



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

ЯК ПІДГОТУВАТИ ДИТИНУ ДО УКРИТТЯ



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

ЯК ПІДГОТУВАТИ ДИТИНУ ДО УКРИТТЯ



м. Кропивницький

Перш за все, поясни дитині, навіщо люди йдуть в укриття та чому це важливо. Можна разом послухати пісню-руханку Крокуй до укриття.

Потім емоційно підтримай дитину та дай зрозуміти, що поділяєш її почуття. Наприклад, скажи: “Це дуже неприємно, це справді страшно, особливо, коли темно. Я б точно злякався(-лась). Ти така(-ий) молодець, так мужньо тримаєшся! А що ти робив(-ла)?”

А далі розкажи, що робити, коли страшно чи сумно. Навчи дитину пісеньки, віршику чи грі, які б малюк міг відтворювати самостійно. Це може супроводжуватись простими фізичними вправами та руханками.

Зробіть разом з дитиною “потягушки”, щоб зняти спазм м’язів, та прості дихальні практики. Наприклад, складіть руки в кулаки, на видиху розпрям великий палець, на вдиху тримай стиснутими пальці, окрім великого, а на ще одному видиху розпрямляй вказівний палець. Робіть цю вправу, поки всі пальчики не розпрямляться.

Що варто брати з собою для дитини в укриття, щоб допомогти їй зняти стрес:

- підготуйте і візьміть для дитини її улюблену іграшку, улюблену ковдру, термос з какао чи чаєм;
- візьміть щось, чим можна буде зайняти дитину, якщо сидіти доведеться довго: малювання, бісер для тих, хто любить плести, книжку.

Чи варто показувати дитині, що вам теж страшно?

Боятися – нормально і легалізувати страх важливо. Говоріть, що дорослі також можуть боятися, але роблять все можливе, щоб захистити дитину.

Наша доросла функція також полягає у тому, щоб навчити дитину справлятися. Показуйте, як треба дихати – спокійно і глибоко, як важливо пити воду, як ми піклуємося про тих, кому потрібна наша допомога, про тварин і молодших.

Перш за все, поясни дитині, навіщо люди йдуть в укриття та чому це важливо. Можна разом послухати пісню-руханку Крокуй до укриття.

Потім емоційно підтримай дитину та дай зрозуміти, що поділяєш її почуття. Наприклад, скажи: “Це дуже неприємно, це справді страшно, особливо, коли темно. Я б точно злякався(-лась). Ти така(-ий) молодець, так мужньо тримаєшся! А що ти робив(-ла)?”

А далі розкажи, що робити, коли страшно чи сумно. Навчи дитину пісеньки, віршику чи грі, які б малюк міг відтворювати самостійно. Це може супроводжуватись простими фізичними вправами та руханками.

Зробіть разом з дитиною “потягушки”, щоб зняти спазм м’язів, та прості дихальні практики. Наприклад, складіть руки в кулаки, на видиху розпрям великий палець, на вдиху тримай стиснутими пальці, окрім великого, а на ще одному видиху розпрямляй вказівний палець. Робіть цю вправу, поки всі пальчики не розпрямляться.

Що варто брати з собою для дитини в укриття, щоб допомогти їй зняти стрес:

- підготуйте і візьміть для дитини її улюблену іграшку, улюблену ковдру, термос з какао чи чаєм;
- візьміть щось, чим можна буде зайняти дитину, якщо сидіти доведеться довго: малювання, бісер для тих, хто любить плести, книжку.

Чи варто показувати дитині, що вам теж страшно?

Боятися – нормально і легалізувати страх важливо. Говоріть, що дорослі також можуть боятися, але роблять все можливе, щоб захистити дитину.

Наша доросла функція також полягає у тому, щоб навчити дитину справлятися. Показуйте, як треба дихати – спокійно і глибоко, як важливо пити воду, як ми піклуємося про тих, кому потрібна наша допомога, про тварин і молодших.