



## 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 dělí 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.
- Ujíždějí 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.



unicef

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH



UNIVERSITY OF  
OXFORD



End Violence  
Against Children



ECDAN



Maestral

Changing  
THE WAY WE  
CARE



WWO  
World Without Violence



Child Protection  
Global Protection Cluster



THE MHPPS  
COLLABORATIVE  
FOR CHILDREN'S MENTAL HEALTH AND WELL-BEING

Naskenujte tento QR kód  
a navštivte  
[ukraineparenting.com](http://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 písni, 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).

Připravujete 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.



Naskenujte tento QR kód a navštivte [ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com)

