

Как говорить с ребёнком о чрезвычайных ситуациях? Сейчас многие испытывают тревожность и задумываются, стоит ли обсуждать произошедшее с детьми, стоит ли ограничивать им доступ в интернет и как действовать, чтобы не навредить их психике.

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ



# ЧРЕЗВЫЧАЙНЫЕ СИТУАЦИИ: КАК ОБСУДИТЬ С РЕБЁНКОМ?

**Надежда Томина,**  
старший преподаватель  
кафедры клинической психологии  
и психофизиологии, 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.**





**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