Как говорить с детьми о терактах

и насилии

Памятка для родителей

**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.**