

РОДИТЕЛИ И ОПЕКУНЫ – ГЕРОИ:  
ЗАЩИТА НАШИХ ДЕТЕЙ В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ



World Health  
Organization

unicef   
for every child



**UNHCR**  
The UN Refugee Agency



**UNODC**  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH



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

РОДИТЕЛИ И ОПЕКУНЫ – ГЕРОИ:  
ЗАЩИТА НАШИХ ДЕТЕЙ В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ



## КАК ПОЗАБОТИТЬСЯ О СЕБЕ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ ДЕТЕЙ

- Когда стресс слишком велик, уделите момент себе.
- Прислушайтесь к своему дыханию – вдох и выдох.
- Можете положить руку на живот и почувствовать, как он поднимается и опускается с каждым вздохом.
- Затем послушайте свое дыхание какое-то время.

Попробуйте делать это каждый день. Вы молодцы.



РОДИТЕЛИ И ОПЕКУНЫ – ГЕРОИ:  
ЗАЩИТА НАШИХ ДЕТЕЙ В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ



## ПРАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ, ПОМОГАЮЩИЕ НАМ СПРАВИТЬСЯ

- Даже когда вам тяжело, старайтесь выполнять какие-то повседневные дела для себя.
- Распорядок дня помогает детям чувствовать себя в безопасности. Если можете, следуйте распорядку дня, например при приеме пищи или выполнении школьных домашних заданий.
- Помощь другим может помочь вам почувствовать себя лучше.

Наши дети учатся у нас спокойствию и доброте.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



РОДИТЕЛИ И ОПЕКУНЫ – ГЕРОИ:  
ЗАЩИТА НАШИХ ДЕТЕЙ В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ



## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С КРИЗИСОМ

- Дети могут быть напуганы, растеряны и рассержены. Им нужна ваша поддержка.
- Выслушайте детей, когда они будут говорить о том, как они себя чувствуют.
- Примите то, что они чувствуют и утешьте их.
- Будьте честны, но старайтесь оставаться позитивными.

Каждый вечер хвалите детей и себя за что-то.



РОДИТЕЛИ И ОПЕКУНЫ – ГЕРОИ:  
ЗАЩИТА НАШИХ ДЕТЕЙ В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ



## 5 МИНУТ ПОЗИТИВНОГО ВРЕМЕНИ С ДЕТЬМИ

- Спросите детей, чем бы они хотели заняться.
- Слушайте их, смотрите на них.
- Уделите им все свое внимание.

Ежедневные игры и разговоры с детьми помогают им чувствовать себя в безопасности.





## КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ, ОГОРЧЕНИЕМ И ГНЕВОМ

- Найдите кого-нибудь, с кем вы можете поговорить о том, как вы себя чувствуете.
- Выходите из себя и раздражаетесь? Дайте себе паузу на 10 секунд.
- Медленно вдохните и выдохните пять раз. Теперь постарайтесь отреагировать спокойнее.

Гордитесь собой каждый раз, когда применяете этот подход.



РОДИТЕЛИ И ОПЕКУНЫ – ГЕРОИ:  
ЗАЩИТА НАШИХ ДЕТЕЙ В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ



## МЕЛОЧИ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ

- Планируйте с детьми практические способы обеспечения безопасности.
- Старайтесь, чтобы дети оставались с родителями, членами семьи или друзьями, которым вы доверяете.
- Вместе составьте план того, что делать, если Вам придется разлучиться.

Планирование с детьми также помогает им чувствовать себя в большей безопасности.



РОДИТЕЛИ И ОПЕКУНЫ – ГЕРОИ:  
ЗАЩИТА НАШИХ ДЕТЕЙ В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ



## КАК УКРЕПИТЬ УСТОЙЧИВОСТЬ РЕБЕНКА В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ

- Попросите детей помочь с семейными делами.
- Хвалите детей за старания или успехи.
- Это поможет им снова делать добрые дела.

Похвала детей показывает им, что вы замечаете и заботитесь о них.

