



ПАМЯТКА

«Что делать чтобы облегчить тревогу у ребенка» (для родителей)

- *Проявляйте сочувствие. Прислушивайтесь к чувствам ребенка и уважайте их. Это поможет ребенку справиться с тревогой. Не поощряйте и не усиливайте неприятные чувства.*
- *Сохраняйте спокойствие, когда ребенка что-то беспокоит. Научите его техникам расслабления, чтобы он мог их использовать во время приступов тревоги.*



- *Поощряйте ребенка говорить о его чувствах, задавать вопросы и выразить страхи. Слушайте его, не осуждая. Дайте ему понять, что он всегда может поделиться своими эмоциями.*

- *Проявляйте гибкость и снижайте свои ожидания от ребенка, когда он испытывает тревогу (например, когда он сдает экзамены, принимает участие в соревнованиях или выступает на сцене).*

- *Замечайте и признавайте маленькие достижения ребенка. Например, если ваш застенчивый ребенок пошел на вечеринку к однокласснику и не испытывал при этом тревогу, похвалите его за это.*



ЕСЛИ ТРУДНО - ПРОСТО ПОЗВОНИ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

+7-708-08-74-201
8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах...
- О дружбе и неразделенной любви...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...

- *Не задавайте ребенку навязчивых вопросов, не говорите о вещах, которые могут вызвать у него приступ тревоги.*



ЖАДЫНАМА

"Баланың мазасыздығын жеңілдету үшін не істеу керек" (ата-аналар үшін)

- *Жанашырлық танытыңыз. Баланың сезімін тыңдап, оларды құрметтеңіз. Бұл балаға мазасыздықты жеңуге көмектеседі. Жазымсыз сезімдерді көтермелемеңіз немесе күшейтпеңіз.*
- *Баланы бір нәрсе мазалаған кезде сабырлы болыңыз. Оған релаксация әдістерін үйретіңіз, сонда ол оларды мазасыздық кезінде қолдана алады.*



- *Баланы өз сезімдері туралы айтуға, сұрақтар қоюға және қорқыныш білдіруге шақырыңыз. Оны соттамай тыңдаңыз. Оған әрқашан эмоцияларымен бөлісе алатынын түсіндіріңіз.*

- *Балаңыз мазасызданған кезде икемді болыңыз және күткеніңізді азайтыңыз (мысалы, ол емтихан тапсырғанда, жарыстарға қатысқанда немесе сахнада өнер көрсеткенде).*

- *Баланың кішкентай жетістіктерін байқаңыз және мойындаңыз. Мысалы, егер сіздің ұялшақ балаңыз сыныптасының кешіне барса және бұл процесте ешқандай алаңдаушылық болмаса, оны бұл үшін мақтаңыз.*



- *Балаңызға **обсессивті** сұрақтар қоймаңыз, оған мазасыздық тудыруы мүмкін нәрселер туралы айтпаңыз.*

ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА
ҚОҢЫРАУ ШАЛ

ТӘУЛІК БОЙЫ
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ

7-708-08-74-201
37-08-58

Сен - өз өмірің мен проблемаларың туралы
Дастық пен ашырамаған махаббат туралы
Сөзімен және құрбандықпен қатал қарым қатынас туралы
Ата-аналармен және неғұлалықпен қарым қатынас туралы

СӨЙЛЕСЕ АЛСЫҢ