



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

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

Ты можешь поговорить:

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