



## ПАМЯТКА

### «КАК СОВЛАДАТЬ СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ?» (для всех участников образовательного процесса)



- Необходимое условие радостного настроения - хорошие взаимоотношения с людьми. Дай себе установку на доброе и уважительное отношение к людям.



- Не пытайся просто подавить в себе эмоции. Лучше отыграй эти эмоции внешне, но без вреда для окружающих.



- Если у тебя возникло раздражение или злость, попытайся «отделить» их от себя. Понаблюдай за их протеканием, найди и проанализируй причину их появления.



- В отношениях с близкими людьми часто бывает нужно откровенно сказать о своих чувствах, возникших в той или иной ситуации.



**ЕСЛИ ТРУДНО -  
ПРОСТО ПОЗВОНИ**

**КРУГЛОСУТОЧНЫЙ  
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
для детей, подростков  
и их родителей

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

**Ты можешь поговорить:**

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестокоем обращении с тобой и сверстниками...





## ЖАДЫНАМА

### «ЭМОЦИЯЛАРЫҢЫЗДЫ ҚАЛАЙ БАСҚАРУҒА БОЛАДЫ?»

(білім беру процесінің барлық қатысушылары үшін)



- Қуанышты көңіл-күйдің қажетті шарты-адамдармен жақсы қарым-қатынас. Өзіңізге жақсы орнатуды беріңіз және адамдарға құрметпен қарау.



- Тек эмоцияларды басуға тырыспаңыз. Бұл эмоцияларды сыртынан ойнаған дұрыс, бірақ басқаларға зиян тигізбеңіз.



- Егер сізде ашу мен ыза болса, осы эмоцияларды «бөлуге» тырысыңыз. Олардың барысын бақылаңыз, олардың пайда болу себебін табыңыз және талдаңыз.



- Жақын адамдармен қарым-қатынаста көбінесе белгілі бір жағдайда туындаған сезімдеріңіз туралы ашық айту керек.

**ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА  
ҚОҢЫРАУ ШАЛ**

ТӘУЛІК БОЙЫ  
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ

Жасөспірімдер мен  
өздерің ата-аналарыңа  
арнаған

меншікті  
+7-708-08-74-201  
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