



ПАМЯТКА

«Как укреплять дружеские отношения» (для учащихся)

Не сравнивайте себя с друзьями.
Все мы в чём-то лучше, а в чём-то хуже других. Сравнение собственных слабых сторон с чужими сильными ни к чему хорошему не приведёт.



Проводите время вместе.

Для того чтобы создать крепкие отношения с друзьями, нужно проводить время вместе. Найдите общие интересы и хобби, которые вы можете делать вместе.



Когда вы знаете, что друг чем-то **расстроен**, спросите, хочет он об этом поговорить или предпочитает отвлечься. Иногда полезнее на время забыть о тревогах и просто посмеяться.



Уважайте границы друг друга.

Важно понимать, что у каждого из нас есть свои границы и предпочтения. Уважайте границы своих друзей и не настаивайте на том, что им не нравится.

**ЕСЛИ ТРУДНО -
ПРОСТО ПОЗВОНИ**

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

анонимно
+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 жестоком обращении с тобой и сверстниками...



ЖАДЫНАМА

«Достықты қалай нығайтуға болады»

(оқушылар үшін)

Өзіңізді **достарыңызбен салыстырмаңыз.** Біз бәріміз бір жағынан жақсымыз, ал басқаларынан да жаманбыз. Өзіңіздің әлсіз жақтарыңызды басқалардың күшті жақтарымен салыстыру жақсы нәрсеге әкелмейді.



Бірге уақыт өткізіңіз. Достарыңызбен берік қарым-қатынас орнату үшін Сіз бірге уақыт өткізуіңіз керек. Бірге жасай алатын ортақ қызығушылықтар мен хоббилерді табыңыз.



Егер сіз досыңыздың бір нәрсеге **ренжігенін** білсеңіз, оның бұл туралы сөйлескісі келетінін немесе көңіл аудару келетінін сұраңыз. Кейде мазасыздықты біраз уақытқа ұмытып, жай күлу пайдалы.

Бір-біріңіздің шекараңызды құрметтеңіз. Біздің әрқайсымыздың өз шекаралары мен қалауларымыз бар екенін түсіну маңызды. Достарыңыздың шекараларын құрметтеңіз және оларға ұнамайтын нәрсені талап етпеңіз.

ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА ҚОҢЫРАУ ШАЛ

ТӘУЛІК БОЙЫ СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ

Жасөспірімдер мен қариялар арасындағы қарым-қатынас туралы

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