

ПОМОЩЬ В УКРЕПЛЕНИИ СТОЙКОСТИ

ДЕТЕЙ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ

Воспитание детей — нелегкий труд. Стойкому человеку нужно уметь принять небольшую дополнительную поддержку в периоды сильного стресса.⁷

Что такое стойкость?

Это способность адаптироваться перед лицом невзгод, травм, трагедий или значительных источников стресса.²



СОДЕРЖАНИЕ

ПОСОБИЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ОПЕКУНОВ

- 1 ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО**
ПОСОБИЕ ПО ТОМУ, КАК ЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ СВОИХ ДЕТЕЙ.
- 2 КАРКАС**
ПОСОБИЕ ПО ТОМУ, КАК РАЗВИТЬ В ДЕТЯХ САМОСОСТРАДАНИЕ.
- 4 ОРИЕНТИРУЕМСЯ НА ВНУТРЕННЕЕ**
ПОСОБИЕ ПО ТОМУ, КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ НАВЫКАМ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ И МОТИВАЦИИ.
- 5 ОРИЕНТИРУЕМСЯ НА ВНЕШНЕЕ**
ПОСОБИЕ ПО ТОМУ, КАК ВСЕЛИТЬ В ДЕТЕЙ УВЕРЕННОСТЬ В БУДУЩЕЕ.
- 6 ССЫЛКИ И РЕСУРСЫ**
ССЫЛКИ НА РЕСУРСЫ, ПРИЛОЖЕНИЯ И МНОГОЕ ДРУГОЕ.

ГЛАВНОЕ ПРАВИЛО - СНАЧАЛА ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ!

Привычка заботиться о себе поможет вам лучше поддерживать детей.

- Выстраивайте взаимоотношения со своими соседями или близкими вам людьми.
- Смотрите фильмы с другими на [Teleparty](#) или [Rave](#).
- Напишите письма или составьте список людей, которым можно написать сообщение или позвонить в начале недели.
- **Создавайте семейные презентации** и делитесь ими с дальними родственниками через Zoom, отправляйте картинки и видео-клипы с прошедших выходных и отпусков.
- **Проводите время с друзьями** на открытом воздухе (гуляйте по кварталу или парку)².
- **Выработайте режим ухода за собой, обращая внимание на свои потребности.**
- **Отвлекайтесь от социальных сетей/новостей.**³
- **Расслабляйтесь и отдыхайте.** Глубоко дышите и практикуйте осознанность посредством медитации или управляемого воображения с использованием этих бесплатных приложений: [Virtual Hope Box](#), [Healthy Minds Program](#), [Smiling Mind](#), [UCLA Mindful App](#) и [Stop Breathe Think: Meditation](#).³
 - Выберите упражнение, которое вам подходит, даже если оно занимает пару минут, например прогулка, растяжка или танец²
- **Питайтесь сбалансированно!** Домашняя еда, содержащая сбалансированное количество фруктов и овощей, может помочь поддерживать ваше тело И разум в здоровом состоянии!⁴ Если ваш рацион состоит в основном из переработанных продуктов питания/еды навынос, начните постепенно добавлять большее количество обогащенных питательными веществами фруктов и овощей, приготовленных дома, чтобы заменить эти продукты во время еды.
- **ВЫСЫПАЙТЕСЬ!** Достаточное количество сна также поддерживает здоровье вашего тела и разума, поэтому, если вы чувствуете усталость, выделите 20 минут на то, чтобы вздремнуть!³

Позаботившись сначала о себе, вы можете лучше поддерживать детей.



КАРКАС - ПОДДЕРЖИВАЙТЕ В ДЕТЯХ САМОСОСТРАДАНИЕ!

Обеспечьте поддержку для себя и других.

- **Помните:** наш опыт отражает наши текущие эмоциональные переживания и то, как мы на них реагируем!⁶
- **Чем больше знаний.** Родители/опекуны-иммигранты должны знать, что их дети в два раза чаще, чем они сами, проявляют симптомы депрессии, вызванные стрессом и тревогой.¹²
- **Стресс является нормальным состоянием.** Это часть повседневной жизни, и он влияет на всех нас по-разному и в разной степени, поэтому напомните детям, что они НЕ одиноки в своем переживании.¹⁶
- **Укрепляйте стойкость детей!** Помогите своим детям делиться и правильно выражать обиды. Найти способы поделиться чувствами, говорить и усваивать информацию может действительно способствовать их благополучию.³
- **Установите зрительный контакт.** Посмотрите на своего ребенка. Это означает: «Я вижу тебя. Я дорожусь тобой. Я ценю тебя. Ты не одинок(а)».³
- **Подарите 20-секундные объятия.** Бережное прикосновение исцеляет. Наиболее полезны длительные объятия.³
*Говорите «Я люблю тебя» каждый день.*¹¹
- **Развивайте в детях самосострадание.**
- **Определите источники стресса.** Помогите детям внимательно исследовать свои привычки и отношение, а также не забудьте помочь культивировать в себе *позитивное* мнение о себе.⁸
- **Ориентируйтесь на добро:** Когда есть боль или травма, мы ищем источники опасности. Пробуйте также искать источники радости и позитива.³
- **Прислушивайтесь к их потребностям.** Если ваши дети хотят чем-то поделиться — примите это как драгоценный и редкий момент. *Общее правило:* слушайте в два раза больше, чем говорите, и избегайте поучений, придираков или попыток вызвать чувство вины.¹¹
- **Установите связь со своими детьми.** В течение дня разговаривайте и находите темы, которыми можно поделиться с ними, если они будут чувствовать себя комфортно, то смогут чаще открываться.
- **Будьте источником безопасности и поддержки.** Тяжело видеть, как наши дети страдают. Мы можем ощущать беспомощность. Простое присутствие с нашими детьми уже дает определенный эффект. Благодаря этому они понимают, что мы рядом.³
- **Поощряйте детей.** Подсказывайте им решение проблем, которые находятся у них под контролем, чтобы помочь обрести уверенность.^{7,9}
- **Обращайте внимание на признаки и симптомы стресса или беспокойства у детей:** потеря интереса к хобби или общению с друзьями/семьей, изменение аппетита и сна из-за физических симптомов (головные боли, боли в животе), вспышки гнева или самокритика, и падение академической успеваемости или мотивации.¹³
 - *Примечание: Если эти изменения происходят быстрее, более последовательно, или происходят все сразу и включают употребление психоактивных веществ, обратитесь за помощью, так как это может быть сигналом того, что происходит что-то большее.*¹⁴



КАРКАС - ПОДДЕРЖИВАЙТЕ В ДЕТЯХ САМОСОСТРАДАНИЕ

- **Развивайте у детей эмоциональную осознанность.**
- **Дети учатся, наблюдая за нами,** поэтому осознание своего языка тела и выражений лица может помочь вам транслировать то поведение, которые вы хотите увидеть у детей.
- **Мы все теряем терпение и совершаем ошибки.** Признайте это, извинитесь и восстановите отношения. Наша задача — показать детям, что мы ответственны за свое настроение и ошибки.³
- С уважением слушайте своих детей и избегайте поучений, придирок и попыток вызвать чувство вины¹¹.
- **Активно слушайте и ограничивайте суждения, чтобы способствовать подтвердить их чувства.** Пренебрежение их чувствами может заставить их защищаться.¹⁰
- **Общение является ключевым элементом.** Когда вы говорите со своими детьми, давайте краткие комментарии и сосредоточьтесь на том, что они сделали правильно, прежде чем выражать конструктивную критику.¹¹
- **Здоровый конфликт.** Когда конфликт не рассматривается как угроза или наказание, он способствует развитию свободы, доверия и безопасности в отношениях.⁶
- **Уважайте частную жизнь ваших детей.** Если дети увидят, что вы понимаете их потребность в уединении, они, возможно, захотят поделиться с вами частью своего внутреннего мира.¹¹
- **Предоставьте им больше автономии.** Если ваши дети убедятся в том, что вы доверяете их суждениям и понимаете потребность в растущей самостоятельности, они с большей вероятностью будут говорить с вами, когда возникнут реальные проблемы.¹¹



ОРИЕНТИРУЕМСЯ НА ВНУТРЕННЕЕ - ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ И МОТИВАЦИЯ!

Создайте четкий распорядок, чтобы подросток ощущал уверенность и комфорт.

- **Дети с каждым днем становятся все более самостоятельными**, но все еще испытывают желание и потребность в вашем руководстве и любви.¹¹
- **Направляйте своих детей.** Помогите им создать ежедневный график или список дел, и поддержите их, обеспечив подотчетность.
- **Установите время сна.** Установите для детей определенное время, чтобы ложиться спать и просыпаться примерно в одно и то же время в будние и выходные дни.¹¹
- **Запланируйте время для разговоров на не вызывающие энтузиазма темы.** Не стоит просто так приставать к детям по поводу невыполненной домашней работы.¹¹
- **Это заложено в их биологическом развитии.** Поскольку детям трудно заснуть, помогите понять, как это сделать легче (*выключите всю электронику как минимум за 1 час до сна, так как синий свет излучения может привести к трудностям со сном*).¹¹
- **Гибкость — это нормально.** Если вашим детям нужен перерыв в расписании, можно сделать перерыв и повеселиться друг с другом.
- **Дайте детям возможность взять на себя ответственность.**
- **Хвалите за успехи!** Отмечайте особые усилия, а также маленькие или большие успехи, так как это помогает детям обрести уверенность в достижении своих целей.¹⁰
- **Мотивация приходит постепенно.** Вовлекайте детей в обсуждение решения проблем и учите, не прибегая к наказанию.¹⁰



ОРИЕНТИРУЕМСЯ НА ВНЕШНЕЕ - РАЗВИВАЕМ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ!

Создайте четкий распорядок, чтобы ваши дети ощущали уверенность и комфорт.

- **Обучайте без наказания.** Сформулируйте свои чувства и ожидания: «Меня расстраивает, что ты не сдаешь домашнюю работу, я ожидаю, что школьная работа будет важнее других занятий».¹⁰
- **Покажите своим детям, как исправить ситуацию:** «все твои задания должны быть выполнены»¹⁰.
 - Если ваши дети не исправятся, предложите выбор: «1) брось футбол, пока не догонишь учебу, или 2) придумай способ совмещать домашнюю работу и футбол. Я верю в тебя».¹⁰
 - Примите меры, если поведение не поменяется: «тебе нужно сделать перерыв в футболе, пока не закончишь домашнюю работу и не сможешь придерживаться распорядка».¹⁰
- **Помогите детям достигнуть финансовой свободы.**
- **Поддерживайте стремления детей к финансовой свободе.** Помогите им установить краткосрочные цели, например открыть банковский счет и понять, как работает сберегательный счет. Как только эта задача будет решена, попросите их поставить долгосрочные цели, например купить машину или внести залог за квартиру! Вашим детям могут помочь следующие советы.
- **Развивайте у детей жизненные навыки, чтобы подготовить их к будущему.**
- **Помогите детям исследовать и освоить навыки готовности к карьере.** Сюда входят: интервью, общение и навыки критического мышления, которые полезны для любых будущих целей.
- **Наставничество играет огромную роль.** Поощряйте детей устанавливать отношения с наставниками (учителями, пастором и т. д.), так как это важно для налаживания контактов и получения рекомендательного письма для всех будущих целей.
- **Помогите детям развить сообразительность для взрослой жизни.** Рассказывайте им о том, как ориентироваться в мире. Спросите, какие карьерные интересы у них есть, и помогите им сориентироваться в том, как достичь этой цели.
 - Если их целью является КОЛЛЕДЖ: Помогите им найти возможности получения стипендии в колледже.
 - Если их целью является КАРЬЕРА: Помогите им найти законные программы профессионального обучения.



РЕСУРСЫ - УЗНАЙТЕ ПОДРОБНОСТИ НИЖЕ!

Посетите наш веб-сайт [Strong Families Yolo](#), чтобы ознакомиться с актуальными ресурсами!
Нажмите на ссылки ниже, чтобы посетить дополнительные веб-сайты и ресурсы.

1. <https://www.apa.org/topics/resilience>
2. <https://behavioralhealth.llu.edu/blog/supporting-your-teens-socialization-time-social-distancing>
3. https://www.pacesconnection.com/g/mendocino/fileSendAction/fcType/0/fcOid/519101024495539967/filePointer/519101024495540013/fodoid/516426228450201763/Coping%20With%20Stress%20During%20the%20COVID-19%20Pandemic%20One-Page_ADA%20Compliant_English.pdf
4. <https://www.todaysdietitian.com/newarchives/ND21p36.shtml>
5. <https://www.montana.edu/counseling/selfhelp/selfhelp/stressmanagement.html>
6. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/emotional-intelligence-eq.htm>
7. <https://www.montana.edu/counseling/selfhelp/selfhelp/mentalwellness.html>
8. <https://www.helpguide.org/articles/stress/stress-management.htm>
9. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/building-better-mental-health.htm>
10. <https://www.yolokids.org/handling-your-childs-challenging-behaviors-every-age>
11. <https://www.yolokids.org/talkplayconnect-toolkit-families>
12. <https://www.thinkglobalhealth.org/article/children-immigrants-and-their-mental-health-needs>
13. <https://mhanational.org/know-signs-recognizing-mental-health-concerns-kids-and-teens>
14. <https://nyulangone.org/news/checking-your-teenagers-mood-during-covid-19-pandemic>
15. <https://jedfoundation.org/resource/tips-for-managing-stress/>
16. <https://www.yolocounty.org/government/general-government-departments/health-human-services/mental-health/mental-health-services>
17. <https://www.teencounselingsd.com/blog/tips-for-building-resilience-in-teens-during-tough-times>