



## 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?

**ЕСЛИ ТРУДНО -  
ПРОСТО ПОЗВОНИ**

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ  
для детей, подростков  
и их родителей

звоните  
+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...



Давай подумаем вместе,  
что может случиться  
далее?