

Що говорити дітям у надзвичайній ситуації?



➔ Перше та головне для тих, хто чує вибухи: тілесний контакт. Обійняти, сісти на рівні очей, взяти за руку.

➔ Прийняти емоції: "Тобі страшно, тривожно, я теж боюсь і мені неспокійно, але ми разом. Ми дорослі, і ми поряд. І ми тебе захищатимемо, як і військові, поліція. Ми готові, дивись, у нас готові речі, які можуть знадобитися".



➔ "Якщо нам потрібно буде покинути будинок, це те, що ми з собою заберемо. І ми віримо, що додому повернемося в будь-якій ситуації. Ми триматимемося разом, як і багато людей навколо. Їм також страшно".

➔ "Звуки, хлопки лякають, і нам треба пам'ятати, що ми робитимемо.

Ми не підходимо до вікон, йдемо в укриття, закриваємо вушка. Пам'ятаємо, що у нас є шпаргалка".



➔ Важливо записати на лист всі можливі номери телефонів, імена дітей, дату народження, групу крові.

Батькам

Перше, що треба зробити, - заспокоїти себе, не панікувати. Дихання, тілесні практики, вмитися холодною водою. Від вашого спокою, як дорослих, залежать дії та спокій дітей.

Зупиніться, зробіть 3-4 глибоких вдиху та видиху, намагаючись щоб видих був довшим.

Техніка "мультяшний персонаж" (підійде дітям)



Для початку потрібно уявити собі персонажа із мультфільму зі смішним голосом. Коли у тривожні моменти почується критичний чи тривожний внутрішній голос, уявіть, ніби він звучить так, як цей персонаж, і відчуття зміняться легкими та позитивними. Так можна навчитися контролювати власний настрій у важких обставинах.