

GENITORI E ASSISTENTI SONO EROI:
PROTEGGIAMO I NOSTRI FIGLI IN UNA
SITUAZIONE DI CRISI



PRENDITI CURA DI TE PER SOSTENERE I BAMBINI

- Quando lo stress è eccessivo, prenditi un momento per te stesso/a.
- Senti il tuo respiro mentre inspiri ed espiri.
- Puoi mettere una mano sullo stomaco e sentirlo alzarsi e abbassarsi a ogni respiro.
- Semplicemente ascolta il tuo respiro per un po' di tempo.

Prova a fare questo ogni giorno. Sei fantastico/a.



World Health
Organization

unicef 
for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF
OXFORD

GENITORI E ASSISTENTI SONO EROI:
PROTEGGIAMO I NOSTRI FIGLI IN UNA
SITUAZIONE DI CRISI



MODI PRATICI PER AIUTARCI A RESISTERE

- Anche quando tutto sembra difficile, cerca di avere delle routine quotidiane per te stesso/a.
- Le routine aiutano i bambini a sentirsi al sicuro. Se puoi, svolgi routine quotidiane come pasti o compiti.
- Aiutare qualcun altro può far sentire meglio anche te.

I nostri bambini imparano la calma e la gentilezza da noi.



GENITORI E ASSISTENTI SONO EROI:
PROTEGGIAMO I NOSTRI FIGLI IN UNA
SITUAZIONE DI CRISI



AIUTARE I BAMBINI A FAR FRONTE A UNA CRISI

- I bambini possono essere spaventati, confusi e arrabbiati. Hanno bisogno del tuo sostegno.
- Ascolta i bambini quando condividono come si sentono.
- Accetta il loro stato d'animo e dai loro conforto.
- Sii onesto, ma cerca di rimanere positivo/a.

Ogni sera, loda i bambini e te stesso per qualcosa.



World Health
Organization

unicef 
for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF
OXFORD

GENITORI E ASSISTENTI SONO EROI:
PROTEGGIAMO I NOSTRI FIGLI IN UNA
SITUAZIONE DI CRISI



5 MINUTI DI TEMPO 'POSITIVO' CON I TUOI BAMBINI

- Chiedi ai bambini cosa vorrebbero fare.
- Ascoltali, guardali.
- Dai loro tutta la tua attenzione.

Giocare e parlare con i bambini ogni giorno li aiuta a sentirsi al sicuro.



GENITORI E ASSISTENTI SONO EROI:
PROTEGGIAMO I NOSTRI FIGLI IN UNA
SITUAZIONE DI CRISI



AFFRONTARE STRESS, AGITAZIONE E RABBIA

- Trova qualcuno con cui puoi parlare di come ti senti.
- Stai perdendo autocontrollo? Concediti una pausa di 10 secondi.
- Inspira ed espira lentamente cinque volte. Quindi prova a reagire in modo più calmo.

Sii orgoglioso/a di te stesso ogni volta che provi a fare questo.



GENITORI E ASSISTENTI SONO EROI:
PROTEGGIAMO I NOSTRI FIGLI IN UNA
SITUAZIONE DI CRISI



LE PICCOLE COSE AIUTANO A MANTENERE I BAMBINI AL SICURO

- Fai progetti con i bambini su modi pratici per mettersi al sicuro.
- Cerca di mantenere i bambini con i genitori, la famiglia o gli amici di cui ti fidi.
- Progettate insieme un piano su cosa fare se sarete separati.

Pianificare con i bambini li aiuta anche a sentirsi più sicuri.



GENITORI E ASSISTENTI SONO EROI:
PROTEGGIAMO I NOSTRI FIGLI IN UNA
SITUAZIONE DI CRISI



COSTRUIRE LA FORZA DEI BAMBINI IN UNA SITUAZIONE DI CRISI

- Chiedi ai bambini di aiutare con i compiti familiari.
- Loda i bambini per aver provato o fatto bene qualcosa.
- Questo li aiuterà a fare cose buone di nuovo.

Lodare i bambini mostra loro che li apprezzi e ti prendi cura di loro.



World Health
Organization

unicef 
for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF
OXFORD

GENITORI E ASSISTENTI SONO EROI:
PROTEGGIAMO I NOSTRI FIGLI IN UNA SITUAZIONE DI CRISI



TENERE INSIEME LE NOSTRE FAMIGLIE

- Spiega ai bambini che stare insieme aiuterà a tenerli al sicuro.
- Tieni sempre i bambini con te o con qualcuno di cui ti fidi.
- Tienili per mano, falli camminare davanti a te.
- Rimani nello stesso veicolo con loro.

Anche quando ti senti esausto/a, sei fantastico/a.
Sii fiero/a di te.



GENITORI E ASSISTENTI SONO EROI:
PROTEGGIAMO I NOSTRI FIGLI IN UNA SITUAZIONE DI CRISI



FARE UNA NOTA DI SICUREZZA PER OGNI BAMBINO

- Una nota di sicurezza viene ricoperta di plastica o conservata in una borsa impermeabile.
- Scrivi il nome completo e il numero di telefono, tuo e di tre persone di cui ti fidi.
- Scrivi tutti i farmaci di cui i tuoi figli hanno bisogno, eventuali bisogni speciali o disabilità.
- Nascondi una nota di sicurezza su ogni bambino (ad esempio in una tasca del capo d'abbigliamento che indossa sempre, su una collana o nella scarpa).

Ti stai preparando a tutto, siamo orgogliosi di te.



GENITORI E ASSISTENTI SONO EROI:
PROTEGGIAMO I NOSTRI FIGLI IN UNA SITUAZIONE DI CRISI



REALIZZARE PIANI DI SICUREZZA CON I NOSTRI FIGLI

- Crea una canzone o un canto con tuo figlio per memorizzare il tuo nome completo, il tuo numero di telefono e il numero di telefono di qualcuno di cui ti fidi. Ripassalo ogni giorno.
- Ogni giorno, concordate un luogo chiaro dove incontrarvi se vi separate.
- Fai copie o foto di tutti i vostri documenti di identità.
- Nascondi denaro o carte bancarie in luoghi diversi, nel caso perdessi i bagagli.

Lodati per aver fatto del tuo meglio.



GENITORI E ASSISTENTI SONO EROI:
PROTEGGIAMO I NOSTRI FIGLI IN UNA SITUAZIONE DI CRISI



PROTEGGERE I NOSTRI BAMBINI DAI TRAFFICANTI DI ESSERI UMANI

- Insegna ai tuoi figli che i trafficanti mentono per convincere le persone a lavorare o a fare sesso per conto loro.
- I trafficanti possono essere uomini, donne, coppie, vestiti in abiti militari o giacche colorate.
- Fidati del tuo istinto. Se qualcosa ti sembra strano, allontanati immediatamente.
- Chiedi di vedere un documento d'identità con foto prima di accettare l'aiuto di qualcuno, il trasporto o un posto dove stare. Se è presente la polizia locale, fatti aiutare.

Queste piccole cose ti aiuteranno a evitare il pericolo e a trovare persone oneste che vogliono aiutarti.



World Health
Organization

unicef 
for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF
OXFORD

GENITORI E ASSISTENTI SONO EROI:
PROTEGGIAMO I NOSTRI FIGLI IN UNA SITUAZIONE DI CRISI



VIAGGIARE IN SICUREZZA CON I NOSTRI BAMBINI

- Viaggia in un gruppo di persone che conosci.
- Tieni qualcuno di cui ti fidi sempre aggiornato con i tuoi programmi di viaggio, indicando dove e con chi sei.
- Crea una parola in codice con le persone di cui ti fidi, per far sapere loro che sei in pericolo.
- Non dare il tuo passaporto o i tuoi documenti d'identità a nessuno.

Tutto quello che fai protegge i tuoi figli. Sei incredibile.



GENITORI E ASSISTENTI SONO EROI:
PROTEGGIAMO I NOSTRI FIGLI IN UNA SITUAZIONE DI CRISI



PROTEGGERE I NOSTRI FIGLI DALLA VIOLENZA SESSUALE

- Insegna a tuoi figli che nessuno ha il diritto di toccarli.
- Esercitatevi a dire e a gridare "no".
- Spiega loro dei luoghi e delle persone pericolose intorno a voi.
- Se si verificano abusi, credi ai tuoi figli. Di loro che non è colpa loro e che li ami.

Sappiamo che è difficile, ma parlare con i tuoi figli aiuta a proteggerli. Siamo fieri di te.



GENITORI E ASSISTENTI SONO EROI:
PROTEGGIAMO I NOSTRI FIGLI IN UNA SITUAZIONE DI CRISI



AIUTARE I NOSTRI FIGLI QUANDO MUORE QUALCUNO CHE AMIAMO

- Con parole semplici, di loro che la persona è morta e non tornerà più.
- Di chiaramente ai bambini chi si prenderà cura di loro d'ora in poi.
- Ascolta e accetta tutto ciò che provano i tuoi figli. I bambini possono sembrare felici, ma essere tristi.
- Fate qualcosa insieme per dire addio alla persona: una canzone, una lettera o una preghiera.

Probabilmente soffri anche tu. Prenditi un momento per respirare. Sii fiero di te.



GENITORI E ASSISTENTI SONO EROI: PROTEGGIAMO I NOSTRI FIGLI IN UNA SITUAZIONE DI CRISI



World Health
Organization



for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF
OXFORD



Maestral.

Changing
THE WAY WE
care



ECDAN
Euro Child and Adolescent Development Network



THE MHPSS
COLLABORATIVE
FOR CHILDREN & FAMILIES IN ADVERSITY



End Violence
Against Children



Save the
Children