

№10(10) 2024

Шнабат

ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛЫ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

**СУИЦИДТІК
ТӘУЕКЕЛМЕН
ЖҰМЫС ІСТЕУ
ӘДІСТЕР**

**МЕТОДЫ
РАБОТЫ
С СУИЦИДАЛЬНЫМ
РИСКОМ**

**БАЛАНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ
ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУ ҮШІН,
ОНЫ ҚАЛАЙ ТӘРБИЕЛЕУ КЕРЕК?**

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



ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАНДАР!

Көрнекті неміс ағартушысы Адольф Дистервег: «Мектептегі ең маңызды құбылыс, ең өнегелі пән, оқушы үшін ең шынайы үлгі – мұғалімнің өзі. Ол – оқитудың дараланған әдісі, тәрбие қағидасының өзі» деп айтқан.

Құрметті ұстаздар! Кәсіби мерекелеріңізбен шын жүректен құттықтаймыз! Барлық бастамаларыңызға сәттілік, білім беру саласында жаңа жетістіктер, білімпаз шәкірт пен шығармашылық шабыт тілейміз!

Шабыттанған мұғалім ешбір баланы бей-жай қалдырмайды, барлығын жалпы таным үдерісіне тартады. Дирижер музыканы тудыратын дыбыс энергиясының күшімен оркестрді басқаратыны сияқты, педагогтің де сыныпта көрінбейтін, бірақ сезілетін күші бар. Бірақ бұл сыныпты бағындыру күші емес, ол – сүйіспеншілік, өзара түсіністік және ынтымақтастық билігі.

Мұғалім мамандығы жанның жастығы мен өмірлік даналығын, күнделікті қиын жұмыс пен білім жеңісінің мерекесін біріктіреді. Құрметті ұстаздар, әрбір сабақтарыңыз жарқын, ұшқыр ойлар мен шабыт атмосферасына толы болсын!

Бүгінгі нөмірде біз балаларымызға үлкен қауіп төндіретін өте маңызды мәселе – мектеп ортасындағы буллинг мәселесін тағы да көтеріп отырмыз.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Выдающийся немецкий педагог Адольф Дистервег утверждал: «Самым важным явлением в школе, самым поучительным предметом, самым живым примером для ученика является сам учитель. Он – олицетворенный метод обучения, само воплощение принципа воспитания».

Примите самые искренние поздравления с вашим профессиональным праздником – Днем учителя! Желаем успехов во всех ваших начинаниях, новых свершений на благородной ниве просвещения, благодарных учеников и, конечно же, творческого вдохновения!

Вдохновленный учитель не оставит равнодушным ни одного ребенка, вовлекая всех в общий процесс познания. Как дирижер силой энергии звука, рождающего музыку, управляет оркестром, так и педагог имеет незримую, но осязаемую власть над классом. Но это не власть подчинения, а царство любви, взаимопонимания и сотрудничества.

Профессия учителя удивительно сочетает в себе молодость души и жизненную мудрость, каждодневный нелегкий труд и ежедневный праздник победы знаний.

Хорошее в человеке приходится проектировать, и именно это является первейшей обязанностью и задачей педагога. Если он обнаружит хотя бы одно хорошее качество, то взрастит из него целый букет замечательных личностных качеств своих учеников.

Күн сайын еліміздің барлық өңірінен оқушылар арасындағы буллинг фактілері туралы ақпарат келіп түседі. Бұл баршамызды алаңдататын жағдай. Осы кең таралған құбылыстың алдын алу үшін күш-жігерімізді біріктіретін уақыт келді.

Буллингтің басты қауіпі неде? Ең алдымен, шабуылға, мазаққа, қорлауға, жәбірлеуге ұшыраған баланың қорғанысыздығында. Бүгін қаскөйлерге кибербуллинг көмекке келді. Буллинг және кибербуллинг – жәбірлеудің, қорлаудың, бағындырудың ең күшті құралдары. Бұл жағымсыз құбылыстар балалар ортасында кеңінен таралып, өкінішке орай, азаймай отыр...

Зорлық-зомбылықтың нысаны ретінде жәбірлеудің осы қауіпті көріністерінің ауқымдылығы мен таралуын ескере отырып, «Өркен» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты «Менің мектебім буллингке қарсы!» республикалық флешмобын ұйымдастырды. Ол еліміздің барлық өңірінде өтті. Оған 750 мыңнан астам оқушы қатысты. Оқушылар бірыңғай әуенмен билеп, кәмелетке толмағандар арасындағы буллинг мәселесіне назар аударды. Осылайша, балалар буллингке қарсы өз ұстанымдарын білдіріп қана қоймай, осы маңызды мәселе бойынша қоғамдық пікір қалыптастыруға да үлес қосты. Флешмоб оқу жылының басынан бері бүкіл ел бойынша #біздіңмектепбуллингкеқарсы және #нашашколапротивбуллинга хештегімен өткен «Менің сыныбым буллингке қарсы!» челленджінің қорытындысы болды.

Қауіпсіз балалық шақты қамтамасыз ету – біздің ортақ міндетіміз! Тек бірлесіп қана біз әр балаға толыққанды даму, қалыптасу, өсу мүмкіндігін сыйлай аламыз! Біздің еліміздің бүгінгі мен болашағы осыған байланысты...

*«Өркен» балалардың
әл-ауқатын арттыру
ұлттық ғылыми-практикалық
институты
КеАҚ президенті
**Есенгазы Нуртолеуович
Имангалиев***

Желаем вам, уважаемые педагоги, чтобы на всех ваших уроках царила атмосфера вдохновения, рождающая светлые, высокие мысли и чистые помыслы о прекрасном, вечном и добром!

В сегодняшнем номере мы еще раз поднимаем очень серьезную проблему, которая таит в себе огромную опасность для наших детей, – проблему буллинга в школьной среде. Ежедневно из всех регионов страны поступает информация о фактах буллинга среди школьников. Это очень тревожные сигналы! Пришло время объединить наши усилия по предупреждению этого широко распространившегося явления.

В чем главная опасность буллинга? Прежде всего, в незащитности ребенка, который подвергается нападкам, насмешкам, издевательствам, травле. Сегодня на помощь обидчикам пришел интернет, принес с собой кибербуллинг. Буллинг и кибербуллинг – сильнейшие средства травли, унижения, подчинения. Эти негативные явления нашли широкое распространение в детской среде, и тенденции на снижение, пока, увы, не наблюдается...

Учитывая масштабность и широту распространения этих опасных проявлений травли как формы насилия, Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен» организовал **Республиканский флешмоб «Моя школа против буллинга!»**, который прошел во всех регионах страны. В нем приняли участие более 750 тысяч школьников. Учащиеся станцевали под единую мелодию, привлекая внимание к проблеме буллинга среди несовершеннолетних. Таким образом, дети не только выразили свою позицию против буллинга, но и внесли вклад в формирование общественного мнения по этому важному вопросу.

Флешмоб стал итогом челленджа «Мой класс против буллинга!», который проходил с начала учебного года по всей стране под хештегами #біздіңмектепбуллингкеқарсы и #нашашколапротивбуллинга.

Безопасное детство – наша общая забота! Только вместе мы можем подарить каждому ребенку радость развития, становления, взросления! От этого зависит настоящее и будущее нашей страны...

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

МАЗМҰНЫ

содержание

ОҚЫРМАНДАРҒА / К ЧИТАТЕЛЯМ

3

ПЕДАГОГТЕРГЕ / ПЕДАГОГАМ

ШЕШІМ ӘРҚАШАН ТАБЫЛАДЫ!
ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!

7



СУИЦИДТІК
ТӘУЕКЕЛМЕН
ЖҰМЫС ІСТЕУ ӘДІСТЕРІ

МЕТОДЫ РАБОТЫ
С СУИЦИДАЛЬНЫМ
РИСКОМ

ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ МЕН СПОРТ – ӘЛЕМДЕГІ ЕҢ ЖАҚСЫ ДӘРІГЕРЛЕР
ЛУЧШИЕ В МИРЕ ДОКТОРА – ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ

15

Н. Ф. Логашкина
Т. Т. Каутанова
Б. К. Маратова
ДЕНЕ КҮШІН САҚТАСАҢ,
РУХТЫҢ БЕРІКТІГІН САҚТАЙСЫҢ

Н. Ф. Логашкина
Т. Т. Каутанова
Б. К. Маратова
ПОДДЕРЖИВАЙ КРЕПОСТЬ ТЕЛА
И СОХРАНИШЬ КРЕПОСТЬ ДУХА



ГЕШТАЛЬТ: БАЙЛАНЫС ӨНЕРІ
ГЕШТАЛЬТ: ИСКУССТВО КОНТАКТА

18



ФРИЦ ПЕРЛЗ:
ГЕШТАЛЬТ
ТЕРАПИЯСЫ
НЕДЕН БАСТАЛДЫ

ФРИЦ ПЕРЛЗ:
С ЧЕГО НАЧАЛАСЬ
ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

ДИАГНОСТИКА – БАЛАЛАРМЕН ЖҰМЫС ІСТЕУГЕ КӨМЕКТЕСУ
ДИАГНОСТИКА – ПОМОЩЬ В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ

23

МЕКТЕП ПЕН ДОСТАРҒА
ҚАНАҒАТТАНУШЫЛЫҚ
ШКАЛАСЫ

ШКАЛЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ
ШКОЛОЙ И ДРУЗЬЯМИ

ОТБАСЫН ҚОЛДАУ ОРТАЛЫҒЫ
ЦЕНТР ПОДДЕРЖКИ СЕМЬИ

24

ОТБАСЫҢ – БҰЛ ЕҢ
БАСТЫСЫ ЕМЕС. ОЛ –
БАРЛЫҒЫНЫҢ НЕГІЗІ

СЕМЬЯ – ЭТО НЕ ГЛАВНОЕ.
ЭТО ВСЁ



АТА-АНАЛАРҒА / РОДИТЕЛЯМ

ИНТЕРНЕТ ТӘУЕКЕЛДЕРІ
ИНТЕРНЕТ-РИСКИ

30

**БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІ
КИБЕР ҚАУІП-ҚАТЕРЛЕРДЕН
ҚОРҒАУ БОЙЫНША
АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН
ҰСЫНЫМДАР**

**РЕКОМЕНДАЦИИ
РОДИТЕЛЯМ ПО ЗАЩИТЕ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
ОТ КИБЕРУГРОЗ
И ОПАСНОСТЕЙ В СЕТИ**



БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛ-АУҚАТЫ ТУРАЛЫ ҒЫЛЫМ
НАУКА О ДЕТСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ

38



**БАЛАНЫ МЕКТЕПТЕ
ЖӘБІРЛЕСЕ, НЕ ІСТЕУ
КЕРЕК**

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ
РЕБЕНКА
ТРАВЯТ В ШКОЛЕ?**

АТА-АНА БОЛУ: АБЫРОЙ, ПАРЫЗ ЖӘНЕ ЖАУАПКЕРШІЛІК
БЫТЬ РОДИТЕЛЕМ: ЧЕСТЬ, ДОЛГ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

44

**БАЛАНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ
ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУ
ҮШІН, ОНЫ ҚАЛАЙ
ТӘРБИЕЛЕУ КЕРЕК?**

**КАК ВОСПИТАТЬ
РЕБЕНКА,
ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ
ЕГО ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ?**



КІТАП – АДАМНЫҢ АҚЫЛДЫ СЕРІГІ
КНИГА – МУДРЫЙ СПУТНИК ЧЕЛОВЕКА

55



**БАЛА КЕЗДЕН БАСТАЛҒАН
КІТАПҚА ҚҰШТАРЛЫҚ**

**КНИГИ И ЧТЕНИЕ:
ЛЮБОВЬ С ДЕТСТВА
И НАВСЕГДА**

АЙТЫЛҒАН СӨЗ – АТЫЛҒАН ОҚ,
СЛОВО НЕ ВОРОБЕЙ

59

**«ТІЛІМНІҢ ҰШЫНДА ТҮР»
ҚҰБЫЛЫСЫ**

**ФЕНОМЕН «ВЕРТИТСЯ
НА ЯЗЫКЕ»**



БАЛАЛАРҒА / ДЕТЯМ

ПСИХОЛОГИЯ: ҚАБЫРҒАЛАРДЫ ЕМЕС, КӨПІРЛЕРДІ ҚАЛАЙ САЛУ КЕРЕК
ПСИХОЛОГИЯ: КАК СТРОИТЬ МОСТЫ, А НЕ СТЕНЫ

60



**ЕГЕР СІЗ
ПСИХОЛОГИЯНЫ ОҚЫҒЫҢЫЗ КЕЛСЕ,
НЕНІ ҮЙРЕНЕСІЗ?**

**ЧЕМУ ВЫ БУДЕТЕ УЧИТЬСЯ,
ЕСЛИ ЗАХОТИТЕ ИЗУЧАТЬ
ПСИХОЛОГИЮ?**

ШЕШІМ ӘРҚАШАН ТАБЫЛАДЫ!
ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!

СУИЦИДТІК ТӘУЕКЕЛМЕН ЖҰМЫС ІСТЕУ ӘДІСТЕРІ



МЕТОДЫ РАБОТЫ С СУИЦИДАЛЬНЫМ РИСКОМ

А. Т. Бектің ғылыми жұмыстарының материалдары бойынша

По материалам научных работ А. Т. Бека

Аарон Темкин Бек (1921–2021) – американдық психотерапевт, Пенсильвания университетінің психиатрия профессоры, когнитивті психотерапияны жасаушы, депрессияны емдеудің ірі маманы. Бектің когнитивті терапиясы депрессияға ұшыраған науқастармен жұмыс жасау саласында кеңінен қолданылды.

Оценка суицидального риска. Чрезвычайно серьезной проблемой при депрессии являются суицидальные желания. Чтобы выбрать правильные и эффективные техники для работы с данной проблемой, специалисту прежде всего необходимо выяснить, почему пациент совершает или обдумывает возможность совершения столь страшного шага.



Суицид қаупін бағалау. Суицидтік ниеттер – депрессия кезіндегі өте маңызды мәселе. Бұл мәселемен жұмыс істеу үшін, маманға дұрыс және тиімді әдістерді таңдап, ең алдымен, пациенттің осындай қорқынышты қадамға неліктен баратынын немесе ол туралы ойлайтынын анықтау керек.

Аарон Темкин Бек (1921–2021) – американский психотерапевт, профессор психиатрии Пенсильванского университета, создатель когнитивной психотерапии, крупный специалист в области лечения депрессий. Когнитивная терапия Бека наиболее широко применялась в области работы с депрессивными больными.

Суицид қаупінің дәрежесін бағалау кезінде терапевт адамның өзін-өзі өлтіруге қалай ниет білдіретінін, дәрі-дәрмектердің, химиялық заттардың және басқа да улы заттардың өлімге әкелетін дозалары туралы қаншалықты білетіндігін, атыс қаруына қол жеткізе алатындығын және т.б. ескеруі керек. Адамның ерекше тұйық мінез-құлқы немесе кенеттен өсиет қалдыруы науқастың жақындарын алаңдатуы керек. «Менің өмір сүргім келмейді» сияқты мәлімдемелер суицидтік ойлардың тікелей көрінісі болып табылады. «Мен бұл өмірден шаршадым», «Мен тек қиындықтар әкелемін», «Менің жағдайым ешқашан жақсармайды», «Мен бекер өмір сүрдім» және т.б. сөздерге ерекше назар аудару керек.

При оценке степени суицидального риска терапевт должен учитывать, каким способом человек намеревается покончить с собой, знает ли он летальные дозы лекарств, химических препаратов и других отравляющих веществ, имеет ли доступ к огнестрельному оружию и т. д. О наличии суицидальных намерений можно судить по поведению и высказываниям человека. Повышенная скрытность или внезапное составление завещания должны насторожить близких пациента. Такие заявления, как «Я не хочу больше жить», являются прямым выражением суицидных мыслей. Самого серьезного отношения заслуживают и такие высказывания, как «Я устал от этой жизни», «От меня одни только неприятности», «Мои дела никогда не поправятся», «Я жил напрасно» и т. п. Иногда человек выражает свои суицидальные намерения в столь завуалированном виде, что смысл его намеков может быть понят только ретроспективно. Например, депрессивный пациент, уходя из клиники домой на выходные дни, может сказать: «Думаю, мы больше не увидимся с вами» или «Спасибо, что пытались помочь мне». Или, отправляясь спать,

Өз-өзіне қол жұмсау туралы шешім тынышталу кезеңімен бірге жүруі мүмкін. Бұрын мазасыз болған науқастың кенеттен тынышталуы қауіпті белгі болып табылады, ал айналасындағылар оны науқастың жақсаруы белгісі ретінде қабылдайды. Бұл қате түсінік қырағылықтың төмендеуіне әкеліп, сайып келгенде суицидті жеңілдетеді.

тесуге тырысқаныңыз үшін рахмет» деп айтуы мүмкін. Немесе ұйықтар алдында «Қайырлы түн» деудің орнына жақындарына «Қош болыңдар» дейді.

Суицидтің себептерін зерттеу. Суицидтік пациентпен жұмыс істеудің бірінші және маңызды қадамы – оның әлеміне ену. Терапевтік араласудың бағыты мен әдістері суицидтік мінез-құлықтың негізінде жатқан мотивтерге байланысты болады. Егер, мысалы, пациент ауыр жағдайдан құтылуды іздесе, араласудың түйінді сәті үмітсіздік сезімі және теріс үміттермен жұмыс істеу болады. Егер пациенттең амалсыздықтың нақты себептері бар екені анықталса, мысалы, ол кедейлікке тап болса немесе ауыр дертке шалдықса, әлеуметтік тәртіп шараларын қабылдау қажет. Ал егер жан-жақты теріс үміттер мен амалсыздық сезімі бұрмаланған немесе өзін-өзі және әлемді патологиялық қабылдаудан туындаса, терапевтік күш пациенттің қате түсініктері мен қисынсыз сенімдерін түзетуге бағытталуы керек.

Өз-өзіне қол жұмсаудан айныту. Бастапқыда терапевтің міндеті уақытты кешіктіріп, қауіпті кезеңнің аяқталуын күту болып табылады. Егер пациент терапевтік процеске толық қатысса, оны терапевт қайда апаратынын білгісі келіп, өз-өзіне қол жұмсау ниетін кейінге қалдыру туралы шешім қабылдауы мүмкін.

Біз пациенттен ол ешқашан өз өміріне қастандық жасамаймын деп уәде беруін талап етуді артық және көп жағдайда мүмкін емес деп санаймыз. Бізге пациентпен «келісімшарт» жасау тәжірибесі де мағынасыз болып көрінеді, онда ол суицидтік ниеттердің орындалуын екі-үш аптаға кейінге қалдыруға міндеттенеді: егер адам өлуге деген ұмтылысты сезінсе, оны ешқандай міндеттеме тоқтатпайды. Біздің көзқарасымыз бойынша, ең тиімді тәсіл-пациентті өз-өзіне қол жұмсау ниетін объективті талдауға ынталандыру және оларды осы ниеттердің негізсіз болуы мүмкін екенін түсінуге жетелеу; осылайша терапевт пациенттің зерттеуді жалғастыруға мотивациясын тудыра алады...

Пациенттің өзіне-өзі қол жұмсауды қолдайтын және оған қарсы барлық нәрсе туралы ойлануға келісімін алғаннан кейін, терапевт одан өмір мен өлім туралы дәлелдерді тізімдеуді

Решение о совершении самоубийства может сопровождаться периодом умиротворения. Спокойствие, внезапно охватывающее ранее тревожного пациента, является опасным знаком, хотя окружающие нередко трактуют его как признак выздоровления. Это неверное понимание приводит к снижению бдительности и в конечном счете облегчает совершение суицида.

вместо «Спокойной ночи» говорит своим близким: «Прощайте».

Исследование мотивов суицида. Первый и важнейший шаг в работе с суицидальным пациентом – *проникновение в его мир*. Направление и методы терапевтического вмешательства будут зависеть от того, какие мотивы лежат в основе суицидального поведения. Если, например, пациент ищет избавления от тягостной ситуации, узловым моментом вмешательства будет работа с чувством безысходности и негативными ожиданиями. Если обнаруживается, что у пациента есть реальные основания для отчаяния, например, он стоит на грани нищеты или страдает серьезным заболеванием, необходимо принять меры социального порядка. Но если всеобъемлющие негативные ожидания и чувство безысходности вырастают из искаженного или патологического самовосприятия и восприятия мира, то терапевтические усилия должны быть направлены на исправление ошибочных представлений и иррациональных убеждений пациента.

Склонить чашу весов против суицида. Вначале задача терапевта сводится к тому, чтобы оттянуть время и дождаться окончания опасного периода. Если пациент в полной мере вовлечен в



Терапевт должен уметь «вжиться» во внутренний мир пациента, прочувствовать его отчаяние и безысходность настолько, чтобы не считать его суицидальные намерения «ненормальными», понять и принять логику суицидальных причинно-следственных связей. И только после этого он вместе с пациентом может начать работу по поиску ошибок в посылах и умозаключениях, лежащих в основе суицидального импульса.



Терапевт пациенттің ішкі әлеміне «кіріп», оның амалсыздығы мен қажу себептерін сезініп, оның суицидтік ниеттерін «қалыптан тыс» деп санамай, суицидтік себеп-салдарлық байланыстардың логикасын түсініп, қабылдауы керек. Осыдан кейін ғана ол пациентпен бірге суицидтік импульстің негізінде жатқан белгілер мен тұжырымдардағы қателіктерді іздей алады.

сұрайды. Әрине, қазіргі жағдайда пациентке өмірді таңдау қиынға соғады, бірақ ол депрессияға ұшырамаған кезде оны өмір сүруге не итермелегенін есіне түсіреді. Науқасқа позитивті факторларды есіне түсіруге көмектесу немесе оларды тікелей көрсету арқылы біз оның өлімді қолдайтын көптеген дәлелдеріне қарсы тұра аламыз.

Позитивті факторларды тізімдегеннен кейін терапевт пен пациент суицидке қарсы және оны қолдайтын барлық дәлелдерді тізімдейді. Нәтижесін-

терапевтический процесс, у него возникает желание узнать, куда ведет его терапевт, и он может решить повременить с исполнением своих суицидальных намерений.

Мы считаем излишним, а в большинстве случаев и невозможным, требовать от пациента обещания, что он *никогда* не будет покушаться на свою жизнь. Столь же бессмысленной представляется нам практика заключения «договора» с пациентом, в котором тот обязуется отложить на две-три недели исполнение суицидальных намерений: если человек почувствует непреодолимое желание умереть, его не остановят никакие обязательства. С нашей точки зрения, наиболее эффективный подход заключается в том, чтобы побудить пациента к объективному анализу своих суицидальных желаний и подвести его к осознанию того, что эти желания могут оказаться безосновательными; таким образом терапевт может создать у пациента мотивацию к продолжению исследования...

Добившись согласия пациента взвесить все за и против суицида, терапевт просит его перечислить доводы в пользу жизни и доводы в пользу смерти. Разумеется, пациенту в его нынешнем состоянии трудно привести доводы в пользу жизни, однако он может вспомнить, что заставляло его жить раньше, когда он не был в депрессии. Помогая пациенту вспомнить позитивные факторы или прямо указывая на них, мы создаем противовес его многочисленным доводам в пользу смерти.

После перечисления позитивных факторов терапевт и пациент перечисляют все доводы за и против суицида. В результате пациент обычно принимает более объективный взгляд на вещи, и доводы в пользу совершения суицида уже не кажутся ему столь же непреерекаемыми, как раньше...

Работа с чувством безысходности.

На вопрос о том, чем вызвано желание покончить с собой, суицидальные пациенты обычно дают следующие ответы.

Жизнь не имеет смысла.

Мне нечего ждать от жизни.

Я не могу больше жить.

Я никогда не буду счастлив. Это единственная возможность положить конец страданиям.

Я стал обузой для семьи. Им будет лучше без меня и т. п.



де, пациент суицидке деген көзқарасын өзгертеді.

Амалсыздық сезімімен жұмыс. Өз-өзіне қол жұмсау ниеті не себеп болды деген сұраққа суицидтік науқастар әдетте келесі жауаптарды береді.

Өмірімнің мағынасы жоқ.

Менің өмірден ештеңе күтпеймін.

Мен енді өмір сүре алмаймын.

Мен ешқашан бақытты болмаймын.

Бұл азапты тоқтатудың жалғыз мүмкіндігі.

Мен отбасы үшін ауыртпалық болдым. Менің болмағаным оларға жақсы болады және т. б.

Бұл мәлімдемелердің барлығы амалсыздық сезімімен байланысты. Адам өзі үшін төзгісіз жағдайдан шығудың жолын көрмей тек өзін-өзі өлтіру оны «шешілмейтін» мәселелердің ауыртпалығынан құтқарады деп санайды...

Амалсыздық сезімімен жұмыс жасаудағы терапевтік стратегия депрессияға ұшыраған науқастың ойлауы мен қабылдауы біржақты тұжырымдардың шеңберімен байланысты деген ұстанымнан туындайды. Өзінің теріс пікіріне күмәндану оның ойына келмейді. Терапевттің міндеті – пациенттің теріс көзқарастарды зерттеуге деген қызығушылығын ояту. Ол оған өз тұжырымдарына қайшы келетін фактілерді көрсете отырып, когнитивті диссонанс тудырып, өз ұстанымын қайта қарауға шақырады...

Күнделікті мәселелерді бірлесіп шешу. Көптеген суицидтік науқастарда амалсыздық сезімі және өлуге деген ұмтылыс шешілмеген күнделікті мәселелердің нәтижесінде дамиды. Қоршаған орта факторлары адам проблемаларының кең ауқымын қамтиды, бірақ бұл мәселелердің барлығын бірнеше жалпы санатқа бөлуге болады.

Ер адамдарда суицидтік әрекеттер әдетте жұмыстағы немесе мектептегі қиындықтармен байланысты. Күту мен нақты нәтижелер арасындағы сәйкессіздіктер өзін-өзі бағалау мен пессимизмнің күрт төмендеуіне әкеледі. Өзін-өзі бағалаудың төмендігі жалпыланған дыбысқа ие болады; науқас: «Мен бейшарамын. Менің ештеңеге қабілетім жоқ. Мен ештеңе істей алмаймын. Маған өзімді өлтіруден басқа ештеңе қалмайды».

Әйелдерде суицидтік әрекеттің алдында әдетте жақын адаммен (күйеуі,

Именно суицидальная склонность должна быть основной мишенью терапии. Один из многообещающих терапевтических подходов состоит в том, чтобы научить пациента:

- *думать об иных способах решения проблемы;*
- *отвлекаться от суицидальных желаний, используя различные техники отвлечения внимания.*

Все эти утверждения так или иначе связаны с чувством безысходности. Человек не видит выхода из невыносимой для него ситуации и считает, что только самоубийство освободит его от груза «неразрешимых» проблем...

Терапевтическая стратегия при работе с чувством безысходности вытекает из положения о том, что мышление и восприятие депрессивного пациента скованы рамками предвзятых умозаключений. Ему не приходит в голову подвергнуть сомнению свои предубеждения. Задача терапевта – пробудить у пациента интерес к исследованию негативных предубеждений. Он указывает ему на факты, противоречащие его умозаключениям, и, создавая таким образом когнитивный диссонанс, побуждает пересмотреть свою позицию...

Совместное решение житейских проблем. У многих суицидальных пациентов чувство безысходности и желание умереть развиваются в результате неразрешенных житейских проблем. Средовые факторы охватывают широкий диапазон человеческих проблем, однако все эти проблемы могут быть сведены в несколько общих категорий.

У пациентов *мужского пола* суицидные попытки обычно бывают связаны с проблемами на работе или в учебе. Расхождения между ожиданиями и реальными результатами приводят к резкому падению самооценки и пессимизму. Низкая самооценка приобретает генерализованное звучание; пациент начинает думать: «Я ничтожество. Я ни к чему не способен, у меня ничего не получается. Мне не остается ничего другого, как покончить с собой».

У *женщин* суицидной попытке обычно предшествуют трения или разрыв отношений со значимым человеком (мужем, возлюбленным).

Суицидке бейімділік терапияның негізгі мақсаты болуы керек. Перспективалы терапевтік тәсілдердің бірі – науқасты:

- мәселені шешудің басқа жолдары туралы ойлауға;
- әр түрлі назар аудару әдістерін қолдана отырып, суицидтік ниеттен алшақтауға үйрету.

сүйіктісі) болған ұрыс-керіс немесе қарым-қатынасы үзілуі мүмкін.

Осындай мәселелердің ықтимал шешімдерін ұсына отырып, терапевт кез келген сындарлы баламаны пациенттің пессимистік күтулері мен идеялары жоққа шығаруы мүмкін екенін есте ұстауы керек. Депрессияға ұшыраған науқас үшін болашағы бұлыңғыр көретіндіктен, терапевт оның мәлімдемелерін қабылдамауы керек. Мәселені шешу әдісі ретінде суицидті таңдау көбінесе пациенттің ойлау дихотомизмімен анықталады (не/не): «Не күйеуім маған оралады, не мен өзімді өлтіремін».

Стрестің алдын алу. Кейбірадамдарды өз-өзіне қол жұмсауға итермелейтін өмірлік жағдайлар әдеттен тыс ештеңені қамтымайды. Неліктен кейбір адамдар проблемаға тап болған кезде суицид туралы ойлана бастайды, ал басқалары мәселені шешуге тырысады немесе жай ғана жағдайды қабылдайды? Өкінішке орай, біз бұл сұрақтың нақты жауабын білмейміз, бірақ клиникалық зерттеулердің деректері кейбір болжамдар жасауға мүмкіндік береді.

Суицидтік адамдар проблемалардың ауқымы мен тереңдігін асыра көрсетуге бейім, нәтижесінде ең қарапайым, елеусіз қиындықтар да шешілмейтін проблемалар ретінде қабылданады. Бұл адамдар өз күштеріне сенбейді, өздерін қиындықтарды жеңе алмаймын деп санайды, өздерінің жеңілістерінің нәтижесін болашаққа жобалауға бейім. Басқаша айтқанда, олар когнитивті триаданың барлық белгілерін көрсетеді: әлемді, өзін және болашағын асыра теріс қабылдау...

Терапия барысындағы суицидтік ниеттердің өсуі. Терапевт терапия кезінде суицидтік ниеттердің қысқа мерзімді өршуі мүмкін екенін түсінуі керек. Ол бұл туралы пациентке ескертуі керек, әсіресе суицидтік импуль-

Предлагая возможные решения для такого рода проблем, терапевт должен иметь в виду, что любая конструктивная альтернатива может оказаться погребенной под мощным слоем пессимистических ожиданий и представленной пациенту. Поскольку депрессивный пациент видит будущее исключительно в мрачных тонах, терапевт не должен принимать на веру его заявления о невозможности предлагаемого решения. Выбор суицида как способа решения проблемы зачастую определяется дихотомизмом мышления пациента (либо-либо): «*Либо муж вернется ко мне, либо я покончу с собой*».

Профилактика стресса. Жизненные ситуации, толкающие некоторых людей к самоубийству, как правило, не содержат в себе ничего необычного. Почему одни люди, сталкиваясь с проблемой, начинают думать о суициде, тогда как другие пытаются решить проблему или просто примиряются с ситуацией? К сожалению, мы не знаем точного ответа на этот вопрос, однако данные клинических исследований позволяют выдвинуть некоторые предположения.

Суицидальные индивидуумы склонны преувеличивать размах и глубину проблем, в результате чего даже самые заурядные, ничтожные трудности воспринимаются ими как неразрешимые проблемы. Эти люди крайне неуверены в собственных силах, считают себя неспособными справиться с трудностями, склонны проецировать результирующую картину собственного поражения в будущее. Иначе говоря, они демонстрируют все признаки *когнитивной триады*: преувеличенно негативное восприятие мира, собственной персоны и своего будущего...

Рост суицидальных желаний в ходе терапии. Терапевт должен понимать, что в ходе терапии возможны кратковременные *обострения суицидальных желаний*. Ему следует предупредить об этом пациента, особо оговорив, что внезапную вспышку суицидальных импульсов не нужно истолковывать как признак неуспешности терапии. Уже на ранних стадиях лечения необходимо представить пациенту различные стратегии, с помощью которых он мог бы противостоять внезапному возникновению или усилению суицидальных импульсов.



стардың кенеттен өршуін терапияның сәтсіздігінің белгісі ретінде түсіндірудің қажеті жоқ. Емдеудің алғашқы кезеңдерінде пациентке суицидтік импульстардың кенеттен пайда болуына немесе күшеюіне қарсы тұра алатын әртүрлі стратегияларды ұсыну қажет.

Терапия басталғанға дейін суицидтік әрекетке барған науқастарда суицидтік ниеттердің өршу қаупі ерекше; бұл жағдайда тіпті кішігірім күнделікті қиындықтар аутоагрессивті ниеттердің өршуіне әкелуі мүмкін. Кейбір науқастар суицидтік ойлардың қайта басталғанын атап өтіп, терапияның тиімсіздігі туралы қорытынды жасаған кезде көңілдері қалады. Терапевт пациентке бұл оқиғада негативтен гөрі жағымды нәрсе бар екенін түсіндіруі керек, өйткені пациент терапевтік жағдайда өз-өзіне қол жұмсау ниеттерін шешуге мүмкіндік алады.

Әзірлеген **А. Даулетқызы**,
тәжірибешіл психолог,
«Өркен» балалардың
әл-ауқатын арттыру
ұлттық ғылыми-практикалық
институты,
г. Алматы

Особенно велика опасность обострения суицидальных желаний у пациентов, совершивших суицидную попытку до начала терапии; в этом случае даже мелкие житейские неурядицы могут привести к обострению аутоагрессивных намерений. Некоторые пациенты впадают в уныние, когда отмечают за собой возобновление суицидальных мыслей, и делают вывод о неэффективности терапии. Терапевт должен объяснить пациенту, что в этом событии заключено больше позитивного, чем негативного, ибо пациент приобретает возможность проработать свои суицидальные желания в терапевтической ситуации.

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



ДЕНЕ КҮШІН САҚТАСАҢ, РУХТЫҢ БЕРІКТІГІН САҚТАЙСЫҢ

*«Біртұтас тәрбие» бағдарламасы аясында
«Балдырған» ұзартылған күн тобындағы
«Мықты, батыл, епті» спорттық іс-шарасы*



Н. Ф. Логашкина,
мәдени-көпшілік бөлімінің
меңгерушісі,
қосымша білім беру педагогі,

Т. Т. Каутанова,
«Балдырған» ұзартылған
күн тобының жетекшісі
қосымша білім беру педагогі,

Б. К. Маратова,
«Балдырған» ұзартылған күн тобы
қосымша білім беру педагогі,
педагог-психолог,
Мектептен тыс жұмыс орталығы,
Орал қаласы,
Батыс Қазақстан облысы

Н. Ф. Логашкина,
заведующая культурно-массовым от-
делом, педагог дополнительного
образования,

Т. Т. Каутанова,
руководитель группы
продленного дня «Балдырған»,
педагог дополнительного образования,

Б. К. Маратова,
педагог дополнительного образования,
педагог-психолог, группа
продленного дня «Балдырған»,
Центр внешкольной работы,
г. Уральск,
Западно-Казахстанская область



ПОДДЕРЖИВАЙ КРЕПОСТЬ ТЕЛА И СОХРАНИШЬ КРЕПОСТЬ ДУХА

**Спортивное мероприятие «Сильные, смелые, ловкие»
в группе продленного дня «Балдырған»
в рамках Программы «Біртұтас тәрбие»**



*Физикалық жаттығу
көптеген дәрі-дәрмекті
алмастыруы мүмкін,
бірақ әлемдегі бірде-бір дәрі
физикалық жаттығуды
алмастыра алмайды.*

Альфред де Муссе,
француз ақыны, драматург,
прозашы

*Физические упражнения могут
заменить множество лекарств,
но ни одно лекарство в мире
не может заменить
физические упражнения.*

Альфред де Мюссе,
французский поэт, драматург,
прозаик

Оқыту мақсаттары:

- физикалық дағдыларды дамытуға ықпал ету;
- қозғалыс қуанышын сезінуге үйрету;
- қимыл дағдыларын дамыту: ептілік, жылдамдық, төзімділік, икемділік, үйлестіру;
- достыққа, өзара көмекке ұмтылуға тәрбиелеу; эмоционалды ұйымшылдық, командалық рух дағдыларын қалыптастыру.

Цели обучения:

- способствовать развитию физических навыков;
- научить чувствовать радость движения;
- развивать двигательные способности: ловкость, быстроту, выносливость, гибкость, координацию;
- воспитывать дружелюбие, стремление к взаимовыручке; формировать навыки эмоционального сплочения, командного духа.

Күтілетін нәтижелер:

- физикалық жағдайды қалыпқа келтіру, жалпы әл-ауқатты жақсарту;
- тұлғааралық қарым-қатынасты, ұжымдағы өзара іс-қимылды жандандыру.

Іс-шара барысы

Кіріспе бөлім

Позитивті эмоционалды көңіл-күй қалыптастыру (1–3 мин.)

Балаларды командалар бойынша жалпы тұрғызу

«Мықтылар» командасы (қызыл футболкалар)

«Батылдар» командасы (жасыл футболкалар)

«Ептілілер» командасы (сары футболкалар)

Педагог: Қайырлы күн, балалар! Сендерді «Мықты, батыл, епті!» спорттық шарасына қатысуға шақырамыз. Онда сендер өздеріңді сынап, көптеген жаңа және пайдалы нәрсе біліп, денсаулықтарыңды нығайта аласыңдар.

Бірақ қауіпсіздік ережелерін сақтап, бір-біріңе құрметтеп, эстафетадан өту барысында бір-біріңді итермеу қажет екенін ұмытпаңдар.

Сергіту жаттығуы «Сәулелі күн», «Саусақ», «Буги-вуги»

Негізгі бөлім (27–30 мин.)

«Доптарды жинаймыз» эстафетасы

Қатысушылар бірінен соң бірі тұрады. Сигнал бойынша әр қатысушы басында ұстап тұрған себетке пластикалық шарларды жинайды. Шарлар стакандарда. Біреуі жинайды, екіншісі орналастырады.

«Обруч» эстафетасы

Қатысушылар бірінен соң бірі тұрады. Сигнал бойынша әр қатысушы допты аяқтарының арасына қысып, конустардың арасынан секіреді. Обручке секіріп жеткенде, оларды денелерінен бір-бірден өткізеді. Қайтарда аяқтарының арасына қысқан доппен секіреді.

«Доп беру» эстафетасы

Қатысушылар бірінен соң бірі тұрады. Сигнал бойынша әр қатысушы басының үстінде ұстап тұрған футбол добын артындағы көршісіне береді. Содан кейін бәрі еңкейіп, допты аяқтарының арасына айналдырады.

«Стакандарды тасымалдау» эстафетасы

Әр командаға емен жаңғағы салынған бірнеше стакан қойылған жайпақ табақ беріледі. Қатысушылар қойылған жайпақ табақты стакандарды құлатып алмай тасымалдауы керек.

Ожидаемые результаты:

- нормализация физического состояния, улучшение общего самочувствия;
- активизация межличностной коммуникации, взаимодействия в коллективе.

Ход мероприятия

Вводная часть

Создание позитивного эмоционального настроения (1–3 мин.)

Общее построение детей по командам
Команда «Сильные» (красные футболки)

Команда «Смелые» (зеленые футболки)

Команда «Ловкие» (желтые футболки)

Педагог: Добрый день, ребята!

Приглашаем вас принять участие в спортивном мероприятии «Сильные, смелые, ловкие!», где вы сможете испытать себя, узнать много нового и полезного, а также укрепить свое здоровье.

Но помните, что необходимо соблюдать правила безопасности, уважительно относиться друг к другу, не толкаться в процессе прохождения эстафет.

Разминки-бодрячки «Солнышко лучистое», «Саусақ», «Буги-вуги»

Основная часть (27–30 мин.)

Эстафета «Собираем мячики»

Участники встают друг за другом. По сигналу каждый участник собирает в корзинку, которую держит на голове, пластмассовые мячики. Мячики лежат в стаканчиках. Один собирает, другой раскладывает.

Эстафета «Продеваем обручи»

Участники встают друг за другом. По сигналу каждый участник прыгает между конусами, зажав мяч между ног. Допрыгав до обручей, продевают их по одному через свое тело. Возвращаются – прыгают с мячами между ног.

Эстафета «Передача мячей»

Участники встают друг за другом. По сигналу каждый участник передает футбольный мяч, который держит над головой, соседу сзади. Затем все наклоняются и передают мяч, прокатывая его между ног.

Эстафета «Перенос стаканов»

Каждой команде дается поднос, на котором стоят несколько стаканов с желудями. Участникам необходимо перенести поднос, не уронив стаканы.

Эстафета «Строим пирамиду из стаканчиков»

Участникам раздаются палочки для суши, на которые надеваются бумаж-

«Стакандардан пирамида саламыз» эстафетасы

Қатысушыларға қағаз шыныаяқтар салынған суши таяқшалары беріледі. Тапсырма-шыныаяқтарды таяқшалармен беру, содан кейін олардан пирамида салу.

«Допты тасымалдау» эстафетасы

Қатысушы екі таяқшаны алады, олардың арасында шар қысылады. Эстафетадан өтеді, содан кейін таяқтарды келесі балаға береді.

«Туннельден өту» эстафетасы

Әр қатысушы қолдарын көршісінің иығына қояды. Біріншісі обручті кесіп өтеді. Осылайша, барлық балалар «туннель» арқылы өтеді.

«Шароварлар» эстафетасы

Капитандар өз командаларына қарама-қарсы тұрып, шаровар киеді. Жұптарға бөлінген қатысушылар арқаларын бір-біріне қаратып, қолдарындағы шарларды шароварларға салу керек. Эстафетадан өткеннен кейін, қол ұстасып, старт орнына жүгіріп қайтады.

Арқан тарту

Қорытындылау

Рефлексия (5–7 мин.)

Педагог. Балалар, біздің спорттық іс-шарамыз аяқталды. Мен оны атақты спортшылардың керемет сөздерімен аяқтағым келеді. Олардың мағынасы туралы ойланыңдар.

Адам спорт залында чемпион болмайды. Адамды бойындағы тілектері, армандары мен мақсаттары чемпион етеді.

Мұхаммед Әли,

американдық кәсіпқой боксшы,

әлемдік

бокс тарихындағы

ең танымал

спортшылардың бірі

Менде футболға киетін кеды болмағандықтан жыладым, бірақ бір күні мен аяғы жоқ адамды кездестірдім...

Зинедин Зидан,

француз футболшысы,

жаттықтырушы,

футбол тарихындағы ұлы ойыншылардың бірі

Баршаңызға қатысқандарыңыз үшін алғыс айтамын! Сау болыңыздар! Келесі кездескенше!



ные стаканчики. Задача – передавать стаканчики палочками, затем построить из них пирамиду.

Эстафета «Перенос шарика»

Участник берет в руки две палки, между которыми зажат воздушный шарик. Проходит эстафету, затем передает палки следующему ребенку.

Эстафета «Проходим тоннель»

Каждый участник кладет руки на плечи соседа. Первый перешагивает обруч. Таким образом все дети проходят через «тоннель».

Эстафета «Шаровары»

Капитаны встают напротив своих команд, надевают шаровары. Участники, разделенные на пары, стоят спиной друг к другу и держат в руках воздушные шарик, которые нужно засунуть в шаровары. Пройдя эстафету, возвращаются бегом к месту старта, взявшись за руки.

Перетягивание каната

Подведение итогов

Рефлексия (5–7 мин.)

Педагог. Ребята, наше спортивное мероприятие подошло к концу. Завершить его я хочу замечательными словами выдающихся спортсменов. Задумайтесь, пожалуйста, над их смыслом.

Благодарю всех за участие! До свидания!

До новых встреч!



Чемпионами становятся не в тренажерных залах. Чемпиона рождает то, что у человека внутри: желания, мечты, цели.

Мухаммед Али,

американский

боксер-профессионал,

один из самых известных

спортсменов

в истории мирового

бокса

Я плакал, потому что у меня не было футбольных кед, но однажды я встретил человека, у которого не было ног...

Зинедин Зидан,

французский футболист,

тренер, один из

величайших игроков

в истории футбола



ФРИЦ ПЕРЛЗ: ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ НЕДЕН БАСТАЛДЫ



ФРИЦ ПЕРЛЗ: С ЧЕГО НАЧАЛАСЬ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ

Классикалық психоанализ көмектесе алмайтын адамдар және терең талдауды қажет етпейтіндер де бар. Жағдайды түсініп, оларға көмектесу үшін «жедел аналитикалық көмек» қажет. Бұл жағдайларда гештальт-терапиясы көмекке келеді.

Есть люди, которым классический психоанализ помочь не в силах. Хватает и тех, кто в глубинном анализе не нуждается: им требуется «скорая аналитическая помощь», чтобы разобраться в ситуации и выкарабкаться из глубокой ямы, где они пребывают. Спасительную руку помощи в этих случаях протягивает **гештальт-терапия**.

Бұл психологиядағы тұтас бір бағыт, оның мақсаты адамға бүгінгі күнмен, өткенге өкінбестен және болашақ туралы уайымсыз, өз-өзімен тату-тәтті өмір сүруге көмектесу.

Гештальт (нем. – «образ») – процесс создания из неясной, отвлеченной абстракции вполне конкретного понятия.

Гештальт (нем. – «бейне») – нақты тұжырымдаманы түсініксіз, абстракциядан құру үдерісі.

Неміс психиатры, психотерапевт **Фриц Перлз** бұған қалай жетуге болатынын ұсынып, өз ілімін гештальт-терапиясы деп атады.

Фриц Перлз кішкентай кезінен бастап өзінің шатақ мінезімен ерекшеленді.

Ешнәрседен тайынбау. Бала кезінде Фриц әкесінің кеңсесінен әпкелерінің бірінің жасауына арналған алтын монеталарды ұрлап, сирек кездесетін маркалар сатып алып, танысына сыйлады. Ұрлық ашылғанда, ол үйден қашып, шатырлар мен жертөлелерде жасырынады. Үйіне келгенде әкесі отбасылық кеңесте «Мен сені кешіремін, бірақ не істегеніңді ешқашан ұмытпаймын», – деді. Бұл «кешірімді» Перлз өмір бойы есінде сақтады...

Мектепте жағдай үйдегіден де жаман болды. Анасы жалғыз ұлын данышпан етпек болып, оны әскери тәртіптегі беделді мектепке берді. Фриц сабақта тыныш отырып, мұғалімнің сабақ түсіндіргенін есте сақтай алмады, ал өзі ойлап тапқан нәрсе барлық шаблондық шешімдерге қарағанда әлдеқайда қарапайым және тапқыр болды. Ол оның ақылдылығын бағалаудың орнына оған неге екі қоятынын түсінбей, ренжіді. Әрбір жаман баға туралы мектеп басшылығы ата-анасына пошта арқылы жазбаша түрде хабарлады. Ата-анасы оны сол үшін ұрысып, ұрды. Ақырында Фриц хабарламаларды ата-анасына жеткізбей, лақтырып тастайтын болды. Көп ұзамай ата-анасы бұны біліп қойды. Анасы оны кілем қағатын таяқпен ұрмақ болғанда, Фриц анасын бөлмеге қамап, есіктің әйнегін сындырды. Өзі сыртында тұрып, бет-аузын тыжырайтты, ал анасы шыға алмай, әлек болды...

Нәтижесінде Фриц мектептен қуылды. Ата-анасының оны түсінбей, жақсы көрмегені, оны өмір бойы қынжылтты. Ол адамдарға өзі туралы жағымсыз шындықты айтуға тырысты және таң қалдыруды жақсы көрді. Оның әпкесі концлагерьде қайтыс болғанда, оған жаны ашымады, себебі ол оны ешқашан жақсы көрмеген. Көптеген достары оның бұл қасиетін «патологиялық ашықтық» деп атады...

Бұдан әрі бұлай өмір сүру мүмкін емес. Жасөспірім кезеңнен өткенде, Перлз не өз-өзіне қол жұмсайтынын

Это целое направление в психологии, цель которого помочь человеку жить сегодняшним днем, без сожалений о прошлом и тревоги о будущем, в мире с самим собой.



Немецкий врач-психиатр, психотерапевт **Фриц Перлз** предложил методику, как этого добиться, и назвал свое учение **гештальт-терапия**.

Фриц Перлз был не простым во всех отношениях. С раннего детства он отличался взрывным и тяжелым характером и при этом был, что называется, ходячим несчастьем.

Без тормозов. Как-то в детстве Фриц забрался в кабинет отца и украл золотые монеты, предназначенные в приданое одной из его сестер. На все деньги он купил редкие марки и подарил знакомому мальчику, чтобы завоевать его расположение. Он всю жизнь был готов на любое безрассудство, лишь бы его любили. Кража быстро раскрылась. Он бежал из дома, прятался по чердакам и подвалам, голодал, а когда вернулся, отец собрал семейный совет

немесе түрмеге түсетінін әлде онымен не болып жатқанын түсінуге тырыса-тынын ұқты. Нәтижесінде ол медицина факультетіне түсіп, психиатрияны зерделеді.

Бірінші дүниежүзілік соғыс кезінде ол әскери дәрігер қызметін атқарды. Бір қызығы, оған бейбіт өмірге қарағанда соғыста оңайырақ болды. Ешкім одан өзін жақсы ұстауын талап ет-

Перлздің ең сәтті олжаларының бірі адамға терапевтік топ пен оның жетекшісінің қатысушыларынан кешегі жағдайды бүгін өзіндік театрда ойнап, өткенмен бөлісуге мүмкіндік береді. Шиеленіс кетеді-жағдай аяқталды. Сіз боссыз. Сіз қазіргі уақытқа оралдыңыз...



и заявил: «Так и быть, я тебя прощу, но никогда не забуду того, что ты сделал». Об этом «прощении» Перлз помнил всю жизнь...

В школе дела шли еще хуже, чем дома. Мама решила сделать из единственного сына гения и отдала его в престижное заведение с армейской дисциплиной. Фриц был не в состоянии смиренно высидеть урок и запомнить объяснения учителя, хотя то, до чего он додумывался сам, было куда проще и остроумнее всех шаблонных решений. Он возмущался, почему вместо отличной оценки за сообразительность ему ставят двойку за невнимательность. О каждой плохой отметке руководство школы письменно сообщало по почте родителям. Те устраивали сыну скандалы с рукоприкладством. В итоге Фриц начал перехватывать почту и выбрасывать уведомления. Вскоре жульничество раскрылось. Мама гонялась за ним с палкой для выбивания ковров, но Фриц изловчился, запер мать в комнате и выбил стекло в двери, чтобы безнаказанно кривляться и строить рожи. Мама осыпала его угрозами, но никак не могла протиснуться через узкое, в осколках пространство...

В итоге Фрица выгнали из школы. Родители его не понимали и не любили, что мучило Перлза всю жизнь. Он пытался рассказать людям самую интимную и неприглядную правду о себе и требовал, чтобы его за это не отвергали, а полюбили; обожал шокировать демонстративными признаниями. Родная сестра погибла в концлагере, а ему и не особо ее жалко: ну не нравилась она ему никогда и все. Многие друзья называли эту черту «патологической откровенностью»...

Так дальше жить нельзя. Выйдя из подросткового возраста все с теми же подростковыми проблемами, Перлз понял, что либо окончит жизнь самоубийством, либо попадет в тюрьму, либо разберется, что же с ним происходит. В итоге он поступил на медицинский факультет, где изучал психиатрию.

Во время Первой мировой он служил военным врачом. Как ни странно, на войне ему было легче, чем в мирной жизни. Никто не требовал от него, чтобы он хорошо себя вел. В 1920-е годы он вернулся в медицину и в надежде на спасение обратился к психоанализу,



кен жоқ. 1920 жылдары ол медицинаға оралды, психоанализге бет бұрып, бірнеше айдың ішінде төрт психоаналитикті ауыстырды. Ол психотерапиясыз өмір сүре алмайтындықтан, ауқатты, жақсы отбасынан шыққан психотерапевт Лаура Познерге үйленді. Ол өмір бойы оның әйелі ғана емес, сонымен қатар жеке психоаналитигі болды.

Мистикалық оқиға. 1933 жылы ризашылығын білдіргісі келген пациенттердің бірі Перлзге кішкентай кесіртке тәрізді құнды антикварлық жапондық моногамдық мүсіншені сыйлады. Ғалымның өмірінде қиын уақыт басталды. Германиядағы саяси жағдай күрт нашарлаған кезде, Перлз қашу кергін алғашқылардың бірі болып түсінді, бірақ Лаура мен оның ата-анасын тез арада кетуге көндіре алмады: олар әлі де жақсылыққа үміттенді. Перлз жалғыз өзі әйелінен оның соңынан еруге уәде алып, Голландияға көшті. Бірнеше ай бойы ол әйелі мен кішкентай қызының тағдырына алаңдады. Ақырында олар келді. Олар сатуға үміттенген құнды жиһаздар мен кітаптар тасымалдау кезінде бүлінді...

Перлз Еуропада іс жақсы аяқталмайтынын сезді және одан мүмкіндігінше тезірек кеткісі келді. Ол АҚШқа кетуге тырысты, бірақ көшуге ақша таппады. Ол күндіз-түні өзін және отбасын қалай сақтау керектігін ойлады. Ол өзіндегі соңғы құнды нәрсе – жапон кесірткесін сыйға тартты. Сол күннен бастап, Перлздің жағдайы сиқырлы түрде өзгеріп, Оңтүстік Африкаға жұмысқа шақыру және елге кіру үшін пайызсыз несие алды.

Бір жыл ішінде Перлз Оңтүстік Африка психоанализ институтын ашты, жақсы жерден үй салып, балалы болды. Ол ұшақпен ұшуды үйреніп, әуесқой ұшқыш куәлігін алды, қыста үйдің жанына мұз айдынын құйып, өзі сырғанады. Оның жастық шағындағы барлық армандары орындалды. Тыныштық пен жанға жайлы жағдайда ол орташа психоаналитиктен көрнекті гештальт терапевтке айнала бастады...

Аяқталмаған жағдайлар теориясы – Перлздің ең жақсы жетістіктерінің бірі. Біз аяқтамаған нәрсемізді ұзақ уақыт бойы есімізде сақтаймыз. Жағдайдың кез келген аяқталуы, сәтсіздік немесе сәттілік болсын, оқиғаны өткенге қалдырады. Кез келген «аяқталмау» бізді оқиғаны болашаққа апаруға және

Одна из самых удачных находок Перлза позволяет человеку расстаться с прошлым, разыграв вчерашнюю ситуацию сегодня в своеобразном театре из участников терапевтической группы и ее руководителя. Напряжение уходит – ситуация завершена. Вы свободны. Вы вернулись в настоящее...

за несколько месяцев сменил четырех психоаналитиков. Поскольку жить без психотерапии он не мог, то нашел для себя выход – женился на Лоре Познер, психотерапевте и просто хорошей женщине из богатой, благополучной семьи. Она всю жизнь была ему не только женой, но и личным психоаналитиком.

Мистическая история. В 1933 г. один из благодарных пациентов подарил Перлзу ценную антикварную японскую статуэтку – моногаму, что-то вроде маленькой ящерицы. И в жизни ученого началась черная полоса. Когда резко ухудшилась политическая ситуация в Германии, Перлз одним из первых понял, что пора бежать, но убедить Лору и ее родителей в необходимости немедленного отъезда ему не удалось: они все еще на что-то надеялись и предпочитали ждать перемен к лучшему. Перлз один перебрался в Голландию, взяв с жены обещание последовать за ним. Несколько месяцев он маялся в тревоге за судьбу жены и маленькой дочери. Наконец дождался их приезда. Втроем они ютились в комнате без отопления, где в чашках замерзала вода. Ценная мебель и книги, которые они надеялись продать, пострадали во время перевозки...

Перлз чувствовал, что в Европе дело добром не кончится, и хотел оказаться от нее как можно дальше. Пытался уехать в США, но денег на переезд не нашлось. Он не спал ночами, думая, как уберечь себя и семью от наступающих черных времен. И ему пришла в голову фантастическая мысль – подарить последнюю ценную вещь – японскую ящерицу – своей бывшей сварливой пассии. Вскоре ту выгнал из дома без денег и вещей богатый муж. А положение Перлзов волшебным образом изменилось, будто с них сняли заклятие. Они получили приглашение на работу в Южной Африке и беспроцентную ссуду на дорогу и въезд в страну.

В течение года Перлз открыл Южно-Африканский институт психо-

оны логикалық соңына дейін жеткізу үмітімен қайта-қайта өмір сүруге мәжбүр етеді. Біз бүгінгі жағдайды көптеген жыл бұрын да аяқтамаған жағдайға бейімделеміз. Біз мұнда да, қазір де емес, бұрыннан өткен өзімізде өмір сүріп жатқанымыз белгілі болды.

Өзіңмен татулас. Гештальттың негізі – бұл әр түрлі рөлдер мен әртүрлі сезімдерді сынап, пациенттер ойнайтын әрекет, ерекше ойын, көріністер. Пациентпен жұмыс психоанализ сияқты санадан тыс емес, біздің кеңістігіміздің қоршаған әлеммен байланысының шекарасында жүреді... гештальт-терапиясының әдістері жеке дұшпандық бөліктерді біле отырып, жеке тұлғаның тұтастығын қалпына келтіруге мүмкіндік береді...

Өзенді итерудің қажеті жоқ – ол өзі ағады. Осы жылдар ішінде Перлздің басқаны сезіну қабілеті жетілдірілді және оған төзімділік, ешнәрсе айтпау және адамдармен жұмыс істеу үшін жоғары сезімді қолдану қабілеттері қосылды. Жас кезіндегі өлең жазуға деген ұмтылысы, суретшінің сыйы және қызу темпераменті ақыры пайдаға асты...

Перлз қайтыс болардан бір жыл бұрын, 1969 жылы өзі туралы жазған әдемі және қайғылы кітапты «Қоқыс шелегінің іші мен сырты» деп атады, онда ол былай жазды:

Мен мұны істеуім керек,
Қорқыныштан өлсем де.
Бұдан мен шынайы боламын
деген үмітпен өткен жақсы...

Г. Панц мақаласынан:
«Лилит» журналы, №6, 2001, Рига



анализа, построил себе дом в роскошном районе, у него родился здоровый и крепкий малыш. Он научился управлять самолетом и получил права летчика-любителя, зимой залил около дома каток, где скользил по льду в гордом одиночестве. Все его юношеские мечты осуществились. В покое и достатке он начал превращаться из посредственного психоаналитика в выдающегося гештальт-терапевта...

Теория незавершенных ситуаций – одно из лучших созданий Перлза. Дольше всего мы помним то, что не закончили. Любое завершение ситуации, будь то неудача или успех, оставляет событие в прошлом. Любое «незавершение» заставляет нас тащить событие за собой в будущее, упорно пытаться вновь и вновь пережить его в надежде довести до логического конца. Нам свойственно подстраивать сегодняшнюю ситуацию под ту, которую мы когда-то не завершили, даже много лет назад. Получается, что мы живем не здесь и не сейчас, а в собственном, давно ушедшем прошлом.

Примиришься с собою. Основа гештальта – действие, своеобразная игра, сценки, которые пациенты разыгрывают, примеряя к себе разные роли и разные чувства. Работа с пациентом проходит не в глубинах подсознания, как при психоанализе, а на границе соприкосновения нашего пространства с окружающим миром... Методики гештальт-терапии позволяют, осознавая отдельные враждебные кусочки, вернуть целостность личности...

Не надо толкать реку – она течет сама. С годами умение Перлза чувствовать другого отточилось до совершенства, и к нему присоединились способности терпеть боль, держать язык за зубами и использовать сверхчувствование для работы с людьми. Наконец-то пригодились юношеское стремление писать стихи, дар художника и взрывной темперамент...

Перлз бы не был собою, не назыви он прекрасную и грустную книгу о себе «Внутри и вне помойного ведра». В 1969 г., за год до смерти, он написал:

Я должен так делать,
Хотя умираю от страха.
Лучше пройти через это
С надеждой, что возможно я
Стану настоящим...

Из статьи Г. Панц:
журнал «Лилит», №6, 2001, Рига



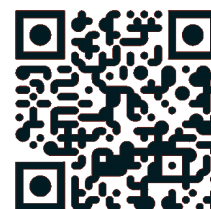
МЕКТЕП ПЕН ДОСТАРҒА ҚАНАҒАТТАНУШЫЛЫҚ ШКАЛАСЫ ШКАЛЫ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ШКОЛОЙ И ДРУЗЬЯМИ

Мектеп пен достарға қанағаттанушылық шкаласы – балалар мен жасөспірімдердің субъективті әлауқатын зерттеуге арналған «Оқушыларға арналған өмірге қанағаттанудың көп компонентті сауалнамасы» (*Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale, MSLSS*) әдіснамасынан алынған екі шкаланың бейімделуі.

Кодты сканерлеп, тестен тегін өтіңіз.

Шкалы удовлетворенности школой и друзьями – адаптация двух шкал из методики «Многокомпонентный опросник удовлетворенности жизнью для школьников» (*Multidimensional Students' Life Satisfaction Scale, MSLSS*), предназначенной для изучения субъективного благополучия детей и подростков.

Отсканируйте код и пройдите тест бесплатно.



<https://psytests.org/school/susdr.html>

«Мектептегі буллинг жағдайы» сауалнамасы білім беру ортасындағы мектептегі жәбірлеу (буллинг) жағдайын зерттеу үшін пайдаланылуы мүмкін.

Онлайн-нұсқада жәбірленуші мен жәбірлеушіге тән жауаптар талданады және екі тиісті шкала беріледі, бірақ түпнұсқа әдістемемен сандық талдау қарастырылмаған. Шкалалар сауалнамаға ерекше назар аудару қажет екендігінің көрсеткіші ғана бола алады.

Барлық жауаптар сапалы талдау үшін толтырылған бланк түрінде сақталады.

Кодты сканерлеп, тестен тегін өтіңіз.

Ситуация буллинга в школе

Опросник-анкета «Ситуация буллинга в школе» может быть использован для изучения ситуации школьной травли (буллинга) в образовательной среде.

В онлайн-версии анализируются специфические для жертвы и обидчика ответы и выдаются две соответствующие шкалы, но оригинальной методикой количественный анализ не предусмотрен. Шкалы могут служить лишь индикатором того, что на анкету нужно обратить особое внимание.

Все ответы сохраняются в виде заполненного бланка для качественного анализа.

Отсканируйте код и пройдите тест бесплатно.



<https://psytests.org/confi/bullksj.html>

Оқушылардың жеке мазасыздық шкаласы

Бұл шкала мектеп жағдайларына, қарым-қатынас жағдайларына, өзіне деген көзқарасқа, сондай-ақ мистикалық қорқынышқа байланысты балалар мен жасөспірімдердің алаңдаушылығын өлшейді.

Техника О. Кондаштың әлеуметтік-жағдаяттық мазасыздық шкаласы қағидаты бойынша әзірленген, онда адам кез келген тәжірибе мен симптомдардың болуын немесе болмауын емес, жағдайды оның қаншалықты алаңдаушылық тудыруы мүмкін екендігі тұрғысынан бағалайды.

Кодты сканерлеп, тестен тегін өтіңіз.

Шкала личностной тревожности учащихся

Данная шкала измеряет детскую и подростковую тревожность, связанную со школьными ситуациями, с ситуациями общения, с отношением к себе, а также с мистическими страхами.

Методика разработана по принципу *Шкалы социально-ситуационной тревоги О. Кондаша*, в которой человек оценивает не наличие или отсутствие у себя каких-либо переживаний и симптомов, а ситуацию с точки зрения того, насколько она может вызвать тревогу.

Отсканируйте код и пройдите тест бесплатно.



<https://psytests.org/anxiety/ltuA.html>

Орталықтың негізгі мақсаты – отбасылардың әл-ауқатын арттыру, қиын өмірлік жағдайларда қолдау көрсету және балалар мен ата-аналар арасындағы қарым-қатынасты нығайту.

ОТБАСЫҢ – БҰЛ ЕҢ БАСТЫСЫ ЕМЕС. ОЛ – БАРЛЫҒЫНЫҢ НЕГІЗІ



Отбасы – өмірдің дауылды теңізіндегі құтқару кеудешесі. Ол ағаштың бұтақтары сияқты: біз әртүрлі бағытта өсеміз, бірақ біздің тамырларымыз біртұтас болып қалады.

Ричард Дэвид Бах,
американдық жазушы,
философ, пилот

Бүгін редакция қонағы **Руслан Қалиоллаұлы Қалиоллаев,** «PROF-EXPERT» қорының президенті, Алматы қаласы Бостандық ауданының отбасын қолдау орталығының басшысы.

– Қайырлы күн, Руслан Калиоллаұлы, біз сіздермен кездескенімізге өте қуаныштымыз. Пайдалы және қажетті ақпаратты оқырмандарымызбен бөліскеніңіз үшін рахмет. Отбасын қолдау орталығы туралы айтып беріңізші.

– Қайырлы күн! Мен бұл орталықты екі жылдан бері басқарып келемін. Бірнеше жыл бұрын ол «бақытты отбасы» деп аталды және осы жылдан бастап отбасын қолдау орталығы болды.

Бұл отбасылар мен балаларға көмек көрсету мақсатында құрылған мекеме. Оның қызметтері арасында психологиялық кеңес беру, әлеуметтік қолдау,

СЕМЬЯ – ЭТО НЕ ГЛАВНОЕ. ЭТО ВСЁ

Семья – это спасательный жилет в бурном море жизни. Она подобна ветвям на дереве: мы растем в разных направлениях, но наши корни остаются одним целым.

Ричард Дэвид Бах,
американский писатель,
философ, пилот



Основная цель центра – повышение благосостояния семей, поддержка в сложных жизненных ситуациях и укрепление отношений между детьми и родителями.

құқықтық көмек, отбасылық дауларды шешу, түрлі тренингтер мен семинарлар өткізу сияқты бағыттар бар.

– Барлық отбасылар тегін әлеуметтік сүйемелдеуге құқылы ма?

– Қазіргі уақытта Алматының Бостандық ауданында 2500 ана тұрады, оның 1800-і бізде тіркелген. Олардың барлығы біздің орталыққа келіп, түрлі бағыттар бойынша көмек ала алады.

Отбасын қолдау орталықтарында барлық отбасылар тегін әлеуметтік сүйемелдеуге құқылы. Бұл орталықтар әлеуметтік қызметтерді, психологиялық көмекті және басқа да қолдау түрлерін ұсынады.

Орталықтың қызметтерін алу үшін қажетті құжаттарды дайындап, консультациядан өту қажет.

Біз психологиялық және заңгерлік көмек көрсетеміз, жұмыс табуға көмектесеміз, бос уақытты ұйымдастырамыз.

– Орталықтың қызметтері тегін бе, әлде бір нәрсе үшін қосымша ақы төлеуге тура келе ме?

– Біздің орталықта аналар мен олардың отбасы мүшелері бейіндік курстардан өте алатын бағдарламалар жұмыс істейді. Сондай-ақ, біз отбасы және неке мәселелері (некені бұзу, кәмелетке толмаған балаларға алимент өндіріп алу және т.б.), тұрғын үй қатынастары (тұрғын үй алуға кезекке қою үшін құжаттар пакетін дайындауға көмектесу), еңбек заңнамасы (қызметкердің құқықтары мен міндеттері, еңбек жағдайлары) бойынша заңгерлік кеңес береміз.

– Сіздің орталықта тіркелу үшін ата-аналар не істеуі керек және қандай құжаттарды жинау керек?

– Отбасын қолдау орталығына тіркелу үшін келесі қадамдарды орындау қажет.

Сегодня гость редакции **Руслан Калиоллаевич Калиоллаев**, президент Фонда «PROFEXPERT», руководитель Центра поддержки семьи Бостандыкского района г. Алматы.

– Добрый день, Руслан Калиоллаевич, мы очень рады встрече с вами. Спасибо, что делитесь полезной и нужной информацией с нашими читателями. Расскажите, пожалуйста, о Центре поддержки семьи.

– Добрый день! Я руковожу данным центром уже два года. Несколько лет назад он назывался «Счастливая семья», а с этого года – Центр поддержки семьи.

Это учреждение, созданное с целью оказания помощи семьям и детям. Среди его услуг такие направления, как психологическое консультирование, социальная поддержка, правовая помощь, разрешение семейных споров, проведение различных тренингов и семинаров.

– Все ли семьи имеют право на бесплатное социальное сопровождение?

– В Бостандыкском районе Алматы в настоящее время проживают 2500 матерей, из них 1800 зарегистрированы у нас. Все они могут прийти в наш центр и получить помощь по разным направлениям.

В центрах поддержки семьи все семьи имеют право на бесплатное социальное сопровождение. Эти центры предлагают социальные услуги, психологическую помощь и другие виды поддержки.

Для получения услуг центра нужно подготовить необходимые документы и пройти консультацию.



Орталықтың әрбір маманының қызметі тегін.

Әлеуметтік қызметкерлер отбасына көмектесетін және оны аяғына дейін сүйемелдейтін арнайы жоспар жасайды.

1. Орталықтың телефон нөміріне хабарласыңыз, қызметтер мен тіркеу процесі туралы ақпарат алыңыз.

2. Көп жағдайда біз жеке куәлікті, отбасы құрамы туралы ақпаратты сұраймыз. Әр құжат тек түпнұсқада болуы керек.

3. Орталыққа барған кезде арнайы тіркеу нысанын толтыру қажет.

4. Тіркелгеннен кейін біз қажетті қызметтер бойынша кеңес немесе кездесу ұйымдастырамыз.

– Орталық қандай нақты қызметтерді ұсынады?

– Отбасын қолдау орталықтары келесі қызметтерді ұсынады.

1. **Психологиялық кеңес беру:** отбасылық және жеке мәселелер бойынша мамандармен кеңесу. Психологиялық кеңес беру-бұл клиенттің психологиялық жағдайын жақсарту және өмірдегі қиындықтарды жеңуге көмектесу мақсатында. Психология маманы жүргізетін процесс.

Мы оказываем психологическую и юридическую помощь, помогаем найти работу, организуем досуговые мероприятия.

– Услуги центра бесплатные или придется за что-то доплачивать?

– В нашем центре работают программы, по которым мамы и члены их семей могут пройти профильные курсы. Также мы даем юридические консультации по вопросам семьи и брака (расторжение брака, взыскание алиментов на несовершеннолетних детей и т. д.), жилищным отношениям (помощь в подготовке пакета документов для постановки на очередь на получение жилья), трудовому законодательству (права и обязанности работника, условия труда).

– Что должны сделать родители, чтобы зарегистрироваться в вашем центре, и какие документы необходимо собрать?

– Нужно выполнить следующие шаги, чтобы зарегистрироваться в Центре поддержки семьи.

1. Обратиться по номеру телефона центра, получить информацию об услугах и процессе регистрации.

2. В большинстве случаев запрашиваем удостоверение личности, сведения о составе семьи. Каждый документ должен быть только в оригинале.

3. При посещении центра необходимо заполнить специальную регистрационную форму.

4. После регистрации организуем консультацию или встречу по необходимым услугам.

– Какие конкретно услуги предоставляет центр?

Центры поддержки семьи, как правило, предлагают следующие услуги.

1. **Психологическое консультирование:** консультации со специалистами по семейным и личным вопросам. Психологическое консультирование – это процесс, проводимый специалистом в области психологии с целью улучшения психологического состояния клиента и помощи в преодолении жизненных трудностей.

2. **Социальная поддержка:** оказание материальной или социальной помощи семьям, находящимся в трудной жизненной ситуации. Это процесс оказания социальной, материальной, психологической или правовой помощи людям, семьям. Основная цель социаль-



2. *Әлеуметтік қолдау*: өмірлік қиын жағдайдағы отбасыларға материалдық немесе әлеуметтік көмек көрсету. Бұл адамдарға, отбасыларға әлеуметтік, материалдық, психологиялық немесе құқықтық көмек көрсету процесі. Әлеуметтік қолдаудың негізгі мақсаты-жұмыссыздыққа, денсаулыққа немесе отбасылық қиындықтарға көмек көрсету.

3. *Құқықтық кеңес*

✓ Отбасы құқығы: неке, ажырасу, алимент, қамқоршылық, баланың құқықтары мен мүдделері туралы кеңес беру.

✓ Жұмысқа құқық; жұмысқа орналасу шарттары, Жұмыс режимі мен формалары, еңбек даулары, жұмыстан босату жағдайлары.

✓ Әлеуметтік құқық; әлеуметтік жәрдемақылар, әлеуметтік қызметтер алу, құқық қорғау органдарына шағым беру.

✓ Кеңес беру: заңдарды түсіндіру, азаматтың құқықтары мен міндеттері туралы ақпарат беру.

Орталықта заңгерлік кеңес клиенттердің нақты жағдайларына байланысты жеке немесе топтық форматта берілуі мүмкін. Оған отбасылық құқықтар, алимент, қамқоршылық мәселелері бойынша заң көмегінің негізгі түрлері кіреді.

4. *Отбасылық тренингтер мен семинарлар*. Кез келген ата-анаға жан-жалдарды шешу, тәрбиелеу мәселелері бойынша оқу бағдарламалары арқылы отбасында болып жатқан оқиғаларды түсіну және коммуникативтік дағдыларды дамыту үшін білім қажет.

5. *Отбасылық іс-шаралар*: отбасылық кездесулер, мерекелер, қоғамдық іс-шаралар. Жақында, мысалы, Әкелер күні еске алынды.

Әр орталықтың қызметтері әр түрлі болуы мүмкін, сондықтан нақты ақпарат пен көмек алу үшін тұрғылықты жері бойынша белгілі бір ауданның отбасын қолдау орталығына хабарлаңыз.

ной поддержки – оказание помощи при безработице, проблемах со здоровьем или семейных неурядицах.

3. *Правовая консультация*

✓ Семейное право: консультации по вопросам брака, развода, алиментов, опеки, прав и интересов ребенка.

✓ Право на работу: условия трудоустройства, режим и формы работы, трудовые споры, случаи увольнения.

✓ Социальное право: получение социальных пособий, социальных услуг, подача жалоб в правоохранительные органы.

✓ Консультирование: разъяснение законов, предоставление информации о правах и обязанностях гражданина.

Юридическая консультация в центре может быть предоставлена в индивидуальном или групповом формате в зависимости от конкретных обстоятельств клиентов. В нее входят основные виды юридической помощи по вопросам семейных прав, алиментов, опеки.

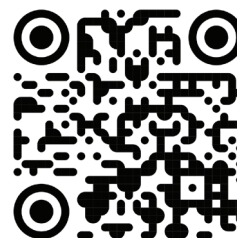
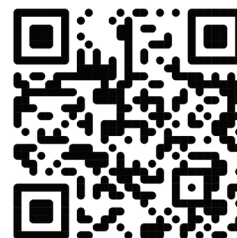
4. *Семейные тренинги и семинары*. Любому родителю необходимы знания для развития коммуникативных навыков и понимания происходящего в семье через учебные программы по вопросам разрешения конфликтов, воспитания.

5. *Семейные мероприятия*: семейные встречи, праздники, общественные мероприятия. Недавно, например, отмечали День отца.

Услуги каждого центра могут быть разными, поэтому за конкретной информацией и помощью следует обращаться в Центр поддержки семьи конкретного района по месту своего проживания.

Услуги каждого специалиста центра бесплатны.

Социальные работники разрабатывают специальный план, по которому помогают семье и сопровождают ее, пока она не встанет на ноги.



Отбасын қолдау орталығы:

Алматы қаласы

Бостандық ауданы

Розыбакиева көшесі, 250

+7-777-747-23-99

+7-708-395-15-71

Центр поддержки семьи

Бостандыкского района

г. Алматы

Улица Розыбакиева, 250

+7-777-747-23-99

+7-708-395-15-71



КИБЕРАЛАЯҚТЫҚТЫҢ АЛДЫН АЛУ БОЙЫНША ҰСЫНЫМДАР

- ◆ Балаңызға желідегі алаяқтықтың ең көп таралған әдістері туралы айтыңыз. Интернетте ұсынылатын осындай немесе басқа қызметтерді пайдалану туралы әрқашан бірлесіп шешім қабылдаңыз.
- ◆ Банк карталары мен төлем деректерін балаға қолжетімді жерде қалдырмаңыз, ол оны пайдалана отырып, өз бетінше заттар сатып алуы мүмкін.
- ◆ Интернеттен сатып алу кезінде тым көп жеке ақпаратты: шот-фактуралар, құпия сөздер, үй мекенжайлары және телефондар туралы мәлімет бермеңіз. Есіңізде болсын, сайт әкімшісі немесе модераторы сіздің шотыңыздың толық мәліметтерін, құпия сөздер мен пин-кодтарды ешқашан талап етпейді. Егер біреу осындай деректерді сұраса, өте сақ болыңыз – бұл алаяқтар болуы мүмкін.
- ◆ Компьютерлеріңізге вирусқа қарсы бағдарлама немесе жеке брандмауэр орнатыңыз. Мұндай қосымшалар трафикті бақылайды және құпия деректердің ұрлануына немесе басқа ұқсас әрекеттерге жол бермейді.
- ◆ Сіз немесе сіздің балаңыз заттарды сатып алуды жоспарлап отырған сайттың қауіпсіздігіне көз жеткізіңіз.



- ✓ Басқа сатып алушылардың пікірлерімен танысыңыз.
- ✓ Алдын ала төлем жасамаңыз.
- ✓ Дүкен иесінің заңды деректемелері мен атауын тексеріңіз.
- ✓ Дүкен қанша уақыттан бері жұмыс істеп жатқанын нақтылаңыз. Оны іздеу жүйесінде немесе доменді тіркеу күні бойынша көре аласыз (Whois қызметі).
- ✓ Сатып алу үшін кассалық чек пен басқа құжаттарды алу мүмкіндігі туралы сұраңыз.
- ✓ Әртүрлі интернет-дүкендердегі бағаларды салыстырыңыз.
- ✓ Дүкеннің анықтама қызметіне қоңырау шалыңыз.
- ✓ Интернет-дүкен ережелеріне назар аударыңыз.
- ✓ Нақты қанша ақша төлеуге тура келетінін анықтаңыз.





РЕКОМЕНДАЦИИ

ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ КИБЕРМОШЕННИЧЕСТВА

- ◆ Проинформируйте ребенка о самых распространенных методах мошенничества в сети. Всегда совместно принимайте решение о том, стоит ли воспользоваться теми или иными услугами, предлагаемыми в интернете.
- ◆ Не оставляйте в свободном для ребенка доступе банковские карты и платежные данные, воспользовавшись которыми он может самостоятельно совершать покупки.
- ◆ Не давайте слишком много личной информации при совершении интернет-покупок: данные счетов, пароли, домашние адреса и телефоны. Помните, что никогда администратор или модератор сайта не потребует полные данные вашего счета, пароли и пин-коды. Если кто-то запрашивает подобные данные, будьте предельно бдительны – скорее всего, это мошенники.
- ◆ Установите на свои компьютеры антивирус или персональный брандмауэр. Подобные приложения наблюдают за трафиком и могут предотвратить кражу конфиденциальных данных или другие подобные действия.
- ◆ Убедитесь в безопасности сайта, на котором вы или ваш ребенок планируете совершить покупку.



- ✓ Ознакомьтесь с отзывами других покупателей.
- ✓ Избегайте предоплаты.
- ✓ Проверьте реквизиты и название юридического лица – владельца магазина.
- ✓ Уточните, как долго существует магазин. Посмотреть можно в поисковике или по дате регистрации домена (сервис Whois).
- ✓ Поинтересуйтесь возможностью получения кассового чека и других документов за покупку.
- ✓ Сравните цены в различных интернет-магазинах.
- ✓ Позвоните в справочную магазина.
- ✓ Обратите внимание на правила интернет-магазина.
- ✓ Выясните, сколько точно вам придется заплатить.





БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІ КИБЕР ҚАУІП-ҚАТЕРЛЕРДЕН ҚОРҒАУ БОЙЫНША АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ҰСЫНЫМДАР



РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ
ПО ЗАЩИТЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ
ОТ КИБЕРУГРОЗ И ОПАСНОСТЕЙ В СЕТИ



Жалпы ұсынымдар

Балалар мен жасөспірімдер есейген сайын интернетті жасына және қызығушылығына байланысты әрқалай және әртүрлі мақсаттарда пайдаланады. Әр жас тобындағы балалардың ата-аналары әртүрлі нәрсеге қатысты алаңдайды және әртүрлі әрекеттерді бақылауда ұстағысы 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. Балалардың бұл ақпаратты ешкімге, тіпті туыстарына және жақын достарына беруге болмайтынын білетініне көз жеткізіңіз. Мүмкін, ешкім балаға зиян тигізгісі келмеуі мүмкін, бірақ достық қарым-қатынастарда бірдеңе дұрыс болмай, қиындықтар тудыруы мүмкін.

➤ *Құпия сөздерді мезгіл-мезгіл өзгертіңіз.* Балаларға құпия сөздерді ешкімге айтпау керектігін ескертумен қатар, оларды мезгіл-мезгіл өзгерту ұсынылады. Деректер үнемі бұзылады, ал құпия сөздердің бұзылуы жеке деректерді ұрлауға мүмкіндік береді және басқа киберқауіпсіздік мәселелерін тудырады. Құпия сөздерін өзгерту кестесін әр 3–6 ай сайын немесе платформа деректердің бұзылуы туралы хабарлаған сайын орнатыңыз. Интернеттегі барлық құпия сөздерді бақылауды және балаларды іздеуді жеңілдету үшін құпия сөз менеджерін пайдалануға болады.

➤ *Интернетте жеке ақпаратыңызды жарияламаңыз.* Балалар мен жасөспірімдер өздерінің толық аты-жөнін, тұрғылықты мекенжайын, телефон нөмірлерін және басқа деректерді, яғни интернет жыртықшытарына оларды табуға көмектесетін барлық нәрсені ешкімге айтуға болмайды. Баланың жеке тұлғасын анықтау үшін мектеп нөмірі, сыныбы, спорт командасының атауы және т.б. жеткілікті.

➤ *Әлеуметтік желілерде мұқият болыңдар.* Балалар мен жасөспірімдердің әлеуметтік желілердегі әрекеттері ерекше назар аударуды қажет етеді. Интернет өте үлкен, бірақ айыптаушы фотосуреттер, дәрекі пікірлер мен жеке ақпарат мәңгіге із қалдыруы мүмкін. Балаларға интернетте жария-

Общие рекомендации

Дети и подростки используют интернет по-разному и для разных целей по мере взросления. Родители детей каждой возрастной группы беспокоятся о разных вещах и хотят контролировать разные действия. Однако есть набор общих рекомендаций, которые следует помнить родителям детей и подростков любого возраста.

➤ *Храните имена пользователей и пароли в безопасности.* Для многих используемых детьми веб-сайтов требуются имя пользователя и пароль. Убедитесь, что дети знают, что эту информацию нельзя передавать никому, даже близким друзьям. Возможно, никто не хочет причинить ребенку никакого вреда, но даже в розыгрышах из лучших побуждений что-то может пойти не так и доставить неприятности.

➤ *Периодически меняйте пароли.* Наряду с напоминанием детям о том, что никому нельзя сообщать свои пароли, также рекомендуется периодически менять их. 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. Вы можете использовать менеджер паролей, чтобы отслеживать все свои пароли в интернете и упростить их поиск вашим детям.

➤ *Не разглашайте личную информацию в интернете.* Дети и под-





ланған барлық нәрсе бірден көпшілікке қолжетімді болатынын және оны кез келген адам көре алатынын ескертіңіз. Жеке жазбалар да кейде қаскүнемдердің шабуылына ұшырайды.

➤ *Сенімді киберқауіпсіздік шешімін қолданыңыз.* Kaspersky Safe Kids балаларды желіде болған кезде қорғауға көмектеседі. Бұл шешімді балаңыздың барлық құрылғыларында қолдануға болады. Ол екі қосымшадан тұрады: біреуі баланың құрылғысына, екіншісі есептерді қарау және параметрлерді өзгерту үшін ата-анасының смартфонна орнатылуы керек. Кіріктірілген ата-ана бақылауы тіпті балалардың әртүрлі құрылғыларда экран алдында өткізетін уақытын басқаруға мүмкіндік береді.

➤ *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 қаупін 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 қаупіне ұшыратады. Қолданба орналасқан жерін беруге рұқсат сұрағанда, балалар оны түсінетініне көз жеткізіңіз.

➤ *Интернетті пайдалану ережелерінің тізімін жасаңыз.* Барлық жастағы балалардың интернетті пайдалануын басқарудың ең жақсы тәсілдерінің бірі – баламен бірге оның қажеттіліктеріне сәйкес интернетті пайдалану ережелерінің тізімін жасау. Сіз балаңызға балалар мен жасөспірімдерге арналған сайттарды көрсете аласыз, ережелерді белгілеудің нәліктен маңызды екендігі туралы сөйлесе аласыз және егер олар өздерін жайсыз сезінсе немесе интернеттен табылған

ростки не должны сообщать никому в интернете свои данные: полное настоящее имя, адрес, номер телефона и пр. Главное – никогда не сообщать информацию, которая могла бы помочь интернет-хищникам найти их. Даже небольших деталей, таких как номер школы или название спортивной команды, достаточно, чтобы раскрыть личность.

➤ *Будьте внимательны в социальных сетях.* Действия детей и подростков

В социальных сетях требуют особой осторожности и внимания. Интернет огромен, но компрометирующие фотографии, грубые комментарии и личная информация могут оставить сильный след и часто навсегда. Напомните детям, что все опубликованное в интернете сразу становится общедоступным, и любой может увидеть это. Даже частные учетные записи иногда подвергаются утечкам или атакам злоумышленников.



нәрсеге қауіп төндірсе, сізге айтуды өтінесіз екараларды белгілеңіз, бірақ шынайы болыңыз.

➤ *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 дәрекі нәрселерді жариялау басқа пайдаланушыларға ұнамсыз 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

➤ *Используйте надежное решение для кибербезопасности.* Kaspersky Safe Kids помогает защитить детей, когда они находятся в сети. Это решение можно использовать на всех устройствах вашего ребенка. Оно состоит из двух приложений: одно нужно установить на устройство ребенка, второе – на смартфон родителя, чтобы просматривать отчеты и менять настройки. Встроенный родительский контроль даже позволяет управлять временем, которое дети проводят перед экраном на разных устройствах.

➤ *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 зарегистрироваться в любом случае.

➤ *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 детей различным опасностям: от сетевых интернет-хищников, которые могут найти их, до риска кражи личных данных. Убедитесь, что дети понимают, что означает, когда в приложении спрашивается, можно ли передавать данные о местоположении.

➤ *Создайте список правил использования интернета.* Один из лучших способов управлять использованием интернета детьми всех возрастов – это сесть и совместно составить список правил использования интернета в соответствии с их потребностями. Вы можете показать ребенку сайты для детей и подростков, поговорить о том, почему важно установить правила, и попросить его поделиться, если он чувствует себя некомфортно или ему угрожает что-то, найденное в интернете, и т. д. Установите границы, но будьте реалистом.



Интернеттегі қауіпсіздікке балалармен интернетті қалай және не үшін пайдалану керектігі туралы үнемі сөйлесу және оларды қорғауды қалай қамтамасыз ету керектігін білу арқылы қол жеткізіледі. Балалардың неге интернетке неге кіретінін, онда кіммен қарым-қатынас жасайтынын және қандай сайттарға кіретінін түсіну олардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін өте маңызды. Сондай-ақ, оларға интернетке байланысты қауіптер туралы, интернеттегі қауіпсіз және сыпайы қарым-қатынас туралы және егер олар орынсыз нәрсеге тап болса, әрекет ету туралы хабарлау өте маңызды.

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 тенген ықтимал қауіптерді анықтайды, жояды және ескертеді. Антивирустық бағдарламалар заманауи қауіптерден қалыспай, жаңа үнемі дамып келе жатқан вирустарды анықтауға көмектеседі.

➤ **Жалған жарнамалардың бар екендігі туралы сөйлесіңіз.** Балалармен жарнамалық бағдарламаларды және интернетте кездесетін жалған жарнамаларға қатысты алаяқтықты талқылаңыз. Кейбір жарнамалар жалған қосымшаны жүктеуге, ұтыс ойынына тіркелуге немесе ақысыз өнімдердің орнына жеке ақпарат беруге шақыратын нақты ұсыныстар сияқты көрінеді. Олар сондай-ақ достарыңызбен бөлісуге немесе әлеуметтік желілерде бөлісуге болатын сілтемелер түрінде ұсынылуы мүмкін. Егер балалар мұндай жарнамалар мен алаяқтықтардың бар екенін білсе, интернетте оларға тап болмайды.

➤ **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 добрым 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 неприемлемо по отношению к другим, но также может навредить репутации вашего ребенка.

➤ **Установите родительский контроль.** Настройте и пересмотрите параметры родительского контроля на всех своих устройствах в соответствии с возрастом ваших детей. Это поможет защитить детей от доступа к неприемлемому контенту в интернете. 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.

➤ **Расскажите о существовании фальшивых рекламных объявлений.** Обсудите с детьми рекламные программы и мошенничество, связанное с фальшивыми рекламными объявлениями, с которыми они могут столкнуться в интернете. Некоторые объявления выглядят как реальные предложения, побуждающие загрузить фальшивое приложение, зарегистрироваться для участия в розыгрыше или предоставить личную информацию в обмен на бесплатные продукты. Они также могут быть представлены в виде ссылок, которыми можно поделиться с друзьями или опубликовать в социальных се-



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 қосулы 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.

Интернеттегі балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету нақты әлемде де маңызды. Балалардың интернетті пайдаланғысы келетін және қажет ететін көптеген себептері бар: мектеп тапсырмаларын орындаудан виртуалды іс-шараларға, сыныптан тыс жұмыстарға және достарымен интерактивті ойындарға қатысуға дейін. Егер балалар мен жасөспірімдер оны қауіпсіз пайдалануды және ықтимал қауіптерден аулақ болуды білсе, интернет – бұл бай ресурс және қызықты байланыс орны.

Балалармен сөйлесіңіз, оларды қорғау үшін құралдарды қолданып, олардың әрекеттерін қадағалаңыз. Ықтимал қауіптерді, соның ішінде зиянды, тыңшылық және трояндық бағдарламаларды азайту үшін *Kaspersky Internet Security*-ді пайдаланыңыз. *Total Security* жинағы сонымен қатар VPN арқылы деректерді қауіпсіз сақтай отырып, онлайн төлемдерді қорғауды қамтамасыз етеді.

Безопасность в интернете достигается постоянными разговорами с детьми о том, как и для чего используется интернет, и знанием, как обеспечить их защиту. Понимание того, почему дети выходят в интернет, с кем они там взаимодействуют и какие сайты посещают, очень важно для обеспечения их безопасности. Также крайне важно информировать их о рисках, связанных с интернетом, о безопасном и вежливом общении в интернете и о действиях в случае, если они столкнулись с чем-то неуместным.

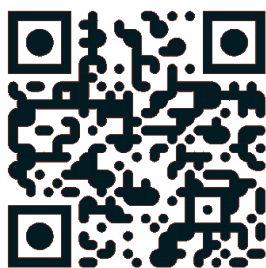
тях. Если дети знают о существовании таких видов рекламы и мошенничества, они с меньшей вероятностью попадутся на них, столкнувшись с ними в интернете.

Мониторинг истории поиска в интернете

Родителям детей любого возраста рекомендуется периодически проверять историю браузера, чтобы понять, какие сайты посещают их дети. Убедитесь, что в настройках браузера включено отслеживание истории, и проверьте 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 ощущали, что за ними шпионят.

Обеспечение безопасности детей в интернете так же важно, как и в реальном мире. Существует множество причин, по которым дети хотят и должны использовать интернет: от выполнения школьных заданий до посещения виртуальных мероприятий, внеклассного обучения и интерактивных игр с друзьями. Интернет – это богатый ресурс и интересное место для общения, если дети и подростки знают, как использовать его безопасно и избегать потенциальных угроз.

Разговаривайте с детьми, используйте инструменты для их защиты и следите за их действиями. Используйте **Kaspersky Internet Security** для минимизации потенциальных угроз, включая вредоносные, шпионские и троянские программы. Набор **Total Security** также обеспечивает защиту онлайн-платежей, сохраняя данные в безопасности с помощью VPN.





ИНТЕРНЕТКЕ ТӘУЕЛДІЛІКТІ ҚАЛАЙ АНЫҚТАУҒА БОЛАДЫ?



Егер тармақтардың кем дегенде біреуі сізге қатысты болса, онда қазірден бастап шара қабылдап, әрекет ету қажет.



Сіз интернет боғанда қуанып, оған қолжетімділік болмаған кезде қайғырасыз.



Уақыт сезімін жоғалтасыз. Бір-екі минутқа кіріп, бір сағат уақытыңызды жоғалтасыз.



Әлеуметтік желілердегі парақшаңызды үнемі жаңартып, e-mail-поштаңызды, танысу сайтындағы аккаунтыңызды және т. б. жиі тексеріп отырасыз.



Достарыңызбен сирек кездесесіз.



Веб-серфинг кезінде жұмыс міндеттеріңіз бен іскерлік кездесулер, оқу және үй шаруалары туралы ұмытып кетесіз.



Интернеттің кесірінен отбасыңыздың бұзылуына, араласатын адамдарыңыздың жоғалуына қайғырмайсыз.



Физикалық белсенділіктен қашқақтайсыз.



Интернетке, ақылы жазылымдар ақша жұмсайсыз.



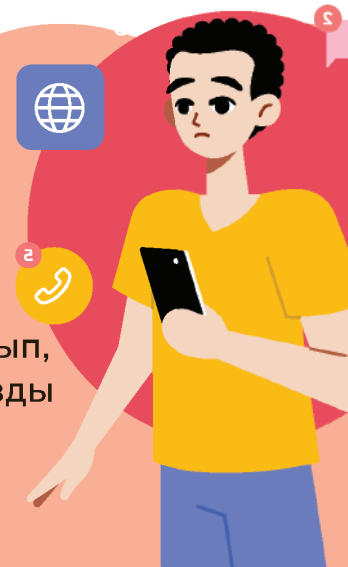
Ұйқы және тамақтану режимінің бұзылуын сезінесіз.



Жағымсыз жаңалықтар мен хабарламалар сізге психологиялық әсер етіп, ұнамсыз эмоциялар тудырады.



Сіздің интернетте көп уақыт өткізетініңізді байқайтын жақындарыңызға сенбейсіз.





КАК ВЫЯВИТЬ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ?



Если хоть один из пунктов относится к вам, то необходимо уже сейчас принять меры и начать действовать.

- ✓ Вы радуетесь, заходя в интернет, и грустите, когда нет доступа.
- ✓ Теряете чувство времени. Заходя на пару минут, зависаете на час.
- ✓ Постоянно обновляете страничку в соцсетях, часто проверяете e-mail-почту, аккаунт на сайте знакомств и т. д.
- ✓ Реже встречаетесь с друзьями в оффлайне.
- ✓ Во время веб-серфинга забываете о рабочих обязанностях и деловых встречах, учебе и домашних делах.
- ✓ Готовы мириться с разрушением семьи, потерей круга общения из-за поглощенности интернетом.
- ✓ Избегаете физической активности.
- ✓ Тратите деньги на интернет, платные подписки.
- ✓ Ощущаете нарушение сна и режима питания.
- ✓ Негативные новости и сообщения оказывают на вас психологическое влияние и вызывают отрицательные эмоции.
- ✓ Отказываетесь верить своим близким, которые замечают, что вы много времени проводите в интернете.



БАЛАНЫ МЕКТЕПТЕ ЖӘБІРЛЕСЕ, НЕ ІСТЕУ КЕРЕК

Буллинг (ағылш. *bullying* – «жәбірлеу») – адамға қатысты психологиялық немесе физикалық зорлық-зомбылық. Мамандар мектептегі жәбірлеу – бұл бір баланың емес, бүкіл сыныптың проблемасы екеніне сенімді. Кез келген бала сыртқы келбетіне және мінезінің ерекшеліктеріне қарамастан буллингке тап болуы мүмкін.

Көбінесе ата-аналар баламен сөйлесуді неден бастау керектігін және оған қандай кеңес беру керектігін білмейді.

Баланы әңгімеге қалай шығаруға болады? Мектепте немесе кез келген басқа балалар тобында не болып жатқанын түсіну үшін, ол туралы балаңызбен сөйлесу үшін уақыт бөлу маңызды. Балаңыз 5-сыныпта болғанда оған кенеттен «Сенің мектептегі досың кім?» деген сұрақтың орнына оның күні қалай өткені, оған не ұнағаны, не ұнамағаны туралы үнемі сұрап, талқылап отыру қажет.

Кез келген қарым-қатынаста сенім біртіндеп қалыптасады. Егер араларыңызда байланыс, осындай әңгімелер мен отбасылық қарым-қатынас мәдениеті болса, баланың өзі сыныптастарымен болатын қиындықтар туралы айтады. Егер мұндай мәдениет болмаса, оны мүмкіндігінше тезірек енгізу керек. Мұнда ешқандай баға бермеу маңызды. Көбінесе ата-аналар баладан алған ақпаратты өз кеңестерімен бірге бағалауды өздерінің міндеті деп санайды. Бұл белгілі бір жасқа дейін жұмыс істейді, бірақ бала өзін ересек сезіне бастағанда, ол белгілерді қабылдауды тоқтатады, «Бәрі жақсы» деп жауап беріп, бөлмесіне кетеді.

Ең алдымен не маңызды? Баламен жағдайды талқылау, нақты не болғанын сұрау, оны мазалайтын нәрсені түсінетініңізді көрсету арқылы оның сөздеріне байыпты қарау маңызды. Балаңызға бұл дұрыс емес және олай болмауы керек екенін айтыңыз. Балаға психологиялық зорлық-зомбылық та зорлық-зомбылық екенін және оның



Иллюстрации: Shutterstock (Daniela Barreto)



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНКА ТРАВЯТ В ШКОЛЕ?



Буллинг (от англ. *bullying* – «запугивание») – это психологическое или физическое насилие по отношению к человеку. Специалисты уверены: школьная травля – это проблема всего класса, а не одного ребенка. С буллингом может столкнуться любой ребенок вне зависимости от внешнего вида и особенностей характера.

Часто родители не знают, с чего начать разговор с ребенком, и что ему посоветовать.

Как вывести ребенка на диалог?

Чтобы понять, что творится у ребенка в школе или любом другом детском коллективе, важно выделять время на разговоры об этом. Не сваливаться вдруг с вопросом «С кем ты дружишь в школе?», когда ребенок уже в 5 классе, а регулярно обсуждать, как прошел день, что было приятного, что не понравилось.

В любых отношениях доверие строится поступательно. Если у вас есть контакт и подобные разговоры – часть семейной культуры общения, ребенок сам расскажет о сложностях с одноклассниками. Если же такой культуры нет, начните вводить ее как можно скорее. Здесь важно не давать никаких оценок. Часто родители считают своим долгом оценить полученную от ребенка информацию, сопроводив ее наставлениями. Это работает до определенного возраста, но, когда ребенок начинает чувствовать себя взрослым, он перестает воспринимать нотации, отвечает «Все нормально» и уходит в свою комнату.

Что важно в первую очередь? Важно проговорить с ребенком ситуацию, расспросить, что именно случилось, отнестись серьезно к его словам, дав почувствовать, что вы понимаете его боль. Скажите ребенку, что это неправильно и так не должно быть. Важно донести до ребенка, что психологическое насилие – это тоже насилие, и уязвленные чувства маленького человека обоснованы. Сейчас ему важно, чтобы его поняли и приняли.



қорланған сезімдерінің негізі бар екенін жеткізу маңызды. Қазір ол үшін оны түсініп, қабылдау маңызды.

Қалай әңгімелесу керек? Баланы мұқият тыңдаңыз, кедергі жасамаңыз. Оған «Содан кейін не болды? Сен не деп жауап бердің?» деген қарапайым сұрақтар қойыңыз. Сіз жағымсыз сезімдердің барлық спектрін сезінуіңіз мүмкін, бірақ бала үшін сіз ақпаратты ашуланбай қабылдап, мәселені шеше бастайтыныңызды көру маңызды. Ата-ананың реакциясы кейде болған оқиғадан гөрі қорқынышты. Эмпатия білдіріп, айтылғандарды қорытындылаңыз: «Сен залда болдың. Ваня сені итеріп жіберді, Саша да. Бұл ешкімге ұнамайды. Мен өзіңді қалай сезінгеніңді түсінемін... Мәселе балаңызда емес екенін баса көрсетіңіз. Бұл сенің баяу жүргенің үшін емес, оның үйінде

Как вести беседу? Слушайте внимательно, не перебивайте, задавайте простые вопросы: «Что было потом? Что ты ответил?» Скорее всего, вы будете испытывать весь спектр негативных чувств, но ребенку важно видеть, что вы можете спокойно принять информацию и так же спокойно начать решать проблему. Реакция родителя иногда страшнее, чем само произошедшее. Резюмируйте сказанное, проявив эмпатию: «Вы были в зале. Ваня тебя толкнул, Саша тоже. Это очень неприятно. Представляю, как ты себя чувствовал...» Подчеркните, что дело не в нем: «Ты же понимаешь, что он так поступил не потому, что ты медленно бегаешь, а потому что у него, скорее всего, какие-то проблемы дома. Но это не дает ему права так себя вести». Предложите помощь, чтобы ребенок знал, что вы на его стороне, и он под надежной защитой. Попросите у него разрешения на разговор с учителем.

Обратите внимание ребенка на тот факт, что насилие одного человека над другим происходит, потому что первому нужно избавиться от негативных чувств, вызванных проблемами в его жизни. Подчеркните, что причина агрессивного поведения – в личной жизни агрессора, а не в личности вашего ребенка. Подобный разговор возвращает человеку уверенность в себе, а это уже серьезная степень защиты и профилактика возможной травмы от ситуации.

Обязательно поблагодарите ребенка за откровенность, ведь ему было нелегко рассказать вам о проблеме. Скажите: «Спасибо, что доверился мне, я это очень ценю». Обратите внимание на то, что никто не должен терпеть насилие, и он не обязан молчать и отказываться от защиты взрослых только потому, что агрессор считает это трусостью. Мы же обращаемся за помощью, когда нам тяжело нести сумку или когда не можем решить сложную задачу. Ситуацию с буллингом тоже сложно решить в одиночку, ведь это не честный поединок, а жестокость. Обсудите, как ребенку вести себя, когда он один на один с агрессором.

В европейских школах детей учат простым шагам. Если им что-то неприятно, они выставляют вперед руку и говорят: «Стоп, мне это неприятно». Казалось бы, простая фраза, но она ча-



қандай да бір мәселелер туындағандықтан жасағанын түсіндіріңіз. Бірақ бұл оған осылай істеуге құқық бермейді». Балаңызға оны қолдайтыныңызды және қорғайтыныңызды көрсетіп, көмегіңізді ұсыныңыз. Балаңыздан мұғаліммен сөйлесуге рұқсат сұраңыз.

Баланың бір адамның екіншісіне зорлық-зомбылық жасайтындығына назар аударыңыз, өйткені біріншісіне өміріндегі мәселелерден туындаған жағымсыз сезімдерден арылуы керек. Агрессивті мінез-құлықтың себебі сіздің балаңыздың жеке тұлғасында емес, агрессордың жеке өміріне байланысты екенін атап өтіңіз. Мұндай әңгіме адамға өзіне деген сенімділігін қайтарады және бұл жағдайдан болатын ықтимал жарақаттың алдын алады.

Балаңызға ашықтығы үшін алғыс айтуды ұмытпаңыз, өйткені оған мәселе туралы айту оңай болған жоқ. «Маған сенгенің үшін рахмет, мен оны жоғары бағалаймын» – деп айтыңыз. Назар аударыңыз, зорлық-зомбылыққа ешкім төзбеуі керек және агрессор балаңызды қорқақ деп санайтындықтан, ол үндемей, ересектерден оны қорғауды сұраудан бас тартуға міндетті емес. Біз сөмкені алып жүру қиын болғанда, қиын мәселені шеше алмаған кезде көмек сұраймыз ғой. Буллинг жағдайын да жалғыз шешу қиын, өйткені бұл әділ жекпе-жек емес, қатыгездік. Балаңызбен агрессормен жалғыз болған кезде өзін қалай ұстау керектігін талқылаңыз.

Еуропалық мектептерде балаларға қарапайым қадамдар үйретіледі. Егер оларға бірдеңе ұнамаса, олар қолын алғасөйп: «Тоқта, бұл маған ұнамайды», – дейді. Қарапайым болып көрінетін сөйлем, бірақ ол агрессорды жиі қарусыздандырады: ол өзінің мінез-құлқының мақсатқа жетпейтінін түсінеді.

Балалар көбінесе оларды ренжіткендерді ұнауға тырысады, ал бұл агрессорды арандатады. Сондықтан, егер қорлау жалғаса берсе, зорлық-зомбылық жасаушылар тобынан физикалық түрде алшақтап, достар табуға және оларға жақын болуға тырысу ұсынылады. Айналаңызға команда жинап, агрессорды қорқыта аласыз.

Мұғаліммен сөйлесу. Жәбірлеу – бұл бүкіл сыныптың мәселесі және мұғалім ешбір жағдайда бейтарап болмауы керек. Мұғаліммен сабырлы түрде сөйлесіп, баланың айтуынша жағдайға



сто обезоруживает агрессора: он понимает, что его поведение не достигает цели.

Дети нередко стараются понравиться тем, кто их обижает, и это только провоцирует агрессора. Поэтому, если травля продолжается, рекомендуют физически дистанцироваться от группы обидчиков, стараться заводить друзей и держаться поближе к ним. Собрать вокруг себя команду, можно отпугнуть агрессора.

Поговорить с учителем. Травля – это проблема всего класса, и учитель ни в коем случае не должен оставаться в стороне от происходящего. Нужно спокойно побеседовать с ним, описать свое видение ситуации со слов ребенка, рассказать о его эмоциональном состоянии и спросить, что он обо всем этом думает. Разговор ни в коем случае не должен носить обвинительный и тем более угрожающий характер, пото-

Позитивті күшейту балалармен қарым-қатынаста өте маңызды фактор болып табылады. Бұл баламен қарым-қатынас кезінде сіз жаманға емес, жақсылыққа назар аударатындығыңызға негізделген: оны сыртқа шығармаған қоқыс үшін ұрыспаңыз, бірақ ыдыс жуғаны үшін мақтаңыз. Жақсы сөздерден кейін «Қоқысты тастауды ұмытпашы, өтінемін» деп айта аласыз. Осылайша, бала сізге мектептегі қиындықтары туралы айтудан қорықпайды.

деген көзқарасыңызды сипаттап, оның эмоционалды жағдайы туралы айтып, ол туралы не ойлайтынын сұрауыңыз керек. Әңгіме ешбір жағдайда айыптаушы және одан да қауіпті болмауы керек, өйткені агрессия кері реакцияны тудырады. Бірлескен қадамдар тізбегі туралы келіссөздер жүргізіңіз.

Егер ештеңе көмектеспесе. Егер жағдай өзгермесе, жазбалар жасаңыз, бүлінген мүліктің суреттерін түсіріңіз (жыртылған рюкзак, киім, оқу құралдары және т.б.). Егер жәбірлеу желіде болса (кибербуллинг), скрин жасаңыз.

Басқа оқушылардың ата-аналарымен сөйлесіңіз, мүмкін олардың балалары да зорлық-зомбылыққа ұшырайтын шығар. Бұл жағдайда бірлесіп әрекет ете аласыздар. Мектеп директорына барып, жазбаша өтініштер жіберіп, жазбаша жауап алыңыз. Буллинг мәселесін мектеп шешуі керек!

Неліктен балаға ата-анасына оның қорлаудың құрбаны болғанын айту қиынға соғады?

✓ Ата-ана жәбірлеушіні жақтауы мүмкін. «Мені семіз (аңқау, көзілдірікті) деп атайды десем, анам маған тағы да аз тамақтану (басқаша киіну, компьютерге жақын отырмау) керектігін айтады. Егер сіз баланы үнемі ұрыссаңыз, ол сізге проблемаларын айтудан қорқады.

✓ Дәрменсіз деп айыптау мүмкін. «Мен ата-анама айтсам, олар мені ақымақ, қорқақ, өзіңді қорғай алмайсың дейді». Ата-анаңнан сондай сөз есту ауыр және қорқынышты. Буллинг – әрқашан көпшіліктің азшылыққа қарсы шығуы, сондықтан бала өзін қорғай алмайды. Егер ата-анасы баласынан оны ренжіткен балаға зорлық-зомбылық жасағанын күтсе, онда бала бұрын мектепке барудан қорықса, енді үйіне қайтудан қорқатын болады.

му что агрессия вызовет ответную негативную реакцию. Договоритесь о последовательности совместных шагов.

Если ничего не помогает. Если ситуация не меняется, ведите записи, делайте фотографии поврежденного имущества (порванные рюкзак, одежда, школьные принадлежности и т. д.). Если травля происходит в сети (кибербуллинг), делайте скрины.

Поговорите с родителями других учеников, возможно, их дети тоже подвергаются насилию. В таком случае вы сможете действовать сообща. Идите к директору школы, подавайте письменные обращения и принимайте ответы в такой же форме. Проблему буллинга должна решать школа!

Почему ребенку бывает сложно рассказать родителям, что он стал жертвой травли?

✓ Родители могут согласиться с обидчиком. «Я признаюсь, что меня зовут толстым (лохом, очкариком), а мама опять напомнит мне о том, что надо меньше есть (по-другому одеваться, не сидеть близко к экрану компьютера и пр.)». Если вы регулярно ругаете ребенка, он побоится идти к вам с очередной проблемой.

✓ Могут упрекнуть в несостоятельности. «Я расскажу, а мама и папа назовут меня слабаком, трусом, скажут, что я не могу дать сдачи». Больно и страшно получить еще один упрек, когда тебе и так плохо. Буллинг – это всегда большинство против меньшинства, поэтому ребенок действительно не может за себя постоять. Если родители будут ожидать от него ответного насилия, к страху идти в школу добавится страх возвращаться домой: ребенок будет думать, что он не смог оправдать возложенных на него ожиданий. Посыл «Дай сдачи!» – это побуждение к агрессии, а любая агрессия всегда вызывает ответную. Конечно, есть шанс, что, ударив обидчика или обозвав его, ребенок эту агрессию остановит, но это, скорее всего, временное явление.

✓ Обесценивание чувств и переживаний. Родители не знают, как реагировать на боль ребенка, и потому нередко ее обесценивают. Кажется, что, сказав: «Они дураки, не обращай на них внимание», мы снизим градус трагизма. Это похоже на ситуацию, в которой маленький ребенок падает, а родители успокаивают его словами: «Ну



✓ Сезімдер мен тәжірибелердің құнсыздануы. Ата-ана баланың ауырсынуына қалай жауап беру керектігін білмегендіктен, оны жиі құнсыздандырады. «Олар ақымақ, оларға назар аударма» деп айту трагедия дәрежесін төмендететін сияқты болғанымен, шындығында, балаға керісінше әсер етеді.

✓ Ата-ананың мәселені шешу үшін, мектепке баруынан қорқу. Бала ата-анасының араласуы оны одан сайын ұятқа қалдырып, буллингті күшейтеді деп қорқады. Егер бала ата-анасы оны түсінетініне сенбесе, ол өзінің мәселелері туралы айтпайды. Оның ата-анасымен қиын тақырыптар туралы позитивті әңгімелесу тәжірибесі болуы керек. Көп жағдайда баланың мәселелерін сабырлы түрде тыңдап, моральдық тұрғыдан қысым жасамау керек. Тек осылай ғана сенімділікті қалыптастыруға болады...



Позитивное подкрепление – очень важный фактор в отношениях с детьми. Оно основано на том, что во время общения с ребенком вы делаете фокус не на плохом, а на хорошем: не ругаете его за невынесенный мусор, а хвалите, что помыл посуду. После хороших слов можно так же по-доброму напомнить: «Мусор не забудь выкинуть, пожалуйста». Так ребенок не будет бояться сказать вам, что в школе указывают на его болевые точки. Он не станет ожидать от вас того же.

ничего же не произошло! Ты совсем не ударился». На самом деле получается обратная ситуация: ребенку плохо, а мы таким образом говорим ему, что его чувства незначимы.

✓ *Страх, что родители пойдут разбираться.* Ребенок боится, что вмешательство родителей приведет его к еще большему позору и буллингу. Он не скажет о своих болевых точках, если не рассчитывает на понимание с вашей стороны. У него должен быть опыт позитивных разговоров на сложные для него темы, чтобы он не побоялся прийти к вам с темой травли. В большинстве случаев нужно спокойно принимать его проблемы, выслушивать их и не давить нравоучениями. Только так можно выстроить доверие...

БАЛАНЫҢ ПСИХИКАЛЫҚ
ДЕНСАУЛЫҒЫН САҚТАУ ҮШІН,
ОНЫ ҚАЛАЙ ТӘРБИЕЛЕУ КЕРЕК?



**КАК ВОСПИТАТЬ РЕБЕНКА,
ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЕГО
ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?**



Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының сарапшылары психикалық денсаулықты балалар мен жасөспірімдердегі белгілі бір күш резерві деп атайды, соның арқасында олар күйзеліс пен қиындықтарды жеңе алады. Психикалық денсаулық баланың эмоционалды және психикалық дамуына, оның қоғамға бейімделуіне ықпал етеді: өзін-өзі тану, тиімді қарым-қатынас жасау, үй міндеттерін орындау және т.б. Психикасы сау бала толыққанды ересек адам болғанда жаңа жағдайлар мен қиындықтарды сәтті жеңе алады.

Бала мен ересек адамның эмоционалды байланысының рөлі туралы. Балалар ересек адаммен эмоционалды жақындық қажеттілігі қанағаттандырылған кезде жақсы дамиды. Ата-анасының қолдауына ие бала сабырлы, белсенді болып, сыртқы әлемге қызығушылық танытып өседі. Оған зейінін шоғырландыру, достық қарым-қатынас орнату, үйрену оңайырақ.

Егер ата-аналар баланың эмоционалды байланыс орнату қажеттіліктерін жүйелі түрде елемейтін болса, құшақтамаса, онымен ойнамаса, баланың адамдармен рухани, жақын қарым-қатынас жасау қабілеті төмендейді. Ұзаққа созылған күйзеліс пен көптеген аурудың дамуы мүмкін. Ересектермен эмоционалды байланыс – бұл даму ғана емес, сонымен бірге баланың өмір сүруі.

Құштарлық – бұл баланың дұрыс физикалық, эмоционалдық, интеллектуалдық және әлеуметтік дамуына көмектесетін негізгі қажеттілік.

Баламен берік эмоционалды байланыс орнату үшін негізгі ережелерді орындаңыз. Нәрестенің мінез-құлқы арқылы оның хабарламаларына мұқият болыңыз.

- Оның сигналдарын дұрыс тануды және оларға тез жауап беруді үйреніңіз.
- Егер нәресте ренжісе, оны жалғыз қалдырмаңыз, тыныштандырыңыз және толқуды жеңуге көмектесіңіз.
- Ең кішкентай баламен де сөйлеу қарым-қатынасы өте маңызды. Онымен сөйлесіңіз, әртүрлі эмоцияларды көрсетіңіз.
- Балаңызбен ойнаңыз, онымен бірге жасына қарай ойыншықтарды таңдаңыз.
- *Көзбен байланыс.* Баланың көзіне қараңыз, бет әлпетіңізді өзгертіңіз. Бұл

Эксперты Всемирной организации здравоохранения называют **психическое здоровье** определенным резервом сил у детей и подростков, благодаря которому они справляются со стрессами и трудностями. Психическое здоровье способствует эмоциональному и умственному развитию ребенка, его адаптации в обществе: самореализации, продуктивному общению, выполнению домашних обязанностей и т. д. Ребенок со здоровой психикой успешно справляется с новыми обстоятельствами и трудностями, становясь полноценным взрослым человеком.

Привязанность – основополагающая потребность, которая помогает правильному физическому, эмоциональному, интеллектуальному и социальному развитию ребенка.

О роли эмоциональной привязанности ребенка и взрослого. Дети лучше развиваются тогда, когда удовлетворена потребность в эмоциональной близости со взрослым. Малыш, наполненный поддержкой родителей, уравновешен, активен, проявляет интерес к внешнему миру. Ему проще концентрировать внимание, устанавливать дружеские связи, учиться.

Если родители систематически игнорируют потребности малыша в установлении эмоциональных связей, не обнимают, не играют с ним, у ребенка снижается способность к душевному, близкому общению с людьми. Возможно развитие затяжного стресса и многих болезней. Эмоциональная связь со взрослыми – это не только развитие, но и выживание ребенка.

Чтобы сформировать прочную эмоциональную связь с ребенком, следуйте главным правилам.

- Внимательно относитесь к сообщениям младенца через его поведение.
- Учитесь правильно распознавать его сигналы и быстро на них реагировать.
- Если малыш расстроен, не оставляйте его одного, успокойте и помогите справиться с волнением.
- Очень важно *речевое общение* даже с самым маленьким ребенком. Говорите с ним, показывайте разные эмоции.
- Играйте с малышом, выбирайте вместе с ним игрушки по возрасту.
- *Зрительный контакт.* Смотрите ребенку

Баланың психикалық денсаулығына әртүрлі факторлар әсер етеді:

- отбасылық жағдай;
- тұқым қуалаушылық (генетика);
- мінез және темперамент;
- құрдастарымен қарым-қатынас;
- тәрбие;
- өзін және әлемді қабылдау;
- соматикалық аурулар;
- жынысы;
- жасы және т. б.

оның өмірінің алғашқы айларындағы өзара түсіністіктің негізгі құралы.

- *Дене байланысы:* сүйіңіз, құшақтаңыз, массаж жасаңыз. Бұл күшті эмоционалды байланыстар жүйесін дамытатын сезімтал тактильді қарым-қатынастың түрлері.
- Стресті жеңуге көмектесіңіз. Қолдау мен жұбаныш жағдайын бірнеше рет қайталау баланың ішкі тепе-теңдігін қалпына келтіру үшін өзіндік резервтерін – өзін-өзі реттеуді қалыптастырады.
- Жақсы үлгі болыңыз. Бала үшін ата-ана-ең маңызды адам. Бала «өзінің» ересек күйін бейсаналық түрде болжап, сол сезімдер және эмоциялардан қуат алады.

Баланы психикалық сау етіп қалай тәрбиелеу керек?

- *Балаңызға СӨС-тің негізгі ережелерін үйретіңіз:* таза ауада серуендеу, дұрыс тамақтану және демалу, күн тәртібін сақтау.
- *Отбасында талаптар жүйесін орнатыңыз.* Нақты ережелер баланың өзін сенімді және тыныш сезінуіне көмектеседі. Белгісіздік, хаос, талаптардың үнемі өзгеруі, сәйкестік, ережелерді сақтамау – мұның бәрі мазасыз тұлғаны қалыптастырады. Ата-аналар да ережелерге бағынуы керек. Осылайша, балалар отбасының барлық мүшелеріне құрмет көрсетілетінін түсінеді.
- *Агрессор болмаңыз.* Ережелер маңызды, бірақ шамадан тыс қатаңдық баланы сізден және сіздің реакцияларыңыздан қорқады. Ол өзін-өзі ұстай алады, сын мен негативтің тағы бір бөлігін алудан қорқып үнсіз қалуы мүмкін. Келісуді үйреніңіз.
- *Ерте кәсіптік бағдар беру.* Баланың сіздің күткеніңізден гөрі оның қабілеттері мен таланттарын дамытуға көмектесетін бейімділігін байқаңыз және сезініңіз.
- *Баланың темпераментін қабылдаңыз.* Оны өзгертуге тырыспаңыз. Оған қиын тапсырмаларды орындауға көмектесіңіз. Қиын мінез-құлқ көбінесе баланың жасына және ішкі жағдайына байланысты. Балалармен сөйлесіңіз, олардың істеріне шын жүректен қызығушылық танытыңыз, тыңдай және тыңдай біліңіз
- *Баланың пікірі мен сезімін құрметтеңіз.* Оның сезімдерін құнсыздандырмаңыз,

в глаза, меняйте выражение лица. Это основной инструмент взаимопонимания в первые месяцы его жизни.

- *Телесный контакт:* целуйте, обнимайте, делайте массаж. Это формы чуткого тактильного общения, которые развивают систему прочных эмоциональных связей.
- Помогайте справиться со стрессом. Многократное повторение ситуации поддержки и утешения формирует у ребенка собственные резервы для восстановления внутреннего равновесия – саморегуляцию.
- Станьте хорошим примером. Родитель в глазах ребенка – самый главный человек. Малыш бессознательно считывает состояние «своего» взрослого и заряжается теми же чувствами и эмоциями.

Как вырастить ребенка психически здоровым?

- *Научите малыша основным правилам ЗОЖ:* прогулки на свежем воздухе, полноценное регулярное питание и отдых, соблюдение режима дня.
- *Установите систему требований в семье.* Конкретные и четкие правила помогут ребенку чувствовать себя уверенно и спокойно. Неизвестность, хаос, постоянная смена требований, то соблюдение, то несоблюдение правил – все это формирует тревожную личность. Правилам должны подчиняться и родители. Так дети понимают, что уважение проявляется ко всем членам семьи.
- *Не будьте агрессором.* Правила важны, но излишняя строгость заставит ребенка бояться вас и ваших реакций. Он может замкнуться в себе, молчать из страха получить очередную порцию критики и негатива. Учитесь договариваться.
- *Ранняя профориентация.* Понаблюдайте и почувствуйте склонности ребенка, чтобы помочь ему развить свои способности и таланты, а не ваши ожидания.
- *Принимайте темперамент ребенка.* Не пытайтесь его переделать. Помогите справиться с непростыми для него задачами. Трудное поведение часто зависит от возраста и внутреннего состояния ребенка. Разговаривайте с детьми, искренне интересуйтесь их делами, умеете слушать и слышать.
- *Уважайте мнение и чувства ребенка.* Не обесценивайте его переживания,

тіпті олар сізге себепсіз, қисынсыз және маңызды емес болып көрінсе де. Барлық эмоциялар бірдей маңызды, олардың әрқайсысы белгілі бір психикалық жағдайдың себебі болып табылады. Балаңызға осы сезімдермен және олардың себептерімен күресуге көмектесіңіз. Осылайша ол өзін, демек, басқа адамдарды түсінуді үйренеді.

- *Жетістіктері үшін қолдау көрсетіңіз және мадақтаңыз.* Бұл өзіне деген сенімділікті дамытады және жаңа жеңістерге шабыттандырады. Балаңызға армандауға, мақсат қоюға және оларға өз күшімен жетуге үйретіңіз.
- *Өзіңізді және сыртқы келбетіңізді қабылдауға үйретіңіз.* Сын мен мазақ ешқашан адамды өзіне сенімді ете алмады. Балаңызға оның әдемі және сүйкімді екенін айтыңыз, оның сыртқы келбеті мен ерекшеліктерін көрсетіңіз.

Баланың психикалық дамуының жас ерекшеліктері

Ата-аналар баланың психикалық әлауқатының бұзылу белгілерін байқап, уақытында дәрігерге қаралу үшін балалардың психикалық дамуының негізгі жас ерекшеліктерін білу қажет.

- *1 ай.* Көзі ашық түсті заттарға түседі, қозғалатын затты бақылайды, ересек адамның дауысын, ойыншықтың дыбысын тыңдайды, етпетінен жатып басын көтеруге және ұстауға тырысады. Ересек адамның сөзіне жауап ретінде алғашқы рет күлімсірейді.

- *2 ай.* Ұзақ уақыт бойы қозғалатын затты көзімен бақылайды, қозғалмайтын затты қарастырады, басын бұру арқылы ұзақ уақытқа созылған дыбыстың көзін іздейді, басын жақсы ұстайды, етпетінен жатып, қарым-қатынасқа күлімсіреп жауап береді, жекелеген дыбыстар шығарады.

- *3 ай.* Ересек адамның бетіне немесе ойыншыққа тігінен назар аудара алады. «Жандандыру кешенін» көрсетеді: эмоционалды қарым-қатынасқа жауап ретінде күлімсірейді, дыбыс шығарады, былдырлайды, аяқтары мен қолдарын бүгеді және созады. Алдында ілулі тұрған ойыншықтарды алуға тырысады. Бір минут ішінде білекке сүйеніп, басын жоғары көтеріп, етпетінен жатады. Ол басын тік ұстайды, қолтығынан қолдағанда, аяқтарымен қатты тірекке мықтап тіреледі.

- *4 ай.* Ол анасын және басқа жақындарын таниды, оларды көргенде қуанады. Басын дыбыс көзіне қарай бұрып, оны көзімен табады. Ояу болғанда «жанданды-



даже если они кажутся вам беспричинными, нелогичными и несущественными. Все эмоции одинаково важны, каждая из них – причина определенного душевного состояния. Помогите ребенку разобраться с этими ощущениями и их причинами. Так он научится понимать самого себя, а значит, и других людей.

- *Поддерживайте и хвалите за достижения.* Это развивает уверенность в себе и вдохновляет на новые победы. Учит ребенка мечтать, ставить цели и достигать их собственными усилиями.
- *Научите принятию себя и своей внешности.* Критика и насмешки никогда не делали человека уверенным в себе. Говорите ребенку, что он красивый и обаятельный, указывайте на его достоинства и изюминки во внешности.

Возрастные особенности психического развития ребенка

Чтобы родители могли заметить у ребенка признаки психического неблагополучия и вовремя обратиться к врачу, необходимо знать основные возрастные особенности психического развития детей.

На психическое здоровье ребенка оказывают влияние различные факторы:

- *семейная ситуация;*
- *наследственность (генетика);*
- *характер и темперамент;*
- *отношения со сверстниками;*
- *воспитание;*
- *восприятие себя и мира;*
- *соматические болезни;*
- *пол;*
- *возраст и т. д.*

**Балаларды тәрбиелеудің қажеті жоқ.
Өзіңізді тәрбиелеңіз, балалар сізге еліктейді.**

Людмила Владимировна Петрановская, ресейлік отбасылық психолог, педагог және публицист, РФ Президентінің білім саласындағы сыйлығының лауреаты, «Балаға арналған отбасы» отбасылық құрылыс мамандары қауымдастығының мүшесі, «Всё-всё-всё о воспитании детей», «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка», «Большая книга о воспитании: про вас и вашего ребенка», «Минус один? Плюс один!», «Приемный ребенок в семье», «Дитя двух семей» және басқа кітаптардың авторы



ру кешені» жиі пайда болады, нәресте қуанады, былдырлайды, қатты күледі. Төмен ілулі тұрған ойыншықты қарастырады, сезінеді және ұстайды, арқасынан ішіне қарай аунайды, тамақтандыру кезінде қолымен анасының омырауын немесе бөтелкесін ұстайды.

• **5 ай.** Ол жақын және бөтен адамдарды ажыратады, анасының немесе басқа жақын адамның дауысын таниды, қатал және мейірімді тонды ажыратады, ойыншықты ересек адамның қолынан алады. Арқасынан ішіне қарай аунайды, денесін көтеріп, қолдарын созып, алақандарына сүйеніп, ұзақ уақыт етпетінен жатады. Ұзақ уақыт бойы былдырлайды, қасықпен берген қою немесе жартылай қою тамақ жейді.

• **1 месяца.** Фиксирует взгляд на ярких предметах, следит за движущимся объектом, прислушивается к голосу взрослого, звуку игрушки, пытается поднять и удерживать голову, лежа на животе. Первая улыбка в ответ на слова взрослого.

• **2 месяца.** Долго следит глазами за двигающимся предметом, рассматривает неподвижный предмет, ищет источник длительного звука поворотом головы, хорошо держит голову, лежа на животе, отвечает улыбкой на общение, издаёт отдельные звуки.

• **3 месяца.** Может сосредоточиться в вертикальном положении на лице взрослого или на игрушке. Проявляет «комплекс оживления»: улыбается, издаёт звуки, гулит, сгибает и разгибает ножки и ручки в ответ на эмоциональное общение. Случайно наталкивается и пытается захватить игрушки, висящие у него над грудью. Лежит на животе, опираясь на предплечья и высоко подняв голову в течение минуты. Хорошо держит голову в вертикальном положении, а при поддержке под мышки крепко упирается в твердую опору ногами, согнутыми в тазобедренном суставе.

• **4 месяца.** Узнает маму и других близких, радуется при их появлении. Поворачивает голову в сторону источника звука и находит его глазами. Во время бодрствования часто возникает «комплекс оживления», малыш радуется, гулит, громко смеется. Рассматривает, ощупывает и захватывает низко висящую игрушку, поворачивается со спины на живот, при кормлении удерживает руками грудь матери или бутылочку.

• **5 месяцев.** Различает своих и чужих людей, узнает голос мамы или другого близкого человека, различает строгий и ласковый тон, берет игрушку из рук взрослого. Переворачивается со спины на живот, долго лежит на животе, подняв корпус и опираясь на ладони выпрямленных рук. Подолгу певуче гулит, ест с ложки густую или полугустую пищу.

• **6 месяцев.** По-разному реагирует на свое и чужое имя, уверенно берет игрушки из различных положений и долго ими занимается, переключаясь из руки в руку. Быстро переворачивается с живота на спину сам или при помощи взрослого. Произносит отдельные слоги, ест пищу с ложки, снимая ее губами.

• **7 месяцев.** Хорошо ползает, размахивает и стучит игрушкой, переключивает и бросает ее. На вопрос «Где?» находит взглядом предмет. Хорошо ест с ложки, пьет из

• *6 ай.* Ол өзінің және басқа біреудің атына әр түрлі жауап береді, ойыншықтарды әр түрлі позициялардан сенімді түрде алады және оларды ұзақ уақыт бойы ұстап, бір қолынан екінші қолына ауыстырады. Ол ішінен арқасына өзі немесе ересек адамның көмегімен тез аунайды. Жеке буындарды айтады, қасықпен берген тамақты жейді.

• *7 ай.* Ол жақсы еңбектейді, ойыншықпен ойнайды, лақтырады, бір қолынан екінші қолына ауыстырады. «Қайда?» дегенде, затты көзімен іздеп, табады. қасықпен берген тамақты жақсы жейді, ересек адам ұстап отырған шыныаяқтан ішеді. Ол ұзақ уақыт былдырлайды, бірдей буындарды қайта-қайта айтады.

• *8 ай.* Нанның қабығын өзі жейді, өзі отырады және жатады, тұрып, тосқауылдан ұстап, түседі, өтеді. Ойыншықтармен ұзақ уақыт ойнайды. Ойыншықтарды ашады, домалатады, буындарды айтады. «Қайда?» дегенде, ойыншықтардың тұратын жерінен 2–3 затты табады. Бұрын үйренген әрекеттерді орындайды (ладушки, қолынды бер және т.б.).

• *9 ай.* Ол өз атын біледі, шыныаяқтан жақсы ішеді, қолымен ұстайды. Музыкамен би қимылдарын орындайды, тірек ұстай отырып жүреді. Ол ойыншықтармен ұзақ және әр түрлі қимыл жасайды, оларды домалатады, ашады, былдырлайды. Әртүрлі жерлерден заттарды табады, ересек адамға еліктейді, оның сөйлеуінде бар буындарды қайталайды.

• *10 ай.* Іскерліктер мен дағдылар бекітіледі. Қолынан ұстап, жетектегенде, алға жүреді, аласа нәрсеге шығып, түседі. Заттармен жасайтын әрекеттері тұрақты сипатқа ие. «Бер!» деп сұрағанда, білетін заттарды тауып, береді, үйренген әрекеттерді орындайды. Ересек адамға еліктей отырып, бұрын айтпаған жаңа буындарды қайталайды.

• *11 ай.* Өздігінен тұрады, алғашқы қадамдарын жасайды, кубиктерді бір-бірінің үстіне қояды, пирамиданы жинайды, алғашқы «кис-кис», «ав-ав» сияқты қарапайым сөздерді айтады. Ойын барысында ауызша көмек арқылы үйренген әрекеттерді орындайды: қуыршақты жүргізеді, итті тамақтандырады.

• *1 жас.* Өзі жүреді, нысандарды пішіні бойынша ажыратады. Ересек адамның өтініші бойынша кірпішті кубиктен ажыратады. Ойындар күрделене бастайды, баланың өзі ойыншықтармен үйренген әрекеттерді орындайды: жүргізеді, тамақтандырады, домалатады. 6–10 қарапайым сөз айтады, жаңа буындар мен сөздерді қай-

**Не надо воспитывать детей.
Воспитывайте себя, а дети сами
вас скопируют.**

Людмила Владимировна Петрановская, российский семейный психолог, педагог и публицист, лауреат Премии Президента РФ в области образования, член Ассоциации специалистов семейного устройства «Семья для ребенка». Автор книг: «Всё-всё-всё о воспитании детей», «Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка», «Большая книга о воспитании: про вас и вашего ребенка», «Минус один? Плюс один!», «Приемный ребенок в семье», «Дитя двух семей» и др.

чашки, которую держит взрослый. Подолгу лепечет, повторно произносит одни и те же слоги.

• *8 месяцев.* Сам ест корочку хлеба, сам садится, сидит и ложится, встает, держась за барьер, опускается, переступает. Долго занимается с игрушками. В игре появляется простое подражание: стучит, катает, произносит слоги. На вопрос «Где?» находит 2–3 предмета на их постоянных местах. Выполняет ранее разученные действия (ладушки, дай ручку и т. д.).

• *9 месяцев.* Знает свое имя, хорошо пьет из чашки, придерживая ее руками. Выполняет плясовые движения под музыку, ходит, держась за опору. Игрушками занимается долго и разнообразно, с предметами обращается в зависимости от их свойств: катает, открывает, гремит и пр. Находит предметы в разных местах, подражая взрослому, повторяет слоги, которые уже есть в его лепете.

• *10 месяцев.* Умения и навыки закрепляются. Идет вперед при поддержке за обе руки, может залезть на низкую поверхность и слезть с нее. Действия с предметами принимают устойчивый характер. По просьбе «Дай!» находит и дает знакомые предметы, выполняет разученные действия. Подражая взрослому, повторяет новые слоги, которых ранее не было в лепете.

• *11 месяцев.* Самостоятельно стоит, делает первые шаги, ставит кубик на кубик, собирает пирамидку, произносит первые простые слова: «кис-кис», «ав-ав». Во время игры при словесной помощи выполняет разученные действия, которые не подска-

талайды, өзі шыныаяқтан ішеді және оны ұстайды. «Болмайды» деген сөзді түсінеді, тап, әкел, бер деген жеке тапсырмаларды орындайды.

- *1 жас 3 ай.* Ол отырмай ұзақ жүреді, позицияларын өзгертеді: еңкейеді, бұрылады, артқа қарай жүреді. Қою тағамды өздігінен жейді, бір кубикті екіншісіне қояды, ересектердің әрекеттерін қайталайды. Бала түсінетін сөздердің қорын тез толықтырады, ол былдырлайды, жеке сөздерді де қолданады. Ол 3 см айырмашылығы бар заттардың екі шамасында бағдарланған.

- *1 жас 6 ай.* Заттар мен әрекеттерді сөздермен немесе шылаулармен атайды («би-би»). Нысандардың төрт қарама-қарсы түрінде бағдарланған: куб, шар, квадрат, призма. Ол кедергіден бүйірлік қадаммен өтіп, сұйық тағамды қасықпен жейді. Қағазға қарындашпен із қалдыруға тырысады.

- *1 жас 9 ай.* Сюжеттік суреттен қарапайым оқиғаны түсінеді. Ересек адамның сұрақтарына жауап береді, таныс әрекеттердің суреттерін іздейді. Ойын барысында өз әрекетін сөзбен білдіреді. Ересек адамның көмегімен киімін жартылай шеше алады.

- *2 жас.* Ол бірнеше рет кездескен оқиғалар туралы қысқаша әңгімені түсінеді. Үш сөзден тұратын сөйлемдермен сөйлейді, үш қарама-қарсы түстерді басшылыққа алады, үлгі бойынша бірдей түсті жұптастырылған заттарды таңдайды. Сюжеттік ойын басталады. Бала логикалық байланысты, дәйекті әрекеттерді қайталайды, «үстел», «орындық», «қақпа» ғимараттарын салады, тік және көлденең сызықтар салады. Ересек адамның көмегімен киім кие алады.

заны предметами: водит куклу, кормит собачку.

- *1 год.* Сам ходит, различает предметы по форме. По просьбе взрослого отличает кирпичик от кубика. Игры начинают усложняться, малыш сам выполняет разученные действия с игрушками: водит, кормит, катает. Произносит 6–10 простых слов, повторяет новые слоги и слова, сам пьет из чашки и держит ее. Понимает слово «нельзя», выполняет отдельные поручения: найди, принеси, дай.

- *1 год 3 месяца.* Ходит долго, не присаживаясь, меняет положения: приседает, наклоняется, поворачивается, пятится. Самостоятельно ест густую пищу, ставит один кубик на другой, повторяет действия взрослых. У малыша быстро расширяется запас понимаемых слов, он пользуется и лепетом, и отдельными словами. Ориентируется в двух величинах предметов с разницей в 3 см.

- *1 год 6 месяцев.* Называет предметы и действия словами или междометиями («би-би»). Ориентируется в четырех контрастных формах предметов: куб, шар, квадрат, призма. Перешагивает через препятствие приставным шагом, сам ест жидкую пищу ложкой. Делает попытки оставить след карандашом на бумаге.

- *1 год 9 месяцев.* Понимает простой рассказ по сюжетной картинке. Отвечает на вопросы взрослого, отыскивает изображения знакомых действий. Во время игры словами обозначает свои действия. Умеет частично раздеваться с небольшой помощью взрослого.

- *2 года.* Понимает короткий рассказ о событиях, с которыми многократно сталкивался. Говорит предложениями из трех слов, ориентируется в трех контрастных цветах, подбирает парные предметы одного цвета по образцу. Начинается сюжетная игра. Ребенок воспроизводит логически связанные, последовательные действия, сооружает постройки «стол», «стул», «ворота», рисует вертикальные и горизонтальные линии. Умеет надевать одежду с помощью взрослого.

- *2 года 6 месяцев.* Говорит предложениями из трех и более слов. Активно задает вопросы: «Где?», «Куда?» Игра становится сюжетной, в ней присутствует взаимосвязь и последовательность 2–3 действий. Самостоятельно сооружает постройки и называет их: дом, скамейка. Сам одевается, но пока не умеет застегивать пуговицы и завязывать шнурки. Аккуратно ест, перешагивает через палку или веревку, горизонтально приподнятую от пола на 28–30 см.





- **2 жас 6 ай.** Үш немесе одан да көп сөзден тұратын сөйлемдермен сөйлейді. «Қайда?», «Қай жерде» сұрақтарын белсенді қояды. Ойын сюжеттік сипатқа ие болады, онда 2–3 әрекеттің өзара байланысы мен реттілігі бар. Ғимараттарды өз бетінше салады және оларды атайды: үй, орындық. Ол өзі киінеді, бірақ ол әлі түйме салуды, бауын байлауды білмейді. Тамақты шашпай жейді, еденнен 28–30 см көлденең көтерілген таяқ немесе арқан арқылы өтеді.

- **3 жас.** Ол өзі көрмеген, бірақ жеке элементтері таныс оқиғалар туралы әңгімелердің, ертегілердің мазмұнын түсінеді. Сөйлеу күрделене түседі, бағыныңқы сөйлемдер пайда болады. «Арқылы», «айналасыңда», «алдында» сөздерін түсінеді. Белсенді сөйлеуде «Неге?» және «Қашан?» деген сұрақтар қояды. Өзі көлемді геометриялық пішіндерді атайды. Рөлдік ойын элементтері пайда болады, күрделі ғимараттар жасайды: гараж, үй, баспалдақ, оларды атайды және ойнайды. Ол қарапайым заттарды пластилинмен, қарындашпен бейнелейді және оларды: алма, күн, үй деп атайды. Тамақтану кезінде майлықты пайдаланады, өздігінен киінеді, ересек адамның көмегімен түймелерді салып, бауын байлай алады.

- **4 жас.** Матрешканы шашып, жинайды, бес шеңберден тұратын пирамиданы бөлшектейді және жинайды, алты негізгі түсті атайды, төрт бөліктен тұратын суретті құрайды, бес жазықтық геометриялық пішінді өзі атайды, беске дейін санайды. «Бастап», «байланысты», «астынан» сөздерін түсінеді. Ол заттарды санаты бойынша топтастыра алады және жалпылай алады: жиһаз, ыдыс-аяқ, киім, жануарлар және т.б. пішіні, түсі, мөлшері, қызметі бойынша ұсынылған төрт заттан артық затты алып тастайды. Таныс жағдайдағы сюжеттік сурет бойынша әңгіме құрастырады. Жасына сәйкес өлеңдерді жаттайды. Допты лақтырады және ұстайды, бір уақытта екі аяқпен секіреді және алға жылжиды. Басқа балалармен рөлдік ойындар ойнайды, ережелерді сақтайды. Түймелерді өздігінен салып, бауын байлайды. Көп жағдайда ересек адамның өтініштеріне жауап береді. Ол кішкене табақтан жейді, шанышқыны пайдаланады. Бірнеше бөліктен заттардың суретін салады: көлік, пойыз.

- **5 жас.** Ұзындығы мен ені әртүрлі екі затты ажыратады. Көлденең және тігінен алты бөлікке кесілген суретті құрайды. Ол реңк түстерін атайды, екі суретті салыстырып, айырмашылықтарын таба алады. Екі-үш сюжеттік сурет бойынша әңгіме құрастырады.



- **3 года.** Понимает содержание рассказов, сказок о событиях, которые сам не видел, но отдельные элементы знакомы. Речь усложняется, появляются придаточные предложения. Понимает предложно-падежные конструкции с предлогами «через», «около», «перед». В активной речи появляются вопросы «Почему?» и «Когда?». Сам называет объемные геометрические формы. Появляются элементы ролевой игры, делает сложные постройки: гараж, дом, лестница, называет их и обыгрывает. Изображает простые предметы с помощью пластилина, карандаша и называет их: яблоко, солнышко, домик. При еде пользуется салфеткой, одевается самостоятельно, может застегнуть пуговицы и завязать шнурки с небольшой помощью взрослого.

- **4 года.** Разбирает и складывает пятичленную матрешку, пирамидку из пяти колец, называет шесть основных цветов, составляет картинку из четырех частей, самостоятельно называет пять плоскостных геометрических форм, считает до пяти. Понимает предложно-падежные конструкции с предлогами «из», «из-за», «из-под». Умеет группировать предметы по классам и обобщать: мебель, посуда, одежда, животные и пр. Исключает лишний предмет из четырех предложенных по форме, цвету, величине, функциям. Составляет рассказ по сюжетной картинке со знакомой ситуацией. Запоминает стихи, соответствующие возрасту. Бросает и ловит мяч, подпрыгивает на двух ногах одновременно на месте и продвигаясь вперед. Играет с другими детьми в ро-



Сөйлегенде күрделі сөйлемдерді айтады. Бір аяқпен орнында секіре алады және алға жылжиды. Өз бетінше киінеді және шешінеді, ересек адамды аты-жөнімен атайды. Әрекетті әлеуметтік норма тұрғысынан бағалайды, ойынның сюжетінде күнделікті өмірдегі көріністерді көрсетеді.

- **6 жас.** Тез жүгіреді және аяқтың ұшымен секіреді. Ол биіктікке көтеріледі, кедергілерді жеңеді, гимнастикалық қабырғаға көтеріледі, екі доңғалақты велосипед жүргізеді. Сұрақтар қояды, қоршаған әлемді белсенді зерттейді. Жады жақсарады, 3–3,5 мың сөздік қоры бар, сөйлеу бөліктерін дұрыс үйлестіреді. Оқылған кітаптың мазмұнын қайталайды, суреттерді сипаттайды, өсімдіктерді, жануарларды, жемістерді атайды. Негізгі геометриялық фигураларды ажыратады, заттарды биіктігі, ұзындығы, ені немесе тереңдігі бойынша салыстырады. Аптаның күндерін, жыл мезгілдерін біледі. 10–15 дейін санайды. Оның бастапқы географиялық мәліметтері бар: өз елінің атауы мен астанасы, басқа елдер мен олардың тұрғындарын атайды. Бұл жаста балалар арасында әлеуметтік байланыстар белсенді түрде құрылады. Алты жасар балалар өздеріне қызмет ете алады: гигиена, ыдыс жуу, тағамды жылыту. Олар өздерінің аттарын, фамилияларын, үй мекенжайларын атай алады.

- **7–8 жас.** Бұрылыс кезеңі. Интеллектуалды, физикалық, психикалық, эмоционалдық даму жылдам жүреді. Бұл жаста бала өзінің дүниетанымы, интеллектуалды дамуы бар толыққанды тұлға. Бір жыл ішінде үлкен серпіліс бар. Сегіз жасқа дейін балалар

левые игры, соблюдает правила. Самостоятельно застегивает пуговицы и завязывает шнурки. В большинстве случаев отвечает действием на просьбы взрослого. Ест из мелкой тарелки, пользуется вилкой. Рисует предметы из нескольких частей: машина, поезд.

- **5 лет.** Различает два предмета разной длины и ширины. Составляет картинку, разрезанную на шесть частей по горизонтали и вертикали. Называет оттеночные цвета, может сравнить две картинки и найти отличия. Составляет рассказ по двум-трем сюжетным картинкам. В речи присутствуют сложносочиненные предложения. Умеет прыгать на одной ноге на месте и продвигаясь вперед. Самостоятельно одевается и раздевается, обращается к взрослому на вы, по имени и отчеству. Оценивает поступок с точки зрения социальной нормы, отражает в сюжете игры сцены из повседневной жизни.

- **6 лет.** Быстро бегают и прыгают даже на цыпочках. Взбирается на возвышенности, преодолевает препятствия, лазает по гимнастической стенке, катается на двухколесном велосипеде. Задаёт вопросы, активно изучает окружающий мир. Память становится лучше, запас слов 3–3,5 тыс. Правильно согласовывает части речи. Пересказывает содержание прочитанной книги, описывает картинки, называет растения, животные, плоды. Различает основные геометрические фигуры, сравнивает предметы по высоте, длине, ширине или глубине. Знает дни недели, времена года. Считает до 10–15. Имеет начальные географические сведения: название и столицу своей страны, называет другие страны и их жителей. В этом возрасте активно строятся социальные связи между детьми. Шестилетки способны себя обслуживать: гигиена, мытьё посуды, разогревание пищи. Они могут назвать свое имя, фамилию, домашний адрес.

- **7–8 лет. Переломный этап.** Интеллектуальное, физическое, психическое, эмоциональное развитие идет семимильными шагами. В этом возрасте ребенок – уже полноценная личность со своим мировоззрением, интеллектуальным развитием. За год происходит колоссальный рывок. К восьми годам дети уже умеют читать, считать до 100, складывать и вычитать в пределах 20, писать прописью, верно оценивать и понимать действия окружающих, выделять главную мысль, пересказывать своими словами сказки и рассказы. Преобладают сюжетно-ролевые игры. Начинается формирование самооценки, психологическое

оқи алады, 100-ге дейін санай алады, 20-ға дейін қосады және азайтады, жазбаша жазады, басқалардың іс-әрекеттерін дұрыс бағалайды және түсінеді, негізгі ойды бөліп көрсетеді, ертегілер мен әңгімелерді өз сөздерімен қайталайды. Рөлдік ойындар басым. Өзін-өзі бағалаудың қалыптасуы, психологиялық жетілу басталады, оның барысында мінез-құлқы пен әлемге деген көзқарас өзгереді. Бала тек өзіне тиесілі эмоциялар мен тәжірибелерді ашады.

- **9–10 жас.** Оқи алады, өз білімін пайдаланады, көптеген ақпаратты есте сақтайды, өз қабілеттерін тани бастайды, дағдыларын бекітеді, тапсырмаларды сапалы орындайды. Құзыреттілік-баланың өзін-өзі тануының жаңа бөлігі. Осы кезеңде ол ұжымға сәйкес келуге тырысады, көбінесе өз жынысындағы балалармен сөйлеседі. Анаға деген қатты сүйіспеншілік әлсірейді, бірақ мінез-құлқы әлі де ата-аналарға байланысты. Ойындар мен ойыншықтар қызықты және маңызды болып қалады, бірақ олар әр түрлі болады: құрастырғыштар, логикалық ойындар.

- **10–13 жас.** Тәуелсіздік кезеңі. Бала көп нәрсені өз бетімен жасай бастайды: үйде жалғыз қалады, дүкенге барады, төсек-орындарды ауыстырады, ыдыс жуғышты пайдаланады, бірнеше ингредиенттерден тамақ дайындайды, пеште, киім үтіктейді, кішкентай балаларға қарайды.

- **11–15 жас.** Маңызды физиологиялық өзгерістер орын алады, жыныстық жетілу басталады. Бала өзінің тәуелсіздігін отбасынан тыс жерде бекітеді, онда ол үшін маңызды қарым-қатынас орнатады.

Балалар психиатрының ұсынымды

- Балада психикалық бұзылулар неғұрлым ерте анықталып, емдеу тағайындалса, болжам соғұрлым қолайлы болады. Ерте араласу арқылы балалардағы психикалық бұзылулардың өте жақсы алдын-алуға болады.
- Егер сіз балада келесі көріністерді байқасаңыз, онда психолог пен балалар психиатрына хабарласыңыз.
- Бала шала туылған.
- Психомоторлық және сөйлеу дамуының кешігуі байқалады.
- Үш айлық кезінде ол көзбен байланыстан аулақ болады, жақын ересек адамға күлімсіремейді, оған қуанбайды, ойыншықтарға қызығушылық танытпайды.
- Невропатолог дәрігерде әртүрлі бұзылуларға байланысты байқалады.
- Үш жасқа дейін ойыны қарапайым, сюжеттік ойын дамымайды.



взросление, в процессе которого меняется поведение и отношение к миру. Ребенок открывает свои собственные эмоции и переживания, которые принадлежат только ему.

- **9–10 лет.** Умеет учиться, пользуется своими знаниями, запоминает большое количество информации, начинает осознавать свои способности, закрепляет умения, более качественно выполняет задания. *Компетентность* – новая часть самосознания ребенка. В этот период он стремится вписаться в коллектив, чаще всего общается с детьми своего пола. Сильная привязанность к матери ослабевает, но поведение все еще зависит от родителей. Игры и игрушки остаются интересными и важными, хотя и становятся другими: конструкторы, логические игры.

- **10–13 лет.** Период обретения независимости. Ребенок начинает многое делать самостоятельно: остается дома один, ходит в магазин за покупками, меняет постельное белье, пользуется посудомоечной машиной, готовит блюда из нескольких ингредиентов, в духовке, гладит одежду, присматривает за младшими детьми.

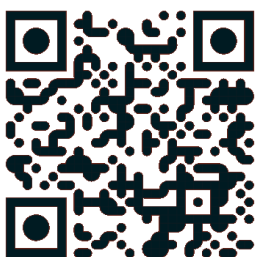
- **11–15 лет.** Происходят важные физиологические изменения, начинается половое созревание. Ребенок утверждает свою независимость вне семьи, где устанавливает важные для него взаимоотношения.

Рекомендации детского врача-психиатра

- Чем раньше у ребенка диагностировано психическое неблагополучие и назначено лечение, тем благоприятнее прогноз. Раннее вмешательство –



- жалықтыратын, қайталанатын әрекеттер жасайды.
- Ойыны стереотиптік сипатқа ие.
- Балабақшаға / мектепке барғысы келмейді.
- Көбінесе себепсіз жылайды.
- Сөйлеу қарым-қатынасынан аулақ болады.
- Тәбеті төмендейді.
- Көп қозғалмайтын, ешнәрсе қызықтырмайтын және дәрменсіз болып көрінеді.
- Тұйық, жалғыз болғанды қалайды.
- Өмір сүргісі келмейтіндігі туралы ойлар айтады.
- Мінез-құлқында агрессивтілік, ашуланшақтық пайда болды.
- Үйден кетіп қалады, психобелсенді заттарды қолданатыны, заңсыз әрекеттер жасайтыны (ұрлық, төбелес және т.б.) байқалады, мектепке баруды қояды.
- Ұйқысының бұзылуы байқалады: нашар ұйықтайды, жиі оянады, қорқыныш сезінеді.
- Есте сақтау қабілеті нашарлайды, оқу бағдарламасын игере алмайды.
- Тыныш отыра алмайды, ойлары шашыраңқы, сабаққа назар аудара алмайды, үнемі қозғалыста болады.
- Өз денесін қабылдаудың бұрмалануы байқалады (өзін тым семіз, ұсқынсыз деп санайды, салмақ тастауға тырысады және т.б.).
- Жиі суық тиеді, әртүрлі ауруларға, іштің ауырсынуына, бас ауруына, басының айналуына шағымданады, ауа-райының өзгеруі әсер етеді, соматикалық бұзылулар байқалмайды.



лучшая профилактика психических расстройств у детей.

- Если вы заметили у ребенка следующие проявления, то обратитесь к психологу и детскому врачу-психиатру.
- Ребенок родился недоношенным.
- Отмечается задержка психомоторного и речевого развития.
- В возрасте трех месяцев избегает зрительного контакта, не улыбается близкому взрослому, не радуется ему, не интересуется игрушками.
- Наблюдается у врача невролога по поводу различных расстройств.
- До трех лет игра примитивна, не развивается сюжетная игра.
- Совершает навязчивые, повторяющиеся действия.
- Игра носит стереотипный характер.
- Неохотно идет в детский сад / школу.
- Часто плачет без видимой причины.
- Избегает речевого общения.
- Снижился аппетит.
- Выглядит неподвижным, безучастным, отрешенным и беспомощным.
- Замкнут, предпочитает уединяться.
- Высказывает мысли о нежелании жить.
- В поведении появились агрессивность, раздражительность.
- Уходит из дома, замечен в употреблении психоактивных веществ, совершении противоправных действий (кражи, драки и пр.), перестает посещать школу.
- Появились нарушения сна: плохо засыпает, часто пробуждается, испытывает страхи.
- Плохая память, не справляется с учебной программой.
- Неусидчив, рассеян, не может сосредоточиться на занятии, постоянно в движении.
- Отмечается искажение восприятия своего тела (считает себя слишком толстым, некрасивым, старается похудеть и пр.).
- Стал чаще простужаться, жалуется на различные недомогания, боли в животе, головные боли, головокружения, реагирует на изменения погоды, при этом соматические расстройства не диагностируются.



БАЛА КЕЗДЕН БАСТАЛҒАН КІТАПҚА ҚҰШТАРЛЫҚ

Ж. Сералина,
ерікті,
Алматы қ.

Мен 30 жасқа дейін кітап оқымадым десе болады. Иә, бұл рас: тек мектеп бағдарламасындағы әдебиетті, оның өзін де толықтай оқымадым. Құрбым екеуіміз бөліп оқитынбыз: ол бірінші жартысын оқиды, мен екінші жартысын оқып, бір-бірімізге айтып береміз. Ол кезде біз өзімізді кереметпіз, мұғалімді алдадық деп ойлайтынбыз және жақсы баға алатынбыз...

Әлі есімде мен оқуды ерте үйрендім, балабақшада болғанда үстелдің астына тығылып, «Буратиноның шытырман оқиғаларын» оқитынмын (құрдастарымның көбі әлі оқи алмайтын). Бірақ кітп оқу осымен сәтті аяқталды, оқуға деген қызығушылығым неге жоғалып кеткенін білмеймін. Үйде бай кітапханамыз болды, анам үнемі жаңа кітаптар әкелетін, бірақ олар оқылмай, шаң-шаң болып тұратын...

Көп жыл өтті... Мен мектепті, академияны бітірдім, тұрмысқа шықтым, балалы болдым, екінші университетті бітірдім, өзім дами бастадым және балаларымды қолымнан келгенше дамыттым. Бұны кітапсыз жасау мүмкін емес екен: Мен де анам сияқты оларға түрлі-түсті кітаптар сатып ала бастадым, ертегілерді оқыдым, содан кейін алғашқы әріптер мен буындар, сөздер мен сөйлемдер басталды...Бұл керемет болды!

Шамамен 30 жасымда мен саналы түрде кітап оқи бастадым. Оның аты есімде жоқ, бірақ мен оны ұзақ уақыт бойы пікірлер мен ұсыныстар бойынша таңдадым. Сатып алдым, бірнеше күн оқыдым, Instagram-да пікір жариялады. Бірінші кітапты оқығаннан кейін мен «Книжный город» дүкеніне барып, тағы бір кітап сатып алдым, содан кейін



КНИГИ И ЧТЕНИЕ: ЛЮБОВЬ С ДЕТСТВА И НАВСЕГДА

Ж. Сералина,
волонтер,
г. Алматы

Лет до 30 я почти не читала. Да-да, это правда: только литературу по школьной программе, но ни на книгу больше, да и то, что задавали по литературе, читала не до конца или делилась с подругой: она первую половину, я вторую и по-



Егер сіз оқуды үйренудің дұрыс әдісін таңдасаңыз, көп ұзамай балаларыңыз көңіл-күйге, қиял мен қиялды дамытуға, есте сақтауға, сөздік қорын кеңейтуге және жай қарым-қатынасқа арналған кітапты өздері оқи бастайды.

тағы бір кітап... Кітап оқығаннан алған әсерімді сөзбен айтып жеткізу мүмкін емес...

Жұбайыммен өз әсеріммен бөлісетінмін, көп ұзамай біз бірге кітап оқи бастадық, яғни кезектесіп оқыдық, бұл әлдеқайда үнемді және қызықты болды. Жанрлар әр түрлі: детективтер, романдар, тарихи әңгімелер, кейінірек іскери әдебиеттер қосылды...

Содан кейін мен балаларымның оқуға деген қызығушылығын оятқым келді, сол кезде менің төрт балам болды. Бастапқыда бұл оңай болған жоқ, қазір де жиі естеріне салып, жаңа кітаптар қажет пе, жоқ па деп сұрау керек.

том пересказывали другу другу. Тогда мы думали, что крутые, обставили преподавателя и в итоге получали достаточно хорошие оценки...

Очень ярко и четко помню: я научилась читать достаточно рано и в садике гордо читала «Приключения Буратино» и другие сказки, спрятавшись под столом (многие сверстники тогда еще не умели читать). Но на этом все благополучно закончилось, сама не знаю, почему пропал интерес к чтению. Дома была достаточно богатая библиотека, и мама постоянно приносила новые книги, но они так и остались пылиться на долгие годы...

И вот прошло много лет... Я закончила школу, академию, вышла замуж, родились детки, закончила второй вуз, начала развиваться сама и как могла развивать детей. Без книжек тут никак: начала, так же как и моя мама, покупать им красочные книжки, читала сказки, потом пошли первые буквы, слоги, слова, предложения... Это было потрясающе!

Где-то лет в 30 я решила на свою осознанную книгу. Не помню названия, но я долго выбирала ее по отзывам и рекомендациям. Купила, прочла за несколько дней, сделала публикацию в Инстаграм. Сразу же после прочтения первой книги побежала в «Книжный город» и купила еще, потом еще одну... и так понеслось! Это были просто непередаваемые эмоции... Параллельно я делилась впечатлениями с супругом, и вскоре мы начали читать вместе, т. е. по очереди, что было гораздо экономнее и интереснее. Жанры разные: детективы, романы, исторические повести, позже подключила бизнес-литературу...

Затем мне захотелось привить интерес к чтению детям, на тот момент их было уже четверо. Поначалу это было нелегко, да и сейчас часто приходится напоминать, спрашивать, что читают, нужны ли новые книги.

Я не искала специальные статьи, не читала о том, как заинтересовать ребенка чтением, делала все как-то по наитию, как чувствовала... Сначала читала вслух сказки, потом сидела рядом, помогая читать самим, объясняла, где было непонятно. А вот как научить ребенка читать самому, я не знала и начала пробовать разные способы. В результате поняла, что универ-



Мен арнайы мақалалар іздеген жоқпын, баланы оқуға қалай қызықтыру керек екені туралы оқымадым, бәрін өзім ойлағандай жасадым. Алдымен ертегілерді дауыстап оқыдым, содан кейін өзім оқуға көмектесіп, түсініксіз жерлерін түсіндірдім. Бірақ баланы кітап оқуға қалай үйрету керекін білмедім, сондықтан түрлі әдістерді қолдана бастадым. Нәтижесінде әмбебап әдіс жоқ екенін түсініп, әр баланың жасына және жеке ерекшеліктеріне сәйкес келетін көптеген нұсқаның ішінен таңдау жасадым.

Сонымен, менің ұсынымдарым мен кеңестерім.

➤ Бірінші және ең бастысы – өзіңіз оқыңыз. Балаңызбен бірге оқыңыз, оған ең жарқын эпизодтарды айтыңыз, кейіпкерлерге қалай қарайтыныңызды, кімді қолдайтыныңызды көрсетіңіз. Отбасылық түскі ас кезінде, көлікте, үйге бара жатқанда оқығаныңызды талқылаңыз. Бала сіздің шынымен көп оқығаныңызды көрсін және бұл сізге әртүрлі эмоциялар әкеледі.

➤ Екіншіден, балалармен бірге кітап дүкендеріне барыңыз. Біз «Книжный город» дүкеніне барып, бөлімдерді асықпай аралап, бірден бірнеше кітап таңдап, оларды қолымызға алып, аннотациялар мен шолуларды оқымыз. Өзіміздің көңіл-күйімізге лайықты кітаптарды таңдаймыз.

➤ Үшіншіден, кітапты бірге оқығаннан кейін сол бойынша түсірілген фильмді көрген жақсы.

Балаңызды қызықтыруы мүмкін әдеби жанрды табу, сезіну өте жақсы.

Балаға арналған алғашқы кітаптар сапалы, көзге ыңғайлы қаріппен жазылған болуы жақсы.

Тағы бір маңызды мәселе – кітапты ұзақ уақыт сақтау үшін, сыртын қаптап үйрету керек.

Кейде баланы кітап қызықтырмай, оны оқығысы келмейді. Ешбір жағдайда балаға қысым жасап, сынамаңыз, оның жасына және қызығушылығына сәйкес келетін кітап табуға көмектесіңіз. Шекспирді ұсынбаңыз. Оның хоббиіне байланысты кітапты іздеңіз (спорт, музыка, тарих, ғылыми өнертабыстар және т.б.).

Тағы бір тәсіл бар: анам атаулы мөрлерге тапсырыс берді, олардың бірі – «Болатбек Ерасылдың жеке кітапханасы». Осылайша сіз баланы қызықтырып, өзінің маңыздылығын сезіндіріп,

Если вы правильно подберете методику обучения чтению, то скоро ваши дети начнут читать книги сами: для души, настроения, развития воображения и фантазии, памяти, расширения словарного запаса и просто для общения.

сального метода нет, нужно выбирать из множества вариантов тот, который наиболее соответствует возрастным и индивидуальным особенностям каждого ребенка.

Итак, мои рекомендации и советы.

➤ Первое и самое важное – *читайте сами*. Это необходимо, чтобы показать своим примером, что дают человеку книги, а не пустословить о том, как же важно читать. Читайте при ребенке, рассказывайте ему самые яркие эпизоды, показывайте, как вы относитесь к героям, кому из них сопереживаете. Обсуждайте прочитанное за семейным ужином, в транспорте, по дороге домой. Пусть ребенок видит, что вы действительно много читаете, и вам это приносит самые разнообразные эмоции.

➤ Второе – *ходите в книжные магазины вместе с детьми*. Мы ходим в «Книжный город», ходим запланированно, чтобы не спеша пройтись по отделам, выбрать сразу несколько книг, подержать их в руках, почитать аннотации и отзывы, «примерить» к своему глазу, настроению, характеру. Именно неспешный поход привлекает своим волшебством, когда хочется забрать с собой «охапку» благоухающих типографией, молчаливых и самых мудрых предметов на Земле – книг.

➤ Третье – *после прочтения книги вместе посмотреть ее экранизацию*.

Здорово, когда вам удастся найти, почувствовать тот литературный жанр, который может заинтересовать вашего ребенка.

Старайтесь первые для ребенка книги выбирать в хорошем переплете, с качественной бумагой и комфортным для глаз шрифтом.

Еще один важный момент – приучать детей одевать на книги обложки, чтобы продлить срок их жизни и при желании перечитать через какое-то время.

Бывает, что книга никак не «заходит», не «цепляет», не находит душевного от-



(ол кітапқа өзінің мөрін қояды!) жеке кітапхана құруға ынталандырасыз.

Тағы бір тәсіл – әрбір оқыған кітап үшін балаға ақша беру. Бұл тәсіл жұмыс істейді! Кіші ұлыма дәл осылай жасадым. Ол кітаптарды оқи бастады! Содан кейін ол кітап оқуды және кітаптарды жақсы көрді, оның да жеке мөрі бар, кітаптарды жинайды.

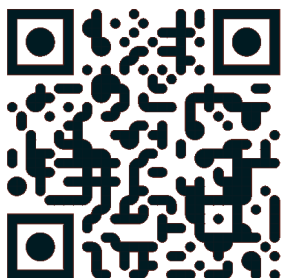
Мен тәсілдерімнің біртіндеп іске асқанын көргеніме қуаныштымын. Бұл менің ата-ана ретіндегі жеңісім, оны сіздерге де шын жүректен тілеймін...

клика. Ни в коем случае не давите на ребенка, не критикуйте его, а помогите найти что-то по его возрасту и интересам. Не стоит предлагать высокую классику, например, Шекспира. Поищите что-то по его увлечениям (про спорт, музыку, историю, научные изобретения и т. п.).

Есть еще один прием: моя мама заказала именные печати, одна из которых «Личная библиотека Болатбек Ерасыла». Так можно заинтересовать ребенка, придать ему чувство своей значимости (он ставит на книжку собственную печать!) и побудить его к созданию личной библиотеки.

Ну и еще один корыстный, но работающий вариант – подкуп. Да, не смейтесь, но именно с младшим ребенком так и произошло: перепробовала кучу методов (уговоры, аргументы, угрозы, обещания...). И тут меня осенило: будешь получать по 1000 тенге за каждую прочитанную книгу. И о чудо! Он начал читать, да не просто книги, а настоящие книги! А дальше понеслось-поехало: он полюбил чтение и книги, имеет свою именную печать и собирает библиотеку.

А я рада наблюдать, как мои способы, приманки постепенно, потихоньку, но работают. И это моя родительская победа, чего от всей души желаю и вам...





«ТІЛІМНІҢ ҰШЫНДА ТҰР» ҚҰБЫЛЫСЫ

ФЕНОМЕН «ВЕРТИТСЯ НА ЯЗЫКЕ»



«Тілімнің ұшында тұр» деп, сөзді еске түсіре алайтын құбылыс бәрімізге таныс. Бұл жай ғана бір нәрсені ұмытып кетумен бірдей емес: біз бұл сөзді уақытша ұмытып кеткендей сезінеміз және оны міндетті түрде еске түсіреміз (бұл әдетте сөзді еске түсіру әрекетін тоқтатқан кезде болады).

Көбінесе біз сөздің белгілерін, мысалы, бірінші әріпті немесе оның қандай екенін немесе тіпті оның синонимін есімізде сақтаймыз.

Бұл құбылыс жынысына, жасына немесе білім деңгейіне қарамастан пайда болады. Оған бір, екі және бірнеше тілде сөйлейтін адамдар, сондай-ақ ым арқылы сөйлесетін мылқау адамдар тап болады.

Бұл құбылыстың ыр түсініктемесі: бір нәрсе керек сөзді блоктайды, оның бар екенін білсек те, оны жадтан шығаруға кедергі келтіреді. Немесе сөз элементтері арасындағы байланыс әлсіз болуы мүмкін. Сөздер жадтың әртүрлі бөліктерінде сақталатын, бірақ өзара байланысты әріптерді, дыбыстарды және мағыналарды қоса алғанда, ақпараттың бірнеше түрін қамтиды.

Әдетте, сөзді еске түсіруге тырысып, сөздің мағынасынан бастаймыз. Егер мән мен дыбыстық ақпарат арасындағы байланыс жеткілікті болмаса, сөзді толығымен шығаруға мүмкіндік беру үшін дыбыстық ақпарат іске қосылмайды.

Всем нам знакомо неприятное чувство, когда нужно слово «вертится на языке», но мы никак не можем вспомнить его.

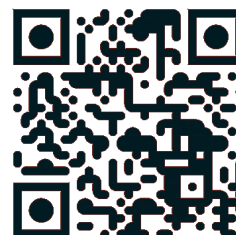
Это не то же самое, что просто забыть что-то: у нас создается полное ощущение, что мы забыли слово временно и обязательно вспомним его (что обычно и происходит, когда мы прекращаем попытки).

Часто мы помним признаки слова, например, первую букву или на что оно похоже, или даже его синоним.

Этот феномен возникает независимо от пола, возраста или уровня образования. С ним сталкиваются люди, говорящие на одном, двух и нескольких языках, а также глухонемые, общающиеся с помощью языка жестов.

Одно из объяснений таково: что-то блокирует нужное слово, мешает извлечь его из памяти, даже если мы знаем, что оно там есть. Или, возможно, связи между элементами слова слабы. Слова содержат несколько типов информации, в том числе буквы, звуки и значения, которые хранятся в разных частях памяти, но связаны между собой.

Обычно, стараясь вспомнить слово, вы начинаете со значения. Если связь между значением и звуковой информацией недостаточно сильна, звуковая информация не будет активирована, чтобы позволить извлечь слово полностью.



ЕГЕР СІЗ ПСИХОЛОГИЯНЫ ОҚЫҒЫҢЫЗ КЕЛСЕ, НЕНІ ҮЙРЕНЕСІЗ?

Бакалавр дәрежесі – барлық мамандықтарға апаратын алғашқы маңызды қадам. Егер сіз психологияны зерделеуді ойласаңыз, сізге оқу жоспарыңызға не кіретінін білу және психологияның не екенін жақсырақ түсіну үшін пайдалы болады.

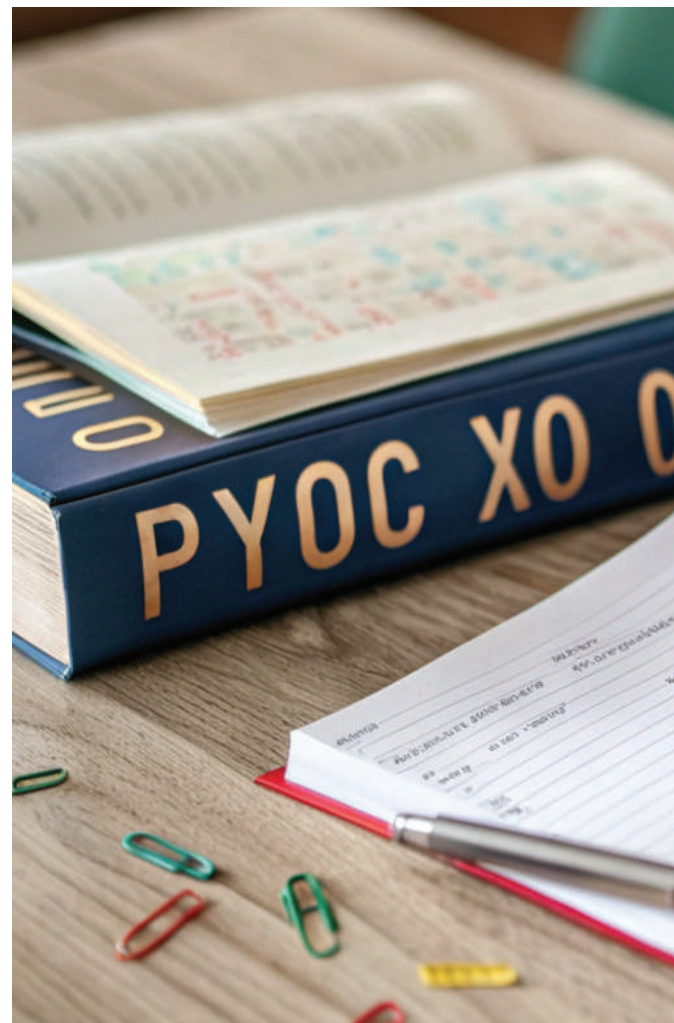
Психология саласындағы бакалавр дәрежесіне дайындық бағдарламалары әртүрлі болуы мүмкін, бірақ олардың көпшілігі келесі пәндерді қамтиды.

Даму психологиясы. Бұл пән біздің өмір бойы дамуымыздың барлық аспектілерін, соның ішінде жасөспірім кезең мен қартаюды қамтиды. Балалардың тілді меңгеруі адамгершілік, интеллект, оларға қамқорлық жасайтын дараға деген сүйіспеншілік, сондай-ақ жеке тұлға мен өзін-өзі тануды қалыптастыру сияқты салаларда қалай үйреніп, дамитынына көп көңіл бөлінеді.

Әлеуметтік психология. Адамға басқа адамдардың (тіпті ойдан шығарылған) қатысуының әсерін зерттейді. Ол көзқарастарды, сенімдерді қалыптастыру (және өзгерту), азшылықтың әсері, топтық динамика, тұлғааралық жанашырлық, алалаушылық және тобыр психологиясы сияқты салаларды қамтиды.

Когнитивті психология. Бұл ақыл-ой процестерін, соның ішінде зейінді, шығармашылықты, тілді қолдануды, есте сақтауды, қабылдауды, мәселелерді шешуді және жалпы ойлауды зерттеу.

Жеке айырмашылықтар. Бұл пән әртүрлі адамдарда ерекшеленетін сипаттамаларды зерттейді. Әдетте, бұл

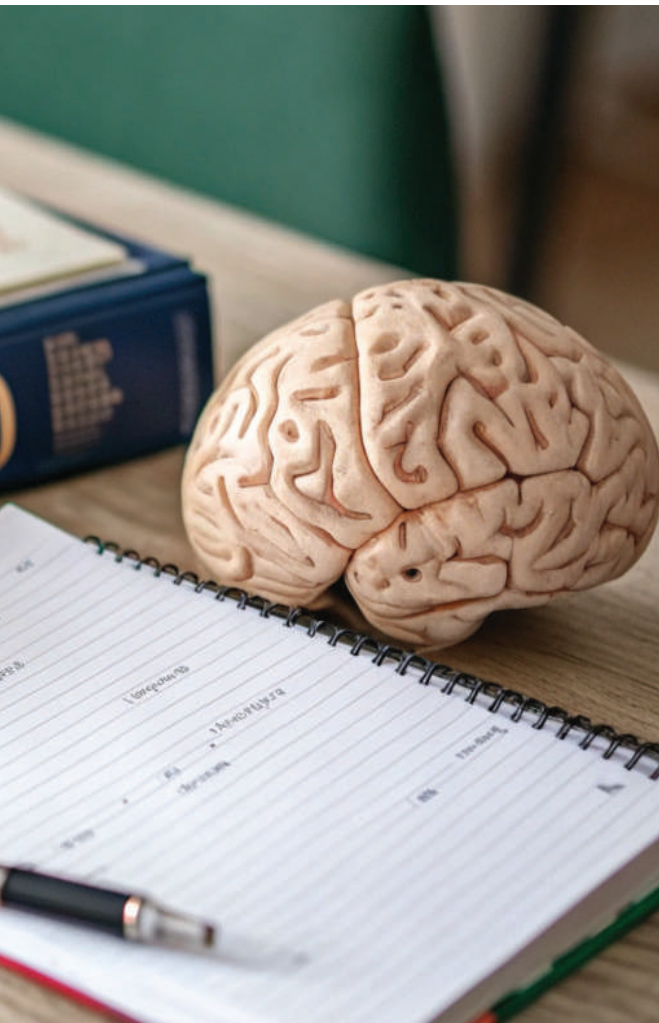


Степень бакалавра – важный первый шаг на пути ко всем профессиям. Если вы обдумываете возможность изучать психологию, вам будет полезно узнать, что будет входить в вашу учебную программу; вы также сможете лучше понять, что представляет собой психология.

Программы подготовки к степени бакалавра в области психологии могут отличаться, однако большинство из них включает следующие предметы.

Психология развития. Этот предмет охватывает все аспекты нашего развития в течение жизни, включая подростковый возраст и старение. Наибольшее внимание уделяется тому, как учатся и развиваются дети в таких сферах, как освоение языка, мораль, интеллект, привязанность к тем, кто о них заботится, а также формирование личности и самосознания.

Социальная психология. Изучает влияние на человека присутствия



ЧЕМУ ВЫ БУДЕТЕ УЧИТЬСЯ, ЕСЛИ ЗАХОТИТЕ ИЗУЧАТЬ ПСИХОЛОГИЮ?

тұлға, интеллект, жыныс және жас сияқты аспектілердегі айырмашылықтарды қарастырады.

Физиологиялық психология. Біздің ойлауымызға, сезінуімізге, қабылдауымызға және мінез-құлқымызға әсер ететін физикалық элементтерді зерттейді. Сондықтан психологияның бұл бөлімі миды, жүйке жүйесін және эндокриндік жүйеге біріктірілген ішкі секреция бездерін зерттеуді қамтиды.

Психопатология. Әдеттен тыс немесе типтік емес мінез-құлық пен ойлау тәсілдерін зерттейді, әдетте психологиялық жағдайлар мен бұзылуларды, сондай-ақ психикалық денсаулық мәселелерін қамтиды. Бүгінгі таңда көптеген университетте бұл пән клиникалық психология деп аталады.

Зерттеу әдістері. Психологияны зерттеу бағдарламаларының көпшілігі ғылыми психологиялық эксперименттерді зерттеу және жүргізу әдістеріне бағытталған сабақтарды қамтиды.

других людей (даже воображаемых). Она охватывает такие сферы, как формирование (и изменение) отношения, убеждений, влияние меньшинства, групповая динамика, межличностная симпатия, предрассудки и психология толпы.

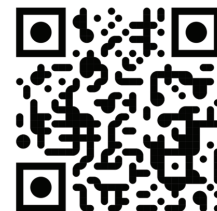
Когнитивная психология. Это исследование умственных процессов, в том числе внимания, творчества, использования языка, памяти, восприятия, решения проблем и мышления в целом.

Индивидуальные различия. Эта дисциплина изучает характеристики, отличающиеся у разных людей. Как правило, здесь рассматриваются различия в таких аспектах, как личность, интеллект, пол и возраст.

Физиологическая психология. Изучает физические элементы, которые влияют на то, как мы думаем, чувствуем, воспринимаем и ведем себя. Поэтому этот раздел психологии включает изучение мозга, нервной системы и желез внутренней секреции, объединенных в эндокринную систему.

Психопатология. Изучает необычное или нетипичное поведение и образ мыслей, обычно включает психологические состояния и расстройства, а также проблемы психического здоровья. Сегодня во многих университетах этот предмет называется *клиническая психология*.

Методы исследования. Большинство программ изучения психологии включают занятия, посвященные методам исследования и проведения научных психологических экспериментов.



ОЗЫҚ МҰҒАЛІМГЕ АРНАЛҒАН ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСТАР

ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ДЛЯ ПРОДВИНУТОГО УЧИТЕЛЯ

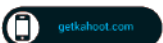
Сабақта пайдалануға арналған ресурстар

Ресурсы для использования на уроках



Жауаптары бар карталарды сканерлеу арқылы оқушылардың білімін тексеру. Мұғалімге интернетке және телефонға шығатын компьютер қажет.

Проверка знаний учащихся с помощью сканирования карточек с их ответами. Нужен компьютер с выходом в интернет и телефон для учителя.



Оқушыларды телефондар арқылы ойын түрінде тестілеу. Балалар арасында ең танымал ресурс, өйткені онда бәсекелестік элементтері бар.

Тестирование учащихся в игровой форме с помощью телефонов. Самый популярный среди детей ресурс, так как в нем присутствуют элементы соревновательности.



Жылдам тексеретін шағын сынақтарды оңай және жылдам өткізудің тамаша мүмкіндігі. Тестегі сұрақтардың максималды саны-100. Сондай-ақ 20 және 50 сұрақтан тұратын карточкалар бар. Қосымша ақпарат: ZipGrade көмегімен тестерді қалай тез тексеруге болады.

Прекрасная возможность легко и быстро провести мини-тесты с мгновенной проверкой. Максимальное количество вопросов в тесте 100. Также имеются карточки по 20 и 50 вопросов. *Дополнительная информация:* как быстро проверить тесты с помощью ZipGrade.



Kahoot ойын оқыту платформасы сияқты танымал емес, бірақ қағидаты бірдей.

Не так известен, как игровая обучающая платформа Kahoot!, но принцип тот же.



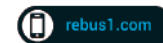
QR кодтарының генераторы, оларды қолданудың көптеген нұсқалары бар.

Генератор QR-кодов с множеством вариаций их использования.



Көптеген оқу пәндері бойынша интерактивті жаттығулар. Дайындары бар, сонымен қатар жаңа түпнұсқа нұсқаларын жасау да мүмкін.

Интерактивные упражнения по многим учебным предметам. Есть уже готовые, а также имеется возможность для создания новых оригинальных версий.



Орыс және ағылшын тілдеріндегі ребус генераторы. Балалар сабақтың басында оның тақырыбын ашқанда немесе соңында қорытындылау кезінде оларды болжағанды ұнатады.

Генератор ребусов на русском и английском языках. Детям нравится отгадывать их в начале урока при раскрытии его темы или в конце при подведении итогов.



Тапсырмаларды тез орындайтын және бос уақыты бар оқушыларға арналған. Қызмет интернеттен ақпаратты дұрыс іздеуге үйретеді.

Предназначен для учащихся, которые быстро выполняют задания, и у них остается свободное время. Сервис учит правильно искать информацию в интернете.



Сабақ тақырыптары бойынша материалдарды орналастыру үшін интерактивті тақта жасау кезінде қолданылады.

Используется при создании интерактивной доски для размещения материалов по темам занятий.



ҚАУІПСІЗ ИНТЕРНЕТ

Киберқауіпсіздік мамандары әзірлеген білім беру ресурсы. Платформа балалар мен ата-аналарға арналған және келесі мәселелер бойынша оқытуды ұсынады.

- Құрылғылар мен есептік жазбаларды вирустар мен хакерлерден қалай қорғауға болады?
- Құрылғыларда ата-ана бақылауын қалай орнатуға болады?
- Зиянды сілтемелер мен алаяқтық сайттарды қалай тануға болады

Мыналарды қамтиды:

- интернетке қауіпсіз кіруді орнату бойынша ата-аналарға арналған кеңестер;
- балаларға арналған киберқауіпсіздік негіздерін үйретуге арналған жаттығулар мен ойындар;
- интернеттегі қауіпсіздік сабақтарын ұйымдастыру бойынша мұғалімдерге арналған ақпарат.

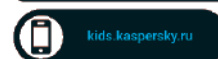
БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ

Образовательный ресурс, разработанный специалистами в области кибербезопасности. Платформа предназначена для детей и родителей и предлагает обучение по следующим вопросам.

- Как защитить устройства и аккаунты от вирусов и хакеров?
- Как настроить родительский контроль на устройствах?
- Как распознавать вредоносные ссылки и мошеннические сайты?

Включает в себя:

- советы для родителей по настройке безопасного доступа к интернету;
- упражнения и игры для детей, направленные на обучение основам кибербезопасности;
- информацию для педагогов по организации занятий по безопасности в интернете.



Оқушыларға интерактивті сабақ беретін онлайн-платформа. Білім беру мазмұнынан басқа, цифрлық қауіпсіздік және интернеттегі мінез-құлық мәдениеті бойынша сабақтар мен материалдар бар.

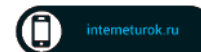
Мыналарды қамтиды:

- интернеттегі қауіпсіздік және байланыс мәдениеті бойынша сабақтар;
- білімді бекітуге арналған интерактивті тестер мен тапсырмалар;
- ата-аналар мен мұғалімдерге арналған бөлімдер, балаларға интернет қауіпсіздігі негіздерін үйрету бойынша ұсынымдар.

Онлайн-платформа, предоставляющая интерактивные уроки для школьников. Помимо образовательного контента, здесь представлены уроки и материалы по цифровой безопасности и культуре поведения в интернете.

Включает в себя:

- уроки по безопасности и культуре общения в интернете;
- интерактивные тесты и задания для закрепления знаний;
- разделы для родителей и учителей с рекомендациями по обучению детей основам интернет-безопасности.



Ата-аналарға балалардың цифрлық белсенділігін бақылауға көмектесетін ақысыз бағдарлама.

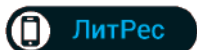
- Құрылғыларды пайдалану уақытын бақылау
- Қолданбалар мен сайттарға кіруді шектеу
- Баланың құрылғыларын қашықтан басқару

Бесплатное приложение, помогающее родителям контролировать цифровую активность детей.

- Мониторинг времени использования устройств
- Ограничение доступа к приложениям и сайтам
- Удаленное управление устройствами ребенка



КІТАПТАР МЕН БІЛІМ БЕРУ РЕСУРСТАРЫ



Кітаптарды оқуға және тыңдауға арналған ең үлкен онлайн-қызмет. Платформада балаларға арналған көптеген аудиокітап, соның ішінде классикалық және заманауи әдебиет бар. Бұл әңгіме тыңдағанды ұнататын балалар мен оқуды енді үйреніп жатқандар үшін тамаша шешім.

ЛитРес-те қолжетімді:

- әр түрлі жастағы балаларға арналған аудиокітаптар мен электронды кітаптар;
- классикалық және заманауи балалар әдебиеті;
- қолданба арқылы кітаптарды онлайн немесе офлайн тыңдау мүмкіндігі.

КНИГИ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ

Крупнейший онлайн-сервис для чтения и прослушивания книг. На платформе доступно множество детских аудиокниг, включая классику и современную литературу. Это отличное решение для детей, которые любят слушать истории, и тех, кто только учится читать.

На ЛитРес доступны:

- аудиокниги и электронные книги для детей разного возраста;
- классическая и современная детская литература;
- возможность слушать книги онлайн или офлайн через приложение.



Кішкентай балаларға арналған ағылшын тіліндегі сайт (7 жасқа дейін). Танымдық дағдыларды, моториканы және шығармашылықты дамытуға көмектесетін білім беру ойындарын, бейнелерді және әртүрлі тапсырмаларды ұсынады.

Негізгі категориялар:

- мультфильмдер мен оқу бағдарламалары бар видеолар;
- жадты, зейінді және шоғырлану қабілетін дамытуға арналған интерактивті ойындар;
- шығармашылыққа арналған материалдар;
- ойындар мен әндер арқылы ағылшын тілін үйренуге көмектесетін бөлімдер.
- Сондай-ақ, сайтта кішкентай көрермендер үшін арнайы жасалған сериалдар және мектепке дайындалуға көмектесетін көптеген тапсырма бар.

Сайт на английском языке, созданный для детей младшего возраста (до 7 лет). Предлагает образовательные игры, видео и различные задания, которые помогают развивать когнитивные навыки, моторику и творческие способности.

Основные категории:

- видео с мультфильмами и обучающими программами;
- интерактивные игры для развития памяти, внимания и координации;
- материалы для творчества;
- разделы, помогающие учить английский язык через игры и песни.

Также на сайте предлагаются сериалы, созданные специально для маленьких зрителей, и множество заданий, которые помогают подготовиться к школе.



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

**РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕС /
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**

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

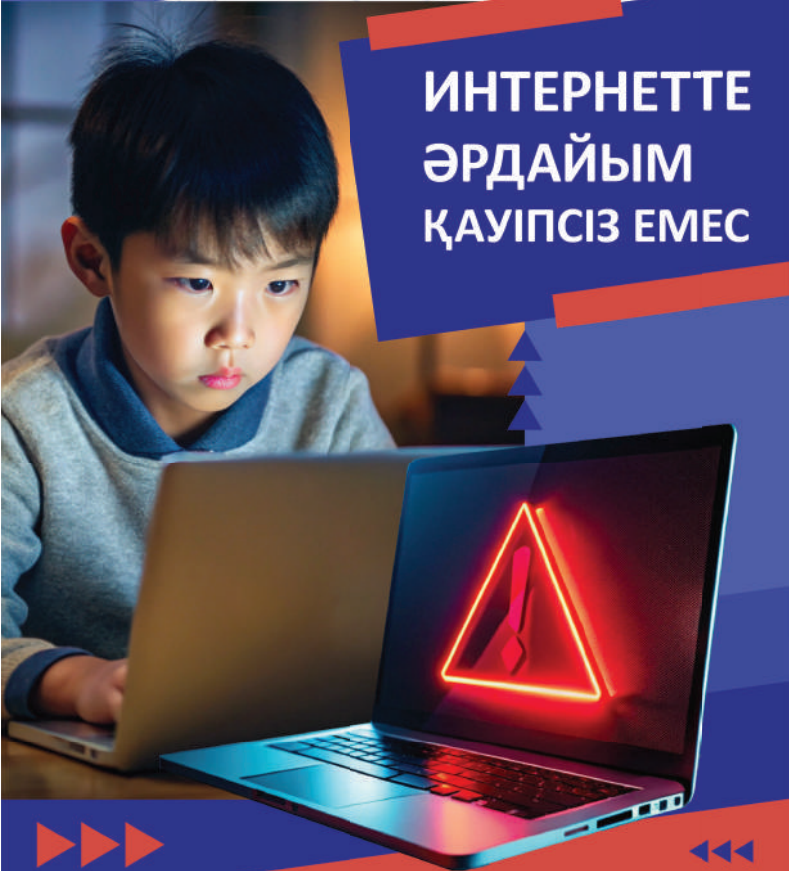
Ежемесячный

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


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.



ИНТЕРНЕТТЕ
ӘРДАЙЫМ
ҚАУІПСІЗ ЕМЕС



В ИНТЕРНЕТЕ
НЕ ВСЕГДА
БЕЗОПАСНО



ИНТЕРНЕТТЕ ӘРДАЙЫМ
ҚАУІПСІЗ ЕМЕС



В ИНТЕРНЕТЕ
НЕ ВСЕГДА БЕЗОПАСНО