



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

ЖАДЫНАМА

«Жасөспірімдер үшін позитивті ойлаудың күші» (оқушыларға арналған)



Күшті жақтарыңызды байқаңыз.

Қателіктеріңізге назар аударудың орнына, сіз жақсы жұмыс істейтін нәрсеге назар аударыңыз. Күн сайын кем дегенде бір жетістігіңізді еске түсіріңіз — бұл өзіңізге деген сенімділікті арттыруға көмектеседі.



Стрессті басқаруды үйреніңіз.

Қиын жағдайға тап болған кезде, оны қалай шешуге болатынын ойлауға тырысыңыз. Мазасыздыққа емес, іс-әрекетке назар аударыңыз. Мысалы, "бұл өте қиын" дегеннің орнына өзіңізге: "Мен бірте-бірте жеңе аламын" деп айтыңыз.



Қателіктерден қорықпа.

Қателіктер-бұл жаңа тәжірибенің соңы емес, басталуы. Бірдеңе сәтсіз болған сайын, не үйренуге болатынын ойлаңыз. Бұл тәсілмен сіз күшті және сенімді боласыз.



Денсаулығыңызға қамқорлық жасаңыз.

Сіздің көңіл-күйіңіз физикалық жағдайға тікелей байланысты. Спортпен шұғылдану, дұрыс ұйықтау және дұрыс тамақтану сізге стрессті жақсы жеңуге және сергек сезінуге көмектеседі.



Мақсат қойыңыз және өзіңізге сеніңіз.

Армандаудан қорықпаңыз және өзіңізге үлкен міндеттер қойыңыз. Бірден болмаса да, табысқа жететініңізге сеніңіз. Әрбір кішкентай қадам сізді табысқа жақындатады. Ең бастысы-берілмеу.

ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА
ҚОҢЫРАУ ШАЛ

ТӘУЛІК БОЙЫ
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ

Жасөспірімдер мен
өзгешелік ата-аналарымен
араласу

7-708-08-74-201
37-08-58

Сен - Өз өмірің мен проблемаларың туралы
- Достың пен ақырамаған махаббат туралы
- Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы
сөйлесе аласың