

Рекомендації психолога вчителям, учням та батькам в умовах війни

Від емоційного стану дорослих залежить психологічне здоров'я наших діточок! Тому ми себе контролюємо і спокійно дітям все пояснюємо! Не шкодуйте обіймів і добрих слів!!!

Перша психологічна допомога

<https://www.youtube.com/watch?v=BCizv3B3PYQ>

#STOP_SEХТИНГ: ОФЛАЙН-ПОВЕДІНКА ПІД ЧАС ВІЙНИ – ПРО ЩО ПОГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ?



На жаль, війна стала для нас реальністю, в якій ми сьогодні живемо. Характер небезпек щоразу змінюється, тому надзвичайно важливо говорити з дітьми про нові правила поведінки офлайн. Оскільки діти спілкуються і в онлайн-вимірі, ці правила можуть стати в пригоді і для їхніх друзів.

Команда [#stop_sexting](#) збрала поради від Взаємодії, МОН, UNICEF, додала методики із власного досвіду роботи у сфері безпеки дітей і розробила рекомендацій для батьків, опікунів, педагогів і дорослих, поруч з якими є діти.

Як дорослим говорити з дітьми про офлайн-поведінку під час війни?

1. Запитайте, що діти знають про ситуацію в країні і як вони зараз почуваються.

Тема війни не має бути темою табу під час навчальних занять. Ми перебуваємо в єдиній реальності, де домінує страх, смерть, відчай і тривога. Діти повинні розуміти, що навколо люди теж відчувають тривожність.

2. Коли говорите про війну і вживаєте слова «поганий» або «добрий», обов'язково пояснюйте дитині, чому поганий, а чому добрий. Спонукайте фантазувати про події в країні через мультфільми та відео, які дитина дивиться.

3. Говоріть із дітьми про необхідність взаємодопомоги, про те, що багато людей в Україні та світі підтримують нашу державу та щодня об'єднують зусилля, аби якнайшвидше завершити війну.

4. Нагадайте дітям, коли їм страшно чи тривожно, вони завжди можуть звернутися по допомогу до дорослих (батьків, учителів).

5. Зауважте, що важливо дослухатися до порад дорослих щодо поведінки офлайн, адже навколо криється багато небезпек, які можуть загрожувати життю та здоров'ю.

6 Запитайте дітей, чи мають вони план дій на випадок повітряної тривоги та чи є в них особливі приготування (тривожний рюкзак, теплий одяг тощо).

Що важливо обговорити з дітьми щодо офлайн-поведінки під час війни?

Правила поведінки під час повітряної тривоги

Рекомендуємо обговорити зі старшими дітьми потребу завантажити на телефон застосунок "Повітряна тривога", адже не завжди можна почути сигнал з вулиці.

У будівлі:

- зайти в укриття (підвальне приміщення чи паркінг для машин);
- якщо немає спеціального укриття, потрібно спуститись на нижчі поверхи будівлі та обрати місце подалі від вікон.

У квартирі:

- важливо знайти місце за тримальною стіною (найчастіше це біля вхідних дверей);
- сісти на підлогу;
- накрити голову і тіло ковдрою чи іншими речами.

У потязі:

- нахилитись нижче рівня вікон та закрити голову руками.

На вулиці:

- зайти в найближче укриття (часто в містах є позначки «укриття» або маршруту до нього).

Якщо немає змоги знайти найближче укриття, то важливо:

- триматися на відстані від магазинів із вітринами;
- лягти на землю біля високого бордюру, бетонних блоків;
- закрити голову руками.

Якщо почули вибухи, то залишайтеся у безпечному місці.

Правила поведінки під час артобстрілів:

- Коли чуєте вибухи чи стрільбу, важливо сховатись в укритті.

- Якщо почули вибухи під час перебування на вулиці – негайно лягайте на землю, але туди, де є заглиблення (наприклад, між бетонними конструкціями), або в яму, канаву.
- Небезпечно ховатись у під'їздах, арках, біля припаркованих машин.
- Затуліть долонями вуха та розтуліть рот.

Правила поведінки дитини у громадському місці:

1. Попросіть батьків на окремому папірці написати номер їхнього телефону чи рідних, а також ім'я та прізвище дитини. Сховайте його у верхньому одязі на випадок екстреної ситуації.
2. Якщо маєте власний мобільний телефон, завжди перевіряйте, чи він заряджений та чи є достатня кількість грошей для дзвінків.
3. Поставте номер когось із батьків на швидкий набір чи екстрений дзвінок у смартфоні.
4. На вулицях міст, де відбуваються обстріли, можуть бути уламки від ракет чи іншої зброї – не чіпайте їх. Також не заходьте в занедбані будівлі чи покинуті будинки, оскільки вони можуть бути замінованими.
5. Не підіймайте в місцях за межами дому що-небудь із землі: цукерки, маленькі іграшки, різнокольорові предмети, мобільні телефони, адже в них може бути вибухівка.
6. Не беріть від незнайомих людей будь-які предмети: це може бути загрозою для здоров'я та життя.
7. Якщо на вулиці вас кличе незнайома людина, то повідомте про це батьків чи дорослих, з ким перебуваєте.
8. Якщо ви загубились у певній місцевості чи у натовпі, то важливо стати на безпечну височину та кликати батьків чи дорослих на ім'я та прізвище. Звичайно, якщо є власний мобільний телефон, то потрібно зателефонувати комусь із батьків чи дорослих, з ким ви перебували разом. Якщо з ними немає зв'язку, потрібно набрати 102 та пояснити, що трапилось.
9. Якщо незнайома людина взяла вас за руку і намагається кудись відвести, то важливо привернути увагу до себе інших людей, наприклад, гучно закричати.

Пам'ятайте, що невимушена бесіда з дитиною може врятувати їй життя. Частіше говоріть із дітьми – їм також страшно, як і нам. Важливо навчити їх правильно діяти в небезпечних ситуаціях.

Довідка:

[#stop_sexтинг](#) – найбільший в Україні освітній проєкт захисту дітей в інтернеті, який здобув премію Глобального договору ООН та навчив безпеці в інтернеті понад півмільйона дітей та батьків.

Нагадаємо, команда МОН [створила методичні рекомендації](#) «Перша психологічна допомога. Алгоритм дій» для педагогічних працівників, психологів і соціальних педагогів закладів освіти.