

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

СОВЕТ 1

Оцените стрессовую ситуацию

- Какая именно ситуация, связанная с обучением ребёнка, вызывает у вас отрицательные эмоции
- Вызывала ли эта ситуация такие же эмоции месяц, два месяца, полгода, год назад?
- Оцените свои возможности повлиять на ситуацию

Понимание, что Вы можете хоть что-то изменить в ситуации, которая раздражает или угнетает вас, придаст вам немного бодрости и позитива.

СОВЕТ 2

Ищите ресурсы

Подумайте...

- о своих целях: *«Почему так важно, чтобы?..» (ребёнок учился только на «пятёрки», посещал музыкальную школу и т. д.)*
 - о положительных примерах: *людях, чья жизненная ситуация похожа на вашу, но которые, по вашему мнению, успешно справляются со стрессом.*
 - не слишком ли большое значение вы придаёте ситуации, которая вызывает у вас стресс и отрицательные чувства? *Вспомните, есть ли что-то, что связано с образованием ребёнка и что доставляет вам радость*
-

СОВЕТ 3

Выберите одно наиболее подходящее решение и придерживайтесь его

- Никогда не пытайтесь изменить сразу всё.
- Помните, что любое изменение в привычном укладе жизни и в отношениях в семье – это стресс для ребёнка, для вас и для семьи.



Министерство социальной защиты населения
Владимирской области

Государственное бюджетное учреждение социального обслуживания Владимирской области «Селивановский комплексный центр социального обслуживания населения»

Стационарное отделение

КАК ПОБЕДИТЬ СТРЕСС И УСТАЛОСТЬ В НАЧАЛЕ УЧЕБНОГО ГОДА



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

п. Красная Горбатка

