Рекомендации к поведению в общественном защищенном пространстве в многоквартирном доме или на улице



Техническое обслуживание

Заранее обеспечьте, чтобы в бомбоубежище было приятно находиться, и чтобы оно было в надлежащем состоянии, а также чтобы в нем была вода и легкое угощение. К подготовке бомбоубежища можно привлечь молодежь и друзей.



Проявление заботы и интереса

Старайтесь обращать внимание и заботу друг о друге, спрашивайте: «Как ты себя чувствуешь?» «Нужно ли тебе что-нибудь?» и т.д. Не оставляйте без внимания одиноких людей или тех, кто ведут себя слишком тихо.



Эмпатия

Проявляйте чуткость к чувствам и реакциям других людей даже в том случае, если сами вы реагировали бы иначе.



Позитивное общение

Находясь в бомбоубежище, старайтесь общаться в позитивном тоне, в особенности если рядом с вами находятся маленькие дети, больные или пожилые люди.



Уровень шума

Старайтесь, чтобы уровень шума не превышал допустимый и предупредите об этом заранее. Например, если вы играете с детьми или включили музыку, постарайтесь снизить громкость, чтобы не мешать людям, находящимся рядом с вами. Наушники могут быть прекрасным решением.



Домашные Животные

Если есть разногласия по поводу Ваших питомцев в убежище, объясните друг другу свои чувства/ потребности и постарайтесь вместе подумать о решении,, которое облегчит пребывание в убежище для всех.



Люди с особыми потребностями

Будьте внимательны к людям с ограниченными возможностями, пожилым людям, инвалидам или людям с особыми потребностями. Проверяйте, нужна ли им помощь при входе и выходе из убежища.



Получение помощи

Если вы заметили, что кто-то из ваших соседей испытывает особые трудности, обратитесь к специалистам за консультацией и получением помощи.



При разногласиях

Найдите нейтрального человека, который сможет вам помочь. Расскажите ему, что вы хотите, а главное – почему вам это так важно. Оставайтесь вежливыми и уважайте потребности других людей.

При необходимости ближайшие к вам Центры медиации и конструктивного диалога будут рады помочь вам



Медиация в том числе во время кризиса: Ближайшие к вам Центры медиации и конструктивного диалога к вашим услугам и будут рады внимательно выслушать вас и помочь разрешить разногласия, возникающие как в обычное время, так и в чрезвычайной ситуации.