

A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK: MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN



World Health
Organization

unicef 
for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime




End Violence
Against Children



Maestral. 
Changing
THE WAY WE
care



Child Protection
Global Protection Cluster

A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK: MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN



Törődj magaddal, hogy támogatni tudd a gyerekeket.

- Ha túl sok a stressz, szánj magadra 30 másodpercet.
- Hallgasd a lélegzeted, ahogy be- és kilélegzel.
- Tedd a kezed a hasadra, és érezd, ahogy minden egyes lélegzétvételnél emelkedik és süllyed.
- Aztán csak lélegzetedre figyelj egy ideig.

Próbáld minden nap csinálni ezt. Elképesztő vagy.



A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK: MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN



Praktikus módszerek a boldoguláshoz

- Még ha nehéznek is tűnik, próbálj meg napi rutint kialakítani magadnak.
- A rutin segít a gyerekeknek, hogy biztonságban érezzék magukat. Próbálj mindennapi szokásokat létrehozni, mint például az étkezések vagy a házfeladat.
- Másnak segítve te is jobban érezheted magad.

Gyermekeink nyugalmat és kedvességet tanulnak tőlünk.



A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK: MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN



Segíts a gyerekeknek megbirkózni a krízissel

- A gyermekek megijedhetnek, összezavarodhatnak és dühöseks lehetnek. Szükségük van a támogatásodra.
- Figyelj a gyerekekre, amikor elmesélik, hogyan érzik magukat.
- Fogadd el, hogy mit éreznek, és adj nekik vigaszt.
- Légy őszinte, de próbálj meg pozitív maradni.

Minden este dicsérd meg a gyerekeket és magadat valamiért.



A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK: MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN



5 perc pozitív idő a gyerekekkel

- Kérdezd meg a gyerekeket, hogy mit szeretnének csinálni.
- Hallgasd meg őket, figyelj rájuk.
- Fordítsd rájuk a teljes figyelmedet.

A mindennapi játék és beszélgetés a gyerekekkel segít nekik abban, hogy biztonságban érezzék magukat.



A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK: MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN



A stressz, a zaklatottság és a düh kezelése

- Találj valakit, akivel beszélhetsz arról, hogyan érzed magad.
- Elvesztetted a fejed? Adj magadnak 10 másodperces szünetet.
- Lélegezz lassan be és ki ötször. Ezután próbálj meg nyugodtabban reagálni.

Légy büszke magadra minden alkalommal, amikor ezt kipróbálsz.



A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK:
MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN



Apró dolgok segítenek a gyermekek biztonságában

- Készíts tervek a gyerekekkel a biztonság megőrzésének gyakorlati módjairól.
- Próbáld meg a gyerekeket szülőknél, családtagoknál vagy olyan barátoknál hagyni, akikben megbízol.
- Készítetek közösen egy tervet arra vonatkozóan, hogy mi a teendő, ha különváltok.

A gyerekekkel való tervezés segít abban, hogy ők is nagyobb biztonságban érezzék magukat.



A SZÜLŐK ÉS GONDOZÓK HŐSÖK:
MEGVÉDIK A GYEREKEINKET A VÁLSÁGBAN



A gyermekek erejének építése válsághelyzetben

- Kérd meg a gyerekeket, hogy segítsenek a családi teendőkben.
- Dicsérd meg a gyerekeket, ha igyekeznek vagy jól teljesítenek.
- Ez segíteni fogja őket abban, hogy ismét jó dolgokat tegyenek.

A dicséret azt mutatja a gyerekeknek, hogy észreveszed őket és törődsz velük.

