

Поради батькам під час війни

ВАЖЛИВО ЯК НІКОЛИ



unicef 

 USAID

Надзвичайні ситуації завжди пов'язані з високим рівнем стресу та тривоги, але водночас вимагають від людей сфокусованості та зібраності. Мати відповіді на всі питання завчасно неможливо, але добре знати, де ці відповіді можна знайти, щоб створити безпечне середовище для себе та своїх дітей.

Дитячий фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні розробив поради щодо піклування про дитину під час війни. У цій брошурі ви знайдете вичерпну інформацію про харчування, гігієну, безпеку та психологічну підтримку дитини. Бережіть себе та своїх близьких!



БЕЗПЕКА

Зазвичай у кризових ситуаціях батьки найбільше переживають за дітей. У ваших силах підготувати дитину до різних сценаріїв і допомогти їй бути в безпеці, навіть якщо вас не буде поруч. Цей розділ містить поради про те, що потрібно покласти до дитячого «рюкзака безпеки», важливі моменти, які варто проговорити з дитиною, щоб мінімізувати додатковий стрес та мати план дій на різні випадки.

Зберіть для своєї дитини рюкзак із мінімальним набором речей. Він має включати:

- ❖ фото з батьками, із написаними на звороті телефонами родичів, повною адресою, ПІБ дитини та групою крові (додатково можна нашити на одяг дитини бірку з цією інформацією або покласти в кишеню записку)
- ❖ дві пляшки води
- ❖ шоколад, печиво, хлібці, сухофрукти
- ❖ потрібні лікарські препарати, лейкопластир, антисептики, захисну маску для обличчя
- ❖ вологі та сухі серветки, невеликий рушник, зубну пасту та щітку, мило
- ❖ ліхтарик
- ❖ одну-дві улюблені іграшки дитини (вони забезпечать мінімальний психологічний комфорт)
- ❖ комплект змінного одягу



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

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ, ЯКІ ПОВИННА ЗНАТИ ДИТИНА, ЯКЩО ВОНА ЗАГУБИЛАСЯ

Найважливіше, що має знати дитина, опинившись на вулиці:

- своє ім'я та імена батьків
- номери телефонів батьків або найближчих родичів
- свою домашню адресу або адресу найближчих родичів

Також дитина повинна знати телефони 101, 102, 103.

Проговоріть та визначте місце, де зустрінетесь, якщо раптом дитина загубиться. На випадок, якщо дитина розгубиться чи ще не може озвучити потрібну інформацію, зробіть бейдж чи бірку, на яких зазначте своє ім'я та свої контакти, ім'я дитини. Прикріпіть бірку до одягу, який дитина не загубить (до светра чи штанців, а не до рюкзака, чи куртки, яку дитина може зняти і забути). Або покладіть до кишені дитини записку з контактною інформацією.

1. Якщо дитина загубилась. Дії батьків

Не панікуйте. Зараз треба зі-братись з думками, щоб діяти чітко.

Згадайте, де востаннє бачили дитину. Якщо в дитини є телефон – зателефонуйте.

Попросіть когось зі знайомих чи родичів залишитись на місці на випадок, якщо дитина повернеться.

Попитайте у людей навколо, чи бачили вони дитину, назвіть основні прикмети, за наявності покажіть фото дитини.

За можливості дайте оголошення через гучномовець.

Повідомте найближче відділення поліції чи зателефонуйте 102. Корисні поради також можна знайти в чат-боті https://t.me/dytyna_ne_sama_bot

2. Якщо бачите дитину без дорослих

Переконайтеся, що дитина дійсно без супроводу. Можливо, дорослі просто кудись відійшли. Попитайте людей поруч, чи знають вони дитину.

Запитайте в дитини, як її звати й звідки вона. Спробуйте дізнатись, коли востаннє вона бачила маму/тата чи іншого дорослого, який був із нею.

Відведіть дитину у тепле і безпечне місце, де є інші дорос-

лі (зала очікування вокзалу, відділення поліції, волонтерський центр). Проте неподалік від місця, де знайшли дитину, на випадок, якщо знайдуться її родичі. Не залишайте дитину на самоті.

Зателефонуйте 102, повідомте найближче відділення поліції або зверніться до представників місцевої влади. Не забудьте передати інформацію, яку вам вдалося дізнатися про дитину.



3. Як уберегтись від небезпеки мін та боєприпасів

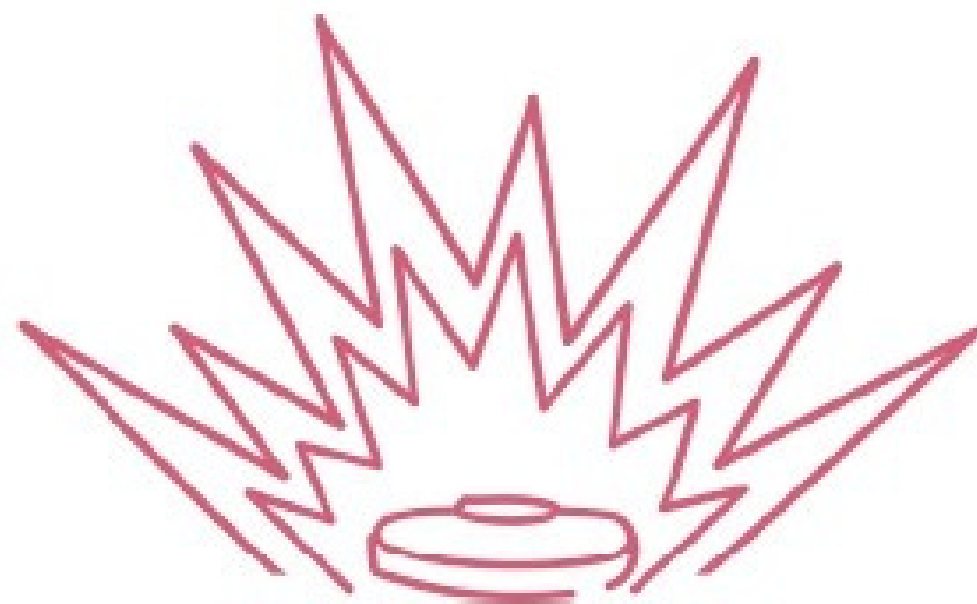
Під час війни використовується смертоносна техніка та зброя, навіть уламки якої становлять загрозу життю. Будьте вкрай уважними, коли пересуваєтесь пішки, їдете на велосипеді чи авто, особливо, якщо поруч велися бойові дії або розірвався снаряд. Намагайтесь рухатися маршрутом, яким нещодавно вже хтось пройшов чи проїхав. Якщо ви на авто, уникайте доріг, на яких ви не бачите інших автівок. Якщо крокуєте, то тільки дорогою, на якій усе видно.

Вибухонебезпечні предмети можуть бути розташовані як близько до вже зруйнованої техніки чи будівель, так і поруч зі снарядами, в кущах чи траві на узбіччі, бути прив'язаними до дерев і навіть навмисно сховані в іграшках, книжках чи за телефонами, які лежать на землі. Будьте обачні та уважні, не під-

бирайте предмети на вулиці та не наближайтесь до будь-якої військової техніки, амуніції, снарядів, їхніх уламків та особливо мін і за жодних обставин не чіпайте їх.

Міни активуються від ваги. Якщо раптом людина наступила на міну, то рухатись вже не можна. Не можна намагатися покласти на неї щось важке (як часто роблять у фільмах)! Потрібно одразу кликати на допомогу та дзвонити 101.

Якщо побачили щось підозріле, залишки бойової техніки чи боєприпас, телефонуйте за номером 101 до Служби з надзвичайних ситуацій. Саме вони знешкодять небезпечний предмет та зможуть підтвердити, що тепер ця місцевість/територія є безпечною для пересування.



4. Як створити безпечне середовище для дитини

В умовах переміщення разом із дитиною, частої зміни помешкань, перебування у непристосованих для житла приміщеннях важливо створити для неї безпечне середовище, щоби нічого не заважало її фізичній безпеці.

- ❖ Тримайте вхідні двері та вікна зачиненими, а дитину – завжди в полі зору.
- ❖ Зберігайте скляний посуд, виделки, ножі, пляшки, важкі каструлі тощо поза доступом для дитини.
- ❖ Не ставте гаряче (їжа, вода, посуд) там, куди може дотягнутися дитина.
- ❖ Зберігайте ліки, хімічні речовини, косметику, цигарки й недопалки, алкоголь, пальне та технічну воду поза доступом дитини.
- ❖ Зберігайте предмети з маленькими деталями (шпильки, батарейки, маленькі магніти, гудзики, намистини, гайки, гвинти, цвяхи, монети та навіть сухі крупи) – будь-що, чим дитина може вдавитися або засунути в ніс – поза доступом для неї.
- ❖ Закрийте доступ до розеток та електричних приладів. Переконайтесь, що в доступі біля розеток немає жодних рідин, в тому числі води. Дроти повинні бути поза доступом для дитини.
- ❖ Не давайте дитині без нагляду гратися з будь-якими предметами та іграшками, які працюють від батарейки (пульт до телевізора, ключі від машини). Надійно закріпіть батарейний відсік, зберігайте ці предмети в недоступному для дітей місці.

- ❖ Зафіксуйте міжкімнатні двері або встановіть на них стопори – на рівні, до якого дитина не зможе дотягнутися. Так дитина не вдариться і не защемить пальці.
- ❖ Якщо у вашому помешканні є сходи, зробіть їх недоступними для дитини.
- ❖ Якщо у вашому помешканні є скляні двері, дверцята чи дзеркала там, де до них може дістатися дитина, наклейте на них захисну плівку, яка не дасть уламкам розлетітися, якщо скло буде розбите.
- ❖ Подбайте, щоб у зоні досяжності дитини не було мотузок (ремінців, поясків, стрічок тощо), довших за 18 см. Обріжте шнури на шторах та гардинах або зав'яжіть їх так, щоб дитина не могла їх дістатися.
- ❖ Якщо ви використовуєте газові прилади для приготування їжі – закрийте доступ до них для дитини.



- ❖ Закріпіть важкі меблі, щоби уникнути їхнього падіння. Шухляди заблокуйте.
- ❖ Встановіть м'які накладки з тканини, силікону чи інших матеріалів, які є в наявності, на гострі кути меблів.
- ❖ Якщо ви не маєте спеціального ліжечка для дитини, убезпечте її від травмування через падіння. Не залишайте дитину саму на сповивальних чи звичайних столах, ліжках, диванах, стільцях та інших високих меблях навіть на мить.
- ❖ Якщо у місці вашого перебування є тварини, пам'ятайте: дитина й тварина повинні взаємодіяти тільки під вашим наглядом.
- ❖ Якщо дитина подорожує з вами в автівці, вона завжди має бути пристебнута в спеціальному кріслі, яке відповідає її віку.



ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА

Війна – стрес не тільки для дорослих, які все розуміють, а й для дітей. Відчуття небезпеки, тривога, порушення звичного стану речей, постійні зміни та переміщення – все це може злякати дитину, збити її з пантелику і викликати дискомфорт. Головне, що слід пам'ятати, – якщо батьки поруч і всі здорові, то ви зможете забезпечити психологічний комфорт дитини. В цьому розділі зібрано поради про психологічну підтримку дитини.

Обіймайте, пояснюйте, відволікайте – це основні способи. Пам'ятайте про головне правило: спокійні батьки – спокійні діти:

- ❖ Не забувайте піклуватися про себе: сон, їжа та спілкування – важливі.
- ❖ Обговоріть із дітьми план дій, щоб вони знали що робити, коли буде сирена і треба буде йти в безпечне місце. Напрацюйте кілька сценаріїв, щоб дитина знала, що робити в різних випадках.
- ❖ Якщо ви розплакалися при дитині, не треба казати,

що мамі чи тату просто потрапило щось в око. Треба пояснити свою поведінку відповідно до віку дитини. Розповісти: «Я сумую, я засмучена. Мамі зараз треба трошки посумувати. Якщо хочеш – пожалій мене. Якщо ні – піди пограйся». Треба, щоб дитина розуміла, що і в мамі, і в тата емоції теж бувають різні, і що це – нормально.



5 корисних порад: як можна допомогти дітям почуватися більш захищеними в умовах надзвичайної ситуації

1. Продовжуйте оточувати дитину любов'ю і турботою.
2. Маленькі діти відчуваються захищеними та відчують батьківську любов через тактильний контакт, коли ви лагідно обіймаєте їх, читаєте разом, притискаєте до себе або заколисуєте їх перед сном.
3. Збережіть розпорядок дня, наскільки це можливо.
4. Якщо дитина не слухається, пам'ятайте про те, що таким способом вона намагається виразити ті почуття, які не може висловити, і спробуйте стримати своє роздратування.
5. Не забувайте також піклуватися про власне фізичне та психічне здоров'я. Ви не можете допомогти своїм дітям, якщо самі погано почуваетесь.

Поради для батьків

У стані стресу дуже важко бути уважними до потреб дитини, тому намагайтеся зберегти максимально можливу рівновагу, аби підтримати дитину. Ось кілька порад для батьків:

- ✧ Думайте про майбутнє, не про минуле. Мрійте, плануйте, обговорюйте зі значущими людьми, що ви зробите найпершим після встановлення миру. Такі роздуми та розмови наснажують і стабілізують.
- ✧ Позбудьтеся почуття провини. Не звинувачуйте себе у тому, що сталося, або у тому, що ви щось зробили не так. Ви зробили все, що могли на той момент. Крапка.

- ✧ Намагайтеся їсти та спати. Якщо харчування доступне, так само їжте, а не лише намагайтеся нагодувати дитину. Намагайтеся спати, коли це можливо. Ваш фізичний стан – гарантія безпеки вашої дитини.
- ✧ Просіть про допомогу. Якщо ви потребуєте допомоги або підтримки – попросіть про неї. Звертатися по допомогу – не соромно.
- ✧ Говоріть про свої емоції. Спілкуйтеся зі значущими для вас людьми, говоріть про свої емоції та переживання. Телефонуйте рідним. Просте «Як ти?» здатне наснажити і вас, і того, кому ви телефонуєте.
- ✧ Якщо відчуваєте потребу – зателефонуйте на «гарячу лінію» підтримки, поспілкуйтеся з професіоналами, аби максимально забезпечити свою емоційну стабільність у цей непростий час.

Телефони «гарячої лінії» підтримки від Української мережі за права дитини та ЮНІСЕФ:

Щодня з 8:00 до 22:00



Київстар

+380675679845
+380969905450



Lifecell

+380636614252
+380633994592



Vodafone

+380953271521

Як батькам підтримати дитину?

Розкажіть дитині про план дій.

Складіть послідовність маршруту до укриття, проговоріть інструкцію дитині 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 наочно).

Спостерігайте за станом дитини та реагуйте на її потреби

Ставте дитині відкриті запитання, слідкуйте за емоційною реакцією дитини та рівнем її активності. Важливо, аби дитина проговорила, ставила запитання, проявила свій емоційний стан.

Якщо дитина впала в стан ступору, то важливо повернути дитину до вербальної відповіді та діяльності. Поставте три запитання й чекайте відповіді. Наприклад:

- Тебе звати Наталя, так?
- Ти зараз стоїш, так?
- Ти одягнений в червону кофтину, так?



Можна також масажувати кінчики пальців, мочки вух, запропонувати гру, або ж дати завдання щодо дії (принеси, подай, зроби), також дати випити води, чаю, поїсти та обійняти. Реагуйте на потреби дитини, задовольняйте їх за можливості – це поверне дитину до відчуття безпеки.

Проговорюйте емоції

Якщо ваша дитина переживає чи відчуває злість через те, що відбувається навколо, слова «не переживай» чи «тобі не варто злитись» не заспокоюють дитину.

Скажіть: «Я бачу / мені здається, що ти налякана / злишся». Дитина буде розуміти, що вона не залишилась сам на сам 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 сталося, головне – ми одне в одного є».

Якщо діти грають чи малюють «війну» – не забороняйте їм. Програйте, прокричіть, озвучте, промалюйте емоцію. Це допоможе впоратися з емоціями та знизити рівень тривоги, напруги.





Обіймайте дитину

Тілесний контакт допоможе знизити рівень напруги та допомогти дитині заспокоїтись. Навчіть дитину заспокоїти саму себе за допомогою однієї з вправ:

- ❖ «Обійми метелика» – дитина обіймає свої плечі двома руками та може себе похлопати по плечах.
- ❖ «Кокон» – права рука дитини обіймає ліве плече, а ліва рука живіт.

Важливо слідкувати, як дитина дихає і чи не затримує дихання. Допомогти вийти зі стану ступору та знизити рівень стресу – це відновити стабільне дихання. Можна спробувати таку вправу: вдих носом і повільний видих ротом, можна зі звуками «А», «О», подихати декілька разів животом. Відновлення стабільного дихання та фізичної активності допоможе знизити рівень впливу події та стресу на організм.

Дотримуйтесь рутини, наскільки це можливо

У часи невизначеності важливо відтворювати послідовність дня – це надасть відчуття контролю над власним життям. З самого ранку і до вечора, загинаючи пальчики, проговорюйте та відтворюйте послідовність дня.

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 та рідними. Важливо почути голос інших – це надасть відчуття зв'язку з іншими та зі світом.

Ми з усім впораємося

Обережно закінчуйте розмови. Дитині важливо знати, що вона не залишиться на самоті.

Коли ви завершуєте розмову про важливі речі, оцініть емоційний стан та рівень фізичного реагування: спостерігайте за мовою тіла, оцінюйте рівень занепокоєння, завершуйте на позитивному, створіть спільні традиції дня та його завершення (обійматися, молитися, пити чай або ж співати).

Обмежте кількість розмов та прослуховування новин про війну в присутності дитини.

БЕРЕЖИТЬ СЕБЕ



ЗАРАДИ СВОИХ ДЕТЕЙ!