

PĂRINȚII ȘI ÎNGRIJITORII SUNT EROII: CUM NE PROTEJĂM COPIII ÎN TIMP DE CRIZĂ.



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

PĂRINȚII ȘI ÎNGRIJITORII SUNT EROII: CUM
NE PROTEJĂM COPIII ÎN TIMP DE CRIZĂ.



Aveți grijă de dumneavoastră, ca să aveți putere să vă îngrijiți copiii.

- Când stresul e prea mult de suportat, să vă luați 30 de secunde pentru dumneavoastră.
- Ascultați-vă respirația pe măsură ce aerul intră și iese din plămâni
- Puteți pune o mână pe stomac și să observați cum acesta se ridică și coboară cu fiecare respirație.
- Ascultați-vă respirația o perioadă.

Încercați asta în fiecare zi. Sunteți minunați!



PĂRINȚII ȘI ÎNGRIJITORII SUNT EROII: CUM
NE PROTEJĂM COPIII ÎN TIMP DE CRIZĂ.



Modalități practice care ne ajută să facem față

- Chiar și când pare greu, încercați să vă faceți o oarecare rutină zilnică.
- Rutinele îi ajută pe copii să se simtă în siguranță. Dacă puteți, faceți rutine zilnice precum gătit sau teme.
- Și să ajutați pe altcineva vă poate face să vă simțiți mai bine.

Copiii noștri învață calmul și bunătatea de la noi.



PĂRINȚII ȘI ÎNGRIJITORII SUNT EROII: CUM
NE PROTEJĂM COPIII ÎN TIMP DE CRIZĂ.



Ajutați copiii să facă față situației de criză.

- Copiii pot fi speriați, confuzi și furioși. Ei au nevoie de sprijinul dvs.
- Ascultați-vă copiii atunci când aceștia vă împărtășesc sentimentele lor.
- Acceptați aceste sentimente și oferiți-le confort.
- Fiți sinceri dar încercați să fiți pozitivi.

În fiecare seară, laudați copiii și pe Dvs pentru ceva.



PĂRINȚII ȘI ÎNGRIJITORII SUNT EROII: CUM
NE PROTEJĂM COPIII ÎN TIMP DE CRIZĂ.



5 minute de timp pozitiv alături de copii

- Întrebați-vă copiii ce își doresc să facă.
- Ascultați-i și uitați-vă la ei.
- Oferiți-le atenția dumneavoastră totală.

**Jucându-vă și vorbind cu copiii în fiecare zi îi
ajută să se simtă în siguranță.**



PĂRINȚII ȘI ÎNGRIJITORII SUNT EROII: CUM
NE PROTEJĂM COPIII ÎN TIMP DE CRIZĂ.



Gestionarea stresului, supărării și furiei

- Găsiți pe cineva cu care puteți discuta despre felul în care vă simțiți.
- Simțiți că vă vine să țipați? Luați o pauză de 10 secunde.
- Inspirați și expirați rar de 5 ori. Apoi încercați să vă mențineți calmul.

Fiți mândri de Dvs de fiecare dată când încercați asta.



PĂRINȚII ȘI ÎNGRIJITORII SUNT EROII: CUM
NE PROTEJĂM COPIII ÎN TIMP DE CRIZĂ.



Lucrurile mărunte îi ajută pe copii să se simtă în siguranță.

- Planificați împreună cu copiii modalități care să vă țină în siguranță.
- Încercați să păstrați copiii împreună cu părinții, familia sau prietenii de încredere.
- Planificați împreună ce este de făcut dacă nu sunteți împreună.

**Și planurile făcute împreună cu copiii îi ajută să se simtă
mai în siguranță.**



PĂRINȚII ȘI ÎNGRIJITORII SUNT EROII: CUM
NE PROTEJĂM COPIII ÎN TIMP DE CRIZĂ.



Construirea punctelor forte ale copiilor într-o situație de criză

- Rugați copiii să ajute cu sarcinile familiei.
- Lăudați copiii pentru încercarea sau reușita de a face bine.
- Asta îi va ajuta să facă din nou lucruri bune.

Lăudarea copiilor le arată că au fost remarcați și că vă pasă.

