

# RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI: OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## ABY BYĆ W STANIE POMÓC SWOIM DZIECIOM - DBAJ O SIEBIE

- Kiedy stres Cię przytłacza, weź 30 sekund przerwy dla siebie.
- Wsłuchaj się w swój wdech i wydech.
- Możesz położyć rękę na brzuchu, zwracając uwagę jak się unosi i opada z każdym oddechem.
- Ponownie, wsłuchaj się w swój oddech.

Powtarzaj te czynności każdego dnia. Jesteś super.



unicef   
for every child



# RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI: OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## PRAKTYCZNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE W SYTUACJI KRYZYSOWEJ

- Nawet jeśli to trudne, utrzymuj swoją codzienną rutynę.
- Codzienna rutyna pomaga dzieciom czuć się bezpiecznie. Jeśli to możliwe, utrzymuj rutynę posiłków czy zajęć szkolnych.
- Pomoc innym może sprawić, że poczujesz się lepiej.

Nasze dzieci uczą się od nas spokoju i życzliwości.



unicef   
for every child



# RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI: OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## POMÓŻ DZIECIOM RADZIĆ SOBIE W TRAKCIE KRYZYSU

- Dzieci mogą czuć się przestraszone, zdezorientowane i rozgniewane. Potrzebują Twojego wsparcia.
- Słuchaj ich, kiedy mówią co czują.
- Akceptuj ich uczucia, zapewnij im pocieszenie i komfort.
- Bądź szczery/a, ale jednocześnie pozytywnie nastawiony/a.

Każdego wieczoru, pochwal za coś siebie i swoje dzieci.



unicef   
for every child



# RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI: OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## 5 MINUT POZYTYWNEGO CZASU Z DZIEĆMI

- Zapytaj dzieci co chciałyby robić.
- Słuchaj ich, patrz na nie.
- Poświęć im całą swoją uwagę.

Codzienna zabawa i rozmowa z dziećmi pomaga im czuć się bezpiecznie.



unicef   
for every child



# RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI: OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## RADZENIE SOBIE ZE STRESEM, ZDENEROWANIEM I ZŁOŚCIĄ

- Znajdź kogoś, z kim możesz porozmawiać o swoich uczuciach.
- Tracisz panowanie nad sobą? Weź 10-sekundową przerwę.
- Weź pięć, powolnych głębokich oddechów. Pozwól, żeby twoja reakcja była spokojniejsza.

Bądź z siebie dumny/a za każdym razem kiedy próbujesz tych metod.



unicef   
for every child



RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI:  
OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## MAŁE RZECZY POMAGAJĄ DZIECIOM CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE

- Zaplanuj z dziećmi praktyczne sposoby zachowania bezpieczeństwa.
- Staraj się, aby dzieci pozostały z rodzicami, rodziną czy znajomymi, którym ufasz.
- Opracujcie plan działania w przypadku separacji.

Planowanie wspólnie z dziećmi, sprawia, że czują się one bezpiecznie.



RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI:  
OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## BUDOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI DZIECKA PODCZAS KRYZYSU

- Poproś dzieci o pomoc w czynnościach rodzinnych.
- Pochwal dzieci za to, że się starają i dobrze sobie radzą.
- Pomoże im to powtarzać prawidłowe reakcje.

Chwalenie dzieci pokazuje im, że je zauważasz i się o nie troszczysz.



# RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI: OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## TRZYMAJCIE SIĘ RAZEM

- Powiedz dzieciom, że jeśli będziecie trzymać się razem łatwiej będzie zadbać o ich bezpieczeństwo.
- Niech dzieci przez cały czas będą przy Tobie, albo przy kimś komu ufasz.
- Trzymaj je za rękę, niech chodzą przed Tobą.
- Bądź w tym samym pojeździe co dziecko.

Nawet jeśli czujesz się wyczerpany, jesteś niesamowita/y. Bądź z siebie dumna/y.



unicef   
for every child





RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI:  
OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## PRZYGOTUJ NOTATKĘ NIEZGUBKĘ DLA KAŻDEGO DZIECKA

- Zalaminuj, lub włóż notatkę do wodoodpornego opakowania.
- Zapisz dziecka oraz swoje nazwisko i imiona, oraz numer telefonu i e-mail do siebie oraz trzech osób którym ufasz.
- Zapisz wszystkie lekarstwa jakich potrzebuje Twoje dziecko, jego specjalne porzeby lub niepełnosprawności.
- Schowaj notatkę przy każdym dziecku (np. w kieszeni ubrania które zawsze nosi, w bucie albo zawieś na szyi).

Jesteś przygotowana/y – jesteśmy z Ciebie dumni.



RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI:  
OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## RAZEM Z DZIEĆMI OPRACUJ PLANY BEZPIECZEŃSTWA

- Ułóżcie piosenkę żeby dziecko zapamiętało Twoje imię, nazwisko, numer telefonu oraz numer osoby której ufasz. Powtarzajcie ją każdego dnia.
- Każdego dnia ustal i zapisz jasne miejsce spotkania, na wypadek gdybyście zostali rozdzieleni.
- Zrób kopie lub zdjęcia wszystkich swoich dokumentów.
- Schowaj pieniądze lub karty bankowe w różnych miejscach, na wypadek gdybyś zgubił/a bagaż.

Zasługujesz na pochwałę robiąc wszystko co w Twojej mocy.



RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI:  
OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## CHROŃ SWOJE DZIECI PRZED HANDLARZAMI LUDŹMI

- Naucz dzieci, że istnieją osoby, którzy sprzedają ludzi (handlarze ludźmi) i że ci handlarze ludźmi kłamią aby zmusić kogoś do pracy albo uprawiania seksu.
- Handlarzami mogą być mężczyźni, kobiety, pary, osoby w mundurach wojskowych albo kolorowych kurtkach.
- Ufaj swoim instynktom. Jeśli coś wydaje się dziwne, natychmiast wyjdź.
- Poproś o pokazanie dowodu tożsamości ze zdjęciem zanim zgodzisz się żeby ktoś Ci pomógł, podwoził Cię albo udzielił noclegu. Jeśli w pobliżu jest policja, sprawdźcie tożsamość osoby z nimi.

To pomoże Ci unikać niebezpieczeństwa i znaleźć uczciwych ludzi, którzy chcą pomóc.



RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI:  
OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## PODRÓŻUJ Z DZIEĆMI BEZPIECZNIE

- Podróżuj w grupie ludzi których znasz.
- Informuj osobę której ufasz o swoich planach, gdzie i z kim teraz jesteś.
- Ustal słowo-klucz z ludźmi którym ufasz, żeby zawiadomić ich że jesteś w niebezpieczeństwie.
- Nikomu nie dawaj swojego paszportu ani dowodu osobistego.

Wszystko co robisz chroni Twoje dzieci.  
Jesteś niesamowity.



RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI:  
OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## CHROŃ DZIECI PRZED PRZEMOCĄ SEKSUALNĄ

- Naucz dziecko, że nikt nie ma prawa go dotykać.
- Ćwicz z dzieckiem mówienie i krzyczenie "nie".
- Rozmawiaj z dzieckiem o niebezpiecznych miejscach i ludziach.
- Jeżeli zdarzyło się nadużycie, wierz dziecku. Powiedz dziecku, że to nie jej/jego wina, i że ją/go kochasz.

Wiemy, że to trudne, lecz rozmowa z dziećmi pomaga je chronić. Jesteśmy z Ciebie dumni.



RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI:  
OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## POMÓŻ DZIECIOM KIEDY UMIERA KTOŚ, KOGO KOCHAMY

- Prostymi słowami powiedz im, że ta osoba umarła i już nie wróci.
- Wyraźnie powiedz dzieciom, kto będzie się nimi od teraz opiekował.
- Słuchaj i akceptuj wszystkie uczucia dziecka. Dzieci mogą wygłądać na szczęśliwe, ale przeżywać smutek.
- Razem zróbcie coś żeby pożegnać się z tą osobą - piosenkę, list, modlitwę...

Ty też na pewno cierpisz. Poświęć chwilę na oddech.  
Bądź z siebie dumny.



# RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI: OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



World Health  
Organization



for every child



**UNHCR**  
The UN Refugee Agency



**UNODC**  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH



UNIVERSITY OF  
OXFORD



CARDIFF  
UNIVERSITY  
PRIFYSGOL  
CAERDYD



INTERNATIONAL  
RESCUE  
COMMITTEE



Child Protection  
Global Protection Cluster

Maestral.

Changing  
THE WAY WE  
care



**WVO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS



**ECDAN**  
European Child Development Action Network



**THE MHPSS  
COLLABORATIVE**  
FOR CHILDREN & FAMILIES IN ADVERSITY



End Violence  
Against Children



**Save the  
Children**