

Оқушыларға кеңес

Мектеп қабырғасында жүргенде беделді де білімді оқушы боламын десең, біз ұсынған қағидаларға көз жүгіртіңіз. Бұл қағидаларды қалыптастырып алсаңыз, алдағы ғұмырыңызға да сенімігі тиері сөзсіз.

- Теледидардың, смартфонның алдында көп отырмаңыз. Ешқашан. Ол сенің уақытыңды өлтіреді.
- Алға жылжы деген қанатты сөздер сенің ұраның. Әрекет ет, көмектеседі.
- Басыңа жақсы ой келді ме? Жылдам жазып қой! Ол үшін арнайы дәптер, файл немесе блог ашып қой.
- Дене шынықтыру және өзінді жақсы көңіл күйде ұстау сенің табысқа барар жолың!
- Сабалқас кеш қалып жатсың ба? Ол туралы хабар берудің амалын тап!
- Өзгелердің армандарына күлме. Оданда өзін арманда!
- Жылы жүзді болайық!
- Өз қатеңді мойындай біл! Қатеңді жылдам және қатаң түрде түзет!
- Шағым жасау әдетінен бастарт! Сенің проблеман басқаларды қызықтырмайды!
- Ешқашан өсек айтпа! Жаман сөз жылдам тарайды!
- Көңіл-күйің төмен болса дем ал! Бұл өмірде бәрінде өтіп кетеді деген сөздерді қайтала! Проблемашешудің бір жолы: Миға демалыс бер!
- Досыңмен ұрысып қалған жағдайда көкейге бататын, ар-намысыңа тиетін әрекет жасама! Таяқ еттен өтеді, сөз сүйектен өтеді!
- Өз келешегіңді өзін жаз! Өзге емес өзін туралы өзін айт!
- Алдыңа мақсат қой! Келешегіңді жобала!
- Көп ізден! Өз біліміңді дамыт! Уақытың жетпей жатса да ізденгенді қойма! Оқу мен іздену-уақытыңды босқа кетіру емес! Уақыт-алтынға теңеледі.
- Өзгенің де өзіңнің де уақытыңды алма!!!

Қарым-қатынасты дамытуға арналған жаттығулар

- ✓ **"Бет-алпетті еске сақтау"** Өзіңді қоршаған адамдардың бет-алпетін сақтауға дағдылан. Қарап ал да, көзіңді жұм, көргеніңді түгелдей еске түсір. Толық еске түсіруге киналсаң, қайта қара. Осылайша бірнеше рет қайтала.
- ✓ **"Ол қалай күледі?"** Бет жүзіне қарап, адамның қалайша күлетінін, жылайтынын көз алдыға елестет. Өзінің жақсы көргенін, сүйіспеншілігін, махабатын қалай білдіреді? Абыржып, сасқан кезде қандай? Ол қулана ма, әлде сытылып, құтылып шыға ма? Қалай дөрекілік көрсетеді? Ұрсыса ма? Өкпелегенде қандай? Ол бұрын қалай көрінетін еді? Кейін қандай болады?
- ✓ **"Мен басқалардың көзімен"** Өр түрлі жағдаяттарда және әр түрлі адамдармен өзіңнің әңгімелесушінің көзімен қарағанда қалай көрінетініңді елестуге тырыс. Сен қалай әсер етесің? Ол сен туралы не ойлайды?
- ✓ **"Өзіңді бағалау"** Негұрлым бағалаушы болудан гөрі, бағаланушы болған жөн. Айналадағылар сенен не күтеді? Оған сенімен жақсы ма? Нгер біреу қателік жіберсе, сол қателікке емес, оған өзіңнің реакцияңды қалай болатынына назар аудар.
- ✓ **"Көңіл-күйге ортақтасу"** Жеке тақырыпта әңгімелесе отырып, өзіңмен әңгімелесушіні ұқыпты тыңдауға тырыс. Егер ол саған көңіл сырын сеніп айтса, өзіңдікін айтып жарыспа, бөліп тастама, көңіл-күйіне ортақтас, өзіңді оның орынына қойып көр.
- ✓ **"Қоштау"** Балаларға көз салып қара, олардың іс-әрекеттерін бақыла, оны қоштау мүмкіндіктерін жіберме.
- ✓ **"Күлкі"** Бет-жүзіңде әрдайым күлкінің табы тұруын, жылы кейіпті, мейірімді жүзді, ақжарқын қалрыңды сақтауға үйрен. Күлкің келмесе де, оған әуақытта дайын бол. Әрдайым ішкі дүниен күліп тұрғаны жөн.
- ✓ **"Саған аманшылық тілеймін"** Кез-келген адаммен кездескен кезде алғашқы сөзің (ішкі тілегің) "Саған аманшылық тілеймін" болуы керек. Мұны оған бар жан-жүрегіңмен сыйла! Егер сен біреумен дау-жанжалға түсіп, ұрсысып қалатын болсаң, "Саған аманшылық тілеймін" дегенді дереу есіңе түсіріп, қайталайтын бол.
- ✓ **"Жаңа түрге ену"** Өзіңді басқа адамның орнында сезініп көр. Сен - ол екенін көз алдыға елестет. Оның сырт келбетін тәуіп ал, оның ішкі әлеміне аз-маз еніп байқа. Оның жүріс-тұрысын, мимикасын, қозғалыстарын салып көр. Жаңа түрге түс, оның сезімдері мен ойларымен астасып өмір сүруге тырыс.
- ✓ **"Назағай қаупі жоқ"** Өзіңнің жағымсыз эмоцияңды тежеуге тырыс. Саған оны тежеу қандай қиын болса, айналадағыларға оны бастан кешіру сондай қиын. Ұрысысып-керіспеуді, күңкілдап-жыламауды үйрен. Бір апта бойы барлығын кешіруге, бәрін түсінуге, ешкімді сынамауға, ескерту айтпауға, киналамауға тырыс. Мүмкін одан да ұзағырақ осылай істерсің?