



ПАМЯТКА

«Рекомендации школьникам на каждый день»

1.

Будьте коммуникабельны.

Общайтесь и выслушивайте других, ведите ситуацию, регулируйте конфликты и поддерживайте отношения со всеми одноклассниками.

2.

Мыслите системно.

Решайте проблемы не откладывая, мыслите критически, принимайте решение обдуманно, умейте собирать данные из разных источников, находите самый лучший вариант.



3.

Контролируйте себя.

Контролируйте собственные эмоции, направляйте свое внимание на стоящие того вещи, достойно себя ведите в любых ситуациях.

4.

Мотивируйте себя.

Определите для себя цель и смело идите к ней, не боясь препятствий и ошибок.

5.

Психологически адаптируйтесь, будьте стойкими.

Учись справляться со стрессом и жизненными проблемами. Обращайся за помощью в сложных ситуациях, обсуждай свои проблемы.





ЖАДЫНАМА

«Оқушыларға әр күнге арналған ұсыныстар»

1.

Көпшіл болыңыз.

Басқалармен сөйлесіңіз және тыңдаңыз, жағдайды басқарыңыз, қақтығыстарды реттеңіз және барлық сыныптастарыңызбен қарым-қатынасты сақтаңыз.

2.

Жүйелі түрде ойлаңыз.

Мәселелерді кейінге қалдырмай шешіңіз, сыни тұрғыдан ойлаңыз, әдейі шешім қабылдаңыз, әртүрлі көздерден деректерді жинай біліңіз, ең жақсы нұсқаны табыңыз.



3.

Өзіңізді басқарыңыз.

Өз эмоцияларыңызды басқарыңыз, назарыңызды оған тұрарлық нәрселерге бағыттаңыз, кез-келген жағдайда өзіңізді абыроймен ұстаңыз.

4.

Өзіңізді ынтыландырыңыз.

Өзіңіз үшін мақсатты анықтаңыз және кедергілер мен қателіктерден қорықпай, оған батыл барыңыз.

5.

Психологиялық тұлғадан бейімделіңіз, төзімді болыңыз.

Барлық жағдайларға бейімделіңіз, стресс пен өмірлік қиындықтарды жеңіңіз.



ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА
ҚОҢЫРАУ ШАЛ

ТӘУЛІК БОЙЫ
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ

Жаңа технологиямен
қолдайтын мамандар

7-708-08-74-201
37-08-58

Сен - өз өмірің мен проблемаларың туралы
- Достық пен ақырамаған махаббат туралы
- Сөйлеу және құрастыруыңмен қатал қарым-қатынас туралы
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы
СӨЙЛЕСЕ АЛАСЫҢ