



## 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 та опускається з кожним видихом.
- Потім деякий час просто прислухайтесь до свого дихання.

Робіть це кожен день. Ви чудові.

## ПРАКТИЧНІ СПОСОБИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ НАМ ВПОРАТИСЯ

- Навіть коли вам важко, намагайтеся дотримуватися рутинних завдань.
- Рутини допомагають дітям відчувати себе в безпеці. Якщо ви можете, виконуйте щоденні процедури, такі як прийом їжі або шкільні завдання.
- Допомога іншим також може допомогти Вам почуватися краще.

Наші діти навчаються від нас спокою і доброти.

## ДОПОМОЖІТЬ ДІТЯМ ВПОРАТИСЯ З КРИЗОЮ

- Діти можуть бути наляканими, розгубленими та злими. Їм потрібна ваша підтримка.
- Слухайте дітей, коли вони розповідають, як вони відчуваються.
- Прийміть їх почуття та заспокойте їх.
- Будьте чесними, але намагайтеся залишатися позитивними.

Кожен вечір знайдіть причину похвалити дітей і себе за щось.

## 5 ХВИЛИН ПОЗИТИВНОГО ЧАСУ З ДІТЬМИ

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

Щоденні ігри та розмови з дітьми допомагають їм відчувати себе в безпеці.

## СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ, СМУТКОМ І ГНІВОМ

- Знайдіть когось, з ким Ви можете поговорити про свої почуття.
- Втратили самоконтроль? Зробіть собі паузу на 10 секунд.
- Повільно вдихніть і видихніть п'ять разів. Тоді спробуйте відповісти спокійніше.

Пишайтеся собою щоразу, коли робите це.

## ДРІБНІ РЕЧІ ДОПОМАГАЮТЬ ВБЕРЕГТИ ДІТЕЙ

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

Будування планів разом з дітьми також допомагає їм відчувати себе в безпеці.

## БУДУЙТЕ СИЛУ ДІТЕЙ В КРИЗОВИХ УМОВАХ

- Попросіть дітей допомоги з сімейними завданнями.
- Хваліть дітей за те, що вони намагалися або зробили щось добре.
- Це допоможе їм знову робити добрі справи.

Коли Ви хвалите дітей, Ви показуєте їм, що помічаєте їх і турбуєтеся про них.



Скануйте QR-код, щоб перейти на [ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com)





## ЗБЕРІГАЙТЕ СІМ'Ї РАЗОМ

- Скажіть дітям, що залишатися разом допоможе зберегти їх у безпеці.
- Тримайте дітей з собою або з людьми, яким ви довіряєте.
- Тримайте їх за руку, нехай вони йдуть перед вами.
- Завжди залишайтеся з ними в одному транспортному засобі.

Ви прекрасні, навіть коли ви виснажені. Пишайтеся собою.

## ПЛАНУЙТЕ БЕЗПЕКУ З ДІТЬМИ

- Створіть з дитиною пісню або наспів, щоб вона легше запам'ятала ваше повне ім'я та номер телефону, а також номер людини, якій ви довіряєте. Повторюйте це кожного дня.
- Щодня домовляйтеся про чітке місце зустрічі, якщо ви розділитесь.
- Зробіть копії або фото всіх ваших документів, що посвідчують особу.
- Захуйте гроші або банківські картки в різних місцях, на випадок якщо ви втратите якісь з ваших речей.

Хваліть себе за те, що ви робите все, що від вас залежить.

## ЯК БЕЗПЕЧНО ПОДОРОЖУВАТИ З ДІТЬМИ

- Подорожуйте в групі людей, яких ви знаєте.
- Постійно інформуйте людину, якій ви довіряєте, про свої плани подорожей, де ви та з ким ви.
- Узгодьте кодове слово, за допомогою якого ви зможете повідомити довіреним особам, що вам загрожує небезпека.
- Нікому не віддавайте свій паспорт або документи, що посвідчують особу.

Все, що ви робите, захищає ваших дітей. Ви неймовірні.

## ДОПОМОГА ДІТЯМ У ВИПАДКУ СМЕРТІ БЛИЗЬКИХ ЛЮДЕЙ

- Простими словами скажіть їм, що людина померла і вже не повернеться.
- Чітко скажіть дітям, хто буде доглядати за ними відтепер.
- Слухайте і приймайте все, що відчуває ваша дитина. Діти можуть видаватися щасливими, але насправді бути сумними.
- Зробіть щось разом, щоб попрощатися з близькою людиною – пісню, лист чи молитву.

Вам, мабуть, теж боляче. Знайдіть хвилинку, щоб подихати. Пишайтеся собою.

## ПАМ'ЯТКА БЕЗПЕКИ ДЛЯ КОЖНОЇ ДИТИНИ

- Пам'ятку безпеки потрібно покрити пластиком або зберігати у водонепроникному пакеті.
- Напишіть на ній повне ім'я та номер телефону, ваш і трьох людей, яким ви довіряєте.
- Вкажіть будь-які ліки, які потрібні вашій дитині, будь-які особливі потреби чи інвалідність.
- Захуйте пам'ятку безпеки у кожної дитини (наприклад, в кишені одягу, який вони завжди носять, на намисті або у взутті).

Ви плануєте свою безпеку – ми пишаємося вами.

## ЗАХИСТ ДІТЕЙ ВІД ТОРГОВЦІВ ЛЮДЬМИ

- Навчіть своїх дітей, що торговці людьми обманюють, щоб змусити когось працювати або займатися сексом для них.
- Торговцями людьми можуть бути чоловіки, жінки, сімейні пари, люди у військовій формі чи у кольоровому одязі.
- Довіряйте своїм інстинктам. Якщо щось здається дивним, негайно тікайте.
- Попросіть показати посвідчення особи з фотографією, перш ніж прийняти чиюсь допомогу, транспорт або житло. Якщо там є місцева поліція, зверніться до них.

Це допоможе вам уникнути небезпеки та знайти чесних людей, які справді хочуть допомогти.

## ЗАХИСТ ДІТЕЙ ВІД СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА

- Навчіть дитину, що ніхто не має права торкатися до неї.
- Практикуйте говорити та кричати "ні".
- Говоріть дитині про небезпечні місця та небезпечних людей навколо вас.
- У випадку жорстокого поводження, повірте своїй дитині. Скажіть їй, що це не її провина і що ви її любите.

Ми знаємо, що це важко, але спілкування з дитиною допоможе захистити її. Ми пишаємося вами.



Скануйте QR-код, щоб перейти на [ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com)

