

Детям необходимо физически и эмоционально находиться рядом с семьей и друзьями в те моменты, когда они испытывают тревогу и беспокойство. Они нуждаются в физической ласке и утешении — маленьких нужно обнять, а тех, кто постарше, — по обстановке. Когда они или их сверстники находятся в состоянии стресса, их нужно выслушать.

Если ребенок живет вдали от близких или знает кого-то, кто живет в условиях конфликта, обсудите, как с ним связаться и как помочь издалека своему другу или члену семьи. Дети способны действовать самостоятельно. Оказание помощи другим людям поможет им справиться со своими страхами и тревогами.

### **СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ**

Сохраняйте спокойствие в словах и поступках, чтобы создать безопасную обстановку для детей. Будьте осторожны, не расстраивайте детей своими переживаниями: ваши тревоги не должны стать их страхами. Если вы, взрослый человек, чем-то расстроены, вы можете поделиться вашей печалью с членами своей семьи и друзьями. Но только не делайте этого в присутствии детей.

### **ДАВАЙТЕ ПРОСТЫЕ ОТВЕТЫ**

Если дети волнуются и спрашивают, что происходит, отвечать нужно просто и по делу. Будьте честны и правдивы, но в то же время не грузите их и не пугайте. Уделите им время и объясните, что происходит, в соответствии с их возрастом и развитием. Также вполне нормально сказать: «Я не знаю».

### **ОГРАНИЧЬТЕ ДОСТУП К СРЕДСТВАМ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ**

Сегодня дети с самого раннего возраста сталкиваются с жестокостью в социальных сетях: так освещаются конфликты. Оградите их от излишнего воздействия радио, телевидения или сообщений в социальных сетях. Если они вызывают тревогу, постарайтесь их избегать. В целом хорошо ограничить время просмотра новостей и т. д. до двух раз в день и следить за тем, чтобы дети (и взрослые) не пользовались своими устройствами перед сном.

### **ЗАНИМАЙТЕСЬ ТЕМ, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ**

Выберите время для занятий с детьми. Занимайтесь тем, что им нравится. Например, поиграйте в игры и займитесь другими активными действиями. Составьте вместе с детьми список дел, которые они могли бы делать в спокойном состоянии: например, читать, рисовать или слушать музыку. Это поможет им успокоиться.

Дания (Denmark)

[www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)

[psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)

facebook.com/Psychosocial.Center

linkedin.com/company/ifrc-ps-centre

twitter.com/IFRC\_PS\_Centre

Instagram.com/ifrc\_psychosocialcentre