



## AKO SA STARÁŤ O SEBA, ABY STE MOHLI POMÔCŤ DEŤOM

- Ak ste vystavení príliš veľkému stresu, na 30 sekúnd sa sústreďte len na seba.
- Započúvajte sa do svojich nádychov a výdychov.
- Položte si ruku na brucho a vnímajte, ako sa zdvíha a klesá pri každom nádychu a vydýchu.
- Potom na chvíľu len počúvajte svoj dych.

Skúste to robiť každý deň. Ste úžasní.

## AKO SA PRAKTICKY VYROVNAŤ SO SITUACIOU

- Aj keď je to náročné, snažte sa mať denný režim.
- Rutina deťom pomáha, aby sa cítili bezpečne. Ak je to možné, v rámci svojho denného režimu spoločne jedzte alebo si robte domáce úlohy.
- Keď pomáhame iným, sami sa môžeme cítiť lepšie.

Naše deti sa učia pokoju a láskavosti od nás.

## AKO POSKYTNÚŤ PODPORU, KEĎ SÚ DETI VYSTRAŠENÉ, ZMÄTENÉ A NAHNEVANÉ

- Pomôžte deťom vyrovnať sa s krízou.
- Počúvajte, keď rozprávajú o tom, ako sa cítia.
- Prijmite ich pocity a poskytnite im útechu.
- Buďte úprimní, ale snažte zostať pozitívni.

Každý večer svoje dieťa a seba pochváľte za niečo, čo ste zvládli.

## AKO STRÁVIŤ S DEŤMI 5 MINÚT V POZITÍVOM DUCHU

- Opýtajte sa ich, čo by chceli robiť.
- Počúvajte ich, pozerajte sa na nich.
- Venujte im celú svoju pozornosť.

Keď sa s deťmi každý deň hráte a rozprávate, pomáha im to cítiť sa bezpečne.

## AKO SA VYROVNAŤ SO STRESOM, ROZRUŠENÍM A HNEVOM

- Nájdite niekoho, s kým sa môžete porozprávať o svojich pocitoch.
- Strácať nervy? Doprajte si 10-sekundovú prestávku.
- Päťkrát sa pomaly nadýchnite a vydýchnite. Skúste potom reagovať pokojnejšie.

Buďte na seba hrdí vždy, keď to skúsite.

## AKO MALÍČKOSTI POMÁHAJÚ, ABY SA DETI CÍTLI BEZPEČNE

- Pripravte si s deťmi praktický plán, ako zostať v bezpečí.
- Snažte sa nechávať deti s rodičmi, rodinou alebo známymi, ktorým dôverujete.
- Dohodnite si plán, čo budete robiť, ak vás od seba oddelia.

Plánujte veci spolu s deťmi, pomáha im to cítiť sa bezpečnejšie.

## AKO BUDOVAŤ ODOLNOSŤ DETÍ POČAS KRÍZY

- Poproste deti, aby pomáhali s rodinnými úlohami.
- Pochváľte ich, keď vidíte snahu alebo sa im niečo podarí.
- Bude ich to motivovať, aby znova chceli pomáhať.

Vďaka pochvale si deti uvedomujú, že si ich všímame a záleží vám na nich.



unicef  
for every child



Načítajte tento QR kód alebo navštívte [ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com)





## AKO UDRŽAŤ RODINU POKOPE

- Povedzte deťom, že pokope budete v bezpečí.
- Deti majte vždy pri sebe alebo ich zverte niekomu, komu dôverujete.
- Držte ich za ruku alebo ich vedte pred sebou.
- Vezte sa spolu s nimi v tom istom aute.

Aj keď sa cítite vyčerpaní, počínate si skvele. Buďte na seba hrdí.

## AKO NAPÍSAŤ DIETĀTU LÍSTOK S INFORMÁCIAMI

- Lístok s informáciami vložte do plastového obalu a vodotesnej tašky.
- Napíšte naň celé meno dieťaťa, telefónne číslo a mená troch ľudí, ktorým dôverujete.
- Napíšte naň, aké lieky berie, či má špeciálne potreby alebo zdravotné postihnutie.
- Lístok dieťaťa u skryte, napr. do vrečka oblečenia, ktoré má vždy na sebe, do náhrdelníka alebo do topánky.

Robíte všetko, aby ste boli pripravení – sme na vás hrdí.

## AKO SI S DEŤMI VYTVORIŤ BEZPEČNOSTNÝ PLÁN

- S dieťaťom si vymyslíte pieseň alebo popevok, pomocou ktorého si zapamätajú vaše celé meno, telefónne číslo, ako aj číslo niekoho, komu dôverujete. Každý deň si pieseň zopakujte.
- Každý deň sa dohodnite na jasnom mieste, kde sa stretnete, ak sa náhodou rozdelíte.
- Urobte si kópie všetkých osobných dokladov alebo si ich odfoťte.
- Skryte si peniaze a platobné karty na rôzne miesta, ak by ste náhodou prišli o batožinu.

Buďte na seba pyšní, robíte všetko, čo je vo vašich silách.

## AKO OCHRÁNIŤ DETI PRED OBCHODNÍKMI S ĽUĎMI

- Naučte deti, že obchodníci s ľuďmi klamú, len aby niekoho donútili pracovať alebo mať s nimi sex.
- Obchodníci s ľuďmi môžu byť muži, ženy, páry, ľudia vo vojenskej uniforme, ale aj farebnej vetrovke.
- Dôverujte vlastnému inštinktu! Ak máte nepríjemný pocit, okamžite sa vzdajte.
- Skôr než od niekoho prijmete pomoc, ponuku odvozu alebo ubytovania, poproste ho, nech vám ukáže svoj doklad s fotografiou. Ak je na mieste polícia, poraďte sa s ňou.

Tak sa vyhnete nebezpečenstvu a spoznáte čestných ľudí, ktorí vám chcú pomôcť.

## AKO CESTOVAŤ S DEŤMI BEZPEČNE

- Cestujte v skupine ľudí, ktorých poznáte.
- Povedzte o plánovanej ceste, o aktuálnej polohe a sprievode niekomu, komu dôverujete.
- S ľuďmi, ktorým dôverujete, si určite heslo, aby ste im vedeli dať najavo, že ste v nebezpečenstve.
- Nikomu nedávajte svoj pas ani iné doklady.

Robíte všetko pre ochranu svojho dieťaťa. Ste úžasní.

## AKO OCHRÁNIŤ DETI PRED SEXUÁLNYM NÁSILÍM

- Naučte deti, že nikto sa ich nesmie dotýkať.
- Naučte ich hovoriť a kričať „nie“.
- Hovorte s nimi o nebezpečných miestach a ľuďoch.
- Ak dôjde k zneužitiu, verte svojmu dieťaťu. Povedzte mu, že to nie je jeho vina a že ho ľúbite.

Vieme, že je to ťažké, ale týmito rozhovormi svoje dieťa chránite. Sme na vás hrdí.

## AKO POMÔCŤ DEŤOM, KEĎ NĀM ZOMRIE NIEKTO BLÍZKY

- Čo najvecnejšie im vysvetlite, že osoba zomrela a už sa nevráti.
- Jasne im vysvetlite, kto sa o nich bude odteraz starať.
- Vypočujte svoje dieťa a prijmite jeho pocity. Dieťa môže vyzerat' šťastne, ale cítiť sa smutne.
- Nájdite spôsob, ako sa spoločne s osobou rozlúčiť' (pieseň, list, modlitba).

Aj vy určite trpíte. Zhlboka sa nadýchnite. Buďte na seba hrdí.

