

RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## AKO SA STARAŤ 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.



RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## AKO SA PRAKTICKY VYROVNAŤ SO SITUÁCIOU

- 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.



World Health  
Organization

unicef   
for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF  
OXFORD

RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



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

- Pomôžte det'om 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.

RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## AKO STRÁVIŤ S DEŤMI 5 MINÚT V POZITÍVNOM 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.

RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## AKO SA VYROVNAŤ SO STRESOM, ROZRUŠENÍM A HNEVOM

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

Buďte na seba hrdí vždy, keď to skúsite.



RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## AKO MALIČKOSTI 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.



RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## 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 všímate a záleží vám na nich.

RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## 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 ved'te pred sebou.
- Vezte sa spolu s nimi v tom istom aute.

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





RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## AKO NAPÍSAŤ DIETĀTU LÍSTOK S INFORMÁCIAMI

- Lístok s informáciami vložte do plastového obalu a vodotesnej tašky.
- Napíšte naň celé meno diet'at'a, telefónne číslo a mená troch ľudí, ktorým dôverujete.
- Napíšte naň, aké lieky berie, či má špeciálne potreby alebo zdravotné postihnutie.
- Lístok diet'at'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.



RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## 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 odfot'te.
- Skryte si peniaze a platobné karty na rôzne miesta, ak by ste náhodou prišli o batožinu.

Bud'te na seba pyšní, robíte všetko, čo je vo vašich silách.



unicef   
for every child



RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## 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, poprosťte 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.



World Health  
Organization

unicef   
for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH



UNIVERSITY OF  
OXFORD

RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## 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.



RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## 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 ľud'och.
- Ak dôjde k zneužitiu, verte svojmu dieť'at'u.  
Povedzte mu, že to nie je jeho vina a že ho ľúbite.

Vieme, že je to t'ažké, ale týmito rozhovormi svoje dieť'a chránite. Sme na vás hrdí.



RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## AKO POMŔČŤ DEŤOM, KEĎ NÁM 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.



# RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA: CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



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

