

## **Психологічні рекомендації для дорослих щодо підготовки дітей до безпечного поведіння у стресовій ситуації**

Дорослі – батьки і педагоги мають розмовляти з дітьми та підлітками про надзвичайні ситуації для того, щоб інформація, яку вони можуть отримати під час самої надзвичайної ситуації, не шокувала й не травмувала їх. Навчання дітей безпечному поведінню при надзвичайних подіях необхідне не тому, що має статися щось небезпечно, а для того, щоб в будь-якій складній ситуації почуватися компетентними і захищеними. Підготовка робить стрес дитини «експертним», виводить її та дорослого зі стану травматичної безпорадності та вразливості. Пояснюючи, ми протиставляємо тривозі продуктивні дії.

**Алгоритм психологічної підготовки дитини/підлітка включає три етапи:**

I. Розповідаємо теорію та пояснюємо, навіщо це знати.

II. Залучаємо до гри – тренування.

III. Закріплюємо знання в тренувальній дії.

### **I етап. Що таке безпека?**

Розмова не має бути довгою. Всі актуальні теми можна розділити на змістовні блоки.

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.

У дітей із 4 років можна запитати, чи є в них знайомі (діти та дорослі), з якими вони почувуються захищеними.

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. Запитуємо у дітей, на що вони спираються (якості, знання).

Тоді як у підлітків можна уточнити: «Чи є ті, хто з тобою почувуються безпечно?» і разом поміркувати про те, що можна зробити, щоб почуватися більш компетентним та впевненим.

### **II 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 надовго залишаємо оселю, наприклад, їдемо у відпустку.

Дитині від 4 років до підліткового і юнацького віку слід дати універсальний алгоритм дій у ситуації, якщо раптом відбувається щось несподіване, те, що не залежить від нас, – пожежа, хвороба, землетрус, військові дії. Для цього, у відповідності до вікових можливостей поясніть та навчіть:

- Запам'ятати/виписати телефони служб допомоги: швидка, пожежна, газова або намалювати плакат «що робити, якщо...».
- Скласти список контактів для складних ситуацій, щоб знати, кому можна зателефонувати зі знайомих аби попросити про допомогу.
- 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 і мобільний можна втратити, тому було б корисно додатково виписати важливі телефони на папір.
- Пояснити, що для сповіщення людей про небезпеку, лунає сирена. Вона спеціально дуже гучна, щоб усі почули та відреагували (для дітей дошкільного віку продемонструйте і запропонуйте видати найгучніший та найнеприємніший звук).
- Скласти список стратегій, які допомагають упоратися з тривогою, як-от допінг – стратегії – дихання з акцентом на видиху, відчуття стійкості стоп, покласти руку на живіт і подихати, розмахувати руками, спертися на стіну.
- Розміркувати про захищений простір у будинку (приміщенні школи, садочка) чи на вулиці. Треба точно знати, де це місце, чи нічого не заважає до нього дістатися, чи закріплені речі, меблі (в умовах міської квартири, зазвичай, це ванна кімната).
- Зібрати «валізку безпеки» (замість «тривожна валіза»), щоб не провокувати тривогу). З дитиною віком від 4 років у «валізу безпеки» можна зібрати найважливіше, що може стати в нагоді під час надзвичайних ситуацій. Треба розповісти дитині, що ми покладемо у валізу та навіщо.
- З дитиною дошкільного віку і початкової ланки школи пограти, а зі школярами проговорити індивідуальний алгоритм дій: що він/вона робитиме в надзвичайній ситуації. Наприклад, дошкільник – надіває браслет із номером телефону батьків, швидко одягається, бере свою іграшку, ліхтарик, пляшку води.

- Корисно разом проговорити план дій у різних ситуаціях: що робити, 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.
- Розповісти дітям про місця, в яких заборонено перебувати під час надзвичайної ситуації, як-от: біля важких речей, вікон та скляних речей, у ліфті.
- 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.

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

З дитиною віком від 3 до 8 років можна закріплювати знання так:

- Ходити домом (приміщенням групи/класу, садочка/школи) і досліджувати, що потрібно сховати у 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. 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.

З дітьми з 8 років та підлітками:

- Можна проводити навчальні тренувальні евакуації (в умовах школи і вдома).
- При цьому важливо, щоби емоційний стан батьків і педагогів був впевненим та спокійним, а дії та інструкції раціональними.

## Психологічні рекомендації для педагогів і батьків

### щодо поведіння у стресовій ситуації

- В будь-якій екстремальній ситуації треба подумати, що я можу зробити, а що не в моїх силах чи компетенції, та чітко визначити свою зону відповідальності.
- В стресових ситуаціях добре допомагає вміння концентруватися на проблемі, а не на особистих емоціях. Тоді ми намагаємося знайти альтернативні способи вирішення проблеми та обрати з них найбільш прийнятні.
- Для дорослого важливо бути впевненим, спокійним та діяти раціонально, бо на нього покладається відповідальність за неповнолітніх дітей. Але це не означає приховування негативних почуттів та емоцій, таких як: занепокоєння, тривога, розпач, страх тощо. Проговорюйте з дітьми емоції, що відчуваєте самі та обговорюйте дитячі почуття, пояснюючи і показуючи власним прикладом, що переживаючи негативні емоції можна обирати доцільну поведінку.
- Пам'ятайте, що іноді ми приймаємо неперевірену інформацію за правду і починаємо хвилюватися, хоча насправді для цього немає ніяких підстав. Перевіряйте інформаційні повідомлення на достовірність лише за офіційними джерелами.
- Знаходьте можливості, щоб відволіктися та переключитися від нав'язливих тривожних думок: зайнятися чимось приємним, що викликає позитивні емоції, допомагає розслабитися. Щоденно знаходьте час для того, щоб розслабитися, відпочити!
- Якщо негативні емоції беруть гору, може допомогти виконання монотонних, рутинних справ. Підходить усе, що діє заспокійливо, дає можливість відволіктися від факторів стресу. Наприклад: перевірка зошитів і заповнення облікової документації, хобі, прибирання, приготування їжі, дрібний ремонт тощо.
- Іноді виплеснути негативні емоції допомагають фізичні вправи, рухова активність, спів, малювання. Корисно долучати до цього дітей.
- Щоб негативні емоції не накопичувалися, треба поділитися ними, наприклад, з колегами, близькими людьми, чи можна просто виписувати їх на папір, вести щоденник.
- Пам'ятайте про почуття гумору! З ним усі стресові ситуації переносяться значно легше.

- Підвищуйте свою компетентність щодо знання алгоритму дій та розширення поведінкових стратегій у кризових і непередбачених надзвичайних ситуаціях. Для цього ознайомлюйтеся з якісними рекомендаціями кваліфікованих фахівців на офіційних державних і місцевих сайтах.
- Розробіть для себе чіткі плани-стратегії поведінки, алгоритми дій (як працівників освітніх установ, як батьків, як громадян) та узгодьте у колективах і родинях що індивідуально кожен робитиме в надзвичайній ситуації.
- Заздалегідь проведіть підготовчу роботу: навчальні тренування, підготовка життєво-необхідних речей, документів, аптечки, «валізи безпеки», транспортного засобу тощо.
- Рекомендовано насамперед застатися життєво необхідними речами. Подумати, які речі необхідно мати із собою в тому випадку, якщо ви будете змушені перебувати в безпечному приміщенні протягом певного часу, не виходячи.
- Повідомити про це членам сім'ї (членам колективу): продемонструвати вміст сумки чи валізи безпеки та вказати місце її зберігання, переконатися, що всі знають, як користуватися цими речами, призначити відповідального за періодичні перевірки й оновлення вмісту сумки.

**Нехай ці знання вам ніколи не знадобляться.**

**Бережіть себе та тих, хто поряд!**

### **Інформаційні джерела:**

- «Дії учасників освітнього процесу в разі надзвичайних ситуацій» <https://eo.gov.ua/dii-uchasnykiv-osvitnoho-protsesu-v-razi-nadzvychnykh-sytuatsiy/2022/01/18/>
- «Супергерої безпеки. Як підготувати дітей до можливих надзвичайних ситуацій» [https://drive.google.com/file/d/1bP7\\_w1II-DyXS3LF4nb4UBOhccduKOA0/view?fbclid=IwAR1RULTzaDOtiodz4p75JIYujh3XP9Mck8jr4O4VdbhqC7IH-mNe0s6zjSs](https://drive.google.com/file/d/1bP7_w1II-DyXS3LF4nb4UBOhccduKOA0/view?fbclid=IwAR1RULTzaDOtiodz4p75JIYujh3XP9Mck8jr4O4VdbhqC7IH-mNe0s6zjSs)
- «У разі надзвичайної ситуації або війни» <https://cloud.mkip.gov.ua/s/7QSHT2FTkLZZTMd>
- «Пам'ятка щодо правил поведінки (порядку дій) населення у разі виявлення підозрілого об'єкта, вибухонебезпечного предмета» <https://nus.org.ua/wp-content/uploads/2022/01/pravila.pdf>

- «Як діяти, якщо навчальний заклад заміновано. Інструкції та правила евакуації» <https://nus.org.ua/news/yak-diyaty-yakshho-navchalnyj-zaklad-zaminovano-instruktsiyi-ta-pravy-la-evakuatsiyi/>
- «Що робити школам в разі бойових дій» <https://nus.org.ua/news/shho-robyty-shkolam-v-razi-bojovyh-dij/>
- Запис вебінару «Формування психологічної готовності працівників закладів освіти до конструктивної поведінки в умовах надзвичайних ситуацій» <https://www.youtube.com/watch?v=89vcEcRO-hk>