A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK:
MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN

Törődj magaddal, hogy támogatni tudd a gyerekeket

- Ha túl sok a stressz, szánj magadra 30 másodpercet.
- Hallgasd a lélegzeted, ahogy be- és kilélegzel.
- Tedd a kezed a hasadra, és érezd, ahogy minden egyes lélegzetvételnél emelkedik és süllyed.
- Aztán csak a lélegzetedre figyelj egy ideig.

Próbáld minden nap csinálni ezt. Elképesztő vagy.

World Health Organization

unicef for every child

UNHCR The UN Refugee Agency

UNODC United Nations Office on Drugs and Crime

PARENTING FOR LIFELONG HEALTH

A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK:
MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN

Praktikus módszerek a boldoguláshoz

- Még ha nehéznek is tűnik, próbálj meg napi rutint kialakítani magadnak.
- A rutin segít a gyerekeknek, hogy biztonságban érezzék magukat. Próbálj mindennapi szokásokat létrehozni, mint például az étkezések vagy a házifeladat.
- Másnak segítve te is jobban érezheted magad.

Gyermekeink nyugalmat és kedvességet tanulnak tőlünk.

World Health Organization

unicef for every child

UNHCR The UN Refugee Agency

UNODC United Nations Office on Drugs and Crime

PARENTING FOR LIFELONG HEALTH

A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK:
MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN

Segíts a gyerekeknek megbirkózni a krízissel

- A gyermekek megijedhetnek, összezavarodhatnak és dühösek lehetnek. Szükségük van a támogatásodra.
- Figyelj a gyerekekre, amikor elmesélik, hogyan érzik magukat.
- Fogadd el, hogy mit éreznek, és adj nekik vigaszt.
- Légy őszinte, de próbálj meg pozitív maradni.

Minden este dicsérd meg a gyerekeket és magadat valamiért.

World Health Organization

unicef for every child

UNHCR The UN Refugee Agency

UNODC United Nations Office on Drugs and Crime

PARENTING FOR LIFELONG HEALTH

A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK:
MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN

5 perc pozitív idő a gyerekekkel

- Kérdezd meg a gyerekeket, hogy mit szeretnének csinálni.
- Hallgasd meg őket, figyelj rájuk.
- Fordítsd rájuk a teljes figyelmedet.

A mindennapi játék és beszélgetés a gyerekekkel segít nekik abban, hogy biztonságban érezzék magukat.

World Health Organization

unicef for every child

UNHCR The UN Refugee Agency

UNODC United Nations Office on Drugs and Crime

PARENTING FOR LIFELONG HEALTH

A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK:
MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN

A stressz, a zaklatottság és a düh kezelése

- Találj valakit, akivel beszélhetsz arról, hogyan érzed magad.
- Elvesztetted a fejed? Adj magadnak egy 10 másodperces szünetet.
- Lélegezz lassan be és ki ötször. Ezután próbálj meg nyugodtabban reagálni.

Légy büszke magadra minden alkalommal, amikor ezt kipróbálod.

World Health Organization

unicef for every child

UNHCR The UN Refugee Agency

UNODC United Nations Office on Drugs and Crime

PARENTING FOR LIFELONG HEALTH

A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK:
MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN

Apró dolgok segítenek a gyermekek biztonságában

- Készíts terveket a gyerekekkel a biztonság megőrzésének gyakorlati módjairól.
- Próbáld meg a gyerekeket szülőknél, családtagoknál vagy olyan barátoknál hagyni, akikben megbízol.
- Készítsetek közösen egy tervet arra vonatkozóan, hogy mi a teendő, ha különváltok.

A gyerekekkel való tervezés segít abban, hogy ők is nagyobb biztonságban érezzék magukat.

World Health Organization

unicef for every child

UNHCR The UN Refugee Agency

UNODC United Nations Office on Drugs and Crime

PARENTING FOR LIFELONG HEALTH

A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK:
MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN

A gyermekek erejének építése válsághelyzetben

- Kérd meg a gyerekeket, hogy segítsenek a családi teendőkben.
- Dicsérd meg a gyerekeket, ha igyekeznek vagy jól teljesítenek.
- Ez segíteni fogja őket abban, hogy ismét jó dolgokat tegyenek.

A dicséret azt mutatja a gyerekeknek, hogy észreveszed őket és törődsz velük.

World Health Organization

unicef for every child

UNHCR The UN Refugee Agency

UNODC United Nations Office on Drugs and Crime

PARENTING FOR LIFELONG HEALTH

A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK:
MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN

MARADJANAK EGYÜTT A CSALÁDOK

- Magyarázd meg a gyerekeknek, hogy ha együtt maradnak, biztonságban lesznek.
- Mindig tartsd a közeledben a gyerekeket, vagy bízd őket megbízható személyre.
- Fogd meg a gyerekek kezét, vagy magad előtt vezesd őket.
- Ha járműbe szálltok, maradj ugyanabban a járműben, mint a gyerekek.

Csodálatos vagy, még akkor is, amikor teljesen kimerültnek érzed magad. Légy büszke magadra!

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

A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK:
MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN

KÉSZÍTS BIZTONSÁGI JEGYZETET MINDEN GYEREKNEK

- A biztonsági jegyzetet helyezd műanyag védőtokba, vagy tartsd vízhatlan zacskóban.
- Írd rá a teljes neved és telefonszámod, valamint három általad megbízhatónak tartott személy nevét és telefonszámát.
- Írd fel, ha a gyermeknek szüksége van bármilyen gyógyszerre, illetve ha bármilyen különleges szükséglete vagy fogyatékossága van.
- Minden gyerek személyén rejtsél el egy biztonsági jegyzetet (pl. egy zsebben, amit mindig hordanak vagy egy nyakláncon vagy a cipőjükben).

Felkészült vagy, és mi nagyon büszkék vagyunk rád!

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

A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK:
MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN

VÉDD MEG A GYEREKEKET AZ EMBERKERESKEDŐKTŐL

- Magyarázd meg a gyerekeknek, hogy az emberkereskedők hazudni szoktak, hogy rávegyenek valakit, hogy neki dolgozzanak, vagy hogy szexuálisan kizsákmányolhassák őket.
- Az emberkereskedők lehetnek férfiak, nők vagy akár párok is, és viselhetnek katonai ruhát vagy színes kabátot.
- Bízz a saját ösztöneidben. Ha gyanúsnak érzel egy helyzetet, azonnal távozz!
- Mindig kérj fényképes azonosító okmányt, mielőtt elfogadnád bárkinek a segítségét, beszállnál a járműjébe, vagy elmennél a szállására. Ha találsz a helyszínen rendőrt, őt is kérdezd meg.

Így elkerülheted a veszélyes helyzeteket, és megtalálhatod azokat a becsületes embereket, akik valóban segíteni akarnak.

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

A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK:
MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN

BESZÉLJ MEG EGY BIZTONSÁGI TERVET A GYEREKEKKEL

- Találj ki egy éneket vagy mondókát a gyermekeddel, hogy jól megjegyezze a teljes neved és telefonszámod, valamint egy általad megbízhatónak tartott személy nevét és telefonszámát is. Minden nap ismételd el a gyerekkel.
- Minden nap egyértelműen beszéljétek meg, hogy hol találkozzatok, ha elveszítitek egymást.
- Az összes személyazonossági okmányaidról készíts fénymásolatot vagy fényképet.
- Különböző helyekre rejtsd el a pénzedet vagy a bankkártyáidat, arra az esetre, ha elveszíted a poggyászodat.

Dicsérd meg önmagad, hiszen mindent megteszel!

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

A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK:
MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN

UTAZZ BIZTONSÁGBAN A GYEREKEKKEL

- Utazz együtt csoportban olyanokkal, akiket jól ismersz.
- Egy megbízható személynek mindig mondd meg, hova készülsz, hol tartózkodsz és kivel.
- Beszélj meg egy jelszót a megbízható ismerőseiddel, hogy tudtukra adhasd, ha veszélyben vagy.
- Ne add oda senkinek az útleveledet vagy személyazonosító okmányaidat.

Mindezzel a gyerekeidet véded. Valóban csodálatos vagy!

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

A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK:
MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN

SEGÍTS A GYEREKEKNEK, HA EGY SZERETETT SZEMÉLY MEGHAL

- Könnyen érthető szavakkal magyarázd meg neki, hogy az illető meghalt, és többé nem jön vissza.
- Egyértelműen közöld a gyerekekkel, hogy mostantól ki fog rájuk vigyázni.
- Hallgasd meg a gyermeked érzéseit, és fogadd el azokat. Előfordulhat, hogy egy gyerek vidámnak tűnik, de valójában szomorú.
- Együtt találjátok meg a módját, hogyan búcsúzzatok el az illetőtől – egy énekkel, egy levéllel vagy egy imádsággal.

Neked is biztosan fáj. Hagyj magadnak egy percet, hogy fellélegezhess. Légy büszke magadra.

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

A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK:
MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN

VÉDD MEG A GYEREKEKET A NEMI ERŐSZAKTÓL

- Tanítsd meg a gyermeked, hogy senkinek nincs joga megérinteni őt.
- Gyakoroljátok együtt, hogyan kell nemet mondani és kiáltani.
- Magyarázd meg neki, hogy milyen helyek és emberek lehetnek veszélyesek.
- Ha a gyermeked beszámol arról, hogy bántalmazták, higgyél neki. Mondd meg neki, hogy nem az ő hibája volt, és hogy szereted őt.

Tudjuk, hogy nehéz, de a gyermekedet véded meg azzal, hogy megbeszéled vele ezeket a dolgokat. Mi büszkék vagyunk rád!

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

A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK: MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN

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

UCL

CARDIFF UNIVERSITY PRIFYSGOL CAERDYDD

INTERNATIONAL RESCUE COMMITTEE

Child Protection Global Protection Cluster

Maestral. Changing THE WAY WE care

WWO WORLD WITHOUT ORPHANS

ECDAN Early Childhood Development Action Network

THE MHPSS COLLABORATIVE FOR CHILDREN & FAMILIES IN ADVERSITY

End Violence Against Children

Save the Children