

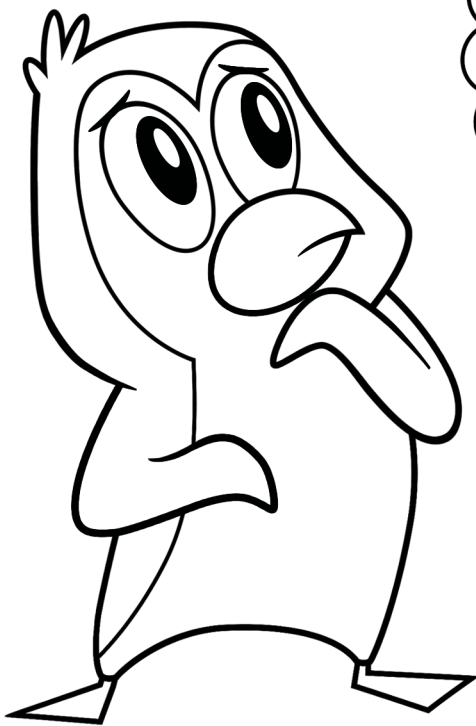
Підготуйся разом з Петриком!

*Посібник з виховання
життєвої стійкості
та здатності до
подолання труднощів*



American
Red Cross

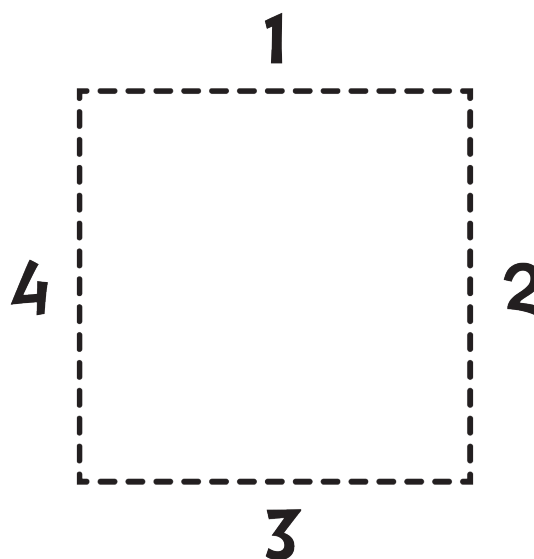
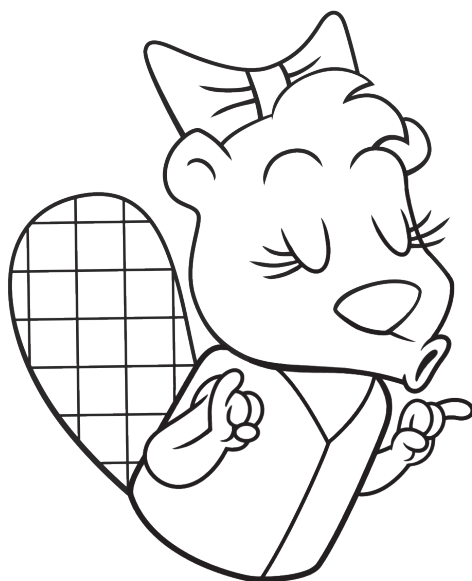
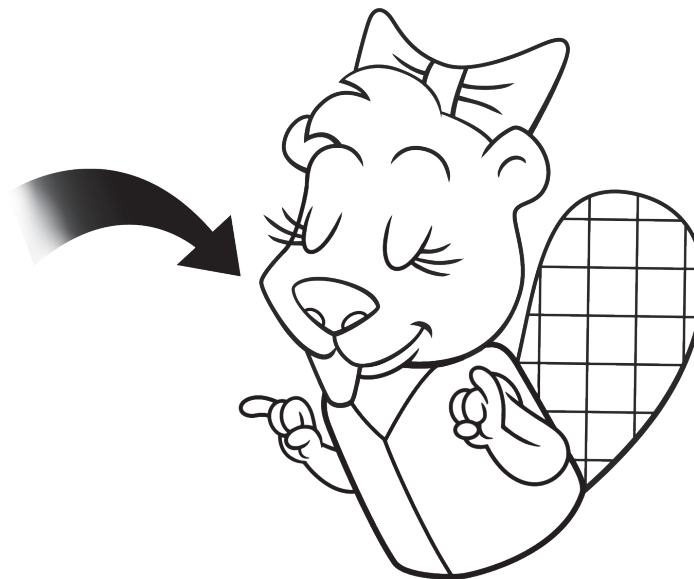
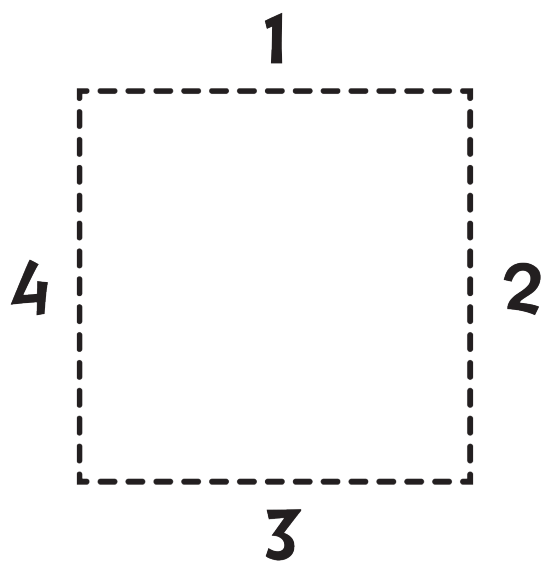
Привіт! Я Петрик!
Нещодавно я потрапив у
надзвичайну ситуацію.



Мені було страшно, Я нервувався та боявся. Я не знав, що робити з усіма цими почуттями! Я запитав своїх друзів, чи вони коли-небудь відчували щось подібне і що вони зробили, щоб допомогти собі, і тепер у мене є багато інструментів, які допомагають мені почуватися краще.



Ви теж хочете
навчитися?
Слідуйте за мною!

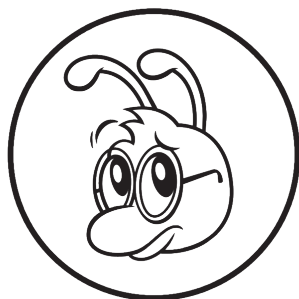


Бобер Бенні практикує глибоке дихання:

Коли я відчуваю страх або сумую, я роблю довгі вдихи і видихи. Я рахую до 4, коли вдихаю, і до 4, коли видихаю. Я уявляю, що повільно рахую сторони великого квадрата! Це дуже допомагає мені заспокоїтися!

Єнот Ренді називає свої почуття:

Не буває правильних чи неправильних почуттів після надзвичайної ситуації. Кожен може відчувати щось своє, і це теж нормально. Які почуття ви бачите тут, на цій сторінці? Коли ви так відчували себе?



Збентежений



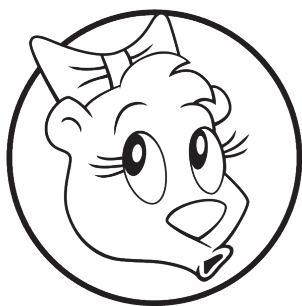
Спокійний



Навіжений



Тривожний



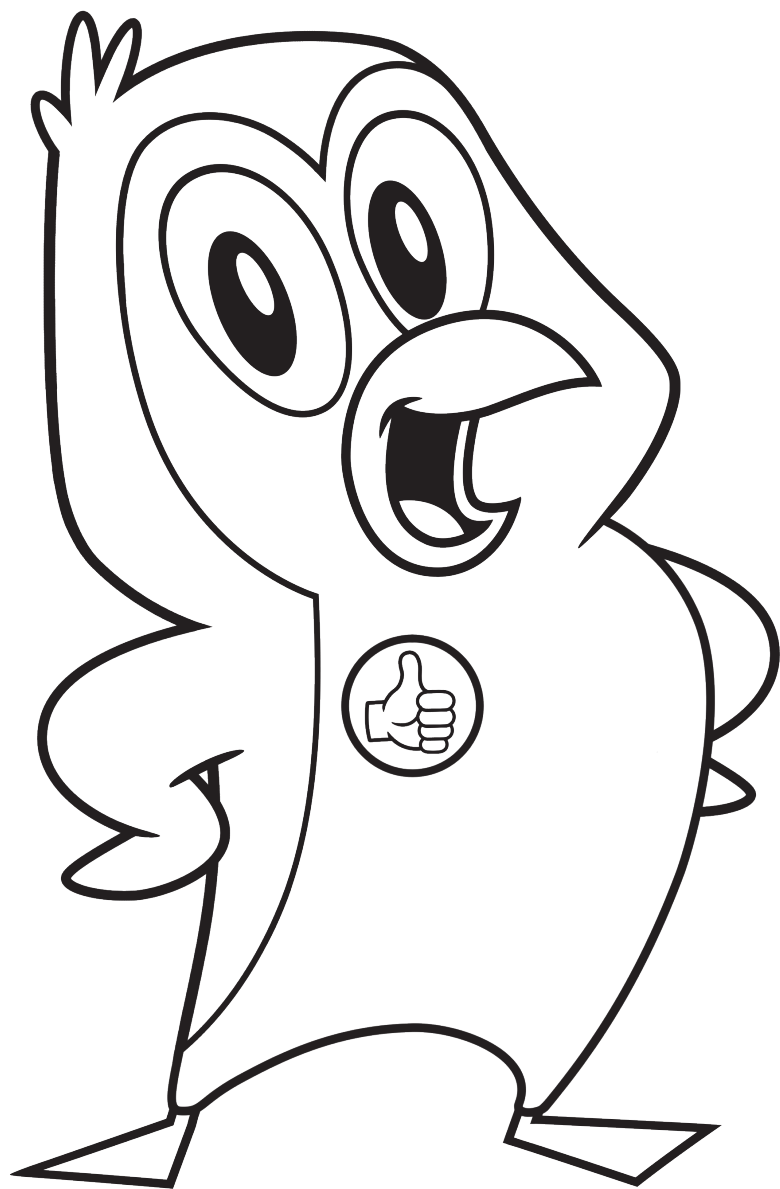
Заспокоєний



Сумний

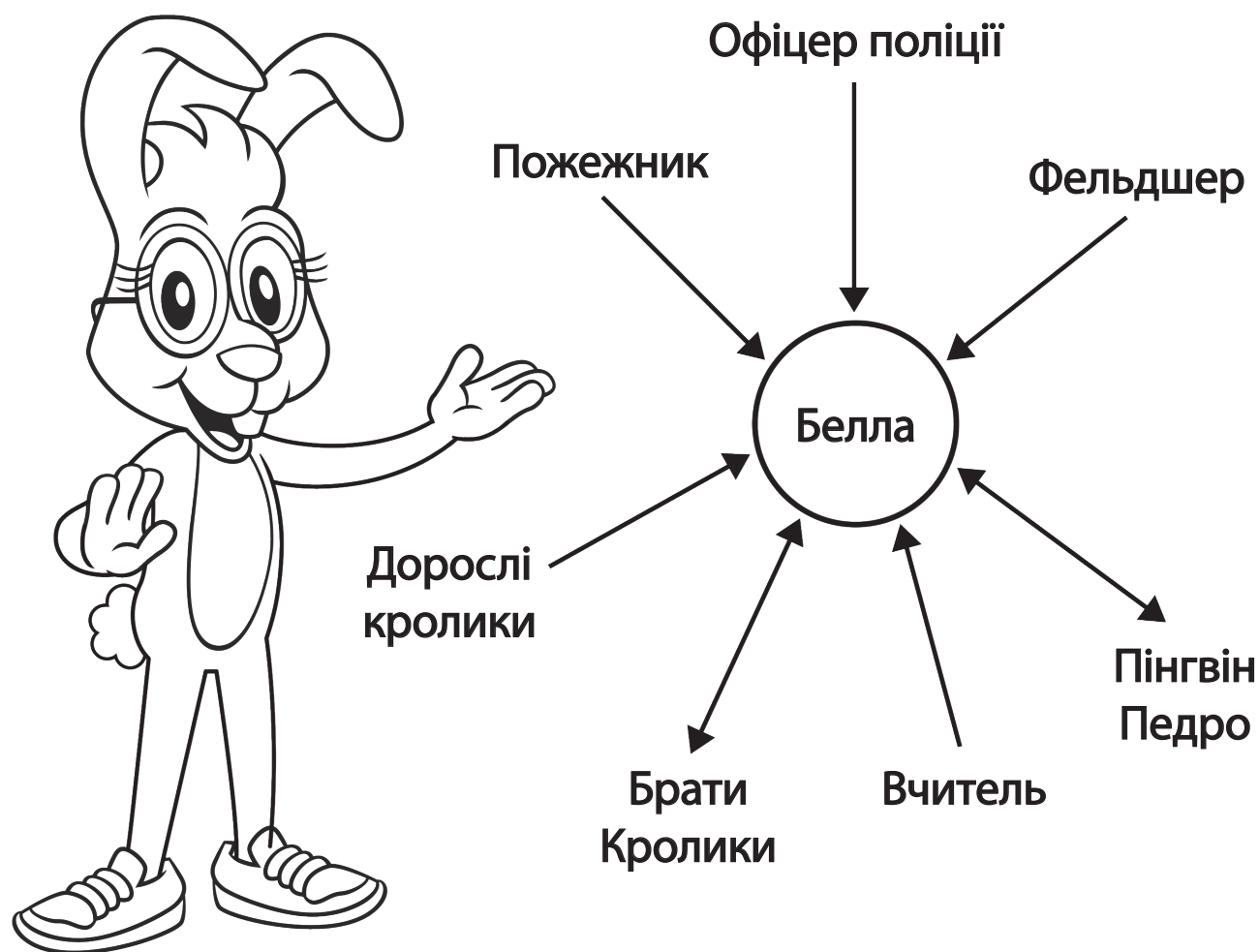
Ведмідь Бао згадує погані сни:

Мені снилися погані сни після надзвичайної ситуації, тому я розфарбував цей малюнок Петрика, щоб мені стало легше! Тепер, перед тим як лягати спати, я дивлюся на малюнок, і він нагадує мені, що зі мною все добре. Це допомагає мені не бачити поганих снів. Ви можете розфарбувати цей малюнок та поставити його біля свого ліжка.



Зайчик Белла згадує своє коло підтримки:

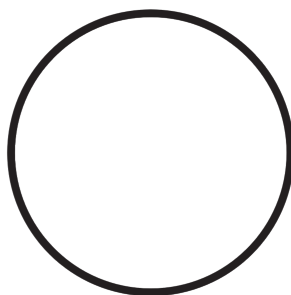
Чи знаєте ви, що друг може бути помічником? Ви також можете бути помічником для друга, який відчуває хвилювання або тривогу. Хто ті люди, які можуть тобі допомогти?



Це моє коло підтримки. Я записав кількох людей, які можуть допомогти мені, коли я хвилююся чи боюся. Я також записав людей, яким я зможу допомогти, коли вони відчуватимуть тривогу або хвилювання. Потім я намалював стрілки до імен людей, яким я можу допомогти, і стрілки, що вказують на моє ім'я, до імен людей, які можуть мені допомогти. Іноді зустрічаються імена людей зі стрілками в обидва боки, тому що ми можемо допомогти один одному!

Тепер ти створюєш коло підтримки!

1. Напишіть своє ім'я або намалюйте себе посередині.
2. Напишіть або намалюйте людей, які вам допомагають (не забувайте про вчителів і сусідів!).
3. Напишіть або намалюйте людей, яким ви можете допомогти (це можуть бути друзі, сім'я, домашні тварини тощо!).
4. Намалюйте стрілки, що вказують на людей, які можуть допомогти один одному!

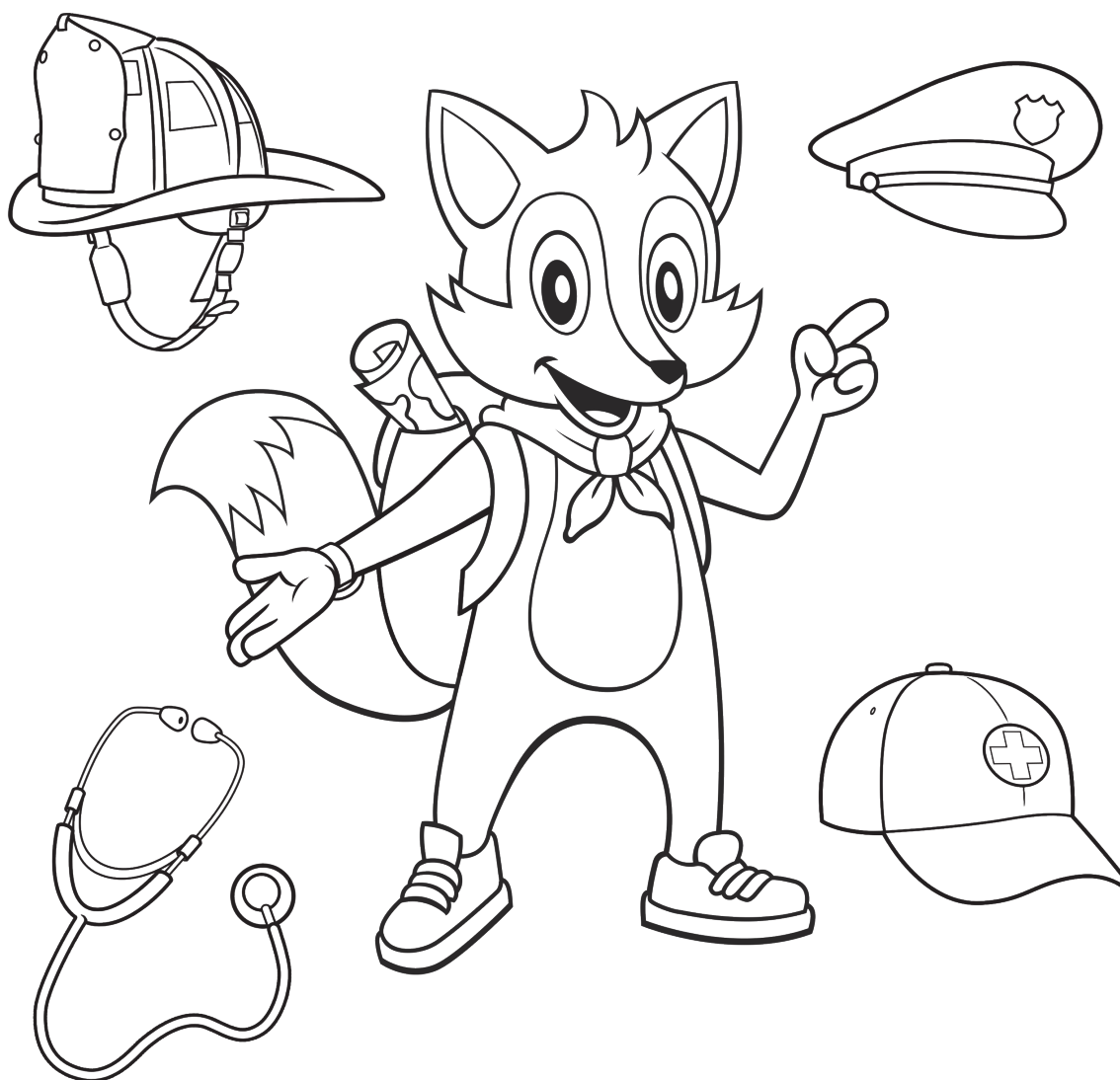


Тепер у вас є зображення людей, які підтримують вас і яких ви можете підтримати. Це ваша спільнота. Це люди, які можуть допомогти кожному з нас, коли ми хвилюємося, налякані чи хвилюємося — пам'ятайте, просити про допомогу також можна!

Не забувайте, якщо ви помітили, що хтось із ваших друзів засмучений, можна запитати: "У тебе все добре? Чим я можу допомогти?".

Лис Фелікс думає про громадських помічників, які можуть допомогти під час надзвичайної ситуації:

Є так багато помічників, яким я можу довіряти, коли трапиться надзвичайна ситуація. Наприклад, пожежники, поліцейські, лікарі та вчителі допомагають мені почуватися в безпеці.



Я можу переконатися, що у мене є імена та номери телефонів знайомих людей на картці екстрених контактів, щоб мої помічники могли знайти їх, якщо ми колись розлучимось!

Ви можете заповнити таку картку для себе в кінці цієї книги!

Видра Отта В створює спокійний простір:

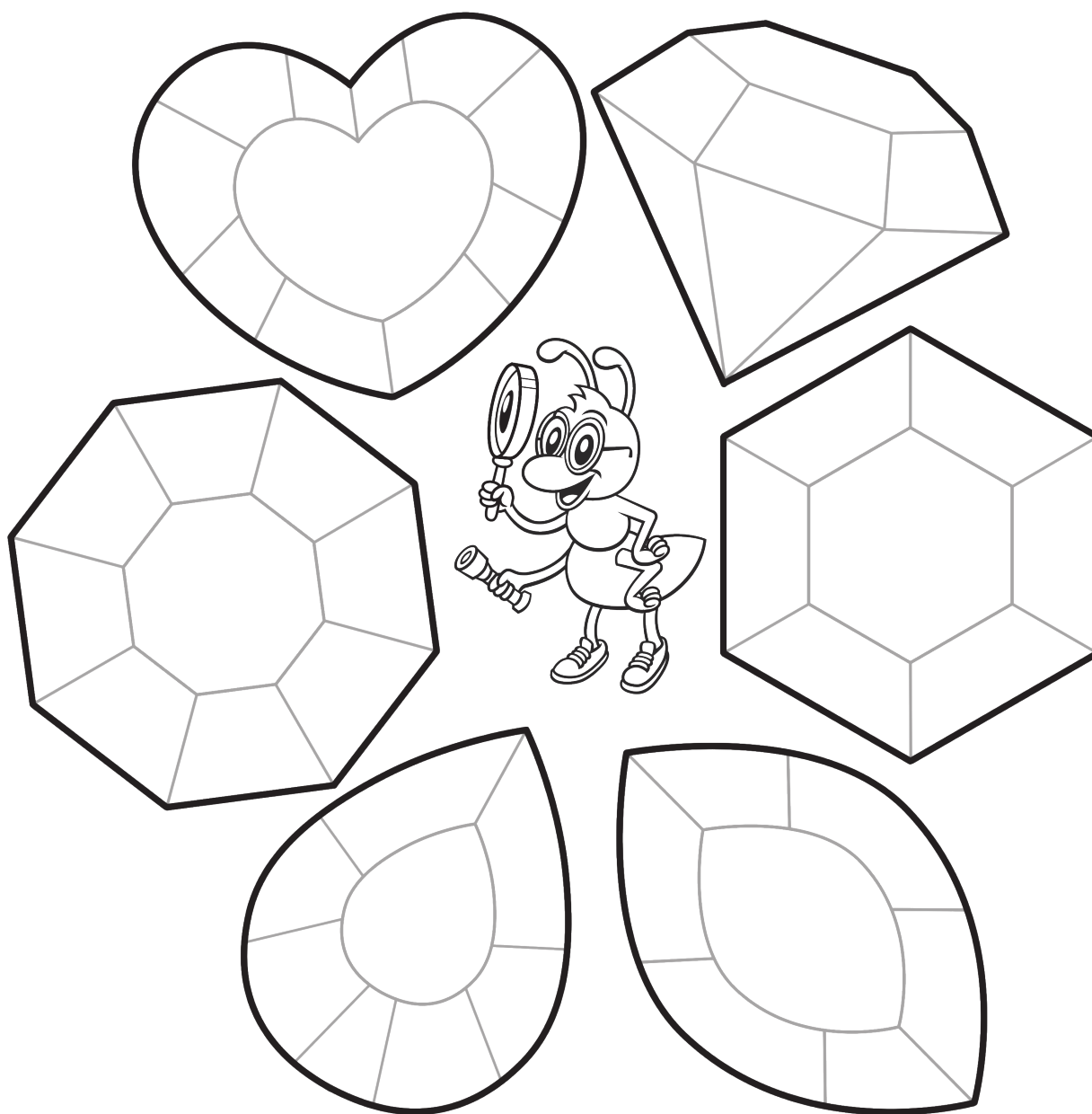
Мені подобається думати про простір, у якому я відчуваю спокій. Іноді це пляж, де я народилася, іноді це просто перебування з іншими видрами, яких я люблю.

Ви можете намалювати простір, де вам буде спокійно, ось тут!



У мурашки Сем Е. Клу є приховані дорогоцінні камені:

Коли мені погано, я люблю думати про те, що робить мене щасливим. Для мене ці речі — як дорогоцінні камені чи скарби, бо вони такі ж цінні для мене, як рубіни й діаманти! У кожній формі дорогоцінного каменю запишіть або намалюйте щось, що приносить вам задоволення. Це може бути людина, іграшка, їжа або діяльність! Подумайте про свої дорогоцінні камені, коли ви боїтеся, щоб допомогти собі відчувати турботу та безпеку.



Наші екстрені контактні картки:

Використовуйте цей шаблон, щоб створити картку екстрених контактів для кожної людини у вашій сім'ї. Ви також можете попросити когось із дорослих завантажити копії карток екстрених контактів на redcross.org/prepare. Попросіть усіх постійно тримати картку при собі. Таким чином усі будуть готові до надзвичайної ситуації.

Моя екстрена контактна



інформація: _____

його: _____

Моє ім'я: _____

телефон: _____

Домашня адреса: _____

Електронна пошта: _____

Поліція: Телефонуйте 9-1-1 або _____

Пожежна частина: Телефонуйте 9-1-1 або _____

Лікар: _____

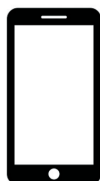
Центр контролю отруєнь: 1-800-222-1222

Люди, яким можна зателефонувати чи надіслати SMS у екстрених випадках

Контактна особа за межами регіону: _____

телефон: _____

Місце зустрічі за межами мікрорайону: _____



Важливі Номери Телефонів Для Екстрених Випадків: під час надзвичайної ситуації нам може знадобитися допомога інших людей, наприклад, пожежників, лікарів або ветеринарів. Важливо знати, як їх викликати. Попрацюйте з кимось із дорослих, щоб заповнити картку номерами телефонів, а потім створіть подібний список для свого дому та покладіть його в таке місце, щоб його було легко побачити, якщо вам знадобиться ним скористатися.



Місцевий номер служби екстреної допомоги: 9-1-1 або _____

Відділ поліції _____

Пожежне депо _____

Лікарня _____

Контроль отруєнь: 1-800-222-1222 або _____

Телефонна компанія _____

Газова компанія _____

Електрична компанія _____

Лікар _____

Ветеринарний лікар _____

Дорогі дорослі—

У цьому посібнику обговорюються різні способи усвідомлення почуттів, а також деякі дії, які можуть допомогти дитині впоратися зі стресом і тривогою після виникнення надзвичайної ситуації. Ця книга має на меті заспокоїти вашу дитину, тому ваша підтримка й любов допоможуть їй знову відчути себе в безпеці.

Після надзвичайної ситуації у дітей часто з'являється певна поведінка, як-от занепокоєння, проблеми зі сном, страх того, що надзвичайна ситуація повториться, затримка від певних етапів розвитку, прив'язаність або тривога щодо розлуки з близькими. Діти також можуть виявити свої почуття через гру, іноді відтворюючи надзвичайні ситуації, які вони пережили. Знайте, що така поведінка та почуття є звичайними після стресової події, і що ваша впевненість, любов і додаткова прихильність можуть допомогти заспокоїти їх.

Що Ви Можете Зробити, Щоб Допомогти:

- ☐ Дослідіть і визначте почуття, які може відчувати ваша дитина, і відкрито обговоріть те, що трапилося відповідно до віку.
- ☐ Забезпечте додаткову прихильність і комфорт.
- ☐ Виявляйте додаткове терпіння та розуміння, коли дитина виконує звичайні завдання; бо часто спостерігаються забудькуватість і труднощі зосередження.
- ☐ Спробуйте зберегти принаймні один пункт з розпорядку дня таким же, як і до надзвичайної ситуації.
- ☐ Запевніть дитину, що ви зробите все можливе, щоб захистити її та забезпечити безпеку.
- ☐ Залишайтеся позитивними у словах та діях.
- ☐ Слідкуйте за засобами масової інформації та інформацією про новини чи іншу інформацію про надзвичайну ситуацію.
- ☐ Не забувайте піклуватися про себе, щоб вистачило сил допомогати своїм дітям.



Для отримання додаткової інформації перейдіть до redcross.org/YouthPrep

Адаптовано з дозволу доктора Робіна Гурвіча



**American
Red Cross**

Сплачено Американським Червоним Хрестом завдяки щедрості американського народу після урагану Флоренс.

Підготуйтеся разом з Петриком! Посібник з виховання життєвої стійкості та здатності до подолання труднощів — це видання, створене Американським Червоним Хрестом та @2020 Американським національним Червоним Хрестом. Емблема Червоного Хреста та назва Американського Червоного Хреста є товарними знаками Американського національного Червоного Хреста та захищені різними національними законами США.