

Пам'ятка для батьків

Як забезпечити фізичну безпеку дитини під час війни

1. Безпека вдома

Організація простору

- Визначте **найбезпечніше місце** в оселі (дві стіни, без вікон).
- Приберіть або закріпіть важкі предмети, дзеркала, полиці.
- Підготуйте **місце для укриття** (каремат, плед, вода, аптечка).

Правила для дитини

- Поясніть, **куди йти під час тривоги**.
- Відпрацюйте дії у формі гри (без залякування).
- Домовтесь про чіткі сигнали: «чую сирену — йду до укриття».

2. Поведінка під час повітряної тривоги

- Не ігноруйте сигнали тривоги.
- Тримайте дитину поруч.
- Укриття має бути:
 - офіційним або підвал / коридор без вікон / правило «двох стін».
- Не користуйтеся ліфтом.
- Уникайте вікон та балконів.

Важливо: спокій дорослого = безпека дитини.

3. Безпека на вулиці

- Уникайте:
 - ✓ військових об'єктів
 - ✓ скупчень людей
 - ✓ залишків техніки, уламків
- Навчіть дитину:
 - ✓ не торкатися незнайомих предметів
 - ✓ повідомляти дорослого про підозрілі речі
- Малим дітям — **контактний браслет** із даними.

4. Мінна та вибухонебезпечна безпека

Пояснюйте чітко й коротко:

- Не торкатися
- Не підходити
- Повідомити дорослого

Використовуйте правило: **«Побачив — відійшов — повідомив»**

5. Тривожна валіза дитини

У дитини має бути **власний набір**:

- вода
- перекус
- ліхтарик
- аптечка (індивідуальна)
- копія документів
- улюблена річ (іграшка, книжка)

Це підвищує відчуття контролю та безпеки.

6. Цифрова та комунікаційна безпека

- Навчіть дитину:
 - ✓ не поширювати фото/відео прильотів
 - ✓ не повідомляти локацію
- Знайте коло спілкування дитини.
- Домовтесь про **план зв'язку**, якщо втратили контакт.

7. Турбота про базові потреби

- Регулярне харчування
- Сон
- Одяг по погоді
- Гігієна

Виснажена дитина — більш уразлива фізично.

8. Роль батьків

- Не панікуйте поруч із дитиною.
- Говоріть коротко і впевнено.
- Повторюйте правила регулярно.
- Дозволяйте ставити запитання.

9. Коли звертатись по допомогу

Зверніться до фахівців, якщо:

- дитина постійно ігнорує правила безпеки
- сильні тілесні реакції (завмирання, паніка)
- регрес у поведінці