

(Не)безпека в час війни



Урок для 1-4 класів щодо безпечної поведінки у час війни

Урок був створений:

**Василем Філоненком
Аліною Касіловою
Анастасією Дьяковою**

**Дякуємо команді спеціалістів, які проводили апробацію уроку:
Світлана Каленюк, практичний психолог, спеціаліст II
категорії гімназії №10 Новоград-Волинської міської ради
Житомирської області;
Світлана Скидан, соціальний педагог вищої категорії
Лановецького ЗЗСО I -III ступенів №2;**

**Інформаційно-освітня кампанія #stop_sexтинг створена у
2018 році з метою захисту українських дітей
від сексуального насилля в Інтернеті.**

**Познайомитись з проєктом #stop_sexтинг можна
за посиланням <https://stop-sexting.in.ua/>**

Приєднуйтеся до нас у соціальних мережах:



Facebook <https://www.facebook.com/stopsextingua/>



Instagram <https://www.instagram.com/stopsexting.ua>



Чат-бот <https://t.me/StopSextingBot>



YouTube <https://www.youtube.com/StopSextingUkraine>



TikTok <https://www.tiktok.com/@stopsexting.ua>

ЗМІСТ

Довідник для вчителів: безпека дітей молодшого шкільного віку під час війни	4
Правила поведінки під час повітряної тривоги	4
Правила спілкування з незнайомцями (у тому числі з військовими)	6
Правила поведінки, якщо дитина загубилась	7
Правила дій, при виявленні потенційно вибухонебезпечного предмета	8
Правила поведінки, якщо дитина почула постріли	8
Як спілкуватися з дітьми молодшого шкільного віку про офлайн-ризики	9
Вплив на дітей молодшого шкільного віку висвітлення новин про воєнні події	11
План-конспект уроку про навички безпечної поведінки в час війни для дітей молодшого шкільного віку	12
Опис уроку	12
Практичні заняття	13
Список джерел та літератури	17



БЕЗПЕКА ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ПІД ЧАС ВІЙНИ

На жаль, війна торкнулась всіх наших громадян незалежно від віку. І якщо дорослі можуть оцінити свій стан та отримати допомогу, наприклад, звернувшись до психологів чи психотерапевтів, то дітям важко самотужки впоратись з тривогою та переживаннями стосовно війни. Для того, щоб допомогти дітям молодшого шкільного віку у час війни, важливо проговорювати з ними основні правила та створювати план "що ми будемо робити, якщо", що стосується найбільш актуальних ризиків, з якими вони можуть зустрітись:



ПОВІТРЯНА ТРИВОГА

**СПІЛКУВАННЯ
З НЕЗНАЙОМЦЯМИ**

**СПІЛКУВАННЯ
З ВІЙСЬКОВИМИ**

ЗАБЛУКАЛИ/ЗАГУБИЛИСЬ

МІННА НЕБЕЗПЕКА

**ПОБАЧИЛИ УЛАМКИ РАКЕТ,
БОЄПРИПАСІВ;**



Нижче будуть наведені правила поведінки для дітей молодшої школи, як діяти у тих чи інших обставинах. Чим краще діти будуть розуміти, що їм робити у випадку кризової ситуації, тим стабільніше вони будуть реагувати на ці загрози, без паніки чи надмірного страху.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ ПІД ЧАС ПОВІТРЯНОЇ ТРИВОГИ

На жаль, цей ризик може спіткати нас незалежно від того, на якій території країни ми проживаємо, у денний чи нічний час. Повітряна тривога може викликати страх, заціпеніння чи високу тривогу, що перешкоджає прийняттю рішення: куди йти, що робити, що з собою брати. Тому важливо проговорити ці правила з дітьми, щоб в момент повітряної тривоги вони розуміли, які мають бути наступні кроки.

Що ж робити дитині, якщо...

... повітряна тривога застала у школі?

1. Слухайте уважно вчителя;
2. Не кричіть та не сваріться між собою;
3. Візьміть необхідні речі (рюкзачок безпеки, верхній одяг);
4. Якщо хтось загубився, то скажіть про це вчителю;
5. разом з однокласниками та вчителем прямуйте в укриття.



... повітряна тривога застала вдома?

1. Повідомте батьків про ваше місце перебування та виконуйте їхні прохання;
2. Знайте, де лежить ваша "тривожна валізка";
3. Не підходьте до вікон;
4. Слухайте уважно батьків.

Важливо!

Батькам з дітьми потрібно обговорити деталі, що вони будуть робити під час повітряної тривоги (що покласти у тривожний рюкзачок, до якого укриття будуть прямувати, обговорити, що там будуть робити, якщо повітряна тривога затягнеться, мати розроблений план дій, якщо зникне світло, розрядиться телефон)

...повітряна тривога застала на вулиці?

1. Розробіть з батьками план дій, що робити, якщо повітряна тривога застала по дорозі додому (чи до школи);
2. Ви маєте орієнтуватися де поруч з вами знаходяться найближчі бомбосховища;
3. Виконуйте прохання батьків;
4. Слухайте дорослих уважно.

Важливо!

Батьки мають знати куди дитина йде та з ким. Тому рекомендуємо проговорити з учнями важливість мати з собою заряджений телефон, на якому будуть гроші на рахунку для того аби дитина могла повідомити батьків про місце свого перебування.



ПРАВИЛА СПІЛКУВАННЯ З НЕЗНАЙОМЦЯМИ (У ТОМУ ЧИСЛІ З ВІЙСЬКОВИМИ)

На жаль, в час війни дитина молодшого шкільного віку може зустрітись з різними ризиками для себе. Один з них - спілкування з незнайомцями, у тому числі і з військовими. Особливо це стосується дітей, які проживають у прифронтових містах.

Як поводитись дитині, якщо поруч є незнайомі люди, які щось запитують чи пропонують дитині?

1. Не беріть нічого із рук у незнайомців;
2. Не підходьте близько до автомобіля, який біля вас зупиняється;
3. Не сідайте до автомобілів з незнайомими людьми;
4. Не йдіть нікуди з незнайомими людьми, навіть, якщо вони вам обіцяють щось показати або подарувати;
5. Не розказуйте незнайомцям жодної інформації про себе чи батьків, де і які об'єкти поруч із вами розташовані, куди пересувалися військові (технікою чи у пішому ході);

Якщо дитина потрапила в ситуацію, коли незнайомиць чи незнайомка хочуть познайомитись з дитиною, щось їй пропонують чи питають приватну інформацію, то важливо, щоб дитина одразу розказала про це дорослим, які є поруч: освітянам, батькам, родичам. А також не залишалась сам на сам з незнайомою людиною: побігла до компанії інших дітей чи до дорослих, які є поруч, побігла додому чи в навчальний заклад.

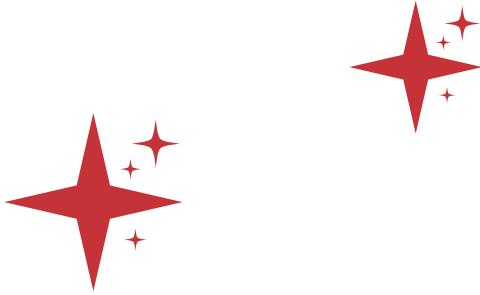


ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ, ЯКЩО ДИТИНА ЗАГУБИЛАСЬ

На жаль, це ще один ризик для дітей в час війни. Адже родини можуть переїжджати з міста у місто і кожного разу це стрес для дитини та вимога до нової адаптації. Не тільки діти, а і дорослі можуть загубитись на новій місцевості. Саме тому молодшим школярам важливо розуміти кроки захисту себе в такій ситуації.

Важливо!

У випадку переїзду в інше місто чи за кордон занотуйте на листочку основну інформацію про дитину: ім'я та прізвище дитини, ім'я та прізвище батьків, номер телефону батьків та рідних. Покладіть цей листочок в кишеню в одязі дитини чи в її рюкзак та розкажіть дитині де він лежить.



Що робити дитині, якщо вона раптом загубилася:

- зупинитись там, де є;
- не йти самотійно додому;
- подивитись навколо себе - можливо батьки є десь поруч;
- погукати маму/тата/людину з якою ви були - вони вже вас шукають то ж можуть вас почути;
- звернутись за допомогою до дорослих - люди у формі: поліцейські, військові (за умови, якщо це не окупована територія), медики, працівники аптек, охоронці у ТЦ та магазинах, до людини з дитиною (мама, тато, бабуся, дідусь).

Важливо звернути увагу дітей, що може бути страшно в цей момент, але дорослі, які були з дитиною, будуть її шукати.



ПРАВИЛА ДІЙ, ЯКЩО ВІЯВИЛИ ПОТЕНЦІЙНО ВИБУХОНЕБЕЗПЕЧНИЙ ПРЕДМЕТ

В час війни навіть у більш безпечних містах на вулицях можуть знаходитись потенційно вибухонебезпечні предмети: на виставках, як експонати, у лісах чи посадках, де можуть бути ДРГ групи, на місцях, де нещодавно був обстріл.

Про що важливо наголосити дітям у такому випадку?

1. Не торкатись, не брати в руки, не вдаряти, не жбурляти незнайомий предмет.
2. Не підіймати з землі предмети, які не є вашими. Наприклад, якщо впала іграшка, яку дитина принесла з собою, то її можна підняти. Але якщо це сумочка, яка лежить на вулиці та вона не дитини, то таке торкатись не можна.
3. Якщо помітили невідомий чи нічийний предмет (наприклад, іграшку), то сказати про це дорослим.

ПРАВИЛА ПОВЕДІНКИ, ЯКЩО ПОЧУЛИ ПОСТРІЛИ

Можливість обстрілу та/або бомбардування будь-якого міста країни неможливо проконтролювати чи спланувати. Саме тому важливо, щоб діти в кожному місті та селищі знали основні правила дій в разі, якщо вони почули постріли:

1. Якщо почули постріли чи вибухи, то негайно ляжте на землю та закрийте голову руками.
2. Якщо ви у приміщенні, то ляжте на підлогу якомога далі від вікон та скла.
3. Не підходьте до вікон.
4. Не вибігайте на вулицю.
5. Покличте дорослих та виконуйте їхні прохання.
6. Не торкайтесь незнайомих предметів.



Важливо!

Важливо, щоб поруч з дитиною були дорослі, які зможуть її заспокоїти та нагадати покерованість дій в такій ситуації.

ЯК СПІЛКУВАТИСЯ З ДІТЬМИ ПРО ОФЛАЙН РИЗИКИ

Найголовніша потреба для дітей зараз, щоб дорослі з ними говорили про те, що відбувається, створювали разом план “що робити, якщо”, а також допомагали проживати стрес, адже ми, дорослі, знаємо, як впоратись зі своїм станом та що може допомогти, а для дітей це часом не посильне завдання.

Як ми можемо побудувати бесіду з дітьми молодшого шкільного віку щодо офлайн безпеки?

Запитайте у дітей, що вони знають про ситуацію у країні.

Це дасть вам можливість зрозуміти як надалі будувати комунікаційну стратегію спілкування з дітьми (яку інформацію підбирати, у якій формі розповідати). Наприклад, якщо хтось з дітей виїхав за кордон, то вони можуть до цього відноситись, як до відпочинку. Адже батьки не завжди розповідають дітям про війну. Або навпаки є діти, хто дуже сильно боїться вибухів та воєнних дій, що супроводжується розмовами про смерть. І нам важливо розуміти, в якому стані діти та якою інформацією вони вже володіють.

Надавайте інформацію відповідно до віку дитини та поцікавтеся про те, щоб вона не ретравмувала дитину. Діти сприймають світ не так, як дорослі зі своїм життєвим досвідом, доступом до інформації.

Діти мають право знати про те, що відбувається зараз у країні. Але ми з вами несемо відповідальність за контент, який діти будуть отримувати. Слід уникати небезпечного та травмуючого контенту (фото та відео обстрілів, розповідей про власний чи чужий травматичний досвід).

Поспілкуйтеся з дітьми, щоб вони були готові “до змін”.

Це важливо аби екстрені ситуації не були для дитини чимось невідомим, бо невідоме лякає. Поясніть, що може трапитися ситуація, коли буде звучати сирена, вам доведеться всім класом піти до сховища - це заради вашої безпеки, у цьому немає нічого страшного.

Говоріть з дітьми про них самих, їхні переживання.

Наприклад, можна розпочати заняття з питання: "Покажіть, який у вас настрій?" - І діти мають мімікою показати, як вони. Або вони мають намалювати квітку настрою - намалювати квіточку, в якій буде настрій, як в дитини.

Говоріть дітям про те, що ми не одні в боротьбі та нам допомагають.

Важливо знижувати тривогу дітей і проговорювати, що є багато людей та країн, які за нас і допомагають нам в боротьбі. Ми не самі та можемо розраховувати на допомогу ззовні. Так само і діти можуть завжди розраховувати на допомогу дорослих, які є поруч.

Фокусуйте увагу дітей на тому, що вони можуть зробити для спільної перемоги.

Так, в час війни ми не можемо вплинути на перебіг подій та контролювати те, що відбувається. Але ми можемо разом наближувати перемогу - кожен на своєму фронті. Наприклад, вчитись та піклуватись про себе, створювати малюнки для військових на фронті.

Пробуйте нове разом з дітьми.

Нові заняття дозволяють перемикнути увагу та сконцентруватись на виконанні нового завдання. Це дозволяє відволікти дітей, несвідомо прожити свої переживання та емоції (наприклад, коли діти щось малюють чи ліплять).



ВПЛИВ НА ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ВИСВІТЛЕННЯ НОВИН ПРО ВОЄННІ ДІЇ

Навіть, якщо діти не мають власного девайса і не є активними користувачами інтернету, вони все одно є частиною інформаційного простору. Адже дорослі навколо можуть обговорювати новини та навіть дивитись їх спільно з дітьми. Потім, коли діти проводять час разом, вони розмовляють на теми, які викликають занепокоєння - можуть ділитись тим, що вони побачили у новинах, на фото чи відео, яка була реакція у батьків.

Як шкідливий контент воєнного часу (у т.ч. зображення насильства, ракетних обстрілів, результатів прильотів) впливає на дітей?

- Психологічна травматизація від побаченого;
- Нав'язливе переживання страху;
- Нормалізація насильства.

У час стресу діти схильні довіряти думці дорослих і вірити, що їхня точка зору є єдино правильною. І якщо батьки дивляться фото чи відео з мертвими окупантами, радіють цьому і підтримують вбивство окупантів, то дитина буде міркувати навіть більш гіперболізовано, ніж батьки. Адже коли дорослі реагують так на матеріали з мертвими тілами, то вони мають на увазі свій підтекст, а для дітей це може бути як позитивна реакція на вбивство будь-якої людини, незалежно хто вона є.

Також перегляд таких матеріалів може впливати на сон дітей, їхню поведінку: дитина може погано засинати, часто прокидається уві сні, бачити кошмари, поведінка може стати більш активною та агресивною, або навпаки більш тривожною. Таким чином психіка буде намагатись проаналізувати ті кадри, які дитина побачила.

Тому важливо проговорювати з батьками та дорослими, які є поруч з дитиною, що важливо, аби новини про війну як на телебаченні, так і в інтернеті вони переглядали без присутності дитини молодшого шкільного віку. А якщо дитина має доступ до інтернету, щоб на їх гаджетах стояли дитячі версії програм, наприклад, YouTube Kids або батьківські контролі, які не будуть дозволяти дитині самостійно передивлятись фото та відео, які мають вікові обмеження без згоди батьків.

Далі пропонуємо Вам план-конспект уроку у якому містяться практичні завдання для учнів, які допоможуть їм почати опановувати тему офлайн безпеки та розширити їх уміння критично аналізувати інформацію. Вони допоможуть їм закріпити отримані знання про ризики, які їх можуть спіткати під час війни в офлайн та у майбутньому, отримані знання, допоможуть учням захистити себе випадку екстрених ситуацій.

ПЛАН-КОНСПЕКТ УРОКУ ПРО НАВИЧКИ БЕЗПЕЧНОЇ ПОВЕДІНКИ В ЧАС ВІЙНИ ДЛЯ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ

Мета:

формування ключових та стійких компетенцій у дітей молодшого шкільного віку щодо безпечної поведінки у час війни та після її завершення.




Задачі:

- учні володіють інформацією щодо актуальних ризиків в реальному житті (повітряні тривоги, артобстріли, ситуація, коли дитина загубилась, викрадення дорослими, вибухонебезпечні предмети на вулиці, чи стрілянина на вулиці);
- учні отримали навички щодо реагування на ризики, які можуть трапитись
- з ними під час прогулянки чи перебування на вулиці;
- знають, як себе заспокоїти у випадку екстреної ситуації.

Хід уроку:

- ознайомтесь з інформаційним блоком проведення уроку;
- для проведення уроку в класі підготуйте необхідні матеріали;
- нижче описані два формати проведення практичних занять: їх можна проводити, як у офлайн та і онлайн.

Орієнтовний розподіл часу на уроці:

 Кількість часу	 Діяльність	 Результат
5-7 хв	Вправа на самозаспокоєння "Повітряна кулька" Вправа "Реагування на повітряну тривогу"	Розслаблення дітей та зняття напруги
до 20 хв (вправа на вибір)	Обговорення досвіду дітей Вправа "Квітка думок"	Засвоєння правил, щодо ризиків, які можуть спіткати дітей молодшого шкільного віку в офлайн-просторі та як з ними поводитись
до 20 хв	Вправа "Мікрофон"	Підбивання підсумків уроку

Проведення короткого тестування щодо оцінки знань учнів

Перед початком уроку просимо, щоб учні пройшли коротке тестування стосовно їхніх знань до уроку щодо основних офлайн-ризиків в час війни: зачитайте їм питання та варіанти відповіді і попросіть сказати, який з цих варіантів є правильним. Занотуйте собі, яка кількість дітей відповіла правильно, а яка - ні.

1. Якщо бачиш невідомий предмет біля дороги, твої дії?

- обійти та піти далі
- спробувати підняти його
- не чіпати предмет та сказати дорослим (правильна відповідь)

2. Ти на вулиці і чуєш повітряну тривогу, твої дії?

- біжу на майданчик гратись
- слухаю батьків та виконую їхні прохання (правильна відповідь)
- починаю кричати

3. Якщо ти вдома і чуєш постріли, твої дії?

- сховатись якнайдалі від вікон (правильна відповідь)
- підійти до вікна і подивитись, що трапилось
- продовжувати гратись

4. Якщо незнайома людина підійшла до тебе на майданчику і просить піти з нею в інше місце, твої дії?

- погоджусь та піду
- скажу про це батькам чи дорослим, які є поруч (правильна відповідь)
- почну кричати

Після уроку проведіть таке ж саме коротке опитування щодо основних офлайн-ризиків в час війни: зачитайте їм питання та варіанти відповіді і попросіть сказати, який з цих варіантів є правильним. Занотуйте собі, яка кількість дітей відповіла правильно, а яка - ні.

Просимо освітян заповнити коротку форму щодо відповідей дітей:
<https://forms.gle/8i2HdAE84XCSoSWC7>

Перед початком уроку запитайте в дітей, як вони зараз? Як їхній стан?

Вправа на самозаспокоєння “Повітряна кулька”



Зачитайте дітям покроковість виконання вправи:

1. Встаньте, заплющте очі, руки підніміть вгору, наберіть повітря.
2. Уявіть, що ви велика повітряна куля, наповнена повітрям.
3. Напружте всі-всі м'язи тіла.
4. Уявіть, що в кулі з'явився невеликий отвір.
5. Повільно починайте випускати повітря, одночасно розслабляючи м'язи тіла: кисті рук, потім м'язи плечей, шиї, корпусу, ніг і т.д.
6. Відкрийте очі.

Також можете додати вправи для зняття напруги, який розробили Центр громадського здоров'я з посиланням на міжнародну благодійну організацію “Save the Children”.



Вправа “Реагування на повітряну тривогу”



Заспівайте разом з дітьми пісню, яка дозволить запам'ятати основні дії під час повітряної тривоги:

https://www.youtube.com/watch?v=DxS_dV9T55U

Якщо немає доступу до інтернету, то можете завантажити відео за посиланням нижче із нашого гугл диска:

https://drive.google.com/file/d/1ryrz4Zbzohj2McDvMelHElgi9xh07wf_/view?usp=sharing



Вправа “Давай допоможемо”



Цю вправу можна проводити двома способами:

СПІЛЬНЕ ОБГОВОРЕННЯ

Запитайте в дітей, чи був в них досвід:

- коли діти губились - що вони робили в такій ситуації, як себе почували, як вирішилась така історія?
- коли до них підходили незнайомці на вулиці чи в закладах - що вони робили в такій ситуації, як себе почували, як вирішилась така історія?
- коли бачили щось цікаве, блискуче на підлозі - що вони робили в такій ситуації, як себе почували, як вирішилась така історія?
- коли чули повітряну тривогу - що вони робили в такій ситуації у лютому і зараз, як себе почували та як зараз реагують на них?

ГРУПОВИЙ ФОРМАТ

Об'єднайте дітей в групи по 5 учасників. Кожній групі дати папір А4 чи А3, а також фломастери чи маркери.

Спробуйте з дітьми обговорити та занотувати на аркушах відповіді на питання:

- якщо дитина загубилась - що важливо зробити в такій ситуації?
- якщо підходить до дитини незнайомиць та щось просить зробити - що важливо зробити в такій ситуації?
- якщо побачили щось цікаве, блискуче на підлозі - що важливо зробити в такій ситуації?
- якщо почули повітряну тривогу - що важливо зробити в такій ситуації?

Якщо вправу проводите в онлайн форматі, то можете використовувати інтерактивні дошки для обговорення, попередньо вибравши дітей у сесійні зали. Наприклад, падлет або джамборд

Така вправа дозволяє знизити тривогу дітей у зв'язку зі зазначеними ризиками і привнести нові правила реагування - коли діти розповідають, як вони вчиняли в тій чи іншій ситуації, важливо їх похвалити за це і додати важливі правила поведінки, якщо вони не були озвучені дітьми.

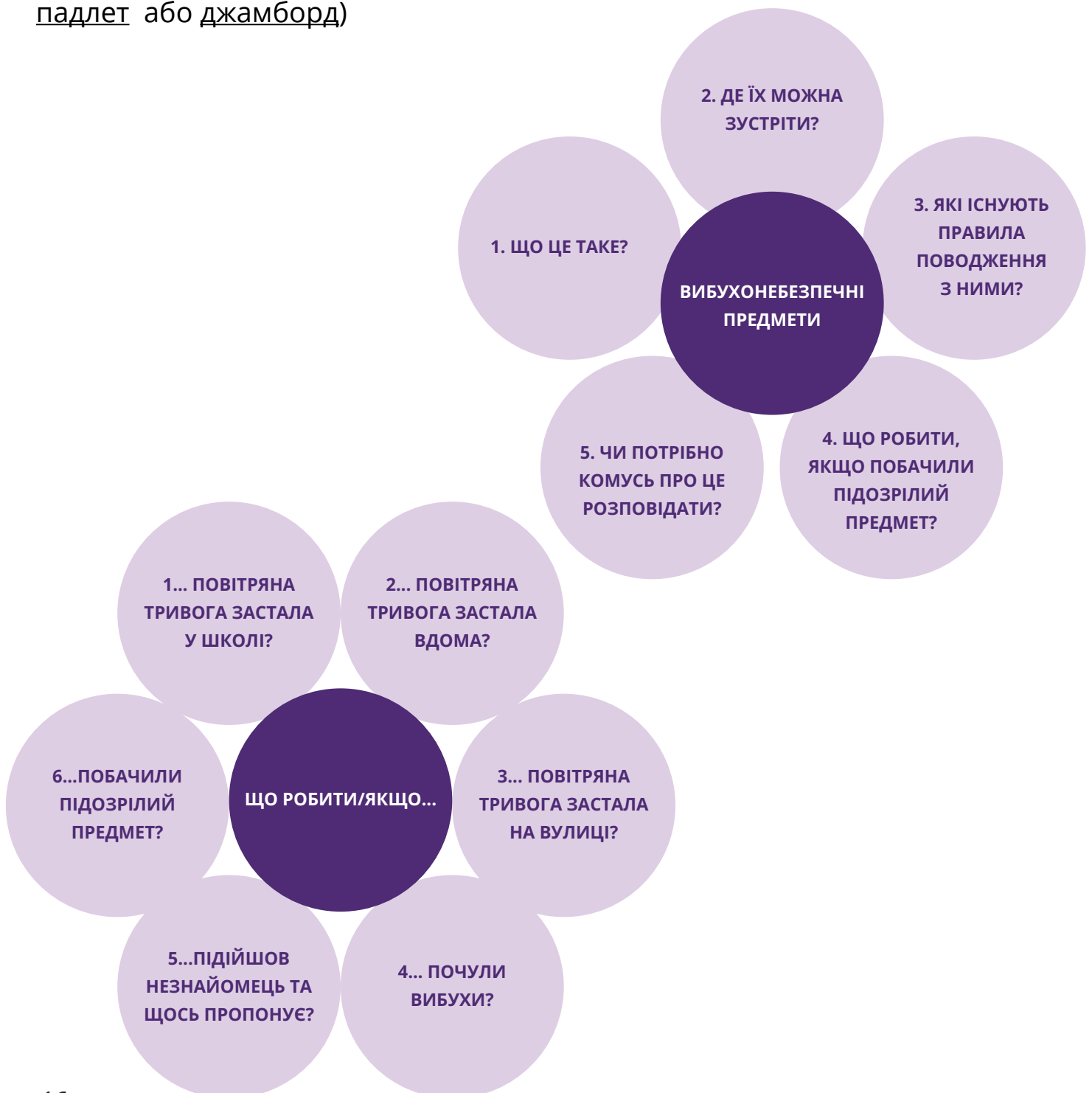
Вправа “Квітка думок”

10-20 хв

Обговорення з учнями питань, які зображені на малюнку нижче.

Можете додати до вправи активність, якщо вправу проводити офлайн: щоб всі діти стали в одну лінійку, хто дає відповідь на питання - робить крок вперед. Але лише тоді, коли вчитель назвав ім'я дитини та записав відповідь дитини. Хто зробить більше кроків і буде попереду - той виграв.

Відповіді дітей можете занотовувати так само у вигляді квітки - на кольоровому папері, на дошці в окремих колах (які будуть попередньо намальовані крейдою), або на інтерактивній дошці. (Якщо урок онлайн то падлет або джамборд)



Вправа “Мікрофон”



знадобиться: фліп чарт (ватман) та кольорові фломастери або, якщо урок онлайн то падлет або джамборд.

Учитель пропонує кожному по черзі сформулювати правила, які вони сьогодні дізналися. Можете передати по колу іграшку чи будь-який інший предмет - в кого він у руках, той і говорить. Далі діти передають наступному, кому хочуть.

Це все записується вчителем на фліпчарті чи інтерактивній дошці. Так діти отримують правила поведження з інформацією, яку вони зможуть зберегти у себе або у онлайн форматі (можна це обговорити з батьками, аби вони це змогли видрукувати, наприклад, і повісити у себе у кімнаті, аби дитина мала завжди це перед очима. Або можна повісити ватман або лист із фліпчарту у класній кімнаті, щоб усі бачили і час від часу собі нагадували, якими мають бути правила безпечної поведінки).

Дякуємо, що обрали для проведення розроблений нашою командою план уроку. Сподіваємося, що урок для вас та ваших вихованців був корисний та пізнавальний. Зараз як ніколи ми маємо турбуватися про наших школярів, бо через воєнний час перед ними постають важкі випробування, з якими учні не зможуть впоратися без нашої підтримки та опори. За проведення уроку ви можете отримати сертифікат, що затверджує підвищення кваліфікації. Детальна інформація за посиланням:

<https://stop-sexting.in.ua/nebezpeka-v-chas-vijny-urok-dlya-1-4-klasiv-shhodo-bezpechnoyi-povedinky-pid-chas-vijny/>. Підписуйтеся та стежте за нашими соціальними мережами, щоб не пропустити наші нові розробки та бути у курсі актуальних новин.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Дослідження про кількість часу, які діти проводять онлайн
2. Children and parents: media use and attitudes report 2022
3. Новина про тік-токера коригувальника
4. Вплив стресу на організм дитини
5. Як батькам спілкуватися з дітьми про онлайн
6. Методичні рекомендації МОН
7. Як говорити з дітьми про війну
8. Діти і посттравматичне зростання
9. Вплив стресу на організм дитини
10. Порадник для вчителів, як почати новий навчальний рік