

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ У ЧАС ВОЄННОЇ НЕБЕЗПЕКИ



1 Зберігайте спокій у будь-якій ситуації

Батьки — найголовніший ресурс для дитини. Якщо ви спокійні, то й діти будуть спокійнішими. Зберігайте психологічну рівновагу, не піддавайтеся інформаційному хаосу, читайте тільки офіційні джерела, не "пропускайте крізь себе" кожну новину, але реально оцінюйте загрози.

2 Говоріть дитині правду і водночас оберігайте від негативу

У спокійних умовах і спокійним голосом поговоріть із дитиною. Інформація може бути різною, але важливо, щоб і про приємне, і про неприємне малюк дізнавався від вас. Адже сам може нафантазувати собі щось значно гірше. Не переглядайте і не обговорюйте новини в його присутності.

Скажіть: "Нині в нашій країні війна. Наша армія нас захищає. Ми повинні триматися разом, я зможу захистити тебе, якщо ти слухатимешся. Ми — команда, і в нас має бути єдиний план дій".

3 Розробіть спільні плани дій для різних ситуацій

Дошкільники краще сприймають інформацію в ігровій формі. Наприклад, дорослий — капітан, а діти — його команда. Опишіть, проговоріть, прорепетируйте дії кожного учасника в різних ситуаціях: повітряна тривога, звуки вибухів, евакуація. Це скоротить час на збори і допоможе уникнути паніки в надзвичайній ситуації.

4 Підготуйте інформацію про дитину

Запишіть інформацію про дитину на внутрішньому боці її верхнього одягу або покладіть папірець у кишеню штанів.

Що має бути на дитячому "бейджику"?

- ПІБ дитини.
- Дата народження.
- Група крові.
- Повна домашня адреса (номер будинку та квартири, назва вулиці, населений пункт, область).
- Номери телефонів батьків, родичів, сусідів.

5 Зберіть "тривожні валізки"

Збирайте "тривожні валізки" разом із дитиною в ігровій формі. Хай у кожного члена команди буде своя валізка. Це сприятиме формуванню відповідальності та забезпечить залученість малюка у спільну діяльність. Документи (свідоцтво про народження, паспорти, документи про освіту, майно та інше), засоби першої необхідності — у валізі дорослих, але дещо можна покласти в особисту валізку (рюкзак) дитини.

Що може бути в дитячій "тривожній валізці"?

- Улюблена іграшка (можна сказати дитині, що іграшка — талісман-оберег, який її захищає).
- Олівці, блокнот (альбом), розмальовка.
- Кілька тоненьких книжечок.
- Сухі та вологі серветки.
- Маленька пляшечка води.



6 Допоможіть дитині "перемикатися" зі стресової ситуації

Дитяча психіка влаштована таким чином, що діти швидко "перемикаються" з однієї ситуації на іншу, але негативні емоційні реакції можуть загострюватися в разі повторення подібних стресових ситуацій.

Як відвернути увагу дитини?

- Спокійним голосом запропонуйте випити води.
- Попросіть перевірити, чи політі квіти.
- Попросіть дитину щось вам подати: пульт від телевізора, газету чи книжку тощо.

7 Не забувайте про тілесний контакт: більше обіймів та погладжуваль!

Якомога частіше і більше обіймайте, погладжуйте одне одного — і дітей, і дорослих. Під час тілесного єднання в організмі підвищується рівень гормону, що відповідає за відчуття спокою та безпеки.

1. Не ігноруйте й не ухиляйтесь від запитань, але не лякайте, коли будете відповідати.

2. Пояснюйте, що наша армія захищає нас. У дорослих є план. У вас також є план – обговоріть деталі, що робити в стресових ситуаціях, дайте конкретні інструкції. Поясніть, що ви йдете в більш безпечне місце, проте воно може бути менш комфортним, ніж дім, розкажіть, що зібрали необхідні речі, дайте можливість обрати, що дитина візьме із собою (так вона відчуватиме відповідальність і хоча б мінімальний контроль над ситуацією).

3. Дайте можливість висловити емоції. Скажіть, як самі себе відчуваєте (боятися – це нормально, на своєму прикладі покажіть що страх – це ок, ви розумієте дитину, проте не панікуйте й будьте опорою). Потім запитайте в дитини, що вона відчуває, – дайте їй час відкритися, не наполягайте, якщо не хоче говорити.

Обговоріть, що робити із сильними емоціями, і спробуйте зробити це разом: можна плакати, кричати, стискати щось, фізично рухатися (стрибати, ходити), дихати глибоко (глибокий вдих – затримка дихання – видих, для дуже маленьких дітей ще можна дихати так, ніби сильно дмухаєш на квітку). Якщо помітили, що дитина стала панікувати – подихайте разом, випийте ковток води, обійміться. Будьте поруч, дайте знати: як тільки що – ви тут, нехай звертається до вас – вона не одна.

4. Залучайте дитину до вибору того, що будете робити. Давайте вибір із кількох варіантів: будемо дивитися мультик чи помалюємо? Пограємо в цю гру чи в цю?

5. У кожній сім'ї є справи, які ви щодня робили разом – продовжуйте їх робити, це дасть можливість дитині на чомусь концентруватися, трохи поверне відчуття спокою. Якщо ви робили руханку зранку, а ввечері дивилися пізнавальні відео – продовжуйте.

6. Коли слідуєте з дитиною в сховище, поясніть, що кожен герой казок та мультиків проходить випробовування на сміливість і долає різноманітні перешкоди. Пригадайте казки, які читали дитині, мультики, які ви дивилися разом, і згадайте, які там були випробовування. Це допоможе дитині зрозуміти неунікальність ситуації й запустити механізми адаптації.

7. У сховищах холодно або душно, тісно, темно. Але у всіх людей є уява! Пограйте з дитиною в гру “а вигадаймо щось кольорове, щось дивне, щось з вухами й інше”. Так можна зменшити вплив депривації (психічний стан, коли немає змоги задовольняти деякі основні (життєві) психічні потреби достатньою мірою впродовж тривалого часу).

8. Коли лунають вибухи та постріли, а ви в укритті, можна з дитиною уявляти великі крила янголів (фей тощо), що боронять наших воїнів та допомагають їм нас захищати.

9. Коли в дитини виникають запитання, як ми можемо допомогти, – малюйте з малечею малюнки підтримки та публікуйте їх у соціальних мережах. Так дитина побачить і відчує, що вона теж робить щось важливе.

10. Фізичні ігри, дихальні вправи, навчання, вивчення іноземної мови теж допоможуть організму стабілізувати психічну систему після дезорганізації воєнним станом.

Найважливіше: будьте спокійні й разом із близькими, вірте в нашу армію!

Використані джерела:

<https://nus.org.ua/news/yak-dopomogty-dityam-vporatysya-z-tryvozhnistyu-pid-chas-voyennyh-dij/>



ОСВІТНІЙ
ОМБУДСМЕН
УКРАЇНИ



Як батькам підтримати дитину в укритті?

Ось наш план дій



Як ти почуваєшся?

Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби

Розкажи, що ти відчуваєш

Проговорюйте і проявляйте емоції



Який у нас режим дня?

Відтворення послідовності дня



Дозволь обійняти тебе



Я пікуюсь про тебе і про себе

Дбайте про себе.



Ми з усім впораємось

Обережно закінчуйте розмови

