



ПАМЯТКА

«7 принципов внутренней опоры» (для учащихся)

1) ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ УКРЕПЛЯЕТ ОПОРУ

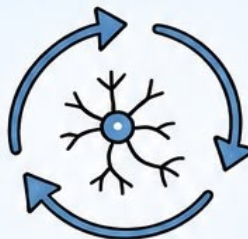


Когда Вы замечаете свои мысли, чувства и реакции, Вы укрепляете связь с собой.

Внимание — Ваша внутренняя сила.



2) ВОССТАНОВЛЕНИЕ ФОРМИРУЕТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ



Отдых, глубокое дыхание, приятные чувства и действия создают новые нейронные связи.

Маленькие паузы — большой эффект.



3) ОЖИДАНИЯ ВЛИЯЮТ НА ВОСПРИЯТИЕ



Мозг фильтрует информацию через опыт и ожидания.

Что Вы ожидаете, то и замечаете.



Ваш мозг пластичен.



4) СТРЕСС ЕСТЬ, НО РЕГУЛЯЦИЯ ВОЗМОЖНА



СТРЕСС

РЕГУЛЯЦИЯ

Регуляция — основа для ясности.



5) ЗНАЧЕНИЕ УПРАВЛЯЕТ ПОВЕДЕНИЕМ



Когда мысли, чувства и согласованы, появляется энергия двигаться вперед.

Значение даёт направление.



6) ГАРМОНИЯ СОБОЙ



То, что важно, влияет на Ваши решения и шаги.

Лад с собой — путь вперед.



7) ДЕЙСТВИЯ СОЗДАЮТ БУДУЩЕЕ



Осознанное действие — шаг к жизни, которую Вы выбираете.

Ваши действия создают завтра.



Замечайте себя.
Давайте себе отдых.
Слушайте, что для Вас важно.
Делайте шаги в своём темпе.

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 жестоком обращении с тобой и сверстниками ...
анонимно



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

ЖАДЫНАМА

«Ішкі тірекке сүйенудің 7 қағидасы»
(оқушыларға арналған)

1) ЗЕЙІНДІЛІК ТІРЕКТІ НЫҒАЙТАДЫ

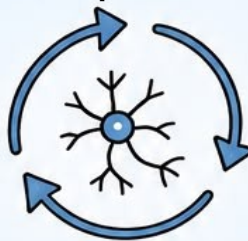


Ой, сезім,
реакцияны
байқасаңыз,
өзіңізбен
байланысыңызды
нығайтасыз.

Зейін — Сіздің
ішкі күшіңіз.



2) ҚАЛПЫНА КЕЛУЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІН ҚАЛЫПТАСТЫРАДЫ



Демалыс, терең тыныс
алу және жағымды
әрекеттер жаңа
нейрондық
байланыстарды.

Кішкентай үзіліс —
үлкен әсер.



3) КҮТУ ҚАБЫЛДАУҒА ӘСЕР ЕТЕДІ



Ми
ақпаратты
тәжірибе
мен күтулер
арқылы сүзеді.

Не күтсеңіз, соны
байқайсыз.



Миыңыз
өзгөрмелі.



4) СТРЕСС БАР, БІРАҚ ОНЫ РЕТТЕУГЕ БОЛАДЫ



СТРЕСС

РЕТТЕУ

Реттеу — айқындық
негізі.



5) МАҒЫНАСЫ ӘРЕКЕТТІ БАСҚАРАДЫ



Ой, сезім
және әрекет
үйлескенде,
алға
жылжуға күш
пайда
болады.

Мағына бағыт
береді.



6) ӨЗІҢМЕН ҮЙЛЕСІМ



Құнды
лық
әрекеті
ңіздібағ
ыт
тайды.

Өзіңмен үйлесім
алға жол.



7) ӘРЕКЕТ — БОЛАШАҚТЫҢ НЕГІЗІ



Саналы
әрекет —
өзіңіз
таңдаған
өмірге
қадам.

Әрекет —
ерте негізі.



Өзіңізді байқаңыз.
Өзіңізге демалыс беріңіз.
Сіз үшін маңыздыны тыңдаңыз.
Өз қарқыныңызбен қадам
жасаңыз.

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