

1. SĂ AI GRIJĂ DE TINE

- ☐ Ai grijă de tine cât mai mult posibil și încearcă să te odihnești când poți.
- ☐ Conectați-vă cu cei dragi, cât de des puteți.
- ☐ Ia-ți un moment în fiecare zi pentru a-ți asculta respirația în timp ce inspiri și expiri.

A avea grijă de tine te ajută, de asemenea, să îți ajuti familia.

2. RUTINA ÎI AJUTĂ PE COPII SĂ SE SIMTĂ ÎN SIGURANȚĂ

- ☐ Chiar și atunci când îți este greu, încearcă să ai câteva rutine zilnice pentru tine și pentru copii.
- ☐ Dacă puteți, ajutați-vă copiii cu rutina zilnică, cum ar fi mesele sau temele școlare.
- ☐ Copiii noștri învață calmul și bunătatea de la noi.

Spune-ți un mesaj de liniștire, din nou și din nou, Încearcă să spui "Pot face asta, încerc tot posibilul"

3. AJUTAȚI COPIII SĂ FACĂ FAȚĂ UNEI SITUAȚII DE CRIZĂ

- ☐ Copiii pot fi speriați, confuzați și furioși. Ei au nevoie de sprijinul nostru.
- ☐ Ascultați copiii atunci când ei împărtășesc ceea ce simt.
- ☐ Acceptați cum se simt și oferiți-le confort.

În fiecare zi înainte de a dormi, lăudați-vă pentru că încercați să vă ajutați copiii să facă față situației.

4. CINCI (5) MINUTE DE TIMP POZITIV PETRECUT CU COPIII

- ☐ Joaca și discuțiile cu copiii timp de câteva minute în fiecare zi îi ajută să se simtă în siguranță.
- ☐ Întrebați-i pe copii ce le-ar plăcea să facă.
- ☐ Ascultă-i, privește-i, acordă-le toată atenția ta.

O cantitate mică de timp îi poate ajuta să se simtă în siguranță și iubiți.

5. CONFRUNTAREA CU STRESUL, SUPĂRAREA ȘI FURIA

- ☐ Găsește pe cineva cu care poți vorbi despre cum te simți.
- ☐ Îți pierzi cumpătul? Inspiră și expiră încet de cinci ori.
- ☐ Încearcă să faci ceva care te ajută să te relaxezi.

Amintește-ti să te lauzi pe tine însuși de fiecare dată când iei măsuri pentru a face față situației.

6. CONSOLIDAREA PUTERII COPIILOR ÎN SITUAȚII DE CRIZĂ

- ☐ Cereți copiilor să vă ajute cu sarcinile de zi cu zi, cum ar fi prepararea mâncării sau curățenia.
- ☐ Lăudați copiii pentru că încearcă sau se descurcă bine.
- ☐ Acest lucru încurajează comportamentul util.

Aprecierea (lauda) copiilor le arată că îi observați și că vă pasă.

7. PROTEJAREA COPIILOR ÎMPOTRIVA VIOLENȚEI SEXUALE

- ☐ Învățați-vă copilul că nimeni nu are dreptul să-l atingă sau să-l facă să se simtă incomfortabil.
- ☐ Exersați cu copilul să spună "NU" tare și puternic.
- ☐ Spune-le că agresorii păcălesc adesea copiii spunând că este "secretul" lor
- ☐ Dacă îți spune despre abuz, ai încredere în copilul tău. Asigurați-i că nu este vina lor și că sunt în siguranță și iubiți.

Vorbind despre acest lucru cu copilul tău, îl ajuti să se protejeze.

8. SĂ NE AJUTĂM COPIII ATUNCI CÂND MOARE CINEVA DRAG

- ☐ În cuvinte simple, spuneți-le că persoana a murit și nu se va mai întoarce.
- ☐ Spune-le copiilor cu cine vor locui și cine va avea grijă de ei – adesea își fac griji în legătură cu acest lucru.
- ☐ Ascultă și acceptă orice simte copilul tău. Copiii pot părea felițiți, dar să fie triști.
- ☐ Faceți ceva împreună pentru a vă lua rămas bun de la acea persoană - un cântec, o scrisoare sau o rugăciune.

Permiteți să vă plângeți pierderile.

9. LUCRURILE MICI CONTRIBUIE LA SIGURANȚA COPIILOR

- ☐ Discutați cu copiii despre ceea 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 separați
- ☐ Asigurați-vă copiii că veți face totul pentru a-i menține în siguranță

Planificarea cu copiii îi ajută și pe aceștia să se simtă mai în siguranță.

10. PĂSTRAREA MEMBRILOR FAMILIEI ÎMPREUNĂ

- ☐ Păstrează copiii cu tine sau cu cineva în care ai încredere tot timpul.
- ☐ Încurajează-i să împărtășească cu tine tot ceea ce îi îngrijorează.
- ☐ Vorbește cu ei despre lucruri care nu sunt sigure.

Fii mândru de eforturile tale și încearcă să ai grijă și de tine.

11. CREEAZĂ O ETICHETĂ DE IDENTITATE PENTRU COPIL

- ☐ Scrie numele complet și numărul tău de telefon, precum și al altor trei persoane în care ai încredere.
- ☐ Scrie orice medicament de care are nevoie copilul tău, orice nevoi speciale sau dizabilități.
- ☐ O etichetă de identitate trebuie acoperită cu plastic sau păstrată într-o pungă impermeabilă.

Ascunde eticheta în ceva ce copilul poartă întotdeauna (de exemplu, un buzunar, un pantof, un colier).

12. FACEM PLANURI DE CĂLĂTORIE CU COPIII NOȘTRI

- ☐ Creează un cântec cu copilul tău, astfel încât să memoreze numele tău complet, numărul de telefon și numărul unei persoane în care ai încredere. Repetă acest lucru în fiecare zi.
- ☐ Spune-i copilului unde mergi și de ce, într-un mod în care să înțeleagă și să se descurce.
- ☐ Faceți copii de rezervă sau fotografii ale tuturor documentelor de identitate.

Apreciază-te pentru că faci tot ceea ce poți.

13. CĂLĂTORIND ÎN SIGURANȚĂ CU COPIII NOȘTRI

- ☐ Călătoriți într-un grup de persoane pe care le cunoașteți acolo unde este posibil.
- ☐ Spune-i cuiva în care ai încredere care sunt planurile tale de călătorie, unde ești și cu cine ești.
- ☐ Dacă trebuie să arătați pașaportul sau actul de identitate, încercați să îl păstrați în mâini.

Când îți este greu, amintește-ți că încerci să faci tot ceea ce poți, într-o situație dificilă.

14. PĂSTRAREA SIGURANȚEI PE DRUM

- ☐ Dacă un copil are un telefon mobil, salvează numărul tău și pe cele ale câtorva persoane de încredere.
- ☐ Explicați-i copilului cum ar trebui să se comporte atunci când se află la punctele de control (adică să fie liniștit, să nu părăsească vehiculul).
- ☐ Ascundeți bani sau carduri bancare în diferite locuri, în cazul în care vă pierdeți bagajele.

A fi pregătit necesită muncă grea. Asigură-te că ai grijă și de tine.

15. PROTEJAREA COPIILOR NOȘTRI DE TRAFICANȚI

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

Învățați-i pe copii să aibă încredere în instinctele lor și să încerce să scape dacă sunt într-o situație în care se simt ciudat.

16. ÎNGRIJIREA COPIILOR ÎNTR-UN ADĂPOST

- ☐ Luați un obiect de confort de acasă cu ei într-un adăpost
- ☐ Găsiți ceva despre care să zămbiți împreună
- ☐ Decorați adăpostul împreună, cu notițe sau imagini pentru pereți, dacă puteți.

Încercați să vă liniștiți copiii cât de des puteți.