



## ПАКЛАПАЦІЦЕСЯ ПРА СЯБЕ, КАБ МЕЦЬ СІЛЫ ПАДТРЫМАЦЬ ДЗЯЦЕЙ

- Калі стрэс невыносны, зрабіце перапынак у 30 секунд каб прыйсці ў сябе.
- Прыслухайцеся да свайго дыхання, адчуіце, 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.

## ДАПАМАЖЫЦЕ ДЗЕЦЯМ ПЕРААДОЛЕЦЬ КРЫЗІС

- Дзеці могуць быць напужаныя, разгубленыя ці разлаваненыя. Ім патрэбна ваша падтрымка.
- Выслухоўвайце дзяцей, калі яны раскажваюць, 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.

## 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.

## 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 сябе ў бяспецы.

## ПЕРААДОЛЕННЕ СТРЭСУ, ЖУРБЫ І ЗЛОСЦІ

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

Дзякуйце сябе кожны раз калі робіце гэта.

## ЧАСАМ НАВАТ ПАЎСЯДЗЁННЫЯ ДРОБЯЗІ ДАПАМАГАЮЦЬ ДЗЕЦЯМ 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.

## 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 увагу.

Адскануйце гэты QR-код, каб  
наведаць  
[ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com)





## 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 дзіўныя. Ганарыцеся сабой.

## 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 дапаможа вам пазбегнуць небяспекі і знайсці сумленых людзей, якія жадаюць дапамагчы.

## 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.

## АБАРОНА ДЗЯЦЕЙ АД СЕКСУАЛЬНАГА ГАЛУ

- Навучыце дзіцяці, што ніхто не мае права чапаць яго.
- Трэнеруйце 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.

## СТВАРЫЦЕ ЗАПІСКУ БЯСПЕКІ ДЛЯ КОЖНАГА ДЗІЦЯ

- Запіска бяспекі 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 застаецеся гатовыя. Вы можаце ганарыцца сабой.

## 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.

## ДАПАМОГА ДЗЕЦЬМ 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.



unicef  
for every child



Адскануйце гэты QR-код,  
каб наведаць  
[ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com)

