

## ПІКЛУЙТЕСЬ ПРО СЕБЕ

- Доглядайте якомога більше за собою і намагайтеся відпочивати, коли можете.
- Кожного дня прислухайтеся до свого дихання, зосередьтеся на вдихах і видихах.
- Спілкуйтеся з близькими якомога частіше.
- Турбота про себе допоможе вам піклуватися про свою сім'ю.

**Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ**  
**Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації**

**“Я перебуватиму з вами повсякденно аж до кінця віку”** (Матвія 28:20)

Пам'ятайте, що Бог з вами - це найчастіша Божа обіцянка в Біблії.



# ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ

## ЩОДЕННІ СПРАВИ ДОПОМАГАЮТЬ ДІТЯМ ПОЧУВАТИСЯ В БЕЗПЕЦІ

- Навіть коли вам важко, намагайтеся дотримуватися режиму в буденних справах разом з дітьми.
- Якщо у вас є можливість, допоможіть дитині у щоденних справах, таких як прийом їжі або шкільні завдання.
- Наші діти навчаються від нас спокою і доброти.
- Кажіть собі підбадьорюючі слова знову і знову, Спробуйте 'Я можу це зробити, бо я намагаюся з усіх сил'

**Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ**  
**Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації**

**“Не бійся, бо Я з тобою... Я зміцню тебе і допоможу тобі.”** (Ісаї 41:10)

Бог обіцяє бути з нами і допомагати нам. Він може допомогти вам впоратися з труднощами.



## ДОПОМОЖІТЬ ДІТЯМ ВПОРАТИСЬ З КРИЗОЮ

- Діти можуть бути наляканими, розгубленими та роздратованими. Їм потрібна ваша підтримка.
- Слухайте дітей, коли вони розповідають, як вони почуваються.
- Прийміть їхні почуття та заспокойте їх.
- Щодня перед сном хваліть себе за те, що ви намагаєтеся допомогти своїм дітям.



Батьки і Опікуни – ГЕРОЇ  
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

**“[Бог] втішає нас у всіх наших бідах, щоб і ми змогли потішати тих, що в усякій скорботі знаходяться, тією ж потіхою, яку ми сами отримуємо від Бога.”** (2 Коринтян 1:3-4)

Попросіть Бога дати вам силу, щоб забезпечити підтримку, якої потребують ваші діти.

№3

## П'ЯТЬ ХВИЛИН ПОЗИТИВНОГО ЧАСУ З ДІТЬМИ

- Щоденні ігри та розмови з дітьми допомагають їм відчувати себе в безпеці.
- Запитайте дітей, чим би вони хотіли зайнятися.
- Слухайте їх, дивіться на них, приділіть їм усю свою увагу.
- Невелика кількість часу може допомогти їм відчувати себе в безпеці та що їх люблять.

**Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ**  
**Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації**

**“Ісус сказав: ‘Пустіть діток і не бороніть їм приходити до Мене’.”** (Матвія 19:14)

**Наш час і увага – це чудові подарунки, які ми можемо дати дітям.**



## ЯК СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ, СМУТКОМ І ГНІВОМ

- Знайдіть когось, з ким ви можете поговорити про свої почуття.
- Втратили самоконтроль? Повільно вдихніть і видихніть п'ять разів.
- Спробуйте зробити те, що допомагає вам розслабитися.
- Не забувайте хвалити себе щоразу, коли вам це вдається.

Батьки і Опікуни – ГЕРОЇ  
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

**“Чи страждає хто з вас?  
Нехай молиться!”** (Якова 5:13)

Зупиніться, зробіть паузу. Промовте молитву і попросіть у Бога сили, яка вам потрібна в цей момент.



## ДРІБНИЦІ ДОПОМАГАЮТЬ

## ВБЕРЕГТИ ДІТЕЙ ВІД НЕБЕЗПЕКИ

- Поговоріть з дітьми про те, що відбувається у такий спосіб, щоб вони могли зрозуміти.
- Складіть разом план того, що робити і де зустрінетесь, якщо ви опинитесь в різних місцях.
- Запевніть своїх дітей, що ви зробите все, щоб вони були в безпеці.
- Планування разом з дітьми також допомагає їм відчувати себе в безпеці.

**Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ**  
**Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації**

**“Я дам тобі розуму і навчу, яким шляхом іти.”** (Псалом 32:8а)

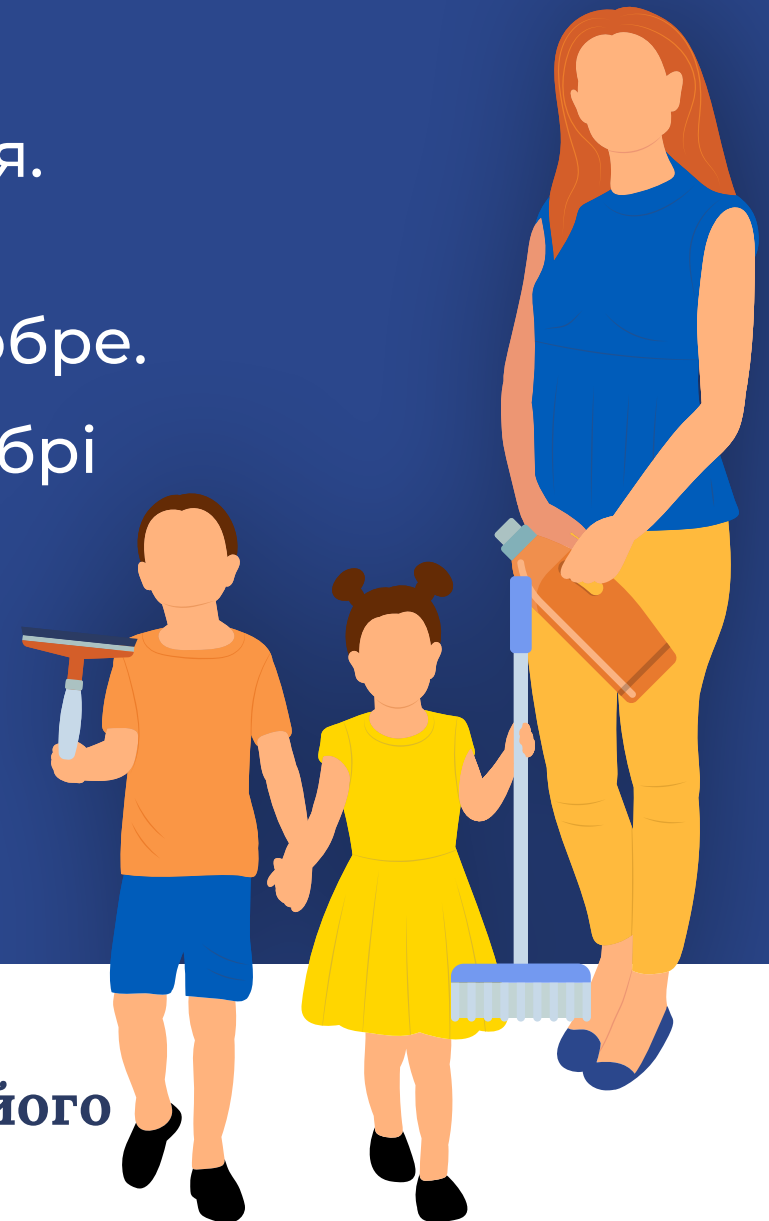
Ви можете просити Бога направляти вас прийнятті рішень, аби бути в безпеці.



## ЯК ЗРОБИТИ ДИТИНУ СИЛЬНІШОЮ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

- Попросіть дітей допомогти вам у домашніх справах, таких як приготування їжі або прибирання.
- Хваліть дітей за те, що вони намагалися або зробили щось добре.
- Це допоможе їм знову робити добрі справи.
- Коли ви хвалите дітей, то показуєте їм, що помічаєте їх і турбуєтеся про них.

**Батьки і Опікуни – ГЕРОЇ**  
**Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації**



**“Тривога обтяжує серце, добре ж слово його підбадьорює.”** (Прислів'я 12:25)

У часи сильної тривоги добрі слова та похвала дуже важливі.

No.7

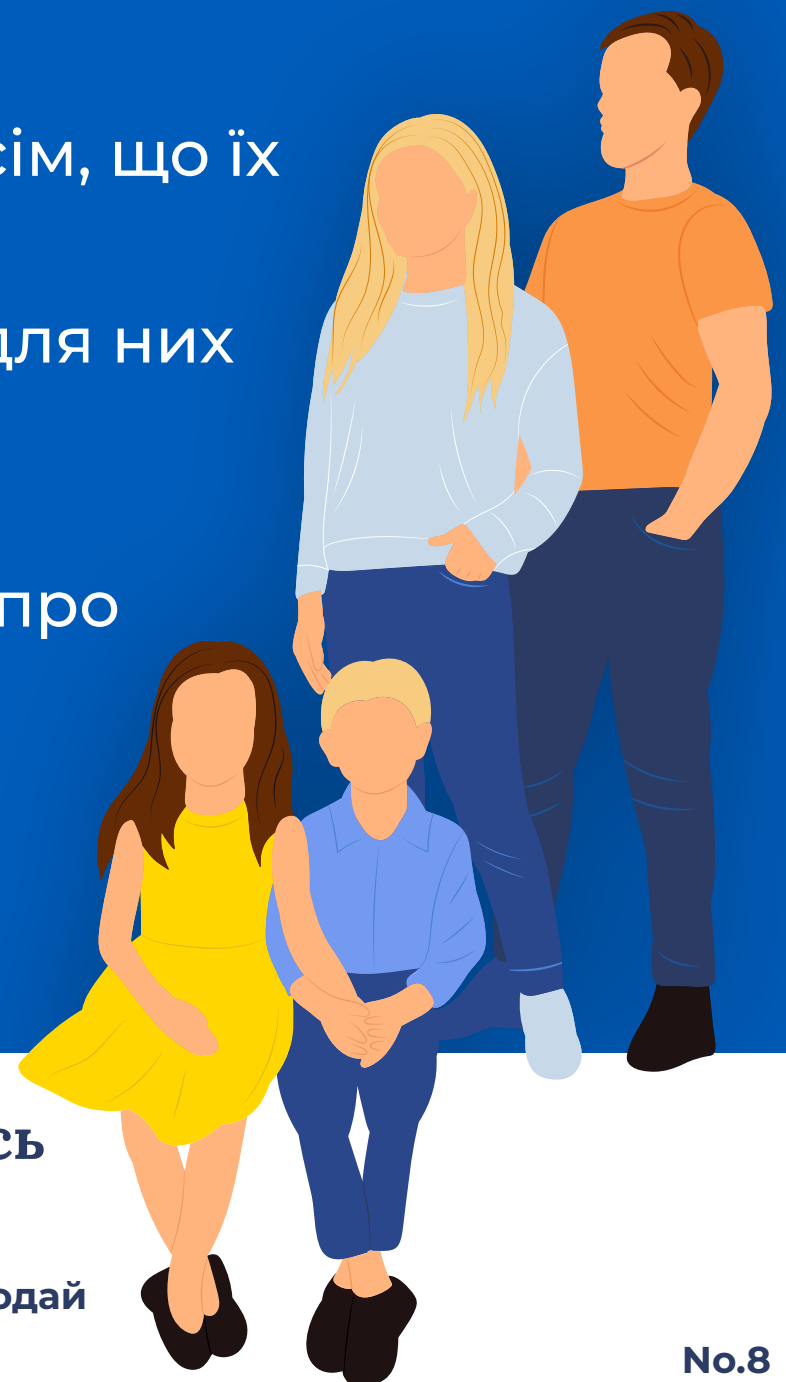
## ТРИМАЙТЕСЯ РАЗОМ

- Тримайте дітей із собою або з людьми, яким ви довіряєте.
- Заохочуйте їх ділитися з вами всім, що їх хвилює.
- Поговоріть з ними про те, що є для них небезпечним.
- Пишайтеся своїми зусиллями і намагайтеся також піклуватися про себе.

**Батьки і Опікуни – ГЕРОЇ**  
**Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації**

**“Почуй мої благання, Боже, прислухайсь до моїх молитв.”** (Псалом 61:1)

Будь ласка, бережи нашу родину, аби ми були разом, і додай нам сил. Амінь.





## ПАМ'ЯТКА БЕЗПЕКИ ДЛЯ КОЖНОЇ ДИТИНИ

- Напишіть на ній повне ім'я та номер телефону, ваш і трьох людей, яким ви довіряєте.
- При необхідності, вкажіть ліки, які потрібні вашій дитині, вкажіть особливі потреби чи інвалідність.
- Пам'ятку безпеки потрібно покрити пластиком або зберігати у водонепроникному пакеті.
- Заховайте пам'ятку безпеки у кожної дитини (наприклад, у кишені одягу, який вони завжди носять, на намисті або у взутті).

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ

Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

**“Почуй мої благання, Боже, прислухайсь до  
МОЇХ МОЛИТВ.”** (Псалом 61:1)

Дорогий Боже, будь ласка, захисти моїх дітей і збережи їх у безпеці. Амінь.



## ПЛАНУЄМО ПОДОРОЖІ РАЗОМ З ДІТЬМИ

- Створіть із дитиною пісню або наспів, щоб вона легше запам'ятала ваше повне ім'я та номер телефону, а також номер людини, якій ви довіряєте. Повторуйте її кожного дня.
- Кажіть дитині, куди ви йдете і навіщо, так, щоб дитина зрозуміла.
- Зробіть копії або фото всіх ваших документів, що посвідчують особу.
- Хваліть себе за те, що ви робите все, що від вас залежить.

**Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ**  
**Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації**

**“Боже, опікуйся мною, в Тобі я шукаю розради.”**

(Psalm 16:1)

**Дорогий Боже, допомагай мені та даруй силу, щоб я міг захищати своїх дітей. Амінь.**



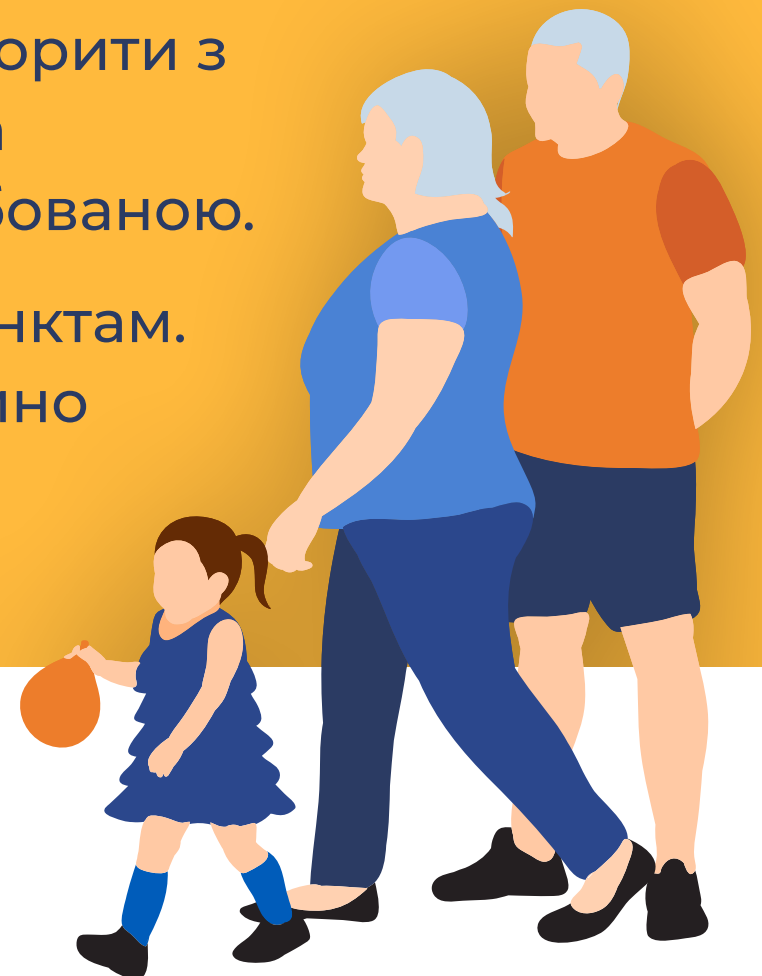
## ЗАХИСТ ДІТЕЙ ВІД ТОРГОВЦІВ ЛЮДЬМИ

- Торговцями людьми можуть бути чоловіки, жінки, сімейні пари, навіть люди з вашої спільноти.
- Навчіть своїх дітей, що торговці людьми обманюють, щоб змусити їх піти з ними.
- Скажіть дитині, що вона може поговорити з дорослим, якому довіряє, якщо вона почувається збентеженою або стурбованою.
- Навчіть дитину довіряти своїм інстинктам. Якщо щось видається дивним, негайно втікайте.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ  
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації

**“О Господи, врятуй мое життя від уст  
брехливих, язиків нещирих!”** (Псалом 120:2)

Дорогий Боже, будь ласка, допоможи нам та захисти нас від лиходіїв. Амінь.



## ЯК БЕЗПЕЧНО

## ПОДОРОЖУВАТИ З ДІТЬМИ

- Постійно інформуйте людину, якій ви довіряєте, про свої плани подорожей, де ви та з ким ви.
- Коли важко, пам'ятайте - усе, що ви робите, захищає ваших дітей, тож ви молодець!
- Якщо є така можливість, подорожуйте в групі людей, яких ви знаєте.
- Якщо вам треба показати документи, що посвідчують особу - зробіть це, не віддаючи їх в руки.

**Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ**  
**Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації**

Коли я подорожую з дітьми, я пам'ятаю, що...

**“Бог - наш притулок й сили джерело, у час біди завжди допоможе.”** (Псалом 46:1) **Амінь.**



## ЗАХИСТ ДІТЕЙ ВІД СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА

- У випадку жорстокого поводження, повірте своїй дитині. Скажіть їй, що це не її провина і що ви її любите.
- Навчіть дитину, що ніхто не має права торкатися до неї.
- Практикуйте говорити та кричати “ні”.
- Скажіть їй, що кривдники часто обманюють дітей, кажучи, що це буде наш «секрет».
- Спілкування про ці речі з дитиною допоможе захистити її.

**Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ**  
**Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації**

**“О Господи, спаси мене від нечестивих і захисти від кривдників жорстоких.”** (Псалом 140:1)

Дорогий Боже, я дякую Тобі за моїх дітей та молюся, щоб вони були в безпеці. Амінь.



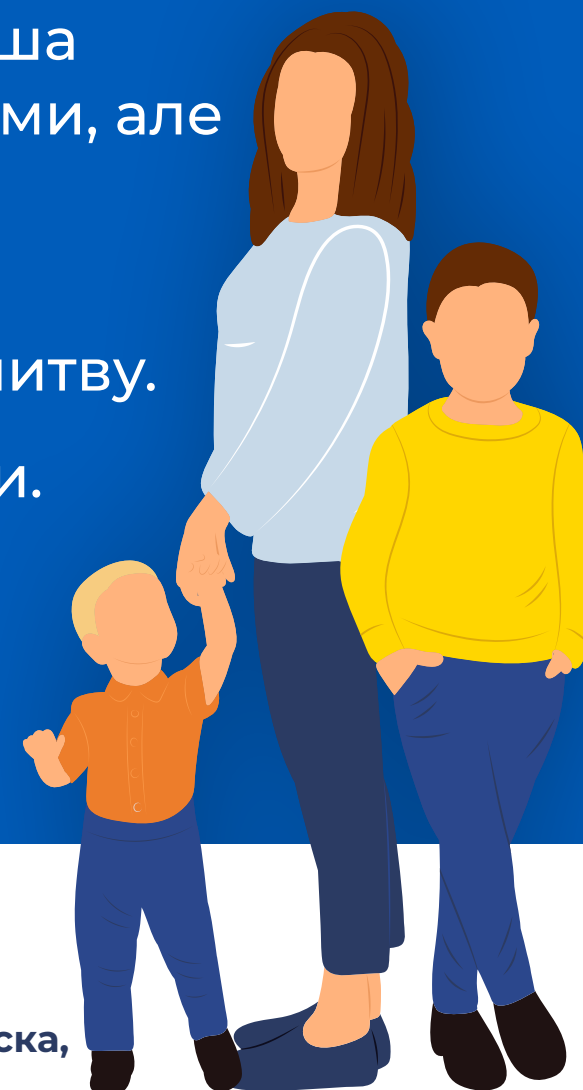
## ДОПОМОГА ДІТЯМ У ВИПАДКУ СМЕРТІ БЛИЗЬКИХ ЛЮДЕЙ

- Скажіть дітям, з ким вони будуть жити і хто за ними доглядатиме – вони часто про це хвилюються.
- Слухайте і приймайте все, що відчуває ваша дитина. Діти можуть видаватися щасливими, але насправді бути сумними.
- Зробіть щось разом, щоб попрощатися з близькою людиною – пісню, лист чи молитву.
- Дозвольте собі теж оплакувати свої втрати.
- Простими словами скажіть дитині, що людина померла і вже не повернеться.

**Батьки і Опікуни – ГЕРОЇ**  
**Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації**

**“Тепер утіш мене, Твою любов і милість дай пізнати...”** (Psalm 119:76)

Дорогий Боже, коли ми прощаємось із кимось, нам сумно. Будь ласка, утіш нас, коли ми сумуємо. Амінь.



## БЕЗПЕКА НА ДОРОЗІ

- Якщо у дитини є мобільний телефон, збережіть свій номер і ще кількох людей, яким ви довіряєте.
- Поясніть дитині, як вона повинна поводитись на блокпостах (дотримуватися тиші, не виходити з транспорту).
- Ховайте гроші або банківські картки в різних місцях на випадок, якщо втратите багаж.
- Підготовка вимагає важкої праці. Піклуйтеся про себе.

Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ  
Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації



Дорогий Боже, “Оберігй мене, Боже, я бо до Тебе  
вдаюся!” (Псалом 16:1) Амінь.

## ДОГЛЯД ЗА ДІТЬМИ В УКРИТТІ

- Візьміть із собою в укриття зручні речі з дому.
- Знайдіть привід для сміху.
- Якщо можна, разом прикрасьте укриття за допомогою нотаток або малюнків на стінах.
- Постійно підбадьорюйте своїх дітей.

**Батьки і Опікуни - ГЕРОЇ**  
**Захищаємо наших дітей в кризовій ситуації**

Дорогий Боже, я молюся, щоб я відчув Твій спокій,  
“...що вищий від усякого розуму.”  
(До Филип'ян 4:7а) **Аміль.**

