

7 правил для батьків у час воєнної небезпеки

1. Зберігайте спокій у будь-якій ситуації

Батьки – найголовніший ресурс для дитини. Якщо ви будете спокійними, то й ваші діти будуть. Зберігайте психологічну рівновагу, не піддавайтеся інформаційному хаосу, читайте тільки офіційні джерела, не пропускайте кразь себе кожную новину, але реально оцінюйте загрозу.

2. Говоріть дитині правду, але водночас оберігайте її від негативу

У спокійних умовах і спокійним голосом поговоріть зі своєю дитиною. Інформація може бути різною, але важливо, щоб про приємне і неприємне також, малюк дізнавався саме від вас. Адже сам може нафантазувати собі щось значно гірше. Не переглядайте і не обговорюйте новини в його присутності. Скажіть: “Зараз у нашій країні війна. Наша армія нас захищає. Ми повинні триматися разом. Я зможу захистити тебе, якщо ти слухатимешся. Ми – команда і у нас повинен бути єдиний план дій”.

3. Розробіть спільні плани дій для різних ситуацій

Молодші школярі краще сприймають інформацію в ігровій формі. Наприклад, дорослий – капітан, а діти – його команда. Опишіть, проговоріть, прорепетируйте дії кожного учасника в різних ситуаціях: повітряна тривога, звуки вибухів, евакуація. Це скоротить час на збори і допоможе уникнути паніки в надзвичайних ситуаціях.

4. Приготуйте інформацію про дитину.

Запишіть інформацію про дитину на внутрішньому боці її одягу або покладіть папірець у кишеню штанів.

Що має бути на дитячому бейджику:

- ПІБ дитини;

- дата народження;
- група крові;
- повна домашня адреса (номер будинку, квартири, назва вулиці, населений пункт, область);
- номери телефонів батьків, родичів, сусідів.

5. Підготуйте “тривожні валізки”.

Збирайте “тривожні валізки” разом з дитиною в ігровій формі. Хай у кожного члена команди буде своя валізка. Це сприятиме формуванню відповідальності та забезпечить залученість малюка у спільну діяльність. Документи (свідоцтво про народження, паспорти, документи про освіту, майно та інше), засоби першої необхідності – у валізі дорослих, але дещо можна покласти у особисту валізку (рюкзак) дитини.

Що може бути в дитячій “тривожній валізці”:

- улюблена іграшки дитини (можна сказати, що ця іграшка-талісман захищатиме малечу);
- олівці, блокнот, розмальовка, олівці;
- маленькі книжечки;
- сухі та вологі серветки;
- маленька пляшечка води.

6. Допоможіть дитині “перемикатися” зі стресової ситуації.

Дитяча психіка влаштована таким чином, що діти швидко “перемикаються” з однієї ситуації на іншу, але негативні емоційні реакції можуть загострюватися в разі повторення подібних стресових ситуацій.

Як відвернути увагу дитини:

- спокійним голосом запропонуйте випити води;
- попросіть перевірити чи політі квіти;
- попросіть дитину щось вам подати: пульт від телевізора, книжку тощо.

7. Не забувайте про тілесний контакт: більше обіймів та погладжувань!

Якомога частіше і більше обіймайте, погладжуйте один одного – і дітей, і дорослих. Під час тілесного контакту в організмі підвищується рівень гормону, що відповідає за відчуття спокою та безпеки.

