

Как говорить с детьми об опасных ситуациях

Подготовить к сложным ситуациям

Любой ребенок должен знать базовые правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Расскажите как надо действовать – следовать инструкциям взрослого, вместе со взрослым покинуть помещение, не паниковать.

Быть честным и открытым

Если ребенок приходит к вам с вопросом о теракте или другой чрезвычайной ситуации, не уходите от ответа. У детей не должно быть иллюзий, что все всегда будет хорошо. Лучше без деталей объяснить, какие ситуации бывают.

Оградить от новостей, где показывают сцены насилия

Контролируйте, чтобы ребенок бездумно не смотрел телевизор. Следите за медиа-контентом, ребенок не должен видеть сцены насилия. Также оградит его от насилия в семье.

Разделите тревогу

Если ваш ребенок эмоционально переживает события, потерял аппетит, плохо спит, дайте ему понять, что он не одинок. Пусть ребенок знает, что тревожиться – это нормально.