

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



World Health
Organization

unicef 
for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime




End Violence
Against Children


WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS


ECDAN
Early Childhood Development Action Network

Maestral. 
Changing
THE WAY WE
care


Child Protection
Global Protection Cluster

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



ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СЕБЕ, ЩОБ ПІДТРИМУВАТИ ДІТЕЙ

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

Робіть це кожен день. Ви чудові.



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



ПРАКТИЧНІ СПОСОБИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ НАМ ВПОРАТИСЯ

- Навіть коли вам важко, намагайтеся робити рутинні справи.
- Рутини допомагають дітям відчувати себе в безпеці. Якщо ви можете, виконуйте щоденні процедури, як прийоми їжі або шкільні завдання.
- Допомогаючи іншим, ви також можете почувати себе краще.

Наші діти вчаться від нас спокою і доброти.



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



ДОПОМОЖІТЬ ДІТЯМ ВПОРАТИСЯ З КРИЗОЮ

- Діти можуть бути наляканими, розгубленими та злими. Їм потрібна ваша підтримка.
- Слушайте дітей, коли вони розповідають, що вони відчувають.
- Прийміть те, що вони відчувають, і заспокойте їх.
- Будьте чесними, але намагайтеся залишатися позитивними.

Кожен вечір хваліть дітей і себе за щось.



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



5 ХВИЛИН ПОЗИТИВНОГО ЧАСУ З ДІТЬМИ

- Запитайте дітей, що б вони хотіли робити.
- Слухайте їх, дивіться на них.
- Приділіть їм всю свою увагу.

Щодня грати та розмовляти з дітьми
допомагає їм відчувати себе в безпеці.



World Health
Organization

unicef 

for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING
FOR LIFELONG
HEALTH

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



СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ, СМУТКОМ І ГНІВОМ

- Знайдіть когось, з ким ви можете поговорити про свої почуття.
- Ви втратили самоконтроль? Зробіть собі 10-секундну паузу.
- Повільно вдихніть і видихніть п'ять разів. Тоді постарайтеся відповісти спокійніше.

Пишайтеся собою щоразу, коли робите це.



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



ДРІБНІ РЕЧІ ДОПОМАГАЮТЬ ВБЕРЕГТИ ДІТЕЙ

- Складайте з дітьми плани щодо практичних способів захисту.
- Намагайтеся тримати дітей з батьками, сім'єю або друзями, яким ви довіряєте.
- Складіть разом план того, що робити, якщо ви розлучилися.

Планування разом з дітьми також допомагає їм відчувати себе в безпеці.



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



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.

Хваління дітей показує їм, що ви помічаєте їх і турбуєтеся про них.

