

РОДИТЕЛИТЕ И НАСТОЙНИЦИТЕ СА ГЕРОИ: КАК  
ДА ПРЕДПАЗИМ ДЕЦАТА СИ ПО ВРЕМЕ НА КРИЗА.



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

РОДИТЕЛИТЕ И НАСТОЙНИЦИТЕ СА ГЕРОИ: КАК  
ДА ПРЕДПАЗИМ ДЕЦАТА СИ ПО ВРЕМЕ НА КРИЗА.



## ПОГРИЖЕТЕ СЕ ПЪРВО ЗА СЕБЕ СИ, ЗА ДА МОЖЕТЕ ДА СТЕ ОПОРА НА ДЕЦАТА СИ.

- Ако почувствате, че стресът ви идва в повече, отделете 30 секунди за себе си, за да се успокоите.
- Вслушайте се в дишането си, докато си поемате дъх и издишвате.
- Можете да поставите ръка върху стомаха си, за да усетите издигането и спадането му с всяко вдишване и издишване.
- След това слушайте дишането си още малко.

Правете го всеки ден. Справяте се страхотно!



РОДИТЕЛИТЕ И НАСТОЙНИЦИТЕ СА ГЕРОИ: КАК  
ДА ПРЕДПАЗИМ ДЕЦАТА СИ ПО ВРЕМЕ НА КРИЗА.



## КАК ДА СЕ СПРАВЯМЕ С ТРУДНОСТИТЕ

- Продължете да изпълнявате ежедневните си задължения, дори когато ви е трудно.
- Навиците помагат на децата да се чувстват в безопасност. Опитвайте се да вършите обичайните дейности като хранене и учене, ако това е възможно.
- Помагайте на другите - така вие самите ще се почувствате по-добре.

Деца на ни се учат от нас да са спокойни и състрадателни.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



РОДИТЕЛИТЕ И НАСТОЙНИЦИТЕ СА ГЕРОИ: КАК  
ДА ПРЕДПАЗИМ ДЕЦАТА СИ ПО ВРЕМЕ НА КРИЗА.



## ПОМАГАЙТЕ НА ДЕЦАТА СИ ДА СЕ СПРАВЯТ С КРИЗАТА.

- Когато децата са уплашени, объркани и раздразнени, те имат нужда от вашата подкрепа.
- Изслушвайте ги, когато споделят чувствата си.
- Покажете им, че споделяте техните чувства и ги успокоявайте.
- Бъдете откровени, но се опитвайте да сте оптимистични.

Всяка вечер намирайте нещо, за което да похвалете децата си и себе си.



РОДИТЕЛИТЕ И НАСТОЙНИЦИТЕ СА ГЕРОИ: КАК  
ДА ПРЕДПАЗИМ ДЕЦАТА СИ ПО ВРЕМЕ НА КРИЗА.



## ПЕТ ПОЗИТИВНИ МИНУТИ С ДЕЦАТА ВИ

- Питайте децата си какво биха искали да правят.
- Гледайте ги и се вслушвайте в тях.
- Давайте им цялото си внимание.

Играйте и разговаряйте с децата си всеки ден -  
така ще им помогнете да се чувстват в безопасност.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH

РОДИТЕЛИТЕ И НАСТОЙНИЦИТЕ СА ГЕРОИ: КАК  
ДА ПРЕДПАЗИМ ДЕЦАТА СИ ПО ВРЕМЕ НА КРИЗА.



## ПРЕОДОЛЯВАНЕ НА ТРЕВОЖНОСТ, СТРЕС И ГНЯВ

- Намерете някого, с когото да можете да разговаряте за това, което изпитвате.
- Чувствате, че губите самообладание? Направете пауза от 10 секунди.
- Бавно вдишайте и издишайте пет пъти. След това се опитайте да реагирате по-спокойно.

Бъдете горди от себе си всеки път, когато опитате тази стратегия.



РОДИТЕЛИТЕ И НАСТОЙНИЦИТЕ СА ГЕРОИ: КАК  
ДА ПРЕДПАЗИМ ДЕЦАТА СИ ПО ВРЕМЕ НА КРИЗА.



## МАЛКИ НЕЩА, КОИТО ПОМАГАТ НА ДЕЦАТА ДА СА В БЕЗОПАСНОСТ

- Правете плановете си за мерки за безопасност заедно с децата си.
- Старайте се те да са с родителите, семейството или приятели, на които имате доверие.
- Заедно вземете решение какво да правите, ако бъдете разделени.

Включването на децата в процеса на планиране също им помага да се чувстват в безопасност.О.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



**UNHCR**  
The UN Refugee Agency



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



**PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH**

РОДИТЕЛИТЕ И НАСТОЙНИЦИТЕ СА ГЕРОИ: КАК  
ДА ПРЕДПАЗИМ ДЕЦАТА СИ ПО ВРЕМЕ НА КРИЗА.



## НАСЪРЧАВАНЕ НА УСТОЙЧИВОСТТА НА ДЕЦАТА ПО ВРЕМЕ НА КРИЗА

- Ангажирайте децата да помагат в семейните задължения и задачи.
- Насърчавайте ги, когато полагат усилия или се справят добре.
- Това ще им помогне да затвърдят добрите навици.

Окуражителните думи показват на децата, че им обръщате внимание и ви е грижа за тях.

