

ПАМЯТКА
правила и порядок поведения населения
при угрозе и осуществлении террористических актов

Террористическая преступность – величайшее зло, не признающее ни религиозных, ни национальных, ни государственных границ. Это определённая группа преступлений, объединённых признаками насилия в широком смысле этого слова, в целях наведения ужаса, как в отношении отдельных граждан, так и в отношении общества в целом.

Первичная подготовка граждан в области знаний правил и порядка поведения при угрозе и осуществлении террористических актов, может позволить во многих случаях избежать причинения вреда или выйти из таких ситуаций с наименьшими потерями.

С учетом существования реальной опасности стать жертвой очередного террористического акта или оказаться в роли заложника, полагаем необходимым довести до граждан некоторые сведения о действиях в чрезвычайных обстоятельствах.

1. При получении информации об угрозе террористического акта, если Вы находитесь в помещении:

- уберите пожароопасные предметы - старые запасы красок, лаков бензина и т. п.;
- уберите с окон горшки с цветами (поставьте их на пол);
- выключите газ, потушите огонь в печках;
- подготовьте аварийные источники освещения (фонари и т. п.);
- создайте запас медикаментов и 2-3 суточный запас питьевой воды и питания;
- задерните шторы на окнах - это защитит Вас от повреждения осколками стекла;
- окажите психологическую поддержку старым людям, больным, детям;
- по возможности реже пользуйтесь общественным транспортом.

Если поступило сообщение о начале эвакуации, соблюдайте спокойствие и выполните следующие действия: возьмите личные документы, деньги и ценности; отключите электричество, воду и газ; обязательно закройте входную дверь на замок, окажите помощь в эвакуации лицам, которым она необходима.

Не допускайте паники, истерик и спешки. Помещение покидайте организованно.

Возвращение в покинутое помещение осуществляйте только после получения разрешения ответственных лиц.

Помните, что от согласованности и четкости Ваших действий будет зависеть жизнь и здоровье многих людей.

ПАМЯТКА

Правила и порядок поведения населения при обнаружении взрывоопасного предмета

Будьте предельно внимательны к окружающим Вас подозрительным предметам. Не прикасайтесь к ним. О данных предметах незамедлительно сообщите в отдел внутренних дел по Сысольскому району (тел. 902).

1. Признаки, свидетельствующие о том, что обнаруженный предмет может быть взрывоопасным: наличие неизвестного свертка; натянута проволока, шнур, провода, источники питания или изолирующая лента; чужая сумка, портфель, коробка, какой-либо предмет; необычное размещение обнаруженного у дверей помещения; шумы из обнаруженного подозрительного предмета (характерный звук, присущий часовым механизмам, низкочастотные шумы);

Знайте, что внешний вид предмета может скрывать его настоящее назначение. В качестве камуфляжа для взрывных устройств используются обычные бытовые предметы: сумки, пакеты, свертки, коробки, игрушки, книги, термоса, фонарики, сотовые телефоны и т. п.

2. Если Вы обнаружили подозрительный предмет в учреждении, - немедленно сообщите о находке администрации, опросите соседей, возможно, он принадлежит им. Если владелец не установлен немедленно сообщите о находке в ОВД по Сысольскому району. Как правило, взрывное устройство в здании закладывается в подвалах, первых этажах, около мусоропроводов, под лестницами.

3. Категорически запрещается:

- трогать, вскрывать и передвигать находку;
- пользоваться обнаруженными незнакомыми предметами;
- сдвигать с места, перекачивать предметы с места на место, брать в руки;
- поднимать переносить, класть в карманы, портфели, сумки и т.п.;
- закапывать в землю или бросать их в водоемы;
- обрывать или тянуть отходящие от предметов проводочки или провода, предпринимать попытки их обезвредить.

Во всех перечисленных случаях: зафиксируйте время обнаружения находки; постарайтесь сделать так, чтобы люди отошли как можно дальше от опасной находки; примите меры по исключению использования средств радиосвязи, высокочастотных излучающих приборов, динамиков и других радиосредств, способных вызвать срабатывание радиовзрывателей, обязательно дождитесь прибытия сотрудников органов внутренних дел, помните Вы являетесь самым важным очевидцем.

4. Если Вы оказались в зоне взрыва, оставайтесь в сознании и в состоянии двигаться, то в первую очередь должны идти, ползти туда, где нет дыма и огня.

Если Вы не пострадали при взрыве, а рядом имеются пострадавшие, оцените их состояние: есть ли пульс, находится ли человек в сознании. Ни в коем случае не пытайтесь привести его в чувство с помощью нашатыря. Потеря сознания – это защитная реакция организма на внешнее воздействие. Если у пострадавшего нет переломов (тщательно прощупайте его кости), уложите его на бок. В положении на спине он может захлебнуться рвотными массами, на животе – задохнуться. При артериальном кровотечении (кровь алая, бьет фонтаном) рану нужно как можно быстрее заткнуть хотя бы пальцем, а потом перевязать ремнем, веревкой, поясом место выше раны.

5. Действия пострадавшего, оказавшегося под обломками конструкций здания в результате срабатывания взрывного устройства.

Постарайтесь не падать духом. Успокойтесь. Дышите глубоко и ровно. Настройтесь на то, что спасатели Вас спасут. Голосом и стуком привлекайте внимание людей. Если Вы находитесь глубоко под обломками здания, перемещайте влево-вправо любой металлический предмет (кольцо, ключи и т.п.) для обнаружения Вас.

Если пространство около Вас относительно свободно, не зажигайте зажигалки. Берегите кислород.

Продвигайтесь осторожно, стараясь не вызвать нового обвала, ориентируйтесь по движению воздуха, поступающего снаружи. Если у Вас есть возможность, с помощью подручных предметов (доски, кирпича и т.п.) укрепите потолок от обрушения и ждите помощи. При сильной жажде положите в рот небольшой камешек и сосите его, дыша носом.

3. Рекомендации по поведению людей в случае их захвата в качестве заложников

Каждый конкретный случай взятия заложников своеобразен и отличается от других. Тем не менее некоторые общие и конкретные рекомендации могут оказаться весьма полезными и эффективными для сохранения жизни и здоровья.

3.1. Некоторые общие и частные рекомендации, которые могут быть полезными для лиц, оказавшихся в такой ситуации.

- По возможности скорее возьмите себя в руки, успокойтесь и не паникуйте.
- Если Вас связали или закрыли глаза, попытайтесь расслабиться, дышите глубже.
- Подготовьтесь физически, морально и эмоционально к возможному суровому испытанию. При этом помните, что большинство случаев захвата людей, заложники оставались в живых. Будьте уверены, что милиция и другие спецслужбы уже предпринимают профессиональные меры для Вашего освобождения.

- Не пытайтесь бежать, если нет полной уверенности в успехе побега.

- Запомните как можно больше информации о террористах. Целесообразно установить их количество, степень вооруженности, составить максимально полный словесный портрет, обратив внимание на характерные особенности внешности, телосложения, акцента и тематики разговоров, темперамента, манер поведения и др. Подробная информация поможет, впоследствии правоохранительным органам в установлении личностей террористов.

- По различным признакам постарайтесь определить место своего нахождения (заточения).

- По возможности расположитесь подальше от окон, дверей и самих похитителей, т. е. местах большей безопасности в случае, если спецподразделения предпримут активные меры (штурм помещения, огонь снайперов на поражение преступников и др.).

- В случае штурма здания рекомендуется лечь на под лицом вниз, сложив руки на затылке.

- Не возмущайтесь, если при штурме и захвате с Вами могут поначалу (до установления Вашей личности) поступить несколько некорректно, как с вероятным преступником. Вас могут обыскать, заковать в наручники, связать, нанести эмоциональную или физическую травму, подвергнуть допросу. Отнеситесь с пониманием к тому, что в подобных ситуациях такие действия штурмующих (до окончательной идентификации всех лиц и выявления истинных преступников) оправданы.

3.2. Взаимоотношения с похитителями:

- Не оказывайте агрессивного сопротивления, не делайте резких и угрожающих движений, не провоцируйте террористов на необдуманные действия.

- По возможности избегайте прямого зрительного контакта с похитителями.

- С самого начала (особенно первые полчаса) выполняйте все приказы и распоряжения похитителей.

- Займите позицию пассивного сотрудничества. Разговаривайте спокойным голосом. Избегайте выражений презрения, вызывающего враждебного тона и поведения, которые могут вызвать гнев захватчиков.

- Ведите себя спокойно, сохраняйте при этом чувство собственного достоинства. Не высказывайте категоричных отказов, но не бойтесь обращаться со спокойными просьбами о том, в чем остро нуждаетесь.

- При наличии у Вас проблем со здоровьем, которые в данной ситуации сильного стрессового состояния могут проявиться, заявите об этом в спокойной форме захватившим Вас людям. Постепенно, с учетом складывающейся обстановки, можно повышать уровень просьб, связанных с улучшением вашего комфорта.

3.3. При длительном нахождении в положении заложника:

- Не допускайте возникновения чувства жалости, смятения и замешательства. Мысленно подготовьте себя к будущим испытаниям. Сохраняйте умственную активность.

- Избегайте возникновения чувства отчаяния, используйте для этого внутренние ресурсы самоубеждения.

- Думайте и вспоминайте о приятных вещах. Помните, что шансы на освобождение со временем возрастают. Будьте, уверены, что сейчас делается все возможное для Вашего скорейшего освобождения.

- Постоянно находите себе какое-либо занятие (физические упражнения, чтение, жизненные воспоминания и т.д.). Установите суточный график физической и интеллектуальной деятельности, выполняйте дела в строгом методическом порядке.

- Для поддержания сил ешьте все, что дают, даже если пища не нравится и не вызывает аппетита. Отдайте себе отчет в том, что потеря аппетита, и веса являются нормальными явлениями в подобной экстремальной ситуации.

3.4. Сохранение психологической устойчивости — одно из важнейших условий спасения заложника. Здесь хороши любые приемы и методы, отвлекающие от неприятных ощущений и переживаний, позволяющие сохранить ясность мыслей, адекватную оценку ситуации. Полезно усвоить следующие правила:

- делайте доступные в данных условиях физические упражнения, как минимум, напрягайте и расслабляйте поочередно все мышцы тела;
- очень полезно во всех отношениях практиковать аутотренинг и медитацию, они помогут держать свою психику под контролем;
- вспоминайте про себя прочитанные книги, стихи, песни, последовательно обдумывайте различные отвлеченные проблемы (решайте математические задачи, вспоминайте иностранные слова и т.д.). Ваш ум должен работать. Верующие могут искать утешение в молитвах;
- если есть такая возможность, читайте все, что окажется под рукой, даже если текст совершенно вам не интересен. Можно также писать, несмотря на то, что написанное будет отбираться. Важен сам процесс, помогающий сохранить рассудок;
- старайтесь относиться к происходящему с Вами как бы со стороны, не принимая случившееся близко к сердцу, до конца надейтесь на благополучный исход. Страх, депрессия и апатия — три Ваших главных врага, все они — внутри Вас.

**Воспитывайте самообладание, умейте владеть собой в любой
криминальной ситуации!**

УГРОЗА ТЕРРОРИЗМА

Комплект плакатов

1. Терроризм как он есть
2. Места, где может оказаться бомба
3. Предупредительные и защитные меры
4. Обязанности должностных лиц
5. При обнаружении взрывных устройств
6. При угрозе террористического акта
7. Если вы оказались в заложниках
8. Террористы захватили транспорт
9. Как выжить в завалах здания
10. Экстренная психологическая помощь

Для УМЦ ГОЧС,
структурных подразделений ГОЧС,
предприятий,
территориальных образований
и населения

Гражданская защита

Центральное издание
Министерства Российской Федерации
по делам гражданской обороны,
чрезвычайным ситуациям
и ликвидации последствий стихийных бедствий
ISSN 0869-5881

© Авторский коллектив журнала МЧС России
«Гражданская защита»
под руководством редактора
отдела приложений
И.А. Петренко.

Одобрено
Управлением безопасности МЧС России

121352, Москва, ул. Давыдовская, д. 7,
тел: (095) 449 9471, 449 9711,
факс: (095) 144 5983

Подписано в печать:
Формат: А3
Тираж: 2000
Заказ: №





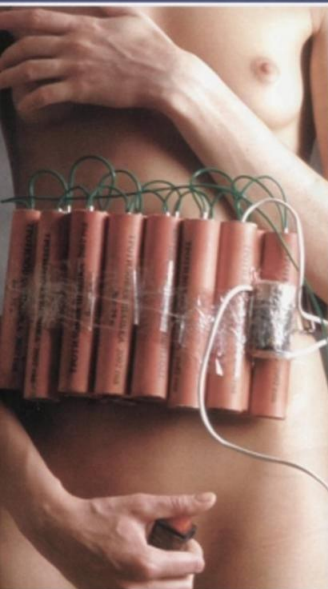
ЧС

в повседневной жизни

правила безопасного поведения



Предупреждение, спасение, помощь



УГРОЗА ТЕРРОРИЗМА

№ 584
МЧС РОССИИ



Предупреждение, спасение, помощь

Терроризм:

совершение взрыва, поджога или иных действий, создающих опасность гибели людей, причинения значительного имущественного ущерба либо наступления иных общественно опасных последствий, если эти действия совершены в целях нарушения общественной безопасности, устрашения населения либо оказания воздействия на принятие решений органами власти, а также угроза совершения указанных действий в тех же целях.

(Из Уголовного кодекса РФ)

Терроризм классифицируется:

по целям, масштабам, природе, средствам, формам, методам исполнения и исполнителям.

Большое количество террористических актов совершается под прикрытием или на основе экстремистских религиозных проявлений



Средства и методы осуществления террористических актов:

- применение любых видов оружия;
- организация взрывов и пожаров, в том числе с использованием транспортных средств;
- угон, захват, а также уничтожение транспортных средств с пассажирами;
- организация промышленных аварий (диверсий);
- применение химических, радиоактивных веществ и биологических средств;
- угроза применения ядерных зарядов;
- захват заложников;
- информационно-психологическое воздействие



Для оказания противодействия терроризму нужны:

- знания основ безопасности;
- бдительность;
- осторожность;
- хладнокровие;
- самообладание;
- понимание ответственности за выполнение гражданского долга

Ответственность за подготовку и осуществление террористического акта

Уголовный кодекс Российской Федерации предусматривает наказание:

- за участие в проведении террористического акта – лишение свободы на срок от 5 до 20 лет (ст.205 УК РФ);
 - захват или удержание заложника также наказывается лишением свободы на срок от 5 до 20 лет (ст.206 УК РФ);
 - за заведомо ложное сообщение о планируемом акте терроризма - наказание от штрафа в 500 МРОТ до лишения свободы на срок до 3 лет (ст. 207 УК РФ).
- Уголовная ответственность наступает с 14 лет, в других случаях штрафу подвергаются родители

Службы экстренного реагирования

- Спасатели и пожарные – 01
- Милиция – 02
- Скорая медицинская помощь – 03
- Аварийная газовая служба – 04
- Отдел ФСБ –
- Отдел ГОЧС –



МЕСТА, ГДЕ МОЖЕТ ОКАЗАТЬСЯ БОМБА

Предупреждение, спасение, помощь

Террористы могут устанавливать взрывные устройства в самых неожиданных местах. Главная цель при этом – достижение наибольшего поражающего эффекта

Категорически запрещается:

- поднимать подозрительные предметы, оставленные в людных местах;
- бросать эти предметы в костер, разбивать или разбивать их;
- обрывать или тянуть отходящие от подозрительных предметов провода;
- пытаться проверить содержимое оставленных пакетов и сумок с помощью посторонних предметов

Взрывное устройство обычно устанавливают:



В подвале жилого дома



В припаркованной машине



На стадионе



В зрелищных учреждениях



На вокзале, в метро



В общественном транспорте



Возле торговой палатки



На теле смертника



Предупреждение, спасение, помощь

В каждом доме необходимо:

- укрепить и опечатать входы в подвалы, на чердаки;
- установить, где это требуется, решетки, металлические двери, надежные замки, регулярно проверять их сохранность;
- установить домофоны;
- обращать внимание на появление около дома новых оставленных автомобилей и посторонних подозрительных лиц, сообщать о них дежурным нарядам милиции;
- интересоваться разгрузкой мешков, ящиков, коробок, переносимых в подвалы или на первые этажи зданий;
- не открывать двери незнакомым людям;
- освободить лестничные клетки, коридоры, служебные помещения от загромождающих их предметов, коробок, старой мебели

Наиболее эффективная мера по предупреждению террористических актов – высокая бдительность каждого гражданина





Предупреждение, спасение, помощь

При появлении угрозы теракта:

- срочно проверить готовность средств оповещения;
- проинформировать подчиненных (население) о возможном возникновении ЧС;
- уточнить план эвакуации рабочих и служащих (жителей домов) на случай введения его в действие;
- проверить места парковки автомобилей (нет ли чужих, подозрительных);
- удалить контейнеры для мусора подальше от жилых домов, служебных и производственных зданий, школ, больниц;
- организовать дополнительную охрану предприятий, учреждений, организаций, дежурство жителей домов и районов

Необходимо развернуть среди населения разъяснительную работу, направленную на повышение организованности и бдительности



Расстояния, на которые рекомендуется удалить людей и выставить оцепление при обнаружении взрывных устройств:

- Граната РГД-5 50 метров
- Граната Ф-1 200 метров
- Тротиловая шашка 200 г..... 45 метров
- Тротиловая шашка 400 г..... 55 метров
- Мина МОН-50 85 метров
- Взрывное устройство в:
 - пивной банке 0,33 л. 60 метров
 - чемодане (кейсе) 230 метров
 - дорожном чемодане 350 метров
 - автомобиле «Жигули» 460 метров
 - автомобиле «Волга»..... 580 метров
 - микроавтобусе 920 метров
 - грузовом фургоне 1240 метров



ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ ВЗРЫВНЫХ УСТРОЙСТВ

Предупреждение, спасение, помощь

Известно немало случаев, когда взрывные устройства маскировались под игрушки, привлекательные вещи. Так, в Москве молодой человек подобрал на улице сотовый телефон и принес его домой. При включении телефона раздался взрыв. Молодой человек погиб, сильно пострадала его жена. Подобные находки подбирать нельзя, а если подняли, – несите в милицию



Если вы обнаружили подозрительный пакет в общественном транспорте, опросите людей, находящихся рядом. Если хозяин не установлен, сообщите о находке водителю (машинисту)

Если вы обнаружили подозрительный предмет в подъезде своего дома, в подвале или под окнами здания, опросите соседей или находящихся рядом людей. В случае, если владелец не установлен, сообщите о находке в милицию



Если подозрительный предмет найден в людном месте, зафиксируйте время его обнаружения. Постарайтесь сделать так, чтобы все отошли от него как можно дальше. Сообщите о находке в милицию. Дождитесь прибытия оперативной группы – вы являетесь важным свидетелем



ПОМНИТЕ! В качестве муляжа для взрывных устройств террористы могут использовать обычные бытовые предметы

Террористы могут маскировать взрывные устройства под портфели, кейсы-дипломаты, коробки и оставлять их в административных зданиях, офисах, где бывает много посетителей. Если вы обнаружили «ничей» портфель, сумку в учреждении, немедленно сообщите о находке администрации



ПРИ УГРОЗЕ ТЕРРОРИСТИЧЕСКОГО АКТА

Предупреждение, спасение, помощь

В любой обстановке не паникуйте, не теряйте присутствия духа. При получении информации о возможном совершении теракта сообщите об этом соседям, родственникам. При необходимости и возможности окажите помощь престарелым и инвалидам. Если есть возможность, отправляйтесь с детьми и родственниками на несколько дней за город, на дачу, в деревню. Возвращайтесь домой только после отмены тревоги – при получении подтверждения безопасности от ответственных лиц

При получении информации об угрозе террористического акта в вашем районе, если не объявлена срочная эвакуация, обезопасьте свое жилище.

Порой люди больше страдают от мелочей, которым не придают значения.

Помните, что если ваши действия будут грамотными и четкими, последствия теракта для вас сведутся к минимуму



Выключите газ в квартире, потушите огонь в камине



Уберите в безопасное место пожароопасные материалы: краску, бензин, газ в баллонах



Уберите с окон горшки с цветами и поставьте их на пол



Подготовьте аварийные источники освещения



Задерните шторы, приготовьте запас воды и питания



На случай эвакуации сложите в сумку наиболее важные документы, вещи



ЕСЛИ ВЫ ОКАЗАЛИСЬ В ЗАЛОЖНИКАХ

Предупреждение, спасение, помощь

- Не конфликтуйте с похитителями и террористами;
- постарайтесь установить с ними нормальные отношения;
- не делайте резких движений. На всякое действие спрашивайте разрешение;
- при угрозе применения оружия ложитесь на живот, защищая голову руками, подальше от окон, проходов, лестниц;
- в присутствии террористов не выражайте неудовольствие, сдерживайте эмоции, крики и стоны;
- если произошел взрыв, примите меры к недопущению пожара и паники, окажите первую медицинскую помощь пострадавшим;
- во время освобождения выберите подходящее место для укрытия, оставайтесь там до окончания штурма, прикрывая дыхательные пути от возможного действия газа влажным платком;
- при ранении – меньше двигайтесь. Это поможет уменьшить кровопотерю

Используйте любую возможность для спасения, но только в том случае, если уверены в успехе





ТЕРРОРИСТЫ ЗАХВАТИЛИ ТРАНСПОРТ

Предупреждение, спасение, помощь

Не привлекайте к себе внимание террористов.

Осмотрите салон, наметьте места возможного укрытия в случае стрельбы.

Успокойтесь, попытайтесь отвлечься от происходящего. Если возможно, попробуйте читать.

Снимите ювелирные украшения. Не смотрите с вызовом в глаза террористам, не передвигайтесь по салону и не открывайте сумки без их разрешения.

Женщинам в мини-юбках лучше прикрыть ноги.

При начале штурма спецслужб ложитесь на пол между креслами и оставайтесь там до окончания операции по освобождению.

После обезвреживания террористов немедленно покидайте салон транспорта (самолета, автобуса, вагона поезда): не исключено, что он заминирован и вскоре может произойти взрыв

Не реагируйте на провокационное или вызывающее поведение других и сами такого не допускайте





КАК ВЫЖИТЬ В ЗАВАЛАХ ЗДАНИЯ

Предупреждение, спасение, помощь

Если в результате взрыва выход из помещения завален, прежде всего отключите электричество, газ, воду. Убедитесь, что рядом нет пострадавших. Если же такие есть, окажите им посильную помощь. Попытайтесь сообщить о своем местонахождении по телефону экстренного вызова, а также голосом, частым и громким стуком. Если нет угрозы обрушения или пожара, устройтесь в относительно безопасном месте (дверной проем в несущих стенах, ванная комната, рядом с массивной мебелью).

Если вас завалило, осторожно ощупайте себя. При кровотечении постарайтесь остановить его платком, ремнем, не сильно перетянув артерию выше раны, но не более чем на час. Отодвиньте острые предметы, если возможно, отползите в наиболее безопасное место, попробуйте самостоятельно найти выход из завала

В завалах здания попытайтесь сообщить о своем местонахождении по телефону экстренного вызова, а также голосом, частым и громким стуком



При сдавлении конечности наложите жгут выше места травмы. По возможности пейте как можно больше воды. Не зажигайте открытый огонь – рядом может скапливаться газ из поврежденного газопровода. Помните, что вас ищут спасатели! Если нашли возможность выбраться, делайте это осторожно, чтобы не вызвать нового обвала



ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

Предупреждение, спасение, помощь

Состояние пострадавшего после трагического события:

- ночные кошмары, бессонница, обстоятельства происшедшего постоянно всплывают в памяти;
- отсутствие интереса к текущим событиям;
- оцепенение;
- эмоциональная истощенность;
- физическая усталость;
- человек совершает по-ступки и испытывает такие чувства, как если бы событие происходило в настоящее время;
- нежелание вспоминать подробности ситуации, связанной с психической травмой, стремление вычеркнуть из памяти мысли о трагических событиях;
- отсутствие веры в будущее;
- сверхбдительность, проявление осторожности даже в неопасных ситуациях

Помощь себе и близким людям:

стресс влияет на весь организм в целом, поэтому позаботьтесь о здоровье – правильно питайтесь, займитесь спортом;

неприятности могут усилить симптомы стрессовых расстройств, поэтому следует заниматься делами, которые приносят удовлетворение;

не следует избегать общения; если пострадал близкий человек, постарайтесь завязать с ним душевную беседу. Не отталкивайте его, даже если он сторонится вас;

при своевременно оказанной психологической помощи негативные реакции ослабевают;

возможно самоугасание этих реакций. Их проявление в первый месяц после события является нормой;

но если они сохраняются далее или впервые появляются только через полгода, можно констатировать наличие посттравматического стрессового расстройства (ПТСР).

В этих случаях необходимо повторное обращение к психотерапевтам и психологам.

Помощь ребёнку:

признаки его психического нездоровья – беспокойство, агрессия, страхи (в том числе страх одиночества), молчаливость, замкнутость, плаксивость, чувство вины, пугливость; разговаривая с ребенком, сообщайте ему только достоверную и правдивую информацию;

говорите с ним о ваших чувствах. Ребенку важно знать, что он не один. Не забывайте напоминать ему об этом;

обнимайте его как можно чаще, тесный контакт позволит малышу чувствовать вашу любовь;

не жалейте времени, чтобы больше быть рядом с ребенком. Занимайте его делами и играми, которые помогают снять напряжение

Помните!

Если ребенок расстроен, необходимо дать ему возможность побыть грустным или поплакать

