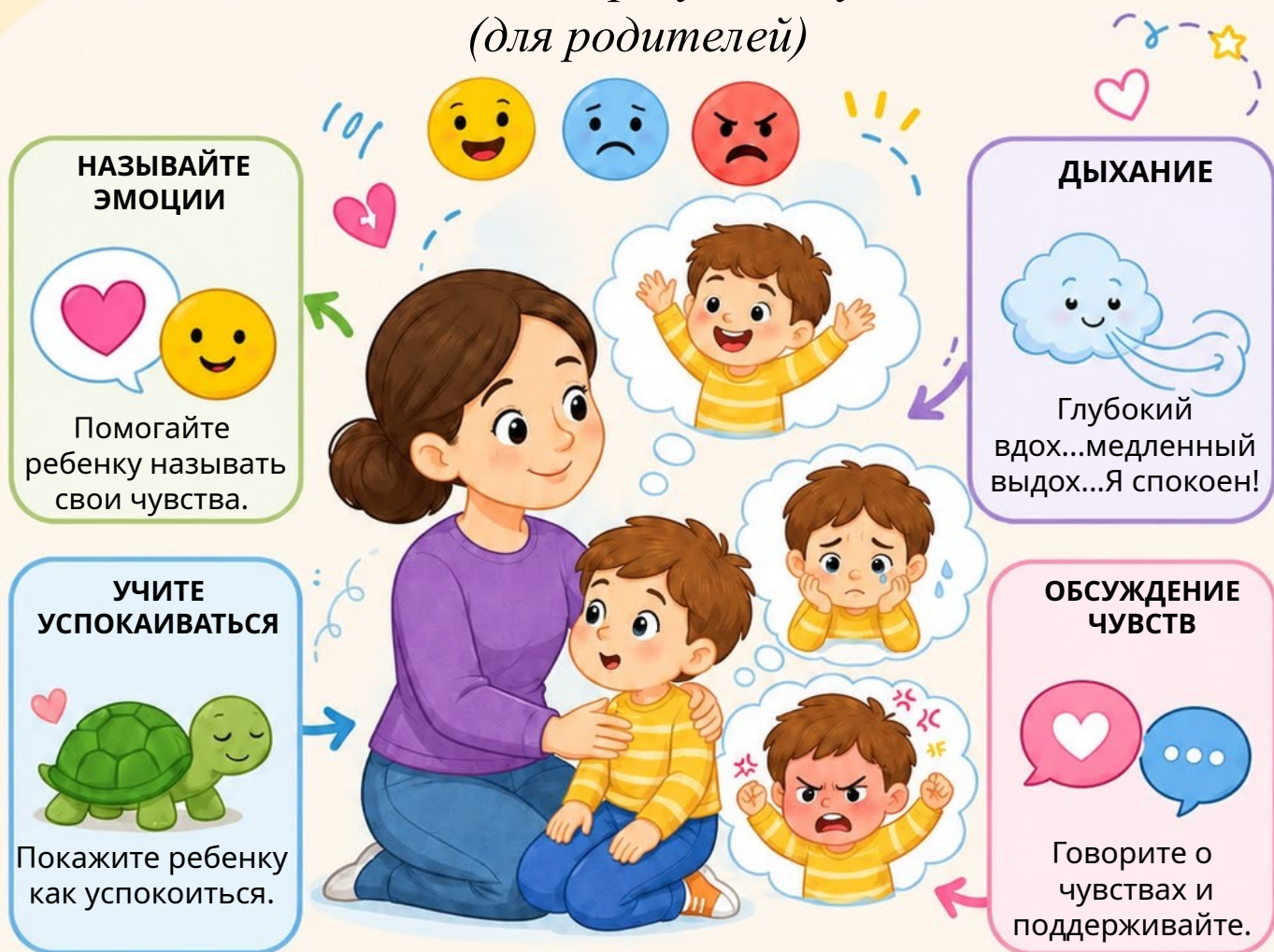




КГУ «Региональный учебно-методический центр  
психологической поддержки и воспитательной работы»  
Управления образования акимата Костанайской области

# ПАМЯТКА

«Эмоции и саморегуляция у детей»  
(для родителей)



Чёткие и понятные правила помогают чувствовать себя уверенно и безопасно.

Будь добрым



Не обижай



Уважай других



Эмоции — это нормально!  
Важно не запрещать их, а учить ребёнка понимать и выражать безопасно.  
Ваше спокойствие и поддержка — лучшая опора для развития саморегуляции.

**ЕСЛИ ТРУДНО - КРУГЛОСУТОЧНЫЙ 111**  
**ПРОСТО ПОЗВОНИ!**  
37-08-58 08:30-19:00  
+7-708-08-74-201 КРУГЛОСУТОЧНО  
Ты можешь поговорить:  
- О своей жизни и проблемах ...  
- О дружбе и неразделённой любви ...  
- Об отношениях с родителями и учителями...  
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...  
анонимно



Қостанай облысы әкімдігі білім басқармасының  
«Психологиялық қолдау мен тәрбие жұмысының  
өңірлік оқу-әдістемелік орталығы» КММ

# ЖАДЫНАМА

«Балалардағы эмоциялар және өзін-өзі реттеу»  
(ата – аналарға арналған)

## ЭМОЦИЯЛАРДЫ АТАҢЫЗ



Балаға өз  
сезімдерін атауға  
көмектесіңіз.

## САБЫРЛАНУҒА ҮЙРЕТІҢІЗ



Балаға сабырлануды  
көрсетіңіз.

## ТЫНЫС АЛУ



Терең дем ал...  
баяу дем шығар...  
Мен сабырлымын!

## СЕЗІМДЕРДІ ТАЛҚЫЛАУ



Сезім туралы  
сөйлесіп, қолдау  
көрсетіңіз.



Нақты әрі  
түсінікті  
ережелер  
өзіңізді сенімді  
әрі қауіпсіз  
сезінуге  
көмектеседі.

Мейірімді бол



Ренжітпе



Басқаны құрметте



Эмоциялар — қалыпты жағдай!  
Балаға өз эмоцияларын түсінуге,  
қабылдауға, қауіпсіз білдіруге үйретіңіз.  
Сіздің сабырлылығыңыз бен қолдауыңыз —  
басты тірек.

**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