



КГУ «Региональный учебно-методический центр
психологической поддержки и воспитательной
работы»

Управления образования акимата Костанайской
области

ПАМЯТКА

«О любви, уважении и личных границах»
(для учащихся)

1

**ЛЮБОВЬ ПОДДЕРЖИВАЕТ,
А НЕ ИСПЫТЫВАЕТ НА ПРОЧНОСТЬ**

Если рядом с человеком тебе
постоянно больно, тревожно,
обидно — это выживание.



2

**ЛЮБОВЬ НЕ ТРЕБУЕТ ЖЕРТВЫ
ВАШЕГО ДУШЕВНОГО СОСТОЯНИЯ**

Если ты терпишь ради отношений
— это не любовь, а страх
одиночества и надежда, что
человек изменится.



3

**ЛЮБОВЬ НЕ ИГНОРИРУЕТ
ВАШИ ЧУВСТВА**

Если тебя не слышат, не замечают,
не уважают — ты имеешь право на
свои границы и эмоции.



4

**ЛЮБОВЬ ВДОХНОВЛЯЕТ,
А НЕ ОПУСТОШАЕТ**

После встреч с любимым
становится больше сил, а не
желания плакать.



5

ЛЮБОВЬ — ЭТО ВЫБОР ОБОИХ

Если отношения держатся только
на тебе — это не пара, а
зависимость.



6

ЛЮБОВЬ НЕ ЗАСТАВЛЯЕТ ЖДАТЬ

Если ты всё время ждёшь перемен,
внимания, извинений —
остановись. Любовь не
откладывается на потом.



**ЛЮБОВЬ — ЭТО НЕ
КОНТРОЛЬ,
НЕ СТРАХ И НЕ БОЛЬ.
БЕРЕГИ И УВАЖАЙ СЕБЯ!**

ЕСЛИ ТРУДНО - КРУГЛОСУТОЧНЫЙ 111
ПРОСТО ПОЗВОНИ! для детей, подростков и их 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 неразделённой любви...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О месте обращения с тобой и сверстниками...
АНОНИМНО



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

ЖАДЫНАМА

«Махаббат, құрмет және жеке шекаралар туралы»
(оқушыларға арналған)

1

МАХАББАТ ҚОЛДАЙДЫ, АЛ СЫНАҒА САЛМАЙДЫ

Егер адаммен бірге үнемі
ауырсаң, алаңдасаң — бұл
махаббат емес, жанның үнсіз
шаршауы.



2

МАХАББАТЖАН ДҮНИЕНДІ ҚҰРБАН ЕТПЕЙДІ

Қарым-қатынас үшін бәріне шыдау
— махаббат емес, жалғыздықтан
қорқу



3

МЕН ӨЗГЕРІС ҮМІТІ, МАХАББАТСЕНІҢ СЕЗІМДЕРІҢДІ ЕЛЕМЕЙДІ

Егер сені тыңдамаса, сезімдеріңді
елемесе, құрметтемесе — сенің өз
шекараң, сезімдеріңе құқығың бар.



4

МАХАББАТ КҮШ БЕРЕДІ, АЛ ШАРШАТПАЙДЫ

Сүйіктіңмен кездескеннен кейін
күшің артып, көңілің көтеріледі.



5

МАХАББАТ —ОРТАҚ ТАҢДАУ

Егер қарым-қатынасты тек сен ғана
ұстап тұрсаң — бұл серіктестік емес.



6

МАХАББАТКҮТТІРМЕЙДІ

Егер үнемі өзгерісті, көңіл бөлуді,
кешірім сұрауды күтсең — тоқта.
Махаббат кейінге қалдырылмайды.



МАХАББАТ —БАҚЫЛАУ ДА,
ҚОРҚЫНЫШ ТА ЕМЕС.
ӨЗІҢДІ ҚАДІРЛЕ!

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
- Достың пен ақырамаған махаббат туралы
- Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы
- Ата-аналармен және мұғалімдермен қарым-қатынас туралы
сөйлесе аласың