

Как помочь ребёнку сохранять спокойствие при эвакуации?

1. Обязательно проговаривайте детям: "Ты со мной, ты в полной безопасности". Так ребенок будет чувствовать себя защищённым и более уверенным.
2. Чтобы чувствовать себя в безопасности ребёнку важен тактильный контакт (всегда держите за руку, обнимайте, целуйте). Языком тела дети понимают любовь.
3. Если вокруг Вас много людей и у ребенка начинается паника, постарайтесь физически обеспечить ему хоть несколько сантиметров пространства, чтобы ребенку хватало воздуха.
4. Придумайте оберег, который охраняет ребёнка. Всё что угодно (аксессуар, монетка, заколка и др.). Скажите ребенку: "У тебя есть этот оберег, он вокруг тебя образует большой шар и ты в безопасности". Сила мысли творит чудеса.
5. Напишите и положите в кармашек ребёнка все данные и контакты: имя, адрес, номера телефонов родителей, группа крови. Скажите ему, что это карточка безопасности.
6. Если есть возможность пусть ребенок рисует. Так он отвлекается, погружается в свои фантазии и легче переживает стресс.
7. Вспоминайте любимые мультфильмы, сказки, в которых тоже есть добро и зло и делайте акцент на том, что добро всегда побеждает.
8. Если есть рядом животное, разрешите ребёнку с ним поиграть. Животные помогают справиться со стрессом.
9. Разрешайте детям проявлять эмоции, какими бы они не были.

**БЕРЕГИТЕ СВОИХ ДЕТЕЙ,
СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!!!**