



PEČUJTE O SEBE, JEN TAK BUDETE MÍT SÍLU POMÁHAT TAKÉ DĚTEM

- Pokud se cítíte pod velkým tlakem, vyhrad'te si 30 vteřin jen pro sebe.
- Poslouchejte vlastní nádech a výdech.
- Pokud chcete, položte si ruku na břicho a sledujte, jak s každým dechem stoupá a klesá.
- Poté na chvíli pouze poslouchejte vlastní dech.

Zkuste tento postup opakovat každý den. Vedete si skvěle.

POMÁHEJTE DĚTEM VYROVNÁVAT SE S KRIZEMI

- Děti mohou být zmatené nebo mít strach a vztek. Potřebují vaši podporu.
- Naslouchejte dětem, když se s vámi dělají o své pocity.
- Akceptujte jejich pocity a buďte jim oporou.
- Buďte upřímní, ale snažte se smýšlet pozitivně.

Každý večer děti i sebe za něco pochvalte.

PRAKTICKÉ ZPŮSOBY, JAK SI ZACHOVAT DUŠEVNÍ ZDRAVÍ

- I když vám to bude někdy připadat těžké, stanovte si několik každodenních rituálů.
- Rutina dává dětem pocit bezpečí. Pokud můžete, stanovte si denní rituály, například společné obědy nebo pomoc s úkoly.
- Sami se cítíme lépe, když pomáháme ostatním.

Vyrovnanosti a vlídnosti se děti učí od nás.

5 MINUT DOBRĚ STRÁVENÉHO ČASU S DĚTI

- Ptejte se dětí, co by chtěly dělat.
- Poslouchejte je a koukejte se na ně, když s vámi mluví.
- Věnujte jim svou plnou pozornost.

Dětem dává pocit bezpečí, když si s nimi hrajete a mluvíte s nimi.

JAK SE VYROVNÁVAT SE STRESEM, SMUTKEM A VZTEKEM

- Najděte někoho, komu se budete moci svěřit se svými pocity.
- Ujždějí vám nervy? Dejte si 10vteřinovou pauzu.
- Pomalu se pětkrát nadechněte a vydechněte. Poté se pokuste reagovat klidněji.

Pochvalte se pokaždé, co tento postup zkusíte.

I DROBNOSTI DÁVAJÍ DĚTEM POCIT BEZPEČÍ

- Stanovte s dětmi plány o praktických způsobech, jak zůstat v bezpečí.
- Snažte se děti nechávat pod dozorem rodičů, rodiny a přátel, kterým důvěřujete.
- Stanovte si plány, co dělat v případě, kdy budete od sebe odděleni.

Plánování dětem dává pocit bezpečí.

JAK BUDOVAT DĚTSKÉ SEBEVĚDOMÍ V KRIZI

- Nechte děti pomáhat s domácími povinnostmi.
- Chvalte děti za úspěchy i snahu.
- Chvála dětem pomáhá dosahovat úspěchů i v budoucnu.

Díky pochvalám děti vidí, že si jich všímáte a že vám na nich záleží.



Naskenujte tento QR kód
a navštivte ukraineparenting.com





JAK UDRŽET RODINU POHROMADĚ

- Připomínejte Vaším dětem, že jsou v bezpečí, když jsou s Vámi.
- Zajistěte, aby Vaše děti byly vždy s Vámi nebo s osobou, které důvěřujete.
- Držte je za ruku, nebo je nechávejte chodit před Vámi.
- Cestujte ve stejném vozidle jako ony.

I když se cítíte vyčerpaně, vedete si skvěle. Buďte na sebe hrdí.

JAK VYMYSLIT BEZPEČNOSTNÍ PLÁN S DĚTI

- Naučte své dítě písničku nebo básničku, která mu pomůže zapamatovat si jméno a telefonní číslo Vás a někoho, komu důvěřujete. Opakujte si ji spolu každý den.
- Každý den si stanovte místo, kde se setkáte, pokud od sebe budete odděleni.
- Pořídte si kopie nebo fotografie všech svých dokladů.
- Neschovávejte všechny bankovní karty a peníze na jednom místě pro případ, že ztratíte zavazadla.

Pochvalte se za to, že děláte vše, co je ve Vašich silách.

JAK CESTOVAT S DĚTI

- Vždy cestujte se skupinou lidí, které znáte.
- Informujte Vámi důvěřovanou osobu o Vašich cestovních plánech a o tom, kde a s kým jste.
- S lidmi, kterým důvěřujete, si pro případ nebezpečí stanovte tajné heslo.
- Nikomu nedávejte cestovní pas ani doklady totožnosti.

Vše, co děláte, chrání Vaše děti.

JAK POMOCT DĚTEM SROVNAT SE SE SMRTÍ BLÍZKÉ OSOBY

- Jednoduchými slovy jim vysvětlíte, že tato osoba umřela a že se už nevrátí.
- Jasně jim řekněte, kdo se o ně bude dále starat.
- Poslouchejte a akceptujte, jak se Vaše dítě cítí. Může být nešťastné, i když tak nevypadá.
- Symbolicky se s touto blízkou osobou rozlučte - třeba písní, dopisem nebo modlitbou.

Nejspíš je Vám také smutno. Najděte si chvíli pro sebe. Buďte na sebe hrdí, zvládnete to.

POZNÁMKY S DŮLEŽITÝMI ÚDAJI

- Poznámka by měla být laminována, případně by měla být v plastovém sáčku.
- Nesmí na ní chybět jména a telefonní čísla Vás a tří lidí, kterým důvěřujete.
- Napište na ni jakékoliv léky, které Vaše dítě užívá, případně zvláštní potřeby či postižení.
- Zajistěte, aby ji Vaše dítě mělo vždy při sobě (např. v kapse oblečení, které vždy nosí, na náhrdelníku nebo v botě).

Připravujte se na všechny případy, a proto jsme na Vás hrdí.

JAK CHRÁNIT DĚTI PŘED PŘEKUPNÍKY

- Vysvětlete svým dětem, že překupníci lžou, aby ostatní donutili pro ně pracovat nebo s nimi mít sex.
- Překupníci mohou být muži, ženy i páry a mohou nosit jak vojenské oblečení tak barevné bundy.
- Spoléhejte se na své instinkty. Pokud Vám něco připadá zvláštní, utečte.
- Než přijmete něčí pomoc (např. s dopravou nebo s ubytováním), požádejte dotyčného, aby Vám ukázal doklad s fotografií. Pokud jsou přítomni místní policisté, ověřte údaje s nimi.

Tyto postupy Vám pomohou vyvarovat se nebezpečí a najít upřímné lidi, kteří chtějí doopravdy pomoci.

JAK OCHRÁNIT DĚTI PŘED SEXUÁLNÍM NÁSILÍM

- Vysvětlete svým dětem, že nikdo nemá právo se jich dotýkat.
- Nacvičte si jak říkat a křičet "Ne!".
- Mluvte s nimi o nebezpečných místech a lidech.
- Pokud se Vám Vaše dítě svěří o zneužívání, věřte mu. Vysvětlete mu, že to není jeho chyba a že ho máte ho rádi.

Víme, že je to těžké, ale je nutné s dětmi o těchto věcech hovořit, aby se vyvarovaly nebezpečí. Jsme na Vás hrdí.



unicef
for every child



Naskenujte tento QR kód
a navštivte
ukraineparenting.com

