



## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.



Scansiona questo codice QR per visitare [ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com)





## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## 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.

## AIUTARE I NOSTRI FIGLI QUANDO MUORE QUALCUNO CHE AMIAMO

- Con parole semplici, dì loro che la persona è morta e non tornerà più.
- Dì 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 soffrirai anche tu. Prenditi un momento per respirare. Sii fiero di te.

