

ЯК ЗАСПОКОЇТИ ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ?



Демонструйте спокій та надійність. Пояснюйте кожен крок та план дій. Якщо ви прямуєте до укриття, переїжджаєте до іншого міста, скажіть, що вдома зараз небезпечно і ви берете з собою лише найнеобхідніше.



Наголосіть на тому, що ви робите все, аби їх захисти, і зараз дуже важливо слухати, що ви говорите та не сперечатися.



Спробуйте відволікти дитину гумором, іграшками, руханками. Говоріть про побутові речі, читайте вголос.



Разом практикуйте так зване квадратне дихання: вдих-затримка дихання-видих-затримка дихання. Це допоможе дитині опанувати себе та подолати стрес.



Не нехтуйте міцними обіймами. Зайвий раз візьміть дитину за руку чи поцілуйте. Будьте поруч.

Як батькам підтримати дитину в укритті?

Ось наш план дій



Як ти почуваєшся?

Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби

Розкажи, що ти відчуваєш

Проговорюйте і проявляйте емоції

Який у нас режим дня?

Відтворення послідовності дня

Дозволь обійняти тебе

Я пікуюсь про тебе і про себе

Дбайте про себе.

Ми з усім впораємось

Обережно закінчуйте розмови



Поради для громадян

ЯКЩО БАЧИТЕ ДИТИНУ БЕЗ ДОРОСЛИХ



- 1 Переконайтеся, що дитина дійсно без супроводу.** Можливо, дорослі просто кудись відійшли? Попитайте людей поруч, чи не знають вони дитину.
- 2 Запитайте в дитини, як її звати і звідки вона.** Спробуйте дізнатись, коли востаннє вона бачила маму/тата чи іншого дорослого, який був із нею.
- 3 Відведіть дитину в тепле і безпечне місце, де є інші дорослі** (зала очікування вокзалу, відділ поліції, волонтерський центр). Проте неподалік від місця, де знайшли дитину, на випадок, якщо знайдуться її родичі. Не залишайте дитину на самоті.
- 4 Зателефонуйте 102,** повідомте найближче відділення поліції або зверніться до представників місцевої влади. Не забудьте передати інформацію, яку вам вдалося дізнатися про дитину.



Офіс
Президента
України



МІНІСТЕРСТВО
СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ
УКРАЇНИ



Більше рекомендацій
@dytyna_ne_sama_bot

Поради для батьків

ЩОБ ДИТИНА НЕ ЗАГУБИЛАСЬ



1 Проводьте з дитиною бесіди як поводити себе у натовпі. Дайте чіткі інструкції, що робити, якщо загубився.

2 Проговорюйте та визначайте місце, де зустрінетесь, якщо раптом дитина загубиться.

3 Якщо дитина маленька, і не може назвати своє та ваше ім'я, скористайтесь бейджем чи біркою, на яких зазначте своє ім'я та свої контакти. Кріпіть бірку до одягу, який дитина не залишить (до светра чи штанців, а не до рюкзака, чи куртки, яку дитина може зняти і забути). Або покладіть до кишені дитини записку.

4 Увімкніть геолокацію на телефоні дитини або скористайтесь смарт-годинником з геолокацією.

Якщо дитина загубилась

1 Не панікуйте. Зараз треба зібратись з думками, щоб діяти чітко.

2 Згадайте, де востаннє бачили дитину. Якщо в дитини є телефон — зателефонуйте.

3 Попросіть когось із знайомих чи родичів залишитись на місці на випадок, якщо дитина повернеться.

4 Попитайте у людей навколо, чи бачили вони дитину, назвіть основні прикмети, за наявності — покажіть фото дитини.

5 За можливості, дайте оголошення через гучномовець.

6 Повідомте найближче відділення поліції чи зателефонуйте 102.



Офіс
Президента
України



МІНІСТЕРСТВО
СОЦІАЛЬНОЇ ПОЛІТИКИ
УКРАЇНИ



Більше рекомендацій
@dytyna_ne_sama_bot

Як допомогти дитині у тривожній ситуації

- 1.** Говоріть із дитиною про те, що вона відчуває/переживає, обговорюйте емоції
- 2.** Будьте поруч
- 3.** Обговоріть разом можливий план дій
- 4.** Зробіть щось разом
- 5.** Контролюйте себе

Як пережити кризу та зберегти спокій. **Ступор**

Ознаки ступору:

- різке зниження або відсутність довільних рухів та мови
- відсутність реакцій на зовнішні подразники (шум, світло)
- застигання у певній позі, стан повної нерухомості

Як допомогти?

1. Підійдіть до людини, повільно візьміть за руку і запросіть йти разом з вами. Використовуйте фрази: «Тобі не можна залишатися тут», «Тобі потрібна допомога» тощо
2. Зігніть постраждалому пальці на обох руках і притисніть їх до основи долоні
3. Людина, перебуваючи у ступорі, може чути та бачити. Тому говоріть їй на вухо тихо, повільно та чітко те, що може викликати сильні емоції

Рекомендації педагогу щодо зменшення впливу стресу в педагогічній діяльності:

- ❖ Визначте негативні чинники, що призводять до виникнення у Вас стресу. Намагайтеся уникати їх або за допомогою позитивного мислення змініть своє ставлення до них.
- ❖ Забезпечуйте високий життєвий потенціал у здоров'ї, освіті, діяльності, сім'ї, позитивному мисленні.
- ❖ Навчіться розслаблятися тілом, думкою тощо. Стрес викликає загальну напругу. Розслаблення ж, навпаки, протидіє стресу. Уміння розслаблятися – секрет боротьби зі стресом.
- ❖ Зробіть паузу: у спілкуванні порахувати до 10; вийти з приміщення. Такі „перерви” потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю.
- ❖ Слід примусити стрес працювати на Вас, а не проти Вас, опануйте головне уміння: перетворити негативні події у позитивні.
- ❖ Осводіть теорію та практикою позитивного мислення. Позитивне мислення – це головний людський інструмент забезпечення здоров'я і благополуччя.





ПОРАДИ ЕКСПЕРТІВ ДЛЯ ДІТЕЙ

5 способів керування стресом



1

ЗАЛУЧИСЬ ПІДТРИМКОЮ

Якщо тобі потрібна допомога, звернись до тих, кому довіряєш і кому до тебе не байдуже: мама, тато, вчитель, друзі.



2

НЕ ВИХОДЬ З СЕБЕ

Роби дихальну гімнастику, слухай музику, ведь щоденник, зроби те, що допомагає тобі покращити настрій.



3

НЕ ЗВИНУВАЧУЙ СЕБЕ

Будь добрим / доброю до себе і попроси допомоги або підтримки, якої потребуєш і заслуговуєш.



4

СПРОБУЙ ВИРІШИТИ ПРОБЛЕМУ

Якщо не можеш вирішити всю проблему відразу, то почни, вирішивши її частину.



5

НАЛАШТУЙСЯ НА ПОЗИТИВ

Стрес - це тимчасове явище.

ЦІ СПОСОБИ НЕ ЧУДОДІЙНІ, АЛЕ ДУЖЕ ДІЄВІ



ПАМ'ЯТКА НАСЕЛЕННЮ

Порядок дій населення у надзвичайних ситуаціях

Якщо ви знаходитесь в приміщенні:

- ✚ почувши сигнал «Увага всім!», увімкніть радіо, телевізор;
- ✚ уважно слухайте інформацію про обстановку, рекомендації про порядок дій у даній НС;
- ✚ не користуйтеся без потреби телефоном, щоб не пропустити важливі повідомлення;
- ✚ зберігайте спокій, уникайте паніки, при необхідності надайте допомогу інвалідам, дітям, людям похилого віку;
- ✚ зачиніть вікна та відійдіть від них подалі;
- ✚ вимкніть електропостачання та газопостачання;
- ✚ зберіть документи, одяг, необхідні речі, медикаменти, продукти харчування, питну воду;
- ✚ перейдіть у безпечне місце, увімкніть приймач, щоб прослухати інформацію щодо подальшого порядку дій.

Якщо лихо застало вас на вулиці:

- ✚ почувши сигнал «Увага всім!», прямуйте до найближчої установи чи закладу, де є радіо, телевізор;
- ✚ уважно прослухайте інформацію про обстановку та рекомендації про порядок дій у даній НС;
- ✚ зберігайте спокій, уникайте паніки, дійте, відповідно до отриманих рекомендацій.

Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності Вінницької області