



## TÖRÖDJ MAGADDAL, HOGY TÁMOGATNI TUDD A GYEREKEKET

- Ha túl sok a stressz, szánj magadra 30 másodpercet.
- Hallgasd a lélegzeted, ahogy be- és kilélegzel.
- Tedd a kezed a hasadra, és érezd, ahogy minden egyes lélegzetvételnél emelkedik és süllyed.
- Aztán csak a lélegzetedre figyelj egy ideig.

Próbáld minden nap csinálni ezt. Elképesztő vagy.

## SEGÍTS A GYEREKEKNEK MEGBIRKÓZNI A KRÍZISSEL

- A gyermekek megijedhetnek, összezavarodhatnak és dühöseks lehetnek. Szükségük van a támogatásodra.
- Figyelj a gyerekekre, amikor elmesélik, hogyan érzik magukat.
- Fogadd el, hogy mit éreznek, és adj nekik vigaszt.
- Légy őszinte, de próbáld meg pozitív maradni. Minden este dicsérd meg a gyerekeket és magadat valamiért.

## PRAKTIKUS MÓDSZEREK A BOLDOGULÁSHOZ

- Még ha nehéznek is tűnik, próbáld meg napi rutint kialakítani magadnak.
- A rutin segít a gyerekeknek, hogy biztonságban érezzék magukat. Próbáld mindennapi szokásokat létrehozni, mint például az étkezések vagy a házfeladat.
- Másnak segítve te is jobban érezheted magad. Gyermekünk nyugalmat és kedvességet tanulnak tőlünk.

## 5 PERC POZITÍV IDŐ A GYEREKEKSEL

- Kérdezd meg a gyerekeket, hogy mit szeretnének csinálni.
- Hallgasd meg őket, figyelj rájuk.
- Fordítsd rájuk a teljes figyelmedet.

A mindennapi játék és beszélgetés a gyerekekkel segít nekik abban, hogy biztonságban érezzék magukat.

## A STRESSZ, A ZAKLATOTTSÁG ÉS A DÜH KEZELÉSE

- Találj valakit, akivel beszélhetsz arról, hogyan érzed magad.
- Elvesztetted a fejed? Adj magadnak egy 10 másodperces szünetet.
- Lélegezz lassan be és ki ötször. Ezután próbáld meg nyugodtabban reagálni.

Légy büszke magadra minden alkalommal, amikor ezt kipróbálsz.

## APRÓ DOLGOK SEGÍTENEK A GYERMEKEK BIZTONSÁGÁBAN

- Készíts terveket a gyerekekkel a biztonság megőrzésének gyakorlati módjairól.
- Próbáld meg a gyerekeket szülőknél, családtagoknál vagy olyan barátoknál hagyni, akikben megbízol.
- Készítsetek közösen egy tervet arra vonatkozóan, hogy mi a teendő, ha különváltok.

A gyerekekkel való tervezés segít abban, hogy ők is nagyobb biztonságban érezzék magukat.

## A GYERMEKEK EREJÉNEK ÉPÍTÉSE VÁLSÁGHELYZETBEN

- Kérd meg a gyerekeket, hogy segítsenek a családi teendőkben.
- Dicsérd meg a gyerekeket, ha igyekeznek vagy jól teljesítenek.
- Ez segíteni fogja őket abban, hogy ismét jó dolgokat tegyenek.

A dicséret azt mutatja a gyerekeknek, hogy észreveszed őket és törődsz velük.



unicef  
for every child



A látogatáshoz olvassa be ezt a QR-kódot [ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com)





## MARADJANAK EGYÜTT A CSALÁDOK

- Magyarázd meg a gyerekeknek, hogy ha együtt maradnak, biztonságban lesznek.
- Mindig tartsd a közeledben a gyerekeket, vagy bízd őket megbízható személyre.
- Fogd meg a gyerekek kezét, vagy magad előtt vedesd őket.
- Ha járműbe szálltok, maradj ugyanabban a járműben, mint a gyerekek.

Csodálatos vagy, még akkor is, amikor teljesen kimerültnek érzed magad. Légy büszke magadra!

## KÉSZÍTS BIZTONSÁGI JEGYZETET MINDEN GYEREKNEK

- A biztonsági jegyzetet helyezd műanyag védőtokba, vagy tartsd vízhatlan zacskóban.
- Írd rá a teljes neved és telefonszámod, valamint három általad megbízhatónak tartott személy nevét és telefonszámát.
- Írd fel, ha a gyermeknek szüksége van bármilyen gyógyszerre, illetve ha bármilyen különleges szükséglete vagy fogyatékosága van.
- Minden gyerek személyén rejtse el egy biztonsági jegyzetet (pl. egy zsebben, amit mindig hordanak vagy egy nyakláncra vagy a cipőjükből).

Felkészült vagy, és mi nagyon büszkék vagyunk rád!

## BESZÉLJ MEG EGY BIZTONSÁGI TERVET A GYEREKEKKEL

- Találj ki egy éneket vagy mondókát a gyermekeddel, hogy jól megjegyezze a teljes neved és telefonszámod, valamint egy általad megbízhatónak tartott személy nevét és telefonszámát is. Minden nap ismételd el a gyerekekkel.
- Minden nap egyértelműen beszéljétek meg, hogy hol találkozzatok, ha elveszítitek egymást.
- Az összes személyazonossági okmányaidról készíts fénymásolatot vagy fényképet.
- Különböző helyekre rejtse el a pénzedet vagy a bankkártyáidat, arra az esetre, ha elveszíted a poggyászatot.

Dicséred meg önmagad, hiszen mindent megteszel!

## VÉDD MEG A GYEREKEKET AZ EMBERKERESKEDŐKTŐL

- Magyarázd meg a gyerekeknek, hogy az emberkereskedők hazudni szoktak, hogy rávegyenek valakit, hogy neki dolgozzanak, vagy hogy szexuálisan kizsákmányolhassák őket.
- Az emberkereskedők lehetnek férfiak, nők vagy akár párok is, és viselhetnek katonai ruhát vagy színes kabátot.
- Bízz a saját ösztöneidben. Ha gyanúsnak érzel egy helyzetet, azonnal távozz!
- Mindig kérj fényképes azonosító okmányt, mielőtt elfogadnád bárkinek a segítségét, beszéljél a járműjébe, vagy elmennél a szállására. Ha találsz a helyszínen rendőrt, őt is kérdezd meg.

Így elkerülheted a veszélyes helyzeteket, és megtalálhatod azokat a becsületes embereket, akik valóban segíteni akarnak.

## UTAZZ BIZTONSÁGBAN A GYEREKEKKEL

- Utazz együtt csoportban olyanokkal, akiket jól ismersz.
- Egy megbízható személynek mindig mondd meg, hova készülsz, hol tartózkodsz és kivel.
- Beszélg meg egy jelszót a megbízható ismerőseiddel, hogy tudtukra adhasd, ha veszélyben vagy.
- Ne add oda senkinek az útleveledet vagy személyazonosító okmányaidat.

Mindezzel a gyerekeidet véded. Valóban csodálatos vagy!

## VÉDD MEG A GYEREKEKET A NEMI ERŐSZAKTÓL

- Tanítsd meg a gyermeked, hogy senkinek nincs joga megérinteni őt.
- Gyakoroljátok együtt, hogyan kell nemet mondani és kiáltani.
- Magyarázd meg neki, hogy milyen helyek és emberek lehetnek veszélyesek.
- Ha a gyermeked beszámol arról, hogy bántalmazták, higgyél neki. Mondd meg neki, hogy nem az ő hibája volt, és hogy szereted őt.

Tudjuk, hogy nehéz, de a gyermekedet véded meg azzal, hogy megbeszéled vele ezeket a dolgokat. Mi büszkék vagyunk rád!

## SEGÍTS A GYEREKEKNEK, HA EGY SZERETETT SZEMÉLY MEGHAL

- Könnyen érthető szavakkal magyarázd meg neki, hogy az illető meghalt, és többé nem jön vissza.
- Egyértelműen közöld a gyerekekkel, hogy mostantól ki fog rájuk vigyázni.
- Hallgasd meg a gyermeked érzéseit, és fogadd el azokat. Előfordulhat, hogy egy gyerek vidámnak tűnik, de valójában szomorú.
- Együtt találjátok meg a módját, hogyan búcsúzzatok el az illetőtől – egy énekekkel, egy levéllel, vagy egy imádsággal.

Neked is biztosan fáj. Hagyj magadnak egy percet, hogy fellélegezhess. Légy büszke magadra.



A látogatáshoz olvassa be ezt a QR-kódot [ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com)

