

# СУПЕРГЕРОЇ БЕЗПЕКИ

Як підготувати  
дітей до можливих надзвичайних  
ситуацій



Рекомендації психолога Світлани Ройз

# Підготовка сім'ї



## ОБОВ'ЯЗКОВО ВАЖЛИВО

**НАГОЛОШУВАТИ:** ми говоримо про безпеку 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 була шокуючою та травматичною. Підготовка робить стрес дитини «експертним», виводить дитину та дорослого зі стану травматичної безпорадності та вразливості.

Ми протиставляємо тривозі — продуктивні дії.

**КОЛИ І ЯК:** Важливо почати розмову, коли вся сім'я збирається разом, ідеально сісти в коло, щоб всі були видні, всі були включені в розмову, і увага рівномірно була розподілена між усіма членами сім'ї. Важливо, щоб батьки говорили спокійно та досить повільно, спостерігаючи за змінами пози та реакціями дитини — даючи можливість кожній дитині

проявити реакцію, для кожного вибрати його / її власну відповідальність, кожного призначаючи «супергероєм безпеки».

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

Важливо легітимізувати страх дитини — і самим сказати: мені іноді буває страшно, коли я бачу у мультфільмах та фільмах пожежу або коли думаю про землетрус. Коли думаю про те, що щось може нам загрожувати. **Але ж я дорослий, і зараз у мене багато знань та сили, а МИ РАЗОМ — ми знаємо правила і з усім впораємося.**

## Алгоритм підготовки

- 1 Розповідаємо теорію та пояснюємо, навіщо
- 2 Залучаємо до гри – тренування
- 3 Закріплюємо у тренувальній дії

Всі етапи можна розділити на частини.  
Розмова та гра з дитиною 5 років  
має тривати до 15-20 хвилин.

## 1 Розповідаємо («Голова»):

Разом з дітьми міркуємо про те, а 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 впевнені один в одному, коли знаємо, що нас ніхто не зрадить, що ми можемо розраховувати на допомогу. Запитуємо у дітей: на що вони спираються всередині (якості, знання, ...), а чи є у них знайомі (діти та дорослі), з ким вони почувуються захищеними. Вигадуємо разом ідеальний захищений (можливо, уявний) простір (малюємо, виліплюємо його).

## 2 Залучаємо до гри («Серце»)

Грати в супергероїв безпеки. Переходимо до теми — а як ми можемо подбати про безпеку? (Правила дорожнього руху, як ми заходимо в ліфт, не відчиняємо двері чужим,

миємо руки після прогулянки, перед їжею, носимо маску під час карантину, не йдемо з незнайомцями, перевіряємо електроприлади, вимикаємо газ і воду, коли їдемо у відпустку.)

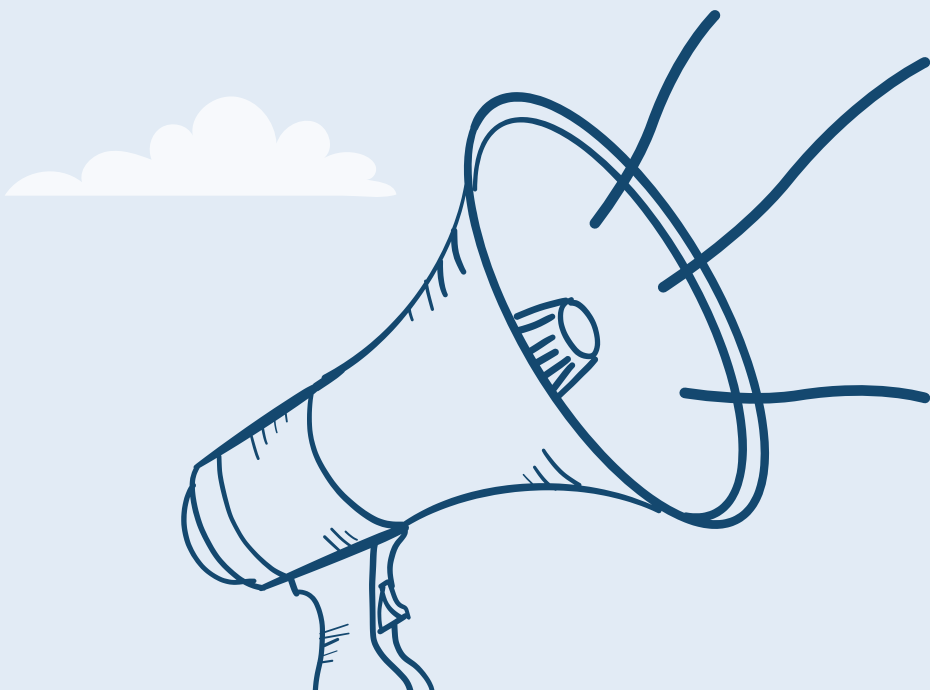
А якщо раптом відбувається щось несподіване, те, що не залежить від нас, – пожежа, хвороба, землетрус, військові дії?

- у нас виписані телефони служб – швидка, пожежна
- телефони знайомих, кому можна зателефонувати
- знаєте своє ім'я-прізвище, адресу, імена батьків, де записано номер телефону
- можливо, робимо браслет з номером телефону батьків



**СИРЕНА:** Для того, щоб сповістити людей про небезпеку, лунають сигнали – вони спеціально дуже гучні, щоб усі почули та відреагували (спробуй сам 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



# Давайте згадаємо, що ми робимо, якщо...

- якщо ми застрягли у ліфті?
- коли відчуваємо запах гару?
- коли хтось занедужує?

## 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 ми робимо, коли чуємо сигнал сирени?

Взяти «валізу безпеки», домашніх улюбленців, телефон, йти в бомбосховища або лягти на підлогу 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 у школі та біля неї, біля ігрових майданчиків та в будь-якому іншому місці, де вони часто бувають.

Також необхідно роз'яснити їм принцип, відповідно до якого вони вибиратимуть правильне укриття навіть в абсолютно незнайомих місцях.







## **ВАЛІЗКА БЕЗПЕКИ**

«Валізка безпеки», де зібрано найважливіше, те, що нам може стати в нагоді під час будь-яких ситуацій. Можна пограти з дітьми в поїздки до невідомої планети. Що б вони з собою взяли найважливіше?

Розповісти дитині, що ми туди покладемо та навіщо. **Кожен член сім'ї має знати, які предмети у валізці.**

**За кожним важливо закріпити те, що він робить як «супергерой безпеки»: бере свою іграшку, домашню тварину, ліхтарик, пляшку води, відчиняє та зачиняє двері.**

**Запитати у дитини: а що б ти поклав насамперед? Що для тебе найважливіше?**

Пограти з дитиною: що кладеться у «валізу безпеки».

- Оповіщення. У разі надзвичайної ситуації необхідно якнайшвидше повідомити про це дорослого члена сім'ї або іншого відповідального дорослого.
- Вимкнення. Закрити газовий кран і вимкнути електрику, щоб запобігти займанню та розповсюдженню пожежі.
- Вихід у безпечне місце. Залежно від виду надзвичайної ситуації залишити місце події. Наприклад, вийти на відкриту місцевість.
- Ізоляція. Встановити перешкоди між вами та джерелом загрози. Наприклад, закрити двері, перешкоджаючи поширенню пожежі.
- Дії. Наприклад, під час ракетного та мінометного обстрілу спуститися у сховище або лягти на підлогу біля внутрішньої стіни; піднятися на високе місце у разі повені; спуститися сходовими маршами і вийти з будинку на відкритий простір під час землетрусу.



# БЕЗПЕЧНИЙ БУДИНОК

Разом з дитиною перевіряємо, наскільки захищений простір у будинку:

- Які предмети можуть впасти – полиці, стелажі, скляні речі, побутова техніка на колесах.
- Знати, як перекрити газ та воду.
- Зібрати речі у «валізу безпеки». Переконатись, що всі знають, що це за речі.
- Список контактів у складних ситуаціях.
- Плакат або список (для малюків із малюнками) — що робити, якщо...
- Список дій, які допомагають впоратися з тривогою (дихання з акцентом на видих, відчуття стійкості стоп, покласти руку на живіт і подихати, розмахувати руками, спертися об стіну)
- Захищений простір у будинку чи на вулиці — точно знати, де це місце, чи нічого не заважає до нього дістатися, чи закріплені речі, меблі.

**3**

## Діємо («Руки»):

Закріплюємо у дії – граємо у супергероїв безпеки (можна зробити браслети супергероїв).

**Ходимо по дому і досліджуємо:** що потрібно сховати в шафу, чи добре закріплені стелажі та полиці, чи не впаде ваза та інше.

**Дорослі подають сигнал:**

спочатку це тихі чи смішні звуки, поступово робимо їх гучнішими (пожежа, землетрус, сигнал тривоги) – і разом із дитиною «діємо».



Важливо, щоб дорослий підтримував дітей, підказував, що потрібно робити (взяти ліхтарик, телефон, взяти за руку дорослого, перевірити, чи вимкнено світло та інше), наголошував на тому, що виходить правильно, не квапив.

Важливо, щоб дія закріплювалася у відчутті безпеки. Після того, як усі «врятувалися», важливо сказати — **МИ У БЕЗПЕЦІ! МИ РАЗОМ. Ми всі супергерої.**

## **ПРИВЧАННЯ ДО ТРИВОЖНОЇ СИРЕНИ**

Алгоритм розмови:

— А пам'ятаєш, звуки, які нам говорять про те, що потрібно швидко увімкнути увагу і щось робити? Наприклад, чайники, які свистять, коли вода закипіла. Коли чуєш такий звук, що треба робити?

— Зняти чайник із плити

— А коли в машині сигналізація спрацьовує, про що це каже і що треба робити?

— Отже, хтось намагається влізти.

— І що ми робимо?

— Підходимо до вікна або йдемо до машини.

— А пожежна сигналізація навіщо? У мене в Студії вона якось спрацювала. У неї такий страшний звук

— Значить, пожежа.

— Так, значить, є дим або вогонь і терміново потрібно гасити та викликати пожежників.

— Є ще звуки, які говорять про те, що може бути землетрус, військова небезпека. Коли я навчалася у школі, ми тренувалися – почути звук та швидко виходити зі школи.

Нам потрібно натренувати реакцію, і важливо знати, що такі сирени справні та працюють. Наприклад, якщо почуємо сирену — потрібно взяти документи, гроші, речі, найважливіші іграшки, кішку, і виходити на вулицю чи у спеціальні місця.

Незабаром буде таке тренування. Ми почуємо звук такої сирени — буде перевірка, чи вона працює. Нам зараз нічого не загрожує. Ми в безпеці. І нам нічого не потрібно робити. Але важливо розуміти, чи вона працює, чи чуємо ми її?

— Ми точно не в небезпеці?

— Зараз точно ні. Але ж завжди потрібно тренуватися, щоб бути готовими до всього. Я не знаю, який буде звук, але він точно буде дуже неприємним та гучним. Покричи зараз неприємним звуком — як чайник, а тепер ще голосніше, а тепер ще голосніше й неприємніше.

І, видаючи гідкі гучні звуки, ми сміялися і зняли напругу розмови.

**Принцип: йдемо від меншого до більшого, говоримо та пропонуємо дії, завершуємо грою (якщо йдеться про звуки — видаємо звуки) та відчуттям безпеки. Кожна розмова на тривожну тему має супроводжуватися запропонованими діями та реагуванням.**



Світлана Ройз

При розробці використані матеріали  
Служби тилу Держави Ізраїль

Дизайн:

**McCANN**  
KYIV

#миготові

