

Поради для батьків дітей з інвалідністю в екстреній ситуації

Якщо в сім'ї дитина з інвалідністю, то екстрені ситуації і навіть перебування вдома під час війни вимагає значно більше витримки і психологічного ресурсу. Проте, це стосується будь-якої ситуації, коли є дитина з інвалідністю чи особливими освітніми потребами. Тож до всіх порад щодо підготовки до надзвичайної ситуації потрібно включити ще кілька пунктів. Зокрема, до тривожної валізки, окрім базових речей має додатися низка інших речей. Ось про що потрібно пам'ятати батькам, які виховують дитину з інвалідністю:

1. **Стратегічна аптечка на 3-4 тижні** з найбільш необхідними ліками, особливо якщо стан здоров'я вимагає їх регулярного вживання. Якщо ви цього ще не зробили, то варто створити невеличкий стратегічний запас медикаментів, щоб їх вистачило на 3-4 тижні.
2. **Спеціальне харчування для дитини**, якщо вона має певні особливості харчової поведінки (суміші, пюре тощо);
3. **Засоби гігієни** для дітей, які мають труднощі з туалетом: памперси, одноразові пелюшки, засоби від пролежнів та опрілостей;
4. **Спеціальне обладнання**. Якщо є потреба і можливість, під час евакуації варто взяти спеціальні ліжка, ноші, крісла колісні тощо.

Щодо дітей, які мають розлади аутичного спектру та/або психічні порушення розвитку, тут варто якомога заздалегідь підготуватися до ситуацій, коли будуть чутні вибухи або доведеться спускатися у бомбосховища. Батьки, які пережили такий досвід у 2014-2015 роках радять:

1. **Збудувати халабуду з ковдр і подушок** у куті будинку чи квартири, де стіна є несучою і періодично привчати дитину накриватися та перебувати там по кілька (десятків) хвилин там. Якщо буде надзвичайна ситуація, то потрібно сховатися у таке міні-укриття.
2. **Навушники для сенсорно чутливих дітей**. Користуйтеся ними і привчайте дитину, якщо цього ще не відбулося.
3. **Зберігати спокій**. Діти з розладами аутичного спектру ДУЖЕ сильно реагують на настрій, поведінку, слова батьків. Вони все віддзеркалюють. Тому найважливіше – самим бути спокійними, впевненими, не панікувати і не проявляти ЖОДНИХ надмірних емоцій. Ви маєте бути такими як завжди.

4. **Дотримуйтесь режиму дня.** Рутинa – дуже важлива! Готуйте їжу, прибирайте, читайте книжки – робіть все, що ви робите кожного дня.