

Як розмовляти з дітьми про надзвичайні ситуації?

(за матеріалами психолога Світлани Ройз)

Батьки завжди намагаються захистити своїх дітей від небезпечного і травмувального досвіду. Але ми не можемо бути певні на 100%, що нас чи наших дітей оминуть надзвичайні ситуації. Ми живемо у світі, де, на жаль, трапляються **пожежі, ДТП, вибухи, природні катастрофи, епідемії та військові дії**. І наше завдання — підготувати дітей до такого досвіду, навчити їх, як діяти в кожній конкретній ситуації і куди звертатися по допомогу. З дітьми важливо говорити про надзвичайні ситуації зокрема для того, щоб інформація, яку вони можуть отримати під час самої надзвичайної ситуації, **не шокувала й не травмувала їх**.



Світлана Ройз радить:

1) Почати розмову, коли вся сім'я збереться разом. Психолог пропонує сісти в коло, щоб усі бачили одне одного й були включені в розмову, а увага рівномірно розподілялася між усіма членами сім'ї.

2) Наголосити дітям, що ви говорите про безпеку не тому, що має статися щось небезпечне, а щоб «тренувати м'яз безпеки».

Це потрібно для того, щоб відчувати свою силу в будь-якій складній ситуації й почуватися захищеними.

3) Говорити спокійно та повільно, спостерігаючи, як змінюються поза та реакції дітей.

Дітей молодшого віку краще обіймати чи тримати за руку.

4) Дати можливість дітям якось відреагувати на сказане.

5) Щоб розмова не лякала, можна призначити дітей «супергероями безпеки».

«Важливо розповісти про своє дитинство. Мовляв, коли ви, дорослі, були дітьми, то ще не були „супергероями безпеки“. Ви переживали складний досвід небезпеки, впоралися з ним, але не були готові, ніколи не тренувалися й не знали, як діяти в таких ситуаціях. Тому витратили важливий час та сили. Втім, впоралися б легше, якби знали деякі правила. Ви дуже сподіваєтеся, що ці знання дітям ніколи не знадобляться, але всі супергерої мають це знати» — зауважує психолог.

6) Після цього варто легітимізувати страх дитини і сказати:

«Мені іноді буває страшно, коли я бачу в мультфільмах і кіно пожежу або коли думаю про землетрус. Тобто, коли я думаю про те, що щось може нам загрожувати. Але ж я — дорослий, і в мене є багато знань та сили. А ще важливо, що ми разом! Ми знаємо правила й з усім впораємося».

Що варто розповісти дітям та у якій формі?

Світлана Ройз пропонує подавати інформацію дітям за таким алгоритмом:

- 1) Розповісти теорію і пояснити, навіщо це знати.
- 2) Залучити до гри — тренування.
- 3) Закріпити знання в тренувальній дії.

Психолог зауважує, що кожен з цих етапів можна розділити на частини. Та необхідно пам'ятати, що розмова і гра з дитиною 5 років має тривати до 15-20 хвилин.



1 ЕТАП — РОЗПОВІДАЄМО ПРО БЕЗПЕКУ

Насамперед у дитини будь-якого віку Світлана Ройз рекомендує запитати, що таке безпека.

Далі з дитиною від 3 до 5 років можна разом вигадати ідеальний захищений (можливо, уявний) простір. А потім намалювати чи виліпити його.

З дитиною від 5 років можна поговорити про те, що відчуття безпеки може бути внутрішнім — коли ми впевнені в собі, у своїх знаннях, силах, один в одному, знаємо правила, що нас ніхто не зрадить, і ми можемо розраховувати на допомогу. Тоді запитуємо в дітей, на що вони опираються всередині (якості, знання). У дітей із 4 років можна запитати, чи є в них знайомі (діти та дорослі), з якими вони почуваються захищеними.

2 ЕТАП — ЗАЛУЧАЄМО ДО ГРИ

1) З дітьми від 3 років можна грати у супергероїв безпеки. Ми нагадуємо дитині, що ми:

1. дотримуємось правил дорожнього руху;
2. знаємо, як заходити в ліфт;
3. не відчиняємо двері чужим;
4. миємо руки після прогулянки, перед їжею;
5. носимо маску під час карантину;
6. не йдемо кудись із незнайомцями;
7. 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, діти також мають знати, що робити. Психолог рекомендує обговорити з дітьми, що для цього:

- У вас виписані **телефони служб допомоги**: швидка, пожежна, газова, поліція.
- Потрібно знати, кому можна зателефонувати зі знайомих, щоб 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).

Пояснити дитині, що **під час надзвичайних ситуацій вмикають сирени**: щоб сповістити людей про небезпеку. Вона спеціально лунає дуже гучно, щоб усі почули

та відреагували (психолог радить спробувати видати найгучніший та найнеприємніший звук).

2) З дітьми від 4 років Світлана Ройз рекомендує перевірити, наскільки захищений простір у будинку. Так, ви можете разом з дитиною:

- перевірити, які предмети можуть впасти — полиці, стелажі, скляні речі, побутова техніка на колесах;
- знати, як перекрити газ та воду;
- зібрати речі у валізу безпеки, переконатися, що всі знають, що це за речі;
- скласти список контактів для складних ситуацій;
- намалювати плакат або скласти список (для малюків з малюнками) «Що робити, якщо...»;
- скласти список дій, які допомагають упоратися з тривогою, — дихання з акцентом на видиху, відчуття стійкості стоп, покласти руку на живіт і подихати, розмахувати руками, спертися на стіну.
- Варто також поміркувати з дитиною 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.
- Поясніть дитині, що у разі надзвичайної ситуації заборонено перебувати біля важких речей, вікон, скляних предметів, у ліфті.

3) Щоб зняти тривогу, психолог пропонує замінити назву «тривожна валізка» на «валізка безпеки». У ній має бути зібрано найважливіше, те, що може стати в нагоді під час будь-яких ситуацій.

Спочатку треба розповісти дитині, що ми покладемо у валізу та навіщо. Можна **пограти з дітьми в поїздку до невідомої планети**. Запитати, що б вони з собою взяли найважливіше. Так, у **методичці ізраїльської служби тилу** рекомендують:

- Насамперед заpastися життєво необхідними речами.
- Подумати, які речі необхідно мати із собою в тому випадку, якщо ви будете змушені перебувати в безпечному приміщенні протягом певного часу, не виходячи.
- 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.

Далі за кожним членом сім'ї варто закріпити, що він/вона робитиме в надзвичайній ситуації, коли буде «супергероєм безпеки». Наприклад, бере свою іграшку, домашню тварину, ліхтарик, пляшку води, відчиняє й зачиняє двері.

Після цього можна разом проговорити **план дій у різних ситуаціях**: що робити, якщо застрягли в ліфті, коли відчуваємо запах гару чи коли хтось занедужує. Наприклад:

- **Коли землетрус**, треба взяти валізу безпеки, домашніх улюбленців, телефон, спуститися сходами (не ліфтом) на відкритий простір.
- **Якщо повінь** — узяти валізу безпеки, домашніх улюбленців, телефон, піднятися на високе місце.

- **Коли чуємо сигнал сирени**, треба взяти валізу безпеки, домашніх улюбленців, телефон, піти в бомбосховище або лягти на підлогу біля внутрішньої стіни.

4) Діти 7-8 років

Згідно з методичкою з надзвичайних ситуацій ізраїльської служби тилу, з дитиною з 7–8 років треба говорити про:

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

Вимкнення. Закрити газовий кран і вимкнути електрику, щоби запобігти займанню та розповсюдженню пожежі.

Вихід у безпечне місце. 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 в 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 7 років варто пояснити, як перекрити газ і воду.

3 ЕТАП — ЗАКРІПЛЮЄМО ЗНАННЯ В ДІЇ

З дитиною з 3 років Світлана Ройз пропонує закріплювати знання так:

1) **Ходити по дому і досліджувати**, що потрібно сховати в шафу, чи добре закріплені стелажі та полиці, чи не впаде ваза та інше.

2) **Подавати сигнал та імітувати, що треба робити в такому випадку.** Спочатку звуки мають бути тихі чи смішні, поступово їх треба робити гучнішими (пожежа, землетрус, сигнал тривоги). Діти самі можуть сигналізувати гучним і неприємним звуком.

3) Далі треба **зібрати валізку безпеки**, піти до безпечного місця, яке обрали.

4) Важливо, щоб **дорослий підтримував дітей**, підказував, що потрібно робити (взяти ліхтарик, телефон, узяти за руку дорослого, перевірити, чи вимкнене світло, та інше), наголошував на тому, що дитині вдається, не квапив.

5) Дія має закріплюватися у відчутті безпеки. Тож після того, як усі «врятувалися», важливо сказати: **«Ми в безпеці! Ми разом! Ми всі— супергерої».**

Кожна розмова на тривожну тему має супроводжуватися запропонованими діями та реагуванням», — резюмує психолог.

А ми сподіваємося, що жодній дитині не доведеться застосовувати ці знання на практиці.