



Пам'ятка для батьків у час воєнної небезпеки

Анастасія КАБАНЦЕВА,

канд. психол. наук, доцентка кафедри психіатрії,
психотерапії, наркології та медичної психології,
Донецький національний медичний університет МОЗ України



Зараз як ніколи важливо, аби педагоги й батьки дошкільнят об'єднали свої зусилля, налагодили співпрацю і діяли злагоджено. Поділіться з родинами вихованців пам'яткою, яка допоможе їм не розгубитися в стресових умовах.

1 Зберігайте спокій у будь-якій ситуації

Батьки — найголовніший ресурс для дитини. Зберігайте психологічну рівновагу, не піддавайтеся інформаційному хаосу, читайте тільки офіційні джерела, не "пропускайте крізь себе" кожну новину, але реально оцінюйте загрози.

2 Говоріть дитині правду і водночас оберігайте від негативу

У спокійних умовах поговоріть із дитиною. Інформація може бути різною, але важливо, щоб і про приємне, і про неприємне малюк дізнавався від вас. Не переглядайте і не обговорюйте новини в його присутності.

Скажіть: "Нині в нашій країні війна. Наша армія нас захищає. Я зможу захистити тебе, якщо ти слухатимешся. Ми — команда, і в нас має бути єдиний план дій".

3 Розробіть спільні плани дій для різних ситуацій

Дошкільники краще сприймають інформацію в ігровій формі. Наприклад, дорослий — капітан, а діти — його команда.

Опишіть, проговоріть, прорепетируйте дії кожного учасника в різних ситуаціях: повітряна тривога, звуки вибухів, евакуація. Це скоротить час на збори і допоможе уникнути паники в надзвичайній ситуації.

4 Підготуйте інформацію про дитину

Запишіть інформацію про дитину на внутрішньому боці її верхнього одягу або покладіть папірець у кишеню штанів.

Що має бути на дитячому "бейджіку"?

- ♦ ПІБ дитини.
- ♦ Дата народження.
- ♦ Група крові.
- ♦ Повна домашня адреса.
- ♦ Номери телефонів батьків, родичів, сусідів.

5 Зберіть "тривожні валізки"

Збирайте "тривожні валізки" разом із дитиною в ігровій формі. Хай у кожного члена команди буде своя валізка. Це сприятиме формуванню відповідальності. Документи, засоби першої необхідності — у валізі дорослих, але дещо можна покласти в особисту валізку (рюкзак) дитини.

Що може бути в дитячій "тривожній валізці"?

- ♦ Улюблена іграшка.
- ♦ Олівці, блокнот (альбом), розмальовка.
- ♦ Кілька тоненьких книжечок.
- ♦ Сухі та вологі серветки.
- ♦ Маленька пляшечка води.

6 Допоможіть дитині "перемикатися" зі стресової ситуації

Діти швидко "перемикаються" з однієї ситуації на іншу, але негативні емоційні реакції можуть загострюватися в разі повторення подібних стресових ситуацій.

Як відвернути увагу дитини?

- ♦ Запропонуйте випити води.
- ♦ Попросіть перевірити, чи політі квіти.
- ♦ Попросіть дитину щось вам подати.

7 Не забувайте про тілесний контакт!

Якомога частіше і більше обіймайте, погладжуйте одне одного — і дітей, і дорослих. Під час тілесного єднання в організмі підвищується рівень гормону, що відповідає за відчуття спокою та безпеки. ■

*Трацюймо разом заради
майбутнього України!*

Журнал “Дошкільне виховання” з додатками — ваша точка опори за будь-яких обставин. Разом вистоїмо!

Передплатіть ваші фахові журнали
на II півріччя **до 16 червня**.

Оформити передплату
зі ЗНИЖКОЮ можна на сайті
jmil.com.ua/peredplata-dv



**Підтримайте журнали,
які завжди підтримають вас!**

Дорогі друзі освітяни!

Журнал "Дошкільне виховання" — сучасна платформа єднання українського дошкілля.

Ми об'єднуємо зусилля, обмінюємося досвідом для розвитку та психологічної підтримки малят. Ось кілька способів, як ви можете тримати з нами зв'язок.



Дошкільне виховання
@doshkilne.vyhovannya

 **Подобається**

Підпишіться на сторінку журналу у фейсбук — спілкуйтеся з колегами та не пропускайте важливих освітянських новин



Оформіть акційну передплату на сайті
jmil.com.ua/peredplata-dv



—%

Читайте журнал в електронному форматі
на сайті journals.ua/prof/doshkilne_vyhovannya



е

Подбайте про екологію!

Передплатіть журнал на пошті! Індеси: 74140, 95989

ПАТ "Укрпошта"

74140

АБОНЕМЕНТ на журнал

(індекс видання)

Дошкільне виховання

(найменування видання)

Кількість
комплектів

на 2022 рік по місяцях:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						✓	✓	✓	✓	✓	✓

Куди

(поштовий індекс)

(адреса)

обл. _____

р-н _____

вул. _____

буд. _____

корп. _____

кв. _____

Кому _____

ДОСТАВНА КАРТКА

ПВ	місце	літер.

на журнал

74140

(індекс видання)

Дошкільне виховання

(найменування видання)

Кількість
комплектів

на 2022 рік по місяцях:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
						✓	✓	✓	✓	✓	✓

поштовий індекс

місто _____

село _____

область _____

код вулиці

район _____

вул. _____

буд. _____

корп. _____

кв. _____

прізвище, ініціали _____

Гаряча лінія щодо передплати: (096) 548 62 26, (099) 376 35 36

**Дякуємо, що підтримуєте видання для дошкілля та українську економіку.
Разом до перемоги!**