



## ПОГРИЖЕТЕ СЕ ПЪРВО ЗА СЕБЕ СИ, ЗА ДА МОЖЕТЕ ДА СТЕ ОПОРА НА ДЕЦАТА СИ

- Ако почувствате, че стресът ви идва в повече, отделете 30 секунди за себе си, за да се успокоите.
- Вслушайте се в дишането си, докато си поемате дъх и издишвате.
- Можете да поставите ръка върху стомаха си, за да усетите издигането и спадането му с всяко вдишване и издишване.
- След това слушайте дишането си още малко.

Правете го всеки ден. Справяте се страхотно!

## ПОМАГАЙТЕ НА ДЕЦАТА СИ ДА СЕ СПРАВЯТ С КРИЗАТА

- Когато децата са уплашени, объркани и раздразнени, те имат нужда от вашата подкрепа.
- Изслушвайте ги, когато споделят чувствата си.
- Покажете им, че споделяте техните чувства и ги успокоявайте.
- Бъдете откровени, но се опитвайте да сте оптимистични.

Всяка вечер намирайте нещо, за което да похвалете децата си и себе си.

## КАК ДА СЕ СПРАВЯМЕ С ТРУДНОСТИТЕ

- Продължете да изпълнявате ежедневиите си задължения, дори когато ви е трудно.
- Навиците помагат на децата да се чувстват в безопасност. Опитвайте се да вършите обичайните дейности като хранене и учене, ако това е възможно.
- Помагайте на другите - така вие самите ще се почувствате по-добре.

Децата ни се учат от нас да са спокойни и състрадателни.

## ПЕТ ПОЗИТИВНИ МИНУТИ С ДЕЦАТА ВИ

- Питайте децата си какво биха искали да правят.
- Гледайте ги и се вслушвайте в тях.
- Давайте им цялото си внимание.

Играйте и разговаряйте с децата си всеки ден - така ще им помогнете да се чувстват в безопасност.

## ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ТРЕВОЖНОСТ, СТРЕС И ГНЯВ

- Намерете някого, с когото да можете да разговаряте за това, което изпитвате.
- Чувствате, че губите самообладание? Направете пауза от 10 секунди.
- Бавно вдишайте и издишайте пет пъти. След това се опитайте да реагирате по-спокойно.

Бъдете горди от себе си всеки път, когато опитате тази стратегия.

## МАЛКИ НЕЩА, КОИТО ПОМАГАТ НА ДЕЦАТА ДА СА В БЕЗОПАСНОСТ

- Правете планове си за мерки за безопасност заедно с децата си.
- Старайте се те да са с родителите, семейството или приятели, на които имате доверие.
- Заедно вземете решение какво да правите, ако бъдете разделени..

Включването на децата в процеса на планиране също им помага да се чувстват в безопасност.

## НАСЪРЧАВАНЕ НА УСТОЙЧИВОСТТА НА ДЕЦАТА ПО ВРЕМЕ НА КРИЗА

- Ангажирайте децата да помагат в семейните задължения и задачи.
- Насърчавайте ги, когато полагат усилия или се справят добре.
- Това ще им помогне да затвърдят добрите навици.

Окуражителните думи показват на децата, че им обръщате внимание и ви е грижа за тях.



Сканирайте този QR код, за да посетите [ukraine parenting.com](http://ukraine parenting.com)





## ДА ЗАДЪРЖИМ СЕМЕЙСТВОТА СИ ЗАЕДНО

- Кажете на децата, че ако останат заедно ще са в по-голяма безопасност.
- Дръжте децата при себе си, или при някого, на когото вярвате, през цялото време.
- Дръжте ги за ръка, накарайте ги да вървят пред вас.
- Останете в същото превозно средство заедно с тях.

Дори когато сте уморени, вие сте невероятни. Гордейте се със себе си.

## ПРАВЕНЕ НА ПЛАНОВЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТ С ДЕЦАТА НИ

- Измислете песничка или стихче с детето си, така че то да запомни пълното ви име и телефонен номер, както и номера на някого, на когото имате доверие. Повтаряйте и провечявайте дали е запомнило песничката всеки ден.
- Всеки ден уговаряйте ясно място където да се срещнете ако се изгубите.
- Направете копия или снимки на всичките си документи за самоличност.
- Скрийте пари или банкови карти на различни места, в случай че загубите чантите си.

Похвалете се, за това че правите най-доброто, на което сте способни.

## БЕЗОПАСНО ПЪТУВАНЕ С ДЕЦАТА НИ

- Пътувайте в група с хора, които познавате.
- Дръжте някого, на когото имате доверие, в течение за плановете си за пътуване, къде се намирате и с кого сте.
- Измислете кодова дума с хора, на които имате доверие, за да можете да ги уведомите, ако сте в опасност.
- Не давайте паспорта или документите си за самоличност на никого.

Всичко което правите защитава децата ви. Вие сте невероятни.

## ПОМОЩ ЗА ДЕЦАТА НИ КОГАТО НЯКОЙ КОГОТО ОБИЧАМЕ ПОЧИНЕ

- С прости думи, кажете им, че човекът е починал и няма да се върне.
- Ясно обяснете на децата кой ще ги гледа от тук нататък.
- Слушайте и приемайте всичко, което чувства детето ви. Децата може да изглеждат щастливи, но да са тъжни.
- Направете нещо заедно, за да се сбогувате с човека – песен, писмо или молитва.

Сигурно и вас ви боли. Отделете малко време, за да дишате. Бъдете горди със себе си.

## ПРАВЕНЕ НА БЕЛЕЖКА ЗА БЕЗОПАСНОСТ ЗА ВСЯКО ДЕТЕ

- Бележка за безопасност е опакована в найлонова опаковка или се съхранява във водоустойчива торба.
- Напишете трите си имена и телефонния си номер. Направете същото за трима души на които имате доверие.
- Напишете всички лекарства, от които детето ви се нуждае, всякакви специални нужди или увреждания.
- Скрийте бележка за безопасност у всяко дете (например в джоб, който то винаги носи, на огърлица или в една от обувките им).

Вие сте подготвени - ние се гордеем с вас.

## ЗАЩИТАВАНЕ НА ДЕЦАТА НИ ОТ ТРАФИКАНТИ

- Научете децата си, че трафикантите лъжат, за да накарат някого да работи или да прави секс за тях.
- Трафиканти могат да бъдат мъже, жени, двойки, във военни дрехи или цветни якета.
- Доверявайте се на инстинктите си. Ако нещо ви кара да се чувствате неудобно, избягвайте незабавно.
- Помолете да видите документ за самоличност със снимка, преди да приемете нечия помощ, транспорт или място за престой. Ако има местна полиция на близо, консултирайте се с тях.

Всичко това ще ви помогне да избегнете опасности и да намерите честните хора, които искат да помогнат.

## ЗАЩИТАВАНЕ НА ДЕЦАТА НИ ОТ СЕКСУАЛНО НАСИЛИЕ

- Научете детето си, че никой няма право да го докосва.
- Упражнявайте се с тях да казват и викат „не“.
- Говорете с тях за опасни места и хора.
- В случай че станат жертва на насилие, повярвайте на детето си. Кажете им, че не е тяхна вина и че ги обичате.

Знаем че е трудно, но разговорите с детето ви помагат да го защитите. Гордеем се с вас.



unicef  
for every child



Сканирайте този QR код,  
за да посетите  
[ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com)

