



## POSKRBITE ZASE; LE TAKO LAHKO NUDITE PODORO OTROKOM.

- Ko je stres prevelik, si vzemite 30 sekund zase.
- Poslušajte svoj dih med vdihom in izdihom.
- Položite roko na svoj trebuh in občutite kako se dviga in spušča z vsakim vdihom.
- Poslušajte svoj dih za nekaj trenutkov.

Poskusite s tem vsak dan. Izjemni ste.

## POMAGAJTE OTROKOM PRI SPOPRIJEMANJU S KRIZO

- Otroci bodo morda prestrašeni, zmedeni in jezni. Potrebujejo vašo podporo.
- Poslušajte otroke, ko z vami delijo, kako se počutijo.
- Sprejmite njihova občutenja in jim nudite podporo.
- Bodite iskreni, ampak poskušajte ostati pozitivni. Vsak večer, nagradite otroke in sebe za nekaj.

## PRAKTIČNI NASVETI ZA USPEŠNO SOOČANJE S PROBLEMI

- Tudi ko se zdi težko, poskušajte imeti nekaj dnevni rutine zase.
- Rutine pomagajo otrokom pri občutku varnosti. V kolikor mogoče, imejte dnevne rutine kot so obroki in šolske naloge.
- Pomoč drugim nam pomaga izboljšati lastno počutje.

Naši otroci se naučijo mirnosti in prijaznosti od nas.

## 5 MINUT POZITIVNO PREŽIVETEGA ČASA Z OTROKI

- Vprašajte otroke, kaj bi radi počeli.
- Poslušajte jih, in glejte jim v oči.
- Nudite jim popolno pozornost.

Vsakodnevno igranje in pogovor z otroki jim pomaga pri občutku varnosti.

## SPOPRIJEMANJE S STRESOM, NEMIROM IN JEZO

- Poiščite nekoga, s katerim se lahko pogovarjate o svojih občutenjih.
- Izgubljate samokontrolo? Vzemite si 10-sekundni premor.
- 5-krat vdihnite in izdihnite počasi. Nato se odzovite bolj pomirjeno.

Bodite ponosni nase, vsakič ko ponovite vajo.

## MAJHNE STVARI POMAGAJO OHRANITI OTROKE VARNE

- Naredite načrte z otroki o praktičnih načinih za ohranitev varnosti.
- Poskusite ohraniti otroke s starši, družino ali prijatelji, ki jim zaupate.
- Skupaj ustvarite načrt v primeru, da ste razdruženi.

Načrtovanje skupaj z otroki jim pomaga pri občutku varnosti.

## GRAJENJE OTROKOVE MOČI V KRIZI

- Otroci naj Vam pomagajo pri družinskih opravilih.
- Nagradite otroke za trud in dobro opravljeno delo.
- To jih bo motiviralo, da ponovno storijo dobra opravila.

Pohvala otroku pokaže, da Vam je mar in da opazite njihov trud.



unicef  
for every child



Za obisk skenirajte  
to kodo QR  
[ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com)





## KAKO OHRANIMO NAŠE DRUŽINE SKUPAJ

- Povejte otrokom, da so skupaj z vami varni.
  - Otroci naj bodo vedno z vami ali z nekom, ki mu zaupate.
  - Držite jih za roko in naj hodijo vzporedno z vami.
  - Bodite v enem vozilu skupaj z njimi.
- Tudi ko ste izmučeni, ste izjemni. Ponosni bodite nase.

## USTVARJANJE VARNOSTNIH NAPOTKOV Z NAŠIMI OTROKI

- Napišite pesem ali recitacijo, ki vsebuje vaše ime, telefonsko številko in telefonsko številko nekoga, ki mu zaupate. Z otrokom jo ponavljajte vsak dan.
  - Vsak dan se dogovorite za lokacijo, kjer se boste srečali, če se razidete.
  - Naredite kopije ali fotografije vseh osebnih dokumentov.
  - Skrijte denar in bančne kartice na različnih lokacijah, če slučajno izgubite svoje torbe.
- Bodite ponosni nase, saj delate največ, kar lahko.

## VARNO POTOVANJE Z OTROKI

- Potujte v skupini ljudi, ki jih poznate.
  - Nekoga, ki mu zaupate, stalno obveščajte s svojimi načrti za pot, vašo lokacijo, in vašo družbo.
  - Z ljudmi, ki jim zaupate se dogovorite za skrivno besedo, s katero jih obvestite, da ste v nevarnosti.
  - Svoje potnega lista in osebne izkaznice ne dajate nikomur.
- Vse kar počnete varuje vaše otroke. Izjemni ste.

## POMOČ OTROKOM OB SMRTI BLIŽNJEGA

- Na preprost način razložite otroku, da je oseba umrla in je ne bo nazaj.
  - Jasno povejte otroku, kdo bo za njih skrbel od sedaj naprej.
  - Poslušajte in sprejmite karkoli čuti vaš otrok. Otroci lahko izgledajo veseli in vendar čutijo žalost.
  - Skupaj naredite nekaj, da se od osebe poslovite - pesem, pismo, ali molitev.
- Tudi vas je verjetno prizadelo. Vzamite si trenutek, da zadihate. Bodite ponosni nase.

## PRIPRAVA VARNOSTNIH NAPOTKOV ZA VSAKEGA OTROKA

- Listek z varnostnimi napotki je bodisi plastificiran, bodisi shranjen v vodoodporni vreči.
  - Navedite vaše polno ime & telefonsko številko, ter ime in številko treh ljudi, ki jim zaupate.
  - Navedite morebitna zdravila, ki jih vaš otrok potrebuje, ter posebne potrebe in omejitve.
  - Skrite varnostna navodila pri vsakem otroku (npr. v žepih oblačil, ki jih pogosto nosijo, na verižici ali v njihovih čevljih).
- Pripravljeni ste - ponosni smo na vas.

## ŠČITENJE OTROK PRED PREKUPČEVALCI Z BELIM BLAGOM

- Razložite otrokom, da prekupčevalci z belim blagom pogosto lažejo, da žrtve prepričajo v delo ali spolni odnos.
  - Prekupčevalci z belim blagom so lahko moški, ženske, pari, v vojaških ali civilnih oblačilih.
  - Zaupajte svojemu instinktu. Če nekaj deluje sumljivo, se od tam spravite čim prej.
  - Vprašajte ljudi za dokument preden sprejmete njihovo pomoč, ali ponudbe za transport in prenočišče. Če lahko pridete do lokalne policije, preverite tudi pri njih.
- Ti nasveti vam bodo pomagali, da se ognete nevarnosti in najdete iskrene ljudi, ki vam želijo pomagati.

## ZAŠČITA OTROK PRED SPOLNIM NASILJEM

- Naučite svoje otroke, da se jih nihče nima pravice dotikati.
  - Vadite izrekanje in kričanje "ne".
  - Govorite z njimi o nevarnih lokacijah in ljudeh.
  - Če pride do zlorabe, verjemite besedam svojega otroka. Povejte jim, da ni njegova krivda in da ga imate radi.
- Razumemo, da je težko, vendar to, da govorite s svojim otrokom, pomaga pri njegovi zaščiti. Ponosni smo na vas.

