



ANNA

Jeg falder til ro ved at nulre med småsten, som jeg selv har malet.

Ukraine, Mykolaiv

ET NØDKIT I BØRNEHØJDE

I Ukraine lever millioner af børn midt i krig. Nogle gange går sirenerne i gang sent om aftenen – lige inden sengetid. Det kan føles rigtig utrygt. Men de ukrainske børn har lært nogle simple ting, der kan give dem lidt tryghed i det utrygge. Og dem vil de gerne dele med dig og dit barn.

De ukrainske børns tips og tricks kan give dit barn tryghed, hvis hverdagen pludselig ændrer sig.

Her får du 6 gode tips til et lille hjemme-beredskab i børnehøjde – bare for en sikkerheds skyld og for tryghedens skyld.



Antistress-legetøj

Børnenes favoritter: lille bold, pop-it, fidget spinner, farvebog & bamse. Vælg det, der kan give hænderne noget at lave – og hjertet ro.



Pandelampe

Mørke kan være skræmmende, men lys giver overblik. Børnene foretrækker en pandelampe, så de kan bruge hænderne uden at skulle holde en lommelygte.



Fløjte

En fløjte kan gøre en stor forskel. Børnene anbefaler at have en som vedhæng på brystet, så den kan bruges til at tiltrække opmærksomhed, hvis man fx sidder fast under murbrokker.



Powerbank

Hvis dit barn bruger en tablet eller telefon, kan en powerbank hjælpe med underholdningen! Nogle børn har været glade for at have downloaded deres favorit-tegnefilm.



HA' TASKEN KLAR!

Børn i Ukraine har lært, hvor vigtigt det kan være at være forberedt – også på ting, man håber aldrig sker.

Gør klar til dit barns eget lille nødkit. Pak tingene i en taske på forhånd, og hæng den et sted, hvor I hurtigt kan tage den med på vej ud af døren.

Vælg en taske, som dit barn nemt kan svinge på ryggen og bære helt selv.

Giv kittet et navn – fx “Mit NØDKIT” – så dit barn altid ved, hvilken taske man skal tage med.



OLENA

Jeg falder til ro ved at tegne.

Ukraine, Mykolaiv



Snacks

Når maven knurrer, kan alting føles lidt sværere. Børn, der lever tæt på frontlinjen i Ukraine, fortæller, at et par favoritsnacks i deres nødkit bringer et lille smil frem – selv i en svær situation.



Vand

En flaske vand er vigtig at have i et nødkit! Et barn fortæller, at hun er glad for at opbevare sit vand i en termoflaske, så det altid er dejligt koldt – ligesom hun bedst kan lide det.

Vi håber, at de ukrainske børns tips kan bringe lidt tryghed og ro til dig og dit barn, hvis hverdagen pludselig ændrer sig.

Bedste hilsner,
Olena, Anna & Mission East

*Navne på børn under 18 år er blevet ændret eller sløret. Dette er gjort for at beskytte deres identitet.