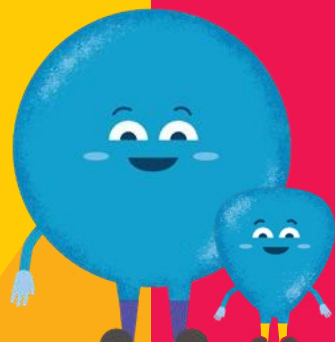


# 1 COVID-19 РОДИТЕЛСТВО

## Време един за друг

Оставането вкъщи е добра възможност да развиете по-добри взаимоотношения със семейството си и по-специално с децата си. Сега е моментът да им покажете обичта и загрижеността си, да ги накарате да се почувстват значими.

Определете  
време в деня,  
което да е само  
за децата ви.



Попитайте децата си  
какво биха искали да  
правят

Даването на  
възможност за избор изгражда  
самоувереност.

### Идеи за дейности с малките деца

- Копирайте израженията и звуците им.
- Пейте песнички, свирете с лъжици и тенджери
- Подреждайте кубчета
- Четете и разглеждайте книжки с картинки.

Определете  
време без  
телевизори и  
телефони.

### Идеи за дейности с тийнейджъри

- Разкажете им за вашите тийнейджърски години, разгледайте снимки
- Сгответе си любимо ястие заедно
- Правете заедно упражнения за здрав дух и здраво тяло.

### Идеи за дейности с по-големи деца

- Направете си домашна читалня
- Рисувайте с различни материали
- Танцувайте на любимата си музика
- Превърнете чистенето на дома в игра
- Организирайте си кино вечер

Слушайте ги.  
Наблюдавайте ги.  
Дайте им пълното си  
внимание.

Забавлявайте се!



# 2 COVID-19 РОДИТЕЛСТВО

## Поддържайте позитивен дух

Много по-вероятно е децата ни да направят това, което искаме от тях, ако получават от нас позитивни инструкции и похвали за това, което са направили правилно.

Назовете поведението, което искате да видите у детето си

Използвайте позитивни и утвърждаващи гуми, когато искате нещо от детето си. Вместо „Не разхвърляй“, „Моля те, подреди вещите си по местата им.“

Крещането и проявата на крайни негативни емоции само ще ви направят още по-гневни и стресирани. Привличайте вниманието на детето си, като го наричате по име, използвайки спокоен глас.

### Бъдете реалисти

Не изисквайте твърде много от децата си. Не забравяйте, че в момента всички живеем в извънредни условия.

Хвалете детето си, когато се държи добре

Опитайте се да забелязвате добрите постъпки у децата си, дори да са незначителни, и да ги хвалите за тях. Така ще ги уверите, че ги забелязвате и ви е грижа за тях.

Помогнете на тийнейджъра си да остане свързан

Тийнейджърите имат силна нужда да поддържат комуникацията с приятелите си. Помогнете им да останат в контакт с тях, като им осигурите надеждни източници на комуникация.



# 3 COVID-19 РОДИТЕЛСТВО

## Организирайте времето си

COVID-19 промени нашия обичаен ритъм на живот. Въвеждането на нова организация на времето може да помогне, както на децата, така и на нас

### Създайте последователен и гъвкав дневен режим

Изгответе график за делничните дни за вас и децата ви, в който да има определено време за структурирани дейности (учене и работа) и за почивка и любими занимания. Не забравяйте да включите и физически активности за зареждане с енергия и намаляване на стреса. Това ще помогне и на вас, и на децата да се чувствате по-сигурни и да имате усещане за контрол. Включете и децата/тийнейджърите в планирането на графика, така е по-вероятно да го спазват.

- ▶ Ако имате двор, излизайте за кратко навън.
- ▶ Може да пишете писма или да рисувате рисунки с послания към приятели, роднини, към целия свят.
- ▶ Говорете с децата си, за да ги успокоите, че въкъщи са в безопасност. Изслушвайте техните размисли и им покажете, че ги вземате на сериозно.

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

Накрая на деня помислете за това, което сте свършили – посочете на детето си едно похвално и едно забавно нещо от деня му. Наградете се за добре свършената работа (с любима храна или занимания).

Може да си водите дневник за дните, прекарани въкъщи. Така ще имате спомен за този необичаен период от живота ни.

Измислете игра, за да видите колко пъти докосваме лицето си за определено време. Дайте награда на този, който се е докоснал най-малко (включете наблюдател, който да брои докосванията)



Не забравяйте, че вие сте модел за подражание за вашите деца!

# 4 COVID-19 РОДИТЕЛСТВО ЛОШО ПОВЕДЕНИЕ

Всички деца понякога се държат зле. Това е нормално, когато са уморени, гладни, уплашени или се учат да бъдат самостоятелни. Когато сме затворени вкъщи проявите на лошо поведение, могат да зачестят.

## Пренасочване

Опитайте се да предусетите лошото поведение (като забележите, че детето ви става неспокойно) и да пренасочите вниманието му към нещо интересно.

Например: „Навън е толкова свежо, хайде да излезем на балкона“; „Искаш ли да си хапнеш нещо?“

Когато възлагате някаква задача, използвайте последствията. Какво ще се случи, след като детето изпълни задачата, а не какво ще се случи, ако **не я изпълни**. Последствията учат децата на отговорност към задълженията. Последствията са по-ефективен начин на дисциплиниране от наказанията.

Не забравяйте след успешно изпълнена задача да похвалите детето си и да му дадете възможност за любимо занимание.

## 10 секунди пауза

Усещате, че у вас се надига гняв и ви се иска да крещите. Дайте си 10 секунди пауза. Вдишвайте и издишвайте. След това се опитайте да отговорите спокойно. Милиони родители потвърждават, че това помага **МНОГО**

Времето един за друг, похвалите за доброто поведение и спазването на дневния режим ще намалят проявите на лошо поведение.

Възлагайте на детето/тийнейджъра си прости домашни задължения, за да го научите, че всеки член на семейството има своите отговорности.

# 5

## COVID-19 РОДИТЕЛСТВО ЗАПАЗЕТЕ СПОКОЙСТВИЕ И УПРАВЛЯВАЙТЕ ЕМОЦИИТЕ СИ

Живеем в крайно стресиращи обстоятелства. Грижете се за себе си, така че да сте в състояние да се грижите и за детето си.

### Не сте сами

Милиони хора по света живеят в същата ситуация и изпитват същите страхове като вас. Намерете близък човек, с когото да споделяте чувствата и тревогите си. Обменяйте опит с други родители. Избягвайте социалните медии и фалшивите новини, които повишават тревожността. Старайте се да се информирате само от надеждни източници на информация.

### Почивайте си

Определете време за себе си, в което да правите любимите си неща.

### Вслушайте се в децата си

Бъдете отворени за разговори с децата си. В един момент те със сигурност ще се обърнат към вас за информация, подкрепа и успокоение. Обръщайте внимание на чувствата, тревогите и промените в поведението им. Потвърждавайте чувствата им.



### Пауза

Дейност за релаксация, отнемаща 1 минута. Може да правите това, когато сте тревожни, уморени, или когато усетите, че детето ви е на път да ви ягоса. Може да направите дейността и заедно с детето

#### Стъпка 1: Намерете си някое тихо кътче у дома

- Седнете удобно, така че краката ви да са стъпили на пода, ръцете ви да са поставени в скута. Затворете очи.

#### Стъпка 2: Мисли, чувства, усещания

- Запитайте се „За какво мисля сега?“
- Забележете мислите си, забележете дали са положителни, или отрицателни.
- Забележете емоциите си, забележете дали са положителни, или отрицателни. Забележете силата им (от 1 до 10)
- Забележете телесните си усещания.

Изпитвате ли напрежение или болка в някоя част на тялото.

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

- Вдишайте и издишайте, вслушайте се в дишането си.
- Може да поставите ръка върху стомаха си, за да усетите движенията при вдишване и издишване.
- Може да си повтаряте „Всичко ще се оправи. Това няма да продължи винаги.“
- Повторете това най-малко 5 пъти, при желание и повече.

#### Стъпка 4: Завръщане

- Забележете как усещате цялото си тяло
- Вслушайте се в звуците от стаята.

#### Стъпка 5: Размисъл

- Помислете „Чувствам ли се по-различно сега?“
- Когато се почувствате готови, отворете очите си.



# 6 COVID-19 РОДИТЕЛСТВО ГОВОРЕТЕ ЗА КОРОНАВИРУСА

Бъдете готови за разговор. Децата ви със сигурност знаят някои неща за вируса. Когато чуят достоверна информация от вас, ще бъдат по-спокойни. Бъдете искрени с децата си, само така ще ги предпазите.

Вие познавате детето си най-добре, така че помислете как да представите информацията по достъпен за него начин.

## Задавайте въпроси

Задавайте въпроси, за да разберете какво детето ви вече знае за вируса и новата ситуация, в която живеем.

## Бъдете честни

Давайте достоверна информация на детето си, представена по подходящия за възрастта начин.

## Бъдете подкрепящи

Възможно е детето ви да е уплашено и объркано (или в бъдеще да стане такова). Предразполагайте го да споделя мислите и емоциите си, показвайте му, че сте там, за да го подкрепяте.

## Има прекалено много информация, голяма част от която е фалшива.

Използвайте достоверни източници на информация

<https://www.mon.bg/>

<https://www.mh.government.bg/bg/>

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

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

## Когато не знаете отговорите

Когато не знаете отговорите на някой детски въпрос, не се обвинявайте. Може да отговорите „Не знам, но можем заедно да потърсим информация. Използвайте това като възможност да научите нещо ново заедно с детето си.

## Състрадателност

Обяснете на детето си, че коронавирусът няма нищо общо с външния вид, националността или езика, на който говорим. Обяснете на детето си какво е състрадание към болните и тези, които се грижат за тях.

Потърсете информация за лекари и изследвания, в посока преодоляване на вируса и откриване на лекарство, истории на хора, които са се излекували.

## Насладете се на времето със семейството си!

