



## 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 прийоми 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 почувуються.
- 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'єдналися.

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

## 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.

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)



World Health Organization



for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH



UNIVERSITY OF  
OXFORD



End Violence  
Against Children



ECDAN  
European Child Development Association



Maestral

Changing  
THE WAY WE  
care



WVO  
www.withoutviolence.com



Child Protection  
Global Protection Council



THE MHPSS  
COLLABORATIVE  
FOR THE PROTECTION OF THE UNIVERSITY