

# КАРТКА ДНЯ

на 06 вересня

за тематичним тижнем «Цивільний захист»

тема дня «Щоб не трапилось бід»

№	Рекомендований зміст освітньої діяльності	Примітка
1	Пропонуємо зробити з дітьми ранкову фізкультхвилинку «Сонечко».	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=klPugp6e-LI">https://www.youtube.com/watch?v=klPugp6e-LI</a>
2	Перегляньте, будь ласка, з дітьми, та обговоріть з дітьми пізнавальний мультфільм «Сірники-іграшка».	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=ABYGUfKE1II ht">https://www.youtube.com/watch?v=ABYGUfKE1II ht</a>
3	Запрошуємо до перегляду відеозаняття «Сонечко та дощик». Проводити заняття буде музичний керівник Мазур Т. В.	<a href="https://youtu.be/6KAbse11zI8">https://youtu.be/6KAbse11zI8</a> <a href="https://dnz37.edu.vn.ua/1_mol_group.html">https://dnz37.edu.vn.ua/1_mol_group.html</a>
4	Після відеозаняття рекомендуємо провести гімнастику для очей «Очі щоб відпочивали».	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=7v_7wW07Hpw">https://www.youtube.com/watch?v=7v_7wW07Hpw</a>
5	Пропонуємо на прогулянці, поговорити з дітьми на тему, що потрібно, щоб бути здоровими.	
6	Пропонуємо впродовж дня разом з малюками пограти в рухливі ігри.	Додаток №2
7	Розміщення консультації для батьків у вViber-групі на тему «Як підтримати та заспокоїти дитину під час війни».	Додаток №1
8	Перед сном пропонуємо послухати дітям казку «Казка про зайчика».	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=NdEFmQwI_EY">https://www.youtube.com/watch?v=NdEFmQwI_EY</a>

## ЯК ПІДТРИМАТИ ТА ЗАСПОКОЇТИ ДИТИНУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

### ЯК ДІТИ РЕАГУЮТЬ НА СТРЕС ТА СПРИЙМАЮТЬ КРИЗОВУ СИТУАЦІЮ

Діти 0-3 років: у цьому віці діти відчувають дратівливість, плачуть, можуть проявляти надокучливу або агресивну поведінку та боятися незрозумілих звуків, криків, різких рухів і потребують фізичної близькості батьків. Тому їм насамперед потрібно забезпечити присутність батьків та їхній тактильний контакт.

Психологи звертають увагу, що практично у всіх дітей, особливо молодших, зараз спостерігається певний регрес – діти капризують, не виконують домовленості, втрачають деякі навички.

Це абсолютно нормально, й у цій ситуації батькам не треба лякатися такої поведінки дітей. Перш за все дорослим потрібно забезпечити “завдання виживання” – заспокоїти дитину тощо. При нормалізації умов можна буде працювати над відновленням.

Для того, щоб стан дитини якнайшвидше стабілізувався, психологи радять дорослим постійно відповідати на запитання дітей, адже діти потребують пояснень. Ці запитання повторюватимуться кілька разів, але відповідати на них потрібно весь час, коротко та без подробиць. Дитина не має бути присутня при перегляді новин та розмовах про смерть і вибухи. Їй важливо чути слова: «Зараз ми в безпеці» (коли дійсно у відносній безпеці). Наскільки це можливо – потрібно відновити розклад дня й те, що було звичними діями в сім’ї.

Також дітям потрібно грати та комунікувати з іншими дітьми, адже гра – це природний механізм стабілізації. Абсолютно нормально, коли дитина грає в одну гру з зацикленим сюжетом, якщо повертається до тих ігор та мультфільмів, у які грала та котрі дивилася кілька років тому – так вона намагається повернутися до того стану й часу, коли була в безпеці.

### ЩО РОБИТИ ДОРΟΣЛИМ, ЩОБ ЗАСПОКОЇТИ І ПІДТРИМАТИ ДИТИНУ



## ГОВОРІТЬ ІЗ ДИТИНОЮ, ЗАЛИШАЙТЕСЯ СПОКІЙНИМ ПІД ЧАС РОЗМОВИ

Необхідно обов'язково поговорити з дитиною про ситуацію, що відбувається. Говорити з дитиною варто дорослому, який найбільше зберігає спокій. Перед тим, як говорити з дитиною, дорослому самому слід заспокоїтися, щоб не завдати шкоди дитині.

Як дорослим заспокоїти себе – читайте далі в підрозділі про дії під час панічної атаки.

Якщо спілкуєтеся з підлітком – також дуже важливо навчати його, де шукати перевірену інформацію, та ділитися джерелами для її пошуку. Адже, під впливом стресу підліткам, які зазвичай гарно знаходять інформацію в Інтернеті, зараз складно відшукати перевірену інформацію про все, що відбувається та зрозуміти ситуацію, оскільки емоції пригнічують неокортекс (ту частину мозку, яка “відповідає” за логіку).

### ДЕМОНСТРУЙТЕ НАДІЙНІСТЬ

Дорослому потрібно продемонструвати надійність: варто сказати дитині, що ви зробите все, щоб захистити себе і її від небезпеки, й що наша армія на варті та дасть відсіч. Для дитини до підліткового віку свої слова про захист і безпеку можна підкріпити обіймами. Підлітки ж, навпаки, можуть сприймати обійми, як слабкість.

### ОБГОВОРЮЙТЕ З ДИТИНОЮ ПРАВИЛА “ЦИВІЛЬНОЇ ОБОРОНИ”

Слід пояснити дитині, що зараз дуже важливо слухатися старших – вчителя, батька, маму, не сперечатися з дорослими та слідувати за тим, хто відповідальний за безпеку.

Також домовтеся та навчіть дитину, де вона може зустрітися з вами або іншими родичами, де переховуватися, якщо буде втрачено мобільний зв'язок.

### ГРАЙТЕ ІГРИ, ВИКОНУЙТЕ З ДИТИНОЮ ЗАСПОКІЙЛИВІ ВПРАВИ

Звертайте увагу, що під час стресу ігри дітей можуть бути трохи “регресивними”, тобто старші діти можуть знову грати в ігри для малечі. Можна ліпити з пластиліну, окреслити навколо себе коло безпеки з нитки, рвати на дрібні шматки папір, «Видихнути хмаринку» (уявити, що вдихнули хмаринку і видихнути її зі звуком, можна з грозою і блискавкою, тупотіти при цьому ногами) тощо. Також можна грати настільні ігри, малювати, грати у слова, ігри в телефоні, в яких залучене просторове сприйняття (наприклад, Тетрис).

### ВИКОНУЙТЕ ВПРАВИ ПРИ ПАНІЧНІЙ АТАЦІ

Ви та ваша дитина можете робити такі вправи на вибір:

покласти руку на живіт, приблизно на 3 пальці нижче сонячного сплетіння та постукати по цьому місцю

потерти кінчик носу

надавити не сильно на очні яблука з двох боків

якщо є, де лягти, – лягти на спину і зробити рухи ногами, як на велосипеді

сконцентруватися на диханні – одну руку скласти, як човник і накрити нею губи, іншу руку – покласти на живіт. Видих – рука йде вниз до грудей, вдих – рука підіймається до рота

змашувати губи, полоскати рот водою

витагувати якомога далі язика – ніби намагаючись торкнутися грудної клітини

подивитися вправо, не повертаючи голови, – якомога далі на 15-20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивіться вліво – якомога далі, потім знову прямо

розтерти тіло

розтерти точку між підмізинним (четвертим) пальцем та мізинцем – там знаходиться точка паніки

покласти руки на ребра, відчути, як вони при диханні розширюються, підіймаються

розтерти руки, прикласти до нирок.

### “ЗАЙМІТЬ” ЧИМОСЬ АУДІАЛЬНИЙ КАНАЛ ДИТИНИ

Для цього можна співати хором, горланити кричалки проти утіпутіна і російської армії, слухати в навушниках аудіоказки та музику, взяти з собою гітару та влаштувати для всіх концерт.

### ЩЕ КІЛЬКА РЕЧЕЙ, ЯК МОЖНА ВІДВЕРНУТИ УВАГУ ДИТИНИ

Обіймайте дитину, жартуйте з нею.

Поїть дитину теплими напоями, годуйте її чимось смачненьким.

Виконуйте разом із дитиною рутинні справи.

Вмикайте мультики, серіали, розповідайте казки, історії, читайте дітям вголос.

### ПОЯСНЮЙТЕ ДИТИНІ ПРО ВАЖЛИВІСТЬ БУТИ ЗІБРАНИМИ ТА ДОПОМАГАТИ ОДНЕ ОДНОМУ

Необхідно пояснити дитині складність ситуації, пояснити, що сталося те, чого ми боялися, тому важливо бути зібраними та допомагати одне одному.

### ДОВІРТЕ ДИТИНІ ПОСИЛЬНЕ ДЛЯ НЕЇ ВІДПОВІДАЛЬНЕ ЗАВДАННЯ

Наприклад, можна попросити дитину створити казку про якогось персонажа, уявити себе журналістом та провести репортаж із події тощо.

Приємом відповідального завдання, ролі чи функції можна застосовувати й для саморегуляції дорослих.

### ДОЗВОЛЯЙТЕ ДИТИНІ ВИВІЛЬНЯТИ НЕНАВИСТЬ ТА ЗЛІСТЬ

Це варто робити в ігровій формі. Можна застосовувати гру “Злий бобер” (придумати злу тваринку і поводитися так, як, на нашу думку, може себе вести ця тваринка. Потім перетворитися на добру тваринку. Потім – на людину) або кричати в “мішечок для криків” або стаканчик. Але після вивільнення ненависті та злості слід перемкнутися на щось добре і позитивне: на обійми, теплий чай, добрі слова одне одному.

Сльози та плач – теж нормально в цій ситуації, тому дайте дитині виплакати. Після емоційного вивільнення дитині буде легше заснути.

Джерело <https://eo.gov.ua/yak-pidtrymaty-ta-zaspokoity-dytynu-pid-chas-viyny/2022/02/28/>

### 1. Кішка і мишки

Покличте друзів вашого малюка і розсадить їх на стільцях або лавочці у дворі. Це будуть «норки», в яких ховаються мишки.

Один з малюків (або ви самі) можете спробувати себе в ролі «кішки».

Поки кішка спить, мишки можуть погратися у дворі. Але, як тільки вона прокинеться і нявкне, настає час полювання: кішечка починає шукати мишей, які повинні вчасно добігти до своїх «нірок».

Ця гра вчить дітей реагувати на сигнали і бігати на невеликі дистанції.

### 2. Водяні пістолети

Такі ігри на вулиці відмінно підходять для дітей. Приготуйте на бій вашу компанію дітлахів водяними бластерами: вони абсолютно безпечні для дівчорки і оточуючих і будуть навіть до речі під час спекотних літніх днів.

### 3. Сороконіжки

Відмінна командна гра, яка обов'язково сподобається найменшим завдяки своїй простоті, не витіюватості і веселій командній роботі. А ще вона добре розвиває моторику, вчить дитину своєчасно реагувати на сигнали.

Що потрібно робити: спочатку ви вибираєте ведучого (їм може стати мама/тато одного із малюків), який буде давати команди нашій «сороконіжці».

Включаємо веселу бадьору музику і вперед!

Стаємо в шеренгу і слухаємо команди ведучого:

- Усім сороконіжкам підняти праві лапки!
- Сороконіжка задкує!
- Біжить вперед!
- Сороконіжка біжить по колу!

Ви можете придумати будь-які інші завдання, головне, щоб вони були простими і їх легко могли виконати всі малюки.

### 4. Земля, вода, повітря

Ця гра на вулиці. Звичайно, в неї можуть грати і діти різного віку, головне, щоб їм було легко і цікаво.

Вибираємо ведучого, а інша дівчора розташовується навколо нього. Ведучий проходить навколо цього ряду малюків і біля кожного по черзі говорить «земля, вода, повітря». Та дитина, біля якої зупиниться ведучий, повинна назвати тварину, рибу або пташку з тієї категорії, яку назвав наш ведучий.

Наприклад, повітря — орел, вода — щука, земля — їжачок і т.д.

## 5. Холодно-гаряче

Класна гра, в якій ваша компанія дітей повинна шукати захований скарб.

Спочатку вибирається той малюк, який буде шукати цей скарб. У цей час інші дітки ховають ваш скарб і потім за допомогою слів «холодно, тепліше, гаряче, дуже гаряче» допомагають карапузові відшукати заховане.

Джерело <https://victoria-style.com.ua/ua/podborka-interesnyh-igr-dlja-detej-na-ulice>