



ЖАДЫНАМА

**«Ата-анамен қиын қарым-қатынас: қалай шешуге болады»
(оқушыларға арналған)**



Жағдайға олардың көзқарасымен қарауға тырысыңыз

Ата-анаңыз да өмірлік тәжірибесі, қорқыныштары, үміттері бар адамдар. Олардың іс-әрекетінің себептерін түсінуге тырысыңыз, бұл эмоциялық кернеуді азайтуға көмектеседі.



Конструктивті диалог құрыңыз

Мәселелі жағдайларды ашық әрі сабырлы түрде талқылаңыз, айыптаудың орнына «мен» форматындағы сөздерді қолданыңыз (мысалы, «Маған қиын, қашан...»). Екі тарап та әңгімеге дайын болған сәтті таңдаңыз.



Жеке шекараңызды орнатыңыз және құрметтеңіз

Сіз үшін не қабылданатынын, ал не қабылданбайтынын нақты көрсетіңіз. Шекараны құрметтеу — салауатты қарым-қатынастың негізі.



Қажет болған жағдайда кәсіби көмекке жүгініңіз

Егер өз бетіңізше қарым-қатынасты реттеу қиын болса, психологқа жүгінуден тартынбаңыз. Маманмен жұмыс істеу жанжалдардың себептерін түсінуге және оларды шешу жолдарын табуға көмектеседі.



Шынайы үміттерді сақтаңыз

Мінсіз қарым-қатынас болмайтынын түсініңіз. Мұндағы маңызды нәрсе — мінсіздікке ұмтылу емес, бір-біріңізді түсініп, қабылдауға тырысу.

**ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА
ҚОҢЫРАУ ШАЛ**

СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ
Жасөспірімдер мен
олардың ата-аналарына
арналған

8(7142) 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