

Як підготувати дітей до можливих надзвичайних ситуацій?

*Вибух, землетрус, ДТП, витік газу, пожежа, воєнне вторгнення – це ситуації, про які зазвичай важко говорити з дітьми. Однак пояснювати їм, що робити, коли це вже сталося, – пізно.*

З дітьми важливо говорити про надзвичайні ситуації, зокрема для того, щоб інформація, яку вони можуть отримати під час самої НС, не шокувала й не травмувала їх.

Розмову важливо почати, коли **вся сім'я збереться разом.**

**Важливо!**

Найперше дорослі мають наголосити, що **говорять про безпеку не тому, що має статися щось небезпечно**, а щоб не розгубитися в будь-якій складній ситуації й почуватися захищеними.

Розмова не має бути довгою.

**Орієнтовні напрямки розмови:**

### **1. Що таке безпека?**

Насамперед у дитини будь-якого віку треба **запитати, що таке безпека.**

У дітей із 4 років можна запитати, чи є в них знайомі (діти та дорослі), з якими вони почувуються захищеними.

**Як ми можемо подбати про безпеку?**

Нагадуємо дитині: ми дотримуємось і знаємо правила дорожнього руху, як заходити в ліфт, не відчиняємо двері чужим, миємо руки після прогулянки, перед їжею, носимо маску під час карантину, не йдемо кудись із незнайомцями, перевіряємо електроприлади, вимикаємо газ і воду, коли їдемо у відпустку.

Якщо раптом відбувається щось несподіване, те що не залежить від нас, – пожежа, хвороба, землетрус, військові дії, ми також маємо знати, що робити. Для цього:

- У нас виписані телефони служб допомоги: швидка, пожежна, газова.
- Треба знати, кому можна зателефонувати зі знайомих, аби попросити про допомогу.
- Треба знати свої ім'я і прізвище, адресу, імена батьків та де записані їхні номери телефону (може бути браслет із номером телефону батьків).
- Далі пояснюємо: щоби сповістити людей про небезпеку, лунає сирена. Вона спеціально дуже гучна, щоб усі почули та відреагували.

### **2. Гра- тренування « Безпечний будинок»**

Разом із дитиною перевіряємо, наскільки захищений простір у будинку

Перевіряємо, які предмети можуть впасти – полиці, стелажі, склян речі, побутова техніка на колесах.

- Складаємо список контактів для складних ситуацій.
- Малюємо плакат “що робити, якщо...”.

- Складаємо список стратегій, які допомагають упоратися з тривогою, як-от копінг-стратегії – дихання з акцентом на видиху, відчуття стійкості стоп, покласти руку на живіт і подихати, розмахувати руками, спертися на стіну.
- Розмірковуємо про захищений простір у будинку чи на вулиці. Треба точно знати, де це місце, чи нічого не заважає до нього дістатися, чи закріплені речі, меблі.

### 3. “Тривожна валіза”

Щоби зняти тривогу, пропонується замінити назву “тривожна валізка” на “валізка безпеки”.

З дитиною у “валізку безпеки” можна зібрати найважливіше, що може стати в пригоді під час надзвичайних ситуацій. Треба розповісти дитині, що ми покладемо у валізку та навіщо.

*Так, у методичці ізраїльської служби рекомендують:*

1. Насамперед заpastися життєво необхідними речами.
2. Подумати, які речі необхідно мати із собою в тому випадку, якщо ви будете змушені перебувати в безпечному приміщенні протягом певного часу, не виходячи.
3. Повідомити про це членам сім’ї: продемонструвати вміст сумки чи валізки безпеки (тривожної валізи) та вказати місце її зберігання, переконатися, що всі знають, як користуватися цими речами, призначити відповідального за періодичні перевірки й оновлення вмісту сумки.

У дитини можна запитати: “А що б ти поклав/-ла насамперед? Що для тебе найважливіше?”.

### 4. Далі за кожним членом сім’ї варто закріпити, що він / вона робитиме в надзвичайній ситуації

Наприклад, бере свою іграшку, домашню тварину, ліхтарик, пляшку води, відчиняє й зачиняє двері.

Тоді можна разом проговорити план дій у різних ситуаціях: **що робити**, якщо застрягли в ліфті, коли відчуваємо запах горілого, коли хтось занедужує. Наприклад, коли землетрус, треба взяти “валізку безпеки”, домашніх улюбленців, телефон, спуститися сходами (не ліфтом) на відкритий простір. Якщо повинь – узяти “валізку безпеки”, домашніх улюбленців, телефон, піднятися на високе місце.

Коли чуємо сигнал сирени, треба взяти “валізку безпеки”, домашніх улюбленців, телефон, піти в бомбосховище або лягти на підлогу біля внутрішньої стіни.

В методичці ізраїльської служби також ідеться про те, що треба розповісти дітям про місця, в яких заборонено перебувати під час надзвичайної ситуації. Як-от біля важких речей, вікон та скляних речей, у ліфті.

### 5. Закріплюємо знання в дії

*З дитиною з 3 років можна закріплювати знання так:*

1. *Ходити будинком і досліджувати*, що потрібно сховати в шафу, чи добре закріплені стелажі та полиці, чи не впаде ваза та інше.
2. *Дорослі чи діти подають сигнал і всі разом імітують, що треба робити в такому випадку*. Спочатку звуки мають бути тихі, поступово їх треба робити гучнішими (пожежа, землетрус, сигнал тривоги). Діти самі можуть сигналізувати гучним звуком.

Далі треба зібрати “валізку безпеки” (тривожну валізу), піти до безпечного місця, яке обрали.

Важливо, щоби дорослий підтримував дітей, підказував, що потрібно робити (взяти ліхтарик, телефон, узяти за руку дорослого, перевірити, чи вимкнене світло, та інше.

Після того, як усі “врятувалися”, важливо сказати:

**«Ми в безпеці! Ми разом!»**

## **6. Важливо привчити дітей до звуку тривожної сирени**

Алгоритм розмови:

– А пам’ятаєш, звуки, які нам говорять про те, що потрібно швидко увімкнути увагу й щось робити? Наприклад, чайники, які свистять, коли вода закипіла. Що треба робити, коли чуєш такий звук?

– Зняти чайник з плити.

– А коли в авто спрацьовує сигналізація, про що це каже й що треба робити?

– Хтось намагається залізти в машину.

– І що ми робимо?

– Йдемо до машини.

– А навіщо пожежна сигналізація?

– Вона говорить про пожежу.

– Так, отже, є дим або вогонь і терміново потрібно гасити та викликати пожежників. Також є звуки, що свідчать про землетрус або військову небезпеку. Коли я навчалася в школі, ми тренувалися – почути звук та швидко вийти зі школи.

Нам потрібно натренувати реакцію. Наприклад, якщо почуємо сирену, треба взяти документи, гроші, речі, найважливіші іграшки, кицьку, і вийти на вулицю в спеціальні місце. Незабаром буде таке тренування. Ми почуємо звук такої сирени – буде перевірка, чи вона працює. Нам зараз нічого не загрожує. Ми в безпеці. І нам нічого не потрібно робити.

– Ми точно в безпеці?

– Зараз так. Але треба потренуватися, щоби бути готовими до всього.

**І нехай це ніколи не знадобиться!**