



## ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ ДЕТЕЙ

- Когда стресс слишком велик, уделите пару минут себе.
- Прислушайтесь к своему дыханию, вдохам и выдохам.
- Положите руку на живот и ощутите как он поднимается и опускается с каждым вдохом.
- Прислушайтесь к своему дыханию ненадолго.

Постарайтесь делать это каждый день. Вы молодец.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

- Даже когда вам тяжело, старайтесь следовать личному расписанию.
- Распорядок дня помогает детям чувствовать себя в безопасности. Если можете, следуйте распорядку дня - приемам пищи и выполнению домашних заданий.
- Помощь другим позволит Вам почувствовать себя лучше.

Наши дети учатся у нас спокойствию и доброте.

## КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С КРИЗИСОМ

- Дети могут быть напуганы, растеряны и рассержены. Им нужна Ваша поддержка.
- Выслушайте детей, когда они рассказывают о своих чувствах.
- Примите то, что они чувствуют и успокойте их.
- Будьте честными с детьми, но старайтесь оставаться позитивными.

Каждый вечер найдите повод похвалить детей и себя за что-то.

## 5 МИНУТ ПОЗИТИВНОГО ВРЕМЕНИ С ДЕТЬМИ

- Спросите детей, чем бы они хотели заняться.
- Слушайте их, поддерживая визуальный контакт.
- Уделите им все свое внимание.

Ежедневные игры и разговоры с детьми помогают им чувствовать себя в безопасности.

## КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ, ОГОРЧЕНИЕМ И ГНЕВОМ

- Найдите кого-нибудь, с кем Вы можете поговорить о своих чувствах.
- Если Вы чувствуете, что теряете контроль над собой - сделайте паузу на 10 секунд.
- Медленно вдохните и выдохните пять раз, потом постарайтесь отреагировать спокойнее.

Гордитесь собой каждый раз, когда применяете этот подход.

## КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ

- Планируйте с детьми практические способы обеспечения безопасности.
- По возможности, оставляйте детей с родителями, членами семьи или друзьями, которым Вы доверяете.
- Вместе составьте план, что делать, если вы потеряли друг друга.

Планирование с детьми также помогает им чувствовать себя в большей безопасности.

## КАК УКРЕПИТЬ ДЕТСКУЮ УСТОЧИВОСТЬ В КРИЗИСЕ

- Попросите детей помогать с семейными делами.
- Хвалите детей за старания и добрые дела.
- Это поможет им снова делать добрые дела.

Похвала детей показывает им, что Вы замечаете их и заботитесь о них.



Сканируйте QR-код, чтобы перейти на [ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com)





## ДЕРЖИТЕ СЕМЬЮ ВМЕСТЕ

- Скажите детям, что держаться вместе поможет сохранить их в безопасности.
- Держите детей всегда рядом с собой или с тем, кому вы доверяете.
- Держите детей за руку и дайте им идти впереди вас.
- Оставайтесь в том же транспорте, что и ваши дети.

Вы прекрасны, даже когда чувствуете себя истощенными. Гордитесь собой.

## СДЕЛАЙТЕ ЗАПИСКУ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ КАЖДОГО РЕБЁНКА

- Записку безопасности стоит защитить пластиком или хранить в водонепроницаемом пакете.
- Напишите полное имя и номер телефона, ваши и троих людей, которым вы доверяете.
- Укажите лекарства необходимые вашему ребёнку, любые особые потребности или инвалидность.
- Спрячьте записку безопасности у каждого из детей (например, в кармане одежды, которую ребёнок всегда носит, на ожерелье или в ботинке).

Вы планируете свою безопасность – мы гордимся вами.

## ПЛАНИРУЙТЕ БЕЗОПАСНОСТЬ С ДЕТЬМИ

- Составьте песню или речёвку вместе с вашим ребёнком, чтобы он запомнил ваше полное имя и номер телефона, а также номер телефона человека, которому вы доверяете. Повторяйте её каждый день.
- Каждый день планируйте конкретное место для встречи, если вы расстанетесь.
- Сделайте копии или фотографии всех своих документов, удостоверяющих личность.
- Спрячьте деньги или кредитные карты в разных местах, если вы потеряете свои вещи.

Хвалите себя за то, что делаете всё возможное.

## ЗАЩИТА ДЕТЕЙ ОТ ТОРГОВЦЕВ ЛЮДЬМИ

- Научите своих детей, что торговцы людьми лгут, чтобы заставить других работать или заниматься сексом для них.
- Торговцами людьми могут быть мужчины, женщины, пары, люди в военной форме или цветной одежде.
- Доверяйте своим инстинктам. Если что-то кажется странным, немедленно уходите.
- Прежде чем принять чью-либо помощь, транспорт или жилье, попросите предъявить удостоверение личности с фотографией. Если местная полиция находится недалеко, уточните с ними.

Это поможет вам избежать опасности и найти честных людей, которые правда хотят помочь.

## БЕЗОПАСНОСТЬ В ДОРОГЕ С ДЕТЬМИ

- Путешествуйте в группе знакомых вам людей.
- Держите людей, которым вы доверяете, в курсе ваших планов передвижения - где вы находитесь и с кем вы.
- Придумайте кодовое слово с людьми, с помощью которого вы сможете сообщить доверенным лицам, что вы в опасности.
- Никому не давайте свой паспорт или документы, удостоверяющие личность.

Всё, что вы делаете, защищает ваших детей. Вы потрясающие.

## ЗАЩИТА ДЕТЕЙ ОТ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

- Научите детей, что никто не имеет права трогать их.
- Тренируйтесь говорить и кричать «нет».
- Расскажите детям об опасных местах и людях в вашем окружение.
- В случае жестокого обращения, поверьте своему ребёнку. Скажите ребёнку, что это не его вина и вы любите его.

Мы знаем, что это тяжело, но беседы с ребёнком помогут защитить его. Мы гордимся вами.

## ПОМОЩЬ ДЕТЯМ В СЛУЧАЕ СМЕРТИ ЛЮБИМОГО ЧЕЛОВЕКА

- Простыми словами скажите детям, что человек умер и он не вернётся.
- Ясно дайте понять ребёнку, кто будет присматривать за ним теперь.
- Слушайте и принимайте всё, что чувствует ваш ребёнок. Дети могут выглядеть весёлыми, но, на самом деле, быть грустными.
- Сделайте что-нибудь вместе, чтобы попрощаться с любимым человеком – песню, письмо или молитву.

Вам тоже может быть больно. Найдите минутку для дыхания. Гордитесь собой.



unicef  
for every child



Сканируйте QR-код,  
чтобы перейти на  
[ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com)

