



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.



World Health Organization



unicef
for every child



UNHCR
The Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING
FOR LIFELONG
HEALTH



UNIVERSITY OF
OXFORD



End Violence
Against Children



ECDAN



Maestral

Changing
THE WAY WE
care



WVO
WORLD VIOLENCE OBSERVATORY



Child Protection
Global Protection Cluster



THE NHPSS
COLLABORATIVE
FOR CHILD AND YOUTH PROTECTION

Сканируйте QR-код, чтобы
перейти на 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 окружении.
- 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.



Сканируйте QR-код, чтобы перейти на ukraineparenting.com

