенок можете испытывать из-за чьей-то смерти во время кризиса. Нет правильного или неправильного способа горевать, но вы можете чувствовать, что ваш ребенок встревожен, напуган, опечален, в состоянии апатии или его мучает бессонница.

Вещи, которые вы можете сделать, чтобы помочь:

- Объясните, принимая возраст ребёнка, что произошло, и дайте ему понять, что он может

в любое время обсудить с вами это событие и свои переживания.

- Будьте чуткими и не осуждайте их чувства. Проявляйте подлинный интерес в попытках понять вашего ребёнка, но не будьте напористы.
- Если вы заметили, что вашему ребёнку тяжело вам открыться и поговорить с вами, попробуйте сначала заняться каким-нибудь совместным делом, а затем начните с ним разговор. Поощряйте ребенка рассказать о своих чувствах. Так же они могут рисовать или вести дневник.
- Говорите о человеке, который умер или пропал, и поделитесь своими воспоминаниями о нем.
- Качественно проводите время с ребенком. Это поможет ему чувствовать себя в безопасности и расслабиться.

# Обеспечение

## теплоты и

## поддержки

- Пообещайте вашему ребёнку, что вы сделаете все возможное, чтобы позаботиться о нем и защитить его. Скажите ему, что он является вашим основным приоритетом.
- Старайтесь часто проявлять к ребёнку ласку, например, обнимайте его, целуйте или держите за руку. Это поможет успокоить и утешить его, а также сохранить теплые и крепкие взаимоотношения между вами.
- Старайтесь чаще говорить ребёнку, что вы заботитесь о нём. Заботясь о детях и говоря им, что вы их любите, вы их успокоите и сможете им стать более уверенными в себе.



# ПОХВАЛА

Находите возможность хвалить детей в кризисных ситуациях – это поможет им ощутить их силу и гордость за свою стойкость. Один из самых эффективных способов изменить чье-либо поведение – это похвала, когда вы показываете человеку, что вы заметили, что он делает и что вам это нравится.

- Отмечая хорошее поведение теплотой и похвалой, поможет построить хорошие отношения между взрослыми и детьми. Это также поможет вашему ребенку понять, какое поведение вы от него ожидаете. Дети с большей вероятностью будут делать что-то, когда знают, что их заметят и похвалят. Описанные здесь стратегии хорошо работают как для детей младшего, так и старшего возраста.
- Дети обычно любят, когда их хвалят люди, которые им небезразличны. Когда вы хвалите поведение ребенка, вы повышаете вероятность того, что он снова сделает то же самое. Если вы хвалите ребенка за то, что считаете правильным поведением, это увеличивает шансы на то, что он будет вести себя так, как вы считаете нужным.
- Если они что-то делают и не получают похвалы, то вероятность того, что они сделают это снова, снижается.
- Ищите возможности похвалить своего ребенка, когда он сделал что-то хорошее, каким бы незначительным оно ни казалось. Что-то простое, как на прмер улыбка, помогает показать, что вы им довольны.
- Убедитесь, что ребенок точно знает, за что его хвалят, чтобы он понимал, чего вы от него хотите. Например, говоря: **«Большое спасибо за то, что ты подобрал эти вещи для меня. Ты - мой маленький помощник!»** означает, что ребенок точно знает, что вам нравится, и что вам нравится, когда он так поступает.
- Ребенок будет лучше понимать похвалу, если вы точно укажете ему на то, что вы хотите, чтобы он делал больше в будущем. Например: **«Мне так приятно видеть, что ты так добродушно играешь со своей сестрой».**

- Постарайтесь дать ребенку очень четкие инструкции. Четкая информация помогает ребенку понять, что именно вы от него хотите. Если инструкции даются с использованием положительных, а не негативных слов, то гораздо более вероятно, что он будет слушать и делать то, что его просят. **«Не клади это туда»** — это негативная формулировка, которая может звучать так, как будто вы недовольны ребенком. **«Пожалуйста, поставь чашку на стол»** звучит положительно, и вы можете сразу же похвалить ребенка, сказав **«спасибо, что поставил чашку на стол»**, если он сделает так, как его просят.
- Вам может потребоваться время, чтобы привыкнуть часто хвалить ребёнка. Для ребёнка, непривыкшему к похвале, это тоже иногда может показаться необычным, особенно вначале. Стоит начинать практиковать это на мелочах в повседневной жизни, чтобы привыкнуть к этому. Простые высказывания **«Это хорошо, когда ты...»** или **«Спасибо тебе за...»** могут повысить вероятность того, что дети сделают то, о чем вы их просите.
- Есть много способов показать ребёнку, что вы им довольны. Например, улыбка, похлопывание по плечу, объятие, поцелуй или специальное прозвище.
- Ведение дневника поведения и рисование в нем смайликов, когда ваш ребенок ведет себя так, как вы этого от него требуете, может помочь его мотивировать поступать желаемым образом.
- Помните, что может потребоваться время, чтобы привыкнуть к этому. Дайте ему это время и продолжайте пробовать.
- Постарайтесь быть терпеливым с ребенком и не критиковать его за изменения в поведении, например, за то, что он цепляется за вас или часто ищет утешения. Ребенок реагирует на стрессы и изменения, которые он испытал и, возможно, все еще переживает. Будьте терпеливы и хвалите его, когда он ведет себя так, как вы просите. Это поможет ему чувствовать себя в большей безопасности.

- Поощряйте ребенка, когда он помогает вам или другим людям, хвалите и благодарите его, когда он это делает. Дети могут лучше справиться с ситуацией и быстрее выздороветь, если могут помочь другим. Это поможет им чувствовать себя нужными и важными.
- Очень важно четко говорить с ребенком и давать четкие инструкции, не злясь. Практика спокойного, ясного и позитивного тона в разговоре с ребенком научит его обращать внимание на вас в те моменты, когда важно, чтобы он следовал вашим инструкциям.



# СОВМЕСТНОЕ ВРЕМЯ ПРЕПРО- ВОЖДЕНИЕ И РАЗГОВОРЫ

- Найти время может быть непросто, но, уделяя внимание ребёнку всего несколько минут всякий раз, когда это возможно, поможет ему чувствовать себя более уверенно и меньше беспокоиться.
- Скорее всего, вы очень заняты обеспечением вашей семьи всем необходимым, но, возможно, вы могли бы провести некоторое время вместе с ребенком, играя или болтая. Это отразится на вашем самочувствии и самочувствии вашего ребенка. Если возможно, уделите немного времени отдельно каждому из детей, находящемуся под вашим присмотром.
- Иногда, когда ребёнку кажется, что его никто не слушает, он будет пытаться активно привлекать внимание. Например, он может начать говорить громче и, даже кричать, привлекая внимание своего родителя или опекуна. Ребенок понимает, что, производя больше шума, он, в конечном итоге, получает желаемое внимание. Обращая внимание на то, что дети хотят показать или рассказать вам, вы поможете им почувствовать себя увереннее и дать им понять, что вы хотите их выслушать, как только сможете.
- Если ребенок хочет вашего внимания, но вы не можете дать его сразу, убедитесь, что ребенок знает и понимает, что вы выслушаете его, как только сможете. Это поможет ему научиться терпению. Попробуйте объяснить, что не можете выслушать его прямо сейчас, и скажите, когда вы сможете уделить ему свое внимание. Это повысит вероятность того, что они будут говорить с вами, когда им это нужно.

- Иногда, когда ребенку кажется, что его никто не слушает и он хочет что-то сказать, он может просто сдаться и не пытаться больше общаться. Важно, чтобы дети знали, что их кто-то выслушает. Постарайтесь найти время, чтобы выслушать их и понять. Спросите, как они относятся к своему опыту и событиям вокруг них и какой опыт вызывает наибольший стресс, к которому трудно приспособиться. Вы лучше всех знаете ребенка и можете угадать, как лучше всего помочь ему поговорить с вами, когда он переживает очень трудные времена. Для него очень важно убедиться, что вы хотите его слушать.
- Не обещайте ребёнку того, чего не можете дать. Дети должны знать, что вы честны и что они могут доверять тому, что вы говорите.
- Будьте открыты и старайтесь давать детям достоверную информацию о происходящем. Однако, помните, что нужно объяснять ребенку простым языком, понятным в его возрасте, и так, чтобы не усилить его страхи.
- Если вам нужно с кем-то поговорить и высказаться, поговорите с другим взрослым, с которым можно было бы поделиться своими чувствами, чтобы вы могли оставаться
- Помните, что они дети, и постарайтесь не перегружать их вещами, которые могут вас волновать, например, отсутствием члена семьи. Это может быть очень непросто, но помните, что это может помочь вам защитить ваших детей.



# ПООЩРЕНИЕ

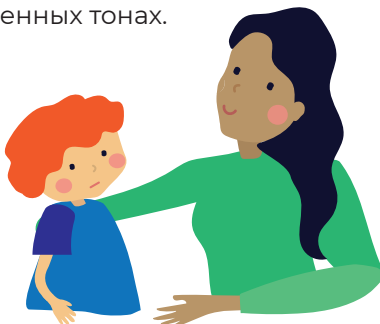
## ХОРОШЕГО ПОВЕДЕНИЯ

Когда дети ведут себя хорошо, родителям и опекунам легче выполнить задачу по обеспечению их безопасности и благополучия, особенно в условиях хаоса, который может окружить вас в результате кризисной ситуации. Мы знаем, что помимо похвалы, внимания и умения слушать, есть много вещей, которые родители могут сделать, чтобы помочь своим детям вести себя хорошо.

- Во-первых, очень важно убедиться, что ваши дети знают какое поведение от них ожидается. Иногда дети плохо себя ведут просто потому, что не понимают, чего от них хотят взрослые. Если они точно знают, чего вы от них ожидаете, это помогает вашим детям научиться быть более ответственными.
- Будет множество простых вещей, которые вы захотите, чтобы дети делали. Например, вежливо разговаривали, были добрыми с другими детьми или поддерживали порядок. Вы можете помочь своему ребенку понять и обучиться правилам, будучи последовательным в том, что вы просите его сделать, и хваля его за это. Чрезвычайно важно демонстрировать поведение, которое вы хотите видеть в ребенке, своим собственным поведением. Дети учатся, наблюдая за окружающими их взрослыми. Если вы покажете им, как правильно себя вести, это окажет на них сильное влияние.
- Семейные помогают обезопасить детей и вести себя хорошо. Составление простого списка правил поведения в семье может помочь ребенку запомнить их. Позитивные формулировки очень важны для того, чтобы ребенок знал, что от него ожидается. Например, **«говори вежливо», «будь добрым к другим»** или **«держи наш дом в чистоте»**.



- Может быть полезно придумать небольшое поощрение для вашего ребенка, если вы введете новое правило, и он будет изо всех сил стараться ему следовать. В большинстве случаев вам не следует награждать за правильное поведение. Дети должны делать то, что правильно, потому что это правильно. Но если существует правило, которому им особенно трудно научиться следовать, небольшое поощрение может помочь им запомнить его и приложить больше усилий для этого.
- Поощрения могут быть такими, как единократная возможность лечь спать позже, дополнительное время для игры, которая ребенку нравится, совместное чтение или возможность один раз не делать домашние обязанности в определенный день. Награда должна быть чем-то, что не имеет денежной стоимости. Помните, что совместное времяпрепровождение может быть одним из самых ценных поощрений для вашего ребенка.
- Когда вам нужно сказать ребенку, чтобы он прекратил делать что-то, чего вы не хотите, убедитесь, что вы привлекли внимание ребенка, а затем очень простым языком объясните ему, что именно в его поведении вы хотите, чтобы он перестал делать, и что он должен делать вместо этого. Например, можно сказать: **«Перестань кричать и говори тише»**. Если ребенок перестал делать то, что он делает, поблагодарите его, используя четкую и короткую фразу, например: **«Спасибо, что ты говоришь тихо, когда я тебя попросил(а)»**.
- Объясните детям и взрослым в доме, что изменившаяся ситуация повышает важность того, чтобы все использовали **«добрые слова»** (и/или говорили **«добрым тоном»**). Эта фраза может быть полезной для напоминания как взрослым, так и детям, если они начинают говорить на повышенных тонах.



# ДРАКИ И АГРЕССИЯ

Одним из распространенных изменений, которые родители замечают во времена кризисов и перемен, может быть увеличение драк и агрессии в игре и поведении детей. расстраивает и беспокоит родителей. Место, где вы живете, и опыт, который был у ребенка, могут повлиять на то, как он себя ведет. Переживание или наблюдение насилия может повысить вероятность того, что дети сами будут демонстрировать такое поведение. Иногда что-то может напоминать им о чем-то, что их расстроило, и это может привести к их агрессивному поведению. Они могут воспроизводить агрессию, которую они видели.

Это - нормальная реакция на изменения, через которые прошел ребенок, и то, что он, возможно, наблюдал, но это расстраивает и беспокоит родителей. Повседневная деятельность вашего ребенка и то, как родители общаются с ним, могут повлиять на его поведение.



Хороший способ предотвратить драки и агрессию в семье — иметь четкие правила о том, что разрешено, а что нет. Записать эти правила и обсудить их с детьми — это хороший способ объяснить эти правила. Очень важно объяснить, что вы хотите, чтобы ваш ребенок делал.

Например, вместо того, чтобы говорить «не дерись», вы можете сказать что-то вроде «не давай воли рукам и ногам, держи себя в руках» или вместо того, чтобы сказать «не кричи», можно сформулировать это в положительной форме, например, «говори тише».

Тщательное соблюдение этих позитивных правил и похвала детей за то, что они делают то, что им говорят, помогает детям понять, какого поведения от них ждут взрослые.

Так же может помочь список учебных и игровых мероприятий, подготовленных для того, чтобы занять ваших детей. В случае драки детей, первоочередной задачей является обеспечение их безопасности. Если дети, находящиеся на вашем попечении, дерутся, скажите им, чтобы они остановились немедленно, а затем ясно выразите, что они должны делать вместо этого.

Если происходит драка между ребенком, находящимся на вашем попечении, и чужим ребенком, вам нужно будет вмешаться и защитить своего ребенка. Затем вам нужно будет поговорить с другим родителем о том, как справиться с детьми. Ваш ребенок нуждается в вашей защите, но вы не должны позволять ему причинять вред другим детям, и он должен иметь четкие границы своего поведения.

Очень важно, чтобы родители и опекуны были справедливы в использовании этих подходов для борьбы с агрессией между детьми. В случае детей постарше, может быть полезным найти время, чтобы обсудить драку, когда вы оба спокойны. Понимание причин драки должно помочь родителям и опекунам дать соответствующий совет детям.

Объясняя ваши убеждения и ценности, когда ваш ребенок спокоен, вы можете сформировать его понимание соответствующего поведения и способов реагирования на определенные ситуации.

# СОБЛЮДЕНИЕ РАСПОРЯДКА ДНЯ

Если вы пережили кризисную ситуацию и испытали множество перемен, вам может быть трудно поддерживать распорядок дня. Это утверждение еще более справедливо, если у вас большая семья. Какой бы трудной ни была жизнь в данный момент, распорядок дня может быть полезным. Он может помочь структурировать вашу жизнь. Ощущение предсказуемости может помочь детям почувствовать себя в большей безопасности. Постарайтесь как можно тщательнее придерживаться распорядка дня, на сколько это возможно.

Например, соблюдение распорядка отхода ко сну может улучшить сон детей. Каждый вечер планируйте время отхода ко сну вашего ребенка. Подумайте о том, что вы можете сделать, чтобы одни и те же действия осуществлялись каждый вечер в определенном порядке, чтобы ваш ребенок успокаивался и был готов ко сну. Например, хорошо помогает проведение совместного досуга, на пример, чтение сказок или пение песен. Если ваша повседневная деятельность сильно изменилась, вовлеките своих детей в процесс разработки нового распорядка дня с ежедневным планом, включающий в себя учебные занятия, семейные мероприятия и ежедневные физические упражнения.

- Поощряйте детей за выполнение домашних заданий (чтение, математика, письмо), даже если в настоящее время они не посещают обычную школу. Это поможет им в учебе и им будет чем себя занять.

- Поощряйте ведение дневника своими детьми, даже если они добавляют записи не ежедневно; в этом дневнике они могут записывать свои размышления, включая то, что им понравилось за прошедшее время. Для детей младшего возраста может быть более структурированный подход, например, «Сегодня я узнал(а) о...», «Сегодня я читал(а)/нарисовал(а)/сделал(а)...», «Сегодня я попробовал(а)... в первый раз», «Завтра жду с нетерпением...». Дети постарше могут завести «видеоблог», чтобы вести хронику своих наблюдений и переживаний. Предложите им сделать это для себя и не делиться их видеоблогом в Интернете без их разрешения.



# ПООЩРЕНИЕ

## ИГР

Игры важны для того, чтобы помочь детям расслабиться. Это также возможность для них справиться с прошлым или текущим стрессом и подготовиться к будущим испытаниям. Мотивируйте ребенка играть с вами, их братьями и сестрами или другими детьми. Это помогает привнести некоторую нормальность в их жизнь.

Вы можете помочь развитию вашего ребенка, найдя время для игр с ним. Просто уделив несколько минут на то, чтобы поиграть, или для детей старшего возраста, чтобы поговорить с ними, также поможет упрочнить ваши отношения с ребенком. Когда вы играете с ребенком, наблюдайте за тем, что он делает, и проявляйте подлинный интерес вместо того, чтобы пытаться заставить его делать что-то другое. Ребенок оценит этот жест - наконец у него появится возможность для разнообразия самому решать, что делать! Позвольте ему направлять вас в том, как вы можете помочь ему в его игре. Расскажите ему, что вам нравится в том, как он играет. Например, вы можете сказать: **«Мне нравится твой рисунок. Расскажи мне что ты нарисовал!»**.



# СТРАХИ, ТРЕВОГИ И НОЧНЫЕ БЕСПОКОЙСТВА

Страхи, тревоги и ночные беспокойства являются очень распространенными реакциями детей, переживших кризисные ситуации. Некоторые дети могут изначально чувствовать себя очень хорошо, но по прошествии времени они могут начать проявлять признаки стресса. Использование позитивных подходов, описанных нами, может помочь детям чувствовать себя более уверенно и уменьшить их страхи.

Тепло и похвала, а также обеспечение максимальной безопасности и предсказуемости очень полезны для них.

Страхи и тревоги могут привести к таким проблемам со сном, как

кошмары и ночное недержание мочи. Помните, что их трудно контролировать, и поэтому важно относиться к этому с пониманием и не тревожить ребенка еще больше, откровенно показывая, что подобные ночные беспокойства вас раздражают.

Если с детьми случается ночное недержание мочи, подумайте, можете ли вы внести какие-нибудь очевидные коррективы. Например, боятся ли они вставать ночью при позывах к мочеиспусканию? Подумайте, можно ли внести какие-нибудь изменения в распорядок дня и ночи, которые могут им помочь. Убедитесь, что они потребляют достаточно жидкости в течение дня, так как это может повлиять на мочевой пузырь. Ограничение приема жидкости в течение дня на самом деле может увеличить вероятность ночного недержания мочи. Может также помочь ведение дневника и похвала ребенка за ночи без случаев недержания.

Из-за текущей ситуации, возможно, вы не сможете дать ребенку обещаний на будущее, но вы можете заверить его, что вы позаботитесь о нем наилучшим образом, и сделаете все возможное, чтобы обеспечить его безопасность. Если вы серьезно озабочены данной проблемой ребенка, постарайтесь найти врача или специалиста, который может вам помочь.

# Техники расслабления

В это время неопределенности дети ищут в родителях ощущение стабильности и уверенности в том, что все будет хорошо. Поэтому, очень важно, чтобы на ваших детей не влияли ежедневные стрессы, которые вы и другие взрослые могут испытывать. Обратитесь за советом или поддержкой, если вы или дети, находящиеся на вашем попечении, столкнулись с какими-либо трудностями дома.

Важно, чтобы вы проводили время, занимаясь делами, которые помогают вам расслабиться. Чтобы иметь возможность заботиться о своих детях должным образом, вы также должны уделять время уходу за собой. Для некоторых людей это может быть путем поддержания привычки заниматься физическими упражнениями или духовной, религиозной или культурной деятельностью. Для других это может быть проведение времени наедине с самим собой или за чтением.

То, как вы дышите, влияет на все ваше тело, и когда вы беспокоитесь и тревожитесь, ваше тело может стать напряженным, а дыхание - ускориться. Вы можете использовать дыхательные техники, чтобы помочь себе успокоиться, когда вы испытываете стресс или беспокойство. Глубокое дыхание — это хороший способ снизить напряжение, почувствовать себя расслабленным и уменьшить стресс. Для практики глубокого дыхания вы можете попробовать следующие приемы:

- Сначала опустите руки ниже талии и держите ладони развернутыми вверх. Медленно поднимите руки вверх, при этом вдыхая через нос. Остановитесь, когда ваши руки будут примерно на уровне плеч. Медленно опустите руки, выдыхая ртом.



- Главное, к чему вы должны стремиться, - это к глубокому дыханию животом.
- Попробуйте проделать это упражнение в течение двух-трех минут. Чем медленнее вы это делаете и чем больше внимания вы уделяете вдохам, тем более расслабленным вы должны себя почувствовать.
- Ваши дети также могут извлечь большую пользу из изучения этих дыхательных техник и использования их, когда они тоже чувствуют стресс или беспокойство. Вы можете попробовать научить их этой технике и практиковать глубокое дыхание вместе.
- Избегайте любых нездоровых способов борьбы со стрессом, таких как переизбыток, чрезмерное увлечение азартными играми или употребление алкоголя.
- Это лишь повысит уровень стресса и ухудшит ваше положение в долгосрочной перспективе. Близость, в которой вы сейчас находитесь со своими детьми, позволяет им видеть и слышать то, что вы делаете, чаще, чем обычно. Вы можете стать для них наилучшим примером, как нужно справляться с текущей ситуацией.
- Не забывайте в игровой форме, поменявшись ролями, показать, как бы вы хотели, чтобы ваши дети вели себя.



# Воспитание и забота о подростках

Все советы, приведенные в этой брошюре, также применимы и к уходу за детьми подросткового возраста. В то же время важно признать и принять тот факт, что подростковый возраст часто приносит детям различные эмоциональные и физические трудности, которые необходимо учитывать и решать с должной деликатностью. Это поможет сделать процесс ухода за подростками более легким и здоровым заданием..

- Это нормально и полезно для подростков хотеть проводить некоторое времени вдали от вас. Это желание может сделать это время особенно трудным как для них, так и для вас, поскольку вы можете чувствовать, что хотите держать своих детей рядом с собой. Если это безопасно и им разрешено выходить на короткую ежедневную прогулку самим, то поощряйте это. В противном случае, поговорите с вашими детьми о том, как они могут проводить некоторое время отдыхая от семейных занятий и обязанностей. Постарайтесь прийти к соглашению, которое их устроит.
- Отнеситесь с пониманием к тому, что они, вероятно, имеют доступ к новостям относящейся к кризисной ситуации, которую вы пережили, через телефоны и социальные сети. Они могут испытывать



- Особенно дети постарше могут хотеть быть с друзьями и стремиться к независимости. Позволяйте и поощряйте их поддерживать связь с друзьями. В то же время, убирая телефоны перед сном, вы сможете обеспечить им необходимый отдых.

- Чтобы избежать конфликтов между родителями и старшими детьми, постарайтесь позволить старшим детям взять на себя контроль и ответственность за свое обучение или распорядок дня, и ищите возможность похвалить их за то, как они справляются.
- Подросткам необходима стимулирующая среда для успешного обучения и развития. Сделайте все возможное в это время, чтобы научить их как безопасно брать на себя больше обязанностей по дому или в жилом пространстве. Привлекайте их, где это уместно, к любой общественной работе, например, в проектах по очистке территории или помощи другим людям в своей общине.
- Иmete реалистичные ожидания в отношении своих детей. В этот период у вас всех будут хорошие и плохие дни. Ваш подросток может попытаться переступить установленные вами границы. Постарайтесь реагировать спокойно и рационально, когда это произойдет. Это может быть не легкой задачей, так как вы, возможно, уже находитесь в состоянии стресса. Если вы злитесь или расстроены, отойдите в сторону, чтобы успокоиться, и вернитесь к разговору с ребенком после того, как вы успокоились. Такой подход поможет сохранить уважительные и здоровые отношения между вами.
- Когда возможно, проводите с подростками небольшое количество времени, но делайте это часто. Это может быть так же полезно, как и более длительные, но менее частые периоды. Возможно, вы сможете включить в свой ежедневный график некоторое время, когда вы просто сидите и разговариваете со своим подростком, чтобы узнать, как он себя чувствует.

## Поддержание связи с друзьями и членами семьи

- Чувствовать себя изолированным и отдаленным от друзей и семьи из-за последствий кризисной ситуации может быть тяжело для каждого члена семьи, независимо от его возраста. Часто помогает осознание того, что не только вы испытываете эти трудности, но и многие другие люди. Одним из способов облегчить одиночество может стать установление связи с друзьями и родственниками.
- Вы можете попытаться включить в свой распорядок дня время, когда ваши дети могут связаться со своими друзьями и родственниками. Это также отличный способ поддержать членов семьи, которые требуют особый уход, таких как пожилые бабушки и дедушки, которые также могут чувствовать себя одинокими.



**Свяжитесь с нами**

Prevention, Treatment and Rehabilitation Section  
United Nations Office on Drugs and Crime  
P.O. Box 500, 1400 Vienna, Austria

**Электронная почта**

[unodc-ptrs@un.org](mailto:unodc-ptrs@un.org)

**Сайт**

[www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html](http://www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html)



Для дополнительной информации о воспитании детей, включая от наших партнеров из ВОЗ, ЮНЕСКО, ЦКЗ США и глобального партнерства по прекращению насилия в отношении детей пройдите сюда:



[www.unodc.org/listenfirst/en/covid\\_parents.html](http://www.unodc.org/listenfirst/en/covid_parents.html)