



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЗВУКИ ВІЙНИ: ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ НЕ
БОЯТИСЯ СИРЕНИ Й ГУЧНОГО ГУРКОТУ**



м. Кропивницький



**Навчально-методичний центр цивільного захисту та
безпеки життєдіяльності
Кіровоградської області**

Пам'ятка населенню

**ЗВУКИ ВІЙНИ: ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ НЕ
БОЯТИСЯ СИРЕНИ Й ГУЧНОГО ГУРКОТУ**



м. Кропивницький

1. Нормалізація

Дорослий фіксує і пояснює дитині ситуацію: я бачу, що ти боїшся. Так, це ж дуже гучний і неприємний звук, який насправді лякає. Але коли ми чуємо сирену – це значить, що наші ЗСУ зафіксували загрозу і зараз її знешкоджують. Цей звук сповіщає, що про нашу безпеку дбають. І нам потрібно подбати про себе – тому ми йдемо в безпечне місце.

2. Підтримка

Важливо дати дитині сигнал про підтримку: я з тобою і буду з тобою весь час. А далі – запропонувати дію: хочеш, я візьму тебе на руки/обійму, а ти візьмеш свою іграшку? Безпорадність травматична, тому дитина має відчувати, що може вплинути на щось: тримати іграшку, піклуватись про тварину, взяти воду, рахувати кроки – це надаватиме їй відчуття своєї сили.

3. Завершення

Після того, як загроза минула, слід обов'язково наголосити на цьому. Скажіть дитині: «Все минулося. Ми в безпеці. Спасибі, ти був (була) таким сміливим, міцним. Ми чули так багато гучних звуків (їх можна назвати), але ми впорались».

Закцентуйте увагу дитини на її силі. Можна сказати, що пишастесь її стійкістю і тим, як вона піклувалася про свою іграшку, молодшого брата чи сестру, про себе самого, чітко виконувала ваші вказівки тощо.

Можна пограти в терапевтичну «гру»: розтерти вуха і уявити, що з них «висипається» в долоню чи на землю те, що їм заважає. Можна уявити себе собакою, який щойно вийшов з води і струшує з себе всю воду.

Далі «будуємо» місток до наступних дій: для цього запитуємо у дитини про те, що будемо робити далі, коли вийдемо з укриття.

Прості «практики», щоб зняти напругу аудіального каналу

- Співати пісні.
- Послухати аудіоказку в навушниках.
- На кожную сирену промовляти дражнилки на російську армію – знецінювання і прояви вербальної агресії (дозволені батьками) допомагають дітям відреагувати емоції.
- Помасажувати вуха (наче ми робимо масаж вух слонику) та простукати зону за вухами.
- Застосувати дихальні практики з гучним видихом (можна робити видих з відкритим ротом).
- Пограти в слоника, який обмахується вухами: прикладаємо долоні до вух – відкриваємо – закриваємо.
- Пограти в «комахи» – одну з «псевдоагресивних» ігор: уявляємо, що в приміщенні багато комарів і ловимо їх, плескаючи гучно в долоні, але не торкаючись інших гравців, а поруч із ними.
- Викликати позіхання: проводимо пальцями від козелка вуха до щелепного суглоба і пропонуємо дитині позіхати.
- Смоктати льодяник, сухофрукт або жувати жувальну цукерку чи гумку.
- Якщо дозволяють обставини – пускати мильні бульбашки, щоб стимулювати потужний видих.

1. Нормалізація

Дорослий фіксує і пояснює дитині ситуацію: я бачу, що ти боїшся. Так, це ж дуже гучний і неприємний звук, який насправді лякає. Але коли ми чуємо сирену – це значить, що наші ЗСУ зафіксували загрозу і зараз її знешкоджують. Цей звук сповіщає, що про нашу безпеку дбають. І нам потрібно подбати про себе – тому ми йдемо в безпечне місце.

2. Підтримка

Важливо дати дитині сигнал про підтримку: я з тобою і буду з тобою весь час. А далі – запропонувати дію: хочеш, я візьму тебе на руки/обійму, а ти візьмеш свою іграшку? Безпорадність травматична, тому дитина має відчувати, що може вплинути на щось: тримати іграшку, піклуватись про тварину, взяти воду, рахувати кроки – це надаватиме їй відчуття своєї сили.

3. Завершення

Після того, як загроза минула, слід обов'язково наголосити на цьому. Скажіть дитині: «Все минулося. Ми в безпеці. Спасибі, ти був (була) таким сміливим, міцним. Ми чули так багато гучних звуків (їх можна назвати), але ми впорались».

Закцентуйте увагу дитини на її силі. Можна сказати, що пишастесь її стійкістю і тим, як вона піклувалася про свою іграшку, молодшого брата чи сестру, про себе самого, чітко виконувала ваші вказівки тощо.

Можна пограти в терапевтичну «гру»: розтерти вуха і уявити, що з них «висипається» в долоню чи на землю те, що їм заважає. Можна уявити себе собакою, який щойно вийшов з води і струшує з себе всю воду.

Далі «будуємо» місток до наступних дій: для цього запитуємо у дитини про те, що будемо робити далі, коли вийдемо з укриття.

Прості «практики», щоб зняти напругу аудіального каналу

- Співати пісні.
- Послухати аудіоказку в навушниках.
- На кожную сирену промовляти дражнилки на російську армію – знецінювання і прояви вербальної агресії (дозволені батьками) допомагають дітям відреагувати емоції.
- Помасажувати вуха (наче ми робимо масаж вух слонику) та простукати зону за вухами.
- Застосувати дихальні практики з гучним видихом (можна робити видих з відкритим ротом).
- Пограти в слоника, який обмахується вухами: прикладаємо долоні до вух – відкриваємо – закриваємо.
- Пограти в «комахи» – одну з «псевдоагресивних» ігор: уявляємо, що в приміщенні багато комарів і ловимо їх, плескаючи гучно в долоні, але не торкаючись інших гравців, а поруч із ними.
- Викликати позіхання: проводимо пальцями від козелка вуха до щелепного суглоба і пропонуємо дитині позіхати.
- Смоктати льодяник, сухофрукт або жувати жувальну цукерку чи гумку.
- Якщо дозволяють обставини – пускати мильні бульбашки, щоб стимулювати потужний видих.