

Психологическая безопасность в ситуациях реальной и потенциальной угрозы жизни и здоровью

Как помочь ребенку заранее подготовиться к ситуации возможной опасности:

- Составьте с ним карту мест по маршруту следования ребенка, где он может укрыться.
- Проговорите с обучающимся, кому из родных и близких людей он будет звонить в случае опасности.
- Заранее соберите в сумку или рюкзак необходимые вещи (вода, еда, документы, контакты родителей, книга или игрушка и т.д.).
- Напомните детям правила дорожного движения, правила безопасности при возникновении угрозы обстрела, рекомендованные МЧС.

**Маленьким детям предложите найти свою любимую игрушку и носить ее с собой – она поможет ощутить большую безопасность и защищенность.*



Методы саморегуляции

Дыхание.

- ✓ Во время дыхания ребенок может представлять, как воздух, который он вдыхает, окрашивается в его любимый цвет и растекается по телу.

Переключение внимания.

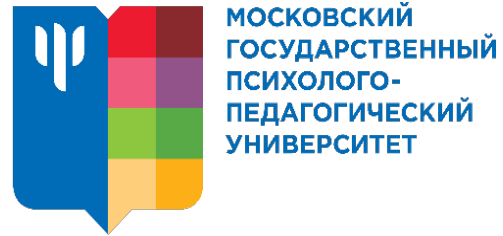
- ✓ Посмотрите вокруг. Что вас окружает? Знакомо ли вам это место? Есть ли рядом знакомые люди?
- ✓ Предложите ребенку посчитать предметы одинакового цвета в помещении.

Визуализация.

- ✓ Представьте место, где вы чувствуете себя безопасно, человека, который дарит чувство защищенности, героев фильмов, книг, которым в сложной ситуации удалось сохранить самообладание и правильно себя вести

Нервно-мышечная релаксация.

КОНТАКТЫ



МГППУ –
УНИВЕРСИТЕТ
ДЛЯ НЕРАВНОДУШНЫХ
ЛЮДЕЙ



ПОЧТА
ТЕЛЕФОН
САЙТ

