

Памятка родителям и детям военнослужащих



Телефон доверия для детей
и подростков: **8 800 2000 12**

Бесплатный телефон
доверия психологической
помощи: 8(499)216-50-50
(анонимно, круглосуточно.

Контакты педагога-
психолога «Детского сада
№201 «Островок детства»:
[avtomanova.psychologist@
gmail.com](mailto:avtomanova.psychologist@gmail.com)

– Автоманова Дарья
Алексеевна

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

- 1.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.
- 2.Старайтесь максимально соблюдать привычный распорядок дня, не внося без необходимости лишних изменений. Привычная рутина обладает сильнейшим антистрессовым эффектом.
- 3.Уделяйте детям по больше внимания: шутите, играйте, читайте книжки, занимайтесь совместным творчеством, используйте возможность находиться рядом, давая тем самым то самое присутствие и внимание, которое так необходимо для нормального развития ребенка.