

БАТЬКИ І ОПІКУНИ – ГЕРОЇ: ЗАХИЩАЄМО НАШИХ ДІТЕЙ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ



ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СЕБЕ, ЩОБ ПІДТРИМУВАТИ ДІТЕЙ

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

Робіть це кожен день. Ви чудові.

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.

ДОПОМОЖІТЬ ДІТЯМ ВПОРАТИСЯ З КРИЗОЮ

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

Кожен вечір знайдіть причину похвалити дітей і себе за щось.

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.

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.

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.

БУДУЙТЕ СИЛУ ДІТЕЙ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

- 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.

Скануйте QR-код, щоб перейти на ukraineparenting.com



World Health Organization



for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING
FOR LIFELONG
HEALTH



End Violence
Against Children



WVO
World Vision of Ontario



ECDAN



Maestral
Changing
The World's
Care



Child Protection



THE MHPSS
COLLABORATIVE
mental health and psychosocial support