

# RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI: OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



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

RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI:  
OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## ABY BYĆ W STANIE POMÓC SWOIM DZIECIOM - DBAJ O SIEBIE

- Kiedy stres Cię przytłacza, weź 30 sekund przerwy dla siebie.
- Wsłuchaj się w swój wdech i wydech.
- Możesz położyć rękę na brzuchu, zwracając uwagę jak się unosi i opada z każdym oddechem.
- Ponownie, wsłuchaj się w swój oddech.

Powtarzaj te czynności każdego dnia. Jesteś super.



RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI:  
OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## PRAKTYCZNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE W SYTUACJI KRYZYSOWEJ

- Nawet jeśli to trudne, utrzymuj swoją codzienną rutynę.
- Codzienna rutyna pomaga dzieciom czuć się bezpiecznie. Jeśli to możliwe, utrzymuj rutynę posiłków czy zajęć szkolnych.
- Pomoc innym może sprawić, że poczujesz się lepiej.

Nasze dzieci uczą się od nas spokoju i życzliwości.



RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI:  
OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## POMÓŻ DZIECIOM RADZIĆ SOBIE W TRAKCIE KRYZYSU

- Dzieci mogą czuć się przestraszone, zdezorientowane i rozgniewane. Potrzebują Twojego wsparcia.
- Słuchaj ich, kiedy mówią co czują.
- Akceptuj ich uczucia, zapewnij im pocieszenie i komfort.
- Bądź szczery/a, ale jednocześnie pozytywnie nastawiony/a.

Każdego wieczoru, pochwal za coś siebie i swoje dzieci.



unicef   
for every child



RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI:  
OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## 5 MINUT POZYTYWNEGO CZASU Z DZIEĆMI

- Zapytaj dzieci co chciałyby robić.
- Słuchaj ich, patrz na nie.
- Poświęć im całą swoją uwagę.

Codzienna zabawa i rozmowa z dziećmi pomaga im czuć się bezpiecznie.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH

RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI:  
OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## RADZENIE SOBIE ZE STRESEM, ZDENEROWANIEM I ZŁOŚCIĄ

- Znajdź kogoś, z kim możesz porozmawiać o swoich uczuciach.
- Tracisz panowanie nad sobą? Weź 10-sekundową przerwę.
- Weź pięć, powolnych głębokich oddechów. Pozwól, żeby twoja reakcja była spokojniejsza.

Bądź z siebie dumny/a za każdym razem kiedy próbujesz tych metod.



RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI:  
OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## MAŁE RZECZY POMAGAJĄ DZIECIOM CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE

- Zaplanuj z dziećmi praktyczne sposoby zachowania bezpieczeństwa.
- Staraj się, aby dzieci pozostały z rodzicami, rodziną czy znajomymi, którym ufasz.
- Opracujcie plan działania w przypadku separacji.

Planowanie wspólnie z dziećmi, sprawia, że czują się one bezpiecznie.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



**UNHCR**  
The UN Refugee Agency



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



**PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH**

RODZICE I OPIEKUNOWIE JESTEŚCIE BOHATERAMI:  
OCHRONA NASZYCH DZIECI W TRAKCIE KRYZYSU



## BUDOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI DZIECKA PODCZAS KRYZYSU

- Poproś dzieci o pomoc w czynnościach rodzinnych.
- Pochwal dzieci za to, że się starają i dobrze sobie radzą.
- Pomoże im to powtarzać prawidłowe reakcje.

Chwalenie dzieci pokazuje im, że je zauważasz i się o nie troszczysz.

