



## 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 réconfortez-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 separeriez.
- 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 HYjd r'€ngk] f'YfIk' \] k' ] f \jgāk ] 'I' \] k' h] jkgf f] k' \Yf\_ ] j] 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] ' [Ōkl' \a [ā] \$e Yā' Ō' [ge e nf ā Ylāf' Yn] [ 'd'k' ] f'YfIk' Yā ] '€'d'k' h] jgā ] j& f gnk'kge e ] k' p] jk' \] '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)

