

Індивідуальний план роботи вихователя на період воєнного стану (Ранній вік)

01.07. - 29.07.2022р

п\п	Дата	Зміст роботи	Примітка
1	01.07	1.Опрацювання статті «Алгоритм підготовки відеозаняття для дошкільників» 2.Консультація « Що важливо знати про дитину 3-х років» 3.Заняття з малювання «Дощик»	https://www.pedrada.com.ua/article/3059-algoritm-pdgotovki-vdeozanyattya-dlya-doshkylnykiv https://www.xn--b1adjnoga5eyg.xn--j1amh/parent-counseling https://m.youtube.com/watch?v=nsUFR0u7q40
2	04.07	1.Вебінар «Природотерапія для дітей, що постраждали внаслідок воєнних дій» 2.Консультація «Підтримка дітей під час війни» 3.Заняття з сенсорного розвитку «Геометричні фігури»	https://vseosvita.ua/webinar/pryrodoterapiia-dlia-ditei-shcho-postrazhdaly-vna-slidok-voiennykh-dii-688.html https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions https://m.youtube.com/watch?v=N8NC7Do28Dk
3	05.07	1.Опрацювання статті «Як створити інноваційне розвивальне предметне середовище» 2.Як батьки пояснюють дітям війну та загрози. Досвід українських мам. 3.Пальчикова гра «Хочу збудувати дім»	https://www.pedrada.com.ua/article/2842-yak-stvoriti-nnovatsyne-rozvivalne-predmetne-seredovishche https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-parents-explain-war-to-their-children https://m.youtube.com/watch?v=nmNsPccNNvM
4	06.07	1. Безпечне середовище для дитини в умовах переміщень 2. Перегляд розвиваючого відео «Свійські тварини»	https://www.unicef.org/ukraine/stories/safe-space-at-the-move

		3.Збір інформації де зараз перебуває дитина.	https://m.youtube.com/watch?v=HpilUwOcchc
5	07.07	1. Вебінар «Тематичний день: від ідеї – до втілення» 2. Подбайте про захист вашої дитини від інфекційних захворювань 3.Гра "Сонечко та дощик"	https://vseosvita.ua/webinar/tematychnyi-den-vid-idei-do-vtilennia-678.html https://www.unicef.org/ukraine/stories/protect-your-child-from-infectious-diseases https://www.youtube.com/watch?v=LuJd49zbNuY
6	08.07	1. Участь у марафоні « Сталий розвиток» 2.Перегляд відео 3.Пальчикова гімнастика. Пальчикова гра "Метелик". Пальчикові ігри для дітей.	https://vseosvita.ua/marathon/stalnyi-rozvytok-vid-osvity-do-svitu-7.html https://www.youtube.com/watch?v=DmtnGFIEgwo https://www.youtube.com/watch?v=daHh5tsQBuY
7	11.07	1.Опрацювання електронного журналу «Методична скарбничка вихователя» 2.Перегляд відео « Як поводитись при виявленні невідомих предметів» 3.Заняття з художньо-мовленнєвої діяльності (ранній вік) "Слухання казки "Колобок"	https://evykhovatel.mcfr.ua/ https://www.youtube.com/watch?v=DmtnGFIEgwo https://www.youtube.com/watch?v=pr6f56WeFXM
8	12.07	1.«Освіта в умовах воєнного часу: виклики, рішення, реалізація» 2.Дидактична гра "Веселі кольори" (ранній вік)	https://vseosvita.ua/webinar/osvita-v-umovakh-voiennoho-chasu-vyklyky-rishennia-realizatsiia-686.html https://www.youtube.com/watch?v=Gq-qzrcAnk8

		3. Як говорити з дітьми про війну і чи треба?	https://www.youtube.com/watch?v=wpIqVunD1NM
9	13.07	1. Опрацювання статті «Рекомендації для працівників закладів дошкільної освіти на період війни» 2. Важливо знати кожному-правила поведінки під час пожежі у місцях з масовим перебуванням людей. 3. Музично-ритмічна гра "Крапельки"	https://www.pedrada.com.ua/article/3052-rekomendats-dlya-pratsvnikv-zakladv-doshkino-osvti-na-perod-vyni https://www.youtube.com/watch?v=zbHszFFZ7R0 https://www.youtube.com/watch?v=fsF7RUsgWo4&t=33s
10	14.07	1. Вебінар «Дитяча самооцінка: формуємо, підтримуємо, розвиваємо» 2. Заняття з сенсорного розвитку «У весняному садку» 3. Консультація для батьків «Що робити коли дитина б'ється?»	https://vseosvita.ua/webinar/ditaca-samoocinka-formuemo-pidtrimuemo-rozvivaemo-574.html https://youtu.be/sAMCAE6Kw6s https://www.xn--b1adjnoga5eyg.xn--j1amh/parent-counseling
11	15.07	1. Участь у марафоні «Толерантна освіта-запорука здорового суспільства» 2. Як батькам поводитися з дітьми під час війни: 5 порад 3. Підводний світ. Розвиваючі мультики на українській мові для дітей	https://vseosvita.ua/marathon/tolerantna-osvita-zaporuka-zdorovoho-suspilstva-3.html https://life.pravda.com.ua/society/2022/03/25/247968/ https://www.youtube.com/watch?v=gRQfvpdFWl
12	18.07	1. Перегляд майстер-класу Дидактичний посібник «Книга» 2. Консультація для батьків: "Гаджети в житті дитини – за і проти"	http://vihovateli.com.ua/master-klasy/6881-didakticheskoe-posobie-kniga.html http://58.sadok.zt.ua/konsultacziya-dlya-batkiv-gadzhety-v-zhyttidytyny-za-i-proty/ https://www.youtube.com/watch?v=aq-Jyt8Q2Ac

		3.Пальчикова гра «Колобок»	
13	19.07	1. Майстер-клас в техніці квілінг «Полуничка» 2.Я к допомогти дітям пройти крізь виклики війни. Дитячий психіатр відповідає на 14 запитань 3. Музична пальчикова гра "М'ячик-Їжачок" (зі збірки "Музичний м'ячик")	http://vihovateli.com.ua/master-klasy/6782-master-klass-klubnichka.html https://nus.org.ua/articles/yak-dopomogty-dityam-projty-kriz-vyklyky-vijny-dytyachyj-psyhiatr-vid-povidaye-na-14-zapytan/ https://www.youtube.com/watch?v=EQcXu2suqU8
14	20.07	1.Опрацювання статті Дистанційні заняття з дошкільниками: дев'ять нових ідей 2. Заняття з малювання «Рушничок для кухаря» 3.Консультація «Обережно кліщі!»	https://www.pedrada.com.ua/article/3072-distanstyn-zanyattya-z-doshklnikami-devyat-novih-dey https://m.youtube.com/watch?v=7OvXVgpJYec https://www.xn--b1adjnoga5eyg.xn--j1amh/parent-counseling
15	21.07	1.Перегляд вебінару «Артзаняття як засіб самовираження» 2.Консультація для батьків.№1 3.Розвиваюче відео «Овочі» українською мовою для дітей.	https://vseosvita.ua/webinar/artzaniattia-iak-zasib-samovyrazhennia-690.html https://www.youtube.com/watch?v=nqspqN-rtH https://www.youtube.com/watch?v=ZSYFm7Sr-FE
16	22.07	1. Підбірка ігор для зняття стресу у дітей. 2. Інформація для батьків „Як говорити з дітьми про війну, Кілька порад щодо того, як підійти до розмови з дитиною про війну.	Соціальна мережа Viber https://www.facebook.com/photo/?fbid=4931078596973489&set=pcb.5000709016683618 Соціальна мережа Viber https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-talk-to-children-about-war
17	25.07	1.Пальчикова гра «Нижний підсніжник». 3.Що треба знати про посттравматичний стресовий розлад (ПТСР): інформація для батьків.	https://youtu.be/Y5eOKD2CjCc https://www.unicef.org/ukraine/stories/about-post-traumatic-stress-disorder
18	26.07	1. Загадки. Квіти. 2.Природу вивчаємо, її оберігаємо. Древа і куші.	Соціальна мережа Viber https://youtu.be/KFwxXXNBvyo https://youtu.be/m9nEGPh4WVE Соціальна мережа Viber

		3.«Для тих хто зараз в дорозі, хто емігрує, хто покинув свої міста».	https://tydyvy.com/video/DykmTBg
19	27.07	1.Відео спостереження для дітей «Дерева». 2.Як зрозуміти та допомогти людям, які змушені були покинути свої домівки через війну.	Соціальна мережа Viber https://youtu.be/-YWeAXVgkzM Соціальна мережа Viber https://www.unicef.org/ukraine/stories/how-to-understand-and-help-refugees
20	29.07	1.Заняття з навколишнього світу «Квіти». 2.Чим зайняти дитину в надзвичайній ситуації.	Соціальна мережа Viber https://youtu.be/JYyY9iVm6Fw Соціальна мережа Viber https://www.unicef.org/ukraine/documents/occupied-child-in-emergency

Додатки

Консультація для батьків: “Гаджети в житті дитини – за і проти”

З одного боку, сучасні технології допомагають дітям розвивати увагу, дрібну моторику, сприяють їх інтелектуальному розвитку. З іншого – вони нерідко забирають багато часу, якого, в результаті, не вистачає на активні заняття і розваги. Давайте розберемося, наскільки корисні, і чим шкідливі гаджети для дитини.

Що кажуть лікарі?

Говорячи про шкоду і користь, фахівці відзначають, що гаджети дійсно можуть нашкодити і фізичному, і психологічному здоров'ю дитини, якщо ними зловживати. Однак їх правильне і дозоване за часом використання здатне принести відчутну користь.

Спробуємо розглянути всі аргументи «за» і «проти», але спочатку звернемося до рекомендацій лікарів. Вони вважають, що «золота середина» – це перебування дитини у монітора (комп'ютера, планшета або смартфона) з такою тривалістю:

Діти 4-5 років – не більше 15 хвилин;

6 років – 20 хвилин;

7-9 років – 30 хвилин;

10-12 років – 40 хвилин;

13-14 років – 50 хвилин.

Якщо складається так, що заняття передбачає більш тривале перебування перед монітором, необхідно робити хоча б 10-хвилинні перерви. Ці цифри можуть здатися досить суворими. Але, на думку фахівців, навіть доросла людина не повинна працювати за комп'ютером безперервно більше години.

Аргументи «за»

Гаджети – частина технічного прогресу. Комп'ютерні та інтернет-технології – така ж частина сучасної людини, як холодильник, метро, літак та інше. Їхнє призначення – допомагати працювати і відпочивати з комфортом. Чим раніше дитина навчиться користуватися цими благами цивілізації з користю для себе – тим краще. Отже нехай опановує новими навичками.

Заповнюємо паузу з користю. Після появи комп'ютерів, планшетів, смартфонів батькам більше не потрібно ламати голову, чим зайняти дитину в черзі в поліклініці або під час тривалої поїздки. Немає потреби брати з собою пакет іграшок. Тепер можна просто увімкнути малюкові улюблений мультфільм або гру. Він не сумуватиме, цікаво проведе час, і не буде заважати оточуючим.

Гаджети – розвиваючий інструмент. Різнокольорові пірамідки, кубики, пластилін, фарби, машинки, пупси та інші традиційні дитячі атрибути – це не просто іграшки, а засіб для фізичного, соціального та інтелектуального розвитку дитини. Також і гаджети. Коли малюк хаотично натискає на кнопки, він розвиває дрібну моторику і мимоволі запам'ятовує деякі букви і цифри. Коли розглядає картинки на екрані і вибирає мелодію – тренує зорове і

слухове сприйняття. Важливо спрямувати дії малюка в потрібне русло. Існує безліч електронних ігор, які розширюють кругозір дитини і допомагають їй освоїти різні навички. На роль однієї з таких ігор підійде і найпростіший графічний редактор.

Помічник у навчанні. Електронні пристрої здатні зберігати в собі цілу бібліотеку. Електронна книжка допомагає дитині отримувати нові знання так само, як і звичайна паперова. До того ж, не потрібно нести важку добірку книг з бібліотеки і назад. Досить завантажити цікаву книгу з інтернету. Батьки можуть привчити дитину до того, що інтернет – джерело корисної інформації, а не тільки джерело ігор.

Завдяки гаджетам ми можемо віртуально відвідати музей, іншу країну, опинитися в іншому часі або у космосі, змодельовати ситуації, які діти не мають можливості побачити в повсякденному житті. Комп'ютерні розвивальні ігри чудово мотивують дітей до вивчення нового, наприклад іноземної мови.

Аргументи «проти»

Проблеми зі здоров'ям. Технічний процес звільнив людей від багатьох фізичних навантажень. Актуальною проблемою людства стали гіподинамія та її наслідки для здоров'я (надмірна вага, серцево-судинні захворювання, слабкість м'язової системи).

Недолік руху особливо небезпечний для зростаючого дитячого організму. Від тривалого сидіння на одному місці (а саме цим загрожує захоплення гаджетами) порушується циркуляція крові в ногах, внутрішніх органах, включаючи головний мозок. Це погано позначається на розумових процесах, пам'яті, концентрації уваги.

Якщо дитина віддає перевагу комп'ютерним іграм, а не рухливим, його м'язова система стає слабкою, порушується постава (що веде до порушення функцій внутрішніх органів і систем), з'являються зайві кілограми.

Крім того, дитячі очі відчувають колосальне навантаження, рано виникають проблеми із зором.

Емоційна залежність. Якщо дитина проводить дуже багато вільного часу за комп'ютером, планшетом або смартфоном, у неї формується залежність від них. Поступово інші розваги стають нецікаві. А втративши улюбленого електронного пристроя, дитина починає нервувати і вередувати.

Тривале споглядання екрана (впродовж 1 години для старших дошкільнят) призводить до перезбудження нервової системи, розвитку агресивності та інших розладів.

Заміняють реальне спілкування. Проведення часу з гаджетом і віртуальне спілкування можуть заважати освоювати навички комунікації, встановленню повноцінних соціальних зв'язків. Замість того, щоб заводити реальних друзів і спілкуватися з ними вживу, деякі діти занадто серйозно сприймають героїв комп'ютерних ігор. Батькам варто стривожитися, якщо у дитини немає друзів, а в компанії дітей він поводить себе скуто.

До того ж для повноцінного інтелектуального розвитку необхідна постійна сенсорна інтеграція з довкіллям, яку дорослі часто замінюють екранними засобами. Задоволення потреби в пізнанні, що виражається у зливі запитань, теж перекладають на комп'ютер і навіть замінюють мультфільмами вечірні задушевні бесіди, такі потрібні для встановлення психологічного контакту з малюком і відносин співробітництва.

Слід узяти до уваги і те, що нереальні події на екрані спотворюють уявлення дитини про справжній світ, порушують формування навичок безпечної взаємодії з об'єктами (наприклад, малюк, який вивчав світ за планшетом, не здатний ухилитися від м'яча, адже на екрані м'яч, що летів прямо в нього, ніколи не вдарить).

Перегляд навіть найкращого фільму дасть малюку користь лише тоді, коли поруч із ним буде мудрий дорослий, який пояснить, що відбувається і чому, обговорить з дитиною мотиви вчинків персонажів, їх наслідки, підведе до розуміння висновків.

Віртуальний світ дуже привабливий, яскравий, динамічний. Протиставити йому можна лише красу, романтику, рух і дивовижні відкриття реального світу. Якщо батьки захоплені цікавими справами, люблять природу, спорт, музику, рукоділля, активний відпочинок, беруть дитину з собою в походи, разом майструють і променять радістю від цього, то їхні сини і доні розставляють пріоритети правильно, і екран ніколи не заповнить їх.

Насправді, побічного ефекту від використання гаджетів уникнути нескладно. Батькам потрібно контролювати кількість часу, який діти витрачають на електронні ігри та перегляд мультфільмів. У дитини не буде залежності від них, якщо у неї є альтернативні інтереси (гуртки, прогулянки, спорт).

А ще не забувайте, що до певного віку головним прикладом для дитини є її батьки. Якщо мама з татом весь вільний час проводять в соціальних мережах,

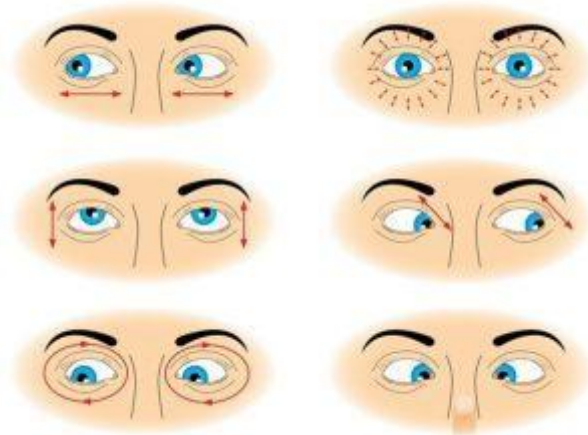
то не варто дивуватися, що гаджети асоціюються у дитини з чимось надзвичайно важливим і захоплюючим.

Сучасна дитина значно відрізняється від своїх однолітків XX століття темпом розвитку, словниковим запасом, здібностями, проте це зовсім не говорить про те, що вона стала гіршою або кращою, вона просто стала іншою, і їй дуже потрібні любов і тепло дорослих.

Правила, які допоможуть зменшити шкоду гаджетів

Існує декілька простих правил, яких слід дотримуватися батькам і дітям, щоб зменшити як психологічну, так і фізичну шкоду гаджетів для дитини:

- ✓ За допомогою функції батьківського контролю. З її допомогою можна обмежити час використання гаджета або заблокувати доступ до певних сайтів і додатків. У цьому випадку функція заборони переноситься з батьків на гаджет, конфлікт не виникає.
- ✓ Дотримуйтеся балансу з реальними заняттями. Не забувайте про творчість, читання книг, рухливі ігри, прогулянки.
- ✓ Не замінюйте реальні гри їх віртуальними сурогатами. Гра на планшеті в шахи – не те ж саме, що шахова партія з другом, мамою чи батьком.
- ✓ Вивчіть самі і покажіть дитині корисні додатки. Нехай дитина дізнається, як вести записи, обробляти аудіо, відео і фотографії, читати електронні книги тощо. Почніть з тих додатків, які стосуються реальних інтересів дитини.
- ✓ Лікарі рекомендують робити гімнастику для очей. Вона не тільки корисна, але і може бути дуже цікава для дитини. Ось деякі вправи:



Інтенсивно порухайте очима по горизонталі (направо – наліво) і по вертикалі (вгору – вниз).

Плавно опишіть поглядом фігури: горизонтальну вісімку, вертикальну вісімку, літери.

Зробіть кругові рухи відкритими очима. Спочатку рухайтесь за годинниковою стрілкою, потім – проти.

Сильно зажмурте очі, а потім розслабте м'язи. Повторіть декілька разів.

Не менше ста разів легко і швидко поморгайте очима.

Підійдіть до вікна, уважно подивіться на близько розташований предмет, наприклад, на віконну раму, а потім вдалину, наприклад, на дерево.

На вдиху подивіться у правий верхній кут (приблизно 45° відвертикалі) і, не затримуючись, поверніть очі в початкове положення. На наступному вдиху подивіться в нижній лівий кут і на виході поверніть очі в початкове положення. Повторіть вправу, подивившись спочатку в лівий верхній кут, потім – в правий нижній.

Глибоко вдихаючи, подивіться на кінчик носа. Зробіть затримку дихання на декілька секунд і, видихаючи, поверніть очі в початкове положення. Потім просто закрийте очі на пару хвилин, спокійно і глибоко подихайте.

Подбайте про захист вашої дитини від інфекційних захворювань

***Чому варто дотримуватися графіку щеплень в умовах
війни***

Скупчення людей, відсутність доступу до чистої води та умов для дотримання особистої гігієни спричиняють розповсюдження інфекційних захворювань серед дітей та дорослих. У деяких західних областях нижчий рівень рутинних щеплень, ніж в Україні загалом. Наприкінці 2021 року був зафіксований спалах поліомієліту із підтвердженими випадками паралічу у Закарпатській та Рівненській областях.

Саме тому кожна невакцинована або не повністю вакцинована дитина зараз у небезпеці.

Кір, краснуха, епідемічний паротит, поліомієліт, дифтерія, кашлюк можуть швидко поширюватись та загрожувати вам та вашій дитині.

Єдиний спосіб захиститися від цих інфекцій та запобігти розвитку небезпечних ускладнень – щеплення.

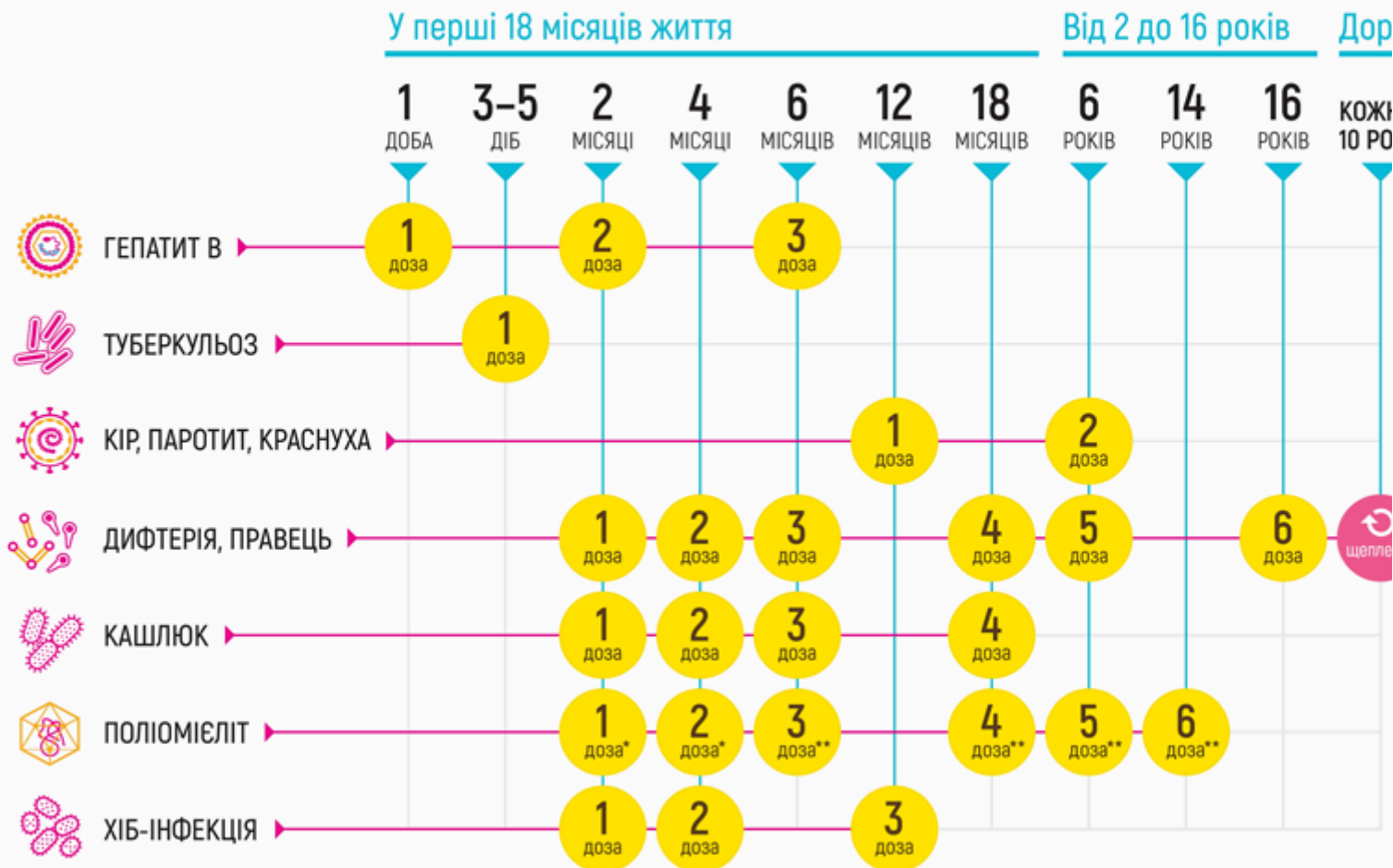
Якщо ваша дитина пропустила щеплення за графіком чи немає їх взагалі, надолужте за першої ж можливості. Зверніться до найближчого закладу охорони здоров'я, щоб отримати щеплення безкоштовно.

Календар профілактичних щеплень

Чинний, затверджений Міністерством охорони здоров'я України в 2018 році

МІНІСТЕРСТВО
ОХОРОНИ
ЗДОРОВ'Я
УКРАЇНИ

ЩЕПЛ
ВІД
ВІД
У



*Інактивована поліомієлітна вакцина (ІПВ) | **Оральна поліомієлітна вакцина (ОПВ)

vaccination.com.ua | moz.gov.ua

Імунізація проти низки захворювань може проводитися комбінованими вакцинами, що зменшує кількість уколів і візитів до поліклініки.

Важливо не відкладати щеплення новонароджених. Якщо у медичному закладі, де народилася дитина, є вакцини від гепатиту В, туберкульозу (БЦЖ), зробіть щеплення одразу. У жодному разі не відкладайте вакцинацію: доступ до вакцин може ускладнитися у будь-який момент.

Якщо у закладі, де народилася дитина, немає вакцин, дізнайтеся, чи є вони в амбулаторіях чи поліклініках, куди ви можете безпечно

дістатися, і зробіть щеплення від гепатиту В та туберкульозу (БЦЖ) якомога скоріше.

Якщо у вас є доступ до вакцин, що не входять до національного календаря щеплень України, за змоги зробіть ці щеплення якомога скоріше — це важливий захист. Наприклад, від ротавірусу (з 6 до 24 тижнів), пневмококової інфекції (з 6 тижнів), грипу (з 6 місяців).

Як діяти в умовах воєнних дій

Ваша безпека та безпека вашої дитини — пріоритет. Якщо пересуватися містом чи селом небезпечно, відкладіть щеплення — приїдете до медичного закладу, щойно це стане безпечнішим.

Якщо ви з дитиною переїхали у безпечніший регіон, активно шукайте, де можна вакцинуватися на новому місці, вам нададуть послугу з вакцинації.

Якщо ви виїхали за кордон і вам запропонують вакцинуватися — не відмовляйтеся та не відкладайте таку можливість.

Важливо пам'ятати!

- **Якщо дитина пропустила щеплення** за календарем, то не потрібно починати з початку всі щеплення проти цієї інфекції. Разом з лікарем складіть графік наступних щеплень.
- **Якщо графік порушено**, вакцинацію можна робити проти будь-якої інфекції у будь-якому порядку. Єдине правило: стежте за дотриманням інтервалів введення доз, що дозволяє досягти максимальної ефективності.
- Перед початком війни в Україні був зареєстрований спалах поліо - небезпечного захворювання, що може призвести до невиліковного паралічу. **Упевніться, що ваша дитина отримала принаймні 2 дози вакцини ІПВ.**
- **У 2022 році є ризик початку спалаху кору.** Подбайте про те, щоб у 12 місяців дитина мала першу дозу вакцини КПК (кір-краснуха-паротит).

- При травмах існує високий ризик правця, підвищується ризик заразитися гепатитом В (наприклад, під час хірургічних втручань чи при переливанні крові). Подбайте про те, щоб дитина мала 3 дози вакцини від гепатиту та всі щеплення від правцю за календарем вакцинації.
- Просимо **робити кілька щеплень одночасно** - це світова практика, що дозволяє захистити дитину від кількох захворювань одразу.
- **Застосування багатокomпонентних вакцин** зменшує кількість уколів та надає захист від кількох інфекцій одразу.
- **Немає потреби в обстеженнях** (аналіз крові, сечі, імунограма) перед вакцинацією.

Якщо у вашої дитини є **хронічні захворювання** (наприклад, бронхіальна астма, діабет, муковісцидоз, онкологія), **це пряме показання до негайного щеплення!** Ваша дитина має більший ризик тяжкого перебігу інфекцій, проти яких можна захиститись вакцинацією.

Безпечне середовище для дитини в умовах переміщень

Як уберегти дитину від небезпек у новому місці проживання чи в укритті

В умовах переміщення разом із дитиною, частоті зміни помешкань, перебування у непристосованих для житла приміщеннях важливо створити для неї безпечне середовище, щоби нічого не заважало її фізичній безпеці.

Найголовніше правило: тримайте входні двері та вікна зачиненими, а дитину – завжди в полі зору.

Домашній простір

- Зафіксуйте міжкімнатні двері або встановіть на них стопори – на рівні, до якого дитина не зможе дотягнутися. Так дитина не вдариться і не защемить пальці.
- Якщо у вашому помешканні є сходи, зробіть їх недоступними для дитини.
- Якщо у вашому помешканні є скляні двері, дверцята чи дзеркала там, де до них може дістатися дитина, наклейте на них захисну плівку, яка не дасть уламкам розлетітися, якщо скло буде розбите.

- Подбайте, щоб у зоні досяжності дитини не було мотузок (ремінців, поясків, стрічок тощо), довших за 18 см. Обріжте шнури на шторах та гардинах або зав'яжіть їх так, щоб дитина не могла їх дістатися.
- Ставте гаряче (їжа, вода, посуд) там, куди не може дотягнутися дитина.

Прилади

- Закрийте доступ до розеток та електричних приладів. Переконайтесь, що в доступі біля розеток немає жодних рідин, в тому числі води. Дроти повинні бути поза доступом для дитини.
- Якщо ви використовуєте газові прилади для приготування їжі – закрийте доступ до них для дитини.
- Не давайте дитині без нагляду гратися з будь-якими предметами та іграшками, які працюють від батарейки (пульт до телевізора, ключі від машини). Надійно закріпіть батарейний відсік, зберігайте ці предмети в недоступному для дітей місці.

Меблі

- Закріпіть важкі меблі, щоби уникнути їхнього падіння. Шухляди заблокуйте.
- Встановіть м'які накладки з тканини, силікону чи інших матеріалів, які є в наявності, на гострі кути меблів.
- Якщо ви не маєте спеціального ліжечка для дитини, убезпечте її від травмування через падіння. Не залишайте дитину саму на сповивальних чи звичайних столах, ліжках, диванах, стільцях та інших високих меблях навіть на мить.

Зберігайте поза доступом для дитини такі **небезпечні предмети**:

- Скляний посуд, виделки, ножі, пляшки, важкі каструлі тощо.
- Ліки, хімічні речовини, косметику, цигарки й недопалки, алкоголь, пальне та технічну воду.
- Предмети з маленькими деталями (шпильки, батарейки, маленькі магніти, гудзики, намистини, гайки, гвинти, цвяхи, монети та навіть сухі крупки) – будь-що, чим дитина може вдавнитися або засунути в ніс.

Крім цього, якщо у місці вашого перебування є **тварини**, пам'ятайте: дитина й тварина повинні взаємодіяти тільки під вашим наглядом.

А якщо дитина подорожує з вами **в автівці**, вона завжди має бути пристебнута в спеціальному кріслі, яке відповідає її віку.

Як батьки пояснюють дітям війну та загрози. Досвід українських мам

Під загрозою обстрілів та бойових дій важливо пояснити дітям, що відбувається, і допомогти пережити критичні ситуації.

Війна в Україні стала серйозним викликом для родин з дітьми: частина сімей вимушено виїжджає, частина - облаштовує безпечні місця в рідних містах.

Під загрозою обстрілів та бойових дій важливо пояснити дітям, що відбувається, і допомогти пережити критичні ситуації. Ось що для цього роблять українські мами зараз і як реагують їхні діти.

Настя Абрамець, редакторка видання про відпочинок. Мама 5-річного Лева. Живуть у Львові.

Що роблять: разом облаштовують укриття для відчуття команди.

Ми з родиною залишаємося вдома. Хоч усі родичі-знайомі намагаються відправити нас кудись західніше. Ні я, ні син не хочемо їхати з дому. Розглядаємо цей варіант лише на дуже критичний розвиток ситуації.

Про війну збиралися поговорити з сином завчасно. Прочитали із чоловіком кілька статей, як це зробити правильно, але постійно відкладали. У підсумку, коли 24 лютого вранці мене розбудили сирени, в нас не були зібрано ніяких речей, не закуплено нічого і з Левом ми так і не поговорили. Коли я опанувала себе (бо першу годину в мене було щось схоже на панічну атаку), я сіла біля Лева і пояснила, що на Україну напала Росія. Раніше він вже знав про Крим і Донбас, про Майдан і Небесну сотню і загрозу нового нападу.

Я почала пояснювати про небезпеку бути біля вікон під час обстрілу, спуск в укриття. Але як виявилось, він усе це вже знав з заняття в садочку. Сам побіг забрати скляні предмети з підвіконь, хоч ми дорослі, про це забули. Сигнал тривоги він сприймає як те, що треба дуже швидко зібратися. Дитина, яка на

прогулянку збирається дві години, по сигналу готова спуститися в укриття за 2 хвилини. Стоїть в куртці підганяє тата.

Іноді Лев каже, що йому страшно. Найбільше його лякав сам підвал. Зараз ми там трішки прибрали, син допомагав. Намагаємося ставитися до втеч в укриття з гумором, називаючи підвал “наш підземний готель”, а кімнатки “номерами”. Також в дитини є своє завдання - він несе каремати, для відчуття, що він команда і теж відповідає за безпеку. При сині стримуємося і не показуємо сильних негативних почуттів, аби він і далі розумів: укриття = безпека. Усе наше пояснення зводиться до одного меседжа - ми твої дорослі і зробимо все, щоб ти був у безпеці. Ми поруч, ми знаємо, що робити. У випадках небезпеки, вибач, але твої права на свободу самовираження скасовані і ти чітко робиш, що сказали.

З собою в укриття в нас є зібраний рюкзачок Лева з іграшками: папір, фломастери, настільна гра, книжка і ще кілька дрібничок. Оскільки чоловік майже весь час тривоги проводить біля дверей (лише там є інтернет), працюючи, Лева розважаю я. Ми безперервно малюємо, граємося і говоримо.

Олена Шаніна, бібліотекарка, мама двох дітей. Розповідає про молодшого - 9-річного Максима. Вугледар.

Що роблять: тактильний контакт, максимум часу з дитиною.

На жаль, наше місто знову опинилося в епіцентрі бойових дій. Ми живемо на Донеччині, поряд з Волновахою. Біля нашого будинку в перші дні війни розірвався снаряд - було влучення у місцеву лікарню поряд з нашою багатоповерхівкою. В цей час я була на роботі, а діти вдома. Син дуже злякався вибуху.

До цього ми розмовляли із сином - я пояснювала йому, чому ми збираємо тривожні сумки. Казала про алгоритм дій: куди бігти, до кого звертатися. У сина була збрала бананка із ключами, телефоном, грошиками. Але в критичній ситуації обстрілу страх взяв верх - і дитина просто вибігла у під'їзд, намагаючись врятуватися. Він почав мені телефонувати - це був дикий крик. Добре, що сусідка це почула і перехопила його, не давши вибігти надвір. Снаряд розірвався метрах у 200 від нас. Зараз ми не маємо можливості виїхати з міста, але знайшли більш безпечне місце - не на високому поверсі. Тут йому спокійніше, додому повертатися боїться. Тепер син почувається в безпеці, тільки якщо я поряд. Його дуже заспокоюють обійми. Зараз у нас немає водопостачання - і мені доводиться виходити за водою. Син переживає, просить швидше повертатися і чекає на мене в коридорі. Зараз, за тиждень війни, він вже не плаче. Коли чує якісь звуки, чекає від мене реакції - або

треба йти в укриття, або “все добре”. Я розумію, що для нього це серйозна травма.

**Гаяне Авакян, журналістка, мама 7-річного Тимофія. Бахмут.
Що роблять: розклад дня і повторення домашніх ритуалів.**

Наше місто на Донеччині знаходиться у 30 кілометрах від лінії розмежування. Через загрозу окупації цієї частини регіону ми виїхали в перші ж години, коли Росія оголосила Україні війну. Речі були зібрані заздалегідь - ми відчували загрозу саме такого розвитку ситуації. Я дуже переймалася, щоб дитина на новому місці мала все необхідне. Але крім одягу, ми зібрали окремий рюкзачок з іграшками, взяли дві улюблені книги Тимофія. Це дозволило і в дорозі, і в нашому тимчасовому житлі створити для нього домашню атмосферу - повторювати наш щоденний ритуал з читанням на ніч, наприклад. Або ми взяли із собою дитячий альбом, з якого він останнім часом перемальовував автопортрети. Вдома за тиждень до виїзду була напружена атмосфера. Я розмовляла з сином і пояснювала, що він в цій ситуації - дитина, а ми - дорослі, які зробимо все для його безпеки. Повторювала це для нього як мантру, щоб він менше переживав. Найбільш стресовим моментом був сам виїзд: через пандемію останнім часом ми не багато подорожували, але він любить потяги - тому ми будували маршрут так, щоб вибиратися до місця призначення залізницею. В дорозі у Тимофія різко зник апетит: ми це передбачали і брали із собою калорійні продукти, солодощі, дозволили йому їсти те, що він сам хоче і коли хоче. Зараз ми у безпечному місці, тут не лунають сирени. Але в перші дні, поки ми всі приходили до тями, Тимофій багато часу проводив із телефоном, грав у ігри. Зараз ми разом із ним склали розклад на день, щоб він відчував передбачуваність. Сподіваюся, це дозволить йому взяти контроль над часом, як це було вдома, і впливати на те, як він проводить свій день. Я бачу, що дитина дуже гостро реагує на наші обговорення ситуації з військовими діями, каже багато агресивних слів, злиться. Я не забороняю йому висловлювати свої емоції, але розумію, що цей досвід вимушеного переселення і життя у війні вже став для нього серйозною травмою. Впевнена, що і Тимофію, і багатьом іншим дітям буде потрібна кваліфікована психологічна допомога, щоб це все пережити.

ФОТОЗВІТ