



ПАМЯТКА

«Экстренная помощь при тревоге» (для родителей и педагогов)



Очень важно постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит. В этом случае, возможно, человек осознает источник тревоги и сможет успокоиться.



Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях. В этом случае можно попытаться составить план, когда, где и какую информацию можно получить.



Попытайтесь занять человека умственным трудом: считать, писать и т.д. Если он будет увлечен этим, то тревога отступит.



Физический труд, домашние хлопоты тоже могут быть хорошим способом успокоиться. Если есть возможность, можно сделать зарядку или совершить пробежку.



**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...



ЖАДЫНАМА

«Ішкі күйзеліс кезіндегі шұғыл көмек»
(ата-аналар мен мұғалімдерге арналған)



Адамды сөйлестіруге тырысу және оны не мазалайтынын түсіну өте маңызды.

Бұл жағдайда адам мазасыздықтың қайнар көзін түсініп, тыныштала алады.



Егер адамда болып жатқан оқиғалар туралы ақпарат болмаса, ол көбірек мазасызданады.

Бұл жағдайда сіз қашан, қайда және қандай ақпарат алуға болатындығын жоспарлауға тырысыңыз.



Адамды ақыл-ой жұмысымен айналысуға тартыңыз: санау, жазу және т. б.

Егер көңілі соған ауса, онда мазасыздық жойылады.



Физикалық еңбек, үй жұмыстары да тыныштандырудың жақсы тәсілі бола алады. Мүмкін болса, сіз жаттығулар жасай аласыз немесе жүгіре аласыз.



ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА
ҚОҢЫРАУ ШАЛ

ТӘУЛІК БОЙЫ
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ

Жасөспірімдер мен
олардың ата-аналарына
арналған

ақпарат
+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