



Міністерство
внутрішніх справ
України



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 тощо).
- **Завжди шукай компанію, не переміщуйся наодинці**, 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 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 116 111), 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 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 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

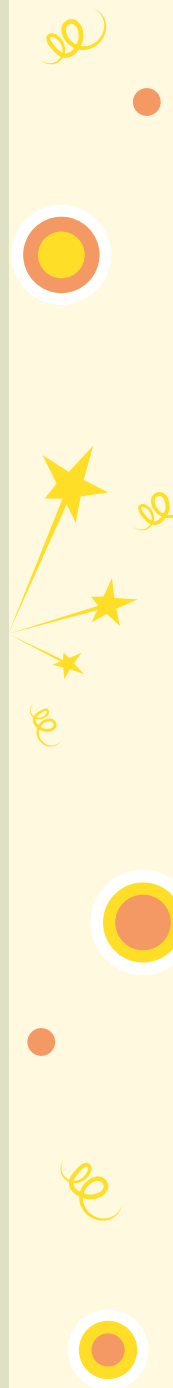
НЕБЕЗПЕКИ ТА СИГНАЛІВ ТРИВОГИ

- 5. Тримайся подалі від вікон!** Коли на вулиці відбуваються вуличні бої або ж існує ризик обстрілу, знаходження біля вікон в рази 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

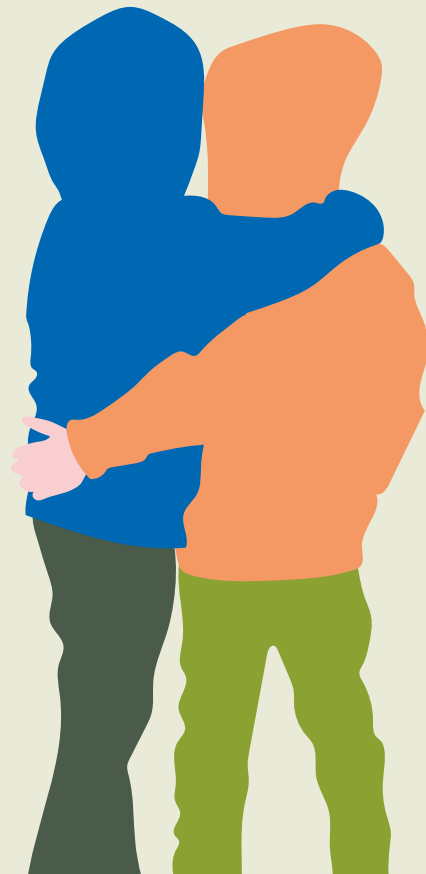
їх піднімати чи переносити, тому що це можуть бути замасковані вибухонебезпечні пристрої.

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

- 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.
- 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».
- 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.

- Звернись за консультацією до психолога, якщо довгий час відчуваєш 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.

