**Як підготувати дітей до надзвичайних ситуацій не лякаючи**

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, – буває пізно.

Підготовка сім’ї. **Обов’язково важливо наголошувати дітям**: ми говоримо про небезпеку 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 шокувала й не травмувала їх. Підготовка робить стрес дитини “експертним”, виводить її та дорослого зі стану травматичної безпорадності та вразливості. Пояснюючи, ми протиставляємо тривозі - продуктивні дії.

**Коли і я**к: важливо почати розмову, коли вся сім’я збереться разом. Можна сісти в коло, щоб усі бачили одне одного й були включені в розмову, а увага рівномірно розподілялася між усіма членами сім’ї. Важливо, щоб дорослі говорили спокійно та повільно, спостерігаючи, як змінюються поза та реакції дітей. Дітей молодшого віку краще обіймати чи тримати за руку. Також треба дати можливість дітям якось відреагувати на сказане. Щоб розмова не лякала, можна призначити дітей “супергероями безпеки”.

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

Далі треба легітимізувати страх дитини і сказати: “Мені іноді буває страшно, коли я бачу в мультфільмах і кіно пожежу або коли думаю про землетрус. Тобто, коли я думаю про те, що щось може нам загрожувати.

Але ж Я ДОРОСЛИЙ і в мене є багато знань та сили. А ще важливо, що ми разом! Ми знаємо правила й з усім впораємося”.

**Про що саме говорити з дітьми та в якій форм**і

Алгоритм підготовки:

- Розповідаємо теорію та пояснюємо, навіщо це знати.

- Залучаємо до гри – тренування.

- Закріплюємо знання в тренувальній дії.

Розмова не має бути довгою. Всі запропоновані теми можна розділити на 3–4 заняття (етапи) “супергероїв безпеки”.

***Перший етап. Що таке безпека*?**

Насамперед у дитини будь-якого віку треба запитати, що таке безпека. Разом з дітьми міркуємо про те, 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 ми впевнені один в одному, коли знаємо, що нас ніхто не зрадить, що ми можемо розраховувати на допомогу.

Запитуємо 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 (можна, уявний) простір (малюємо, виліплюємо його).

***Другий етап. Як ми можемо подбати про безпеку?***

Дитині з 3 років нагадуємо: 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 (спробуйте видати найгучніший та найнеприємніший звук).

* Сирена зі звуком, що підвищується і знижується = ракетний обстріл
* Меблі рухаються, відчуття корабельної хитавиці = землетрус
* Запах гару та раптове відчуття тепла = пожежа десь у будинку

Що ми робимо, коли землетрус?

Взяти «валізу безпеки», домашніх улюбленців, телефон, спуститися сходовими маршами (не в ліфті) і вийти з дому на відкритий простір.

Що ми робимо, якщо повінь?

Взяти «валізу безпеки», домашніх улюбленців,телефон, піднятися на високе місце.

Що робимо, коли чуємо сигнал сирени?

Взяти «валізу безпеки», домашніх улюбленців, телефон, йти в бомбосховища або лягти біля внутрішньої стіни.

Де заборонено перебувати

У разі надзвичайної ситуації біля важких речей, вікон та скляних речей, у ліфті.

***Безпечні місця поза домом***

Необхідно переконатися, що діти знають безпечні місця там, де вони часто бувають. Також необхідно роз’яснити їм принцип, відповідно до якого вони вибиратимуть правильне укриття навіть в абсолютно незнайомих місцях.

“Тривожна валіза”

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

З дитиною з 4 років у “валізу безпеки” можна зібрати найважливіше, що може стати в пригоді під час надзвичайних ситуацій. Треба розповісти дитині, що ми покладемо у валізу та навіщо. 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 родини має знати, які предмети у валізці. Далі за кожним членом сім’ї варто закріпити, що він робить в надзвичайній ситуації, будучи “супергероєм безпеки”: бере свою іграшку, домашню тваринку, ліхтарик, пляшку води, відчиняє та зачиняє двері.

Безпечний будинок – з 4 років

Разом із дитиною перевіряємо, наскільки захищений простір у будинку:

* Перевіряємо, які предмети можуть впасти – полиці, стелажі, скляні речі, побутова техніка на колесах.
* Зібрати речі у «валізку безпеки».
* Складаємо список контактів для складних ситуацій.
* Малюємо плакат “що робити, якщо…”.
* Складаємо список дій, які допомагають впоратися з тривогою (дихання з акцентом на видих, 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.

***Етап 3. Закріплюємо знання в дії***

З дитиною з 3 років можна закріплювати знання так:

- Ходити домом і досліджувати, що потрібно сховати в шафу, чи добре закріплені стелажі та полиці, чи не впаде ваза та інше.

- Дорослі чи діти подають сигнал і всі разом імітують, що треба робити в такому випадку.

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

 Важливо, щоб дорослий підтримував дітей, підказував, що потрібно робити (взяти ліхтарик, телефон, узяти за руку дорослого, перевірити, чи вимкнене світло та інше), наголошував на тому, що дитині вдається, не квапив. Дія має закріплюватися у відчутті безпеки. Після того, як усі “врятувалися”, важливо сказати: “Ми в безпеці! Ми разом! Ми ВСІ – супергерої”.

Привчання 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 із 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? У неї такий страшний звук.

– 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 в спеціальні місця.

- Нам зараз нічого не загрожує. Ми в безпеці. І нам нічого не потрібно робити. Але потрібно тренуватися, що бути готовим до всього. Звук сирени неприємний та гучний, (запропонувати дитині покричати неприємним звуком – як чайник) видаючи гидкі гучні звуки, сміємося разом з дитиною тим самим знижаємо напругу розмови.