

والدین و مراقبان، قهرمانانی هستند: جهت محافظت  
از کودکانمان در یک بحران.



World Health  
Organization



for every child



**UNHCR**  
The UN Refugee Agency



**UNODC**  
United Nations Office on Drugs and Crime



**PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH**



End Violence  
Against Children



**WWD**  
WORLD WITHOUT ORPHANS



**ECDAN**  
Early Childhood Development Action Network

Maestral.

Changing  
THE WAY WE  
care



Child Protection  
Global Protection Cluster

والدین و مراقبان، قهرمانانی هستند: جهت محافظت از کودکانمان در یک بحران.



## مواظب خودتان باشید تا بتوانید از کودکان حمایت کنید

- در مواقعی که استرس‌تان خیلی زیاد است، یک فهرست یادآوری را به خود اختصاص دهید.
  - به صدای تنفس خود همزمان با دم و بازدم گوش دهید.
  - شما می‌توانید یک دست را روی شکمتان بگذارید و بالا و پایین آمدن آن را با هر بار تنفس احساس کنید.
  - سپس فقط برای چند لحظه به صدای نفس خود گوش دهید.
- این کار را هر روز تمرین کنید. شما فوق‌العاده هستید.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH

والدین و مراقبان، قهرمانانی هستند: جهت محافظت از کودکانمان در یک بحران.



## راهکارهای عملی برای کمک به ما در رویارویی با بحران

- سعی کنید برخی کارهای روزمره را حتی در مواقعی که دشوار به نظر می‌رسد، برای خودتان داشته باشید.
- کارهای روزمره به کودکان در ایجاد احساس امنیت کمک می‌کند. در صورت امکان، کارهای روزمره مانند تهیه وعده‌های غذایی یا تکالیف مدرسه را انجام دهید.
- کمک کردن به یک نفر دیگر نیز می‌تواند حالتان را بهتر کند.

کودکانمان، آرامش و مهربانی را از ما می‌آموزند.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



والدین و مراقبان، قهرمانانی هستند: جهت محافظت  
از کودکانمان در یک بحران.



## به کودکان در رویارویی با بحران کمک کنید

- ممکن است کودکان ترسیده، سراسیمه و عصبانی باشند.  
آن‌ها به حمایت شما نیاز دارند.
  - وقتی کودکان احساس خود را با شما در میان می‌گذارند، به حرفشان گوش دهید.
  - بپذیرید که چه حالی دارند و به آن‌ها دلداری دهید.
  - صادق باشید اما سعی کنید مثبت‌اندیش باشید.
- هر شب، کودکان و خود را به خاطر یک چیزی تحسین کنید.



World Health  
Organization

unicef   
for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



والدین و مراقبان، قهرمانانی هستند: جهت محافظت  
از کودکانمان در یک بحران.



## 5 دقیقه وقت مفید با کودکان خود

- از کودکان بپرسید که مایل هستند چه کاری انجام دهند.
- به حرفشان گوش دهید، به آنها نگاه کنید.
- تمام توجه خود را به آنها معطوف کنید.

بازی و صحبت کردن روزانه با کودکان به آنها کمک می‌کند تا احساس  
امنیت کنند.



World Health  
Organization

unicef 

for every child



UNHCR  
The UN Refugee Agency



UNODC  
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING  
FOR LIFELONG  
HEALTH

والدین و مراقبان، قهرمانانی هستند: جهت محافظت از کودکانمان در یک بحران.



## رویارویی با استرس، ناراحتی و عصبانیت

- فردی را پیدا کنید که بتوانید در مورد احساساتان با وی صحبت کنید.
  - عصبانی می‌شوید؟ به مدت 10 ثانیه خودتان را به تأمل وا دارید.
  - پنج بار به آرامی دم و بازدم کنید. سپس سعی کنید تا حدودی آرام‌تر پاسخ دهید.
- هر بار که این کار را تمرین می‌کنید، به خودتان افتخار کنید.

والدین و مراقبان، قهرمانانی هستند: جهت محافظت  
از کودکانمان در یک بحران.



## چیزهای کوچک به حفظ امنیت کودکان کمک می‌کند

- به کمک کودکان درباره‌ی راهکارهای عملی برای حفظ امنیت، برنامه‌ریزی کنید.
  - سعی کنید کودکان با والدین، خانواده یا دوستان مورد اعتمادتان در ارتباط باشند.
  - اگر طلاق گرفته‌اید برنامه‌ای را با هم برای آنچه باید انجام دهید، تهیه کنید.
- برنامه‌ریزی با کمک کودکان به آن‌ها کمک می‌کند که احساس امنیت بیشتری نیز کنند.



والدین و مراقبان، قهرمانانی هستند: جهت محافظت  
از کودکانمان در یک بحران.



## توانمندسازی کودکان در یک بحران

- از کودکان بخواهید که در انجام کارهای خانواده کمک کنند.
- کودکان را به خاطر تلاش یا عملکرد خوب تحسین کنید.
- این کار به آن‌ها در انجام مجدد کارهای خوب کمک می‌کند.

تحسین کودکان به آن‌ها نشان می‌دهد که شما به آن‌ها توجه و دقت می‌کنید.