

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



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.



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.**

