

ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ

Діти потребують зараз особливої турботи та уваги. Через невеликий життєвий досвід і особливості дитячої психіки їм загрожує більше (фізичних та психоемоційних) небезпек – фізичних та психоемоційних ніж дорослим. Пригадаймо важливі правила безпеки дітей під час війни.

ВАЖЛИВО ПОЯСНИТИ ДІТЯМ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ

1. Говоріть з дітьми.

Не варто думати, що вони не зрозуміють чи злякаються ще більше. Що справді лякає, так це невідомість – дитина, яка не може зрозуміти, що саме та чому відбувається, стресує ще більше. Тож виділіть час та поспілкуйтеся з вихованцями. Поясніть, що зараз склалася така ситуація, і на ці події не можуть вплинути ані вихователі, ані батьки вихованців.

Почніть із запитання про те, наскільки ваші вихованці розуміють ситуацію. Запитайте, що вони відчують щодо ситуації в Україні, і відреагуйте на їх тривогу.

Малюкам можна пояснювати все, що відбувається за допомогою казок, у яких йдеться не лише про війну, а й у принципі про безпеку. Почати можна з елементарної “Кози-дерези”. І нагадати про те, як небезпечно пускати чужих до своєї оселі, як важливо триматися разом, слухати батьків і бути уважними. Такі історії можна спокійно видозмінювати – зобразити головним героєм улюбленого персонажа або домашню тварину, придумати сюжет, який нагадував би події навколо і таке інше.

Так як дошкільнята уважно слухають розмови дорослих, прислухаються до новин, то вони розуміють в певній мірі, що відбувається. Тож у них можуть виникати різні питання. На них треба обов’язково відповідати, і робити це спокійно. Ні в якому разі не лякати і не знецінювати почуття дитини.

2. Слідкуйте за інфопростором.

Для забезпечення добробуту, як дітей, так і дорослих, значення інформаційної безпеки неможливо переоцінити. Якщо батьки та педагоги можуть відфільтровувати інформацію, яку вони отримують, то діти дошкільного віку позбавлені такої можливості, особливо під час воєнного стану, коли вони постійно піддаються інформаційному та стресовому впливу. Досліджуючи питання війни очима дітей дошкільного віку, М. Лугова підкреслює, що інформаційне середовище війни несе в собі тривогу і страх, впливаючи на дітей через їхнє сприйняття дорослих. Навіть, у віці 3 років діти можуть зрозуміти концепцію війни через свій досвід, але детальна інформація про кількість жертв війни може викликати стрес. Тому обговорення подій на фронті та перегляд новин у присутності дітей слід обмежити.

Важливо адаптувати інформацію до віку дитини, забезпечуючи її подачу таким чином, щоб уникнути травмування. Дошкільнята мають право бути в курсі подій у своїй країні, але дорослі несуть відповідальність за захист маленьких дітей від потенційно шкідливого контенту.

3. Поясніть, що вихователь завжди поруч.

Діти мають знати, що на випадок надзвичайних ситуацій розроблені детальні інструкції, завдяки виконанню яких можна звести ризики до мінімуму. Ви, як і інші педагоги, чудово розумієтеся на цих інструкціях та знаєте алгоритм дій, тож діти можуть бути впевнені: їм підкажуть, як діяти правильно. І тут важливо донести до вихованців, що у випадку надзвичайної ситуації головний саме вихователь, його потрібно слухатися і слухати (і дуже уважно!).

4. Не панікуйте, але й не применшуйте рівень загрози.

Так, будь-яка надзвичайна ситуація – це стрес, навіть хибні повідомлення. Звісно, все це неабияк нервує. Але панікувати та залякувати категорично не можна! Утім, не варто і ставитися до ситуації зверхньо. Краще обрати золоту середину.

5. Проводьте тематичні виховні заняття.

Усі педагоги мають знати правила евакуації з будівлі в разі надзвичайної ситуації. Але і вихованці теж! Проведіть бесіди, заняття на теми «Правила поведінки в надзвичайних ситуаціях» та «Дії під час евакуації» (проведіть навчальну евакуацію в ігровій формі). Також варто пояснити дітям, що всі ці заходи проводяться не для того, щоби налякати їх, ні, вони потрібні для тренування.

Для ефективного посилення безпеки дошкільнят в Україні необхідно враховувати цінний досвід дошкільних закладів освіти в Ізраїлі. Серед ключових аспектів, на які слід звернути увагу – це продовження освітнього процесу під час обстрілів, з перервами, обмеженими зонами реальної небезпеки. Важливою особливістю ізраїльських дошкільних закладів є обов'язкова наявність обладнаних бомбосховищ з бетонною підлогою. Протоколи під час загрози наголошують на швидкій евакуації без особистих речей до сховища, яке заздалегідь обладнане всім необхідним. З дітьми проводяться інструктажі щодо стратегій виживання під час обстрілів, незалежно від розташування міста. У випадках обстрілів або захоплень навчальних закладів, у тому числі при оголошенні повітряної тривоги, застосовуються жорсткі заходи. Заходи передбачають закриття воріт закладу під час занять за вказівкою співробітників служби безпеки та в координації з ізраїльською поліцією. Несанкціонований вхід суворо заборонений, навіть для батьків або братів і сестер, після закриття воріт.

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ДИТИНИ ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ

1. Заспокойтеся самі.

Чим молодші діти, тим сильніше їхній психоемоційний стан залежить від психоемоційного стану дорослих. Тому спочатку знайдіть точку рівноваги для себе. Доступний практично всім спосіб – дихальні вправи. Психологиня Світлана Ройз радить зробити дихальні вправи, обійняти самого себе, легенько простукати все тіло долонями, обов'язково потягнутися. Лише після того, як стабілізуєтеся самі, починайте говорити з дитиною: спокійно та не надто голосно.

2. Кажіть слова підтримки.

«Ми в порядку. Ми будемо робити все, що в наших силах», «Я доросла, я знаю, що робити», «Я з вами». За необхідності повторюйте ці фрази.

3. Домовтеся про правила поведінки.

У небезпечній ситуації діти повинні виконувати ваші розпорядження миттєво і без сперечань. Для цього необхідно:

- Формулювати свої прохання лаконічно та зрозуміло.
- Завчасно в ігровій формі прорепетирувати головні команди: «Стій», «Не торкайся цього», «Викинь це», «Іди до мене».
- Тренуватися разом з дитиною виконувати ці команди на швидкість.

4. Іграшку-супергероя – з собою!

Попросіть дітей обрати маленьку іграшку або талісман, яку вони зможуть покласти в тривожний ранець. Це може бути, навіть, мушля з відпустки на морі або камінчик з рідного двору. Скажіть, що у хвилини, коли буде страшно чи самотньо, вони зможуть брати цю іграшку в руки, розмовляти з нею, розповідати їй про свої почуття.

5. Наявність тривожної валізки.

До верхнього одягу дитини повинен бути прикріплений бейдж з повною інформацією про неї: ім'я, прізвище, вік, контактні дані батьків, особливі медичні потреби дитини (якщо такі є), групу крові. Це варто зробити, якщо, навіть у звичайному житті, діти пам'ятають свої персональні дані.

6. Підтримуйте одне одного.

Постійно підтримуйте дітей. Говоріть, які вони хоробрі, як добре вони справляються з ситуацією, як вправно допомагають дорослим. Обов'язково розповідайте про перемоги ЗСУ, щоб діти вірили в світле майбутнє.

Зараз немає неважливої роботи, немає неважливих людей. Кожен має робити те, що вміє найкраще, і допомагати так, як може.

ПОРЯДОК ДІЙ ЗА СИГНАЛАМИ «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА»

Почувши сигнал «Тривога», вихованці мають звільнити групове приміщення за командою вихователя. Діти мають залишити групову кімнату в супроводі своїх вихователя і помічника вихователя. При цьому необхідно зачиняти входні двері, якими ніхто більше не користуватиметься. Також варто заздалегідь пояснити дітям, що під час евакуації не можна штовхатися, бігти, голосно розмовляти (це може заважати іншим чути команди вихователя).

Місце збору, до якого всі мають прямувати у випадку евакуації, визначається заздалегідь. Кожна група має зайняти визначене місце у строю і не може його змінювати без розпорядження завідувача. Коли групи прибули на місце, необхідно одразу провести перекличку, після чого кожна відповідальна за евакуацію особа повідомляє директору про кількість евакуйованих. Якщо когось із дітей немає, необхідно негайно доповісти керівнику закладу освіти.

Також під час евакуації варто уважно перевірити всі приміщення. Необхідно пам'ятати, що деякі діти можуть злякатися та сховатися під стіл або у шафі. Педагог має впевнитися в безпечності маршруту евакуації. До речі, у випадку

надзвичайної ситуації, під час переміщення один дорослий очолюватиме колону, а інший – замикатиме.

ПЛАН ДІЙ ВИХОВАТЕЛЯ У РАЗІ ЕВАКУАЦІЇ ДІТЕЙ В УКРИТТЯ В ПРИМІЩЕННІ ЗАКЛАДУ

Після сигналу «**Увага всім**» (звук сирени, сповіщення у відповідних мобільних додатках тощо) про надзвичайну ситуацію відповідальний сповіщає екстрені служби. **Вихователі розпочинають евакуацію дітей в укриття в приміщенні закладу.**

Подайте дітям сигнал про евакуацію. Порахуйте дітей. Візьміть тривожну валізу та супроводьте дітей в укриття.

В укритті проінструкуйте дітей, як розміститися в залежності від типу надзвичайної ситуації.

Перевірте наявність бейджів на верхньому одязі дітей з відомостями про дитину, адресою проживання та контактними номерами телефонів батьків .

Перевірте ще раз кількість дітей. У разі відсутності когось із дітей повідомте адміністрацію. Сповістіть адміністрацію та батьків про виникнення надзвичайної ситуації.

Заспокойте дітей. Переконайтеся, що діти їдять і п'ють, якщо це можливо.

Залишайтеся в укритті, допоки не отримаєте подальшу інформацію від екстрених служб чи адміністрації закладу.

Поспілкуйтеся з вихованцями після того, як загроза минула. Після скасування повітряної тривоги дорослому треба обов'язково наголосити на цьому: «Все минулося. Ми в безпеці. Спасибі, ви були такими сміливим, міцними».

Можна запропонувати дітям пограти в терапевтичну гру: розтерти вуха і уявити, що з них «висипається» в долоню чи на землю те, що їм заважає, або уявити себе собакою, який щойно вийшов з води і струшує з себе всю воду. Після цього запитайте у дітей про те, що їй би хотілося робити після того, як вони вийдуть з укриття.

Зняти напругу, коли лунають неприємні гучні звуки, допоможуть такі практики:

- співання пісень;
- прослуховування аудіоказок в навушниках;
- промовляння дражнілок на адресу російської армії, щоб знецінити ворога та зменшити страх;
- масаж вух та простукування зони за вухами;
- застосування дихальних практик з гучним видихом;
- гра «Слоник», який обмахується вухами (для цього прикласти долоні до вух, відтуляти й затуляти їх);
- гра «Комахи» (уявити, що в приміщенні багато комарів і ловити їх, плескаючи гучно в долоні, але не торкаючись інших гравців);
- позіхання (для цього потрібно провести пальцями від вушної раковини до щелепного суглоба і запропонувати дитині позіхати);
- вживання льодяників, сухофруктів або жувальних цукерок;
- пускання мильних бульбашок, якщо дозволяють обставини.

ЯК УБЕРЕГТИ ДИТИНУ ВІД МІН ТА ВИБУХІВКИ

Ще у перші дні війни Національна поліція України попередила про виявлення на території нашої країни протипіхотних мін, так званих метеликів. Вони невеликі, пластмасові, бувають яскравого кольору – через це діти можуть сприймати їх за іграшку. Також ворог розкидає реальні дитячі іграшки, смартфони та інші цінні речі, начинені смертельно небезпечною вибухівкою.

1. Покажіть дітям фото мін-метеликів та упевніться в тому, що вони запам'ятали, як вони виглядають.

2. Введіть правило: не чіпати сторонні предмети (особливо якщо вони лежать без нагляду і виглядають покинутими). Поясніть дітям, як важливо бути пильними і не торкатися підозрілих предметів або покинутих іграшок, телефонів, побутових речей тощо.

3. Домовтеся з дітьми: у разі, якщо хтось помітить щось підозріле, то має негайно повідомити про це вам або комусь з інших дорослих. Поясніть дітям, що ні в якому разі не можна ані торкатися цих предметів, ані підбирати їх, а також ні в якому разі не наближатися до них чи кидати в них чимось. Вибухівкою може бути начинена, навіть, звичайнісінька на вигляд кулькова ручка. Ви можете сказати так: «Зараз усі допомагають Збройним Силам України, тож всі мають бути пильними. Побачивши якісь покинуті речі або щось дивне – скажіть дорослим, які дуже сподіваються на вашу уважність».

На думку психологині С. Ройз, на рівень безпеки дошкільнят, окрім закладів освіти та педагогів, вплив має етап підготовки дитини всередині сім'ї. Батькам важливо наголошувати, що розмова з дітьми про їх безпеку відбувається не тому, що певні випадки сталися чи можуть статися, а для того, щоб «натренувати м'язи безпеки».

ТУРБОТА ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я

Поради для педагогів

✓ Потурбуйтеся про себе і намагайтеся не починати роботу без підготовки (ресурсу).

✓ Якщо вам не вистачає сил витримати погляд дитини, наповнений болем, її запитання чи реакцію, то це може посилити стан занепокоєння та безпорадності дитини. Ваше завдання – створити безпечний простір, у якому б дитина відчувала близькість. В цьому може допомогти наступна фраза: «Я з тобою». Йдеться про простір із чітко структурованими правилами та межами контакту.

✓ Якщо ви не маєте досвіду роботи стосовно емоційного реагування, почуттів та емоцій дитини, то розпочинайте цю роботу лише у співпраці з психологом, яку можна буде проводити лише після фази стабілізації – зміцнення відчуття безпеки.

✓ Не використовуйте в іграх чи під час занять метафори, образи літаків тощо. Це може травмувати дітей, які були під обстрілами. У роботі спирайтеся на метафори та образи дому, землі, веселки, води. Навіть образ неба зараз не даватиме дітям стійкості – для багатьох це джерело небезпеки. Будь ласка, зважайте на це, плануючи свою роботу з дітьми.

✓ Якщо в роботі планується створення чогось із деталей наприклад, кубиків, пам'ятайте: коли вони розсипаються, це може нагадувати дітям зруйнований будинок.

✓ Будьте уважні до звуків, які використовуються в супроводі.

✓ Не пропонуйте дітям жодних образів воєнної техніки. Приймається лише той варіант, коли вони самі хочуть намалювати, виліпити чи обговорити це. Натомість працюйте над образами сили та стійкості й частіше просіть дитину намалювати, зобразити те, що є її силою.

✓ Пам'ятайте, ви маєте відволікати і розважати дітей цікавими фактами, захопливими розповідями, забезпечивши цим їхню емоційну стабільність у теперішній реальності. Проте не давайте порад, поки вас не попросили про це.

ВИСНОВОК

Питання безпеки освітнього процесу не є новим для суспільства, однак особливої актуальності воно набуває, коли та чи інша країна потрапляє в зону конфлікту, військової агресії, окупації. На жаль, сьогодні в такій кризовій ситуації опинилась Україна. Надважливо в цей час створити всі можливі умови для забезпечення захисту життя та здоров'я дітей, прийняти виклики часу, пов'язані з безпековою ситуацією та війною.

Чітке розуміння алгоритму дій під час загрози та виникнення надзвичайних ситуацій воєнного характеру учасниками освітнього процесу, допоможе ефективніше впоратися з кризою та зменшити її негативні наслідки.