



## ЖАДЫНАМА

### «Сын айтылғанда қалай әрекет ету керек» ( оқушыларға арналады)

#### Эмоцияға беріліп бірден жауап бермеңіз

Сынды естіген кезде бірден жауап беруге асықпаңыз. Аздап үзіліс жасап, терең тыныс алыңыз да, қарсыластың сөздері расында жауап беруге тұрарлық па екенін ойланыңыз.

#### Конструктивті сын мен дәрекілікті ажырата біліңіз

Егер сын объективті болса (мысалы, «Егер баяу сөйлесең, сөзің түсінікті болады» деген сияқты), оны ескеріңіз. Ал егер сын дәрекі немесе ренжітетін болса — оны жүрекке жақын қабылдамаңыз.

#### Агрессияға агрессиямен жауап бермеңіз

#### Сабырлық сақтап, бірден ақталуға тырыспаңыз

Егер сын дәрекі түрде айтылса, сабыр сақтаңыз. Дәл сондай дәрекі жауап қайтару тек қана жанжалды ушықтырады.

Сыни сөзді есту жағымсыз болса да, адамға ойын жеткізуге мүмкіндік беріңіз. Мүмкін, оның сөзінің жаны бар шығар.



#### Басқалардың сөзін сүзгіден өткізіңіз

Әрбір сын объективті бола бермейді. Кейде адамдар қызғаныштан, ашудан немесе көңіл-күйінің нашарлығынан сынауы мүмкін. Басқалардың сөзі сіздің өзіңізге деген сеніміңізді бұзуына жол бермеңіз.

#### Сынды өсу үшін пайдаланыңыз

Көңіліңізді түсірудің орнына, осыдан өсу нүктесін табуға бола ма деп ойланыңыз. Кейде жағымсыз ескертулер де жақсы жаққа өзгеруге көмектеседі.



**ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА** **СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ**  
**ҚОҢЫРАУ ШАЛ** 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**