

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΕΙΜΑΣΤΕ
ΗΡΩΕΣ: ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
ΜΑΣ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΚΡΙΣΗΣ.



World Health
Organization

unicef 
for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING
FOR LIFELONG
HEALTH



End Violence
Against Children



WWO
WORLD WITHOUT ORPHANS



ECDAN
Early Childhood Development Action Network

Maestral. 

Changing
THE WAY WE
care



Child Protection
Global Protection Cluster

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΕΙΜΑΣΤΕ
ΗΡΩΕΣ: ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΣΕ
ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΚΡΙΣΗΣ.



ΝΑ ΠΡΟΣΕΧΕΤΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΣΤΗΡΙΖΕΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Όταν το άγχος είναι υπερβολικό, αφιερώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας.
- Ακούστε την αναπνοή σας καθώς εισπνέετε και εκπνέετε.
- Μπορείτε να τοποθετήσετε το χέρι σας στο στομάχι σας και να το νιώσετε να ανεβαίνει και να κατεβαίνει με κάθε αναπνοή.
- Μετά απλώς ακούστε για λίγο την αναπνοή σας.

Δοκιμάστε το κάθε μέρα. Είστε καταπληκτικοί.



World Health
Organization

unicef 

for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



PARENTING
FOR LIFELONG
HEALTH

ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΕΙΜΑΣΤΕ
ΗΡΩΕΣ: ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΣΕ
ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΚΡΙΣΗΣ.



ΠΡΑΚΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΤΑΠΕΞΕΛΘΟΥΜΕ

- Ακόμα κι όταν είναι δύσκολο, προσπαθήστε να διατηρήσετε μια καθημερινή ρουτίνα για εσάς.
- Η ρουτίνα βοηθά τα παιδιά να αισθάνονται ασφαλή. Εάν μπορείτε, διατηρήστε καθημερινά τη ρουτίνα ως προς τα γεύματα ή τις σχολικές εργασίες.
- Το να βοηθάτε κάποιον άλλο μπορεί να σας κάνει να νιώσετε κι εσείς καλύτερα.

Τα παιδιά μας μαθαίνουν να είναι ήρεμα και ευγενικά έχοντας ως πρότυπο εμάς.



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΕΙΜΑΣΤΕ
ΗΡΩΕΣ: ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΣΕ
ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΚΡΙΣΗΣ.



ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΝ ΜΙΑ ΠΕΡΙΟΔΟ ΚΡΙΣΗΣ

- Τα παιδιά μπορεί να είναι φοβισμένα, μπερδεμένα και θυμωμένα. Χρειάζονται τη στήριξή σας.
- Αφουγκραστείτε τα παιδιά όταν μοιράζονται τα συναισθήματά τους.
- Αποδεχτείτε το πώς νιώθουν και προσφέρετέ τους παρηγοριά.
- Να είστε ειλικρινείς αλλά προσπαθήστε να παραμένετε θετικοί.

Κάθε βράδυ, αναγνωρίστε τη προσπάθεια που καταβάλουν τα παιδιά και ο εαυτός σας.



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΕΙΜΑΣΤΕ
ΗΡΩΕΣ: ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΣΕ
ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΚΡΙΣΗΣ.



5 ΛΕΠΤΑ ΘΕΤΙΚΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ

- Ρωτήστε τα παιδιά τι θα ήθελαν να κάνουν.
- Ακούστε τα, κοιτάξτε τα.
- Δώστε τους την πλήρη προσοχή σας.

Τα παιδιά αισθάνονται ασφαλή όταν παίζετε και μιλάτε μαζί τους καθημερινά.



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΕΙΜΑΣΤΕ
ΗΡΩΕΣ: ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΣΕ
ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΚΡΙΣΗΣ.



ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ, ΤΗΣ ΑΝΑΣΤΑΤΩΣΗΣ ΚΑΙ ΤΟΥ ΘΥΜΟΥ

- Βρείτε κάποιον με τον οποίο μπορείτε να μιλήσετε για το πώς νιώθετε.
- Χάνετε την ψυχραιμία σας; Δώστε 10 δευτερόλεπτα στον εαυτό σας για να ηρεμήσετε.
- Εισπνεύστε και εκπνεύστε αργά πέντε φορές. Στη συνέχεια, να ανταποκριθείτε σε αυτό που κάνετε με πιο ήρεμο τρόπο.

Να είστε περήφανοι για τον εαυτό σας κάθε φορά που δοκιμάζετε τα παραπάνω.



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΕΙΜΑΣΤΕ
ΗΡΩΕΣ: ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΣΕ
ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΚΡΙΣΗΣ.



ΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΒΟΗΘΟΥΝ ΝΑ ΚΡΑΤΑΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΣΦΑΛΗ

- Βρείτε μαζί με τα παιδιά πρακτικούς τρόπους για να μένουν ασφαλή.
- Προσπαθήστε ώστε τα παιδιά να παραμένουν με τους γονείς, άλλα μέλη της οικογένειάς τους ή φίλους που εμπιστεύεστε.
- Συμφωνείτε μαζί τι θα κάνετε αν χωριστείτε.

Η προετοιμασία με τη συμμετοχή των παιδιών τα βοηθά να νιώθουν και αυτά πιο ασφαλή.



World Health
Organization

unicef 
for every child



UNHCR
The UN Refugee Agency



UNODC
United Nations Office on Drugs and Crime



ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΕΙΜΑΣΤΕ
ΗΡΩΕΣ: ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΟΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΣΕ
ΠΕΡΙΟΔΟΥΣ ΚΡΙΣΗΣ.



ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΕ ΜΙΑ ΚΡΙΣΗ

- Ζητήστε από τα παιδιά να βοηθήσουν στις οικογενειακές εργασίες.
- Αναγνωρίστε τόσο την προσπάθεια των παιδιών όσο και τα επιτεύγματά τους.
- Ο έπαινος θα τα βοηθήσει να επαναλάβουν τις καλές πράξεις.

Το να επαινείτε τα παιδιά, τους δείχνει ότι τα καταλαβαίνετε και τα νοιάζεστε.

