

**Бережіть себе та своїх
близьких!**



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

Пам'ятка населенню

**ЯК ПІДТРИМАТИ ДІТЕЙ В
УКРИТТІ**



м. Кропивницький

Наша адреса:

Україна, 25009, Кіровоградська обл.,
місто Кропивницький, вул.Глинка,
будинок 2
тел. 0522 330015
e-mail: nmc.kirovohrad@dsns.gov.ua
сайт: www.kr.dsns.gov.ua
ми у Facebook:



Рекомендації щодо спілкування з дітьми під час переховування в укритті

Пропонуємо вам найпоширеніші поради як підтримати диток в укритті.

1. Ось наш план.

Розкажіть дитині про план дій. Складіть послідовність маршруту до укриття, проговоріть інструкцію дитині щодо послідовності дій. Намалюйте карту укриття, зобразіть локації в укритті і що і де знаходиться, як воно функціонує, де вхід-вихід, де ваше місце, де будуть знаходитись рідні (намалюйте, зобразить, напишіть – діти краще сприймають наочно).

2. Як ти почуваєшся?

Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби. Ставте дитині відкриті запитання, слідкуйте за емоційною реакцією дитини та рівнем її активності. Реагуйте на потреби, задовольняйте їх за можливості – це поверне дитину до відчуття безпеки.

3. Розкажи, що ти відчуваєш.

Проговорюйте і проявляйте емоції. У якості підтримки не варто давати

обіцянок, які від вас не залежать на кшталт «все буде добре», «нічого не станеться» натомість скажіть «що б не сталося, головне – ми є один в одного, ми разом». Якщо діти грають чи малюють «війну» - не забороняйте їм. Програвайте, прокричіть, прозвучіть, промалюйте емоцію. Саме так ви можете допомогти впоратися з емоціями та знизити рівень тривоги, напруги.

4. Дозволь обійняти тебе.

➤ Обіймайте дитину. Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруги та допомогти дитині заспокоїтись, залишитись на рівні діяльності. Можна спробувати одну з вправ: «Обійми метелика» - дитина обіймає свої плечі двома руками і може себе похлопати по плечах.

➤ «Водоспад» - дорослий підходить до дитини і руками погладжує з плечей і до поясу, наче знімаючи щось з плечей

➤ «Кокон» - права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт.

5. Який у вас режим дня?

У часи невизначеності важливо відтворювати послідовність дня. Це надасть контролю над власним життям. Від самого ранку і до вечора, загинаючи пальчики, проговорюйте та відтворюйте послідовність дня.

6. Я піклуюсь про тебе і про себе.

Дбайте про себе. Ви краще допоможете дитині, якщо піклуватиметеся про себе. Дитина бачить, як ви реагуєте на новини, та копіює вас. Тому для дитини важливо розуміти, що ви зберігаєте спокій і маєте план дій. Якщо ви занепокоєні або засмучені, знайдіть час для себе, за можливості, поспілкуйтесь з друзями та рідними. Важливо почути голос інших.

7. Ми з усім справимося!

Обмежте кількість розмов та прослуховування новин про війну в присутності дитини. Надавайте дитині лише перевірену інформацію, робіть це дозовано і відповідно до віку.