

Комунальний заклад «Дошкільний навчальний заклад №47  
Вінницької міської ради»

**КОНСУЛЬТАЦІЯ ДЛЯ ПЕДАГОГІВ**  
**«ФОРМУВАННЯ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ ДІТЕЙ**  
**В УМОВАХ ВОЄННОГО СТАНУ»**



Підготувала: Тетяна КОНДРАТЮК

Діти потребують зараз особливої турботи та уваги. Через невеликий життєвий досвід і особливості дитячої психіки їм загрожує більше небезпек - фізичних та психоемоційних — ніж дорослим.

Пригадаймо важливі правила безпеки дітей під час війни.

## **ВАЖЛИВО ПОЯСНИТИ ДІТЯМ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ?**

1. **Говоріть із дітьми.** Не варто думати, що вони не зрозуміють чи злякаються ще більше. Що справді лякає, так це невідомість – дитина, яка не може зрозуміти, що саме та чому відбувається, стресує ще більше. Тож виділіть час та поспілкуйтеся з вихованцями. Поясніть, що так, зараз скалалася така ситуація і на ці події не можуть вплинути ані вихователі, ані батьки вихованців.

Почніть із запитання про те, наскільки ваші вихованці обізнані із ситуацією. Запитайте, що вони відчують щодо ситуації в Україні, і відреагуйте на їх тривогу.

Малюкам можна пояснювати все, що відбувається за допомогою казок, у яких йдеться не лише про війну, а й у принципі про безпеку. Почати можна з елементарної “Кози-дерези”. І нагадати про те, як небезпечно пускати чужих до своєї оселі, як важливо триматися разом, слухати батьків і бути уважними. Такі історії можна спокійно видозмінювати — зобразити головним героєм улюбленого персонажа або домашню тварину, придумати сюжет, який нагадував би події навколо і таке інше.

Так як дошкільнята уважно слухають розмови дорослих, прислухаються до новин, то вони розуміють в певній мірі, що відбувається. Тож у них можуть виникати різні питання. На них треба обов’язково відповідати, і робити це спокійно. Ні в якому разі не лякати і не знецінювати почуття дитини.

**Слідкуйте за інфопростором.** Для забезпечення добробуту як дітей, так і дорослих, значення інформаційної безпеки неможливо переоцінити. Якщо батьки та педагоги можуть відфільтрувати інформацію, яку вони отримують, то діти дошкільного віку позбавлені такої можливості, особливо під час воєнного стану, коли вони постійно піддаються інформаційному та стресовому впливу. Досліджуючи питання війни очима дітей дошкільного віку, М. Лугова підкреслює, що інформаційне середовище війни несе в собі тривогу і страх, впливаючи на дітей через їхнє сприйняття дорослих. Навіть у віці 3 років діти можуть досягнути концепцію війни через свій досвід, але детальна інформація про кількість жертв війни може викликати стрес. Тому обговорення подій на фронті та перегляд новин у присутності дітей слід обмежити.

Важливо адаптувати інформацію до віку дитини, забезпечуючи її подачу таким чином, щоб уникнути травмування. Дошкільнята мають право бути в курсі подій у своїй країні, але дорослі несуть відповідальність за захист маленьких дітей від потенційно шкідливого контенту.

2. **Поясніть, що вихователь завжди поруч.** Діти мають знати, що на випадок надзвичайних ситуацій розроблені детальні інструкції, завдяки виконанню яких можна звести ризики до мінімуму. Ви чудово розумієтеся на цих інструкціях та знаєте алгоритм дій, як і інші педагоги, тож діти можуть бути впевнені: їм підкажуть, як діяти правильно. І тут важливо донести до вихованців, що у випадку надзвичайної ситуації головний саме вихователь, його потрібно слухатися і слухати (і дуже уважно!).

3. **Не панікуйте, але й не применшуйте рівень загрози.** Так, будь-яка надзвичайна ситуація – це стрес, навіть хибні повідомлення. Звісно, все це неабияк нервує. Але панікувати та залякувати категорично не можна! Утім, не варто і ставитися до ситуації зверхньо. Краще обрати золоту середину.

4. **Проводьте тематичні виховні заняття.** Усі педагоги мають знати правила евакуації з будівлі в разі надзвичайної ситуації. Але і вихованці теж! Проведіть виховну годину, присвячену діям під час евакуації (проведіть навчальну евакуацію в ігровій формі) роздрукуйте правила поведінки в надзвичайних ситуаціях та роздайте дітям (або роздайте батькам). Також варто пояснити дітям, що всі ці заходи проводяться не для того, щоби налякати їх, ні, вони потрібні для тренування.

Для ефективного посилення безпеки дошкільнят в Україні необхідно враховувати цінний досвід дошкільних закладів освіти в Ізраїлі. Серед ключових аспектів, на які слід звернути увагу – це продовження освітнього процесу під час обстрілів, з перервами, обмеженими зонами реальної небезпеки. Важливою особливістю ізраїльських дошкільних навчальних закладів є обов'язкова наявність бомбосховищ з бетонною підлогою, при цьому кожен заклад освіти обладнано обов'язковим укриттям. Протоколи під час загрози наголошують на швидкій евакуації без особистих речей до сховища, яке заздалегідь обладнане всім необхідним.

З дітьми проводяться інструктажі щодо стратегій виживання під час обстрілів, незалежно від розташування міста. У випадках обстрілів або захоплень навчальних закладів, у тому числі при оголошенні повітряної тривоги, застосовуються жорсткі заходи. Заходи передбачають закриття воріт закладу під час занять за вказівкою співробітників служби безпеки та в координації з ізраїльською поліцією. Несанкціонований вхід суворо заборонений, навіть для батьків або братів і сестер, після закриття воріт.

## **ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ДИТИНИ ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ**

**1. Заспокойтеся самі.** Чим молодші діти, тим сильніше їхній психоемоційний стан залежить від стану дорослих. Тому спочатку знайдіть точку рівноваги для себе. Доступний практично всім спосіб – дихальні вправи. Психологиня Світлана Ройз радить зробити дихальні вправи, обійняти самого себе, легенько простукати все тіло долонями, обов'язково потягнутися. Лише після того, як стабілізуєтеся самі, починайте говорити з дитиною: спокійно та не надто голосно.

**2. Кажіть слова підтримки.** «Ми в порядку. Ми будемо робити все, що в наших силах», «Я доросла, я знаю, що робити», «Я з вами». За необхідності повторюйте.

**3. Домовтеся про правила поведінки.** У небезпечній ситуації діти повинні виконувати ваші розпорядження миттєво і без сперечань.

- Ваші прохання повинні бути лаконічними та зрозумілими.
- Якщо є можливість, завчасно порепетируйте в ігровій формі головні команди: «Стій», «Не торкайся цього», «Викинь це», «Іди до мене».
- Потренуйтеся разом із дитиною виконувати ці команди на швидкість.

**4. Іграшку-супергероя — з собою!** Попросіть дітей вибрати маленьку іграшку або талісман, які вони зможуть покласти в тривожний ранець. Це може бути навіть

мушля з відпустки на морі або камінчик з рідного двора. Скажіть, що у хвилини, коли буде страшно чи самотньо, дитина може брати цю іграшку в руки, розмовляти з нею, розповідати їй про свої почуття.

**5. Наявність тривожної валізки.** До верхнього одягу дитини повинен бути прикріплений бейдж з повною інформацією про неї. Ім'я, прізвище, вік, контактні дані батьків, особливі медичні потреби дитини (якщо такі є), вкажіть групу крові. Це варто зробити навіть з дітьми 7-10 років, які у звичайному житті пам'ятають персональні дані.

#### **6. Підтримуйте один одного**

Постійно підтримуйте дітей. Говоріть, які вони хоробрі, як добре вони справляються з ситуацією, як вправно допомагають дорослим. Обов'язково розповідайте про перемоги ЗСУ, щоб діти вірили в світле майбутнє.

Зараз немає неважливої роботи, немає неважливих людей. Кожен має робити те, що вміє найкраще, і допомагати так, як може.

### **ПОРЯДОК ДІЙ ЗА СИГНАЛАМИ «ПОВІТРЯНА ТРИВОГА»**

Почувши сигнал «Тривога», вихованці мають звільнити групове приміщення за командою вихователя. Діти мають залишити групову кімнату в супроводі своїх вихователя і помічника вихователя. При цьому необхідно зачиняти входні двері, якими ніхто більше не користуватиметься. Також варто заздалегідь пояснити дітям, що під час евакуації не можна штовхатися, бігти, голосно розмовляти (це може заважати іншим чути команди вихователя).

Місце збору, до якого всі мають прямувати у випадку евакуації, визначається заздалегідь. Кожна група має зайняти визначене місце у строю і не може його змінювати без розпорядження завідувача. Коли групи прибули на місце, необхідно одразу провести перекличку, після чого кожна відповідальна за евакуацію особа повідомляє завідувачу про кількість евакуйованих. Якщо когось із дітей немає, необхідно негайно доповісти керівнику закладу освіти.

Також під час евакуації варто уважно перевірити всі приміщення. Необхідно пам'ятати, що деякі діти можуть злякатися та сховатися під стіл або у шафи. Педагог має впевнитися в безпечності маршруту евакуації. До речі, у випадку надзвичайної ситуації, під час переміщення один дорослий очолюватиме колону, а інший – замикатиме.

### **ПЛАН ДІЙ ВИХОВАТЕЛЯ В РАЗІ УКРИТТЯ В ПРИМІЩЕННІ ЗАКЛАДУ**

Після сигналу «Увага всім» (звук сирени, сповіщення у відповідних мобільних додатках тощо) про надзвичайну ситуацію відповідальний сповіщує екстрені служби. **Вихователі розпочинають евакуацію дітей в укриття в приміщенні закладу.**

Подайте дітям сигнал про евакуацію. Порахуйте дітей. Візьміть тривожну валізу та супроводьте дітей в укриття.

В укритті проінструкуйте дітей, як розміститися в залежності від типу надзвичайної ситуації.

Перевірте наявність на верхньому одязі дітей бирок з відомостями про дитину, адресою проживання батьків і контактними номерами телефонів.

Перевірте ще раз кількість дітей. У разі відсутності когось із дітей повідомте адміністрацію. Сповістіть адміністрацію та батьків про виникнення надзвичайної ситуації.

Заспокойте дітей. Переконайтеся, що діти їдять і п'ють, якщо це можливо.

Залишайтеся в укритті, доки не отримаєте подальшу інформацію від екстрених служб чи адміністрації закладу.

Поспілкуйтеся з вихованцями після того, як загроза минула. Після скасування повітряної тривоги дорослому треба обов'язково наголосити на цьому: «Все минулося. Ми в безпеці. Спасибі, ви були такими сміливим, міцними.

Можна запропонувати дітям пограти в терапевтичну «гру»: розтерти вуха і уявити, що з них «висипається» в долоню чи на землю те, що їм заважає, або уявити себе собакою, який щойно вийшов з води і струшує з себе всю воду. Після цього запитати у дітей про те, що їй би хотілося робити після того, як вони вийдуть з укриття.

Зняти напругу, коли лунають неприємні гучні звуки, допоможуть такі практики:

- співання пісень;
- прослуховування аудіоказок в навушниках;
- промовляння дражнілок на російську армію, щоб знецінити ворога та зменшити страх;
- масаж вух та простукування зони за вухами;
- застосування дихальних практик з гучним видихом;
- гра «Слоник», який обмахується вухами (для цього прикласти долоні до вух, відтуляти й затуляти їх);
- гра «Комахи» (уявити, що в приміщенні багато комарів і ловити їх, плескаючи гучно в долоні, але не торкаючись інших гравців);
- позіхання (для цього потрібно провести пальцями від вушної раковини до щелепного суглоба і запропонувати дитині позіхати);
- дайте дитині льодяники, сухофрукти або жувальні цукерки чи гумки;
- пускання мильних бульбашок, якщо дозволяють обставини.

## **ЯК УБЕРЕГТИ ДИТИНУ ВІД МІН ТА ВИБУХІВКИ**

Ще у перші дні війни Національна поліція України попередила про виявлення на території нашої країни протипіхотних мін, так званих метеликів. Вони невеликі, пластмасові, бувають яскравого кольору — через це діти можуть сприймати їх за іграшку. Також ворог розкидає реальні дитячі іграшки, смартфони та інші цінні речі, начинені смертельно небезпечною вибухівкою.

**1.** Покажіть дітям фото мін-метеликів та упевніться в тому, що вони запам'ятали, як вони виглядають.

**2.** Введіть правило: не чіпати сторонні предмети (особливо якщо вони лежать без нагляду і виглядають покинутими). Поясніть дітям, як важливо бути пильними і не торкатися підозрілих предметів або покинутих іграшок, телефонів, побутових речей тощо. Домовтеся з дітьми: у разі, якщо хтось помітить щось підозріле, він має негайно повідомити про це вам або комусь з інших дорослих. Поясніть їй, що ні в якому разі не можна не тільки чіпати ці предмети, а й наблизитися до них чи кидати в них чимось. Вибухівкою може бути начинена навіть «звичайнісінька» на вигляд кулькова ручка. Ви можете сказати дитині так: «Зараз усі допомагають Збройним Силам України, тож всі



мають бути пильними. Якщо побачите якісь покинуті речі або щось дивне — скажи мені, я дуже сподіваюся на вашу уважність».

На думку психологині С. Ройз на рівень безпеки дошкільнят окрім закладів освіти та педагогів вплив має етап підготовки дитини всередині сім'ї. Батькам важливо наголошувати, що розмова з дітьми про їх безпеку відбувається не тому, що певні випадки сталися чи можуть статися, а для того, щоб «натренувати м'язи безпеки».

## **ТУРБОТА ПРО МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я**

### **Поради для педагогів**

Потурбуйтеся про себе і намагайтеся не починати роботу без підготовки (ресурсу).

Якщо вам не вистачить сил витримати погляд дитини, наповнений болем, її запитання, реакцію – це посилить її стан занепокоєння та безпорадності.

Ваше завдання – створити безпечний простір, у якому б дитина відчула близькість – “я з тобою”.

Ідеться про простір із чітко структурованими правилами та межами контакту.

Якщо ви не маєте досвіду роботи з емоційним реагуванням на почуття та емоції, починати роботу можна буде лише у співпраці з психологом.

Цю роботу можна буде проводити лише після фази стабілізації – зміцнення та відчуття безпеки.

Не можна використовувати в іграх чи під час занять метафори, образи літаків тощо. Це може травмувати дітей, які були під обстрілами. У роботі спираємося на метафори та образи дому, землі, веселки, води.

Навіть образ неба зараз не даватиме дітям стійкості – для багатьох це джерело небезпеки. Будь ласка, зважайте на це, плануючи свої зустрічі з дітьми.

Якщо в роботі плануєте створювати щось із частин, наприклад кубиків, пам'ятайте: якщо деталі руйнуватимуться, це може нагадувати дітям зруйнований будинок. Діти самі можуть обрати таку гру – тоді для них це буде помічне.

До того ж будьте уважні до звуків, що використовуються в супроводі.

Не пропонуйте дітям жодних образів воєнної техніки. Приймається лише той варіант, коли вони самі хочуть намалювати, виліпити чи обговорити це.

Натомість працюйте над образами сили та стійкості й частіше просіть дитину намалювати, зобразити те, що є її силою.

Пам'ятайте, що ви маєте забезпечити дітям стабільність у теперішній реальності, відволікти і розважати цікавими фактами, захопливими розповідями.

Проте не давайте порад, поки вас не попросили про це.

### **ВИСНОВОК**

Питання безпеки освітнього процесу не є новим для суспільства, однак особливої актуальності воно набуває, коли та чи інша країна потрапляє в зону конфлікту, військової агресії, окупації. На жаль, сьогодні в такій кризовій ситуації опинилась Україна. Надважливо в цей час створити всі можливі умови для забезпечення захисту життя та здоров'я дітей, прийняти виклики часу, пов'язані із безпековою ситуацією та війною.

Чітке розуміння учасниками освітнього процесу алгоритму дій під час загрози та виникнення надзвичайних ситуацій воєнного характеру, допоможе ефективніше впоратися з кризою та зменшити її негативні наслідки.