



СОВЕТЫ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

**РОДИТЕЛИ И ОПЕКУНЫ – ГЕРОИ: ЗАЩИЩАЯ
НАШИХ ДЕТЕЙ В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ**



PARENTING
FOR LIFELONG HEALTH
"every parent. everywhere"





Родители и опекуны, сталкивающиеся с кризисными ситуациями, прилагают огромные усилия, чтобы защитить своих детей. Они проявляют огромное мужество и преданность, обеспечивая любовь и заботу в условиях чрезвычайных ситуаций и трудных обстоятельств. Эти краткие советы предназначены для того, чтобы помочь семьям, в кризисных ситуациях, их цель – быть легкими для чтения и использования.

Эти советы были совместно разработаны родительской программой для здоровой жизни (Parenting for Lifelong Health, PLH), Оксфордским Университетом, Университетом Колледжа Лондона, UNODC, Манчестерским Университетом, Всемирной Организацией Здравоохранения, UNICEF, ECDAN, Остановим насилие над детьми (End Violence against Children) и при поддержке и участии коллег из UNHCR.

Этот первоначальный набор предназначен для печати и распространения в социальных сетях, таких как Facebook, Twitter, Instagram и WhatsApp. Они имеют открытый исходный код и доступны в редактируемом формате с помощью Adobe Acrobat. Организации могут добавлять свои логотипы, но должны воздерживаться от изменения основного содержания, поскольку оно основано на наилучших имеющихся данных о поддержке семей. Если в содержание вносятся какие-либо изменения, пожалуйста, удалите все логотипы партнеров.



PARENTING
FOR LIFELONG HEALTH
"every parent. everywhere"





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

1 ЗАБОТА О СЕБЕ

- Как можно больше заботьтесь о себе и старайтесь отдыхать, когда это возможно.
- Общайтесь с близкими как можно чаще.
- Каждый день уделяйте время тому, чтобы прислушаться к своему дыханию - вдох и выдох.

Заботясь о себе, вы также помогаете своей семье.



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

2

РАСПОРЯДОК ДНЯ ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ

- Даже когда тяжело, старайтесь выполнять какие-то повседневные дела для себя и детей.
- Если можете, помогайте детям с повседневными делами, например, с едой или школьными заданиями.
- Наши дети учатся у нас спокойствию и доброте.

**Повторяйте себе успокаивающие слова:
«Я могу это сделать, я стараюсь изо всех сил»**



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

3 КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С КРИЗИСОМ

- Дети могут быть напуганы, растеряны и рассержены. Им нужна ваша поддержка.
- Выслушайте детей, когда они будут говорить о том, как они себя чувствуют.
- Примите то, что они чувствуют и утешьте их.

Каждый день перед сном хвалите себя за ваши старания помочь своим детям справиться с ситуацией.



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

4

5 МИНУТ КАЧЕСТВЕННОГО ВРЕМЕНИ С ДЕТЬМИ

- Ежедневные игры и разговоры с детьми помогают им чувствовать себя в безопасности.
- Спросите детей, чем бы они хотели заняться.
- Слушайте их, смотрите за ними, уделите им все свое внимание.

**Несколько минут могут помочь им
чувствовать себя в безопасности и любимыми.**



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

5

КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ, ОГОРЧЕНИЕМ И ГНЕВОМ

- Найдите кого-нибудь, с кем вы можете поговорить о том, как вы себя чувствуете.
- Теряете самообладание? Медленно вдохните и выдохните пять раз.
- Попробуйте заняться чем-то, что поможет вам расслабиться.

Не забывайте хвалить себя каждый раз, когда применяете этот подход.



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

6 КАК УКРЕПИТЬ УСТОЙЧИВОСТЬ РЕБЕНКА В КРИЗИСНЫХ УСЛОВИЯХ

- Попросите детей помочь с повседневными делами, такими как приготовление еды или уборка.
- Хвалите детей за старания или успехи.
- Это поможет им снова делать добрые дела.

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



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

7 ЗАЩИТА ДЕТЕЙ ОТ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

- Научите ребенка, что никто не имеет права трогать его или заставляя чувствовать себя неудобно.
- Потренируйтесь говорить «нет» громко и решительно.
- Расскажите им, что насильники часто обманывают детей, говоря, что это их «секрет».
- Если они расскажут вам о насилии, доверяйте им . Убедите их, что это не их вина, и что они в безопасности и любимы.

Говоря с детьми об этом, вы защищаете их.



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

8

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, КОГДА УМИРАЕТ ЛЮБИМЫЙ ЧЕЛОВЕК

- Объясните простыми словами, что этот человек умер и больше не вернется.
- Скажите детям, с кем они будут жить и кто будет о них заботиться – они часто об этом беспокоятся.
- Слушайте и принимайте любые чувства вашего ребенка. Дети могут выглядеть счастливыми, но на самом деле быть грустными.
- Сделайте что-то вместе, чтобы попрощаться с этим человеком – спойте песню, напишите письмо или помолитесь.

Позвольте себе тоже оплакивать свои потери.



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

СОВЕТЫ ПО СИТУАЦИЯМ

1 МАЛЕНЬКИЕ ДЕТАЛИ ПОМОГАЮТ ДЕТЯМ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ

- Говорите с детьми о происходящем простыми, понятными словами.
- Определите место встречи и составьте план на случай, если вы потеряете друг друга.
- Заверьте своих детей, что вы сделаете все возможное, чтобы обеспечить их безопасность.

Планирование с детьми помогает им чувствовать себя в большей безопасности.



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

СОВЕТЫ ПО СИТУАЦИЯМ

2 КАК СОХРАНИТЬ НАШИ СЕМЬИ ВМЕСТЕ

- Держите детей рядом с собой или с кем-то, кому вы доверяете, всё время.
- Поощряйте их делиться с вами всем, что их беспокоит.
- Поговорите с ними о вещах, которые небезопасны.

**Не забывайте гордиться своими усилиями
и старайтесь заботиться о себе.**



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

СОВЕТЫ ПО СИТУАЦИЯМ

3 ЗАЩИТА ДЕТЕЙ ОТ ТОРГОВЛИ ЛЮДЬМИ

- Торговцами людьми могут быть мужчины, женщины, семейные пары, и они могут быть из вашего собственного окружения.
- Научите детей, что люди иногда лгут и обманывают детей, чтобы те пошли с ними.
- Скажите детям, чтобы они обратились к взрослому которому доверяют, если они чувствуют себя растерянными или обеспокоенными.

Научите детей доверять своим инстинктам и убегать, если им что-то кажется странным.



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

СОВЕТЫ ПО СИТУАЦИЯМ

4 ЗАБОТА О ДЕТЯХ В ПРИЮТЕ

- Возьмите с собой предмет, который помогает ребенку чувствовать себя комфортно.
- Найдите что-то, что заставит вас улыбнуться вместе.
- Украсьте приют вместе, если возможно, разместите записки или картинки на стенах.

**Старайтесь как можно чаще
успокаивать своих детей.**



SUPPORT LINE
0 800 800 22

КРУГЛОСУТОЧНО
БЕСПЛАТНО
КОНФИДЕНЦИАЛЬНО

Телефон доверия для подростков и молодёжи



@YKCHATMDBOT

