

# ЯК ПІДГОТУВАТИ ДИТИНУ ДО ЕКСТРЕНИХ СИТУАЦІЙ

1. Спокійні батьки – спокійні діти. Розмовляючи про війну чи іншу екстрену ситуацію варто бути дуже обережним і пильно слідкувати за власними емоційними реакціями, щоб не нагнати зайвого страху на дитину. Чим впевненіше ви говорите, тим в більшій безпеці чується дитина. Тримайте під контролем свій емоційний стан, у разі потреби звертайтеся по підтримку до близької особи чи спеціаліста.

2. Заздалегідь напишіть на окремому листку телефони і адреси найближчих родичів до яких можна потелефонувати у разі, якщо з вами не буде зв'язку. По можливості вивчіть з дитиною цю інформацію (особлива увага для стаціонарних номерів телефону) чи розмістіть її десь на видноті. Маленьких дітей навчіть чітко пам'ятати своє прізвище та адресу. Це варто зробити і без згадувань про особливі обставини, така інформація навіть у мирний час є потрібною.

3. Домовтеся з дітьми та іншими членами сім'ї про місце, де у разі небезпеки ви будете чекати один на одного (тут звірятися із даними МНС про поводження мирного населення під час військових дій).

4. Чим старша дитина, тим більше інформації їй надавайте. Зважайте на те як ви це робите. У ваших словах має бути багато чіткості і впевненості, що все буде гаразд. Чим менша дитина, тим більше ігрового моменту (напр., імітація гри в хованки). У розмові звертайте увагу на індивідуальні можливості вашої дитини (вікові, емоційні, пізнавальні) сприйняти ту інформацію, яку ви прагнете до неї донести.

5. Якщо є пряма загроза військових дій, разом з дитиною зберіть необхідні речі, облаштуйте місце, де можна перечекати небезпеку. Обов'язково візьміть із собою улюблену іграшку дитини, горнятко чи інший цінний для неї предмет.

6. Не знецінюйте переживань дитини. Якщо вона звертається до вас із своїми страхами, переживаннями, тривогами будьте готові вислухати і максимально підтримати. Якщо дитина задає питання на які у вас немає відповіді або правда не однозначна, не обманюйте. Іноді варто визнати, що є речі, яких ви не знаєте, але зробите все, щоб максимально вберегти себе і рідних.

7. Пам'ятайте про свою безпеку. Часто діти тривожаться, що щось трапиться з батьками чи іншими близькими. Повторюйте, що ви будете максимально

обережними. Це дає впевненість дітям, а вам нагадає, що ви відповідальний дорослий, який має ресурс, щоб справитися із складною ситуацією.

8. У разі виникнення небезпеки дитина також має мати певні обов'язки, звісно відповідно до віку (узяти свої заздалегідь спаковані речі, домашню тваринку, вимкнути телевізор чи ін.). Таким чином ми підкреслюємо її важливість для сім'ї, а також у потрібний момент скеруємо увагу на звичні речі і дії, що у свою чергу підвищить впевненість.

9. Будьте готові повторювати свої пояснення про те, як діяти знову і знову. Багаторазове повторення необхідне дітям. При цьому дуже важливим є тілесний контакт. Обіймайте, погладжуйте, притуляйте до себе – вселяйте впевненість і відчуття безпеки.

Наше, батьківське, завдання – привнести в ситуацію багато усвідомлення що і як робити, надати їй чіткості, а відтак і розуміння як діяти. Це допоможе зняти зайвий стрес і надасть впевненості.

Джерело: <https://www.facebook.com/vakatsii/posts/778251198921644?fref=nf>