



ЖАДЫНАМА

«Егер сені ересектер түсінбесе, не істеу керек?»
(оқушыларға арнаған)

Сабырлық пен тыныштық сақтаңыз.

Мүмкін, ересектер бірден түсінбеуі мүмкін, не айтқыңыз келгенін.

Әр адамның өз тәжірибесі мен көзқарасы бар. Өзіңізге де, оларға да уақыт беріңіз.



Ортақ тіл табуға тырысыңыз

Ересектің көзқарасын түсініп, өз пікіріңізді соны ескере отырып түсіндіріңіз. Келіспеген жағдайларда да, құрмет пен тыныш байланыс орнатуға көмектеседі.



Түсініксіз болған жағдайда сұрақ қойыңыз

Қорықпаңыз сұраудан:

«Сіз не айтқыңыз келгенін түсіндіре аласыз ба?»

Бұл сіздің тек өз пікіріңізді қорғап қана қоймай, түсінуге қызығушылық танытқаныңызды көрсетеді.

Өз сезімдеріңіз туралы тыныш әрі айқын сөйлеңіз.

Эмоцияларыңызды «мен-хабарламалары» арқылы білдіруге тырысыңыз: «Сіз тыңдамайсыз» айту орнына, «Мен өзімді естімегендей сезініп, бұл маған ұнамайды» айтыңыз. Мазалайтынын түсінуі жеңілдейді.



Мысалдар келтіріңіз

Кейде абстрактылы сөздерді түсіну қиын болуы мүмкін. Конкретті жағдайды келтіріңіз: «Сіз кеше дауысыңызды көтергенде, мен қорқып, ренжідім». Бұл ересектерге сіздің көзқарасыңызды көруге көмектеседі.

**ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА
ҚОҢЫРАУ ШАЛ**

СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ
Жасөспірімдер мен
өзгелік ата-аналарына
арнаған

Анонимді
+7-708-08-74-201
8(7142) 37-08-58

Сен - Өзі өмірің мен проблемаларың туралы
- Достық пен ажырамаған махаббат туралы
- Сейімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы
сөйлесе аласың