



Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының  
«Психологиялық қолдау мен тәрбие жұмысының өңірлік  
оқу-әдістемелік орталығы» КММ

## ЖАДЫНАМА

«Өзіңізді қорлаудан қалай қорғауға болады»  
(оқушыларға арналған)



### Көмек сұраңыз

Сенімді ересек адаммен бөлісіңіз: егер сіз қорқытудың құрбаны болсаңыз, бұл туралы ата-анаңызға, мұғалімдеріңізге, сенетін мектеп психологына айтыңыз.

### Психоэмоционалды күйіңізге қамқорлық жасаңыз

Өзіңізді кінәламаңыз: қорқыту сіздің кінәңіз емес екенін есте ұстаған жөн. Басқаларды ренжітетін адамдар мұны сіз үшін емес, өз себептері бойынша жасайды.



### Өз шекараңызды қорғауды үйреніңіз

"Жоқ" деп сенімді түрде айтыңыз: Егер біреу сізді сөзбен немесе іс-әрекетпен ренжітсе, сізге ұнамайтынын тікелей және сабырлы түрде айтыңыз.

### Өзіңізге деген сенімділікті арттырыңыз

Өзіңізбен жұмыс жасаңыз және өзіңізге деген сенімділікті арттырыңыз. Өз қабілеттеріңізге сенімді болсаңыз, шекараңызды қорғау және ешкімнің сізді басқаруына жол бермеу оңайырақ болады.

### Оқиғаларды құжаттау

Қорқытудың дәлелдерін жинаңыз. Қалай жазуға болады: қажет болған жағдайда көмек сұрайтын фактілер болуы үшін журнал жүргізіңіз немесе хабарламалардың скриншоттарын сақтаңыз.



**ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА  
ҚОҢЫРАУ ШАЛ**

ТӘУЛІК БОЙЫ  
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ

Жақсартулар мен  
көмекшілікке  
присоединитесь

Ақпарат  
+7-708-08-74-201  
37-08-58

Сен - Өз өмірің мен проблемаларың туралы  
- Достық пен ақырамаған махаббат туралы  
- Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы  
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы  
СӨЙЛЕСЕ АЛСЫҢ