



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

ЖАДЫНАМА

«Сын мен сәтсіздіктермен қалай жұмыс істеуге болады»
(білім беру процесінің барлық қатысушылары үшін)

Позитивті аспектілерге назар аударыңыз

Сынды жақсарту мүмкіндігі ретінде, ал сәтсіздіктерді барлық табысты адамдар өтетін кезең ретінде қарастырыңыз. Мысалы: "Мен жетістікке жете алмадым, бірақ мен жаңа нәрсені үйрендім. »



Басқалардың қолдауына жүгіну

Қиын сәттерде сізді қолдайтын және сәтсіздікке салауатты көзқарасты қалыптастыруға көмектесетін адамдармен араласыңыз. Мысалы: Егер сіз сәтсіздікке ұшырасаңыз, досыңызбен сөйлесіңіз.

Өзін-өзі қолдау туралы ұмытпаңыз

Әркім қателеседі және бұл қалыпты жағдай. Қиын сәттерде өзіңді сақтау маңызды. Мысалы: өзіңбен сөйлесіңіз: «Менің қателесуім мүмкін және бұл мені нашарлатпайды. »



Өз дағдыларыңызды біртіндеп жетілдіріңіз

Өзіңізге кішкентай, қол жеткізуге болатын мақсаттар қойыңыз. Мысалы: егер тапсырманы өте жақсы орындау мүмкін болмаса, келесі жолы жақсартуға болатын бірнеше нақты аспектілерді белгілеңіз.

Сынға ризашылық білдіру

Сын айтқандарға алғыс айтыңыз. Бұл қарым-қатынасты нығайтуға және сынды ресурс ретінде қабылдауға көмектеседі. Мысал: "Кері байланыс үшін рахмет. сіздің ескертулеріңізді келесіескеруге тырысамын.»

**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