



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, ПОДРОСКОВ
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...

