



דאגו לעצמכם, כדי שתוכלו לדאוג לילדיכם

- כשהלחץ הופך להיות בלתי נסבל, קחו 30 שניות לעצמכם.
- הקשיבו לנשימה שלכם כשאתם נושמים ונושפים.
- אתם יכולים להניח יד על הבטן וכך להרגיש את העלייה והירידה עם כל נשימה ונשיפה.
- ואז פשוט הקשיבו לנשימה שלכם.
- נסו לעשות את זה כל יום. אתם מדהימים.

חמש דקות של זמן איכות עם הילדים

- שאלו את הילדים מה הם רוצים לעשות.
- הקשיבו להם, הסתכלו עליהם.
- תנו להם את מלוא תשומת הלב.
- אם תשחקו ותשוחחו עם הילדים מדי יום, זה יעזור להם להרגיש בטוחים.

דרכים פרקטיות שיעזרו לנו להתמודד עם המצב

- גם כשאתם מרגישים שזה ממש קשה, נסו להמשיך לעשות חלק מהפעולות היומיומיות והשיגרתיות שאתם רגילים לבצע.
- שיגרה עוזרת לילדים להרגיש בטוחים. נסו למשל, במידה ואתם יכולים, לאכול ארוחות באותם זמנים שהייתם רגילים אליהם, לסייע להם להכין שיעורי בית ועוד.
- כאשר עוזרים למישהו אחר זה גורם לנו להרגיש טוב יותר.
- הילדים שלנו לומדים מאיתנו כיצד להישאר רגועים ואדיבים על אף המצב.

התמודדות עם לחץ, עצב וכעס

- נסו למצוא מישהו שאתם יכולים לשוחח איתו על איך שאתם מרגישים.
- מרגישים שאתם מאבדים שליטה? קחו פסק זמן של 10 שניות.
- נשמו עמוק, פנימה והחוצה, 5 פעמים. רק אז נסו להגיב בצורה רגועה יותר.
- תהיו גאים בעצמכם בכל פעם שאתם עושים את זה.

עיצרו לילדים להתמודד עם המשבר

- יתכן שהילדים מפחדים, מבולבלים או כועסים. הם צריכים את התמיכה שלכם.
- הקשיבו לילדים כשהם משתפים אתכם ברגשותיהם.
- קבלו את הרגשות שלהם ונחמו אותם.
- היו כנים - אבל נסו להישאר חיוביים.
- כל ערב, תנו מחמאה לילדים ולעצמכם על משהו שעשיתם.

גם דברים קטנים עוזרים להגן על הילדים

- חשבו עם הילדים על דרכים פרקטיות לשמירה על בטחונם.
- נסו להשאיר את הילדים עם ההורים, בני משפחה או חברים שאתם סומכים עליהם.
- תכננו יחד מה תעשו אם תאלצו להיפרד.
- כאשר משתפים את הילדים במה שקורה ומתכננים יחד איתם פתרונות זה עוזר להם להרגיש בטוחים.

כיצד לבנות חוסן אצל ילדים בשעת משבר

- בקשו מהילדים לעזור במטלות יומיומיות.
- החמיאו לילדים כאשר אתם רואים שהם מנסים או מצליחים לעשות את מה שביקשתם.
- זה יגרום להם לרצות לעשות את זה שוב.
- כשאתם נותנים לילדים מחמאה, הם מבינים ששמתם לב אליהם ושאיתם לכם מהם.

כדי לבקר QR סרוק את קוד ה ukraineparenting.com באתר





שומרים על המשפחה ביחד

- אמרו לילדים שאם הם ישארו ביחד הם יהיו בטוחים יותר.
- השאירו את הילדים רק עם מישהו שאתם מכירים.
- החזיקו את ידם או תנו להם ללכת לפניכם.
- הישארו באותו רכב יחד איתם.
- זכרו - גם כשאתם מותשים אתם עדיין נהדרים. היו גאים בעצמכם.

הכינו תג פרטים אישי לכל ילד

- על תג הפרטים האישי להיות מכוסה בניילון/פלסטיק או בשקית עמידה למים.
- רשמו את השם המלא וכן מספרי טלפון שלכם ושל שלושה אנשים שאתם סומכים עליהם.
- רשמו את שמות התרופות שהילד זקוק להם, וכן ציינו צרכים מיוחדים ונכויות.
- החביאו את התג במקום בטוח (למשל בכיס המכנסיים שהם תמיד לובשים, בתוך הנעל, או הצמידו לשרוך ותלו על הצוואר).
- אנחנו גאים בכם שאתם מתכוננים.

עריכת תוכניות מוגנות אישית עם ילדינו

- נסו לכתוב שיר או להשתמש במנגינה מוכרת שיעזרו לילדים לזכור את שמם המלא, מספר הטלפון שלכם ומספר טלפון נוסף של אדם שאתם סומכים עליו. תרגלו זאת כל יום.
- בכל יום מחדש חשבו ביחד על מקום בו תיפגשו אם תיפרדו.
- הכינו עותקים של כל המסמכים המזהים שלכם.
- החביאו כסף וכרטיסים בנקאיים במקומות שונים כך שלא תאבדו את כולם במידה והתיקים שלכם ילכו לאיבוד.
- החמיאו לעצמכם על כך שאתם עושים את כל מה שאתם יכולים כדי להגן על הילדים.

כיצד להגן על ילדים מפני חטיפה

- למדו את ילדיכם שיש אנשים מסוכנים שחוטפים ילדים ומשקרים כדי לגרום להם לעבוד בשבילם או לפגוע בהם מינית.
- החוטפים יכולים להיות כל אחד - גברים, נשים, זוגות, אנשים במדי צבא או במעילים בצבעים שונים.
- סמכו על תחושת הבטן שלכם. אם משהו מרגיש מוזר - ברחו משם מיד.
- בקשו לראות תעודת זהות מכל מי שמציע לכם עזרה, טרמפ או מקום לישון בו. אם אתם רואים שוטרים בסביבה - דברו איתם.
- הטיפים האלה יעזרו לכם להימנע מסכנה ולמצוא אנשים שאפשר לסמוך עליהם ויוכלו לעזור.

כיצד לנסוע בביטחה עם ילדים

- מומלץ לנסוע כחלק מקבוצה של אנשים שאתם מכירים.
- ספרו למישהו שאתם סומכים עליו על תוכניות הנסיעה שלכם, איפה תהיו ועם מי אתם נמצאים.
- חישבו על מילת קוד שמשמעותה "אני בסכנה" וספרו עליה לאנשים שאתם סומכים עליהם. כך תוכלו לעדכןם אם תהיו בסכנה והפושע נמצא לידיכם.
- אל תיתנו את הדרכון או תעודת הזהות שלכם לאף אחד. אתם עושים הכל כדי להגן על הילדים. אתם נפלאים.

כיצד להגן על ילדים מפני פגיעה מינית

- למדו את ילדיכם שלאף אחד אין זכות לגעת בהם.
- תרגלו אמירה ואפילו צעקה של המילה "לא!!".
- דברו איתם על מקומות ואנשים מסוכנים.
- אם ילד מספר כי עבר תקיפה מינית - תאמינו לו. תגידו לו שזה לא אשמתו, ושאתם אוהבים אותו.
- אנחנו יודעים שזה לא פשוט, אבל אם תדברו עם הילדים על הנושא זה יעזור להגן עליהם. אנחנו גאים בכם.

כיצד לסייע לילדים להתמודד עם מוות של אדם אהוב

- במילים פשוטות, אמרו לילדים שהאדם מת ולא יחזור יותר.
- הסבירו בצורה ברורה לילדים מי ידאג להם כעת.
- הקשיבו וקבלו כל רגש שהילדים מביעים. ילדים יכולים להראות שמחים למרות שבעצם הם עצובים.
- עשו משהו יחד כדי להיפרד מהאדם האהוב - שיר, כתיבת מכתב, או תפילה.
- גם לכם עצוב. קחו גם לכם רגע לנשום. תהיו גאים בעצמכם!



כדי לבקר QR סרוק את קוד ה ukraineparenting.com באתר

