



AVEȚI GRIJĂ DE DUMNEAVOASTRĂ, CA SĂ AVEȚI PUTERE SĂ VĂ ÎNGRIJIȚI COPIII.

- Când stresul e prea mult de suportat, să vă luați 30 de secunde pentru dumneavoastră.
- Ascultați-vă respirația pe măsură ce aerul intră și iese din plămâni.
- Puteți pune o mână pe stomac și să observați cum acesta se ridică și coboară cu fiecare respirație.
- Ascultați-vă respirația o perioadă.

Încercați asta în fiecare zi. Sunteți minunați!

MODALITĂȚI PRACTICE CARE NE AJUTĂ SĂ FACEM FAȚĂ

- Chiar și când pare greu, încercați să vă faceți o oarecare rutină zilnică.
- Rutinele îi ajută pe copii să se simtă în siguranță. Dacă puteți, faceți rutine zilnice precum gătit sau teme.
- Și să ajutați pe altcineva vă poate face să vă simțiți mai bine.

Copiii noștri învață calmul și bunătatea de la noi.

GESTIONAREA STRESULUI, SUPĂRĂRII ȘI FURIEI

- Găsiți pe cineva cu care puteți discuta despre felul în care vă simțiți.
- Simțiți că vă vine să țipați? Luați o pauză de 10 secunde.
- Inspirați și expirați rar de 5 ori. Apoi încercați să vă mențineți calmul.

Fiți mândri de Dvs de fiecare dată când încercați asta.

CONSTRUIREA PUNCTELOR FORTE ALE COPIIILOR ÎNTR-O SITUAȚIE DE CRIZĂ

- Rugați copiii să ajute cu sarcinile familiei.
- Lăudați copiii pentru încercarea sau reușita de a face bine.
- Asta îi va ajuta să facă din nou lucruri bune.

Lăudarea copiilor le arată că au fost remarcați și că vă pasă.

AJUTAȚI COPIII SA FACĂ FAȚĂ SITUAȚIEI DE CRIZĂ

- Copiii pot fi speriați, confuzi și furioși. Ei au nevoie de sprijinul dvs.
- Ascultați-vă copiii atunci când aceștia vă împărtășesc sentimentele lor.
- Acceptați aceste sentimente și oferiți-le confort.
- Fiți sinceri dar încercați să fiți pozitivi.

În fiecare seară, lăudați copiii și pe Dvs pentru ceva.

5 MINUTE DE TIMP POZITIV ALĂTURI DE COPII

- Întrebați-vă copiii ce își doresc să facă.
- Ascultați-i și uitați-vă la ei.
- Oferiți-le atenția dumneavoastră totală.

Jucându-vă și vorbind cu copiii în fiecare zi îi ajută să se simtă în siguranță.

LUCRURILE MĂRUNTE ÎI AJUTĂ PE COPII SĂ SE SIMTĂ ÎN SIGURANȚĂ

- Planificați împreună cu copiii modalități care să vă țină în siguranță.
- Încercați să păstrați copiii împreună cu părinții, familia sau prietenii de încredere.
- Planificați împreună ce este de făcut dacă nu sunteți împreună.

Și planurile făcute împreună cu copiii îi ajută să se simtă mai în siguranță.

Scaneaza codul QR
pentru a accesa site-ul
ukraineparenting.com





CUM SA TINEM FAMILIILE UNITE

- Spuneti copiilor ca pentru siguranta lor e bine stati impreuna.
- Tineti in permanenta copiii alaturi de dumneavoastra sau lasati-i cu cineva in care aveti incredere.
- Tineti copii de mana sau lasati-i sa umble in fata voastra.
- Stati in acelasi vehicul cu ei.

Chiar si cand va simtiti obositi, nu uitati ca sunteti extraordinari. Fiti mandri de dumneavoastra!

CUM SA FACETI PLANURI DE SIGURANTA CU COPII VOSTRI

- Inventati un cantec sau o poezie cu copilul dumneavoastra pentru ca ei sa memoreze numele complet al dumneavoastra si numarul de telefon al dumneavoastra si numarul de telefon al unei persoane in care aveti incredere. Repetati in fiecare zi.
- In fiecare zi, sa va intelegeti asupra unui loc de intalnire in caz ca sunteti separati.
- Faceti copii sau poze la toate actele de identitate.
- Ascundeti banii sau cardurile bancare in diferite locuri in cazul in care va pierdeti bagajele.

Fiti mandri pentru ca faceti tot ce va sta in putere!

CUM SA CALATORITI IN SIGURANTA IMPREUNA CU COPIII

- Calatoriti intr-un grup de oameni cunoscuti dumenavoastra.
- Tineti pe cineva la curent cu planurile dumneavoastra de calatorie, unde sunteti si cu cine sunteti.
- Inventati un cod (cuvant) cu oamenii in care aveti incredere, pe care sa il folositi cand sunteti in pericol.
- Sa nu dati pasaportul sau cartea de identitate nimanui.

Tot ce faceti ajuta la protejarea copiilor. Sunteti incredibili de curajosi!

CUM SA VA AJUTATI COPILUL CAND MOARE CINEVA DRAG LUI

- Spuneti-le copiilor cine va avea grija de ei de acum incolo.
- Ascultati si acceptati orice simte copilul. Copii pot aparea fericiti dar defapt sa fie trsti.
- Organizati impreuna un ritual de a va lua ramas bun de la persoana decedata - un cantec, o scrisoare sau o rugaciune.
- Stim ca si dumneavoastra suferiti. Luati un moment de respiro. Fiti mandri de dumneavoastra.

Stim ca este foarte dureros. Luati o pauza si respirati. Fiti mandri de dumneavoastra.

FACETI UN BILETEL DE RECUNOASTERE PENTRU FIECARE COPIL

- Acoperiti biletelul de recunoastere in plastic, sau intr-o folie impermeabila.
- Scrieti numele complet si numarul de telefon al dumneavoastra si a altor trei persoane in care aveti incredere.
- Scrieti numele medicamentelor de care are nevoie copilul sau alte nevoi speciale sau handicapuri.
- Ascundeti biletelul la fiecare copil (de exemplu intr-un buzunar, agatat de un lant la gat sau in pantofii)

Suntei in decursul de a va pregati pentru orice situatie - suntem mandri de voi!

PROTEJATI-VA COPII IMPOTRIVA TRAFICANTILOR

- Explicati-le copiilor ca traficantii mint ca sa convinga pe cineva sa faca sex cu ei.
- Traficantii pot fi barbati, femei, cupluri in haine militare sau gecii colorate/fluorescente.
- Aveti incredere in instinctul vostru, Daca ceva pare ciudat, plecati din zona imediat.
- Cereti sa vedeti un document de identitate inainte de a accepta ajutor, transport sau cazare de la cineva strain. Daca politia locala e in zona verificati cu dansii.

Aceste sfaturi va vor ajuta sa eliminati pericolul, si sa gasiti oamenii onesti care vor sa va ajute.

POTEJATI-VA COPIII IMPOTRIVA AGRESIUNII SEXUALE

- Invatati-va copiii ca nimeni nu are dreptul sa ii atinga
- Invatati-va copilul sa spuna si sa strige cuvantul "NU"
- Vorbiti cu ei despre locuri si oameni periculosi
- Daca se intampla sa fie abuzati, ascultati si credeti copilul. Spuneti-le ca nu e vina lor si ca ii iubiti mult.

Stim ca este foarte greu, dar vorbind cu copilul dumneavoastra il protejati automat. Suntem mandri de voi!



unicef
for every child



Scaneaza codul QR
pentru a accesa site-ul
ukraineparenting.com

