STARŠI IN SKRBNIKI SO HEROJI: ŠČITIJO NAŠE OTROKE V KRIZI

POSKRBITE ZASE; LE TAKO LAHKO NUDITE PODPORO OTROKOM

- Ko je stres prevelik, si vzemite 30 sekund zase.
- Poslušajte svoj dih med vdihom in izdihom.
- Položite roko na svoj trebuh in občutite kako se dviga in spušča z vsakim vdihom.
- Poslušajte svoj dih za nekaj trenutkov.

Poskusite s tem vsak dan. Izjemni ste.

POMAGAJTE OTROKOM PRI SPOPRIJEMANJU S KRIZO

- Otroci bodo morda prestrašeni, zmedeni in jezni. Potrebujejo vašo podporo.
- Poslušajte otroke, ko z vami delijo, kako se počutijo.
- Sprejmite njihova občutenja in jim nudite podporo.
- Bodite iskreni, ampak poskušajte ostati pozitivni.

Vsak večer, nagradite otroke in sebe za nekaj.

PRAKTIČNI NASVETI ZA USPEŠNO SOOČANJE S PROBLEMI

- Tudi ko se zdi težko, poskušajte imeti nekaj dnevnih rutin zase.
- Rutine pomagajo otrokom pri občutku varnosti. V kolikor mogoče, imejte dnevne rutine kot so obroki in šolske naloge.
- Pomoč drugim nam pomaga izboljšati lastno počutje.

Naši otroci se naučijo mirnosti in prijaznosti od nas.

5 MINUT POZITIVNO PREŽIVETEGA ČASA Z OTROKI

- Vprašajte otroke, kaj bi radi počeli.
- Poslušajte jih, in glejte jim v oči.
- Nudite jim popolno pozornost.

Vsakodbevno igranje in pogovor z otroki jim pomaga pri občutku varnosti.

SPOPRIJEMANJE S STRESOM, NEMIROM IN JEZO

- Poiščite nekoga, s katerim se lahko pogovarjate o svojih občutenjih.
- Izgubljate samokontrolo? Vzemite si 10-sekundni premor.
- 5-krat vdihnite in izdihnite počasi. Nato se odzovite bolj pomirjeno.

Bodite ponosni nase, vsakič ko ponovite vajo.

GRAJENJE OTROKOVE MOČI V KRIZI

- Otroci naj Vam pomagajo pri družinskih opravilih.
- Nagradite otroke za trud in dobro opravljeno delo.
- To jih bo motiviralo, da ponovno storijo dobra opravila.

Pohvala otroku pokaže, da Vam je mar in da opazite njihov trud.

MAJHNE STVARI POMAGAJO OHRANITI OTROKE VARNE

- Naredite načrte z otroki o praktičnih načinih za ohranitev varnosti.
- Poskusite ohraniti otroke s starši, družino ali prijatelji, ki jim zaupate.
- Skupaj ustvarite načrt v primeru, da ste razdruženi.

Načrtovanje skupaj z otroki jim pomaga pri občutku varnosti.

World Health Organization · unicef for every child · UNHCR The UN Refugee Agency · UNODC · Parenting for Lifelong Health · University of Oxford · End Violence Against Children · ECDAN · Maestral · Changing the way we care · WWO World Without Orphans · Child Protection Global Protection Cluster · The MHPSS Collaborative

Za obisk skenirajte to kodo QR
ukraineparenting.com

STARŠI IN SKRBNIKI SO HEROJI: ŠČITIJO NAŠE OTROKE V KRIZI

KAKO OHRANIMO NAŠE DRUŽINE SKUPAJ

- Povejte otrokom, da so skupaj z vami varni.
- Otroci naj bodo vedno z vami ali z nekom, ki mu zaupate.
- Držite jih za roko in naj hodijo vzporedno z vami.
- Bodite v enem vozilu skupaj z njimi.

Tudi ko ste izmučeni, ste izjemni. Ponosni bodite nase.

PRIPRAVA VARNOSTNIH NAPOTKOV ZA VSAKEGA OTROKA

- Listek z varnostnimi napotki je bodisi plastificiran, bodisi shranjen v vodoodporni vreči.
- Navedite vaše polno ime & telefonsko številko, ter ime in številko treh ljudi, ki jim zaupate.
- Navedite morebitna zdravila, ki jih vaš otrok potrebuje, ter posebne potrebe in omejitve.
- Skrite varnostna navodila pri vsakem otroku (npr. v žepih oblačil, ki jih pogosto nosijo, na verižici ali v njihovih čevljih.

Pripravljeni ste - ponosni smo na vas.

USTVARJANJE VARNOSTNIH NAPOTKOV Z NAŠIMI OTROKI

- Napišite pesem ali recitacijo, ki vsebuje vaše ime, telefonsko številko in telefonsko številko nekoga, ki mu zaupate. Z otrokom jo ponavljajte vsak dan.
- Vsak dan se dogovorite za lokacijo, kjer se boste srečali, če se razidete.
- Naredite kopije ali fotografije vseh osebnih dokumentov.
- Skrijte denar in bančne kartice na različnih lokacijah, če slučajno izgubite svoje torbe.

Bodite ponosni nase, saj delate največ, kar lahko.

ŠČITENJE OTROK PRED PREKUPČEVALCI Z BELIM BLAGOM

- Razložite otrokom, da prekupčevalci z belim blagom pogosto lažejo, da žrtve prepričajo v delo ali spolni odnos.
- Prekupčevalci z belim blagom so lahko moški, ženske, pari, v vojaških ali civilnih oblačilih.
- Zaupajte svojemu instinktu. Če nekaj deluje sumljivo, se od tam spravite čim prej.
- Vprašajte ljudi za dokument preden sprejemate njihovo pomoč, ali ponudbe za transport in prenočišče. Če lahko pridete do lokalne policije, preverite tudi pri njih.

Ti nasveti vam bodo pomagali, da se ognete nevarnosti in najdete iskrene ljudi, ki vam želijo pomagati.

VARNO POTOVANJE Z OTROKI

- Potujte v skupini ljudi, ki jih poznate.
- Nekoga, ki mu zaupate, stalno obveščajte s svojimi načrti za pot, vašo lokacijo, in vašo družbo.
- Z ljudmi, ki jim zaupate se dogovorite za skrivno besedo, s katero jih obvestite, da ste v nevarnosti.
- Svoje potnega lista in osebne izkaznice ne dajajte nikomur.

Vse kar počnete varuje vaše otroke. Izjemni ste.

ZAŠČITA OTROK PRED SPOLNIM NASILJEM

- Naučite svoje otroke, da se jih nihče nima pravice dotikati.
- Vadite izrekanje in kričanje "ne".
- Govorite z njimi o nevarnih lokacijah in ljudeh.
- Če pride do zlorabe, verjemite besedam svojega otroka. Povejte jim, da ni njegova krivda in da ga imate radi.

Razumemo, da je težko, vendar to, da govorite s svojim otrokom, pomaga pri njegovi zaščiti. Ponosni smo na vas.

POMOČ OTROKOM OB SMRTI BLIŽNJEGA

- Na preprost način razložite otroku, da je oseba umrla in je ne bo nazaj.
- Jasno povejte otroku, kdo bo za njih skrbel od sedaj naprej.
- Poslušajte in sprejmite karkoli čuti vaš otrok. Otroci lahko izgledajo veseli in vendar čutijo žalost.
- Skupaj naredite nekaj, da se od osebe poslovite - pesem, pismo, ali molitev.

Tudi vas je verjetno prizadelo. Vzamite si trenutek, da zadihate. Bodite ponosni nase.

Za obisk skenirajte to kodo QR
ukraineparenting.com