



ΦΡΟΝΤΙΣΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ, ΓΙΑ ΝΑ ΜΠΟΡΕΣΕΤΕ ΝΑ ΣΤΗΡΙΞΕΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ.

- Όταν υπάρχει πολύ άγχος, αφιερώστε 30 δευτερόλεπτα για τον εαυτό σας.
- Ακούστε την αναπνοή σας καθώς εισπνέετε και εκπνέετε.
- Μπορείτε να τοποθετήσετε την παλάμη στο στομάχι σας και να το νιώθετε να ανεβαίνει και να κατεβαίνει με κάθε αναπνοή
- Στη συνέχεια, ακούστε την αναπνοή σας για λίγο.

Προσπαθήστε να το κάνετε αυτό κάθε μέρα. Είστε καταπληκτικοί.

ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΒΟΗΘΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΑΣΦΑΛΗ

- Κάντε σχέδια με τα παιδιά σχετικά με πρακτικούς τρόπους να μείνετε ασφαλείς.
- Προσπαθήστε να κρατάτε τα παιδιά με τους γονείς, την οικογένεια ή τους φίλους που εμπιστεύεστε.
- Κάντε μαζί ένα σχέδιο για το τι θα κάνετε αν χωρίσετε.

Το να κάνετε σχέδια με τα παιδιά τα βοηθά να νιώθουν και αυτά πιο ασφαλή.

ΠΡΑΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΠΟΥ ΘΑ ΜΑΣ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΝΑ ΤΑ ΒΓΑΛΟΥΜΕ ΠΕΡΑ

- Ακόμα κι όταν είναι δύσκολο, προσπαθήστε να ακολουθήσετε κάποιες καθημερινές ρουτίνες για τον εαυτό σας.
- Οι ρουτίνες βοηθούν τα παιδιά να αισθάνονται ασφαλή. Εάν μπορείτε, δημιουργήστε καθημερινές ρουτίνες όπως γεύματα ή σχολικές εργασίες.
- Το να βοηθήσετε κάποιον άλλο μπορεί να σας κάνει να νιώσετε καλύτερα.

Τα παιδιά μας μαθαίνουν την ηρεμία και την καλοσύνη από εμάς.

5 ΛΕΠΤΑ ΘΕΤΙΚΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Ρωτήστε τα παιδιά τι θα ήθελαν να κάνουν.
- Ακούστε τα, κοιτάξτε τα.
- Δώστε τους την πλήρη προσοχή σας.

Το να παίζετε και να μιλάτε με τα παιδιά κάθε μέρα τα βοηθά να αισθάνονται ασφαλή.

ΒΟΗΘΗΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΝ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ

- Τα παιδιά μπορεί να είναι φοβισμένα, μπερδεμένα και θυμωμένα. Χρειάζονται την υποστήριξή σας.
- Ακούστε τα παιδιά όταν σας λένε πώς νιώθουν.
- Αποδεχτείτε το πώς νιώθουν και δώστε τους παρηγοριά.
- Να είστε ειλικρινείς αλλά προσπαθήστε να παραμείνετε

Κάθε βράδυ να επαινείτε τα παιδιά και τον εαυτό σας για κάτι.

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ, ΑΝΑΣΤΑΤΩΣΗΣ ΚΑΙ ΘΥΜΟΥ

- Βρείτε κάποιον με τον οποίο μπορείτε να μιλήσετε για το πώς νιώθετε
- Χάνετε την ψυχραιμία σας; Κάντε μια παύση 10 δευτερολέπτων για τον εαυτό σας.
- Εισπνεύστε και εκπνεύστε αργά πέντε φορές. Στη συνέχεια, προσπαθήστε να απαντήσετε με πιο ήρεμο τρόπο.

Να είστε περήφανοι για τον εαυτό σας κάθε φορά που το κάνετε αυτό.

ΕΝΔΥΝΑΜΩΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΣΘΕΝΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΡΙΣΗΣ

- Ζητήστε από τα παιδιά να σας βοηθήσουν με οικογενειακά καθήκοντα.
 - Επαινέστε τα παιδιά για τις προσπάθειες και τα επιτεύγματά τους.
 - Αυτό θα τους βοηθήσει να ξανακάνουν καλό.
- Το να επαινείτε τα παιδιά τους δείχνει ότι δείχνετε προσοχή και νοιάζεστε.



Σαρώστε αυτόν τον κωδικό QR για επίσκεψη ukraineparenting.com





ΚΡΑΤΩΝΤΑΣ ΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΜΑΣ ΕΝΩΜΕΝΕΣ

- Πείτε στα παιδιά σας ότι το να μένουν μαζί θα βοηθήσει στην ασφάλειά τους
- Κρατήστε τα παιδιά μαζί σας ή με κάποιον που εμπιστεύεστε
- Κρατήστε το χέρι τους, βάλτε τα να περπατάνε μπροστά σας
- Παραμείνετε στο ίδιο όχημα μαζί τους

Ακόμα και όταν νιώθετε εξαντλημένοι, είστε καταπληκτικοί. Να είστε περήφανοι για τον εαυτό σας.

ΦΤΙΑΧΝΟΝΤΑΣ ΣΧΕΔΙΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

- Φτιάξτε ένα τραγούδι ή ένα άσμα με το παιδί σας, ώστε να απομνημονεύσει το πλήρες όνομά σας και τον αριθμό τηλεφώνου σας, καθώς και τον αριθμό κάποιου ατόμου που εμπιστεύεστε. Να το επαναλαμβάνετε κάθε μέρα
- Κάθε μέρα, συμφωνήστε ένα σαφές μέρος για να συναντηθείτε αν χωριστείτε
- Φτιάξτε αντίγραφα ή φωτογραφίες όλων των εγγράφων ταυτότητάς σας
- Κρύψτε χρήματα ή τραπεζικές κάρτες σε διάφορα μέρη, σε περίπτωση που χάσετε τις τσάντες σας

Επιβραβεύστε τον εαυτό σας επειδή κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε

ΤΑΞΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

- Ταξιδέψτε με μια ομάδα ανθρώπων που γνωρίζετε
- Ενημερώστε κάποιον που εμπιστεύεστε για τα ταξιδιωτικά σας σχέδια, για το πού βρίσκεστε και με ποιον βρίσκεστε
- Δημιουργήστε μια κωδική λέξη με ανθρώπους που εμπιστεύεστε, για να τους ενημερώσετε αν κινδυνεύετε
- Μην δίνετε το διαβατήριό ή τα έγγραφα ταυτότητάς σας σε κανέναν

Ό,τι κάνετε προστατεύει τα παιδιά σας. Είστε απίστευτοι.

ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΟΤΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΑΓΑΠΑΜΕ ΠΕΘΑΙΝΕΙ

- Με απλά λόγια, πείτε τους ότι το άτομο έχει πεθάνει και δεν θα επιστρέψει
- Πείτε σαφώς στα παιδιά ποιος θα τα φροντίζει στο εξής
- Ακούστε και δεχτείτε ό,τι αισθάνεται το παιδί σας. Τα παιδιά μπορεί να φαίνονται χαρούμενα αλλά να είναι λυπημένα
- Κάντε κάτι μαζί για να αποχαιρετήσετε το άτομο - ένα τραγούδι ή ένα γράμμα ή μια προσευχή

Πρέπει να πονάτε κι εσείς. Πάρτε μια στιγμή για να αναπνεύσετε. Να είστε περήφανοι για τον εαυτό σας.

ΦΤΙΑΧΝΟΝΤΑΣ ΕΝΑ ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ

- Ένα σημείωμα ασφάλειας πρέπει να είναι καλυμένο σε πλαστικό, ή να διατηρείται σε αδιάβροχη σακούλα.
- Γράψτε το ονοματεπώνυμο & τηλέφωνο επικοινωνίας σας και τριών ατόμων που εμπιστεύεστε
- Γράψτε οποιαδήποτε φαρμακευτική αγωγή χρειάζεται το παιδί σας, τυχόν ειδικές ανάγκες ή αναπηρία.
- Κρύψτε ένα σημείωμα ασφάλειας σε κάθε παιδί (π.χ. σε μια τσέπη που φοράει πάντα, σε ένα κολιέ ή στο παπούτσι του).

Είσατε σε προετοιμασία - είμαστε περήφανοι για εσάς

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΑΠΟ ΔΙΑΚΙΝΗΤΕΣ

- Διδάξτε στα παιδιά σας ότι οι διακινητές λένε ψέματα για να πείσουν κάποιον να εργαστεί ή να κάνει σεξ γι' αυτούς
- Οι διακινητές μπορεί να είναι άνδρες, γυναίκες, ζευγάρια, με στρατιωτική ενδυμασία ή χρωματιστά μπουφάν
- Εμπιστευτείτε το ένστικτό σας. Αν κάτι σας φαίνεται περίεργο, βγείτε αμέσως έξω
- Ζητήστε να δείτε ταυτότητα με φωτογραφία πριν δεχτείτε τη βοήθεια, τη μεταφορά ή τη διαμονή κάποιου. Εάν υπάρχει τοπική αστυνομία, επικοινωνήστε μαζί της

Αυτά θα σας βοηθήσουν να αποφύγετε τους κινδύνους και να βρείτε τους έντιμους ανθρώπους που θέλουν να βοηθήσουν

ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗ ΒΙΑ

- Διδάξτε στο παιδί σας ότι κανείς δεν έχει το δικαίωμα να το αγγίζει
- Βοηθήστε τα να εξασκηθούν στο να λένε και να φωνάζουν "όχι"
- Μιλήστε τους για επικίνδυνα μέρη και ανθρώπους
- Αν συμβεί κακοποίηση, πιστέψτε το παιδί σας. Πείτε του ότι δεν φταίει και ότι το αγαπάτε

Ξέρουμε ότι είναι δύσκολο, αλλά η συζήτηση με το παιδί σας βοηθά στην προστασία του. Είμαστε περήφανοι για εσάς.



unicef
for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING
FOR LIFELONG
HEALTH



UNIVERSITY OF
OXFORD



Σαρώστε αυτόν τον κωδικό QR για επίσκεψη ukraineparenting.com

