



Памятка для подростков «Как быть эмоционально устойчивым»

В жизни каждого из нас, независимо от возраста, пола, профессии, семейного положения, темперамента, успешности в учебе и творческой деятельности, случаются моменты, когда сложно справиться со своими эмоциями. Нас охватывает раздражение, паника, печаль...

**ТЫ СПРОСИШЬ, КАК
НАУЧИТЬСЯ БЫТЬ
СИЛЬНЫМ?**



**Вот несколько позитивных
эмоциональных жестов, которые
помогут тебе самостоятельно
попробовать изменить свое
внутреннее состояние:**

- Сделай красивую, ровную осанку: распрями плечи, грудь вперед, голову гордо подними вверх;
- Улыбнись. Удерживай улыбку как минимум 10 минут!!!
- С криком «Yes!» подними руки вверх! **УДАЧИ ТЕБЕ!**

**Оставаться открытым,
помнить, что ты
полезен миру.**

**Простить себя за
ошибки и идти дальше.**

**Принять ситуацию и
извлечь уроки.**

**Дать возможность
кому-то тебе помочь.**

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...



Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының «Психологиялық қолдау және қосымша білім беру өңірлік орталығы» КММ

Жасөспірімдерге арналған жадынама «Қалай эмоционалды тұрақты болу керек»

Барлығымыз үшін өмірдегі, жасына қарамастан, жынысы, кәсібі, отбасылық жағдайы, темперамент, табысты оқудағы және шығармашылық қызмет, кездейсоқ төтенше жағдайларға тап сәттер күрделі қиындықтарды шешуге өз көңіл-күйінді. Біз тітіркенуді, дүрбелеңді, қайғы-қасіретті қамтиды...

**КҮШТІ БОЛУДЫ ҚАЛАЙ
ҮЙРЕНУГЕ БОЛАДЫ ДЕП
СҰРАЙСЫЗ БА?**



Міне, сіздің ішкі күйіңізді өзгертуге көмектесетін бірнеше жағымды эмоционалды қимылдар:

- Әдемі, тегіс қалып жасаңыз: иығыңызды, кеудеңізді алға созыңыз, басыңызды мақтанышпен көтеріңіз;
- Нұра. Күлімсіреуді кем дегенде 10 минут ұстаңыз!!!
- Айқайлап «Yes!» қолыңызды жоғары көтеріңіз! СІЗГЕ СӘТТІЛІК!

Ашық болыңыз, әлемге пайдалы екеніңізді ұмытпаңыз.

Қателіктер үшін өзіңізді кешіріңіз және әрі қарай жүріңіз.

Жағдайды қабылдаңыз және сабақ алыңыз.

Сізге біреуге көмектесуге мүмкіндік беріңіз.

**ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА
ҚОҢЫРАУ ШАЛ**

**ТӘУЛІК БОЙЫ
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ**

Жасөспірімдер мен олардың ата-аналарына арналған



анонимді
+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