



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.

POMÓŻ DZIECIOM RADZIĆ SOBIE W TRAKCIE KRYZYSU

- Dzieci mogą czuć się przestraszone, zdezorientowane i rozgniewane. Potrzebują Twojego wsparcia.
- Słuchaj dzieci, 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.

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.

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.

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. Następnie spróbuj odpowiedzieć spokojnie.

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

MAŁE RZECZY SPRAWIAJĄ, ŻE DZIECI 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.

BUDOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI DZIECKA PODCZAS KRYZYSU

- Proś dzieci o pomoc w rodzinnych czynnościach.
- Pochwal dzieci za to, że się starają i dobrze sobie radzą.
- Pomoże im to powtarzać dobre rzeczy.

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



unicef
for every child



Zeskanuj ten kod QR, aby odwiedzić
ukraine parenting.com





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 wyczerpana/y, jesteś niesamowita/y. Bądź z siebie dumna/y.

PRZYGOTUJ NOTATKĘ NIEZGUBKĘ DLA KAŻDEGO DZIECKA

- Zalamuj, 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.

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.

Zastługujesz na pochwałę robiąc wszystko co w Twojej mocy.

CHROŃ SWOJE DZIECI PRZED HANDLARZAMI LUDZMI

- 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.

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.

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.ochasz.

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

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 wyglądać 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.

Zeskanuj ten kod QR, aby odwiedzić ukraineparenting.com