

# STARŠI IN SKRBNIKI SO HEROJI: ŠČITIJO NAŠE OTROKE V KRIZI



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

STARŠI IN SKRBNIKI SO HEROJI:  
ŠČITIJO NAŠE OTROKE V KRIZI



## POSKRBITE ZASE; LE TAKO LAHKO NUDITE PODPORO OTROKOM.

- Ko je stres prevelik, si vzemite 30 sekund zase.
- Poslušajte svoj dih med vdihom in izdihom.
- Položite roko na svoj trebuh in občutite kako se dviga in spušča z vsakim vdihom.
- Poslušajte svoj dih za nekaj trenutkov.

Poskusite s tem vsak dan. Izjemni ste.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



**UNHCR**  
The UN Refugee Agency



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



**PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH**

STARŠI IN SKRBNIKI SO HEROJI:  
ŠČITIJO NAŠE OTROKE V KRIZI



## PRAKTIČNI NASVETI ZA USPEŠNO SOOČANJE S PROBLEMI

- Tudi ko se zdi težko, poskušajte imeti nekaj dnevni rutin zase.
- Rutine pomagajo otrokom pri občutku varnosti. V kolikor mogoče, imejte dnevne rutine kot so obroki in šolske naloge.
- Pomoč drugim nam pomaga izboljšati lastno počutje.

Naši otroci se naučijo mirnosti in prijaznosti od nas.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



STARŠI IN SKRBNIKI SO HEROJI:  
ŠČITIJO NAŠE OTROKE V KRIZI



## POMAGAJTE OTROKOM PRI SPOPRIJEMANJU S KRIZO

- Otroci bodo morda prestrašeni, zmedeni in jezni. Potrebujejo vašo podporo.
- Poslušajte otroke, ko z vami delijo, kako se počutijo.
- Sprejmite njihova občutenja in jim nudite podporo.
- Bodite iskreni, ampak poskušajte ostati pozitivni.

Vsak večer, nagradite otroke in sebe za nekaj.



STARŠI IN SKRBNIKI SO HEROJI:  
ŠČITIJO NAŠE OTROKE V KRIZI



## 5 MINUT POZITIVNO PREŽIVETEGA ČASA Z OTROKI

- Vprašajte otroke, kaj bi radi počeli.
- Poslušajte jih, in glejte jim v oči.
- Nudite jim popolno pozornost.

Vsakodnevno igranje in pogovor z  
otroki jim pomaga pri občutku varnosti.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH

STARŠI IN SKRBNIKI SO HEROJI:  
ŠČITIJO NAŠE OTROKE V KRIZI



## SPOPRIJEMANJE S STRESOM, NEMIROM IN JEZO

- Poiščite nekoga, s katerim se lahko pogovarjate o svojih občutenjih.
- Izgubljate samokontrolo? Vzemite si 10-sekundni premor.
- 5-krat vdihnite in izdihnite počasi. Nato se odzovite bolj pomirjeno.

Bodite ponosni nase, vsakič ko ponovite vajo.



STARŠI IN SKRBNIKI SO HEROJI:  
ŠČITIJO NAŠE OTROKE V KRIZI



## MAJHNE STVARI POMAGAJO OHRANITI OTROKE VARNE

- Naredite načrte z otroki o praktičnih načinih za ohranitev varnosti.
- Poskusite ohraniti otroke s starši, družino ali prijatelji, ki jim zaupate.
- Skupaj ustvarite načrt v primeru, da ste razdruženi.

Načrtovanje skupaj z otroki jim pomaga pri občutku varnosti.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH

STARŠI IN SKRBNIKI SO HEROJI:  
ŠČITIJO NAŠE OTROKE V KRIZI



## GRAJENJE OTROKOVE MOČI V KRIZI

- Otroci naj Vam pomagajo pri družinskih opravilih.
- Nagradite otroke za trud in dobro opravljeno delo.
- To jih bo motiviralo, da ponovno storijo dobra opravila.

Pohvala otroku pokaže, da Vam je mar in da opazite njihov trud.

