

Нині діти потребують особливої турботи та уваги. Через невеликий життєвий досвід і особливості дитячої психіки їм загрожує більше небезпек – фізичних та психоемоційних – ніж дорослим. Водночас існують інструменти, які дозволяють мінімізувати ризики та вберегти фізичне та психічне здоров'я дитини.

Дізнайтеся важливі правила безпеки дітей під час війни.

ЕВАКУАЦІЯ: ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ДИТИНИ



1. Заспокойтеся самі. Чим молодші діти, тим сильніше їхній психоемоційний стан залежить від стану батьків. Тому спочатку знайдіть точку рівноваги для себе.

Доступний практично всім спосіб – дихальні вправи.

Психологиня Світлана Ройз радить зробити дихальні вправи, обійняти самого себе, легенько простукати все тіло долонями, обов'язково потягнутися.

У конспекті онлайн-лекції фахівчині ви знайдете 46 робочих інструментів подолання стресу для дорослих та дітей (<https://nus.org.ua/articles/dolayemo-paniku-46-vprav-i-porad-yak-stabilizuvatysya-pid-chas-vijny/>).

Лише після того, як стабілізуєтеся самі, починайте говорити з дитиною: спокійно та не надто голосно.

2. Скажіть слова підтримки:

«Ми в порядку. Ми будемо робити все, що в наших силах»,

«Я доросла, я знаю, що робити», «Я з тобою».

За необхідності повторюйте їх декілька разів!

3. Домовтеся про правила поведінки, зокрема:

- у небезпечній ситуації дитина повинна виконувати ваші розпорядження миттєво і без суперечок;
- ваші прохання повинні бути лаконічними та зрозумілими;

- якщо є можливість, завчасно порепетируйте в ігровій формі головні команди: «Стій», «Не торкайся цього», «Викинь це», «Іди до мене»;
- потренуйтеся разом із дитиною виконувати ці команди на швидкість.

4. Іграшку-супергероя – з собою!

Попросіть дитину вибрати маленьку іграшку або талісман, який вона зможе покласти в кишеню. Це може бути навіть мушля з відпустки на морі або камінчик з рідного двора.

Скажіть, що у хвилини, коли буде страшно чи самотньо, дитина може брати цю іграшку в руки, розмовляти з нею, розповідати їй про свої почуття.



5. Прикріпіть до верхнього одягу дитини бейдж з повною інформацією про неї, а саме: ім'я, прізвище, вік, контактні дані батьків, особливі медичні потреби дитини (якщо такі є), вкажіть групу крові.

Окрім бейджа на одязі, покладіть дитині у кишеню записку та/або напишіть цю інформацію на її руці стійким маркером або ж наклейте цупкий скотч на одяг.

Це варто зробити навіть з дітьми 7–10 років, які у звичайному житті пам'ятають персональні дані. У стані стресу забувати прості речі можуть навіть дорослі, а діти й поготів.

6. Сфотографуйте дитину перед тим, як вийти з дому.

Якщо дитина загубиться, у вас буде найбільш точна фотографія, за якою люди зможуть швидше впізнати вашу дитину.

Окрім цього, добре запам'ятайте (краще – запишіть), як саме одягнена дитина під час евакуації.

7. Перебувайте у фізичному контакті з дитиною:

- тримайте дитину за руку або на руках, везіть у візку;
- підтримуйте безпосередній контакт весь час, аж доки поруч не з'явиться інший дорослий, якому ви можете довіряти;
- передавайте дитину сторонній людині тільки у крайньому випадку, або якщо це військові або представники рятувальних служб;
- пам'ятайте, що існує небезпека викрадення дитини під час евакуації.

8. Домовтеся про місце, де ви зустрінетеся, якщо загубитесь (якщо дозволяє вік дитини).

9. Якщо дитина загубилася!

У Міністерстві закордонних справ розробили пам'ятку (https://t.me/Ukraine_MFA/1224) з порадами, як діяти батькам:

- не панікуйте, зберіться з думками, щоб діяти чітко;
- згадайте, де востаннє бачили дитину;
- якщо в дитини є телефон – зателефонуйте;
- домовтесь зі знайомими чи родичами на рахунок залишатися на місці на випадок, якщо дитина повернеться;
- попитайте людей навколо, чи бачили вони дитину, назвіть основні прикмети, за наявності – покажіть фото дитини, опишіть, у чому вона одягнена;
- за можливості, дайте оголошення через гучномовець;
- повідомте найближче відділення поліції або зателефонуйте **102**;
- у випадку, якщо дитина загубилася за кордоном, **гаряча лінія: 116 000.**

10. Важливий чат-бот: «Дитина не сама» (https://t.me/dytyna_ne_sama_bot).

У меню чат-боту можна обрати одну з шести ситуацій, у якій вам потрібна допомога, та отримати детальні інструкції.

Зокрема, чат-бот містить покроковий план дій у разі, якщо ваша дитина загубилася або ви знайшли чужу самотню дитину.

Чат-бот було створено Офісом Президента України спільно з ЮНІСЕФ та Міністерством соціальної політики (<https://www.facebook.com/login/?next=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Fpresident.gov.ua%2Fposts%2F337419475081590>).

11. Остерігайтесь зловмисників: будьте пильними!!!

Нині українським біженцям допомагає вся Європа. Щодня пересічні громадяни з різних країн від щирого серця діляться їжею, одягом, житлом.

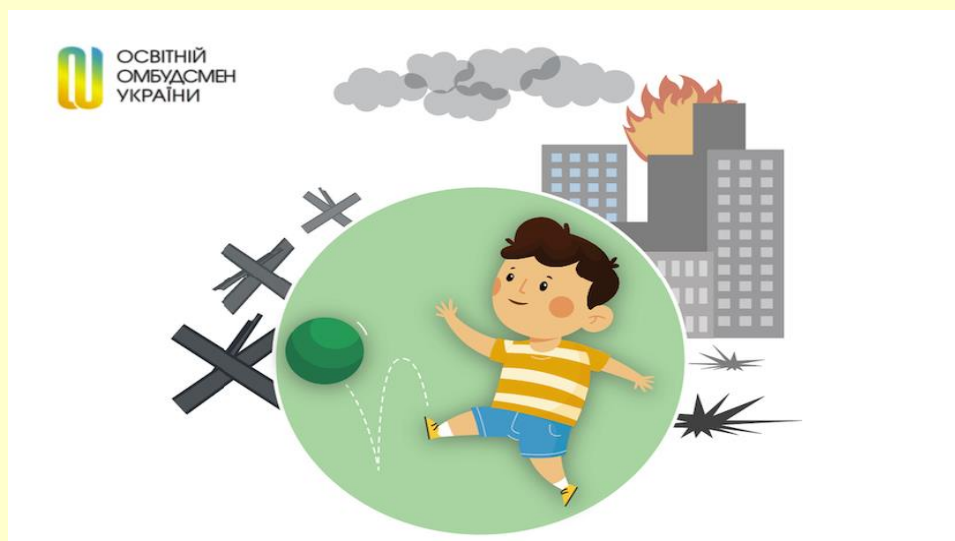
Та не слід забувати, що ворог може використовувати цю ситуацію, аби вдарити по найціннішому – по наших дітях.

За повідомленням Сумської обласної військово-цивільної адміністрації, ворожа авіація розкидає дитячі іграшки та мобільні телефони, які начинені вибухівкою (<https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=Ez6sLBmg8pY>).

Таку ж інформацію повідомляє відома журналістка та блогерка Катерина Венжик. Вона повідомляє про диверсантів, які ховають вибухівку у дитячих іграшках (<https://www.facebook.com/login/?next=https%3A%2F%2Fwww.facebook.com%2Ffezhykk%2Fposts%2F5478690268808686>).

Поясніть це дитині й пильуйте за тим, щоб вона брала іграшки та інші речі лише з вашої згоди та у вашій присутності.

Ніякі «забуті» або «покинуті» іграшки, смартфони та інші знайдені речі з землі підбирати не можна!



[\(https://eo.gov.ua/fizyczna-bezpeka-ditey-pid-chas-viyny-pravyla-povedinky-v-evakuatsii-na-okupovanykh-terytoriakh-i-v-zoni-boyovykh-diy/2022/03/19/\)](https://eo.gov.ua/fizyczna-bezpeka-ditey-pid-chas-viyny-pravyla-povedinky-v-evakuatsii-na-okupovanykh-terytoriakh-i-v-zoni-boyovykh-diy/2022/03/19/)