

№7(07) 2024

# Шнабат

ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛЫ  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

**ЖАН МЕН ЖҮРЕК  
АРҚЫЛЫ АҚЫЛҒА  
АПАРАТЫН ЖОЛ**

ДОРОГА К РАЗУМУ  
ЧЕРЕЗ ДУШУ  
И СЕРДЦЕ

**ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ  
КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ  
СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ  
НАВЫКОВ ШКОЛЬНИКОВ**

**ИНТЕРНЕТТЕГІ  
ҚАУІПСІЗДІК**

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





ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ 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!

Жаздың екінші айы – шілдеде күн ба-рынша ұзарып, ыстық көтеріледі. Шілде өте ыстық ай, оның ыстығы қырық күнге созылатындықтан, қазақтарда «қырық күн шілде» деген сөз бар. Қазақ есепшілерінің айтуынша, жаздың ыстығы мен қыстың суығы қырық күндік уақытпен есептеледі. Оны қазақ «жазғы шілде» және «қысқы шілде» деп екіге бөледі.

Жазда да адамдар демалыс кезінде өмірі мен денсаулығына мұқият болу керек. Осы орайда, Сократтың «Денсаулық бәрі емес, бірақ денсаулықсыз бәрі ештеңе емес!» - деген сөздері еске түседі.

Адам денсаулығы – өмірлік маңызды құндылықтардың бірі. Геродоттың пікірінше, «Денсаулық болмаған кезде, даналық үнсіз қалады, өнер дамымайды, күш тасымайды, байлық пайдасыз және ақыл - ой әлсіз болады...»

Жаз – әсіресе балалар үшін көңілді және алаңсыз уақыт. Ата-аналарға өте мұқият болу керек, өйткені олардың сүйікті балалары, әсіресе бастауыш мектеп жасындағы балалар, үйде де, сыртта да ұзақ уақыт қараусыз қалады.

Жазда балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету – ата-аналардың тікелей жауапкершілігі және басты өмірлік міндеті. Сондықтан жазғы демалыс кезінде қауіпсіздік ережелерімен танысу өте маңызды. Жазғы демалыс кезінде балаларымызды жолда, су қоймала-

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Июль – середина лета, расцвет его красы. Всегда теплый, приветливый, ласковый и мягкий – одним словом, самый летний, когда все живое ликует...

В июле остро чувствуешь – что-то изменилось. Еле ощутимые перемены – их и не заметишь в летней суматохе, если на минутку не остановишься ранним-ранним утром, не вдохнешь полной грудью прохладный воздух да не прислушаешься, не присмотришься ко всему, что творится вокруг.

Несмотря на самый разгар лета, сезон долгожданных отпусков, сохраняется угроза жизни и здоровью людей. Как здесь не вспомнить слова мудрого Сократа: «Здоровье – это не все, но все без здоровья – ничто!»

Здоровье человека – это одна из важнейших жизненных ценностей. Геродот сказал: «Когда нет здоровья, молчит мудрость, не может расцвести искусство, не играют силы, бесполезно богатство и бессилён ум...»

Лето – пора веселья и беззаботности, в особенности для детей. Родителям же остается быть чрезмерно внимательными, поскольку их любимые чада, особенно младшего школьного возраста, остаются на долгое время без присмотра как дома, так и на улице.

Обеспечить безопасность детей летом – прямая ответственность и главная жизненно важная задача родителей. Поэтому ознакомление с правилами без-

рында және аквапарктерде, орман мен тауда, ойын алаңдарында, саябақтарда, скверлерде мен аулаларда үлкен қауіп күтіп тұр. Бұған ыстық ауа-райы, қапырық күндер, серуендер мен сапарлар ықпал етеді.

Балалардың бос уақыты қауіпсіз өтуі үшін, ең бастысы ересектер тарапынан тиісті бақылау болуы керек. Балалардың демалысы мен денсаулығы үшін бірқатар өмірлік ережені есте сақтап, қатаң ұстану қажет.

Балалардың жазғы демалысын ұйымдастырған кезде (ата-аналары, туыстарын, достарымен, саяжайда немесе ауылда), ең алдымен ықтимал қауіп-қатерлердің алдын алуға бағытталған бірқатар қолайлы жағдай жасалуы керек. Есіңізде болсын, балалар табиғатынан бейқам, аңғал және сенгіш. Оларға назарын маңызды нәрсеге шоғырлану қиынға соғады.

Әр бала жасы мен жоспарына қарамастан, демалыс кезінде бірнеше қарапайым қауіпсіздік ережесін білуге міндетті. Әйтпесе, демалыс жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін. Сондықтан ережелердің шағын тізімі – жай ғана сөз емес. Балаңызға қауіпсіз мінез – құлықтың қарапайым ережелерін қаншалықты жиі есіне салсаңыз, ол соғұрлым оларды есіне сақтап, қолданады.

Естеріңізде болсын: балалардың өмірі мен денсаулығын сақтау – ересектердің басты міндеті. Балаларыңызды жазатайым оқиғалардан қорғау үшін қолдан келгеннің бәрін жасауға тырысыңыздар, сонда олардың демалысы қауіпсіз өтіп, жазғы демалыс қызықты болады. Дендеріңіз сау болсын, жазғы күндерден ләззат алып, демалыңыздар!

*«Өркен» балалардың  
әл-ауқатын арттыру  
ұлттық ғылыми-практикалық  
институты  
коммерциялық емес акционерлік  
қоғамының президенті  
**Есенгазы Нуртолеуович  
Имангалиев***

опасности на период летних каникул чрезвычайно важно.

В период летних каникул наших детей подстерегает повышенная опасность на дорогах, у водоемов и в аквапарках, в лесу и горах, на игровых площадках, в парках, скверах и во дворах. Этому способствует жаркая погода, длинные знойные дни, прогулки, походы и поездки.

Не способствуют безопасному времяпрепровождению и природное любопытство детей, наличие свободного времени, а главное – отсутствие должного контроля со стороны взрослых.

Чтобы дети были отдохнувшими и здоровыми, необходимо помнить и строго соблюдать ряд жизненно важных правил, придерживаясь которых мы сможем обезопасить детей, сохранить их здоровье, а возможно, даже саму жизнь.

При организации летнего отдыха детей (с родителями, родственниками, друзьями, на даче или в деревне у бабушки) следует создать ряд благоприятных условий, направленных в первую очередь на предотвращение возможных опасностей и вероятных рисков. Помните, что от природы дети беспечны, наивны и доверчивы. Их внимание, как правило, рассеянное, им трудно сконцентрироваться на чем-то одном, зачастую самом важном.

Каждый ребенок, независимо от возраста и планов на каникулы, обязан знать несколько простых правил безопасности во время отдыха. Иначе каникулы могут обернуться неприятными последствиями. Так что небольшой список правил – это отнюдь не пустые слова. Чем регулярнее и чаще вы напоминаете ребенку несложные правила безопасного поведения, тем больше вероятность, что он их запомнит и будет применять.

Помните: сохранение жизни и здоровья детей – главная обязанность взрослых. Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить ваших детей от несчастных случаев, чтобы их каникулы прошли благополучно, и летний отдых не был омрачен.

Будьте здоровы и, несмотря ни на что, наслаждайтесь летом, ведь лето – это маленькая жизнь!

*Президент Некоммерческого  
акционерного общества  
«Национальный  
научно-практический институт  
благополучия детей «Өркен»  
**Есенгазы Нуртолеуович  
Имангалиев***



# МАЗМҰНЫ содержание



ОҚЫРМАНДАРҒА / К ЧИТАТЕЛЯМ

3

## ПЕДАГОГТЕРГЕ / ПЕДАГОГАМ

ЖОБА – ҮЛКЕН БОЛАШАҚҚА ЖАСАЛҒАН ШАҒЫН ҚАДАМ  
ПРОЕКТ – МАЛЕНЬКИЙ ШАГ В БОЛЬШОЕ БУДУЩЕЕ

7



**И. В. Калачева**  
**ЖОБАЛАУ ҚЫЗМЕТІ**  
**ОҚУШЫЛАРДЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК-**  
**ЭМОЦИОНАЛДЫ ДАҒДЫЛАРЫН**  
**ДАМУЫ ФАКТОРЫ РЕТІНДЕ**

**И. В. Калачева**  
**ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**  
**КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ**  
**СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ**  
**НАВЫКОВ ШКОЛЬНИКОВ**

БАЛАЛАРҒА БІР ҚАДАМ  
НАВСТРЕЧУ ДЕТЯМ

13

**Н. В. Полонец**  
**Г. М. Оразқұлова**  
**ЖАН МЕН ЖҮРЕК**  
**АРҚЫЛЫ АҚЫЛҒА**  
**АПАРАТЫН ЖОЛ**

**Н. В. Полонец**  
**Г. М. Оразқұлова**  
**ДОРОГА К РАЗУМУ**  
**ЧЕРЕЗ ДУШУ**  
**И СЕРДЦЕ**



БІЛІМ ЖОЛЫНДА: ИНТЕЛЛЕКТІ ДАМУЫТАМЫЗ  
НА ПУТИ ПОЗНАНИЯ: РАЗВИВАЕМ ИНТЕЛЛЕКТ

18



**Н. Ф. Логашкина,**  
**НЕЙРОБИКА:**  
**МИДЫҢ КЕБУІНЕ ЖОЛ БЕРМЕУ**

**Н. Ф. Логашкина,**  
**НЕЙРОБИКА:**  
**НЕ ДАТЬ МОЗГУ ЗАСОХНУТЬ**

ИНКЛЮЗИЯ: БІЗ БӘРІМІЗ БІР ҚАЙЫҚТАМЫЗ  
ИНКЛЮЗИЯ: МЫ ВСЕ В ОДНОЙ ЛОДКЕ

24

**К. И. Карева**  
**ӨМІРГЕ ҚОСУ:**  
**БАРЛЫҒЫНА**  
**АРНАЛҒАН БІЛІМ**

**К. И. Карева**  
**ВКЛЮЧИТЬ В ЖИЗНЬ:**  
**ОБРАЗОВАНИЕ**  
**ДЛЯ ВСЕХ**



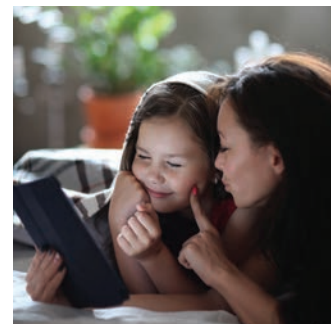
## АТА-АНАЛАРҒА / РОДИТЕЛЯМ

АДАМИ ҚАТЫНАСТАР ӘЛЕМІ  
МИР ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

29

**ОТБАСЫНДАҒЫ ӨЗАРА ҚҰРМЕТ:  
ҮЙЛЕСІМДІ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТЫҢ  
НЕГІЗГІ АСПЕКТІЛЕРІ**

**ВЗАИМОУВАЖЕНИЕ В СЕМЬЕ:  
КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ  
ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ**



МАМАНДЫ ТЫҢДАЙЫҚ  
ПОСЛУШАЕМ СПЕЦИАЛИСТА

33

**ЗАҢҒЕРДІҢ КЕҢЕСІ**

**КОНСУЛЬТИРУЕТ ЮРИСТ**

37

**А. Дәулетқызы  
ПСИХОЛОГ КЕҢЕС БЕРЕДІ**

**А. Дәулетқызы  
КОНСУЛЬТАЦИЯ ПСИХОЛОГА**



БАЛА: ОТБАСЫ, ҰЖЫМ, ҚОҒАМ  
РЕБЕНОК: СЕМЬЯ, КОЛЛЕКТИВ, ОБЩЕСТВО

41

**БАЛА ТӘРБИЕСІ АТА-АНА  
ЖҮРЕГІНЕН БАСТАЛАДЫ**

**ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ НАЧИНАЕТСЯ  
В СЕРДЦЕ РОДИТЕЛЕЙ**

## БАЛАЛАРҒА / ДЕТЯМ

ИНТЕРНЕТ ӘРҚАШАН ДОС БОЛА МА?  
ВСЕГДА ЛИ ИНТЕРНЕТ ДРУГ?

47

**ИНТЕРНЕТТЕГІ ҚАУІПСІЗДІК  
БАЛАЛАР МЕН  
жасөспірімдерге арналған  
ұсынымдар**

**БЕЗОПАСНОСТЬ  
В ИНТЕРНЕТЕ  
рекомендации  
для детей и подростков**



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

59

**А. Даулетқызы  
ЖАЛҚАУЛЫҚПЕН  
КҮРЕС ТӘСІЛДЕРІ**

**А. Даулетқызы  
СПОСОБЫ БОРЬБЫ  
С ЛЕНЬЮ**

63

**ЖАСӨСПІРІМ  
АТА-АНАСЫН  
ҚАЙТСЕ  
ТҮСІНЕДІ?**

**КАК ПОДРОСТКУ  
ПОНЯТЬ  
РОДИТЕЛЕЙ?**





# ЖОБАЛАУ ҚЫЗМЕТІ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК- ЭМОЦИОНАЛДЫ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМУЫТУ ФАКТОРЫ РЕТІНДЕ



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

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

## ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНО-ЭМОЦИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ ШКОЛЬНИКОВ

**Е**л президенті Қасым-Жомарт Тоқаев «Әділетті Қазақстан – Адал азамат» ұлттық құрылтайында сөйлеген сөзінде былай деді: «Соңғы кезде оқушылардың бір-біріне қысым, зорлық-зомбылық, әлімжеттік көрсетуі жиі болып кетті. Оны, тіпті, бейнетаспаға түсіріп, әлеуметтік желіге салу «сәнге» айналды. Кейде балалардың қатыгездігі жан түршіктіреді».

*Мемлекет басшысы мәселені шешудің жолы ретінде білім беру ұйымдарында тәрбие жұмысын күшейтіп, зорлық-зомбылық пен буллинг құрбандарына көмек көрсетудің пәрменді бағдарламасын әзірлеу қажеттігін атап көрсетті.*

Оқук-ағарту министрлігінің бастамасы бойынша «Өркен» балалардың әл-ауқатын арттыру ұттық ғылыми-практикалық институтының ғылыми қызметкерлері **«ДосболLIKE» білім беру ұйымдарында буллингтің алдын алу бағдарламасын** әзірледі, онда оқушылардың, ата-аналардың, педагогтердің, түрлі қызмет мамандарының күш-жігерін жұмылдыру арқылы буллингтің алдын алу мәселесін шешуге кешенді тәсіл жүзеге асырылды. Ұлттық білім беру жүйесінде алғаш рет мәселені шешуге кешенді көзқарас жүзеге асырылуда. Осыған байланысты «ДосболLIKE» бағдарламасы бойынша 1–11 сынып оқушыларына арналған сабақтар негізінде жобалау қызметін ұйымдастыру ерекше қызығушылық тудырады.

**Жобалық қызмет** – оқушыларға командада жұмыс істеуге, өмірлік және академиялық мәселелерді бірлесіп шешуге және қарым-қатынас дағдыларын дамытуға мүмкіндік беретін әлеуметтік-эмоционалды оқытудың тиімді құралы. Бұл зерттеу, шығармашылық, әлеуметтік-эмоционалды дағдыларды, жеке тұлғаның маңызды қасиеттерін дамытудағы ең тиімді санатқа жатады, өйткені ол қоршаған әлемді өзгерту, дүниетанымды қалыптастыру, белсенді өмірлік ұстанымды білдіреді.

Жобаның әрбір қатысушысы үшін өзінің ішкі әлеуетін барынша ашу, өзінің

**В**своем выступлении на Национальном курултае «Әділетті Қазақстан – Адал азамат» Президент страны Касым-Жомарт Тоқаев отметил: «В последнее время в учебных заведениях участились факты буллинга, насилия, агрессии. Подобные случаи даже снимаются на камеру и выкладываются в социальные сети. Это превращается в определенную моду. Жестокость детей порой переходит все границы».

*Решение вопроса Глава государства видит в усилении воспитательной работы в организациях образования, разработке действенной программы помощи жертвам насилия и буллинга.*

По инициативе Министерства просвещения научными сотрудниками Национального научно-практического института благополучия детей «Өркен» разработана **Программа профилактики буллинга в организациях образования «ДосболLIKE»**, в которой осуществлен комплексный подход к решению вопроса профилактики травли через мобилизацию на это усилий учащихся, родителей, педагогов, сотрудников различных служб. В национальной системе образования комплексный подход к решению проблемы осуществляется впервые. Особый интерес в этой связи представляет **организация проектной деятельности на основе занятий для учащихся 1–11 классов по Программе «ДосболLIKE»**.

**Проектная деятельность** – эффективный инструмент социально-эмоционального обучения, позволяющий учащимся работать в команде, учиться совместно решать жизненные и академические проблемы и развивать навыки общения. Она относится к разряду наиболее эффективной в развитии исследовательских, творческих, социально-эмоциональных навыков, важнейших качеств личности, так как предполагает возможность преобразования окружающего мира, формирования мировоззрения, активной жизненной позиции. Для каждого участника проекта открывается перспектива максимального

*«ДосболLIKE» бағдарламасын іске асырудың маңызды шарты мектеп оқушыларын мақсаттардың ортақтығын түсіну негізінде шығармашылық қызметке тарту болып табылады. Әлеуметтік тәжірибелер арқылы позитивті қарым-қатынас дағдыларын үйрету нәтижесінде сынып пен мектеп ұжымында қолайлы әлеуметтік-психологиялық ахуал қалыптасады.*



жеке тұлға ретіндегі құндылығын түсіну және басқа адамның құндылығын түсіну мүмкіндігі туындайды.

Жобаны әзірлеу және іске асыру барысында өмірлік дағдылар мен қасиеттер дамиды, олардың ішіндегі ең маңыздылары:

- позитивті қарым-қатынастың маңыздылығын түсіну;
- өз сөздері мен іс-әрекеттері үшін жауап беруге дайын болу;
- қарым-қатынас дағдылары, қарым-қатынас, өзін-өзі тәрбиелеу, өзін-өзі көрсету және т. б.

Бастауыш, негізгі және орта мектеп оқушыларына арналған жобалардың тақырыбын әзірлеу кезінде әртүрлі жастағы топтардағы балалардың психикалық, физиологиялық ерекшеліктері ескеріліп, белгілі бір жас ортасындағы мәселелер зерттелді. Бағдарламаны әзірлеу кезінде мыналар анықталды:

- жоба кезеңдері;
- сабақтарды өткізу әдістері мен тәсілдері;
- күтілетін нәтижелер.

Әр сыныпта жобалық қызметті ұйымдастыруға деген көзқарастың ерекшелігі – сабақта арнайы дағдыларды дамыту (сынып сағаттары форматында) және әр кезеңдегі практикалық іс-әрекет (салдары).

1-11 сыныптарда жобаның 4 кезеңінің әрқайсысында негізгі кезең болып табылатын 4 сабақ қарастырылған. Сабақты шартты түрде екі бөлікке бөлуге болады: ақпараттық-практикалық және жобалық. Ақпараттық-практикалық бөлім – оқушыларды жоба тақырыбы бойынша қажетті мәліметтермен таныстыру, позитивті қарым-қатынастың практикалық дағдыларын пысықтау, жанжалдардың алдын алу және шешу, буллингке қарсы тұру, өздерінің мінез-құлық көзқарастарын талдау және т. б.

Оқыту үдерісінде жеке, жұптық, топтық және ұжымдық жұмыс ұйымдастырылады, шығармашылық қызметтің әртүрлі түрлері, рөлдік, іскерлік ойындар және т.б. қолданылады. Интерактивті әдістер өзара әрекеттесу принциптеріне, оқушылардың белсенділігіне, топтық тәжірибеге сүйенуге, міндетті кері байланысқа негізделген.

Педагог оқу ақпаратын өзі арқылы өткізетін өзіндік «сүзгі» рөлінен бас тартады және жұмыста көмекші, ақпарат көздерінің бірі, зерттеуге қатысушы



раскрытия своего внутреннего потенциала, осознания своей ценности как личности и понимания ценности другого человека.

В ходе разработки и реализации проекта происходит развитие жизненных навыков и качеств, важнейшими из которых являются:

- понимание значимости позитивного общения;
- готовность нести ответственность за собственные слова и действия;
- навыки взаимодействия, коммуникации, самовоспитания, саморефлексии и т. д.

При разработке тематики проектов для учащихся начальной, основной и средней школы были учтены психические, физиологические особенности детей разных возрастных групп, изучены проблемы, существующие в конкретной возрастной среде. При разработке программы были определены:

- этапы проекта;
- методы и приемы проведения занятий;
- ожидаемые результаты.

Особенность подхода к организации проектной деятельности в каждом классе состоит в развитии специальных навыков на занятии (в формате классных часов) и практической деятельности на каждом этапе (последствие).

В 1-11 классах предусмотрено по 4 занятия, которые являются одновременно ключевыми вехами на каждом из 4-х этапов проекта. Занятие условно можно разделить на две части: информационно-практическую и проектную.

*Важным условием реализации Программы «ДосболLIKE» является вовлечение школьников в созидательную деятельность на основе осознания ими общности целей. Благодаря обучению навыкам позитивного общения через социальные практики создается благоприятный социально-психологический климат в классном и школьном коллективе.*

ретінде қызмет етеді. Оның мақсаты – оқушылар өздерінің жетістіктерін сезінетін ыңғайлы оқу жағдайларын жасау, бұл таным үдерісінің өзін нәтижелі етеді.

**Интерактивті оқыту** – бұл, ең алдымен, диалогтық оқыту, оның барысында оқушылар мен мұғалім арасындағы, оқушылардың өздері арасындағы шығармашылық өзара іс-қимыл, ынтымақтастық дағдыларын қалыптастыру жүзеге асырылады.

**Әлеуметтік жобалар** мектеп оқушыларына жалпы идеяларды өздері, отбасылары, достары, мұғалімдері қатысатын нақты өмірмен байланыстыруға, дұрыс қарым-қатынас жасау, өз көзқарасын білдіру, келіссөздер жүргізу, не болып жатқанын талдау және т. б. қабілеттерін қалыптастыруға мүмкіндік береді. Жобалар әдісі әрқашан қандай да бір мәселені шешуді қамтиды, оған оның хабардарлығы, шешімнің ниеті немесе гипотезасы, іс-әрекеттерді жоспарлау, рөлдерді бөлу, нәтижеге қол жеткізу кіреді. Нәтиже «нақты» болуы керек. Нақты нәтижені ала отырып, нақты істі орындау жобаның барлық қатысушыларының позитивті өзара әрекеттесуі барысында үдеріске қанағаттану сияқты оң нәтиже береді.

Шартты түрде жобаны келесі кезеңдерге бөлуге болады.

- ✓ 1-кезең: жоба тақырыбымен танысу, мақсаттарды, бастапқы жағдайды анықтау, шығармашылық топтарды қалыптастыру (қажет болған жағдайда); жоспарлау (мәселені талдау, міндеттер қою, ақпаратты нақтылау, идеяларды синтездеу, жоспарлар); шешім қабылдау (ми шабуылы, баламаларды талқылау, оңтайлы нұсқаны таңдау).
- ✓ 2, 3-кезеңдер: орындау (жобаны іске асыру бойынша жұмыс).
- ✓ 3-кезең: нәтижелерді бағалау (жобаның орындалуын талдау, сәттілік пен сәтсіздіктің себептерін анықтау), жалпылау.
- ✓ 4-кезең: жоба нәтижелерін ұсыну (қызметті ұжымдық талдау).

Жобаны сабақ жүйесіне қалай қосуға болады? Сабақта және сабақтан тыс не жасалатынын нақты анықтау керек, яғни. Әр кезеңде оқушылардың, мұғалімнің міндеттерін, қызметін анықтау маңызды. Бұл жағдайда сабақта қызметтің мазмұны мен салдары нақты ажыратылады. Мысалы, 1-кезең-

Информационно-практическая часть – ознакомление школьников с необходимыми сведениями по теме проекта, отработка практических навыков позитивного общения, предупреждения и решения конфликтов, противостояния буллингу, анализа собственных поведенческих установок и т. д.

В процессе обучения организуется индивидуальная, парная, групповая и коллективная работа, используются различные виды творческой деятельности, ролевые, деловые игры и др. Интерактивные методы основаны на принципах взаимодействия, активности учащихся, опоре на групповой опыт, обязательной обратной связи.

Педагог отказывается от роли своеобразного «фильтра», пропускающего через себя учебную информацию, и выполняет функцию помощника в работе, одного из источников информации, участника исследования. Его цель – создание комфортных условий обучения, при которых учащиеся чувствуют свою успешность, что делает продуктивным сам процесс познания.

**Интерактивное обучение** – это, прежде всего, диалоговое обучение, в ходе которого осуществляется творческое взаимодействие между учащимися и педагогом, между самими учащимися, формирование навыков сотрудничества.

**Социальные проекты** дают школьникам возможность связать и соотнести общие представления с реальной жизнью, в которую вовлечены они сами, их семьи, друзья, учителя, сформировать умение правильно общаться, выражать свою точку зрения, договариваться, анализировать происходящее и т. д. Метод проектов всегда предполагает решение какой-то проблемы, что включает ее осознание, наличие замысла или гипотезы решения, планирование действий, распределение ролей, достижение результата. Результат должен быть «осязаемым». Выполнение реального дела с получением конкретного результата дает положительный итог – удовлетворение от процесса в ходе позитивного взаимодействия всех участников проекта.

Условно проект можно разделить на следующие этапы.

- ✓ **Этап 1:** знакомство с темой проекта, определение целей, исходного положения, формирование творческих групп (при необходимости);

Табысты жұмыс істеудің қажетті шарты – әр оқушының іс-әрекеттің мақсаты мен нәтижеге жету критерийлерін нақты түсінуі. Мұғалімнің міндеті – осы критерийлерді анықтауға көмектесу.





де мынадай міндеттер іске асырылады: сабақта: тақырыпты түсіну, идеяларды жинау, қызметті жоспарлау үшін жағдай жасау, жобаны іске асыру үшін қажетті дағдыларды пысықтау; салдары: сабақтан тыс уақытта жобаны іске асыру бойынша практикалық қызметті ұйымдастыру.

Оқушылар мен мұғалімдердің іс-әрекеттері нақты ажыратылады. Мысалы, сабақта оқушылар: жобаны іске асыру идеяларын, ұжымдық және топтық істерді, қамқоршылармен немесе қамқорлыққа алушылармен өткізілетін іс-шараларды ұсынады, топтарға бөлінеді (қажет болған жағдайда), іс-шараларды жоспарлайды, ақпарат көздерін анықтайды, танымдық іс-шараларға қатысады; әсер ету кезеңінде: топтағы рөлдерді бөледі, тиімділік критерийлерін анықтайды, жоспарды іске асырады.

Мұғалімнің қызметі – оқушыларды ынталандыру, жобаның мақсатын түсіндіру, байқау, сабақтан тыс жұмыстарда үдерістің үйлестірушісі болу, қажетті ақпаратты уақтылы жеткізу, қажетті қасиеттер мен дағдыларды дамытуға жағдай жасау.

Жобаны табысты іске асыруға белсенді танымдық және практикалық қызмет ықпал етеді: тренингтерге, кейс-стадиге, іскерлік және рөлдік ойындарға, сахналауға және т. б. қатысу.

Жобаға қатысушыларға фактілерді

планирование (анализ проблемы, постановка задач, уточнение информации, синтез идей, планы); принятие решений (мозговой штурм, обсуждение альтернатив, выбор оптимального варианта).

- ✓ *Этапы 2, 3:* выполнение (работа по реализации проекта).
- ✓ *Этап 3:* оценка результатов (анализ выполнения проекта, выяснение причин удач и неудач), обобщение.
- ✓ *Этап 4:* представление итогов проекта (коллективный анализ деятельности).

Как включить проект в систему занятий? Нужно четко определить, что делается на занятии, а что – во вне, т. е. последствие. На каждом из этапов важно определить задачи, деятельность учащихся, учителя. При этом четко разграничивается содержание деятельности в процессе занятия и последствие. Например, на этапе 1 реализуются следующие задачи: *на занятии:* создание условий для осмысления темы, сбора идей, планирования деятельности, отработка необходимых навыков для реализации проекта; *последствие:* организация практической деятельности по реализации проекта во внеурочное время.

Четко разграничивается деятельность учащихся и учителя. Например, учащиеся *на занятии:* предлагают идеи для реализации проекта, коллектив-

*Необходимое условие успешной работы – ясное понимание каждым учащимся цели деятельности и критериев достижения результатов. Задача учителя – помочь определить эти критерии.*



түсіндіру, қорытынды жасау, өз пайымдауларын қалыптастыру, яғни өз қызметі туралы рефлексия жасау мүмкіндігі қажет болады.

*Нәтижелерді ұжымдық бағалауды* соңғы сабақтарда жүргізген жөн. Оқушылардың жетістіктері мен жеңістері, олардың сыныптағы қарым-қатынасты нығайтудың жалпы ісіне қосқан үлестері көпшілік алдында айтылуы үшін бұл мәселеге шығармашылықпен қарау маңызды. Сонымен қатар, қандай проблемалар қалғанын атап өтіп, оларды шешу жолдарын белгілеу керек.

*Жобаны ұсыну кезеңі* де маңызды. Жобаның қатысушылары зерттеудің соңғы сабағында не көрсете алады? Бейнеролик, презентация, жайылатын кітапша, сахналау, тірі журнал, әзірленген модель және т. б. Нәтижесінде кейбір ұжымдық істерді жоспарлауға болады: жорық, экскурсия, концерт, акциялар, жәрмеңке, конкурс, жарыс, шығармашылық акциялар және т. б.

Білім беру ұйымдарында буллингтің алдын алу бағдарламасы бойынша жобалық қызметтің ерекшелігі – оқушыларды жеке тұлғаның шығармашылық әлеуетін ашуға, ұжымдағы қарым-қатынас үшін әркімнің жауапкершілігін сезінуге, белсенді өмірлік ұстанымын көрсетуге ықпал ететін шығармашылық қызметке тарту. Позитивті қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыру – жеке тұлғаның жетілуінің маңызды көрсеткіші.

ные и групповые дела, мероприятия с подшефными или шефствующими, делятся на группы (при необходимости), планируют деятельность, определяют источники информации, участвуют в познавательной деятельности; на этапе *последствия*: распределяют роли в команде, определяют критерии результативности, реализуют задуманное.

Деятельность учителя состоит в том, чтобы мотивировать учащихся, объяснять цель проекта, наблюдать, выступать координатором процесса во внеурочной деятельности, своевременно доносить необходимую информацию, создавать условия для развития необходимых качеств и навыков.

Успешной реализации проекта способствует активная *познавательная и практическая деятельность*: участие в тренингах, кейс-стади, деловых и ролевых играх, инсценировках и т. д.

Участникам проекта потребуются умения интерпретировать факты, делать выводы, формировать собственные суждения, т. е. осуществлять *рефлексию* по поводу собственной деятельности.

*Оценку коллективных результатов* желательнее провести на завершающих занятиях. К этому вопросу важно подойти творчески, чтобы публично прозвучали достижения и победы учащихся, их вклад в общее дело укрепления отношений в классе. Вместе с тем следует отметить, какие проблемы остались, и наметить пути их решения.

Важна также *этап представления проекта*. Что могут продемонстрировать участники проекта на завершающем занятии исследования? Видеоролик, презентацию, книжку-раскладку, инсценировку, живой журнал, разработанную модель и др. Возможно, результатом станет планирование каких-то коллективных дел: похода, экскурсии, концерта, акции, ярмарки, конкурса, соревнования, творческих акций и др.

Особенность проектной деятельности по Программе профилактики буллинга в организациях образования – вовлечение учащихся в созидательную деятельность, способствующую раскрытию творческого потенциала личности, осознанию каждым ответственности за отношения в коллективе, проявлению активной жизненной позиции. Формирование культуры позитивного общения – важнейший показатель зрелости личности.







# ЖАН МЕН ЖҮРЕК АРҚЫЛЫ АҚЫЛҒА АПАРАТЫН ЖОЛ МЕКТЕПТЕГІ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚЫЗМЕТТІҢ РӨЛІ ТУРАЛЫ

**Н. В. Полонец,**  
педагог-психолог,  
директордың оқу жұмысы жөніндегі орынбасары,  
**Г. М. Оразқұлова,**  
педагог-психолог, А. С. Пушкин ат. №1 мектеп-гимназия,  
Шымкент қ

# ДОРОГА К РАЗУМУ ЧЕРЕЗ ДУШУ И СЕРДЦЕ О РОЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В ШКОЛЕ

**Н. В. Полонец,**  
педагог-психолог,  
заместитель директора по учебной работе,  
**Г. М. Оразқұлова,**  
педагог-психолог,  
школа-гимназия №1 им. А. С. Пушкина,  
г. Шымкент



Адам жанының құпиясы  
балалық шақтың психикалық  
драмаларында.

Осы драмаларды түсінсеңіз,  
сонда ем жүреді.

**Зигмунд Фрейд,**  
австриялық психолог,  
психоаналитик,  
психоанализдің негізін қалаушы

Тайна человеческой души  
заклучена в психических  
драмах детства.

Докопайтесь до этих драм,  
и исцеление придет.

**Зигмунд Фрейд,**  
австрийский психолог,  
психоаналитик,  
основатель психоанализа



**Психологиялық қызметтің жұмысы осы саланың мамандарын балалармен жұмыс істеуге тарта отырып, жан-жақты жүргізілуде. Қызметте жетекші рөл мектептің педагог-психологтарыне беріледі.**

**Б**үгінгі таңда білім беру ұйымдарындағы психологиялық қызметтің өзектілігі өте жоғары. Апта сайын жасалған құқық бұзушылықтар, жасөспірімдердің агрессивті және аутодеструктивті мінез-құлқы, буллинг және т. б. туралы жаңалықтар шығады. Ата-аналар балаларымен тіл табыса алмайтындары, мұғалімдер оқушылардың қызығушылықтары әрдайым оқумен байланысты емес екені туралы айтады. Қазіргі балалар, жасөспірімдер мен жастарға байланысты және ересектер мен балалар арасындағы түсінбеушілік пен реніш мәселелері мектеп психологі жұмысының негізін құрайды.

**Н**а сегодняшний день актуальность работы **психологической службы** в организациях образования невероятно высока. Ежедневно выходят новости о совершенных правонарушениях, агрессивном и аутодеструктивном поведении подростков, буллинге и т. д. Родители отмечают, что зачастую не могут найти общий язык с детьми, учителя – что интересы учащихся не всегда связаны с учебной. В общем потоке вопросов и проблем, связанных с современными детьми, подростками и молодежью, работа школьного психолога служит своего рода исцеляющей пристанью в бурном море непонимания и негодования: как со стороны взрослых, так и со стороны детей.

Согласно Приказу и. о. Министра просвещения Республики Казахстан от 25 августа 2022 г. №377 «Об утверждении Правил деятельности психологической службы в организациях среднего образования», **психологическая служба** является коллегиальным органом организации среднего образования по формированию учебной мотивации, успеваемости, творческой самореализации, стабилизации психологического состояния, профильного самоопределения и других благоприятных условий учебной деятельности обучающихся и воспитанников. То есть самое главное в работе данной службы – создание безопасной и благополучной психолого-педагогической среды в ходе образовательного процесса.

Деятельность психологической службы включает в себя:

- выявление и диагностику трудностей в обучении и воспитании детей;
- консультирование;
- психолого-педагогическое сопровождение;
- поддержка в условиях образовательной организации;

«Орта білім беру ұйымдарындағы психологиялық қызметтің қағидаларын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің м.а. 2022 жылғы 25 тамыздағы №377 бұйрығына сәйкес, **психологиялық қызмет** білім алушылар мен тәрбиеленушілердің оқу іс-әрекетінің білім беру уәждемесін, үлгерімін, шығармашылық өзін-өзі іске асыруын қалыптастыру, психологиялық жай-күйін тұрақтандыру, бейінді өзін-өзі айқындау және басқа да қолайлы жағдайлары бойынша орта білім беру ұйымының алқалы органы болып табылады. Яғни, бұл қызметтің жұмысындағы ең бастысы – білім беру үдерісінде қауіпсіз және қолайлы психологиялық-педагогикалық ортаны құру.

Психологиялық қызметтің қызметі мыналарды қамтиды:

- балаларды оқыту мен тәрбиелеудегі қиындықтарды анықтау және диагностикалау;
- кеңес беру;
- психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу;
- білім беру ұйымы жағдайында қолдау;
- білім алушылардың, тәрбиеленушілердің, педагогтердің, ата-аналардың немесе өзге де заңды өкілдердің психологиялық әл-ауқатын сақтау және нығайту.

Психологиялық қызмет үштікте жұмыс істейді:

- оқушылар;
- ата-аналар;
- педагогтер.

Сынып жетекшілері, тәрбиешілер, кураторлар, пән мұғалімдері, медицина қызметкерлері білім алушылар мен тәрбиеленушілерді психологиялық-педагогикалық сүйемелдеу үдерісіне қатысады және лауазымдық міндеттеріне сәйкес балалардың ата-аналарымен және өзге де заңды өкілдерімен өзара іс-қимыл жасайды.

**Психология** (грек тілінен *ψυχή* – «жан», *λόγος* – «ілім») – адам мен адамдар топтарының психикасы мен психикалық қызметінің пайда болу, даму және қызмет ету заңдылықтарын зерттейтін гуманитарлық ғылыми пән.

Педагог-психологке балалардың жаны, олардың мүдделері, тәжірибелері, сезімдері мен эмоциялары сеніп тапсырылады. Олармен жұмыс істеудің ең маңызды шарттары – сөзсіз, риясыз

*Работа психологической службы проходит комплексно, вовлекая специалистов данной сферы в работу с детьми. Ведущая роль в службе отводится педагогам-психологам школы.*

- сохранение и укрепление психологического благополучия обучающихся, воспитанников, педагогов, родителей или иных законных представителей.

Психологическая служба работает в триединстве:

- учащиеся;
- родители;
- педагоги.

Классные руководители, воспитатели, кураторы, учителя-предметники, медицинские работники участвуют в процессе психолого-педагогического сопровождения обучающихся и воспитанников и взаимодействуют с родителями и иными законными представителями детей в соответствии с должностными обязанностями.

**Психология** (от др.-греч. *ψυχή* – «душа», *λόγος* – «учение») – гуманитарная научная дисциплина, изучающая закономерности возникновения, развития и функционирования психики и психической деятельности человека и групп людей.

Педагогу-психологуверяются души детей, их интересы, переживания, чувства и эмоции. Самые главные условия работы с ними – безусловная,







*Балалармен жұмыс жасаудағы кәсіби құзыреттілік – маңызды шарт болып табылады: жеке, жас және психологиялық ерекшеліктерді, физикалық, психо-эмоционалды, интеллектуалды даму деңгейін, әлеуметтік бейімделуді, қоршаған ортаны (отбасындағы, сыныптағы, мектептегі жағдай), айналадағы адамдармен қарым-қатынасты және т. б. есепке алу.*

сүйіспеншілік пен баланы толық бағалаусыз толық қабылдау. Кішкентай адамның жүрегіне шын жүректен сүйетін адам ғана жете алады. Бұл мектептің кез келген қызметкері болуы мүмкін, бірақ психолог үшін бұл бірінші және міндетті шарт. Ол сүйіспеншілік көзқарас, дұрыс таңдалған жылы сөздер, күлімсіреу, құшақтау арқылы көрінеді.

Біздің гимназияда оқушылардың негізгі қажеттіліктері мен мүдделерін жүзеге асыруға бағытталған үлкен сындарлы жұмыс жүргіземіз. Балалар қарым-қатынасқа, көпшілік алдында сөйлеуге қызығушылық танытады. Орта және жоғары буын оқушылары бастауыш сынып оқушылары үшін өзекті тақырыптарда танымдық-дамыту іс-шараларын ұйымдастырады. Онда буллинг проблемалары, оның алдын алу және болдырмау әдістері, төтенше жағдайлар кезіндегі мінез-құлық, қауіпсіздік ережелерін сақтау және т. б. талқыланды.

Біздің балалар психология онкүндігін өткізуге белсенді қатысады: мектепке кіргендердің барлығына арналған тілектер дайындап, таратады, залдарды, акт залдарын және т.б. безендіреді. Осы іс-шаралардың барлығы балаларға нақты өмірден алынған нақты мысалдарды көрсетеді – әрбір адам үшін зейіннің, қолдаудың, түсінудің және қабылдаудың, қамқорлық пен көмектің маңыздылығының көрнекі дәлелі. Осындай оқиғалардың арқасында балалар эмоционалды интеллект, эмпатияны дамытады, мейірімділік пен жанашырлықты

бескорыстная любовь и полное безоценочное принятие ребенка. Только искренне любящий может достучаться до сердца маленького человека. Это может быть любой сотрудник школы, но для психолога – это первейшее и обязательное условие. Любовь проявляется через взгляд, правильно подобранные, теплые слова, улыбки, объятия.

В нашей гимназии мы проводим большую конструктивную работу, направленную на реализацию основных потребностей и интересов учащихся. Детям интересно общение, публичные выступления. Школьники среднего и старшего звена организуют познавательные-развивающие мероприятия на актуальные темы для учащихся начальной школы. Так, состоялось обсуждение проблем буллинга, методов его предотвращения и профилактики, поведения при чрезвычайных ситуациях, соблюдения правил безопасности и т. д.

Наши дети активно участвуют в проведении Декады психологии: готовят и раздают пожелания всем входящим в школу, украшают холлы, актовые залы и др. Вместе с ними мы проводим благотворительные акции совместно с городскими и республиканскими общественными фондами. Все эти мероприятия показывают ребятам конкретные примеры из реальной жизни – наглядные свидетельства важности для каждого человека внимания, поддержки, понимания и принятия, заботы и помощи. Благодаря таким событиям у детей развиваются эмоциональный интеллект





Не менее важное условие – **профессиональная компетентность в работе с детьми:** учет индивидуальных, возрастных и психологических особенностей, уровня физического, психоэмоционального, интеллектуального развития, социальной адаптации, среды (обстановки в семье, классе, школе), отношений с окружающими людьми и т. д.

үйренеді, ол қазір біздің қоғамымызға бұрынғыдан да қажет.

*Сіз адамға қалағаныңызша білім берсеңіз де, ол депрессияға ұшырауы мүмкін. Сонда берген біліміңіз қайда қалады? Сіз оны репетиторлар, бағалар және нәтижелермен шаршатасыз. Бірақ ол өзіне сенімді болмаса, оны невроз, депрессия қинауы мүмкін, онда олардың керегі не? Психологиялық денсаулық, психологиялық әл-ауқат, психологиялық тұрақтылық – бұл ағылшын тіліндегі resilience сөзімен көрсетілген, яғни күйзеліске төтеп беру, өзгерістерге дайын болу, олардан кейін қалпына келу қабілеті. Олар біздің тез өзгеретін әлемдегі адамның ең маңызды қасиеті болып табылады және белгілі бір саладағы білім мөлшерінен немесе сәттіліктен әлдеқайда маңызды.*

**Людмила Петрановская,**  
белгілі орыс психологі,  
педагог, публицист

Ұлыбританияның көрнекті мемлекет қайраткері, журналист, жазушы, суретші, әдебиет саласындағы Нобель сыйлығының лауреаты Сэр Уинстон Черчилль бір кездері: «Баланы тәрбиелеу үшін мемлекетті басқарудан гөрі тереңірек ойлау, терең даналық қажет», – деп атап өтті. Бұған келіспеу қиын, әсіресе білім беру ұйымының маңызды бөлімшелерінің бірі – психологиялық қызметте біз сияқты өзінің кәсіби және адами миссиясын орындайтындар үшін...

лект, эмпатия, они учатся милосердию и состраданию – тому, в чем наше общество нуждается сегодня как никогда.

*Вы можете сколько угодно вкладывать в человека образование, потом он у вас с депрессией сляжет на диван. И где это ваше образование? Вы можете выносить ему мозг своими репетиторами, оценками и результатами. Но если он не будет уверен в себе, если его будут мучить неврозы, депрессии, то какой смысл в этом всем? Психологическое здоровье, психологическое благополучие, психологическая устойчивость – то, что обозначается английским словом resilience, т. е. способность выдерживать стресс, быть готовым к изменениям, восстанавливаться после них – вот самое важное качество человека в нашем быстро меняющемся мире – гораздо более важное, чем количество знаний или успешность в той или иной области.*

**Людмила Петрановская,**  
известный российский психолог,  
педагог, публицист

Сэр Уинстон Черчилль, выдающийся британский государственный деятель, журналист, писатель, художник, лауреат Нобелевской премии по литературе, однажды заметил: «Для воспитания ребенка требуется более проникновенное мышление, более глубокая мудрость, чем для управления государством». И с этим трудно не согласиться, особенно тем, кто, как и мы, выполняет свою профессиональную и человеческую миссию в одном из важнейших подразделений организации образования – психологической службе...



# НЕЙРОБИКА: МИДЫҢ КЕБУІНЕ ЖОЛ БЕРМЕУ

**Н. Ф. Логашкина,**  
мәдени-көпшілік  
бөлімінің меңгерушісі,  
Мектептен тыс жұмыс орталығы,  
Орал қ., БҚО



*Жарты шар аралық өзара әрекеттесу – баланың интеллектуалды дамуының негізі. Мектепке дейінгі және бастауыш мектеп жасы – интеллект пен жарты шар аралық байланыстарды дамыту үшін ең қолайлы кезең. Баланың өмірінің алғашқы бес жылы мидың дамуы үшін маңызды. Дәл осы жаста психоэмоционалды денсаулықтың, оқу қабілетінің және қоғамға бейімделудің негізі қаланады.*

Әлем қарқынды дамып келеді және адамзат барлық қызмет салаларында үнемі жаңа нәрселерді ойлап табуда.

Осыған байланысты инновациялық өнімдерді жасау мен өндіруде интеллектуалды аспектінің рөлі артып келеді, бұл адам миының барлық бөлімдерінің қалыпты және толыққанды жұмыс істеуімен тікелей байланысты.

Біздің миымыздың мүмкіндіктері үлкен, егер ол дамытса, үлкен жетістіктерге жетуге болады. Миды жаттықтырудың ең тиімді әдістерінің бірі – **нейробика**. Нейробика терминін американдық ғалымдар Лоуренс Катц пен Мэннинг Рубин ұсынған. Зерттеу барысында олар миды үнемі жаттықтырып, жақсы күйде ұстау керек деген қорытындыға келді.

Нейробика қолдардың бір мезгілде синхронды жұмысына негізделген және олардың әрқайсысы өз міндеттерін орындайды. Жаттығуды бастамас бұрын, балалар оң жағы қайда, сол жағы қайда екенін нақты білуі керек. Дененің қарама-қарсы жағы жарты шардың жұмысына жауап береді, яғни, сол қолыңызбен немесе аяғыңызбен қозғалғанда оң жарты шар белсендіріледі, ал оң аяқтарыңызбен жұмыс істегенде – сол жақ. Егер қозғалыстар бір уақытта екі қолмен (аяқпен) жасалса, онда жарты шар аралық байланыстар дамиды.



Мектептен тыс жұмыс орталығы, Орал қ., БҚО



# НЕЙРОБИКА: НЕ ДАТЬ МОЗГУ ЗАСОХНУТЬ

**Н. Ф. Логашкина,**  
заведующая  
культурно-массовым отделом,  
Центр внешкольной работы,  
г. Уральск, ЗКО



**М**ир стремительно развивается, и человечество постоянно создает что-то новое во всех сферах деятельности. В этой связи повышается роль интеллектуального аспекта в создании и производстве инновационных продуктов, что напрямую связано с нормальным и полноценным функционированием всех отделов головного мозга человека.

Наш мозг имеет огромные возможности, и если его развивать, то можно добиться больших успехов. Одна из наиболее эффективных методик тре-



**Межполушарное взаимодействие** – основа интеллектуального развития ребенка. Дошкольный и младший школьный возраст – наиболее благоприятный период для развития интеллекта и межполушарных связей. Важнейшие для развития мозга первые пять лет жизни ребенка. Именно в этом возрасте закладываются основы для дальнейшего психоэмоционального здоровья, способности к обучению и адаптации к социуму.



Центр внешкольной работы, г. Уральск, ЗКО





Нейробика арқылы ми үнемі қажетті жүктемені алады, бұл оны нәрлендіріп, қосымша қуат береді, бұл өнімділікті арттыруға мүмкіндік береді. Екі жарты шардың синхронды жұмысы оқу үдерісін бірнеше есе жеңілдетуге және оның тиімділігін арттыруға мүмкіндік береді.

Нейробика сөйлеуді, саусақтардың ұсақ және жалпы моторикасын, жазу және оқу дағдыларын дамытуда, есте сақтау қабілетін жақсартуда, зейінді шоғырландыруда, қозғалысты үйлестіруде, ақыл-ой белсенділігінде және мидың екі жарты шарының жұмысын синхрондауда күшті нәтиже береді. Бұл кез келген уақытта жасауға болатын ақыл-ойды қуаттандыру болып табылады. Жаттығулар кешені 7–10 минуттан аспайды, ал оның позитивті әсері күні бойы созылады.

Балалармен жұмыс бірнеше жаттығуларды үйренуден басталады, олар біртіндеп күрделене түседі және орындалатын тапсырмалардың көлемі артады. Екі негізгі ережені сақтау ұсынылады:

- ✓ жаттығулары отырып/тұрып орындау;
- ✓ әр жаттығуды кем дегенде бір минут жасау.

Барлық жаттығулар алақанды ысқылаудан басталады.

### «Сақиналар» жаттығуы

Саусақтарды бір уақытта екі қолдағы бас бармақпен кезектесіп қосылады.

нировки и прокачки мозга – **нейробика**. Термин *нейробика* предложили американские ученые Лоренс Кац и Мэннинг Рубин. В ходе своих исследований они пришли к выводу, что мозг нужно постоянно тренировать и держать в тонусе.

В основе нейробики – одновременная синхронная работа рук, причем каждая из них выполняет собственное задание. Прежде чем начать упражнения, необходимо, чтобы дети четко усвоили, где правая сторона, а где левая. За работу полушария отвечает противоположная сторона тела, т. е. при движении левой рукой или ногой активизируется правое полушарие, а при работе правыми конечностями – левое. Если выполнять движения одновременно двумя руками (ногами), то будут развиваться межполушарные связи.

Нейробика дает мощный результат по развитию речи, мелкой и крупной моторики пальцев рук, навыков письма и чтения, улучшению памяти, концентрации внимания, координации движений, умственной активности и синхронизации работы двух полушарий мозга. Это зарядка для ума, которой можно заниматься в любое время. Комплекс упражнений занимает не более 7–10 минут, а позитивный эффект от него длится весь день.

Работа с детьми начинается с изучения нескольких упражнений, которые постепенно усложняются, и увеличивается объем выполняемых заданий. Рекомендуется соблюдать два главных правила:

- упражнения выполнять сидя / стоя;
- каждое упражнение делать не менее одной минуты.

Все упражнения начинаются с растяжения ладоней.



Алдымен қолдар жұдырыққа жұмылып, кейін сағат тілімен және қарсы бағытта айналмалы қозғалыстар жасайды.

#### **«Танысу» жаттығуы**

Саусақтарды бір-бірімен тығыз байланыстырып, сипалау қозғалыстарымен бір-бірімен «таныстырыңыз»: әр саусақпен екі шапалақтау – бас бармақтан кішкентай саусаққа және кері қарай.

#### **«Құшақтау» жаттығуы**

Саусақтар бір-бірінің артына тығылғандай айқасады. Алдымен жаттығу баяу жасалады, содан кейін қарқын тездетіледі.

#### **«Жұдырық-қабырға-алақан» жаттығуы**

Алақан жұдырыққа түйіледі, ашылады, саусақтары бүгілген түзетілген қол тік қойылады. Содан кейін алақанды ашып, көлденең қойыңыз.

#### **«Пистолет-антипистолет» жаттығуы**

«Пистолет» жасау үшін оң қолыңыздың төртінші саусағы мен кішкентай саусағын бүгіңіз. Содан кейін саусақтарымызды екінші және үшінші саусаққа ауыстырамыз – бұл «антипистолет» болып шығады. Осы әрекетті сол қолмен орындаңыз. Тапсырманы қиындатамыз: бір қолмен «пистолет», екінші қолмен «антипистолет» жасаймыз, сонымен бірге бүгілген саусақтарды ауыстырамыз. Қолдар бір-біріне асимметриялы болуы керек.

#### **«Капитан» жаттығуы**

Бір қолыңызбен «құрмет» көрсетіп, оны алақанның ішкі жағымен маңдайыңызға тақаңыз, екінші қолыңызбен «лайк» көрсетіңіз: барлық саусақтар тігінен жоғары қарай шығатын үлкеннен басқасы жұдырыққа жиналады. Қолды кеудеңіздің алдында шынтағыңызда бүгіңіз. Қарқынын біртіндеп жеделдете отырып, қолды кезекпен ауыстырыңыз.

#### **Упражнение «Колечки»**

Соединять пальцы попеременно с большим на обеих руках одновременно. Сначала руки сжимаются в кулачки, затем ими делаются вращательные движения по часовой стрелке и против.

#### **Упражнение «Знакомство»**

Плотно соединить пальцы между собой и «познакомить» их друг с другом хлопковыми движениями: по два хлопка подушечками каждого пальца – от большого к мизинцу и обратно.

#### **Упражнение «Обнимашки»**

Пальцы скрещиваются так, будто они спрятались друг за друга. Сначала упражнение делается медленно, затем темп ускоряется.

#### **Упражнение «Кулак – ребро – ладонь»**

Ладонь сжимается в кулак, разжимается, выпрямленная рука с согнутыми пальцами ставится на торец. Затем распрямить ладонь и положить ее на горизонтальную поверхность.

#### **Упражнение «Пистолет – антипистолет»**

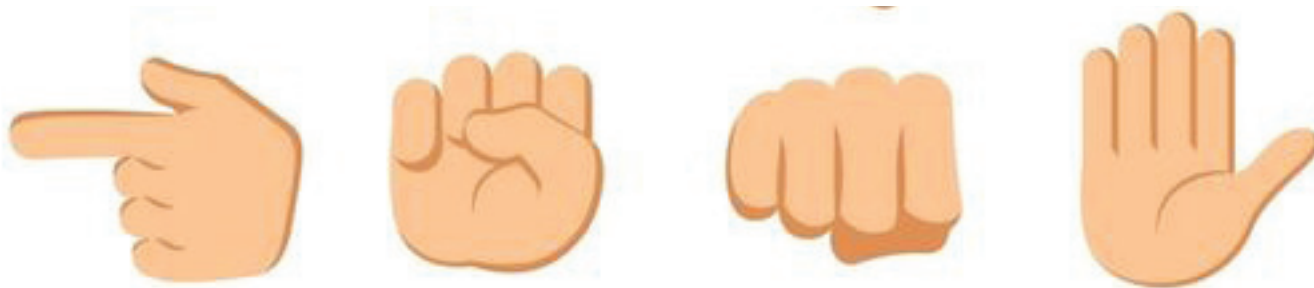
Чтобы сделать «пистолет», сгибаем безымянный палец и мизинец на правой руке. Затем меняем пальцы на указательный и средний – получился «антипистолет». Выполняем то же самое левой рукой. Усложняем задачу: на одной руке делает «пистолет», на другой – «антипистолет», одновременно меняя местами согнутые пальцы. Руки должны быть асимметричны друг другу.

#### **Упражнение «Капитан»**

Одной рукой отдать «честь», поднеся ее ко лбу внутренним ребром ладони, другой – показать «лайк»: все пальцы собраны в кулак, кроме большого, который оттопырен вертикально вверх. Руку держать перед грудью согнутой в локте. Поочередно менять руки, постепенно ускоряя темп.



Благодаря нейробике мозг регулярно получает необходимую нагрузку, которая питает его и дает дополнительную энергию, что позволяет повышать работоспособность. Синхронная работа обоих полушарий позволяет в разы облегчить процесс обучения и повысить его эффективность.



### «Құлақ-мұрын» жаттығуы

Қолдарыңызды алдыңызда ұстап, қол шапалақтаймыз. Сонымен қатар, оң қолымызбен мұрынның ұшын, сол қолымызбен – оң құлағымызды ұстаймыз. Тағы да қол шапалақтаймыз. Сол қолмен-мұрынның ұшынан, оң қолмен-сол құлақтан ұстаймыз.

### «Бақа» жаттығуы

Қолдарыңызды үстелге қойыңыз. Бір қолыңызбен жұдырық түйіңіз, екінші қолыңызды үстелге алақаныңызбен қойыңыз. Екі қолдың позицияларын кезек-кезек өзгертіңіз. Бір қолыңызбен ауада шеңберлер, екінші қолыңызбен үшбұрыштар салыңыз. Қолдарыңызды ауыстырыңыз және әрекеттерді қайталаңыз.

### «Лайк – Ок» жаттығуы

Оң қолдың бас бармағын жоғары көтеріп, сол жақ саусақты бас бармақпен сұқ саусақты сақинаға қосу арқылы «ОК» көрсетіңіз. Қолдарыңызды ауыстырыңыз.

### «Белгі салу» жаттығуы

1-нұсқа: бас бармағыңызбен ауада баяу көлденең сегіздік фигураны салыңыз. 2: қолды жұмып, бірден екі бас бармақпен сурет салыңыз. Екі қолды жұдырыққа қысып, алдыңызға қойыңыз.

### «Қарама-қарсы қадамдар» жаттығуы

Баяу, орнында тұрып, тізеңізді көтеріп, оны шынтаққа жақындатыңыз (оң – солға, сол – оңға).

### Ерікті жаттығулар

- Сол қолдың әр саусағын үстелге тигізіңіз: 1 рет – бас бармақ, 2 рет – сұқ саусақ, 1 рет – ортаңғы, 2 рет – аты жоқ саусақ, 1 рет – кішкентай саусақ.
- Оң қолдың жұдырыққа түйілген саусақтарын сол қолдың алақанынан жоғары-төмен жылжытыңыз (түзу қозғалыс). Сол қолыңызбен қайталаңыз.

### Упражнение «Ухо – нос»

Хлопаем в ладоши, держа руки перед собой. Одновременно правой рукой беремся за кончик носа, левой – за правое ухо. Снова хлопаем в ладоши.левой – за кончик носа, правой – за левое ухо.

### Упражнение «Лягушка»

Руки положить перед собой на стол. Одна рука сжата в кулак, другая лежит ладонью на столе. Попеременно менять положения обеих рук. Одной рукой рисовать в воздухе круги, другой – треугольники. Поменять руки и повторить действия.

### Упражнение «Лайк – Ок»

Поднять большой палец правой руки вверх, а левой показать «Ок», соединив в кольцо большой и указательный пальцы. Поменять руки.

### Упражнение «Нарисуй знак»

Вариант 1: медленно нарисовать в воздухе большим пальцем лежащую горизонтальную восьмерку. Вариант 2: нарисовать фигуру сразу двумя большими пальцами, сомкнув при этом руки в замок. Сжать обе руки в кулаки и расположить их перед собой напротив друг друга. Выпрямить указательный палец правой руки, а левой – мизинец. Поменять местами: на левой – указательный, на правой – мизинец.

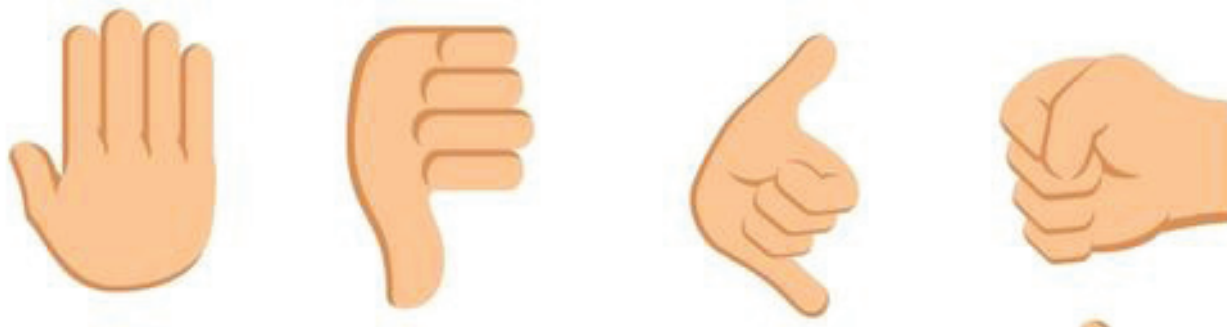
### Упражнение «Перекрестные шаги»

Медленно, стоя на месте, поднять колено и приблизить его к локтю (правое – к левому, левое – к правому).

### Произвольные упражнения

- Постучать каждым пальцем левой руки по столу: 1 раз – большим, 2 раза – указательным, 1 раз – средним, 2 раза – безымянный палец, 1 раз – мизинец.
- Костяшками сжатых в кулак пальцев правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой руки (прямолинейное движение). Повторить с левой рукой.





- Сол қолдың қолды жұдырыққа түйіп, содан кейін саусақтарыңызды кішкентай саусақтан бастап кезекпен созыңыз. Оң қол үшін қозғалыстарды қайталаңыз.
- Сол қолдың төрт саусағын (бас бармақтан басқа) жұдырыққа түйіңіз. Бас бармақты жоғары көтеріп, 10-ға дейін санап, айналмалы қозғалыстар жасаңыз. Қозғалыстарды сол қолыңызбен қайталаңыз. Бір уақытта екі қолмен орындаңыз.
- Сол қолдың сұқ саусағын алға созыңыз. Қалған саусақтарды алақанға қысыңыз. Сұқ саусағыңызды сағат тілімен бұрыңыз, 10-ға дейін санаңыз. Қозғалысты оң қолыңызбен қайталаңыз.
- Сжать кисть левой руки в кулак, затем поочередно разгибать пальцы, начиная с мизинца. Повторить движения для правой руки.
- Четыре пальца левой руки (кроме большого) сжать в кулак. Большой палец поднять вверх и выполнить круговые движения, считая до 10. Повторить движения левой рукой. Выполнить двумя руками одновременно.
- Вытянуть указательный палец левой руки вперед. Остальные пальцы прижать к ладони. Вращать указательным пальцем по часовой стрелке, считая до 10. Повторить движение правой рукой.

Бұрын бір рет сәтсіздікке ұшыраған ми жасушасы қалпына келмейді деп ойлаған, бірақ қазір бұл мәлімдеме жоққа шығарылды. Ми жасушаларын тұрақты психикалық жаттығулар арқылы қалпына келтіруге болады екен. Нейробика дәл осы мақсаттар үшін жасалды. Нейропсихологиялық жаттығулар педагогикадағы жаңа сөз емес. Бірақ егер бұрын олар тек психофизиологиялық дамуы бұзылған балаларға тағайындалса, бүгінде мамандар барлық балаларға осындай сабақтардың қажеттілігі туралы айтады.

Балалардың көпшілігінің проблемасы – мидың даму ерекшеліктеріне байланысты интеллекттің бұзылуымен байланысты білім беру қиындықтары. Баланың дамуы қозғалыстан ойлауға қарай жүреді. Бұл жерде адамның үйлесімді дамуына ықпал ететін нейропсихологиялық әдістер қосылуы керек. Балабақшада басталатын жарты жар аралық өзара әрекеттесудің белсенді дамуы болашақ оқушыларға мектеп жүктемелерін еңсеруге және оқу үлгерімін тұрақты ұстап тұруға көмектеседі.

Прежде считалось, что однажды давшая сбой клетка мозга не восстанавливается, но сейчас это утверждение опровергнуто. Оказывается, клетки головного мозга можно восстановить в ходе регулярных умственных тренировок. Именно для этих целей и была разработана нейробика. Нейропсихологические упражнения не новое слово в педагогике. Но если раньше их прописывали исключительно малышам с нарушениями психофизиологического развития, то сегодня специалисты говорят о необходимости таких занятий всем детям.

Проблема большинства детей – образовательные трудности, связанные с нарушением интеллекта вследствие особенностей развития головного мозга. Развитие ребенка происходит от движения к мышлению. Вот здесь и должны подключаться нейропсихологические методы, которые способствуют гармоничному развитию личности. Активное развитие межполушарного взаимодействия, которое начинается еще в детском саду, поможет будущим ученикам справляться со школьными нагрузками и стабильно поддерживать учебную успеваемость.



# ӨМІРГЕ ҚОСУ: БАРЛЫҒЫНА АРНАЛҒАН БІЛІМ

**Инклюзия –  
білім беру практикасының  
перспективалық  
стратегиялық бағыты**

**К. И. Карева,**  
әлеуметтік ғылымдар магистрі,  
психолог - логопед

**Б**ілім беру – мәртебесіне, нәсіліне, ұлтына және дініне қарамастан әлем халқының барлық топтарына әсер ететін қазіргі қоғам дамуының маңызды саласы. Білім беру – әлеуметтену, өз әлеуетін ашу, мамандық алу, өзін-өзі жүзеге асыру және өмірде өз мақсатын табу мүмкіндігі.

**Инклюзия тарихынан.** Инклюзия термині (*inclusion*) фр. *include* – «құрамында болу, қамтылу». Қазіргі уақытта бұл ұғым білімге ғана емес, адамның қоғамдағы орнына деген жаңа көзқарасты көрсетеді.

2000 жылы Дакардағы Дүниежүзілік білім беру форумы балалар тобын білім беруден шығару мәселесінің шешілгенін жариялады және әр баланың негізгі сапалы білімге қол жеткізуі керек деген идеяға негізделген халықаралық «Барлығына білім беру» қозғалысын (БББ) бастады.

Инклюзивті білім беруде дефектология, педагогика, психология өзара байланысады. Мүмкіндігі шектеулі балалармен педагогикалық жұмыс ерекше көзқарас пен түсіністікті қажет етеді.

**Инклюзивті білім беру** - бұл ерекше қажеттіліктері бар балалардың нормотиптік құрдастарымен бірге білім алуына тең мүмкіндіктер беретін тәсіл. Инклюзивті білім берудің негізгі принциптері:

- ✓ қолжетімділік;
- ✓ теңдік;
- ✓ айыр-машылықтарды құрметтеу;
- ✓ ынтымақтастық;
- ✓ әр балаға жеке көзқарас.





# ВКЛЮЧИТЬ В ЖИЗНЬ: ОБРАЗОВАНИЕ ДЛЯ ВСЕХ

**Инклюзия –  
перспективное стратегическое  
направление  
образовательной практики**

**К. И. Карева,**  
магистр социальных наук,  
психолог-логопед

**О**бразование – важнейшая сфера развития современного общества, затрагивающая все слои населения мира, независимо от статуса, расы, национальности и вероисповедания. Образование – это социализация, возможность раскрыть свой потенциал, получить профессию, самореализоваться и найти свое предназначение в жизни.

**Из истории инклюзии.** Термин инклюзия (*inclusion*) от фр. *include* – «содержать, включать, охватывать, иметь в своем составе». В наши дни это понятие отражает новый взгляд не только на образование, но и на место человека в обществе.

Всемирный форум по образованию в Дакаре в 2000 г. провозгласил устранение проблемы исключения групп детей из образования и дал старт Международному движению «Образование для всех» (ОДВ), которое основано на идее, что *каждый ребенок должен иметь доступ к основному качественному образованию.*

В инклюзивном образовании соприкасаются дефектология, педагогика, психология. Педагогическая работа с детьми с ограниченными возможно-

**Инклюзивное образование –** это подход, который обеспечивает равные возможности для образования детей с особыми потребностями вместе с их нормотипичными сверстниками. Главные принципы инклюзивного образования:

- ✓ доступность;
- ✓ равенство;
- ✓ уважение к различиям;
- ✓ сотрудничество;
- ✓ индивидуализированный подход к каждому ребенку.



**Білім алушылармен тиімді өзара әрекеттесу үшін мұғалімдерге арналған ұсынымдар**

✓ Қолдаушы, позитивті жағдай жасау. Әр оқушыға назар аудару маңызды. Ерекше қажеттіліктері бар оқушылардың медициналық қорытындыларымен алдын ала танысқан жөн. Бұл кабинетті, жабдықты, әдістемелік құралдарды, оқу материалдарын алдын ала дайындауға мүмкіндік береді.

✓ Тапсырмалардың күрделілігін біртіндеп арттыру. Бұл мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмыс істеудің маңызды аспектісі. Тапсырмалар әр баланың жеке мүмкіндіктеріне бейімделуі керек және олардың қиындықтары балалардың жалпы дамуы мен дайындық деңгейін ескере отырып біртіндеп артуы керек. Мотивация мен оқу процесіне қызығушылықты арттыру, балаларға өздерін табысты оқушы ретінде сезінуге мүмкіндік беру үшін, тапсырмалар өте қарапайым немесе шығармашылық элементтерді қамтуы керек.

✓ Сабақтың ұйымдастырушылық сәттеріне назар аудару. Мүмкіндігі шектеулі балалар бір әрекеттен екіншісіне ауысу кезінде қиындықтарға тап болуы мүмкін. Сондықтан әр сабақта балаларға жаңа тапсырмаға дайындауға көмектесетін ерекше өтпелі сәт енгізілуі керек. Бұл мұғалімнен алдын ала жоспарланған әрекеттерді талап етеді (мысалы, зерттелген материалды қайталау және бекіту, визуалды жоспарларды пайдалану, тапсырмалардың орындалуын бақылау үшін интерактивті кесте және т.б.).

✓ Оқу процесіне дереу қосылу талаптарынан аулақ болу. Мүмкіндігі шектеулі балаларға жұмысқа қосылу үшін көбірек уақыт қажет болуы мүмкін екенін есте ұстаған жөн. Оларға

Қазақстанда мүмкіндігі шектеулі адамдардың құқықтары мен мүдделерін қорғау мәселелері мемлекеттің күшейтілген бақылауына алынды.

➤ Қазақстан Республикасы Жоғарғы Кеңесінің 1994 жылғы 8 маусымдағы қаулысы

➤ ҚР «Мүмкіндігі шектеулі балаларды әлеуметтік және медициналық-педагогикалық түзету арқылы қолдау туралы» Заңы, 2002 ж.

➤ «Мүгедектердің құқықтары туралы» БҰҰ Конвенциясына қол қою, 2008 ж.

➤ Білім беру саласындағы кемсітушілікке қарсы күрес туралы конвенцияны және мүгедектердің құқықтары туралы конвенцияны ратификациялау, 2016 ж.

Конвенциялардың барлық ережелері «Білім туралы» ҚР Заңында белгіленген.



стями здоровья (ОВЗ) требует особого подхода и понимания.

**Рекомендации педагогам для эффективно взаимодействия с обучающимися**

✓ Создание поддерживающей и позитивной обстановки. Важно обращать внимание на каждого ученика. Желательно предварительно ознакомиться с медицинскими заключениями учеников с особыми потребностями. Это позволит заранее подготовить кабинет, оборудование, методические пособия, обучающие материалы.

✓ Постепенное наращивание сложности заданий. Это важный аспект работы с детьми с ОВЗ. Задания должны быть адаптированы к индивидуальным возможностям каждого ребенка, а их трудность увеличиваться постепенно с учетом уровня общего развития и подготовки детей. Задания могут быть самыми простыми или с элементами творчества для усиления мотивации и стимула к заинтересованности в учебном процессе, чтобы дать детям возможность почувствовать себя успешными учениками.

✓ Внимание к организационным моментам урока. Дети с ОВЗ могут испытывать трудности при переключении с одного вида деятельности на другой. Поэтому на каждом занятии следует вводить особый переходный момент, который поможет детям подготовиться к новой задаче. Это потребует от педагога заранее спланированных действий (например, повторение и закрепление изученного материала, использование визуальных планов, интерактивного расписания для контроля за выполнением заданий и т. д.).

✓ Избегать требований немедленного включения в учебный процесс. Крайне важно помнить, что дети с ОВЗ могут нуждаться в большем количестве времени для включения в работу. Им нужно давать возможность не торопясь подготовиться к выполнению заданию. Иногда может потребоваться достаточно продолжительное время, чтобы ребенок понял смысл поставленного вопроса и ответил на него. Важно не заострять внимание на ожидании, а дальше продолжать работу. Через некоторое время можно вернуться к выполнению задания.

**Оптимизация учебного процесса с использованием зрительных опор**



тапсырманы орындауға асықпай дайындалуға мүмкіндік беру керек. Кейде баланың қойылған сұрақтың мағынасын түсініп, оған жауап беруі үшін ұзақ уақыт қажет болуы мүмкін. Күтуге назар аудармай, жұмысты жалғастыру маңызды. Біраз уақыттан кейін тапсырманы орындауға оралуға болады.

**Көрнекі тіректер мен заманауи ақпарат беру құралдарын қолдана отырып, оқу процесін оңтайландыру.**

Қазіргі білім беру процесінде сабақтарда презентациялар мен интерактивті тақталарды қолдану оқушылардың оқу іс-әрекетін жеңілдетудің кең таралған әдісі болып табылады. Суреттер, диаграммалар, кестелер – бұл көрнекі материалдардың барлығы балаларға ақпаратты жақсы игеруге көмектеседі, сабақтарды қызықты әрі есте қаларлық етеді. Оқушылар материалды тереңірек игеруге ықпал ететін ақпаратты тыңдап қана қоймайды, сонымен қатар көреді -айтады. Барлық анализаторлардың (қозғалыс, көру, есту, кинестетикалық) жұмысын белсендіру маңызды.

**Оқушылардың шамадан тыс жұмыс істеуінің алдын алу: бұл неге маңызды?**

Балалар белсенді физикалық және психологиялық даму процесінде болғандықтан, олар зейіннің төмендеуіне, жалпы әл-ауқаттың нашарлауына тіпті ауруларға әкелуі мүмкін шамадан тыс жұмыстан аулақ болуы керек. Мұғалім балалардың мінез-құлқына мұқият қарап, шаршау белгілерін байқаса, қысқа демалыс үшін мүмкіндік беруі керек.

Оқушылардың шамадан тыс жұмыс істеуін болдырмаудың тиімді әдістерінің бірі – сабақ барысында *динамикалық үзілістер* жасау. Тұрақты үзілістер қан айналымын жақсартуға, стресті азайтуға және оқу тиімділігін арттыруға көмектеседі. Оқу процесінің әр 10–15 минутында мұғалім балаларға кішкене физикалық жаттығулар жасауды немесе релаксация сәтін өткізуді ұсына алады, бұл оларға демалуға және одан әрі жұмыс жасамас бұрын жинақталуға көмектеседі.

**Өзін-өзі байқауға саналы түрде үйрену және қателерді табу.**

Өзін – өзі бақылауды дамытудың бір аспектісі – *өзін - өзі байқауға үйрету, өз қателіктерін табу және түзету қабілетін қалыптастыру*. Мұндағы ойын тәсіл-



**и современных средств подачи информации.** В современном образовательном процессе использование на уроках презентаций и интерактивных досок становится все более распространенным методом для облегчения учебной деятельности учащихся. Картинки, схемы, таблицы – все эти визуальные материалы помогают детям лучше усваивать информацию, делая уроки более интересными и запоминающимися. Учащиеся не только слушают, но и смотрят-проговаривают информацию, что способствует более глубокому усвоению материала. Важно активизировать работу всех анализаторов (двигательного, зрительного, слухового, кинестетического).

**Предотвращение переутомления школьников: почему это важно?** Дети находятся в процессе активного физического и психологического развития, и поэтому им жизненно необходимо избегать переутомления, которое может привести к снижению концентрации внимания, ухудшению общего самочувствия и даже к заболеваниям. Учитель должен быть внимателен к поведению детей и сразу замечать признаки усталости, чтобы предложить им короткий отдых и возможность расслабиться.

Один из действенных способов предотвратить переутомление учащихся – проведение *динамических пауз* в течение урока. Регулярные перерывы способствуют улучшению кровообращения, снижению стресса и повышению эффективности обучения. Через каждые 10–15 минут учебного процесса педагог может предложить детям

*В Казахстане вопросы охраны прав и защиты интересов людей с ограниченными возможностями взяты под усиленный контроль государства.*

- *Постановление Верховного Совета Республики Казахстан от 8 июня 1994 г.*
- *Закон РК «О социальной и медико-педагогической коррекционной поддержке детей с ограниченными возможностями», 2002 г.*
- *Подписание Конвенции ООН «О правах инвалидов», 2008 г.*
- *Ратификация Конвенции о борьбе с дискриминацией в области образования и Конвенции о правах инвалидов, 2016 г.*

*Все положения конвенций обозначены в Законе РК «Об образовании».*

**Работа с родителями** – неотъемлемая и важнейшая часть учебно-воспитательного процесса. Вовлечение родителей в процесс обучения, личное общение с педагогами, родительские собрания, консультации, тренинги помогают создавать партнерские отношения между семьей и школой, что положительно сказывается на общем развитии и успехах детей.

дері өте пайдалы болуы мүмкін, өйткені олар оқу процесін қызықты етіп қана қоймайды, сонымен қатар материалды барынша тиімді игеруге ықпал етеді. Әр түрлі ойындар, тапсырмалар мен жаттығулар балаға демалуға, жаңа ақпарат алуға және қателіктерін жақсы түсінуге мүмкіндік береді. Мысалы, қатысушыларға кінәліні тікелей көрсетпестен мәтіндерден немесе жағдайлардан қателіктер табуға тура келетін ойын өткізуді ұсынуға болады. Бұл қарым – қатынаста шиеленіс тудырмай, өзін – өзі бақылау және талдау дағдыларын дамытуға мүмкіндік береді.

**Ата – аналармен жұмыс** – оқу-тәрбие процесінің ажырамас және маңызды бөлігі болып табылады. Ата-аналарды оқу процесіне тарту, мұғалімдермен жеке қарым-қатынас, ата-аналар жиналыстары, кеңестер, тренингтер отбасы мен мектеп арасындағы серіктестік қарым-қатынасты құруға көмектеседі, бұл балалардың жалпы дамуы мен жетістіктеріне оң әсер етеді.

**Мағыналық жадты белсендіру.**

Ақпаратты механикалық есте сақтаудан басқа, оқушылардың мағыналық жадын белсендіру маңызды. Мағыналық жад білімді практикалық қолдандудың кілті болып табылады. Балалар материалды тек үстірт білім деңгейінде ғана емес, оның мәні мен себеп – салдарлық байланыстарын түсінуді үйренеді.

Мүмкіндігі шектеулі балалармен жұмыс істеудің басты шарттарының бірі – олар үшін әсіресе арнайы сабақтар кезінде қауіпсіз және барлық жағынан ең қолайлы оқу жағдайларын, қолдаушы және жағымды білім беру ортасын құру. Педагогтің әр баланың жеке ерекшеліктерін ескеру, көре және түсіне білу қабілеті болуы керек. Қолдау, көтермелеу, к үш-жігері мен жетістіктері үшін мақтау балалардың өзіне және өз күштеріне деген қанағаттану мен сенімділік сезімін қалыптастыруға ықпал етеді.

выполнить небольшое физическое упражнение или провести минутку релаксации, что поможет им отдохнуть и собраться перед дальнейшей работой.

**Осознанное обучение самоанализу и нахождение ошибок.** Один из аспектов развития самоконтроля – обучение самоанализу и формирование умения находить и исправлять собственные ошибки. Игровые приемы здесь могут быть очень полезны, поскольку делают процесс обучения не только более увлекательным, но и способствуют максимально эффективному усвоению материала. Разнообразные игры, задачи и упражнения позволяют ребенку расслабиться, открыться для получения новой информации и лучше понимать свои ошибки. Например, можно предложить провести игру, в которой участники должны будут находить ошибки в текстах или ситуациях, при этом не указывая напрямую на виновника. Это позволит развивать навыки самоконтроля и анализа, не создавая напряженности в общении.

**Активизация смысловой памяти.** Помимо механического запоминания информации, важно активизировать смысловую память учащихся. Смысловая память является ключевой для практического применения знаний. Дети запоминают материал не просто на уровне поверхностного знания, а учатся понимать его суть и причинно-следственные связи.

Одно из главных условий при работе с детьми с ОВЗ – создание для них безопасных и максимально комфортных во всех отношениях условий обучения, поддерживающей и позитивной образовательной среды, особенно во время специальных занятий. Педагог должен обладать эмпатией, умением видеть, понимать и учитывать индивидуально-личностные особенности каждого ребенка. Поддержка, поощрение, похвала за усилия и достижения способствуют формированию у детей чувства удовлетворенности и уверенности в себе и своих силах.



# ОТБАСЫНДАҒЫ ӨЗАРА ҚҰРМЕТ:

ҮЙЛЕСІМДІ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТЫҢ  
НЕГІЗГІ АСПЕКТИЛЕРІ

# ВЗАИМОУВАЖЕНИЕ В СЕМЬЕ:

КЛЮЧЕВЫЕ АСПЕКТЫ  
ГАРМОНИЧНЫХ ОТНОШЕНИЙ



Туыстар арасындағы берік байланыстар мен сенімді қарым – қатынастарды қалыптастыру – бұл ересектер тарапынан үнемі назар мен күш-жігерді қажет ететін динамикалық және көп қырлы процесс, өйткені ата-аналар отбасындағы жағдай мен балалардың эмоционалды жағдайына жауап береді. Олардың міндеті – отбасының әрбір мүшесі өз әлеуетін ашып, алға қойған мақсаттарына қол жеткізе алатын бақытты және тұрақты отбасылық өмірдің негізін құру.

Бірақ ата – аналар баланың өмірге деген көзқарасы бар, нақты белгіленген шекаралары бар жеке өмір сүру кеңістігіне толық құқығы бар жеке тұлға екенін есте ұстауы керек.

**С**алауатты және бақытты отбасылық қарым-қатынасты дамытуда өзара сыйластық маңызды рөл атқарады. Бұл пікір мен жеке кеңістікті өзара құрметтеу ғана емес, сонымен қатар отбасының әрбір мүшесі өзін маңызды, қажет, құрметті және сүйікті сезінетін жылы, жанды және жайлы атмосфера.

**Эмоционалды байланыс және қолдау.** Ана мен бала арасындағы берік және терең байланыс ол туылғанға дейін пайда болады: анасының эмоционалды жағдайын сезініп, бала оған құрсақта жатып бейімделеді. Сондықтан жүктілік кезінде жағымды эмоциялар маңызды. Өзіңізді жағымды әсерлермен, рухани кездесулермен, серуендермен қуантаңыз. Емшекпен емізу өзара байланысты күшейтеді, сондықтан қарсы көрсетілімдер болмаса, одан бас тартпаңыз.

Әкесінің баланың өміріне алғашқы күндерден бастап белсенді қатысуы олардың арасындағы эмоционалды байланысты қалыптастырады және оны көптеген жыл бойы сақтайды. Сондықтан кішкентай балаларға күтім жасау процесіне әкелерді қосу қажет. Көптеген ер адам шынымен таң қалады: «Мен ана емеспін! Нәресте үшін не істей аламын?!»

Әкені бала күтіміне тартуға арналған бірнеше кеңес:

- шомылдыруға көмектесу;
- тамақтандырғаннан кейін көтеру (ауа шығуы үшін, бала кекіріп, тынышталады);
- шаншу кезінде әке нәрестені ішіне жатқыза алады (жылу алмасу кезінде ауырсыну азаяды).

**Есіңізде болсын:** ата-аналар мен балалар арасындағы эмоционалды байланыс олардың психологиялық дамуында шешуші рөл атқарады. Балалардың сезімдері мен қажеттіліктерін түсінетін ата-аналар бала мен ата-ана арасында сенімге негізделген қарым-қатынас құрады. Бұл кез келген жағдайда көмек пен қолдау сұрағанда, балаларға өздерін толық қауіпсіз сезінуге мүмкіндік береді.

**Қарым-қатынас пен бірге уақыт өткізудің маңыздылығы.** Гаджеттер іс жүзінде жанды қарым-қатынасты

**В**заимоуважение играет фундаментальную роль в развитии здоровых и счастливых семейных отношений. Это не просто взаимное уважение к мнению и личному пространству, но и теплая, душевная и уютная атмосфера, в которой каждый член семьи чувствует себя важным, нужным, уважаемым и любимым.

**Эмоциональная связь и поддержка.** Крепкая и глубокая связь между мамой и ребенком появляется еще до его рождения: считывая эмоциональное состояние матери, ребенок еще в утробе подстраивается под него. Поэтому в период беременности важны позитивные эмоции. Радуйте себя приятными впечатлениями, душевными встречами, прогулками. Усиливает взаимную связь грудное вскармливание, поэтому, если нет противопоказаний, не стоит отказываться от него.

Активное участие отца в жизни ребенка с первых дней формирует эмоциональную связь между ними и сохраняет ее на долгие годы. Поэтому обязательно нужно включать пап в процесс ухода за маленькими детьми. Многие мужчины совершенно искренне удивляются: «Я же не мама! Что я могу сделать для малыша?!»

Вот несколько советов, как привлечь папу к уходу за ребенком:

- помогать купать;
- носить на руках после кормления (чтобы вышел воздух, ребенок срыгнул и успокоился);
- во время колик папа может положить малыша себе на живот (при теплообмене уменьшаются болезненные ощущения).

**Помните:** эмоциональная связь между родителями и детьми играет решающую роль в их психологическом развитии. Родители, проявляя понимание к чувствам и потребностям детей, обеспечивают создание доверительных детско-родительских взаимоотношений. Это позволяет детям чувствовать себя полной безопасностью, обращаясь за помощью и поддержкой в любой ситуации.

**Важность общения и совместного времяпрепровождения.** В современном мире, где гаджеты практически



алмастырған қазіргі әлемде күнделікті бірлескен іс-шараларға уақыт бөлу өте маңызды. Тұрақты қарым-қатынас және отбасылық демалыс туыстық байланыстарды нығайтуға ықпал етеді. Бұл ойындар, серуендер, экскурсиялар, жаяу серуендеу, театрларға, көрмелерге бару, велосипедпен жүру, коньки немесе роликтер тебу, кешкі ас кезінде сөйлесу болуы мүмкін, онда бір-біріңізбен ашық сырласуға болады.

**Шекараларды белгілеу және рөлдерді түсіну.** Отбасындағы шекаралар – бұл отбасы мүшелерінің бір-бірімен өзара әрекеттесу сипатын анықтайтын жария және жария емес ережелер жиынтығы. Шекараларды нақты белгілеу және отбасылық рөлдерді түсіну балаларды тәрбиелеу, оқыту және жалпы дамыту үшін тұрақты және жайлы орта құруға көмектеседі. Ата-аналар балаларға жауапкершіліктің не екенін және оның ауыртпалықтарын, соның ішінде үй шаруасына көмектесу мен оқудағы тәуелсіздікті түсінуге мүмкіндік беруі керек.

Ата – аналардың жиі кездесетін қателіктерінің бірі – балалардың жеке кеңістігінің шекараларын бұзу. Бұл отбасылық қақтығыстарға жиі әкеледі. Баланың заттарын сұраныссыз алуға, телефонын тексеруге, бөлмесінде тәртіп орнатуға, күнделіктері мен әлеуметтік желілердегі аккаунттарын оқуға болмайды. Балалардың интернетте қауіпсіз болуы – бұл баламен сөйлесуді қажет ететін жеке тақырып.

Отбасы өміріндегі жеке шекаралардың рөлі – психологиялық қауіпсіздікті қамтамасыз ету, оның барлық мүшелерінің жайлы жағдайын сақтау, отбасылық қарым-қатынасты жеңіл, өзара, жанжалсыз және сындарлы ету.

Егер сіз қандай да бір себептермен балаңыздың жеке шекарасын бұзған болсаңыз, оған кешірім сұраңыз және осы тақырып бойынша ашық сөйлесіңіз.

**Тыңдау және есту қабілеті.** Балалар мен ата-аналар арасындағы қақтығыстар табиғи отбасылық өмірдің бөлігі болып табылады. Олар әртүрлі көзқарастардан, көңіл-күйлерден және үміттерден туындауы мүмкін. Балаңыздың келіспеушілігін, ішкі және сыртқы наразылығын тудыратын нәрсені білу үшін оны мұқият тыңдау және есту маңызды. Балалар көбінесе эмоция-

заменили живое общение, очень важно ежедневно уделять время совместным занятиям. Регулярное общение и общесемейный досуг способствуют укреплению родственных связей. Это могут быть игры, прогулки, экскурсии, походы, посещение театров, выставок, катание на велосипедах, коньках или роликах, вечерние разговоры за ужином, где можно рассказать друг другу о самом сокровенном.

**Установление границ и понимание ролей.** Границы в семье – это набор гласных и негласных правил, определяющих характер взаимодействия членов семьи друг с другом. Четкое установление границ и понимание семейных ролей помогают создать стабильную и комфортную среду для воспитания, обучения и общего развития детей. Родители должны дать детям возможность понять, что такое ответственность и как справиться с ее нагрузками, включая помощь в домашних делах и самостоятельность в учебе.

Одна из самых распространенных ошибок родителей – нарушение границ личного пространства детей. Именно это приводит к частым семейным конфликтам. Нельзя без спроса брать вещи ребенка, проверять его телефон, наводить порядок в его комнате, читать его дневники и аккаунты в социальных сетях. Безопасное присутствие детей в интернете – это отдельная тема, на которую обязательно нужно поговорить с ребенком.

Роль личных границ в жизни семьи – обеспечивать психологическую безопасность, поддерживать комфортное состояние всех ее членов, делать внутрисемейное общение легким, взаимоприятным, бесконфликтным и конструктивным.

Если вы по каким-то причинам нарушили личные границы своего ребенка, принесите ему свои извинения и открыто поговорите на эту тонкую щепильную тему.

**Умение слушать и слышать.** Конфликты между детьми и родителями являются частью естественной семейной жизни. Они могут возникать из-за различных взглядов, настроений и ожиданий. Важно внимательно слушать и слышать своего ребенка, чтобы узнать, что вызывает его несогласие, внутренний и внешний протест. Дети часто выражают свои эмоции и про-

*Формирование крепких связей и доверительных отношений между родными – это динамичный и многогранный процесс, требующий постоянного внимания и сил со стороны взрослых, ведь ответственность за обстановку в семье и эмоциональное состояние детей несут родители. Их задача – создать основу для счастливой и стабильной семейной жизни, в которой каждый член семьи может раскрыть свой потенциал и достичь поставленных целей.*

*Родителям следует помнить, что ребенок – это отдельная личность со своими взглядами на жизнь, имеющая полное право на отдельное жизненное пространство с четко определенными границами.*

ларын білдіріп, қақтығыстар арқылы өздерін көрсетеді, сондықтан олардың көңіл-күйлері мен хабарламаларын түсіну қажет. Өзара ашықтық пен мәселелерді талқылауға дайын болу келісімге келуге көмектеседі.

*Сындарлы диалогті ынталандыру қақтығыстарды басқарудың және оларды шешудің негізгі элементі болып табылады.*

**Ата – аналардың жеке үлгісі** бала үшін үлкен маңызға ие, өйткені ол оның мінезінің, өмірлік ұстанымдарының, өзін-өзі бағалау деңгейінің, мінез-құлқының, адамдарға деген көзқарасының қалыптасуына әсер етеді – адамның жеке тұлғасын құрайтын барлық нәрсе.

Балаларды физикалық белсенділікке ынталандыру үшін жаттығулар жасаңыз. Спорт тәртіпті, адалдықты, табандылықты және командада жұмыс істей білуге үйретеді.

Балаға деген сүйіспеншілігіңізді білдіре отырып, оның пікірлері мен сезімдерін тыңдай отырып, сіз оған өзіне және өз күштеріне деген сенімділікті арттыруға, өзінің сөзсіз маңыздылығы мен құндылығын түсінуге көмектесесіз, бұл күшті тұлғаны қалыптастыру үшін маңызды.

Әкесінің мінез-құлқы арқылы ұлы әйелге жанашыр, қамқор және құрметпен қарауды біледі. Ұлдарды дұрыс тәрбиелеу үшін әкелер еркектікті, эмоционалды ашықтықты, отбасы мен балалар алдындағы жауапкершілікті модельдеуі керек.

Отбасылық міндеттер мен кәсіби дағдыларды біріктіретін ананың нәзік қамқорлығы мен сүйіспеншілігі арқылы бала кез келген қызмет саласында табысқа жетуге болатындығын, егер берік ерік-жігер мен прогресс пен өзін-өзі жетілдіруге деген ұмтылыс болса, біледі.

Тату және бақытты отбасы – бұл туыстық байланыстармен біріктірілген адамдар тобы ғана емес, сонымен бірге бір – бірімен қарым-қатынастан сүйіспеншілік, өзара түсіністік, қолдау және қуаныш орнаға.

являют себя именно через конфликты, поэтому необходимо понимать их настроение и посылы. Взаимная открытость и готовность к обсуждению проблем помогают найти компромиссные решения.

*Поощрение конструктивного диалога – ключевой элемент управления конфликтами и их разрешения.*

**Личный пример родителей** имеет огромное значение для ребенка, так как влияет на формирование его характера, жизненных позиций, уровень самооценки, поведение, отношение к людям – всего того, что составляет личность человека.

Занимайтесь спортом, чтобы мотивировать детей к физической активности. Спорт учит дисциплине, целеустремленности, упорству и умению работать в команде.

Выражая свою любовь к ребенку, прислушиваясь к его мнению и чувствам, вы помогаете ему обрести уверенность в себе и своих силах, понять свою безусловную значимость и самооценку, что немаловажно для формирования сильной личности.

Через поведение отца сын узнает о чутком, заботливом и уважительном отношении к женщине. Для правильного воспитания сыновей папы должны моделировать мужественность, эмоциональную открытость, ответственность перед семьей и детьми.

Через нежную заботу и любовь матери, которая сочетает в себе и семейные обязанности, и профессиональные навыки, ребенок узнает, что добиться успеха можно в любой сфере деятельности при наличии твердой воли и постоянного стремления к прогрессу и самосовершенствованию.

Дружная и счастливая семья – это не просто группа людей, объединенных кровными узами, но и тесный круг преданных друг другу единомышленников, в котором царят любовь, взаимопонимание, поддержка и радость от общения друг с другом.

Подготовлено редакцией

Редакциямен дайындалды





## ЗАҢҒЕРДІҢ КЕҢЕСІ



Оқырмандардың сұрақтарына «Өркен» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институтының құқықтық қамтамасыз ету секторының меңгерушісі, **М. Е. Каттаубаева** жауап береді, Астана қ.

## КОНСУЛЬТИРУЕТ ЮРИСТ

– Менің балам түрлі-түсті шашы үшін сабақ кезінде сыныптан қуылған. Педагогтің мұндай әрекеттер жасауға құқығы бар ма?

– ҚР «Білім туралы» Заңының 49-бабына сәйкес, баланың ата-анасы мен өзге де заңды өкілдері білім беру ұйымының жарғысында айқындалған ережелерді орындауға міндетті.

ҚР «Білім туралы» Заңының 45-бабы 3-тармағының 4-тармақшасына сәйкес, білім беру ұйымының басшысы ҚР заңнамасында белгіленген тәртіппен оқу-тәрбие үдерісі кезінде білім

– Моего ребенка выгнали из класса во время урока из-за цветных волос. Имеет ли право педагог на такие действия?

– Согласно статье 49 Закона РК «Об образовании», родители и иные законные представители ребенка обязаны выполнять правила, определенные уставом организации образования.

В соответствии с подпунктом 4 пункта 3 статьи 45 Закона РК «Об образовании» руководитель организации образования в порядке, установленном законодательством РК, несет ответ-

На вопросы читателей отвечает **М. Е. Каттаубаева**, заведующая сектором правового обеспечения Национального научно-практического института благополучия детей «Өркен», г. Астана

алушылардың, тәрбиеленушілердің және білім беру ұйымы қызметкерлерінің өмірі мен денсаулығына жауапты болады. Бала оқу орнында болған кезде оның өмірі мен денсаулығына білім беру ұйымының басшысы жауапты болады.

«Қазақстан Республикасындағы бала құқықтары туралы» ҚР Заңының 15-бабына сәйкес, әрбір баланың білім алуға құқығы бар.

Осылайша, елдің қолданыстағы заңнамасында педагогке баланы сабақтан шығаруға, сондай-ақ түрлі-түсті шашына байланысты білім беру ұйымынан шығаруға мүмкіндік беретін ешқандай норма қарастырылмаған.

– Мені баламның мектептегі өмірі қызықтырады. Мен сыныбының сабақтарына қатысқым келеді. Біздің заңнама ата-аналарға осындай мүмкіндік бере ме?

– ҚР «Білім туралы» Заңының 49-бабына сәйкес, баланың ата-анасы мен өзге де заңды өкілдері білім беру ұйымының жарғысында айқындалған ережелерді орындауға міндетті.

Білім беру ұйымының жарғысында ҚР азаматтық заңнамасында көзделген талаптардан басқа, мыналар қамтылуы тиіс:

- 1) іске асырылатын білім беру бағдарламаларының тізбесі;
- 2) білім беру ұйымына қабылдау тәртібі;
- 3) білім беру үдерісін ұйымдастыру тәртібі (оның ішінде оқыту және тәрбиелеу тілі (тілдері), білім алушылардың, тәрбиеленушілердің сабақ кестесі);
- 4) білім алушылардың білімін ағымдағы бақылау, аралық және қорытынды аттестаттау жүйесі, оларды өткізу нысандары мен тәртібі;
- 4-1) білім алушыларды, тәрбиеленушілерді оқудан шығарудың негіздері мен тәртібі;
- 5) ақылы қызметтер көрсетудің тізбесі мен тәртібі;
- 6) білім беру ұйымының білім алушылармен, тәрбиеленушілермен және олардың ата-аналарымен немесе өзге

ставкалық заңнамасында педагогке баланы сабақтан шығаруға, сондай-ақ түрлі-түсті шашына байланысты білім беру ұйымынан шығаруға мүмкіндік беретін ешқандай норма қарастырылмаған.

Согласно статье 15 Закона РК «О правах ребенка в Республике Казахстан», каждый ребенок имеет право на образование.

Таким образом, действующее законодательство страны не предусматривает каких-либо норм, позволяющих педагогу отстранять ребенка от уроков, а также выдворять из организации образования из-за цветных волос.

– Мне интересна школьная жизнь моего ребенка. Очень хотелось бы посетить уроки его класса. Допускает ли наше законодательство такую возможность для родителей?

– Согласно статье 49 Закона РК «Об образовании», родители и иные законные представители ребенка обязаны выполнять правила, определенные уставом организации образования.

Устав организации образования, кроме требований, предусмотренных Гражданским законодательством РК, должен содержать:

- 1) перечень реализуемых образовательных программ;
  - 2) порядок приема в организацию образования;
  - 3) порядок организации образовательного процесса (в том числе язык (языки) обучения и воспитания, режим занятий обучающихся, воспитанников);
  - 4) систему текущего контроля знаний, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся, формы и порядок их проведения;
  - 4-1) основания и порядок отчисления обучающихся, воспитанников;
  - 5) перечень и порядок предоставления платных услуг;
  - 6) порядок оформления отношений организации образования с обучающимися, воспитанниками и их родителями или иными законными представителями.
- Устав организации образования может содержать иные положения, относящиеся к ее деятельности и не противоречащие законодательству РК.

де заңды өкілдерімен қарым-қатынастарын ресімдеу тәртібі.

Білім беру ұйымының жарғысында оның қызметіне қатысты және ҚР заңнамасына қайшы келмейтін өзге де ережелер болуы мүмкін.

Егер мектеп жарғысында сабаққа ата-аналардың немесе өзге де заңды өкілдердің қатысуына тыйым салу сияқты ереже көзделсе, онда ата-ана немесе өзге де заңды өкіл оны сақтауға тиіс.

– Мен екпеге үзілді-кесілді қарсымын, ол балама теріс әсер етуі мүмкін деп қорқамын. Баланың екпеден бас тартуы оның құқығының бұзылуын білдіре ме?

– ҚР «Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» кодексінің 77-бабына сәйкес, кез келген медициналық рәсім, оның ішінде вакцинация егілушінің ақпараттандырылған келісімімен ғана жүргізіледі.

ҚР «Қазақстан Республикасындағы бала құқықтары туралы» Заңының 8-бабының 1-тармағына сәйкес, әрбір баланың денсаулығын қорғауға ажырамас құқығы бар.

Балаларға екпе жасаудан бас тарту – бұл ата-ананың құқығы, өйткені олар 18 жасқа толғанға дейін баласының өмірі мен денсаулығына жауап береді.

– Өкінішке орай, ажырасқаннан кейін балам екеуміз көмексіз және баспанасыз қалдық. Бұрынғы жұбайым пәтерін некеге тұрғанға дейін сатып алған. Менің балам ата-анасының бірінің меншігіндегі тұрғын үйді пайдалануға құқылы ма? Көмек сұрау үшін қандай ұйымдарға жүгінуім керек?

– ҚР «Қазақстан Республикасындағы бала құқықтары туралы» Заңының 24-бабының 2-тармағына сәйкес, ата-ана баланы тәрбиелеуге, оған күтім жасауды жүзеге асыруға, оны материалдық жағынан қолдауға, оның әлауқатына қамқорлық жасауға, тұрғын үймен қамтамасыз етуге міндетті.

ҚР «Неке (ерлі-зайыптылық) және отбасы туралы» Кодексінің 60-бабына сәйкес, әрбір баланың отбасында өмір сүру және тәрбиелену, өз ата-анасын білу, олардың қамқорлығында болу, олардың мүдделеріне қайшы келетін жағдайларды қоспағанда, олармен бірге тұру құқығы бар.

Если уставом школы предусмотрено такое правило, как запрет на присутствие на уроке родителей или иных законных представителей, то родитель или иной законный представитель должен его соблюдать.

– Я категорически против прививок, очень боюсь, что они могут оказать отрицательное воздействие на моего ребенка. Является ли нарушением прав детей отказ от прививок?

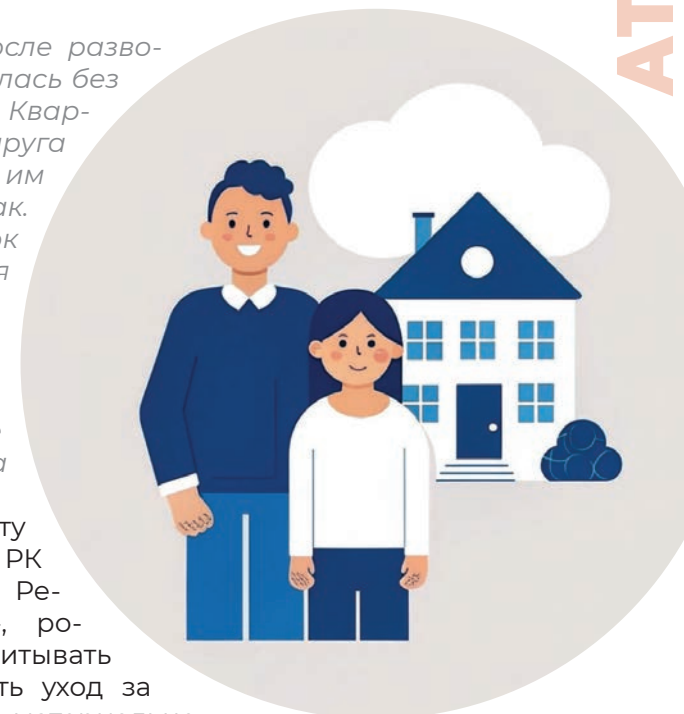
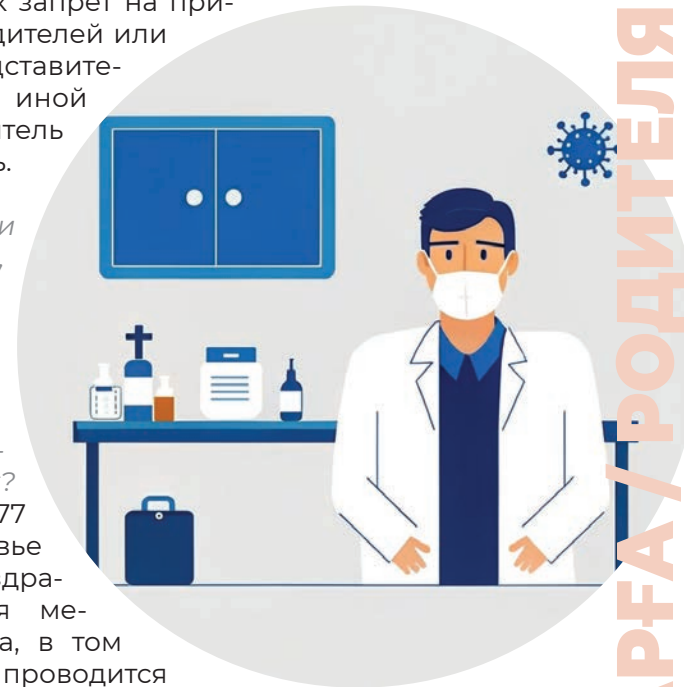
– Согласно статье 77 Кодекса РК «О здоровье народа и системе здравоохранения», любая медицинская процедура, в том числе и вакцинация, проводится только с информированного согласия прививаемого.

В соответствии с пунктом 1 статьи 8 Закона РК «О правах ребенка в Республике Казахстан» каждый ребенок имеет неотъемлемое право на охрану здоровья.

Отказ от получения прививок детям – это право родителей, так как они несут ответственность за жизнь и здоровье своего ребенка до достижения им 18 лет.

– К сожалению, после развода я с ребенком осталась без помощи и без жилья. Квартира бывшего супруга была приобретена им до вступления в брак. Имеет ли мой ребенок право пользования жилым помещением, находящимся в собственности одного из родителей? В какие организации мне нужно обратиться за помощью?

– Согласно пункту 2 статьи 24 Закона РК «О правах ребенка в Республике Казахстан», родители обязаны воспитывать ребенка, осуществлять уход за ним, содержать его материально,





ҚР Азаматтық кодексінің 8-бабына сәйкес, азаматтық құқықтарды жүзеге асыру басқа құқық субъектілерінің құқықтары мен заңнамамен қорғалатын мүдделерін бұзбауға, қоршаған ортаға зиян келтірмеуге тиіс.

Осыған байланысты Сіздің мәселеніңізді шешу үшін сот органдарына жүгінуді ұсынамыз.

– Менің ұлым 14 жаста. Қазіргі көптеген жасөспірім сияқты, ол да жаңа гаджет, велосипед, ролик пен кроссовка сатып алуды армандайды, осыған байланысты мектептен кейін бос уақытында жұмыс істеуге ниет білдірді. Кәмелетке толмаған баланың жұмысқа орналасуға құқығы бар ма және оны жұмысқа орналастырғанда ата-ана ретінде неге назар аударуым керек?

– ҚР Еңбек кодексінің 31-бабының 2-тармағына сәйкес, еңбек шарты 14 жасқа толған оқушылармен оқудан бос уақытында денсаулығына зиян келтірмейтін және оқу үдерісін бұзбайтын жұмыстарды орындау үшін жасалуы мүмкін.

Кәмелетке толмағанмен баламен қатар, еңбек шартына оның заңды өкілдерінің (ата-анасының) бірі қол қоюға тиіс.

Ата-ана жұмыс уақытының ұзақтығына назар аударуы қажет, өйткені ҚР Еңбек кодексінің 69-бабының 1-тармағына сәйкес, 14–16 жастағы жұмыскерлер үшін жұмыс уақыты аптасына 24 сағаттан аспауы тиіс. Жұмыс беруші оларды кәмелетке толмағандар үшін белгіленген шекті нормалардан асатын ауыр заттарды алып жүруге жібермеуге міндетті.

Сондай-ақ, кәмелетке толмаған адамды түнгі жұмысқа, қосымша жұмыс уақытына тартуға, іссапарларға жіберуге және демалыстан қайтарып алуға болмайды.

заботиться о его благосостоянии, обеспечивать жилищем.

Согласно статье 60 Кодекса РК «Об браке (супружестве) и семье», каждый ребенок имеет право жить и воспитываться в семье, право знать своих родителей, право на их заботу, право на совместное с ними проживание, за исключением случаев, когда это противоречит его интересам.

В соответствии со статьей 8 Гражданского кодекса РК осуществление гражданских прав не должно нарушать прав и охраняемых законодательством интересов других субъектов права, не должно причинять ущерба окружающей среде.

В этой связи для решения Вашего вопроса рекомендуем обратиться в судебные органы.

– Моему сыну 14 лет. Как и многие другие современные подростки, он мечтает о покупке нового гаджета, велосипеда, роликов -и кроссовок, в связи с чем изъявил желание пойти после школы на подработку. Имеет ли право несовершеннолетний на работу, и на что мне как родителю обратить внимание при его трудоустройстве?

– Согласно пункту 2 статьи 31 Трудового кодекса РК, трудовой договор может быть заключен с учащимися, достигшими 14-летнего возраста, для выполнения в свободное от учебы время работы, не причиняющей вреда здоровью и не нарушающей процесса обучения.

Наряду с несовершеннолетним, трудовой договор должен подписываться одним из его законных представителей (родителей).

Родителю необходимо обратить внимание на продолжительность рабочего времени, так как, согласно пункту 1 статьи 69 Трудового кодекса РК, для работников 14–16 лет количество рабочих часов не должно превышать 24 часа в неделю. Работодатель обязан не допускать их к переноске и передвижению тяжестей, превышающих установленные для несовершеннолетних предельные нормы.

Также несовершеннолетнего нельзя привлекать к работе в ночное время, к сверхурочным работам, отправлять в командировки и отзываться из отпуска.

## ПСИХОЛОГ КЕҢЕС БЕРЕДІ АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН КЕҢЕСТЕРІ



Оқырмандардың сұрақтарына «Өркен» балалардың әлауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институтының психологі **А. Дәулетқызы** жауап береді, Алматы қ.

## КОНСУЛЬТИРУЕТ ПСИХОЛОГ СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

– 9-сыныпты бітіргеннен кейін баламның сыртқы келбеті де, мінез-құлқы да қатты өзгерді: эмоцияларын басқара алмайды, ашуланшақ, дөрекі. Онымен қарым-қатынасты қалай дұрыс құруыма болады?

– Біріншіден, жасөспірімдік шақ балалардың көңіл-күйі мен мінез-құлқына түбегейлі әсер етуі мүмкін эмоционалды және физикалық өзгерістермен бірге жүретінін ескеру қажет. Сондықтан ата-аналар жасөспіріммен жаңа қа-

– Мой ребенок после окончания 9-го класса сильно изменился как внешне, так и в плане поведения: стал несдержанным в проявлении эмоций, вспыльчивым, грубым. Как мне правильно выстраивать с ним отношения?

– Во-первых, необходимо учитывать, что подростковый возраст сопровождается эмоциональными и физическими изменениями, которые могут кардинально повлиять на настроение

На вопросы читателей отвечает **А. Даулетқызы**, психолог, Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен», г. Алматы

рым-қатынас орнату үшін уақытты, кейде ұзақ уақытты және шыдамдылықты қажет етеді.

Екіншіден, балаға қолдау көрсетіп, оны жақсы көргеніңіз балаға позитивті әсер ететінін есте сақтаған жөн.

Үшіншіден, қарапайым ережелерді ұстануға тырысыңыз.

- *Тыңдаңыз және түсіністік танытыңыз.* Балаңызбен сөйлесу үшін уақыт бөлуді ұмытпаңыз, оны мұқият тыңдаңыз, оның мәселелері, сезімдері мен тәжірибелеріне үнемі мән беретіндігіңізді көрсетіңіз. Бұл оған сіздің қолдауыңызды сезінуге көмектеседі.
- *Шыдамды болыңыз.* Жасөспірімдер әдетте өте күшті эмоцияларды сезінеді, олардың көңіл-күйі үнемі өзгеріп отырады. Бала дәрекі немесе ашуланшақ болса да, сабырлы және шыдамды болуға тырысыңыз.
- *Жасөспірімнің жағымды мінез-құлқы мен жеке жетістіктерін қолдап, ынталандырыңыз.* Пайдалы дағдыларды дамытуға көмектесу арқылы оның күшті жақтарын мүмкіндігінше жиі атап отырыңыз.
- *Қажет болса, мамандардың көмегіне жүгініңіз.* Егер сіз баланың мінез-құлқына қатты алаңдасаңыз және жағдайды қалай шешуге болатынын білмесеңіз, мұғалімнен, психологтен немесе мәселені қалай жақсы шешуге болатындығы туралы кәсіби кеңес және ұсынымдар беретін басқа маманнан көмек сұраңыз.

– *Жасөспірім қарама-қарсы жыныспен қарым-қатынасқа түскенде өзін қалай ұстау керек?*

– Осы кезеңде баламен салауатты қарым-қатынас деген не, қандай ережелерді сақтау керек, қандай тәуекелдер мен қауіптер туындауы мүмкін екенін талқылау қажет. Сіз одан қарым-қатынастан не күтетінін және ол туралы не білетінін сұрауыңыз керек. Ең бастысы – жасөспіріммен ашық және сенімді байланыста болу.

Сондай-ақ, баланың әрқашан сізден көмек сұрай алатынын және оны кез келген жағдайда қолдайтыныңызды түсінуі маңызды.

– *Менің балам кешке жиі серуендейді. Мен оған үйге қайту уақытын белгілем де, ол үнемі кешігіп келеді.*

и поведение детей. Поэтому родителям требуются время, иногда достаточно длительное, и, конечно же, терпение, чтобы выстроить с подростком новые отношения.

Во-вторых, важно быть поддерживающими и любящими родителями, и помнить, что ваше влияние может оказать положительное воздействие на ребенка.

В-третьих, старайтесь придерживаться несложных правил.

□ *Слушайте и проявляйте понимание.* Обязательно находите время для разговоров с ребенком, внимательно слушайте его, ни в коем случае не перебивая и давая понять, что вам небезразличны его проблемы, чувства и переживания. Это поможет ему почувствовать вашу поддержку.

□ *Будьте терпеливыми.* Подростки обычно испытывают чересчур сильные эмоции, у них постоянно меняется настроение. Постарайтесь сохранять спокойствие и быть терпеливыми, даже если ребенок проявляет грубость или вспыльчивость.

□ *Поддерживайте и поощряйте положительное поведение и личные достижения подростка.* Как можно чаще подчеркивайте его сильные стороны, помогая ему развивать полезные навыки.

□ *Обратитесь за помощью специалистов, если возникнет такая необходимость.* Если вы серьезно обеспокоены поведением ребенка и не знаете, как справиться с ситуацией, не стесняйтесь обратиться за помощью к педагогу, психологу или другому специалисту, который посоветует, как лучше решить проблему, окажет профессиональную консультативную помощь и даст рекомендации.

– *Как правильно вести себя, когда подросток вступает в отношения с противоположенным полом?*

– В этот период необходимо обсудить с ребенком, что такое здоровые отношения, какие правила следует соблюдать, вступая в них, какие при этом могут возникнуть риски и опасности. Следует заинтересоваться его ожиданиями от отношений и что он уже знает о них. Главное – поддерживайте открытую и дове-



– Балаға үйге уақытында, әсіресе кешке, келудің неліктен маңызды екенін, көшеде адамды жалғыз болмаса да, қандай қауіптер күтіп тұратынын, оның салдары қандай болатынын дауыс көтермей түсіндіру керек. Сондай-ақ, егер бала үйге келу үшін белгіленген уақытты сақтамаса, қандай шаралар қолданылатыны туралы келіскен жөн.

Жасөспірім кезінде бала өзінің тәуелсіздігін көрсете бастайтынын ұмытпаған жөн, сондықтан қатаң ережелер мен сенім арасындағы тепе-теңдікті табу маңызды.

*– Баланың досы немесе құрбысының үйінде түнегісі келетіні туралы өтініштеріне қалай жауап беруге болады?*

– Мұндай жағдайларда бірнеше факторды ескеру қажет.

- *Баланың жасына байланысты жетілуі және оның белгілі бір өмірлік тәжірибесінің болуы.* Егер сіз оны қазірдің өзінде ересек және жауапты адам деп санасаңыз, онда сіз оның өтінішін қарастыра аласыз. Алдымен сіз осы сұрақпен сізге жүгінудің себептерін анықтап алуыңыз керек, баладан досы немесе құрбысының үйінде неге түнегісі келетінін дәлелді түрде түсіндіруін сұраңыз.
- *Баланың досы немесе құрбысының ата-анасымен қаншалықты таныс екендігі.* Егер сіз олардың адалдығы мен сенімділігіне және олардың үйінде бала өзін қауіпсіз сезінетініне толық сенімді болсаңыз, онда баланың өтінішіне оң жауап беруге болады.
- *Баланың пікірі.* Қабылдаған шешіміңізді жасөспіріммен талқылап, оның реакциясын көру қажет және оның қонаққа барғанда уақытты қалай өткізетінін анықтау өте маңызды.
- *Негізгі аспектілер – сөзсіз сенім мен дұрыс құрылған байланыс.* Егер сіз оның досы немесе құрбысының балаңызға жағымды әсер ететініне сенімді болсаңыз және олардың ата-аналарымен барлығын талқыласаңыз, онда түнеуге рұқсат беруге болады.
- *Интуиция дауысы.* Сайып келгенде, шешімді сіз қабылдайсыз, сондықтан балаңыздың қауіпсіздігі мен

рительную связь с подростком. Важно также убедиться, что ребенок понимает, что он всегда может обратиться к вам за помощью и получит вашу поддержку в любой ситуации.

*– Мой ребенок часто ходит на поздние вечерние прогулки. Я устанавливаю для него время возвращения домой, но он постоянно приходит гораздо позже.*

– Нужно спокойно, не повышая голоса, объяснить ребенку, почему важно вовремя приходить домой, особенно вечером, какие опасности могут подстерегать человека на улице, даже если он не один, к каким последствиям это может привести. Также стоит договориться о том, какие меры будут приниматься, если ребенок не будет соблюдать время, установленное для прихода домой.

Важно помнить, что в подростковом возрасте ребенок начинает проявлять свою независимость, поэтому важно найти баланс между установлением жестких правил и доверием.

*– Как реагировать на просьбы ребенка переночевать у друга или подруги?*

– В таких случаях следует учитывать несколько факторов.

- *Возрастная зрелость ребенка и наличие у него определенного жизненного опыта.* Если вы считаете, что он уже достаточно взрослый и ответственный, то можно рассмотреть его просьбу. Предварительно следует выяснить мотивы обращения к вам с данным вопросом, попросив ребенка аргументированно объяснить, почему он хочет переночевать у друга или подруги.
- *Степень знакомства с родителями друга или подруги ребенка.* Если вы полностью уверены в их порядочности и надежности и в том, что в их доме ребенок будет в безопасности, то это может стать дополни-



әл-ауқатына көз жеткізу үшін өзін-өзі тәрбиелеуді тыңдаған жөн.

– Менің қаржы мүмкіндіктерім шектеулі. Балаға бірден бәрін және ең жақсысын сатып ала алмайтынымды қалай дұрыс жеткізуге болады?

– Алдымен балаңызға өз көзқарасыңызды анық және түсінікті түрде жеткізуге тырысып, маңызды дәлелдер келтіріңіз (адамдардың табысы әртүрлі, бәрі балаларына қымбат сыйлық бере алмайды, отбасында одан да басқа адам бар, ал отбасылық бюджет, өкінішке орай, жалғыз, шығындарды жоспарлау маңызды және т. б.).

Балаларға отбасылық сатып алулар туралы шешім қабылдауға қатысуға, олардың тілектері мен отбасылық материалдық мүмкіндіктерін бірлесіп талқылауға ұсынуға болады. Тағы бір нұсқа – оларды өздеріне қажетті заттарды өз бетінше сатып алу үшін ақша жинауға ынталандыру.

Балаларға ақшаның нақты не үшін жұмсалатынын және ол ешқашан көп болмайтынын түсіндіру үшін, бірге дүкенге баруды апта сайынғы отбасылық дәстүрге айналдырыңыз. Ақшаның құндылығы неде екенін және оның қалай табылатынын түсіндіріңіз.

Қаржы туралы әңгімелесу – тәрбиенің міндетті бөлігі. Осы маңызды тақырып бойынша қарапайым әңгімелерді үш-төрт жастағы балалармен жүргізуге болады. Оларға заттар өздігінен келмейтінін, оларға ұнайтын нәрсенің бәрін сатып әпәре алмайтыныңызды және үнемдеу қажеттілігін түсіндіру керек.

позитивным плюсом к положительному ответу на просьбу ребенка.

- *Мнение ребенка.* Крайне важно обсудить принятое вами решение с подростком и его реакцию, и выяснить, как он собирается проводить время в гостях.
- *Ключевые аспекты – абсолютное доверие и правильно выстроенная коммуникация.* Если вы уверены в положительном влиянии на ребенка его друга или подруги и уже обсудили все детали с их родителями, то в принципе можно разрешить ему остаться у них с ночевкой.
- *Голос интуиции.* В конечном счете, решение принимается вами, поэтому стоит прислушаться к своему шестому чувству, чтобы убедиться в безопасности и благополучии вашего чада.

– Я ограничена в финансовых средствах. Как мне правильно донести до ребенка то, что я не могу купить ему все сразу и самое лучшее?

– Для начала постарайтесь внятно, ясно и доходчиво объяснить ребенку свою точку зрения и подкрепить ее весомыми аргументами (у всех людей разные доходы, не все могут позволить себе баловать своих детей дорогими подарками, кроме тебя, есть и другие члены семьи, а семейный бюджет, к сожалению, только один, поэтому важно планировать расходы и т. д.).

Можно предложить детям участвовать в процессе принятия решений о семейных покупках, чтобы совместно обсудить их желания и материальные возможности семьи. Еще один вариант – поощрять их к накоплению денег, чтобы они могли самостоятельно покупать себе нужные им вещи.

Сделайте совместные походы по магазинам еженедельной семейной традицией, чтобы дети поняли, на что конкретно тратятся деньги и что много их никогда не бывает. Объясните, в чем заключается ценность денег и как они зарабатываются.

Разговоры о финансах – обязательная часть воспитания. Самые простые беседы на эту важную тему можно заводить уже с детьми трех-четырёх лет. Следует объяснить, что вещи не достаются просто так, и вы не можете покупать детям все, что им нравится, в том числе из соображений экономии.



# БАЛА ТӘРБИЕСІ АТА-АНА ЖҮРЕГІНЕН БАСТАЛАДЫ



## ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ НАЧИНАЕТСЯ В СЕРДЦЕ РОДИТЕЛЕЙ

**Б**үгін редакцияның сұрақтарына Алматы облысының Бала құқықтары жөніндегі уәкілі, «Жанұя» қоғамдық қорының директоры **Айгүл Қанатқызы Есімбекова** жауап береді.

**– Қайырлы күн, Айгүл Қанатқызы! Жұмыс кестеңіздің тығыздығына қарамастан уақыт тауып, сұрақтарымызға жауап беруге келіскеніңіз үшін рахмет.**

**Біздің әлеуметтік медиа материалдарына жүргізген талдауымыз көрсеткендей, елімізде онкологиялық және жүрек-қан тамырлары ауруларымен ауыратын балаларға тегін көмек алу өте қиын. Бұл шынымен де солай ма? Бұл мәселені, егер ол бар болса, шешу үшін қандай шаралар қолданылады?**

– Осындай ауыр диагноздар қойылған балалар үшін мемлекет тарапынан тегін дәрілік препараттардың тізбесі көзделген. Оларды алу үшін баланың ата-анасы немесе оның заңды өкілдері бірінші кезекте тұрғылықты жері бойынша медициналық мекеменің учаскелік дәрігер-терапевтіне жүгініп, есепке тұрып, толық тексеруден өтуі керек. Оның нәтижелері бойынша баланы емдеуге қажетті дәрі-дәрмектерге рецепт жазылады.

Біздің елімізде осы бағытта жұмыс істейтін «Қазақстан халқына» қоғамдық әлеумет-

**С**егодня на вопросы редакции отвечает уполномоченный по правам ребенка Алматинской области, директор Общественного фонда «Жанұя» **Айгуль Канатовна Есимбекова.**

**– Добрый день, Айгуль Канатовна! Спасибо, что выкроили время в своем плотном рабочем графике и согласились ответить на наши вопросы.**

**По проведенному нами анализу материалов социальных сетей, в нашей стране очень трудно получить бесплатную помощь для детей, страдающих онкологическими заболеваниями и болезнями сердечно-сосудистой системы. Так ли это на самом деле? Какие меры принимаются для решения данной проблемы, если она все же существует?**

– Для детей, которым поставлены такие серьезные диагнозы, государством предусмотрен перечень бесплатных лекарственных медикаментов. Для того чтобы их получить, родителям ребенка или его законным представителям в первую очередь необходимо обратиться к участковому врачу-терапевту медицинского учреждения по месту проживания, встать на учет и пройти полное обследование. По его результатам будут выписаны рецепты на необходимые для лечения ребенка препараты.





тік қоры құрылған. Біз бірнеше рет оның өкілдерімен кездесу өткізіп, оларға науқас балалардың ата-аналарын жібердік. Төтенше жағдайларда, балаға жеке көмек қажет болған кезде, қор шетелде емделуге мүмкіндік беріп, қол жетпейтін дәрі-дәрмектермен қамтамасыз етеді. Көптеген отбасы қордан көмек пен қолдау алды.

Бізде Аружан Саин басқаратын «Мейірімділік» қоры да бар. Біз онымен тығыз байланыста жұмыс істедік. Бұл қор сонымен қатар емделуге мүмкіндік береді. Мен маған жүгінген отбасылардың балаларын осы қорға бағыттадым.

Квота бойынша тегін емделу үшін тағы да тұрғылықты жері бойынша емханаға барып, толық тексеруден өтіп, кезекке тұру қажет. Әрине, бұл тест тапсыруға, басқа қажетті процедуралардан өтуге біраз уақыт алады, бірақ квоталар бар және оларды алу әбден мүмкін.

**– Балаларды ҰБТ-ға дайындайтын орталықтар бақылана ма? Білім беру жүйесінде бақылау функцияларын қандай ұйымдар жүзеге асырады? Олар қандай құралдармен жұмыс істейді?**

– 2017 жылы Ұлттық тестілеу орталығын құру туралы бұйрық шығарылды, ол жалпы білім беретін мектептердің оқушыларына жалпы тестілеуді, яғни 11 жылдық оқуда алған жалпы білімнің кесіндісін жүргізеді. Бұл бәріне белгілі ҰБТ. Бұл тестілеуді өткізу үшін аймақтарға баратын және оның барысын бақылайтын комиссия (немесе жұмыс тобы) құрылады. Заңнамаға сәйкес әр аймақта балалардың қауіпсіздігі мен денсаулығына жауап беретін білім, полиция және денсаулық сақтау басқармасының қызметкерлері кіретін өзінің аймақтық жұмыс тобы құрылады. Сондықтан мемлекет тарапынан ҰБТ-ны өткізуге бақылау жүргізілуде.

Балаларды ҰБТ-ға дайындайтын орталықтар туралы мәселеге келетін болсақ, мемлекеттік негізде оған мектеп дайындайды. Баланың жақсы балл жинауы және грантқа түсуі үшін көптеген ата-ана қосымша білім беру қызметтеріне жүгінеді. Әрине, мемлекет мұндай қызметтерді қадағаламайды – бұл балалар мен олардың ата-аналарының ерікті таңдауы.

Егер ата-аналар мамандардың көмегіне жүгінуді шешсе, онда ҰБТ-ға дайындық курстарын өткізетін ұйыммен шарт жасасу қажет.

**– Қазақстандық балалардың құқықтары мен заңды мүдделерінің қорғалу дәрежесін қалай бағалайсыз?**

– Бұл мәселе толық мемлекеттің бақылауында. Біздің заңнамада балалардың құқықтарының сақталуын бақылау бойын-

В нашей стране создан *Общественный социальный фонд «Қазақстан халқына»*, который работает в этом направлении. Мы неоднократно проводили встречи с его представителями и направляли к ним родителей больных детей. В экстренных случаях, когда ребенку необходима индивидуальная помощь, фонд предоставляет возможность получить лечение за рубежом и обеспечивает труднодоступными препаратами. Многие семьи уже получили от фонда помощь и поддержку.

Еще у нас есть *Фонд «Милосердие»*, который возглавляет Аружан Саин. Мы совместно работали с ней в тесном контакте. Этот фонд также предоставляет возможность получить лечение. Ко мне обращались семьи, и я перенаправляла их детей в этот фонд.

Для бесплатного лечения по квоте необходимо опять же обратиться в поликлинику по месту жительства, пройти полное обследование и встать на очередь. Конечно, это займет определенное время для сдачи анализов, прохождения других необходимых процедур, но квоты есть, и получить их вполне реально.

**– Контролируются ли центры, которые готовят детей к ЕНТ? Какие организации осуществляют контрольные функции в системе образования? С помощью каких инструментов они действуют?**

– В 2017 году был издан приказ о создании Национального центра тестирования, который проводит общее тестирование учащихся общеобразовательных школ, то есть срез общих знаний, полученных за 11 лет обучения. Это всем известное ЕНТ. Чтобы провести это тестирование, создается комиссия (или рабочая группа), которая выезжает в регионы и проводит контроль за его ходом. В соответствии с законодательством в каждом регионе создается своя региональная рабочая группа, в которую входят сотрудники управления образования, полиции и здравоохранения, отвечающие за безопасность и здоровье детей. Так что со стороны государства ведется контроль за проведением ЕНТ.

Что касается вопроса о центрах, которые готовят детей к ЕНТ. На государственной основе к нему готовит школа. Чтобы ребенок набрал хорошее количество баллов и смог поступить на грант, многие родители обращаются за дополнительными образовательными услугами. Конечно, государство не курирует получение таких услуг – это добровольный выбор детей и их родителей.

ша ведомствоаралық өзара іс-қимылдың көптеген алгоритмі әзірленді. Білім беру ұйымдарында зорлық – зомбылық, қорлау фактілері анықталған кезде, екінішке орай, біз әдетте оқиға орын алғаннан кейін ғана білеміз. Сондықтан қазір зорлық-зомбылықтың, қатыгездіктің, жәбірлеудің, әсіресе буллингтің алдын алу және болдырмау бойынша үлкен жұмыс жүргізілуде.

Бүгінде әр өңірде балалар мен жасөспірімдер ортасындағы зорлық-зомбылық мәселесі бойынша нақты профилактикалық жұмыстармен айналысатын психологиялық қолдау орталықтары ашылды, соның ішінде мектептерде оқушылардың психодиагностикасын жүргізеді. Тәуекел тобындағы балалар анықталған жағдайда, олармен жеке жұмыс жүргізіледі.

Баланың құқықтары айқын немесе жанама бұзылған жағдайларда, егер ол физикалық зорлық-зомбылық, қатыгездік жағдайына тап болса, дереу құқық қорғау органдары, ювеналды полиция, азаматтық қызмет департаменттері, денсаулық сақтау ұйымдары, заңгерлер, психологтер мен әлеуметтік педагогтердің қатысуымен ведомствоаралық өзара іс-қимыл алгоритмдері енгізіледі.

Менің қоғам қайраткері, омбудсмен ретіндегі жеке тәжірибемде ведомствоаралық өзара іс-қимыл арқасында кәмелетке толмағандарға қатысты құқық бұзушылықтар тізбегін анықтау мүмкін болған көптеген жағдай болды, соның нәтижесінде барлық кінәлі адамдар қылмыстық жауапкершілікке тартылды.

2023 жылғы 31 тамызда «Балаларды зорлық-зомбылықтан қорғау, суицидтің алдын алу және олардың құқықтары мен әл-ауқатын қамтамасыз етудің 2023–2025 жылдарға арналған Кешенді жоспарын бекіту туралы» Қазақстан Республикасы Үкіметінің №748 қаулысы шықты.

Президент Қасым-Жомарт Тоқаев өзінің жыл сайынғы Қазақстан халқына Жолдауында кәмелетке толмағандар арасындағы зорлық-зомбылық, қорлау, девиантты мінез-құлық, суицид фактілерін азайту мақсатында алдын алу жұмыстарының қажеттігін тағы да атап өтті. Бүгінгі таңда бұл бағытта өте үлкен жұмыс жүргізілуде.

Сондай-ақ, 16 маусымда «Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне әйелдер құқықтары мен балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы» Заң күшіне енгенін еске саламын.

**– Аз қамтылған, қолайсыз және асырап алушы отбасылардан шыққан балаларды қорғау үшін қорғаншылық және қамқоршылықты қадағалау органдары**

Если родители все же решили обратиться за помощью к специалистам, то необходимо заключить договор с организацией, в которой проводят курсы по подготовке к ЕНТ.

**– Как Вы оцениваете степень защиты прав и законных интересов казахстанских детей?**

– Этот вопрос на полном контроле государства. В нашем законодательстве разработано множество алгоритмов межведомственного взаимодействия по контролю за соблюдением прав детей. При выявлении фактов насилия, травли в организации образования мы, к большому сожалению, обычно сталкиваемся постфактум – когда все уже случилось. Поэтому сейчас ведется большая работа по предотвращению и профилактике насилия, жестокого обращения, травли, особенно буллинга.

Сегодня в каждом регионе открыты центры психологической поддержки, которые занимаются конкретной профилактической работой по проблеме насилия в детско-подростковой среде, в том числе проводят психодиагностику учеников в школах. После выявления детей группы риска с ними проводится индивидуальная работа.

В случаях явного или косвенного нарушения прав ребенка, если он попал в ситуацию физического насилия, жестокого обращения, сразу же включаются алгоритмы межведомственного взаимодействия с участием правоохранительных органов, ювенальной полиции, департаментов гражданской службы, организаций здравоохранения, юристов, психологов, социальных педагогов.

В моей личной практике как общественного деятеля, омбудсмена было очень много таких ситуаций, когда именно межведомственное взаимодействие позволяло выявить цепочку правонарушений в отношении несовершеннолетних, благодаря чему все виновные лица были привлечены к уголовной ответственности.

31 августа 2023 года вышло Постановление Правительства Республики Казахстан №748 «Об утверждении Комплексного плана по защите детей от насилия, превенции суицида и обеспечению их прав и благополучия на 2023–2025 годы». В своем ежегодном Послании народу Казахстана Президент Касым-Жомарт Тоқаев еще раз заявил о необходимости профилактической работы в целях уменьшения фактов насилия, травли, девиантного поведения, суицида среди несовершеннолетних. И сегодня в этом направлении ведется очень большая работа.

Также напомним, что 16 июня вступил в силу Закон «О внесении изменений и до-





«Өркен» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты ғылыми қызметкерлерімен сұхбат

Беседа с научными сотрудниками Национального научно-практического института благополучия детей «Өркен»

**не істеп жатыр?**

– Қолайсыз отбасылар – қолайсыз балалар. Бұл жерде әңгіме ең алдымен, ата-аналар туралы. Ата-ана жұртшылығымен жұмыс бірнеше есе күшейтілуі керек деп санаймын. Ата-аналарға ата-ана болуды үйрету маңызды. Өйткені адамдар көп жағдайда ата-ана болудың не екенін білмейді немесе түсінбейді, тіпті нағыз ана мен әке болу дегеннің не екенін білгісі және түсінгісі келмей жатып, ата-ана болады. Балаға қалай дұрыс күтім мен қамқорлық жасау, тәрбиелеу және үйрету керек туралы оларға ешкім түсіндіріп айтпаған. Олар өз ортасында көрген нәрсені өз отбасыларына жобалайды, сондықтан неке көп жағдайда бұзылады. Мұнда бірінші кезекте балалар зардап шегеді. Егер ата-ана балалары үшін жақсы үлгі болған болса, онда отбасы да қолайлы болады.

Аз қамтылған, қолайсыз отбасыларға келетін болсақ, оларда, әдетте, әлеуметтік жетімдік фактілері бар. Мұндай отбасылардан шыққан балалар өмірлік қиын жағдайға тап болған балаларды қолдау орталықтарына бөлінеді. Балаға қатысты өрескел бұзушылықтар болған жағдайда, ата-аналар ата-ана құқықтарынан айырылуы мүм-

полнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам обеспечения прав женщин и безопасности детей».

**– Что предпринимается надзорными органами опеки и попечительства для защиты детей из малообеспеченных, неблагополучных и приемных семей?**

– Неблагополучные семьи – неблагополучные дети. В первую очередь здесь речь идет о родителях. Считаю, что работа с родительской общественностью должна быть многократно усилена. Важно учить родителей, как быть родителями. Потому что люди в большинстве случаев становятся родителями, не зная и не понимая, а часто даже не желая знать и понимать, что значит быть настоящими мамой и папой. Как правильно ухаживать, заботиться, воспитывать и обучать – этого им никто толком не объяснял и не рассказывал. Что они видели и проживали в своем окружении, то и проецируют на свои семьи, из-за чего браки часто распадаются. А страдают в первую очередь дети. Если же семья благополучная, значит, у родителей был в свое время хороший позитивный пример.



кін: қатыгездік, физикалық, жыныстық зорлық-зомбылық, алкоголизм, нашақорлық, азғындық өмір салтын ұстану және т.б.

Халықаралық конвенцияларды сақтау шеңберінде біздің мемлекетіміз әрбір баланың толық отбасында өмір сүруіне, сондай-ақ ұрпақтан-ұрпаққа берілетін рухани құндылықтар мен дәстүрлерге қол жеткізуге ұмтылады. Ол үшін арнайы бағдарлама жасалды.

Егер бала Өмірлік қиын жағдайдағы, жетім немесе ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балаларды қолдау орталығына түссе, қорғаншылық және қамқоршылық органдары оны жетім балалардың, ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балалардың, сондай-ақ балаларды өз отбасыларына тәрбиелеуге қабылдауға тілек білдірген адамдардың республикалық деректер банкінің, Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің Балалардың құқықтарын қорғау комитеті базасына тіркейді. Егер баланың жақын туыстары болмаса, асырап алушы ата-аналар кездесуге және онымен танысуға өтініш бере алады.

Баланы балалар үйінен алу үшін, асырап алушы ата – аналарға тұрғылықты жері бойынша қорғаншылық және қамқоршылық органдарына консультация алу үшін жүгіну керек. 2020 жылдың 1 шілдесінен бастап енгізілген міндетті нормаға сәйкес, асырап алушы ата-аналар мектебінде оқудан өту керек.

Бұл процеске саналы түрде қарау өте маңызды. Балалардың патронаттық тәрбиеде тек материалдық себептерге байланысты болу жағдайлары жиі кездеседі. Қазіргі уақытта мұндай жағдайлар бақыланады. Бірақ, өкінішке орай, патронаттық ата-аналардың ниеттерінің шынайылығы мен адалдығын қадағалау өте қиын...

Патронаттық тәрбиедегі барлық балаларға балалар мекемелерінің психологтері, әлеуметтік қызметкерлері және педагогтері тарапынан жан-жақты көмек көрсетіледі. Көптеген жағдайда мектептер, білім басқармалары және қамқоршылық органдары патронаттық тәрбиені әлеуметтік сүйемелдеуге алып, бақылайды. Әр алты ай сайын баланың қауіпсіздігі, денсаулығы, материалдық қамтамасыз етілуі, оған қажет нәрсенің бәрін ала ма және т.б. туралы есептер тапсырылады.

Құқықтарға нұқсан келген жағдайда қорғаншылық органдары балаларды отбасынан алу рәсімін жүзеге асырады. Арнайы комиссия отбасының тұрғылықты мекенжайына барып, балаларды алып, қауіпсіз ортаға орналастырады. Физикалық зорлық-зомбылық, балалардың құқықтарына нұқсан келтіру жағдайында баланың ата-аналары немесе заңды өкілдері қыл-

Что касается малообеспеченных, неблагополучных семей, то в них, как правило, имеются факты социального сиротства. Детей из таких семей распределяют по центрам поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. В случае грубейших нарушений по отношению к ребенку родители могут быть лишены родительских прав: жестокое обращение, физическое, сексуальное насилие, алкоголизм, наркомания, ведение аморального образа жизни и так далее.

В рамках соблюдения международных конвенций наше государство стремится, чтобы каждый ребенок жил в семье, причем в полной, чтобы иметь доступ к духовным ценностям и традициям, передаваемым из поколения в поколение. Для этого разработана специальная программа.

Если ребенок попадает в Центр поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в статусе сироты или оставшегося без попечения родителей, органы опеки и попечительства регистрируют его в базе Республиканского банка данных детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей, а также лиц, желающих принять детей на воспитание в свои семьи, Комитета по охране прав детей Министерства просвещения Республики Казахстан. В случае, если у ребенка нет близких родственников, приемные родители могут подать заявку на встречу и знакомство с ним.

Чтобы взять ребенка из детского дома, приемным родителям необходимо обратиться в органы опеки и попечительства по месту жительства, чтобы получить консультацию, после чего пройти обучение в школе приемных родителей – это обязательная норма, введенная с 1 июля 2020 года.

Крайне важно подходить к этому процессу осознанно. Часто встречаются такие случаи, когда дети оказываются в приемных семьях только по материальным соображениям. Такие моменты в данное время контролируются. Но, к сожалению, искренность и честность намерений приемных родителей очень сложно отследить...

Всем детям, находящимся в приемных семьях, оказывается всесторонняя помощь психологов, социальных работников и педагогов из детских учреждений. Во многих ситуациях школы, управления образования и органы опеки берут приемные семьи в социальное сопровождение и контролируют их. Каждые полгода сдают отчеты о безопасности, состоянии здоровья, материальном обеспечении ребенка, получает ли он все необходимое, что ему полагается, и так далее.

В случае ущемления прав органы опеки осуществляют процедуру изъятия детей из

мыстық жауапкершілікке тартылады: іс тіркеледі, дәлелдемелік база жиналады, жаракаттанудың түрі мен дәрежесін анықтау үшін, бала психологиялық тексеруден, медициналық сараптамадан өтеді. Ата-ананың кінәсі дәлелденген жағдайда, отбасы қара тізімге енгізіледі.

Мұның бәрі еліміздің кәмелетке толмаған азаматтарының құқықтары мен заңды мүдделерін қорғау, олардың қауіпсіздігі мен әл-ауқатын қамтамасыз ету мәселелерімен айналысатын барлық органдардың, ұйымдар мен құрылымдардың ұжымдық ведомствоаралық жұмысының үлкен бөлігі.

**– Біздің елімізде балаларға арналған тегін дамыту орталықтары мен үйірмелер бар ма? Ата-аналар баласының осы білім беру ұйымдарына баруы үшін не істеу керек?**

– Отандық білім беру жүйесінің құрылымында қосымша білім беру атты жеке сала бар. Әр мектепте үйірмелер мен секциялар жұмыс істейді, онда балалар өздерін қызықтыратын бағыттар бойынша қосымша білім беру қызметтерін тегін ала алады. Сонымен қатар, барлық білім беру ұйымдарында сабақтан тыс уақытта факультативтік сабақтар өткізіледі.

Сондай-ақ, «Damubala» арнайы сайтында ата-аналар платформаға кіріп, тіркеліп, баласы айналысқысы келетін үйірмелер мен секцияларды таңдай алады: спорттық, музыкалық, робототехника, компьютерлік, қолөнер және басқалары.

Бүгінде қазақстандық ұл - қыздар үшін көп нәрсе жасалуда. Отбасының материалдық әл - ауқатына, оның әлеуметтік мәртебесіне қарамастан, біздің еліміздегі әрбір бала өзінің бейімділігі мен қабілетіне сай, өзіне қызықты және тартымды нәрселермен айналысуға құқылы. Баланың қосымша білім алу аясында айналысқан ісі оның кәсіби әуестігіне айналуы мүмкін.

**– Оқырмандарымызға берген қызықты әрі пайдалы сұхбатыңыз үшін алғыс айтамыз! Кішкентай отандастарымыздың бақытты балалық шағын қамтамасыз ету жолында атқарып отырған игі еңбектеріңізге жаңа жетістіктер тілейміз.**

семьи. По адресу проживания семьи выезжает специальная комиссия, забирает детей и помещает их в безопасную среду. В случае физического насилия, ущемления прав детей родители или законные представители ребенка привлекаются к уголовной ответственности: регистрируется дело, собирается доказательная база, ребенок проходит психологическое обследование, медицинскую экспертизу, чтобы выявить вид и степень травматизации. В случае доказанной вины семью заносят в черный список.

Все это огромный пласт коллективной межведомственной работы всех органов, организаций и структур, занимающихся вопросами защиты прав и законных интересов несовершеннолетних граждан нашей страны, обеспечения их безопасности и благополучия.

**– Имеются ли в нашей стране бесплатные развивающие центры и кружки для детей? Что нужно сделать родителям, чтобы их ребенок посещал эти образовательные учреждения?**

– В структуре отечественной системы образования имеется отдельная отрасль – дополнительное образование. При каждой школе действуют кружки и секции, в которых дети могут получать дополнительные образовательные услуги по интересующим их направлениям на бесплатной основе. Кроме того, во всех организациях образования во внеурочное время ведутся факультативные занятия.

Также есть специальный сайт «Damubala», где родители могут зайти на платформу, зарегистрироваться и выбрать те кружки и секции, в которых их ребенок хочет заниматься: спортивные, музыкальные, робототехники, компьютерные, рукоделия и другие.

Сегодня для казахстанских мальчишек и девочек делается очень много. Не смотря на материальное благосостояние семьи, ее социальный статус, каждый ребенок в нашей стране имеет право заниматься тем, что ему интересно и привлекательно, к чему он имеет склонность и способности. Возможно, именно то, чем он будет заниматься в рамках получения дополнительного образования, станет его профессиональным призванием.

**– Благодарим Вас за интересное и полезное для наших читателей интервью! Желаем новых достижений в Вашем благородном труде – делать жизнь наших юных сограждан маленькой страной большого и счастливого детства!**





# ИНТЕРНЕТТЕГІ ҚАУІПСІЗДІК

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН  
ҰСЫНЫМДАР



## БЕЗОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТЕ

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ



**Б**үгін біз бәріміз интернетте көп уақыт өткіземіз. Балалар мен жасөспірімдер де ерекшелік емес.

Әрбір ата-ана балаларының желіде өзін қауіпсіз сезінгенін қалайды, өйткені онда сақтықты қажет ететін нәрселер бар. Жеке ақпаратты ұрлай алатын вирустар мен хакерлер ғана қауіпті емес; олардан басқа, кибербуллинг (желіде жәбірлеу), жағымсыз контент және балалар мен жасөспірімдер аудиториясына бағытталған онлайн-жыртқыштар бар.

### Жалпы ұсынымдар

Балалар мен жасөспірімдер интернетті жасына және қызығушылығына байланысты әрқалай және әртүрлі мақсаттарда пайдаланады. Есейген сайын олардың қалауы өзгереді. Әр жас тобындағы балалардың ата-аналары әртүрлі нәрсеге қатысты алаңдайды және әртүрлі әрекеттерді басқарғысы келеді. Бірақ барлық жастағы балалар мен жасөспірімдердің ата-аналарына арналған жалпы ұсынымдар жиынтығы бар.

➤ Пайдаланушылардың есімдері мен құпия сөздерді құпияда сақтаңыз. Балалар пайдаланатын көптеген веб-сайт пайдаланушының аты мен құпия сөзді қажет етеді. Балаларға бұл ақпаратты ешкімге, тіпті туыстарына және жақын достарына беруге болмайтынын түсіндіріңіз! Мүмкін, ешкім балаға зиян тигізгісі келмеуі мүмкін, бірақ достық қарым-қатынастарда бірдеңе дұрыс болмай қалса, қиындықтар тудыруы мүмкін. Егер біреу оларды білуі мүмкін деп күдіктенсеңіз, құпия сөздерді өзгертуді ұмытпаңыз.

➤ Құпия сөздерді мезгіл-мезгіл өзгертіңіз. Деректердің сыртқа шығып кетуі үнемі орын алады, құпия сөздердің мәлім болуы жеке мәліметтердің ұрлануына әкеліп, киберқауіпсіздік мәселелеріне қауіп төндіреді. Құпия сөздерін өзгерту кестесін әр 3–6 ай сайын немесе платформа деректердің бұзылуы туралы хабарлаған сайын орнатыңыз. Интернеттегі барлық құпия сөздерді

**С**егодня мы все проводим много времени в интернете. Не исключение дети и подростки.

Каждый родитель хочет, чтобы его дети чувствовали себя в безопасности, находясь в сети, ведь там есть вещи, которых следует опасаться. Опасны не только вирусы и хакеры, которые могут украсть личную информацию; помимо них, существуют **кибербуллинг** (травля в сети), неприемлемый контент и онлайн-хищники, нацеленные на детско-подростковую аудиторию.

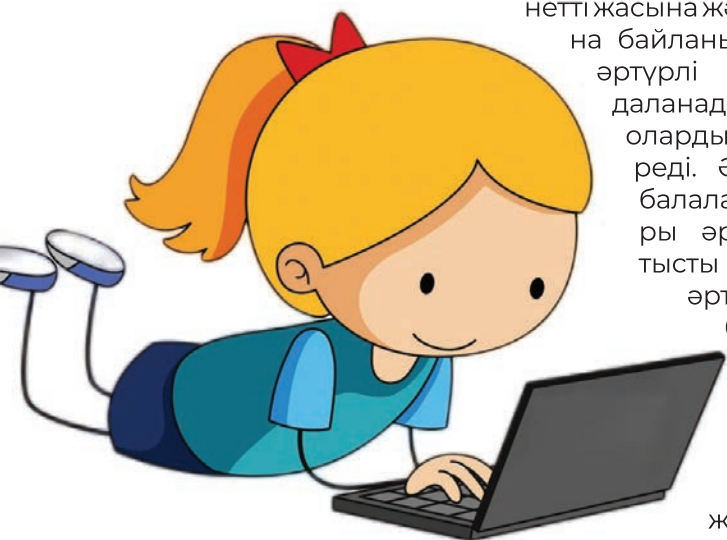
### Общие рекомендации

Дети и подростки используют интернет по-разному и для разных целей в зависимости от возраста и интересов. По мере взросления их предпочтения меняются. Родители детей каждой возрастной группы беспокоятся о разных вещах и хотят контролировать разные действия. Но существует набор общих рекомендаций, которые следует помнить родителям детей и подростков любого возраста.

➤ *Храните имена пользователей и пароли в безопасности.* Для многих веб-сайтов, используемых детьми, требуются имя пользователя и пароль. Убедитесь, что дети знают о том, что эту информацию ни в коем случае нельзя передавать никому, даже родственникам и самым близким друзьям! Возможно, никто не хочет причинить ребенку никакого вреда, но даже в дружеских розыгрышах что-то может пойти не так и доставить неприятности. Обязательно меняйте пароли, если подозреваете, что кто-то мог их узнать.

*Периодически меняйте пароли.* Утечки данных происходят постоянно, а утечка паролей подвергает риску кражи личных данных и другим проблемам с кибербезопасностью. Настройте расписание смены паролей учетных записей каждые 3–6 месяцев или каждый раз, когда платформа сообщает о взломах или утечках данных. Можно использовать менеджер паролей, чтобы отслеживать все свои пароли в интернете и упростить детям их поиск.

*Не разглашайте в интернете личную информацию.* Нельзя сообщать никому свое полное настоящее имя, адрес проживания, номера телефонов и прочие данные, т. е. все то, что может помочь интернет-хищникам найти вас. Даже не-



бақылауды және балаларды іздеуді жеңілдету үшін құпия сөз менеджерін пайдалануға болады.

➤ Интернетте жеке ақпаратыңызды жарияламаңыз. Өзіңіздің толық аты-жөніңізді, тұрғылықты мекенжайыңызды, телефон нөмірлеріңізді және басқа деректерді, яғни интернет жыртқыштарына сізді табуға көмектесетін барлық нәрсені ешкімге айтуға болмайды. Баланың жеке тұлғасын анықтау үшін тіпті ұсақ-түйектер (мектеп нөмірі, сыныбы, спорт командасының атауы және т.б.) жеткілікті. Егер балалар әлеуметтік медиа платформалары сияқты бейтаныс адамдармен сөйлесуге мүмкіндік беретін сайттарды пайдаланса, олардың бұл ақпараттың қатаң құпия екенін білетініне көз жеткізіңіз.

➤ Жас шектеулерін тексеріңіз. Көптеген қолданба мен веб-сайтта тіркелгі жазбалар, қарау және тіркелу үшін өздерінің жас шектеулері бар. Бірақ мұндай сайттардың көпшілігінде жасты тексеру мүмкіндігі жоқ. Мысалы, Facebook, Snapchat және Myspace тек 13 жастан бастап кіруге мүмкіндік береді, бірақ балалар басқа жасты көрсетіп, еш қиындықсыз тіркеле алады.

➤ Геодеректерді беру қауіпін түсіндіріңіз. Барлық дерлік заманауи қолданбалар мен веб-сайттарда геопозицияны белгілеу немесе орналасу деректерін беру мүмкіндіктері бар. Балалар мен жасөспірімдер өздерінің орналасқан жері туралы хабарлаудың қаншалықты қауіпті екенін білуі керек және қолданбаның қалқымалы терезелерінде бұл шартты білмей қабылдауға болмайды. Орналасқан жер туралы деректерді көпшілікке көрсету пайдаланушыларды интернеттегі жыртқыштардан бастап жеке мәліметтерін ұрлау қауіпіне ұшыратады. Қолданба орналасқан жерін беруге рұқсат сұрағанда, балалар оны түсінетініне көз жеткізіңіз.

➤ Интернеттегі және жеке қарым-қатынас кезінде бірдей ережелерді қолданыңыз. Балаларға желіде және шынайы қарым-қатынаста бірдей ережелер қолданылатынын үйретіңіз. Интернетте сөйлесу және түсініктеме жазу кезінде мейірімді және сыпайы болған дұрыс, кездескенде айта алмайтын ештеңе жазбаған дұрыс. Бұл хабарламаларды анонимді түрде жариялау кезінде де қолданылады. Ренжітетін және дерекі нәрселерді жариялау басқа пайдаланушыларға ұнамсыз

больших деталей (номер школы, класс, название спортивной команды и др.) достаточно, чтобы раскрыть личность ребенка. Если дети используют сайты, позволяющие общаться с незнакомцами, например, платформы социальных сетей, убедитесь, что они знают, что эта информация является строго конфиденциальной.

*Проверяйте возрастные ограничения.* Многие приложения и веб-сайты имеют собственные возрастные ограничения для создания учетных записей, просмотра и регистрации. Но проблема в том, что на большинстве таких сайтов фактически нет функции проверки возраста. Например, Facebook, Snapchat и Myspace разрешают доступ только с 13 лет, но дети могут указать другой возраст и без проблем зарегистрироваться.

*Объясните опасность передачи геоданных.* Почти все современные приложения и веб-сайты имеют функции отметки геопозиции или передачи данных о местоположении. Дети и подростки должны знать, чем опасно сообщать о своем местоположении, и что не следует неосознанно соглашаться с таким условием во всплывающих окнах приложений. Публичная демонстрация данных о местоположении подвергает пользователей различным опасностям: от сетевых интернет-хищников до риска кражи личных данных. Убедитесь, что дети понимают, что означает, когда в приложении спрашивается, можно ли передавать данные о местоположении.

*Используйте одинаковые правила при общении онлайн и лично.* Научите детей тому, что к онлайн и к личному общению применимы одни и те же правила. При общении в интернете и написании комментариев лучше оставаться доброжелательным и вежливым, не следует писать ничего такого, что не смогли бы сказать в лицо. Это также применимо и при анонимной публикации сообщений. Публикация обидных и грубых вещей – это не только некрасиво и нелицеприятно по отношению к другим пользователям, но также может навредить репутации вашего ребенка.

*Установите родительский контроль.* Настройте и пересмотрите параметры родительского

Детям и подросткам интернет необходим для обучения, выполнения домашних заданий, общения с учителями и другими учениками, интерактивных игр и др. Но родители должны быть в курсе того, что их дети видят и слышат в сети, с кем общаются и что рассказывают о себе.



Балалар мен жасөспірімдерге интернет оқу, үй тапсырмасын орындау, мұғалімдермен және басқа оқушылармен қарым-қатынас жасау, интерактивті ойындар және т.б. үшін қажет, бірақ ата-аналар балаларының желіде не көретінін және не еститінін, кіммен сөйлесетінін және өздері туралы не айтатынын білуі керек.

болып қана қоймайды, сонымен қатар сіздің балаңыздың беделіне нұқсан келтіруі мүмкін.

➤ Ата-ана бақылауын орнатыңыз. Барлық құрылғылардағы ата-ана бақылауының параметрлерін балаларыңыздың жасына сәйкес реттеп, қайта қарастырыңыз. Бұл оларды жағымсыз интернет-контентке қол жеткізуден қорғауға көмектеседі. Бақылау параметрлерін бірнеше жолмен реттеуге болады, мысалы, балалардың тек жасына сәйкес мазмұнға қол жеткізуін қамтамасыз ету, құрылғыны пайдалану уақытын белгілеу, әрекетті бақылау және жеке ақпаратты жіберуге тыйым салу. Ата-ана бақылауынан басқа, сүзгілеу және бақылау құралдарын да қолдануға болады. Осы бағдарламаларды мезгіл-мезгіл тексеріп, жаңартып отырыңыз.

➤ Антивирустық бағдарламаларды қолданыңыз. Олар интернетке қосылған құрылғыларды кіріс қауіптерінен қорғайды, сонымен қатар жүйеге төнген ықтимал қауіптерді анықтайды, жояды және ескертеді. Антивирустық бағдарламалар заманауи қауіптерден қалыспай, жаңа үнемі дамып келе жатқан вирустарды анықтауға көмектеседі.

➤ Балаларға бейтаныс адамдармен бетпе-бет кездесудің қауіптілігі туралы түсіндіріңіз. Егер ата-ана мұндай кездесуді бақыламаса, балалар ешқашан интернетте сөйлескен бейтаныс адамдармен жеке кездеспеуі керек. Интернеттегі жыртқыштар немесе кибербуллингке қатысушылар баланың интернеттен біреумен сөйлесіп жатқанын түсінбеуі үшін, жасырынуы мүмкін.

### Интернеттегі іздеу тарихының мониторингі

Кез келген жастағы балалардың ата-аналарына балалары қай сайттарға кіретінін түсіну үшін браузердің тарихын мезгіл-мезгіл тексеріп отыру ұсынылады. Браузер параметрлерінде тарихты бақылау қосылы екеніне көз жеткізіп, оны интернетке қосылған барлық құрылғыларда тексеріңіз. Егер сіз күдікті сайттарға тап болсаңыз, олар туралы баладан сұраңыз. Интернеттегі әрекеттерін бақылау кезінде балаларға барынша ашықтықты көрсетіңіз, сонда олар сіздің аңдымайтыныңызға көз жеткізеді.

контроля на всех своих устройствах в соответствии с возрастом ваших детей. Это поможет защитить их от доступа к неприемлемому интернет-контенту. Параметры контроля можно настроить несколькими способами, например, обеспечить доступ детей только к соответствующему их возрасту контенту, установить время использования устройства, контролировать активность и запретить передачу личной информации. В дополнение к родительскому контролю можно также использовать инструменты фильтрации и мониторинга. Периодически проверяйте и обновляйте эти программы.

*Используйте антивирусные программы.* Они защищают подключенные к интернету устройства от входящих угроз, а также выявляют, уничтожают и предупреждают о возможных угрозах для системы. Антивирусные программы не отстают от современных угроз и помогают обнаруживать новые, постоянно появляющиеся вирусы.

*Объясните детям об опасности личных встреч с незнакомцами.* Дети никогда не должны лично встречаться с незнакомцами, с которыми они общались в интернете, если за такой встречей не наблюдает родитель. Интернет-хищники или участники кибербуллинга могут скрываться, чтобы ребенок не понял, что общается с кем-то из интернета.

### Мониторинг истории поиска в интернете

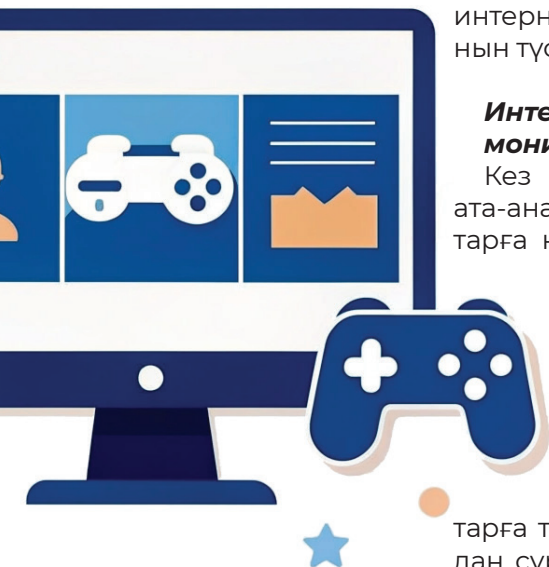
Родителям детей любого возраста рекомендуется периодически проверять историю браузера, чтобы понять, какие сайты они посещают. Убедитесь, что в настройках браузера включено отслеживание истории, и проверяйте ее на всех устройствах с доступом в интернет. Если вы столкнетесь с подозрительными сайтами, спросите о них у ребенка. Продемонстрируйте детям максимальную открытость при отслеживании их действий в интернете, чтобы они не решились, что за ними шпионят.

### Возрастные рекомендации

В дополнение к общим существуют также возрастные рекомендации, которые следует учитывать при использовании интернета детьми.

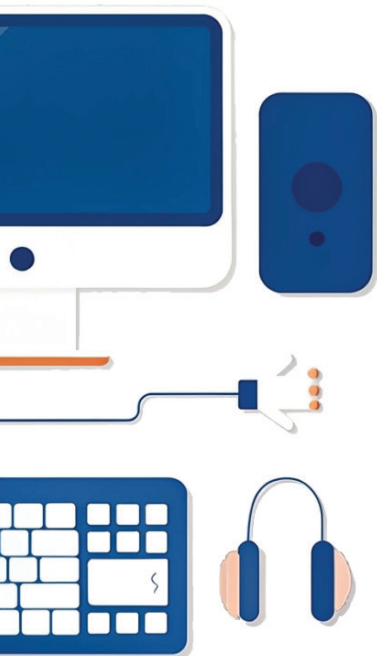
#### 2–4 года

- Не допускайте самостоятельного времяпрепровождения детей в интернете.









- Интернетке қосылған құрылғыларды ашық жалпы аймаққа орналастырыңыз.
- Баланың жасына сәйкес ата-ана бақылауын орнатыңыз.
- Сүзгілеу және бақылау құралдарын қолданыңыз.
- Ересек аудиторияға арналған жедел хабар алмасу құралдарын, чаттар мен әлеуметтік медиа сайттарын пайдалануға тыйым салыңыз.
- Өзіңіз пайдаланатын электрондық пошта мекенжайын немесе қол жетімді арнайы мекенжайды пайдалануды сұраңыз.
- 11–13 жас
- Интернетке қосылған құрылғыларды балалар бөлмелеріне қоймаңыз.
- Баланың жасына сәйкес ата-ана бақылауын орнатыңыз.
- Сүзгілеу және бақылау құралдарын қолданыңыз.
- Интернетке қолжетімді барлық құрылғыларды бақылаңыз: ұялы телефондар, ойын құрылғылары, iPod және КПК.
- Балалардан желідегі әрекеттері және олар сөйлесетін адамдар туралы айтуды сұраңыз.
- Сіздің рұқсатыңызсыз жеке ақпаратты жариялауға тыйым салыңыз.
  - Интернетте танысқан адамдармен жеке кездесулер ұйымдастыруға болмайтынын түсіндіріңіз.
  - Сіздің балалардың электрондық пошталары мен чаттарына кіруіңізді талап етіңіз.
  - Лездік хабарламалар арқылы сөйлесуді сіз мақұлдайтын достар тізімімен шектеңіз.
    - Чаттарға кіруді бұғаттаңыз.
- Интернеттегі әдепке жат мінез-құлқ туралы, соның ішінде кибербуллинг, өсек тарату, қорқыту, балағат сөздер және т. б. айтыңыз.
- Интернеттегі балалардың мінез-құлқын бақылау үшін браузер тарихын тексеріңіз.
- Әлеуметтік желілерде тіркелу үшін ең төменгі жасты сақтаңыз (мысалы, Myspace және Facebook үшін 13 жас).
- Балалардың TweenLand, ClubPenguin және т. б. сияқты жасына сәйкес сайттарға кіруін ынталандырыңыз.
- Балаларға сіздің рұқсатыңызсыз фотосуреттер мен бейнелерді жариялауға рұқсат бермеңіз.

### 8–10 лет

- Обсудите с детьми, что конкретно им интересно в интернете.
- Расскажите об опасностях, скрывающихся в сети.
- Научите детей никогда не разглашать личную информацию.
- Избегайте пугающих образов.
- Объясните, как правильно общаться с друзьями в интернете.
- Попросите рассказывать вам о случаях, когда они сталкиваются в интернете с чем-то, что вызывает у них чувство неловкости, беспокойства или тревоги.
- Размещайте подключенные к интернету устройства в открытой общей зоне.
- Установите родительский контроль, соответствующий возрасту ребенка.
- Используйте инструменты фильтрации и мониторинга.
- Запретите использование средств обмена мгновенными сообщениями, чатов и сайтов социальных сетей, предназначенных для более взрослой аудитории.
- Попросите использовать тот же адрес электронной почты, который используете вы сами, или специальный адрес, к которому у вас есть доступ.

### 11–13 лет

- Не размещайте устройства, подключенные к интернету, в детских комнатах.
- Установите родительский контроль, соответствующий возрасту ребенка.
- Используйте инструменты фильтрации и мониторинга.
- Контролируйте все устройства с доступом в интернет: сотовые телефоны, игровые устройства, iPod и КПК.
- Просите детей рассказывать об их действиях в сети и людях, с которыми они общаются.
- Запретите разглашать личную информацию без вашего разрешения.
- Объясните, что не следует организовывать личные встречи с людьми, с которыми они познакомились в интернете.
- Требуйте у детей доступ к их электронной почте и чатам.
- Ограничьте общение посредством мгновенных сообщений списком друзей, который вы одобряете.
- Заблокируйте доступ к чатам.
- Расскажите о неэтичном поведении в интернете, в том числе о кибербуллинге, распространении сплетен, угрозах, ненормативной лексике и т. д.





kaspersky



## «КАСПЕРСКИЙ ЗЕРТХАНАСЫНЫҢ САРАПШЫЛАРЫ» МЕН «СФЕРУМ» СЕРВИСИ ЖЕЛІДЕГІ БАЛАЛАРДЫҢ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ФОРМАТТАРЫ ТУРАЛЫ

**К**aspersky Safe Kids командасының тапсырысы бойынша жүргізілген сауалнамаға сәйкес, балалардың басым көпшілігі (92%) мессенджерлерді пайдаланады. Ересектер балаларының қандай хат-хабарлар жүргізетінін білмеуі мүмкін. Зерттеу барысында сауалнамаға қатысқан балалардың 54% – ы сыныптастарымен сөйлесетінін чат туралы ата-аналарына айтпайтыны және чатқа қатысушылардың 24%-ы өз мектептерінің достары емес екені анықталды.

Ересектердің 41%-ы балаларында мұғалімдер өз сыныптарымен жүргізетіндерден басқа да чаттар бар екенін біледі. Ата-аналардың төрттен бірі балаларының мессенджерлерде өз мектептерінен тыс достарымен араласатынын біледі.

Касперский зертханасы мен «Сферум» сервисінің сарапшылары балаларға гаджетті алғаш алған сәттен бастап цифрлық сауаттылық пен желілік этикет дағдыларын үйрету қажет екенін еске салады. Бұл оларға

## ЭКСПЕРТЫ ЛАБОРАТОРИИ КАСПЕРСКОГО» И СЕРВИСА «СФЕРУМ» О ФОРМАТАХ ОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ В СЕТИ

**П**о данным опроса, проведенного по заказу команды Kaspersky Safe Kids, подавляющее большинство детей (92%) используют мессенджеры. Взрослые могут быть не в курсе, какие именно переписки ведут их дети. В ходе исследования также выяснилось, что у 54% опрошенных детей есть чат с одноклассниками, о котором они не рассказывают родителям, а в чатах 24% – друзья не из их школ.

41% взрослых знают, что у их детей есть чаты помимо тех, которые ведут педагоги со своими классами. Четверть родителей осведомлены, что их дети общаются в мессенджерах с друзьями не из своих школ.

Эксперты Лаборатории Касперского и сервиса «Сферум» напоминают, что прививать детям навыки цифровой грамотности и сетевого этикета нужно с того момента, когда они впервые берут в руки гаджет. Это позволит им грамотно реагировать на потенциальные угрозы в сети.

«Мессенджеры стали неотъемлемой частью цифровой жизни детей. Они начинают пользоваться ими со школы, в том числе для связи с родителями, общения с одноклассниками. При этом в мессенджерах можно столкнуться с такими онлайн-угрозами, как кибербуллинг, фишинг, онлайн-груминг. Однако это не значит, что нужно полностью отказываться от их использования. Главное – соблюдать основные правила безопасности

желідегі ықтимал қауіптерге дұрыс жауап беруге мүмкіндік береді.

«Мессенджерлер балалардың цифрлық өмірінің ажырамас бөлігіне айналды. Оларды мектептен бастап, соның ішінде ата-аналарымен байланысу, сыныптастарымен қарым-қатынас жасау үшін қолдана бастайды. Сонымен қатар, мессенджерлерде кибербуллинг, фишинг, онлайн-груминг сияқты онлайн-қауіп-қатерлерге тап болу мүмкін. Дегенмен, бұл оларды пайдаланудан толығымен бас тарту керек дегенді білдірмейді. Ең бастысы—қауіпсіздіктің негізгі ережелерін және контентпен өзара әрекеттесу принциптерін сақтау», – деп атап өтті *Андрей Сиденко*, *Касперский зертханасының балалар онлайн-қауіпсіздігі бағытының жетекшісі*.

«Білім беру үдерісі шеңберінде балалардың қауіпсіз қарым-қатынасы үшін «Сферум» оқу бейіні арнайы құрылып, дамуда. Ол жас пайдаланушыларды онлайн қауіптерден қорғайды және цифрлық қарым-қатынастың өзекті дағдыларын қалыптастыруға көмектеседі. «Сферум» – бұл VK мессенджерінің ішіндегі жеке жабық кеңістік, ол чаттарда барлық қатысушылар тексеріліп, бөгде адамдар оларға қосыла алмайтындай етіп жасалған», – дейді *«Сферум» қызметінің жетекшісі Рубен Акопов*.

Балалар тек мессенджерлерді ғана емес, сонымен қатар әлеуметтік желілерді де белсенді пайдаланады. Зерттеу деректеріне сәйкес, оқушылардың 69%-ы әлеуметтік желілерде өз парақшасы бар. Сонымен қатар, егер 7–10 жас тобында әр екінші баланың профилі болса (52%), онда 15–17 жаста 91% болады.

«Сферум» сарапшылары VK мессенджерінде оқу профилін құру үшін ВКонтакте парағын құрудың қажеті жоқ екенін еске салады. Егер пайдаланушының әлеуметтік желіде аккаунты болса, «Сферумда» тіркелу кезінде олар байланыспайды және көрсетілмейді.

Сондай-ақ, чат қатысушыларын қосымша тексеру үшін «Сферум» оқу профилін оқушылардың электронды күнделіктерімен біріктіреді. Бұл шара балаларды бөгде адамдардан қорғауға мүмкіндік береді, өйткені сынып чаты оқушылар мен мұғалімдердің расталған тізімдері негізінде құрылады. Интеграция тікелей электрондық



и принципы взаимодействия с контентом», – отмечает *Андрей Сиденко*, *руководитель направления по детской онлайн-безопасности Лаборатории Касперского*.

«Для безопасного общения детей в рамках образовательного процесса специально был создан и развивается учебный профиль «Сферум». Он ограждает юных пользователей от онлайн-угроз и помогает сформировать актуальные навыки цифрового общения. «Сферум» – это отдельное закрытое пространство внутри VK Мессенджера, разработанное таким образом, чтобы в чатах все участники были верифицированы, а посторонние не могли присоединяться к ним», – говорит *Рубен Акопов*, *руководитель сервиса «Сферум»*.

Дети активно используют не только мессенджеры, но и социальные сети, в том числе для общения. Согласно данным исследования, своя страница в соцсетях есть у 69% школьников. При этом если в возрастной группе 7–10 лет профиль есть у каждого второго ребенка (52%), то в 15–17 лет уже у 91%.

Эксперты «Сферума» напоминают, что для создания учебного профиля в VK Мессенджере не требуется создавать страницу в ВКонтакте. Если у пользователя уже есть аккаунт в соцсети, при регистрации в «Сферуме» они не связываются и не отображаются.

Также для дополнительной верификации участников чатов «Сферум»

журнал мен күнделіктен онлайн қоңыраулар шалуға, файлдарды бөлісуге және сауалнамалар жүргізуге мүмкіндік береді.

«Касперский зертханасының» сарапшылары цифрлық қауіпсіздіктің негізгі ережелерін еске салады:

- өзіңіз және жақындарыңыз туралы үлкен көлемдегі ақпаратты жарияламаңыз;
- мектеп нөмірлерін, телефон нөмірлерін, электрондық пошта мекенжайын жарияламау;
- ересек адамға немесе балаға қарсы қолданылуы мүмкін айыптау фотосуреттерін жарияламау;
- жеке өмірге қамқорлық жасау: сіз туралы қандай ақпарат ашық екенін тексеріңіз, әлеуметтік желілердегі, мессенджерлердегі және басқа да танымал платформалардағы құпиялылық параметрлерін зерттеңіз;
- қолданбаларды тек ресми ресурстардан жүктеп алыңыз;
- пайдаланушылардың рейтингтері мен пікірлеріне назар аударыңыз;
- сіздің барлық есептік жазбаларыңыз үшін күшті және ерекше құпия сөздерді қолданыңыз: олар әр түрлі регистрдегі әріптермен, сандармен және арнайы таңбалармен кем дегенде 12 таңбадан тұруы керек, оларды Kaspersky Password Manager – де қауіпсіз сақтауға болады;
- тіркелгілерден құпия сөздерді, SMS және push-хабарламалардың кодтарын бөгде адамдарға хабарлауға болмайды;
- мүмкіндік беретін қызметтерде екі факторлы аутентификацияны орнатыңыз;
- орнатылған қолданбалар мен операциялық жүйені үнемі жаңартып отырыңыз;
- қорғаныс шешімін, соның ішінде мобильді құрылғыларда қолдану: ол фишингтік немесе скам-ресурсқа көшу әрекеті туралы ескертеді, әртүрлі зиянды бағдарламалардан қорғайды, мысалы, Kaspersky Premium.++ж

интегрирует учебный профиль с электронными дневниками школьников. Эта мера позволяет обезопасить детей от посторонних, так как чат класса создается на основе подтвержденных списков учеников и учителей. Интеграция позволяет совершать онлайн-звонки непосредственно из электронного журнала и дневника, обмениваться файлами и проводить опросы.

Эксперты «Лаборатории Касперского» напоминают об основных правилах цифровой безопасности:

- не выкладывать большие объемы информации о себе и своих близких;
- не публиковать номера школы, телефона, адрес электронной почты;
- компрометирующие фотографии, которые могут быть использованы против взрослого или ребенка;
- позаботиться о приватности: проверить, какая информация о вас находится в открытом доступе, изучить настройки приватности в социальных сетях, мессенджерах и других популярных платформах;
- скачивать приложения только из официальных ресурсов;
- обращать внимание на рейтинги и отзывы пользователей;
- использовать надежные и уникальные пароли для всех своих аккаунтов: они должны состоять минимум из 12 символов с буквами в разном регистре, цифрами и специальными символами, их можно безопасно хранить в Kaspersky Password Manager;
- не сообщать посторонним пароли от учетных записей, коды из SMS и push-уведомлений;
- настроить двухфакторную аутентификацию в тех сервисах, которые это позволяют;
- регулярно обновлять установленные приложения и операционную систему;
- использовать защитное решение, в том числе и на мобильных устройствах: оно предупредит о попытке перейти на фишинговый или скам-ресурс, защитит от различных вредоносных программ, например, Kaspersky Premium.





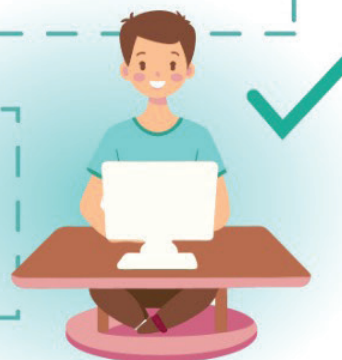
## ПРАВИЛА КИБЕРГИГИЕНЫ

Соблюдение правил кибергигиены поможет обеспечить безопасность в сети.



Что такое кибергигиена? Это образ мышления и поведения в интернете с опорой на личную безопасность и противодействие уловкам мошенников.

Чтобы кибергигиена работала и защищала, она должна стать неотъемлемой частью ежедневной жизни пользователя.



Кибергигиена – это формирование полезных привычек в отношении кибербезопасности, позволяющих не стать жертвой киберугроз и избегать проблем сетевой безопасности.

Это набор действий, выполняемых пользователями компьютеров и других устройств для повышения сетевой безопасности и обеспечения работоспособности системы.

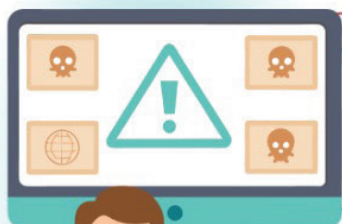


Соблюдение кибергигиены помогает хранить данные в безопасности. Как и любые действия, которые нужно закрепить в качестве привычки, кибергигиенические процедуры требуют регулярного повторения.

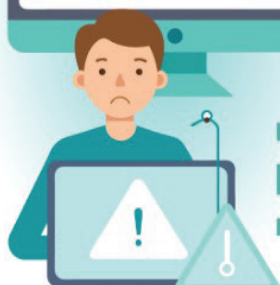


## ПРАВИЛА КИБЕРГИГИЕНЫ

Проблемы, для решения которых предназначена кибергигиена



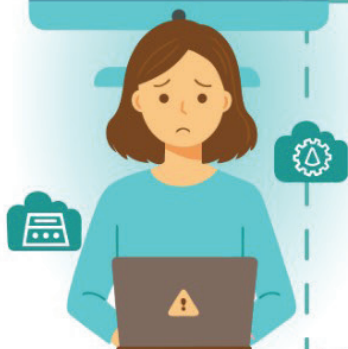
Нарушения безопасности, в том числе угрозы со стороны злоумышленников;



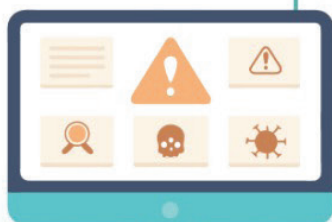
фишинг;



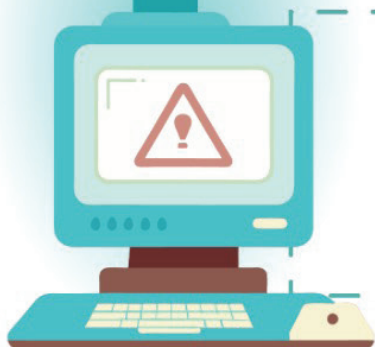
вредоносные программы и вирусы;



потеря данных (если для жестких дисков и облачных онлайн-хранилищ не созданы резервные копии, они могут подвергнуться взлому, быть повреждены, или с ними могут возникнуть прочие проблемы, ведущие к потере данных);



устаревшее программное обеспечение, использование которого может повысить уязвимость устройств для сетевых атак;



устаревший антивирус (не поддерживаемое в актуальном состоянии программное обеспечение безопасности менее эффективно защищает от новых киберугроз).









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.* Холерик пен сангвиникке зейін мен табандылықты 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.*



вазия, 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 перерыв: 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.





# КАК ПОДРОСТКУ ПОНЯТЬ РОДИТЕЛЕЙ?

**Ж**асөспірімдік 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.*

.....

**П**одростковый 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 удается 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 получше 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: вставить 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 ең 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? Балдәурен 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*

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;
- ✓ штудируют язык кодирования 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 ІТ-ОҚЫТУ



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

## IT-ОБУЧЕНИЕ В КОМПЬЮТЕРНОЙ АКАДЕМИИ «ШАГ»

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:

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



[https://kz.pixel.study/?utm\\_source=astanahub.com&utm\\_medium=it-dlya-detej&utm\\_campaign=top-14-onlajn-kursov-dlya-detej-v-kazahstane-rejting-i-obzor](https://kz.pixel.study/?utm_source=astanahub.com&utm_medium=it-dlya-detej&utm_campaign=top-14-onlajn-kursov-dlya-detej-v-kazahstane-rejting-i-obzor)





- 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](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.

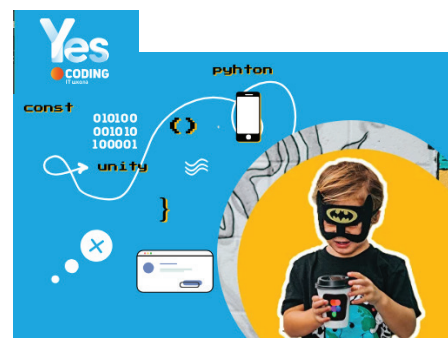
## ОНЛАЙН-КУРС ВЕБ-ДИЗАЙНА И ГРАФИКИ

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 подключает 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/kursy-videomontazga-dlya-detei>



Ертексіз өскен бала – рухани мүгедек адам. Біздің қазіргі балаларымызға әжелері, не шешелері ертеке айта бермейді. Содан қорқам. Менің қазіргі келіндерім немерелеріме бесік жырын айта білмейді. Бесікте жатқанда құлағына анасының әлди әні сіңбеген баланың көкірегі кейін керең боп қалмаса деп қорқамын.

Біздің кейде өткенді еске алсақ, тұтас тұлға іздеп, бүтін бір жүйелі оқиға іздеп, кесек-кесек кереметтер іздеп, ерекше мән беріп қарайтынымыз бар. Дәл осы

өлшем балғын кезге келе бермейді. Өйткені бала жүрегі, бала көңілі, бала ойы алғашқы көргенін, алғашқы сезгенін, алғашқы тұшынғанын қаз-қалпында, тұнық күйінде болмысына ұйытып алады да, сол қалпында сақтай біледі. Бала қиялы ол көргендерінен көлемді ой түйіп жатпайды, қайта үзік-үзік үміттің өзінен рахат сезімге бөлене береді.

Қайран, балалық-ай десеңші! Алыста қалған арайлы адал таңдарым менің. Онда мен кіп-кішкентай сәби едім. Ал айнала таулар да, үйлер де, қойтастар да, жылқылар да – бәрі-бәрі үлкен болатын. Адамдардың бәрі «айналайыннан» басқа сөзі жоқ, кілең мейірімді жандар болып көрінетін... Қария кісілердің сақалынан қасиет-қадір белгісі көрініп тұрар еді маған. Ер мінез жігіттердің кесек тұлғаларынан, шашбаулары сылдыраған қыз – келіншектердің жүріс-тұрысынан мен адамзаттың асқақ сұлулығын түйсіксіз байқағандай болармын. Солардың бәрі мені аймалап, сүю үшін жаратылған жандар сияқты сезілуші еді.

Асылы, істеген жақсылығыңды бала тәуір біледі. Кейбір үлкенге істеген жақсылығың зая кетеді. Қолдан келсе, баланы қуанту керек. Ол қуанса – шын қуанады. Ал, ересектердің арасында «сырты жылмаң, іші арамдары» кездесетінін, құдайға шүкір, көріп жүрміз. Қолдан келсе, баланы қуанту керек. Әкем менің сондай кісі еді, жарықтық.

Онда мен бесте ме, әлде алты жаста шығармын. Әжеммен бірге жатушы ем. Әже құшағы қандай ыстық, қандай мейірбан десеңші. Көзім ұйқыға кеткенше, әжем айналып-толғанып арқамнан қағып жатқаны. Еркелеп жатып қалғып кеткеніңді өзің де аңғармай қаласың.



## РОАЛД ДАЛ

# ЧАРЛИ ЖӘНЕ ШОКОЛАД ФАБРИКАСЫ

Ол бәрінен де... Шоколад жегісі келді.

Чарли таңертең сабаққа келе жатып текше-текше шоколад қойылған дүкен терезесінің жанына тоқтағанда аузынан сілекейі шұбырып, мұрнымен әйнекті тесіп жібере жаздайды. Мектепте қалтасынан шоколад алып, қомағайлана жеп тұрған балаларды күніне бірнеше рет көретін, дүниенің азабы да сол.

Чарли Баккет жылына тек бір рет, туған күнінде ғана шоколад жейтін. Осы күн үшін оның әкесі мен мамасы, ата-әжелері жыл бойы ақша үнемдеп, мереке келгенде Чарли тұтас бір тақта шоколадты бір өзі жеу құрметіне ие болатын. Туған күннің тамаша таңында алған сыйлығын кішкентай ағаш қорапшаға салып, құдды, ол шоколад емес, бір кесек саф алтындай бірнеше күн бойы

тек қызықтай қарап, жемей жүреді. Сосын одан әрі шыдай алмағанда ораманың бір шетін сәл ғана ашып, тамаша тәттіден дәмін татқанға ғана жеткілікті титтей үгітіп алатын. Келесі күні тағы титтей үгітіп, алтыпеннилік шоколадты осылай бір айдан астам уақыт талғажу ететін.

Бірақ мен саған шоколадты жақсы көретін Чарлиді бәрінен қатты қинайтын бір нәрсе туралы әлі айтқан жоқпын. Бұл дүкен терезесінде текше-текше боп тізіліп тұратын шоколадтардан да, дәл алдыңа кеп шоколад жейтін балаларды көруден де жаман еді. Бұл адам баласы ойлап тапқан азаптың ең ауыры болатын.

Сол қалада, Чарлидің үйінің маңайында **алып шоколад фабрикасы** орналасқан еді!



SKILLBOX.RU-ДАН  
ТЕГІН КУРСТАРБЕСПЛАТНЫЕ КУРСЫ  
ОТ SKILLBOX.RU**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.

**Тұлғаның психологиялық  
шекаралары**

Курс тыңдаушылары мыналарды біледі:

- ✓ психологиялық кеңістіктің егемендік теориясы дегеніміз не;

**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.
- Наметьте 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.

**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.
- ❖ Освоите дыхательные упражнения.
- ❖ Познакомитесь с различными техниками релаксации и т. д.



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

**РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕС /  
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**

Е. Н. Сакенова  
И. М. Самсаев  
Р. Ф. Кудрякова  
Г. К. Калиева  
И. В. Калачева  
М. К. Таипова  
Г. У. Сагимбаева  
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.