Подготовься вместе с Педро!

ПЕДРО ОТПРАВЛЯЕТСЯ В УБЕЖИЩЕ

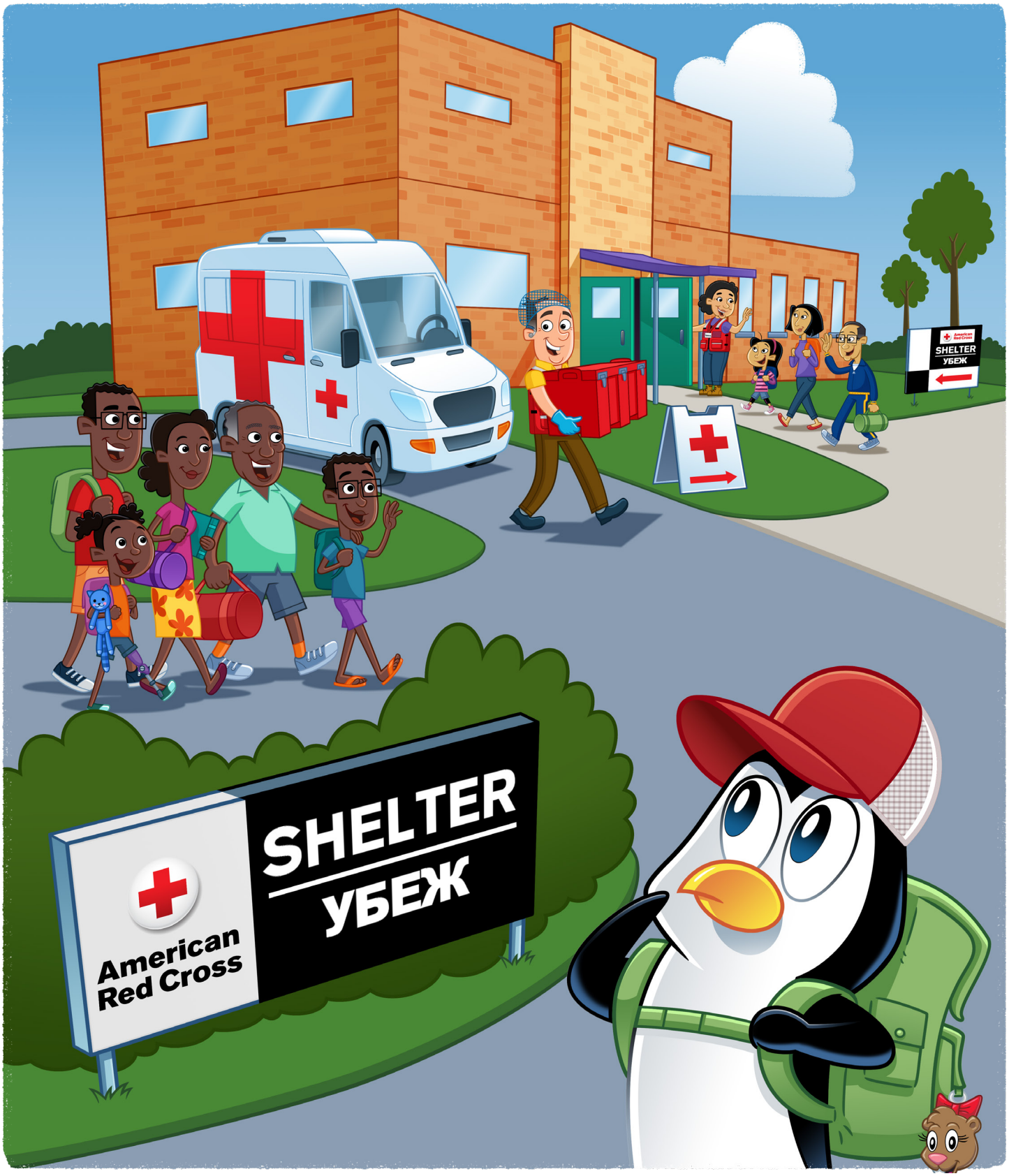
American Red Cross

Привет!
Меня зовут Педро!
Я учусь тому, как подготовиться к чрезвычайным ситуациям.

Иногда, когда происходит чрезвычайная ситуация, Американский Красный Крест открывает убежище, чтобы люди могли оставаться в безопасности. Когда ты будешь находиться в убежище, у тебя будет еда, одежда и безопасное место для сна!

Давай побольше узнаем о том, каково это — находиться в убежище! Пошли со мной!

В районе, где живет Педро, сложилась серьезная чрезвычайная ситуация, и ему пришлось покинуть дом и отправиться в безопасное место. Он отправился в убежище Красного Креста, ведь он знал, что там будет безопасно.



Зайдя внутрь, Педро зарегистрировался на стойке регистрации. Он ощущал нервозность, так как оказался в новом месте, где он никого не знал. В этот момент к нему подошел доброволец убежища Красного Креста.

«Привет! Меня зовут Мэй. Я так рада, что ты здесь! Ты будешь в безопасности. В этом убежище о тебе позаботятся. Хочешь чего-нибудь поесть? Вон там у нас есть стол с закусками».

Мэй устроила Педро экскурсию по убежищу и показала место, где он будет спать. Педро увидел нескольких детей и задумался, сможет ли он с ними подружиться. Когда они подошли к его кровати, Мэй дала ему плюшевого мишку и сказала, что он может оставить его себе.

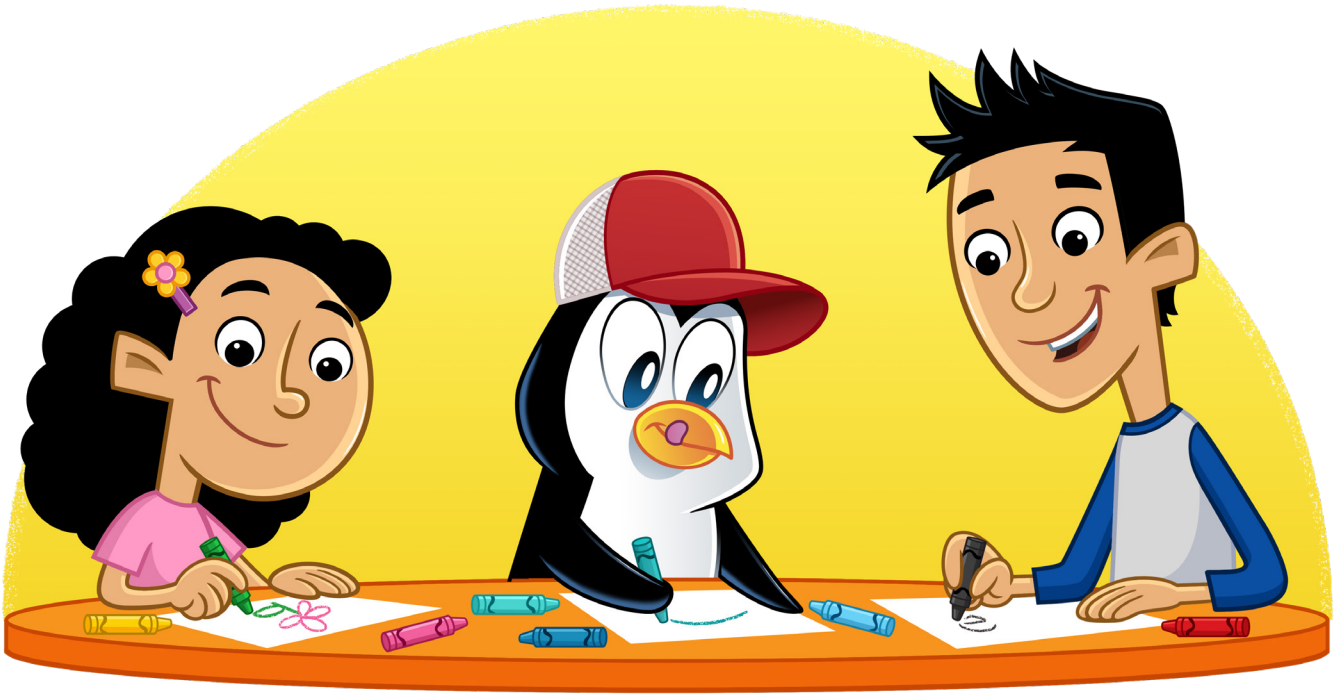
Вскоре наступило время ужина. Педро быстро подружился с Софией, которая тоже встала в очередь на раздачу еды.

«Почти как моя школьная столовая!», — сказала София. «Хочешь сесть со мной и моим старшим братом Гейбом?»

«Конечно!», — ответил Педро.

И тут в убежище выключили свет. Педро было непривычно спать рядом с незнакомцами в новом месте. Педро оглянулся и увидел, что София и ее семья — прямо рядом с ним! Прижимая к себе плюшевого мишку, он почувствовал облегчение и знал, что он в безопасности рядом с новым другом.

Педро быстро уснул.



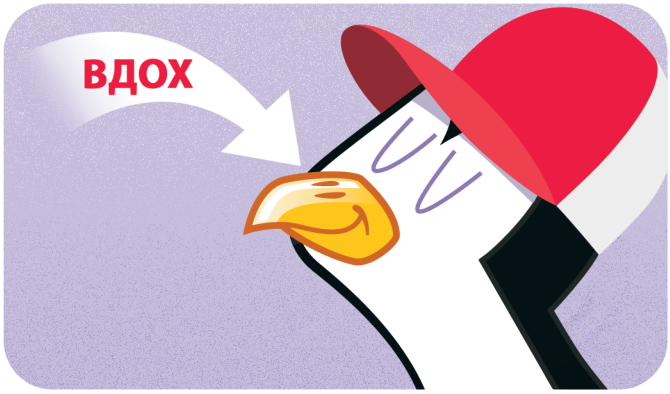
На следующее утро, после завтрака, Педро сидел и раскрашивал картинки вместе со своими новыми друзьями.

«У моего друга Мартина есть собака, которая очень похожа на эту. Собаку зовут Ред!», — сказал Гейб. «Ред не смог пойти с ними в убежище, но он в безопасности, пока Мартин с семьей находятся здесь».

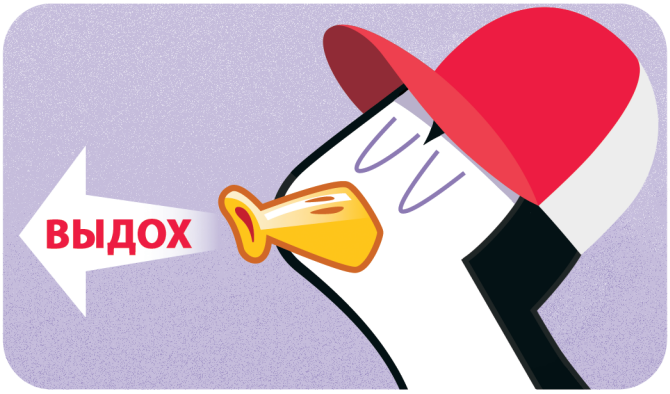
Спустя несколько дней Педро узнал, что может вернуться домой. Пришла пора попрощаться со всеми людьми, которые помогали ему чувствовать себя в безопасности и заботились о нем в убежище.

«Спасибо, что помогли мне почувствовать себя в безопасности в убежище!», — сказал Педро. «Я рад, что у меня появились новые друзья».

Ого, я нервничаю, находясь в убежище. Поэтому я делаю глубокие вдохи, чтобы успокоиться.



Медленно вдыхай через нос, как я.



Затем медленно выдыхай через рот.

После 5 или 6 вдохов я чувствую себя лучше и более расслабленно. Попробуй сам!

Взрослые -

В этой брошюре рассказывается о том, как организовано пребывание в убежище Красного Креста для чрезвычайных ситуаций и чего можно ожидать. В то время как цель этой брошюры — подбодрить вашего ребенка после чрезвычайной ситуации, только ваша поддержка и любовь помогут ему вновь почувствовать себя в безопасности.

После чрезвычайной ситуации у детей вырабатываются определенные типы поведения, такие как тревожность, проблемы со сном, страх повторения чрезвычайной ситуации, отступление от определенных показателей развития и эмоциональная зависимость или боязнь расставания с близкими. Дети также могут проявлять свои чувства через игру, иногда воссоздавая чрезвычайную ситуацию, через которую они прошли. Знайте, что такие модели поведения и такие ощущения — это нормальное явление после стрессового события, а ваша забота, любовь и проявление особой нежности помогут рассеять их страх.

ВОТ ЧТО ВЫ МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ:

- ☐ Следите за своими детьми и не оставляйте их одних в убежище.
- ☐ Поймите и определите те чувства, которые испытывает ваш ребенок, и открыто обсудите произошедшее так, как это соответствует возрасту ребенка.
- ☐ Проявите особую нежность и поддержку.
- ☐ Проявите особое терпение и понимание, когда ребенок делает привычные дела; забывчивость и потеря концентрации — нормальные явления.
- ☐ Попытайтесь делать хотя бы одно дело в день так же, как это было до чрезвычайной ситуации.
- ☐ Заверьте ребенка, что вы сделаете все возможное, чтобы защитить его и обеспечить его безопасность.
- ☐ Будьте позитивными — на словах и на деле.
- ☐ Следите за СМИ и за тем, насколько ваш ребенок в курсе информации, относящейся к чрезвычайной ситуации.
- ☐ Не забывайте заботиться о себе, чтобы вы могли позаботиться о детях.

Чтобы получить более подробную информацию, перейдите на сайт redcross.org/YouthPrep.

American Red Cross

Оплачено Американским Красным Крестом благодаря щедрым пожертвованиям, поступившим после урагана Флоренс.

Подготовка с Педро: Брошюра «Педро отправляется в убежище» — это публикация, созданная Американским Красным Крестом. © 2020 Американский Красный Крест. Эмблема Американского Красного Креста и имя Американского Красного Креста являются торговыми знаками Американского Красного Креста и защищены различными нормами национального законодательства.