

ԾՆՈՂՆԵՐԸ և ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԸ ՀԵՐՈՍՆԵՐ ԵՆ-  
ՊԱՇՏՊԱՆԵՔ ԶԵՐ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻՆ ԾԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ  
ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ:



## ՀՈԳ ՏԱՆԵՔ ԶԵՋ, ՈՐՊԵՍՋԻ ԿԱՐՈՂԱՆԱՔ ԱԶԱԿՑԵԼ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻՆ:

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



World Health  
Organization



for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH



UNIVERSITY OF  
OXFORD

ԾՆՈՂՆԵՐԸ և ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԸ ՀԵՐՈՍՆԵՐ ԵՆ-  
ՊԱՇՏՊԱՆԵՔ ԶԵՐ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻՆ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ  
ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ:



## ՕԳՆԵՔ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻՆ ՃԳՆԱԺԱՄՈՒՄ:

- 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 րանի համար:



World Health  
Organization

unicef   
for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF  
OXFORD

ԾՆՈՂՆԵՐԸ և ԽՆԱՄԱԿԱՆՆԵՐԸ ՀԵՐՈՍՆԵՐ ԵՆ-  
ՊԱՇՏՊԱՆԵՔ ՁԵՐ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻՆ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ  
ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ:



## ՀԱՂԹԱՀԱՐԵԼ ՍԹՐԵՍԸ, ՏԽՐՈՒԹՅՈՒՆԸ 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:



ԾՆՈՂՆԵՐԸ և ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԸ ՀԵՐՈՍՆԵՐ ԵՆ-  
ՊԱՇՏՊԱՆԵՔ ՁԵՐ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻՆ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ  
ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ:



## ՊՐԱԿՏԻԿ ՔԱՅԼԵՐ, ՈՐՈՆՔ ԿՕԳՆԵՆ ՄԵՋ 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:
- Դիմացինիդ օգնելը կնպաստի ձեր ինքնազգացողությանը:

Մեր երեխաները մեզանից են սովորում հանգստություն և բարություն:



World Health  
Organization

unicef   
for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF  
OXFORD

ԾՆՈՂՆԵՐԸ և ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԸ ՀԵՐՈՍՆԵՐ ԵՆ-  
ՊԱՇՏՊԱՆԵՔ ՁԵՐ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻՆ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ  
ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ:



## ՀԻՆԳ ՐՈՊԵ ՀԱՏԿԱՅՐԵՔ ՁԵՐ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻ 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:



World Health  
Organization

unicef   
for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF  
OXFORD

ԾՆՈՂՆԵՐԸ և ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԸ ՀԵՐՈՍՆԵՐ ԵՆ-  
ՊԱՇՏՊԱՆԵՔ ԶԵՐ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻՆ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ  
ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ:



## ՓՈՔՐ ՔԱՅԼԵՐԸ ՕԳՆՈՒՄ ԵՆ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻՆ 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:



World Health  
Organization



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



ԾՆՈՂՆԵՐԸ և ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԸ ՀԵՐՈՍՆԵՐ ԵՆ-  
ՊԱՇՏՊԱՆՔԶԵՐ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻՆ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ  
ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ:



## ԶՈՐԱՅՆԵԼ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻ ԿԱՐՈՂՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ 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:



World Health  
Organization

unicef   
for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF  
OXFORD

ԾՆՈՂՆԵՐԸ և ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԸ ՀԵՐՈՍՆԵՐ ԵՆ-  
ՊԱՇՏՊԱՆԵՔ ԶԵՐ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻՆ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ  
ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ:



## 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:



World Health  
Organization

unicef   
for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF  
OXFORD



ԾՆՈՂՆԵՐԸ և ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԸ ՀԵՐՈՍՆԵՐ ԵՆ-  
ՊԱՇՏՊԱՆՔԶԵՐ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻՆ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ  
ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ:



## ԱՊԱՀՈՎՈՒԹՅԱՆ ԹԵՐԹԻԿ ՅՈՒՐԱՔԱՆՉՅՈՒՐ ԵՐԵԽԱՅԻ 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:



World Health  
Organization

unicef   
for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF  
OXFORD

ԾՆՈՂՆԵՐԸ և ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԸ ՀԵՐՈՍՆԵՐ ԵՆ-  
ՊԱՇՏՊԱՆԵՔ ԶԵՐ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻՆ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ  
ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ:



## ՄԵՐ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻ ՀԵՏ ԱՆՎՏԱՆԳՈՒԹՅԱՆ ՊԼԱՆՆԵՐ ԿԱԶՄԵԼԸ

- Երեխայի հետ երգ կամ ասելուկ 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 դրանը կամ բանկային քարտերը տարբեր տեղերում այն դեպքի համար, եթե կորցնեք ձեր պայուսակը:
- Գովացեք ինքներդ ձեզ, որ անում եք հնարավոր ամեն ինչ:



unicef   
for every child



ԾՆՈՂՆԵՐԸ և ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԸ ՀԵՐՈՍՆԵՐ ԵՆ-  
ՊԱՇՏՊԱՆՔԷ ՁԵՐ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻՆ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ  
ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ:



## ՄԵՐ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻՆ ՄԱՐԴԿԱՆՑ ՎԱՃԱՌՔՈՎ ԶԲԱԴՎՈՂՆԵՐԻՑ 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 բնագոյներին: 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:



ԾՆՈՂՆԵՐԸ և ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԸ ՀԵՐՈՍՆԵՐ ԵՆ-  
ՊԱՇՏՊԱՆԵՔ ՁԵՐ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻՆ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ  
ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ:



## ՄԵՐ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ 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:



unicef   
for every child



ԾՆՈՂՆԵՐԸ և ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԸ ՀԵՐՈՍՆԵՐ ԵՆ-  
ՊԱՇՏՊԱՆՔԷ ԶԵՐ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻՆ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ  
ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ:



## ՄԵՐ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻՆ ՍԵՌԱԿԱՆ ԲՈՒՆՈՒԹՅՈՒՆԻՑ 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:



unicef   
for every child



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF  
OXFORD

ԾՆՈՂՆԵՐԸ և ԽՆԱՄԱԿԱԼՆԵՐԸ ՀԵՐՈՍՆԵՐ ԵՆ-  
ՊԱՇՏՊԱՆԵՔ ԶԵՐ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻՆ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ  
ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ:



## ՄԵՐ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻՆ ՕԳՆԵԼԸ, ԵՐԲ ՄԱՀԱՆՈՒՄ Է ՄԻՐԵԼԻ 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:



World Health  
Organization

unicef   
for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF  
OXFORD

ԾՆՈՂՆԵՐԸ և ԽՆԱՄԱԿԱՆՆԵՐԸ ՀԵՐՈՍՆԵՐ ԵՆ-  
ՊԱՇՏՊԱՆԵՔ ՁԵՐ ԵՐԵԽԱՆՆԵՐԻՆ ՃԳՆԱԺԱՄԱՅԻՆ  
ԻՐԱՎԻՃԱԿՈՒՄ:



World Health  
Organization

unicef   
for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF  
OXFORD



Maestral 

Changing  
THE WAY WE  
care



ECDAN  
Early Childhood Development Action Network



THE MHPSS  
COLLABORATIVE  
FOR CHILDREN & FAMILIES IN ADVERSITY



End Violence  
Against Children



Save the  
Children