



AKO SA STARAŤ O SEBA, ABY STE MOHLI POMÓČ DETOM

- Ak ste vystavení príliš veľkému stresu, na 30 sekúnd sa sústred'te len na seba.
- Započúvajte sa do svojich nádychov a výdychov.
- Položte si ruku na bricho a vnímajte, ako sa zdvihá a klesá pri každom nádychu a vydýchu.
- Potom na chvíľu len počúvajte svoj dych.

Skúste to robiť každý deň. Ste úžasní.

AKO SA PRAKTIKY VYROVNATЬ SO SITUĀCIOU

- Aj keď je to náročné, snažte sa mať' denný režim.
- Rutina det'om pomáha, aby sa cítili bezpečne. Ak je to možné, v rámci svojho denného režimu spoločne jedzte alebo si robte domáce úlohy.
- Ked' pomáhame iným, sami sa môžeme cítiť' lepšie.

Naše deti sa učia pokolu a láskavosti od nás.

AKO POSKYTNUTЬ PODPORU, KEĎ SÚ DETI VYSTRAŠENÉ, ZMÄTENÉ A NAHNEVANÉ

- Pomôžte det'om vyrovnať sa s krízou.
- Počúvajte, keď rozprávajú o tom, ako sa cítia.
- Prijmte ich pocity a poskytnite im útechu.
- Budťe úprimní, ale snažte zostať pozitívni.

Každý večer svoje diet'a a seba pochválte za niečo, čo ste zvládli.

AKO STRÁVIŤ S DETMI 5 MINÚT V POZITÍVNOM DUCHU

- Opýtajte sa ich, čo by chceli robiť.
- Počúvajte ich, pozerajte sa na nich.
- Venujte im celú svoju pozornosť.

Ked' sa s det'mi každý deň hráte a rozprávate, pomáha im to cítiť sa bezpečne.

AKO SA VYROVNATЬ SO STRESOM, ROZRУŠENÍM A HNEVOM

- Nájdite niekoho, s kým sa môžete porozprávať o svojich pocitoch.
- Strácate nervy? Doprajte si 10-sekundovú prestávku.
- Päťkrát sa pomaly nadýchnite a vydýchnite. Skúste potom reagovať pokojnejšie.

Budťe na seba hrdí vždy, keď to skúsíte.

AKO MALÍČKOSTI POMÁHAJÚ, ABY SA DETI CÍTILI BEZPEČNE

- Pripravte si s det'mi praktický plán, ako zostať v bezpečí.
- Snažte sa nechávať deti s rodičmi, rodinou alebo známymi, ktorým dôverujete.
- Dohodnite si plán, čo budete robiť, ak vás od seba oddelia.

Plánujte veci spolu s det'mi, pomáha im to cítiť sa bezpečnejšie.

AKO BUDOVAT ODOLNOSŤ DETÍ POČAS KRÍZY

- Poprose deti, aby pomáhali s rodinnými úlohami.
- Pochválte ich, keď vidíte snahu alebo sa im niečo podarí.
- Bude ich to motivovať, aby znova chceli pomáhať'.

Vďaka pochvale si deti uvedomujú, že si ich všímate a záleží vám na nich.



World Health Organization



United Nations Office on Drugs and Crime



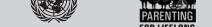
End Violence Against Children



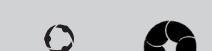
WORLD WOMEN ORGANIZATION



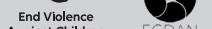
for every child



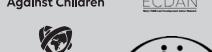
The UNHCR Agency



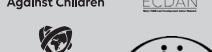
PARENTING FOR LIFELONG HEALTH



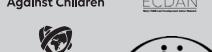
UNIVERSITY OF OXFORD



Maestral



Changing the Way We Care



THE MHPSS COLLABORATIVE

Načítajte tento QR kód alebo
navštívte ukraineparenting.com





AKO UDRŽAŤ RODINU POKOPE

- Povedzte det'om, že pokope budete v bezpečí.
- Deti majte vždy pri sebe alebo ich zverte niekomu, komu dôverujete.
- Držte ich za ruku alebo ich vedťte pred sebou.
- Vezte sa spolu s nimi v tom istom aute.

Aj keď sa cítite vyčerpaní, počínate si skvele. Budťte na seba hrdí.

AKO SI S DEŤMI VYTVORIŤ BEZPEČNOSTNÝ PLÁN

- S diet'at'om si vymyslite pieseň alebo popevok, pomocou ktorého si zapamätajú vaše celé meno, telefónne číslo, ako aj číslo niekoho, komu dôverujete. Každý deň si pieseň zopakujte.
- Každý deň sa dohodnite na jasnom mieste, kde sa stretnete, ak sa náhodou rozdelíte.
- Urobte si kópie všetkých osobných dokladov alebo si ich odfot'te.
- Skryte si peniaze a platobné karty na rôzne miesta, ak by ste náhodou prišli o batožinu.

Budťte na seba pyšní, robíte všetko, čo je vo vašich silách.

AKO CESTOVАŤ S DEŤMI BEZPEČNE

- Cestujte v skupine ľudí, ktorých poznáte.
- Povedzte o plánovanej ceste, o aktuálnej polohe a sprievode niekomu, komu dôverujete.
- S ľuďmi, ktorým dôverujete, si určite heslo, aby ste im vedeli dat' najavo, že ste v nebezpečenstve.
- Nikomu nedávajte svoj pas ani iné doklady.

Robíte všetko pre ochranu svojho diet'at'a. Ste úžasní.

AKO POMÖCŤ DEŤOM, KEĎ NÁM ZOMRIE NIEKTO BLÍZKY

- Čo najvecnejšie im vysvetlite, že osoba zomrela a už sa nevráti.
- Jasne im vysvetlite, kto sa o nich bude odteraz staráť.
- Vypočujte svoje diet'a a prijmite jeho pocity. Diet'a môže vyzeráť šťastne, ale cítiť sa smutne.
- Nájdite spôsob, ako sa spoločne s osobou rozlúčiť (pieseň, list, modlitba).

Aj vy určite trpíte. Zhlboka sa nadýchnite. Budťte na seba hrdí.

AKO NAPÍSAŤ DIETĀTU LÍSTOK S INFORMÁCIAMI

- Lístok s informáciami vložte do plastového obalu a vodotesnej tašky.
- Napíšte naň celé meno diet'at'a, telefónne číslo a mená troch ľudí, ktorým dôverujete.
- Napíšte naň, aké lieky berie, či má špeciálne potreby alebo zdravotné postihnutie.
- Lístok diet'at'u skryte, napr. do vrecka oblečenia, ktoré má vždy na sebe, do náhrdelníka alebo do topánky.

Robíte všetko, aby ste boli pripravení – sme na vás hrdí.

AKO OCHRANIŤ DETI PRED OBCHODNÍKMI S ĽUĎMI

- Naučte deti, že obchodníci s ľuďmi klamú, len aby niekoho donutili pracovať alebo mať s nimi sex.
- Obchodníci s ľuďmi môžu byť muži, ženy, páry, ľudia vo vojenskej uniforme, ale aj farebnnej vetrovke.
- Dôverujte vlastnému inštinktu! Ak máte nepríjemný pocit, okamžite sa vzdiaľte.
- Skôr než od niekoho príjmete pomoc, ponuku odvozu alebo ubytovania, poproste ho, nech vám ukáže svoj doklad s fotografiou. Ak je na mieste polícia, poradte sa s ňou.

Tak sa vyhnete nebezpečenstvu a spoznáte čestných ľudí, ktorí vám chcú pomôcť.

AKO OCHRANIŤ DETI PRED SEXUÁLNYM NÁSILÍM

- Naučte deti, že nikto sa ich nesmie dotýkať.
- Naučte ich hovoriť a kričať „nie“.
- Hovorte s nimi o nebezpečných miestach a ľuďoch.
- Ak dôjde k zneužitiu, verte svojmu diet'at'u. Povedzte mu, že to nie je jeho vina a že ho lúbite.

Vieme, že je to t'ažké, ale týmito rozhovormi svoje diet'a chránite. Sme na vás hrdí.



Načítajte tento QR kód alebo navštívte ukraineparenting.com

