

БАТЬКИ І ОПІКУНИ – ГЕРОЇ:
ЗАХИЩАЄМО НАШИХ ДІТЕЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ



ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СЕБЕ, ЩОБ ПІДТРИМУВАТИ ДІТЕЙ

- Коли стрес занадто сильний, приділіть хвилинку собі.
- Прислухайтесь до свого дихання, концентруйтеся на вдихах і видихах.
- Ви можете покласти руку на живіт і відчувати, як він піднімається та опускається з кожним видихом.
- Потім деякий час просто прислухайтесь до свого дихання.

Робіть це кожен день. Ви чудові.



БАТЬКИ І ОПІКУНИ – ГЕРОЇ:
ЗАХИЩАЄМО НАШИХ ДІТЕЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ



ПРАКТИЧНІ СПОСОБИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ НАМ ВПОРАТИСЯ

- Навіть коли вам важко, намагайтеся дотримуватися рутинних завдань.
- Рутини допомагають дітям відчувати себе в безпеці. Якщо ви можете, виконуйте щоденні процедури, такі як прийоми їжі або шкільні завдання.
- Допомога іншим також може допомогти Вам почуватися краще.

Наші діти навчаються від нас спокою і доброти.



World Health
Organization

unicef 
for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF
OXFORD

БАТЬКИ І ОПІКУНИ – ГЕРОЇ:
ЗАХИЩАЄМО НАШИХ ДІТЕЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ



ДОПОМОЖІТЬ ДІТЯМ ВПОРАТИСЯ З КРИЗОЮ

- Діти можуть бути наляканими, розгубленими та злими. Їм потрібна ваша підтримка.
- Слухайте дітей, коли вони розповідають, як вони почуваються.
- Прийміть їх почуття та заспокойте їх.
- Будьте чесними, але намагайтеся залишатися позитивними.

Кожен вечір знайдіть причину похвалити дітей і себе за щось.



БАТЬКИ І ОПІКУНИ – ГЕРОЇ:
ЗАХИЩАЄМО НАШИХ ДІТЕЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ



5 ХВИЛИН ПОЗИТИВНОГО ЧАСУ З ДІТЬМИ

- Запитайте дітей, що б вони хотіли робити.
- Слухайте їх, дивіться на них.
- Приділіть їм всю свою увагу.

Щоденні ігри та розмови з дітьми
допомагають їм відчувати себе в безпеці.



БАТЬКИ І ОПІКУНИ – ГЕРОЇ:
ЗАХИЩАЄМО НАШИХ ДІТЕЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ



СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ, СМУТКОМ І ГНІВОМ

- Знайдіть когось, з ким Ви можете поговорити про свої почуття.
- Втратили самоконтроль? Зробіть собі паузу на 10 секунд.
- Повільно вдихніть і видихніть п'ять разів. Тоді спробуйте відповісти спокійніше.

Пишайтеся собою щоразу, коли робите це.



World Health
Organization

unicef 
for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF
OXFORD

БАТЬКИ І ОПІКУНИ – ГЕРОЇ:
ЗАХИЩАЄМО НАШИХ ДІТЕЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ



ДРІБНІ РЕЧІ ДОПОМАГАЮТЬ ВБЕРЕГТИ ДІТЕЙ

- Складайте з дітьми плани щодо практичних способів безпеки.
- Намагайтеся тримати дітей з батьками, сім'єю або друзями, яким Ви довіряєте.
- Складіть разом план того, що робити, якщо ви роз'єдналися.

Будування планів разом з дітьми також допомагає їм відчувати себе в безпеці.



БАТЬКИ І ОПІКУНИ – ГЕРОЇ:
ЗАХИЩАЄМО НАШИХ ДІТЕЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ



БУДУЙТЕ СИЛУ ДІТЕЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

- Попросіть дітей допомогти з сімейними завданнями.
- Хваліть дітей за те, що вони намагалися або зробили щось добре.
- Це допоможе їм знову робити добрі справи.

Коли Ви хвалите дітей, Ви показуєте їм, що помічаєте їх і турбуєтеся про них.



БАТЬКИ І ОПІКУНИ – ГЕРОЇ:
ЗАХИЩАЄМО НАШИХ ДІТЕЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ



ЗБЕРІГАЙТЕ СІМ'Ю РАЗОМ

- Скажіть дітям, що залишатися разом допоможе зберегти їх у безпеці.
- Тримайте дітей з собою або з людьми, яким ви довіряєте.
- Тримайте їх за руку, нехай вони йдуть перед вами.
- Завжди залишайтеся з ними в одному транспортному засобі.

Ви прекрасні, навіть коли ви виснажені.
Пишайтеся собою.



БАТЬКИ І ОПІКУНИ – ГЕРОЇ:
ЗАЩИЩАЄМО НАШИХ ДІТЕЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ



ПАМ'ЯТКА БЕЗПЕКИ ДЛЯ КОЖНОЇ ДИТИНИ

- Пам'ятку безпеки потрібно покрити пластиком або зберігати у водонепроникному пакеті.
- Напишіть на ній повне ім'я та номер телефону, ваш і трьох людей, яким ви довіряєте.
- Вкажіть будь-які ліки, які потрібні вашій дитині, будь-які особливі потреби чи інвалідність.
- Захуйте пам'ятку безпеки у кожної дитини (наприклад, в кишені одягу, який вони завжди носять, на намисті або у взутті).

Ви плануєте свою безпеку – ми пишаємося вами.



БАТЬКИ І ОПІКУНИ – ГЕРОЇ:
ЗАХИЩАЄМО НАШИХ ДІТЕЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ



ПЛАНУЙТЕ БЕЗПЕКУ З ДІТЬМИ

- Створіть з дитиною пісню або наспів, щоб вона легше запам'ятала ваше повне ім'я та номер телефону, а також номер людини, якій ви довіряєте. Повторюйте це кожного дня.
- Щодня домовляйтеся про чітке місце зустрічі, якщо ви розділитеся.
- Зробіть копії або фото всіх ваших документів, що посвідчують особу.
- Заховайте гроші або банківські картки в різних місцях, на випадок якщо ви втратите якісь з ваших речей.

Хваліть себе за те, що ви робите все, що від вас залежить.



unicef 
for every child



БАТЬКИ І ОПІКУНИ – ГЕРОЇ:
ЗАХИЩАЄМО НАШИХ ДІТЕЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ



ЗАХИСТ ДІТЕЙ ВІД ТОРГОВЦІВ ЛЮДЬМИ

- Навчіть своїх дітей, що торговці людьми обманюють, щоб змусити когось працювати або займатися сексом для них.
- Торговцями людьми можуть бути чоловіки, жінки, сімейні пари, люди у військовій формі чи у кольоровому одязі.
- Довіряйте своїм інстинктам. Якщо щось здається дивним, негайно тікайте.
- Попросіть показати посвідчення особи з фотографією, перш ніж прийняти чиясь допомогу, транспорт або житло. Якщо там є місцева поліція, зверніться до них.

Це допоможе вам уникнути небезпеки та знайти чесних людей, які справді хочуть допомогти.



unicef 
for every child



БАТЬКИ І ОПІКУНИ – ГЕРОЇ:
ЗАХИЩАЄМО НАШИХ ДІТЕЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ



ЯК БЕЗПЕЧНО ПОДОРОЖУВАТИ З ДІТЬМИ

- Подорожуйте в групі людей, яких ви знаєте.
- Постійно інформуйте людину, якій ви довіряєте, про свої плани подорожей, де ви та з ким ви.
- Узгодьте кодове слово, за допомогою якого ви зможете повідомити довіреним особам, що вам загрожує небезпека.
- Нікому не віддавайте свій паспорт або документи, що посвідчують особу.

Все, що ви робите, захищає ваших дітей. Ви неймовірні.



БАТЬКИ І ОПІКУНИ – ГЕРОЇ:
ЗАХИЩАЄМО НАШИХ ДІТЕЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ



ЗАХИСТ ДІТЕЙ ВІД СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА

- Навчіть дитину, що ніхто не має права торкатися до неї.
- Практикуйте говорити та кричати “ні”.
- Говоріть дитині про небезпечні місця та небезпечних людей навколо вас.
- У випадку жорстокого поводження, повірте своїй дитині. Скажіть їй, що це не її провина і що ви її любите.

Ми знаємо, що це важко, але спілкування з дитиною допоможе захистити її. Ми пишаємося вами.



БАТЬКИ І ОПІКУНИ – ГЕРОЇ:
ЗАХИЩАЄМО НАШИХ ДІТЕЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ



ДОПОМОГА ДІТЯМ У ВИПАДКУ СМЕРТІ БЛИЗЬКИХ ЛЮДЕЙ

- Простими словами скажіть їм, що людина померла і вже не повернеться.
- Чітко скажіть дітям, хто буде доглядати за ними відтепер.
- Слухайте і приймайте все, що відчуває ваша дитина. Діти можуть видаватися щасливими, але насправді бути сумними.
- Зробіть щось разом, щоб попрощатися з близькою людиною – пісню, лист чи молитву.

Вам, мабуть, теж боляче. Знайдіть хвилинку, щоб подихати.
Пишайтеся собою.



World Health
Organization

unicef 
for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING
FOR LIFELONG
HEALTH



UNIVERSITY OF
OXFORD

БАТЬКИ І ОПІКУНИ – ГЕРОЇ: ЗАХИЩАЄМО НАШИХ ДІТЕЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ



World Health
Organization



for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF
OXFORD



Maestral

Changing
THE WAY WE
care



ECDAN
Euro Child and Adolescent Development Action Network



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



End Violence
Against Children



Save the
Children