**Муниципальное дошкольное образовательное учреждение**

**«Детский сад № 170»**

**Консультация для педагогов**

**Тема: «Как говорить с детьми о чрезвычайных ситуациях»**

**Подготовила:**

Котова Ирина Сергеевна,

воспитатель старшей группы № 4 «Радуга»

**г. Ярославль, 2022 г.**

Родители всегда стараются оградить своих детей от опасного и травмирующего опыта. Но мы не можем быть уверены на 100%, что нас или наших детей обойдут чрезвычайные ситуации. Мы живём в мире, где, к сожалению, происходят пожары, ДТП, взрывы, природные катастрофы, эпидемии и военные действия. И наша задача – подготовить детей к такому опыту, научить их, как действовать в каждой конкретной ситуации и куда обращаться за помощью.

Цитата психолога Светланы Ройз: «С детьми важно говорить о чрезвычайных ситуациях, в частности, для того, чтобы информация, которую они могут получить во время самой чрезвычайной ситуации, не шокировала и не травмировала их. Подготовка делает стресс ребёнка «экспертным», выводит его и взрослого из состояния травматической беспомощности и уязвимости. Объясняя, мы противопоставляем тревоге продуктивные действия».

**Как говорить с детьми о чрезвычайных ситуациях?**

1) Начать разговор с детьми о ЧС следует, сидя в кругу, чтобы все видели друг друга и были включены в разговор, и внимание равномерно распределялось между всеми детьми.

2) Важно подчеркнуть детям, что вы говорите о безопасности не потому, что должно произойти что–то опасное, а чтобы «тренировать «мышцу безопасности». Это нужно для того, чтобы ощущать свою силу в любой сложной ситуации и чувствовать себя защищёнными.

3) Очень важно, говорить спокойно и медленно, наблюдая, как изменяются поза и реакции детей. Маленьких детей лучше обнимать или держать за руку.

4) Дать возможность детям как–нибудь отреагировать на сказанное.

5) Чтобы разговор не пугал, можно назначить детей «супергероями безопасности».

Цитата психолога Светланы Ройз: «Важно рассказать о своём детстве. Мол, когда вы, взрослые, были детьми, то ещё не были «супергероями безопасности». Вы переживали сложный опыт опасности, справились с ним, но не были готовы, никогда не тренировались и не знали, как поступать в таких ситуациях. Потому потратили важное время и силы. Впрочем, справились бы легче, если бы знали некоторые правила. Вы очень надеетесь, что эти знания детям никогда не понадобятся, но все супергерои должны это знать».

6) После этого следует легитимизировать страхребёнка и сказать:

Цитата психолога Светланы Ройз: «Мне иногда бывает страшно, когда я вижу в мультфильмах и кино пожар или когда думаю о землетрясении. То есть, когда я думаю о том, что что–то может нам угрожать. Но ведь я – взрослый, и у меня есть много знаний и силы. А ещё важно, что мы вместе! Мы знаем правила и со всем справимся».

**Что следует рассказать детям и в какой форме?**

Информацию детям следует преподносить по следующему алгоритму:

1) Рассказать теорию и объяснить, зачем это знать.

2) Привлечь к игре–тренировке.

3) Закрепить знания в тренировочном действии.

Психолог Светлана Ройз отмечает, что каждый из этих этапов можно разделить на части. Но необходимо помнить, что разговор и игра с детьми 5 лет должны продолжаться до 15–20 минут.

**1 ЭТАП – РАССКАЗЫВАЕМ О БЕЗОПАСНОСТИ**

В первую очередь, у ребёнка всех возрастов следует спросить, что такое «безопасность».

Далее с детьми от 3 до 5 лет можно вместе придумать идеальное защищённое (возможно, воображаемое) пространство. А потом нарисовать или вылепить его.

С детьми от 5 лет до подросткового возраста можно поговорить о том, что чувство безопасности может быть внутренним – когда мы уверены в себе, в своих знаниях, силах, друг в друге, знаем правила, что нас никто не предаст, и мы можем рассчитывать на помощь. Тогда спрашиваем у детей, на что они опираются внутри (качества, знания). У детей до подросткового возраста можно спросить, есть ли у них знакомые (дети и взрослые), с которыми они чувствуют себя защищёнными. У подростков можно уточнить: «Есть ли те, кто с тобой чувствует себя безопасно?».

**2 ЭТАП – ПРИВЛЕКАЕМ К ИГРЕ**

Ниже представлены рекомендованные темы в зависимости от возраста ребёнка.

1. Дети от 3 лет.

Тема: «Как мы можем позаботиться о безопасности».

С детьми от 3–х лет Светлана Ройз советует играть в «супергероев безопасности». Мы напоминаем детям, что мы: соблюдаем правила дорожного движения; знаем, как заходить в лифт; не открываем дверь чужим; моем руки после прогулки, перед едой; носим маску во время карантина; не идём куда–нибудь с незнакомцами; проверяем электроприборы, выключаем газ и воду, когда едем в отпуск.

Если вдруг происходит что–то неожиданное, то, что не зависит от нас – пожар, болезнь, землетрясение, военные действия, дети также должны знать, что делать. В данном случае, рекомендуется обсудить с детьми, что для этого нужно знать:

– нужно знать телефоны служб помощи: скорая, пожарная, газовая, полиция;

– нужно знать, кому можно позвонить по телефону из знакомых, чтобы попросить о помощи;

– нужно знать свои имя и фамилию, адрес, имена родителей и где записаны их номера телефона (может быть браслет с номером телефона родителей).

Объяснить ребёнку, что во время чрезвычайных ситуаций включают сирены: известить людей об опасности. Она специально звучит очень громко, чтобы все услышали и отреагировали (психолог Светлана Ройз советует попытаться издать громкий и неприятный звук).

Алгоритм разговора с ребёнком о сиренах представлены в конце консультации.

1. Дети от 4 лет.

Тема: «Безопасный дом».

С детьми от 4 лет:

– следует проверить, как защищено пространство в детском саду, доме.

Так, вы можете вместе с детьми: проверить, какие предметы могут упасть – полки, стеллажи, стеклянные принадлежности, бытовая техника на колёсах; знать, как перекрыть газ и воду; собрать вещи в чемодан безопасности, убедиться, что все знают, что это за вещи; составить список контактов для сложных ситуаций; нарисовать плакат или составить список (для малышей с рисунками) «Что делать, если ...».

– составить список действий, помогающих справиться с тревогой – дыхание с акцентом на выдохе, ощущение устойчивости стоп, положить руку на живот и подышать, размахивать руками, опереться на стену;

– следует также поразмыслить с детьми о защищённом пространстве в детском саду (доме, на улице).

Надо точно знать, где это место, ничего ли не мешает к нему добраться, закреплены ли вещи, мебель.

Объяснить детям, что в случае чрезвычайной ситуации запрещено находиться у тяжёлых вещей, окон, стеклянных предметов, в лифте.

1. Дети 5–7 лет.

Тема: «Чемодан безопасности».

Чтобы снять тревогу, предлагается заменить название «тревожный чемодан» на «чемодан безопасности». В нём должно быть собрано самое важное, что может пригодиться во время любых ситуаций.

а) сначала нужно рассказать ребёнку, что мы положим в чемодан и зачем.

Можно поиграть с детьми в поездку на неизвестную планету. Спросить, что они с собой взяли бы самое важное. В первую очередь запастись жизненно необходимыми вещами. Подумать, какие вещи необходимо иметь с собой в том случае, если вы будете вынуждены находиться в безопасном помещении в течение определённого времени, без возможности выйти.

Сообщить об этом членам семьи: продемонстрировать содержимое сумки или чемодана безопасности (тревожного чемодана) и указать место хранения, убедиться, что все знают, как пользоваться этими вещами, назначить ответственного за периодические проверки и обновление содержимого сумки.

б) далее за каждым членом семьи следует закрепить, что он будет делать в чрезвычайной ситуации, когда будет «супергероем безопасности».

Например, берёт свою игрушку, домашнее животное, фонарик, бутылку воды, открывает и закрывает дверь.

в) после этого можно вместе проговорить план действий в разных ситуациях: что делать, если застряли в лифте, когда чувствуем запах гари или когда кто–то заболевает. Например:

– когда землетрясение, нужно взять чемодан безопасности, домашних питомцев, телефон, спуститься по лестнице (не на лифте) на открытое пространство;

– если наводнение – взять чемодан безопасности, домашних питомцев, телефон, подняться на высокое место;

– когда слышим сигнал сирены, нужно взять чемодан безопасности, домашних питомцев, телефон, пойти в бомбоубежище или лечь на пол у внутренней стены.

А также нужно рассказать детям о местах, в которых запрещено находиться во время чрезвычайной ситуации (возле тяжёлых вещей, окон и стеклянных предметов, в лифте).

Психолог Светлана Ройз отмечает: «Вдобавок нужно убедиться, что дети знают безопасные места в школе и возле неё, возле игровых площадок и в любом другом месте, где они часто бывают. А ещё необходимо объяснить принцип, по которому они будут выбирать правильное укрытие даже в незнакомых местах».

**3 ЭТАП – ЗАКРЕПЛЯЕМ ЗНАНИЯ В ДЕЙСТВИИ**

С ребёнком с 3 лет психолог Светлана Ройз предлагает закреплять знания следующим образом:

1) ходить по дому и исследовать, что нужно спрятать в шкаф, хорошо ли закреплены стеллажи и полки, не упадёт ли ваза и прочее.

2) подавать сигнал и имитировать, что нужно делать в этом случае.

Поначалу звуки должны быть тихие, либо забавные, постепенно их нужно делать более громкими (пожар, землетрясение, сигнал тревоги). Дети сами могут сигнализировать громким и неприятным звуком.

3) далее нужно собрать чемодан безопасности, пойти в безопасное место, которое выбрали.

4) важно, чтобы взрослый поддерживал детей, подсказывал, что нужно делать (взять фонарик, телефон, взять за руку взрослого, проверить, выключен ли свет, и прочее); подчёркивал, что ребёнку удаётся, не торопил.

5) действие должно закрепляться в ощущении безопасности, поэтому после того, как все спаслись, важно сказать: «Мы в безопасности! Мы вместе! Мы все – супергерои».

**Как приучить детей к звуку тревожной сирены?**

Алгоритм разговора, предлагаемый психологом:

1) А помнишь, звуки, которые говорят нам о том, что нужно быстро включить внимание и что–то делать? К примеру, чайники, которые свистят, когда вода закипела. Что нужно делать, когда слышишь такой звук? Снять чайник с плиты.

2) А когда в автомобиле срабатывает сигнализация, о чём это говорит и что нужно делать? Кто–то пытается залезть в машину. И что мы делаем?

Подходим к окну или идём к машине.

3) А для чего пожарная сигнализация? Значит, есть дым или огонь и срочно нужно тушить и вызывать пожарных.

4) Также есть звуки, свидетельствующие о землетрясении или военной опасности. Нам следует натренировать реакцию. Например, если услышим сирену, надо взять документы, деньги, вещи, самые важные игрушки, кошку и выйти на улицу или в специальные места. В скором времени будет такая тренировка. Мы услышим звук такой сирены – будет проверка, работает ли она. Но нам сейчас ничего не угрожает. Мы в безопасности. И нам ничего не нужно делать.

Мы точно в безопасности? Сейчас да. Но нужно потренироваться, чтобы быть готовыми ко всему.

Психолог Светлана Ройз отмечает: «Когда мы издаём неприятные и громкие звуки, нам становится смешно и мы снимаем напряжение с разговора».

«Каждый разговор на тревожную тему должен сопровождаться предложенными действиями и реагированием», – резюмирует психолог Светлана Ройз.

А мы надеемся, что ни одному ребёнку не придётся применять эти знания на практике.

**Интернет–источники:**

<https://learning.ua/blog/202201/yak-pidhotuvaty-ditei-do-nadzvychainykh-sytuatsii-porady-psykholoha-svitlany-roiz/ru/>

<https://osvitoria.media/ru/news/yak-govoryty-z-ditmy-pro-nadzvychajni-sytuatsiyi-vyklaly-metodychku-2/>