**Когда всё спокойно:**

Объясните ребёнку, что такое чрезвычайная ситуация

Для всех нас это такая ситуация, когда нужно сохранять полное спокойствие и действовать строго по инструкции.

Ни в коем случае не оставаться в здании, если говорят его покинуть.

Не брать с собой вещей, если говорят не брать. Даже телефон, если он уже не лежит у тебя в кармане.

Это ещё один повод напомнить ребёнку, что ничего ценнее его жизни и здоровья на свете нет, а телефоны и портфели — это просто вещи, их всегда можно купить, починить, заменить.

**«А если полкласса осталось сидеть на своих местах, а учитель говорит, что это учебная тревога?»**

Всё равно постарайся сделать по инструкции. И обязательно расскажи родителям. Если учитель не обращает внимания на тревогу, пусть и учебную — это опасно. Если что-то и правда случится, а класс не отреагирует — тогда что?

**«А если кто-то начинает паниковать, плакать, кричать, что мы всё умрём, и мне тоже становится страшно?»**

Слушайся взрослых, спокойно и собранно выходи на улицу. Если кому-то страшно, он может плакать, так ему легче. Не пугайся этого, слушай инструкции, выбирайся в безопасное место.

Это не детская проблема! Поговорите с членами администрации школы

К сожалению, иногда и взрослые после пары-тройки эвакуаций и проверок без последствий «расслабляются». Возможно, на это и рассчитывают недоброжелатели. Очень важно, чтобы все учителя школы и другие взрослые, которые окажутся рядом с нашими детьми, осознавали необходимость действовать по инструкции.

Вы вправе попросить администрацию ещё раз проверить, насколько легко запасные и аварийные выходы открываются изнутри. Как они запираются — на замки (что, в общем-то, неправильно) или на простые засовы, которые можно легко открыть, не имея ключа. Не загромождены ли проходы, не превратили ли чёрную лестницу в склад ненужных вещей.

Может быть, в школу стоит пригласить независимого специалиста, который даст советы по поводу обеспечения безопасности. А ещё лучше позвать инструктора, который провёл бы мастер-класс для детей.

Продумайте «аварийные» решения

Подумайте, кто может подстраховать и забрать вашего ребёнка, если вы окажетесь далеко от центра событий. Это могут быть родственники, живущие неподалеку друзья, соседи, другие родители. Поговорите с ними, постарайтесь вместе продумать план действий.

Напишите и принесите директору школы записки о том, кому вы доверяете в случае экстренной ситуации забрать вашего ребёнка из школы.

Возможно, одна из мам будет «дежурной» по классу — находиться неподалеку от школы во время учебных часов, чтобы в случае чего забрать к себе домой сразу нескольких детей.

Проигрывайте с ребёнком чрезвычайные ситуации

Вот вы идёте по привычному супермаркету. Предложите ребёнку квест: вдруг начинается пожар. Куда мы бежим? Как? Если начинает выть сирена — можно ли продолжать покупки? А ты знаешь, где расположены запасные выходы из твоей школы? А из спортивного клуба, где ты занимаешься?

Лучше всего было бы организовать несколько «учебных тревог» прямо в классе, для всех детей: дома ведь невозможно создать реалистичную ситуацию с тремя десятками напуганных, взволнованных школьников. И, как показывает практика, лучше было бы обучаться именно во время учебных тревог, а не так, как весь декабрь вынуждены были осваивать эти навыки московские школьники.

Можно скооперироваться с другими родителями и позвать в класс спасателя МЧС: обучающие программы для школьников существуют, занятия не причиняют детям никакого дискомфорта — наоборот, в неострый период поучиться быстро и тихо эвакуироваться из школы — это, скорее, интересное развлечение, чем стресс.

А для родителей такие обучающие практики являются дополнительным источником уверенности: осознание того, что ваши дети спокойно и профессионально обучены, знают, как вести себя в чрезвычайной ситуации, внушает спокойствие и снижает тревогу.

**Если в вашей школе (детском саду) недавно произошла эвакуация:**

Приведите в порядок свои чувства

Сразу после того, как вам позвонили из школы, вы можете почувствовать приступ тревоги. Проговорите буквально вслух, словами: всё обошлось, всё в порядке, ребёнку уже ничего не грозит. Если детей сумели быстро эвакуировать, значит, в вашей школе всё не так плохо с подготовкой и противопожарной безопасностью. Это тоже хорошие новости.

**При необходимости отключите уведомления в родительских чатах.** В тревожные моменты людям важно объединяться, а объединяемся мы, в том числе, через общую тревогу. Это влечёт за собой сильный «информационный шум» в чатах. Если вы сами едва на ногах держитесь от волнения, не стоит читать подряд двенадцать восклицаний «Какой ужас!» или замечания вроде «Надеюсь, они хоть шапки надели, на улице минус двадцать».

Не пытайтесь делать хорошую мину

Эвакуации рушат наши планы, действуют нам на нервы, ломают привычный уклад жизни. Хочется научиться жить во всём этом, как ни в чём не бывало, но жить в атмосфере постоянного ЧП невозможно, да и не нужно. Все эти неучебные-учебные тревоги должны прекратиться, и тогда жизнь пойдёт нормально. А сейчас — не переживайте из-за того, что вы не попали к врачу или на кружок. Лучше приведите в порядок себя и ребёнка: идите домой, выпейте чаю, позвольте себе спокойно пережить случившееся.

А вот желание не водить ребёнка в школу неделю-другую — это палка о двух концах. Этим вы как бы впускаете страх в свою жизнь, позволяете ему диктовать вам, что делать. Хорошая идея — остаться дома на один день, если ребёнок очень напуган или ему пришлось долго просидеть без еды и воды где-то «в месте временной дислокации». На следующий день делаем вдох, выдох, повторяем инструктаж — и отпускаем себя и ребёнка жить дальше.

Дайте ребёнку необходимую поддержку

Конечно, мы все волнуемся за детей. Напуганы? Сидят голодные? Плачут? А вдруг это будет психологическая травма на всю жизнь?

Психотерапевт Марина Травкова подчеркивает: травматизация начинается не там, где случаются разные внештатные ситуации, а там, где ребёнок не дождался поддержки. Когда учительница вдруг побледнела, сказала быстро и тихо выходить из класса по одному без вещей и телефонов, он испугался. Когда они толпились во дворе школы и кто-то сказал, что здание сейчас взорвётся, его охватила паника. Но всё это не так ужасно. Вы уже рядом с ним, уже обняли его, поцеловали, сказали, что всё хорошо, он всё сделал, как надо. И значит, прививку от травмы ребёнок уже получил.

А бывает и так, что дети, с их адаптивными способностями, волнуются гораздо меньше, чем родители. Фантазируют, шутят, проигрывают события как увлекательный спектакль — и это тоже хорошо. Значит, естественная защита сработала, теперь вам нужно только проговорить спокойно, что делать, если объявили тревогу, почему нельзя прятаться под парту и играть в супермена в пустой школе (такие случаи тоже возможны).

Важно: последите, пожалуйста, за тем, чтобы ваши разговоры с ребёнком о прошедших эвакуациях и о том, как себя вести в подобной ситуации, не были напитаны вашим страхом за него. Постарайтесь выбрать спокойный момент и ровный тон.

**Напоследок история из жизни, буквально притча, рассказанная Мариной Травковой:**

Однажды в Англии в одной из школ случился пожар. После этого в ней часто устраивали учебные тревоги. В одном из таких ночных учений участвовали мамы и дети из Англии, Германии, Польши, нескольких африканских государств, Казахстана и России. Тревога началась в двух корпусах: в одном были мамы, в другом — дети.

Самыми дисциплинированными оказались европейцы: они спали в пижамах и шерстяных носках, чтобы в случае чего сразу вскочить с постели и пойти организованной группой за провожатым. Самыми неорганизованными оказались представители африканских государств: они вообще не привыкли к таким практикам. Мамы из России и Казахстана сумели за отведённые пять минут собраться, взять с собой всё необходимое, метнуться в детские корпуса и вывести оттуда своих детей.