

**ЖАНЖАЛСЫЗ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ӨНЕРІ: АТА-
АНАЛАРҒА БАЛАЛАРМЕН ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС
ЖАСАУ БОЙЫНША КЕҢЕСТЕР**

**ПСИХОЛОГ: ШУПОВА БАЯН-СУЛУ МУРАТОВНА
БАЙЛАНЫС ТЕЛЕФОНЫ: 8 747 156 22 98**



ЖАНЖАЛСЫЗ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСҚА КІРІСПЕ

Қазіргі заманда ата-аналарға баламен жанжалсыз қарым-қатынас құра білуге үйрену қажет. бұл балалармен байланыс орнатып қана қоймай, сенім және сыйластық атмосферасын құруға көмектеседі.

«ТЫНДАЙ БІЛУ» ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТЫҢ НЕГІЗІ

Жанжалсыз қарым-қатынастың негізгі бірі- **«белсенді тыңдау»**. Бұл дегеніміз, элементтеріңата-аналар баланың сезімдері мен ойларын естіп қана қоймай, **түсінуі** керек. Балаларды өз тәжірибелерімен бөлісуге шақыру үшін пайдаланыңыз.



ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ЭМПАТИЯСЫ

Эмпатия - басқалардың сезімдерін түсіне білу. Ата-аналар балалардың эмоцияларын жақсы түсіну үшін олардың орнына қоюға тырысуы керек. Бұл түсініспеушілікті болдырмауға мейлінше жылы шырайлы атмосфера жасауға көмектеседі.





СЫННАН АУЛАҚ БОЛУ

Сын балаларда қорғаныш реакциясын тудыруы мүмкін. Оның орнына, оң тұжырымдар мен конструктивті кеңестер қолдануға тырысыңыз. Бұл баланың өзін сенімді және ашық сезінуіне көмектеседі.



ҚАУІПСІЗ КЕҢІСТІКТІ ҚҰРУ

Қарым-қатынас үшін қауіпсіз кеңістік құру маңызды, онда бала өзін жайлы сезінеді. Бұл ашықтықты, мейірімділікті және айыптаудың жоқтығын қамтуы мүмкін.

Мұндай ортада балалар өз ішкі уайымымен бөлісуге бейім болады.

МЕН-ХАБАРЛАР

Бұл адам өзінің сезімдері мен ойларын әңгімелесушіні айыптамай білдіретін қарым-қатынас техникасы. Көбінесе айыптау немесе шабуыл деп қабылданатын «сен-хабардан» айырмашылығы, «мен-хабарлар» жанжалды болдырмауға мүмкіндік береді және сөйлеушінің алаңдаушылығы туралы ақпаратты жақсырақ жеткізеді.

«Мен-пікір» мысалы:

Сен: «Сен ешқашан өзіңнің соңыңнан жинамайсың!» (баланың қорғану реакциясын тудыруы мүмкін).

Мен: «Бөлмеде тәртіпсіздік болған кезде, маған назар аудару қиын.» (сіздің сезімдеріңізді айыптаусыз хабарлайды, аз қарсылық тудырады).

ШЕКТЕРДІ ОРНАТУ

Шекараларды белгілеу - бұл баланың мінез-құлқында не жол берілетінін, не жол берілмейтінін түсінуге көмектесетін нақты шеңберлер құру процесі. Шекаралар баланың жауапкершілігінің, қауіпсіздігінің және тәртіптілігінің салауатты сезімін қалыптастыру үшін қажет. Олар сондай-ақ балаларға әлемде жақсы бағдарлануға, өз әрекеттерінің ықтимал салдарын түсінуге көмектесетін құрылым жасайды.

ҚҰРМЕТТІ АТА-АНА! ЕГЕР СІЗ БАЛАҢЫЗДА ПСИХОЭМОЦИОНАЛДЫ ЖАҒДАЙДЫҢ ЖҮЙЕЛІ ӨЗГЕРУІН БАЙҚАСАҢЫЗ, ОНДА СІЗ МЕКТЕП ПСИХОЛОГЫНА ШУПОВА БАЯН-СУЛУ МУРАТОВНАҒА, 8 747 156 22 98 НЕМЕСЕ «ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚОЛДАУ ОРТАЛЫҒЫНА» ЖҮГІНЕ АЛАСЫЗ.



Астана қаласы әкімдігінің "Психологиялық қолдау орталығы" КММ

- Мемлекеттік білім беру ұйымдарының балаларына және ата-аналарына психологиялық көмек көрсетеді
- Консультациялық кеңес офлайн форматта, тегін түрде, алдын ала жазылым бойынша өткізіледі
- Консультацияларды орталықтың білікті психолог мамандары жүргізеді

Консультациялар өткізу кестесі
дүйсенбі, сейсенбі, сәрсенбі
09:00-ден 17:30-ға дейін

Біздің кабинеттер Астана қаласының 5 аудандары бойынша жұмыс жасайды.
"Есіл", "Нұра" ауданы бойынша,
Достық көшесі 13, "Нұрсая-2" ТК, 2 қабат,
кабинеттер: 213, 214

"Сарыарқа" ауданы бойынша 2 кабинет жұмыс жасайды.
-№11 МЛ базасында, Абай көшесі 6,
-№105 ОМ базасында, Шаңтөбе көшесі 12,

"Алматы" ауданы бойынша 2 кабинет жұмыс жасайды.
-№22 МГ базасында, Жирентаев көшесі 16,
-№92 МГ базасында, Дауылпаз көшесі 1/1

"Байқоңыр" ауданы бойынша
-№10 МГ базасында, Ғабдуллин көшесі 7

Консультацияға 8(7172)572607,
8(7172)572606, WhatsApp – 87089567429
телефон нөмірі бойынша
немесе QR арқылы жазыла аласыз



КГУ "Центр психологической поддержки" акимата города Астаны

- Оказывает психологическую помощь детям и родителям государственных организаций образования
- Консультации проводятся в офлайн формате, бесплатно, по предварительной записи
- Консультации проводят квалифицированные психологи центра

График проведения консультаций:
понедельник, вторник, среда
с 09:00 до 17:30

Наши кабинеты функционируют по 5 районам города Астаны
Для районов "Есиль" и "Нура":
на базе центрального офиса, ул. Достык
13, ЖК "Нұрсая-2", 2 этаж, кабинеты: 213, 214

Для района "Сарыарқа" функционируют 2 кабинета на базе:
- ШЛ №11, ул. Абая 6
- СШ №105, ул. Шантобе 12

Для района "Алматы" функционируют 2 кабинета на базе:
- ШГ №22 ул. Жирентаева 16
- ШГ №92 ул. Дауылпаз 1/1

Для района "Байқоңыр" на базе:
- ШГ №10 ул. Габдулина 7

Записаться на консультацию
можно по QR
или по следующим телефонам:
8(7172)572607, 8(7172)572606,
WhatsApp – 87089567429.

