



ПОГРИЖЕТЕ СЕ ПЪРВО ЗА СЕБЕ СИ, ЗА ДА МОЖЕТЕ ДА СТЕ ОПОРА НА ДЕЦАТА СИ

- Ако почувствате, че стресът ви идва в повече, отделете 30 секунди за себе си, за да се успокоите.
- Вслушайте се в дишането си, докато си поемате дъх и издишвате.
- Можете да поставите ръка върху стомаха си, за да усетите издигането и спадането му с всяко вдишване и издишване.
- След това слушайте дишането си още малко.

Правете го всеки ден. Справяте се страхотно!

ПОМАГАЙТЕ НА ДЕЦАТА СИ ДА СЕ СПРАВЯТ С КРИЗАТА

- Когато децата са уплашени, объркани и раздразнени, те имат нужда от вашата подкрепа.
- Изслушвайте ги, когато споделят чувствата си.
- Покажете им, че споделяте техните чувства и ги успокоявайте.
- Бъдете откровени, но се опитвайте да сте оптимистични.

Всяка вечер намирайте нещо, за което да похвалете децата си и себе си.

КАК ДА СЕ СПРАВЯМЕ С ТРУДНОСТИТЕ

- Продължете да изпълнявате ежедневиите си задължения, дори когато ви е трудно.
- Навиците помагат на децата да се чувстват в безопасност. Опитвайте се да вършите обичайните дейности като хранене и учене, ако това е възможно.
- Помагайте на другите - така вие самите ще се почувствате по-добре.

Деца ни се учат от нас да са спокойни и състрадателни.

ПЕТ ПОЗИТИВНИ МИНУТИ С ДЕЦАТА ВИ

- Питайте децата си какво биха искали да правят.
- Гледайте ги и се вслушвайте в тях.
- Давайте им цялото си внимание.

Играйте и разговаряйте с децата си всеки ден - така ще им помогнете да се чувстват в безопасност.

ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ТРЕВОЖНОСТ, СТРЕС И ГНЯВ

- Намерете някого, с когото да можете да разговаряте за това, което изпитвате.
- Чувствате, че губите самообладание? Направете пауза от 10 секунди.
- Бавно вдишайте и издишайте пет пъти. След това се опитайте да реагирате по-спокойно.

Бъдете горди от себе си всеки път, когато опитате тази стратегия.

МАЛКИ НЕЩА, КОИТО ПОМАГАТ НА ДЕЦАТА ДА СА В БЕЗОПАСНОСТ

- Правете планове си за мерки за безопасност заедно с децата си.
- Старайте се те да са с родителите, семейството или приятели, на които имате доверие.
- Заедно вземете решение какво да правите, ако бъдете разделени..

Включването на децата в процеса на планиране също им помага да се чувстват в безопасност.

НАСЪРЧАВАНЕ НА УСТОЙЧИВОСТТА НА ДЕЦАТА ПО ВРЕМЕ НА КРИЗА

- Ангажирайте децата да помагат в семейните задължения и задачи.
- Насърчавайте ги, когато полагат усилия или се справят добре.
- Това ще им помогне да затвърдят добрите навици.

Окуражителните думи показват на децата, че им обръщате внимание и ви е грижа за тях.



World Health Organization



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



End Violence
Against Children



WVO
World Vision



unicef
for every child



PARENTING
FOR LIFELONG
HEALTH



ECDAN
European Child Development Association



Child Protection
www.unicef.org



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNIVERSITY OF
OXFORD



Maestral



Changing
THE WAY WE
care



THE MHPPS
COLLABORATIVE
Mental Health Partnership for Primary Schools

Сканирайте този QR код, за да посетите ukraineparenting.com





ДА ЗАДЪРЖИМ СЕМЕЙСТВОТА СИ ЗАЕДНО

- Кажете на децата, че ако останат заедно ще са в по-голяма безопасност.
- Дръжте децата при себе си, или при някого, на когото вярвате, през цялото време.
- Дръжте ги за ръка, накарайте ги да вървят пред вас.
- Останете в същото превозно средство заедно с тях.

Дори когато сте уморени, вие сте невероятни. Гордейте се със себе си.

ПРАВЕНЕ НА ПЛАНОВЕ ЗА БЕЗОПАСНОСТ С ДЕЦАТА НИ

- Измислете песничка или стихче с детето си, така че то да запомни пълното ви име и телефонен номер, както и номера на някого, на когото имате доверие. Повтаряйте и провечявайте дали е запомнило песничката всеки ден.
- Всеки ден уговаряйте ясно място където да се срещнете ако се изгубите.
- Направете копия или снимки на всичките си документи за самоличност.
- Скрийте пари или банкови карти на различни места, в случай че загубите чантите си.

Похвалете се, за това че правите най-доброто, на което сте способни.

БЕЗОПАСНО ПЪТУВАНЕ С ДЕЦАТА НИ

- Пътувайте в група с хора, които познавате.
- Дръжте някого, на когото имате доверие, в течение за плановете си за пътуване, къде се намирате и с кого сте.
- Измислете кодова дума с хора, на които имате доверие, за да можете да ги уведомите, ако сте в опасност.
- Не давайте паспорта или документите си за самоличност на никого.

Всичко което правите защитава децата ви. Вие сте невероятни.

ПОМОЩ ЗА ДЕЦАТА НИ КОГАТО НЯКОЙ КОГОТО ОБИЧАМЕ ПОЧИНЕ

- С прости думи, кажете им, че човекът е починал и няма да се върне.
- Ясно обяснете на децата кой ще ги гледа от тук нататък.
- Слушайте и приемайте всичко, което чувства детето ви. Децата може да изглеждат щастливи, но да са тъжни.
- Направете нещо заедно, за да се сбогувате с човека – песен, писмо или молитва.

Сигурно и вас ви боли. Отделете малко време, за да дишате. Бъдете горди със себе си.

ПРАВЕНЕ НА БЕЛЕЖКА ЗА БЕЗОПАСНОСТ ЗА ВСЯКО ДЕТЕ

- Бележка за безопасност е опакована в найлонова опаковка или се съхранява във водоустойчива торба.
- Напишете трите си имена и телефонния си номер. Направете същото за трима души на които имате доверие.
- Напишете всички лекарства, от които детето ви се нуждае, всякакви специални нужди или увреждания.
- Скрийте бележка за безопасност у всяко дете (например в джоб, който то винаги носи, на огърлица или в една от обувките им).

Вие сте подготвени - ние се гордеем с вас.

ЗАЩИТАВАНЕ НА ДЕЦАТА НИ ОТ ТРАФИКАНТИ

- Научете децата си, че трафикантите лъжат, за да накарат някого да работи или да прави секс за тях.
- Трафиканти могат да бъдат мъже, жени, двойки, във военни дрехи или цветни якета.
- Доверявайте се на инстинктите си. Ако нещо ви кара да се чувствате неудобно, избягвайте незабавно.
- Помолете да видите документ за самоличност със снимка, преди да приемете нечия помощ, транспорт или място за престой. Ако има местна полиция на близо, консултирайте се с тях.

Всичко това ще ви помогне да избегнете опасности и да намерите честните хора, които искат да помогнат.

ЗАЩИТАВАНЕ НА ДЕЦАТА НИ ОТ СЕСУАЛНО НАСИЛИЕ

- Научете детето си, че никой няма право да го докосва.
- Упражнявайте се с тях да казват и викат „не“.
- Говорете с тях за опасни места и хора.
- В случай че станат жертва на насилие, повярвайте на детето си. Кажете им, че не е тяхна вина и че ги обичате.

Знаем че е трудно, но разговорите с детето ви помагат да го защитите. Гордеем се с вас.



unicef
for every child



Сканирайте този QR код,
за да посетите
ukraineparenting.com

