

# Аби бути в безпеці. Як підготувати дітей до надзвичайних ситуацій, не лякаючи

Джерело: <https://nus.org.ua/articles/aby-buty-v-bezpetsi-yak-pidgotuvaty-ditej-do-nadzvyhajnyh-sytuatsij-ne-lyakayuchy/>

*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.*

*У своєму тексті дитяча й сімейна психологиня **Світлана Ройз** розповідає, як безпечно говорити з дітьми про надзвичайні ситуації, щоби вони відчували себе захищеними, чому про це важливо розмовляти, з чого почати й чим відрізнятиметься розмова залежно від віку.*

## **СУПЕРГЕРОЇ БЕЗПЕКИ**

З дітьми важливо говорити про надзвичайні ситуації зокрема для того, щоби інформація, яку вони можуть отримати під час самої НС, не шокувала й не травмувала їх. **Підготовка робить стрес дитини «експертним»**, виводить її та дорослого зі стану травматичної беспорядності та вразливості. Пояснюючи, ми протиставляємо тривозі продуктивні дії.

Розмову важливо почати, коли **вся сім'я збереться разом**. Можна сісти в коло, щоби усі бачили одне одного й були включені в розмову, а увага рівномірно розподілялася між усіма членами сім'ї.

Найперше дорослі мають наголосити, що **говорять про безпеку не тому, що має статися щось небезпечно**, а щоби “натренувати «м'яз безпеки». Це треба, щоби відчувати свою силу в будь-якій складній ситуації й почуватися захищеними.

Важливо, щоби **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.

Щоби розмова не лякала, можна **призначити дітей «супергероями безпеки»**. Так, важливо розповісти про своє дитинство. Мовляв, коли ви, дорослі, були дітьми, то ще не були «супергероями безпеки». 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 ДОРΟΣЛИЙ і в мене є багато знань та сили.  
А ще важливо, що ми разом!  
Ми знаємо правила й з усім впораємося».***

## **ПРО ЩО САМЕ ГОВОРТИ З ДІТЬМИ ТА В ЯКІЙ ФОРМІ**

### **Алгоритм підготовки до розмови:**

1. Розповідаємо теорію та пояснюємо, навіщо це знати.
2. Залучаємо до гри – тренування.
3. 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**. Далі з **дитиною з 3 років** можна разом вигадати ідеальний захищений (можливо, уявний) простір. А потім намалювати чи виліпити його.

З **дитиною від 5 років до підліткового віку** можна поговорити про те, що відчуття безпеки може бути внутрішнім – коли ми впевнені в собі, своїх знаннях, силах, в одне одному, знаємо правила, що нас ніхто не зрадить, і ми можемо розраховувати на допомогу. Тоді запитуємо в дітей, на що вони спираються всередині (якості, знання). У дітей із 4 років можна запитати, чи є в них знайомі (діти та дорослі), з якими вони почуваються захищеними.

Тоді як у підлітків можна уточнити: *«Чи є ті, хто з тобою почуваються безпечно?».*

### **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). Водночас підліткам можна нагадати, що ми не пам'ятаємо всі номери телефонів, тому було б корисно виписати важливі телефони на папір.

Далі пояснюємо: щоби сповістити людей про небезпеку, лунає сирена. Вона спеціально дуже гучна, щоб усі почули та відреагували (спробуйте видати найгучніший та найнеприємніший звук).

### **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.
- 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.

#### **«Тривожна валіза»**

Щоби зняти тривогу, я пропоную 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.

#### **Так, у методичці ізраїльської служби тилу 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 валізи 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?»*.

**Далі за кожним членом сім'ї варто закріпити, що він / вона робитиме в надзвичайній ситуації, будучи «супергероєм безпеки».**

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 гару чи коли хтось занедужує. Наприклад, коли землетрус, треба взяти «валізу безпеки», домашніх улюбленців, телефон, спуститися сходами (не ліфтом) на відкритий простір. Якщо повинь – узяти “валізу безпеки”, домашніх улюбленців, телефон, піднятися на високе місце. Коли чуємо

сигнал сирени, треба взяти «валізу безпеки», домашніх улюбленців, телефон, піти в бомбосховище або лягти на підлогу біля внутрішньої стіни.

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

До того ж треба переконатися, що діти знають безпечні місця в школі та біля неї, біля ігрових майданчиків і в будь-якому іншому місці, де вони часто бувають. А ще необхідно пояснити принцип, за яким вони вибиратимуть правильне укриття навіть у незнайомих місцях.

Згідно з методичкою з надзвичайних ситуацій ізраїльської служби тилу, з дитиною з **7–8 років** треба говорити про:

- **Оповіщення.** У разі надзвичайної ситуації необхідно якнайшвидше повідомити про це дорослому члену сім'ї або компетентним органам.
- **Вимкнення.** Закрити газовий кран і вимкнути електрику, щоби запобігти займанню та розповсюдженню пожежі.
- **Видалення.** Залежно від різновиду надзвичайної ситуації залишити місце події. Наприклад, у разі ракетного обстрілу, зайти до безпечного квартирного приміщення, а під час землетрусу вийти на відкриту місцевість.
- **Ізоляція.** Встановити перешкоди між вами та джерелом загрози. Наприклад, закрити вікна та двері в безпечному приміщенні в разі ракетного обстрілу чи зачинити двері, перешкоджаючи поширенню пожежі.
- **Дії.** Наприклад, під час ракетного та мінометного обстрілу лягти на підлогу біля внутрішньої стіни; піднятися на високе місце в разі повені; спуститися сходами й вийти з будинку на відкритий простір під час землетрусу. Також дітям із 7 років варто пояснити, як перекрити газ і воду.

### **Третій етап. Закріплюємо знання в дії**

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

1. **Ходити додом 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 чи смішні, поступово їх треба робити гучнішими (пожежа, землетрус, сигнал тривоги). Діти самі можуть сигналізувати гучним і неприємним 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), 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».**

## **Якщо 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 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? Яюсь на роботі вона спрацювала. 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 чуємо сирену, треба взяти документи, гроші, речі, найважливіші іграшки, кицьку, і вийти на вулицю чи в спеціальні місця. Незабаром буде таке тренування. Ми чуємо 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. Я не знаю, який буде звук, але він точно буде дуже неприємний та гучний. Пропоную покричати зараз неприємним звуком. Давай ще голосніше! Ще голосніше та неприємніше!

Видаючи неприємні й гучні звуки, ми сміємося і знімаємо напруження з розмови.

І нехай це ніколи не знадобиться.

*Світлана Ройз, дитяча й сімейна психологиня*