



ПАМЯТКА «Как бороться с негативом?» (для учащихся)

ОСТАНОВИТЬ МЫСЛИ.

Попробовать ни о чем не думать. Определить какие мысли доминируют, искусственно затормозив «мыслеток».

ИЗМЕНИТЬ ЯЗЫК ТЕЛА.

Выпрямить спину, расправить плечи, расслабить тело, улыбнуться.

ОБСУДИТЬ ПРОБЛЕМУ.

Обсудить причину негатива и эмоции с ним связанные с близкими людьми.

АРТ – ТЕРАПИЯ.

Выплеснуть любые эмоции в творчество, даже если они негативные.

ПРОГУЛКА.

Покинуть привычное окружение и прогуляться на свежем воздухе в одиночестве или в компании.

СПИСОК БЛАГОДАРНОСТЕЙ.

Проанализировать свою жизнь с точки зрения позитива, написать за что и кому вы благодарны.

ЕСЛИ ТРУДНО - ПРОСТО ПОЗВОНИ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

ИНТЕРФОН
+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 жестком обращении с тобой и сверстниками...



ЖАДЫНАМА

«Негативпен қалай күресуге болады?» (оқушыларға арналған)

ОЙЛАРДЫ ТОҚТАТУ.

Ештеңе туралы ойламауға тырысыңыз. «Ойларды» жасанды түрде баяулату арқылы қандай ойлар басым болатынын анықтаңыз.

ДЕНЕ ТІЛІН ӨЗГЕРТІҢІЗ.

Арқаңызды түзетіңіз,
иықты түзетіңіз, денеңізді
босаңсытыңыз, күліңіз.

МӘСЕЛЕНІ ТАЛҚЫЛАҢЫЗ.

Жақын адамдармен байланысты
негативтіліктің себебін және
онымен байланысты эмоцияларды
талқылаңыз.

ӨНЕР – ТЕРАПИЯ.

Шығармашылықта кез келген
эмоцияны, тіпті теріс болса да,
тастаңыз.

СЕРУЕНДЕУ.

Таныс ортаны тастап, таза ауада жалғыз
немесе серіктестікте серуендеңіз.

АЛҒЫС ТІЗІМІ.

Өміріңізді позитивті тұрғыдан талдаңыз, не
үшін және кімге риза екеніңізді жазыңыз.

ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА
ҚОҢЫРАУ ШАЛ

ТӘУЛІК БОЙЫ
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ
Жақастыңдар мен
тәрбиелік мамандармен
құраламыз

7-708-08-74-201
37-08-58

Сен - Өз өмірің мен проблемаларың туралы
- Достың пен ажырамаған махаббат туралы
- Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы
- Ата-аналармен және мұғалімдерімен қарым-қатынас туралы
сөйлесе аласың