



ПАМЯТКА

«Как развить у подростка уверенность в себе?»
(для родителей и педагогов)



Подбадривайте подростка:

Уверенность появляется тогда, когда тебе говорят: «Я знаю, ты можешь это сделать! Ты это сделал!»



Позволяйте исследовать:

подростки восхищаются теми, кто стремится познавать новое, преодолевать преграды и идут по их стопам



Настраивайтесь на успех:

Внушайте подростку, чтобы он думал не о препятствиях, а об успехе.



Выслушивайте подростка, когда они говорят о своей мечте. Поощряйте их мечты, какими бы далекими они вам не казались.

ЕСЛИ ТРУДНО - ПРОСТО ПОЗВОНИ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

☎ +7-708-08-74-201
8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями ...
- О местах обращения с тобой и сверстниками ...



ЖАДЫНАМА

«Жасөспірімнің өзіне деген сенімділігін қалай дамытуға болады?»
(ата-аналар мен мұғалімдер үшін)



Жасөспірімді жігерлендіріңіз:

Сенімділік көрінеді, егер сіз: "Мен мұны істей алатыныңды білемін! Сен мұны істедің!"



Зерттеуге рұқсат етіңіз:

жасөспірімдер жаңа нәрселерді білуге, кедергілерді жеңуге және олардың ізімен жүруге ұмтылатындарға таңданады.



Жетістікке келтіріңіз:

Жасөспірімді кедергілер туралы емес, сәттілік туралы ойлауға шақырыңыз.

ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА ҚОҢЫРАУ ШАЛ

ТӘУЛІК БОЙЫ СЕҢІМ ТЕЛЕФОНЫ

Жасөспірімдер мен ата-аналарымыз арасындағы қарым-қатынас туралы

☎️ +7-708-08-74-201 (мекенді) 37-08-58

Сен - өз өмірің мен проблемаларың туралы

- Достық пен ажырамаған махаббат туралы
- Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы

сөйлесе аласың



Олар өздерінің армандары туралы сөйлескен кезде **жасөспірімді тыңдаңыз**. Сізге қаншалықты алыс болса да, олардың армандарын көтермелеңіз.