

# ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ

Якщо вам зараз важко, ви відчуваєтеся розгубленими, беззахисними або безсилями, ці прості поради зможуть підказати вам, що треба зробити, щоб знайти сили та допомогти собі та вашій дитині.



# WWO

WORLD WITHOUT ORPHANS



# ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СЕБЕ, ЩОБ ПІДТРИМУВАТИ ДІТЕЙ

- Коли стрес занадто сильний, приділіть хвилинку собі.
- Прислухайтеся до свого дихання, концентруйтеся на вдихах і видихах.
- Ви можете покласти руку на живіт і відчути, як він піднімається та опускається з кожним видихом.
- Потім деякий час просто прислухайтеся до свого дихання.
- Робіть так кожен день.  
Ви молодець!



“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



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## ПРАКТИЧНІ СПОСОБИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ НАМ ВТРИМАТИСЬ

- Навіть коли вам важко, намагайтеся дотримуватися режиму в буденних справах.
- Щоденні справи допомагають дітям відчувати себе в безпеці. Якщо є можливість, виконуйте щоденні процедури, такі як прийоми їжі або шкільні завдання, в один і той же час.
- Допомога іншим також може допомогти Вам почуватися краще.
- Наші діти навчаються від нас спокою і доброти.



“Не бійся, бо я з тобою... Я зміцню тебе і допоможу тобі”

(Ісаї 41:10)

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





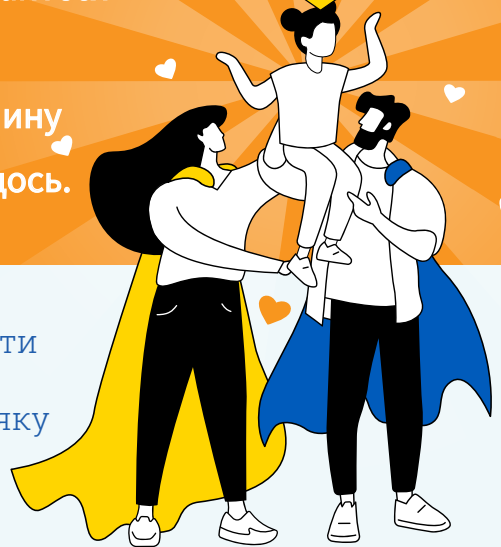
# ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## ДОПОМОЖІТЬ ДІТЯМ ВПОРАТИСЯ З КРИЗОЮ

- Діти можуть бути наляканими, розгубленими та злими. Їм потрібна ваша підтримка.
- Слухайте дітей, коли вони розповідають, як вони почуваються.
- Прийміть їх почуття та заспокойте їх.
- Будьте чесними, але намагайтеся залишатися позитивними.
- Кожен вечір знайдіть причину похвалити дітей і себе за щось.



“[Бог] втішає нас у всіх наших бідах, щоб і ми змогли потішати тих, що в усякій скорботі знаходяться, тією ж потіхою, яку ми самі отримуємо від Бога.”

(2 Коринтян 1:3-4)

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



# ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## П'ЯТЬ ХВИЛИН ПОЗИТИВНОГО ЧАСУ З ДІТЬМИ

- Запитайте дітей, чим би вони хотіли зайнятися.
- Слухайте їх, дивіться на них.
- Приділіть їм всю свою увагу.
- Щоденні ігри та розмови з дітьми допомагають їм відчувати себе в безпеці.



“Ісус сказав:  
‘Пустіть дітей  
прийти до Мене’.”

(Матвія 19:14)

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



# ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## ЯК СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ СТРЕСОМ, СМУТКОМ І ГНІВОМ

- Знайдіть когось, з ким ви можете поговорити про свої почуття.
- Втратили самоконтроль? Зробіть перерву на 10 секунд.
- Повільно вдихніть і видихніть п'ять разів. Тоді спробуйте відповісти спокійніше.
- Хваліть себе щоразу, коли вам це вдається.



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.



# ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## ДРІБНИЦІ ДОПОМАГАЮТЬ ВБЕРЕГТИ ДІТЕЙ ВІД НЕБЕЗПЕКИ

- Складайте з дітьми плани щодо практичних способів знаходитися в безпеці.
- Намагайтеся залишати дітей з батьками, сім'єю або друзями, яким ви довіряєте.
- Складіть разом план того, що робити, якщо ви опинитесь в різних місцях.
- Планування разом з дітьми також допомагає їм відчувати себе в безпеці



“Я дам тобі розуму  
і навчу, яким  
шляхом йти.”

(Псалом 32:8а)

Ви можете просити Бога направляти вас, коли ви вирішуєте, що вам робити, щоб залишатися в безпеці.



# ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## ЯК ЗРОБИТИ ДИТИНУ СИЛЬНІШОЮ В КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

- ◎ Попросіть дітей допомогти з домашніми справами.
- ◎ Хваліть дітей за те, що вони намагалися або зробили щось добре.
- ◎ Це допоможе їм знову робити добрі справи.
- ◎ Коли Ви хвалите дітей, Ви показуєте їм, що ви помічаєте їх і турбуєтеся про них.



“Тривога обтяжує серце, добре ж слово його підбадьорює.”

(Прислів'я 12:25)

У часи сильної тривоги добрі слова та похвала дуже важливі.





# ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## ТРИМАЙТЕСЯ РАЗОМ

- Скажіть дітям, що триматися разом безпечніше.
- Тримайте дітей з собою або з людьми, яким ви довіряєте.
- Тримайте їх за руку, нехай вони йдуть перед вами.
- Завжди залишайтеся з ними в одному транспортному засобі.
- Ви чудові батьки, навіть коли ви виснажені, тож пишайтеся собою.



“Почуй мої благання,  
Боже, прислухайсь до  
моїх молитв.”

(Псалом 61:2)

Будь ласка, бережи нашу родину, щоб ми були разом, і дай нам сили. Амінь



# ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## ПАМ'ЯТКА БЕЗПЕКИ ДЛЯ КОЖНОЇ ДИТИНИ

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



“Почуй мої благання,  
Боже, прислухайсь до  
моїх молитв.”

(Псалом 61:2)



Будь ласка, захисти моїх дітей та борони їх. Амінь



# ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## ПЛАНУЙТЕ ЗАХОДИ З БЕЗПЕКИ РАЗОМ З ДІТЬМИ

- Створіть з дитиною пісню або наспів, щоб вона легше запам'ятала ваше повне ім'я та номер телефону, а також номер людини, якій ви довіряєте.
- Повторюйте її кожного дня.
- Щодня домовляйтеся про чітке місце зустрічі, якщо ви розділитеся.
- Зробіть копії або фото всіх ваших документів, що посвідчують особу.
- Заховайте гроші або банківські картки в різних місцях, на випадок якщо ви втратите якісь з ваших речей.
- Хваліть себе за те, що ви робите все, що від вас залежить.



“Боже, опікуйся мною, в Тобі я шукаю розради!”

(Псалом 16:1)

Будь ласка, допомагай мені та даруй силу, щоб я міг захищати своїх дітей. Амінь



# ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## ЗАХИСТ ДІТЕЙ ВІД ТОРГОВЦІВ ЛЮДЬМИ

- Навчіть своїх дітей, що торговці людьми обманюють, щоб змусити когось працювати або займатися сексом для них.
- Торговцями людьми можуть бути чоловіки, жінки, сімейні пари, люди у військовій формі чи у цивільному одязі.
- Довіряйте своїм інстинктам. Якщо щось здається дивним, негайно тікайте.
- Попросіть показати посвідчення особи з фотографією, перш ніж прийняти чиясь допомогу, транспорт або житло. Якщо там є місцева поліція, зверніться до них.
- Це допоможе вам уникнути небезпеки та знайти чесних людей, які справді хочуть допомогти.



“О Господи, врятуй моє життя від уст брехливих, язиків нещирих!”

(Псалом 120:2)

Будь ласка, допоможи нам та захисти нас від лиходіїв. Амінь





# ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## ЯК БЕЗПЕЧНО ПОДОРОЖУВАТИ З ДІТЬМИ

- Подорожуйте в групі людей, яких ви знаєте.
- Постійно інформуйте людину, якій ви довіряєте, про свої плани подорожей, де ви та з ким ви.
- Узгодьте кодове слово, за допомогою якого ви зможете повідомити довіреним особам, що вам загрожує небезпека.
- Нікому не віддавайте свій паспорт або документи, що посвідчують особу.
- Все, що ви робите, захищає ваших дітей, тож ви молодець!



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

“Бог - наш притулок  
й сили джерело, в  
часи пекельні завжди  
допоможе.”

(Псалом 46:1)

Амінь



# ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## ЗАХИСТ ДІТЕЙ ВІД СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛЬСТВА

- Навчіть дитину, що ніхто не має права торкатися до неї.
- Практикуйте говорити та кричати “ні”.
- Розповідайте дитині про небезпечні місця та небезпечних людей навколо вас.
- У випадку жорстокого поводження, повірте своїй дитині. Скажіть їй, що це не її провина і що ви її любите.
- Ми знаємо, що це важко, але спілкування з дитиною допоможе захистити її. Ви молодець.



“О Господи, спаси мене від нечестивих і захисти від кривдників жорстоких.”

(Псалом 140:1)

Я дякую Тобі за моїх дітей та молюся, щоб вони були в безпеці. Амінь



# ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



**WWO**  
WORLD WITHOUT ORPHANS

## ДОПОМОГА ДІТЯМ У ВИПАДКУ СМЕРТІ БЛИЗЬКИХ ЛЮДЕЙ

- Простими словами скажіть їм, що людина померла і вже не повернеться.
- Чітко скажіть дітям, хто буде доглядати за ними відтепер.
- 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.
- Вам, мабуть, теж боляче. Знайдіть хвилинку, щоб подихати.



“Тепер утіш мене, Твою любов і милість дай пізнати...”

(Псалом 119:76а)

Коли ми прощаємось з кимось, нам сумно. Будь ласка, втіш нас, коли ми сумуємо. Амінь

Більше матеріалів, порад,  
контакти груп підтримки  
та інші ресурси ви зможете  
знайти на сайті за адресою  
[www.worldwithoutorphans.org  
/resources/parenting-tips-ua](http://www.worldwithoutorphans.org/resources/parenting-tips-ua)  
або скориставшись QR-кодом

