



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.**



Подростки стали получать сообщения, в которых их склоняют к террористической деятельности и другим серьезным преступлениям

В МВД РФ рассказали, как реагировать на подобное. Итак, родителям важно:

- заранее проинформировать детей и подростков обо всех возможных рисках и угрозах сети Интернет;
- научить ребенка не отвечать на сомнительные предложения и сообщения в социальных сетях;
- спрашивать, с кем ведёт переписку ребёнок в личных сообщениях;
- обращать внимание на поведение и новые интересы ребенка;
- обращать внимание, если ребенок в реальной жизни выполняет задания, полученные в Интернете, так называемые «челленджи». Они могут содержать опасные для здоровья действия;
- поддерживать контакты с друзьями и одноклассниками ребенка, а также их родителями.

Подростку важно:

- сообщать о любых подозрительных предложениях и новых знакомых родителям или педагогам;
- сообщить в правоохранительные органы (тел. 102).