СУПЕРГЕРОЇ БЕЗПЕКИ

Як підготувати
дітей до можливих надзвичайних
ситуацій

Рекомендації психолога Світлани Ройз

Підготовка сім'ї

ОБОВ'ЯЗКОВО ВАЖЛИВО НАГОЛОШУВАТИ: ми говоримо про безпеку не тому, що щось небезпечне має статися, а для того, щоб «натренувати м'яз безпеки», щоб відчувати свою силу в будь-якій ситуації.

ДЛЯ ЧОГО: Дітей важливо готувати до надзвичайних ситуацій для того, щоб інформація, яку вони можуть отримати під час самої ситуації, не була шокуючою та травматичною. Підготовка робить стрес дитини «експертним», виводить дитину та дорослого зі стану травматичної безпорадності та вразливості.
Ми протиставляємо тривозі — продуктивні дії.

КОЛИ І ЯК: Важливо почати розмову, коли вся сім'я збирається разом, ідеально сісти в коло, щоб всі були видні, всі були включені в розмову,і увага рівномірно була розподілена між усіма членами сім'ї. Важливо, щоб батьки говорили спокійно та досить повільно, спостерігаючи за змінами пози та реакціями дитини — даючи можливість кожній дитині

проявити реакцію, для кожного вибрати його / її власну відповідальність, кожного призначаючи «супергероєм безпеки».

Важливо розповісти дітям про те, що колись ви переживали складний досвід небезпеки, впоралися з ним — але ви не були готові, ніколи не тренувалися та не знали, як діяти в таких ситуаціях, тому витратили важливий час та сили. Впоралися б легше, якби знали правила. Ви дуже сподіваєтеся, що дітям ці знання ніколи не знадобляться, але всі супергерої мають це знати.

Важливо легітимізувати страх дитини — і самим сказати: мені іноді буває страшно, коли я бачу у мультфільмах та фільмах пожежу або коли думаю про землетрус. Коли думаю про те, що щось може нам загрожувати. **Але ж я дорослий, і зараз у мене багато знань та сили, а МИ РАЗОМ — ми знаємо правила і з усім впораємося.**

Алгоритм підготовки

1. Розповідаємо теорію та пояснюємо, навіщо
2. Залучаємо до гри – тренування
3. Закріплюємо у тренувальній дії

Всі етапи можна розділити на частини. Розмова та гра з дитиною 5 років має тривати до 15-20 хвилин.

1 Розповідаємо («Голова»):

Разом з дітьми міркуємо про те, а що таке безпека? У розмові про безпеку ми говоримо про те, що відчуття безпеки може бути внутрішнім: коли ми впевнені у собі, у своїх знаннях, своїх силах, коли ми знаємо правила, коли впевнені один в одному, коли знаємо, що нас ніхто не зрадить, що ми можемо розраховувати на допомогу. Запитуємо у дітей: на що вони спираються всередині (якості, знання, ...), а чи є у них знайомі (діти та дорослі), з ким вони почуваються захищеними. Вигадуємо разом ідеальний захищений (можливо, уявний) простір (малюємо, виліплюємо його).

2 Залучаємо до гри («Серце»)

Грати в супергероїв безпеки. Переходимо до теми — а як ми можемо подбати про безпеку? (Правила дорожнього руху, як ми заходимо в ліфт, не відчиняємо двері чужим,

ВАЛІЗКА БЕЗПЕКИ

«Валізка безпеки», де зібрано найважливіше, те, що нам може стати в нагоді під час будь-яких ситуацій. Можна пограти з дітьми в поїздку до невідомої планети. Що б вони з собою взяли найважливіше?

Розповісти дитині, що ми туди покладемо та навіщо. **Кожен член сім'ї має знати, які предмети у валізці.**

За кожним важливо закріпити те, що він робить як «супергерой безпеки»: бере свою іграшку, домашню тварину, ліхтарик, пляшку води, відчиняє та зачиняє двері.

Запитати у дитини: а що б ти поклав насамперед? Що для тебе найважливіше?

Пограти з дитиною: що кладеться у «валізу безпеки».

- Оповіщення. У разі надзвичайної ситуації необхідно якнайшвидше повідомити про це дорослого члена сім'ї або іншого відповідального дорослого.

- Вимкнення. Закрити газовий кран і вимкнути електрику, щоб запобігти займанню та розповсюдженню пожежі.

- Вихід у безпечне місце. Залежно від виду надзвичайної ситуації залишити місце події. Наприклад, вийти на відкриту місцевість.

- Ізоляція. Встановити перешкоди між вами та джерелом загрози. Наприклад, закрити двері, перешкоджаючи поширенню пожежі.

- Дії. Наприклад, під час ракетного та мінометного обстрілу спуститися у сховище або лягти на підлогу біля внутрішньої стіни; піднятися на високе місце у разі повені; спуститися сходовими маршами і вийти з будинку на відкритий простір під час землетрусу.

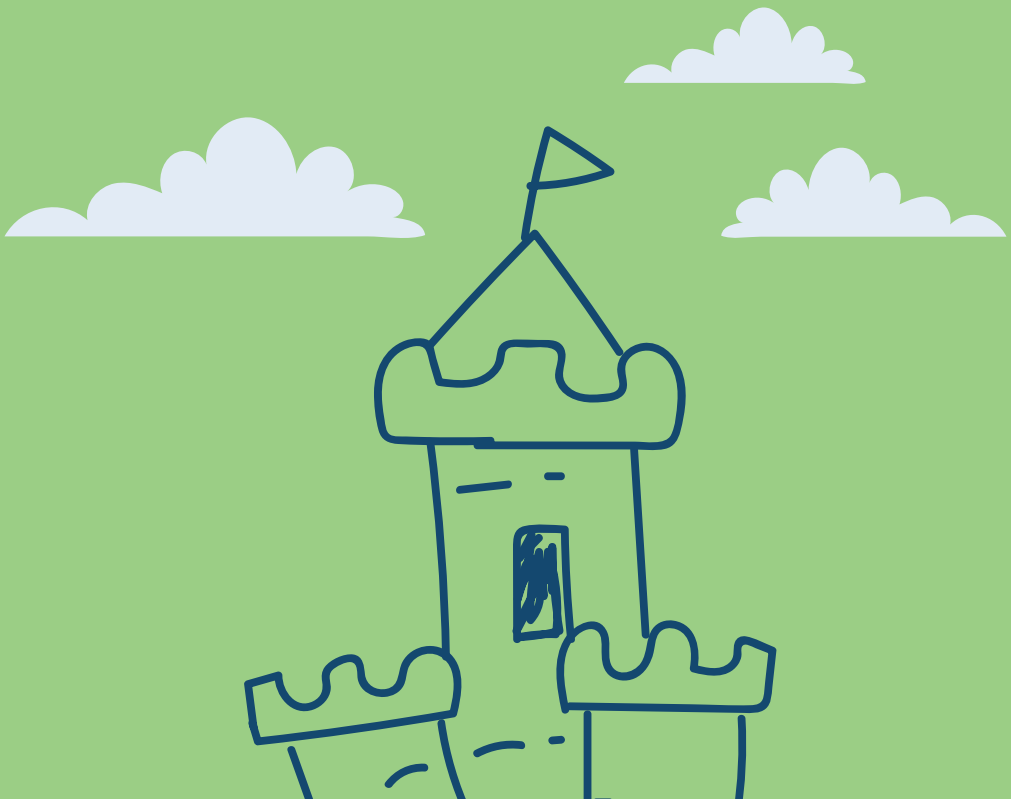
— Ми точно не в небезпеці?
— Зараз точно ні. Але ж завжди потрібно тренуватися, щоб бути готовими до всього. Я не знаю, який буде звук, але він точно буде дуже неприємним та гучним. Покричи зараз неприємним звуком — як чайник, а тепер ще голосніше, а тепер ще голосніше й неприємніше.
І, видаючи гидкі гучні звуки, ми сміялися і зняли напругу розмови.

Принцип: йдемо від меншого до більшого, говоримо та пропонуємо дії, завершуємо грою (якщо йдеться про звуки — видаємо звуки) та відчуттям безпеки. Кожна розмова на тривожну тему має супроводжуватися запропонованими діями та реагуванням.

Світлана Ройз

При розробці використані матеріали
Служби тилу Держави Ізраїль

Дизайн:

McCANN
KYIV

#миготові