

- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима здоровая пища, а также сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.

- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу; внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл.

Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

ЕСЛИ У ВАС ИЛИ У ВАШИХ БЛИЗКИХ ИМЕЮТСЯ:

- проблемы с психическим здоровьем
- конфликты между родителями и детьми
- супружеские и любовные конфликты
- конфликты с окружающими
- проблемы на работе или учебе и реакция на утрату близкого человека
- алкогольная зависимость
- одиночество

Обращайтесь за консультацией в психологическую службу «Сердэш 129» телефон 279-55-80 (психологическая помощь оказывается круглосуточно)

Консультации on-line на сайте Serdesh 1377.ru

Очный прием: г. Казань, ул. Сибирский Тракт, д.14
Кабинеты 135, 136, 139 (1 этаж)
Предварительная запись по телефону 279-55-80






Адрес ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 278-96-11
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦОЗиМП»:

420021, г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16
тел.: (843) 570-55-08
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

ГАУЗ «РЦОЗ и МП» в социальных сетях:

-  <https://rcmp.tatarstan.ru/>
-  @iazdorov
-  <https://vk.com/club202773375>
-  [iazdorovkazan/ГАУЗ «РЦОЗиМП»](https://www.facebook.com/iazdorovkazan/)
-  ГАУЗ«РЦОЗиМП» <https://ok.ru/group/61833883549814>

© Фолиант, 2021
Тираж 3000. Отпечатано в ООО «Фолиант».
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?



Казань
2021

КАК БОРОТЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ?



1. Оставайтесь деятельными. Если наш дух ничем не занят, то мы склонны поддаваться депрессивным размышлениям. Вам необходимы занятия и зада-

ния, которые вас отвлекают.

2. Делайте, что в ваших силах. Не ждите, что будете столь же работоспособны, как до начала депрессии. Вместо того, чтобы наказывать себя, будьте к себе доброжелательны и хвалите сами себя за то, что смогли сделать то, что было вам под силу.

3. Старайтесь побороть ваше стремление к одиночеству. Пытайтесь находиться в обществе других хотя бы в течение короткого времени.

4. Вам необходимо движение. Старайтесь больше двигаться – простая прогулка или занятия спортом помогут почувствовать себя лучше.

5. Распознавайте признаки болезни. Если вы склонны к депрессиям, то обучитесь узнавать симптомы приближающегося кризиса. Вызовите или посетите врача, пока болезнь еще полностью вас не захватила.

6. Запаситесь терпением. Никто не может избавиться от депрессии за одну ночь. Если вы принимаете лекарства, дайте им время подействовать. Если вам приходится бороться с подавленностью, то делайте все, что в ваших силах, чтобы помочь себе. Напоминайте себе, что тяжелое настроение обязательно пройдет.



КАК СПРАВИТЬСЯ С ДЕТСКИМИ СТРАХАМИ?



1. Не надо ругать и наказывать ребенка, если он чего-то боится. Спокойно выясните, что является причиной страха у ребенка.

2. Родителям не надо начинать разговор со слов «не бойся». Лучше рассказать ребенку о том, чего родители боялись сами, когда были маленькими.

3. Постепенно увеличивайте продолжительность встречи ребенка с объектом или ситуацией, которые кажутся ему угрожающими, и пытайтесь одновременно с этим разъяснить ему, что ничего плохого с ним не происходит и не произойдет.

4. Очень важно помочь ребенку расслабиться в присутствии устрашающего объекта или ситуации. Например, при страхе темноты полезно оставаться с ребенком в комнате при выключенном свете и разговаривать с ним.

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА. ЧТО ДЕЛАТЬ?



• Выясните, почему ваш ребенок раздражен и озлоблен. Контролируйте обстоятельства, которые провоцируют агрессивное поведение.

• Многие дети подражают агрессивному, «командирскому», грубоповелительному поведению их родителей. Пересмотрите свое поведение дома и контролируйте его.

• Если ваш ребенок подражает агрессивному поведению другого ребенка, попытайтесь ограничить контакты между ними.

• Постарайтесь разъяснить ребенку, что его агрессивное поведение неприемлемо и что он должен изменить его.

• Обучайте ребенка контролировать свою злость и раздражение.

• Будьте категоричны и последовательны.

• Хвалите своего ребенка за хорошее поведение

РАЗВОД РОДИТЕЛЕЙ. ЧТО ДЕЛАТЬ?



• Объясните ребенку, что разрыв между вами носит окончательный характер. Для того чтобы ребенок пережил и принял факт развода, он должен реалистически смотреть на создавшееся положение.

• Для маленького ребенка особенно важно, чтобы родители в спокойной форме объяснили ему, как будет протекать его повседневная жизнь в будущем.

• Старайтесь свести к минимуму споры и взаимное выяснение отношений при ребенке.

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?



• Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради и т.п.

• Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.

• Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.

• Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.

• Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят вас с конструкциями тестовых заданий.

• Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием.

• Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

• Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

• Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.

• Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

