

# РОДИТЕЛИ И ОПЕКУНЫ – ГЕРОИ ЗАЩИТА НАШИХ ДЕТЕЙ В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ

---



**World Health  
Organization**



for every child



**UNHCR**  
The UN Refugee Agency



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



**PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH**



UNIVERSITY OF  
**OXFORD**



**End Violence  
Against Children**



**ECCAN**  
Early Childhood Development Action Network

**Maestral**

**Changing  
THE WAY WE  
care**



**WWD**  
WORLD WITHOUT ORPHANS



**Child Protection**  
Global Protection Cluster



**THE MHPSS  
COLLABORATIVE**  
FOR CHILDREN & FAMILIES IN ADVERSITY

РОДИТЕЛИ И ОПЕКУНЫ – ГЕРОИ:  
ЗАЩИТА НАШИХ ДЕТЕЙ В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ



## ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ ДЕТЕЙ

- Когда стресс слишком велик, уделите пару минут себе.
- Прислушайтесь к своему дыханию, вдохам и выдохам.
- Положите руку на живот и ощутите как он поднимается и опускается с каждым вдохом.
- Прислушайтесь к своему дыханию ненадолго.

Постарайтесь делать это каждый день. Вы молодец.



unicef   
for every child



# РОДИТЕЛИ И ОПЕКУНЫ – ГЕРОИ ЗАЩИТА НАШИХ ДЕТЕЙ В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ



## ПРАКТИЧЕСКИЕ СПОСОБЫ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ

- Даже когда вам тяжело, старайтесь следовать личному расписанию.
- Распорядок дня помогает детям чувствовать себя в безопасности. Если можете, следуйте распорядку дня -приемам пищи и выполнению домашних заданий.
- Помощь другим позволит Вам почувствовать себя лучше.

Наши дети учатся у нас спокойствию и доброте.



World Health  
Organization

unicef   
for every child



**UNHCR**  
The UN Refugee Agency



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



UNIVERSITY OF  
**OXFORD**

# РОДИТЕЛИ И ОПЕКУНЫ – ГЕРОИ ЗАЩИТА НАШИХ ДЕТЕЙ В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ



## КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С КРИЗИСОМ

- Дети могут быть напуганы, растеряны и рассержены. Им нужна Ваша поддержка.
- Выслушайте детей, когда они рассказывают о своих чувствах.
- Примите то, что они чувствуют и успокойте их.
- Будьте честными с детьми, но старайтесь оставаться позитивными.

Каждый вечер найдите повод похвалить детей и себя за что-то.



РОДИТЕЛИ И ОПЕКУНЫ – ГЕРОИ  
ЗАЩИТА НАШИХ ДЕТЕЙ В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ



## 5 МИНУТ ПОЗИТИВНОГО ВРЕМЕНИ С ДЕТЬМИ

- Спросите детей, чем бы они хотели заняться.
- Слушайте их, поддерживая визуальный контакт.
- Уделите им все свое внимание.

Ежедневные игры и разговоры с детьми помогают им чувствовать себя в безопасности.





## КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ, ОГОРЧЕНИЕМ И ГНЕВОМ

- Найдите кого-нибудь, с кем Вы можете поговорить о своих чувствах.
- Если Вы чувствуете, что теряете контроль над собой - сделайте паузу на 10 секунд.
- Медленно вдохните и выдохните пять раз, потом постарайтесь отреагировать спокойнее.

Гордитесь собой каждый раз, когда применяете этот подход.



World Health  
Organization

unicef   
for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



UNIVERSITY OF  
OXFORD



## КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ

- Планируйте с детьми практические способы обеспечения безопасности.
- По возможности, оставляйте детей с родителями, членами семьи или друзьями, которым Вы доверяете.
- Вместе составьте план, что делать, если вы потеряли друг друга.

Планирование с детьми также помогает им чувствовать себя в большей безопасности.

РОДИТЕЛИ И ОПЕКУНЫ – ГЕРОИ  
ЗАЩИТА НАШИХ ДЕТЕЙ В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ



## КАК УКРЕПИТЬ ДЕТСКУЮ УСТОЧИВОСТЬ В КРИЗИСЕ

- Попросите детей помогать с семейными делами.
- Хвалите детей за старания и добрые дела.
- Это поможет им снова делать добрые дела.

Похвала детей показывает им, что Вы замечаете их и заботитесь о них.

