



## 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.

## PRZYGOTUJ NOTATKĘ NIEZGUBKĘ DLA KAŻDEGO DZIECKA

- Zalamuj, 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.

## 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.

Zastługujesz na pochwałę robiąc wszystko co w Twojej mocy.

## CHROŃ SWOJE DZIECI PRZED HANDLARZAMI LUDZMI

- 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 instyngtom. 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.

## 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.

## 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.ochasz.

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

## 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.

Zeskanuj ten kod QR, aby odwiedzić [ukraineparenting.com](http://ukraineparenting.com)