

**Навчально-методичний центр цивільного захисту
та безпеки життєдіяльності Луганської області**



**Рекомендації педагогам та батькам підлітків
щодо дій у надзвичайних ситуаціях воєнного характеру**

(порадник)



Порадник «Рекомендації педагогам та батькам підлітків щодо дій у надзвичайних ситуаціях воєнного характеру» створений для розповсюдження серед педагогів та батьків учнів закладів загальної середньої та професійно-технічної освіти з метою інформування про найбільш поширені надзвичайні ситуації воєнного характеру, до яких може потрапити підліток, та засоби запобігання їх небезпечним наслідкам.

Олешко Ф.П.,

в.о Начальника – заступник начальника (з навчально-виробничної роботи) Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Луганської області;

Нетребенко А.Ю.,

методист обласного методичного кабінету (безпеки життєдіяльності населення) Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Луганської області;

Єфімова О.В.,

методист кабінету навчального Навчально-методичного центру цивільного захисту та безпеки життєдіяльності Луганської області.

ЗМІСТ

	ВСТУП.....	4
1.	НАВЧАЙТЕ ПІДЛІТКІВ ПРАВИЛАМ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ.....	5
2.	ДІЇ У РАЗІ СИГНАЛУ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ.....	6
2.1.	Якщо повітряна тривога застала в закладі освіти.....	6
	➤ <i>Загальні поради батькам</i>	6
	➤ <i>Загальні поради педагогам</i>	7
	➤ <i>Загальні поради підліткам</i>	8
2.2.	Якщо повітряна тривога застала вдома.....	8
2.3.	Якщо повітряна тривога застала на вулиці.....	8
3.	ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ЗАХИСНИХ СПОРУДАХ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ.....	9
4.	ЯК ВРЯТУВАТИСЯ У РАЗІ ОБВАЛУ БУДІВЛІ.....	9
5.	ЯК ДІЯТИ, ОПИНІВШИСЬ ПОРУЧ З МІСЦЕМ ВИБУХУ.....	10
6.	ПОРАДИ З ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ПРОТИМІННОЇ БЕЗПЕКИ.....	11
7.	ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО ЗРОЗУМІЛИ, ЩО ВИЯВИЛИ БОЄПРИПАС?.....	11
8.	РОЗПОВСЮДЖЕНІ МІФИ ПРО МІННУ НЕБЕЗПЕКУ.....	12
9.	ЯК ДОРΟΣЛІ МОЖУТЬ ПРОТИДІЯТИ ЗАЛУЧЕННЮ ДІТЕЙ ДО ПРОТИПРАВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РОСІЙСЬКИМИ ВІЙСЬКОВИМИ ЧЕРЕЗ ІНТЕРНЕТ.....	13
10.	ЯК ПОМІТИТИ ПТСР У ДИТИНИ ТА ВЧАСНО НАДАТИ ДОПОМОГУ.....	14
	ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА.....	15

ВСТУП

Всім відомо, що підлітковий вік – це складний період у психологічному становленні людини. Підлітки - це вже не діти, але ще й не зовсім дорослі. Розуміючи, що відбувається, підлітки ще не мають життєвого досвіду, щоб самостійно впоратися зі своїми думками у тій дійсності, яка їх очікує.

Щоб підтримати підлітка під час війни, дорослим важливо у цей час:

- Говорити та слухати підлітків. Про все, що думають та відчувають.
- Давати правдиву інформацію про те, що відбувається в Україні, але робити акцент на позитивних новинах.
- Обговорювати ситуацію у родині, долучати підлітків до прийняття рішень, запитати, які обов'язки можуть взяти на себе. Вони мають розуміти свою причетність.
- Підкажіть їм, чим можна допомагати іншим. Долучайтеся до допомоги разом. Водночас поясніть, що пріоритетом має бути її безпека, бо саме безпеку дітей, підлітків, захищають і виборюють наші воїни.
- Не приховуйте від них свої емоції і дозволяйте їм проявляти свої. Поясніть, що боятися, переживати, плакати – це нормально. Однак завжди після емоційного вибуху стає легше і всі рішення треба приймати у спокійному стані.
- Знаходьте час повертатися до позитивних спогадів. Згадуйте позитивні історії. Мрійте та плануйте майбутнє разом, обговорюйте з підлітками, що ви зробите одразу, коли завершиться війна.
- Обіймайте один одного. Науковці стверджують, що вісім обіймів на день не дозволяють розвиватися стресу.
- Подивіться разом улюблені позитивні фільми та обговоріть із ними побачене. Пограйте разом в ігри: карти, шашки, шахи, нарди. Влаштуйте сімейний турнір.
- Порадуйте себе смаколикami (цукерки, солодощі, фрукти). Заваріть чаю, кави. Пийте воду. Обезводнений організм не може боротися зі стресом. Вода потрібніша за їжу.
- Спостерігайте за тим, щоб у дитини був гарний сон. Це надасть можливість відновити сили організму.
- Включіться в план «Що я зроблю після війни». Це допоможе вашому мозку працювати на ваш порятунок.
- Рятуйтеся гумором. Це надійний щит для мозку, щоб трохи знизити кортизол. Турбота про своїх дітей – це найважливіше, що забезпечить підлітку опору, емоційну безпеку, підтримку та захист.

1. НАВЧАЙТЕ ПІДЛІТКІВ ПРАВИЛАМ БЕЗПЕКИ ПІД ЧАС ВІЙНИ

Головними настановами підліткам під час війни мають бути наступні:

- 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.
- 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.
- Ховайся в пристосовані для укриття місця. Обговори з дорослими місця безпечного схову та шляхи прямування до них.
- Дослухайся до настанов, порад та застережень батьків, дорослих, з якими перебуваєш в одному приміщенні, укритті.
- Постійно стеж за рівнем заряду мобільного телефону та інших гаджетів. Телефон, планшет, ноутбук, павербанк, ліхтарик тощо мають бути завжди зарядженими.
- Якщо ти бачиш озброєних людей, військову техніку, масові заворушення **ПОКИНЬ** це місце та негайно повідом дорослих.
- 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!
- Дбай про медіаграмотність в умовах війни.
- Не передавай далі інформацію, якій немає офіційних підтверджень.
- Дотримуйся режиму дня, за яким ти жив/жила до війни, якщо це хоча б частково можливо.
- Обговорюй те, що відбувається, з батьками та/або іншими значимими для тебе людьми.
- Підтримуй спілкування з друзями.
- Долучайся до допомоги іншим, але переконайся, що це безпечно.
- Не забувай про почуття гумору! Намагайся посміхатися та продовжуй жартувати, адже це сприяє поліпшенню настрою та розвитку надії на краще.

- Звернись за консультацією до психолога, якщо довгий час почуваєшся психологічно недобре.
- **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.

2. ДІЇ У РАЗІ СИГНАЛУ ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

2.1. Якщо повітряна тривога застала в закладі освіти

➤ Загальні поради батькам

- Перед початком занять батькам слід поговорити з донькою або сином про евакуацію у школі: дізнатися про її ставлення до цього та можливі страхи. Педагоги також проведуть бесіди, але важливо, щоб цей процес був двостороннім, а настанови, які дитина отримує від батьків та вчителів, не суперечили одна одній.
- Поговоріть про особисту відповідальність під час евакуації. Поясніть, що вчителі обов'язково супроводжуватимуть клас чи групу, але дитині так само важливо дотримуватися правил та прямувати з усіма до укриття.
- Необхідно пояснити, що попри повітряну тривогу освітній процес триває, і не можна так просто залишати заклад освіти. Також варто нагадати дитині, що перебування поза межами укриття може загрожувати її життю та здоров'ю.
- Ознайомтеся з безпековими правилами закладу освіти до початку навчального року, уточніть нюанси, які вас хвилюють, з адміністрацією чи вчителями.
- Надайте адміністрації всю необхідну інформацію: свої контакти і контакти тих, хто може забирати дитину зі школи, деталі про стан здоров'я дитини.
- Подбайте про те, щоб дитина теж володіла важливою інформацією: знала ваші контакти, свою групу крові, чи має хронічні хвороби тощо.
- Якщо в дитини є особливі потреби, ви хвилюєтеся про її фізичний чи ментальний стан, окремо проговоріть це з адміністрацією. Уточніть про медикаменти чи інші засоби, узгодьте окремі канали комунікації з вами за потреби.
- Долучіться до загального каналу комунікації – розсилки/чату закладу освіти, щоб отримувати необхідні новини.
- Підтримуйте атмосферу взаємоповаги: не турбуйте вчителів без нагальної потреби, адже під час повітряної тривоги вони першочергово дбають про учнів.

- Пам'ятайте, що закінчення повітряної тривоги у закладі освіти синхронне з повідомленнями від держави, тож діти весь час мають перебувати в укритті.
- Поважайте правила закладу освіти, відповідно до яких може бути заборонено забирати дитину до завершення повітряної тривоги заради дотримання безпеки всіх учасників освітнього процесу.
- Пам'ятайте, під час повітряної тривоги педагог не має права відпустити дитину додому на прохання батьків.

➤ **Загальні поради педагогам**

- Під час евакуації та укриття в захисній споруді учасників освітнього процесу має супроводжувати відповідальна особа з числа працівників освітнього закладу.
- Відповідальна особа у разі надходження сигналу вмикає наявну систему оповіщення закладу освіти.
- Вчитель має миттєво сповістити учнів (словесно) про загрозу або виникнення надзвичайної ситуації та припинити навчальне заняття.
- Відповідальна особа разом із вчителями має скоординувати хід евакуації учнів від класу до захисної споруди (укриття).
- Класи або групи, в яких викладають вчителі, мають бути організовані для негайного пересування двома колонами та швидкого залишення кабінету. За можливості учні самоорганізуються для залишення кабінету та руху до захисної споруди. При обмеженому просторі для пересування учні залишають приміщення групами.
- Відповідальні за евакуацію особи повинні знаходитись у заздалегідь визначених місцях та допомогти в організації та регулюванні швидкого руху до захисної споруди.
- Медичний працівник повинен знаходитись у відведеному для нього місці для швидкого надання медичної допомоги.
- Відповідальні особи за евакуацію повинні знаходитися біля виходу із захисної споруди для здійснення контролю за порядком укриття учасників освітнього процесу та швидкого реагування у разі, якщо виявиться, що хтось відсутній.
- Учні, студенти або цілі класи, групи, що знаходяться на підвір'ї закладу, під час сигналу тривоги повинні рухатися під наглядом педагога або самостійно до захисної споруди.
- У середині захисної споруди відповідальні особи повинні забезпечити, щоб учні швидко та обережно зайняли свої місця. Після того як усі учні займуть свої місця відповідальний за клас чи групу повинен перевірити наявність усіх учнів.
- Під час перебування в захисній споруді вчителі та відповідальні особи повинні провести заходи, щоб заспокоїти всіх присутніх у ній.

➤ **Загальні поради підліткам**

- Зберігай спокій, не бігай, не панікуй - це може дезорганізувати інших
- Візьми необхідні речі й приготуйся за командою вчителя вийти з класу
- Пройди перекличку
- Рухайся з групою учнів до аварійного виходу
- Пройди повторну перекличку у безпечному місці і виконуй подальші вказівки вчителя

2.2. Якщо повітряна тривога застала вдома

Вдома при повітряній тривозі потрібно:

- Закрити вікна, вимкнути всі прилади та світло.
- Швидко одягнутися, взяти з собою тривожну валізу з необхідними речами.
- Разом з дорослими прямувати до укриття та уважно стежити за повідомленням місцевої влади, правоохоронців.
- Якщо поруч немає укриття, дотримуватися правила "двох стін".

Правило «двох стін»

Від небезпеки вас має відділяти щонайменше 2 стіни, оскільки одна, ймовірно, зруйнується від удару, а друга візьме на себе уламки стіни, віконного скла тощо. Тому ховатися безпечно у місці, яке розташоване за другою від фасаду опорною стіною. Зазвичай це тамбур, коридор або передпокій. Навіть якщо вам здається, що будинок нестійкий, підвалу нема, а в сховищі немає місця, лишайтесь біля опірних стін – вони витримають.

Правило «двох виходів»

Ви маєте чітко знати, що з укриття є щонайменше 2 виходи. Тому підвал чи гараж з одним виходом – це пастка. Єдиний вихід може завалити уламками будинку або під час пожежі він може бути заблокованим. Проте сучасні підземні паркінги та підвали у більшості будинків спроектовані безпечно.

2.3. Якщо повітряна тривога застала на вулиці

Якщо повітряна тривога застала надворі, потрібно:

- Зайти в найближче укриття чи хоча б до підвалу найближчого будинку, паркінгу чи підземного переходу.
- Важливо триматись на відстані від магазинів із скляними вітринами.

- Якщо укриття поблизу немає, але вже чути звуки вибухів, потрібно впасти на землю та накрити голову руками.
- Необхідно за можливості шукати заглиблення, яму, в якій можна сховатися.
- Також у громадському місці під час повітряної тривоги потрібно уважно слухати повідомлення адміністрації закладу і дотримуватися озвученої інструкції. Важливо прямувати до укриття чітко визначеним маршрутом.

3. ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ В ЗАХИСНИХ СПОРУДАХ ЦИВІЛЬНОГО ЗАХИСТУ

Під час перебування в укритті забороняється:

- ходити по приміщенню захисної споруди без потреби;
- без дозволу пересувати предмети, які знаходяться у захисній споруді;
- відкривати захисні двері захисної споруди;
- шуміти;
- палити, запалювати свічки та інші освітлювальні засоби з відкритим вогнем;
- використовувати предмети з різкими запахами.

Покидати захисну споруду можна лише після отримання звукового сигналу «Відбій повітряної тривоги» з дозволу відповідальної особи, або в разі аварійного стану, що створює загрозу життю і здоров'ю учасників освітнього процесу, та інших осіб в укритті (наприклад, якщо там сталася пожежа, підвищено концентрацію шкідливих газів, закінчується повітря тощо).

4. ЯК ВРЯТУВАТИСЯ У РАЗІ ОБВАЛУ БУДІВЛІ

Якщо ви можете вийти з будівлі

- якнайшвидше залиште будівлю – не користуйтеся ліфтом, спускайтеся лише сходами;
- візьміть свої документи, ключі, гроші – за умови, що це вас не затримає в приміщенні;
- повідомте інших людей, які перебувають у будівлі, про загрозу обвалу;
- не створюйте тисняви в дверях під час евакуації;
- на вулиці відійдіть на безпечну відстань від будівлі.

Якщо ви не можете залишити будівлю

- станьте в кутку приміщення або в отворах дверей, під балкою чи каркасом;
- тримайтеся подалі від вікон, не виходьте на балкон;
- за можливості перекрийте воду, газ, знеструмте приміщення.

Якщо обвал уже стався

Якщо вас чують:

- покличете на допомогу, за можливості зателефонуйте до екстреної служби та повідомте, де ви перебуваєте та що з вами сталося;
- спокійно чекайте, поки розберуть завал.

Якщо вас не чують:

- спробуйте вивільнити руки та ноги;
- роздивіться, якими предметами вас завалило. Якщо вони не важкі, спробуйте обережно розібрати завал самостійно. Якщо ж важкі – кличте на допомогу;
- якщо вас ніхто не чує протягом години, почніть розбирати завал, але дійте обережно;
- звільнившись, огляньте себе. За потреби надайте собі домедичну допомогу: зупиніть кровотечу, зафіксуйте зламану кінцівку.

5. ЯК ДІЯТИ, ОПИНІВШИСЬ ПОРУЧ З МІСЦЕМ ВИБУХУ

У випадку, якщо тривога і вибухи застали на вулиці, не шукай укриттів, не обертайся на звук, а падай на землю прямо там, де стоїш.

Одні кажуть – впавши, накривай голову руками. Інші радять притискати лікті до боків та закривати долонями вуха. У другому випадку руки захистять грудну клітку і вени-артерії на шії.

Після вибуху не можна різко вставати. Як кажуть медики, «потрібно відчути себе». Зрозуміти – пронесло або зачепило. Через шоківий стан біль може з'явитися не відразу. А якщо поранило, то кожен різкий рух – це зайва крововтрата. Треба повільно поворушити руками, ногами. Якщо є кров, зрозуміти звідки, і наскільки серйозне поранення. Якщо крові багато, слід лежачи перев'язати рану будь-яким підручним матеріалом і кликати на допомогу.

В очікуванні рятувальників не можна наближатися до місця вибуху. Категорично. Міг спрацювати не весь заряд. Коли приїхали силовики і обмотали все червоною стрічкою, триматися слід подалі, не підходити до оточення, бо є загроза повторного вибуху.

Якщо хтось кричить: «Тут бомба! Зараз рвоне!», - слід негайно ховатися в укриття. Підійдуть бетонна стіна і кам'яний паркан. В ідеалі – забігти за ріг будівлі. Якщо падати посеред дороги – то плазом, притулившись до бордюру. За бетонні укриття (особливо ліхтарні стовпи) потрібно ховатися, притискаючись до них спиною. Ударна хвиля перетворить частину бетону в дрібну крихту, яка посіче обличчя і може пошкодити очі.

Стіни та перекриття із пластику, дерева, гіпсокартону, скла, тонкого металу не врятують, а навпаки, розлетівшись вщент, можуть смертельно поранити.

За машинами треба ховатися з розумом. Осколки від вибуху (або кулі, якщо це обстріл) рикошетять від асфальту і летять паралельно землі. Вони зі свистом проходять під авто. Були випадки, коли люди отримували смертельні поранення. Тому армійські спеціалісти радять ховатися не просто за кузовом, а за колесом машини.

Після вибуху слід не тікати, а чекати на приїзд силовиків. Дати свідчення, згадати всі подробиці, детально описати кожен секунду перед вибухом. Будь-яка дрібниця може допомогти слідству.

А ще потрібно дивитися по сторонах. Кожен день. У транспорті, адміністративних будівлях, людних місцях. Побачили підозрілі сумки, пакети, ящики - телефонуйте в поліцію. Підозрілі люди, підозрілі розмови – запам'ятайте прикмети, місце, час і повідомте в поліцію.

6. ПОРАДИ З ДОТРИМАННЯ ПРАВИЛ ПРОТИМІННОЇ БЕЗПЕКИ

- Відмовтеся від походів до лісу чи інших зелених зон, як би не хотілося цього під час весняно-літнього відпочинку. Там може чатувати небезпека!
- Узбережжя водоймищ, особливо в регіонах, де проходили бойові дії, є потенційно небезпечними!
- Ворог може заміновувати звичні предмети побуту чи іграшки. Пам'ятайте просте і важливе правило: побачив підозрілу знахідку чи залишені речі – не підходь, не чіпай, телефонуй 101!

7. ЯК ДІЯТИ, ЯКЩО ЗРОЗУМІЛИ, ЩО ВИЯВИЛИ БОЄПРИПАС?

- Зупиніться. Не треба підходити, роздивлятися чи це дійсно боєприпас і в якому він стані.
- Заспокойтеся. У стані паніки або збентеження ви не можете діяти розсудливо. А для прийняття правильного рішення потрібна “холодна голова”.
- Роздивіться уважно навколо себе й упевніться, що поруч немає інших осколків, уламків або частин боєприпасу чи інших ВЗВ.
- Розверніться на 180 градусів і поверніться тим шляхом, яким прийшли.
- Відійдіть від небезпечного предмета на відстань не менше ніж 300 метрів.
- Зателефонуйте з безпечної відстані до Державної служби України з надзвичайних ситуацій (ДСНС) за номером «101» і повідомте про свою небезпечну знахідку
- Телефонувати поруч із боєприпасом у жодному разі не можна, бо він може вибухнути. Також не намагайтеся позначити територію поруч з боєприпасом, це теж небезпечно.
- Чому саме 300 метрів?

Саме на такій відстані менша вірогідність, що вас може зачепити уламками або осколками від боєприпасу.

300 метрів - це орієнтовно 8-10 хвилин пішки у спокійному темпі, або 400-450 кроків.

Дітям можна навести приклад, що ця відстань приблизно дорівнює розміру трьох шкільних футбольних полів.

8. РОЗПОВСЮДЖЕНІ МІФИ ПРО МІННУ НЕБЕЗПЕКУ

МІФ 1. *Якщо ви біжите дуже швидко або їдете машиною, ви можете уникнути вибухової хвилі.*

ПРАВДА: Ні, вибухова хвиля та осколки будуть швидше за вас. Швидкість вибухової хвилі перевищує швидкість звука (331 м/с). Начальна швидкість осколків при вибуху гранати Ф-1 – близько 700 м/с або 2500 км/год.

МІФ 2. *Якщо кинути камінь в боєприпаси, що його знешкодити, треба бути далеко від боєприпасу.*

ПРАВДА: Людина навряд чи буде в змозі кинути камінь достатньо далеко. Якщо ви бачите боєприпаси, то і він вас бачить.

МІФ 3. *Якщо ви опинились біля вибуху, перше, що потрібно зробити – надати домедичну допомогу постраждалим.*

ПРАВДА: Не можна бігти в зону вибуху, адже там можуть бути й інші боєприпаси. Відійдіть від небезпечного місця та викличте допомогу.

МІФ 4. *Якщо в полі, лісі або посадці була пожежа, там не залишилось вибухонебезпечних предметів. Випалення території убезпечить її від вибухових предметів. Від взаємодії з вогнем вони вибухнуть.*

ПРАВДА: Навіть після взаємодії з вогнем вибухові предмети можуть бути небезпечними, особливо ті, що розташовані в землі.

МІФ 5. *Існує певний тип мін: та таку міну можна наступити але вибух відбудеться тільки після того, як людина прибере ногу.*

ПРАВДА: Таке трапляється лише у фільмах. Міцна вибухає відразу як тільки ви на неї наступаете. Є тип мін, що спрацьовують із затримкою у 3-5 секунд, щоб у зону ураження увійшло більше супротивників.

МІФ 6. *Якщо на полі випасають худобу, то така територія не замінована.*

ПРАВДА: Така ознака не дає 100% гарантії відсутності знаків мінної небезпеки, перебувати на такому полі заборонено.

МІФ 7. *Якщо ваш товариш постраждав від вибуху на мінному полі, перше, що необхідно зробити – надати допомогу.*

ПРАВДА: НЕ можна заходити на небезпечну територію – там можуть бути ще міни. Необхідно повідомити про інцидент на номер 102 або 102, а потім викликати медиків за номером 103.

МІФ 8. *Через кілька років перебування в землі боєприпаси проіржавіє і не вибухне.*

ПРАВДА: Більшість мін та боєприпасів залишаються небезпечними протягом десятиліть. До того ж. існують пластикові міни, яким не страшні погодні умови.

МІФ 9. *Будь-яку міну можна виявити за допомогою металошукача.*

ПРАВДА: Існують «невидимі» для металошукача міни: без корпусні або з пластиковим корпусом. Крім того, під час пошуку мін можна зачепити розтяжку, що призведе до вибуху.

МІФ 10. *Боєприпас, що не вибухнув, - бракований і не несе загрози. Його можна самотійно пересувати.*

ПРАВДА: Будь-які боєприпаси не можна пересувати та чіпати. Відомі випадки, коли вони вибухали під час перенесення або на місці, куди були переміщені.

МІФ 11. *Невеликі вибухові пристрої менш безпечні ніж великі.*

ПРАВДА: Діапазон дії такого вибухового пристрою невеликий, але достатній, щоб завдавати важких каліцтв і навіть убити того, хто знаходиться поруч. Чим менший вибуховий пристрій, тим менше запобіжників для приведення в дію, а це більш небезпечно.

9. ЯК ДОРΟΣЛІ МОЖУТЬ ПРОТИДІЯТИ ЗАЛУЧЕННЮ ДІТЕЙ ДО ПРОТИПРАВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ РОСІЙСЬКИМИ ВІЙСЬКОВИМИ ЧЕРЕЗ ІНТЕРНЕТ

Через спілкування з дітьми в цифровому середовищі російські військові намагаються залучати наших дітей до протиправної діяльності. Найчастіше таке відбувається через грошову мотивацію або залякування, а також необізнаність дітей про правила захисту себе в Інтернеті.

Дитина погоджується на виконання протиправного завдання, бо може вірити, що їй чи йому нічого не загрожує, оскільки він чи вона є дитиною. І це є оманливою думкою. Існує низка злочинів, коли діти так само несуть адміністративну чи кримінальну відповідальність за власні дії.

Як запобігти потраплянню дітей у таку пастку?

Важливо говорити з дітьми про їхній стан під час війни, переживання та побоювання, які в них є зараз. Наприклад, втрата особистих соціальних зв'язків може спонукати дитину шукати нових друзів в Інтернеті, а втрата роботи батьками - способів заробітку.

Слід обговорювати правила онлайн-безпеки, які є універсальними на всі часи.

Варто спільно налаштувати приватність акаунтів дитини.

Вчіть дитину використовувати навички критичного мислення та дискутувати, обговорюйте, як вона б вчинила в тій чи іншій ситуації, чому саме таким чином, а як можна по іншому підійти до розв'язання проблемної ситуації. За таким алгоритмом ви можете обговорити з дитиною ситуації, коли їй пишуть незнайомі користувачі та просять виконати якесь завдання.

Батькам важливо бути прикладом відповідального користування Інтернетом: мати спільні години відпочинку від девайсів та онлайн-середовища, вдома започаткувати прийоми їжі без телефонів, відновлювати спільні традиції, які були до війни.

10. ЯК ПОМІТИТИ ПОСТТРАВМАТИЧНИЙ СТРЕСОВИЙ РОЗЛАД У ДИТИНИ ТА ВЧАСНО НАДАТИ ДОПОМОГУ

Психологи пояснюють, що постійний страх, втрата інтересу до зазвичай цікавої діяльності, емоційні потрясіння, труднощі з концентрацією уваги - це нормальна людська реакція на травму. Дитина, яка переживає це після травматичної події, не обов'язково страждає на посттравматичні стресові розлади.

Посттравматичний стресовий розлад (ПТСР) - це стан психічного здоров'я, що піддається лікуванню, який може виникнути після того, як людина пережила або стала свідком травматичних подій. Наприклад, це могли б бути такі епізоди, як терористичний акт, бойові дії, сексуальне чи фізичне насильство, травми, при яких була загроза життю тощо.

Дорослим слід спостерігати за такими ознаками:

- симптоми вторгнення (дитину турбують небажані спогади, думки, сни);
- уникнення та відмова (дитину явно щось турбує, та вона відмовляється говорити про це, уникає контакту);
- порушення (гнів, проблеми зі сном);
- зміни в успішності у школі;
- оніміння/плоскість у вираженні емоцій.

Також дитину можуть турбувати фізичні симптоми, наприклад, частий головний біль або біль у животі та проблеми з травленням.

Якщо ви побачили подібні ознаки, у жодному разі не можна:

- висміювати реакцію дитини або критикувати її за це;
- знецінювати почуття та переживання дитини;
- постійно повертатися до травмуючих подій у розмовах;
- обіцяти те, що ви не зможете виконати або що залежить не від вас;
- ігнорувати прохання та потреби дитини.

ПТСР діагностується лише в тому випадку, якщо симптоми зберігаються понад 1 місяць та негативно впливають на життя дитини.

Пам'ятайте, що самодіагностика може бути небезпечною і призвести до неадекватного або неналежного догляду. Тому якщо ви спостерігаєте деякі з цих симптомів або один, який повторюється постійно, проконсультуйтеся у

лікаря-психіатра або психотерапевта. Адже ігнорування ПТСР може призвести до серйозних наслідків у подальшому житті.

ВИКОРИСТАНІ ДЖЕРЕЛА:

1. Абетка безпеки / Сайт Державної служби України з надзвичайних ситуацій <https://dsns.gov.ua/uk/abetka-bezpeki/diyi-naselennya-v-umovax-nadzvicainix-situacii-vojenного-xarakteru>
2. Рекомендації МОН щодо уникнення враження мінами і вибухонебезпечними предметами та поведінки у надзвичайній ситуації / Сайт Міністерства освіти і науки України <https://mon.gov.ua/ua>
3. Як говорити з дітьми про війну: поради від експертів Юнісеф <https://mon.gov.ua/ua/news/yak-govoriti-z-ditmi-pro-vijnu-poradi-vid-ekspertiv-yunisef>
4. Обережно, міни! Як розпізнати та що робити / Сайт Громадської спілки «Харківський кластер інформаційних технологій» <https://it-kharkiv.com/oberezhno-miny-yak-rozpiznaty-ta-shho-robyty/>
5. Курс «Як підтримати дитину під час війни» <https://courses.zrozumilo.in.ua/courses/course-v1:eef+EEF-024+May2022/about>
6. ЮНІСЕФ Україна. Підтримка батьків та дітей під час війни https://www.unicef.org/ukraine/parents-children-support-during-military-actions?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiAgK2qBhCHARIsAGACuzkvWTRmxElCOiUMMt9gaOuJLlzK-SYtqdbBVC2FatIzFwuXMeWnEMkaAmwuEALw_wcB
7. ЮНІСЕФ Україна. Правила безпеки під час війни: інформація для підлітків <https://www.unicef.org/ukraine/documents/teenagers-safety-war-rules>