

Поради батькам під час війни



Безпека дитини – спокій родини.

ЮНІСЕФ створив брошуру з важливою інформацією для батьків, які переживають війну разом зі своїми дітьми, в тому числі й для тих, хто втікає із зони бойових дій з дітьми

У брошурі ви знайдете корисні контакти та необхідну інформацію (основні правила безпеки, гігієни, харчування, щеплення, психологічної підтримки).

Відповіді на питання, які наразі є найбільш актуальними, зібрано в одному матеріалі, який підготували ЮНІСЕФ за підтримки Агентства США з міжнародного розвитку (USAID).

Звернення до батьків.

- * **Не залишайте дітей без нагляду під час сигналу "Повітряна тривога"!**
- * **Дбайте про безпеку своїх дітей, дотримуючись правил безпечної поведінки!**
- * **Виховуйте у дітей навички безпечної поведінки, демонструючи на власному прикладі обережність під час війни.**
- * **Виділіть декілька хвилин на відверту розмову з дітьми.**
- * **Пам'ятайте, ці хвилини вимірюються ціною життя. А щоб неждана мить не стала початком великої біди - потрібно давати дітям чіткі знання і вміння, як діяти в тій чи іншій ситуації.**

Пам'ятайте, що життя ваших дітей залежить лише від вас самих!



ДИТЯЧА АБЕТКА БЕЗПЕКИ: ДСНС ПІДГОТУВАЛА МУЛЬТИК ПРО ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС СИРЕНИ

У поетичній формі малечу знайомлять з різними сценаріями поведінки, залежно від того, де дитину застала повітряна тривога.

Працівники ДСНС підготували для маленьких українців мультик про правила поведінки у разі сирени тривоги. "Дитяча абетка безпеки. Що робити, коли лунає сирена?", - зазначили про ролик рятувальники.

У віршовій формі малечу закликають зберігати спокій та проговорюють різні сценарії поведінки, залежно від того, де дитину застав сигнал повітряної тривоги.

Вимкнути всі прилади в будинку, перекрити воду, взяти зі собою наплічник з найнеобхіднішим, їжею та водою та інші важливі деталі. У випадку, якщо ситуація сталась вдома. Якщо ж все трапилось у школі - рятувальники закликають бути уважним до слів вчителя та виконувати його вказівки.

Ролик витримано в заспокійливому тоні, аби без сіяння зайвої паніки створити для дитини установку на виконання простих, але важливих для виживання правил.

Хвилине відео опубліковано на [Телеграм-каналі відомства](#).

Посилання на Google-диск: <https://drive.google.com/file/d/14cl1xrJHW-r156gB8R6H55IZ3Sfz6ogt/view?usp=sharing>



ЯК ГОВОРИТИ З ДІТЬМИ ПРО ВІЙНУ?

Україна живе у стані війни. У зв'язку з цим у дорослих виникає питання, як говорити з дітьми на тему війни та й взагалі, чи говорити про це. Психологи запевняють, що говорити про те, що відбувається, з дітьми треба. По-перше, тому що питання, які стосуються життя і смерті, добра і зла, вимагають роз'яснення та підтримки з боку значущого дорослого. По-друге, для того, щоб дитина розуміла, що відбувається і чому

звичний життєвий уклад змінився. А по-третє, якщо дитина не почує від дорослих чітких відповідей, вона почне шукати рішення самостійно. І тут вже може нафантазувати все, що завгодно. Внаслідок цього нерідко розвиваються різноманітні фобії.

Як реагувати на розмови дитини про війну?

Дії можуть бути такі:

- запропонувати подивитися один одному в очі, адже коли ми дивимося в очі іншій людині, це дає більше відчуття безпеки та близькості;
- можна запропонувати сказати одне одному слова підтримки чи просто якимось вітанням;
- можемо сказати: «Зараз ми всі переживаємо жахливо складний досвід. Але я так рада бачити тебе. І це означає, що ми справляємося, ми сильні»;
- запропонувати дитині поділитися тим, що їй допомагає вистояти й справитися, поділитися зі своїм досвідом.

Після цього можна запропонувати дитині будь-яку дихальну практику.

Як відповідати на дитячі питання під час війни?

Чому ти плачеш? – Я сумую, бо декому з вояків, які за нас б'ються, зараз боляче.

Говоріть якомога простіше. Пам'ятайте, що дитина збентежить, якщо побачить, що ви засмучені чи шоковані через жахливі причини, яких вона не здатна зрозуміти. Намагайтесь не виявляти надміру слабкості при дітях!

Чому люди помирають? – Більшість дитячих реакцій на новини складаються із здогадок. Дитина ще не має достатньо досвіду, щоб зрозуміти взаємозв'язок, очевидний для дорослих. Питання «Що?» породжує безліч питань «Чому?», наприклад, «Чому солдати помирають? Чому на нас напала інша країна?». Намагайтесь відповідати чесно і якомога коротше: «Солдати помирають, бо їх поранив ворог. Люди воюють, аби захистити свою країну. На нас напали, бо хочуть захопити нашу землю». Пам'ятайте, що говорити слід якомога простіше.

Мій тато теж загине? – На подібні питання відповідати важко, особливо якщо батько (чи інший родич) – військовий, медик чи волонтер (або перебуває далеко у небезпечній зоні). Не варто піддаватися бажанню сказати звичне й заспокійливе: «Ні, не загине». Зрештою, чи ми самі у цьому певні? А діти дуже чутливі до неправди. Тому варто сказати щось на кшталт: «Ти хвилюєшся, адже тато зараз допомагає відвойовувати країну, так? Ми всі хвилюємося. Але він не сам. Поруч із ним багато чоловіків та жінок, чия робота – захищати один одного. Ми сподіваємося, що він скоро повернеться. Але зараз має справи».

Навіщо нам їхати з дому? – Іноді порушення звичного життя сприймається дітьми дуже болісно. Переїзд, особливо раптовий, може викликати надмірне занепокоєння. У такому випадку можна сказати: «Ми їдемо, аби опинитися далеко-далеко від небезпеки. Подорож може бути нелегкою. Зрештою ми повернемося. Або у нас буде новий дім, більший та кращий».

Бережіть себе і пам'ятайте, що відповідати на дитячі питання слід щиро і якомога простіше. Будьте чесними і послідовними у своїх відповідях. У вас все вийде, а війна обов'язково закінчиться.

Рекомендації для батьків. КОРИСНІ ПОСИЛАННЯ.

[Як заспокоїти дітей під час війни](#)

[Правила підтримки, якщо родина евакуюється з дитиною](#)

[Фізична безпека дітей під час війни. Сайт «Освітній омбудсмен України»](#)

[Як підтримати дитину, якщо ви опинились у зоні активних бойових дій](#)

[Як говорити про війну та повітряну тривогу з дітьми: поради чернівецької психологині](#)

[Як швидко заснути, коли ви тривожні і вам важко розслабитися](#)

[Як подбати про дитину, якщо ви знаходитесь з нею в укритті](#)

[Як говорити з дитиною, якщо батько чи мати захищає країну](#)

[Як підтримати дитину, якщо ви опинились у зоні активних бойових дій](#)

Правила підтримки, якщо родина евакуюється з дитиною:

<https://www.youtube.com/watch?v=8ml9RPFun7s>

Інформація щодо дотримання правил особистої безпеки та дій громадян під час повітряної тривоги та мінної небезпеки.

[Дії під час мінної небезпеки \(аудіо\)](#)

[Дії під час повітряної тривоги \(відео\)](#)

PDF



Збірка. Поради батькам під час війни.
[Переглянути](#)

Збірка.

PDF



Як допомогти внутрішньо-переміщеним дорослим та дітям. [Переглянути](#)