



## ПАМЯТКА

### «Работа с тревожным ребенком» (для родителей)

Постарайтесь создать ребенку стабильную среду, которая придаст ему уверенности и снизит излишнюю тревожность.

Стоит заранее его предупреждать о каких-либо изменениях в планах. Неожиданные сюрпризы не нужны!

Давайте ему достаточное количество времени, чтобы адаптироваться, подготовиться к предстоящему мероприятию. Не спешите и не торопите!

Как правило, не работают советы типа:  
"Не надо беспокоиться, переживать, все будет хорошо!". Поверьте, от этих слов ваш ребенок не станет меньше волноваться и тревожиться.

### Более полезными и действенными будут фразы:

Я рядом с тобой, ты в безопасности...

Давай поговорим, о чем ты сейчас думаешь...

На сколько сильно ты тревожишься, например по 10-ти бальной шкале.

Бывает, что я тоже боюсь и нервничаю...

Подскажи мне, как я могу тебе помочь?

Давай подумаем вместе, что может случиться дальше?

**ЕСЛИ ТРУДНО - ПРОСТО ПОЗВОНИ**

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

анонимно  
+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...





## ЖАДЫНАМА

### «Мазасыз баламен жұмыс» (ата-аналарға арналған)

Балаға сенімділік беретін және шамадан тыс мазасыздықты төмендететін тұрақты орта құруға тырысыңыз.

Жоспарлардағы өзгерістер туралы алдын-ала ескерткен жөн. Күтпеген тосынсыйлар қажет емес!

Оған бейімделуге, алдағы іс-шараға дайындалуға жеткілікті уақыт беріңіз.  
Баланы асықтырмаңыз!

Әдетте, осындай кеңестер жұмыс істемейді: "Аландатудың қажеті жоқ, бәрі жақсы болады!". Маған сеніңіз, бұл сөздерден сіздің балаңыз аз уайымдап, алаңдаушылығы төмендемейді.

### Осындай фразалар пайдалы және тиімді болады:

Мен сенің қасындамын, қолдаймын,  
сен қауіпсіз жердесің...

Қазір не ойлап тұрғаның  
жайлысөйлесейік...

10 балдық шкала бойынша  
қаншалықты уайымдап тұрсын

Мен де кейде қорқамын  
және уайымдаймын...

Мен саған қалай  
көмектесе аламын?

Бірге ойланайық, бұдан  
кейін не болуы мүмкін?

**ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА  
ҚОҢЫРАУ ШАЛ**

ТӘУЛІК БОЙЫ  
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ

Жасөспірімдер мен  
олардың ата-аналарына  
арналған

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

Сен - өз өмірің мен проблемаларың туралы  
- Достық пен ажырамаған махаббат туралы  
- Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы  
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы  
сөйлесе аласың

