

Як підтримати дитину, якщо ви опинились у зоні активних бойових дій

Вміст рюкзаків безпеки та способи зниження стресу.

ВГЦ "Волонтер"



1. Намагайтесь залишатись якомога більш позитивними. Діти сприймають ситуацію через ваші реакції та поведінку.
2. Обіймайте своїх дітей, якщо вони цього хочуть, дозволяйте їм притискатись до вас.
3. Розкажіть про ваші плани та дії (наприклад, ми зараз маємо всі перейти у коридор, оскільки там саме безпечне місце в домі: немає вікон, меблів і ближче до виходу).
4. Співайте разом дитячі пісеньки, малюйте, грайтеся – все це дає дітям відчуття безпеки.
5. Приймайте те, що відчуває ваша дитина, які б емоції то не були. Поясніть дитини природу її емоцій (скажіть, що те, що вона відчуває – нормально, запевніть, що ви разом і підтримуєте дитину).

6. У взаємодії з підлітками зберігайте рівновагу між, з одного боку, ставленням до них, як до дорослих (казати правду, ділитись своїми думками і покладати на них відповідальність), і, іншого, наданням їм можливості звернутись до вас за допомогою та підтримкою.
7. У стресі є великий ризик «зірватись», намагайтесь уникати конфліктів і з розумінням ставтесь до всіх членів родини.



UNICEF/UN0597577/Leal/AFP

Способи зниження стресу від доктора психологічних наук Куна Севенантса:

1. Дихальні вправи:

- Запах квітів: запропонуйте дитині уявити собі, що вона нюхає квітку, глибоко видихає через ніс і видихає через рот.
- Маленький зайчик: Запропонуйте дитині уявити, що вона – маленький зайчик, який дихає так: три швидких вдихи через ніс і довгий видих через рот.

2. Вправи на позитивну уяву:

- Постарайтесь разом уявити собі безпечне місце та опишіть, яке б воно було. Нехай ваша дитина розкаже, яким вона його уявляє, що і хто там є, як себе почуває в цьому місці, чим займається.
- Нагадайте дитині про позитивний минулий досвід, родину та друзів. Обговоріть плани щодо майбутніх зустрічей з близькими людьми у безпечних умовах.

3. По мірі можливостей:

- Намагайтесь забезпечити задоволення основних потреб (їжа, вода, одяг та туалет).
- Притримуйтеся, на скільки це можливо, звичного розпорядку дня. Щоденний розпорядок забезпечує стабільність та впевненість в тому, що хоч щось є постійним та контрольованим у такий непростий час.

4. Рекомендації по тілесній безпеці:

- Покажіть дитині, як потрібно вкриватися, якщо поруч відбувається вибух: ляжте на живіт, закрийте вуха і злегка привідкрийте рот.
- Якщо бомбосховища немає, краще знаходитись біля сходів будівлі та триматися подалі від вікон.
- Нагадайте дитині, щоб вона не чіпала незнайомі предмети або залишки руїн після вибуху, щоб уникнути взаємодії з вибухівкою.
- Потренуйтеся разом з дитиною: Що робити, коли відбувається активне бомбардування? Що робити після? Як дістатися до бомбосховища чи обладнаного підвалу.

Пам'ятайте про «рюкзак безпеки», якщо потрібно терміново бігти з основними речами, які ви можете взяти з собою, коли перебиратиметеся в бомбосховище або підвал.



UNICEF/UN0597921/Radwanski/AFP

«Рюкзак безпеки» має бути у кожного члена родини, включно з дітьми, свій.

Дитячий «рюкзак безпеки» має включати:

1. Фото з батьками, із написаними на звороті телефони родичів, повну адресу, ПІБ дитини та групу крові.
2. Дві пляшки води.
3. Шоколадки, цукерки.
4. Сухофрукти.
5. Потрібні лікарські препарати, лейкопластир, антисептики, захисна маска для обличчя.
6. Серветки (вологі та сухі).
7. Невеликий рушник, зубну пасту та щітку, мило.
8. Ліхтарик.
9. Улюблені іграшки дитини (одна – дві, вони забезпечать хоч якийсь психологічний комфорт).
10. Комплект змінного одягу.

Також у дитячий «рюкзак безпеки» можна покласти телефон, якщо дитина вміє користуватись, та трохи грошей.

Дорослий «рюкзак безпеки»

Документи

1. У рюкзаку мають бути копії всіх ваших документів (паспорти, свідоцтво про народження, військовий квиток, документи про освіту, трудова книжка, пенсійне посвідчення, документи на власність).
2. Окремо документи на флешці.
3. Оригінали документів не кладіть до загального рюкзака, вони мають бути у сумці, яку ви зможете одягнути на себе під верхній одяг.
4. Всі комплекти покласти у водонепроникні файли (зіп-пакети).
5. Блокнот та простий олівець.

Готівка

1. Розміняйте готівку, так, щоб у вас були дрібні купюри.
2. Не тримайте гроші в одному місці – розподіліть між членами родини.
3. Покладіть їх у водонепроникні файли (зіп-пакети).

Зв'язок та освітлення

1. Радіоприймач, запасні батарейки або кнопковий телефон із функцією радіо.
2. Карта місцевості, компас та годинник.
3. Ліхтарики (налобний та ручний) – запасні батарейки до них.
4. Зарядні пристрої для телефонів, powerbank

Аптечка

1. Антисептики
2. Медичні маски
3. Жарознижувальні засоби

4. Засоби детоксикації (сорбенти, порошок для питного розчину, що відновлює водно-сольовий баланс організму)
5. Препарати при шлунково-кишкових розладів.
6. Знеболювальні.
7. Заспокійливі.
8. Протиалергічні.
9. Джгут
10. Бинт стерильний, стерильні сарлеві пов'язки.
11. Ножиці.
12. Набір еластичних бинтів.
13. Лейкопластир у рулоні.
14. Одноразові хірургічні рукавички.

Якщо є ліки, які приймаються щоденно варто подбати про їх запас мінімум на 1 місяць.

Одяг (на одну людину)

1. Два-три комплекти спідньої білизни, шкарпетки.
2. Два комплекти теплого одягу.
3. Пара зручного взуття

Засоби гігієни

1. Мило
2. Туалетний папір
3. Серветки спиртові
4. Зубна паста і щітка
5. Рушник
6. Ножиці манікюрні.
7. Жіночі засоби гігієни

Інструменти

1. Компактний набір інструментів (мультитул).
2. Ніж польовий універсальний.
3. Скотч широкий
4. Шнур синтетичний (20 метрів)

Кухня

1. Вода із розрахунку 3 літри на людину.
2. Їжа швидкого приготування.
3. Шоколадні батончики.
4. Сухофрукти і горіхи
5. Консерви (тушонки, сардини...)
6. Мед і цукор у стіках.
7. Посуд, у якому можна приготувати, розігріти і зберігати їжу, термос.
8. Пакети для сміття.
9. Сірники, запальничка, сухий спирт.

Якщо у вас є діти дошкільного віку: врахуйте, що у рюкзак дорослого ви маєте покласти також змінний одяг і білизну, підгузки, дитяче харчування, дитячий посуд.

У стресі діти можуть не контролювати свої гігієнічні потреби, тому варто підготувати підгузки і для дітей, які нещодавно відучились від них.



UNICEF/UN0597953/Maloletka

Заздалегідь продумайте наступне:

- Місця розташування найближчого укриття, перевірка стану підвального приміщення і аварійного виходу;
- Засоби пожежогасіння;
- Альтернативні засоби освітлення приміщення (ліхтарики, свічки);
- Засоби для приготування їжі у разі відсутності газу і електропостачання;
- Перевірка стану приватного автотранспорту і запасу палива;
- Альтернативний обігрів оселі на випадок відключення централізованого опалення;
- Альтернативні засоби зв'язку на випадок відключення телефонного зв'язку чи інтернет;
- План евакуації для себе та своєї родини.

Телефони рятувальних та аварійних служб

112 – єдиний номер виклику всіх служб екстреної допомоги.
Зателефонувавши за цим номером, диспетчер викличе бригаду
потрібної служби.

101 – Пожежна допомога

102 – Поліція

103 – Швидка медична допомога

104 – Аварійна служба газової мережі