

LIBRETTO PER ADOLESCENTI

UCRAINA

БУКЛЕТ ДЛЯ ПІДЛІТКІВ

УКРАЇНА



per la pace e la speranza
за мир і надію



Psicologi per i Popoli OdV
Emilia Romagna



Tutti gli elaborati sono stati pensati e scritti da Psicologi dell’Emergenza appartenenti all’Associazione Psicologi Per i Popoli - OdV Emilia-Romagna:

Raffaella Paladini
Manuela Monti
Alessandra Cocchi
Claudia Filipetta
Lucia Muselli
Laura Vella

Усі роботи були задумані та написані психологами невідкладної допомоги, що належать до Асоціації психологів для народів ОдВ ЕМІЛІЯ - РОМАНЬЯ:

Рафаела Паладіні
Монті Мануела
Алессандра Коккі
Клаудія Філіпетта
Лучія Муселлі
Лаура Велла

Psicologi per i Popoli - OdV, per gli amici PxP, è un’Organizzazione di volontariato, iscritta all’Albo regionale del volontariato di Protezione Civile (n. 2475). È affiliata alla Federazione Nazionale Psicologi per i Popoli, è iscritta nell’Elenco Centrale delle Organizzazioni Nazionali della Protezione Civile, ed è convenzionata con il Dipartimento della Protezione Civile, che dispone di una Colonna Mobile nazionale.

Nata oltre 20 anni fa, l’Associazione si occupa di offrire assistenza e sostegno psicologico alle persone in difficoltà, coinvolte in alluvioni, terremoti, esondazioni, terrorismo, guerre, emergenze sanitarie.

Психологи для народів - ОдВ, для друзів PxP, волонтерська організація, зареєстрована в обласному реєстрі волонтерів цивільного захисту. (№ 2475). Входить до Національної федерації народних психологів зареєстрований у Центральному переліку національних організацій цивільного захисту, має договір з Департаментом цивільного захисту, має національну Мобільну колону. Заснована понад 20 років тому, асоціація надає допомогу та психологічну підтримку людям, які опинилися в скрутному становищі та постраждали від повені, землетрусу, тероризму, війн, надзвичайних ситуацій.



Psicologi per i Popoli - OdV Emilia Romagna
Психологи для Народів - ОдВ Емілія - Романья



Psicologi per i Popoli Federazione
Федерация Психологов для Народів



CONSIGLIO NAZIONALE ORDINE PSICOLOGI
C.N.O.P.
Національна Рада Ордеру Психологів СНПО



Confederazione Nazionale delle Misericordie d'Italia
Італійська Національна Конфедерація Милосердя



Ciao, benvenuti in Italia!

Sei venuto qui a causa di una situazione difficile e improvvisa per te, per la tua famiglia, e per l'Ucraina, ma siamo felici di accoglierti e speriamo che il soggiorno in Italia ti aiuti e che tu ti trovi bene qui.

Per questo vorremmo darti una mano: abbiamo pensato a tante situazioni che un ragazzo o una ragazza della tua età vive e vorremmo darti qualche informazione in più sul nostro Paese.

In questo librettino troverai un "piccolo amico" che potrà darti le prime informazioni utili per vivere al meglio la tua permanenza in Italia e... per evitare contrattempi e guai a scuola, nel tempo libero, nelle relazioni coi tuoi coetanei, nell'uso di internet e dei social, sui mezzi di trasporto e per strada...

Inoltre, un amico ti aiuta sempre quando hai bisogno, così nel libricino troverai alcuni numeri e indicazioni: così saprai a chi rivolgerti se avrai esigenza di parlare delle tue difficoltà o se avrai necessità di un intervento urgente per la tua sicurezza o quella delle persone a te care.

Ti auguriamo di vivere al meglio il tuo tempo qui: buona permanenza in Italia!

Привіт! Ласкаво просимо до Італії!

Ви приїхали сюди через важку та раптову ситуацію для тебе, твоєї родини, та для України.

Але, ми раді вас вітати і сподіваємося, що ваше перебування в Італії допоможе і нехай вам буде комфортно тут.

Ось, чому ми хочемо вам допомогти. Ми подумали, багато ситуацій, з якими стикаються хлопець і дівчина твого віку, і ми б хотіли дати тобі трохи більше інформації про нашу країну.

У цьому буклеті ти знайдеш "маленького друга", який зможе дати тобі першу корисну інформацію, щоб краще насолоджуватися перебуванням в Італії... уникнути невдач і неприємностей у школі, у вільний час, у стосунках з однолітками, у використанні інтернету та соціальних мереж, у транспортних засобах та на дорозі...

Крім того, друг завжди допоможе, коли тобі потрібно, тому в буклеті ти знайдеш деякі номери та вказівки: щоб ти знав/знала, до кого звертатися, якщо тобі потрібно поговорити про свої труднощі або якщо потрібне термінове втручання для твоєї безпеки чи безпеки твоїх близьких.

Ми бажаємо тобі як найкраще провести час тут: приємного перебування в Італії!



Mi chiamo Luca e ho 17 anni. Mi spiace che tu sia dovuto scappare dalla guerra in Ucraina e lasciare tutto quello che per te era importante là!

Sono nato qui in Italia e vivo con i miei genitori e mia sorella: nella mia vita, non ho mai neppure cambiato città e non posso neppure immaginare cosa significhi abbandonare il proprio paese e diventare profugo. L'Italia è un paese accogliente e noi siamo felici di poter aiutare te e gli ucraini in momenti così duri e difficili. Ci sono molte cose positive qui, che io apprezzo, anche se ogni tanto protesto e sono contrariato, perché non è che mi va sempre tutto bene. Ma non ci sono solo cose belle, e comunque bisogna saper essere attenti ai rischi e saper cogliere le opportunità positive.

Ti racconterò come è la vita di un adolescente italiano comune come me, sperando di aiutarti a inserirti al meglio nel nostro paese.

La mattina vado a **SCUOLA**, faccio il liceo. Dopo la pandemia ho rivalutato la scuola, sia perché i professori sono meglio quando possono aiutarti e sostenerti non da dietro uno schermo, sia per poter stare in presenza con i miei compagni.

Per inciso posso dirti che molti adulti sono meglio di quel che sembrano, non sono tutti sempre pronti a giudicarti e riprenderti, alcuni riescono anche a capirti e aiutarti. Io una volta avevo un grosso problema, e mi sono consultato con un professore, che mi ha dato un grosso aiuto! Pensa che prima del COVID andavo a scuola in motorino (perché mi piace un sacco), mentre adesso la mattina, preferisco prendere il bus per stare con i miei compagni. Alcuni di loro sono anche i miei migliori amici: spero che anche tu possa fare rapidamente buone amicizie, qui!

Anche studiare dopo la scuola è meno pesante rispetto a quando dovevi stare a casa tutto il giorno.

Ho rivalutato anche la mia passione verso le **TECNOLOGIE**, facendone un **USO** più **CONSAPEVOLE**: il pomeriggio dopo aver studiato, preferisco uscire e fare qualcosa fuori piuttosto che stare sempre sui social o fare videogiochi. Anche una semplice corsetta al parco o una partitella a calcio con gli amici. E poi qualche giro in motorino, anche per raggiungere l'altra parte della città dove, con altri tre ragazzi, suono in una piccola band, che abbiamo messo su. Ovviamente che mi muova a piedi, in motorino o in bici sto sempre attento a rispettare le **REGOLE DELLA STRADA**: qui da noi c'è molto traffico e non bisogna correre rischi.

Esistono molti **SERVIZI PER I GIOVANI** nel nostro paese, che riguardano soprattutto il tempo libero, lo sport, la cultura. Molti di questi servizi sono offerti da istituzioni (come i comuni) o da realtà associative del territorio (come polisportive, parrocchie, centri culturali). Insomma, non ci si annoia e puoi farti molti amici qui, che poi possono aiutarti anche a conoscere gruppi di teenagers e realtà giovanili spontanee come la mia band, dove cerchiamo un batterista!

Ho una ragazza, si chiama Eva e ha anche lei 17 anni: le sono stato dietro a lungo. Anche Eva studia (tanto! ... secondo me), esce con le amiche e ha anche molto stile. Fa pallavolo e ha anche un lavoretto. Anch'io d'estate faccio qualche lavoro regolare per poter avere un po' di soldi per i miei "sfizi"! Nel week-end però usciamo sempre insieme: andiamo ad ascoltare musica e a ballare, oppure in pizzeria o al pub con gli amici, a volte andiamo anche al mare o ad ascoltare qualche concerto con i mezzi pubblici. Abbiamo detto **NO A FUMO E DROGHE**, e anche con l'**ALCOL** stiamo attenti: siamo sportivi, e attenti alla nostra salute perché vogliamo goderci le cose belle della vita!



Мене звати Лука, мені 17 років. Мені шкода, що тобі довелося тікати від війни з України і залишити там усе, що для тебе було важливе!

Я народився тут, в Італії, і живу з батьками та сестрою: у своєму житті я ніколи навіть не змінював міста і навіть не можу уявити, що означає покинути свою країну та стати біженцем. Італія - гостинна країна, і ми раді, що можемо допомогти вам, всім українцям у такі тяжкі та важкі часи.

Тут багато хорошого, багато позитивних речей, які я ціную, навіть якщо час від часу протестую і дратуюся, тому що мене не завжди все влаштовує. Тому що є не тільки хороші речі, і вам потрібно знати, як бути обережними до ризиків і як скористатися позитивними можливостями. Я розповім тобі, яке життя звичайного італійського підлітка, такого як я, сподіваючись допомогти тобі якомога краще влаштуватися в нашій країні.

Я ходжу до школи вранці, ходжу до середньої школи. Після пандемії я переоцінив школу, і тому що вчителі краще, коли вони можуть допомогти і підтримувати тебе, а не за екраном, і тому що я можу бути зі своїми однокласниками.

До речі, я можу сказати тобі, що багато дорослих кращі, ніж здається, не всі завжди готові осуджувати і сварити, деякі навіть здатні зрозуміти, підтримати і допомогти. Одного разу у мене була велика проблема, і я розповів вчителю, який мені дуже допоміг! Знаєш я до COVID їздив до школи на мопеді (тому що мені це дуже подобається), тоді як зараз вранці я віддаю перевагу їздити автобусом, щоб бути зі своїми однокласниками. Деякі з них також є моїми найкращими друзями: я сподіваюся, що ти також швидко знайдеш хороших друзів тут! Вчитися після школи також менший тягар, ніж коли тобі довелося сидіти вдома цілий день.

Я також переоцінив свою пристрасть до ТЕХНОЛОГІЙ, зробивши більш СВІДОМЕ використання. У другій половині дня після навчання, Я вважаю за краще виходити і робити щось на вулиці, ніж постійно бути в соціальних мережах або грати у відеоігри. Навіть проста дрібниця в парку або футбольний матч з друзями. А потім кілька поїздок на скутері, також щоб дістатися до іншої частини міста, де я з трьома іншими хлопцями граю в одному маленькому гурті, який ми заснували. Очевидно, що я пересуваюся пішки, на мопеді чи велосипеді, я завжди дотримуюся ПРАВИЛ ДОРОГИ: тут багато руху і не потрібно ризикувати.

У нашій країні існує багато ПОСЛУГ ДЛЯ МОЛОДІ, які в основному стосуються вільного часу, спорту та культури. Багато таких послуг пропонують установи (наприклад, муніципалітети) або місцеві асоціації (наприклад, спортивні клуби, парафії, культурні центри). Взагалом, тут не будеш нудьгувати і можеш знайти багато друзів, які також можуть допомогти тобі познайомитися з групами підлітків та спонтанними молодіжними реалітностями, такими як мій гурт, де ми шукаємо барабанщика!

У мене є дівчина, її звати Єва і їй теж 17 років: довго я за нею бігав. Єва теж вчиться (багато! ... як на мене), гуляє з подругами, а також має багато стилю. Вона займається волейболом і навіть має маленьку роботу. Я також працюю влітку, щоб отримати гроші на свої «примхи»! Проте на вихідних ми завжди виходимо разом: ходимо послушати музику і потанцювати, або в півцерію чи паб з друзями, іноді їдемо навіть на берег моря або послушати концерти (їдемо на громадському транспорті). Ми сказали НІ КУРІННЮ ТА НАРКОТИКАМ, і навіть з АЛКОГОЛЕМ ми обережні: ми спортивні та уважні до нашого здоров'я, бо хочемо насолоджуватися хорошими речами в житті!



SERVIZI PER I GIOVANI

Sul sito di ogni comune italiano puoi trovare pagine di **INFORMAGIOVANI** con le iniziative rivolte alla fascia di età 14-29 anni. Le iniziative riguardano attività di formazione e lavoro, ma anche tempo libero e vita sociale.

In ogni Comune esiste una **BIBLIOTECA**, che offre gratuitamente molti servizi (oltre al prestito di libri, audiolibri, CD, e postazioni di studio con connessione alla rete attraverso pc). Anche altre istituzioni (come Università e Istituti culturali) hanno biblioteche e sono disponibili al prestito inter-bibliotecario, oltre ad offrire al pubblico iniziative culturali.

Nelle biblioteche principali esistono anche ricche sezioni di libri in lingua straniera.

Su <https://opac.sbn.it> puoi trovare il catalogo collettivo di tantissime biblioteche italiane.

Presso le sedi territoriali dell'Azienda Sanitaria Locale puoi trovare uno **SPAZIO GIOVANI** che fornisce (gratuitamente e in modo riservato) assistenza e consulenza su sessualità, contraccezione, interruzione volontaria di gravidanza, prevenzione e cura delle malattie a trasmissione sessuale (es. HIV), vita affettiva. Può aiutarti anche in caso di disagio psicologico (per es. per disturbi alimentari e con l'abuso di sostanze, come alcol e droghe), ma pure se hai problemi nelle relazioni: a scuola, con gli amici o il partner, in famiglia o anche con te stesso! Le ragazze e i ragazzi dai 14 ai 19 anni possono rivolgersi direttamente allo Spazio Giovani, e per i minorenni non è richiesto il consenso dei genitori.

Sul sito dell'Azienda Sanitaria Locale del territorio che ti ospita troverai informazioni aggiornate sulle modalità di accesso allo Spazio.

In tutta Italia, esistono **ASSOCIAZIONI E SOCIETÀ SPORTIVE**, anche dilettantistiche, che permettono di praticare moltissimi sport. Sul sito del CONI (www.coni.it) puoi cercare le associazioni presenti nel territorio in cui sei ospitato e le discipline sportive che vi si praticano.

MUSEI, TEATRI (anche per ragazzi), **CINEMA, AUDITORIUM...** abbondano in tutta Italia: non ti sarà difficile trovare, attraverso la rete, le loro offerte di mostre, spettacoli, concerti, film. Spesso ci sono offerte e agevolazioni per i giovani. In molti Musei ogni prima domenica del mese si entra gratis! D'estate, si organizzano concerti e proiezioni all'aperto in molti comuni.

Il **TRASPORTO PUBBLICO LOCALE** consiste in un sistema di bus urbani ed extraurbani e di treni regionali, che possono permettere anche ai giovani di spostarsi per motivi di studio e svago all'interno del territorio intercomunale e regionale con un abbonamento (a costo agevolato) o addirittura gratuitamente (in alcune regioni, per gli studenti entro certi limiti di età).

Per chi fugge dalla guerra e necessita del trasporto pubblico locale per arrivare alla propria destinazione di accoglienza definitiva, si può usare (nei primi 5 giorni) il trasporto su gomma, gratuitamente e mostrando solo il visto di accesso.

Decorsi questi 5 giorni dall'ingresso in Italia, il beneficio cessa e la gestione dell'accoglienza diviene competenza degli Enti Locali.

Quindi ci si deve rivolgere al Comune di accoglienza per capire i benefici offerti per il trasporto.



ПОСЛУГИ ДЛЯ МОЛОДІ

На веб-сторінці кожного муніципалітету Італії можна знайти сторінки INFORMATION-YOUTH з ініціативами, спрямованими на вікову групу 14-29 років.

Ініціативи стосуються навчання та роботи, а також вільного часу та соціального життя. У кожному муніципалітеті є БІБЛІОТЕКА, яка пропонує багато безкоштовних послуг (крім прокату книг, аудіокниг, компакт-дисків і навчальних станцій з підключенням до мережі через ПК). Інші установи (наприклад Університети та інститути культури) мають бібліотеки та доступні для міжбібліотечного абонементу, а також пропонують культурні ініціативи для громадськості.

В головних бібліотеках також є багаті розділи книг іноземними мовами.

На <https://opac.sbn.it> ви можете знайти збірний каталог багатьох Італійських бібліотек.

У територіальних відділеннях місцевого управління охорони здоров'я ви можете знайти МОЛОДІЖНИЙ ПРОСТІР, який надає (безкоштовну та конфіденційну) допомогу та поради щодо сексуальності, контрацепції, добровільного припинення вагітності, профілактика та лікування захворювань, що передаються статевим шляхом (наприклад, ВІЛ), любовне життя. Це також може допомогти вам у разі психологічного дискомфорту (наприклад, розлади харчової поведінки та зловживання психоактивними речовинами, такими як алкоголь і наркотики), а також якщо у вас є проблеми у стосунках: у школі, з друзями чи партнером, родину чи навіть із собою! До Молодіжного простору можуть звертатися безпосередньо дівчата та хлопці віком від 14 до 19 років, для неповнолітніх згода батьків не потрібна.

На веб-сайті місцевого управління охорони здоров'я приймаючої території ви знайдете оновлену інформацію про те, як отримати доступ до Простіру по всій Італії.

Існують АСОЦІАЦІЇ ТА СПОРТИВНІ ТОВАРИСТВА, навіть аматорські, які дозволяють займатися багатьма видами спорту. На веб-сайті CONI (www.coni.it) ви можете шукати асоціації, які діють у регіоні, де ви знаходитесь, і види спорту, якими там займаються.

МУЗЕЇ, ТЕАТРИ (також дитячі), КІНОТЕАТРИ, ГЛЯДАЦЬКІ ЗАЛИ ... рясніють по всій Італії: вам не важко буде через мережу знайти пропозиції щодо виставок, шоу, концертів, фільмів. Часто зустрічаються пропозиції і пільги для молоді. У багатьох музеях кожен першу неділю місяця ви входите безкоштовно! Влітку влаштовують концерти та покази під відкритим небом багато муніципалітетів.

МІСЦЕВИЙ ГРОМАДСЬКИЙ ТРАНСПОРТ складається з автобусної системи міських і приміських і регіональних поїздів, які також можуть дозволити переїзд молоді з метою навчання та відпочинку в межах міжмуніципальної та регіональної території за абонементом (за субсидованою вартістю) або навіть безкоштовно (в деяких регіонах для студентів).

Для тих, хто втік від війни та потребує місцевого громадського транспорту, щоб дістатися до кінцевого місця прийому, може користуватись транспортом (у перші 5 дні), безкоштовно і показуючи лише вхідну візу.

Після цих 5 днів після в'їзду в Італію пільга припиняється, а управління прийомом стає відповідальністю місцевої влади.

Тому потрібно зв'язатися з приймаючим муніципалітетом, щоб зрозуміти переваги, які пропонує для транспорту.



SCUOLA

A scuola sono poche e semplici le cose da tenere a mente:

- Se hai meno di 18 anni, sei minorenne, ma puoi entrare e uscire da scuola da solo. Però, se necessiti di lasciare la scuola prima della fine delle lezioni, non puoi uscire da solo! Un adulto deve sempre venire a prenderti.
- Per qualsiasi cosa tu debba fare a scuola, rivolgiti al professore: chiedi sempre se puoi andare al bagno, se puoi andare alla macchina del caffè... il professore è responsabile di te e deve sapere dove tu sia all'interno della scuola.

ШКОЛА

У школі потрібно пам'ятати кілька простих речей:

- Якщо тобі до 18 років, ти є неповнолітнім, але ти можеш заходити і виходити зі школи сам. Однак, якщо тобі потрібно залишити школу раніше закінчення уроків, не можна виходити одному! Дорослий завжди повинен забрати тебе.
- Що б ти не хотів зробити в школі, запитай вчителя: завжди запитуй, чи ти можеш піти в туалет, чи можеш піти до кавомашини ... вчитель відповідає за тебе і повинен знати, де ти знаходишся в середині школи.





- In ogni classe c'è un Coordinatore, cioè un professore di riferimento per ragazzi e famiglie: rivolgiti al Coordinatore per ciò che riguarda l'organizzazione della tua vita scolastica, se devi fare qualche assenza e per problemi nel frequentare regolarmente, se hai problemi a contattare la Segreteria, con il registro elettronico... per quanto riguarda le materie di studio, invece, sappi che...
- ... tutte le scuole seguono una programmazione degli studi e hanno criteri di assegnazione dei voti concordati: puoi trovare queste informazioni sul sito dell'Istituto che frequenti. I professori sono il tuo punto di riferimento per le materie di studio: parlare loro sinceramente delle tue ambizioni e delle tue difficoltà potrà aiutarti.



- У кожному класі є координатор, тобто референційний вчитель для дітей та сімей: зверніться до координатора щодо організації твого шкільного життя, якщо ти маєш деякий час відсутності і якщо ти маєш проблеми з регулярним відвідуванням, якщо ти не можеш зв'язатися з секретарем, з електронним реєстром
- ... що стосується предметів вивчення, тобі слід знати, що... всі школи дотримують навчальну програму і мають критерії для призначення оцінок: цю інформацію можна знайти на сайті Інституту, який ти відвідуєш. Вчителі - це твоя точка відношення для предметів навчання: розкажи їм чесно про твої амбіції та труднощі, і вони можуть допомогти тобі.



- Респектує і часи відпочинку і повертається до класу вчасно, щоб почати уроки. Пам'ятай, що паління не дозволено в школі!
- У школі є шкільний психолог: до нього можна записатися, якщо ти відчуваєш потребу поговорити про себе та свої труднощі в безпеці, і з повною повагою до твоєї конфіденційності.



- Se usi il Registro elettronico per controllare i compiti e/o un account email scolastico, i tuoi genitori e tu siete responsabili dell'username e della password: se non li ricordi più, rivolgiti al professore Coordinatore di classe o in Segreteria e ti aiuteranno a recuperarli.
- I professori e il personale scolastico non possono darti passaggi con i loro mezzi di trasporto.
- Якщо ти використовуєш Електронний реєстр для відстеження завдань та/або облікового запису шкільна електронна пошта, твої батьки та ти несете відповідальність за ім'я користувача та пароля: якщо ви їх більше не пам'ятаєте, зв'яжіться з вчителем - координатором у класі або в секретарем, і вони допоможуть їх отримати.
- Вчителі та персонал школи не можуть підвозити тебе на власному транспорті.



POLIZIA LOCALE

In Italia, la circolazione di veicoli è controllata dalla Polizia Stradale e dalla Polizia Municipale o Locale.

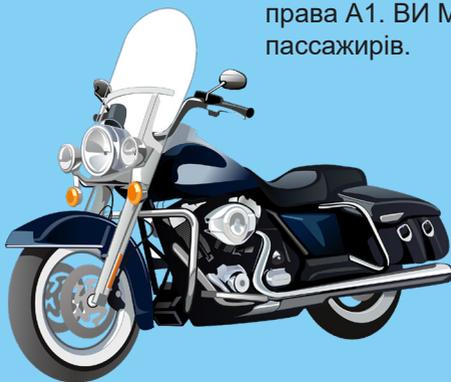


МІСЦЕВА ПОЛІЦІЯ

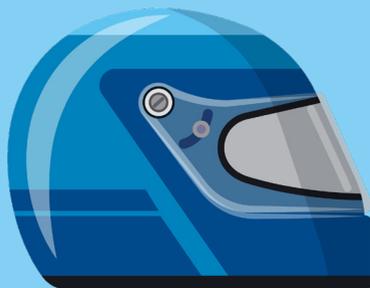
В Італії рух транспортних засобів контролює дорожня поліція і муніципальна або місцева поліція.



- **Scooter cilindrata fino a 50 cc:** in Italia lo puoi guidare dai 14 anni, devi però avere la patente AM, documento che certifica la tua conoscenza del codice della strada e la tua capacità di condurre il mezzo. **NON PUOI** ricevere o dare passaggi.
- **Moto con cilindrata 125 cc:** lo puoi guidare dai 16 anni, devi però avere la patente A1. **PUOI** ricevere o dare passaggi.
- **Скутер з робочим об'ємом до 50 куб.см:** в Італії можна їздити з 14 років: однак ви повинні мати ліцензію AM, документ, який засвідчує ваше знання правил дорожнього руху та вашу здатність керувати транспортним засобом. **ВИ НЕ МОЖЕТЕ** підвозити пасажирів.
- **125-кубовий мотоцикл:** на ньому можна їздити з 16 років, але потрібно мати водійські права A1. **ВИ МОЖЕТЕ** підвозити пасажирів.



- **Auto, moto con cilindrata superiore ai 125 cc:** puoi guidarle solo da maggiorenne, cioè dai 18 anni, e solo dopo avere preso un'altra patente più completa (A2, A per le moto; B per l'auto). **PUOI** ricevere o dare passaggi.
- **Автомобілі, мотоцикли з робочим об'ємом понад 125 куб.см:** ви можете керувати ними лише з віку, тобто з 18 років, і тільки після отримання іншого більш повного посвідчення (A2, A для мотоциклів; B для автомобілів). **ВИ МОЖЕТЕ** підвозити пасажирів.



IMPORTANTE! Per tutti i tipi di scooter o moto È **OBBLIGATORIO** indossare il casco, mentre in auto È **OBBLIGATORIO** indossare le cinture di sicurezza.

ОБОВ'ЯЗКОВО для всіх типів скутерів і мотоциклів одягати шлем, а в автомобілі **ОБОВ'ЯЗКОВО** пристібатися ременем безпеки.



Se ti muovi a piedi o in bicicletta, o in monopattino devi rispettare comunque il Codice della strada.

Якщо ви рухаєтеся пішки, на велосипеді або на скутері, вам треба дотримуватися та поважати правила дорожнього руху.





EMOZIONI

Sei in un periodo della tua crescita, definito adolescenza, durante il quale avvengono tanti cambiamenti, sia a livello fisico, ma anche comportamentale, psicologico, emotivo, sessuale e mentale. A questi cambiamenti "naturali" purtroppo si sono aggiunti altri e profondi cambiamenti: a causa della guerra hai lasciato il tuo paese, i tuoi amici, i luoghi familiari, la scuola, la palestra e ogni altro punto di riferimento.

È molto importante non sottovalutare l'impatto emotivo dell'adattamento ai nuovi ritmi e contesti italiani, che devono essere accompagnati da una particolare cura dell'espressione e dell'ascolto delle emozioni che provi, da informazioni riguardanti i comportamenti sessuali e da una complessiva attenzione alla tua salute psicofisica.

ЕМОЦІЇ

Підлітковий вік - це той процес, навколо якого обертається людське життя, як центральна точка фізичних, психічних, поведінкових, емоційних, романтичних і сексуальних змін.

Дуже важливо не недооцінювати емоційний вплив адаптації, до нових італійських ритмів і контекстів, які повинні супроводжуватися від особливої турботи про вираження та прислуховування до емоцій, які ти відчуваєш, і інформації щодо сексуальної поведінки та запальна увага до свого психофізичного здоров'я.



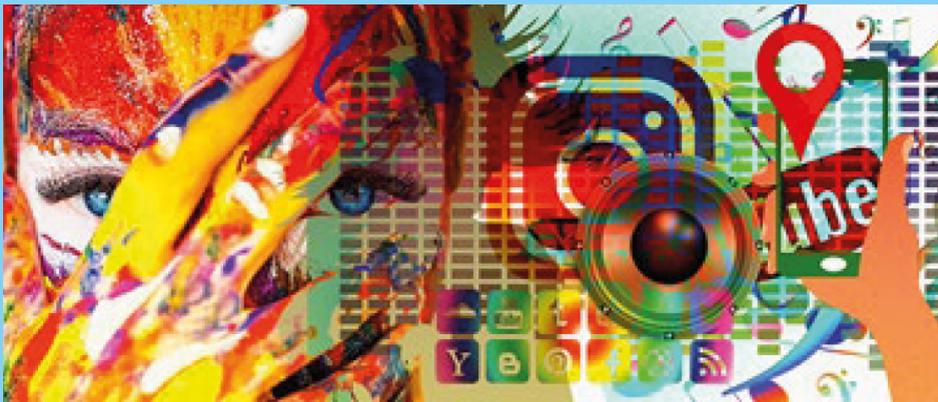
È per questo che ti suggeriamo alcune raccomandazioni:

- **Comportamenti emotivi consigliati**
 - Prova a riconoscere le emozioni proprie e quelle altrui
 - Cerca di acquisire le competenze che servono a riconoscere l'emozione
 - Condividi l'espressione di un'emozione
 - Informati per conoscere e rispettare le regole sociali
- **Comportamenti sessuali non adeguati**
 - Avere poco rispetto per il proprio corpo
 - Mostrare scarsa igiene personale
 - Avere mancanza di senso del pudore
 - Adottare comportamenti sessualmente condannabili, per esempio attraverso lo stalking
 - Cedere ad una interazione sessuale non gradita
- **Principi psico-educativi per lo sviluppo di una buona salute psicofisica e sessualità**
 - Cerca di lavorare sulla conoscenza del tuo sé
 - Coltiva la tua autostima
 - Cerca di essere determinato e informato
 - Prova ad esprimere in modo costruttivo e positivo i tuoi sentimenti
 - Coltiva i tuoi interessi e le tue passioni
 - Sforzati di instaurare buone relazioni con parenti, amici e conoscenti
 - Cerca di conoscere e di integrarti nella nuova realtà italiana



Ось чому ми пропонуємо вам декілька рекомендацій:

- **Рекомендована емоційна поведінка:**
 - Спробуйте розпізнати власні емоції та емоції інших
 - Спробуйте набути навичок, необхідних для розпізнавання емоцій
 - Поділіться проявом емоцій
 - Будьте проінформовані, щоб знати та поважати правила
- **Неадекватна сексуальна поведінка:**
 - Мало поваги до свого тіла
 - Не дотримуйтесь особистої гігієни
 - Відсутність почуття скромності
 - Участь у сексуально осуджуваній поведінці, наприклад через переслідування
 - Віддаватися небажаним сексуальним стосункам
- **Психопедагогічні принципи розвитку доброго психофізичного здоров'я та сексуальності**
 - Самопізнання
 - Самооцінка
 - Самовизначення
 - Конструктивне вираження почуттів
 - Культивувати власні інтереси та пристрасті
 - Хороші стосунки з родичами, друзями та знайомими
 - Знання та інтеграція в суспільство



USO CONSAPEVOLE DELLA RETE

Dipendenza da internet: quando è il momento di dire basta?

Connettersi alle altre persone è un bisogno biologico come nutrirsi o dormire.

Un uso persistente e ricorrente dei social media può tuttavia portare a forme di dipendenza con il rischio di isolarsi e di trascurare le attività quotidiane basilari, come mangiare, andare a scuola o riposare.

Da oltre un decennio sappiamo che la struttura cerebrale, detta nucleo di dipendenza, viene attivata anche dall'uso di media digitali, ad esempio i videogiochi.

СВІДОМЕ ВИКОРИСТАННЯ МЕРЕЖІ

Інтернет-залежність: коли час говорити досить?

Спілкування з іншими людьми є такою ж біологічною потребою, як їсти або спати.

Однак, постійне і повторюване використання соціальних мереж може призвести до форм залежності з ризиком ізоляції та ігнорування діяльності, основний розпорядок дня, таких як прийом їжі, похід до школи або відпочинок.

Ми вже більше десятиліття знаємо, що структура мозку, відома як ядро залежності, також активується за допомогою цифрових медіа, наприклад таких як відеоігри.



Buone prassi:

- **Device Free Zone:** prova a non utilizzare i dispositivi tecnologici in alcuni spazi della casa, come la camera da letto o la sala da pranzo o in alcuni luoghi come cinema o teatro.
- **Device Free Time:** fissa dei momenti della giornata, anche brevi, in cui asteneriti dall'utilizzo della tecnologia.
- **Digital Detox:** vivi delle esperienze - serate o giornate intere - magari all'aria aperta con amici, senza portare con te il cellulare.

Trova attività che ti facciano stare bene anche offline!



DIGITAL DETOX



**DEVICE
FREE ZONE**

Sei vittima di Cyber-bullismo se:

- vieni messo in cattiva luce, denigrato, offeso, ridicolizzato;
- utilizzano il tuo account per pubblicare contenuti volgari e offensivi;
- vieni minacciato, molestato o persino aggredito fisicamente mentre vieni ripreso con il cellulare;
- vieni escluso da un gruppo online o da un gioco interattivo;

Гарна практика:

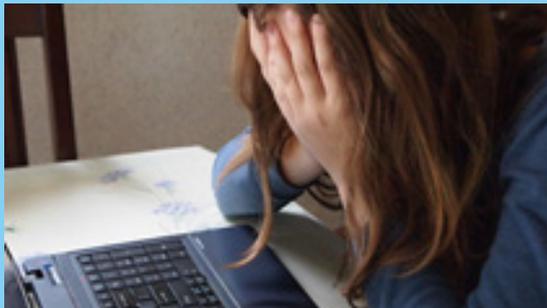
- **Безпосередні зони:** спробуй не використовувати технологічні пристрої в деяких районах будинку, такі як спальня або їдальня або в деяких місцях, таких як кінотеатр або театр.
- **Вільний час пристроїв:** мить дня, навіть короткі, в яких утримуватись від використання технології.
- **Цифрова детоксикація:** Живі досвіди - ввечері або цілі дні - можливо на природі з друзями, не беручи з собою мобільний телефон.

Знайди заняття, які допоможуть тобі почуватися добре навіть офлайн!

Ти став жертвою кіберзалякування, якщо:

- тебе виставляють у поганому світлі, дискредитують, очорнюють, ображають, висміюють;
- використовують твій аккаунт (профіль) для публікації вульгарного та образливого контенту;
- ви зазнаєте погроз, переслідувань або навіть фізичного нападають під час знімання на твоєму мобільному телефоні;
- тебе забанили в онлайн-групі чи інтерактивній грі.





La pratica del **sexting**, ovvero lo scambio o condivisione di testi, video o immagini sessualmente esplicite via cellulare o tramite internet che, nella maggior parte dei casi, ritraggono se stessi può sfuggire di mano e portare a forme di cyber-bullismo o discriminazione, qualora le foto vengano diffuse senza consenso.

La discriminazione **digitale** è connessa al fatto che qualsiasi materiale e/o messaggio discriminatorio può:

- essere diffuso velocemente e senza controllo;
- raggiungere un ampio pubblico;
- essere difficilmente rimosso dalla rete.

Cosa faccio se mi capita?

- Se hai più di 14 anni, puoi chiedere al **gestore del sito internet o del social network di oscurare, rimuovere o bloccare i contenuti diffusi** nella rete che ti riguardano. Se entro 24 ore il gestore non avrà provveduto, puoi chiederlo al Garante per la protezione dei dati personali.
- Parlane con una persona di fiducia (un genitore, un parente, un insegnante).
- Chiama la **linea di ascolto 1.96.96 o scrivi nella chat di Telefono Azzurro**.

Pratica sexting, або обмін або поширення відверто сексуальних текстів, відео чи зображень за допомогою мобільних телефонів або через Інтернет, які, у більшості випадків зображення самих себе також може вийти з-під контролю призводять до форм кіберзалякування або дискримінації, якщо фотографії поширюються без згоди.

Цифрова дискримінація пов'язана з тим, що будь-який дискримінаційний матеріал та/або повідомлення може:

- поширюватися швидко і неконтрольовано;
- охопити широку аудиторію;
- майже не видаляються з мережі.

Що мені робити, якщо це трапиться зі мною?

- Якщо тобі більше 14 років, ти можеш запитати веб-сайт або менеджера сайту соціальної мережі, щоб приховувати, видаляти або блокувати зміст, що поширюється в мережі і стосується тебе. Якщо менеджер не зробив цього протягом 24 годин, ти можеш звернутися до Гаранта щодо захисту персональних даних.
- Поговори з довіреною особою (батьком, родичем, учителем).
- зателефонуй на гарячу лінію прослуховування 1.96.96 або пиши в телефонний чат гарячої лінії.



In sintesi, presta attenzione a:

- Pubblicare foto senza il consenso della persona rappresentata;
- Usare account aperti;
- Fare un account fake;
- Scambiare comunicazioni con utenti sconosciuti.

Ricorda che postare, scaricare e/o condividere immagini di minorenni in pose sessualmente esplicite è reato di diffusione di materiale pedo-pornografico.

Rispetta la tua privacy e quella dei tuoi amici!



Підсумовуючи, зверни увагу

на:

- Опубліковувати фотографії без згоди представленої людини заборонено;
- Використовуй відкритий аккаунт (профіль);
- Створювати фейковий аккаунт(профіль) заборонено;
- Обмін повідомленнями з невідомими користувачами заборонено.

Пам'ятай, що публікувати, завантажувати та/або ділитися зображеннями неповнолітніх у відверто сексуальних позах та розповсюдженні матеріалів є злочином дитячої порнографії.

Поважай свою конфіденційність і конфіденційність своїх друзів!



NORMATIVA PER USO DI ALCOL, TABACCO E SOSTANZE PSICOTROPE

L'età che stai vivendo, l'adolescenza, è molto delicata. In questo periodo vanno formandosi e consolidandosi le strutture cerebrali dell'adulto, che possono venire modificate o alterate nello sviluppo dall'assunzione di alcol, droghe o sostanze psicotrope. Il tabacco di per sé non agisce a livello dello sviluppo cognitivo, ma può svolgere un'azione predisponente all'utilizzo di altre sostanze e alla creazione di dipendenza.

La legislazione vigente nel nostro paese stabilisce il divieto di somministrazione di alcol ai ragazzi di età inferiore ai 18 anni; specifica come reato il divieto di cessione, produzione o vendita in ogni circostanza di sostanze come l'eroina, i derivati della cannabis (hashish, marijuana), la cocaina, gli allucinogeni, l'Ecstasy e altre sostanze classifi-

Правила про використання алкоголю, тютюну та психотропічних речовин

Вік, який ти проживаєш, підлітковий вік дуже делікатний. У цей період відбувається формування і зміцнення структур головного мозку дорослої людини які можуть бути модифіковані або змінені в процесі розвитку споживанням алкоголю, наркотиків або психотропних речовин. Тютун сам по собі не діє на когнітивний розвиток, але може відіграти схильну роль у використанні інших речовин та у створенні залежностей.

Чинне в нашій країні законодавство забороняє вживати алкогольні напої неповнолітнім віком до 18 років; заборона передачі, виробництва чи продажу



cate come droghe; non considera reato l'utilizzo delle droghe a livello personale, anche se comunque lo stesso comporta una sanzione amministrativa con possibili ripercussioni future sull'utilizzatore (limitazioni della patente di guida, limitazioni all'accesso a locali pubblici, ecc.).

In Italia vi è il divieto di fumo in tutti i locali chiusi (compresi i luoghi di lavoro privati o non aperti al pubblico, gli esercizi commerciali e di ristorazione, i luoghi di svago, palestre, centri sportivi). La legge italiana sul tabacco proibisce di vendere prodotti contenenti nicotina, tabacco o suoi derivati, nonché sigarette elettroniche nelle quali siano presenti le stesse sostanze, a chi non abbia compiuto i diciotto anni.

Alcuni contesti o condizioni richiedono l'astensione assoluta dal consumo delle sostanze di abuso:

- se si hanno meno di 16 anni di età;
- se si deve guidare;
- se si deve svolgere un'attività lavorativa;
- se si soffre di malattie acute o croniche;
- se si assumono farmaci;
- se si hanno o si sono avuti altri tipi di dipendenza.



за будь-яких обставин визначається як злочин такі речовини, як героїн, похідні канабісу (гашиш, марихуана), кокаїн, галюциногени, екстазі та інші речовини, що класифікуються як наркотики; вживання наркотиків на особистому рівні не вважається злочином, навіть якщо воно тягне за собою адміністративне покарання з можливими майбутніми наслідками для користувача (обмеження водійських прав, обмеження доступу до громадських місць тощо).

В Італії заборонено палити в усіх закритих приміщеннях (включаючи місця приватні або невідкриті для громадськості, магазини та ресторани, місця відпочинку, тренажерні зали, спортивні центри) Італійський закон про тютюн забороняє продаж продуктів, що містять нікотин, тютюн або власний похідні, а також електронні сигарети, в яких вони присутні речовин, тим, кому не виповнилося вісімнадцяти років.

Деякі контексти та умови вимагають повної утримання вживання наркотиків:

- якщо вам менше 16 років;
- якщо вам доведеться їздити за кермом;
- якщо треба працювати;
- якщо ви страждаєте гострими або хронічними захворюваннями;
- якщо ви приймаєте ліки;
- якщо у вас є або були інші види залежності.



L'alcol, le droghe e le sostanze psicotrope, in qualunque dose, in modo particolare a livello adolescenziale:

- possono essere dannose per stomaco, fegato, pancreas, intestino, sistema circolatorio e apparato riproduttivo;
- possono aumentare il rischio di tumore per il cavo orale, faringe, laringe, esofago, colon-retto, fegato, pancreas e mammella;
- alterano il sistema nervoso: diminuiscono l'attenzione, portano ad una sottovalutazione dei rischi e possono causare gravi danni psichici e neurologici.

Forse sei già a conoscenza che il fumo negli adolescenti può:

- aumentare il rischio di sviluppare dipendenze e favorire il passaggio all'utilizzo di altre sostanze;
- predisporre lo sviluppo di patologie respiratorie e circolatorie;
- aumentare la possibilità di sviluppare tumori in modo particolare ai polmoni.



Алкоголь, наркотичні та психотропні речовини, в будь-яких дозах, в особливо в підлітковому віці може бути шкідливим для:

- шлунок, печінка, підшлункова залоза, кишечник, серцево-судинна система та репродуктивна система;
- Вони можуть збільшити ризик раку ротової порожнини, глотки, гортані, стравоходу, колоректального раку, печінки, підшлункової залози та молочної залози;
- Призводить порушення нервової системи: зменшення уваги, призводить до недооцінки ризиків і може викликати серйозні психіатричні та нейрологічні пошкодження.

Можливо, ви вже знаєте, що підліткове куріння може:

- збільшити ризик залежності та полегшити перехід використання інших речовин;
- розвиток респіраторних і серцево-судинних захворювань;
- підвищують ймовірність розвитку пухлин, особливо в легенях.





NUMERI UTILI

Numeri di emergenza nazionali:

- **112** dei Carabinieri: intervengono per problemi di sicurezza (incidenti, furti...) e di ordine pubblico;
- **113** della Polizia di Stato: intervengono per problemi di sicurezza (incidenti, furti...) e di ordine pubblico;
- **115** dei Vigili del Fuoco: intervengono in caso di pericolo per un disastro, una calamità naturale, un incidente, un incendio;
- **118** per il Soccorso sanitario: interviene per problemi gravi di salute fisica o psichica (anche emergenze con pericolo di vita), offrendo un primo soccorso e trasporto in ospedale. Per problemi di salute non gravi, invece, ci si deve rivolgere al Medico di Medicina Generale assegnato o alla Guardia Medica (di notte o nei festivi, in assenza del Medico);
- **1522** anti-violenza e stalking: è un numero verde, attivo 24 ore su 24, fornisce informazioni su come affrontare o segnalare una situazione di violenza. Si può rivolgersi gratuitamente ed è accessibile sia da rete fissa che da cellulare in tutta Italia. Le operatrici parlano italiano, inglese, francese, spagnolo e arabo;
- **114** anti-bullismo: attivo 24 ore su 24, con la funzione di fornire un servizio di prima assistenza psicologica e giuridica alle vittime del bullismo e del cyber-bullismo.



КОРИСНІ НОМЕРИ

Національні номери екстреної

допомоги:

- **112** - місцева поліція(карабінери);
- **113** - державна поліція(поліція ді стато), служба порятунку;
- **115** - Пожежна охорона втручається у разі небезпеки через катастрофу, стихійне лихо, аварію, пожежу;
- **118** - Швидка медична допомога, втручається у випадку серйозних проблем із фізичним або психічним здоров'ям (включаючи надзвичайні ситуації, що загрожують життю), пропонує першу допомогу та транспортує до лікарні. У разі незначних проблем зі здоров'ям, замість цього потрібно звернутися до призначеного лікаря загальної практики о в медичну охорону (вночі або у святкові дні, за відсутності лікаря);
- **1522** - Гаряча лінія проти насильства та переслідування: це гаряча лінія, активна 24 години на добу, надає інформацію про те, як впоратися з ситуацією або повідомити про насильство. На гарячу лінію можна дзвонити безкоштовно, і доступно з стаціонарних і з мобільних мереж по всій Італії. Оператори розмовляють італійською мовою, англійською, французькою, іспанською та арабською;
- **114** - Гаряча лінія проти булінгу: діє 24 години на добу, служба забезпечує першу психологічну та правову допомогу жертвам булінгу та кібербулінгу. Вони втручаються в проблеми безпеки (аварії, крадіжки ...) і громадського порядку



- **1.96.96** Telefono Azzurro: offre tutela a bambini e adolescenti vittime di abusi e violenze;
- **02.2327 2327** Telefono Amico: offre ascolto e intervento in caso di crisi emotiva e pensieri suicidari.



- **1.96.96** - “Синій телефон” Гаряча лінія, забезпечує захист дітям і підліткам, які стали жертвами зловживання та насильства;
- **02.23272327**- “Телефоний друг” Гаряча лінія, запропонує слухання та втручання у випадку емоційної кризи та самогубських думок.



Moltissime associazioni in tutta Italia si sono mobilitate in collaborazione con lo Stato e la Protezione Civile per offrire aiuto: è impossibile qui indicarle tutte, ma attraverso la rete puoi sicuramente trovare informazioni utili sui loro progetti "a favore dei profughi ucraini".

Багато асоціацій по всій Італії мобілізувалися в співпраці з державою та цивільним захистом, щоб запропонувати допомогу: неможливо списати їх усіх тут, але через мережу ви, певно, можете знайти корисну інформацію про їх проекти “на користь українських біженців”.

La traduzione è stata eseguita dalla traduttrice volontaria Viktoriya Voziyan.

Переклад здійснила волонтерський перекладач Вікторія Возіян.



Psicologi per i Popoli OdV
Emilia Romagna



EGAF Edizioni srl
www.egaf.it

Finito di stampare nel settembre 2022
presso la Tipografia GRAFICHE M.D.M. LITOGRAFIA srl Forlì (FC)