



ЖАДЫНАМА

*«Ішкі күйзеліс кезіндегі мұғыл көмек»
(ата-аналар мен мұғалімдерге арналған)*



Адамды сөйлестіруге тырысу
және оны не мазалайтынын
түсіну өте маңызды.

Бұл жағдайда адам
мазасыздықтың қайнар көзін
түсініп, тыныштала алады.



Егер адамда болып жатқан оқиғалар
туралы ақпарат болмаса, ол көбірек
мазасызданады.

Бұл жағдайда сіз қашан, қайда және
қандай ақпарат алуға болатындығын
жоспарлауға тырысыңыз.



Адамды ақыл-ой жұмысымен айналысуға
тартыңыз: санау, жазу және т. б.

Егер көңілі соған ауса, онда мазасыздық
жойылады.



Физикалық еңбек, үй жұмыстары да
тыныштандырудың жақсы тәсілі бола алады.
Мүмкін болса, сіз жаттығулар жасай аласыз
немесе жүгіре аласыз.

