

# RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA: CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



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

RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## STARAJTE SA O SEBA, ABY STE MOHLI POMÔČŤ DEŤOM

- Ak je stresu až moc veľa, zoberte si 30-sekúnd pre seba.
  - Započúvajte sa do svojich nádychov a výdychov.
  - Môžete si položiť ruku na brucho a cítiť ako sa nadvihuje a klesá s výdychmi.
  - Potom sa na chvíľu započúvajte do svojho dýchania.
- Skúste to robiť každý deň. Ste úžasní.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



**UNHCR**  
The UN Refugee Agency



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



**PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH**

RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## PRAKTICKÉ SPÔSOBY AKO SA VYROVNAŤ SO SITUÁCIOU

- Aj keď je to náročné, snažte sa mať denný režim.
- Rutina pomáha deťom sa cítiť v bezpečí. Ako súčasť svojho denného režimu môžete jesť alebo robiť domáce úlohy do školy.
- Pomôcť iným nám tiež môže pomôcť sa cítiť lepšie.

Naše deti sa učia ako sa správať pokojne  
a láskavo od nás.



RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## POMÔŽTE SA DEŤOM VYROVNAŤ S KRÍZOU

- Deti môžu byť vystrašené, zmätené a nahnevané. Potrebujú vašu podporu.
- Počúvajte, keď deti rozprávajú o tom ako sa cítia.
- Prijmite to, ako sa cítia, a doprajte im pohodlie.
- Budte úprimní, ale snažte zostať pozitívny.

Každý večer pochváľte svoje dieťa a seba  
za niečo čo ste zvládli.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## 5 MINÚT POZITÍVNEHO ČASU S DEŤMI

- Opýtajte sa ich, čo by chceli robiť.
- Počúvajte ich, pozerajte sa na nich.
- Dajte im svoju celú pozornosť.

Hranie sa a rozprávanie sa s deťmi každý deň im pomáha cítiť sa v bezpečí.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH

RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## VYROVNANIE SA SO STRESOM, ROZRUŠENÍM A HNEVOM

- Nájdite si niekoho s kým sa môžete rozprávať o svojich pocitoch.
- Strácate nervy? Doprajte si 10-sekundovú pauzu.
- Pomaly sa nadýchnite a vydýchnite päť krát. Skúste potom reagovať kludnejšie.

Budte hrdí na seba, vždy keď to skúsite.



RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## MALIČKOSTI POMÁHAJÚ DEŤOM SA CÍTIŤ V BEZPEČÍ

- Majte s nimi praktický plán ako zostať v bezpečí.
- Snažte sa nechať deti s rodičmi, rodinou alebo známymi, ktorým dôverujete.
- Majte plán, čo robiť ak sa od seba oddelíte.

Plánujte veci spolu s deťmi,  
pomáha im to sa cítiť bezpečnejšie.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH

RODIČIA A OPATROVATELIA SÚ HRDINOVIA:  
CHRÁNIME NAŠE DETI V KRÍZE.



## BUDOVANIE SILY DETÍ V KRÍZE

- Poproste deti aby pomohli s rodinnými úlohami.
- Pochváľte deti za ich snahu alebo ak niečo dobre urobia.
- Toto im pomôže aby robili dobré veci znova.

Pochvala pre deti im ukazuje,  
že si ich všímate a staráte sa o nich.

