

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### Как говорить с детьми о терактах и насилии

#### Подготовить к сложным ситуациям

Любой ребенок должен знать базовые правила поведения в чрезвычайных ситуациях. Без излишнего драматизма расскажите, как нужно действовать: следовать инструкциям взрослого, 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 иллюзии, что все всегда идет хорошо. Лучше со здоровым прагматизмом, но без дополнительных деталей объяснить, какие ситуации бывают, чем оставить ребенка неподготовленным или излишне доверчивым.

#### Объяснить, что насилие - не норма

Ребенок должен знать, что существуют террористы, но понимать, что их несравнимо меньше, чем обычных людей. Это исключение, вероятность столкнуться с которым в жизни ничтожно мала. Но если вдруг так произойдет — он, ребенок, готов, потому что знает, как себя вести.

#### Не перегибать

Быть честным с ребенком — не значит запугивать его возможными ужасными исходами. Наоборот, важно подготовить детей к сложным ситуациям без дополнительного стресса. Поэтому не старайтесь дать избыточную информацию обо всем. Слушайте ребенка, своими вопросами он даст понять, что именно его волнует.

#### Разделить тревогу

Если ваш ребенок эмоционально переживает события, боится, потерял аппетит, плохо спит, дайте ему понять, что он не одинок. Вы тоже переживаете и именно поэтому завели этот разговор. Пусть ребенок знает, что тревожиться — это нормально, все люди это делают