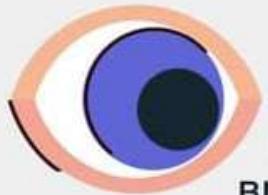


ЯК МЕНІ УБЕЗПЕЧИТИ СЕБЕ ПІД ЧАС ВІЙНИ

ПОРАДИ ДЛЯ
МОЛОДІ

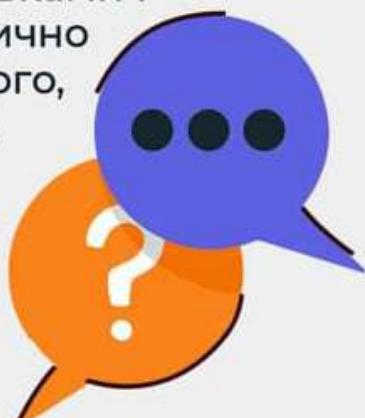




ПОГЛЯНЬ НА СВІТ «ПО-ДОРОСЛОМУ»: те, що може відбуватися на вулицях і довкола тебе – це не гра. Тобі випало зростати саме тоді, коли наша країна переживає важкі випробування. Насправді війна, конфлікти, переселення, бомбування та теракти – це **дуже небезпечно**. До подібних ситуацій нас не готували, і ми часто не знаємо, як діяти.

Щоб допомогти тобі, ми даємо ці прості поради.

Прочитай дуже уважно та обговори їх з батьками і друзями. Спробуй потренуватися, як практично виконати ту чи іншу пораду. Зроби це для того, щоб у реальному житті, якщо доведеться, робити все спокійно і правильно. Так ти збережеш своє життя і себе для довгого та цікавого майбутнього.



Правила твоєї повсякденної безпеки є простими, їх зовсім неважко запам'ятати.

Пам'ятай: всі негаразди тимчасові. Вони минуться, і твоє життя стане безпечним та успішним!



ЯКЩО У КОРИДОРІ ТАК БАГАТО ДИМУ Й ВОГНЮ, що пройти неможливо, то дій наступним чином:

- Повернися до квартири;
- Зачини двері та затули щілину під ними будь-якою тканиною (рушники, скатертини – підійде будь-що). Спробуй **добре змочити** двері та тканину водою;
- **Вийди на балкон чи лоджію.** Важливо, щоб ти зачинив/зачинила за собою двері;
- Швидко зателефонуй за номером **101** і чітко скажи: «Пожежа за такою адресою (...).»;
- **Приверни до себе увагу** перехожих на вулиці. Не соромся голосно кликати на допомогу та кричати: «Допоможіть! Пожежа!».

ЩОСЬ ЗАГОРІЛОСЯ У ТВОЄМУ ПОМЕШКАННІ!

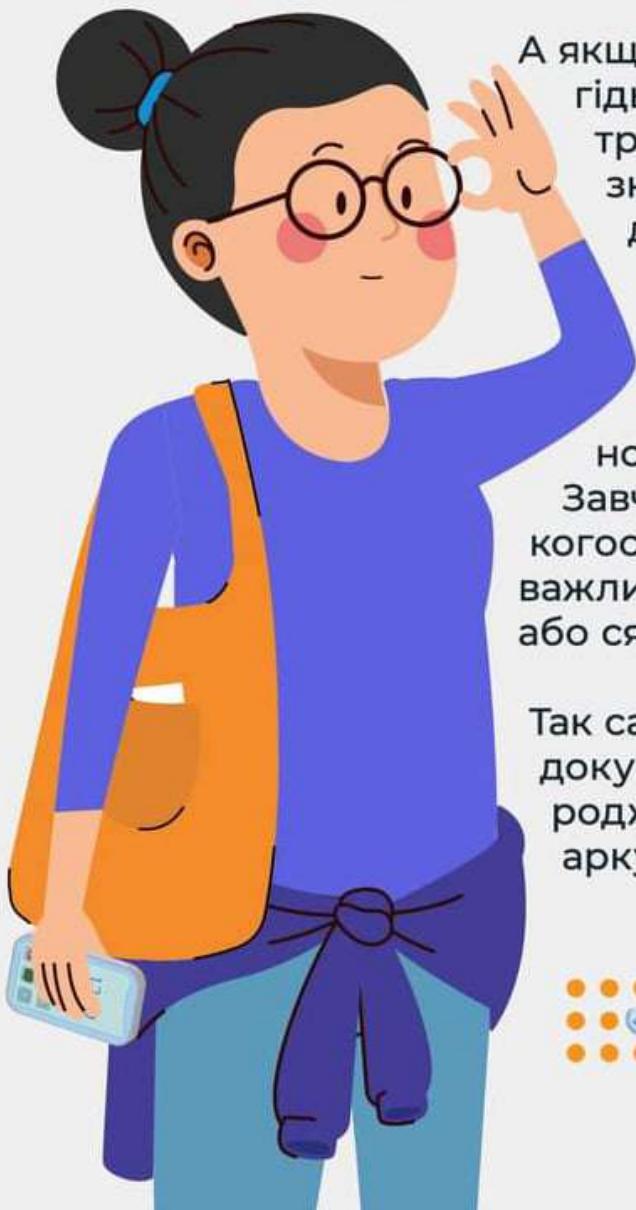
- Якщо спалахнули штори, постіль, телевізор, меблі чи інші великі предмети – навіть **не намагайся гасити їх!**
- Якщо є можливість, бери свій мобільний телефон та якнайшвидше **вибігай з приміщення!**
- Якщо ти живеш у багатоквартирному будинку – в жодному разі **не користуйся ліфтом!** Натомість дзвони та щосили грюкай в усі сусідські двері, повз які пробігаєш.

Не соромся голосно кричати: «Пожежа!»



ПІДГОТУЙСЯ ДО НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ

Запитай у батьків **“Що я маю робити, якщо станеться щось надзвичайне?”** Наприклад, кому ти маєш телефонувати, якщо раптом залишишся сам/сама, а телефони твоїх батьків не відповідатимуть?



А якщо зникне мобільний зв'язок – заздалегідь треба домовитися, де ви маєте зустрітися чи до кого з ваших рідних чи знайомих ти маєш звернутися, якщо не дочекаєшся батьків на умовному місці.

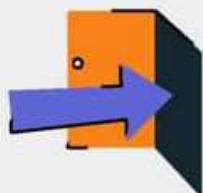
Привчи себе тримати телефон, так би мовити, «при собі» – там, де він буде з тобою завжди: в кишені джинсів чи спідниці, в чохлі на поясі тощо.

Завчи напам'ять 1-2 номери телефонів когось із родичів чи близьких друзів. Це важливо, якщо твій телефон загубиться або сяде батарея.

Так само можна носити при собі копії своїх документів: паспорту чи свідоцтва про народження. Поклади їх поряд із телефоном: аркуш паперу не займе багато місця.



ЯКЩО ТИ ВДОМА САМ / САМА І РАПТОМ ПОРЯД ВИБУХ ЧИ ПОЖЕЖА



Якщо диму мало – швидко вибігай надвір!

Просуваючись у напрямку виходу, не торкайся дротів чи пошкоджених (обвалених) стін і вікон.

Якщо ти йдеш у темряві, постарайся не світити сірниками чи запальничкою. Краще вийти на вулицю навпомацки, аніж спричинити вибух газу, що може витікати з пошкодженої труби.

Якщо коридор частково переповнений димом – **нахиляйся як найнижче до підлоги:** внизу завжди є прошарок чистого повітря.



Вибігши на вулицю, **йди в укриття та одразу зателефонуй за номером служби надзвичайних ситуацій 101**, щоб повідомити про пожежу. Чітко вкажи свою адресу.

ОБОВ'ЯЗКОВО ЗАТЕЛЕФОНУЙ БАТЬКАМ



КОЛИ ТИ НА ВУЛИЦІ, НЕ ПІДБИРАЙ З ЗЕМЛІ НЕЗНАЙОМІ ПРЕДМЕТИ

Там, окрім стріляних гільз, можуть лежати, наприклад, запальники до гранат, малі протипіхотні міни чи інші вибухонебезпечні речі. Ти не завжди будеш знати, наскільки безпечним є цей незнайомий тобі предмет.

Тож ліпше не ризикувати.



Матеріали карток зроблені на основі брошури
"Молодим людям для власного захисту" Редакція IV.



Кризова психологічна допомога дітям

Що допомагає дитині?

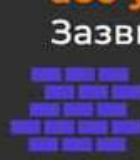
- Щоденна рутина
- Відволікання уваги, можливість бути активними
- Піклування та турбота батьків
- Доступ до ресурсів (школа, ігри, їжа...)
- Підтримка стосунків з однолітками
- Найважливіше – відповіді на запитання



ЯКЩО ТИ ВДОМА САМ/САМА, А НА ВУЛИЦІ ПОЧАЛИ СТРІЛЯТИ



Обов'язково слідкуй за оголошенням **повітряної тривоги** у твоєму місті. Якщо чуєш звуки сирен або приходить сповіщення на телефон – негайно **йди у бомбосховище або у коридор спільногого користування.**



Зазвичай, коридори достатньо захищені декількома стінами від вулиці. У разі потрапляння осколків у вікна, стіни зможуть захистити.

Якщо повітряної тривоги не було, але ти чуєш перестрілку зі стрілецької зброї на вулиці.

В жодному разі **не наближайся до вікон!** – тобі треба **переповзти в глибину квартири:** наприклад до ванної кімнати чи у будь-який інший найвіддаленіший куток квартири. Дочекайся там закінчення перестрілки.

Обов'язково зателефонуй батькам!



Підтримкою я називаю:

- я тебе чую
- я тебе розумію
- я тебе приймаю
- мені важливо те, що ти говориш
- я визнаю твої почуття
- я визнаю твою складну ситуацію
- і я готовий бути в ній з тобою

2/9

**Розумію, що зараз важко всім!
Але постарайтесь не
заперечувати почуття:**

✗ Все не так погано! І взагалі ти
в безпеці, не вигадуй! Радій



3/9

Замість цього допоможіть людині прожити почуття.

Проявляйте співчуття.

Віддзеркальте

і розділяйте почуття. Дайте людині право на її почуття та емоції. Покажіть, що чуєте її.

- Мені дуже шкода, що це сталося.
- Я повністю розділяю твої емоції.
- Я дуже співчуваю.
- Я розумію твій біль.



4/9

Не час зараз для філософії

Проявляйте емпатію! Ви все правильно кажете, але зараз час для емпатії. Почути їхній біль, визнати дійсність, відкритись моменту тут і зараз. Допомогти пережити це все і відпустити.

- ✗ Все відбувається не просто так.
- ✗ Навчись ставитись до всього спокійно, шукай більший сенс.
- ✗ Просто випромінюй світло й любов.



5/9

Виводіть у світло й любов:

- визнавайте людину та її ситуацію!
- будьте уважними
- слухайте!
- повторюйте й переказуйте!
- співчувайте!



6/9

Багато хто зараз використовує «заклик до сили»:

- ✗ тимайся!
- ✗ зберись!

Так, у теперішній ситуації це здається найлогічнішим, але сама фраза «тимайся» – нібіто про те, що ви відмовляєтесь брати в цьому участь, типу «вирішуй сам, будь сильним»



7/9

Замість цього спробуйте:

- як я можу тебе підтримати?
- що я можу для тебе зробити?
- скажи, якщо я чимось можу тобі допомогти

Не підсилюйте проблему:

- ти взагалі розумієш, які це все матиме наслідки?
- який жахливий жах!
- а знаєш, що ще може бути...



8/9

Цікавтесь самопочуттям людини

Всім зараз нелегко, але постарайтесь не сіяти паніку. Постарайтесь бути підтримкою і не катастрофізувати.

- як ти почуваєшся?
- як справляєшся?



9/9

I далі по колу:

уважно слухаємо, співчуваємо,
нє заперечуємо ні ситуацію,
ні переживання людини,
повторюємо і переказуємо,
показуємо, що ми поруч! ❤

Авторка: Алла Клименко





Як підтримувати, щоб не нашкодити

Зараз важко всім!
І кожному з нас, де б ми не були,
потрібна підтримка.

Авторка: Алла Клименко



техніки роботи з гнівом

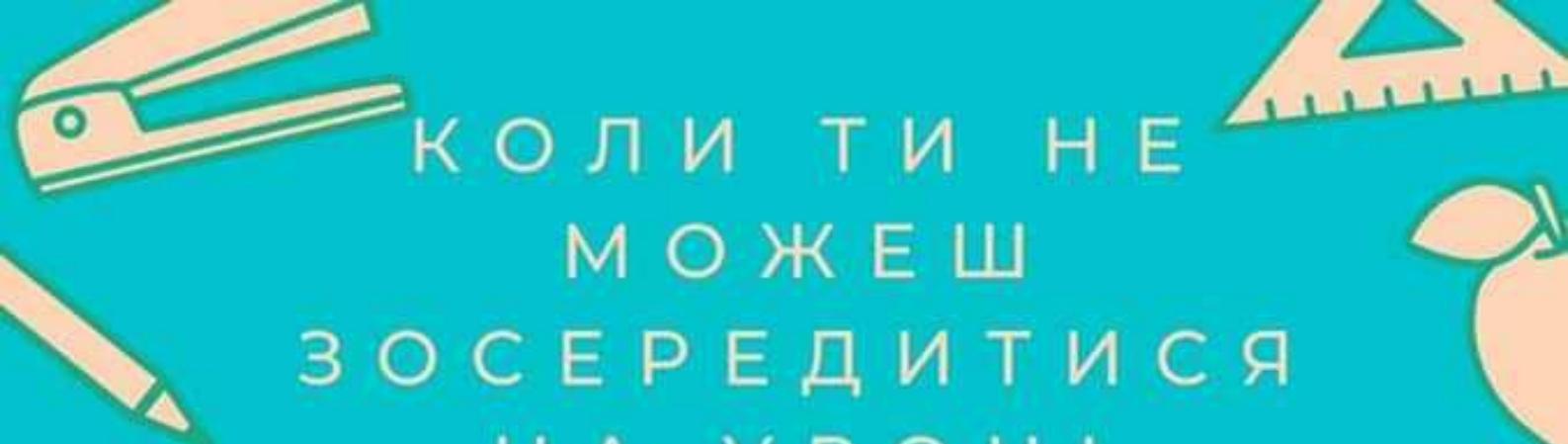
"НАМАЛЮЙ СВОЮ ЗЛІСТЬ"
 ДАЙТЕ ДИТИНІ ЛИСТОЧОК
 І ВОСКОВІ ОЛІВЦІ ТА
 ЗАПРОПОНУЙТЕ
 НАМАЛЮВАТИ СВОЮ
 ЗЛІСТЬ. ВОНА МОЖЕ БУТИ
 У ВИГЛЯДІ МОНСТРИКІВ
 ЧИ ТВАРИНИ. ПОТІМ
 МОЖНА МАЛЮНОК
 ПОРВАТИ І ВИКИНУТИ

ТЕХНІКА "СКЛЯНКА ЗЛОСТІ"
 ВІЗЬМИ СКЛЯНКУ З ЯКОЇ
 ВИ НЕ П'ЄТЕ І ПОКРИЧІТЬ В
 НЕІ. КОЛИ ВАМ СТАНЕ
 ЛЕГШЕ ВИПУСТИТЬ СВІЙ
 ГНІВ ЗІ СКЛЯНКИ НА
 ВУЛИЦЮ. ПІСЛЯ ЦЬОГО
 МОЖЕТЕ
 ВИКОРИСТОВУВАТИ
 СКЛЯНКУ КОЛИ ВАС БУДЕ
 ПЕРЕПОВНЮВАТИ ГНІВ.

ТЕХНІКА "САЛЮТ"
 ПОРВИ ЛИСТОЧОК НА
 МАЛЕНЬКІ ШМАТОЧКИ І В
 ЦЕЙ ЧАС ДУМАЙ ПРО ТЕ, що
 ТЕБЕ РОЗГНІВАЛО. ПОТІМ
 ПОЖМАКАЙ ШМАТОЧКИ І
 ЗМИЙ ЇХ В УНІТАЗ,
 ВІДПУСКАЮЧИ СВІЙ ГНІВ

ТЕХНІКА "ТЕРМОМЕТР"
 НАМАЛЮЙТЕ ТЕРМОМЕТР, НА НИЖНІЙ
 ПОДІЛЦІ МОРСЬКУ ЗІРКУ, А НА
 НАЙВИЩІЙ ТОРНАДО. НЕХАЙ ДИТИНА
 ЗРОБИТЬ ПОЗНАЧКУ, ЯКИЙ РІВЕНЬ
 ГНІВУ У НЕЇ, СПОКІЙНИЙ ЯК МОРСЬКА
 ЗІРОЧКА ЧИ РОЗГНІВАНИЙ ЯК
 ТОРНАДО. ПРОГОВОРІТЬЯК МОЖНА
 СТАТИ МОРСЬКОЮ ЗІРКОЮ





КОЛИ ТИ НЕ
МОЖЕШ
ЗОСЕРЕДИТИСЯ
НА УРОЦІ

ДИХАЙ.

СТИСКАЙ
М'ЯЧИК ЧИ
ІНШУ М'ЯКУ
ІГРАШКУ

ЗАПИШИ
СВОЇ ДУМКИ
ЧИ
ЗАПИТАННЯ
ДЛЯ
ВЧИТЕЛЯ І
ЗАПИТАЙ
ПІСЛЯ УРОКУ

ПОПРОСИ ТРИ
ХВИЛИНКИ У ВЧИТЕЛЯ,
ЩОБ ВІДІЙТИ І
ЗАСПОКОІТИСЯ, ПОПИЙ
ВОДИЧКИ

СЛУХАЮЧИ
ВЧИТЕЛЯ
НАМАЛЮЙ
ПЕРШЕ, ЩО
ПРИЙДЕ В
ГОЛОВУ

ПОДУМАЙ
ПРО 5 РЕЧЕЙ,
ЯКІ ТИ
БАЧИШ, 4,
ЯКІ
ВІДЧУВАЄШ,
3, ЯКІ ЧУЄШ,
2, ЯКІ
ВІДЧУВАЄШ
НА ЗАПАХ, 1,
ЯКУ
ВІДЧУВАЄШ
НА СМАК.