

PORADY WYCHOWAWCZE NA TRUDNE CZASY

Якщо вам важко, ви почуваетесь розгубленими, беззахисними або безсилими, ось кілька порад, як знайти сили та допомогти собі та вашій дитині.



WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS



АЛЬБИС
**УКРАЇНА
БЕЗ СИРІТ**



PORADY WYCHOWAWCZE NA TRUDNE CZASY

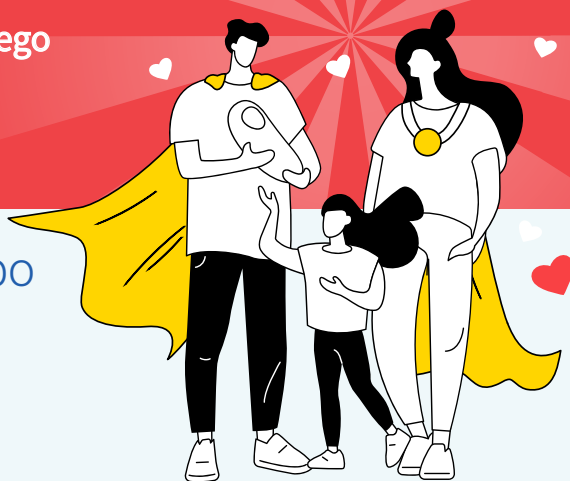


WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS

ABY BYĆ W STANIE POMÓC SWOIM DZIECIOM - DBAJ O SIEBIE

- Kiedy stres Cię przytłacza, weź 30 sekund przerwy dla siebie.
- Wsłuchaj się w swój wdech i wydech.
- Możesz położyć rękę na brzuchu, zwracając uwagę jak się unosi i opada z każdym oddechem.
- Ponownie, wsłuchaj się w swój oddech.

Powtarzaj te czynności każdego dnia. Jesteś super!



“Ja jestem z wami po
wszystkie dni”

(Mat 28:20)

Pamiętaj, że Bóg jest z tobą - to najczęstsza obietnica Boga w Biblii.



PORADY WYCHOWAWCZE NA TRUDNE CZASY



WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS

PRAKTYCZNE SPOSOBY RADZENIA SOBIE W SYTUACJI KRYZYSOWEJ

- Nawet jeśli to trudne, utrzymuj swoją codzienną rutynę.
- Codzienna rutyna pomaga dzieciom czuć się bezpiecznie. Jeśli to możliwe, utrzymuj rutynę posiłków czy zajęć szkolnych.
- Pomoc innym może sprawić, że poczujesz się lepiej.

Nasze dzieci uczą się od nas spokoju i życzliwości.



“Nie bój się, bom Ja z tobą... Wzmocnię cię, a dam ci pomoc”

(Iz 41:10)

Bóg obiecuje, że będzie z nami i będzie nam pomagał. On może pomóc Ci poradzić sobie z tym problemem.





POMÓŻ DZIECIOM RADZIĆ SOBIE W TRAKCIE KRYZYSU

- ☉ Dzieci mogą czuć się przestraszone, zdezorientowane i rozgniewane. Potrzebują Twojego wsparcia.
- ☉ Słuchaj dzieci, kiedy mówią co czują.
- ☉ Akceptuj ich uczucia, zapewnij im pocieszenie i komfort.
- ☉ Bądź szczery/a, ale jednocześnie pozytywnie nastawiony/a.

Każdego wieczoru, pochwal za coś siebie i swoje dzieci.

“[Bóg] pociesza nas we wszelkim utrapieniu naszym, abyśmy tych, którzy są w jakimkolwiek utrapieniu, pocieszać mogli taką pociechą, jaką nas samych Bóg pociesza.”

(2 Kor 1:3-4)

Proś Boga, aby dał ci siłę potrzebną do zapewnienia wsparcia, którego potrzebują twoje dzieci.





PORADY WYCHOWAWCZE NA TRUDNE CZASY



WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS

5 MINUT POZYTYWNEGO CZASU Z DZIEĆMI

- Zapytaj dzieci co chciałyby robić.
- Słuchaj ich, patrz na nie.
- Poświęć im całą swoją uwagę.

Codzienna zabawa i rozmowa
z dziećmi pomaga im czuć się
bezpiecznie.



“Lecz Jezus rzekł: Zostawcie
dzieci w spokoju i nie
zabraniajcie im przychodzić
do mnie.”

(Mat 19:14)

Nasz czas i uwaga to wielkie dary, które możemy ofiarować
dzieciom.



RADZENIE SOBIE ZE STRESEM, ZDENEROWANIEM I ZŁOŚCIĄ

- Znajdź kogoś, z kim możesz porozmawiać o swoich uczuciach.
- Tracisz panowanie nad sobą? Weź 10-sekundową przerwę.
- Weź pięć, powolnych, głębokich oddechów. Następnie spróbuj odpowiedzieć spokojnie.

Bądź z siebie dumny/a za każdym razem kiedy próbujesz tych metod.



Cierpi kto między wami?
Niech się modli!"

(Jak 5:13)

Przerwa. Pomódl się i poproś Boga, aby dał ci siłę,
której potrzebujesz w tej chwili.



PORADY WYCHOWAWCZE NA TRUDNE CZASY



WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS

MAŁE RZECZY SPRAWIAJĄ, ŻE DZIECI POMAGAJĄ DZIECIOM CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE

- Zaplanuj z dziećmi praktyczne sposoby zachowania bezpieczeństwa.
- Staraj się, aby dzieci pozostały z rodzicami, rodziną czy znajomymi, którym ufasz.
- Opracujcie plan działania w przypadku separacji.

Planowanie wspólnie z dziećmi, sprawia, że czują się one bezpiecznie.



“Pouczę ciebie i wskażę ci drogę, którą masz iść.”

(Ps 32:8a)

Możesz prosić Boga, aby Cię prowadził, gdy będziesz planować, jak zachować bezpieczeństwo.



BUDOWANIE WYTRZYMAŁOŚCI DZIECKA PODCZAS KRYZYSU

- Proś dzieci o pomoc w rodzinnych czynnościach.
- Pochwal dzieci za to, że się starają i dobrze sobie radzą.
- Pomoże im to powtarzać dobre rzeczy.
- Chwalenie dzieci pokazuje im, że zauważasz i troszczysz się o nie.



“Zmartwienie w sercu człowieka przygnębia go, lecz słowo dobre znowu go rozwesela.”

(Przyp 12:25)

W chwilach wielkiego niepokoju bardzo ważne są miłe słowa pochwały.



PORADY WYCHOWAWCZE NA TRUDNE CZASY



WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS

TRZYMAJCIE SIĘ RAZEM

- Powiedz dzieciom, że jeśli będziecie trzymać się razem łatwiej będzie zadbać o ich bezpieczeństwo.
- Niech dzieci przez cały czas będą przy Tobie, albo przy kimś komu ufasz.
- Trzymaj je za rękę, niech chodzą przed Tobą.
- Bądź w tym samym pojeździe co dziecko.
- Nawet jeśli czujesz się wyczerpana/y, jesteś niesamowita/y.
Bądź z siebie dumna/y.



“Wysłuchaj, Boże, błagania mojego, Zważ na modlitwę moją!”

(Ps 61:2)

Proszę, zachowaj naszą rodzinę w jedności i daj nam siłę, której potrzebujemy. Amen



PORADY WYCHOWAWCZE NA TRUDNE CZASY



WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS

PRZYGOTUJ NOTATKĘ NIEZGUBKĘ DLA KAŻDEGO DZIECKA

- Zalaminuj, lub włóż notatkę do wodoodpornego opakowania.
- Zapisz dziecka oraz swoje nazwisko i imiona, oraz numer telefonu i e-mail do siebie oraz trzech osób którym ufasz.
- Zapisz wszystkie lekarstwa jakich potrzebuje Twoje dziecko, jego specjalne porzeby lub niepełnosprawności.
- Schowaj notatkę przy każdym dziecku (np. w kieszeni ubrania które zawsze nosi, w bucie albo zawieś na szyi).

Jesteś przygotowana/y –
jesteśmy z Ciebie dumni

“Wysłuchaj, Boże, błagania mojego, Zważ na modlitwę moją!”

(Ps 61:2)

Proszę, chroń moje dzieci i zapewnij im bezpieczeństwo. Amen





PORADY WYCHOWAWCZE NA TRUDNE CZASY



WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS

RAZEM Z DZIEĆMI OPRACUJ PLANY BEZPIECZEŃSTWA

- Ułóżcie piosenkę żeby dziecko zapamiętało Twoje imię, nazwisko, numer telefonu oraz numer osoby której ufasz. Powtarzajcie ją każdego dnia.
- Każdego dnia ustal i zapisz jasne miejsce spotkania, na wypadek gdybyście zostali rozdzieleni.
- Zrób kopie lub zdjęcia wszystkich swoich dokumentów.
- Schowaj pieniądze lub karty bankowe w różnych miejscach, na wypadek gdybyś zgubił/a bagaż.
- Zastęgujesz na pochwałę robiąc wszystko co w Twojej mocy.



“Strzeż mnie, Boże,
bo w tobie szukam
schronienia!”

(Ps 16:1)

Proszę, pomóż mi i dodaj mi sił, gdy będę dbać o
bezpieczeństwo moich dzieci. Amen



PORADY WYCHOWAWCZE NA TRUDNE CZASY



WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS

CHROŃ SWOJE DZIECI PRZED HANDLARZAMI LUDŹMI

- Naucz dzieci, że istnieją osoby, którzy sprzedają ludzi (handlarze ludźmi) i że ci handlarze ludźmi kłamią aby zmusić kogoś do pracy albo uprawiania seksu.
- Handlarzami mogą być mężczyźni, kobiety, pary, osoby w mundurach wojskowych albo kolorowych kurtkach.
- Ufaj swoim instynktom. Jeśli coś wydaje się dziwne, natychmiast wyjdź.
- Poproś o pokazanie dowodu tożsamości ze zdjęciem zanim zgodzisz się żeby ktoś Ci pomógł, podwoził Cię albo udzielił noclegu. Jeśli w pobliżu jest policja, sprawdźcie tożsamość osoby z nimi.

To pomoże Ci unikać niebezpieczeństwa i znaleźć uczciwych ludzi, którzy chcą pomóc.



“Ratuj, Panie, duszę moją od
warg kłamliwych, Od zdra-
dliwego języka.”

(Ps 120:2)

Proszę, udziel nam potrzebnej pomocy i
chron nas przed tymi, którzy chcieliby nas skrzywdzić.
Amen





PORADY WYCHOWAWCZE NA TRUDNE CZASY



WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS

PODRÓŻUJ Z DZIEĆMI BEZPIECZNIE

- Podróżuj w grupie ludzi których znasz.
- Informuj osobę której ufasz o swoich planach, gdzie i z kim teraz jesteś.
- Ustal słowo-klucz z ludźmi którym ufasz, żeby zawiadomić ich że jesteś w niebezpieczeństwie.
- Nikomu nie dawaj swojego paszportu ani dowodu osobistego.

Wszystko co robisz chroni Twoje dzieci. Jesteś niesamowity!



Kiedy będę podróżować z moimi dziećmi, będę pamiętać, że jesteś...
“... ucieczką i siłą naszą, Pomocą w utrapieniach najpewniejszą.” (Ps 46:1)

Amen



PORADY WYCHOWAWCZE NA TRUDNE CZASY



WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS

CHROŃ DZIECI PRZED PRZEMOCĄ SEKSUALNĄ

- Naucz dziecko, że nikt nie ma prawa go dotykać.
- Ćwicz z dzieckiem mówienie i krzyczenie “nie”.
- Rozmawiaj z dzieckiem o niebezpiecznych miejscach i ludziach.
- Jeżeli zdarzyło się nadużycie, wierz dziecku. Powiedz dziecku, że to nie jej/ jego wina, i że ją/go kochasz.

Wiemy, że to trudne, lecz rozmowa z dziećmi pomaga je chronić. Jesteśmy z Ciebie dumni.



“Wybaw mnie, Panie, od
człowieka złego, Od ludzi
okrutnych ustrzeż mnie!”

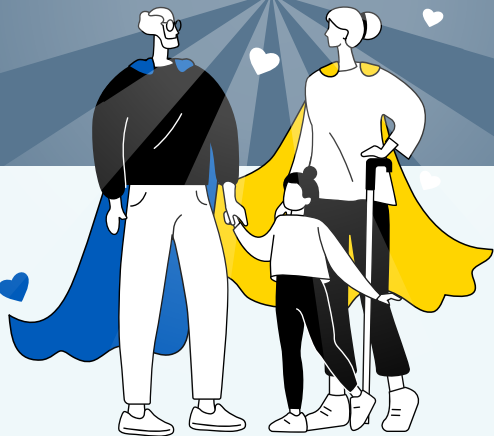
(Ps 140:1)

Dziękuję Ci za moje dzieci i modłę się, aby były bezpieczne. Amen



POMÓŻ DZIECIOM KIEDY UMIERA KTOŚ, KOGO KOCHAMY

- Prostymi słowami powiedz im, że ta osoba umarła i już nie wróci.
 - Wyraźnie powiedz dzieciom, kto będzie się nimi od teraz opiekował.
 - Słuchaj i akceptuj wszystkie uczucia dziecka. Dzieci mogą wyglądać na szczęśliwe, ale przeżywać smutek.
 - Razem zróbcie coś żeby pożegnać się z tą osobą - piosenkę, list, modlitwę...
- Ty też na pewno cierpisz. Poświęć chwilę na oddech. Bądź z siebie dumny.



“Niechaj łaska twoja
będzie pociechą moją.”

(Ps 119:76a)

Żegnając się z _____, jesteśmy smutni. Proszę,
pociesz nas w naszym smutku. Amen.

Більше матеріалів, порад,
контакти груп підтримки
та інші ресурси ви зможете
знайти на сайті за адресою
globalparenting.tips
або скориставшись QR-кодом

