

Як підготувати дітей до надзвичайних ситуацій.

У надзвичайних ситуаціях діти є одними з найбільш вразливих учасників подій.

Тому батькам варто заздалегідь підготувати дитину до небезпеки – і це не лише про війну, а й про повінь, пожежу, землетрус тощо.

Однак перш ніж діяти, необхідно завчасно поговорити з дитиною у спокійній атмосфері.



✓ **Обов'язково важливо наголошувати, що ви говорите про безпеку не тому, що щось небезпечне має статися, а для того, щоб "натренувати м'яз безпеки" та відчувати свою силу в будь-якій ситуації.**

✓ **Дітей потрібно підготувати до надзвичайних ситуацій заздалегідь та у спокійній обстановці. Важливо почати розмову, коли вся сім'я збирається разом, ідеально сісти в коло, щоб увага рівномірно була розподілена між усіма членами сім'ї.**

✓ **Важливо, щоб батьки говорили спокійно та досить повільно, спостерігаючи за змінами пози та реакціями дитини.**

✓ **Кожному члену сім'ї варто призначити його власну відповідальність, зробити кожного "супергероєм безпеки".**

✓ **Важливо розповісти дітям, як колись ви переживали складний досвід небезпеки і впоралися з ним, але не були готові, тому витратили важливий час та сили. І ви впоралися б легше, якби знали правила, тож дуже сподіваєтеся, що дітям ці знання ніколи не знадобляться, але всі супергерої мають це знати.**

✓ **Важливо легітимізувати страх дитини і самим сказати: мені іноді буває страшно, коли я бачу у фільмах пожежу чи думаю про землетрус. Коли думаю про те, що щось може нам загрожувати.**

Але я дорослий, і зараз у мене багато знань та сили. І ми разом, ми знаємо правила і з усім впораємось.

- розповідати теорію та пояснюємо навіщо;
- залучати до гри-тренування;

- закріпити у тренувальній дії.

Розмова та гра з дитиною 5 років має тривати до 15-20 хвилин.

Як говорити з дітьми?

Можна запитати у дітей: на що вони спираються всередині (якості, знання), чи є у них знайомі (діти та дорослі), з якими вони почуваються захищеними.

Варто вигадати разом ідеальний захищений простір (намалювати, виліпити його).

Далі потрібно перейти до гри, наприклад, у "супергероїв безпеки" – спокійно та без паніки.

Варто обговорити, як ви можете подбати про безпеку.

Згадати правила дорожнього руху, як потрібно заходити в ліфт, не відчиняти двері чужим, мити руки після прогулянки та перед їжею, носити маску під час карантину, не йти з незнайомцями, перевіряти електроприлади, вимикати газ і воду тощо.

Зокрема:

- Можна виписати телефони служб – швидкої, пожежної, телефони знайомих.
 - Можна зробити браслет з номером телефону батьків.
- Дитина обов'язково має знати своє ім'я та прізвище, адресу, імена батьків, мати записаний номер телефону.

Також необхідно підготувати дитину до звуку сирени.

✓ **Дитині варто знати, що свідчить про екстрену ситуацію:**

- сирена зі звуком, що підвищується і знижується сповіщає про **ракетний обстріл**;
- якщо меблі рухаються, є відчуття корабельної хитавиці – це свідчить про **землетрус**;
- а запах гару та раптове відчуття тепла свідчить про **пожежу в будинку**.

Також батьки мають пояснити, що треба робити у різних екстрених випадках.

Під час землетрусу

Взяти "валізу безпеки", домашніх улюбленців, телефон, спуститися сходами (не ліфтом) і вийти з дому на відкритий простір.

Під час повені

Взяти "валізу безпеки", домашніх улюбленців, телефон, піднятися на високе місце.

Під час сигналу сирени

Взяти "валізу безпеки", домашніх улюбленців, телефон; йти у бомбосховище або лягти на підлогу біля внутрішньої стіни.

✓Необхідно переконатися, що діти знають безпечні місця у школі та біля неї, біля ігрових майданчиків та в будь-якому іншому місці, де вони часто бувають.

Також треба роз'яснити їм принцип, відповідно до якого вони обиратимуть правильне укриття навіть у незнайомих місцях.

У надзвичайній ситуації дитині не можна перебувати біля важких речей, вікон та скляних предметів, у ліфті.

- **Сповіщення.**

У надзвичайній ситуації необхідно якнайшвидше повідомити про це дорослого члена сім'ї або іншу відповідальну людину.

- **Вимкнення.**

Потрібно закрити газовий кран і вимкнути електрику, щоб запобігти пожежі.

- **Вихід у безпечне місце.**

Залежно від виду надзвичайної ситуації, потрібно залишити місце події. Наприклад, вийти на відкриту місцевість.

- **Ізоляція.**

Інколи потрібно встановити перешкоди між вами та джерелом загрози.

Наприклад, закрити двері, перешкоджаючи поширенню пожежі.

- **Дії.**

Наприклад, під час ракетного та мінометного обстрілу спуститися у сховище або лягти на підлогу біля внутрішньої стіни; піднятися на високе місце при повені; спуститися сходами і вийти з будинку на відкритий простір під час землетрусу.

✓**Варто разом з дитиною перевірити, наскільки захищений простір у будинку:**

- наприклад, разом подивитись, які предмети можуть впасти – полиці, стелажі, скляні речі, побутова техніка на колесах;
- знати, як перекрити газ та воду;

- скласти список контактів у складних ситуаціях;
- зробити список дій в екстрених ситуаціях або плакат з малюнками;
- скласти гайд, як впоратися з тривогою (дихати з акцентом на видих, відчуті стійкість стоп, покласти руку на живіт і подихати, розмахувати руками, спертися об стіну).

✓**Батькам необхідно скласти "валізку безпеки" разом з дитиною.**



Потрібно розповісти дитині, що кладуть у валізку та навіщо ці предмети (кожен член сім'ї має це знати).

Також за кожним важливо закріпити те, що він робить як "супергерой безпеки": бере свою іграшку, домашню тварину, ліхтарик, пляшку води, відчиняє та зачиняє двері.

✓Важливо, щоб дорослий підтримував дітей, підказував, що потрібно робити (взяти ліхтарик, телефон, взяти за руку дорослого, перевірити, чи вимкнене світло тощо), наголошував на тому, що виходить правильно, не квапив.

✓**Після того, як усі "врятувалися", важливо сказати "Ми у безпеці! Ми разом. Ми всі супергерої".**

<https://life.pravda.com.ua/society/2022/02/19/247513/>