



ПЛАН И ДЫХАНИЕ: КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА НАХОДЯСЬ В УКРЫТИИ ПРИ АТАКАХ БПЛА

(Памятка для родителей детей 7-10 лет)

ЧТО ДЕЛАТЬ ПО ШАГАМ:

1. ГОВОРИТЕ ЧЕТКО И ПО ДЕЛУ

Сядьте напротив, смотрите в глаза. Скажите ровным голосом (как диктор): *«Сейчас за окном шум. Это наша ПВО работает. У нас есть правило: мы идем в (ванную/коридор/подвал) и сидим там до моего сигнала. Твоя задача — сидеть рядом со мной и дышать вместе со мной».*

2. ЕСЛИ НАЧАЛАСЬ АГРЕССИЯ (бросает вещи, кричит)

- Легализуйте гнев: скажите ровным голосом: *«Да, это бесит! Я тоже злюсь на этот звук! Это несправедливо!».*
- Дайте выход адреналину: предложите *«Давай крикнем в подушку (или в сложенные ладони) так громко, как можем! Раз-два-три — заорали!».*
- После крика дайте работу: *«Ну-ка, надави на мои ладони, я держу, а ты дави»* (руки в упоре друг против друга) или дайте скомканную бумагу/полотенце: *«Разорви это на мелкие кусочки!».* Адреналин выйдет через мышцы.

3. УБИРАЕМ ТЕЛЕСНЫЙ ЗАЖИМ (если трясет)

Дрожь — это лишний адреналин. Дайте ему физическую работу:

- «Зарядка для пальцев»: Пусть по очереди сильно сжимает пальцы в кулак (на вдохе) и разжимает веером (на выдохе). Делайте это синхронно с ним.
- «Приклей пятки»: Попросите сильно-сильно прижать пятки к полу и не отрывать. Пока он давит пятками, скажите: *«Чувствуешь твердый пол? Это твоя опора. Никуда мы не падаем».*

4. ДЫХАНИЕ «КВАДРАТ» (спасает за 1 минуту)

Нарисуйте пальцем в воздухе или на полу воображаемый квадрат. Командуйте: Вдох носом — *ведем палец по верхней линии квадрата* (считаем до 4). Задерживаем дыхание — *ведем палец вниз по правой линии* (считаем до 4). Выдох ртом — *ведем палец по нижней линии* (считаем до 4). Задерживаем дыхание — *ведем палец вверх по левой линии* (считаем до 4). Повторить 3–4 круга. Это тормозит выброс кортизола.

5. ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ «А ЧТО ТЫ ВИДИШЬ?»

Задавайте простые вопросы, чтобы вернуть его в реальность (это снижает накал): *«Посмотри на стену. Какого она цвета? Найди глазами что-то круглое. А теперь что-то красное. Отлично. А теперь скажи, сколько здесь стульев?»*

6. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ (ВАЖНО!)

Обсудите, что в следующий раз вы возьмете с собой в укрытие (фонарик, воду, книжку) — дайте ему право выбора, это дает чувство власти над ситуацией.



8-800-2000-122 и 124

Телефон
доверия

