



## PRENEZ SOIN DE VOUS-MEME POUR SOUTENIR VOS ENFANTS

- Quand le stress est ingérable, prenez un moment pour vous-même.
- Ecoutez votre respiration, concentrez-vous sur l'inspiration et l'expiration.
- Placez votre main sur le ventre et écoutez comment il monte et descend à chaque respiration.
- Ensuite, écoutez votre respiration pendant quelques minutes.

Essayez de faire tout cela chaque jour. Vous êtes formidables.

## DES METHODES PRATIQUES POUR NOUS AIDER A FAIRE FACE A LA CRISE

- Même si cela peut être difficile, essayez de préserver une routine pour vous-même.
- Les actions routinières aident les enfants à se sentir protégés. Si vous êtes en mesure, gardez les routines quotidiennes comme les repas ou les devoirs scolaires.
- Le fait d'aider les autres, peut aussi vous aider à vous sentir mieux.

Nos enfants apprennent la paix et la gentillesse de nous.

## AIDEZ LES ENFANTS A FAIRE FACE A LA CRISE

- Les enfants peuvent être effrayés, confus et fâchés. Ils ont besoin de votre soutien.
- Ecoutez les enfants quand ils racontent ce qu'ils ressentent.
- Acceptez ce qu'ils ressentent et reconfortez-les.
- Essayez d'être honnêtes mais aussi de rester positifs.

Félicitez vos enfants et vous-même pour quelque chose chaque soir.

## 5 MINUTES DE POSITIVITE AVEC VOS ENFANTS

- Demandez aux enfants ce qu'ils aimeraient faire.
- Ecoutez-les, regardez-les.
- Accordez-leur toute votre attention

Des jeux et des conversations quotidiens peuvent les aider à se sentir protégés.

## GEREZ LE STRESS, LA TRISTESSE ET LA COLERE

- Cherchez quelqu'un avec qui vous pouvez parler de vos sentiments.
- Avez-vous perdu le contrôle? Prenez une pause de 10 secondes.
- Inspirez et expirez lentement cinq fois. Ensuite, essayez d'agir plus calmement.

Soyez fiers de vous-même à chaque fois que vous arrivez à faire tout cela.

## LES PETITS DETAILS PEUVENT AIDER A PROTEGER LES ENFANTS

- Planifiez avec vos enfants des méthodes pratiques pour vous protéger.
- Essayez de garder les enfants avec des parents, des membres de la famille ou des amis en qui vous avez confiance.
- Planifiez ensemble comment agir au cas où vous serez séparés.

La planification peut aider les enfants à se sentir en sécurité.

## RENFORCEZ LA CONFIANCE DES ENFANTS EN CRISE

- Demandez-leur de participer aux tâches familiales.
- Félicitez les enfants pour avoir fait ou même essayé quelque chose de bien.
- Cela les aidera à faire d'autres bonnes actions.

Féliciter les enfants leur montre votre attention et votre soin à leur égard.



Scannez le code QR pour accéder à [ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com)





### GARDEZ NOS FAMILLES ENSEMBLE

- o Dites aux enfants que rester ensemble vous aidera à les protéger.
- o Gardez vos enfants avec vous ou avec quelqu'un de confiance.
- o Tenez les enfants par la main, faites-les marcher devant vous.
- o Restez dans le même véhicule qu'eux. Même quand vous êtes épuisés, vous êtes extraordinaire. Soyez fiers de vous.

### REDIGEZ UNE NOTE DE SECURITE POUR CHAQUE ENFANT

- o La note de sécurité doit être recouverte de plastique ou gardée dans un sac étanche.
- o Ecrivez votre nom complet, votre numéro de téléphone et celui des trois personnes de confiance.
- o Indiquez tous les médicaments dont vos enfants ont besoin, ainsi que tout besoin spécial ou handicap.
- o Cachez la note de sécurité sur chaque enfant (par exemple dans la poche d'un vêtement qu'ils portent toujours, dans un collier ou dans des chaussures). Vous êtes en train de planifier votre sécurité – nous sommes fiers de vous.

### PLANIFIEZ VOTRE SECURITE AVEC NOS ENFANTS

- o Créez une chanson ou une mélodie avec votre enfant pour l'aider à ne pas oublier votre nom complet, votre numéro de téléphone et celui de quelqu'un de confiance. Répétez tout cela chaque jour.
- o Indiquez chaque jour un lieu de rendez-vous au cas où vous vous sépareriez.
- o Faites des copies ou prenez des photos de tous vos documents d'identité.
- o Cachez votre argent et vos cartes bancaires dans des différents endroits au cas où vous perdriez vos bagages.

Félicitez-vous de faire tout ce que vous pouvez.

### PROTECTION DE NOS ENFANTS CONTRE LES TRAFIQUANTS

- o Expliquez à vos enfants que les trafiquants trichent les autres pour les faire travailler ou pour les abuser sexuellement.
- o Les trafiquants peuvent être des hommes, des femmes, des couples, des personnes en uniforme militaire ou en veste colorée.
- o Faites confiance à votre instinct. Si quelque chose vous semble étrange, fuyez immédiatement.
- o Avant d'accepter de l'aide, un transport ou un logement par quelqu'un, demandez-leur de vous montrer une pièce d'identité avec photo. Autant que possible, contactez la police locale.

Cela vous aidera à éviter les risques et à trouver des personnes honnêtes qui veulent vous aider.

### COMMENT VOYAGER EN TOUTE SECURITE AVEC NOS ENFANTS

- o Voyagez avec un groupe de personnes que vous connaissez.
- o Informez quelqu'un de confiance de vos projets de voyage, où vous êtes et avec qui.
- o Créez un mot de passe à utiliser avec des personnes de confiance pour leur communiquer que vous êtes en danger.
- o Ne donnez vos pièces d'identité à personne. Tout ce que vous êtes en train de faire c'est pour protéger vos enfants. Vous êtes incroyables.

DFCH97H€B'89'BCG'9B: 5BHG''  
7CBHF 9 '@5'J €@9B79'G9LI 9@@9

- o =phdā n] r'€ngk] f'YfIk'i n] 'h] jkgf f] 'f'Ō'd' \jgā \] 'd'k'lgm' ] j&
- o 9ā] r%ā k'€kQ f l j Y f ] j '€ \ā ] ] 'I'€ [jā j 'Ō'gf rĒ
- o HYj d r'€ngk] f'YfIk' \] k' ] f \jgāk ] 'I' \] k' h] jkgf f] k' \Yf\_] ] ] mp&
- o =f' [Yk' \ŌZnk\$Y'I] k' [gnPYf [ ] '€ngk] f'YfIk&

Dites-leur que ce n'est pas de leur faute et que vous les aimez.  
F gnk'kYngf k i n] ' [Ō] k l' \ā [ā] \$e Yā k' Ō' [ge e nf ā Ylā f' Yn] [ 'd'k] f'YfIk' Yā ] '€'d'k' h] jgā ] j& f gnk'kge e ] k' p] j k' \] 'ngnk&

### AIDER NOS ENFANTS QUAND DES PERSONNES AIMÉES MEURENT

- o Dites-leur, dans la manière la plus simple possible, que cette personne est morte et ne reviendra pas.
- o Dites-leur, de façon claire, qui va s'occuper d'eux à partir de ce moment.
- o Ecoutez et acceptez tout ce que votre enfant ressent. Les enfants peuvent sembler heureux même quand ils sont tristes.
- o Faites quelque chose ensemble pour dire adieu à cette personne – une chanson, une lettre ou une prière.

Probablement, vous vous sentez mal aussi. Prenez un moment pour respirer. Soyez fiers de vous.



Scannez le code QR pour accéder à [ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com)

