

БАЦЬКІ І АПЕКУНЫ ВЫКОНВАЮЦЬ ГЕРАІЧНУЮ ПРАЦУ: АХОВА ДЗЯЦЕЙ У КРЫЗІСНАЙ СІТУАЦЫІ.



## ПАКЛАПАЦІЦЕСЯ ПРА СЯБЕ, КАБ МЕЦЬ СІЛЫ ПАДТРЫМАЦЬ ДЗЯЦЕЙ

- Калі стрэс невыносны, зрабіце перапынак у 30 секунд каб прыйсці ў сябе.
- Прыслухайцеся да свайго дыхання, адчуўце, як вы ўдыхаеце і выдыхаеце.
- Можце пакласці руку на живот і адчуць, як ён падымаецца і апускаецца разам з вашым дыханнем.
- Потым некаторы час проста сачыце за дыханнем.

Паўтарайце кожны дзень. Вы цудоўныя.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH

БАЦЬКІ І АПЕКУНЫ ВЫКОНВАЮЦЬ ГЕРАІЧНУЮ ПРАЦУ: АХОВА ДЗЯЦЕЙ У КРЫЗІСНАЙ СІТУАЦЫІ.



## ПРАКТЫЧНЫЯ СПАСАБЫ ДАПАМАГЧЫ САБЕ У ПЕРААДОЛЕННІ СТРЭСУ

- Нават калі цяжка, паспрабуйце ўстадываць штодзённую руціну.
- Руціна дапамагае дзецям адчуваць сябе ў бяспецы. Калі магчыма, зрабіце такія заняткі як ежу ці дамашнія заданні рэгулярнай штодзённай руцінай.
- Дапамога іншым таксама можа дапамагчы вам.

Нашы дзеці вучацца спакою і дабраце ў нас.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



БАЦЬКІ І АПЕКУНЫ ВЫКОНВАЮЦЬ ГЕРАІЧНУЮ ПРАЦУ: АХОВА ДЗЯЦЕЙ У КРЫЗІСНАЙ СІТУАЦЫІ.



## ДАПАМАЖЫЦЕ ДЗЕЦЯМ ПЕРААДОЛЕЦЬ КРЫЗІС

- Дзеці могуць быць напужаныя, разгубленыя ці раззлаваныя. Ім патрэбна ваша падтрымка.
- Выслухоўвайце дзяцей, калі яны расказваюць, як адчуваюць сябе ў дадзены момант.
- Прыміце іх адчуванні і супакойце іх.
- Будзьце сумленнымі, але захоўвайце пазітыўны настрой.

Кожны вечар пахваліце дзяцей і сябе за што-небудзь.



БАЦЬКІ І АПЕКУНЫ ВЫКОНВАЮЦЬ ГЕРАІЧНУЮ ПРАЦУ: АХОВА ДЗЯЦЕЙ У КРЫЗІСНАЙ СІТУАЦЫІ.



## 5 ХВІЛІН ПАЗІТЫВУ І СТАНОЎЧЫХ ЭМОЦЫЙ З ДЗЕЦЬМІ

- Запытайцеся ў дзяцей, што яны хацелі б рабіць.
- Слухайце іх, глядзіце на іх.
- Давайце ім усю вашу ўвагу.

Штодзённыя гульні і размовы з дзецьмі дапамагаюць ім адчуваць сябя ў бяспецы.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH

БАЦЬКІ І АПЕКУНЫ ВЫКОНВАЮЦЬ ГЕРАІЧНУЮ ПРАЦУ: АХОВА ДЗЯЦЕЙ У КРЫЗІСНАЙ СИТУАЦЫІ.



## ПЕРААДОЛЕННЕ СТРЭСУ, ЖУРБЫ І ЗЛОСЦІ

- Знайдзіце кагосьці, з кім вы маглі б пагаварыць аб сваіх пачуццях.
- Злуецеся? Зрабіце паузу на 10 секунд.
- Пяць разоў удыхніце і выдахніце. Потым паспрабуйце адказаць спакайней.

Дзякуйце сябе кожны раз калі робіце гэта.



БАЦЬКІ І АПЕКУНЫ ВЫКОНВАЮЦЬ ГЕРАІЧНУЮ ПРАЦУ: АХОВА ДЗЯЦЕЙ У КРЫЗІСНАЙ СІТУАЦЫІ.



## ЧАСАМ НАВАТ ПАЎСЯДЗЁННЫЯ ДРОБЯЗІ ДАПАМАГАЮЦЬ ДЗЕЦЬМ АДЧУВАЦЬ СЯБЕ Ў БЯСПЕЦЫ

- Абмяркоўвайце з дзецьмі практычныя спосабы захавання бяспекі.
- Старайцеся, каб дзеці знаходзіліся з бацькамі, сям'ёй ці сябрамі, якім давяраеце.
- Падрыхтуйце план дзеянняў на выпадак раз'яднання.

Планаванне разам з дзецьмі дапамагае ім адчуваць сябе ў бяспецы.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH

БАЦЬКІ І АПЕКУНЫ ВЫКОНВАЮЦЬ ГЕРАІЧНУЮ ПРАЦУ: АХОВА ДЗЯЦЕЙ У КРЫЗІСНАЙ СІТУАЦЫІ.



## ЯК ПАДТРЫМАЦЬ ДЗЯЦЕЙ У КРЫЗІСНАЙ СІТУАЦЫІ

- Прасіце дзяцей дапамагаць з сямейнымі абавязкамі.
- Хваліце дзяцей за тое, што яны стараліся ці добра выканалі заданне.
- Гэта дапаможа ім добра справіцца ў наступны раз.

Калі вы хваліце дзяцей, вы паказваеце ім ваш клопат і ўвагу.



# БАЦЬКІ І АПЕКУНЫ – ГЕРОІ: АБАРОНА ДЗЯЦЕЙ У КРЫЗІСНАЙ СІТУАЦЫІ



## ТРЫМАЙЦЕ СВАЮ СЯМ'Ю РАЗАМ

- Скажыце дзецям, што для захавання бяспекі патрэбна заставацца разам.
- Пераканайцеся, што дзеці ўвесь час знаходзяцца побач з вамі ці з кім-небудзь, каму вы давяраеце.
- Трымайце іх за руку, хай яны ідуць перад вамі.
- Заставайцеся з імі ў адным аўтамабілі.

**Нават калі вы адчуваеце сябе знясіленым, памятайце што вы здзіўныя. Ганарыцеся сабой.**





# БАЦЬКІ І АПЕКУНЫ – ГЕРОІ: АБАРОНА ДЗЯЦЕЙ У КРЫЗІСНАЙ СІТУАЦЫІ



## СТВАРЫЦЕ ЗАПІСКУ БЯСПЕКІ ДЛЯ КОЖНАГА ДЗІЦЯ

- Запіска бяспецы павінна быць пакрыта пластыкам або захоўвана ў воданепранікальным пакеце.
- Напішыце поўнае імя дзіцяці і імёны і нумары тэлефона вас і трох людзей, якім вы давяраеце.
- Напішыце усе лекі, якія патрэбны вашаму дзіцяці, любыя асаблівыя патрэбы або нездольнасці.
- Схавайце запіску бяспекі на кожным дзіцяці (напрыклад, у кішэні ці на ланцужку, які яны заўсёды носяць, або ў абутку).

**Вы застаёцеся гатовыя. Вы можаце ганарыцца сабой.**



# БАЦЬКІ І АПЕКУНЫ – ГЕРОІ: АБАРОНА ДЗЯЦЕЙ У КРЫЗІСНАЙ СІТУАЦЫІ



## СКЛАДАЙЦЕ ПЛАНЫ БЯСПЕКІ З ВАШЫМІ ДЗЕЦЬМІ

- Складзіце разам з дзіцем песню або спеў, каб ён запомніў ваша поўнае імя і нумар тэлефона, а таксама нумар чалавека, якому вы давяраеце. Праходзьце гэта кожны дзень.
- Кожны дзень дамаўляйцеся пра дакладнае месца сустрэчы, на выпадак калі вы разлучыцеся.
- Зрабіце копіі або фатаграфіі ўсіх вашых дакументаў, якія пацвярджаюць вашу асобу.
- Схавайце грошы або банкаўскія карты ў розных месцах, на выпадак калі вы страціце сумкі.

Хваліце сябе за тое, што робіце ўсё магчымае.



# БАЦЬКІ І АПЕКУНЫ – ГЕРОІ: АБАРОНА ДЗЯЦЕЙ У КРЫЗІСНАЙ СІТУАЦЫІ



## АБАРАЊЦЕ ВАШЫХ ДЗЯЦЕЙ АД ГАНДАЛЬЦАЎ ЛЮДЗЬМІ

- Навучыце сваіх дзяцей, што гандальцы людзьмі хлусяць, каб прымусіць кагосьці працаваць на іх або займацца сэксам.
- Гандальцы людзьмі могуць быць мужчыны, жанчыны, пары. Яны могуць быць у вайсковым адзенні або каляровых куртках.
- Давярайце сваім інстынктам. Калі нешта здаецца дзіўным ці падазроным, пакіньце гэтае месца неадкладна.
- Запытайце пасведчанне асобы з фатаграфіяй, перш чым прыняць чыю-небудзь дапамогу, транспарт або месца для пражывання. Калі там ёсць мясцовая паліцыя, удакладніце ў іх.

Гэта дапамога вам пазбегнуць небяспекі і знайсці сумленых людзей, якія жадаюць дапамагчы.



# БАЦЬКІ І АПЕКУНЫ – ГЕРОІ: АБАРОНА ДЗЯЦЕЙ У КРЫЗІСНАЙ СІТУАЦЫІ



## ПАДАРОЖНІЧАЙЦЕ З ДЗЕЦЬМІ БЯСПЕЧНА

- Падарожнічайце ў групе людзей, якіх вы ведаеце.
- Заўсёды інфармуйце таго, каму вы давяраеце, аб вашых планах падарожжаў, таго, дзе і з кім вы знаходзіцеся.
- Складзіце кодавае слова з людзьмі, якім давяраеце, каб яны ведалі, калі вам пагражае небяспека.
- Не давайце нікому свой пашпарт або дакументы, якія сведчаць асобу.

**Усё, што вы робіце, заабараняе вашых дзяцей. Ведайце, што вы неверагодныя.**



# БАЦЬКІ І АПЕКУНЫ – ГЕРОІ: АБАРОНА ДЗЯЦЕЙ У КРЫЗІСНАЙ СІТУАЦЫІ



## АБАРОНА ДЗЯЦЕЙ АД СЕКСУАЛЬНАГА ГАЛУ

- Навучыце дзіцяці, што ніхто не мае права чапаць яго.
- Трэніруйце дзяцей казаць і крычаць “не”
- Размаўляйце з імі пра небяспечныя месцы і ненадзейных людзей.
- У выпадку калі злоўжыванні здараюцца, паверце свайму дзіцяці. Скажыце ім, што гэта не іх віна і што вы іх любіце.

**Мы ведаем, што гэта цяжка, але размова з дзіцем дапамагае абараніць яго. Вы можаце ганарыцца сабой.**



# БАЦЬКІ І АПЕКУНЫ – ГЕРОІ: АБАРОНА ДЗЯЦЕЙ У КРЫЗІСНАЙ СІТУАЦЫІ



## ДАПАМОГА ДЗЯЦЯМ У ВЫПАДКУ СМЕРЦІ БЛІЗКАГА ЧАЛАВЕКА

- Простымі словамі скажыце, што чалавек памёр і не вернецца.
- У выпадку калі змяняецца іх лад жыцця дакладна скажыце дзецям, хто з гэтага часу будзе за імі даглядаць.
- Слухайце і прымайце ўсё, што адчувае ваша дзіця. Дзеці могуць здавацца шчаслівымі, але пражываць гора.
- Зрабіце што-небудзь разам, каб развітацца з чалавекам - песню, ліст або малітву.

Вам таксама балюча. Знайдзіце час каб спакойна падыхаць.  
Ганарыцеся сабой.



# БАЦЬКІ І АПЕКУНЫ – ГЕРОІ: АБАРОНА ДЗЯЦЕЙ У КРЫЗІСНАЙ СІТУАЦЫІ



World Health  
Organization



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



End Violence  
Against Children



Save the  
Children