

№3(15) 2025

Шнабат

ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛЫ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



**ЫНТЫМАҚТАСТЫҚ
ТОЛҚЫНЫНДА
БАЛАЛАРДЫҢ
ИГІЛІГІ МЕН
МҮДДЕСІ ҮШІН**

**НА ВОЛНЕ
СОТРУДНИЧЕСТВА
ВО ИМЯ, ВО БЛАГО И
В ИНТЕРЕСАХ ДЕТЕЙ**

БАЛАЛАР МЕН ОЛАРДЫҢ МҮДДЕЛЕРІ ҮШІН / ВО ИМЯ И В ИНТЕРЕСАХ ДЕТЕЙ



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒARTY МИНИСТРЛІГІ
БАЛАЛАРДЫҢ ҚҰҚЫҚТАРЫН ҚОРҒАУ КОМИТЕТІ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КОМИТЕТ ПО ОХРАНЕ ПРАВ ДЕТЕЙ



**ҚЫМБАТТЫ ДОС!
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ АРҚЫЛЫ
КӨМЕКТЕСУ ҚҰПИЯ ЖӘНЕ ТЕГІН!**

ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАНДАР!

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі Балалардың құқықтарын қорғау комитетінің қолдауымен Telegram мессенджерінде 2019 жылдан бастап кәмелетке толмағандарға қатысты құқықтардың бұзылуын, зорлық-зомбылықты немесе қатыгез қарым-қатынасты анықтау мақсатында құрылған «Bala Qorgau» чаты жұмыс істейді.

Өтініштерге жедел жауап беру мақсатында **24/7 режимінде BalaQorgaubot2.0** телеграмм-боты **іске қосылды.**



**ДОРОГОЙ ДРУГ!
ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ
АНОНИМНА И БЕСПЛАТНА!**

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

При поддержке Комитета по охране прав детей Министерства просвещения Республики Казахстан в мессенджере Telegram с 2019 г. функционирует чат «BalaQorgau», который создан с целью выявления нарушения прав, насилия или жестокого обращения в отношении несовершеннолетних.

Для оперативного реагирования на обращения **в режиме 24/7 работает** телеграмм-бот **BalaQorgauBot2.0.**

БАЛАЛАРДЫҢ ҚАУІПСІЗДІГІ МЕН АМАНДЫҒЫ
БІЗДІҢ ҚОЛЫМЫЗДА!

**ЖАЙ ҒАНА ТЕЛЕФОНҒА ҚОҢЫРАУ ШАЛЫҢЫЗ,
СІЗГЕ КӨМЕКТЕСЕДІ!**

БЕЗОПАСНОСТЬ И БЛАГОПОЛУЧИЕ
ДЕТЕЙ В НАШИХ РУКАХ!

**ПРОСТО ПОЗВОНИ
ПО ТЕЛЕФОНУ, И ТЕБЕ ПОМОГУТ!**

АСТАНА Қ. КОДЫ / КОД Г. АСТАНЫ +7(7172)

74 25 28



ҚЫМБАТТЫ ОҚЫРМАНДАР!

Данышпандар: «Тыныштықта өмір сүр. Көктем келіп, гүлдер өздігінен гүлдейді» дейді. Міне көктем келді...

Көктем тек гүлдену уақыты емес – бұл үміт, рухтың оянуы. Ол әрқашан адамға өз өмірін өзгертуге, жаңа, маңызды нәрсені бастауға мүмкіндік береді. Егер жер бетінде ертегі болса, онда ол көктеммен байланысты болады.

Наурыз – бұл қысқа сөз, бірақ оның сенімі, жаңа жоспарлары мен үміттері өте көп. Бұл ай шабыт, шығармашылық және керемет көңіл-күй үшін жаралған. Көктемнің алғашқы айын ата-бабаларымыз жылдың басы санаған, өйткені көктемде табиғат оянып, айнала гүлдей бастайды.

Наурыз айы мерекелерге бай болуы кездейсоқ емес. Дәл осы айда қазақстандықтар Алғыс айту күнін, 8 наурыз Халықаралық әйелдер күнін және жалпыхалықтық сүйікті Наурыз мейрамын атап өтеді.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Мудрецы говорят: «Живи, сохраняя покой. Придет весна, и цветы распустятся сами». И вот она пришла...

Весна не просто время цветения – это время надежд, пробуждения духа. Она всегда дает каждому человеку шанс изменить свою жизнь, начать что-то новое, важное. Если и существует на земле сказка, то она точно случается весной.

Март – такое короткое слово, но в нем так много веры, новых планов и надежд. Этот месяц создан для вдохновения, творчества и отличного настроения. Он первенец весны, утро года, ведь когда-то новый год встречали именно в марте. Наши предки считали, что он начинается именно весной – с момента пробуждения и расцвета природы.

И совсем не случайно март так щедр на праздники. Именно в этом месяце казахстанцы отмечают День благодар-



Көктемнің алғашқы күні біз Алғыс айту күнін атап өтеміз. Бұл біздің көпұлтты еліміздің бейбітшілігі мен келісімінің нышаны, өйткені Отан тағдыры үшін елдің бірлігі мен ортақ жауапкершілігі – біздің рухани күшіміз бен ертеңгі күнге деген сенімділігіміздің басты көзі.

Мейірімділік, өзара көмек пен бір-біріне деген құрмет қазақ жерінде барлық қазақстандықтар мақтан тұтуға құқылы достық пен өзара түсіністіктің бірегей атмосферасын қалыптастыруға мүмкіндік берді.

Отандастарына және туған өлкесіне деген жарқын ризашылық сезімі бұл күнді ерекше, терең мағынаға толтырады, өйткені оның басты мәні – тарихи жадыны сақтау, дәстүрлі ұлттық құндылықтардың берік негізінде ұрпақтар мен халық бірлігін нығайту.

Біз әйелдер күнін де осы айда, Наурыз мерекесімен қатар атап өтеміз.

Сіздерді көктемнің керемет мерекелерімен шын жүректен құттықтаймыз! Шаңырақтарыңыз көктемгі жылулыққа, жарыққа, қуанышқа толы болсын. Достық, өзара түсіністік, махаббат пен бақыт ортақ шаңырағымыздың астында мәңгілікке орнасын!

Сіздерге сәттілік, бақыт, бейбітшілік, өркендеу мен шабыт тілейміз!

ности, Международный женский день 8 Марта и всенародно любимый Наурыз.

В первый весенний день мы отмечаем прекрасный праздник – День благодарности. Это символ мира и согласия нашей многонациональной страны, ведь единение и сплоченность, общая ответственность за судьбу Отечества – главные источники нашей духовной силы и уверенности в завтрашнем дне.

В этот знаменательный день казахстанский народ объединяет память о торжестве силы человеческого духа и справедливости в тяжелые годы испытаний. Доброта, взаимопомощь и уважение друг к другу позволили сформировать на благодатной казахской земле уникальную атмосферу дружбы и взаимопонимания, которой так дорожат и вправе гордиться все казахстанцы.

Светлые чувства благодарности к своим соотечественникам и родному краю наполняют этот день особым, глубоким смыслом, ведь его главное значение – сохранение исторической памяти, укрепление связи поколений и единства народа на прочной основе традиционных национальных ценностей.

Весна – это время, когда слова-подснежники летят во все уголки планеты, где есть Жизнь, а значит, есть Женщина!

И вовсе не случайно мы отмечаем Женский день в один месяц с другим нашим праздником – Наурызом, в основе которого лежит извечное, как само бытие, женское начало – синоним обновления, возрождения и бесконечно-го продолжения всего сущего в нашем лучшем из миров.

От всей души поздравляем вас с весной и ее замечательными праздниками! Пусть ваши дома наполнятся весенним теплом, светом, радостью. Пусть дружба, взаимопонимание, любовь и счастье навсегда поселятся под нашим общим шаныраком!

Желаем вам успехов, счастья, мира и благоденствия, процветания и вдохновения!

МАЗМҰНЫ содержание

ОҚЫРМАНДАРҒА / К ЧИТАТЕЛЯМ

3

ҚҰННІҢ ТАҚЫРЫБЫ / ТЕМА ДНЯ

БҮГІНГІ ТАҢДА ӨЗЕКТІ, ӘРҚАШАН МАҢЫЗДЫ
АКТУАЛЬНО СЕГОДНЯ, ВАЖНО ВСЕГДА

6

**ЫНТЫМАҚТАСТЫҚ
ТОЛҚЫНЫНДА
БАЛАЛАРДЫҢ ИГІЛІГІ
МЕН МҮДДЕСІ ҮШІН**

**НА ВОЛНЕ СОТРУДНИЧЕСТВА
ВО ИМЯ, ВО БЛАГО
И В ИНТЕРЕСАХ ДЕТЕЙ**



ПЕДАГОГТЕРГЕ / ПЕДАГОГАМ

БІЛІМ БЕРУ АРҚЫЛЫ ТӘРБИЕЛЕУ, ОҚЫТУ АРҚЫЛЫ ТӘРБИЕЛЕУ
ВОСПИТЫВАТЬ, ПЕРЕДАВАЯ ЗНАНИЯ, ОБУЧАТЬ, ВОСПИТЫВАЯ

14

**Т. М. Столярова
А. К. Нургалиева
«БІРТҰТАС ТӘРБИЕ»
БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ
ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫ НЕГІЗІНДЕ
МЕКТЕПТЕ ҚОЛАЙЛЫ
ТӘРБИЕЛЕУ ОРТАСЫН ҚҰРУ**

**Т. М. Столярова
А. К. Нургалиева
СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ
ВОСПИТЫВАЮЩЕЙ СРЕДЫ
В ШКОЛЕ НА ОСНОВЕ ЦЕННОСТЕЙ
ПРОГРАММЫ «БІРТҰТАС ТӘРБИЕ»**



БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛ-АУҚАТЫ ТУРАЛЫ ҒЫЛЫМ
НАУКА О ДЕТСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ

20

**И. В. Калачева
ОҚУШЫЛАРДЫ КӘСІПТІК
БАҒДАРЛАУ ПРОЦЕСІНДЕГІ
ОТБАСЫ МЕН МЕКТЕПТІҢ ӨЗАРА
ЭРЕКЕТІ ОЛАРДЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК
ӘЛ-АУҚАТЫНЫҢ ФАКТОРЫ РЕТІНДЕ**

**И. В. Калачева
ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СЕМЬИ И ШКОЛЫ
В ПРОЦЕССЕ ПРОФИОРИЕНТАЦИИ
УЧАЩИХСЯ КАК ФАКТОР
ИХ СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**



БАЛАЛЫҚ ШАҚ – ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚСЫЗ ӘЛЕМ
ДЕТСТВО – МИР БЕЗ НАСИЛИЯ

31

**Е. Әміров
МЕКТЕП – ҚОЛАЙЛЫ
ОРТА МЕКЕНІ**

**Е. Әміров
ШКОЛА –
КОМФОРТНАЯ СРЕДА**



БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛ-АУҚАТЫ ТУРАЛЫ ҒЫЛЫМ
НАУКА О ДЕТСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ

36

**Е. А. Петренко
БАЛАЛАРДЫҢ ҚАУІПСІЗДІГІН
ЖАҢА ФОРМАТТА
ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ**

**Е. А. Петренко
ОБЕСПЕЧЕНИЕ
БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ
В НОВОМ ФОРМАТЕ**



ЫНТЫМАҚТАСТЫҚ ТОЛҚЫНЫНДА БАЛАЛАРДЫҢ ИГІЛІГІ МЕН МҮДДЕСІ ҮШІН

Жан бізді жас күнімізде
билеп жүр екен.
Ержеткен соң, күш ен-
ген соң, оған билетпедік.
Жанды тәнге бас ұрғы-
здық, ешнәрсеге
көңілменен қарама-
дық, көзбен де жақсы
қарамадық, көңіл
айтып тұрса, сенбедік.
Көзбен көрген
нәрсенің де сыртын
көргенге-ақ тойдық....
Абай Құнанбаев

Казіргі педагогикалық практика мамандардан кәсіби білімнің жоғары деңгейін ғана емес, сонымен қатар жарақаттану оқиғаларын бастан кешірген балаларды психологиялық-педагогикалық қолдау саласында дамыған құзыреттілікті талап етеді. Өртүрлі әлеуметтік, экономикалық және отбасылық факторлардан туындаған балалардың жарақаттану жағдайларының көбеюі жағдайында баланың жан-жарасына негізделген тәсілді жүзеге асыру өзекті болып, қазіргі психологиялық-педагогикалық теория мен практиканы дамыту сұраныстарына жауап береді.

Наурыз мерекесі алдында «Өркен» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институтында (БӨАҰҒПИ) **«Баланың жан-жарасына негізделген тәсіл» тақырыбы**

Почему мы, повзрослев и поумнев, не ищем и не находим удовлетворения тому любопытству, что в детстве заставляло нас забывать о еде и сне?... Нам бы неустанно ширить круг своих интересов, множить знания, которые питают наши души... Душа правила нами только в детстве. Повзрослев и окрепнув, мы не позволили ей повелевать собой, подчинили душу телу, на все окружающее смотрим глазами, но не разумом, не доверяемся порывам души...

Абай Құнанбаев

Современная педагогическая практика требует от специалистов не только высокого уровня профессиональных знаний, но и развитых компетенций в области психолого-педагогической поддержки детей, переживших травматические события. В условиях растущего числа случаев детской травматизации, вызванных различными социальными, экономическими и семейными факторами, реализация травмо-ориентированного подхода становится актуальной, отвечает запросам развития современной психолого-педагогической теории и практики.

В предпраздничные мартовские дни в Национальном научно-практическом институте благополучия детей (ННПИБД) «Өркен» проходит **обуча-**

2025 жылғы 21 ақпанда «Өркен» балалардың әл-ауқатын арттыру ұттық ғылыми-практикалық институты» коммерциялық емес акционерлік қоғамының және БҰҰ Балалар қорының (ЮНИСЕФ) Қазақстан Республикасындағы Өкілдігінің 2025 жылға арналған Ынтымақтастық жұмыс жоспарына қол қойды.

Осы жоспар аясында 18 наурызда еліміздің барлық өңірлерінен келген тренерлер мен супервайзерлерді кейс-менеджмент және баланың жан-жарасына негізделген тәсілді оқыту басталды.



НА ВОЛНЕ СОТРУДНИЧЕСТВА ВО ИМЯ, ВО БЛАГО И В ИНТЕРЕСАХ ДЕТЕЙ



21 февраля 2025 г. подписан **Рабочий план сотрудничества на 2025 г. Некоммерческого акционерного общества «Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен» и Представительства Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Казахстан.**

В рамках данного плана 18 марта стартовало обучение тренеров и супервайзеров из всех регионов страны по кейс-менеджменту и травмо-ориентированному подходу.



ЮНИСЕФ-тің қолдауының арқасында «Өркен» БЭАҰҒПИ шығармашылық тобы жан-жарасы оқиғаларын бастан кешірген балалар мен жасөспірімдерді психологиялық-педагогикалық қолдауға **бағытталған «Ішкі күш» тренингтік бағдарламасын** әзірледі.

Бұл оқыту мамандарды даярлау деңгейін арттырады, балаларды жеке және топтық қолдаудың тиімді тетіктерін енгізеді, сондай-ақ жарақаттану қаупі факторларының алдын алу және ерте анықтау жүйесін дамытуға ықпал етеді деп күтілуде.

бойынша оқыту тренингі өтуде. «Ішкі күш» деп аталатын тренингке тренерлер мен супервайзерлер қатысады.

Балалармен жұмыс істейтін педагогтер баланың эмоционалды әл-ауқатын қалпына келтіруге ықпал ететін қауіпсіз білім беру ортасын құру әдістерін білуі керек. Балалардың жан-жарасының механизмдері, оның салдары және қолдау стратегиялары туралы білім балалар мен олардың ата-аналарына жарақаттанудың ықтимал теріс салдарын болдырмай, тиімді жұмыс жасауға мүмкіндік береді.

ющий тренинг «Травмо-ориентированный подход в работе с детьми».

В нем принимают участие тренеры, которые впоследствии будут проводить тренинг, разработанный научными сотрудниками института и образно названный **«Внутренняя сила»**, для педагогов и школьных психологов организаций образования.

Педагоги, работающие с детьми, должны владеть методами создания безопасной образовательной среды, способствующей восстановлению эмоционального благополучия ребенка. Знания о механизмах детской травмы, ее последствиях и стратегиях поддержки позволяют выстраивать эффективную работу с обучающимися и их родителями, предотвращая возможные негативные последствия травматизации.

Внутренняя сила

Как помочь детям и родителям справиться с травмой?

В современном мире дети и подростки все чаще сталкиваются с травматическими событиями, которые оставляют глубокий след в их психике. Физическое или эмоциональное насилие, буллинг, потеря близких, стихийные бедствия – все это может стать источником сильнейшего стресса и привести к серьезным психологическим проблемам.

Травма – это не просто негативный опыт, а реакция на него, которая может проявляться по-разному у каждого ребенка.

Актуальность программы обусловлена несколькими факторами.

- **Рост числа травматических событий.** К сожалению, в современном мире дети все чаще становятся свидетелями и участниками травмирующих событий.
- **Недостаточная осведомленность.** Многие родители не знают, как распознать признаки травмы у ребенка и как оказать ему необходимую поддержку.
- **Необходимость комплексного подхода.** Для успешного преодоления травмы необходимо работать не только с ребенком, но и с его семьей.

Программа «Внутренняя сила» основана на травмо-ориентированном подходе, который доказал свою эффективность в работе с детьми и под-



Ішкі күш Балалар мен ата-аналарға жан-жарасын жеңуге қалай көмектесуге болады?

Қазіргі әлемде балалар мен жасөспірімдер психикасында терең із қалдыратын жарақаттану оқиғаларына көптеп тап болады. Физикалық немесе эмоционалдық зорлық-зомбылық, буллинг, жақындарынан айырылу, табиғи апаттар – мұның бәрі үлкен стрестің көзі ретінде ауыр психологиялық проблемаларға әкелуі мүмкін.

Жан-жарасы – бұл жай ғана жағымсыз тәжірибе емес, әр балада әртүрлі көрінуі мүмкін оған деген реакция.

Бағдарламаның өзектілігі бірнеше факторға байланысты.

- *Жарақаттану оқиғалары санының өсуі.* Өкінішке орай, қазіргі әлемде балалар осындай оқиғалардың куәгерлері мен қатысушыларына айналууда.
- *Хабардарлықтың жеткіліксіздігі.* Көптеген ата-ана баланың жан-жарасын белгілерін қалай тануға болатынын және оған қажетті қолдауды қалай көрсету керектігін білмейді.
- *Кешенді тәсілдің қажеттілігі.* Жан-жарасын сәтті жеңу үшін баламен ғана емес, оның отбасымен де жұмыс істеу керек.

«Ішкі күш» бағдарламасы баланың жан-жарасына негізделген тәсілге негізделіп, жан-жарасын бастан кешірген балалар және жасөспірімдермен жұмыста тиімділігін дәлелдеді. Бұл тәсіл жарақаттың адам өмірінің барлық аспектілеріне әсер ететінін мойындайды, сондықтан кешенді араласуды қажет етеді.



Благодаря поддержке **ЮНИСЕФ** творческой группой **ННПБД «Өркен»** была разработана **тренинговая программа «Внутренняя сила»**, направленная на психолого-педагогическую поддержку детей и подростков, переживших травматические события.

Ожидается, что данное обучение повысит уровень подготовки специалистов, внедрит эффективные механизмы индивидуальной и групповой поддержки детей, а также будет способствовать развитию системы профилактики и раннего выявления факторов риска травматизации.





Тренинг бағдарламасы білім беру ортасында заманауи жұмыс әдістерін меңгерген мамандарды даярлау арқылы жан-жарасын бастан кешірген балаларды қолдаудың тұрақты жүйесін қалыптастыруға бағытталған.

Тренинг әр түрлі деңгейдегі жақрақаттану оқиғаларын бастан өткерген жасөспірімдерге, балаларына тиімді қолдау көрсетуді үйренгісі келетін ата-аналарға немесе тәрбиешілерге арналған.

Балаларға арналған тренингтің құндылығы:

- бала өз күйзелісі туралы ашық сөйлесе алатын қауіпсіз және қолдау ортасын құру;
- эмоцияны тану және басқару дағдыларын үйрету;
- бақылау және қауіпсіздік сезімін қалпына келтіру;
- стресспен күресу дағдыларын дамыту;
- басқалармен қарым-қатынасты жақсарту.

Жан-жарасымен жұмыс істеуге болады және істеу керек! **Қазақстанда ЮНИСЕФ-тің** қолдауымен әзірленген **«Ішкі күш» тренингтік бағдарламасы** жан-жарасын бастан кешірген балалар мен ата-аналарға көмек көрсетудің кешенді тәсілін ұсынады.

ростками, пережившими травму. Этот подход признает, что травма влияет на все аспекты жизни человека, и поэтому требует комплексного вмешательства.

Тренинг предназначен подросткам, переживающим травматические события разной степени сложности; родителям или опекунам, желающим научиться эффективно поддерживать своих детей.

Ценность тренинга для детей:

- создание безопасной и поддерживающей среды, где ребенок может открыто говорить о своих переживаниях;
- обучение навыкам распознавания и управления эмоциями;
- восстановление чувства контроля и безопасности;
- развитие навыков совладания со стрессом;
- улучшение отношений с окружающими.

Ценность тренинга для родителей:

- развитие навыков понимания эмоциональных потребностей ребенка;
- оказание эффективной помощи и поддержки;
- предотвращение повторной травматизации;
- создание безопасной и поддерживающей среды в семье.

Программа сочетает работу с детьми и их родителями, что позволяет создать единую поддерживающую среду для всей семьи. В работе используются научно обоснованные методы травмо-ориентированного подхода, такие как:

- развитие групповой динамики;
- работа с эмоциями;
- осмысление опыта;



Ата-аналарға арналған тренингтің мәні:

- баланың эмоционалды қажеттіліктерін түсіну дағдыларын дамыту;
- тиімді көмек және қолдау көрсету;
- қайта жарақаттанудың алдын алу;
- отбасында қауіпсіз және қолдау ортасын құру.

Бағдарлама балалармен және олардың ата-аналарымен жұмысты біріктіреді, бұл бүкіл отбасы үшін біртұтас қолдау ортасын құруға мүмкіндік береді. Жұмыста баланың жан-жарасына негізделген тәсілдің ғылыми негізделген әдістері қолданылады, мысалы:

- топтық динамиканың дамуы;
- эмоциялармен жұмыс;
- тәжірибені ұғыну;
- өз-өзіне көмектесу және өзін-өзі қорғау дағдыларын дамыту;
- балалар мен ата-аналар арасындағы қарым-қатынасты нығайту.

Оқыту барысында қатысушылар баланың жан-жарасына негізделген тәсілдің негіздерін, балалар жарақатының баланың танымдық, эмоционалдық және әлеуметтік дамуына әсер ету ерекшеліктерін зерделейді, жарақаттану тәжірибесін бастан кешірген балалармен өзара іс-қимылдың тиімді әдістемелерін меңгереді.

Бағдарлама сонымен қатар балалар мен ата-аналармен жүргізілетін профилактикалық жұмыстың принциптеріне негізделген аспектілерін қамтиды. Қатысушылар тәуекел факторларын ерте анықтау әдістерімен, балалар мен ата-аналардың сенімді қарым-қатынасын құру принциптерімен және білім беру мекемелерінде психологиялық қауіпсіздік ортасын құрумен танысады.

Семинар-тренинг баланың жан-жарасына негізделген жұмыс саласында педагогтердің құзыреттілігін қалыптастыруға жүйелі тәсілді ескере отырып әзірленді.

Бағдарлама аясында қатысушылар келесі білім алады.

- Баланың жан-жарасына негізделген тәсіл туралы теориялық мәліметтер, оның ішінде балалар жарақатының табиғатын, оның баланың танымдық, эмоционалдық және әлеуметтік дамуына әсері.

Программа тренинга направлена на формирование устойчивой системы поддержки детей, переживших травматический опыт, путем подготовки специалистов, владеющих современными методами работы в образовательной среде.



С травмой можно и нужно работать! Программа тренинга «Внутренняя сила», разработанная при поддержке ЮНИСЕФ в Казахстане, предлагает комплексный подход к помощи детям и родителям, пережившим травматический опыт.



«Ішкі күш» – бұл жай ғана жаттығу емес, бұл балалар мен ата-аналарға үміт беру, күш-қуат алу және алға жылжу үшін мүмкіндік. Бұл әр бала өз әлеуетін ашып, толыққанды өмір сүре алатын болашағына деген инвестиция.

- Білім беру ортасында жарақатқа бағытталған тәсілді жүзеге асырудың практикалық дағдылары.
- Жан-жарасы тәжірибесінен өткен балалармен өзара әрекеттесу әдістемесінің негіздері.
- Эмоционалды жағдайды тұрақтандыру және сенімді қарым-қатынас құру техникасы.
- Жан-жарасына ұшыраған баланы жеке сүйемелдеу жүйесі.



- развитие навыков самопомощи и самозащиты;
- укрепление детско-родительских отношений.

В ходе обучения участники изучат основы травмо-ориентированного подхода, особенности влияния детской травмы на когнитивное, эмоциональное и социальное развитие ребенка, освоят эффективные методики взаимодействия с детьми, пережившими травматический опыт.

Программа также охватывает аспекты профилактической работы с детьми и родителями, основанной на принципах травмо-ориентированного подхода. Участники познакомятся с методами раннего выявления факторов риска, принципами построения доверительных детско-родительских отношений и созданием среды психологической безопасности в образовательных учреждениях.

Семинар-тренинг разработан с учетом системного подхода к формированию компетенций педагогов в области травмо-ориентированной работы.

В рамках программы участники получают следующие знания.

- Теоретические сведения о травмо-ориентированном подходе, включая понимание природы детской травмы, ее влияния на когнитивное, эмоциональное и социальное развитие ребенка.
- Практические навыки реализации травмо-ориентированного подхода в образовательной среде.
- Основы методики взаимодействия с детьми, пережившими травматический опыт.
- Техники стабилизации эмоционального состояния и выстраивания доверительных отношений.
- Систему индивидуального сопровождения ребенка, подвергшегося травматизации.
- Стратегии персонализированной поддержки, направленные на восстановление ребенка и его адаптацию в образовательной среде.
- Систему профилактической работы с детьми и родителями, ос-



- Баланың қалпына келуіне және оны білім беру ортасына бейімдеуге бағытталған жекелендірілген қолдау стратегиялары.
- Жарақатқа бағытталған тәсіл қағидаттарына негізделген балалармен және ата-аналармен профилактикалық жұмыс жүйесі.
- Тәуекел факторларын ерте анықтау және жарақаттанудың алдын алу әдістері.
- Ата-аналармен сенімді қарым-қатынас орнату принциптері.
- Білім беру мекемелерінде психологиялық қауіпсіздік ортасын құру.

«Баланың жан-жарасына негізделген тәсіл» тренингі балалармен жұмыс істейтін педагогтер үшін осы тәсілді күнделікті педагогикалық практикаға енгізуге көмектесетін практикалық құрал болмақ. Алынған білім мен дағдылар балалардың үйлесімді дамуына, олардың психологиялық әл-ауқатын нығайтуға және тұрақты әлеуметтік байланыстарды қалыптастыруға жағдай жасауға мүмкіндік беретініне сенімдіміз.

«Внутренняя сила» – это не просто тренинг, это возможность для детей и родителей обрести надежду, восстановить силы и двигаться вперед. Это инвестиция в будущее, в котором каждый ребенок сможет раскрыть свой потенциал и жить полноценной жизнью.

нованную на принципах травмо-ориентированного подхода.

- Методы раннего выявления факторов риска и профилактики травматизации.
- Принципы построения доверительных отношений с родителями.
- Создание среды психологической безопасности в образовательных учреждениях.

Тренинг «Травмо-ориентированный подход в работе с детьми» призван стать практическим инструментом для педагогов, помогающим внедрять травмо-ориентированные методы работы в повседневную педагогическую практику. Мы уверены, что приобретенные знания и навыки позволят его участникам создать условия для гармоничного развития детей, укрепления их психологического благополучия и формирования устойчивых социальных связей.



Адам тек тәрбие арқылы
адам бола алады.
Ол-тәрбиенің нәтижесі.
Тәрбиесіз
кез келген оқыту
пайда әкелмейді,
тіпті зиянды болуы
мүмкін

Махатма Ганди,
үнді саяси
және қоғам қайраткері,
Үндістанның
Ұлыбританиядан тәуел-
сіздігі үшін қозғалысының
идеологтары мен
басшыларының бірі
зорлық-зомбылықсыз
философияны жасаушы



«БІРТҰТАС ТӘРБИЕ» БАҒДАРЛАМАСЫНЫҢ ҚҰНДЫЛЫҚТАРЫ НЕГІЗІНДЕ МЕКТЕПТЕ ҚОЛАЙЛЫ ТӘРБИЕЛЕУ ОРТАСЫН ҚҰРУ



СОЗДАНИЕ БЛАГОПРИЯТНОЙ ВОСПИТЫВАЮЩЕЙ СРЕДЫ В ШКОЛЕ НА ОСНОВЕ ЦЕННОСТЕЙ ПРОГРАММЫ «БІРТҰТАС ТӘРБИЕ»

Т. М. Столярова,
А. К. Нургалиева,
№22 МГ директордың тәрбие
жұмысы
жөніндегі орынбасарлары,
Астана қ.

Т. М. Столярова,
А. К. Нургалиева,
заместители директора
по воспитательной работе,
ШГ №22,
г. Астана

Қазіргі білім беретін мектеп ортасы рухани және әлеуметтік-мәдени құндылықтардың, үлгілер мен тәжірибелердің жиынтығы арқылы анықталады. Бұл күрделі және көп қырлы процесс, оны барлығына сәйкес келетін үлгіге бағындыру өте қиын. Сондықтан «Біртұтас тәрбие» бағдарламасы жоспар, сөзбе-сөз әрекет алгоритмі ретінде қабылданбай, алға қойылған мақсаттарға жетудің вариативті құралы ретінде қарастырылуы керек.

Бағдарлама **оқыту, тәрбиелеу және дамытуды біріктіруге** бағытталған. Демек, оның шеңберінде жүзеге асырылатын кез келген іс-шаралар кешені жүйелі болуы керек және білім беру ұйымы әкімшілігінің, сынып жетекшілерінің, пән мұғалімдерінің, мектеп психологтерінің, әлеуметтік педагогтердің және ата-аналар қоғамының өзара әрекеттесуі арқылы жүзеге асырылуы керек.

Ұлттық мүдделерді ілгерілету. Бұл құзыреттілік моделінің қалыптасуы индуктивті принцип бойынша жүреді – жекеден жалпыға қарай.

- Гуманитарлық және қоғамдық пәндердің орасан зор әлеуетін пайдалану, олар өздері терең, мағыналы патриоттық сезімдерді аналитика-

Современная воспитывающая школьная среда определяется через совокупность духовных и социокультурных ценностей, образцов и практик. Это сложный и многогранный процесс, который весьма трудно подчинить заданному, подходящему для всех шаблону. Поэтому **Программа «Біртұтас тәрбие»** не должна восприниматься как план, алгоритм буквального действия, а рассматриваться как вариативный инструмент для достижения поставленных целей.

Программа нацелена на **интеграцию обучения, воспитания и развития**. Следовательно, любой комплекс мероприятий, реализуемый в ее рамках, должен быть системным и осуществляться через взаимодействие администрации организации образования, классных руководителей, учителей-предметников, школьных

Человек может стать человеком только путем воспитания. Он – то, что делает из него воспитание... Любое обучение без воспитания не принесет пользы и может даже оказаться вредным.

Махатма Ганди,
индийский политический и общественный деятель, один из руководителей и идеологов движения за независимость Индии от Великобритании, создатель философии ненасилия

Благоприятная воспитывающая среда школы – это не данность, существующая сама по себе, это повседневный созидательный процесс, требующий от каждого участника эмоциональных и интеллектуальных усилий.

Мектептің қолайлы білім беру ортасы – бұл өз алдына берілген нәрсе емес, бұл әр қатысушыдан эмоционалды және интеллектуалды күш-жігерді талап ететін күнделікті шығармашылық процесс.

лық көзқарас пен парасаттылықпен үйлестіруге бағытталған.

- Өткен жол, ұрпақтар сабақтастығы, ұлттық және халықаралық туралы тікелей және дәлелді диалог. Бұл іргетассыз әртүрлі көпмәдениетті әлемде өзін және өз халқын танудың дұрыс және тұтас бейнесін құру мүмкін емес.
- Оқу кабинеттерінен диалог мектептің іс-шаралар алаңына шығады. Дәл осы кезеңде түзетуді қажет ететін бос орындарды, кедір-бұдырларды, нюанстарды көруге болады: баланың Әнұранды орындауға қалай қарайтыны, басқа мәдениетке қалай жауап беретіні, іс-шараларға қатысу кезінде қаншалықты шынайы немесе ресми екендігі және т. б.

Өзгеше идеяларды құру мүмкіндігі. Бұл жолдағы алғашқы қадам – өзгеше идеяларды қалыптастыру әр балаға қолжетімді фактісін міндетті түрде мойындау. Саралушылық пен элитарлыққа жол жоқ! Әйтпесе, қажетті мақсаттың орнына баланың өзін және өз қабілеттерін қабылдауда айтарлықтай кедергі пайда болады.

Бірақ кері әсерге жол берілмейді! Данышпандықтың жалған елесін, өзінің эксклюзивтілігін, оның дұрыстығына қате сенімділікті қалыптастыруға болмайды. Кәсіби мұғалім әрқашан қажетті тепе-теңдікті табады. Мұнда қызықты сабақтар, ойластырылған стандарты емес тапсырмалар, баланы қолдай білу, «ойдың жайлылығына» жағдай

психологов, социальных педагогов и родительской общественности.

Продвижение национальных интересов. Формирование этой компетентностной модели идет по **индуктивному принципу** – от частного к общему.

- Использование колоссального потенциала гуманитарных и общественных дисциплин, которые сами по себе нацелены на формирование глубинных, осмысленных патриотических чувств в сочетании с аналитическим подходом и здравым смыслом.
- Прямой и аргументированный диалог о пройденном пути, преемственности поколений, национальном и интернациональном. Без этого фундамента не построить правильной и целостной картины осознания себя и своего народа в многообразном мультикультурном мире.
- Из учебных кабинетов диалог выходит на площадку школьных мероприятий. Именно здесь, на этом этапе, можно увидеть допущенные пробелы, шероховатости, нюансы, требующие корректировки: как ребенок относится к исполнению Гимна, как реагирует на другую культуру, насколько он искренен или формален, участвуя в мероприятиях, и т. д.

Способность генерировать оригинальные идеи. Первый шаг на этом пути – обязательное признание факта, что генерация оригинальных идей доступна **каждому ребенку**. Никакой избирательности, никакой элитарности! Иначе вместо желаемой цели сформируется детский комплекс, непреодолимый барьер в принятии себя и своих способностей.

Но и обратный эффект недопустим! Нельзя формировать ложную иллюзию гениальности, собственной исключительности, ошибочную уверенность в своей правоте. Педагог-профессионал всегда находит необходимый баланс. Здесь важны интересные уроки, продуманные нестандартные задания, умение поддержать ребенка, создать условия для «комфорта мысли». О том, насколько это будет получаться, можно судить по ряду факторов: количество участников школьных интеллектуальных мероприятий, увеличение / сокра-

Мұғалімнің міндеті (тәрбиеші, сынып жетекшісі, мектеп психологі, әлеуметтік педагог) қорқыту емес, итеру емес, пысықтауды немесе түзетуді қажет ететін сәтті табуға көмектесу. Қалыптасқан дағдылардың ең жақсы көрінісі дербес саналы іс-әрекеттер болады: іс-шараларды өткізудегі бастама, волонтерлік қызметке қатысу, айналасындағыларға әділ көзқарас.

жасау маңызды. Мұның қаншалықты нәтиже беретінін бірқатар фактор бойынша бағалауға болады: мектептегі зияткерлік іс-шараларға қатысушылардың саны, ғылыми жобалар санының артуы / азаюы, пәндік олимпиадаларға қатысудың тиімділігі.

Жүректі тәрбиелемей ақыл-ойды тәрбиелеу мүлдем білім емес...

Балалар тәрбиеге қарыздар мұғалімдер ата-аналарға қарағанда құрметті: кейбіреулері бізге тек өмір, ал басқалары жақсы өмір сыйлайды.

Аристотель

Задача педагога (воспитателя, классного руководителя, школьного психолога, социального педагога) не напугать, не оттолкнуть, а помочь найти тот самый момент, который и требует доработки или коррекции. Лучшей демонстрацией сложившихся навыков будут являться самостоятельные осознанные действия: инициатива в проведении мероприятий, участие в волонтерской деятельности, справедливое отношение к окружающим.



Тәрбиенің білім беруден басымдығы бар. Адамды қалыптастыратын тәрбие.
Антуан де Сент-Экзюпери

Жақсы тәрбие – бұл әлемдегі барлық жақсылық пайда болатын нәрсе.
Иммануил Кант

Білім алу – бұл тәрбие деп аталатын гүлдің жапырақшаларының бірі ғана. Адамды адамгершілікке тәрбиелемей, интеллектуалды түрде тәрбиелеу – қоғамға қауіп төндіруді білдіреді...

Балалық шақ – бұл ең алдымен жүректі тәрбиелеу.

Василий Александрович Сухомлинский

Мектептің мақсаты – тәрбие және тек тәрбие.

Иоганн Генрих Песталоцци

Барлық туындылардың ішіндегі ең әдемісі-керемет тәрбие алған адам.

Эпиктет

Жаңа туған нәрестелер барлық жерде бірдей жылайды. Олар өскен кезде олардың әдеттері бірдей болмайды. Бұл тәрбиенің нәтижесі.

Сун Цзы

Жетістіктер мен табыстарға қуана отырып, ең алдымен осы процестен тыс адамдарға назар аудару керек. Қосымша сабақтар, үйірме жұмыстары, ата-аналармен бірлескен іс-шаралар жасанды интеллектуалды кедергілерді алып тастауға және балаға оның мүмкіндіктері анықталған жерде ашылуға мүмкіндік береді...

Осылайша, мектептің қолайлы білім беру ортасы – бұл тиімді білім беру бағдарламасы ғана емес, іс-шараларға жаппай қатысу, оқу орнынан тыс жетістіктер. Бұл негізінен баланың алдында тұрған қиындықтарды, проблемаларды көре білу. Өзін тұтас қабылдайтын және ішкі және сыртқы үйлесімділікке ұмтылатын тұлға ретінде қалыптасқан мұғалім ғана педагогика қолайлы білім беру ортасын қалыптастыру деп атайтын процестің белсенді қатысушысы болады.

шение числа научных проектов, результативность участия в предметных олимпиадах.

Воспитание ума без воспитания сердца – это совсем не образование...

Учителя, которым дети обязаны воспитанием, почтнее, чем родители, которым дети обязаны лишь рождением: одни дарят нам только жизнь, а другие добрую жизнь.

Аристотель

Воспитание имеет приоритет над образованием. Создает человека воспитание.

Антуан де Сент-Экзюпери

Доброе воспитание как раз есть то, из чего возникает все добро на свете.

Иммануил Кант

Учение – это лишь один из лепестков того цветка, который называется воспитанием.

Воспитать человека интеллектуально, не воспитав его нравственно, – значит вырастить угрозу для общества...

Годы детства – это прежде всего воспитание сердца.

Василий Александрович Сухомлинский

Воспитание и только воспитание – цель школы.

Иоганн Генрих Песталоцци

Из всех творений самое прекрасное – получивший прекрасное воспитание человек.

Эпиктет

Новорожденные везде плачут одинаково. Когда же они вырастают, у них оказываются неодинаковые привычки. Это результат воспитания.

Сунь Цзы

Радуюсь успехам и достижениям, следует в первую очередь обратить внимание на тех, кто оказался вне этого процесса. Дополнительные занятия, кружковая работа, совместные мероприятия с родителями позволяют снять искусственные интеллектуальные барьеры и раскрыться ребенку там, где, казалось бы, его возможности уже определены...



Таким образом, благоприятная воспитывающая среда школы – это не только эффективная воспитательная программа, массовое участие в мероприятиях, достижения за пределами учебного заведения. Это главным образом умение видеть проблемы, трудности, с которыми сталкивается ребенок. Только педагог, который сам сложился как личность, который целостно воспринимает себя и стремится к внутренней и внешней гармонии, станет активным участником процесса, который педагогика называет *формирование благоприятной воспитывающей среды*.



ОҚУШЫЛАРДЫ КӘСІПТІК БАҒДАРЛАУ ПРОЦЕСІНДЕГІ ОТБАСЫ МЕН МЕКТЕПТІҢ ӨЗАРА ӘРЕКЕТІ ОЛАРДЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК ӘЛ-АУҚАТЫНЫҢ ФАКТОРЫ РЕТІНДЕ



И. В. Калачева,
а. ғ. қ., «Өркен»
балалардың
әл-ауқатын
арттыру ұлттық
ғылыми-практикалық
институты
Алматы қ.

Мектептің педагогикалық ұжымы ата-аналармен кәсіби бағдар беру жұмысын құру кезінде баланың кәсіби таңдауы жағдайында ата-аналардың мінез-құлық реакцияларының әртүрлі нұсқаларын ескеріп, оның артында қандай механизмдер тұрғанын түсінуі керек.

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ СЕМЬИ И ШКОЛЫ В ПРОЦЕССЕ ПРОФОРИЕНТАЦИИ УЧАЩИХСЯ КАК ФАКТОР ИХ СОЦИАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ



Педагогическому коллективу школы при выстраивании профориентационной работы с родителями необходимо учитывать различные варианты поведенческих реакций со стороны родителей в ситуации профессионального выбора ребенка и понимать, какие механизмы за этим стоят.

И. В. Калачева,
с. н. с., Национальный
научно-практический
институт благополучия
детей «Өркен»,
г. Алматы



Мемлекет Басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев «Әділетті Қазақстан: заң және тәртіп, экономикалық өсу, қоғамдық оптимизм» атты Қазақстан халқына Жолдауында **2025 жылды Жұмысшы мамандықтар жылы** деп жариялады. Осыған байланысты балалардың ерте кәсіптік бағдарлануы ерекше маңызға ие. Өскелең ұрпақ болашақ мамандықты таңдауда саналы болуы керек.

Балаларға дұрыс кәсіби жолды таңдауға қалай көмектесуге болады? Алматы қаласындағы мектептердің бірінде бірінші сынып оқушыларының ата-аналарына сауалнама ұсынылды, ондағы сұрақтар қатарында: «Балаңыз өскенде кім болады?» деген сұрақ болды. Ата-аналардың көпшілігі нақты жауап берді: кәсіпкер, дәрігер, дизайнер, сәулетші, IT технологиясының маманы... Ата-аналардың аз ғана пайызы бұл таңдауды баланың өзі жасауы керек деп жауап берді. Бұл жағдайда кімдікі дұрыс?

Ғалымдар ата-аналардың балалардың кәсіби болашағына деген көзқарасының үш негізгі ұстанымын анықтайды.

1. *Позитивті және белсенді ұстаным.* Ата-аналар балаларға жеке ерекшеліктерін ескере отырып, мамандық таңдауға көмектеседі.

В Послании народу Казахстана «Справедливый Казахстан: закон и порядок, экономический рост, общественный оптимизм»

Глава государства Касым-Жомарт Токаев объявил **2025 г. Годом рабочих профессий**. В этой связи особую значимость приобретает ранняя профориентация детей. Подростающее поколение должно осознанно относиться к выбору будущей профессии.

Как помочь детям правильно выбрать профессиональный путь? В одной из школ г. Алматы родителям первоклассников предлагалась анкета, где в числе вопросов был такой: «Кем будет ваш ребенок, когда вырастет?» Большинство родителей отвечали определенно: предпринимателем, врачом, дизайнером, архитектором, специалистом в области IT-технологий... И только небольшой процент родителей ответил, что этот выбор должен сделать сам ребенок. Кто прав в этой ситуации?

Ученые выделяют три основные позиции отношения родителей к профессиональному будущему детей.

1. *Позитивная и активная позиция.* Родители помогают детям выбрать профессию с учетом их индивидуальных особенностей.

2. *Жесткая позиция.* Родители авторитарно предлагают ребенку свой выбор учебного заведения и будущей профессии. При этом индивидуальные особенности ребенка, его отношение к этой ситуации учитываются минимально или игнорируются вовсе, при этом ребенку не дается никаких разъяснений.

3. *Пассивная позиция.* Родители самоустраиваются, предоставляя детям возможность самостоятельно сделать профессиональный выбор. Часто такое поведение вызвано неудачным опытом с другим ребенком, когда жесткая позиция вызвала негативные последствия.

Получается, что во втором случае родители располагают неадекватными представлениями о своем ребенке. Это приводит к тому, что со временем подросток перестает делиться с ними информацией о себе, своими переживаниями, о том, с кем общается. Происходит утрата доверия в отношениях. Казалось бы, в третьей позиции детям предоставляется полная свобода



2. **Қатаң ұстаным.** Ата-аналар балаға авторитарлық түрде оқу орны мен болашақ мамандықты таңдауды ұсынады. Сонымен қатар, баланың жеке ерекшеліктері, оның бұл жағдайға деген көзқарасы минималды түрде ескеріледі немесе мүлдем ескерілмейді, ал балаға ешқандай түсініктеме берілмейді.

3. **Пассивті ұстаным.** Ата-аналар араласпай, балаларға кәсіби таңдау жасауға мүмкіндік береді. Көбінесе бұл мінез-құлық басқа баламен болған сәтсіз тәжірибеден туындайды, себебі онда қатаң ұстаным жағымсыз салдарға әкелген.

Екінші жағдайда, ата-аналардың өз балалары туралы ойлары жеткіліксіз екендігі белгілі болды. Бұл уақыт өте келе жасөспірімнің өздері туралы, өз тәжірибелері, кіммен сөйлесетіні туралы ақпаратпен бөлісуді тоқтатуына әкеледі. Қарым-қатынаста сенім жоғалады. Үшінші ұстанымда балаларға толық таңдау еркіндігі берілген сияқты. Алайда, бұл жағдайда ата-аналар оларды қолдаусыз қалдырып, іс жүзінде олардың болашағы үшін жауапкершіліктен бас тартады.

Мұның бәрі ата-аналарға өмірлік маңызды міндеттерді шешуде өз балаларының білікті көмекшісі болу үшін мамандардың көмегі қажет екенін көрсетеді. Мұндай **көмекті Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығында (АПҚО)** көрсетеді, ол Оқу-ағарту министрлігінің бастамасы бойынша бүгінде жалпы орта білім берудің әрбір ұйымында жұмыс істейді.

Педагогикалық қолдаудың мақсаты – балалардың әл-ауқатын қамтамасыз етуде мемлекеттік орта білім беру ұйымдары мен ата-аналар арасындағы тиімді өзара іс-қимыл үшін жағдайларды қамтамасыз ету.

Ата-аналарды педагогикалық қолдаудың міндеттері:

- балалардың әл-ауқатын қамтамасыз ету мақсатында педагогикалық мәдениетті, психологиялық-педагогикалық және әлеуметтік құзыреттерді дамыту үшін ата-аналарға жүйелі педагогикалық қолдауды ұйымдастыру;
- білім беру ұйымы мен отбасы арасындағы балаларды тәрбиелеу мен дамытудағы ынтымақтастықты нығайту;
- ата-аналардың отбасылық тәрбие процесінде балалардың әл-ауқа-



Деятельность центра направлена на формирование компетенций родителей и других законных представителей детей в вопросах воспитания, развития, социализации и профессионального самоопределения детей.

выбора. Однако при этом родители оставляют их без поддержки, отдав все на волю случая, и по сути уходят от ответственности за их будущее.

Все это говорит о том, что родители нуждаются в помощи специалистов, чтобы быть квалифицированными помощниками собственных детей в решении важнейшей жизненной задачи. Такую помощь оказывают в **Центре педагогической поддержки родителей (ЦППР)**, который по инициативе Министерства просвещения функционирует сегодня в каждой организации общего среднего образования.

Цель педагогической поддержки – обеспечение условий для эффективного взаимодействия между государственными организациями среднего образования и родителями в обеспечении благополучия детей.

Задачи педагогической поддержки родителей:

- организация системной педагогической поддержки родителей для

Орталықтың қызметі балаларды тәрбиелеу, дамыту, әлеуметтендіру және кәсіби өзін-өзі анықтау мәселелерінде ата-аналардың және балалардың басқа да заңды өкілдерінің құзыреттерін қалыптастыруға бағытталған.

тын қамтамасыз етуге деген ынтасын арттыру.

Қызмет принциптері:

- ұлттық мәдениетке, құндылықтар мен дәстүрлерге сүйену;
- гуманистік бағыт;
- ата-аналардың білі алуын саралау және даралау;
- қазіргі ғылым мен практиканың жетістіктерін пайдалану;
- кең әлеуметтік серіктестік;
- білікті сарапшылар мен ресурстық ұйымдарды тарту.

АПҚО-нда әр отбасы өз әлеуетін ашуға, ата-аналардың алдында тұрған мәселелерді шешуге көмектеседі. Бұл келесі факторларды ескереді.

- Әр отбасының күшті жақтары мен маңызды практикалық дағдылары бар.
- Отбасылар біріккенде, олар күшейіп, қиындықтарға төзімді болады.

Ата-аналарға отбасының әлеуетін ашуға арналған идеялар мен құралдар, сондай-ақ балалармен сәтті қарым-қатынас жасау, жеке тұлғаны дамыту үшін қолайлы орта құру жолдары ұсынылады.

Сабақ барысында тыңдаушылар ата-аналардың назары балалардың мінез-құлқын қалай өзгерте алатынын біледі, баланың мінез-құлқындағы қажетті өзгерістерге қол жеткізуге мүмкіндік беретін әдістерді үйренеді. Ата-аналар балаларымен қарым-қатынастың экологиялық тәсілдерін меңгереді, бір-бірін тыңдау және есту қабілетін дамытады, балаларға өздерін қауіпсіз сезінуге көмектесетін шектеулер қоюды үйренеді, отбасындағы қарым-қатынасқа жаңа көзқараспен қарайды.

Ата-аналарды қолдау балалардың ата-аналарына арналған бағдарламалардың бірін таңдауға сәйкес жүзеге асырылады:

- ✓ 6–7 жастан 10–11 жасқа дейін;
- ✓ 10–11-ден 14–15-ке дейін;
- ✓ 14–15-тен 17–18-ге дейін.

развития педагогической культуры, психолого-педагогических и социальных компетенций в целях обеспечения благополучия детей;

- укрепление сотрудничества между организацией образования и семьей в воспитании и развитии детей;
- повышение мотивации родителей по обеспечению благополучия детей в процессе семейного воспитания.

Принципы деятельности:

- опора на национальную культуру, ценности и традиции;
- гуманистическая направленность;
- дифференциация и индивидуализация просвещения родителей;
- использование достижений современной науки и практики;
- широкое социальное партнерство;
- привлечение квалифицированных экспертов и ресурсных организаций.

В ЦППР каждой семье помогают раскрыть свой потенциал, содействуют решению проблем, с которыми сталкиваются родители. При этом учитываются следующие факторы.

- У каждой семьи есть сильные стороны и важные практические навыки.
- Когда семьи объединяются, они становятся сильнее и устойчивее к трудностям.

Родителям предлагаются идеи и инструменты для раскрытия потенциала семьи, а также способы успешного взаимодействия с детьми, создания благополучной среды для развития личности.

Во время занятий слушатели узнают, как внимание родителей может изменить поведение детей, изучают методы, которые позволяют добиться желаемых изменений в поведении ребенка. Родители осваивают экологичные способы общения со своими детьми, развивают умение слушать и слышать друг друга, учатся устанавливать ограничения, которые помогут детям чувствовать себя в безопасности, по-новому смотрят на взаимоотношения в семье.

Поддержка родителей осуществляется в соответствии с их выбором одной из программ для родителей детей:

- ✓ от 6–7 до 10–11 лет;
- ✓ от 10–11 до 14–15;
- ✓ от 14–15 до 17–18.



Сабақтар цифрлық ресурстарды қолдана отырып, күндізгі оқыту форматында өткізіледі. 8 сабақтан тұратын бағдарламаны оқу ұзақтығы – бір оқу жылы. Сабақтар кестеге сәйкес әр түрлі ұйымдастырушылық формаларды қолдана отырып өткізіледі: аралас сабақтар, тренингтер, воркшоптар, іскерлік ойындар, пікірталастар және т. б.

АПҚО қызметіне белсенді ата-аналарды, аға буын өкілдерін тарту көзделген.

Жоғары сынып оқушыларының ата-аналарына арналған курста тыңдаушыларға «Балаға өз кәсібін табуға қалай көмектесуге болады» тақырыбы ұсынылады. Оны ашу барысында келесі мәселелер қаралады.

- Кәсіп – өзін-өзі жүзеге асырудың негізі
- Өзін-өзі жүзеге асырудың кілті – темперамент ерекшеліктерін, қабілеттерін, мінез қасиеттерін ашу
- Балаға кәсіби қызметтің қолайлы түрлерін анықтауға қалай көмектесуге болады
- Жоғары сынып оқушысының өзін-өзі анықтау жолындағы «тұзақтар»
- Кәсіби өзін-өзі анықтау – бақыт пен өмірлік табыстың негізі

Баланы мамандық таңдауға дайындау тақырыбына жасөспірім балалардың ата-аналары мен бастауыш сынып оқушыларына арналған курстарға на-

В содержании образовательных курсов вопрос профессионального самоопределения ребенка занимает важное место.

Занятия проводятся в формате очного обучения с применением цифровых ресурсов. Продолжительность изучения программы объемом 8 занятий – один учебный год. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, с применением разнообразных организационных форм: комбинированные занятия, тренинги, воркшопы, деловые игры, дискуссии и др.

Предусмотрено привлечение к деятельности ЦППР активных родителей, представителей старшего поколения.

В курсе для родителей старшекласников слушателям предлагается тема «Как помочь ребенку найти свое призвание». В ходе ее раскрытия рассматриваются следующие вопросы.

- Призвание – основа самореализации
- Ключ к самореализации – раскрытие особенностей темперамента, способностей, качеств характера
- Как помочь ребенку в определении предпочтительных видов профессиональной деятельности



Білім беру курстарының мазмұнында баланың кәсіби өзін-өзі анықтау мәселесі маңызды орын алады.

зар аударылады.

Бастауыш мектепте оқитын балалардың ата-аналарымен «Әр бала ерекше: оны қалай ашуға болады?» тақырыбы қарастырылып, келесі мәселелер талқыланады.

- Ерікті қасиеттер мен мінезді ұлттық мәдениет дәстүрлерінде тәрбиелеу
- Темпераменттің оқу іс-әрекетіне, мінез-құлыққа және қарым-қатынасқа әсері
- Баланың бірегейлігін темпераментіне сәйкес қалай ашуға болады

Жасөспірімдердің ата-аналарына арналған көмек «Шығармашылық тұлғаны тәрбиелеу» тақырыбын ашу арқылы жүзеге асырылады. Сабақта отбасы жағдайында жасөспірімнің шығармашылық ойлауын дамыту әді-

- «Подводные камни» на пути самоопределения старшеклассника
- Профессиональное самоопределение – основа счастья и жизненного успеха

Теме подготовке ребенка к выбору профессии уделяется внимание на курсах для родителей детей-подростков и учащихся младших классов.

С родителями детей, которые учатся в начальной школе, рассматривается тема «Каждый ребенок уникален: как его раскрыть?», где обсуждаются следующие вопросы.

- Воспитание волевых качеств и характера в традициях национальной культуры
- Влияние темперамента на учебную деятельность, поведение и общение
- Как раскрыть уникальность ребенка в соответствии с его темпераментом

Помощь родителям подростков осуществляется через раскрытие темы

стерін оқыту процесі жүреді, балаларды шығармашылық ізденіске тарту дағдылары қалыптасады, жетілген тұлғаны қалыптастыруда ұлттық құндылықтарға сүйенудің маңыздылығы түсіндіріледі.

Орталық қызметінің тиімділігінің индикаторларының бірі ата-аналардың алған білімдерін ескере отырып, өздерінің тәрбие жүйесіне өзгерістер енгізуге деген ұмтылысы болып табылады. Бастауыш сынып оқушылары ата – аналарының арасынан тілек білдірушілердің пайызы 57,8%, жасөспірімдердің ата-аналары – 53,6%, жоғары сынып оқушыларының ата-аналары – 52,7% құрады.

Ата-аналардың педагогикалық білімге белсенді қатысуының және олардың тақырыптарға қызығушылығының нәтижесі отбасы мен мектеп арасындағы өзара әрекеттесу сапасын жақсарту ғана емес, сонымен қатар оларды білім беру процесіне белсенді қосу болды. Курс тыңдаушыларының басым көпшілігі баламен күн сайын оның мектептегі үлгерімін (81,1%) талқылай бастады, оған жаңа тақырыптар бойынша үй тапсырмасын орындауға көмектесті (60%), баламен бірге қосымша ақпарат көздерін іздеді: электронды кітаптар, қосымшалар, сөздіктер, атластар және т.б. (73,5%).

Ата-аналар балалармен қарым-қатынастарында АПҚО-нда алған коммуникативтік дағдыларды белсенді қолдануға тырысады. 72,8% күн сайын баласымен әртүрлі тақырыптарда сөйлеседі (әлемдегі оқиғалар, қала, үй жұмыстары, көрген кинофильмдер және т.б.), 44,8% табиғатта демалуды, мұражайларға, көрмелерге баруды, кітап оқуды, 75% баласының достарын біледі және олармен өз үйінде араласуға жағдай жасайды.

Бұл көрсеткіштер әлі 100%-ға тең емес, бірақ егер ата-аналар баланың үй тапсырмасының мәнін, онымен сөйлесудің маңыздылығын түсінсе, бірге уақыт өткізсе, баласының достарына қызығушылық танытса, отбасының бюджеті туралы сөйлессе, олар оны жақсы біліп, түсіне алады, яғни болашақ мамандықты анықтауға көмектеседі.

Мұнда мынаны түсіну маңызды: әр түлек міндетті түрде ЖОО-ға түсе бермейді. Бұл, әрине, ата-аналардың көпшілігінің арманы. Бірақ АПҚО шең-

*Особенностью занятий для родителей на всех курсах является обсуждение такого важного вопроса, как **взаимодействие семьи и школы в раскрытии потенциала личности**. В ходе педагогической поддержки становится очевидным, что только в сотрудничестве родителей и педагогов проблема выбора ребенком профессии будет решена успешно.*

«Растим творческую личность». На занятии идет процесс обучения методам развития творческого мышления подростка в условиях семьи, формируются навыки вовлечения детей в творческий поиск, объясняется важность опоры на национальные ценности в становлении зрелой личности.

Одним из индикаторов эффективности деятельности центра является желание родителей внести изменения в свою систему воспитания с учетом полученных знаний. Процент желающих из числа родителей детей учащихся начальных классов составил 57,8%, родителей подростков – 53,6%, родителей старшеклассников – 52,7%.

Результатом активного участия родителей в педагогическом просвещении и их заинтересованности в темах стало не только улучшение качества взаимодействия между семьей и школой, но и их активное включение в образовательный процесс. Подавляющее большинство слушателей курсов стали ежедневно обсуждать с ребенком его успеваемость в школе (81,1%), помогать ему с выполнением домашнего задания по новым темам (60%), вместе с ребенком искать дополнительные источники информации: электронные книги, приложения, словари, атласы и др. (73,5%).

*В процессе педагогической поддержки родителей **задача педагога** – организовать образовательный процесс так, чтобы слушатели становились соавторами курсов.*

Обучение взрослых должно быть ориентировано на раскрытие перед ними дополнительных практических возможностей и освоение новых умений и навыков в интерактивном режиме.

Барлық курстардағы ата-аналарға арналған сабақтардың ерекшелігі жеке тұлғаның әлеуетін ашудағы отбасы мен мектептің өзара әрекеті сияқты маңызды мәселені талқылау болып табылады. Педагогикалық қолдау барысында ата-аналар мен мұғалімдердің ынтымақтастығында ғана баланың мамандық таңдау мәселесі сәтті шешілетіні белгілі болады.



беріндегі мамандармен кездесу ата-аналарға **ең бастысы – өзіне ұнайтын нәрсені таңдау** екенін түсінуге көмектеседі. Мұны жүзеге асыру когнитивті, эмоционалды, физикалық және әлеуметтік әл-ауқатты қамтамасыз ету процесінде баланың әлеуетін ашуға жағдай жасауға көмектесетін педагогикалық қолдау тақырыптарымен та-

Ата-аналарды педагогикалық қолдау процесіндегі **педагогтің міндеті** – білім беру процесін тыңдаушылар курстардың бірлескен авторлары болатындай етіп ұйымдастыру. Ересектерді оқыту олардың алдында қосымша практикалық мүмкіндіктерді ашуға және интерактивті режимде жаңа іскерліктер мен дағдыларды игеруге бағытталуы керек.

Родители стремятся активно применять приобретенные в ЦППР коммуникативные навыки в общении с детьми. 72,8% ежедневно разговаривают со своим ребенком на различные темы (события в мире, городе, домашние дела, просмотренные кинофильмы и др.), 44,8% практикуют совместные выезды на природу, посещение музеев, выставок, чтение книг, 75% знают друзей своего ребенка и создают условия для общения с ними в своем доме.

Эти показатели еще не равны 100%, но если родители вникают в суть домашних заданий ребенка, понимают важность бесед с ним, практикуют совместное времяпрепровождение, интересуются друзьями своего ребенка, рассказывают о бюджете семьи, они смогут лучше узнать и понять его, а значит, помочь определиться с будущей профессией.

И здесь важно понимать: не каждый выпускник в обязательном порядке должен поступать в вуз. Это, конечно, мечта большинства родителей. Но встреча со специалистами в рамках ЦППР помогает им осознать, что **главное – выбрать дело по душе**. Осознанию этого способствует знакомство с темами педагогической поддержки, которые помогают создать условия для раскрытия потенциала ребенка в процессе обеспечения когнитивного, эмоционального, физического и социального благополучия. В ходе изучения тем, распределенных по этому принципу, родители учатся понимать возрастные особенности ребенка, формировать у него здоровые привычки, развивать когнитивные, социально-эмоциональные навыки, умение адаптироваться к новым условиям. В этой атмосфере создаются предпосылки для проявления природных наклонностей личности, появляется возможность развивать способности ребенка, а значит, поддержать его движение к выбору будущей профессии.

В процессе занятий родители:

- ✓ участвуют в играх;
- ✓ проходят тестирование;
- ✓ отвечают на вопросы;
- ✓ размышляют, обсуждают, анализируют, делают выводы;
- ✓ пользуются QR-кодами и ссылками на литературу;



нысуға ықпал етеді. Осы қағида бойынша бөлінген тақырыптарды зерттеу барысында ата-аналар баланың жас ерекшеліктерін түсінуге, оның салауатты әдеттерін қалыптастыруға, танымдық, әлеуметтік-эмоционалды дағдыларды дамытуға, жаңа жағдайларға бейімделуге үйренеді. Бұл атмосферада адамның табиғи бейімділігін көрсету үшін алғышарттар жасалады, баланың қабілеттерін дамытуға мүмкіндік бар, яғни болашақ мамандықты таңдауға деген қозғалысын қолдау.

Сабақ барысында ата-аналар:

- ✓ ойындарға қатысады;
- ✓ тестілеуден өтеді;
- ✓ сұрақтарға жауап береді;
- ✓ ойланады, талқылайды, талдайды, қорытынды жасайды;
- ✓ QR кодтары мен әдебиеттерге сілтемелерді қолданады;
- ✓ өз ұстанымын білдіреді;
- ✓ проблемаларды шешуді ұсынады;
- ✓ рөлдерді ойнайды;
- ✓ өз тәжірибелерімен бөліседі;
- ✓ бір-бірінен үйренеді;
- ✓ шағын жобалар, алгоритмдер әзірлейді;

Большое место в педагогической поддержке родителей принадлежит национальной культуре. В содержании занятий для родителей используются фрагменты сказок, сказаний, героического эпоса; пословицы, поговорки, народные песни разных жанров; выдержки из выступлений знаменитых ораторов, произведений жырау; мудрые высказывания Абая Кунанбаева, Ыбырая Алтынсарина, Ахмета Байтурсынова; примеры народных обычаев, традиций и др. Используются репродукции картин казахстанских художников, фрагменты фильмов, в которых тема семьи и детства представлена очень широко.

- ✓ высказывают свою позицию;
- ✓ предлагают решения проблем;
- ✓ исполняют роли;
- ✓ делятся собственным опытом;
- ✓ учатся друг у друга;
- ✓ разрабатывают мини-проекты, алгоритмы;
- ✓ проводят эксперименты;
- ✓ выполняют творческие задания;

Ата-аналарды педагогикалық қолдауда ұлттық мәдениетке үлкен орын беріледі. Ата-аналарға арналған сабақтардың мазмұнында ертегілердің, жырлардың, қаһармандық эпостың үзінділері; мақал-мәтелдер, әртүрлі жанрдағы халық әндері; атақты шешендердің, жырау шығармаларының үзінділері; Абай Құнанбаевтың, Ыбырай Алтынсариннің, Ахмет Байтұрсыновтың дана сөздері; халықтық әдет-ғұрыптардың, салт-дәстүрлердің мысалдары; отбасы мен балалық шақ тақырыбы кеңінен ұсынылған қазақстандық суретшілердің картиналарының репродукциялары, фильмдердің үзінділері қолданылады.

- ✓ эксперименттер жүргізеді;
- ✓ шығармашылық тапсырмаларды орындайды;
- ✓ өз жаңалықтары туралы ой бөліседі;
- ✓ өздерінің қатысуының нәтижелілігін бағалайды;
- ✓ өсу нүктелерін және т. б. анықтайды.

Осы тәсілдің арқасында АПҚО қызметіне қатысатын ата-аналар: **«Мамандық таңдауда кім басты рөл ойнайды?»** деген негізгі сұраққа жауап бере алады, өйткені олар балаларды отбасылық істерге тартып, отбасының кірістері мен шығындары туралы, тауарлар мен қызметтердің нақты құны туралы, экономикадағы жағдай туралы айтуды, ақпарат жинауға және оны талдауға байланысты тапсырмалар беруді, өз идеяларымен бөлісуді және шешімдер ұсынуды, олардың ұсыныстарын сынамауды, күнделікті міндеттерді өз бетінше шешуге ынталандыруды, қабылданған шешімдердің орындалуын соңына дейін жеткізуді үйретеді, оларға жоспарлауды қажет ететін міндеттерді біртіндеп береді: күн тәртібін, емтиханға дайындық жоспарын, уақытты ұтымды бөлуді және пайдалануды өзі жоспарлау және т. б.

Осылайша, ата-аналарды педагогикалық қолдау орталықтарының қызметі жағдайында отбасы мен мектептің өзара іс-қимылы балалардың әл-ауқатын қамтамасыз етуде, болашақ мамандықты дұрыс таңдау негізінде оларды қазіргі әлемде өмір сүруге дайындауда олардың құзыреттерін дамытуға ықпал етеді деп сеніммен айтуға болады.

- ✓ делятся размышлениями о своих открытиях;
- ✓ оценивают результативность своего участия;
- ✓ определяют точки роста и т. д.

Благодаря такому подходу родители, участвующие в деятельности ЦППР, могут ответить на основной вопрос: **«Кто главный в выборе профессии?»**, потому что учатся вовлекать детей в семейные дела, рассказывать им о доходах и затратах семьи, о реальной стоимости товаров и услуг, о ситуации в экономике, давать задания, связанные со сбором информации и ее анализом, делиться своими идеями и предлагать решения, не критиковать их предложения, побуждать самостоятельно решать житейские задачи и доводить реализацию принятых решений до конца, постепенно передавать им задачи, которые требуют планирования: самостоятельное составление расписания, плана подготовки к экзаменам, рациональное распределение и использование времени и т. д.

Таким образом, можно с уверенностью сказать, что взаимодействие семьи и школы в условиях деятельности центров педагогической поддержки родителей будет способствовать развитию их компетенций в обеспечении благополучия детей, подготовке их к жизни в современном мире на основе правильного выбора будущей профессии.





МЕКТЕП – ҚОЛАЙЛЫ ОРТА МЕКЕНІ



ШКОЛА – КОМФОРТНАЯ СРЕДА

Е. Әміров,

«Өркен» балалардың әл-ауқатын
арттыру ғылыми-практикалық
институтының жетекші
сарапшысы,
Астана

Е. Амиров,

ведущий эксперт,
Национальный
научно-практический
институт благополучия детей
«Өркен»,
г. Астана

Коғамда ең тәжірибесіз, талғамсыз топ ол мектеп оқушылары. Дегенмен, олар осы күйінде қалып қоймайды, уақыт өте келе есейіп, саналы тұлғаға айналады. Осы жолда жақсы мектептің рөлі зор, себебі ол баланы бақытты етеді. Адамның табиғи қабілеті қоршаған ортаның әсерінен ғана толық ашылады.

Конфуцийдің «Адамның басында, жанында тәртіп болмаса, оның іс-әрекеті де дұрыс болмайды. Отбасында тәртіп болмаса, әлемде де тәртіп болмайды» деген сөзі осы мәселенің өзектілігін көрсетеді. Жақсы әдет те, жаман әдет те отбасында қалыптасады. Сондықтан әрбір ата-ана бала тәрбиесі үшін Отан, мемлекет және қоғам алдында жауапты екенін ұмытпауы керек.

Елдіктің негізі – тәрбие.

Тәрбиенің жетіспеушілігі мектеп оқушылары арасында көптеген келеңсіз жағдайларға алып келуде. Соның ішінде буллинг деректері жиілеп, жәбірленушілердің шарасыздықтан өзіне қол жұмсау оқиғалары артып отыр.

Білім беру ұйымдарындағы моральдік-психологиялық климатты жақсарту бағытында Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің бастамасымен **«DosbolLIKE» атты жәбірлеудің (буллингтің) алдын алу бағдарламасы** әзірленді. Бұл бағдарлама әлемде сәтті қолданылып жатқан әдістерге негізделген.

■ **KiVa** (Финляндия) – Турку университетінде әзірленген бул-

Известно, что мир ребенка хрупок и беззащитен. Дети – наиболее уязвимая и самая незащищенная часть нашего общества, они не способны самостоятельно противостоять злу, насилию. Со временем дети взрослеют и становятся сознательными личностями и гражданами. Большую роль в этом играет школа, так как природные способности человека полностью раскрываются под воздействием социальной среды и окружения.

Слова Конфуция о том, что «Если нет порядка в голове, душе человека, его действия также будут неправильными. Если нет порядка в семье, в мире тоже не будет порядка», подчеркивают актуальность вопросов воспитания детей. Именно в семье человек формируется как личность и гражданин своей страны. Поэтому каждый родитель должен помнить, что за воспитание детей он несет ответственность перед Родиной, государством, народом и обществом.

Слова Конфуция о том, что «Если нет порядка в голове, душе человека, его действия также будут неправильными. Если нет порядка в семье, в мире тоже не будет порядка», подчеркивают актуальность вопросов воспитания детей. Именно в семье человек формируется как личность и гражданин своей страны. Поэтому каждый родитель должен помнить, что за воспитание детей он несет ответственность перед Родиной, государством, народом и обществом.

Воспитание – основа самобытности народа.

Недостаток воспитания приводит к многочисленным негативным ситуациям среди школьников. Участились факты буллинга, случаи суицида его жертв.

Для улучшения морально-психологического климата в организациях образования по инициативе Министерства просвещения разработана **Программа профилактики травли (буллинга) «DosbolLIKE»**. Эта программа основана на методах, которые сегодня успешно используются во многих странах.

■ **KiVa** (Финляндия) – антибуллинговая программа, разработанная в Университете Турку на основе специальных уроков и онлайн-игр для школьников.

■ **Olweus** (Норвегия) – программа профилактики буллинга, используемая в США, Канаде, Великобритании и Германии. Направлена на реорганизацию школьной среды и предотвра-

Мектеп – оқушылардың рухани-интеллектуалды, әлеуметтік-эстетикалық тұрғыда дамуына жағдай жасайтын маңызды әлеуметтік институт. Қоғам болып бұл мәселеге атсалысуымыз керек, өйткені болашақ ұрпақтың тәрбиесі тек білім мекемелерінің ғана міндеті деп ойлау – үлкен қателік.



лингке қарсы бағдарлама. Ол барлық оқушылар қатысатын сабақтар мен онлайн ойындар арқылы буллингтің алдын алады.

▪ **Olweus** (Норвегия) – АҚШ, Канада, Ұлыбритания және Германияда қолданылатын буллингтің алдын алу бағдарламасы. Бұл бағдарлама мектеп ортасын қайта құруға және агрессивті мінез-құлықтың алдын алуға бағытталған.

▪ **Құрдастарды қолдау желісі** (Жаңа Зеландия) – жоғарғы сынып оқушылары төменгі сынып оқушыларына тәлімгер болып, оларға басшылық жасап, достық қарым-қатынас орнатады.

✓ Қазақстанда 2022 жылғы Денсаулық сақтау министрлігінің мәліметі бойынша, балалардың 17,5%-ы мезгіл-мезгіл буллинге тап болса,

✓ 6,8%-ы айына кемінде екі рет жәбірлеуге ұшырайтынын айтқан.

✓ Сонымен қатар, шамамен 14%-ы буллинге қатысқанын мойындаған. Бұл әсіресе 11 жастағы балалар арасында жиі байқалады.

Буллинг оқушылардың психикалық денсаулығына, оқу үлгеріміне және әлеуметтік қатынастарына кері әсер етеді. Агрессорлар көбінесе жалғыз әрекет етпейді, оларды қолдаушылар тобы қоршайды. Куәгерлер арасында буллингті үнсіз бақылап отыратындар да, жәбірленушіге көмектескісі келетіндер де бар. Бұл мәселені шешу үшін мектепте қауіпсіздік пен сенімділікті қамтамасыз ету маңызды.

Команданың мақсаты мен міндеттері: білім беру процесіне қатысушыларды буллингтен қорғау:

- алдын алу шараларын күшейту
- Қажет болған жағдайда жедел көмек көрсету.
- «ДосболLIKE» бағдарламасы аясында буллингтің алдын алу шараларын жүзеге асыру,
- жәбірлеу белгілері анықталған жағдайда жедел әрекет ету
- және қажетті әлеуметтік, психологиялық және педагогикалық қолдау көрсету.
- Мектептің антибуллингтік жұмыстарының тиімділігін бағалау және мониторинг жүргізу.
- Білім алушылар арасындағы жәбірлеудің (буллинг) алдын алу бағдарламасын жүзеге асыру жөніндегі сынып

Школа – важнейший общественный и гражданский институт, обеспечивающий условия для социализации, духовно-интеллектуального, морально-этического и эстетического развития учащихся. Общество должно стать непосредственным и активным участником образовательного и воспитательного процесса, потому что думать, что воспитание будущих поколений является задачей только образовательных учреждений, – большая ошибка.

щение агрессивного поведения учащихся.

▪ **Сеть поддержки сверстников** (Новая Зеландия). Старшеклассники становятся наставниками учеников младших классов, оказывают им помощь и поддержку, направляя в нужное русло.

По статистике, в Казахстане:

➢ 17,5% детей периодически сталкиваются с буллингом;

➢ 6,8% сообщают, что подвергаются жестокому обращению не реже двух раз в месяц;

➢ 14% признались, что участвовали в буллинге. Это особенно часто наблюдается среди детей в возрасте 11 лет.

Буллинг отрицательно влияет на психическое здоровье, успеваемость и социальные отношения учащихся. Агрессоры, как правило, действуют не в одиночку – их окружает группа поддержки. Среди свидетелей есть как те, кто молча наблюдает за буллингом, так и те, кто хочет помочь жертве. Чтобы решить эту проблему, важно обеспечить безопасность и психологический комфорт в школе.

Цель и задачи команды:

- защита участников образовательного процесса от буллинга;
- усиление профилактических мер;
- оказание при необходимости экстренной помощи участникам конфликта;

В целях защиты прав детей на полноценное развитие и качественное образование Казахстан на сегодняшний день ратифицировал 15 международных документов. Первый из них – **Конвенция о правах ребенка**. Кроме того, принято более 45 нормативно-правовых актов, регулирующих права ребенка.



Балалардың толыққанды дамуы мен сапалы білім алу құқықтарын қорғау мақсатында Қазақстан осы уақытқа дейін 15 халықаралық құжатты ратификациялады. Оның алғашқысы – Бала құқықтары туралы конвенция. Сонымен қатар, бала құқықтарын реттейтін 45-тен астам нормативтік құқықтық актілер қабылданды.

- осуществление мер профилактики буллинга в рамках Программы «ДосболLIKE»;
- оперативное реагирование при выявлении признаков агрессии, жестокого обращения;
- оказание необходимой социальной, психологической и педагогической поддержки;
- проведение мониторинга и оценки



жетекшілерінің, педагогтердің, педагог-психологтардың, ата-аналардың, оқушылардың қызметін үйлестіру.

Мектепте өз міндеттерін тиімді атқару үшін мұғалімдерді де қолайлы жұмыс жағдайымен қамтамасыз ету

ЮНЕСКО-ның «Мектептегі зорлық-зомбылық және жәбірлеу» жаһандық есебіне сәйкес, жыл сайын әлемде 246 миллионға жуық бала мектептегі зорлық-зомбылық пен буллингке ұшырайды.

эффективности антибуллинговой деятельности;

- координация работы администрации, классных руководителей, учителей-предметников, педагогов-психологов, социальных педагогов, службы безопасности, родителей, учащихся по предотвращению и профилактике травли (буллинга) среди обучающихся.

Для эффективного выполнения педагогами своих обязанностей и профессионального роста необходимо создать для них комфортные условия работы:



*Қазақстан Республикасы
Оқу-ағарту министрлігінің
2022 жылғы №506 бұйрығына
сәйкес, әрбір мектепте
буллингке қарсы арнайы
команда құрылды.*

Бұл командаға

- мектеп директоры;
- директордың тәрбие және шаруашылық істері жөніндегі орынбасарлары;
- әлеуметтік педагог;
- психолог;
- мұғалімдер мен ата-аналар қауымдастығының өкілдері кіреді.

*Мектептегі буллингке
қарсы команданы білім
беру ұйымының директоры
бекітеді.*

қажет. Жабдықталған мұғалімдер бөлмесін, әдістемелік кабинет, психологиялық демалыс аймағы. Сонымен қатар, мұғалімдердің кәсіби өсуіне жағдай жасау, сыйақы және марапаттау жүйелерін реттеу, демалыс орындарына жолдамалар жалпыға бірдей қол жетімді ету.

Мектеп пен ата-аналар арасындағы байланыс – тәрбие мен білім беру сапасын арттырудағы маңызды факторлардың бірі.

Мектептегі буллинг – қоғам болып күресуді талап ететін күрделі мәселе. Оның алдын алу үшін білім беру ұйымдары мен ата-аналар тығыз ынтымақтастықта жұмыс істеуі керек. Әр бала өзін мектепте қауіпсіз сезініп, құрдастары арасында сыйластық пен сенімге негізделген ортада білім алуы тиіс. Жәбірлеуге (буллингке) қарсы күрес тек заңнамалық негізде ғана емес, сонымен қатар мектептің ішкі мәдениеті мен психологиялық ахуалы арқылы да жүргізілуі керек. Осылайша, біз келешек ұрпақтың дені сау, психологиялық тұрғыда тұрақты, жан-жақты дамыған тұлға болып қалыптасуына ықпал ете аламыз.

Согласно Глобальному отчету ЮНЕСКО «Насилие и издевательства в школе», около 246 млн детей во всем мире ежегодно подвергаются насилию и травле в школе.

*В соответствии с Приказом Министерства просвещения Республики Казахстан №506 от 2022 г. в каждой школе создана специальная **Антибуллинг** команда, в которую входят:*

- директор школы;
- заместители директора по воспитательной и хозяйственной работе;
- социальный педагог;
- педагог-психолог;
- представители сообщества учителей и родителей.

Школьную Антибуллинг команду утверждает директор образовательной организации.

оснащенная учительская комната, методический кабинет, зона психологической разгрузки, система вознаграждений и поощрений, обеспечение доступа к путевкам в места отдыха и т. д.

Взаимосвязь между школой и родителями – один из важнейших факторов повышения качества воспитания и образования.

Буллинг в школе – серьезная социальная, правовая, морально-этическая и психолого-педагогическая проблема, требующая борьбы всего общества. Чтобы предотвратить это зло, образовательные организации и родители должны работать в тесном сотрудничестве. Каждый ребенок в школе должен чувствовать себя в полной безопасности и учиться в среде, основанной на уважении, доверии и поддержке как со стороны сверстников, так и учителей. Борьба с травлей (буллингом) должна проводиться не только на законодательной основе, но и через внутреннюю культуру и устойчивый психологический климат школы.





БАЛАЛАРДЫҢ ҚАУІПСІЗДІГІН ЖАҢА ФОРМАТТА ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ

Е. А. Петренко,
п.ғ.к., философия докторы
(PhD), Қостанай облысы
Білім басқармасының
Өңірлік психологиялық
қолдау және тәрбие
жұмысы оқу-әдістемелік
орталығының директоры



ОБЕСПЕЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ В НОВОМ ФОРМАТЕ



Е. А. Петренко,

к. п. н., доктор философии (PhD),
педагог-психолог-мастер,
директор Регионального
учебно-методического центра
психологической поддержки
и воспитательной работы
Управления образования
Костанайской области

Сегодня проблема буллинга и кибербуллинга среди несовершеннолетних остается по-прежнему достаточно острой и масштабной. Поэтому будет нелишним продолжить эту тему с акцентом на шестилетний опыт работы Регионального учебно-методического центра психологической поддержки и воспитательной работы (РУМЦППиВР).

Открытие центра было настоящей, даже, можно сказать, жизненно важной необходимостью: шесть лет назад в нашей области резко увеличилось количество детских суицидов. С его появлением на проблемы детей стали обращать гораздо больше внимания, начала качественно улучшаться работа психологических служб в образовательных учреждениях региона.

РУМЦППиВР оказывает психологическую поддержку и осуществляет методическое сопровождение деятельности около 600 психологических служб области – это и школы, и колледжи, и детские сады.

Формы работы применяем разные, в том числе те, что разработали сами. У нас действуют круглосуточный телефон доверия, очная консультация, на кото-

Главный результат – сотни спасенных от рокового шага детей и подростков.
Уровень суицида за эти годы снизился на **90%**!

Ең басты нәтиже – жүздеген кәмелетке толмаған баланың қайғылы жағдайдан аман қалуы. Соңғы алты жыл ішінде облыстағы суицид деңгейі 90%-ға төмендеді!



Кәмелетке толмағандар арасындағы буллинг пен кибербуллинг мәселесі қазіргі таңда әлі де өткір және өзекті. Сондықтан бұл тақырыпты Психологиялық қолдау және тәрбие жұмысының өңірлік оқу-әдістемелік орталығының алты жылдық жұмыс тәжірибесіне баса назар аударып жалғастыру артық болмайды (ПҚЖТЖӨӨӨӨ).

Орталықтың ашылуына алты жыл бұрын облысымызда балалар суицидінің күрт өсуі себеп болды. Орталықтың құрылуымен қатар білім беру мекемелеріндегі психологиялық қызметтердің сапасы айтарлықтай

Үшінші оқу тоқсанының басында ҚР Оқу-ағарту министрлігінің **Жобалық офисіне** енген облысымыздың 10 мектебінде біздің жаңа **«КодАктив: Жедел көмек бағдарламасы» жобамыз** іске қосылды.

Бұл жобаны автоматтандырылған психологиялық-педагогикалық мониторинг жүйесі негізінде жүзеге асырдық.

рую люди приезжают со всей области. Да и сами мы постоянно бываем там, где требуется профессиональная практическая, психологическая помощь: наша мобильная группа выезжает буквально по всем вызовам.

Хорошие результаты показывают и авторские проекты, направленные на создание безопасной среды для учащихся, сохранение их психологического здоровья, а также на профилактику аутодеструкций несовершеннолетних.

Суть **антибуллинговой программы** в том, что, получая информацию из первых рук – от детей, специалисты школьных психологических служб оперативно реагируют на ситуацию и принимают необходимые меры. Работает она довольно просто. В учебных заведениях в тех местах, где нет видеонаблюдения (мы называем их слепыми зонами), размещены постеры «Стоп буллинг!» с QR-кодом конкретной школы, а также памятки с алгоритмом действий. В случаях буллинга или каких-либо сложных ситуаций учащиеся могут с помощью своего телефона отсканировать этот QR-код и записать обращение.

Обращения детей стали поступать в первые же дни реализации проекта. Это говорит о востребованности такой формы профилактики негативных проявлений в детской среде. С 11 марта мы начали внедрять «КодАктив» в другие школы области.

Почему так важно пресекать любые проявления буллинга на ранних стадиях? Потому что это негативное явление тоже может привести к попыткам суицида среди детей. Подростковый возраст – один из самых сложных периодов в развитии личности. Подросток активно ведет поиск своего «Я», и даже самые незначительные стрессы могут создать негативный фон.

Конфликт может возникнуть в результате любой, даже самой незначительной ссоры, и при дальнейших разногласиях приобрести характер буллинга, т. е. перерасти в системную, целенаправленную травлю. И, как правило, тяжело предугадать, что именно станет катализатором проблемы: поведение, мимика, тон голоса, одежда и др. И все же некоторые признаки с психологической точки зрения можно отметить: обычно среди подростков жертвами буллинга чаще всего становятся те, кто чем-то отличается от других.



жақсарды, ал балалардың мәселелеріне бұрынғыдан да көп көңіл бөлінетін болды.

ПҚЖТЖӨӨӨ облысымыздағы 600-ге жуық психологиялық қызметтерге әдістемелік қолдау көрсетіп, психологиялық көмек ұсынады. Олардың қатарында мектептер де, колледждер де және балабақшалар да бар.

Жұмыстың әртүрлі әдістерін, соның ішінде өзіміз әзірлеген тәсілдерді де қолданамыз. *Тәулік бойы жұмыс істейтін сенім телефонымыз* бар, оған қоса өңірдің түкпір-түкпірінен адамдар келіп, қатысатын *офлайн кеңес беру қызметі* де қарастырылған. Өзіміз де үнемі кәсіби практикалық, психологиялық көмекке мұқтаж орындарда боламыз, ал мобильді тобымыз маңызды жағдайға жедел әрекет етіп, қажет жерге дереу аттанады!

*В начале третьей учебной четверти в 10 школах области, вошедших в программу **Проектного офиса**, созданного Министерством просвещения РК, стартовал наш новый проект «КодАктив: Программа быстрой помощи», основанный на автоматизированной системе психолого-педагогического мониторинга.*

Специалисты Центра психологической поддержки и воспитательной работы прилагают максимум усилий, чтобы повысить осведомленность родителей в психолого-педагогических аспектах воспитания детей. С 2019 г. в школах и колледжах области реализуется еще один наш удачный проект – **«Семейный клуб»**. В его рамках проводятся встречи с родителями, на ко-

Оқушылар үшін қауіпсіз орта қалыптастыруға, олардың психологиялық денсаулығын сақтап, кәмілетке толмағандар арасындағы аутодеструктивті мінез-құлықтың алдын алуға бағытталған авторлық жобалар да жақсы нәтиже көрсетіп келеді.

Антибуллинг бағдарламасының мәні – балалардан тікелей алынған ақпарат негізінде мектептегі психологиялық қызмет мамандарының жедел әрекет етіп, қажетті шараларды қабылдауы. Жүйенің жұмысы қарапайым. Білім беру мекемелерінде бейнебақылау камералары орнатылмаған жерлерге, оларды «соқыр аймақтар» деп атаймыз, «Стоп буллинг!» постерлері мен сол мектепке тиесілі QR-код орналастырылған. Сондай-ақ, әрекет ету алгоритмі көрсетілген арнайы жадынамалар да ілінген. Буллинг немесе басқа да күрделі жағдайлар орын алған

Балалардың барлық сигналдары қатаң жасырын! Мамандар хабарламаны қабылдаған сәтте-ақ іске кірісіп, мәселені қажетсіз назар аудартпай шешуге тырысады.

кезде, оқушылар телефондары арқылы QR-кодты сканерлеп, анонимді түрде хабарлама жібере алады.

Жоба іске қосылған алғашқы күндердің өзінде-ақ балалардан хабарламалар түсе бастағанын айта кеткен жөн. Бұл – мұндай форматтағы балалар арасындағы теріс әрекеттердің алдын алу жұмыстарының өзектілігін көрсетеді. Жақында, наурыз айының 11-інен бастап, біз «КодАктив» бағдарламасын облыстың басқа мектептеріне енгізуді және мектеп психологтарын осы жобамен жұмыс істеуге оқытуды бастап кеттік.

Буллингтің кез келген көріністерін ерте кезеңдерде тоқтатудың маңызы қандай? Себебі, бұл жағымсыз құбылыс та балалар арасындағы суицид әрекеттеріне әкелуі мүмкін. Жасөспірім шақ – тұлғаның қалыптасуындағы ең күрделі кезеңдердің бірі. Бұл уақытта жасөспірім өз «Менін» белсенді түрде іздейді, сондықтан болмашы күйзеліс жағдайларының өзі оған теріс әсер ететін фон қалыптастыруы мүмкін.

Кез келген ұрыстың нәтижесінде екі

Все сигналы от детей строго анонимные! Специалисты, получив обращение, тут же начинают действовать, не привлекая к этому ненужного внимания окружающих.



торых педагоги-психологи в доступной форме рассказывают мамам и папам, законным представителям учащихся, как надо выстраивать свою линию воспитания детей, чтобы в семье не было конфликтов и тем более детских трагедий.

Недавно состоялось **Единое областное родительское собрание по профилактике аутодеструктивного поведения, буллинга и бытового насилия среди несовершеннолетних.** В мероприятии, ставшем уже традиционным, приняли участие все школы и колледжи области. Основное содержание встречи с родителями – предоставление возможности задуматься и оценить взаимоотношения со своими детьми, в основе которых должны быть уважение к личности ребенка и понимание его проблем.

Наш центр разрабатывает методическое сопровождение каждого областного родительского собрания: это рекомендации, теоретическая и практическая части, видеоролики, буклеты, листовки, брошюры. В этот раз по районам области было разослано **55 000** визиток, памяток и листовок по аспектам семейного воспитания, профилактике суицидального поведения и бытового насилия.

Несомненно, каждый родитель должен быть вовлечен в жизнь ребенка и



адам арасындағы қарапайым келіспеушілік шиеленісе келе буллингке, яғни жүйелі, мақсатты түрде кемсіту мен қудалауға ұласуы ықтимал. Әрі оның нақты неден басталып кететінін болжау қиын: бұл адамның мінез-құлқы, ымышарасы, дауыс ырғағы немесе тіпті, киімі болуы мүмкін. Дегенмен, психологиялық тұрғыда кейбір белгілер бар: әдетте, жасөспірімдердің арасында, өзгелерден ерекшеленетіндер буллингтің құрбаны болып жатады.

Психологиялық қолдау мен тәрбие жұмысы орталығының мамандары ата-аналардың бала тәрбиесінің психологиялық аспектілері туралы хабардарлығын арттыру үшін бар күшін салуда. 2019 жылдан бері Қостанай облысының мектептері мен колледждерінде тағы бір табысты жобамыз – **«Отбасылық клуб»** жүзеге асырылып келеді. Бұл жобаның аясында ата-аналармен кездесулер өткізіледі, онда педагог-психологтар оқушылардың аналары мен әкелеріне, заңды өкілдеріне отбасында жанжалдар мен одан сорақысы, балалардың қайғылы жағдайлары орын алмауы үшін, балаларды тәрбиелеу желісін қалай құру керектігін қарапайым әрі түсінікті тілмен жеткізеді. Алты жылда осындай бағыттағы көптеген кездесулер, байқаулар мен бірлескен акциялар ұйымдастырылды!

Ал, жақында **Кәмелетке толмағандар арасындағы аутодеструктивті мінез-құлықтың, буллинг пен тұрмыстық зорлық-зомбылықтың алдын алуға бағытталған Бірыңғай облыстық ата-аналар жиналысы өтті**. Дәстүрге айналған бұл іс-шараға облыстың барлық мектептері мен колледждері қатысты. Ата-аналармен өткізілген кездесудің басты мақсаты – балаларымен қарым-қатынасына ой жүгіртіп, оны бағамдауға мүмкіндік беру. Ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынас, ең алдымен, баланың жеке тұлғасына деген құрмет пен оның мәселелерін түсінуге негізделуі тиіс.

Біздің Орталығымыз облыстық ата-аналар жиналыстарына әдістемелік сүйемелдеуді әзірлейді: ұсыныстар, теориялық және практикалық бөлімдер, бейнероликтер, буклеттер, парақшалар мен брошюралар. Бұл жолы отбасылық тәрбиенің аспектілері, суицидтің және тұрмыстық зорлық-зомбылықтың алдын алу тақырыптарында дайындалған визитка, жадынама және парақшалар-



Родителям и педагогам важно понимать, что именно мы, взрослые люди, ответственны за возникновение ситуаций буллинга. Это значит, что недостаточно проводится воспитательная работа в школе, слабо налажено взаимодействие с родителями по вопросам семейного воспитания.



Ата-аналар мен педагогтер буллинг жағдайларының туындауына жауапкершілік, ең алдымен, біз, ересектердің мойнында екенін түсінуі қажет. Бұл мектепте тәрбие жұмыстарының жеткілікті деңгейде жүргізілмейтінін, отбасылық тәрбиелеу мәселелері бойынша ата-аналармен байланыс әлсіз екенін білдіреді.

дың **55 000** данасы аудандарға таратылып, жеткізілді!

Күмәнсіз, әр ата-ана баласының өміріне белсене араласып, оның айналасында болып жатқан жағдайларға қызығушылық танытып, оның эмоционалдық күйіне назар аударып, мәселелерін бірге талқылап, оны шешудің жолдарын үйретіп, оптимистік көзқарасын қалыптастыруы қажет. Тәрбиеде міндетті түрде қажетті талаптар мен баланың пікірін ескерудің арасындағы тепе-теңдікті сақтай білу керек.

Сонымен қоса, балаларға біздің оларды *тыңдай білгеніміз* өте маңызды. Тек тыңдап қана қоймай, артық ақыл айтпай, дәріс оқымай, шынымен құлақ асып, пікірін соңына дейін жеткізуіне мүмкіндік беру қажет. Олардың ойы бізге мағынасыз, қисынсыз болып көрініп немесе біз мүлде келіспейтін көзқарастарын айтқан жағдайда да, ата-ананың міндеті – сабыр сақтап, сөзін бөлмей, оны соңына дейін тыңдай білу. Және олармен дәлелді түрде сөйлесу қажет, өйткені, қазіргі жасөспірімдер – ойланып сөйлейтін, бізге қарағанда әлдеқайда еркін, өзіндік ойы мен көзқарасы қалыптасқан буын және кем дегенде сол ой-пікірі естілсе екен дейді.

Шын мәнінде, бұл – психологияның, жалпы кез келген конструктивті диалогтың негізі. Бұл туралы айтылып жүргенмен, орындап жүргендер шамалы. Ал, бала оның ата-анасы, әжесі мен атасы, жалпы отбасы оны қандай болса, дәл сол күйінде жақсы көретінін және қабылдайтынын білуі тиіс. Ол – үздік оқушы бола ма, сабағы нашар немесе тентек пе, мектепте сәгіс естіді ме, біреумен ұрысты ма – қандай жағдай болмасын, туғандары оны шынайы жақсы көретінін сезінуі қажет. Бұл – баланың бақытты балалық шағының, болашақтағы табысты әрі жақсы өмірінің іргетасы.



интересоваться всем, что у него происходит, обращать внимание на эмоциональное состояние, обсуждать его проблемы, учить их разрешать, формировать оптимизм. В воспитании надо обязательно соблюдать баланс между необходимыми правилами и учетом мнения ребенка.

А еще детям важно, чтобы мы их *слушали и слышали* без поучений и нотаций. И даже если они говорят, на наш взгляд, какую-то околесицу, и мы с этой точкой зрения категорически не согласны, наша задача – сдерживать рвущиеся на волю эмоции и дать им выговориться. И говорить с ними надо аргументированно, потому что современные подростки на самом деле вдумчивые, гораздо более свободные, чем мы с вами, у них есть своя точка зрения, и они очень хотят, чтобы эту точку зрения как минимум услышали.

По сути, это азы психологии, да и любого конструктивного диалога. Об этом говорят, но, к сожалению, не всегда это делают. А ребенок всегда должен знать, что родители, бабушка с дедушкой, вся семья его любит и принимает таким, каков он есть. Отличник он, двоечник или хулиган, в школе поругали, проблемы с кем-то – он должен знать, что родные его любят. Это основа счастья ребенка, его успешности и благополучной жизни.

ЕСІНДЕ БОЛСЫН: БӘРІ МҮМКІН, БӘРІ ДЕ ШЕШІЛЕДІ!
ПОМНИ: ВСЕ ВОЗМОЖНО, И ВСЕ РЕШАЕМО!

ЖАЛҚАУЛЫҚПЕН КҮРЕС ТӘСІЛДЕРІ



А. Даулетқызы,
психолог, «Өркен»
балалардың әл-ауқатын
арттыру ұлттық
ғылыми-практикалық институты,
Алматы қ.

А. Даулетқызы,
психолог, Национальный
научно-практический
институт благополучия детей
«Өркен»,
г. Алматы

СПОСОБЫ БОРЬБЫ С ЛЕНЬЮ

come on!





Өкінішке орай, оқу жүйесі балалардың мектепте оқитындары мен нақты өмірде ненің пайдалы болуы мүмкін екендігі арасында ешқандай байланысты көрмейтіндей етіп құрылған. Биология – құстар, физика – шамдар, география – материктер, елдер, қалалар және т.б. туралы. Бұны болдырмау үшін, пәндерді хобби арқылы үйренуге тырысу керек. Компьютерлік ойындар қызықты ма? Ондай болса, информатика пәні бар, оны зерттеп, бағдарламашының оқуына түсіп, өз ойындарыңды жаса. Саяхатты жақсы көресің бе? Керемет, онда географиядан әлемнің аймақтары мен елдері туралы көбірек біл, туризм факультетіне оқуға түс. Жасөспірім қыз бос уақытын айна алдында өткізе ме? Бұл жаман емес: онда оған химия мен биологияны оқып, жаңа косметика жасап алады немесе косметолог болады.



Кымбатты досым, сен жалқаулықтың не екенін білесің бе? Бұл туралы сөйлесіп, осы жаман әдетпен қалай күресуге болатыны туралы ойланайық.

11–16 жастағы адамда өсу қарқыны күшті болады, ол ағзадағы гормоналды өзгерістермен бірге жүреді. Осы кезеңде көптеген жасөспірім физикалық әлсізденуге тап болады: басы ауырады, үнемі өзінің шаршағандығын сезінеді, ұйқысы бұзылады, тәбеті нашарлайды. Мұндай сәттерде мектептен келгенде, бірден төсекке жата кеткің келеді. Егер жалқаулықтың себебі шаршау болса, онда күн тәртібін қайта құруға болады: демалуға көбірек уақыт бөліп, сабақ пен емтихандарға дайындық қарқыны мен көлемін азайтып, бірақ физикалық белсенділікті арттыру және таза ауада демалу уақытын созу керек. Оқу мотивациясымен жұмыс істеу де пайдалы. Әрине, бұл айтарлықтай қиын және ұзақ болғанымен, әбден мүмкін.

Балалар мен жасөспірімдердің жалқаулығының себептері

Темперамент ерекшеліктері. Холе-рик пен сангвиникке зейін мен табан-дылықты қажет ететін жұмысты орындау

Дорогой друг, ты знаешь, что такое лень? Давай поговорим об этом и подумаем, как бороться с этой вредной привычкой.

В возрасте 11–16 лет у человека происходит мощный скачок роста, который сопровождается гормональной перестройкой организма. В этот период многих подростков мучает физическое недомогание: головные боли, чувство постоянной усталости, проблемы со сном, аппетитом и т. д. В такие моменты все, что хочется после окончания уроков в школе, – это побыстрее лечь в кровать. Если причина лени кроется именно в усталости, можно попробовать перестроить режим дня: выделить больше времени на отдых, снизить темп и объем подготовки к урокам и экзаменам, но увеличить физическую нагрузку и время нахождения на свежем воздухе. Также полезно работать над учебной мотивацией. Конечно, это достаточно сложно и долго, но вполне возможно.

Причины детско-подростковой лени

➤ *Особенности темперамента.* Ты холерик или сангвиник. Тогда становится ясно, почему тебе не дается работа, требующая концентрации внимания и усидчивости. Ее легче и быстрее выполнит сосредоточенный флегматик или меланхолик. Однако дети с данными типами темперамента будут с трудом выполнять задания, где необходимы быстрота реакции и активное общение.

➤ *Скука.* Причиной лени бывает и банальная скука. Дети всегда очень подвижны: им нужно постоянно бегать, что-то придумывать и куда-то выплескивать свою неумную энергию. Если же родители или учителя постоянно заставляют их сидеть тихо и не никому мешать, то веселые и любознательные ребята постепенно превращаются в грустных, пассивных и безынициативных.

➤ *Непонимание: зачем это делать?* Порой дети и подростки просто не понимают, зачем нужно выполнять то или иное действие: убирать школьную форму и другую одежду в шкаф, если завтра их снова придется доставать, заправлять утром кровать, если вечером ложиться в ней спать и т. д.

➤ *Незаинтересованность.* Часто бывает, что дети не хотят браться за то или иное дело, так как оно им просто неинтересно. В таком случае необходима мотивация.

қиын. Оны флегматик немесе меланхолик оңай және тез орындайды. Алайда, олар реакция жылдамдығы мен белсенді қарым-қатынасты қажет ететін тапсырмаларды орындау қиынға соғады.

Зерігу. Жалқаулықтың себебі – жай ғана зерігу. Балалар әрқашан өте мобильді: оларға үнемі жүгіру, бірдеңе ойлап табу, өздерінің тусылмайтын энергиясын шашуы керек. Егер ата-ана немесе мұғалімдер оларды ешкімге кедергі жасамай, үнемі тыныш отыруға мәжбүр етсе, онда көңілді және ізденімпаз балалар біртіндеп көңілсіз, енжар және ынжық болады.

Түсінбеушілік: мұны неге істеу керек? Кейде балалар мен жасөспірімдер бұл немесе басқа әрекетті не үшін жасау керектігін түсінбейді: мектеп формасы мен басқа киімдерді ертең киетін болғандықтан, неге шкафқа салу керектігін, кешке ұйықтайтын болғандықтан, таңертең төсекті неге жинау керек деп ойлайды.

Қызығушылықтың жоқтығы. Көбінесе балалар ешнәрсе істегісі келмейді, өйткені оларды ештеңе қызықтырмайды. Бұл жағдайда оларға өмірдегі көптеген нәрсе (тұрмыстық істер, дүкенге бару, оқу және жұмыс және т.б.) қызық болмаса да, өте қажет екендігін түсіндіру керек. Балалар мен жасөспірімдерге келетін болсақ, дәл осы күнделікті әрекеттер оларды тәуелсіздікке үйретіп, болашақ ересек өмірге дайындайды. Ал балалардың күнделікті қажет істерді орындауға қызығушылық танытпауының салдары жақсы емес.

Сәтсіздіктен қорқу. Адамның қандай да бір істі қолға алғысы келмеуінің себебі оның сәтсіздіктен қорқуы болуы мүмкін. Мысалы, тақпақ жаттағысы келмейді, өйткені соңғы рет тақпақ айтқанда, сыныптастары оған күлген. Мұнда қазірдің өзінде өз-өзіне күмәндану, тіпті өзін-өзі төмен бағалау мәселесі бар. Мұның себебі неде екенін түсініп, мәселені шешуге тырысу керек. Ересек өмірде мұндай жағдайлар жиі кездеседі, сондықтан кедергілерді жеңіп, алға батыл жылжуға тырысу керек.

Жалқаулықпен күресу бойынша ұсынымдар

Өз алдына мақсат қою. Нақты мақсатсыз нәтижеге жету мүмкін емес. Алдымен не істеу керектігін ойлаңыз. Тапсырмаларды қағазға жазып, оларды күндерге бөліңіз. Осылайша, жоспарды



К сожалению, учебная система построена таким образом, что часто дети не видят никакой связи между тем, что они учат в школе, и тем, что им может пригодиться в реальной жизни. Биология – это про птичек, физика – про лампочки, география – про материки, страны, города и т. д. Чтобы избежать этого, стоит попробовать учить предметы с помощью хобби. Интересны компьютерные игры? Так есть информатика, изучай ее, поступай в вуз на программиста и создавай свои собственные игры. Любишь путешествия? Отлично, тогда для тебя география: узнай больше о регионах и странах мира, поступай на факультет туризма. Девочка-подросток проводит все свободное время перед зеркалом? И это неплохо: учи химию, биологию и сможешь сама создавать новые косметические средства или стать косметологом.



вация, направленная на понимание того, что очень многие вещи в жизни (бытовые дела, походы в магазин, учеба и работа и др.) не относятся к разряду самых приятных, но без них никак не обойтись. Что касается детей и подростков, то именно эти повседневные заботы и хлопоты учат их самостоятельности и готовят к будущей взрослой жизни. А незаинтересованность в выполнении обязательных дел может привести к не очень хорошим последствиям.

Боязнь неудачи. Возможно, человек не берется за какое-то дело, так как просто испытывает страх неудачи, например, не хочет учить стихотворение, потому что в прошлый раз неудачно прочитал его на уроке и был «награжден» насмешками одноклассников. Здесь уже проблема в



Помните, что не нужно винить родителей или других окружающих вас людей в том, что у вас что-то не получается. Взрослые уже дали вам все, что зависело от них и было в их силах. Расти дальше, взрослеть, набираясь жизненного опыта, – это теперь только ваш путь по траектории своей судьбы, которую вы выбираете самостоятельно...



бірте-бірте орындау арқылы жоспарланған нәтижеге жақындайсыз.

Көңіл көтеру. Жұмыс істеуге және қуат алуға деген ұмтылысты ояту үшін әр таңды жаттығудан және жылы-салқын душтан бастау керек.

Күннің көп бөлігін өткізетін жерді ретке келтіру. Қоршаған орта өнімділік пен көңіл-күйге тікелей әсер етеді, сондықтан артық заттарды алып тастап, бәрін өз орнына қою керек. Тәртіп мақсатқа жету және міндеттерді шешуге көмектеседі.



Есіңізде болсын, сәтсіздікке ұшырағаныңыз үшін ата-анаңызды немесе айналаңыздағы басқа адамдарды кінәлаудың қажеті жоқ. Ересектер сізге өздеріне байланысты және қолдарынан келгеннің бәрін берді. Әрі қарай өсу, өмірлік тәжірибе жинақтау – бұл енді өзіңіз таңдаған, тағдырыңыздың траекториясы бойындағы жолыңыз...



Әрекет түрлерін ауыстыру. Егер іс-әрекетіңіз бірқалыпты болса және тез шаршатса, бір тапсырмадан екіншісіне ауысыңыз. Бұл жұмыс істеуге деген құштарлықты сақтауға көмектеседі.

Мезгіл-мезгіл демалу. Тапсырмаларды орындау арасында үзіліс жасау керек: таза ауа жұту үшін, сыртқа шығу, бірнеше жаттығу жасау, су ішу және т. б.

Рахаттанып жұмыс істеу. Кез келген қызмет түріне кірісе отырып, ешбір жағдайда өзіңізді жағымсыз күйге бағыттауға болмайды: бұл жұмыс өнімділігі мен оның нәтижелеріне теріс әсер етеді. Өзіңізді орындай алмайтын тапсырмалармен қинамаңыз. Тапсырмаларды орындау мүмкіндігінше оңай болатындай етіп бөліңіз.

Өзіңізді мақтау. Жақсы орындалған тапсырма әрқашан адамға моральдық қанағат сезімін әкеледі. Бұл өз кезегінде келесі міндеттерді орындауға қосымша мотивация болады.

неуверенности в себе, вероятно, даже в низкой самооценке. Нужно понять, в чем причина этого и постараться решить проблему. Во взрослой жизни такие вещи происходят довольно часто, поэтому нужно стараться преодолевать препятствия и смело двигаться вперед.

Рекомендации по борьбе с ленью

Поставить для себя цель. Невозможно достичь результатов, не имея четкой цели. Подумайте, что необходимо сделать в первую очередь. Запишите задания самому себе на бумагу и четко распределите их по дням. Таким образом, постепенно выполняя задуманное, вы приблизитесь к запланированному результату.

Взбодриться. Чтобы разбудить в себе желание работать и зарядится энергией, следует начинать каждое утро с зарядки и контрастного душа.

Привести в порядок место, где вы находитесь большую часть дня. Обстановка напрямую влияет на работоспособность и настроение, поэтому нужно убрать лишние вещи, расставить все по своим местам. Порядок поможет сосредоточиться на достижении цели и решении задач.

Чередовать виды занятий. Если ваша деятельность монотонна и быстро утомляет, переключайтесь с выполнения одного задания на другое. Это поможет не отбить желание работать.

Периодически отдыхать. В промежутках между выполнением заданий необходимо делать перерывы: выйти на улицу, чтобы подышать свежим воздухом, сделать несколько физических упражнений, попить воды и т. д.

Работать с удовольствием. Приступая к любому виду деятельности, ни в коем случае нельзя настраивать себя на негативный лад: это отрицательно скажется на производительности работы и ее результатах. Не стоит мучать себя невыполнимыми задачами. Распределяя задания надо так, чтобы их выполнение давалось как можно легче.

Хвалить себя. Хорошо выполненное задание всегда приносит человеку ощущение морального удовлетворения. А это, в свою очередь, станет дополнительной мотивацией к выполнению следующих задач.

ЕСІНДЕ БОЛСЫН: БӘРІ МҮМКІН, БӘРІ ДЕ ШЕШІЛЕДІ!
ПОМНИ: ВСЕ ВОЗМОЖНО, И ВСЕ РЕШАЕМО!

ДЕТЯМ /БАЛАЛАРҒА

**ЖАСӨСПІРІМ
АТА-АНАСЫН
ҚАЙТСЕ ТҮСІНЕДІ?**

КАК ПОДРОСТКУ ПОНЯТЬ РОДИТЕЛЕЙ?

Жасөспірімдік шақ – бұл сөзсіз өзгерістер, жаңалықтар мен қиындықтар кезі. Осы кезеңде жасөспірімдердің ата-аналарымен қарым-қатынасы айтарлықтай қиындықтарға ұшырауы мүмкін. Олар сізді мүлдем «түсінбейтін» сияқты болып көріне ме? Шын мәнінде, отбасында мейірімге толы қарым-қатынас орнауы үшін, ата-ана мен жасөспірім бірін-бірі түсінуі маңызды. Өз ата-анаңызды түсінуді қалай үйренуге болады? Жасөспірімдер мен ересектер арасында өзара түсініспеушілік жиі кездеседі. Неліктен?

Біріншіден, жасөспірім кезінде балалардың көзқарастары, сезімдері, эмоционалды-психологиялық саласы мен физиологиясы түбегейлі өзгереді. Кешегі бала өзін басқаша сезіне бастайды, бұл өзгерісті ересектерге түсіндіру кейде қиынға соғады. Балалар еркіндікті армандап, өз мәселелерін өз бетінше шешуге тырысады. Бірақ ересектер, әсіресе ата-аналар, жағдайды басқаша бағалап, жасөспірімдердің пікірінше, әділетсіз ережелерді ұстануды талап етеді.

Кез келген қарым-қатынастың екі жағы бар екенін есте ұстаған жөн. Бұл жасөспірімдер де, ересектер де бір-біріне ашылып, бір-бірін тыңдап, айтқандарына құлақ асуы керек дегенді білдіреді. Егер адамдар отбасының барлық мүшелеріне бірдей көңіл бөліп, жақын тартса, бұл ересектер мен балалар арасында сенімге негізделген берік және оң қарым-қатынас орнатуға көмектеседі.

Подростковый возраст – это время перемен, открытий и, несомненно, вызовов. В этот период отношения с родителями могут серьезно осложниться. Вам кажется, что они совершенно «не понимают» вас, верно? На самом деле, понимать и быть понятым важно для счастливых отношений в семье.

Как же научиться понимать своих родителей? Подростки и взрослые часто могут не понимать друг друга. Почему?

Во-первых, в подростковом возрасте коренным образом меняются мировоззрение, чувства, эмоционально-психологическая сфера, физиология. Вчерашние дети начинают чувствовать себя по-другому, и иногда им сложно объяснить это взрослым. Они хотят больше свободы, пытаются самостоятельно решать свои проблемы. Но взрослые, особенно родители, могут видеть ситуацию иначе и устанавливать правила, которые кажутся подросткам несправедливыми.

Во-вторых, часто подростки из-за боязни быть неправильно понятыми, чувствуют себя неудобно, неуверенно, стесняются открыто выражать свои эмоции или мысли, что может привести к недопониманию в отношениях с родителями.

Родители всегда заботятся о своих детях, но иногда эта забота кажется слишком навязчивой. На самом деле это не так, просто им важно, чтобы вы были в безопасности, комфорте и уюте.

Почему детям необходимо стать ближе к родителям? Потому что родители – это единственные люди, кто не оставит своих детей в любой сложившейся ситуации. Только они могут дать им в полном объеме то, что не сможет дать никто другой.



Екіншіден, жасөспірімдер көбінесе түсінбеушіліктен қорқып, өздерін ыңғайсыз, сенімсіз сезінеді, өз эмоцияларын немесе ойларын ашық білдіруден ұялады, ал бұл жағдай олардың ата-аналарымен қарым-қатынасында түсініспеушілікке әкелуі мүмкін.

Ата-ана әрқашан баласына қамқорлық жасайды, бірақ кейде бұл қамқорлық тым артық болып көрінеді. Бірақ ол шын мәнінде олай емес, ата-ана үшін баласының жағдайы жанға жайлы, қауіпсіз болғаны маңызды.

Неліктен балалар ата-аналарына жақын болуы керек? Себебі тек ата-аналар ғана балаларын кез келген жағдайда қолдаусыз қалдырмайтын адамдар. Тек ата-аналар ғана балаларына керек нәрсенің бәрін толық көлемде бере алады.

Сіз ата-анаңыздан нақты не аласыз?

- **Махаббат пен қамқорлық.** Ата-анаңыз сізді жақсы көреді, сондықтан олардың алаңдаушылығы табиғи нәрсе. Олар сіздің жақсы болғаныңызды және сізге ешқандай қауіп төнбегенін қалайды.
- **Тәжірибе.** Ата-анаңыз сізден үлкен және олардың өмірлік тәжірибесі де әлдеқайда мол. Олар сізбен өз тәжірибелерімен бөлісіп, сізді қателіктерден сақтап, дұрыс шешім қабылдауыңызға ықпал еткісі келеді.
- **Қиын өмірлік жағдайлардағы көмек.** Өкінішке орай, мұндай сәттерден ешкім құтыла алмайды. Сондықтан, ата-ана бұл белгілер пайда болған кезде, сізді мүмкіндігінше қорғауға тырысады.

Бақылау. Ата-ана бақылауы – бұл балаларға қысым жасау құралы емес, оларды белгілі бір әрекеттерді орындау үшін жауапкершілікті қабылдауға үйрету. Алдымен олар сізге шешім қабылдауға көмектеседі, содан кейін шешімді сіздерге өздеріңіз қабылдағанды үйретеді. Ата-аналар сіздің болашағыңыз үшін алаңдап, сіздің ересек өмірге дайын болғаныңызды қалайды, сондықтан сізді алда болатын нәрсеге дайындау үшін, бақылайды. Ата-анаңыз сізді шектеп, немесе қаталдық танытқанда, оның астарында тек олардың сүйіспеншілігі мен қамқорлығы жатқаны есіңізде болсын. Олар сіздің күшті және тәуелсіз ересек адам

.....

Выстраивая любые отношения, важно помнить, что общение – это «дорога с двусторонним движением». Это значит, что и подростки, и взрослые должны идти навстречу друг другу, слушать и слышать другого. Когда мы уделяем внимание всем членам семьи и стараемся быть открытыми для каждого, это помогает строить крепкие и здоровые отношения между взрослыми и детьми.

.....

Что именно вы получаете от своих родителей?

- **Любовь и заботу.** Родители любят вас, и поэтому их беспокойство совершенно естественно. Они хотят, чтобы у вас все было хорошо и вам не угрожали никакие опасности.
- **Передача опыта.** Родители старше вас и имеют гораздо больше жизненного опыта. Они хотят поделиться этим опытом, чтобы вы могли избежать ошибок и научились принимать правильные решения.
- **Помощь в сложных жизненных ситуациях.** Таких моментов, к сожалению, никому не удастся избежать. Поэтому родители стараются максимально обезопасить вас при появлении тревожных сигналов.
- **Контроль.** Родительский контроль – это не инструмент давления на детей, а стремление научить их принимать на себя ответственность за совершение тех или иных действий. Сначала они помогают вам принимать решения, а затем учат вас делать это самостоятельно. Родители переживают за ваше будущее и хотят, чтобы вы были готовы к жизни взрослых, поэтому используют свой контроль, чтобы подготовить вас к тому, что ждет впереди. Так что помните, когда родители ограничивают вас или кажутся строгими, это делается исключительно из любви и заботы. Они всегда рядом, чтобы поддержать и помочь вам стать сильными и независимыми взрослыми.

Как общаться с родителями?

Советы для подростков

В подростковом возрасте возникает проблема, как общаться с родителями, чтобы по возможности избегать конфликтов, чтобы между вами не возникало недопонимания и раздражающего чувства,

болуыңыз үшін, сіздің қасыңыздан табылып, әрқашан қолдап, көмектесуге дайын.

Ата-анамен қалай қарым-қатынас жасау керек?

Жасөспірімдерге арналған кеңестер

Жасөспірімнің ойынша, ата-анасы оған үнемі сұрақтар қойып, жеке өміріне араласады, сондықтан ондай сезім мен жанжалдарды болдырмау үшін, балада ата-анамен қалай қарым-қатынас жасау керек деген сұрақ туындайды.

Ата-ана үшін сіз қанша жыл өтсе де, әрқашан бала боп қала бересіз. Олар мұны қаламаса да, ештеңе істей алмайды, себебі ата-аналық функция адамдарға миллиондаған жылдар бойы генетикалық тұрғыда қалыптасқан, оны ешқандай пайым өзгерте алмайды. Сондықтан, мұны сол күйде қабылдауға тырысыңыз және олар сізге қалай өмір сүру керектігін үйрете бастағанда, ренжімеңіз. Олардың генетикалық миссиясы сондай!



1-кеңес. Ата-анаңызбен жақынырақ танысуға тырысыңыз. Мұның ең жақсы тәсілі – олардың балалық шағына «үңілу». Сіз араларыңыздағы айырмашылық онша үлкен емес екенін түсінесіз: әрине, сіздің жасыңызда олар да көп нәрсені дәл сіздей қабылдаған, бірақ күнделікті тіршілікте бұл туралы ұмытып кетеді. Бірақ егер олар өздерінің балалық шақтарында сізге ұқсамаса да, сіз өзіңіз үшін көптеген жаңа және пайдалы нәрселерді үйренесіз, өз өміріңізді жақсырақ түсінесіз, өйткені мұны қаласаңыз да, қаламасаңыз да, ата-анаңыздың өмірі мен көзқарасы сізге де әсер етеді.

2-кеңес. Қарым-қатынас жасаңыз! Оларға өзіңіз туралы бәрін, тіпті ұсақ-түйекке дейін айтудың қажеті жоқ, бастысы – қарым-қатынастың өзі, қысқа болса да (түскі немесе кешкі ас кезінде), тұрақты және жылы шырай тынытыңыз. Ата-анаңыздан жұмыстары туралы сұраңыз: мүмкін, бұл түсініксіз немесе жалықтыратын ақпараттың ішінде сіз әкеңіз немесе анаңыз туралы қызықты мәлімет табарсыз.

3-кеңес. Өзіңізді лайықты ұстаңыз. Егер сіз өзіңізді бір жасар қыңыр бала сияқты ұстасаңыз, ата-анаңыз сізбен

что вас все время достают вопросами и вмешиваются в вашу личную жизнь.

Совет 1. Постарайтесь лучше узнать своих родителей. Самый лучший способ для этого – «заглянуть» в их детство. Вы поймете, что на самом деле разница между вами не такая уж и большая: наверняка в вашем возрасте они на многое смотрели точно также, но в повседневном потоке будней и круговороте событий позабыли об этом. Но даже если в детском возрасте они не были похожи на вас, вы все равно узнаете много нового и полезного для себя, сможете лучше понять и свою собственную жизнь, ведь, хотите вы этого или нет, жизнь родителей и их мироощущение накладывают отпечаток и на вас.

Совет 2. Общайтесь! Совсем необязательно рассказывать им о себе все, вплоть до мелочей, главное – сам процесс общения, пусть недолгий (за обедом или ужином), но регулярный и доброжелательный. Поинтересуйтесь делами родителей на работе: вполне может быть, что среди этой пусть непонятной или скучной информации вы сможете найти что-то интересное о папе или маме.

Совет 3. Ведите себя достойно. Как родители могут общаться с вами на равных, если чуть что вы постоянно капризничаете, словно годовалый ребенок? А вот если вы научитесь брать свою волю в кулак и достойно отвечать даже на не совсем корректные замечания родителей, то они волей-неволей изменят свое отношение: человек, который общается спокойно, не повышая голос, вызывает уважение.

Совет 4. Докажите, что вы уже повзрослели. Для этого совсем необязательно начать курить, употреблять алкоголь, нецензурно выражаться и т. д. Доказать свою взрослость можно только самостоятельностью и ответственностью: вставать самому по утрам, а не под мамины окрики, готовить еду, наводить порядок в доме, ходить в магазин, найти возможность зарабатывать на карманные расходы и др. Этим вы гораздо вернее докажете родителям, что уже выросли, чем бесконечными заявлениями типа «Отстаньте от меня, я уже взрослый и без вас все знаю!» Один по-настоящему взрослый поступок стоит тысячи устных заверений во взрослости.

Совет 5. Не принижайте мнение родителей. Вместо того чтобы сказать: «Это глупая идея», скажите: «Я не согласен, и вот почему...»



қалай тең қарым-қатынас жасай алады? Бірақ егер сіз өзіңізді қолға алып, ата-анаңыздың сізге жасаған кейбір ескертулеріне лайықты жауап беруді үйренсеңіз, онда олар да өз көзқарастарын еріксіз өзгертеді: дауысын көтермей, ашуланбай сөйлесетін адам құрметке лайық.

4-кеңес. Сіз қазірдің өзінде есейгеніңізді дәлелдеңіз. Ол үшін темекі шегу, алкоголь ішу, балағаттаудың қажеті жоқ. Өзіңіздің ересек екеніңізді таңертең өздігіңізден тұрып, тамақдайындап, үй жинап, дүкенге барып, өз қажеттіліктеріңіз үшін ақша табу арқылы дәлелдеуіңізге болады. Ересек адамның бір әрекеті көп сөзді алмастырады.

5-кеңес. Есіңізде болсын, Ата-анаңыздың пікірімен санасыңыз. «Бұл ессіз идея» деп айтудың орнына: «Мен келіспеймін, себебі...», – деп айтыңыз.

«Олар мені неге түсінбейді?!»

Себептері көп, бірақ қарапайымы – ата-аналардың естерінде өздерінің жастық шақтарының тек жақсы сәттері ғана қалған. Көп нәрсені ұмытып қалған. Біз әрқашан өткеннің ең жақсысын ғана есте сақтаймыз және бұл дұрыс. Сондықтан олар жасөспірімдерде мәселелер болуы мүмкін емес деп ойлайды. Сонымен қатар, балалар мен ересектер айналадағы шындықты өзгеше қабылдайды. Ата-аналар бәрін онша ауыртпалықсыз және жеңіл қабылдайды, ал балаларын өздерінің жалғасы ретінде көреді де, олардың өздерінен өзгеше болуы мүмкін емес деп ойлайды.

Әрбір жасөспірімнің есінде сақтауға міндетті тағы бір маңызды нәрсе: ата-аналар әулие емес, олар да қарапайым адамдар, сондықтан қателікке бой алдырады. Сіздің міндетіңіз – оларға кешіріммен қарап, төзімді болуды үйрену.

Ата-анамен неліктен жақсы қарым-қатынаста болу керек? Балдәуірен немесе жасөспірімдік шақ өзіне тән қиындықтарымен ақырында аяқталады, ал ата-анамыз бізбен бірге қалады. Тек солар ғана бізді осы бар қалпымызда жақсы көретін жандар...

Редакция әзірлеген



.....

Для родителей вы всегда дети, сколько бы не прошло лет. Они ничего не могут с этим поделать, даже если очень захотят: родительская функция закреплялась в людях генетически в течение миллионов лет, и никакие доводы рассудка тут ничего не изменят... Поэтому постарайтесь принять это как данность и не обижаться, когда они в очередной раз начнут учить вас жизни. Такая уж у них генетическая миссия!

.....

«Почему они меня не понимают?!»

Причин много, но самая простая в том, что родители были юными очень давно. О своей молодости, а тем более детстве, они помнят не так уж и много и, как правило, только самые лучшие моменты. Мы всегда помним только лучшее из прошлого, и это нормально. Именно поэтому им кажется, что у подростков не может быть проблем. Кроме того, восприятие окружающей реальности у детей и взрослых сильно отличается. Родители воспринимают все не так болезненно и гораздо проще. Детей они воспринимают как продолжение самих себя и не думают о том, что они могут быть совсем другими.

И еще одна очень важная вещь, которую нужно запомнить каждому подростку. Родители не святые, они обычные люди, поэтому им свойственно ошибаться. Ваша задача – научиться прощать их и быть терпимыми.

Зачем необходимо наладить отношения с родителями? Отрочество, или подростковый возраст, со всеми его проблемами в конце концов закончится, а родители останутся с нами. Только они – те люди, которые любят нас такими, какими мы есть...

Подготовлено редакцией



КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС КЕЗІНДЕГІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

**КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС –
БАЛАЛАРДЫҢ ДЕМАЛЫП, ОЙНАП, ЖАҢА ӘСЕР АЛАТЫН УАҚЫТЫ.
БІРАҚ ДЕМАЛЫСТЫ ҚАУІПСІЗ ЖӘНЕ ПАЙДАЛЫ ТҮРДЕ ӨТКІЗУ ҮШІН,
ҚАРАПАЙЫМ, БІРАҚ МАҢЫЗДЫ ЕРЕЖЕЛЕРДІ САҚТАУ КЕРЕК.**

ДЕМАЛЫСТЫ БЕЛСЕНДІ ӨТКІЗУ

Таза ауада көбірек серуенде,
бірақ ересектерге қайда баратының
және қашан оралатының туралы айт.

Велосипед, самокат немесе
роликпен тек қауіпсіз, жолдардан
алыс жерде серуенде.

Басыңа шлем киіп, басқа
да қорғаныс құралдарын қолдан.



Саябақтарға, ойын алаңдарына бар,
бірақ абай бол – ойын
құрылымдарына тым жоғары шықпа.

Күндіз уақытыңды табиғат аясында
өткіз (сейіл құр, орманда серуенде,
тауға шық), бірақ ересектерден алыс
кетпе және бейтаныс жидек мен
саңырауқұлақтардың дәмін татпа.

Спорттық ойындарға, жарыстарға
қатыс, бірақ қауіпті трюктерден
аулақ бол және басқа балаларды
итерме.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ

ВЕСЕННИЕ КАНИКУЛЫ –
ЭТО ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА, ИГР И НОВЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ.
НО ЧТОБЫ ПРОВЕСТИ ИХ БЕЗОПАСНО И С ПОЛЬЗОЙ,
НАДО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ, НО ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА.

АКТИВНЫЙ ОТДЫХ

Гуляй больше на свежем воздухе,
но обязательно сообщай взрослым,
куда идешь и когда вернешься.

Катайся на велосипеде, самокате
или роликах только в безопасных
местах, вдали от дорог.

Используй шлем и другие средства
защиты.



Ходи в парки, на детские площадки,
но будь осторожен – не взбирайся
слишком высоко на игровые
конструкции.

Проведи день на природе
(пикник, прогулка в лесу,
поход в горы), но не отходи далеко
от взрослых и не пробуй
незнакомые ягоды и грибы.

Участвуй в спортивных играх,
соревнованиях, но избегай опасных
трюков и не толкай других детей.



КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС КЕЗІНДЕГІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС –
БАЛАЛАРДЫҢ ДЕМАЛЫП, ОЙНАП, ЖАҢА ӘСЕР АЛАТЫН УАҚЫТЫ.
БІРАҚ ДЕМАЛЫСТЫ ҚАУІПСІЗ ЖӘНЕ ПАЙДАЛЫ ТҮРДЕ ӨТКІЗУ ҮШІН,
ҚАРАПАЙЫМ, БІРАҚ МАҢЫЗДЫ ЕРЕЖЕЛЕРДІ САҚТАУ КЕРЕК.

ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

Ата-анаңның рұқсатынсыз үйден шықпа.

Қоғамдық орындарда ересектердің жанында бол және бейтаныс адамдармен сөйлеспе.

Қараусыз қалған ғимараттарға, жертөлелерге және басқа да қауіпті жерлерге кірме.

Егер достарыңмен серуендеуге шықсаң, ата-анаңды міндетті түрде ескерт.



Рұқсат етілмеген жерлерде жолды кесіп өтпе.

Жолдан тек жаяу жүргіншілер өткелі арқылы немесе бағдаршамның жасыл белгісі жанғанда өт.

Жол бойында ойнама.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ

ВЕСЕННИЕ КАНИКУЛЫ –
ЭТО ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА, ИГР И НОВЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ.
НО ЧТОБЫ ПРОВЕСТИ ИХ БЕЗОПАСНО И С ПОЛЬЗОЙ,
НАДО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ, НО ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

Не выходи из дома без разрешения родителей.

В общественных местах держись рядом со взрослыми и не разговаривай с незнакомцами.

Не заходи в заброшенные здания, подвалы и другие опасные места.

Если идешь гулять с друзьями, обязательно предупреди родителей.



Не перебегай дорогу в неположенных местах.

Переходи дорогу только по пешеходному переходу и на зеленый сигнал светофора.

Не играй на проезжей части.



КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС КЕЗІНДЕГІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС –
БАЛАЛАРДЫҢ ДЕМАЛЫП, ОЙНАП, ЖАҢА ӘСЕР АЛАТЫН УАҚЫТЫ.
БІРАҚ ДЕМАЛЫСТЫ ҚАУІПСІЗ ЖӘНЕ ПАЙДАЛЫ ТҮРДЕ ӨТКІЗУ ҮШІН,
ҚАРАПАЙЫМ, БІРАҚ МАҢЫЗДЫ ЕРЕЖЕЛЕРДІ САҚТАУ КЕРЕК.

ПАЙДАЛЫ ДЕМАЛЫС



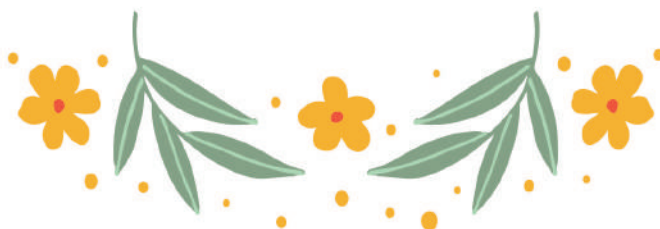
Қолөнер бұйымын жасап
немесе сурет салып, туыстарыңа
сыйла.

Қызықты кітап: ертегі, фантастика
немесе шытырман оқиғаларды оқы.

Ата-анаңа үй жинауға, басқа үй жұмыстарына, тамақ дайындауға
көмектес – олар үшін аздаған көмектің өзі маңызды және ұнамды.

Шет тілінде 5–10 жаңа сөз үйрен –
бұл ой-өрісіңді кеңейтуге
көмектеседі.

Мұражайға, көрмеге немесе театрға
бар – бұл жай ғана қызықты емес,
ол жалпы даму үшін де пайдалы.



ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ

ВЕСЕННИЕ КАНИКУЛЫ –
ЭТО ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА, ИГР И НОВЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ.
НО ЧТОБЫ ПРОВЕСТИ ИХ БЕЗОПАСНО И С ПОЛЬЗОЙ,
НАДО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ, НО ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА.

ПОЛЕЗНЫЙ ДОСУГ



Сделай поделку или нарисуй
рисунок и подари родным.

Прочитай интересную книгу: сказку,
фантастику или приключения.

Помоги родителям с уборкой, другой работой по дому,
приготовлением еды – даже небольшая помощь для них важна и приятна.

Выучи 5–10 новых слов
на иностранном языке –
это поможет расширить кругозор.

Посети музей, выставку или театр –
это не только интересно,
но и полезно для общего развития.



PIXEL

ПИКСЕЛЬ – ҚАЗАҚСТАНДАҒЫ БАЛАЛАР ҮШІН ОНЛАЙН БАҒДАРЛАМАЛАУ МЕКТЕБІ

IT-курстарда балалар:

- ✓ ЖК жұмыс істеуді үйренеді;
- ✓ Scratch Junior и Kodu Game Lab визуалды ортасында бағдарламалаумен танысады;
- ✓ HTML және JavaScript-пен сайттар жазады;
- ✓ Figma және Photoshop-та веб-дизайнмен айналысады;
- ✓ Tilda-да веб-парақшаларды құрады;
- ✓ Python кодтау тілін үйренеді;
- ✓ Blender-де үш өлшемді нысандарды жобалайды;
- ✓ Minecraft, Roblox, Scratch, Unity платформаларында 2D- және 3D ойындарды жасайды.

Оқушыға сабақ жазбалары, үй тапсырмасы және мұғаліммен сөйлесетін чаты бар кабинет қолжетімді.

Оқыту жүйесі модульдік: бала білімді деңгейден деңгейге дейін жетілдіріп, тереңдете отырып, әзірлемені кезең-кезеңімен зерттейді. Бір блоктан өтуге немесе толық бағдарлама бойынша шеберлікті арттыруға болады.

Сабақтар ойын форматында өткізіледі: нәтижелер үшін оқушылар жүлделерге ауыстырылатын балдар алады. Бұл тәсіл бастаманы тастамауға ынталандырып, шабыттандырады.

Нәтижесінде әр бала атаулы сертификаттың иегері болады, ол жұмсаған күш-жігерін растап, техникалық университетке түсу кезінде пайдалы болады.

ПИКСЕЛЬ – ОНЛАЙН-ШКОЛА ПРОГРАММИРОВАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ В КАЗАХСТАНЕ

На **IT-курсах** дети: учатся обращаться с ПК;

- ✓ знакомятся с программированием в визуальных средах Scratch Junior и Kodu Game Lab;
- ✓ пишут сайты с HTML и JavaScript;
- ✓ занимаются веб-дизайном в Figma и Photoshop;
- ✓ конструируют веб-страницы в Tilda;
- ✓ штудиируют язык кодинга Python;
- ✓ проектируют трехмерные объекты в Blender;
- ✓ делают 2D- и 3D-игры на платформах Minecraft, Roblox, Scratch, Unity.

Учащемуся доступен кабинет, в котором находятся записи уроков, домашние задания и чат с преподавателем.

Система обучения модульная: ребенок вникает в разработку поэтапно, совершенствуя и углубляя знания от уровня к уровню. Можно пройти один блок или прокачать мастерство по полной программе.

Уроки ведутся в игровом формате: за результаты ученики получают баллы, которые меняют на призы. Такой подход мотивирует и вдохновляет на то, чтобы не бросать начатое.

В результате каждый ребенок окажется обладателем памятного **именного сертификата**, который станет подтверждением приложенных усилий и пригодится при поступлении в технический вуз.

«ШАГ» КОМПЬЮТЕРЛІК АКАДЕМИЯСЫНДАҒЫ IT-ОҚЫТУ

IT-ОБУЧЕНИЕ В КОМПЬЮТЕРНОЙ АКАДЕМИИ «ШАГ»

7–8 жастағы болашақ бағдарламашыларды алғашқы қадам күтеді:

- балалар ЖК танысады;
- геймдеві әзірлеу негіздерін зерттейді;
- 3D-модельдеу және робот жасау дағдыларын игереді;
- графика және анимациямен танысады;
- фото және бейнеконтент жасауды үйренеді.

Жасы үлкендеу балаларға арналған IT-курстар:

- питондағы кодинг;
- ойындарды жобалау;
- жасанды интеллект;
- роботтарды құрастыру;
- сайттар мен мобильді қосымшаларды енгізу;
- графикалық дизайн және анимацияны зерттеу;

Будущих программистов 7–8 лет ждет первый шаг:

- дети познакомятся с ПК;
- изучат основы разработки и геймдева;
- получат навыки 3D-моделирования и роботостроения;
- разберутся в графике и анимации;
- научатся создавать фото- и видеоконтенты.

Для ребят постарше предназначены IT-курсы на темы:

- кодинг на Питоне;
- конструирование игр;
- искусственный интеллект;
- сборка роботов;
- реализация сайтов и мобильных приложений;
- исследование графического дизайна и анимации;

- 3D модельдеу және 3D басып шығару
Бағдарлама адаптивті тәсілге негізделген және геймификация элементтерін қамтиды.

Оқыту тәжірибеге негізделген: конспектілер мен дәрістер жоқ. Әр оқушының электронды күнделігі бар, онда баланың бағаларына, оқу материалдарына, рейтингтерге, үй тапсырмаларына, сабақ кестесіне және емтихандарға қол жеткізе аласыз.

Ішкі StepCoin валютасын табу арқылы оқушылар футболкалар мен селфи таяқшаларынан бастап, флэш-дискілер мен пернетақталарға дейін жағымды және пайдалы нәрселерді алады.

- 3D-моделирование и 3D-печать.
Программа построена на *адаптивном подходе* и содержит элементы геймификации.

Обучение строится на практике: никаких конспектов и лекций. У каждого школьника есть *электронный дневник*, в котором можно получить доступ к оценкам, учебным материалам, рейтингу, домашним заданиям, расписанию занятий и экзаменов.

Зарабатывая внутреннюю валюту StepCoin, ученики приобретают приятные и полезные вещи: от футболок и селфи-палок до флешек и клавиатур.

https://almaty.itstep.org/IT_courses_for_children?category=holiday

ВЕБ-ДИЗАЙН МЕН ГРАФИКАНЫҢ ОНЛАЙН-КУРСЫ

Балалар тартымды сайттарды әзірлеу шеберлігін меңгереді:

- Figma-мен жұмыс істеуді үйренеді;
- иллюстрациялар мен композициялар жасайды;
- түс палитрасын таңдайды;
- примитивтер мен Безье қисықтарының көмегімен сурет салады
- UI және UX айырмашылықтары туралы біледі;
- веб-парақшаларының ыңғайлылығын түсінеді.

Оқу барысында жасөспірім экранның демонстрациясын қосады, ал мұғалім бақылап, түзетеді.

Оқушы ағылшын тілінің негіздерін, мәтінді тере білуі, қосу, азайту, көбейту сияқты математикалық есептеулер жасай білуі керек.

ОНЛАЙН-КУРС ВЕБ-ДИЗАЙНА И ГРАФИКИ

Ребята овладеют мастерством разработки привлекательных сайтов:

- научатся работать с Figma;
- сделают иллюстрации и композиции;
- подберут цветовую палитру;
- порисуют с помощью примитивов и кривых Безье;
- узнают о различиях UI и UX;
- осмыслят понятие удобства веб-страниц.

В процессе обучения подросток включает демонстрацию экрана, а педагог наблюдает и поправляет.

Ученику необходимо владеть азами английского языка и уметь набирать текст на нем, уметь производить математические вычисления: сложение, вычитание, умножение.



<https://yescoding.ru/design-course>

JUNYSCHOOL-ДА МОНТАЖДАУДЫ ОҚЫТУ

Балалар бейнероликтер жасауды үйреніп, монтаждау дағдыларын меңгереді. Алынған дағдылар жобаларды жетілдіруге көмектеседі.

Сабаққа мыналар кіреді:

- теория;
- тәжірибе;
- үй тапсырмасы;
- өткен материалды тексеруге арналған тапсырмалар.

Теориялық бөлім сабақтың 20%-н алады: алынған білімді қолдануға баса назар аударылады.

Әр оқушы үшін дайындық деңгейін, қызығушылықтары мен жеке ерекшеліктерін ескере отырып, жеке бағдарлама жасалады.

ОБУЧЕНИЕ МОНТАЖУ В JUNYSCHOOL

Дети научатся создавать видеоролики и овладеют навыком монтажа. Полученные умения помогут усовершенствовать проекты.

В урок входят:

- теория;
- практика;
- домашние задания;
- задачи на проверку пройденного материала.

Теоретическая часть занимает до 20% занятия: упор сделан на применении полученных знаний.

Для каждого ученика составляется индивидуальная программа с учетом уровня подготовки, интересов и личных особенностей.



<https://junyschool.com/kursy/kursa-videomontazha-dlya-detei>



Белгісіздікпен қалай күресуге болады?

Сіз белгісіздіктен қорқып, мазасыздықты жиі сезінесіз бе? Белгісіздік көптеген адамды қорқытады. Ол апатия, әлсіздік пен депрессия жағдайларын тудырады. Бірақ қатты күйзеліске қарамастан, әр адам тұрақсыз әлемде де қолдау таба алады.

«Белгісіздікпен қалай күресуге болады» курсы біздің әрекеттеріміз, көңіл-күйіміз бен әл-ауқатымызға әсер ете алатынымызға көз жеткізуге көмектеседі.

Сіз нені үйренесіз?

- Өз жағдайыңызды жақсырақ түсінесіз.
- Өзіңізге қарай қадам жасайсыз: өз жағдайыңызды жақсы түсіне бастайсыз, ойлар, эмоциялар мен сезімдеріңізді тани бастайсыз.
- Өзіңізбен мұнда және қазір тұрақты және терең байланыста бола аласыз.
- Белгісіздікке төзімдірек болсыз.
- Белгісіздік соншалықты қорқыншты емес, қызықты екенін түсінесіз.
- өзгерісті әрқашан қалай қабылдау керектігін таңдай алатыныңызды түсінесіз.
- Тұрақсыздық кезеңінде өзіңізді сенімді сезіне бастайсыз.
- Сыртқы белгісіздік жағдайында өз ішіңізде тірек табуға көмектесетін негізгі тәжірибелер мен нұсқаулар жинағын аласыз.
- Қозғалыс бағытын әрдайым армандаған және ұмтылатын өмірге бағыттайсыз.
- Тіпті жеткілікті айқындық пен сенімділік болмаған кезде де өзіңізге адал болып, таңдалған жолмен саналы түрде жүру үшін іс жүзінде не істеу керектігін түсінесіз.



Как справляться с неопределенностью?

Часто ли вы испытываете тревогу или даже страх перед неопределенностью? Неизвестность пугает многих. Она провоцирует состояния апатии, бессилия и депрессии. Но несмотря на сильный стресс, каждый человек даже в нестабильном мире способен обрести поддержку и опору.

Курс «Как справляться с неопределенностью» помогает убедиться в том, что мы можем влиять на свои действия, настроение и самочувствие.

Чему вы научитесь?

- Яснее осознавать свое состояние.
- Сделаете шаг навстречу самому себе: начнете лучше понимать свое состояние, распознавать мысли, эмоции и ощущения.
- Сможете быть в постоянном и глубоко контакте с собой здесь и сейчас.
- Терпимее относиться к неопределенности.
- Поймете, что неизвестность – это не столько страшно, сколько интересно.
- Осознаете, что у вас всегда есть выбор как воспринимать перемены.
- Начнете чувствовать себя увереннее в периоды нестабильности.
- Получите набор базовых практик и рекомендаций, помогающих найти опору внутри себя в условиях внешней неопределенности.
- Наметите направление движения к той жизни, о которой всегда мечтали и к которой стремитесь.
- Поймете, что именно необходимо делать на практике, чтобы даже в моменты, когда нет достаточной ясности и уверенности, оставаться верным себе и осознанно следовать по выбранному пути.

Тұлғаның психологиялық шекаралары

Курс тыңдаушылары мыналарды біледі:

- ✓ психологиялық кеңістіктің егемендік теориясы дегеніміз не;

Психологические границы личности

Слушатели курсов узнают:

- ✓ что такое теория суверенности психологического пространства;



- ✓ қандай жас шекаралары бар;
- ✓ әр түрлі жас кезеңдерінде тұлғаның психологиялық шекараларын сақтауға және қалпына келтіруге көмектесетін психотерапия бағыттарымен танысады;
- ✓ жеке шекараларды қалай құруға және қорғауға болады;
- ✓ мектеп жасына дейінгі балалар өз шекараларын сезіне ала ма;
- ✓ ересектер өз мүдделерін қорғауды үйрене ала ма және т. б.

- ✓ какие возрастные границы существуют;
- ✓ познакомятся с направлениями психотерапии, которые помогают поддерживать и восстанавливать психологические границы личности в разные возрастные периоды;
- ✓ как строить и оберегать личные границы;
- ✓ способны ли чувствовать свои границы дети дошкольного возраста;
- ✓ могут ли взрослые люди научиться отстаивать свои интересы и т. д.



Мазасыздық пен қорқынышты жеңу

Мыналарды білетін боласыз:

- ❖ мазасыздық қалай көрінеді;
- ❖ мазасыздық бұзылыстарымен жұмыс істеудің қандай жолдары бар;
- ❖ күйзеліс, мазасыздық және дүрбелең кезінде өзін-өзі күту әдістерін қалай дұрыс қолдануға болады;
- ❖ қандай әдістер, тәжірибелер мен тәсілдер арқылы күйзелісті қалай жеңуге болады, күрделі эмоциялармен өмір сүруге, мазасыздық пен мазасыздыққа қарамастан қалай толыққанды өмір сүруге және жұмыс істеуге үйренесіз.

Мыналарды үйренесіз:

- ❖ Мазасыздықтың ойлар, эмоциялар, дене сезімдері, мінез-құлық деңгейінде қалай көрінетінін анықтауды.
- ❖ Мазасыздықтың себептерін тануды және жоюды.
- ❖ Қандай жағдайларда мазасыздықты сезінетіндігіңізді анықтауды.
- ❖ Келе жатқан дабыл белгілерін уақтылы көруді және оларға жедел әрекет етуді.
- ❖ Өзіне-өзіне көмектесудің әртүрлі стратегияларын талдауды және өзіңіз үшін ең қолайлы және тиімдісін таңдауды.
- ❖ Мазасыз ойлармен дұрыс жұмыс жасауды.
- ❖ Ойлау қателіктері және когнитивті бұрмалануларды көруді.
- ❖ Мазасыздық деңгейін төмендету үшін дене-физикалық жаттығуларды қолдануды.
- ❖ Тыныс алу жаттығуларын меңгеруді.
- ❖ Релаксацияның әртүрлі әдістерімен және т.б. танысасыз.

Справляемся с тревогой и беспокойством

Вы узнаете:

- ❖ как проявляется тревога;
- ❖ какие способы работы с тревожными расстройствами существуют;
- ❖ как правильно применять техники самопомощи при стрессе, беспокойстве и панике;
- ❖ с помощью каких методик, практик и техник научиться выдерживать и преодолевать стрессы, проживать сложные эмоции, полноценно жить и работать, несмотря на тревогу и беспокойство.

Чему вы научитесь?

- ❖ Понимать природу тревоги.
- ❖ Определять, как тревога проявляется на уровне мыслей, эмоций, телесных ощущений, поведения.
- ❖ Распознавать и устранять причины своей тревоги.
- ❖ Выявлять, в каких конкретно ситуациях испытываете тревогу.
- ❖ Своевременно видеть знаки надвигающейся тревоги и оперативно реагировать на них.
- ❖ Анализировать разные стратегии самопомощи и выбирать для себя наиболее подходящие и эффективные лично для вас.
- ❖ Правильно работать с тревожными мыслями.
- ❖ Видеть ошибки мышления и когнитивные искажения.
- ❖ Применять телесно-физические упражнения для снижения уровня тревоги.
- ❖ Освойте дыхательные упражнения.
- ❖ Познакомьтесь с различными техниками релаксации и т. д.



КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС КЕЗІНДЕГІ БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ

КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС – БАЛАЛАРДЫҢ ДЕМАЛЫП, ОЙНАП, ЖАҢА ӘСЕР АЛАТЫН УАҚЫТЫ. БІРАҚ ДЕМАЛЫСТЫ ҚАУІПСІЗ ЖӘНЕ ПАЙДАЛЫ ТҮРДЕ ӨТКІЗУ ҮШІН, ҚАРАПАЙЫМ, БІРАҚ МАҢЫЗДЫ ЕРЕЖЕЛЕРДІ САҚТАУ КЕРЕК.

ҚАУІПСІЗДІК ЕРЕЖЕЛЕРІ



Бейтаныс адамдармен сөйлеспе, тіпті олар қызықты нәрсе ұсынса да, олармен бірге ешқайда барма.

Интернетті ата-анаңның рұқсатынсыз пайдаланба, бейтаныс сілтемелерге өтпе.

Денсаулығыңды сақта: ауа-райына сай киін, тамақтанар алдында қолыңды жу, тым көп тәтті жеме.

Кез келген қауіп кезінде ата-анаңа немесе 112 құтқару қызметіне қоңырау шал.



**КӨКТЕМГІ ДЕМАЛЫС – КЕРЕМЕТ!
ЕҢ БАСТЫСЫ – ҚАРАПАЙЫМ ҚАУІПСІЗДІК
ЕРЕЖЕЛЕРІН САҚТАП, ӘР КҮНІҢДІ
ҚЫЗЫҚТЫ, ПАЙДАЛЫ ЖӘНЕ ЕСТЕ
ҚАЛАРЛЫҚТАЙ ЕТІП ӨТКІЗ!**

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВО ВРЕМЯ ВЕСЕННИХ КАНИКУЛ

ВЕСЕННИЕ КАНИКУЛЫ –
ЭТО ВРЕМЯ ДЛЯ ОТДЫХА, ИГР И НОВЫХ ВПЕЧАТЛЕНИЙ.
НО ЧТОБЫ ПРОВЕСТИ ИХ БЕЗОПАСНО И С ПОЛЬЗОЙ,
НАДО СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ, НО ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА.

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ



Не разговаривай с незнакомцами
и не уходи с ними, даже если они
предлагают что-то интересное.

Не пользуйся интернетом
без разрешения родителей,
не переходи по незнакомым ссылкам.

Береги здоровье: одевайся
по погоде, мой руки перед едой, не ешь
слишком много сладкого.

При любой опасности звони родителям
или в Службу спасения 112.



КАНИКУЛЫ ВЕСНОЙ – ЭТО ЗДОРОВО!
ГЛАВНОЕ – СОБЛЮДАТЬ ПРОСТЫЕ
ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ
И ДЕЛАТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ ИНТЕРЕСНЫМ,
ПОЛЕЗНЫМ И ЗАПОМИНАЮЩИМСЯ!



ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛ / НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

**ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛ /
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ
БАС РЕДАКТОР / ГЛАВНЫЙ
РЕДАКТОР** Е. Н. Сакенова

**РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕС /
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**

И. М. Самсаев
Р. Ф. Кудякова
Г. К. Калиева
И. В. Калачева
Б. К. Кудышева
Г. У. Сагимбаева
М. К. Таипова
А. М. Саликова
Г. Б. Омарова
Б. Ш. Алиев
В. В. Шахгулари

**ДИЗАЙН ЖӘНЕ БЕТТЕУ /
ДИЗАЙН И ВЕРСТКА**

А. М. Саликова
Т. В. Васько
Фото freepik.com

РЕДАКТОР-КОРРЕКТОР
Е. М. Песина

РЕДАКЦИЯ МЕКЕН-ЖАЙЫ:

Қазақстан Республикасы, Z05X4M9,
Астана қ., Есіл ауданы, Мәңгілік ел
даңғылы, 8/2 ғимарат
«ӨРКЕН» балалардың әл-ауқатын
арттыру ұлттық ғылыми-практикалық
институты» КеАҚ

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

Республика Казахстан, Z05X4M9,
г. Астана, район Есиль, пр. Мәңгілік ел,
здание 8/2
НАО «Национальный научно-
практический институт благополучия

детей «ӨРКЕН»

ЖУРНАЛДЫҢ МЕНШІК ИЕСІ

«ӨРКЕН» балалардың әл-ауқатын
арттыру ұлттық ғылыми-практикалық
институты» КеАҚ

СОБСТВЕННИК ЖУРНАЛА

НАО «Национальный научно-
практический институт благополучия
детей «ӨРКЕН»

**ЖУРНАЛ ШЫҒАРЫЛЫМЫНЫҢ
ЖИІЛІГІ**

Ай сайын

**ПЕРИОДИЧНОСТЬ ВЫПУСКА
ЖУРНАЛА**

Ежемесячный

Қазақстан Республикасы Мәдениет
және ақпарат министрлігі Ақпарат
комитетінің 2024 жылғы 15 наурызда
берген № KZ52VPY00089109 тіркеу
куәлігі

Регистрационное свидетельство
№ KZ52VPY00089109 от 15 марта
2024 года выдано Комитетом
информации Министерства культуры
и информации Республики Казахстан.

Деректердің дәлдігі мен ақпараттың
сенімділігі үшін материал авторлары
жауапты.

За точность фактов и достоверность
информации ответственность несут
авторы материалов.