|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАПОРІЗЬКА МІСЬКА РАДА****ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ** |  |

 |

**Інструкція, що робити у разі хімічної атаки або аварії на хімпідприємстві.**

**При хімічній атаці чи аварії насамперед необхідно:**

* **щільно зачинити вікна та двері, вентиляційні отвори, димоходи;**
* **заклеїти щілини у вікнах папером чи скотчем;**
* **увімкнути телевізор чи радіо для отримання вказівок;**
* **попередити близьких про небезпеку та можливу евакуації;**
* **вимкнути побутові прилади та газ.**

**Як евакуюватися?**

* **У випадку евакуації візьміть з собою аптечку.**
* **Одягніться так, щоб залишилося якомога менше відкритої шкіри.**
* **Використовуйте протигази чи ватно-марлеві пов’язки, змочені водою або краще 2-5% розчинами питної соди (при ураженні хлором), оцтової або лимонної кислоти (при ураженні аміаком).**
* **Покиньте приміщення, використовуючи сходи.**
* **У разі аварій з викидом хлору – намагайтеся пересуватися по підвищеннях, у разі викиду аміаку – низинами.**
* **Якомога швидше покиньте зону ураження, рухаючись поперек потоку повітря чи вітру.**
* **На вулиці не біжіть, не торкайтеся будь-яких предметів, не наступайте у калюжі.**
* **Не їжте і не пийте нічого.**

**Як діяти при хімічних катастрофах?**

**Якщо у вас немає можливості покинути небезпечну зону, дотримуйтеся цих рекомендацій:**

* **Зачиніть вікна та без нагальної потреби не відкривайте їх. При відкритті – завішуйте їх вологою або марлевою тканиною, періодично міняйте її.**
* **Уникайте тривалого перебування на повітрі.**
* **Користуйтеся системою кондиціонування та очищення повітря. Поставте у вашому приміщенні ємності з водою для підвищення вологості повітря.**
* **Регулярно здійснюйте вологе прибирання.**
* **Якщо ви відчуваєте запах диму, негайно надягайте вологі маски, а віконні та дверні отвори ізолюйте вологою тканиною.**
* **Збільшіть споживання рідини до 2-3 літрів на день для дорослих. Краще пити підсолену та мінеральну лужну воду, молочнокислі напої (мінеральні напої, киснево-білкові коктейлі). НЕ вживайте газовані напої.**
* **Декілька разів на день приймайте душ, промивайте ніс та горло.**
* **Якщо у вас є проблеми із серцево-судинними захворюваннями, додатково проконсультуйтеся з лікарем.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАПОРІЗЬКА МІСЬКА РАДА****ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ** |  |

 |

**ПІДТРИМУЄМО ДІТЕЙ**

**1. Складіть і розкажіть дитині про план дій. Складіть маршрут до укриття, проговоріть дитині інструкцію щодо послідовності її дій. Говоріть короткими та чіткими фразами. Намалюйте карту укриття, зобразіть локації в укритті: що і де знаходиться, як воно функціонує, де вхід і вихід, де ваше місце, де будуть знаходитись рідні (намалюйте, зобразіть, напишіть — діти краще сприймають, якщо це буде візуалізовано).**

**2. Як ти почуваєшся?**

**Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби. Ставте дитині відкриті запитання, слідкуйте за емоційною реакцію дитини та рівнем її активності. Важливо, щоб дитина проговорювала, ставила запитання, проявляла свої емоції.**

**Якщо дитина впала в стан ступору, то важливо повернути її до вербальної комунікації та активної діяльності. Для цього поставте 3 питання і чекайте відповіді. Наприклад: Тебе звати Наталя, так? Ти зараз стоїш, так? Ти одягнена в червону кофтину, так?**

**Можна також масажувати кінчики пальців, мочки вух, запропонувати гру, або ж дати завдання, орієнтоване на дію (принеси, подай, зроби). Також дати випити води, чаю, поїсти та обійняти. Реагуйте на дитячі потреби та задовольняйте їх за можливості. Це поверне дитину до відчуття безпеки.**

**3. Розкажи, що ти відчуваєш. Проговорюйте і проявляйте емоції. Якщо ваша дитина переживає чи відчуває злість через те, що відбувається навколо, фрази "не переживай" чи "тобі не варто злитись" не заспокоять дитину. Натомість скажіть: "Я бачу / мені здається, що ти налякана / злишся". Так дитина буде розуміти, що вона не залишилась наодинці зі своїми переживаннями. У якості підтримки не варто давати обіцянок, які не залежать від вас: "все буде добре", "нічого не станеться", натомість скажіть: "що б не сталось, головне – ми разом".**

 **Якщо діти грають чи малюють "війну" – не забороняйте їм. Програйте, прокричіть, озвучте чи візуалізуйте емоцію (наприклад, ричи, як собака). Саме так ви можете допомогти впоратися з емоціями та знизити рівень тривоги й напруги.**

**4. Обіймайте дитину. Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруги та допомогти дитині заспокоїтись. Можна спробувати одну з вправ:**

**"Обійми метелика" — дитина обіймає свої плечі двома руками й може себе поплескати по плечах.**

**"Водоспад" — дорослий підходить до дитини й руками погладжує з плечей і до поясу, наче знімаючи щось з плечей.**

**"Кокон" — права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт.**

**Допомогти вийти зі стану ступору та знизити рівень стресу може стабільне дихання. Для цього спробуйте таку вправу: вдих носом і повільний видих ротом, можна зі звуками "А", "О", ефективним також є дихання животом. Відновлення стабільного дихання та фізичної активності допоможе знизити рівень впливу події та стресу на організм.**

**5. Який у нас режим дня? У час невизначеності важливо відтворювати послідовність дня. Це надає відчуття контролю над власним життям. З самого ранку і до вечора, загинаючи з дитиною пальчики проговорюйте та відтворюйте послідовність дня.**

**6. Обережно закінчуйте розмови. Дитині важливо знати, що вона не залишиться на самоті. Коли ви завершуєте розмову, оцініть емоційний стан та рівень фізичної реакції: спостерігайте за мовою тіла, оцінюйте рівень занепокоєння, завершуйте на позитивному. Створюйте спільні традиції завершення дня (обійматися, молитися, пити чай або ж співати).**

**7. 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, рідними або психологом.**

**Ви важливі! У разі потреби - звертайтеся за психологічною допомогою!**

**Фахівці психологічної служби Запоріжжя готові допомагати**

**Контактна особа:**

|  |  |
| --- | --- |
| (097)1364125 | Купчик Ірина Миколаївна- директор комунальної установи«Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Запорізької міської ради |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАПОРІЗЬКА МІСЬКА РАДА****ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ** |  |

 |

**СИМПТОМ ФАНТОМНОЇ СИРЕНИ**

**Симптом фантомної сирени - це стан, коли у повній тиші ви чуєте сирени, яких насправді нема. Перевіряєте повідомлення, вікно. Здалося. Це сирени вашої тривоги.**

**ЩО МОЖНА ЗРОБИТИ?**

**1. Перевірка реальності та заземлення:**

**- поговорити про стрес з близькими**

**- вимити обличчя або руки холодною водою**

**- сісти, перелічити предмети, які бачиш у кімнаті**

**-доторкнутися до тіла, важливо повернути себе через тіло до реальності.**

**2. Закрити базові потреби:**

**- спробувати заснути за можливості**

**- поїсти тепле та зробити гарячий чай**

**- випити води**

**- обійняти того, хто поруч**

**- залишити собі в день час без новин та телефону, попросивши заздалегідь близьких зателефонувати у випадку тривоги.**

**3. Коли нема реальної загрози, уповільнити:**

**- рухи**

**- реакцію**

**- темп розмови.**

**Рівень тривоги підвищують невизначеність майбутнього і відсутність контролю над ситуацією. Відповідно, планування і контроль виконання послідовних дій – зменшують.**

**ВИРІШЕННЯ:**

**- домовитися з сусідами та друзями, як діяти під час екстреної ситуації**

**- влаштувати чергування**

**- написати покроковий план, на випадок небезпеки**

**- поділити обов'язки з близькими, щоб всі чітко знали, хто вимикає газ, хто бере речі**

**- розкласти необхідні речі на місця, щоб легко знайти**

**- окремо підготувати одяг, який треба одягти на себе під час евакуації до укриття**

**ВИСНОВОК:**

**- поки стрес залишається хронічним, ми всі у пастці дереалізації**

**- якщо закривати базові потреби - наша психіка впорається**

**- мінімізація симптомів дає змогу лишатись в тонусі та реагувати по ситуації**

**Контактна особа:**

|  |  |
| --- | --- |
| (068) 3180744 | Кременецька Любов Володимирівна- психолог. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАПОРІЗЬКА МІСЬКА РАДА****ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ** |  |

 |

**СТРЕС**

**Стрес - природня реакція організму на будь-які зміни зовні. Стрес може стати фактором, що мобілізує ресурс, так і тим, що руйнує тіло та психіку - в залежності від того, куди направляти цю енергію.**

**ОЗНАКИ ТОГО, ЩО ВИ ЗНАХОДИТЕСЯ В СТАНІ СТРЕСУ**

**1. Неможливість переключити увагу - увесь час концентруєтесь на чомусь одному:**

**- постійно моторити новини**

**- думки постійно в одному напрямку (мозкова жуйка)**

**- страх пропустити важливу інформацію**

**ЩО РОБИТИ?**

**Вийти на свіже повітря (за можливості), подивитись навкруги на предмети, розташовані вдалині, зробити глибокий вдих та повільний видих.**

**2. Тіло зажате, напружене, можливий тремор у руках, неможливо розслабитись.**

**ЩО РОБИТИ?**

**Допоможе глибоке дихання: спрямуйте вашу увагу на напружені ділянки тіла, покладіть на них руки, відчуйте, як під долонями відбувається розслаблення.**

**3. Ви намагаєтесь усе і всіх контролювати, відчуваєте високий рівень тривожності.**

**ЩО РОБИТИ?**

**Поговоріть із близькою людиною або з кимось кому довіряєте, поділіться своїми переживаннями, поплачте, покричіть, якщо потрібно, попросіть вас обнійняти, самі обійміть тих, хто поруч, займіться чимось разом - нехай кожен робить те, що йому під силу.**

**4. Відчуваєте підвищений рівень роздратування на все і всіх, агресивно реагуєте на будь-які дрібниці - не так глянув, не так сказав, не туди чашку поставив, не там став.**

**ЩО РОБИТИ?**

**Помітити, що так є, направити свою енергію на щось конструктивне - протерти пил, підмести, прибрати, винести сміття, перемити посуд, перебрати речі, навести лад, пересунути тумбочку.**

**5. Відчуття ступору, повторюваність безглуздих дій (ходите з кута в кут, перекладаєте речі з місця на місце)**

**ЩО РОБИТИ?**

**Помітити, зупинитися, зробити кілька зв'язаних вдихів-видихів, виконати декілька фізичних вправ, напружити-розслабити тіло, подивитися навколо, якщо хтось є поруч - попросити обійняти, розтерти тіло, зайнятися чимось разом.**

**6. Бажання сховатися, нічого не знати й не чути, забитися в кут, дисоціюватися від почуттів (я нічого не відчуваю).**

**ЩО РОБИТИ?**

**Поговорити з кимось, попросити побути з вами, обійняти, дати контакт.**

**Відчуйте, що ви не самі, що поруч є люди, дозвольте собі проявити страх і безсилля, беріть підтримку. Дихайте. Це важливо!**

**Ви важливі! У разі потреби - звертайтеся за психологічною допомогою!**

**Фахівці психологічної служби Запоріжжя готові допомагати!**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАПОРІЗЬКА МІСЬКА РАДА****ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ** |  |

 |

**ТРИВОГА ЧЕРЕЗ ВІДСУТНІСТЬ ЗВ’ЯЗКУ**

**В умовах, коли ми знаходимось далеко від людини і не маємо звʼязку, дуже легко піддатись тривозі та малювати у думках страшні можливі сценарії. Однак, тривога сама по собі ніяк не допоможе ні вам, ні людині.**

**ЩО Ж МОЖНА ЗРОБИТИ?**

**1. Визначити, чи є обʼєктивна можливість вийти на звʼязок, аби запевнитись, що все добре. Через сусідів або знайомих, що живуть поруч. Якщо так — вийти з ними на звʼязок, спокійно пояснити ситуацю та попросити про допомогу. Бути готовими до того, що можливість допомогти не завжди буде.**

**2. Прийняти той факт, що наразі у вас немає шляхів вплинути на те, що з людиною. Найліпшим виходом буде взяти відповідальність за себе і свій стан. Не впадати у паніку, не накручувати тривожні думки. Натомість перевести увагу на те, що ви можете зробити для себе.**

**3. Помасажувати тіло, глибоко та спокійно подихати, зайнятися хатніми справами, почитати. Як у літаку, "вдягнути маску на себе". Якщо звʼязок відновиться або зʼявиться можливість домогти, у вас будуть моральні і фізичні сили це зробити. Власне виснаження, натомість, ніяк не допоможе ні вам, ні іншим.**

**4. Якщо відвести думки не вдається, подумки підтримайте людину, замість того, щоб тривожитися. Спробуйте відчути і передати подумки стан спокою, захищеності, вашої присутності, уявіть як спокійно і міцно обіймаєте людину, про яку думаєте. Як мінімум це допоможе вам врегулювати власний стан. Якщо ж ви вірите у звʼязок між людьми на відстані, то можливо близька вам людина справді відчує вашу підтримку, навіть несвідомо.**

**У разі потреби - звертайтеся за психологічною допомогою!**

**Фахівці психологічної служби Запоріжжя готові допомагати!**

**Контактна особа:**

|  |  |
| --- | --- |
| (068) 3180744 | Кременецька Любов Володимирівна- психолог комунальної установи«Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Запорізької міської ради |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАПОРІЗЬКА МІСЬКА РАДА****ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ** |  |

 |

**Чим зайняти дітей з особливими освітніми потребами в укритті**

 **Рекомендації та поради батькам**

**1. Надайте дитині емоційну підтримку у вигляді гри (обійми, ласкові слова, пустощі тощо).**

**2. Залучайте дитину до будь-якої ритмічної діяльності: можна пострибати, помахати руками, поплескати в долоні, постукати по чомусь долонями або паличкою, щось рахувати, повторювати декілька разів пісеньку або кричалочку. Така ритмічна діяльність, що повторюється, дозволяє нервовій системі дитини упорядкувати страхи та применшити рівень тривожності.**

**3. Візьміть в укриття смаколик, який можна довго їсти (льодяник або печиво, хлібець, сухарик, насіння тощо). Це розвантажить нервову систему дитини на сенсорному рівні. Маленькій дитині можна дати соску або пляшечку, або термос з трубочкою.**

**4. Малюйте. На папері, крейдою, паличкою, камінчиком, вугликом на стіні, на підлозі, в повітрі, на одязі, на долоньці пальчиками - неважливо. Будь-яка арт-діяльність - це дуже гарний спосіб подолати тривогу.**

**5. Складіть окрему валізку для дитини, де будуть її іграшки, олівці, папір тощо. Гарно було б скласти разом або, щоб дитина самостійно склала те, що вона вважає потрібним. Розкажіть, що це для неї. Скажіть, що в укритті вона може зустріти іншу дитину та поділитись з нею цим і побавитись разом.**

**6. Візьміть до укриття улюблену іграшку дитини. З нею дитина може не тільки бавитись, але також програвати стресову ситуацію.**

**7. Складайте з предметів, що знаходяться, поруч те, що подобається дитині: квіточку, машинку тощо.**

**8. Порвіть клаптик паперу, зробіть зі шматочків аплікацію на підлозі, на одязі, на сумці тощо.**

**9. Можливо, щось поліпити, порозминати (пластилін, хлібний м'якиш, папірець).**

**10. Придумайте кричалочку або віршик, пісеньку самостійно.**

**Контактна особа:**

|  |  |
| --- | --- |
| 0964708299 | Немчин Віктор Вікторович, консультант комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАПОРІЗЬКА МІСЬКА РАДА****ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ** |  |

 |

**Що робити у разі відсутності мобільного зв’язку?**

**Альтернативні способи комунікації між абонентами та виклику екстрених служб.**

**1. За відсутності зв’язку одного оператора абонент зможе підключити зв'язок іншого оператора. Національний роумінг дозволить абонентам перемикатися на мережі інших операторів. Для підключення необхідно:**

**• Відключити в телефоні автовибір мережі.**

**Для Android: налаштування – мобільна мережа (підключення) – оператор.**

**Для iOS: параметри – стільникові дані – вибір мережі.**

**• Знайти й вибрати доступну мережу вручну: Vodafone UA, UA-KYIVSTAR або LIFECELL.**

**• Якщо зареєструватися не вдалося, треба спробувати ще раз або вибрати іншу мережу.**

**• Перевірити можливість проходження дзвінка, смс.**

**2. Основною альтернативою стільниковому (мобільному) зв’язку є засоби стаціонарного дротового зв’язку (стаціонарні телефони). За наявності стаціонарного телефону у вашому помешканні, або у помешканні ваших сусідів (знайомих, друзів), буде забезпечено безперебійний зв’язок з екстреними службами та іншими абонентами стаціонарного і мобільного зв’язку.**

**3. За відсутності доступу до стаціонарних засобів телефонного зв’язку можливо підтримувати зв'язок за допомогою месенджерів Viber, WhatsApp, Telegram, Messenger Facebook, Instagram тощо. Месенджери будуть працювати за наявності доступу до мережі Internet у тому числі за умови підключення до мережі Wi-Fi. За необхідності виклику екстрених служб за допомогою будь якого месенджеру, попередньо необхідно дізнатись номера телефонів за якими зареєстровано роботу месенджерів відповідних служб або посилання на профілі офіційних сторінок в соціальних мережах. Цю інформацію попередньо можливо почерпнути на офіційних сайтах екстрених служб (відомств) або зателефонувавши за номерами 101, 102, 103, 104, 112.**

**4. Використання мобільних телефонів як засобів радіозв’язку за прикладом рації. Для цього на мобільний телефон (смартфон) необхідно попередньо встановити спеціальні месенджери, наприклад: Voxer Walkie Talkie, Walkie Talkie, Two Way: Walkie Talkie.**

**Для організації такого зв’язку потрібно домовитись з абонентами про виділений канал (простими словами частоту або діапазон) для спілкування. Частота (діапазон) обирається абонентами довільно.**

**Радіус дії таких месенджерів варіюється від 60 до 100 метрів і залежить від можливих перешкод, оскільки найчастіше їх робота побудована на основі технології Bluetooth (у підвальному приміщенні, дальність зв’язку може зменшуватись до кількох метрів).**

**5. За відсутності будь-якого зв’язку та доступу до мережі Internet рекомендуємо із дотриманням заходів власної безпеки здійснити переміщення до найближчого об’єкту, який обладнано засобами стаціонарного телефонного зв’язку та/або радіозв’язку. Об’єктами, які обов’язково обладнано стаціонарними засобами телефонного зв’язку є будівлі органів місцевого самоврядування, відділення пошти, пожежно-рятувальні частини, відділки поліції, станції швидкої медичної допомоги, представництва інших силових відомств (Нацгвардія, СБУ, ЗСУ, Поліція охорони).**

**6. Мешканці Запоріжжя можуть звернутися до інформаційних центрів, які знаходитимуться у школах міста. Тут щодня із 11:00 можна отримати медичну та психологічну допомогу, дізнатися актуальні новини Запоріжжя. Таким чином міська влада створює єдину систему інформування та допомоги. Центри допомагатимуть усувати негативні наслідки у разі надзвичайних ситуацій та у випадку відсутності будь-яких засобів зв’язку.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАПОРІЗЬКА МІСЬКА РАДА****ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ** |  |

 |

**Що робити у разі відсутності централізованого водопостачання?**

**За неможливості використання питної води з джерел централізованого водопостачання потрібно шукати питну воду:**

**• з бюветів та інших джерел нецентралізованого водопостачання (колодязів, шахтних криниць);**

**• пунктів розливу питної води (зокрема пересувних);**

**• фасовану пляшкову воду та воду в ємностях для індивідуального користування.**

**Зберігати питну воду потрібно в закритих ємностях. Водночас обов’язково позначити бирками з написами «Вода знезаражена для пиття», «Вода для технічних потреб», «Вода для господарських потреб». Зазвичай роблять запас на 2-3 доби.**

**Зверніть увагу, що воду з відкритих водойм потрібно використовувати тільки для технічних цілей. Для пиття та приготування їжі воду потрібно кип’ятити.**

**Кип’ятіння є ефективним методом знезаражування води (кип’ятити не менш як 10 хвилин від моменту закипання). Але навіть за умови зберігання її в чистій і добре закритій ємності термін придатності не перевищує одну добу.**

**Як зробити дощову воду безпечною для пиття?**

**Два ключові кроки, які ви можете зробити для поліпшення якості дощової води, - це кип’ятіння та фільтрування. Кип’ятіння води вб’є патогени. Фільтрація, наприклад, через домашній глечик для фільтрації води, видалить хімікати, пил, пилок, цвіль та інші забруднення.**

**Іншим важливим фактором є те, як ви збираєте дощову воду. Ви можете збирати дощову воду прямо з неба в чисте відро або миску. В ідеалі використовувати дезінфіковану ємність або тару. Залиште дощову воду принаймні годину, щоб важкі частинки могли осісти на дні. Після цього воду за можливості потрібно прокип’ятити та профільтрувати**

**Пам’ятайте!**

**112 — єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги (диспетчер викличе бригаду потрібної служби)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАПОРІЗЬКА МІСЬКА РАДА****ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ** |  |

 |

**Як заспокоїти, відволікти дитину з особливими освітніми потребами під час повітряної тривоги з урахуванням її індивідуальних особливостей**

**1. Це усвідомлення проблеми. Дитина буде відчувати тривогу, страх, напругу. Вона може вередувати, плакати, кричати, проявляти агресію або ауто-агресію. Ні в якому разі не потрібно сварити її за такі стани, закликати припини. Краще, якщо страхи та напруга вийде назовні, а не заклякне в соматичних проявах, тіках тощо.**

**2.Чесно скажіть дитині, що відбувається. Не кажіть, що нічого не відбувається, бо дитина побачить по вашим вербальним проявам, що відбувається щось незрозуміле для неї та те, що лякає навіть дорослих.**

**3. Як сказати? Уникайте загальних фраз. Дитина має гарну уяву і дофантазує страхів ще більше. Давати відповіді ЧІТКО на ті запитання, що задала дитина.**

**4. Що лякає дитину насамперед - звук сирени. Він є неприємним та супроводжується метушнею та панікою. Щоб знизити напругу, потрібно готувати малечу до цього сигналу. Сказати жартома: «Ну, ось, знову!»**

**5. Іграшки. Візьміть в укриття улюблену іграшку дитини та іграшку для дитини, що може бути поруч. Дитина буде не тільки бавитися, а й програвати стресову ситуацію в грі.**

**6. Казкотерапія. Програйте стресову ситуацію з улюбленими казковими чи мультиплікаційними героями Вашої дитини.**

**7. Дихальні вправи. Дуємо кульки, дихаємо по квадрату, здуваємо папірці тощо.**

**8. Залучайте дитину до будь-якої ритмічної діяльності. Дитина може пострибати, помахати руками, поплескати в долоні, постукати по чомусь долонями або паличкою, щось рахувати, повторювати декілька разів пісеньку або кричалочку.**

**9. Розкажи про страх. Говоріть дитині не тільки про ситуацію з мінуванням, але й про власні історії, коли ви чогось боялись. Пригадайте, як дитина чогось злякалась раніше та похваліть дитину за те, як вона подолала той страх.**

**10. Дотримуйтесь максимально звичайного режиму якщо це можливо. Діти схильні до стереотипії. Звичайний режим дня дасть змогу сформувати більше безпечні ресурси.**

**11. Будь-яка арт-діяльність - це дуже гарний спосіб подолати тривогу. Складіть окрему валізу для дитини, де будуть її іграшки, олівці, папір тощо.**

**Контактна особа:**

0964708299 - Немчин Віктор Вікторович, консультант комунальної установи «Центр професійного розвитку педагогічних працівників»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|

|  |  |
| --- | --- |
| **ЗАПОРІЗЬКА МІСЬКА РАДА****ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ** |  |

 |

**Чим зайняти та як заспокоїти дитину молодшого шкільного віку в укритті?**

 **ВАЖЛИВО:**

* **покладіть улюблену іграшку, LEGO, розмальовки з олівцями, пластилін тощо;**
* **долучайте дитину разом з її друзями до активностей та до комунікації: грайте в настільні ігри, розказуйте один одному історії, складайте розповіді та казки, говоріть про позитивні плани на майбутнє;**
* **співайте хором бадьорих пісень, долучаючи до цього й інших людей, які знаходяться поряд з вами;**
* **використовуйте тілесні (чи інші) техніки боротьби зі стресом та страхом або просто обійміть та пригорніть дитину, якщо вона занадто стривожена;**
* **користуйтеся за можливістю гаджетом: можна не просто дивитися мультфільми чи слухати аудіоказки, а й виконувати цікаві пізнавальні завдання та навіть долучатися до online-занять.**

**НЕ МОЖНА:**

* **вживати в розмові лексику, пов’язану з війною;**
* **малювати чи ліпити техніку, що нагадує воєнну (літаки, воєнні машини) або зброю тощо;**
* **ламати сконструйовані будівлі;**
* **грати в ігри, що нагадують воєнні дії.**

**ПАМ’ЯТАЙТЕ:**

**діти - це дзеркало дорослих: якщо ви бачите, що дитина занадто знервована, варто стабілізувати власний емоційний стан!**

**Контактна особа:**

|  |  |
| --- | --- |
|  098 051 42 10 | Лариса Стрілець, консультантка КУ «Центр професійного розвитку педагогічних працівників» Запорізької міської ради |