



ПАМЯТКА

«Как повысить самооценку и уверенность в себе?»
(для учащихся и родителей)

1.

Перестаньте сравнивать себя с другими людьми, ругая и порицая себя за Ваши недостатки.

2.

Составьте список Ваших достижений и положительных качеств.



3.

Будьте верны себе и старайтесь заниматься тем, что именно Вам нравится.

4.

Старайтесь общаться с позитивными и уверенными в себе людьми, готовыми Вас поддержать.

5.

Совершайте поступки, которыми Вы можете помочь другим.

6.

Используйте аффирмации для того, чтобы повысить свою самооценку.



7.

Используйте семинары, книги, аудио и видеозаписи, посвященные повышению самооценки.

8.

Действуйте, ведь Вы уникальная личность, с огромными возможностями, с огромным потенциалом.





ЖАДЫНАМА

«Өзін-өзі бағалау мен өзіне деген сенімділікті қалай арттыруға болады?»
(оқушылар мен ата-аналарға арналған)

1.

Өзіңізді басқа адамдармен салыстыруды доғарыңыз, кемшіліктеріңіз үшін өзіңізді айыптамаңыз.

2.

Сіздің жетістіктеріңіз бен жағымды қасиеттеріңіздің тізімін жасаңыз.



3.

Өзіңізге адал болыңыз және өзіңізге ұнайтын нәрсені жасауға тырысыңыз.

4.

Сізді қолдауға дайын позитивті және сенімді адамдармен сөйлесуге тырысыңыз.

5.

Басқаларға көмектесе алатын әрекеттерді жасаңыз.

6.

Өзін-өзі бағалауды арттыру үшін аффирмацияларды қолданыңыз.



7.

Өзін-өзі бағалауды жақсартуға арналған семинарларды, кітаптарды, аудио және бейне жазбаларды пайдаланыңыз.

8.

Әрекет етіңіз, өйткені сіз үлкен мүмкіндіктері бар, үлкен әлеуеті бар ерекше адамсыз.



ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА ҚОҢЫРАУ ШАЛ

ТӘУЛІК БОЙЫ
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ

Қоғамдық психологиялық
қолдау және ақпараттық
қолдау

☎️ +7-708-08-74-201
37-08-58

Сен - өз өмірің мен проблемаларың туралы
- Достық пен ашырамаған махаббат туралы
- Сөйлеу және құрастырумен қатал қарым-қатынас туралы
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы
сөйлесе аласың