

ДІТИ ТА РІЗНОМАНІТНІ НЕБЕЗПЕКИ

порадник



*Розглянуто та схвалено методичною комісією НМЦ ЦЗ та БЖД Кіровоградської області,
протокол від __ січня 2024 року № 1*

Рецензент:

М. Тищенко, заступник начальника НМЦ ЦЗ та БЖД Кіровоградської області
(з навчально-виробничої роботи)

Александрова Тетяна, Єфімова Олена

ДІТИ ТА РІЗНОМАНІТНІ НЕБЕЗПЕКИ: poradnik – Кропивницький: НМЦ ЦЗ
та БЖД Кіровоградської області, 2024 – 39 с.

У брошурі надані поради дорослому населенню щодо забезпечення підростаючого покоління від тих небезпек, які можуть спіткати дітей у навколишньому середовищі у наш непростий час.

Описані механізми взаємодії батьків з дітьми задля недопущення негативних наслідків дії різноманітних небезпек на дітей та навчання правильним діям у разі надзвичайних подій й ситуацій як у мирний час так і в умовах війни.

Даний poradnik може бути використаний як пересічним населенням, так і працівниками закладів освіти області. Також - педагогічними працівниками навчально-методичних установ цивільного захисту під час проведення інформаційно-просвітницької роботи з населенням.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. Дитина та небезпеки у природі, вдома.....	5
1.1. Якщо дитина залишається сама вдома.....	5
1.2. Небезпека відкритих вікон: як вберегти дитину	6
1.3. Москітна сітка і безпека дітей	7
1.4. Небезпечні іграшки всюди: як уберегти дитину	9
1.5. Безпека дитини на дачі	11
2. Дитина і розваги	12
2.1. Безпечний відпочинок в парку розваг	12
2.2. Як уникнути небезпеки на ігрових майданчиках.....	14
3. Дитина і гаджети	15
3.1. Безпечний інтернет для дітей	15
3.2. Дитина і гаджети – як уникнути залежності	17
4. Діти і тварини	19
4.1. Як правильно говорити з дитиною про гуманне ставлення до тварин? І чому це насправді важливо?	19
5. Якщо дитина загубилась. Кіднепінг.....	20
5.1. Як захистити дитину від кіднепінгу.....	20
5.2. Чи знає ваша дитина, що потрібно робити, якщо загубилась?.....	22
6. Діти та інфекційні хвороби. Запобігання.....	24
6.1. Чому вакцинація під час війни обов'язкова?.....	24
7. Діти і війна	25
7.1. Що знають школярі про те, у якому разі варто евакуюватися, як поводитися, коли бачиш ворожу техніку та перебуваєш у натовпі, як поводитись із вибухонебезпечними предметами?	25
7.2. Базові навички дітей у воєнний час.....	27
7.3. Як підготувати дитину до укриття?.....	28
7.4. Повітряна тривога у школі: налаштовуємо дітей	29
7.5. Як говорити з дітьми про правила мінної безпеки?	30
7.6. Як допомогти дітям, які постраждали від війни?.....	32
7.7. Як допомогти дитині впоратися зі стресом та тривогою?	33
8. Поради батькам підлітків. Як уникнути небезпек підліткового віку?	34
8.1. Небезпечні субкультури - як уберегти дітей.....	34
8.2. Як уникнути втечі з дому?.....	35
8.3. Як запобігти суїциду?.....	36
БІБЛІОГРАФІЯ	39

ВСТУП

Батьки, які турбуються про свою дитину і дбають про неї, мусять передбачати усі можливі небезпеки та намагатися попередити їх.

Чим загрожує дітям довкілля? Дитина чи підліток в сучасному світі оточені різноманітними небезпеками, які можуть вплинути негативно як на їх фізичне так і на психічне здоров'я і навіть забрати життя.

Навіть те, що дитина залишається вдома сама є випробуванням для її психіки. А що казати про підлітка, якого оточують небезпечні субкультури, різноманітні гаджети, інші спокуси, коли психіка ще не сформована та не стабільна.

Небезпеки чатують скрізь — вдома, в закладі освіти, на ігровому майданчику, в парку розваг, в полі, садку, на дачі, на водоймі, і треба вміти розгледіти їх, попередити, не допустити катастрофічних наслідків, зможти врятувати власне життя та життя оточуючих. Чи зможуть справитись з цим ваші діти?

В сучасному сьогодні до звичних небезпек, таких, як домашній травматизм, пожежі в помешканнях через пустощі дітей з вогнем, зникнення дітей, додалися і такі, з якими ми до цього не стикалися, а саме: ракетні обстріли, авіанальоти, вибухи, стрілянина, завали будівель у разі влучань ворога, тощо. Оскільки в наші домівки прийшла страшна війна. Це жахіття разом із дорослими переживають і діти. І, як показує практика не всі школярі знають про те, у якому разі варто евакуюватися, як поводитися, коли бачиш ворожу техніку та перебуваєш у натовпі, як поводитись із вибухонебезпечними предметами. Навчити дітей вирізняти небезпеку, уникати її, та правильно діяти- обов'язок дорослих, а особливо батьків. Про це піде мова у даному poradniku.

1. ДИТИНА ТА НЕБЕЗПЕКИ НА ПРИРОДІ, ВДОМА

1.1. Якщо дитина залишається сама вдома



Якщо малюкові вже 6-7 років, саме час спробувати залишити дитину одну вдома. Як зробити це вперше? Головне, щоб дитина мала відповідній настрій. Залишати дитину саму вперше краще тільки за її згоди. Її згода — ознака її готовності.

Для першого разу 15-20 хвилин — оптимальний час. За цей час батьки цілком встигнуть відвідати найближчий магазин, а малюк зможе “спробувати свої сили” у новій ролі.

Батьки мають допомогти дитині знайти відповідне “безпечне” заняття на цей час.

Це може бути малювання, перегляд улюбленого мультфільму, читання улюбленої книжки.

Для того щоб уперше “не завантажувати” дитину правилами безпеки, краще вимкнути телефон і двірний дзвінок. Нехай уперше ніхто і ніщо не налякає дитину. Достатньо того, що вона залишається сама у помешканні.

Батькам обов’язково необхідно надійно та якомога вище заховати всі предмети, що колють, ріжуть та є вогненебезпечними, а також зачинити вікна і балкон.

Таким чином дитина поступову звикне та прийме всі необхідні для безпечного перебування вдома наодинці правила.

В наступні рази, шановні батьки, коли ваша дитина залишається вдома сама, не забудьте, нагадати їй декілька обов’язкових правил, а саме:

🔥 Не залишай без догляду увімкненні, а ще краще зовсім не вмикай без потреби електроприлади, у роботі яких ти не розумієшся! Неправильне поводження з електроприладами може призвести до таких нещасних випадків, як пожежа.

🔥 Якщо ви з друзями вирішили пограти у тебе вдома, пам’ятай про правила безпечного поводження:

- з вогнем – ні в якому разі не грайся зі сірниками, запальничками та не включай газові прилади! Це не інструмент для дитячих іграшок! Навіть від іскринки може спалахнути велика пожежа!

- з гострими предметами – різноманітні кухонні прилади, ножиці та інші подібні речі не призначені для гри! Ти можеш когось серйозно поранити чи поранитися сам!

🔥 Ні в якому разі не експериментуйте з всілякими хімічними речовинами, які дорослі використовують у господарських цілях, оскільки багато з господарських речовин надто небезпечні для здоров’я. Потрапивши на тіло, вони можуть викликати опіки, а також пошкодити меблі тощо.

🔥 Якщо ти сам і у двері квартири подзвонили, пам’ятай, ти залишився за старшого у квартирі і відповідаєш як за свою безпеку, так і за збереження речей родини!

🔥 Перевір, чи замкнені двері на замок. Ніколи не відкривай двері, не довідавшись, хто знаходиться за ними.

🔥 Не кидай нічого у вікно, а тим паче не відчиняй його.

🔥 У випадку сигналу "Повітряна тривога" пройди до безпечного місця, попередньо повідомивши рідних та скажи де ти знаходишся.

1.2. Небезпека відкритих вікон: як вберегти дитину

Бажання провітрити кімнату може призвести до плачевних наслідків. Адже відкрите вікно цікавить не тільки наших домашніх улюбленців, а й маленьких дітей. На жаль, інколи це буває досить небезпечно для наших дітлахів. Відчуваючи свіже прохолодне повітря, діти вилазять на підвіконня, сидячи на якому наражають себе на небезпеку випасти з відчиненого вікна.

Перш за все, треба завжди пояснювати малюкам, що вікно – джерело небезпеки. Поспілкуйтесь з дитиною, спробуйте донести до неї, наскільки небезпечно сидіти на підвіконні, спиратись на москітну сітку, висовуватись з вікна. Розкажіть про можливі наслідки падіння. Навіть зовсім маленькі діти здатні зрозуміти це, якщо пояснити правильно.

Не слід забувати й про правила безпеки, дотримання яких має стати звичкою в сім'ї, де є діти:

- не залишайте дитину без нагляду, особливо в приміщеннях, де відкрите вікно або є ймовірність, що дитина може його відкрити;

- ніколи не грайте з малюком на підвіконні, не дозволяйте сидіти на ньому;

- не заохочуйте інтерес маленького дослідника до вікон;

- заберіть з-під вікна меблі, аби дитина не змогла залізти на підвіконня;

- не показуйте дітям, як відкривати вікно, намагайтеся відволікати їхню увагу;

- встановіть фіксатори, які не дозволять дитині відчинити вікно самотужки;

- якщо ж немає можливості встановити фіксатори, завжди можна викрутити ручки та використовувати їх лише за потреби;

- не дозволяйте виходити на балкон без супроводу дорослих.



1.3. Москітна сітка і безпека дітей

Як тільки холодна зима поступово починає йти, ми вже за звичкою починаємо відкривати вікна, щоб краще провітрити приміщення. Але тепло приносить з собою і настирливих комах – комарів, мух, ос.

Крім того, в кімнату потрапляє тополиний пух. Щоб впоратися з цією проблемою, досить встановити на вікно москітну сітку. З комахами це виріб впорається «на ура», але що робити, якщо в будинку є маленька дитина? Йдеться про дітей віком до семи років, яких цікавить все, що знаходиться навколо них.

Чим це небезпечно?

Як тільки малюк починає більш-менш впевнено стояти на ногах, він відчуває появу нових можливостей. Йому подобається спостерігати за світом, постійно дотягуватися туди, куди він не міг потрапити раніше.

Не потрібно недооцінювати дітей, вважаючи, що поки він не настільки великий, щоб залізти туди і взяти це. Дитина завжди проявляє активність, винахідливість і допитливість. Зараз він починає робити перші кроки, пізніше – впевнено бере з собою стілець або табурет, аби піднятися ще вище.

У вас не вийде передбачити момент, коли дитині забажається дістатися до вікон. Тому вам потрібно якомога раніше, подбати про безпеку і захистити крихітку.

Що станеться, коли дитина добереться до вікна?

Швидше за все, дитина не один раз бачила, як його батьки відкривали вікно, заздалегідь повернувши віконну ручку. Діставшись до металопластикового вікна, він починає тягнути ручку.

Звісно, йому не вдасться відразу ж повернути її до повного вертикального положення, перевівши конструкцію в режим відкидання стулки. При поверненні у нього вийде повернути її до горизонталі.

Що робити, щоб убезпечити вікна для дитини?

Ні за яких обставин дитину не треба залишати наодинці з відкритим вікном, навіть якщо потрібно вимкнути воду або світло в іншій кімнаті.

Зробіть все можливе, щоб хлопчикові або дівчинці не можна було забратися на підвіконня. Для цього варто відсунути від вікна меблі.

Якщо дитина знаходиться вдома, вікна повинні знаходитися тільки в режимі вертикального провітрювання.

Постійно розповідайте про небезпеку відкритих вікон. Але ні в якому разі не залякуйте – просто розповідайте.

Технічні заходи безпеки

На віконному ринку вже давно розроблений ряд рішень, що дозволяють підвищити безпеку дитини. Пропонуємо ознайомитися з популярними варіантами.

Ручка «Антідитина»

Це найбільш поширений варіант підвищення безпеки металопластикового вікна. Ручка має досить простий пристрій. Щоб виконати будь-яку маніпуляцію з вікном, потрібно мати при собі ключ. З його допомогою можна зафіксувати стулку в закритому, або відкинутому положенні (для провітрювання).

Вийнявши із замка ключ, неможливо повернути ручку назад. Іншими словами, після завершення кожної дії потрібно закрити ключем замок. Регулярно перевіряйте роботу захисту, спробувавши повернути ручку без ключа.

Блокатор відкривання

Він відповідає за виключення поворотної функції стулки. Тобто, її можна або повністю закрити, або перевести у режим провітрювання. Цей механізм обійдеться приблизно у два рази дорожче в порівнянні з ручкою «Антідитина».

Безсумнівна його перевага полягає в зручності використання. Адже батькам не доведеться носити з собою ключ, щоб відкрити вікно, або провітрити приміщення.

Обмежувач відкривання стулки з тросом

Цей пристрій не ставить перед собою завдання виключити відкривання стулки, його завдання – мінімізувати кут відкривання.

Іншими словами, власнику не вдасться повністю розкрити вікно. На раму і стулку встановлюють частини обмежувача, а потім з'єднують тросом. Фіксація троса в стулці можлива завдяки ключу.

Розетки-заглушки зі знімною ручкою.

Це не особливо затребуваний варіант захисту, але при цьому він дуже зручний для вікон, встановлених на території навчальних і медичних закладів.

Все, що потрібно – це встановити на всі вікна заглушки.



1.4. Небезпечні іграшки всюди: як уберегти дитину

Українські лікарі часто стикаються з проблемою важких травм у дітей від неякісних іграшок, іноді трапляються смертельні випадки.

За словами лікарів, небезпечними іграшками є неякісні іграшки, які діти розбирають на деталі, з яких випадають батарейки, що діти можуть проковтнути та отримати тяжкі травми стравоходів. Найнебезпечнішими деталями, які можна проковтнути, є батарейки, які потрапляючи в шлунково-кишковий тракт спричиняють тяжкі опіки. Діти дуже важко лікуються. Найстрашніше, коли така батарейка застрягає в стравоході і може пропалити дірку, зробити перфорацію. Такі діти дуже довго лікуються, їх дуже важко виходити, це може бути навіть смертельно.

Другий небезпечний тип іграшок – це неодимові магніти і взагалі будь-які магніти. Вони потрапляючи в шлунково-кишковий тракт часто «склеюють» органи і це призводить до тяжких наслідків. Якщо дитині пощастило, магніти вдається дістати за допомогою ендоскопа, в інших випадках доводиться робити операцію.

Як зрозуміти, що дитина щось проковтнула:

у неї підвищилася температура;

з'явився біль у животі;

вона блює;

помітно утруднене ковтання й дихання;

спостерігається підвищене виділення слини.

Якщо припускаєте, що дитина проковтнула сторонній предмет, у будь-якому випадку проконсультуйтеся з сімейним лікарем для вирішення подальшої тактики.

Як вберегти дитину від ковтання сторонніх предметів

Звертайте увагу на вікові обмеження – не давайте маленьким дітям ті іграшки, які не передбачені для їхнього віку. Іграшки для дітей старшого віку можуть містити дрібні деталі.

Не залишайте дрібні речі у зоні доступності дитини. Зберігайте гроші в гаманцях, батарейки у шухлядах, а прикраси у шкатулках. Все це не менш важливо, ніж постійно прибирати вдома і ховати від дітей ліки.

Не використовуйте предмети побуту (пульт від телевізора, годинники, електронні ваги, тощо) для забавки чи відволікання дітей.

Якщо діти зовсім маленькі, постарайтесь не купувати додому нічого, що має маленькі магніти та іграшки, для роботи яких потрібні маленькі батарейки.

Якщо маєте кількох дітей, спробуйте пояснити старшим, які предмети небезпечно давати малюкам. Запропонуйте відразу ховати такі речі.

Вимоги до якості

Іграшку має бути виготовлено з безпечних матеріалів. Натуральне хутро, шкіра, кора дерев — не найкращі забавки для дітей до 3 років. Взагалі м'які іграшки накопичують в собі багато пилу та бактерій, тож по можливості уникайте і їх.

Іграшка повинна мати безпечну форму без гострих кутів та небезпечно виступаючих деталей.

Найкращий колір іграшки — максимально природній. Предмети надто яскравих неонових відтінків можуть містити шкідливі речовини та напружувати своїм виглядом нервову систему дитини.

В ідеалі нова іграшка не повинна мати жодного запаху, а стійкий запах може свідчити про наявність у її складі токсичних речовин.

Купуючи нову іграшку, ознайомтеся з усіма рекомендаціями виробника, віковими обмеженнями та інструкцією по використанню.

Обираючи іграшки для своєї дитини, звертайте увагу на їхню реалістичність: вони мають бути схожими на справжні предмети, тварин і людей. Автівки з очима замість фар, рожеве жабеня та інші неприродні елементи заважатимуть дитині проводити аналогії та розуміти довколишній світ.

Психологи не радять дарувати дітям іграшки у вигляді монстрів, мутантів та інших страшних створінь.

Звуки, які видає іграшка, мають бути не надто гучними чи різкими, щоб не налякати дитину.

Усі дрібні деталі повинні щільно прилягати до корпусу, щоб дитина не змогла їх відірвати або захватити зубами.

Брязкальця для немовлят мають важити не більше 100 грамів.

Чого не можна давати дітям взагалі?

Щороку з'являються нові й нові іграшки, цікаві не лише для дітей, але й для дорослих. Виявляється, деякі з них не можна давати дітям за жодних обставин.

Неокуб — цікава головоломка для дорослих і небезпечна річ для дітей. Її деталі — кульки — виготовляються з потужного магніту. Якщо дитина ненароком проковтне один з них, скоріше за все, нічого страшного не станеться: кулька вийде з організму природнім шляхом. А от кілька кульок можуть скріпитися всередині травного шляху навіть крізь його стінки та серйозно нашкодити здоров'ю. Тож якщо у вас вдома є така іграшка, тримайте її подалі від дітей.

Дитячі набори «Юний фізик» чи «Юний хімік» — гарні речі для розвитку наукових здібностей та підігрівання жаги до пізнання. Але без нагляду дорослих змішувати реактиви чи проводити інші досліди не рекомендується.

Дартс та інші гострі предмети — також не найкращі іграшки для дітей. Бажаючи стати справжніми захисниками, воїнами та лицарями, діти часто просять у батьків купити їм іграшкову зброю. Але деякі такі іграшки здатні по-справжньому травмувати.



1.5. Безпека дитини на дачі



Приїхавши на дачу, насамперед ознайомте дитину з правилами безпеки. Поясніть, куди не варто ходити й обґрунтуйте причину.

Обережно, електрика.

Серйозну небезпеку може становити електрична проводка, якщо вона не в порядку. Після сильних гроз і ураганів на обірваний дріт можна натрапити у будь-якому місці. Втім, іноді й оголених проводів не потрібно. Діти з цікавості можуть розколупати цвяхом навіть добре захищену розетку. Малюки часто стають жертвами ударів струмом. Якщо таке сталося, треба негайно припинити подачу електроенергії в мережі. Тому, орендуючи дачу, поцікавтеся, де розташований загальний рубильник або запобіжні пробки.

Смітинка в оці.

Граючи з піском, землею, сіном, малюки часто заносять смітинки в очі. Заздалегідь поясніть дитині, що терти очі брудними руками не слід, можна не тільки пошкодити очне яблуко, а й занести інфекцію. Попросіть дитину полежати з закритими очима на спині. Якщо з очей поллються сльози – це на краще, вони вимийуть смітинку. Якщо ви так і не виявили смітинку, а різь триває, зверніться до лікаря.

Ворог, що дзижчить.

Найнеприємніше на дачі – це комахи. Найкращий захист від них – москітні сітки на вікнах. Від мух допоможуть липучки, від комарів – фумігатори. Будьте обережні із засобами, які треба наносити на шкіру, вони отруйні й дітям не підходять. А якщо захист не допоміг, рятуйтеся! На місце укусу бджіл, ос, джмелів прикладайте свіже листя петрушки й замінійте його кожні 3-4 години. Малюк часто не дає торкнутися до місця укусу, але все ж обов'язково якнайшвидше вийміть залишене у ранці жало, а прониклу отруту спробуйте хоча б частково висмокстати. Знайте, що небезпечні не лише укуси комах, але й самі жучки-павучки, які можуть заповзти дитині у вухо і відкласти там яйця. Якщо помітите щось подібне, скористайтеся кількома краплями теплої рослинної олії, а за пару годин промийте вухо водою. Якщо

це не допоможе, а ознаки стороннього тіла у вусі є (біль, шум, блювота), вирушайте до лікаря.

Зустріч з чотирилапими.

Поясніть дитині, що варто триматися далі не лише від бджіл, але й від чужих собак і кішок. А якщо собака сам підійшов, краще не кричати, не розмахувати руками й не тупати ногами. Розумна тактика: спокійно почекати, поки пес обнюхає і, швидше за все, відійде. Поясніть малюкові, що сильні емоції з боку чужої людини можуть налякати тварину і змусити захищатися. Не варто також тікати від собаки, краще зупинитися або як можна спокійніше продовжувати свій шлях. Якщо ж укусу уникнути не вдалося, потрібно якомога швидше доправити дитину у травмпункт або найближчу лікарню. Котячі подряпини теж небезпечні, їх обов'язково потрібно промити й обробити зеленкою чи йодом. Ці засоби, а також перекис водню, нашатирний спирт і чисті, краще стерильні, бинти та вата мають бути у вашій дачній аптечці.

Куди ж без синців.

Удари й садна – неодмінна частина дачного відпочинку. На забите місце можна накласти компрес зі свіжої кашки цибулі або у польових умовах прикласти розім'ятий листок лопуха світлою стороною до тіла. Ранку, яка здається вам незначною, все одно треба обробити! Якщо залишити її необробленою, можливе серйозне запалення, абсцес, які вимагатимуть втручання хірурга. Садно або рану треба очистити від бруду і промити 1-2 % розчином перекису водню і змастити зеленкою. А потім накласти стерильну пов'язку або бактерицидний пластир, які треба регулярно замінювати на нові.

2. ДИТИНА І РОЗВАГИ

2.1. Безпечний відпочинок в парку розваг

І діти, і дорослі – усі люблять відпочивати. Проте безпечно проводити своє дозвілля уміють не всі. А відвідування парку розваг приносить не тільки задоволення, але й пов'язане з певними ризиками та небезпекою. Тому, щоб вам і вашим дітям було безпечно, затишно й комфортно під час відвідування парку розваг, скористуйтеся деякими порадами.

Атракціони треба правильно обирати. Якщо вибирати між пересувними та стаціонарними атракціонами, безумовно, перевагу необхідно надати стаціонарним. Адже вони проходять ретельніший технічний огляд й експертні обстеження спеціалістами. На протипагу їм власники пересувних «лунопарків» часто використовують зношене обладнання з-за кордону. Такі атракціони не є безпечними, оскільки свій експлуатаційний термін уже відслужили.

Слід зазначити, що Правила експлуатації розважальної техніки передбачають перевірку інспекторами лише тих атракціонів, які кваліфікуються, як об'єкти підвищеної небезпеки. А надувні кулі, різноманітні батуту не належать до категорії механізмів підвищеної небезпеки, тому й не проходять ретельних перевірок.

Обов'язково прочитайте правила користування перед тим, як посадити дитину на атракціон. У правилах вказуються обмеження за віком, зростом, вагою і станом здоров'я дітей. Виберіть такий атракціон, що за всіма критеріями підходить саме вашій дитині.

Як підготувати дитину до катання? Перед катанням проведіть інструктаж.

Дитина повинна пам'ятати, що не можна: вставати з місця, крутитись, нахилитись і звисуватись на край сидіння чи кабіни, від'єднувати ремені безпеки, розмахувати руками, чіплятись за будь-що, їсти й пити, штовхатися, заважати іншим дітям під час катання.

У парку розваг дівчору манить до себе безліч атракціонів. Але без перебільшення можна сказати, що найулюбленішими та найекстремальнішими серед них є американські гірки. Цей вид атракціонів не що інше як залізнична система спеціальної конструкції. Вона спроектована так, щоб зчеплені між собою вагонетки з пасажирами, що котяться нею, різко змінювали свій напрямок і швидкість руху.

Однак катання на американських гірках є небезпечним для малих дітей. Адже різке гальмування й прискорення при незміцнілих м'язах шиї у дітей може призвести до судинної катастрофи, або переломів шийних хребців. Медики наголошують, що діти до 10 років надто уразливі, оскільки при достатньо великих розмірах голови м'язи шиї не дуже міцні.

Щоб не наражати дитину на небезпеку, не допускайте катання її на атракціонах в одязі зі звисаючими ременями, з мобільними телефонами на шнурках, а також із довгим розпущеним волоссям. Взуття ж підберіть таке, щоб воно було зручним та надійно трималося на ногах дитини, а шнурки – сховані в середину.

А дорослим не слід забувати наступне: не рекомендується розважатися на атракціонах людям з розладами вестибулярного апарату, з підвищеним артеріальним тиском, серцевими хворобами та відвідувачам, які мають пошкодження спини, або кінцівок.

Відвідувачам парку розваг категорично забороняється кататись на атракціонах у стані алкогольного чи наркотичного сп'яніння.

Зробіть усе можливе, щоб враження, отримані під час відпочинку в парку розваг, не були затьмарені.



2.2. Як уникнути небезпеки на ігрових майданчиках

Найголовніша вимога, що висувається до всіх видів обладнання та споруджень на ігрових майданчиках – їхня абсолютна безпека. Це особливо стосується гойдалок, каруселей, різноманітних пристроїв для лазіння, балансування, що дуже люблять діти. В них не повинно бути зайвих деталей, як наприклад, кільце, що спокушає малюка засунути в нього палець, та несправностей.

Особисто турбуйтеся про наповнення майданчику безпечним обладнанням та спорудженнями.

Необхідно перевірити міцність кожного з таких споруджень, надійність усіх вузлів, кріплень, шарнірних з'єднань, підвіски канатів, тросів та ін. перед тим, як дозволити дітям користуватися ними. Догляд за справністю споруджень повинен здійснюватись систематично, а будь-які несправності, навіть найдрібніші, повинні негайно усуватися.

Найбільшу небезпеку на дитячому майданчику становлять каруселі, гойдалки та гірки. Не лінуйтеся, перевіряйте всі гойдалки на собі. Краще ви впадете з них, ніж ваш малюк. Дерев'яні сходи можуть згнати та проломитися саме під вашою дитиною.

Перевірте вміст пісочниці – у ній можуть виявитися бите скло, шприці, послід тварин та інші небезпечні предмети. Потурбуйтеся про унеможливлення попадання таких предметів у пісок – накрите її цупким матеріалом, після користування нею дітьми. Поливайте пісок мінімум раз у тиждень кип'ятком – це допоможе його продезінфікувати.

Дитячий майданчик оманний своєю безтурботністю. Варто тільки розслабитися та заговоритися, як малюк може потрапити у халепу. Навіть якщо дитина безліч разів забиралася на гірку – стійте поруч. Страхівка необхідна завжди.

Якщо гойдалка на великій швидкості вдарить дитину, це може мати погані наслідки. Тому ви чітко повинні пояснити дитині, що підходити до гойдалки можна тільки з боку, а обходити її – на великій відстані.

Сідати на гойдалку і злізати з неї можна тільки тоді, коли вона зупинена, і в жодному випадку не можна з неї стрибати. Розкажіть про те, до чого може призвести порушення цих правил.

Сильно вдарити малюка можуть і каруселі, якщо не дотримуватись елементарних правил безпеки. На них, так, як і на гойдалки, необхідно вмощуватись тільки у разі повної зупинки. І, звісно, на них треба міцно триматись.

Чим пильніше ви спостерігатиме за дитиною, тим краще.

Пам'ятайте, з дітьми забагато уваги не буває!



3. ДИТИНА І ГАДЖЕТИ

3.1. Безпечний інтернет для дітей

Загроза залежності.

Проста гра може тільки спочатку не нести ніякої небезпеки, але з часом у дитини може сформуватися ігрова залежність. Це поведе за собою погіршення успішності, відсутність контакту з однокласниками, небажання соціалізуватися. Дитина подумки буде жити в іншому, віртуальному, світі, і все життя буде «застрягати» у вигаданій кимось грі.

Загроза познайомитися в соціальних мережах з шахраями, булерами, соціально небезпечними елементами (маніяками і т.п.).

У довіру може втертися як дитина одного віку, так і дорослий, який буде використовувати в листуванні всі відомі маніпулятивні методи.

Загроза знайти в інтернеті матеріали, які негативно впливають на психіку підлітка.

Мова йде про усім відомий «Синій кит» і йому подібні «організації». В інтернеті дитина може вступити в товариство, яке, за своєю суттю, буде мати сектантську / расистську / суїцидальну спрямованість. Ну а що буде далі – це вже питання часу. Підлітки піддаються впливу, тому трапитися може будь-що.

Загроза порушення конфіденційності.

Кожне слово може бути використане проти вашої дитини, кожне невдале фото може бути насмішкою, а конфіденційною інформацією можуть скористатися з метою шантажу.

Що стосуються безпеки інших.

Матеріали, існування та використання яких може стати причиною посягання на безпеку оточуючих (наприклад, інформація про створення вибухівки).

Свідоме та несвідоме введення в оману інших.

Вчинення протиправних дій, що тягнуть за собою відповідальність згідно з чинним законодавством.

Кібербулінг – свідоме цькування та приниження, передусім однолітків.

Що стосується загрози витоку персональної інформації:

Розголошення персональної та конфіденційної інформації (прізвища, імена, контакти, секретні дані кредитних карток, номери телефонів).

Загроза зараження ПК вірусами різної категорії.

Небезпека завантаження програм зі шкідливими функціями.

Це найбільш поширені типи загроз, з якими може зіштовхнутися дитина в інтернеті, викладаючи чи переглядаючи сумнівну інформацію. Від деяких з них можна захиститися технічними засобами, але більшість вимагають комплексного підходу.

Що треба знати батькам та як діяти:

розміщуйте комп'ютери з Internet-з'єднанням поза межами кімнати вашої дитини;
поговоріть зі своїми дітьми про друзів, з яким вони спілкуються в он-лайні, довідайтесь як вони проводять дозвілля і чим захоплюються;

цікавтесь, які веб-сайти вони відвідують та з ким розмовляють;

вивчіть програми, які фільтрують отримання інформації з мережі Інтернет, наприклад, Батьківський контроль в Windows;

наполягайте на тому, щоб ваші діти ніколи не погоджувалися зустрітися зі своїм он-лайнним другом без вашого відома;

навчіть своїх дітей ніколи не надавати особисту інформацію про себе та свою родину електронною поштою та в різних реєстраційних формах, які пропонуються власниками сайтів;

контролюйте інформацію, яку завантажує дитина (фільми, музику, ігри, тощо);

цікавтесь, чи не відвідують діти сайти з агресивним змістом;

навчіть своїх дітей відповідальному та етичному поведженню в он-лайні. Вони не повинні використовувати Інтернет мережу для розповсюдження пліток, погроз іншим та хуліганських дій;

переконайтеся, що діти консультуються з Вами, щодо будь-яких фінансових операцій, здійснюючи замовлення, купівлю або продаж через Інтернет мережу;

інформуйте дітей стосовно потенційного ризику під час їх участі у будь-яких іграх та розвагах;

розмовляйте зі своєю дитиною, як з рівним партнером, демонструючи свою турботу про суспільну мораль.

Основні правила безпечної роботи в Інтернеті, про які варто сказати дітям:

1. Не давайте нікому своїх паролів.
2. Не надавайте особистої інформації поштою чи в чатах без гострої на те потреби.
3. Не реагуйте на непристойні та грубі коментарі, адресовані вам.
4. Повідомляйте про ситуації в інтернеті, які вас непокоять (погрози, файли певного місту, пропозиції).
5. Відмовляйтесь від зустрічей з випадковими людьми, з якими познайомились в онлайні.
6. Не діліться своїми фото з незнайомцями.
7. Не повідомляйте інформацію про кредитки батьків (номер картки, термін дії та таємний код).
8. Не викладайте фото квитків, на яких видно штрих-код чи QR-код.
9. Не скачайте та не встановлюйте невідомі програми за посиланнями, навіть якщо їх надали друзі.
10. Встановлюючи перевірені програми, контролюйте, щоб на ПК не додалися небажані програми.
11. Не переглядайте інформацію за невідомими посиланнями (друзі, які ними діляться можуть не підозрювати про загрозу). Не відкривайте листи-спам, вони можуть містити віруси.



3.2. Дитина і гаджети – як уникнути залежності

Дистанційне навчання, електронні щоденники та дошки, онлайн запис до лікаря, постачання продуктів додому через додаток – все це стало невід’ємною частиною нашого життя. Нова діджитал реальність – факт, і його не можна скасувати, а гаджети – основна складова цієї реальності. Діти, які вміють поводитися з телефоном, комп’ютером або планшетом, у майбутньому будуть готовими до змін та інновацій. Але постійне користування гаджетами може мати значний негативний вплив на розвиток дитини, її увагу та стан нервової системи.

Як виникає залежність від гаджетів?

Залежність від гаджетів у дітей може виникати з кількох причин. Одна з головних причин - це можливість безкінечного доступу до розважальних програм та ігор на гаджетах. Діти можуть ставити гаджети на перше місце у своєму житті і відмовлятися від інших видів розваг або соціальної взаємодії.

Інша причина - це відсутність іншої стимулюючої діяльності, такої як спорт, мистецтво або інші хобі, які можуть займати час дитини та розвивати її різні навички.

Також варто згадати, що деякі діти можуть використовувати гаджети як спосіб уникнути стресу чи незручних ситуацій, таких як конфлікти з батьками або шкільні труднощі. Гаджети можуть стати способом уникнути реальності та забути про свої проблеми.

Для того, щоб запобігти залежності від гаджетів, важливо забезпечити дітям баланс між використанням гаджетів та іншою діяльністю, яка сприяє розвитку їх фізичного та соціального благополуччя. Також варто звернути увагу на якість ігор та програм, які діти використовують, і забезпечити доступ до контенту, відповідного до віку.

Як зрозуміти, що ваша дитина - залежна від телефону?

Залежність дитини від гаджетів можна визначити за допомогою декількох ознак, таких як:

1. Дитина проводить в гаджетах більшу частину свого дня, і це впливає на її здоров'я, поведінку та навчання. Вона стає роздратованою, неухважною та навіть агресивною.

2. Дитина відчуває нездоланний потяг до гаджетів і не може відірватися від них навіть тоді, коли це необхідно. Дивиться в екран, коли до неї говорять. Влаштовує істерики, вимагаючи отримати гаджет.

3. Дитина стає замкненою, не спілкується з іншими людьми, інтереси в житті обмежені лише гаджетами. Ігри, мультфільми, відео та все, що дитина споживає за допомогою гаджета – єдині інтереси.

4. Дитина втрачає інтерес до занять, які раніше вона любила, і віддає перевагу гаджетам. Їй може не вистачати терпіння чи зацікавлення іншими справами і якщо є можливість замість, скажімо, малювання, взяти телефон – дитина обирає гаджет.

5. Дитина забуває про свої обов'язки та рутину, такі як вчасно лягати спати, займатися домашніми завданнями, допомагати батькам та інші.

Як боротися з залежністю?

1. Психологи радять не давати дітям гаджет до 2-х років. Це пов'язано з тим, що тіло та психіка тільки формуються.

2. Не панікуйте. Не потрібно панікувати, діяти різко та "репресивно". Не варто розбивати комп'ютер, відключати Інтернет, перерізати дроти тощо. Залежність не виникає на порожньому місці та не розвивається за кілька днів або тижнів - у житті дитини щось трапилося, і важливо зрозуміти, що саме.

3. Почніть з себе. Якщо один із батьків проводить весь свій вільний час за комп'ютером, іграми або у соціальних мережах, то почати потрібно з себе. Діти багато в чому спираються на батьківський приклад.

4. Встановіть обмеження часу користування гаджетами. Для кожного віку повинні бути встановлені рекомендації щодо того, скільки часу дитина може проводити на гаджетах. Цю інформацію ви можете знайти в інтернеті у вільному доступі та інтегрувати у ваше повсякденне життя.

5. Створіть правила використання гаджетів вдома. Наприклад, не дозволяйте дітям використовувати гаджети під час їжі, вранці або вночі перед сном. Будьте переконливими та твердими у своїх рішеннях. Якщо ви встановили правило, то намагайтесь не порушувати його. Таким чином зменшиться кількість суперечок з цього приводу, закріпиться хороша звичка та дитина пам'ятатиме, що ви не порушите своїх рішень й не стане маніпулювати в подібних ситуаціях.

6. Пропонуйте дітям альтернативні форми розваг: такі як книги, настільні ігри, фізичні вправи, заняття спортом, творчі розваги та інші. При цьому не очікуйте, що дитина відразу зможе займатись новими хобі самостійно, як це було з гаджетами. Дитині обов'язково потрібна компанія. Якщо ви не маєте змоги проводити активний час з дитиною, коли їй цього хочеться – розгляньте варіант гуртків чи групових занять з іншими дітками в спеціалізованих центрах.

7. Встановлюйте контроль за вмістом, до якого дитина має доступ на гаджетах. Переконайтеся, що вміст, до якого дитина має доступ, відповідає її віку та не містить шкідливих матеріалів. Мова не лише про матеріали насилля чи 18+, а й про надто інтенсивні відео та ігри, які не підходять під вік вашої дитини. Те що дитина грає в гру призначену для вдвічі старших не завжди означає, що дитина гарно розвинена на свій вік.

8. НЕ забороняйте гаджети назовсім. Через таке тотальне обмеження, дитина не буде гармонійно розвиватися і може відчувати себе аутсайдером серед однолітків.

Якщо проблема стає надто серйозною, зверніться за допомогою до фахівців, таких як психолог або педіатр. Вони можуть допомогти виявити причину залежності та розробити індивідуальну стратегію боротьби з цією проблемою.

4. ДІТИ І ТВАРИНИ

4.1. Як правильно говорити з дитиною про гуманне ставлення до тварин? І чому це насправді важливо?



У своїх дослідженнях американський соціолог та антрополог Арнольд Арлуке дійшов висновку, що діти, які жорстоко поводяться з тваринами, у майбутньому можуть стати жорстокими і до людей. Саме тому так важливо вчити змалку чуйно ставитися до тварин, адже це фундамент їхньої людяності.

Перша і головна порада фахівців — дорослі мають на власному прикладі показувати дітям любов до тварин. Тоді не доведеться багато пояснювати.

Інші поради:

Дітей варто навчати гуманно ставитися до тварин змалечку. Не існує правильного віку, якого потрібно дочекатися, щоб говорити на цю тему. Однак для кожного віку треба добирати зрозумілі пояснення.

Формування гуманного ставлення до тварин — завдання не на одну розмову, це тривалий і поступовий процес. Дитині може знадобитися багато пояснень, книжок, мультфільмів, власного досвіду взаємодії із тваринами, щоб сформувати чуйне ставлення до них. Важливо бути терплячими, послідовно підтримувати дитину і повторювати те, що вважаєте правильним.

Розповідайте про те, якої шкоди зазнають тварини, що живуть у поганих умовах чи зазнають знущань. Не потрібно намагатися вберегти дитину від суму, який можуть спричинити такі розповіді. Водночас утримайтеся від детальних описів сцен жорстокості і не показуйте їй фото і відео, на яких видно страждання тварин. Іноді одне фото може переконати швидше ніж тисяча слів, але ризик травмувати дитину занадто великий.

Пам'ятайте, що гуманність — це не лише співпереживання і слова, але й дії. Залучайте дитину до безпосередньої допомоги тваринам: змайструйте годівничку для птахів, залишіть миску води для безпритульних котів, вигуляйте песика із притулку, — і в процесі пояснюйте, чому важливо саме так допомагати тваринам.

Якщо дитина агресує до тварин, зупиніть її та поясніть, що це неприйнятно. Пропонуйте дитині інші способи, куди можна безпечно скерувати негативні емоції. І врахуйте, що часто агресія дитини до тварин — це її реакція на чиєсь агресивне ставлення до неї самої. Якщо дитина не почувається емоційно в безпеці, їй буде

складніше створювати безпечне середовище для тварини. Саме дорослі мають модерувати відносини дитини і тварини, а якщо це не вдається, варто звернутися по допомогу, наприклад, до психолога.

5. ЯКЩО ДИТИНА ЗАГУБИЛАСЬ. КІДНЕПІНГ

5.1. Як захистити дитину від кіднепінгу?



Кіднепінг - суспільно небезпечне умисне діяння, спрямоване на викрадення людини (переважно дитини) з місця його постійного перебування і насильницьке утримання його в невідомому для близьких та правоохоронних органів місці, з метою отримання викупу шляхом вимагання та шантажу. Також його жертви можуть підлягати трудовій та сексуальній експлуатації або для вилучення органів.

Кримінальний Кодекс України передбачає кримінальну відповідальність за незаконне позбавлення волі або викрадення людини:

Стаття 146. Незаконне позбавлення волі або викрадення людини

Незаконне позбавлення волі або викрадення людини — караються обмеженням волі на строк до трьох років або позбавленням волі на той самий строк.

Ті самі діяння, вчинені щодо малолітнього або з корисливих мотивів, щодо двох чи більше осіб або за попередньою змовою групою осіб, або способом, небезпечним для життя чи здоров'я потерпілого, або таке, що супроводжувалося заподіянням йому фізичних страждань, або із застосуванням зброї, або здійснюване протягом тривалого часу, — караються обмеженням волі на строк до п'яти років або позбавленням волі на той самий строк.

Діяння, передбачені частинами першою або другою цієї статті, вчинені організованою групою, або такі, що спричинили тяжкі наслідки, — караються позбавленням волі на строк від п'яти до десяти років.

З 2018 року з'явилася кримінальна відповідальність за «Насильницьке зникнення» — це дії, подібні до викрадення, але вчинені представником держави, в тому числі іноземної. Окремо серед суб'єктів цього злочину виділяються члени незаконних збройних формувань, озброєних банд та груп найманців, організованих російською федерацією, а також представників окупаційної адміністрації держави-агресора на тимчасово окупованих територіях України.

Всі діти відкриті, привітні та довірливі, вони ще не усвідомлюють, що не всі дорослі хороші та можуть їм завдати болю. В першу чергу, для того щоб захистити свою дитину, батькам необхідно здійснювати превентивні заходи — навчати дітей правильного поведіння з незнайомими дорослими, адже неприємну і трагічну ситуацію завжди краще попередити, ніж вирішувати:

– Насамперед не залишайте дитину без нагляду в громадських місцях.

– Поясніть дитині, що вона не повинна розмовляти з незнайомими людьми і брати від них що-небудь. Тим більше, не зобов'язана нікого проводити! У разі, якщо незнайомі кудись ведуть дитину, вона має голосно кричати: «Поліція!», «Швидка!», «Пожежа!», «Я вас не знаю!» тощо, щоб привабити людей на допомогу.

– Встановіть маячок на мобільний телефон дитини, і Ви постійно знатимете, де вона знаходиться у будь-який момент.

– Ваша дитина повинна пам'ятати прізвище/ім'я та адресу проживання, щоб поліція швидше знайшла батьків.

– Придумайте з дитиною кодове слово. Наприклад, «носоріг». Якщо на вулиці навіть хтось із знайомих пропонує відвести додому, він обов'язково повинен знати це кодове слово, інакше потрібно триматися подалі. Кодове слово варто використовувати і тоді, коли є будь-яка інша небезпека. Повідомити телефоном, смс вихователя чи вчителя в школі.

– За можливості не дозволяйте дитині навіть у середній школі самотійно пересуватись вулицею.

– Часто викрадачі є прекрасними психологами, тонко розбираються в дитячій психіці і поведінці. Поясніть дитині, що викрадачі не виглядають як страшні монстри, це звичайнісінькі люди, не чим не відрізняються від інших. При будь-якій спробі незнайомих людей заговорити про щось з дитиною, необхідно розвернутися і бігти туди, де є люди, при цьому кличучи на допомогу. Дитина сама може звертатися до дорослих, якщо загубилася або їй терміново потрібна їхня допомога. Звертатися потрібно до жінок з дітьми, касирам в магазинах, людям у формі.

– Якщо хтось намагається схопити дитину, – потрібно кричати, кусатися, бити в очі, штовхати між ніг, дряпатися і вириватися. Викрадачі не люблять шум і, скоріше за все, залишать дитину в спокої. Ваш син/дочка повинні розповісти вам про те, що трапилося. Для цього будуйте в родині довірливі стосунки!

– Не пишіть на рюкзаках, речах ім'я дитини, цим можуть скористатися викрадачі: діти схильні довіряти тому, хто назве їх по імені.

– Ваші діти повинні засвоїти: не можна грати в незнайомих місцях, будмайданчиках, пустирях, краще завжди бути в компанії друзів.

– Якщо ваша дитина – учень молодшої школи і має самотійно відвідувати школу, гуртки, нехай гуртується зі своїми однокласниками/однолітками/друзями і йдуть разом, або домовляйтесь з чиеюсь бабусею, нянею, хто кожен день супроводжує свою дитину, і міг би приглянути за вашою.

– Потрібно навчити дитину приховувати той факт, що вона перебуває вдома сам/сама, як в розмові з незнайомими по телефону, так і через двері.

– У великих магазинах домовляйтесь про місця зустрічей, якщо дитина раптом загубиться. Пам'ятайте: при втраті, викраденні дитини важлива кожна хвилина: чим швидше почнуться пошуки, тим вище ймовірність позитивного результату.

Якщо дитина вже зникла

Якщо дитина зникла в громадському місці, відразу повідомте про це охорону, адміністрацію організації. Необхідно негайно почати контролювати входи-виходи,

перевірити туалети, автостоянки, склади, оголосити по гучному зв'язку про зникнення дитини, розповісти її прикмети. Не можна випускати нікого з дітьми з приміщення – у разі викрадення зовнішність дитини можуть змінити. У транспорті не соромтеся голосно кричати про зникнення дитини.

Зверніться по допомогу до відділення поліції і залиште заяву про зникнення дитини – пошук починається протягом доби. Звертатися можете вже через 5 хвилин після зникнення дитини. Найефективніше йти до відділення за місцем зникнення або ж викликати патруль (102) просто на місце події. Протягом цього часу залучіть до пошуків дитини якомога більше людей: сусідів, знайомих, співробітників навчального закладу, де вчиться дитина (дитячий садок, школа), добровольців. Не припиняйте пошуки навіть уночі.

Окрім поліції, надайте максимальний розголос події – всі можливі варіанти соціального зв'язку. Якщо дитина неповнолітня, щодня слідкуйте, щоб геолокація на телефоні дитини була ввімкнена та телефон постійно був заряджений.

Якщо йдете до відділення поліції, відразу візьміть із собою «свіжу» фотокартку, річ, на якій є відбитки дитини, запах. Дайте максимум інформації, а саме – про захворювання дитини, особливі прикмети в зовнішності, особливості ходи, вимови, дані про коло спілкування, розкажіть про підозрілих друзів, знайомих, погані звички дитини і т. д.

Коли дитину знайдено, не накидайтеся на неї з докорами, адже вона сама дуже налякана і перебуває в стані великого емоційного стресу. Найголовніше – застерігайте дитину, а не залякуйте її, інакше вона боїтиметься всіх людей.

5.2. Чи знає ваша дитина, що потрібно робити, якщо загубилась?

Загубилася дитина — ситуація, яку батькам страшно навіть уявити.

Трапляється це завжди раптово та несподівано, однак тут головне не панікувати й діяти злагоджено. Кожна мама знає, наскільки допитлива її дитина. Дитячий інтерес посилюється в нових і людних місцях, малюк постійно відволікається на нові картини, людей, звуки, все розглядає і перестає тримати свій фокус на батьках. Тому банальна порада про те, що треба міцно тримати дитину за руку не втрачає своєї актуальності ні за яких умов. Секундне відволікання, і ви могли втратити дитину з поля зору, навіть якщо вона просто йде поруч.

Якщо батьки й діти добре знають, як поводитися в подібних ситуаціях, усе закінчиться добре. Надаємо декілька порад, що робити дорослим і дітям.

➤ Якщо ви змушені відволікатися, то завжди тримайте тактильний і голосовий контакт з дитиною. Він повинен бути досить активним, наприклад, ви розраховуєтесь на касі, говоріть з малюком, розповідайте йому, що робите, тримайте його інтерес.

➤ Покладіть у кишеню дитини записку з ім'ям та прізвищем, телефоном батьків та адресою.

Деякі батьки використовують незмивний маркер або спеціальні нашивки і фіксують таким чином всю інформацію на внутрішній стороні одягу малюка. Або вивчіть з дитиною ці прості й дуже важливі дані, вони можуть суттєво полегшити пошуки.

➤ Дитина має знати, що нікуди не можна йти з чужою людиною, що б їй не говорили й не обіцяли.

Навчіть дитину правилу трьох “Н”: Ніколи. Ні з ким. Не йди.

Дитині дуже важко розрізнити хороших чи поганих людей. Знайомі та незнайомі люди поняття теж відносно. Тому дуже важливо пояснити це правило. Придумайте з дитиною кодове слово, по якому дитина може розрізнити це дійсно ви послати знайомого/незнайомого її забрати чи ні.

Покажіть людей, до яких можна звертатися за допомогою — це поліцейські, охоронці, продавці магазинів та перехожі з дітьми.

- Тренуйте ситуації, коли малюк губиться, — дитина має чітко знати, як діяти.
- Дуже важливо навчити малюка зупинятися, як тільки він зрозумів, що загубився, й чекати на батьків.

- Нехай голосно кличе на допомогу, етикет тут недоречний. Цей метод добре працює, якщо дитина загубилася в торговому центрі, магазині, музеї і подібного роду місцях.

- Збираючись у місця скупчення людей, одягайте дитину у яскравий одяг. Встановіть геолокацію на телефоні. Можна дати дитині свисток, свист можна почути набагато швидше.

- Якщо загубили дитину у торговому центрі, негайно зверніться до адміністрації. Відеокамери й гучний зв'язок допоможуть її розшукати.

- Якщо ви розминулися з дитиною в транспорті (ви вийшли першими, а дитина залишилася або, навпаки, дитина вийшла, а ви поїхали далі), їдьте на наступну зупинку (станцію) або поверніться на попередню.

Проговоріть з малюком подібну ситуацію. Розкажіть, що якщо він вискочив першим, то треба стояти і чекати на батьків, а якщо не встиг вийти, то відразу ж вийти на наступній зупинці і чекати. Дотримуйтесь обумовленої інструкції.

- Якщо дитина вчасно не прийшла додому зі школи, прогулянки або загубилася в місті. Оперативно обдзвоніть всіх родичів, друзів, друзів дитини і їх батьків (завжди зберігайте такі номери в записній книжці, а не в мобільному телефоні). Напишіть заяву в поліцію. Запам'ятайте, у вас зобов'язані відразу ж прийняти заяву, без очікувань будь-якого проміжку часу. Обов'язково вимагайте завірений документ про те, що заяву прийнято. Зверніться до волонтерських організацій, задійте соціальні мережі, радіо, телебачення.

Надрукуйте листівки з фотографією і організуйте груповий пошук з друзями, родичами, знайомими. Розділіться на групи і розподіліть між собою райони.

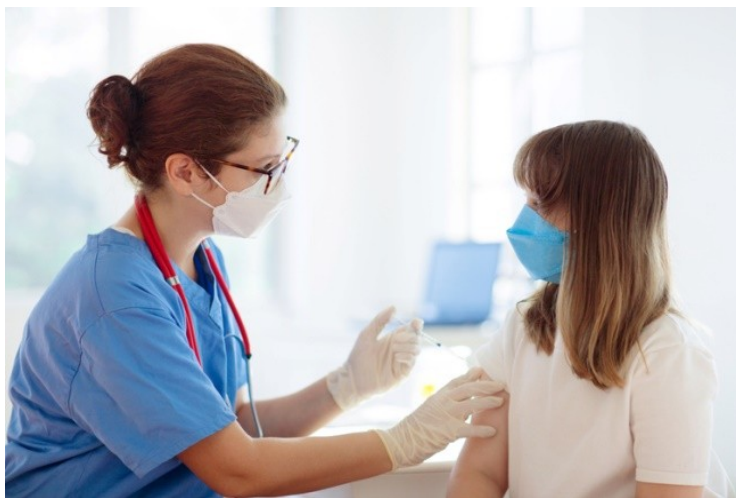
- Якщо дитина загубилася в парку або в лісі.

Відразу ж викликайте рятувальників (за телефоном 101), а поки вони їдуть, огляньте доріжки, схили біля водойм і т. п.



6. ДІТИ ТА ІНФЕКЦІЙНІ ХВОРОБИ. ЗАПОБІГАННЯ

6.1. Чому вакцинація під час війни обов'язкова?



Війна в Україні призвела до значного падіння охоплення населення вакцинацією та високої ймовірності спалахів інфекційних захворювань. Цьому є багато причин. Зокрема, міграція хворих людей та носіїв вірусів. Населення піддається підвищеному ризику захворіти на правець, унаслідок осколкових поранень та інфікуванню багатьма іншими інфекційними вакцинокерованими захворюваннями.

Діти та дорослі, які живуть на територіях, що частково або повністю постраждали від військового конфлікту, часто є найбільш вразливими до спалахів вакцинокерованих інфекційних захворювань, через порушення календаря щеплень (це стосується насамперед немовлят), а саме: поліомієліт, дифтерія, кір, туберкульоз та інш..

До того ж, на сьогодні велика кількість тимчасово переміщених осіб нашої країни живуть у несприятливих умовах - неформальних міських поселеннях, центрах прийому, таборах, серед них і діти різного віку. Як наслідок, неякісне харчування, скупчення людей, антисанітарія, пошкодження існуючої інфраструктури охорони здоров'я являть собою перешкоди у доступі до звичайних медичних послуг, включаючи вакцинацію.

Вказане створює сприятливе середовище для спалахів вакцинокерованих інфекцій, які в таких умовах можуть швидко поширюватися та мати високу ймовірність тривалої передачі через недостатній нагляд, незадовільне або навіть відсутнє лікування, погано навчений чи недоступний медичний персонал, а також труднощі, пов'язані з плануванням реагування на спалах інфекції.

Своєчасна вакцинація є ключем до захисту насамперед дітей, а також дорослих і людей старшого віку від серйозних і небезпечних для життя інфекційних захворювань.

Саме тому важливо продовжувати проведення обов'язкових та рекомендованих щеплень згідно з Національним календарем вакцинації, зважаючи наскільки це можливо в умовах військового стану. Вирішальним є отримання всіх необхідних щеплень серед новонароджених та дітей перших двох років життя. У випадку порушення календаря імунізації серед будь-яких вікових груп населення слід якомога швидше відновити щеплення.

В Україні обов'язковими є щеплення проти 10 небезпечних хвороб:

- туберкульозу,
- гепатиту В,
- кашлюку,
- дифтерії,
- правця,
- поліомієліту,
- гемофільної інфекції типу b, кору, краснухи, епідемічного паротиту («свинки»).

Усі вони внесені до Національного календаря профілактичних щеплень, і держава надає їх безоплатно.

Крім того, для дітей і дорослих МОЗ радить проведення і рекомендованих щеплень від інфекційних захворювань, випадки яких також зустрічаються на територіях нашої країни:

- ротавірусної інфекції (для дітей віком від 6 до 24 тижнів);
- гепатиту А (для дітей віком від 1 року та дорослих);
- вітряної віспи (для дітей віком від 9 місяців та дорослих, які раніше не хворіли цією інфекцією);
- пневмококової інфекції (для дітей віком від 6 тижнів та дорослих, особливо груп ризику);
- менингококової інфекції (для дітей віком від 6 тижнів та дорослих);
- папіломавірусної інфекції (для дітей віком від 9 років та дорослим);
- грипу (дорослим та дітям від 6 місяців);
- кліщового енцефаліту (курсом від 3 щеплень, ревакцинація потрібна кожні 3 роки);
- черевного тифу (дорослим і дітям від 2 до 5 років).

Практично весь спектр обов'язкових та рекомендованих одно- та багатокомпонентних вакцин ви можете отримати у Кіровоградському обласному центрі контролю і профілактики хвороб.

7. ДІТИ І ВІЙНА

7.1. Що знають школярі про те, у якому разі варто евакуюватися, як поводитися, коли бачиш ворожу техніку та перебуваєш у натовпі, як поводитись із вибухонебезпечними предметами?

Зараз мабуть, кожна родина, навіть у більш-менш спокійній області як Кіровоградська хоча б раз складала “тривожний” рюкзак. Щонайменше 6,9 мільйонів українців (за оцінками Міжнародної Організації з Міграції) за цей час евакуювалися з місць постійного проживання, тисячам дітей довелося побачити ворога на власні очі. Здавалося б, про правила безпеки діти мають знати багато. З іншого боку, усе більше дітей натрапляють на небезпечні знахідки (зокрема, міни, боеприпаси) та отримують поранення, а взаємодія з ними може призвести й до летальних наслідків. Діти у всіх регіонах України, так само, як і дорослі повинні бути готові до найгірших сценаріїв і подій війни.

Відповідно до результатів опитування, не всі українські школярі знають, у якому разі варто евакуюватися, як поводитися, коли бачиш ворожу техніку та перебуваєш у натовпі, як поводитись із вибухонебезпечними предметами.

Небезпечні знахідки

Вибухонебезпечними предметами можуть бути будь-які пристрої, засоби, підозрілі предмети, що здатні за певних умов вибухати. Боєприпаси, гранати та міни можуть виглядати як вибуховий пристрій, а можуть бути замасковані під звичайні побутові речі – сумка, іграшка чи телефон.

Натрапити на такі знахідки можна скрізь: на приватних земельних ділянках; у полях; лісосмугах; парках; річках; ставках; на вулицях; у залишеній військовій техніці тощо.

Якщо ви знайшли підозрілий предмет, то категорично заборонено:

- торкатися і пересувати його;
- заливати рідинами, засипати ґрунтом або чимось накривати;
- користуватися поряд із ним засобами радіозв'язку, мобільними телефонами (це може спровокувати вибух);
- здійснювати на пристрій звуковий, світловий, тепловий чи механічний вплив;

Коли час евакуюватися?

Час евакуюватися настає, коли знаєш, що наближається небезпека та, коли про це просять президент, мер твого міста, голова села, українські військові або інші люди, яким ти можеш довіряти.

Рішення про евакуацію діти не приймають самостійно, тому відповідь на це запитання, ймовірно, продиктована ставленням дорослих до ситуації.

Коли поряд з містом чи селом вже чути вибухи та стрілянину, евакуюватись не можна. Це небезпечно для життя. Потрібно разом з дорослими знайти безпечне місце, слідкувати за перебігом ситуації, чекати припинення вогню та на дозвіл від військових, що можна виїжджати.

Як діяти в разі, якщо ви опинились у великій групі людей, що рухається, і відчули, що загубили потрібну для вас річ?

Понад чверть дітей вважає, що натовп – цілком безпечне місце й перебування в ньому не наражає дитину на ризик. Понад 25 % дітей помиляються – здебільшого натовпом керує паніка, тож є висока ймовірність стати жертвою цього неспинного руху. Жоден телефон, планшет, наручний годинник, найулюбленіша іграшка тощо не варті того, щоб за неї віддати життя. А це може статися, якщо спробувати її шукати в натовпі, або попросити когось це зробити, піддавши небезпеці іншу людину.

Якщо побачиш закинуту воєнну техніку, що зробиш?

Потрібно пройти повз і не підходити до неї близько.

Покинута техніка може бути замінована. Підходити до неї в жодному разі не можна.

Прибиранням техніки займаються спеціальні команди, вони ж перевіряють чи є її рух безпечним.

Самостійно розбирати техніку і здавати на металобрухт незаконно.



7.2. Базові навички дітей у воєнний час



Воєнний час вносить свої корективи і діти також повинні вміти реагувати на надзвичайні ситуації, пов'язані з війною, тому проговоріть або в ігровій формі навчіть їх як діяти у разі:

якщо ви почули гудки сирен, переривчасті гудки підприємств або звуки гучномовця, що тривають протягом декількох хвилин, це означає попереджувальний сигнал «УВАГА! ПОВІТРЯНА ТРИВОГА!»;

як поводитись під час обстрілу (стрілецька зброя, мінометний обстріл чи авіаналіт);

якщо ви опинились під завалами;

якщо побачили вибухонебезпечний предмет або його уламки;

що таке небезпечні території тощо.

Навчіть своїй дітей наступним порадам:

- Дорослі просять про допомогу у дорослих

- У разі нападу в під'їзді кричи: «Пожежа!»

- Тікай у зворотному напрямку від машини, що переслідує

- Вивчи напам'ять номери телефонів батьків

- Рятуй себе, а не свої речі

- Не заходь в ліфт зі сторонніми

- Звертайся до незнайомих на Ви

- Якщо відчуваєш небезпеку — тікай! Якщо не можеш тікати — кричи!

- Загубився? Уяви, що тебе приклеїли до підлоги, і чекай батьків

- Звертайся по допомогу до людей в уніформі, молодих жінок, людей з маленькими дітьми

- Звертайся до конкретної особи, а не до натовпу

- Краще видатися неввічливим/ою, ніж потрапити у пастку.

Привчайте дітей спостерігати за тим, що трапляється навколо.

- Якщо ви йдете пішки або пересуваєтеся за допомогою автотранспорту, питайте у своїх дітей, як вони думають, в якому районі й на якій вулиці ви знаходитесь, яка буде наступна зупинка, як називається автомобіль, який зараз проїжджає повз вас;

- Коли ви прямуєте додому, питайте в дітей, як саме, в якому напрямку вам треба рухатися, щоб дістатися швидше.;

- Навчіть їх бути уважними й пильними. Розкажіть, якими зовнішніми ознаками й особливостями поведінки відрізняються люди з недобрими намірами (небезпечний

незнайомиць може мати різну зовнішність, дорослий ніколи не проситиме допомоги у чужої дитини, вихований дорослий ніколи не чіпатиме дитину);

- Визначте безпечні місця, такі як: школа, магазин, аптека, в які варто тікати у разі небезпеки.

Що робити, якщо потрібна невідкладна медична допомога?

- Переконайтесь, що дитина знаю домашню адресу. Крім того, розкажіть дитині про те, що вона повинна робити сама, якщо поріже палець або обпечеться, кого викликати і за яким номером телефону, якщо поряд з нею комусь необхідна допомога лікарів.

7.3. Як підготувати дитину до укриття?



Дорослі знають, що під час війни основний спосіб захисту населення — це укриття в захисних спорудах цивільного захисту. Потурбуйте про те, щоб і ваші діти розуміли даний принцип та сприймали серйозно (як обов'язковий захід) прямування до найближчої захисної споруди чи пристосованого для укриття населення приміщення у разі раптового нападу противника, а саме тоді, коли лунають переривчасті сигнали сирен.

Перш за все, поясни дитині, навіщо люди йдуть в укриття та чому це важливо. Можна разом послухати пісню-руханку “Крокуй до укриття”.

Потім емоційно підтримай дитину та дай зрозуміти, що поділяєш її почуття. Наприклад, скажи: “Це дуже неприємно, це справді страшно, особливо, коли темно. Я б точно злякався(-лась). Ти така(-ий) молодець, так мужньо тримаєшся! А що ти робив(-ла)?”

А далі розкажи, що робити, коли страшно чи сумно. Навчи дитину пісеньки, віршику чи гри, які б малюк міг відтворювати самостійно. Це може супроводжуватись простими фізичними вправами та руханками.

Зробіть разом з дитиною “підтягушки”, щоб зняти спазм м'язів, та прості дихальні практики. Наприклад, складіть руки в кулаки, на видиху розпрям великий палець, на вдиху тримай стиснутими пальці, окрім великого, а на ще одному видиху розпрямляй вказівний палець. Робіть цю вправу, поки всі пальчики не розпрямляться.

Що варто брати з собою для дитини в укриття, щоб допомогти їй зняти стрес:

підготуйте і візьміть для дитини її улюблену іграшку, улюблену ковдру, термос з какао чи чаєм;

візьміть щось, чим можна буде зайняти дитину, якщо сидіти доведеться довго: малювання, бісер для тих, хто любить плести, книжку.

Чи варто показувати дитині, що вам теж страшно?

Боятися – нормально і легалізувати страх важливо. Говоріть, що дорослі також можуть боятися, але роблять все можливе, щоб захистити дитину.

Наша доросла функція також полягає у тому, щоб навчити дитину справлятися. Показуйте, як треба дихати – спокійно і глибоко, як важливо пити воду, як ми піклуємося про тих, кому потрібна наша допомога, про тварин і молодших.

7.4. Повітряна тривога у школі: налаштуємо дітей.

Вдома дитина під вашим наглядом та вразі необхідності спуститься до укриття разом з вами, але «Повітряна тривога!» застає наших дітей і у школі. Як можна підготувати дитину до повітряної тривоги у школі? Скористайтесь наступними порадами:

✔ Дізнайтеся все про укриття у школі, обговоріть з дитиною порядок дій під час тривоги. Поясніть, що вчителі мають чіткі інструкції на випадок таких ситуацій, тож їх потрібно слухати.

✔ Розповідайте, що навчальний процес триває і під час повітряної тривоги. Наголосіть, що дитина в цей час не може піти додому, крім того, виходити з укриття небезпечно для її життя та здоров'я.

✔ Якщо ваша дитина сама ходить до школи та повертається з нею, розкажіть їй показати їй укриття дорогою на випадок, якщо повітряна тривога застане її між школою та домом. Якщо найближче укриття далеко, можна скористатися підземним переходом, магазином у підвалі. Якщо дитина у громадському транспорті під час тривоги, потрібно вийти з нього й прямувати до найближчого укриття.

✔ Поясніть дитині, що не можна чіпати вибухонебезпечні предмети.

✔ Надайте адміністрації школи свої контакти чи контакти тих, хто може забирати дитину зі школи. Також розкажіть, які медпрепарати приймає дитина, як вона може поводитися під час тривожних ситуацій.

✔ Подбайте про те, щоб дитина знала ваші контакти, свою групу крові, свої хронічні хвороби.

✔ Приєднайтеся до розсилки/чату школи чи класу, щоб бути в курсі всіх подій.

😬 Якщо повітряні тривоги викликають у дитини відчуття страху й паніки, стабілізувати її допоможуть прості вправи:

👉 Дихання животом. Покладіть руку на живіт, зробіть кілька усвідомлених вдихів (через ніс) і видихів (через рот). Поясніть дитині, що коли вона вдихає, то м'яко надуває свій живіт, ніби повітряну кульку, а коли видихає, повітря виходить з кульки. Таке дихання заспокоює та допомагає кисню швидко наситити кров.

👉 Вправа "Метелик". Покладіть ліву руку на праве плече, а праву - на ліве. По черзі похлопуйте долонями по плечах: "тік" по одному, "так" - по іншому. Робіть вправу повільно та монотонно. Це допомагає "вимкнути" тривогу й паніку.

😬 Інші вправи й техніки, щоб заспокоїти дитину під час повітряної тривоги:

✔ Знайти кілька предметів одного кольору й перелічити їх.

✔ Порахувати кроки до певного предмета.

- ✓ Порахувати від 10 до 1.
- ✓ Потерти кінчик носа.
- ✓ Легенько натиснути долоньями на очні яблука з двох боків.
- ✓ Подивитися праворуч якомога далі, не повертаючи голови, затримати погляд на 15–20 секунд, потім перевести погляд прямо, потім подивитися ліворуч якомога далі, потім знову прямо.
- ✓ Розтерти точку між підмізинним пальцем і мізинцем.

7.5. Як говорити з дітьми про правила мінної безпеки?



Усе більше дітей натрапляють на небезпечні знахідки (зокрема, міни, боєприпаси) та отримують поранення, а взаємодія з ними може призвести й до летальних наслідків. Діти у всіх регіонах України, так само, як і дорослі повинні бути готові до найгірших сценаріїв і подій війни.

Як почати розмову з дитиною про правила мінної безпеки?

Виберіть час, коли дитина не зайнята грою чи мультфільмом.

Оберіть місце, де б вам всім було зручно і безпечно. Чим складніша розмова чи тема, тим більш стійкою має бути наша поза, повільнішим темп розмови, і ми уважніші до реакції, зміни пози, питань дитини.

Скажіть, що зараз ви самі вивчаєте щось абсолютно нове і дуже важливе, і попросіть дитину допомогти вам запам'ятати цю інформацію.

Нагадайте, що зараз всі ми допомагаємо нашій армії. Ворог може завдавати шкоди, навіть, коли ми не бачимо його поруч. Ми зараз у безпеці, але нам важливо бути пильними та уважними і допомагати і собі та іншим.

Пам'ятаєш песика Патрона? Ти знаєш, чим він займається? Він допомагає знаходити вибухонебезпечні предмети. Вибухонебезпечні – це коли існує небезпека від вибуху. Уяви, що ми проходимо підготовку разом із Патроном.

Знаєш, які бувають небезпечні предмети? Покажіть зображення міни і запитайте, чи знає дитина, що це. Скажіть, що це міна. Спочатку краще показати ілюстрацію, а наступного разу можна показати реальне фото.

Запитайте дитину, на що їй схожий цей предмет. Відповіді можуть бути найрізноманітніші. Вислухайте усі варіанти, а потім додайте, що цей предмет називається міна і вона дуже небезпечна. У ній захований механізм, що вибухає. Коли ви покажете картинку, якщо дитина намагається торкнутись самого зображення

вибухонебезпечного предмета, скажіть їй: «звикаймо – ні в якому разі, навіть на картинці ми не торкаємося. Не чіпай!»

Спостерігайте за реакцією дитини, якщо ви бачите, що її поза змінилась, що м'язи напружились, дитина зачала подих – запропонуйте обійняти. І скажіть: «Ми зараз в безпеці. І будемо в безпеці. Ми вивчаємо це, щоб наші прогулянки були веселими і безпечними». Можна сказати дитині: «пам'ятаєш під час карантину у нас були правила – носити маску, дотримуватись дистанції. А зараз – під час війни і після війни будуть деякий час нові правила. Бути уважними і пильними».

Розкажіть дитині, де можуть знаходитись міни. Вони можуть сховатися у траві, кущах, під деревами, біля будинків та парканів, можуть бути приклеєні до стовбурів дерев чи причаїтись у лісах, парках чи дитячих майданчиках у тих містах, де велись бойові дії.

Вивчіть разом головне правило - не підходь, не чіпай, телефонуй 101.

Порівняння мін зі знайомими предметами

Як почати розмову з дитиною?

Виберіть час, коли дитина не зайнята грою чи мультфільмом.

Скажіть, що зараз ви вивчаєте щось абсолютно нове і дуже важливе, і попросіть дитину допомогти вам запам'ятати цю інформацію.

Покажіть зображення гранати й запитайте, чи знає дитина, що це. Скажіть, що це граната.

Запитайте дитину, на що їй схожий цей предмет.

Відповіді можуть бути найрізноманітніші — груша, лампочка, брязкальце.

Вислухайте усі варіанти. Згодом розкажіть, що цей предмет називається граната, бо схожа на фрукт — гранат, який ми добре знаємо. Тільки ця граната небезпечна для людей, адже замість ягідок у неї — механізм, що вибухає. Такі гранати не ростуть на деревах як плоди, але їх можуть приклеїти до стовбурів, заховати серед трави, кущів в парках, лісах, на майданчиках чи навіть у побутових предметах у тих містах, де велись бойові дії.

Покажіть зображення фугасної міни дитині і запитайте, чи знає дитина, що це. Скажіть, що це міна.

Запитайте дитину, на що цій схожий цей предмет.

Вислухайте дитину, поділіться своїми варіантами та скажіть, що хоч нам це нагадує красивого метелика, це дуже небезпечна міна. Вона невелика, розміром як долоня, може бути зеленою або коричневою. Ця міна може вибухнути, якщо до неї хтось доторкнеться, або навіть сама по собі - раптово. Тому наближатись до такого поганого “метелика” дуже небезпечно. Ця міна може сховатись у траві, біля кущів чи під будинком у тих містах, де була війна.

Покажіть зображення протипіхотної осколкової міну направленої дії й запитайте, чи знає дитина, що це.

Запитайте дитину, на що їй схожий цей предмет.

Послухайте варіанти дитини. Далі — поясніть, що цей предмет називається «міна», вона дуже небезпечна. Хоча схожа на безпечні предмети — музичну колонку, старий телевізор на ніжках, радіоприймач, маленьку сумочку, гаманець. Варіантів для порівнянь може бути багато.

Розкажіть, що ця міна розміром з книжку, зеленого кольору. Вона може бути на землі чи деревах, чи навіть парканах. Наголосіть — підходити до такої міни й тим паче чіпати не можна в жодному разі. Потрібно обережно відійти назад та повідомити дорослих.

7.6. Як допомогти дітям, які постраждали від війни?



Дитина, яка бачила бойові дії та знаходилась у самому вирі війни, навіть переїхавши до безпечного місця (до спокійного регіону чи закордон) несе на собі відбиток війни, страждає психологічно.

Як допомогти дитині з усім цим впоратися?

Слід пам'ятати, що мама, батьки чи опікуни передусім повинні стабілізувати свій стан. Адже дитина зчитує імпульси тривоги, неспокою, які ви відчуваєте. Вона хоче мати опору, бачити поруч того, на кого можна покластись. А якщо ви не в ресурсі, дитина переживає травматичні події значно важче. Тому стабілізувати свій стан – завдання №1. Це допоможе вам зрозуміти, куди далі рухатися і як допомагати своїй дитині.

Не менш важливо розуміти, як говорити з дитиною про події, які вона пережила, і робити це. Якщо цього уникати, всі переживання дитини «забиваються» в тіло, і проявляються психосоматичною симптоматикою. У кожного це відбувається індивідуально, але завжди дуже неприємно.

Запишіться в тій країні, де ви знаходитесь, до лікаря-педіатра, паралельно, коли є вже складна симптоматика, до психіатра, та йдіть туди з дитиною.

Занотуйте симптоми, які спостерігаються в дитини: безсоння, розмови у сні, тривога, закреп, понос, нудота, постійне чухання тіла, раптовий кашель, страхи, фізичне знесилення, втрата орієнтації тощо. Це потрібно, аби ви могли докладно розповісти лікарю, що саме відбувається з дитиною. Це важливо.

Як говорити з дитиною про необхідність психологічної допомоги ?

Передусім необхідно усвідомлювати, що ви мама (батько, опікун), і саме ви відповідаєте за здоров'я своєї дитини.

Поясніть, що ви хочете допомогти, але не можете цього зробити так якісно, як фахівець. Для цього існують психотерапевти – спеціально навчені люди, які допомагають дітям пережити травму.

Не варто очікувати, що ваша дитина погодиться піти до лікаря чи терапевта після першої розмови. Адже психіка дитини травмована, і крім травми, вона може більше нічого не сприймати. Це може бути складно, але ви повинні говорити без тиску. Поясніть, що запрошуєте її піти разом. Бо ви мама (батько, опікун), ви доросла людина, піклуєтеся про дитину і завжди знайдете рішення, як їй допомогти.

Коли дитина втрачає своє безпечне і звичне життя, свій дім, утворюється «пустака», яку необхідно заповнити. Якщо цього не робити, може відбутися надлом у психіці дитини. Він може призвести до розвитку психічних розладів, якщо не звертатися по допомогу вчасно. Не зволікайте. Якщо ви бачите, що ваш малюк не «ок», не відкладайте візит до фахівця. Зробіть це.

7.7. Як допомогти дитині впоратися зі стресом та тривогою?

Дорослі — важливе джерело захисту та емоційної підтримки дітей.

Як ми можемо допомогти дітям упоратися зі стресом і тривогою, особливо в умовах війни:

Бути поруч, обійняти, почитати разом, розуміти, коли дитині потрібна ваша присутність, а коли вона хоче побути наодинці.

Бути прикладом і вміти самому давати собі раду. Ділитися з ними тим, що нам допомагає долати стрес та тривогу. Пояснювати. Діти наслідують наші поведінкові реакції, тому те, як ми реагуємо на стрес і вміємо його долати, — важливо.

Спілкуватися, допомагати їм розуміти, що відбувається. Говорити з повагою до їхнього внутрішнього бажання і потреби розуміти. Слухати те, що вони говорять, і те, про що вони мовчать. Бути чесними з ними, не давати порожніх обіцянок.

Задіювати дитину де це можливо. Корисна діяльність зосереджує увагу, допомагає інтегрувати енергію стресу. Виконайте разом якусь домашню роботу, попросіть дитину допомогти вам купити продукти або приготувати обід тощо.

Сприяти відновленню сил. Війна — тривале випробування, яке забирає багато енергії, тому дітям важливо мати в режимі дня ті активності, які поповнюють їхні сили. Не забувайте: щоб допомогти дітям, ми маємо турбуватися про себе. Якщо у вас немає змоги впоратись із внутрішнім станом, ви не можете нормально функціонувати або щось вас лякає у своїх відчуттях чи поведінці — не потрібно терпіти. Звертайтеся до психолога по допомогу.



8. ПОРАДИ БАТЬКАМ ПІДЛІТКІВ. ЯК УНИКНУТИ НЕБЕЗПЕК ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ?

8.1. Небезпечні субкультури - як уберегти дітей

Поліцейські - психологи національної поліції пропонують батькам декілька простих правил, які допоможуть вберегти підлітка від небезпечних субкультур:

Щоденно спілкуйтесь з дитиною для підтримки відкритості у стосунках. З'ясовуйте настрій та дізнавайтесь причину погіршення емоційного стану дитини.

Немає сенсу говорити підлітку, що радикальні молодіжні групи небезпечні. Не на кожного підлітка це діє. Набагато ефективніше сказати, що ними маніпулюють та навести приклади.

Будуйте довірливі стосунки. Розкажіть про свій досвід у юності. Дитині важливо розуміти, що навіть його "ідеальні" батьки оступалися, і це нормально. Так само як і нормально просити допомоги у інших.

Скажіть «Ні» тотальному контролю над дитиною. Забрати телефон, закрити вдома та подібні дії не допоможуть уберегти дитину від зовнішнього впливу.

Завдання батьків - надавати альтернативу небезпечним спільнотам. Спортивні секції, творчі гуртки, цікаві та улюблені хобі якісно заповнять дозвілля підлітка.

Навіть якщо ви впевнені, що у вашій родині все добре, зайва пильність не завадить! Аналізуйте вміст інтернет-простору дитини та її коло спілкування, домовтеся з підлітком, щоб він/вона інформували про своє місце перебування та завжди були з вами на зв'язку.

Та головне - будьте друзям для своїх дітей та проводьте з ними більше часу!



8.2. Як уникнути втечі з дому?



Під час перевірки причин та обставин залишення підлітками осель Ювенальна поліція з'ясовує, що більшість дітей тікають з дому через сварки та непорозуміння з родичами. Дорослі не завжди вчасно чують думку дітей, їхні бажання та потреби, не зосереджують увагу на зміни у поведінці.

Втеча з дому може бути способом:

- звернути увагу на себе (якщо її бракує);
- уникнути відповідальності або зіткнень з батьківською позицією (коли дитина намагається відчутися дорослою);
- впоратися з нестерпними почуттями (злості, агресії, образи, болю, приниження);
- саботувати контроль або встановлений в будинку режим і порядок;
- помститися за щось (нехай батьки попереживають, пошукають);
- продемонструвати свою самодостатність та самостійність.

Тривожні дзвоники, які свідчать про бажання втекти:

- Якщо у дитини реальний намір піти з дому, вона про це не скаже. Якщо дитина постійно говорить про це, то найімовірніше, це маніпуляція, яка може закінчитися реальною втечею, але тільки в тому випадку, якщо причина конфлікту не розв'яжеться найближчим часом.

- У тому чи в іншому випадку дорослому необхідно „включитися“:

якщо дитина замкнулася, перестала реагувати на слова, прохання та зауваження дорослих, різко змінила свою поведінку. Наприклад, стала байдужою, апатичною, або, навпаки занадто чутливою, різко змінила коло друзів та інтересів, то найімовірніше щось трапилось, що є приводом для відвертої розмови.

- Контакт з дітьми — це важливі ліки проти втечі. Якщо дорослий не знає, що любить дитина, чим захоплюється, з ким дружить, як проводить вільний час та чого боїться, то йому однозначно варто задуматися.

Як поводитись з підлітком:

- Не давайте підлітку надмірних навантажень, коли у нього не залишається часу навіть для того, щоб погуляти у дворі. Не забувайте - він ще дитина.

- Якщо хтось скаржиться на поведінку вашого сина чи дочки, не поспішайте відразу карати дітей, з'ясуйте мотиви їхніх вчинків.

- Вибирайте покарання, адекватне провині.

➤ Не карайте дитину через те, що у вас поганий настрій або «для профілактики».

➤ Будьте уважні і справедливі до своїх дітей, вирішуйте разом їхні проблеми, і тоді ваша дитина навряд чи втече з дому.

Основні правила:

➤ Головне – залишитись у зоні дитячої довіри.

➤ Не робіть за дитину те, що вона може зробити сама. Не беріть на себе відповідальність там, де є зона відповідальності дитини. Поступово вчіться робити помилки та аналізувати їхні наслідки. Обговорюйте це та наводьте приклади з власного життя. Адже ви теж були і дитиною, і підлітком. Не завжди все відбувається так, як ви запланували. Говоріть та слухайте.

➤ Навчіться отримувати задоволення від прийняття рішень дитиною. Слухайте її міркування. Не завжди все вам може подобатися, але, проговорюючи все, ви більше станете близькими та зрозумілими один одному.

➤ Любіть та радійте проявам любові вашої дитини.

➤ Стовідсотково вірити у позитивні якості власної дитини.

➤ Якщо ви вірите у себе, якщо продовжуєте жити, незалежно від кількості помилок, то будьте впевнені, що і ваше «насіння» теж позитивне! Та з впевненістю усвідомлюйте, що вчинки вашої дитини у будь-якій ситуації – це найкраща реакція, яку вона могла лише запропонувати. Помилки є у всіх. Головне - лишитися у зоні дитячої довіри.

8.3. Як запобігти суїциду?



Слід зазначити, що основними причинами суїциду є психічні розлади, бойові дії, погіршення рівня життя громадян, невиліковні хвороби, смерті близьких, розлучення, самотність, епідемія та інші причини. Всі перераховані фактори впливають насамперед на дітей (коли психіка ще не сформована). Найгостріше діти реагують на такі фактори насамперед в підлітковому віці (у переламний період для психіки).

Центр громадського здоров'я МОЗ України пропонує ключові заходи щодо запобігання самогубствам:

Обмеження доступу до засобів самогубства. Якщо до них не будуть мати доступу дорослі то це не буде доступне дітям. Залежно від країни це може означати заборону на використання особливо небезпечних пестицидів, обмеження щодо володіння во-

гнепальною зброєю, встановлення бар'єрів доступу до мостів/високих споруд/колій потягів.

Взаємодію із засобами масової інформації з метою відповідального повідомлення інформації про самогубства. Повідомлення про самогубство у ЗМІ можуть призвести до зростання кількості самогубств, особливо якщо репортаж присвячений знаменитості, приклад якої дехто захоче наслідувати, або якщо в ньому описаний метод самогубства. Рекомендовано відстежувати повідомлення про самогубства та наводити приклади відомих людей, які діляться своїм досвідом успішного подолання проблем із психічним здоров'ям чи суїцидальних думок.

Сприяння розвитку соціально-емоційних життєвих навичок у підлітків. Підлітковий вік - критичний період для набуття соціально-емоційних навичок, але водночас він є періодом ризику виникнення психічних розладів. Батькам та вчителям дуже важливо розмовляти з підлітками, встановлювати довірливі стосунки з ними - так вони звертатимуться до вас щодо потрібної їм підтримки. Варто фокусуватися не на самогубствах, а на покращенні загального психічного здоров'я серед підлітків, розвитку навичок протидії стресу та вирішення життєвих проблем.

Раннє виявлення суїцидальних ознак поведінки, оцінка стану, ведення та наступне спостереження за будь-ким, хто має суїцидальні схильності. Ця рекомендація призначена для того, щоб люди, які наражаються на ризик самогубства, отримували підтримку та допомогу. Вона стосується медичних працівників та інших людей, включаючи членів сім'ї, які можуть контактувати з людиною, яка має намір вчинити самогубство.

А ось п'ять найпоширеніших міфів про самогубство:

1. *Міф.* Розмова з людиною про самогубство може підвищити ймовірність того, що вона так вчинить.

Факт. Розмови про самогубство не посилять чийсь суїцидальні думки і не підвищать ймовірність завдання собі шкоди. Навпаки — це може допомогти запобігти самогубству, оскільки створить безпечний простір для людини, щоб обговорити те, що вона відчуває.

2. *Міф.* Якщо людина серйозно налаштована вчинити самогубство, їй нічим не допомогти.

Факт. Хоча самогубство є серйозною проблемою охорони громадського здоров'я, багато чого можна зробити, щоб запобігти йому. Часто активний суїцидальний настрій має тимчасовий характер, саме тому людині дуже важливо отримати правильну підтримку у потрібний час. У ситуації, коли у когось виникають думки про самогубство, будьте терплячими, залишайтеся з людиною і просто покажіть, що ви поряд.

Охочі вчинити суїцид мають амбівалентне ставлення до самогубства: їм хочеться зупинити страждання, але є й бажання, щоб їм допомогли залишитися жити.

3. *Міф.* Якщо людина озвучує свої суїцидальні думки, вона так не вчинить.

Факт. Розмова про самогубство може бути проханням про допомогу. Завжди серйозно ставтеся до суїцидальних настроїв людей.

4. *Міф.* Щоб думати про самогубство, потрібно мати психічне захворювання.

Факт. Не всі люди, які помирають внаслідок самогубства, мають проблеми з психічним здоров'ям. Хоча люди, які живуть із психічними захворюваннями, зазвичай більш схильні до суїциду.

5. *Міф*. Коли хтось помирає внаслідок самогубства, він вчинив злочин.

Факт. Самогубство – делікатна тема, й слід ретельно обмірковувати формулювання. Уникайте використання виразів, які завдають страждання сім'ї та друзям померлого, а також прославляють самогубство. Подумайте про використання таких фраз, як "помер унаслідок самогубства", а не "наклав на себе руки".

І наостанок, ось кілька ознак того, що у людини може бути не все гаразд:
з'явилися нав'язливі думки про безглуздість існування;
відчуття втрати контролю над власним життям;
надто різка самокритика, песимізм з відсутністю надії на краще;
"затуманення" мозку і труднощі з концентрацією уваги;
різкі перепади настрою; стурбованість і дратівливість;
сильний гнів, лють або почуття помсти;
почуття самотності навіть у колі друзів, відчуття сорому, провини або власної неповноцінності. Гаряча лінія – 7333.



БІБЛІОГРАФІЯ:

1. Смаль Л. Г., Гладких А.П. Організація профілактичної роботи з дітьми старшого дошкільного віку по забезпеченню їх особистої безпеки, ознайомлення дітей з елементами правової культури. - Харків, 1990.

2. Шик Л. А. Основи безпеки дітей дошкільного віку (Серія “ДНЗ Вихователю”) — Харків: Вид. Група “Основа”, 2011.