Телефон доверия для детей и подростков: **8 800 2000 122**

Бесплатный телефон доверия в Чувашии: **8 499 791 2050**

Контактный телефон педагога-психолога «Детского сада №201» 3 корпус: **89176569423**

– Комиссарова Анастасия Владимировна

# Памятка родителям и детям военнослужащих



**Для того, чтобы помочь детям наилучшим образом, необходимо соблюдать определенные правила:**

* Первым делом помогите… себе. Если вы обеспокоены, не боритесь и не ругайте себя. Дав волю своим чувствам и выразив их с самим с собой, с близким человеком, или же у психолога, предстаньте перед ребенком собранным и спокойным. Ребенок воспринимает мир через вас: если хотите помочь ему сохранить душевное равновесие, будьте внимательны к своему состоянию.
* Важно вести привычный уклад жизни. Больше времени уделяйте ребенку, его увлечениям и рассказам.
* Дайте ребенку поддержку и опору, пусть он для себя поймет, что вы всегда рядом.

Обязательно нужно обсудить вопрос отъезда папы, если ребенок стал беспокойным или вы знаете, что кто-то другой может сообщить ему известие о мобилизации.

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

КАКИЕ ФРАЗЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В РАЗГОВОРЕ:

Слова могут быть такими: «Между двумя странами происходит конфликт. Взрослые стараются решить его. Наш папа тоже хочет в этом помочь. Мы надеемся, что скоро это закончится, но пока нашего папы с нами не будет, он будет там. Мы постараемся быть с ним на связи, мы знаем, что не только мы, но и он нас очень любит. Пока папа в отъезде, я всегда буду рядом с тобой, вместе мы справимся».



- Главная цель разговора – не напугать ребенка еще больше, а дать ему ощущение безопасности и опоры на взрослого.

Если ребенок в семье не один, то, возможно, с кем-то из детей стоит поговорить отдельно. Может быть, он чувствительный меланхолик и родитель должен почувствовать, как лучше это сделать.



