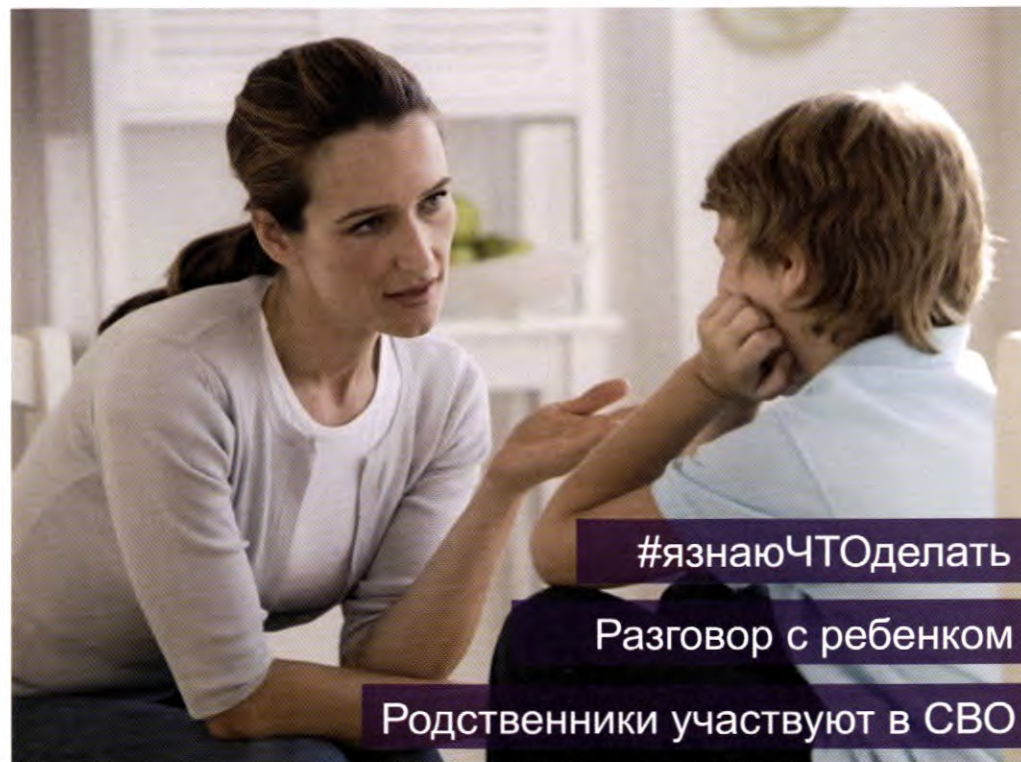


- Дозируйте доступ к транслируемой информации в СМИ, она может быть травматичной. Если ребенок смотрит новости, смотрите вместе с ним.
- Будьте внимательны к поведению ребенка: что и как он говорит, как он играет, чем занимается. Часто именно в игре и занятиях ребенок проявляет свои чувства. Чувства детей также могут находить выражение в телесных реакциях (головная боль, боль в животе и т.д.). Поддерживайте отношения со значимыми для ребенка другими - учителем и т.д., узнайте, как ведет себя ребенок в другой обстановке.
- Где можно получить экстренную психологическую помощь?
В Новгородской области для оказания экстренной психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям) работают:

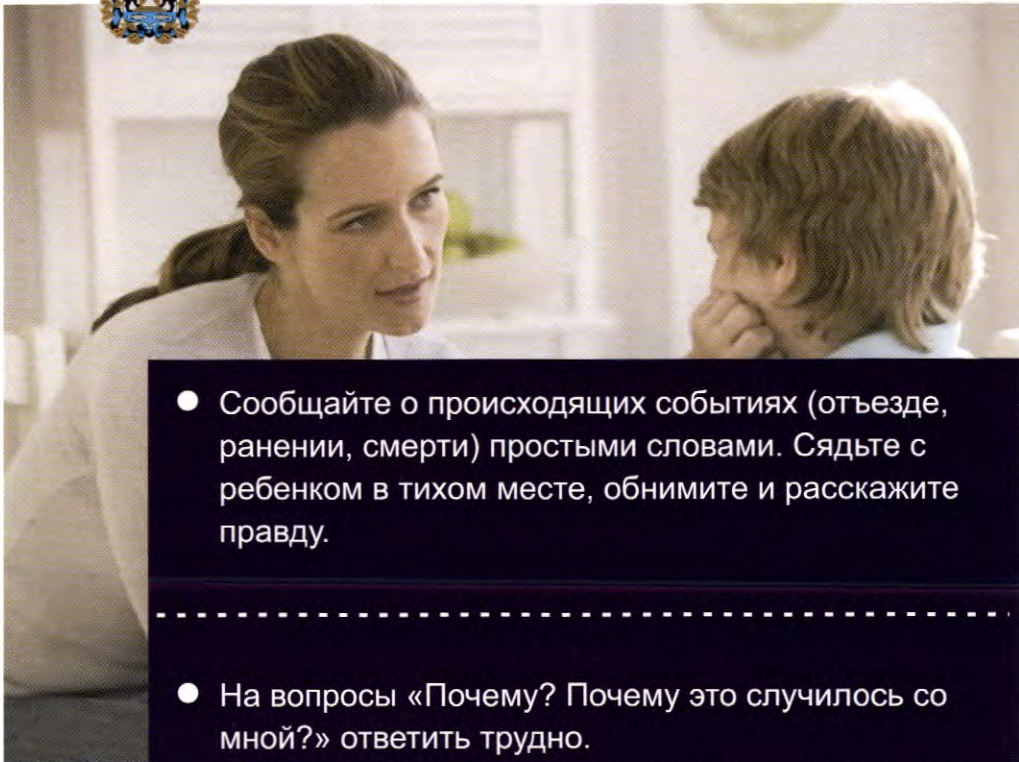
- единый общероссийский детский телефон доверия 8 - 800 - 2000 - 122 (круглосуточно);
- телефонная служба «Горячая линия»
8 (816 2) 60-97-72 или **8 (911) 600-97-72**
с 8:30 до 17:30



#язнаюЧТОделать

Разговор с ребенком

Родственники участвуют в СВО



- Сообщайте о происходящих событиях (отъезде, ранении, смерти) простыми словами. Сядьте с ребенком в тихом месте, обнимите и расскажите правду.

- На вопросы «Почему? Почему это случилось со мной?» ответить трудно. Можно признаться, что вы сами не можете на них ответить.

- Позволяйте себе и ребенку иметь те чувства, которые вы испытываете по поводу произошедшего, говорите с вашим ребенком о ваших собственных и его чувствах. Свои эмоции выражайте спокойно (помните, что ваше уравновешенное поведение будет способствовать чувству безопасности у ребенка).

ЭТО ВАЖНО!



- Уделяйте ребенку больше времени и внимания: обнимайте его (прикосновения очень важны для ребенка в данный период); укладывайте ребенка спать; говорите ребенку о том, что он может рассчитывать на вас, что вы всегда будете заботиться о нем, помогать ему.

- Помните, на восстановление после травматического события ребенку и вам необходимо время. Если вы сами чувствуете себя тревожно, расстроено, вас беспокоит поведение и эмоциональное состояние ребенка - обратитесь за профессиональной помощью.

- Прислушивайтесь к тому, что и как говорит ребенок: слышится ли вам страх, тревога, беспокойство? Можно спросить: «Чего ты боишься...», «Что тебя беспокоит...». Это поможет родителю и ребенку прояснить свои чувства.