



# ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ: КАК ОБСУДИТЬ С РЕБЁНКОМ?

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





# **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.**





# 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!**



# 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.**





**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



# ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ: КАК ОБСУДИТЬ С РЕБЁНКОМ?

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

