**ФІЗИЧНА БЕЗПЕКА ДІТЕЙ ПІД ЧАС ВІЙНИ**

**Діти потребують зараз 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.**

**ПРАВИЛА БЕЗПЕКИ ДИТИНИ ПІД ЧАС ЕВАКУАЦІЇ**

**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. Уконспектіонлайн-лекції фахівчині ви знайдете 46 робочих інструментів подолання стресу для дорослих та дітей.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.

**3.Домовтеся про правила поведінки.**У небезпечній ситуації дитина повинна виконувати ваші розпорядження миттєво і без сперечань.

* 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.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 її за руку або на руках, везіть у візку. Підтримуйте безпосередній контакт весь час, аж допоки 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 з порадами, як діяти батькам.

* Не панікуйте. Зберіться з думками, щоб діяти чітко.
* Згадайте, де востаннє бачили дитину. Якщо в дитини є телефон – зателефонуйте.
* Попросіть когось зі знайомих чи родичів 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 чизателефонуйте 102. Якщо дитина загубиласьза кордоном, гаряча лінія: 116 000.

**10.Важливий чат-бот:** Дитина не сама.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 створеноОфісом Президента Україниспільно з ЮНІСЕФ та Міністерством соціальної політики.

11.Остерігайтесь зловмисників: будьте пильними. Зараз 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 дітях. ЗаповідомленнямСумської обласної військово-цивільної адміністрації, ворожа авіація розкидає дитячі іграшки та мобільні телефони, які начинені вибухівкою. Відома журналістка та блогеркаКатерина Венжиктакож пише про диверсантів, які ховають вибухівку у дитячих іграшках. Поясніть це дитині й пильнуйте за тим, щоб вона брала іграшки та інші речі лише з вашої згоди та у вашій присутності. Ніякі«забуті»або«покинуті»іграшки, смартфони тощо з землі підбирати не можна!

**ЯК УБЕРЕГТИ ДИТИНУ ВІД МІН ТА ВИБУХІВКИ**

Ще у перші дні війни Національна поліція України попередила про виявлення на території нашої країни протипіхотних мін, так званих метеликів. Вони невеликі, пластмасові, бувають яскравого кольору—через це діти можуть сприймати їх за іграшку. Також ворог розкидає реальні дитячі іграшки, смартфони та інші цінні речі, начинені смертельно небезпечною вибухівкою.

Крім того, існує ризик замінувань. Причому не лише у зонах бойових дій чи на окупованих територіях, але й вздовж евакуаційних шляхів. Дізнайтеся, як вберегти дитину від мін та вибухівки.

1.Покажіть дитині фото мін-метеликів та упевніться в тому, що вона запам’ятала, як вони виглядають.