

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



**THE MHPSS
COLLABORATIVE**

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



ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ ДЕТЕЙ

- Когда стресс слишком велик, уделите пару минут себе.
- Прислушайтесь к своему дыханию, вдохам и выдохам.
- Положите руку на живот и ощутите как он поднимается и опускается с каждым вдохом.
- Прислушайтесь к своему дыханию ненадолго.

Постарайтесь делать это каждый день. Вы молодец.



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



ПРАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

- Даже когда вам тяжело, старайтесь следовать личному расписанию.
- Распорядок дня помогает детям чувствовать себя в безопасности. Если можете, следуйте распорядку дня - приемам пищи и выполнению домашних заданий.
- Помощь другим позволит Вам почувствовать себя лучше.

Наши дети учатся у нас спокойствию и доброте.



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



КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С КРИЗИСОМ

- Дети могут быть напуганы, растеряны и рассержены. Им нужна Ваша поддержка.
- Выслушайте детей, когда они рассказывают о своих чувствах.
- Примите то, что они чувствуют и успокойте их.
- Будьте честными с детьми, но старайтесь оставаться позитивными.

Каждый вечер найдите повод похвалить 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, поддерживая визуальный контакт.
- 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 своих чувствах.
- Если Вы чувствуете, что теряете контроль над собой - сделайте паузу на 10 секунд.
- Медленно вдохните и выдохните пять раз, потом постарайтесь отреагировать спокойнее.

Гордитесь собой каждый раз, когда применяете этот подход.

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



КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ

- Планируйте с детьми практические способы обеспечения безопасности.
- По возможности, оставляйте детей с родителями, членами семьи или друзьями, которым Вы доверяете.
- Вместе составьте план, что делать, если вы потеряли друг друга.

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



World Health
Organization

unicef 

for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING
FOR LIFELONG
HEALTH

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



КАК УКРЕПИТЬ ДЕТСКУЮ УСТОЧИВОСТЬ В КРИЗИСЕ

- Попросите детей помогать с семейными делами.
- Хвалите детей за старания и добрые дела.
- Это поможет им снова делать добрые дела.

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

