



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

## ЖАДЫНАМА

**«Психоэмоционалды денсаулыққа күтім жасау»  
(білім беру процесінің барлық қатысушылары үшін)**

### **Тұрақты түрде өзін-өзі тану.**

Өз сезімдерің мен көңіл-күйлеріңді түсіну үшін өзіңмен жеке уақыт өткізуге тырыс. Ойларың мен сезімдеріңді бақылап отыру үшін күнделік жүргіз. Бұл өз қажеттіліктеріңді жақсырақ түсінуге көмектеседі.



### **Стресті басқару.**

Босаңсуға көмектесетін тәсілдерді қолданыңдар: тыныс алу жаттығулары, медитация, йога. Күні бойы шаршаудың алдын алу үшін тұрақты үзілістер жасап отырыңдар.

### **Эмоциялық сауаттылық.**

Өз эмоцияларыңды танып, сезіне білуге, оларды ажыратып, дұрыс бағалауға үйрен. Айналадағы адамдардың сезімдерін жақсырақ түсіну және оларды қолдау үшін эмпатия дағдыларын дамыт.



**ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА  
ҚОҢЫРАУ ШАЛ**

**СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ**  
Жасөспірімдер мен  
олардың ата-аналарына  
арналған



анонимді  
+7-708-08-74-201  
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**

### **Тұрақты қолдау.**

Әлеуметтік байланыстарды дамыт: жақындарыңмен, достарыңмен аралас, қолдау мен түсіністікке ұмтыл. Өзіңді шаршаған немесе әлсіреген сезінсең, кейде қолдау сұраудан тартынба. Қаласаң, мәтінді қысқартып немесе жеңілдетіп аудар аламын!