



SFATURI PARENTALE PENTRU VREMURI DIFICILE

**PĂRINȚII ȘI ÎNGRIJITORII SUNT EROI: CUM
NE PROȚEJĂM COPIII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ**



PARENTING
FOR LIFELONG HEALTH
"every parent. everywhere"





Părinții și îngrijitorii care se confruntă cu situații de criză fac eforturi extraordinare pentru a-și proteja copiii. Ei dau dovadă de curaj și dedicație în a oferi dragoste și grijă în timpul situațiilor de urgență și momentelor dificile. Aceste sfaturi scurte sunt create pentru a ajuta familiile în situații de criză și sunt concepute pentru a fi ușor de citit și de utilizat.

Aceste sfaturi au fost elaborate împreună de Programul Parental pentru o Viață Sănătoasă (PLH), Universitatea din Oxford, Colegiul Universitar din Londra, UNODC, Universitatea din Manchester, Organizația Mondială a Sănătății, UNICEF, ECDAN, Opriți Violența Împotriva Copiilor (End Violence against Children) și cu sprijinul și contribuția colegilor de la UNHCR.

Acest prim set este destinat tipăririi și distribuirii pe platforme de socializare precum Facebook, Twitter, Instagram și WhatsApp. Materialul este gratuit și disponibil într-un format editabil utilizând Adobe Acrobat. Organizațiile pot adăuga logo-urile proprii, dar trebuie să evite modificarea conținutului de bază, deoarece acesta se bazează pe cele mai bune dovezi disponibile pentru susținerea familiilor. În cazul în care se fac modificări ale conținutului, vă rugăm să eliminați toate logo-urile partenerilor.



PARENTING
FOR LIFELONG HEALTH
"every parent. everywhere"





PĂRINȚI ȘI ÎNGRIJITORI: CUM NE PROTEJĂM COPIII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

1 AVEȚI GRIJĂ DE DUMNEAVOASTRĂ

- Aveți grijă de dumneavoastră cât mai mult posibil și odihniți-vă atunci când puteți.
- Comunicați cu cei dragi cât de des puteți.
- Încercați să vă ascultați respirația în fiecare zi pe măsură ce aerul intră și iese din plămâni.

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



PĂRINȚI ȘI ÎNGRIJITORI: CUM NE PROTEJĂM COPIII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

2 RUTINELE ÎI AJUTĂ PE COPII SĂ SE SIMTĂ ÎN SIGURANȚĂ

- Încercați să faceți o oarecare rutină zilnică pentru dvs. și pentru copii, chiar și când pare greu.
- Dacă puteți, ajutați copiii cu rutinele zilnice precum gătitul sau temele.
- Copiii noștri învață calmul și bunătatea de la noi.

Încercați să vă spuneți și să repetați mesaje liniștitoare:
„Pot să fac asta, fac tot posibilul”.



PĂRINȚI ȘI ÎNGRIJITORI: CUM NE PROTEJĂM COPIII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

3 AJUTAȚI COPIII SĂ FACĂ FAȚĂ SITUAȚIILOR DE CRIZĂ

- Oferiți sprijin copiilor dumneavoastră! Ei pot fi speriați, confuzați și furioși și au nevoie de asta.
- Ascultați-vă copiii atunci când aceștia vă împărtășesc emoțiile lor.
- Acceptați aceste emoții și ajutați-i să se liniștească.

Lăudați-vă în fiecare zi, înainte de culcare, pentru efortul de a vă ajuta copiii să facă față situațiilor dificile.



PĂRINȚI ȘI ÎNGRIJITORI: CUM NE PROTEJĂM COPIII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

4

5 MINUTE DE TIMP DE CALITATE ALĂTURI DE COPII

- Jucați-vă și vorbiți cu copiii timp de câteva minute în fiecare zi. Aceasta îi ajută pe ei să se simtă în siguranță.
- Întrebați-vă copiii ce își doresc să facă.
- Ascultați-i, uitați-vă la ei și oferiți-le toată atenția dumneavoastră.

**Câteva minute de calitate îi pot ajuta
să se simtă în siguranță și iubiți.**



PĂRINȚI ȘI ÎNGRIJITORI: CUM NE PROTEJĂM COPIII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

5

CUM FACEM FAȚĂ STRESULUI, SUPĂRĂRII ȘI FURIEI

- Găsiți pe cineva cu care puteți discuta despre felul în care vă simțiți.
- Vă pierdeți calmul? Inspirați și expirați încet de cinci ori.
- Încercați să faceți ceva care vă ajută să vă relaxați.

Nu uitați să vă lăudați de fiecare dată când faceți asta.



PĂRINȚI ȘI ÎNGRIJITORI: CUM NE PROTEJĂM COPIII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

6 FORMAREA REZILIENȚEI COPIILOR ÎNTR-O SITUAȚIE DE CRIZĂ

- Rugați copiii să ajute cu sarcinile familiei, cum ar fi gătitul sau curățenia.
- Lăudați copiii pentru efortul 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.**



PĂRINȚI ȘI ÎNGRIJITORI: CUM NE PROTEJĂM COPIII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

7 PROTEJAREA COPIILOR ÎMPOTRIVA AGRESIUNII SEXUALE

- **Invățați-vă copiii că nimeni nu are dreptul să îi atingă sau să îi facă să se simtă inconfortabil.**
- **Practicați cu copiii să spună și să strige cuvântul "NU".**
- **Spuneți-le că abuzatorii adesea amăgesc copiii spunându-le că este „secretul lor”.**
- **Dacă copiii vă povestesc despre un abuz, ascultați-i și aveți încredere în ceea ce vă spun. Spuneți-le că nu e vina lor, că sunt în siguranță și că îi iubiți mult.**

Vorbind despre acest lucru cu copiii dumneavoastră, îi protejați.



PĂRINȚI ȘI ÎNGRIJITORI: CUM NE PROTEJĂM COPIII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

8

CUM SĂ VĂ AJUTAȚI COPIII CÂND MOARE CINEVA DRAG

- În cuvinte simple, spuneți-le că persoana a murit și nu se va mai întoarce.
- Spuneți-le copiilor cu cine vor locui și cine va avea grijă de ei. Ei sunt adesea îngrijorați de acest lucru.
- Ascultați și acceptați orice simte copilul dumneavoastră. Copiii pot părea fericiți, dar de fapt să fie triști.
- Organizați împreună un ritual de a vă lua rămas bun de la persoana decedată - un cântec, o scrisoare sau o rugăciune.

Permiteți-vă și dvs. să trăiți pierderea.



PĂRINȚI ȘI ÎNGRIJITORI: CUM NE PROTEJĂM COPIII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

SFATURI PENTRU DIVERSE SITUAȚII

1 LUCRURILE MĂRUNTE ÎI AJUTĂ PE COPII SĂ SE SIMTĂ ÎN SIGURANȚĂ

- Vorbiți cu copiii despre ce se întâmplă într-un mod pe care ei îl pot înțelege.
- Identificați un punct de întâlnire și faceți un plan în cazul în care vă despărțiți.
- Asigurați-vă copiii că veți face tot posibilul pentru a-i proteja.

Planurile făcute împreună cu copiii îi
ajută să se simtă mai în siguranță.



PĂRINȚI ȘI ÎNGRIJITORI: CUM NE PROTEJĂM COPIII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

SFATURI PENTRU DIVERSE SITUAȚII

2 CUM SĂ ȚINEM FAMILIILE ÎMPREUNĂ

- Țineți în permanență copiii alături de dumneavoastră sau lăsați-i cu cineva în care aveți încredere.
- Încurajați-i să vă împărtășească orice îi îngrijorează.
- Vorbiți cu ei despre lucrurile care pot fi periculoase.

**Fiți mândri de eforturile dumneavoastră și
umăriți să aveți grijă și de propria persoană.**



PĂRINȚI ȘI ÎNGRIJITORI: CUM NE PROTEJĂM COPIII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

SFATURI PENTRU DIVERSE SITUAȚII

3 PROTEJAREA COPIILOR ÎMPOTRIVA TRAFICANȚILOR

- Traficanții pot fi bărbați, femei sau cupluri și pot fi din propria comunitate.
- Învățați-vă copiii că uneori oamenii mint și îi păcălesc pe copii să vină cu ei.
- Spuneți-le copiilor să vorbească cu un adult de încredere dacă se simt confuzați sau îngrijorați.

Învățați-i pe copii să aibă încredere în instinctele lor și să plece imediat dacă simt ceva ciudat.



PĂRINȚI ȘI ÎNGRIJITORI: CUM NE PROTEJĂM COPIII ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

SFATURI PENTRU DIVERSE SITUAȚII

4 GRIJĂ PENTRU COPII ÎNTR-UN ADĂPOST

- Luați de acasă un obiect care le oferă stare de confort.
- Găsiți un motiv care să vă facă să zâmbiți împreună.
- Dacă este posibil, decorați adăpostul împreună, cu notițe sau imagini pentru pereți

Încercați să vă alinați copiii cât de des puteți.



SUPPORT LINE
0 800 800 22

NON-STOP
GRATUIT
CONFIDENȚIAL



@YKCHATMDBOT

Telefonul de încredere al adolescenților și tinerilor

