

# ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ У ЧАС ВОЄННОЇ НЕБЕЗПЕКИ



## 1 Зберігайте спокій у будь-якій ситуації

Батьки — найголовніший ресурс для дитини. Якщо ви спокійні, то й діти будуть спокійнішими. Зберігайте психологічну рівновагу, не піддавайтеся інформаційному хаосу, читайте тільки офіційні джерела, не "пропускайте крізь себе" кожну новину, але реально оцінюйте загрози.

## 2 Говоріть дитині правду і водночас оберігайте від негативу

У спокійних умовах і спокійним голосом поговоріть із дитиною. Інформація може бути різною, але важливо, щоб і про приємне, і про неприємне малюк дізнавався від вас. Адже сам може нафантазувати собі щось значно гірше. Не переглядайте і не обговорюйте новини в його присутності.

Скажіть: "Нині в нашій країні війна. Наша армія нас захищає. Ми повинні триматися разом, я зможу захистити тебе, якщо ти слухатимешся. Ми — команда, і в нас має бути єдиний план дій".

## 3 Розробіть спільні плани дій для різних ситуацій

Дошкільники 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 надзвичайній ситуації.

## 4 Підготуйте інформацію про дитину

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

### Що має бути на дитячому "бейджіку"?

- ПІБ дитини.
- Дата народження.
- Група крові.
- Повна домашня адреса (номер будинку та квартири, назва вулиці, населений пункт, область).
- Номери телефонів батьків, родичів, сусідів.

## 5 Зберіть "тривожні валізки"

Збирайте "тривожні валізи" разом із 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 в особисту валізку (рюкзак) дитини.

### Що може бути в дитячій "тривожній валізці"?

- Улюблена іграшка (можна сказати дитині, що іграшка — талісман-оберіг, який її захищає).
- Олівці, блокнот (альбом), розмальовка.
- Кілька тоненьких книжечок.
- 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, газету чи книжку тощо.

## 7 Не забувайте про тілесний контакт: більше обіймів та погладжуваль!

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