

## ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ЛА СТРАДА-УКРАЇНА»

### Вебінар для педагогів «Протидія та реагування на випадки насильства над дітьми в умовах дистанційного навчання в період COVID-19»

#### Роздатковий матеріал

Додаток 1

#### Як педагог(-иня) може виявити домашнє насильство над дитиною в умовах дистанційного навчання?

У виявленні фактів домашнього насильства має значення спостережливість педагогічних працівників(-ць) закладу освіти, їхнє уважне ставлення до учасників(-ць) освітнього процесу і здатність вчасно помітити тривожні симптоми в поведінці та настроях дітей.

**Якщо під час проведення онлайн занять педагог(-иня), бачить або чує, що:**

#### **Батьки або інші члени сім'ї:**

- ✓ застосовують до дитини штовхання, хапання, ляпаси; побиття, стусани, укуси; викручування рук; смикання волосся; словесні образи, погрози, приниження; крики; залякування тощо.
- ✓ перешкоджають у спілкуванні з однолітками;
- ✓ перешкоджають участі дитини в онлайн занятті;
- ✓ псують навмисно улюблені іграшки, особисті речі;
- ✓ не годують;
- ✓ примушують виконувати непосильну для дитини роботу; змушують виконувати роботу замість відвідування онлайн занять;
- ✓ сваряться, б'ються між собою;
- ✓ тощо.

#### **Дитина:**

- ✓ скаржиться на вищеперелічені прояви до неї зі сторони батьків або інших членів сім'ї, родичів;
- ✓ проявляє протягом одного або декількох занять різку зміну звичної для неї поведінки;
- ✓ уникає контактів з однолітками та педагогами, не виходить на зв'язок або змінився стиль спілкування;
- ✓ проявляє страх перед появою батьків, інших членів сім'ї;
- ✓ проявляє насильство, агресивну поведінку до інших;
- ✓ має тілесні ушкодження, синці, намагається приховати травми та обставини їх отримання під час онлайн спілкування;
- ✓ заплакана, замкнута, тривожна, боязка, відмовляється вмикати камеру та мікрофон;
- ✓ має поганий вигляд, скаржиться на погане самопочуття;
- ✓ проявляє втрату інтересу до навчання та іншої діяльності;
- ✓ інші незвичні для віку дитини фізичні ознаки (видимі та невидимі), а також психологічні і поведінкові прояви, які можуть свідчити про насильство щодо дитини тощо.

**Ці прояви у поведінці та видимі ознаки можуть сигналізувати, що дитина потерпає від будь-якої з форм насильства або є загроза вчинення насильства.**

Даний список не є вичерпним, але багато з цих ознак є специфічними для ситуації, пов'язаної з насильством. Однак, якщо видно ці ознаки, педагогу(-ині) спільно з психологом закладу освіти необхідно з'ясувати їх причини – довірливо і конфіденційно поспілкуватися з учнем/ученицею, його/її батьками, друзями і зробити це максимально тактовно, щоб своїми діями не погіршити його/її стан, не нанести додаткову травму.

## Алгоритми реагування педагогічних працівників та перенаправлення дітей, постраждалих від насильства під час освітнього процесу в умовах дистанційного навчання (згідно Наказу МОН України № 1047 від 02.10.2018 р.)

При отриманні інформації/повідомлення або/та у ситуації особистого виявлення випадку домашнього насильства або загрози його вчинення:

- Передайте інформацію для подальшого реагування керівнику(-ці) закладу та/або уповноваженій особі;
- Зберігайте спокій, налаштуйте себе на спілкування з дитиною;
- Оцініть стан дитини;
- Забезпечте організацію надання медичної допомоги (у разі потреби):
  - дізнайтеся адресу місцезнаходження дитини;
  - викличте швидку допомогу за номером “103”.
- Не залишайте дитину наодинці:
  - зателефонуйте до дитини або вийдіть на зв’язок через соціальні мережі;
  - дізнайтесь чи є ще хтось вдома із дорослих. Якщо так, запитайте, чи може дитина довіритись цій людині. Якщо поряд із дитиною знаходиться тільки кривдник(-ця), запропонуйте знайти безпечне місце для спілкування;
  - будьте на зв’язку до моменту поки не переконайтесь, що дитина в безпеці;
  - у разі потреби зателефонуйте до поліції за номером “102”.
- Заспокойте дитину:
  - запропонуйте випити склянку води та подихати тощо;
  - запитайте про емоційний та фізичний стан дитини; “Що сталося?”, “Як ти себе почуваєш?”, “Що я можу зараз для тебе зробити?”
- Підтримайте і схваліть, що дитина до вас звернулась та розповіла про ситуацію.
- Можете поспілкуватись з постраждалою дитиною, дотримуючись алгоритму ведення діалогу з дитиною, яка потрапила в ситуацію насильства або загрозу його вчинення.<sup>1</sup>
- Можете провести бесіду з учасниками ситуації: дітьми свідками (спостерігачами), дитиною кривдником(-цею), дотримуючись відповідних правил спілкування<sup>2</sup>.
- Можете провести бесіду з батьками дитини.

Також в ситуації домашнього насильства можна звернутись для отримання консультацій юристів, психологів та соціальних працівників на:

- Національну дитячу «гарячу» лінію 116 111 з мобільних або 0800 500 225 зі стаціонарних (з пн.- пт. з 12.00 до 20.00). Лінія є безкоштовною, анонімною та конфіденційною;
- Національну «гарячу» лінію з попередження домашнього насильства, торгівлі людьми та гендерної дискримінації за тел. 0 800 500 335 або 116 123 з мобільних або стаціонарних цілодобово (безкоштовно, анонімно, конфіденційно);
- «гарячу» лінію для осіб, які постраждали від домашнього насильства, що створена на базі Урядового контактного центру за номером 15-47. Сервіс цілодобово доступний, дзвінки є безкоштовними зі стаціонарних та мобільних телефонів, анонімними та конфіденційними.

<sup>1</sup> 2 Матеріал розміщено в ліфлеті «Як уберегти дитину від насильства? Рекомендації для педагогів», <https://cutt.ly/1yPXMPE> та навчально-методичному посібнику «Запобігання та протидія проявам насильства: діяльність закладів освіти» - <https://ukraine.learningpassport.unicef.org/learner#/course/38/item/235>

**Рекомендації «Алгоритми дій дитини в ситуації домашнього насильства в умовах дистанційного навчання»**

**Якщо ви потрапили в ситуацію насильства, або скоїли насильство, або стали свідком**

**I. Зверніться до будь-кого зі списку нижче:**

- на Національну дитячу «гарячу лінію» за номером 0-800-500-225 або 116 111 (безкоштовно зі стаціонарного та мобільного, анонімно)
- поліції за номером «102»
- дорослих, кому ти довіряєш: працівників закладу освіти, де ти навчаєшся; старший брат/сестра, інший/інша родич/родичка, сусіди
- іншим особам кому довіряє.

**II. Якщо ситуація насильства є критичною – ти відчуваєш загрозу своєму життю та здоров'ю:**

- тобі необхідно знайти безпечне місце: або в помешканні де ти знаходишся, або покинути помешкання (вибігти з нього, по можливості, взяти з собою необхідні речі) та звернутись по допомогу до сусідів, родичів, друзів, просто перехожих
- зателефонувати поліції за номером «102» та/або на Національну дитячу «гарячу лінію» за номером 0-800-500-225 або 116 111 ( з 12.00 до 20.00 по буднях, безкоштовно зі стаціонарного та мобільного, анонімно)

**III. Якщо насильство ще знаходиться на початковому етапі і має незначні наслідки для дитини;**

- Якщо ти розумієш, що людина яка вчиняє насильство до тебе, готова до спілкування і не завдасть тобі більшої шкоди, спробуй з нею поспілкуватися дотримуючись наступних правил. Перед тим як спілкуватися з цією людиною, поміркуй та склади свою розмову дотримуючись алгоритму в прикладі:

**Приклад “Я-твердження”**

**Коли я (описати ситуацію або поведінку людини)**

Мамо, тато....коли ти/ви на мене кричите, даєте ляпаса, звертаєтесь лайливими словами, забороняєте спілкуватися з друзями/подругами та інші

**Я відчуваю...(власні почуття і переживання стосовно ситуації)**

Я відчуваю біль, страх, тривогу, хвилювання, погано сплю, відчуваю занепокоєння, плачу тощо.

**Тому що...(Пояснення, чому дії співрозмовника/ці викликають такі емоції, висловлення власних інтересів)**

Тому що мені це неприємно, я прошу вас почути мене та не вчиняти до мене такі дії.

**Ось чому я хочу/бажаю/хотіла б...(бажані зміни в діях співрозмовника/ці)**

Ось чому я хотіла/хотів б виробити спільні правила спілкування, щоб ми чули одне одного та уникали неприємних ситуацій в нашій сім'ї.

- Після того, як твоя розмова готова, задай запитання, звертаючись до цієї людини «*Чи можеш ти мене зараз вислухати?*» якщо ти отримаєш позитивну відповідь, почни розмову.

## **Як підлітки можуть захистити свій психічний стан під час коронавірусу (COVID-19)?<sup>2</sup>**

### **6 стратегій для підлітків, які стикаються з новою (тимчасовою) нормою життя.**

Манді Річ, контент-райтерка ЮНІСЕФ

Усі підлітки, які стикаються з життєвими змінами через спалах коронавірусу, які відчувають тривогу, ізолюваність і розчарування, знайте: ви не самотні.

Ми поговорили з експерткою з підліткової психології, авторкою бестселерів та оглядачкою щомісячного журналу *New York Times*, докторкою Лізою Дамур, про те, що підлітки можуть зробити, щоб попідкуватися про себе і захистити свою психіку.

### **1. Визнайте, що тривожитися – абсолютно нормально**

Можливо, закриття школи та тривожні заголовки новин викликають у вас тривогу, але інші люди почуваються так само. Насправді, відчувати тривогу в такій ситуації – це абсолютно природно. «Психологи давно визнали, що тривога – це нормальна та здорова функція, яка попереджає нас про загрози та допомагає нам вживати заходів для захисту себе», – говорить докторка Дамур, – «Відчуття тривоги допомагає вам прийняти рішення, які вам потрібно приймати зараз – не проводити час з іншими людьми, не зустрічатися з великими групами людей, мити руки і не торкатися обличчя». Ці відчуття допомагають убезпечити не лише вас, але й інших. Це також про те, як ми дбаємо про інших людей з нашої громади. Ми думаємо і про людей навколо нас».

Хоча тривога щодо COVID-19 цілком зрозуміла, переконайтеся, що ви отримуете інформацію з надійних джерел (наприклад, з веб-сайтів ЮНІСЕФ та Всесвітньої організації охорони здоров'я) або перевіряєте там будь-яку інформацію, яку ви можете отримати через менш надійні канали», – рекомендує докторка Дамур.

Якщо ви переживаєте, що у вас спостерігаються симптоми, важливо про це поговорити з батьками. «Майте на увазі, що захворювання, спричинені інфекцією COVID-19, як правило, протікають легко, особливо у дітей та молодих людей», – каже докторка Дамур. Також важливо пам'ятати, що багато симптомів COVID-19 можна лікувати. Вона рекомендує, щоб ви повідомили вашим батькам або дорослим, яким ви довіряєте, якщо ви почуваєтесь погано або переживаєте через вірус. Вони зможуть вам допомогти.

І пам'ятайте: «Є багато ефективних речей, які ми можемо зробити, щоб уберегти себе та інших людей і відчути, що ми краще контролюємо своє життя: часто мити руки, не чіпати обличчя та підтримувати дистанцію з іншими людьми».

### **2. Подумайте над тим, що може вас відволікти**

«Психологи знають, що коли ми постійно перебуваємо в стресі або складних умовах, дуже корисно розділити проблему на дві складові: речі, з якими я можу щось зробити, та ті, з якими я нічого не можу робити», – говорить докторка Дамур.

Зараз дуже багато речей входять до другої категорії, і це нормально, але одна річ, яка може допомогти нам впоратися з цим – думати про інші заняття, які можуть нас відволікти. Докторка Дамур пропонує робити домашні завдання, переглядати улюблені фільми або лягати на ліжко з цікавою книжкою. Це дозволить відчути полегшення та збалансувати свій емоційний стан.

### **3. Знайдіть нові способи підтримувати зв'язок з друзями**

Якщо ви хочете проводити час з друзями, коли ви підтримуєте дистанцію з іншими людьми, прекрасним способом зробити це є соціальні медіа. Будьте креативними:

<sup>2</sup> <https://www.unicef.org/ukraine/>

приєднуйтеся до челенджу Tik-Tok під назвою #safehands. «Я ніколи не недооцінюю креативність підлітків, – каже докторка Дамур, – Я переконана, що вони знайдуть способи зв'язатись один з одним в Інтернеті – нові способи, які вони не використовували раніше».

«Але необмежений доступ до гаджетів і соціальних медіа – це не дуже хороша ідея. Це не здорово, це проти здорового глузду, це може посилити вашу тривогу», – застерігає докторка Дамур, рекомендуючи підліткам спільно з батьками скласти графік користування гаджетами.

#### **4. Зосередьтеся на собі**

Ви хотіли навчитися робити щось нове, почати читати нову книгу чи повчитися грати на музичному інструменті? Зараз саме час зробити це. Зосередження уваги на собі та пошук способів провести час, який у вас з'явився – це продуктивний спосіб попіклуватися про ваш психічний стан. «Я склала список усіх книг, які я хочу прочитати, і тих речей, які я мала намір зробити», – ділиться докторка Дамур.

*«Якщо виникає відчуття болю, найкращий вихід – це просто прожити це».*

#### **5. Проживайте свої емоції**

Неможливість зустрічатися з друзями, займатися своїми хобі чи ходити на спортивні заходи найімовірно розчарує. «Це масштабні потрясіння. Вони справді засмучують, і підлітки також від цього страждають», – говорить докторка Дамур. Який найкращий спосіб впоратися з цим розчаруванням? Дозвольте собі відчути цю емоцію. «Якщо виникає відчуття болю, єдиний вихід – це просто прожити це. Дозвольте собі відчувати сум. Якщо ви це зможете, ви почнете почуватися краще набагато швидше».

Різні люди по-різному проживають свої емоції. «Деякі діти починають займатися творчістю, інші хочуть поговорити зі своїми друзями, спільно пережити смуток, щоб це дозволимо їм відчути зв'язок між собою в той момент, коли вони не можуть бути разом особисто. Деякі діти можуть захотіти пошукати способи доставляти продукти харчування до благодійних організацій, які розповсюджують їжу», – говорить докторка Дамур. Важливо, щоб ви робили те, що вам здається правильним.

#### **6. Будьте добрими до себе та інших**

Деякі підлітки стикаються із булінгом та знущаннями в школі через коронавірус.

«Найкращий спосіб подолати будь-який вид булінгу – залучити свідків», – каже докторка Дамур, – «Не слід очікувати, що діти та підлітки, які страждають від булінгу, самі почнуть протидіяти агресорам. Скоріше, ми маємо заохочувати їх звертатися до друзів чи дорослих за допомогою та підтримкою».

Якщо ви стаєте свідком булінгу над вашим другом чи подругою, зверніться до них і спробуйте запропонувати підтримку. Якщо нічого не робити, людина буде відчувати, що всі проти неї або всім байдуже до її проблеми. Ваші слова підтримки можуть змінити ситуацію.

І пам'ятайте: зараз нам як ніколи потрібно думати про те, що ми говоримо – зокрема, чи може це зашкодити іншим.

### **Вправи, які допоможуть вийти зі стану стресу**

#### **Швидка допомога у стані стресу:**

- не приймайте жодних поспішних рішень;
- порахуйте до 10;
- займіться своїм диханням — глибокий вдих — видих протягом 8-10 хвилин з поступовим уповільненням темпу дихання.

#### **I. Дихальні вправи**

##### **Дихання по квадрату**

Мета: швидке зняття емоційно-м'язових наслідків стресу.

*Інструкція.* Зробити вдих, рахуючи від 1 до 4, затримати дихання на 1-4, потім зробити видих на 1-4, знову затримати дихання на 1-4. Подихайте так не менше 3-4 циклів, при

потребі до 10 циклів. Тіло поступово буде звільнятися від затисків, емоційний стан врівноважиться.

### **Дихальна техніка “Випусти пар”**

Мета: стабілізація емоційного стану, регулювання/зниження інтенсивності емоцій негативного забарвлення

*Інструкція.* Уявіть, що ви — закіпаючий чайник. Зробіть глибокий вдих ротом, надуйте щоки. Продихайте короткими ривками через ніс (до 5 коротких видихів) “пар”. Повторіть вправу 3-5 разів.

## **II. Вправи, які допоможуть відволіктися, переключитись**

- ✓ Пустіть прохолодну або теплу воду собі на руки. Бажано, щоб вода стікала по руках від ліктів донизу.
- ✓ Умийтеся холодною або прохолодною водою.
- ✓ Помийте руки з милом.
- ✓ Візьміться руками за крісло/стілець, на якому ви сидите, настільки міцно, наскільки зможете. Коли відчуєте болісну напругу в руках, різко послабте їх.
- ✓ Стисніть кулаки настільки міцно, наскільки зможете. Тримайте 5-6 секунд, потім різко розіжміть і розслабте пальці. Повторіть вправу до 10 разів.
- ✓ Втисніть п’яти в підлогу, буквально «заземливши» їх. Зверніть увагу на напруження, зосереджене у ваших п’ятах, коли ви це робите. Через 5-6 секунд розслабте ноги. Повторіть вправу до 10 разів.
- ✓ Пострибайте вгору-вниз
- ✓ Зверніть увагу на ваше тіло: вага вашого тіла на стільці; поворухіть великими пальцями на ногах; відчуйте стілець/крісло на якому ви сидите – де і як він тисне на ваше тіло....
- ✓ Потягніться. Покрутіть головою. Випростуйте пальці на руках і ногах.
- ✓ Пройдіться повільно; концентруйтеся на кожному кроці, кажучи «ліва» або «права»
- ✓ З’їжте щось, детально описуючи самому (самій) собі смаки.
- ✓ Торкайтеся різних предметів навколо: ручки, ключі, ваш одяг, стінітощо. Концентруйтеся на різниці відчуттів при дотику до цих предметів.

## **III. Психо-м’язові вправи**

### **«Гора з плечей»**

Необхідний час: 3 с.

*Інструкція.* Виконується стоячи, можна на ходу. Максимально різко підняти плечі, широко розвести їх назад і опустити. Повторити не менше 6 разів. Такою повинна бути постійно ваша постава. Зменшиться напруга і підвищиться ваша впевненість у собі.

### **«Долоні»**

*Інструкція.* Тріть долоні одну об іншу, поки не з’явиться тепло. Це енергія сили. Далі «вмийтеся» долонями, потеріть пальцями мочки вух, потріть вуха. Відразу відчуєте приплив сил.

## **Додаток 4**

### **Що діти та молодь мають знати про COVID-19. Роль молоді у подоланні пандемії та підтримці позитивного духу громади**

- **Що таке «новий» коронавірус?**

Новий коронавірус (CoV) – це новий штам коронавірусу.

COVID-19 – це новий вірус, пов’язаний із тим же сімейством вірусів, що і гостра респіраторна вірусна інфекція (ГРВІ) та деякі типи звичайної застуди.

- **Як поширюється COVID-19?**

В рамках проекту «Протидія та реагування на випадки насильства над дітьми в умовах дистанційного навчання в період поширення коронавірусної інфекції COVID-19 та заходів уряду по подоланню COVID-19 в Україні», який здійснюється ГО «Ла Страда-Україна» та Дитячим фондом ООН (ЮНІСЕФ).

© ГО "Ла Страда - Україна". Авторський колектив: Андрєєнкова Вероніка, Бондар Валерія, Войцях Тетяна, Харківська Тетяна, Чернець Катерина

Вірус передається повітряно-крапельним шляхом, зокрема, через кашель і чхання, а також торкання поверхонь, забруднених вірусом. COVID-19 може жити на поверхнях протягом декількох годин, але прості дезінфікуючі засоби можуть його вбити.

### **Які симптоми коронавірусу?**

Симптоми можуть включати підвищення температури, кашель і задишку. У більш важких випадках інфекція може викликати пневмонію або утруднення дихання. Ці симптоми схожі на грип або звичайну застуду, які зустрічаються набагато частіше, ніж COVID-19. Ось чому для підтвердження інфікування людини COVID-19 необхідно провести тестування.

- **Як я можу уникнути ризику зараження?**

Ось перелік запобіжних заходів, яких ви та ваша сім'я можете вжити, щоб уникнути зараження:

1. Один з найкращих способів уберегтися від коронавірусу та інших захворювань - це просто регулярно мити руки.
2. Дотримуйтесь кашлевого етикету (прикривайте рот та ніс при кашлі чи чханні зігнутих ліктем або серветкою, а потім викидайте серветку у смітник, що закривається кришкою).
3. Не торкайтеся обличчя (ніс, рот, очі)
4. Практикуйте соціальне дистанціювання: уникайте потискувати руки, обійматися чи цілувати людей, ділитися їжею, посудом, чашками та рушниками.
5. Уникайте тісного контакту з усіма, хто має симптоми застуди або грипу.
6. негайно зверніться до лікаря, якщо у вас або члена вашої родини спостерігається температура, кашель або ускладнене дихання.
7. Дезинфікуйте поверхні на які міг потрапити вірус.

### **Додаток 5**

#### **Як і кому діти та молодь можуть допомогти в умовах карантину?<sup>3</sup>**

##### **Чому ваша допомога має значення?**

У всьому світі люди вживають необхідних заходів для захисту себе та їхніх родин від нової коронавірусної хвороби (COVID-19) для підтримки їхніх громад та запобігають поширенню спалаху.

На жаль, поки багато людей діляться інформацією про вірус та як захиститись від нього, не все є правдивою інформацією. Дезінформація та відсутність інформація під час кризи здоров'я може поширювати пандемію, страх ті в результаті люди не захищаються або роблять речі, які можуть завдати шкоди собі та іншим.

Багато з вас, напевно, вже вживають заходів для запобігання поширення COVID-19.

Нижче перелік дій, які може зробити кожен/кожна з вас, щоб подолати пандемію та сприяти підтримці і духу громади.

##### **Крок 1. Протестуйте свої знання.**

##### **Правда чи міф: наскільки добре ви знаєте про коронавірусне захворювання (COVID-19)?**

<http://surl.li/btjs>

**Крок 2. Виходьте в прямі ефіри в соціальних мережах і показуйте як правильно мити руки або говоріть про важливість зараз дотримуватися фізичної дистанції. Але будьте впевнені, що ви ділитеся на 100% достовірною та коректною інформацією! Ви також можете прийняти участь у челенджах, які проходять як на регіональному так і на**

<sup>3</sup> Toolkit to spread awareness and take action on COVID-19

національному рівнях, з метою сприяння безпеці та здоров'ю навколо COVID-19 або підвищити настрої людей.

**Крок 3. Проведіть урок!** Якщо ви маєте навички або хобі, які безпечно можете демонструвати вдома (танці, кулінарія, поезія, фітнес, мистецтво) ви можете ділитися ними зі своїми друзями.

**Крок 4. Втручайтеся!** Коли ви чуєте, або бачите що хтось ділиться дезінформацією з вашою родиною, або вашими друзями. Зверніться до них у приватних повідомленнях, не звинувачуйте, а розкажіть де можна перевірити ту чи іншу інформацію з достовірних джерел.

**Крок 5. Поговоріть зі своєю родиною та друзями!** Переконайтеся, що вони знають про важливість миття рук та дотримання гігієни, фізичне дистанціювання та де знайти достовірну інформацію. Особливо розкажіть про умови карантину та про те, як захиститись від вірусу своїм дідусям та бабусям, які можливо не мають доступу до надійних джерел інформації.

**Крок 6. Допоможіть з навчанням або іграми.** З'ясуйте, чи можете ви допомогти молодшим братам/сестрам або іншим членам родини з навчанням, або іграми.

**Крок 7. Друзі по навчанню.** Якщо ваша школа чи університет зачинений, об'єднайтеся віртуально з другом або групою друзів, щоб разом вчитися чи допомагати одне одному з навчальним матеріалом.

**Крок 8. Дух спільноти.** Організуйте віддалену чи віртуальну діяльність з вашими друзями, родиною, сусідами, щоб проявити солідарність та підтримку у цей складний час. У деяких країнах люди організовували співи або гру на музичних інструментах з їхніми сусідами, залишаючись при цьому вдома, і не наражаючи на небезпеку інших.

**Крок 9. Потреби громади.** Можливо ви, вже є частиною громади, якщо так то ви знаєте які потреби є у громади і що їх зараз турбує. Ви можете використовувати соціальні мережі або дошки оголошень, або навіть телефонувати людям, які наразі є найбільш вразливою категорією і складати списки їх потреб. Далі передати ці списки лідерам громад, які можуть допомогти. Якщо ви ще не є частиною існуючої групи спільноти, дізнайтеся які групи вже щось роблять і як до них доєднатися. І не забувайте про безпеку та уникайте тісного контакту з іншими людьми.