

ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ

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



WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS



АЛЬБИС
**УКРАЇНА
БЕЗ СИРІТ**



ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS

ПІКЛУЙТЕСЯ ПРО СЕБЕ, ЩОБ ПІДТРИМУВАТИ ДІТЕЙ

- Коли стрес надто сильний, приділіть хвилинку собі.
- Прислухайтесь до свого дихання, зосередьтеся на вдихах і видихах.
- Ви можете покласти руку на живіт і відчувати, як він піднімається та опускається з кожним вдихом і видихом.
- Потім деякий час просто прислухайтесь 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 ПОРАДИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ВАМ 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 прийом 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 допомагати 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 роздратованими. Їм потрібна ваша підтримка.
- Слухайте дітей, коли вони розповідають, як вони почуваються.
- Прийміть їхні почуття та заспокойте їх.
- Будьте відвертими, намагаючись залишатися на позитиві.

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 усю свою увагу.

Щоденні ігри та розмови з дітьми допомагають їм відчувати себе в безпеці.



“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.



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 перебування в безпеці.
- Намагайтеся залишати дітей з батьками, сім'єю або друзями, яким ви довіряєте.
- Складіть разом план того, що робити, якщо ви опинитеся в різних місцях.

Планування разом з дітьми також допомагає їм відчувати себе в безпеці

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

(Псалом 32:8а)

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





ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІД ЧАС КРИЗИ



WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS

ЯК ЗРОБИТИ ДИТИНУ СИЛЬНІШОЮ У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

- ◎ Попросіть дітей допомогти вам у домашніх справах.
- ◎ 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.

“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 із собою або з людьми, яким ви довіряєте.
- Тримайте їх за руку, або 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, аби ми були разом, і
додай нам сил. 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.
- При необхідності, вкажіть ліки, які потрібні вашій дитині, вкажіть особливі потреби чи інвалідність.

Захуйте пам'ятку безпеки у кожної дитини (наприклад, у 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 із 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 видається дивним, негайно втікайте.
- Попросіть показати посвідчення особи з фотографією, перш ніж прийняти чиясь допомогу, транспорт або житло. Якщо там є місцева поліція, зверніться до неї.



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.

Усе, що ви робите, захищає
ваших дітей, тож ви молодець!



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

“Бог - наш притулок
й сили джерело, у
час біди 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, також боляче. Знайдіть хвилинку, аби заспокоїтися.



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

(Псалом 119:76а)

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

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

