



*Спецвипуск*  
*Інформаційного*  
*вісника*

*Червень 2022*



# Правила безпеки під час війни

## Інформація для підлітків



- Не віддавай свої документи незнайомим людям за жодних обставин.
- Довіряй тільки близьким знайомим (*батьки, родичі, друзі, сусіди, вчителі*).
- Завжди шукай компанію, не переміщуйся на одинці, а найкраще – завжди знаходься у супроводі знайомих дорослих.
- Не погоджуйся на пропозиції незнайомих людей.
- Не ігноруй звуки сирен, сигналів про повітряну чи іншу тривогу.
- Не погоджуйся на розлучення з близькими, не довіряй тим, хто говорить, що є безпечне місце для дитини, але дорослим там знаходитися неможна.

**Намагайся зберігати спокій.  
Так ти зможеш ясно мислити,  
а також підтримати своїх  
близьких!**

### **ЗВЕРНИ УВАГУ!**

У разі порушення твоїх прав звертайся за допомогою лише до офіційних органів (за телефоном 102 або 116111), людей, які мають знаки розрізнення (форма, бейджі, спецжилети) посадових осіб державних органів влади: поліцейських, рятувальників, медиків, працівників соціальної сфери, представників спеціалізованих громадських організацій.



# Правила поведінки на час небезпеки та сигналів тривоги



- 1. Не наражай себе на небезпеку свідомо:** не виходь на вулицю в період дії комендантської години чи під час повітряної тривоги. Намагайся зберігати спокій у разі оголошення тривоги чи початку бойових дій, швидко реагуй на вказівки дорослих та прямуй до визначеного місця укриття.
- 2. Ховайся в пристосовані для укриття місця:** у разі авіа ударів чи іншої атаки з боку ворога, дитина ризикує опинитися під завалами, якщо вона ховається в непризначеному для укриття місці. У таких підвалах ризику загинути значно вищі. Обговори з дорослими місця безпечного схову та шляхи прямування до них.
- 3. Дослухайся до настанов,** порад та застережень батьків, дорослих, з якими перебуваєш в одному приміщенні, укритті.
- 4. Дотримуйся правил двох стін!** У разі «прильоту» перша стіна бере на себе удар, а друга стіна може захистити від осколків та сторонніх уражаючих предметів.
- 5. Тримайся подалі від вікон!** Коли на вулиці відбуваються вуличні бої або ж існує ризик обстрілу, знаходження біля вікон в разі збільшує ризику отримання ушкоджень. Можна отримати осколкове поранення або бути травмованим, якщо скло виб'є ударною хвилею.
- 6. Постійно стеж за рівнем заряду мобільного телефону та інших гаджетів.** Телефон, планшет, ноутбук, павербанк, ліхтарик тощо мають бути завжди зарядженими.
- 7. Якщо ти бачиш озброєних людей, військову техніку, масові заворушення ПОКИНЬ це місце та негайно повідом дорослих.**
- 8. Якщо ти, перебуваючи на вулиці, виявив/ла іграшки, мобільний телефон та інші речі чи предмети, які тобі не належать, пам'ятай: КАТЕГОРИЧНО ЗАБОРОНЯЄТЬСЯ** їх піднімати чи переносити, тому що це можуть бути замасковані вибухонебезпечні пристрої. **ОБОВ'ЯЗКОВО** повідом дорослих про свою знахідку!



# Намагайся тримати емоції під контролем та зберігати спокій



- 1. Дбай про медіаграмотність в умовах війни.** Будь уважним (-ою) до того, яку інформацію ти отримуєш. Пам'ятай, що триває війна, зброєю якої, серед іншого є фейки, отожд, довіряй лише офіційним джерелам інформації.
- 2. Не передавай далі інформацію, якій немає офіційних підтверджень,** а також, у разі отримання якоїсь інформації від знайомих, проси посилення на її джерело.
- 3. Дотримуйся режиму дня,** за яким ти жив/жила до війни, якщо це хоча б частково можливо. Це надасть почуття хоч якоїсь стабільності та допоможе тримати себе в нормі.
- 4. Обговорюй те, що відбувається, з батьками або іншими значимими для тебе людьми.** Такі обговорення є дуже корисними для емоційної стабілізації та зміцнення єдності з родиною. Запитуй у близьких, як вони почуваються та що думають, розповідай їм про свої думки та почуття.
- 5. Підтримуй спілкування з друзями.** Спілкування є базовою потребою кожної людини. Щоб не почати ізолюватися, ми потребуємо постійного спілкування та емоційної залученості. З друзями обирайте різні теми для обговорень, не фокусуєтесь лише на психотравмувальних подіях.
- 6. Долучайтеся до допомоги іншим, але переконайся, що це безпечно.** Краще волонтерувати разом з батьками або іншими значимими дорослими. Волонтерство дає насагу та внутрішні сили, недарма філософ Платон колись казав: «Піклуючись про щастя інших, знаходимо своє власне».
- 7. Не забувай про почуття гумору!** Намагайся посміхатися та продовжуй жартувати, адже це сприяє поліпшенню настрою та розвитку надії на краще. Гумор дозволяє знайти вихід з різних ситуацій та не зациклюватися на негативі.
- 8. Звернись за консультацією до психолога, якщо довгий час чуваєшься психологічно недобре** (наприклад, тобі сумно, постійно хочеться плакати, не хочеться ні з ким спілкуватися тощо). Фахівець підкаже, як справлятися зі своїми емоціями, як навчитися релаксації, як контролювати негативні думки та спогади тощо.