



ОБНИМИ И ОТВЛЕКИ: КАК УСПОКОИТЬ МАЛЫША НАХОДЯСЬ В УКРЫТИИ ПРИ АТАКАХ БПЛА

(Памятка для родителей детей 2–6 лет)

Малыши не понимают слов «война» и «дрон». Они живут эмоциями мамы/папы и телесными ощущениями. Если вы напряжены — они плачут. Если вы держите их крепко и говорите шепотом — они успокаиваются.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПО ШАГАМ:

1. СНАЧАЛА — СЕБЕ (30 секунд)

Сделайте резкий выдох ртом («фууух»), словно сдуваете пылинку с плеча. Поправьте свою позу: сядьте прямо, прижмите ступни к полу. Ваш ребенок считывает ваше сердцебиение — сделайте его медленнее.

2. ТЕЛЕСНЫЙ КОНТАКТ (Главное оружие)

Возьмите малыша на руки, прижмите к груди (левым ухом к вашему сердцу). Если сидите — посадите к себе на колени, обхватите полностью. Говорите только шепотом — шепот физиологически снижает панику.

3. «ПЕРЕКЛЮЧАЕМ МОЗГ» через сказку-объяснение

Не говорите «не бойся» (это бесполезно). Говорите образно:

«Слышишь гул? Это наши железные птицы (или „гром-богатыри“) летят порядок наводить. Они громкие, но они нас защищают. Сейчас мы с тобой тихонько посидим, как мышки в норке, подождём, пока они пролетят».

4. ФИЗИЧЕСКАЯ ИГРА (чтобы выплеснуть адреналин)

Выберите ОДНО действие и делайте его 2–3 минуты:

«Стряхни водичку»: Представьте, что ребенок вышел под дождик. Пусть он трясет кистями, ногами, головой, стряхивая «страшные капли».

«Кулачки-ладошки»: Скажите: «Сожми кулачки сильно-сильно (зажми страх), а теперь резко разожми и хлопни в ладоши (выкинь страх)!». Повторить 10 раз.

«Подуй на свечку»: Сложите ладони «свечкой» и попросите ребенка медленно дуть на них долгим выдохом, пока вы не сомкнете пальцы.

5. ЧТО ГОВОРИТЬ, КОГДА СТИХНЕТ:

Обязательно скажите: «Ты молодец! Мы вместе, мы в домике, мы в безопасности. Я с тобой». Похвалите за то, что он сидел тихо (даже если он плакал — похвалите за смелость).



8-800-2000-122 и 124

**Телефон
доверия**

