



**ՀՈԳ ՏԱՆԵՔ ԶԵՂ, ՈՐՊԵՍՁԻ ԿԱՐՈՂԱՆԱՔ
ԱԶԱԿՑԵԼ ԵՐԵՒԱՆՆԵՐԻՆ:**

- Երբ սթրեսը շատ է, 30 վայրկյան դադար հատկացրեք ձեզ:
- Ուշադրություն դարձրեք ձեր շնչառությանը: Շնչել, արտաշնչել դանդաղ:
- Փորձեք ձեռք դնել ձեր ստամոքսին: Զգացեք, երբ ձեր ստամոքսը բարձրանում և ընկնում է շնչելուց:
- Շարունակիր լսել քո շնչին մի որոշ ժամանակ: Փորձեք սա ամեն օր: Դուք հերոս եք:

**ՊՐԱԿՏԻԿ ՔԱՅԼԵՐ, ՈՐՈՆՔ ԿՕԳՆԵՆ
ՄԵՂ ՀԱՆԳՍՏԱՆԱԼ:**

- Փորձեք պահպանել ձեր ամենօրյա ռեժիմները, ինչքան ել դժվար թվա:
 - Ռեժիմը օգնում է երեխաներին ապահով զգալ: Եթե կարող եք պահպանեք ամենօրյա սնունդը կամ դպրոցական աշխատանքը:
 - Դիմացիների օգնելը կնպաստի ձեր ինքնագագացողությանը:
- Մեր երեխաները մեզանից են սովորում հանգստություն և բարություն:

**ՕԳՆԵՔ ԵՐԵՒԱՆՆԵՐԻՆ
ԾԳՆԱԺԱՄՈՒՄ:**

- Երեխաները կարող են լինել վախեցած, շփոթված և զայրացած: Նրանք ձեր աջակցության կարիքն ունեն:
- Լսեք երեխաներին, երբ նրանք պատմում են իրենց զգացմունքների մասին:
- Ընդունեք նրանց զգացմունքները և հանգստացրեք նրանց:
- Եղեք ազնիվ, բայց փորձեք դրական մնալ: Ամեն երեկո գովաբանեք երեխաներին և ինքներդ ձեզ մի բանի համար:

**ՀԻՆԳ ՐՈՊԵ ՀԱՏԿԱՑՐԵՔ ԶԵՐ
ԵՐԵՒԱՆՆԵՐԻ ՀԵՏ ՇՓՄԱՆԸ:**

- Հարցրեք երեխաներին՝ ինչ կցանկանային անել:
 - Լսեք նրան, նայեք նրան:
 - Ձեր ամբողջ ուշադրությունը տվեք նրան:
- Երեխաների հետ ամեն օր խաղալը և նրանց հետ զրուցելը օգնում է նրանց պաշտպանված զգալ:

**ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼ ՍԹՐԵՍԸ,
ՏԻՐՈՒԹՅՈՒՆԸ և ԶԱՅՐՈՒՅԹԸ:**

- Գտեք մեկին, ում հետ կարող եք խոսել ձեր զգացմունքների մասին:
 - Կորցնո՞ւմ եք ձեր ինքնատիրապետումը: Տվեք ձեզ 10 վայրկյան դադար:
 - Հինգ անգամ դանդաղ շնչեք և արտաշնչեք: Հետո փորձեք ավելի հանգիստ արձագանքել:
- Հպարտացեք ամեն անգամ, երբ փորձում եք սա:

**ՓՈՔՐ ՔԱՅԼԵՐԸ ՕԳՆՈՒՄ ԵՆ
ԵՐԵՒԱՆՆԵՐԻՆ ԱՆՎՏԱՆԳ ՊԱՀԵԼ:**

- Երեխաների հետ պլաններ կազմեք անվտանգության լավագույն միջոցների մասին:
 - Փորձեք երեխաներին պահել ծնողների, ընտանիքի կամ վստահելի ընկերների հետ:
 - Միասին պլան կազմեք, թե ինչ պետք է անեք, եթե բաժանվեք:
- Երեխաների հետ պլանավորումն օգնում է նրանց ավելի ապահով զգալ:

**ԶՈՐԱՑՆԵԼ ԵՐԵՒԱՆՆԵՐԻ
ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ԾԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ
ՊԱՅՄԱՆՆԵՐՈՒՄ:**

- Երեխաներից խնդրեք օգնություն ձեր տնային գործերում:
 - Փորձեք գովաբանել երեխաներին լավ աշխատանքների համար:
 - Սա կօգնի նրանց կրկնել գովասանքի արժանի արարքը:
- Գովաբանելը երեխաներին ցույց է տալիս, որ դուք նկատում և հոգ եք տանում իրենց մասին:



Սկանավորեք այս QR կոդը կամ այցելեք ukraineparenting.com





**ՄԻԱՍԻՆ ՊԱՀԵԼ ՄԵՐ
ԸՆՏԱՆԻՔՆԵՐԸ**

- Ասեք երեխաներին, որ միասին լինելը կօգնի ապահով պահել նրանց:
 - Երեխաներին միշտ ձեզ կամ որևէ վստահված անձի մոտ պահեք:
 - Բռնեք նրանց ձեռքը, թող քայլեն ձեզնից առաջ:
 - Նստեք նրանց հետ նույն մեքենան:
- Նույնիսկ երբ շատ հոգնած եք զգում, դուք հիանալի եք:
Հպարտ եղեք ձեզանով:

**ԱՊԱՀՈՎՈՒԹՅԱՆ ԹԵՐԹԻԿ
ՅՈՒՐԱՔԱՆՉՅՈՒՐ ԵՐԵՒԱՅԻ ՀԱՄԱՐ**

- Ապահովության թերթիկը փակցված է պլաստիկի մեջ կամ պահվում է ջրակայուն տոպրակի մեջ:
 - Գրեք ձեր և երեք վստահված անձանց անուններն ու հեռախոսահամարները:
 - Գրեք ձեր երեխային անհրաժեշտ դեղերը, որևէ հատուկ կարիքները կամ հաշմանդամությունները:
 - Թաքցրեք ապահովության թերթիկը երեխայի վրա (օրինակ, գրպանի մեջ, վզնոցի վրա կամ կոշիկի մեջ):
- Դուք պատրաստվում եք. մենք հպարտ ենք ձեզանով:

**ՄԵՐ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀԵՏ
ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ՊԼԱՆՆԵՐ ԿԱԶՄԵԼԸ**

- Երեխայի հետ երգ կամ ասելով մտածեք, որպեսզի նա հիշի ձեր լրիվ անունը, հեռախոսի համարը և վստահված որևէ մեկի հեռախոսի համարը: Ամեն օր կրկնեք այն:
 - Ամեն օր մի հեշտ տեղ որոշեք, որտեղ կարող եք հանդիպել, եթե բաժանվեք միմյանցից:
 - Պատճենեք կամ լուսանկարեք ձեր անձը հաստատող փաստաթղթերը:
 - Թաքցրեք դրամը կամ բանկային քարտերը տարբեր տեղերում այն դեպքի համար, եթե կորցնեք ձեր պայուսակը:
- Գովաքեք ինքներդ ձեզ, որ անում եք հնարավոր ամեն ինչ:

**ՄԵՐ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻՆ ՄԱՐԴԿԱՆՑ ՎԱՃԱՌՔՈՎ
ԶԲԱՂՎՈՂՆԵՐԻՑ ՊԱՇՏՊԱՆԵԼԸ**

- Սովորեցրեք ձեր երեխաներին, որ մարդկանց վաճառքով զբաղվողները ստում են, որպեսզի մարդիկ աշխատեն իրենց համար կամ սեքսով զբաղվեն իրենց հետ:
 - Մարդկանց վաճառքով զբաղվողները կարող են լինել տղամարդիկ, կանայք, զույգեր, զինվորական հագուստով կամ գունավոր բաճկոններով մարդիկ:
 - Վստահեք ձեր բնագղներին: Եթե ինչ-որ բան տարօրինակ է թվում, անհապաղ հեռացեք:
 - Անձը հաստատող փաստաթուղթ խնդրեք, նախքան որևէ մեկից օգնություն, փոխադրում կամ ապաստան ընդունելը: Եթե ոստիկաններ կան մոտակայքում, ճշտեք նրանցից:
- Սա կօգնի ձեզ խուսափել վտանգից և գտնել ազնիվ մարդկանց, ովքեր ցանկանում են օգնել:

**ՄԵՐ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻ ՀԵՏ
ԱՊԱՀՈՎ ՃԱՄՓՈՐԴԵԼԸ**

- Ճամփորդեք ձեզ ծանոթ մարդկանց հետ:
 - Ձեր վստահված անձին պատմեք ձեր ճամփորդության ծրագրի մասին, թե ուր եք գնում և ում հետ:
 - Ձեր վստահված անձանց հետ կողային բառ մտածեք, որպեսզի տեղեկացնեք նրանց, որ վտանգի մեջ եք:
 - Ձեր անձնագիրը կամ անձը հաստատող փաստաթղթերը որևէ մեկին մի տվեք:
- Դուք անում եք ամեն ինչ ձեր երեխաներին պաշտպանելու համար: Դուք հրաշալի եք:

**ՄԵՐ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻՆ ՍԵՌԱԿԱՆ
ԲՈՆՈՒԹՅՈՒՆԻՑ ՊԱՇՏՊԱՆԵԼԸ**

- Սովորեցրեք ձեր երեխային, որ ոչ ոք չի կարող նրանց ձեռք տալ:
 - Սովորեք ասել և գոռալ «ոչ»:
 - Խոսեք նրանց հետ վտանգավոր տեղերի և մարդկանց մասին:
 - Եթե չարաշահում է տեղի ունենում, հավատացեք ձեր երեխային: Ասեք, որ դա իր մեղքը չէ, և դուք սիրում եք իրեն:
- Մենք գիտենք, որ դժվար է, բայց ձեր երեխայի հետ խոսելն օգնում է պաշտպանել նրան: Մենք հպարտ ենք ձեզանով:

**ՄԵՐ ԵՐԵՒԱՆԵՐԻՆ ՕԳՆԵԼԸ, ԵՐԲ
ՄԱՀԱՆՈՒՄ Է ՍԻՐԵԼԻ ՄԵԿԸ**

- Պարզ բառերով ասեք նրանց, որ անձը մահացել է և չի վերադառնա:
 - Հստակ բացատրեք երեխաներին, թե ով է հոգ տանելու նրանց համար այս պահից սկսած:
 - Լսեք և ընդունեք այն, ինչ զգում է երեխան: Երեխաները կարող են ուրախ թվալ, բայց տխուր լինել:
 - Միասին որևէ բան արեք, որպեսզի հրաժեշտ տաք այդ անձին՝ երգ, նամակ կամ աղոթք:
- Դուք նույնպես ցավ եք ապրում: Մի պահ կանգ առեք և շունչ քաշեք: Հպարտ եղեք ձեզանով:

Սկանավորեք այս QR կոդը կամ այցելեք ukraineparenting.com