

З дитиною в укритті: що варто знати?

Розкажіть дитині про план дій:



Складіть маршрут до укриття, розкажіть дитині інструкцію щодо послідовності її дій. Говоріть короткими та чіткими фразами.

Намалюйте план укриття, поясніть дитині що і де знаходиться, як воно функціонує, де вхід і вихід, де ваше місце, де будуть знаходитись рідні.

Якщо дитина впала в стан ступору, то важливо повернути її до вербальної комунікації та активної діяльності. Реагуйте на потреби та задовільняйте їх при можливості. Це поверне дитину до відчуття безпеки. Я пікуюсь про тебе і про себе. Дбайте про себе, ви краще допоможете дитині. Дитина бачить, як ви реагуєте на ситуацію та копіює вас. Тому для дитини важливо зрозуміти, що ви зберігаєте спокій і маєте план дій. Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе, при можливості, поспілкуйтесь з друзями та рідними. Важливо почути голос інших. Це надасть відчуття єдності та зв'язку зі світом.



Дозволь обійняти тебе. Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруги, допомогти дитині заспокоїтись. Допомогти вийти зі стану ступору та знизити рівень стресу може стабільне дихання. Відновлення стабільного дихання та фізичної активності допоможе знизити рівень впливу події та стресу на організм. Який у нас режим дня? Важливо відтворювати послідовність дня. Це надасть відчуття контролю над власним життям. З самого ранку і до вечора, загинаючи пальчики проговорюйте та відтворюйте послідовність дня.



Ми з усім справимось: обережно закінчуйте розмови. Дитині важливо знати, що вона не залишиться на самоті. Коли ви завершуєте розмову, оцініть емоційний стан та рівень фізичної реакції: спостерігайте за мовою тіла, оцінюйте рівень занепокоєння, завершуйте на позитивному. Створюйте спільні традиції завершення дня (обійматися, молитися, пити чай або ж співати). Обмежте кількість розмов та прослуховування новин про війну в присутності дитини. Надавайте дитині лише перевірену інформацію, робіть це дозовано і відповідно до віку.



Поясніть сигнали сирени: «Коли чуєш сирени, це означає, що наша армія поруч, вона виявила небезпеку і бореться з нею. І це означає, що про нашу безпеку дбають.»

Запевняйте дитину, що ви зараз у безпеці:

- "Я дорослий, я тебе захищу, я з тобою".
- "У нас є план, я знаю, що робити".
- "Дивися, скільки людей разом, і як наша армія нас захищає".
- "Ми обов'язково впораємося, ми дуже сильні".



- **Не треба соромити за страх, дозволяйте виявляти будь-які емоції. Не порівнюйте з іншими, навпаки – бадьорите:**
 - «Ти мій герой / ти моя героїня». будь-яку іншу гру, пов'язану із просторовим сприйняттям.
 - Запевняйте дитину, що зараз ви в безпеці. Які слова обрати? «Я – дорослий, я тебе захищу, я з тобою». «У нас є план, я знаю, що робити». «Дивись, скільки людей разом, і як наша армія нас захищає».