

# 5 РОДИТЕЛСТВО В УСЛОВИЯТА НА COVID-19

## Запазете спокойствие и контролирайте стреса

Периодът е напрегнат. Грижете се за себе си, за да можете да се погрижите и за децата си.

### Не сте сами

Милиони хора споделят нашите страхове. Намерете някого, с когото можете да разговаряте за това как се чувствате. Изслушайте го. Избягвайте социалните мрежи, които ви внушават чувство на паника.

### Направете почивка

Всички понякога се нуждаем от почивка. Когато децата ви спят, направете нещо за себе си, което ви кара да се чувствате добре или ви успокоява. Направете списък на здравословните дейности, които ВИЕ бихте искали да упражнявате. Заслужавате го!



### Изслушвайте децата си

Бъдете открити и изслушвайте децата си. Те ще очакват от вас да им дадете подкрепа и увереност. Изслушвайте децата си, когато те споделят как се чувстват. Приемайте чувствата им и им давайте утеха.

### Направете пауза

Упражнение за отпускане с продължителност 1 минута, което можете да правите винаги, когато се чувствате напрегнати или разтревожени

#### Стъпка 1: Поза

- Заемете удобно седнало положение, стъпалата ви трябва да са стабилно поставени на пода, а ръцете ви да са отпуснати в скута ви.
- Затворете очи, ако това ви кара да се чувствате добре.

#### Стъпка 2: Мислене, чувство, тяло

- Запитайте се: „За какво си мисля в момента?“
- Регистрирайте мислите си. Обърнете внимание дали са позитивни или негативни.
- Помислете какво е емоционалното ви състояние. Обърнете внимание дали мислите ви са позитивни или не.
- Обърнете внимание как се чувства вашето тяло. Чувствате ли болка или напрегнатост?

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

- Вслушайте се във вашето дишане – вдишване и издишване.
- Можете да поставите ръка на корема си и да почувствате как се повдига и прибира с всяко вдишване и издишване.
- Може да си кажете: „Всичко е наред. Каквото и да става, аз съм добре.“
- След това просто слушайте дишането си известно време.

#### Стъпка 4: Връщане към ежедневието

- Обърнете внимание как се чувства цялото ви тяло.
- Вслушайте се в звуците в стаята.

#### Стъпка 5: Размисъл

- Помислете си: „Все пак, чувствам ли се различно?“
- Когато сте готови, отворете очи.

Правенето на пауза може да ви бъде полезно и когато вашето дете ви ядосва или е направило някаква беля. Това упражнение ви дава възможност да се успокоите. Дори само няколко дълбоки вдишвания или съсредоточаване върху усещането на пода под краката ви могат да ви помогнат. Можете също така да направите пауза заедно с децата си!

Повече информация можете да намерите на следните връзки:

Съвети за родителска грижа от СЗО

Съвети за родителска грижа от УНИЦЕФ

На основните световни езици

Данни от научни изследвания



Марката „CDC“ е собственост на Министерството на здравеопазването на САЩ и се използва с разрешение. Използването на това лого не означава, че Министерството или СЗО одобряват конкретен продукт, услуга или предприятие.

Инициативата „Родителство за здраве през целия живот“ се подкрепя от Центъра за подобряване на постиженията на юношите в Африка на Фонда за научни изследвания и иновации в Обединеното кралство (UKRI) и Фонда за проучване на глобалните предизвикателства (GCRF), Европейския научноизследователски съвет (ЕНО), създаден в рамките на Седмата рамкова програма и програмата за научни изследвания и иновации „Хоризонт 2020“ на Европейския съюз, Фонда за устойчиво въздействие, създаден от Центъра за иновации на Оксфордския университет с подкрепата на GCRF, УНИЦЕФ, тръста „Leverhulme“, Съвета за икономически и социални изследвания, СЗО, Канадската агенция за международно развитие (CIDA), Националната фондация за научни изследвания на Южна Африка, „Ilifa Labantwana“, фондацията на търговска банка „Rand“, благотворителния тръст „Arxhi“, фондация „John Fell“, фондация „Evaluation“, фондация „UBS Optimus“, USAID-PEPFAR, „Wellcome Trust“, „Grand Challenges“ Канада и „Wellspring Advisors“.