



ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ: КАК ОБСУДИТЬ С РЕБЁНКОМ?

Надежда Томина,
старший преподаватель
кафедры клинической психологии
и психофизиологии, психолог центра
психологического сопровождения
обучающихся УрФУ





**Обязательно учитывайте
возрастные и эмоциональные
особенности своего ребёнка.
Ни в коем случае не говорите
о безысходности ситуации.
Всегда есть шанс на спасение!**

НАДЕЖДА ТОМИНА,

психолог центра психологического
сопровождения обучающихся УрФУ



Самое важное правило!



Сначала стабилизируйте своё эмоциональное состояние, а затем начинайте разговор.



Дети проживают критические и экстремальные ситуации иначе, чем взрослые, потому что видят страх и растерянность своих родителей и опираются в своём ощущении безопасности на их поведение и реагирование.





Помните о «травме свидетеля» и фейковой информации в сети Интернет



Информационные ресурсы могут содержать изображения и видео жестокого характера. Поэтому рекомендую ограничить доступ детей к информационным ресурсам и объяснить это решение необходимостью дождаться правдивых сведений о ситуации.





Если ребенок увидел новости или задает вопросы

« Говорите спокойно и объективно, не вдаваясь в детализацию и эмоциональное реагирование.



 Важно обсудить с ребёнком, что он чувствует по этому поводу!



Напомните ребёнку о правилах безопасного поведения в критической ситуации с учётом его возраста



**Можно вместе с ребёнком
составить и проговорить план
действий в ситуации опасности.**

