

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

- Не віддавай свої документи незнайомим людям за жодних обставин.
- Довіряй тільки близьким знайомим (батьки, родичі, друзі, сусіди, вчителі).
- Завжди шукай компанію, не переміщуйся наодинці, а найкраще – завжди знаходиться у супроводі знайомих дорослих.
- Не погоджуйся на пропозиції незнайомих людей.
- Не ігноруй звуки сирени, сигнали 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 не можна.

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 116 11**), 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 авіаударів чи іншої атаки з боку ворога, дитина ризикує опинитися під завалами, якщо вона ховається в непризначеному для укриття місці. У таких підвалах ризики 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 правила двох стін!** У разі «прильоту» перша стіна бере на себе удар, а друга стіна може захистити від осколків та сторонніх уражаючих предметів.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ НА ЧАС НЕБЕЗПЕКИ ТА СИГНАЛІВ ТРИВОГИ

5. **Тримайся подалі від вікон!** Коли на вулиці відбуваються вуличні бої або ж існує ризик обстрілу, знаходження біля вікон в разі збільшує ризики отримання ушкоджень. Можна отримати осколкове поранення або бути травмованою/им, 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 інформаційна війна, зброєю якої, серед іншого є фейки, отож, довіряй лише офіційним джерелам інформації.
2. **Не передавай далі інформацію, якій немає офіційних підтверджень,** а також, у разі отримання якоїсь інформації від знайомих, проси посилання 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 та/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.

НАМАГАЙСЯ ТРИМАТИ ЕМОЦІЇ ПІД КОНТРОЛЕМ ТА ЗБЕРІГАТИ СПОКІЙ

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 фокусуючись лише на психотравмувальних подіях.
6. **Долучайся до допомоги іншим, але переконайся, що це безпечно.** Краще волонтерувати разом з батьками або іншими значимими дорослими. Волонтерування дає наснагу та внутрішні сили, не дарма філософ Платон колись сказав: «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 відчуваєшся 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.