



ПАМЯТКА

«Шаги к уверенности ребенка» (для родителей)



1. Самооценка

- Хвалите за старание, а не только за результат.
- Сравнивайте только с её вчерашними успехами.
- Давайте посильные задания и право выбора.
- Помогайте замечать ребенку сильные стороны.

Мои сильные стороны

- ♥ **Добрая**
- ★ **Старательная**
- 🛡 **Смелая**



2. Мотивация



- Делите цель на шаги.
- Формулируйте задачу.
- Давайте выбор из вариантов.
- Отмечайте прогресс ребенка.

Лесные цели

3. Моя награда ★

2. Первый шаг 📅

1. Что я делаю? 🔍

3. Эмпатия и понимание требований взрослых

- Объясняйте не что делать, но и зачем.
- Узнайте: «Как себя чувствует другой?»
- Разбирайте ситуации спокойно.
- Учите фразе: «Я поняла, что хотят...»

Светофор понимания



Стоп

Подумай

Сделай



Каждый день – 5 минут

- ☐ Я сказала себе 1 доброе слово. ♥
- ☐ Я закончила 1 маленькое дело. ★
- ☐ Я помогла кому-то. 🍀
- ☐ Я поняла, зачем это нужно. 🌸

ЕСЛИ ТРУДНО - КРУГЛОСУТОЧНЫЙ 111
ПРОСТО ПОЗВОНИ! для детей, подростков или родителей

37-08-58
08:30-19:00

+7-708-08-74-201
КРУГЛОСУТОЧНО

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...

анонимно



ЖАДЫНАМА

«Баланың сенімділігіне апарар қадамдар»
(ата – аналарға арналған)



1. Өзін-өзі бағалау

- Тек нәтижесі емес, талпынысы мақтаңыз.
- Тек кешегі жетістігімен салыстырыңыз.
- Тапсырма беріп, таңдау құқығын беріңіз.
- Балаға күшті жақтарын көруге көмектесіңіз.

Менің күшті жақтарым

- ♥ Мейірімді
- ★ Еңбекқор
- 🛡 Батыл



2. Ынталандыру



- Мақсатты қадамға бөліңіз.
- Міндетті тұжырымдаңыз.
- Нұсқалардан таңдау беріңіз.
- Ілгерілеуін атап өтіңіз.

Орман мақсаттары

- 3. Марапатым ★
- 2. Алғаш қадам 📅
- 1. Не істеймін? 🔍

3. Эмпатия және ересектердің талаптарын түсіну

- Не істеу керегін түсіндіріңіз.
- «Ол өзін қалай сезінеді?» деп сұраңыз.
- Жағдайды сабырмен талдаңыз.
- «Не қалайтын түсіндім» деп үйретіңіз.

Түсіну бағдаршамы



Токта

Ойлан

Жаса



Күн сайын – 5 минут

- ☐ Өзіме 1 жақсы сөз айттым. ♥
- ☐ 1 кішкентай істі аяқтадым. ★
- ☐ Біреуге көмектестім. 🍀
- ☐ Неге қажет екенін түсіндім. 🌸

ҚИЫН СӘТТЕ - тәулік бойы **111**
ЖАЙ ҒАНА ҚОҢЫРАУ ШАЛ!
37-08-58
08:30-19:00
+7-708-08-74-201
тәулік бойы

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