

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



Maestral.

Changing
THE WAY WE
care



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 турбуєтесь про них.



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 НАШІХ ДІТЕЙ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ



ДОПОМОЖІТЬ ДІЯМ ВПОРАТИСЯ З КРИЗОЮ

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

Кожен вечір хваліть дітей і себе за щось.



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 НАШІХ 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 НАШІХ ДІТЕЙ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ



ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СЕБЕ, щоб ПІДТРИМУВАТИ ДІТЕЙ

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

Робіть це кожен день. Ви чудові.



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



ПРАКТИЧНІ СПОСОБИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ НАМ ВПОРАТИСЯ

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

Наші діти вчаться від нас спокою і доброти.



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 НАШІХ ДІТЕЙ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ



ДРІБНІ РЕЧІ ДОПОМАГАЮТЬ ВБЕРЕГТИ ДІТЕЙ

- Складайте з дітьми плани щодо практичних способів захисту.
- Намагайтесь 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.



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 постараїтесь відповісти спокійніше.

Пишайтеся собою щоразу, коли робите це.



World Health
Organization

unicef
for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING
FOR LIFELONG
HEALTH