

## Як навчити дітей правильно та безпечно реагувати на надзвичайну ситуацію

Як безпечно говорити з дітьми про надзвичайні ситуації, щоб вони почувалися захищеними, чому про це важливо розмовляти, з чого почати й чим відрізнятиметься розмова залежно від віку, розповідає дитяча й сімейна психологиня Світлана Ройз в ілюстрованій методичці з рекомендаціями для батьків «Супергерої безпеки: Як підготувати дітей до можливих надзвичайних ситуацій».

З дітьми важливо обговорювати можливість надзвичайної ситуації, зокрема для того, щоб інформація, яку вони можуть отримати під час самої надзвичайної ситуації, не шокувала й не травмувала їх. Підготовка робить стрес дитини «експертним», виводить зі стану травматичної беспорядності та вразливості.

Розмову важливо почати, коли вся сім'я збереться разом. Можна сісти колом, щоб усі бачили одне одного й були включені у розмову, а увага рівномірно розподілялася між усіма членами родини.

Найперше дорослі мають наголосити, що говорять про безпеку не тому, що має статися щось небезпечно, а щоб натренувати «м'яз безпеки». Це треба, щоб відчувати свою силу у будь-якій складній ситуації й почуватися захищеними. Важливо, щоб дорослі говорили спокійно та повільно, спостерігаючи, як змінюються поза та реакції дітей. Дітей молодшого віку краще обіймати чи тримати за руку. Також треба дати можливість дітям якось відреагувати на сказане.

Алгоритм підготовки до розмови:

Розповідаємо теорію та пояснюємо, навіщо це знати.

Залучаємо до гри.

Закріплюємо знання у тренуванні.

Перший етап. Що таке безпека?

Насамперед у дитини будь-якого віку треба запитати, що таке безпека. Далі з дитиною з трьох років можна разом вигадати ідеальний захищений (можливо, уявний) простір. А потім намалювати чи виліпити його.

З дитиною від п'яти років до підліткового віку можна поговорити про те, що відчуття безпеки може бути внутрішнім – коли ми впевнені в собі, своїх знаннях, силах, в одне одному, знаємо правила, що нас ніхто не зрадить, і ми можемо розраховувати на допомогу. Тоді запитуємо у дітей, на що вони спираються всередині (якості, знання). У дітей з чотирьох років можна запитати, чи є у них знайомі (діти та дорослі), з якими вони почувуються захищеними.

Тоді як у підлітків можна уточнити: «Чи є ти, з ким ти відчуваєшся безпечно?».

Другий етап. Як ми можемо подбати про безпеку?

Дитині з трьох років нагадуємо: ми дотримуємось і знаємо правила дорожнього руху, як заходити в ліфт, не відчиняємо двері чужим, миємо руки після прогулянки, перед їжею, носимо маску під час карантину, не йдемо кудись із

незнайомцями, перевіряємо електроприлади, вимикаємо газ і воду, коли їдемо у відпустку.

Якщо раптом відбувається щось несподіване, те, що не залежить від нас, – пожежа, хвороба, землетрус, військові дії, – ми також маємо знати, що робити. Для цього:

У нас виписані телефони служб допомоги: швидка, пожежна, газова.

Треба знати, кому можна зателефонувати зі знайомих, аби попросити про допомогу.

Треба знати свої ім'я і прізвище, адресу, імена батьків та де записані їхні номери телефону (може бути браслет із номером телефону батьків). Водночас підліткам можна нагадати, що ми не пам'ятаємо всі номери телефонів, тому було б корисно виписати важливі телефони на папір.

Пояснюємо: часом, щоб сповістити людей про небезпеку, вмикають сирену. Це надзвичайно гучний звук, який сигналізує про надзвичайну ситуацію.

Безпечний будинок.

Разом з дитиною перевіряємо, наскільки захищений простір у будинку:

Перевіряємо, які предмети можуть впасти: полиці, стелажі, скляні речі, побутова техніка на колесах.

Складаємо список контактів для складних ситуацій.

Малюємо плакат «Що робити, якщо...».

Складаємо список стратегій, які допомагають упоратися з тривогою, наприклад, дихальні вправи.

Розмірковуємо про захищений простір у будинку чи на вулиці. Треба точно знати, де це місце, чи нічого не заважає до нього дістатися, чи закріплені речі, меблі.

«Тривожна валіза».

Щоб зняти тривогу, назву «тривожна валізка» краще замінити на «валізка безпеки».

З дитиною з чотирьох років у «валізу безпеки» можна зібрати найважливіше, що може стати у пригоді під час надзвичайних ситуацій. Треба розповісти дитині, що ми покладемо у валізу та навіщо:

Насамперед заpastися життєво необхідними речами.

Подумати, які речі необхідно мати із собою в тому разі, якщо ви будете змушені перебувати у безпечному приміщенні протягом певного часу.

Повідомити про це членам сім'ї: продемонструвати вміст сумки чи «валізи безпеки» (тривожної валізи) та вказати місце її зберігання, переконатися, що всі знають, як користуватися цими речами, призначити відповідального за періодичні перевірки й оновлення вмісту сумки.

У дитини можна запитати: «А що б ти поклав/-ла насамперед? Що для тебе найважливіше?».

Далі за кожним членом сім'ї варто закріпити, що він/вона робитиме у разі надзвичайної ситуації. Наприклад, бере свою іграшку, домашню тварину, ліхтарик, пляшку води, відчиняє й зачиняє двері.

Тоді можна разом проговорити план дій у різних ситуаціях: що робити, якщо застрягли у ліфті, коли відчуваємо запах гару. Наприклад, коли чуємо сигнал сирени, треба взяти «валізу безпеки», домашніх улюбленців, телефон, піти у бомбосховище або лягти на підлогу біля внутрішньої стіни.

Також треба розповісти дітям про місця, в яких заборонено перебувати під час надзвичайної ситуації, як-от біля важких і скляних речей, вікон, у ліфті.

До того ж треба переконатися, що діти знають безпечні місця у школі та біля неї, біля ігрових майданчиків і в будь-якому іншому місці, де вони часто бувають. А ще необхідно пояснити принцип, за яким вони вибиратимуть правильне укриття навіть у незнайомих місцях.

З дитиною з семи-восьми років треба говорити про:

оповіщення. У разі надзвичайної ситуації необхідно якнайшвидше повідомити про це дорослому члену сім'ї або компетентним органам;

вимкнення. Закрити газовий кран і вимкнути електрику, щоб запобігти займанню та розповсюдженню пожежі;

видалення. Залежно від різновиду надзвичайної ситуації залишити місце події.

Наприклад, у разі ракетного обстрілу зайти до безпечного квартирного приміщення, а під час землетрусу вийти на відкриту місцевість;

ізоляцію. Встановити перешкоди між вами та джерелом загрози. Наприклад, закрити вікна та двері у безпечному приміщенні в разі ракетного обстрілу чи зачинити двері, перешкоджаючи поширенню пожежі;

дії. Наприклад, під час ракетного та мінометного обстрілу лягти на підлогу біля внутрішньої стіни; піднятися на високе місце в разі повені; спуститися сходами й вийти з будинку на відкритий простір під час землетрусу.

Також дітям із семи років треба пояснити, як перекрити газ і воду.

Етап 3. Закріплюємо знання в дії

З дитиною з трьох років можна закріплювати знання так:

Ходити домівною та досліджувати, що потрібно сховати в шафу, чи добре закріплені стелажі та полиці, чи не впаде ваза та інше.

Дорослі чи діти подають сигнал і всі разом імітують, що треба робити у такому випадку. Спочатку звуки мають бути тихими, поступово їх треба робити гучнішими (пожежа, землетрус, сигнал тривоги). Діти самі можуть сигналізувати гучним і неприємним звуком.

Далі треба зібрати «валізу безпеки» (тривожну валізу), піти до безпечного місця, яке обрали. Важливо, щоб дорослий підтримував дітей, підказував, що потрібно робити (взяти ліхтарик, телефон, узяти за руку дорослого, перевірити, чи вимкнене світло тощо), наголошував на тому, що дитині вдається, не квапив. Дія має закріплюватися у відчутті безпеки.

Освітняни разом із батьками мають пам'ятати, що хто підготовлений – той не панікує та допомагає іншим. Від впевнених зважених дій дорослих залежить психологічна стабільність дітей під час надзвичайної ситуації.

Вас також можуть зацікавити такі матеріали: Якщо у закладі освіти – надзвичайна ситуація: правила поведінки та евакуації.

<https://vseosvita.ua/news/yak-navchyty-ditei-pravylno-ta-bezpechno-reahuvaty-na-nadzvychnu-sytuatsiiu-rekomendatsii-dlia-osvitan-i-batkiv-53071.html>