

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

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная 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.

- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

- 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 (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант. Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.



ГАУЗ «Республиканский центр  
медицинской профилактики»

ГАУЗ «Республиканская психиатрическая  
больница им. акад. Бехтерева МЗ РТ»



### 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 «РЦМП»:

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

#### Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦМП»:

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

© Фолиант, 2018

Тираж 5000. Отпечатано в ООО «Фолиант».  
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

# КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

Казань  
2018



## КАК БОРЬСЯ С ДЕПРЕССИЕЙ?



*Не принимайте депрессивные мысли за чистую монету. Негативизм и безнадёжность – симптомы депрессии. Скажите себе: «За меня сейчас говорит депрессия».*

1. Оставайтесь деятельными. Если наш дух ничем не занят, то мы склонны поддаваться депрессивным размышлениям. Вам необходимы занятия и задания, 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 доброзелательны и похвалите сами себя за то, что смогли сделать то, что было вам под силу.

3. Старайтесь побороть ваше стремление к одиночеству. Попытайтесь 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. Это облегчение будет кратковременным, но даже маленькое улучшение идет на пользу.

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 разяснить 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», грубо-повелительному поведению их родителей. Пересмотрите свое поведение дома и контролируйте его.

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

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

• Обучайте ребенка контролировать свою злость и раздражение.

• Будьте категоричны и последовательны. Избегайте частых наказаний.

• 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 конкретной и спокойной форме объяснили ему, как будет протекать его будничная жизнь в дальнейшем.

• Старайтесь свести к минимуму споры и взаимное выяснение отношений.

• Позвольте ребенку выразить свой гнев и помогите ему простить своих родителей.



## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?



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

• Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность.

Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.

• 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. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

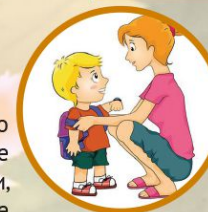
• Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят вас с конструкциями тестовых заданий.

• Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2 минут).

• 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 вероятность допущения ошибок.

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