

№1(13) 2025

# Шнабат

ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛЫ  
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

**ОТБАСЫЛЫҚ ІСТЕР:  
БІРГЕ ДАМИМЫЗ**

**ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ:  
РАЗВИВАЕМСЯ  
ВМЕСТЕ**

**БЕЙІМДІЛІКТІ ТАБУ  
НАЙТИ ПРИЗВАНИЕ**

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 ОҚЫРМАҢДАР!

**Б**із Жаңа жылды қай аймен байланыстырамыз? Әрине, жылдың бірінші айы – қаңтар айымен. Қаңтар – жарық жұлдыздар, қар жамылған жер мен көк мұз айы. Қазақта қаңтардың сақылдаған сары аязына қатысты «сарышұнақ аяз», «қыстың көзі қырауда», «қыс шілдесі» деген түсініктер бар. Қыс шілдесі кезінде үскірік аяздар болады. Аталған кезең қаңтардың аяғына дейін жалғасады. Психологтердің бақылаулары мен статистикасына сәйкес, бұл тыныштық, релаксация, жеңілдік және тұрақтылық уақыты.

Жылдың ең сиқырлы және жарқын түнін артта қалдырдық. Келген жаңа жыл бізге жаңа үміт сыйлайды, ең бастысы – тек жақсы, мейірімді және жарқын нәрселерді еске түсіріп, жаңа мүмкіндіктерге сену керек...

Қаңтар келді және әрқайсымыз өз өмірімізді өзгерту, мақсаттарымызға қол жеткізу, денсаулығымызды нығайту, өзімізді дамыту, жұмыста, шығармашылықта, бизнесте өз әлеуетімізді қалай іске асыруға болатыны туралы ойлаймыз. Жаңа жылға қойған жоспарлар – ересектерге арналған ертегі емес, бұл біз өз күшімізбен жасайтын өмірдің айқын көрінісі. Сондықтан сәттілікке үміттенбей, мақсаттарды нақтылап, оларға жетуге ұмтылғаныңыз жөн, өйткені тағдыр талпынғандарға көмектеседі.

Өз қажеттіліктерін, ұмтылыстарын білетін адам болашақ өмірі туралы ойлап, тағдыр берген мүмкіндікті пайдаланады. Адамға оны не ынталандыратынын, алға ұмтылуға не талпындыратынын, қандай нәтижелерге қол жеткізілгенін және одан әрі өсу үшін неге ұмтылу керектігін бағалауға мүмкіндік беретін өз мақсаттарын, миссиясын анықтап алу керек. Біздің журналымыз өз-өзіңізді жетілдіру және жеке өсу жолыңызда сізді жыл бойы шабыттандырады!

Әр жаңа күн жаңалықтар әкелсін, ұмытылмас кездесулер мен шығармашылық шабыттың керемет сәттерін сыйласын!

Бүгін – жаңа кітаптың 365 бетінің бірінші беті. Оны бәріміз бірге жақсы, қызықты және тартымды етіп жазайық.

Жаңа жыл құтты болсын, қымбатты достар!

### ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

**С**каким месяцем ассоциируется у каждого из нас Новый год? Конечно же, с первым месяцем года – январем.

Январь – месяц ярких звезд, белых троп, синих льдов. По наблюдениям и статистике психологов, он – время наибольшего спокойствия, расслабленности, легкости и стабильности. Месяц, когда о лете можно только мечтать и видеть волшебные сны...

Позади самая волшебная и яркая ночь в году. И вот наступил свежий, новый и ослепительный год, который дарит нам возможность начать заново жить. Главное – правильно настроиться, вспомнив все самое хорошее, доброе и светлое...

Наступил январь, и каждый из нас задумывается о том, как изменить свою жизнь, осуществить заветные желания, укрепить здоровье, заниматься саморазвитием, реализовать собственный потенциал в работе, творчестве, бизнесе. Планы на новый год – это не сказка для взрослых, а четкая картина жизни, которую мы создаем собственными усилиями. Поэтому не стоит надеяться на удачу, лучше самому определять цели и стремиться к их достижению, ведь судьба помогает идущим.

Человек, осознающий свои потребности, стремления, скорее воспользуется шансом судьбы, чем не думающий о перспективах жизни. Необходимо определиться с собственным предназначением, целями, миссией, что будет мотивировать, вызывать желание продвигаться вперед, позволит оценить, какие результаты достигнуты, и к чему нужно стремиться для дальнейшего роста. И наш журнал весь год будет вдохновенно сопровождать вас на пути самосовершенствования и личностного роста!

Пусть каждый новый день приносит новые открытия, дарит незабываемые встречи и чудесные мгновения творческого вдохновения!

Сегодня – первая страница из 365 страниц новой книги. Давайте все вместе напишем ее хорошо, увлекательно и интересно.

С Новым годом, дорогие друзья!



# МАЗМҰНЫ

## содержание

ОҚЫРМАНДАРҒА / К ЧИТАТЕЛЯМ

3

## ПЕДАГОГТЕРГЕ / ПЕДАГОГАМ

БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛ-АУҚАТЫ ТУРАЛЫ ҒЫЛЫМ  
НАУКА О ДЕТСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ

6

Н. М. Куанышалиева,  
А. Н. Раушанова  
**БУЛЛИНГТИҢ АЛДЫН АЛУДЫҢ ТИІМДІ  
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ӘДІСТЕРІ**

Н. М. Куанышалиева,  
А. Н. Раушанова  
**ЭФФЕКТИВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ  
МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА**



АТА-АНА МЕН БАЛА: АЛАҚАНДАҒЫ АЛАҚАН  
РОДИТЕЛИ И ДЕТИ: РУКА В РУКЕ

10

К. А. Абенова,  
Н. Аббасова, А. Манарбекова, С. Садуахас  
**БАЛАЛАРДЫҢ АТА-АНАЛАР МЕН  
БАЛАЛАР АРАСЫНДАҒЫ ҚАРЫМ-  
ҚАТЫНАС МӘСЕЛЕСІНІҢ ӨЗЕКТІЛІГІ  
ЖӘНЕ ОЛАРДЫ ОҒТАЙЛАНДЫРУ  
ҚҰРАЛДАРЫ ЕРЕКШЕ БІЛІМ БЕРУГЕ  
ҚАЖЕТТІЛІКТЕРІ БАР БАЛА**

К. А. Абенова,  
Н. Аббасова, А. Манарбекова, С. Садуахас  
**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ  
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ  
РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ  
И ИНСТРУМЕНТЫ ИХ ОПТИМИЗАЦИИ**



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

16

Л. А. Култаева  
**МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРҒА  
ҚАТЫСТЫ ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚТЫҢ  
АЛДЫН АЛУҒА БАҒЫТТАЛҒАН  
АТА-АНАЛАРМЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ-  
ПЕДАГОГИКАЛЫҚ АҒАРТУ  
ЖҰМЫСТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ  
ТИІМДІЛІГІ**

Л. А. Култаева  
**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАСИЛИЯ  
В ОТНОШЕНИИ ДЕТЕЙ  
ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**



ГЕШТАЛЬТ: БАЙЛАНЫС ӨНЕРІ  
ГЕШТАЛЬТ: ИСКУССТВО КОНТАКТА

24

А. А. Лиясова  
Н. С. Жубаназарова  
**ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ АРҚЫЛЫ  
ӨЗІН-ӨЗІ ТАҢУ ЖӘНЕ  
ТҰЛҒАЛЫҚ ӨСУ**  
Студенттер мен жоғары сынып  
оқушылары үшін тренинг

А. А. Лиясова  
Н. С. Жубаназарова  
**САМОПОЗНАНИЕ  
И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ  
ЧЕРЕЗ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЮ**  
Тренинг для учащихся старших  
классов и студентов



## АТА-АНАЛАРҒА / РОДИТЕЛЯМ

СЕНІ КЕРЕК ЕТЕТІН ДАМДАР – СЕНІҢ ОТБАСЫҢ  
СЕМЬЯ – ЛЮДИ, КОТОРЫМ ТЫ НУЖЕН

30



**Е. М. Песина**  
**ҚАЗІРГІ ӘЛЕМДЕГІ ОТБАСЫ ЖӘНЕ**  
**ОТБАСЫЛЫҚ**  
**ҚҰНДЫЛЫҚТАР**

**Е. М. Песина**  
**СЕМЬЯ И СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ**  
**В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ**

БАЛАЛАРДЫ ҮЙРЕТЕМІЗ – ӨЗІМІЗ ҮЙРЕНЕМІЗ  
УЧИМ ДЕТЕЙ – УЧИМСЯ САМИ

37



**А. Дәулетқызы**  
**ОТБАСЫЛЫҚ ІСТЕР:**  
**БІРГЕ ДАМИМЫЗ**

**А. Дәулетқызы**  
**ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ:**  
**РАЗВИВАЕМСЯ ВМЕСТЕ**

РЕНІШТІ ҰМЫТЫҢЫЗ, МЕЙІРІМДІЛІКТІ ҰМЫТПАҢЫЗ  
ЗАБЫВАЙТЕ ОБИДЫ, НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ДОБРОТУ

44



**ТҮСІНУ ЖӘНЕ КЕШІРУ**  
**РЕНІШТЕН АРЫЛЫП,**  
**КЕШІРУДІ**  
**ҚАЛАЙ ҮЙРЕНУГЕ**  
**БОЛАДЫ**

**ПОНЯТЬ И ПРОСТИТЬ**  
**КАК ИЗБАВИТЬСЯ**  
**ОТ ОБИДЫ**  
**И НАУЧИТЬСЯ**  
**ПРОЩАТЬ**

## БАЛАЛАРҒА / ДЕТЯМ

АДАМНЫҢ ШЫНАЙЫ БЕЙІМДІЛІГІ – ӨЗІНЕ АДАЛ БОЛУ  
ИСТИННОЕ ПРИЗВАНИЕ ЧЕЛОВЕКА – БЫТЬ ВЕРНЫМ СЕБЕ

49



**БЕЙІМДІЛІКТІ** **НАЙТИ**  
**ТАБУ** **ПРИЗВАНИЕ**

ИНТЕРНЕТ: ҚАЛАУЫ МЕН ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҒЫ БОЙЫНША ТАҢДАУ  
ИНТЕРНЕТ: ВЫБОР ПО ЖЕЛАНИЮ И ИНТЕРЕСАМ

62



# БУЛЛИНГТІҢ АЛДЫН АЛУДЫҢ ТИІМДІ ПЕДАГОГИКАЛЫҚ ӘДІСТЕРІ





# ЭФФЕКТИВНЫЕ ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА

**Н. М. Куанышалиева,**  
Облыстық әдістемелік  
психологиялық қолдау орталығы  
басшысының м.а.,  
**А. Н. Раушанова,**  
Облыстық әдістемелік  
психологиялық қолдау  
орталығының әдістемелік бөлім  
басшысы,  
БҚО

**Н. М. Куанышалиева,**  
и. о. руководителя областного  
центра методической  
психологической поддержки,  
**А. Н. Раушанова,**  
руководитель отдела областного  
центра методической  
психологической поддержки,  
ЗКО

**К**азіргі қоғам жан-жақты дамыған, өзіне сенімді, коммуникативті дағдылары қалыптасқан тұлғаны тәрбиелеуді маңызды міндеттердің бірі деп санайды.

Адамның өзін-өзі тануы мен әлемге өзін танытуы, негізінен, **қарым-қатынас** арқылы жүзеге асады. Алайда орта мектептерде оқушылар арасындағы қарым-қатынаста қиындықтар, соның ішінде жәбірлеу мен буллинг байқалады. Бұл мәселе өсіп келе жатқан әлеуметтік құбылысқа айналып отыр. Зерттеулерге сүйенсек, мұндай келеңсіздіктердің негізгі себебі оқушылардың қарым-қатынас дағдыларының жеткіліксіз дамығандығынан туындайды.

Баланың тұлғалық қасиеттерінің дамуы көбінесе жеткіншек жасындағы қиындықтармен тығыз байланысты. Осы кезеңде ата-ананың дұрыс бағыт-бағдар беруі ерекше маңызға ие. Отандық ғалымдар Н. С. Жұбаназарова, Ж. Т. Түрікпенұлы, С. Қалиев және басқа да зерттеушілер отбасы тәрбиесін зерттей отырып, оның педагогикалық қырларына тоқталған.

Оқушылар арасындағы буллингтақырыбы мектеп ортасында таныс мәселе. Алайда, технологияның дамуымен мұндай қорқыту енді тек мектеп аумағымен шектелмейді. Жасөспірімдер интернеткоммуникацияға жиі қатыса-

**О**дна из важнейших задач современной системы образования – воспитание всесторонне развитой, уверенной в себе личности, способной к социальной адаптации и коммуникации.

Самосознание и самореализация человека осуществляются главным образом через **общение**. Однако в средних школах наблюдаются трудности в общении между учениками, в том числе издевательства и буллинг. Эта проблема становится все более опасным социальным явлением. Согласно исследованиям, основная причина такого положения дел связана с недостаточным развитием *коммуникативных навыков учащихся*.

Развитие личностных качеств ребенка часто тесно связано с трудностями в подростковом возрасте. Особое значение в этот период имеет правиль-

*Формирование личности начинается прежде всего в семье. Семья – первая и самая важная воспитательная среда в жизни ребенка. Родители – главные воспитатели и пример для подражания. О роли семейного воспитания писали выдающиеся казахские педагоги Ы. Алтынсарин, Ж. Аймауытов, М. Жумабаев, А. Байтурсинов.*

Тұлғаның қалыптасуы ең алдымен отбасында басталады. Отбасы – баланың өміріндегі алғашқы және ең маңызды тәрбие ортасы. Ата-ана – баланың басты тәрбиешісі әрі өмірдегі үлгі тұтар тұлғалары. Бұл тұрғыда қазақ зиялылары Ы.Алтынсарин, Ж.Аймауытов, М.Жұмабаев, А.Байтұрсынов отбасылық тәрбиенің рөлін ерекше атап өткен.



ды, бұл қорлау процесін жүзеге асыру үшін жеткілікті болып табылады. Психологиялық қорқытудың ұқсас нұсқасы «классикалық қорқытудың» кіші түрлерінің бірі болып табылады және кибербуллинг деп аталады.

**Кибербуллинг** – бұл смартфондар, электрондық пошта, веб-беттер, әлеуметтік желілер, блогтар және басқа да интернет-ресурстар арқылы жүзеге асатын қорлау әрекеттері. Басқаша айтқанда, бұл коммуникацияның электрондық түрлерін пайдаланып, белгілі бір уақыт аралығында жеке тұлға немесе топ тарапынан жәбірленушіге бағытталған, оның өзін қорғауын қиындататын жүйелі түрде орындалатын әдейі агрессивті әрекеттер.

Кибербуллинг халықаралық деңгейдегі өзекті мәселеге айналды. Ол жасөспірімдерге елеулі психологиялық зиян келтіріп, мазасыздық, де-

Психологиялық қысымның кез келген түрі психоәлеуметтік бейімделу проблемаларының негізгі көрсеткіші болып табылады.

ная ориентация родителей. Отечественные ученые Н. С. Жубаназарова, Ж. Т. Туркпенулы, С. Калиев и другие исследователи, изучая семейное воспитание, остановились на его педагогических аспектах.

Буллинг среди учащихся – серьезная проблема в школьной и детско-подростковой среде. Однако с развитием цифровых технологий насилие больше не ограничивается только школьной территорией. Подростки постоянно участвуют в интернет-общении, что достаточно для осуществления травли. Этот вариант психологического запугивания – один из подтипов классического запугивания и называется кибербуллинг.

**Кибербуллинг** – это агрессивное поведение, запугивание и травля с использованием цифровых технологий, смартфонов, электронной почты, веб-страниц, социальных сетей и других интернет-ресурсов. Другими словами, это преднамеренно агрессивные действия, которые нацелены на жертву и выполняются систематически с использованием электронных форм общения, повторяющиеся эпизоды, цель которых – напугать, разозлить или опозорить тех, кого преследуют.

Кибербуллинг может нанести серьезный психологический ущерб детям и подросткам, вызвать беспокойство, депрессию и даже суицидальные мысли.

Интернет-травля отличается от традиционного буллинга.

- Это отдельная электронная форма агрессии, а буллинг – широко распространенное понятие, включающее в себя вымогательство, преследование или психологическое давление.
- Кибербуллинг не имеет прямого физического контакта, поскольку осуществляется через интернет.
- Главная особенность кибербуллинга – анонимность, которая дает агрессору чувство безнаказанности и безопасности, что увеличивает риск серьезных последствий для жертвы.

Одной из причин повышенного интереса к проблеме издевательств является то, что она тесно связана с академической успеваемостью. Школа оказывает значительное влияние на социальное, интеллектуальное и поведенческое развитие ученика. Формирование и поддержание безопасной для учащихся среды





прессия және тіпті суицидтік ойлардың пайда болуына әкелуі мүмкін.

*Кибербуллингтің дәстүрлі буллингтен айырмашылықтары бар.*

- Бұл агрессияның жеке электронды түрі, ал буллинг – бопсалау, қудалау немесе психологиялық қысым көрсету сияқты кең мағыналы түсінік.
- Кибербуллингте тікелей физикалық байланыс болмайды, өйткені ол интернет арқылы жүзеге асырылады.
- Кибербуллингтің басты ерекшелігі – анонимділік. Анонимділік агрессорға жазасыздық пен қауіпсіздік сезімін береді, бұл жәбірленушіге ауыр зардаптардың туындау қаупін арттырады.

Қорқыту мәселесіне деген қызығушылықтың артуының себептерінің бірі – оның академиялық үлгерімен тығыз байланысты болуы. Мектеп оқушының әлеуметтік, интеллектуалдық және мінез-құлықтық дамуына елеулі ықпал етеді. Оқушылар үшін қауіпсіз ортаны қалыптастыру және сақтау міндеті білім беру процесіне қатысушылар арасындағы қатынастарды зерттеудің әртүрлі тәсілдерін қолдануды талап етеді.

*Қазіргі зерттеулерге сәйкес, кибербуллингтің құрбандары жиі шынайы өмірде де қорланған балалар болып табылады.*

Мұғалімдер оқушылар арасындағы достық қарым-қатынастарды қалыптастыру үшін келесі міндеттерді шешуі тиіс.

- Ұжымда әрбір оқушы үшін жайлы орта қалыптастыру.
- Оқушыларды бір-бірімен тиімді сөйлесуге үйрету.
- Өзара сенімді қарым-қатынас орнату.

Өкінішке орай, бүгінгі күні осы мәселе бойынша буллинг пен кибербуллингтің алдын алуға, мектепте, одан тыс жерлерде де қауіпсіздік жағдайларын қамтамасыз етуге бағытталған профилактикалық шаралар жүйесі құрылатын диагностиканың нақты практикалық әдісі жоқ.

*Любой тип психологического давления является основным индикатором проблем психосоциальной адаптации.*



требует применения различных подходов к изучению отношений между участниками образовательного процесса.

*Согласно исследованиям, жертвами кибербуллинга часто являются уязвимые, неуверенные в себе дети, над которыми издеваются и в реальной жизни.*

Для формирования дружеских отношений между учащимися педагоги должны решать следующие задачи.

- Формирование в классном и школьном коллективе комфортной среды для каждого ученика.
- Развитие коммуникативных навыков учащихся.
- Установление уважительно-доверительных отношений.

К сожалению, на сегодняшний день в рамках данного вопроса не существует четкого практического метода диагностики, по результатам которого была бы создана система профилактических мер, направленных на предотвращение буллинга и кибербуллинга и создание условий безопасности как в школе, так и за ее пределами.





**АТА-АНАЛАР МЕН БАЛАЛАР  
АРАСЫНДАҒЫ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС  
МӘСЕЛЕСІНІҢ ӨЗЕКТІЛІГІ ЖӘНЕ  
ОЛАРДЫ ОҢТАЙЛАНДЫРУ ҚҰРАЛДАРЫ**

# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ И ИНСТРУМЕНТЫ ИХ ОПТИМИЗАЦИИ

**К. А. Абенова,**

«Әлеуметтік жұмыс» білім беру бағдарламасының профессоры, PhD,  
**Н. Аббасова, А. Манарбекова,  
С. Садуахас,**  
«Әлеуметтік жұмыс» білім беру бағдарламасының 3 курс студенттері  
Нархоз университеті,  
Алматы қ.

**К. А. Абенова,**

профессор образовательной программы «Социальная работа», PhD,  
**Н. Аббасова, А. Манарбекова,  
С. Садуахас,**  
студенты 3 курса образовательной программы «Социальная работа»,  
Университет Нархоз,  
г. Алматы

**К**әзіргі қоғамда ата-аналар мен балалар арасындағы қарым-қатынас мәселелері өзекті бола түсуде. Ата-аналардың балаларын түсінбеуі, отбасылық жанжалдар, назар мен уақыттың болмауы балалардың қалыпты дамуындағы мәселерге әкеледі.

Ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынасты оңтайландыру үшін қарым-қатынасты, өзара түсіністікті жақсартуға және олардың байланысын нығайтуға көмектесетін арнайы құралдар мен әдістерді әзірлеу қажет. Бұл отбасылық тренингтер, мамандардың кеңестері, отбасылық кеңес беру арқылы сөйлесу және жалпы шешімдер қабылдау болуы мүмкін.

Ата-ана мен бала арасындағы салауатты қарым-қатынастың дамуына кедергі келтіретін бірқатар мәселелер бар.

➤ *Ата-аналардың назары мен қамқорлығының жеткіліксіздігі.* Күйзеліс, бос уақыттың үнемі жетіспеушілігі және ата-аналардың жұмыстан босамауы оларға балалармен қарым-қатынас жасауға, бос уақытты бірге өткізуге мүмкіндік бермейді, нәтижесінде екі жақта да қақтығыстар, түсініспеушіліктер мен өзара наразылықтар туындайды.

**В**современном обществе проблемы взаимоотношений родителей и детей становятся все более актуальными. Непонимание родителей, внутрисемейные конфликты, отсутствие внимания и времени – все это приводит к проблемам в нормальном развитии детей.

Чтобы оптимизировать отношения между родителями и детьми, необходимо разработать специальные инструменты и методы, которые помогут улучшить общение, взаимопонимание и укрепить их связи. Это могут быть семейные тренинги, советы специалистов, общение в рамках семейных консультаций и принятие общих решений.

Существует ряд проблем, которые мешают развитию здоровых отношений между родителями и детьми.

*Оптимизация отношений между родителями и детьми важна для создания здоровой и гармоничной среды в семье. Поэтому в современном обществе важную роль играют исследования и разработки инструментов, направленных на улучшение внутрисемейного взаимодействия.*

Ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынасты оңтайландыру отбасында салауатты және үйлесімді орта құру үшін маңызды. Сондықтан қазіргі қоғамда отбасылық өзара әрекеттесуді жақсартуға бағытталған құралдарды зерттеу және әзірлеу маңызды рөл атқарады.

- Ата-аналар мен балаларда тиімді қарым-қатынас дағдыларының болмауы. Өз сезімдерін білдіре алмау, эмоцияларды көрсете алмау, бір-бірін тыңдай, ести және түсіне алмаушылық реніштерге, түрлі қақтығыстарға әкеледі. Қазіргі заманғы технологиялар балалар мен ата-аналардың қарым-қатынасында да маңызды рөл атқарады. Гаджеттерді, әлеуметтік желілерді және ойын-сауық бағдарламаларын шамадан тыс және бақылаусыз пайдалану балаларды ата-аналарымен араласудан алшақтатып, олардың қарым-қатынасына кедергі келтіруі мүмкін.
  - Ортақ мүдделер мен талқылау тақырыптарының болмауы, өзара сенімнің жоғалуы.
  - Өмірдің жоғары қарқыны, әсіресе қалаларда, кіретін ақпарат көлемінің ұлғаюы, объективті әлеуметтік-мәдени факторлар және т. б.
- Ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынасты оңтайландыруға және үйлесімді отбасылық ортаны құруға көмектесетін бірқатар құрал бар.
- ✓ Эмоционалды интеллекттің дамуы. Ата-аналар мен балалар бір-бірінің эмоциялары мен эмоционалдық қажеттіліктерін жақсырақ түсінуді үйренуі керек. Бұл қақтығыстар мен түсініспеушіліктерді болдырмауға көмектеседі.
  - ✓ Ашық және сенімді қарым-қатынас орнату. Ата-аналар балалардың өз ойлары мен сезімдерін еркін біл-

Балалар мен ата-аналар қарым-қатынасы – бұл белгілі бір эмоционалды бояумен сипатталатын және рөлдік қатынастарды, отбасылық тәрбие стилдерін, көзқарастары мен құндылықтарын қамтитын отбасы құрылымындағы ата-аналар мен балалардың өзара әрекеттесу ерекшеліктері.

- Недостаточное внимание и забота со стороны родителей. Стрессы, постоянная нехватка свободного времени и занятость родителей не дают им возможности для общения с детьми, проведения совместного досуга, в результате чего с обеих сторон возникают конфликты, недопонимание и взаимное недовольство.
  - Отсутствие эффективных коммуникативных навыков у родителей и детей. Неспособность выражать свои чувства, проявлять эмоции, слушать, слышать и понимать друг друга приводит к недопониманию и конфликтам. Современные технологии также играют важную роль в детско-родительских отношениях. Чрезмерное и неконтролируемое использование гаджетов, социальных сетей и развлекательных программ может отвлечь детей от общения с родителями и помешать их отношениям.
  - Отсутствие общих интересов и тем для обсуждения, утрата взаимного доверия.
  - Высокий темп жизни, особенно в городах, увеличение объема поступающей информации, объективные социокультурные факторы и т. д.
- Существует ряд инструментов, которые могут помочь оптимизировать детско-родительские отношения и создать гармоничную семейную среду.
- ✓ Развитие эмоционального интеллекта. Родители и дети должны научиться лучше понимать эмоции и эмоциональные потребности друг друга. Это поможет избежать конфликтов и недопонимания.
  - ✓ Установление открытых и доверительных отношений. Родители должны создать в семье атмосферу открытости и взаимного доверия, чтобы дети могли свободно выражать свои мысли и чувства.
  - ✓ Совместное времяпрепровождение. Чтобы укрепить отношения и углубить связь между родителями и детьми, важно проводить время вместе, участвовать в общих мероприятиях и развлечениях.
  - ✓ Обучение эффективным стратегиям воспитания. Родителям необходимо овладеть эффективными техниками установления четких и

діруі үшін отбасында ашықтық пен өзара сенім атмосферасын құруы керек.

- ✓ *Бірге уақыт өткізу.* Ата-аналар мен балалар арасындағы қарым-қатынасты нығайту және тереңдету үшін бірге уақыт өткізу, ортақ іс-шаралар мен ойын-сауықтарға қатысу маңызды.

*Детско-родительские отношения – это особенности взаимодействия родителей и детей в структуре семьи, характеризующиеся определенной эмоциональной окраской и включающие ролевые отношения, стили семейного воспитания, установки и ценности.*



- ✓ *Тәрбиенің тиімді стратегияларын оқыту.* Ата-аналар нақты және салауатты шекараларды белгілеудің, тәртіпті сақтаудың, өмір салтын сақтаудың, отбасында қабылданған ережелерді және оның мүшелері арасындағы қарым-қатынас нормаларын сақтаудың тиімді әдістерін меңгеруі керек.

здоровых границ, поддержания порядка, соблюдения образа жизни, правил, принятых в семье, и норм поведения в отношениях между ее членами.

- ✓ *Психологическая помощь.* В случае серьезных проблем в отношениях между родителями и детьми рекомендуется обратиться за помощью



- ✓ Психологиялық көмек. Ата-аналар мен балалар арасындағы қарым-қатынаста күрделі мәселелер туындаған жағдайда, жанжалдарды шешуге және сындарлы шешімдер табуға көмектесетін отбасылық психологтың көмегіне жүгінген жөн.

### Әдеби шолу

- «Бала мен ата-ана арасындағы алтын көпір» кітабын белгілі балалар психологі және педагог Елжас Ертайұлы жазған. Онда автор балалармен қарым-қатынасын нығайтқысы келетін және олармен ортақ тіл тапқысы келетін ата-аналарға жүгінеді. Ол ата-аналар мен балалар арасындағы эмоционалды байланыстың маңыздылығын еске түсіреді және осы байланысты нығайтуға көмектесетін бірқатар практикалық нұсқаулар мен жаттығуларды ұсынады. Кітап сонымен қатар балалардың дамуының өзін-өзі бағалау, эмоционалды интеллект және қақтығыстарды шешу қабілеті сияқты маңызды аспектілерін қарастырады.

- Людмила Петрановскаяның «Большая книга о вас и вашем ребенке» кітабы – балаларымен үйлесімді қарым-қатынас орнатқысы келетін ата-аналарға арналған практикалық нұсқаулық. Автор отбасылық қатынастардың психологиялық аспектілері мен ерекшеліктерін, оның ішінде жас ерекшеліктерін қарастырады, сонымен қатар жанжалды жағдайларды шешу, балалар мен ата-аналар арасындағы байланысты нығайту бойынша өз тәжірибесімен және практикалық кеңестерімен бөліседі.

- Масару Ибукидің «После трех уже поздно» кітабы балалардың ерте дамуының қажеттілігі мен маңыздылығын баяндайды, өйткені өмірдің алғашқы үш жылы – бұл баланың интеллектуалды қабілеттерін қалыптастырудағы ерекше кезең, ол кезде күн сайын қарқынды және жан-жақты өсудің маңызды кезеңі бола алады. Кітап бүкіл отбасына арналған. Басқа нәрселермен қатар, бала тәрбиесінде неден аулақ болуға болмайтынын білесіз.

- «Ата-анаңды аяла» кітабын белгілі жазушы және психолог Әкім Алымуддинұлы жазған. Онда ата-аналарына құрмет пен ризашылықтың, оларға қамқорлық жасаудың маңыздылығы туралы айтылады. Кітаптың

к семейному психологу, который поможет разрешить конфликты и найти конструктивные решения.

### Литературный обзор

- Книгу «Бала мен ата-ана арасындағы алтын көпір» написал известный детский психолог и педагог Елжас Ертайұлы. В ней автор обращается к родителям, которые хотят укрепить свои отношения с детьми и найти с ними общий язык. Он напоминает о важности эмоциональной связи между родителями и детьми и предлагает ряд практических рекомендаций и упражнений, которые помогут укрепить эту связь. В книге также рассматриваются важные аспекты развития детей, такие как самооценка, эмоциональный интеллект и способность разрешать конфликты.

- Книга Людмилы Петрановской «Большая книга о вас и вашем ребенке» – это практическое руководство для родителей, желающих наладить гармоничные отношения со своими детьми. Автор рассматривает психологические аспекты и особенности семейных отношений, в том числе возрастные, а также делится своим опытом и практически советами по разрешению конфликтных ситуаций, укреплению детско-родительских связей.

- Книга Масару Ибуки «После трех уже поздно» рассказывает о необходимости и важности раннего развития детей, ведь первые три года жизни – это особый период в формировании интеллектуальных способностей ребенка, когда каждый день может стать важным этапом интенсивного и всестороннего роста. Книга предназначена для всей семьи. Среди прочего, из нее вы узнаете, чего нельзя избежать в воспитании детей.

- Книгу «Ата-анаңды аяла» написал известный писатель и психолог Аким Алымуддинұлы. В ней рассказывается о важности уважения и благодарности к своим родителям, заботы о них. Главный герой книги вспоминает свое детство, когда родители всегда были рядом с ним, помогали и поддерживали в любой ситуации. Он понимает, что дорогие нам люди всегда будут в наших сердцах, даже если они покинут этот мир. Автор призывает читателей не забывать своих родите-



басты кейіпкері ата-анасы әрқашан қасында болған, кез келген жағдайда көмектескен және қолдау көрсеткен балалық шағын еске алады. Ол бізге қымбат адамдар бұл дүниеден кетсе де, әрқашан біздің жүрегімізде болатынын түсінеді. Автор оқырмандарды ата-аналарын ұмытпауға, оларға назар аударуға, жетістіктерімен қуантуға, қамқорлықпен, жылулықпен және сүйіспеншілікпен қоршауға шақырады. Кітап отбасылық құндылықтар туралы, ең жақын адамдармен өткізген әрбір сәтті бағалау қаншалықты маңызды екендігі туралы әңгімелермен толтырылған.

• *Н. Бимурзаевтың «Бақыттың килті Жанұя»* кітабы отбасылық қатынастар саласын және олардың тұрақтылығы мен үйлесімділігін сақтау жолдарының қызықты зерттеуі болып табылады. Автор ерлі-зайыптылар арасындағы қарым-қатынасты құрудың негізгі принциптерінен бастап бала тәрбиесіне дейінгі отбасылық өмірдің әртүрлі аспектілерін қарастырады. Отбасылық түсіністік пен сенімді нығайтуға, сондай-ақ отбасылық әл-ауқат жолында туындауы мүмкін қақтығыстар мен қиындықтарды жеңуге арналған практикалық кеңестерге назар аударылады. Кітап қарапайым және түсінікті тілде жазылған, бұл оны психология және отбасылық қатынастар мамандары үшін ғана емес, сонымен қатар отбасында үйлесімділікке ұмтылатындар үшін де пайдалы етеді. Кітаптың маңызды ерекшелігі-оларды сіздің өміріңізге бірден енгізуге мүмкіндік беретін кеңестер мен ұсыныстардың практикалық бағыты.

Балалардың ата-аналарымен жағымды тәжірибесі неғұрлым көп болса, болашақта оларға үйлесімді қарым-қатынас орнату оңайырақ болады. Сондай-ақ, отбасының әрбір мүшесінің жеке дамуына назар аудару, өзін-өзі дамыту мен өзін-өзі көрсетуді ынталандыру маңызды.

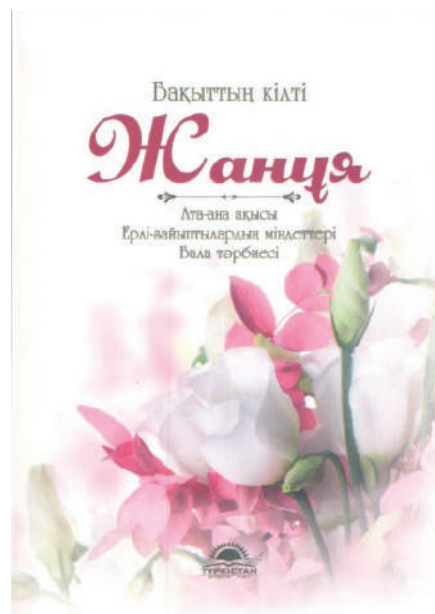
Қарым-қатынасты жақсарту бойынша жұмыс әр отбасы үшін, сондай-ақ білім беру және әлеуметтік институттар үшін басымдыққа ие болуы керек.

лей, уделять им внимание, радовать их своими достижениями, окружать заботой, теплом и любовью. Книга наполнена историями о семейных ценностях, о том, насколько важно ценить каждый момент, проведенный с самыми близкими людьми.

• Книга *Н. Бимурзаева «Бақыттың килті Жанұя»* представляет собой увлекательное исследование сферы семейных отношений и путей сохранения их стабильности и гармонии. Автор рассматривает различные аспекты семейной жизни, начиная от основных принципов построения отношений между супругами и заканчивая воспитанием детей. Основное внимание уделяется практическим советам по укреплению взаимопонимания и доверия в семье, а также преодолению конфликтов и трудностей, которые могут возникнуть на пути к семейному благополучию. Книга написана простым и доступным языком, что делает ее полезной не только для специалистов по психологии и семейным отношениям, но и для тех, кто стремится к гармонии в своей семье. Важная особенность книги – практическая направленность советов и рекомендаций, позволяющая сразу же внедрить их в свою жизнь.

Чем больше у детей положительного опыта общения с родителями, тем легче им будет строить гармоничные отношения в будущем. Также важно обращать внимание на индивидуальное развитие каждого члена семьи, поощрять саморазвитие и самовыражение.

Работа по улучшению отношений должна стать приоритетом для каждой семьи, а также для образовательных и социальных институтов.



# МЕКТЕП ЖАСЫНА ДЕЙІНГІ БАЛАЛАРҒА ҚАТЫСТЫ ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚТЫҢ АЛДЫН АЛУҒА БАҒЫТТАЛҒАН АТА-АНАЛАРМЕН ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ- ПЕДАГОГИКАЛЫҚ АҒАРТУ ЖҰМЫСТАРЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ ТИІМДІЛІГІ

**Л. А. Култаева,**

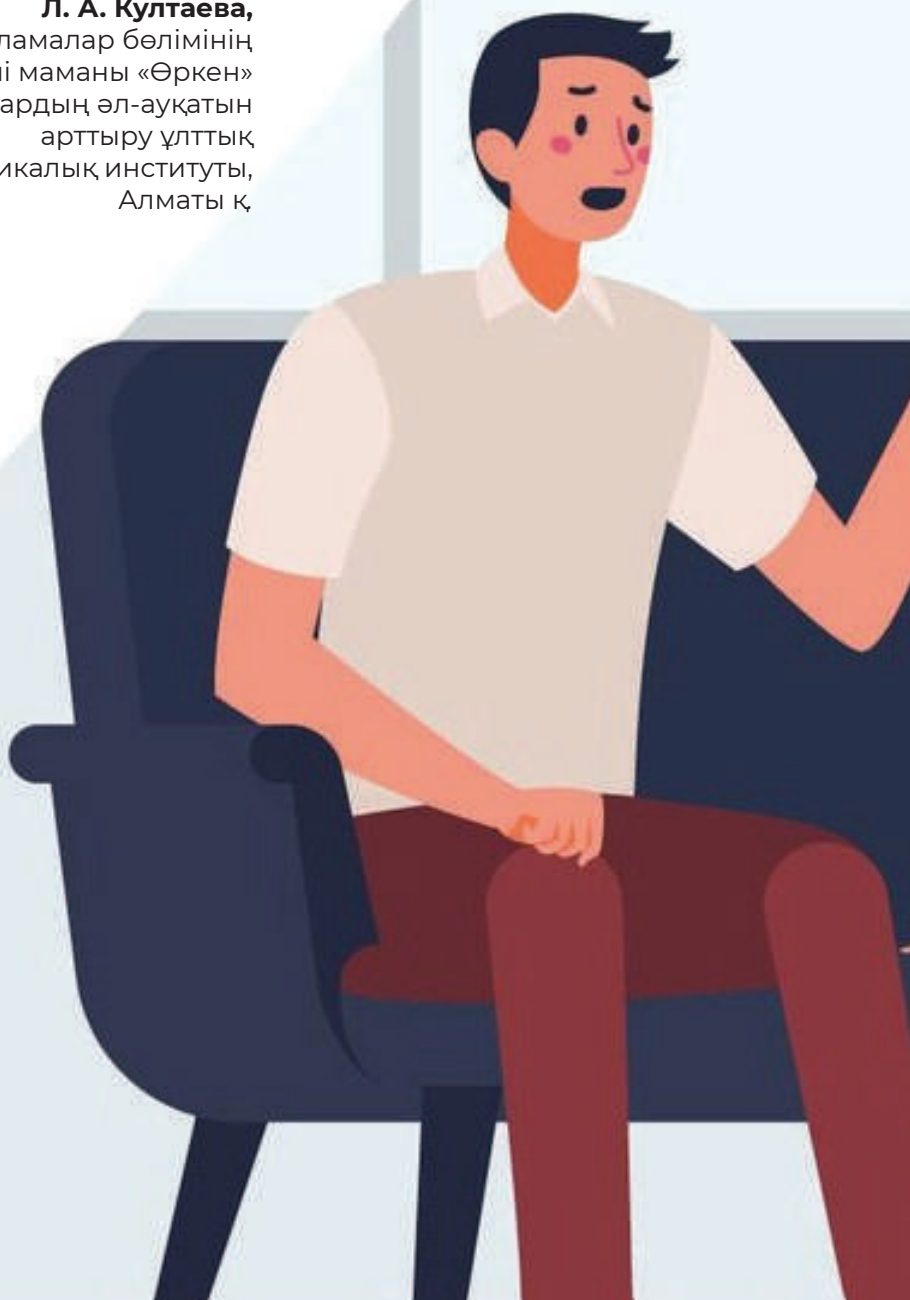
Білім беру бағдарламалар бөлімінің  
жетекші маманы «Өркен»  
балалардың әл-ауқатын  
арттыру ұлттық  
ғылыми-практикалық институты,  
Алматы қ.

*Тәрбие деген – баланы бетке қақпай,  
бетімен жіберу емес. Яки отырса басқа,  
тұрса аяққа ұрып, көр бала қылып өсіру де  
емес. Баланы тәрби қылу – тұрмыс  
майданында ақылмен, әдіспен күресе  
білетін адам шығару деген сөз.*

**М. Жұмабаев**

**А**дамзат тарихында бо-  
лашақ ұрпақты тәр-  
биелеудің екі бағы-  
ты қалыптасты: **отба-  
сылық** және **қоғам-  
дық**. Осы бағыттардың әрқайсысы  
әлеуметтік тәрбие институтын біл-  
діреді және баланың жеке басын  
қалыптастыруда өзіндік ресур-  
старға ие.

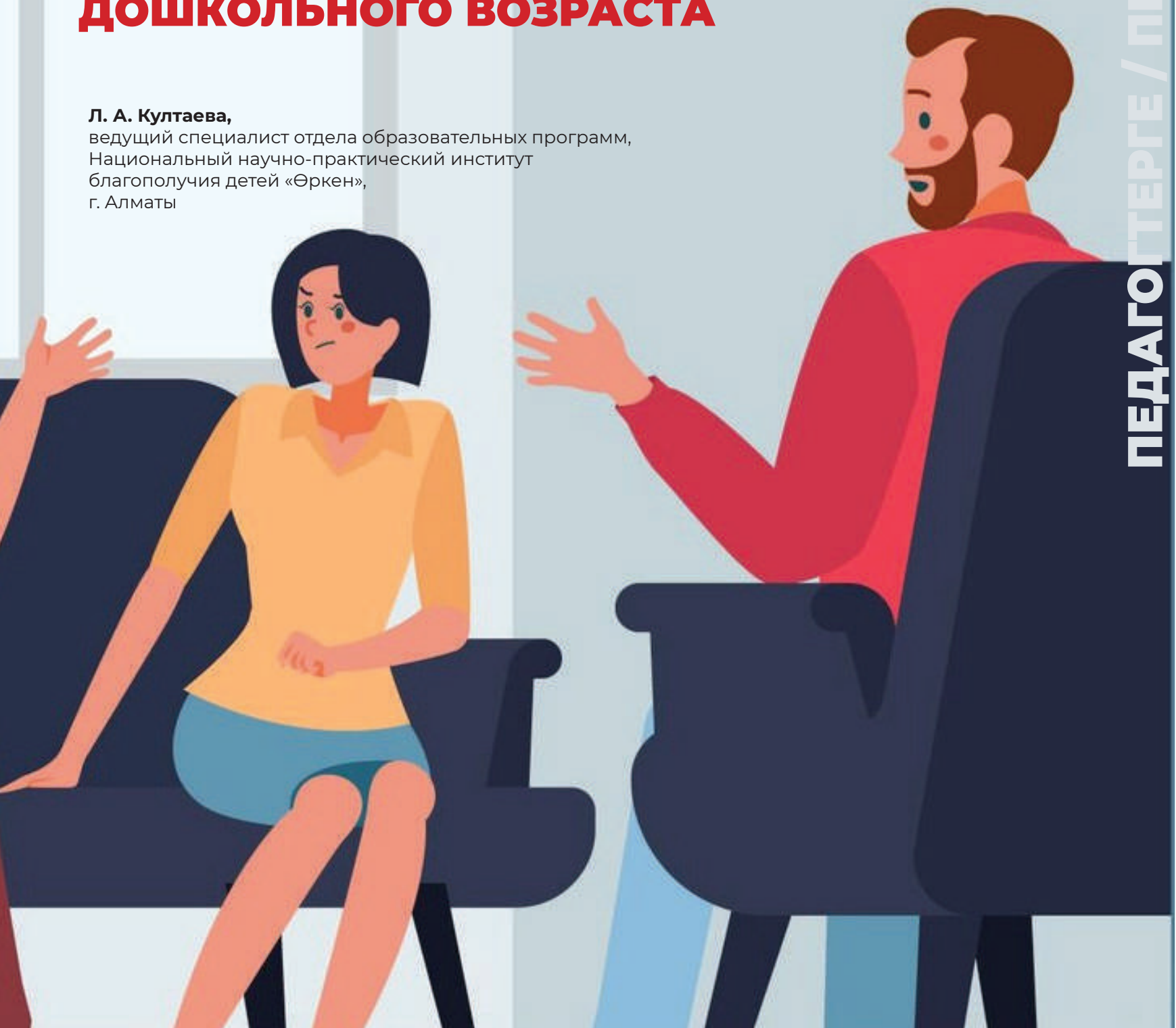
Қазіргі ағылшын әлеуметтанушы-  
сы Энтони Гидденс кеңірек бер-  
ген анықтамасында: *отбасы – бұл  
бір-бірін әлеуметтік, экономика-  
лық және психологиялық тұрғы-  
дан қолдайтын немесе бір-біріне  
тірек бола алатын ұяшық тәрізді  
адамдардан тұратын қоғам екенін  
айтады.*





# ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ РАБОТА С РОДИТЕЛЯМИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ НАСИЛИЯ В ОТНОШЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Л. А. Култаева,**  
ведущий специалист отдела образовательных программ,  
Национальный научно-практический институт  
благополучия детей «Өркен»,  
г. Алматы



Отбасылық тәрбиенің негізі – бұл **ерекше эмоционалды микроклимат**, соның арқасында балалар өзіне деген көзқарасты қалыптастырады, бұл оның өзінің құндылығын сезінуі. Ата-аналардың өзіндік үлгісі, олардың жеке ерекшеліктері отбасының тәрбиелік функциясының тиімділігін анықтайды.

Американдық элеуметтанушы Джон Мационис отбасына элеуметтік институт ретінде назар аударады. **Отбасы** – бұл балаларды бірге тәрбиелеу және тәрбиелеу үшін адамдарды топтарға біріктіретін барлық қоғамдарда ұсынылған элеуметтік институты деген.

Ата-аналармен тәрбие жұмысының мазмұнын М. Жұмабаев, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский, К. Д. Ушинский



Ата-аналарға педагогикалық-психологиялық білім беру – біздің еліміздегі білім беру мекемелерінің дәстүрлі міндеттерінің бірі.

Воспитание – это не предоставление ребенка самому себе. Воспитывать ребенка – значит воспитывать человека, умеющего мысленно, методично бороться на жизненном фронте.

**М. Жұмабаев**

**В** истории человечества сложились два направления воспитания будущего поколения: **семейное** и **общественное**. Каждое из этих направлений представляет собой институт социального воспитания и имеет свои ресурсы в формировании личности ребенка.

В более широком определении современного английского социолога Энтони Гидденса говорится: **семья** – это общество, состоящее из людей, похожих на клетки, которые поддерживают друг друга в социальном, экономическом и психологическом плане или могут служить опорой друг другу.

Американский социолог Джон Мационис обращает внимание на семью как на социальный институт: **семья** – это социальный институт, представленный во всех обществах, объединяющий людей в группы для совместного воспитания детей.

Содержанием просветительской работы с родителями занимались многие педагоги: М. Жұмабаев, А. С. Макаренко, В. А. Сухомлинский, К. Д. Ушинский и др.

В основе педагогического просвещения родителей лежит формирование у них знаний детской психологии и применение этих знаний для обеспечения полноценного развития ребенка как личности, а также ознакомление с основными принципами воспитания и обучения на каждом возрастном этапе.

Современная педагогическая наука определяет следующие направления работы с родителями в дошкольных образовательных организациях:

- **информационно-аналитическое** (сбор и анализ данных, относящихся к особенностям развития детей, семейным обстоятельствам и др.);
- **диагностическое** (выявление проблем развития ребенка, поиск путей их оптимального решения);
- **просветительское** (формирование педагогической культуры родите-

және басқалар сияқты көптеген педагогтар қарастырды.

Тарихи тұрғыдан алғанда, ата-аналардың педагогикалық білімінің негізі олардың бойында баланың балалар психологиясы туралы білімді қалыптастыру және баланың жеке тұлға ретінде толыққанды дамуын қамтамасыз ету үшін осы білімді қолдану, сондай-ақ әр жас кезеңінде тәрбие мен оқытудың негізгі принциптерімен танысу болып табылады.

Қазіргі педагогика ғылымы мектепке дейінгі білім беру ұйымдарында ата-аналармен жұмыс істеудің келесі бағыттарын анықтайды:

➤ **ақпараттық-аналитикалық** (балалардың даму ерекшеліктеріне, отбасылық жағдайларға және т. б. қатысты деректерді жинау және талдау);

➤ **диагностикалық** (баланың даму проблемаларын анықтау, оларды оңтайлы шешудің жолдарын іздеу);

➤ **ағартушылық** (негізгі міндет-ата-аналардың педагогикалық мәдениетін қалыптастыру, сондай-ақ педагогтардың кәсібилігін арттыру);

➤ **ұйымдастырушылық-белсенділік** (ата-аналарды білім беру процесіне қатысуға тартуды көздейді).

Әр түрлі зерттеулерде айтылған ағартушылық жұмыстың формалары негізінде, төменде сипатталған ыңғайлы нұсқаларды алуға болады.

• **Ата-аналар жиналысы.** Ата-аналар жиналысы:

**жалпы** (балабақшаның барлық ата-аналары үшін);

**топтық** (бір топтағы балалардың ата-аналары үшін);

**кіші топтық** (бір топтағы балалардың ата-аналарының бір бөлігі үшін); **тақырыптық** (мысалы, зорлық-зомбылықтың алдын алу, балаларды зорлық-зомбылықтың барлық түрлерінен қорғау мәселелері бойынша);

**жиналыстардың дәстүрлі емес формалары** (жиналыстар-семинарлар, жиналыстар-пікірталастар, виртуалды жиналыстар және т.б.).

• **Әңгімелесу мен кеңестер** әдетте белгілі бір тақырыпқа немесе мәселеге бағытталған және оларды жеке де, ата-аналар тобымен де жасауға болады. Кеңес беру әдетте ұсынылған материалдың мазмұнын, ақпараттың үлкен көлемін және мұғалімнің басым белсенділігін мұқият зерттеуді қамтиды. Әңгімелесу – бұл мұғалім мен ата-

*В основе семейного воспитания лежит **особый эмоциональный микроклимат**, благодаря которому дети формируют отношение к себе, чувство собственного достоинства. Своеобразная модель родителей, их индивидуальные особенности определяют эффективность воспитательной функции семьи.*

лей, повышение профессионализма педагогов);

➤ **организационно-деятельностное** (привлечение родителей к участию в образовательном процессе).



*Педагогико-психологическое образование родителей – одна из традиционных задач образовательных учреждений нашей страны.*



Мұндай жұмыс түрлерін жүргізу мектеп жасына дейінгі балаларға қатысты зорлық-зомбылықтың алдын алуды және бақытты баланы тәрбиелеуді көздейді. Бақытты баланы тәрбиелеу үшін ата-аналар позитивті болуды үйренуі керек. Сондықтан психологиялық-педагогикалық ағартушылық жұмысты ұйымдастырған кезде ата-аналарға позитивті тәрбиенің мәні, мазмұны, принциптері және позитивті ата-ананың негізгі ережелері туралы түсінік беруге болады.

ананың кез-келген мәселені, көбінесе алдын-ала дайындықсыз тең талқылауы. Бұл жұмыс түрлерінің мақсаты тек ақпарат беру, білім беру мәселелерін шешуге көмектесу ғана емес, сонымен қатар психологиялық шиеленісті жеңілдету, мұғалім мен мектеп жасына дейінгі баланың ата-аналары арасында оң байланыс орнату болуы мүмкін.

• **Отбасына бару.** Ол көбінесе баланың отбасы, оның өмір сүру және тәрбиелеу жағдайлары туралы ақпарат жинау үшін қолданылады, бірақ оны ата-аналарға педагогикалық-психологиялық білім беру мақсатында да қолдануға болады. Отба-

На основе форм просветительской работы, упомянутых в различных исследованиях, можно выбрать наиболее эффективные варианты.

• **Родительские собрания:**

*общие* (для всех родителей детского сада);

*групповые* (для родителей детей одной группы);

*подгрупповые* (для части родителей детей одной группы);

*тематические* (например, по вопросам профилактики насилия, защиты детей от всех видов насилия);

*нетрадиционные формы собраний* (совещания-семинары, совещания-дискуссии, виртуальные совещания и др.).

• **Беседы и советы** обычно сосредоточены на конкретной теме или проблеме, и их можно проводить как индивидуально, так и с группой родителей. *Консультирование* обычно предполагает тщательное изучение содержания представленного материала, большого объема информации и преобладающей активности педагога. *Беседа* – это равное обсуждение педагогом и родителями любого вопроса, часто без предварительной подготовки. Целью этих видов работ может быть не только предоставление информации, помощь в решении воспитательных задач, но и снятие психологического напряжения, установление положительной связи между педагогом и родителями дошкольника.

• **Посещение семьи** часто используется для сбора информации о семье ребенка, условиях его жизни и воспитания, а также в целях педагогико-психологического образования родителей. Это эффективная форма работы для индивидуализации процесса просвещения, формирования благоприятного психологического климата, создания позитивных условий.

• **Семинары, тренинги, мастер-классы** – популярные виды работы, которые позволяют родителям не только получить определенные знания, но и применить их на практике. За счет активного включения участников в процесс обучения повышаются интерес, мотивация.

Кроме того, можно проводить:

- ✓ круглые столы;
- ✓ игры;
- ✓ родительские чтения;
- ✓ педагогические практикумы по



сына бару – ағарту процесін дараландыру, қолайлы көңіл-күйді қалыптастыру, жағымды жағдай туғызып жұмыстың тиімділігін арттыру.

• **Семинарлар, тренингтер, шеберлік сағаттары.** Бүгінгі таңда ата-аналарға белгілі бір білім алуға ғана емес, оларды іс жүзінде сынап көруге мүмкіндік беретін өте танымал жұмыс түрі (мысалы, отбасында баламен дұрыс қарым-қатынасты жүзеге асыруды үйрену). Семинарға қатысушыларды шараға белсенді қосу есебінен ата-аналардың барынша қызығушылығы, ынтасы артады, бұл ағарту жөніндегі іс-әректің тиімділігіне пайдалы әсер етеді.

• **Сонымен қатар, сіз өткізе алатын жұмыстар:**

- ✓ дөңгелек үстелдер;
- ✓ ойын;
- ✓ ата-ана оқулары;
- ✓ отбасы мен балабақшадағы

Проведение таких видов работ предусматривает профилактику насилия в отношении детей дошкольного возраста и воспитание счастливого ребенка. Чтобы вырастить счастливого ребенка, родители должны научиться быть позитивными. Поэтому при организации психолого-педагогической просветительской работы родителям можно дать представление о сущности, содержании, принципах позитивного воспитания и основных правилах позитивного родительства.

рассмотрению и анализу различных условий воспитания детей в семье и детском саду;

- ✓ обзор популярной педагогической литературы для родителей;
- ✓ обмен опытом воспитания детей в семье;
- ✓ вечера вопросов и ответов;
- ✓ День открытых дверей и т. д.

**Позитивті ата** – ана-бұл баланың жеке басын, оның қажеттіліктерін, тілектерін, белгілі бір мінез-құлық себептері мен оған деген сүйіспеншілігін терең түсінуге негізделген ата-аналық стиль. Ол бала мен ата-ана арасындағы терең рухани байланысқа, бір-бірін қолдауға, өзара құрмет пен ынтымақтастыққа негізделген.



- балаларды тәрбиелеудің әртүрлі жағдайларын қарастыру және талдау бойынша педагогикалық семинарлар;
- ✓ ата-аналарға арналған танымал педагогикалық әдебиеттерге шолу;
  - ✓ отбасында балаларды тәрбиелеу тәжірибесімен алмасу;
  - ✓ сұрақтар мен жауаптар кеші;
  - ✓ Ашық есік күні және т. б.

**Позитивті ата** – ана-бұл ата-аналардың БҰҰ-ның Бала құқықтары туралы Конвенциясында көзделгендей балалардың мүдделері мен құқықтарын құрметтеуі және оларды толыққанды тұлға ретінде тануы.

Исследования, проводившиеся более 30 лет в 25 странах мира, показали, что принципы позитивного воспитания одинаково влияют на детей всех рас и национальностей.

В 2006 г. Комитет министров Совета Европы принял предложения по поддержке позитивного воспитания. Детский фонд ООН (UNICEF) продвигает Программу позитивного воспитания с 2015 г.

Республика Казахстан, будучи членом Совета Европы, ратифицировала большинство основных международных документов и признала ведущие европейские позиции по поддержке семей и воспитания детей.

**Что такое позитивное воспитание? Каким должен быть позитивный родитель? Каковы принципы позитивного воспитания?**

#### **Основные принципы позитивного воспитания**

- Не быть похожим на других – это нормально.
- Ничего страшного, если ребенок допустит ошибку.
- Проявлять негативные эмоции – это нормально.
- Желание ребенка большего и лучшего – это нормально.
- Выражение несогласия – это нормально.

**Позитивное родительство** – это когда родители уважают интересы и права детей, как это предусмотрено Конвенцией ООН о правах ребенка, и признают их полноправными личностями.

Дети, воспитанные позитивными родителями, имеют более высокую самооценку, верят, что могут делать то, что делают другие, так же хорошо. Уверенные в себе, настойчивые, они редко конфликтуют, легко и охотно коммуницируют, благополучны в психологическом плане, обладают хорошими навыками решения личных и социальных проблем. Они очень серьезны и хорошо знают свой уровень развития, свои возможности.

Не только дети выигрывают от позитивного воспитания, но и сами ро-

Әлемнің 25 елінде 30 жылдан астам жүргізілген зерттеулер оң тәрбие принциптері барлық нәсілдер мен ұлттардың балаларына бірдей әсер ететінін көрсетті.

2006 жылы Еуропа Кеңесінің Министрлер комитеті оң тәрбиені қолдау туралы ұсыныстар қабылдады. БҰҰ Балалар қоры (UNICEF) 2015 жылдан бастап оң Білім беру бағдарламасын насихаттап келеді.

Қазақстан Республикасы Еуропа Кеңесінің мүшесі бола отырып, негізгі халықаралық құжаттардың көпшілігін ратификациялады және отбасыларды қолдау мен балаларды тәрбиелеу жөніндегі жетекші еуропалық ұстанымдарды мойындады.

**Позитивті ата-ана** дегеніміз не?  
**Позитивті ата-ана** қандай болуы керек?  
**Позитивті ата-ана тәрбиесінің** принциптері қандай?

**Позитивті тәрбиенің негізгі принциптері**

- Басқаларға ұқсамау жақсы.
- Егер бала қателессе, жақсы.
- Жағымсыз эмоцияларды көрсету қалыпты жағдай.
- Баланың үлкен және жақсы тілегі қалыпты жағдай.
- Келіспеушілікті білдіру қалыпты жағдай.

Позитивті ата-аналардың тәрбиесінде болған балалардың өзін-өзі бағалауы жоғары, олар басқалардың не істей алатынына сенеді. Өзіне сенімді, табанды, олар сирек қақтығысады, оңай және дайын қарым-қатынас жасайды, психологиялық тұрғыдан қауіпсіз, жеке және әлеуметтік мәселелерді шешуде жақсы дағдыларға ие. Олар өте байсалды және олардың даму деңгейін, мүмкіндіктерін жақсы біледі.

Позитивті тәрбиеден балалар ғана емес, ата-аналардың өздері де осы процестен көптеген жағымды әсерлер алады, соның ішінде өзін-өзі бағалауды, өзіне деген сенімділікті және өз күштерін арттыру. Олар балаларымен бірге дұрыс жолмен жүретіндерін біледі.

Осылайша, жүйелі психологиялық-педагогикалық және ағартушылық жұмыстардың нәтижесінде ата-аналар балаларымен жағымды қарым-қатынас жасауды, олардың психологиялық, эмоционалдық және психикалық жағдайын түсінуді үйренеді.



**Позитивное воспитание** – это стиль воспитания, основанный на глубоком понимании личности ребенка, его потребностей, желаний, причин определенного поведения и любви к нему. Он основан на глубокой душевной связи между ребенком и родителями, поддержке друг друга, взаимном уважении и сотрудничестве.

дители получают от этого процесса множество положительных эффектов, в том числе повышение самооценки, уверенности в себе и своих силах. Они знают, что идут по правильному пути рука об руку со своими детьми.

Таким образом, в результате систематической психолого-педагогической и просветительской работы родители учатся позитивно общаться со своими детьми, понимать их психологическое, эмоциональное и душевное состояние.



# ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЯ АРҚЫЛЫ ӨЗІН-ӨЗІ ТАҢУ ЖӘНЕ ТҰЛҒАЛЫҚ ӨСУ

СТУДЕНТТЕР МЕН ЖОҒАРЫ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫ ҮШІН ТРЕНИНГ

**А. А. Лиясова,**  
психология ғылымдарының  
магистрі,  
аға оқытушы,  
**Н. С. Жубаназарова,**  
психология ғылымдарының  
кандидаты,  
профессор м.а.  
Әл-Фараби атындағы  
Қазақ ұлттық университеті,  
Алматы қ.

**Тренингтің мақсаты:** қатысушылардың өзін және қоршаған әлемді терең түсінуі, эмоционалды жағдайды жақсарту, жеке дамуға ықпал ету, ішкі жанжалдардан арылу және өмір сапасын жақсарту үшін өз ойларын, сезімдерін, эмоцияларын саналы түрде қабылдау және бақылау, оларды дұрыс басқару қабілетін қалыптастыру.

**Міндетері:**

- гештальт терапиясының негізгі әдістерін үйрету;
- қазіргі уақытта өмір сүру қабілетін қалыптастыру (мұнда және қазір);
- өзінің нақты қажеттіліктерін нақты анықтауға үйрету;
- эмоциялармен жұмыс: эмоцияларды тануға, оларды дұрыс білдіруге және басқаруға көмектесу;
- қарым-қатынас дағдыларын дамыту;
- өзгерістерге төзімділікпен жұмыс істеу;
- өзгерістерге бейімделу және жаңа тәжірибені қабылдау дағдыларын дамыту.

**Топтағы қатысушылар саны:**

12–18 адам.





# САМОПОЗНАНИЕ И ЛИЧНОСТНЫЙ РОСТ ЧЕРЕЗ ГЕШТАЛЬТ-ТЕРАПИЮ

ТРЕНИНГ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ СТАРШИХ КЛАССОВ И СТУДЕНТОВ



**А. А. Лиясова,**

магистр психологических наук,  
старший преподаватель,

**Н. С. Жубаназарова,**

кандидат психологических наук,  
и. о. профессора,  
Казахский Национальный  
университет им. Аль-Фараби,  
г. Алматы

**Цель тренинга:** углубленное понимание участниками себя и окружающего мира, улучшение эмоционального состояния, содействие личному развитию, формирование умения сознательно принимать и контролировать свои мысли, чувства, эмоции, правильно управлять ими, чтобы избавиться от внутренних конфликтов и улучшить качество жизни.

**Задачи:**

- обучить основным техникам гештальт-терапии;
- формировать умение жить настоящим моментом (здесь и сейчас);
- научить четко определять свои настоящие потребности;
- работа с эмоциями: помощь в распознавании эмоций, их правильном выражении и управлении ими;
- развивать коммуникативные навыки;
- работать с сопротивлением изменениям;
- развивать навыки адаптации к изменениям и принятию нового опыта.

**Реквизиттер:** бос парақтар, әуендер, ұнтаспалар, ыңғайлы креслолар.

**Тренинг ережелері**

- Мобильді үнсіздік ережесі
- Бір микрофон ережесі
- Конструктивті хабарламалар ережесі
- Жалпы қызмет ережесі
- Өзіңізге және басқаларға сезімталдық ережесі
- Ұйымдастырылған қарым-қатынас ережесі
- Тәртіпті сақтау
- Тайм-менеджментті қатаң сақтау
- Жаттығу кезінде болатынның бәрі сонда қалады
- Әрбір тренингке қатысушы рефлексия кезінде өз пікірін білдіруі керек

**1-жаттығу**

**«Ішкі диалог» медитациясы**

*Уақыты:* 10 мин.

*Мақсаты:* өз ішкі әлеміне үңіліп, алдағы тренингке дайындалу.

*Нұсқаулық.* Денені ыңғайлы позада ұстау, көзді жұму, ішкі дауысты тыңдау. Мәтінді мұқият тыңдау.

**Количество участников в группе:**

12–18 человек.

**Реквизиты:** листы бумаги, мелодии, аудиозаписи, удобные кресла.

**Правила тренинга**

- Правило мобильной тишины
  - Правило одного микрофона
  - Правило конструктивных сообщений
  - Общие правила деятельности
  - Правило эмпатии к себе и другим
  - Правило организованного общения
  - Поддержание порядка
  - Строгое соблюдение тайм-менеджмента
  - Все, что происходит во время тренинга, остается в нем
  - Каждый участник должен высказать свое мнение во время рефлексии
- Участники должны выбрать себе прозвище, имя героя, которым восхищаются и стараются подражать.

**Упражнение 1**

**Медитация «Внутренний диалог»**

*Время:* 10 мин.

*Цель:* подготовка к предстоящему тренингу через погружение в свой внутренний мир.





## **2-жаттығу**

### **Аяқталмаған сөйлемдер**

*Уақыты: 10 мин.*

*Мақсаты:* қатысушылардың жеке тұрғысының тұтастығы мен дәрежесін, олардың құндылықтар жүйесін, қарым-қатынас шеңберін анықтау.

*Нұсқаулық.* Бланкіде 45 аяқталмаған сөйлем бар. Парақтар кездейсоқ тәртіппен таратылады.

Оларды оқып, аяқтау. Ойыңызға келген алғашқы ойды айтыңыз. Тез орындаңыз. Егер сіз бір сөйлемді аяқтай алмасаңыз, келесі айналымда кезегіңіз келгенде жалғастырсаңыз болады.

*Аяқталмаған сөйлемдер бланкі (парағы)*

1. Мен осылай үйренемін ...
2. Университет мұғалімдері ...
3. Менің анам ...
4. Мен жоқ кезде достарым ...
5. Мен сәтсіздікке ұшырай бастағанда ...
6. Мен білетін адамдардың көпшілігі ...
7. Менің ойымша, болашақта ...
8. Мен оқығым келеді ...
9. Біздің мектеп ...
10. Көптеген отбасылармен салыстырғанда менің отбасым ...
11. Біздің топқа келетін болсақ ...
12. Мен жеткілікті қабілеттімін ...
13. Бейтаныс адамдардан ...
14. Мен болашақта ... сезінемін
15. Оқуда көремін ...
16. Мектепте мен ...
17. Менің отбасым маған ... сияқты қарайды
18. Мен өз пікірімді айтқан кезде ...
19. Мен өзімді... сезінемін
20. Адамдар көбінесе өмір сүреді ...
21. Менің ойымша, болашақты жоспарлау ...
22. Сабақтарға келетін болсақ, мен ...
23. Біздің мұғалімдер ...
24. Мен әкемнің ... қалаймын
25. Менің құрдастарым ... деп ойлаймын ...
26. Мен өте бақытты болар едім ...
27. Барлық дерлік адамдар ұмтылады ...
28. Болашақ туралы ойлау ...
29. Мен оқи аламын ...
30. Мұғалімдердің көпшілігі ...
31. Менің ойымша, аналардың көпшілігі ...
32. Сыныпта мен өзімді сезінемін ...
33. Менің жасырын тілегім ...
34. Менің ойымша, адамдар негізінен ...



*Инструкция.* Принять удобную позу, закрыть глаза, прислушаться к своему внутреннему голосу. Внимательно слушать текст.

## **Упражнение 2**

### **Незаконченные предложения**

*Время: 10 мин.*

*Цель:* определить направленность и степень целостности личности участников, систему их ценностей, круг общения.

*Инструкция.* В бланке 45 незаконченных предложений. Листы раздаются в случайном порядке.

Прочитать начало предложений и закончить их. Произнести первую мысль, которая придет в голову. Выполнять быстро. Если не получается сразу закончить какое-либо предложение, можно сделать это в следующем круге, когда подойдет очередь.

*Бланк незаконченных предложений (листы)*

1. Я так научусь ...
2. Преподаватели университета...
3. Моя мама...
4. Друзья, когда меня нет рядом...
5. Когда я терплю неудачу, ...
6. Большинство людей, которых я знаю...
7. Думаю, в будущем ...
8. Я хочу учиться ...
9. Наша школа ...



35. Менің ойымша, бес жылдан кейін ...
36. Үй тапсырмасы мен ...
37. Мен мектепке барған кезде ...
38. Менің анам және мен ...
39. Менің сыныптастарыма келетін болсақ ...
40. Бәрінен бұрын мен қорқамын ...
41. Адамдар ... мағына көреді ...
42. Болашақта мен айналысамын ...
43. Оқу пәндерінің көпшілігі ...
44. Менің ойымша, мұғалімдер ...
45. Адамдар жиі ...

### **3-жаттығу** **Ұғыну аймақтары**

Уақыты: 15 мин.

*Мақсаты:* қатысушыларға зейінді дамытуға, ішкі процестерді белсендіруге көмектесу (ойлар, сезімдер, эмоциялар, гештальт терапиясының маңызды тұжырымдамасының мәнін түсінуге көмектесу – қазіргі сәтте болу (осында және қазір).

*Нұсқаулық.* Жаттығу барысында қатысушылар өздерінің ішкі тәжірибелеріне назар аударатыны түсіндіріледі және ол үш аймаққа бөлінеді:

- сыртқы аймақ (сыртқы әлемді, айналада болып жатқан нәрселерді санамен қабылдау);

10. Моя семья по сравнению со многими семьями ...
11. Что касается нашей группы, ...
12. Я достаточно способный ...
13. От незнакомцев ...
14. Я чувствую, что в будущем ...
15. Вижу в учебе ...
16. В школе я ...
17. Моя семья относится ко мне, как к ...
18. Когда я высказываю свое мнение, ...
19. Я чувствую ...
20. Люди часто живут ...
21. Я думаю, что планирование будущего ...
22. Что касается занятий, то я ...
23. Наши учителя ...
24. Я хочу, чтобы отец ...
25. Думаю, мои сверстники ...
26. Я мог бы быть очень счастливым ...
27. Почти все люди стремятся ...
28. Размышляя о будущем, ...
29. Я умею читать ...
30. Большинство учителей ...
31. Я думаю, что большинство мам ...
32. В классе я чувствую себя ...
33. Мое скрытое желание ...
34. Я думаю, что люди в основном ...
35. Думаю, через пять лет ...
36. Домашнее задание я ...
37. Когда я ходил в школу ...
38. Моя мама и я ...
39. Что касается моих одноклассников ...
40. Больше всего я боюсь ...
41. Люди видят смысл ...
42. В будущем я буду заниматься ...
43. Большинство учебных предметов ...
44. Я думаю, учителя ...
45. Люди часто ...

### **Упражнение 3** **Зоны осознания**

Время: 15 мин.

*Цель:* помочь участникам развить осознанность, активизировать внутренние процессы (мысли, чувства, эмоции, ощущения, осознать суть важного понятия гештальт-терапии – быть в настоящем моменте (здесь и сейчас).

*Инструкция.* Сосредоточиться на своем внутреннем опыте, который условно разделен на три зоны:

- внешняя зона (подсознательное восприятие внешнего мира, всего происходящего вокруг);
- внутренняя зона (ощущения внутри тела, физическое и эмоциональное состояние);

- ішкі аймақ (дененің ішіндегі сезімдер, физикалық және эмоционалдық күй);
- қиял аймағы (ойлар, түсініктер және бастан өтіп жатқан бейнелер).
- Алдымен қатысушылар жұп-жұп болып бөлінеді. Қатысушыларға кезекпен әр аймаққа назар аударылып, сұрақтар қойылады. Әр қатысушы қойылған сұрақтарға өз жұбына жауап беріп отырады.
- *Сыртқы аймақ.* Көздеріңізді жұмып, айналаңыздағы дыбыстарға назар аударыңыз. Не естіп тұрсыз? Сізді қоршаған ортада қандай заттар бар? Қандай қозғалыстар немесе өзгерістерді байқайсыз? (Мен жете түсінемін...)
- *Ішкі аймақ.* Енді дененіздегі физикалық сезімдерге назар аударыңыз. Дененізде қандай сезімдер бар? Қандай кернеу, босаңсу немесе басқа да физикалық реакцияларды байқайсыз? Қазір қандай эмоцияларды сезінудесіз?
- *Қиял аймағы.* Ойларыңыз бен қиялыңызға назар аударыңыз. Не ойлап отырсыз? Санаңызда қандай бейнелер мен идеялар пайда болады? Айналада болып жатқан жағдайларды ойша түсіндіруге тырысыңыз?

#### **4-жаттығу**

##### **Эмоциялық оркестр**

*Уақыты:* 10 мин.

*Мақсаты:* шығармашылық және топтық жұмыс арқылы эмоциялар туралы хабардар болу. Эмоцияларды білдіру арқылы ішкі тұтастықты қалыптастыру.

*Нұсқаулық.* Қатысушылар бірнеше топқа бөлінеді. Әр топ бір эмоцияны таңдап (қуаныш, мұң, ашу және т.б.), тек дауыс арқылы сол эмоцияны жеткізетін қысқа әуенді ойлап табуы керек. Мысалы, «Қуаныш» тобы күлкі, шапалақ немесе көңілді дыбыстарды пайдалана алады. Содан кейін әр топ өз эмоцияларын көрсетеді, ал қалғандары қандай эмоция екенін табуы керек.

##### **Рефлексия**

###### *Сұрақтар*

- Бүгін өзіңіз үшін қандай жаңалық аштыңыз?
- Сіздің есіңізде не көбірек қалды?
- Сізге не көбірек ұнады?

Біз сіздермен бүгін жақсы жұмыс жасадық. Белсенділіктеріңіз, шынайы эмоцияларыңыз үшін рахмет!

- зона воображения (мысли, ассоциации, образы).
- Участники делятся на пары. Затем по очереди сосредотачиваются и концентрируют внимание на каждой зоне, после чего задают вопросы напарнику.
- *Внешняя зона.* Закройте глаза и обратите внимание на звуки вокруг вас. Что вы слышите? Что вас окружает? Какие движения или изменения вы наблюдаете? (Я осознаю...)
- *Внутренняя зона.* Теперь сосредоточьтесь на физических ощущениях в своем теле. Какие чувства вы испытываете? Какие физические реакции напряжения, расслабления или чего-либо еще замечаете? Какие эмоции чувствуете?
- *Зона воображения.* Сосредоточьтесь на своих мыслях и чувствах. О чем вы думаете? Какие идеи, образы и ассоциации появляются в вашем сознании? Попробуйте мысленно объяснить происходящее вокруг вас.

#### **Упражнение 4**

##### **Эмоциональный оркестр**

*Время:* 10 мин.

*Цель:* осознание эмоций через творческую и командную работу, формирование внутренней целостности посредством проявления чувств и переживаний.

*Инструкция.* Участники делятся на несколько групп. Каждая группа выбирает одну эмоцию (радость, печаль, гнев и т. д.) и придумывает короткую мелодию, которая передает ее с помощью голоса. Например, группа «Радость» может использовать звуки смеха, веселых голосов, аплодисментов и др. Затем группы показывают свои эмоции, а остальные должны угадать, что это за эмоция.

##### **Рефлексия**

###### *Вопросы*

- Что нового для себя вы сегодня узнали?
- Что наиболее хорошо сохранилось в вашей памяти?
- Что больше всего понравилось?

Сегодня мы с вами очень хорошо поработали. Спасибо за вашу активность, искренность и позитивные эмоции!



# ҚАЗІРГІ ӘЛЕМДЕГІ ОТБАСЫ ЖӘНЕ ОТБАСЫЛЫҚ ҚҰНДЫЛЫҚТАР

**Е. М. Песина,**  
редактор,  
«Өркен» балалардың  
әл-ауқатын арттыру ұлттық  
ғылыми-практикалық институты,  
Алматы қ.

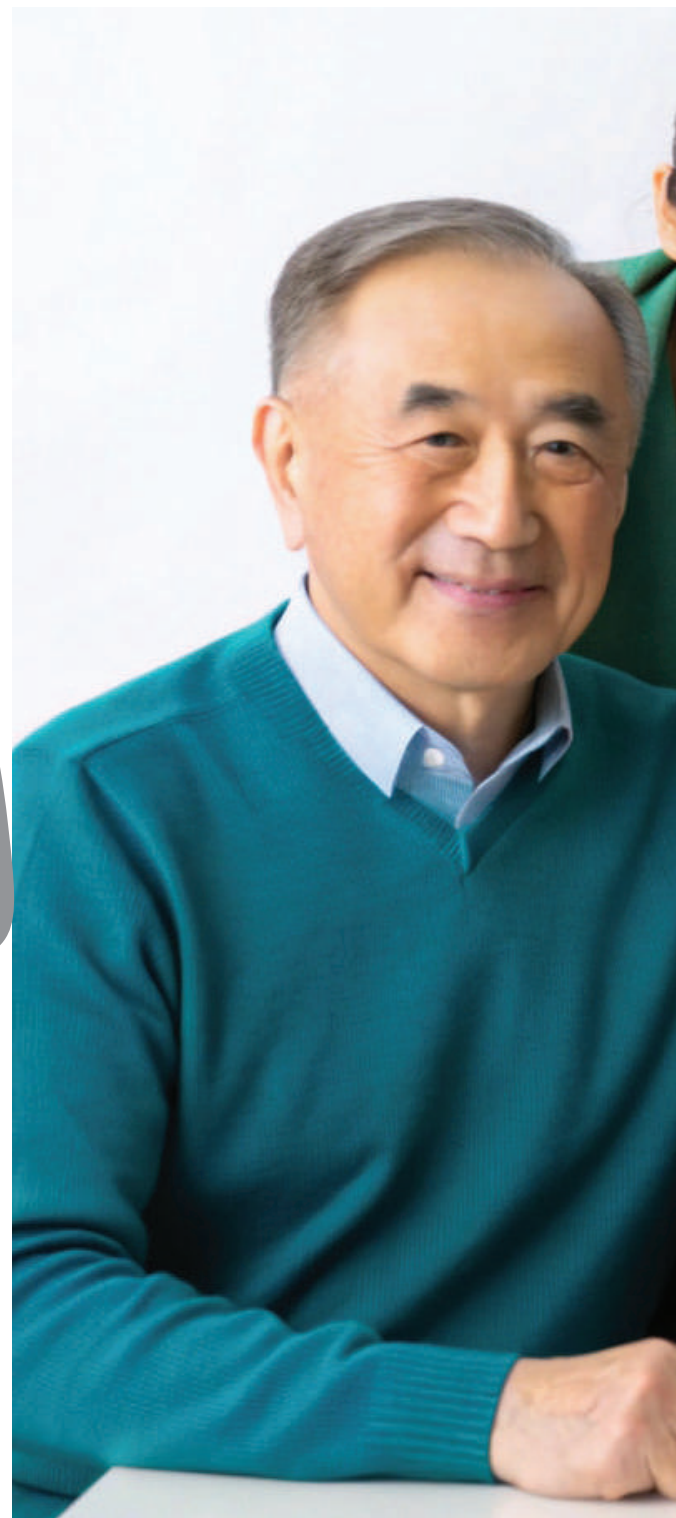
*Отбасылық өмірдегі ең маңызды нәрсе – бұл махаббат. Отбасы сені еркелететін және айтқаныңды істедіндер емес. Бұл – сен үшін күресетін және олар үшін сен күресетіндер.*

**А. П. Чехов**

**1** 993 жылы БҰҰ Бас Ассамблеясы 15 мамырды **Халықаралық отбасы күні деп** жариялады. Оның мақсаты – барлық елдің жұртшылығының назарын отбасының көптеген мәселелеріне аудару. Қоғамның негізгі институттарының бірі бола отырып, отбасы онымен бірге дамиды және өзгереді.

Отбасылар әртүрлі болады: көңілді және бақытты, қатал және консервативті, бақытсыз және толық емес. Неге олай? Әртүрлі отбасылардың адамдардағы сияқты әртүрлі мінездері болады. Егер адам жеке тұлға ретінде өмірін өзінің өмірлік басымдықтарына қарай анықтаса, онда отбасы туыстық және эмоционалды қатынастармен өзара байланысты жеке тұлғалардан тұратын кешен ретінде өзінің қазіргі және болашағын жеке құндылықтарына негіздейді.

Қоғамның өзгеруі мен дамуы, жаңа тенденциялар, көзқарастар отбасылық құндылықтар туралы жаңа түсінік қа-



*Отбасы дегеніміз не? Бұл – біздің бүкіл өміріміздің негізін құрайтын үй, ата-ана, жақын адамдар, ортақ уайым, қайғы мен қуаныш, махаббат пен бақыт. Өскенде, біз өз отбасымызды құрамыз – адамның болмысы сондай...*



**Е. М. Песина,**  
редактор,  
Национальный  
научно-практический  
институт благополучия  
детей «Өркен»,  
г. Алматы

## СЕМЬЯ И СЕМЕЙНЫЕ ЦЕННОСТИ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ

*В семейной жизни самый важный винт – это любовь. Семья – это не те, кто тебя балует и следует всякому твоему капризу. Это те, кто сражается за тебя, и за кого сражаешься ты.*

**А. П. Чехов**

**В** 1993 г. Генеральной Ассамблеей ООН был учрежден **Международный день семьи**, отмечаемый ежегодно 15 мая. Его цель – обратить внимание общественности всех стран на многочисленные проблемы семьи. Являясь одним из основных институтов общества, семья развивается и видоизменяется вместе с ним.



*Әлеуметтік сауалнамаларға сәйкес, жастардың отбасылық ұлттық дәстүрлері мен әдет-ғұрыптары бірінші немесе тіпті екінші орында емес. Оларды білім, мансап, достарымен қарым-қатынас, тәуелділік басып озды.*

лыптастырады. Бүгінгі таңда ата-аналар мен балалардың моральдық басымдықтары айтарлықтай ерекшеленеді. Балаларда бұл тұжырымдамаға деген көзқарас неғұрлым прогрессивті, бірақ қатал сипатқа ие. Бұл үрдіс әрбір кейінгі жас ұрпақ алдыңғы ұрпақтан тек қажетті заттарды алып, оған өзінің, қазіргі уақытта өзекті, отбасылық әдет-ғұрыптары мен дәстүрлерін әкелетіндігіне байланысты байқалады. Әрине, сенім, сүйіспеншілік, өзара көмек, құрмет пен мейірімділік сияқты ұғымдар ХХІ ғасырдағы адам үшін де маңызды болып қала береді, бірақ, екіншіке орай, олар қоғамның қазіргі проблемаларына байланысты әр түрлі факторлардың қысымына ұшырайды.

Әр адамның қарым-қатынас пен некені қалай сақтау керектігі туралы жеке түсінігі бар. Бұл мәселеде ата-аналар бір нәрсе үйретті, бір нәрсені өз тәжірибесінен алды. Жас отбасы алғаш құрылған кезде, ерлі-зайыптылар әрқашан серіктестің пікірін құрметтеу, оның жеке кеңістігімен санасу дегеннен білдіретіні туралы ойлана бермейді. Көбінесе олар бірден бір-бірінен тек жақсылықты күте бастайды және бұл

*Что такое **семья**? Это дом, родители, близкие люди, общие заботы, печали и радости, любовь и счастье, фундамент, на котором строится вся наша жизнь. Вырастая, мы создаем свою семью – так устроен человек...*

Семьи бывают разные: веселые и счастливые, строгие и консервативные, несчастные и неполные. Почему так? Разные семьи имеют разные характеры, как люди. Если человек как личность определяет свою жизнь, исходя из своих жизненных приоритетов, то и семья как комплекс, состоящий из отдельных личностей, взаимосвязанных между собой родственными и эмоциональными отношениями, строит свое настоящее и будущее, основываясь на собственных ценностях.

Изменение и развитие общества, новые веяния, взгляды формируют и новое понимание **семейных ценностей**. Сегодня нравственные приоритеты родителей и детей значительно разнятся. У детей отношение к данному понятию обладает более прогрессивным, но жестким характером. Такая тенденция наблюдается ввиду того, что каждое последующее молодое поколение берет от предыдущего только самое необходимое, привносит в него собственные, актуальные в настоящее время, семейные обычаи и традиции. Безусловно, такие понятия, как доверие, любовь, взаимопомощь, уважение и доброта, остаются основополагающими и для человека ХХІ в. Но, как это ни печально, они подвергаются давлению со стороны самых разных факторов, которые обусловлены текущими проблемами общества.

У каждого человека есть свое индивидуальное понятие о том, как сохранить отношения и брак. Чему-то в этом вопросе научили родители, что-то удалось уяснить из собственного опыта. Когда только сформировалась молодая семья, супруги не всегда задумываются о том, что значит уважать мнение партнера, считаться с его личным пространством. Нередко они сразу начинают ожидать друг от друга только хорошего и считают, что это хорошее должен создавать именно партнер. На



жақсылықты серіктес жасау керек деп санайды. Бұл кезеңде үйлесімді одақ үшін жауапкершілік еркекке де, әйелге де тең дәрежеде жүктелетінін түсіну керек.

**Негізгі отбасылық құндылықтар**

- *Маңыздылық пен қажеттілік сезімі.* Отбасының әрбір мүшесі оны жақсы көретінін, бағалайтынын, қажет екенін білуі маңызды. Біртұтас отбасы болса да, барлығына жеке кеңістік бөлініп, іс-әрекетке еркіндік берілуі керек.

- *Отбасылық мәселелерді шешудегі икемділік* – бақыт пен жайлылық сезіміне апаратын жол. Әр отбасында өзінің тәртібі, күн тәртібі, құрылымы, ережелері белгіленеді. Бірақ тым көп ереже мен тәртіп қарым-қатынастың нашарлауына және реніштің пайда болуына әкелуі мүмкін.

- *Адалдық* отбасы мүшелері арасындағы терең байланысты құрайды. Жақындарыңыз жасаған кез келген әрекетті түсіну, құрметтеу арқылы оны жігерлендіріңіз. Егер сіз бұрын болған жағдайға ашулансаңыз, келесі жолы сіздің жеке тұлғаңызды құрметтемеу үшін сізден ақпарат жасырылуы мүмкін.

- *Кешіру.* Барлығы қателеседі. Бірақ оны ренішке арнау үшін, өмір тым қысқа. Құқық бұзушыдан сіз өзіңізді толғандыратын барлық сұрақтарға жауап алып, таңдау жасауыңыз керек – қабылдау, кешіру, жіберу және одан әрі қарай жүру.

- *Қарым-қатынас* – бұл жеке өнер. Ақпаратты, тәжірибені, эмоцияны, сезімді жеткізу отбасылық қарым-қатынасты қалыптастырудың маңызды элементі болып табылады. Қарым-қатынастың болмауы кішігірім сұрақтардың үлкен сұрақтарға айналуына әкеледі, олар жанжал, ұрыс-керіс, елемеумен және соның салдарынан ажырасумен аяқталады.

- *Жауапкершілік* – бұл біздің өміріміздің күрделі, бірақ қажетті бөлігі, сөздерімізге, іс-әрекеттерімізге, мінез-құлқымызға, жеке тағдырымызға жауап беру қабілеті. Жауапкершілік – өзін-өзі қамтамасыз ететін тұлғаның сапасы, оның жетілу өлшемі.

- *Дәстүрлер* – әр отбасын бірегей етіп, оны біріктіретін нәрсе.

Зерттеушілер дәстүрлі және қазіргі отбасы ұғымдарын ажыратады. Олардың біріншісі көпұлтты қазақстандық

*Согласно социологическим опросам, семейные национальные традиции и обычаи у молодежи стоят не на первом и даже не на втором местах. Их обогнали образование, карьера, взаимоотношения с друзьями, пристрастия.*

этом этапе следует понять, что ответственность за гармоничный союз лежит как на мужчине, так и на женщине в равной степени.

**Основные семейные ценности**

- *Чувство значимости и необходимости.* Важно, чтобы каждый член семьи знал, что его любят, ценят, в нем нуждаются. Даже будучи сплоченной семьей, каждому должно быть выделено личное пространство и предоставлена свобода для деятельности.

- *Гибкость в решении семейных проблем* – путь к счастью и ощущению комфорта. В каждой семье устанавливается свой порядок, режим дня, структура, правила. Но слишком много правил и порядка может привести к ухудшению отношений и появлению обид.

- *Честность* образует глубокую связь между членами семьи. Поощряйте ее, практикуя понимание, уважение любых поступков, которые совершают ваши близкие. Если вы будете сердиться на то, что уже произошло, вероятнее всего, в следующий раз от вас скроют информацию, чтобы избежать неуважения к своей личности.

- *Прощение.* Все делают ошибки. Но жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на обиды. От обидчика вам стоит получить ответы на все волнующие вас вопросы и сделать выбор – принять, простить, отпустить и идти дальше.

- *Общение* – отдельное искусство. Передача информации, переживаний, эмоций, чувств – важный элемент становления семейных отношений. Отсутствие общения приводит к тому, что малые вопросы перерастают в более крупные, которые заканчиваются ссорами, скандалами, игнорированием и, как следствие, разводом.

- *Ответственность* – сложная, но необходимая часть нашей жизни, способность отвечать за свои слова, поступки, поведение, личную судьбу. Умение нести ответственность – каче-



қоғамда екіұшты болып табылады, өйткені ол әртүрлі діндерді ұстанатын және әртүрлі аумақтарда тұратын көптеген этностардан тұрады. Сонымен қатар, көпұлтты, көп мәдениетті және көп діни қоғам үшін дәстүрлі отбасының бірқатар жалпы белгілері бар. Дәстүрлі отбасының негізі – патриархалдық мұраттар: ата-ана мен үлкендерді құрметтеу, жақынына қызмет ету, ата-бабалар мен отбасылық құндылықтарды еске алу, отбасылық, әлеуметтік және азаматтық рөлдерді орындау және т. б. Бірақ қазіргі уақытта бұрын біз білген дәстүрлі отбасы толығымен дерлік өткенге айналды...

Қазіргі отбасының негізі ол үшін маңызды емес, туынды, спецификалық емес функциялар маңызды: сүйіспеншілік пен қамқорлықты алу және беру, физикалық және психикалық жайлылықты қамтамасыз ету және т.б., яғни отбасынан тыс мүмкін болатын нәрсе. Бұл ажырасудың ұлғаюынан және некенің азаюынан, сәбилердің азаюынан, отбасындағы әртүрлі ұрпақ өкілдерінің азаюынан және т. б. мұның бәрі жағымсыз әлеуметтік құбылыстарға әкеледі:

- балалардың отбасынан ерте кетуі (қашу);
- некені кейінге қалдырған адамның мансаптық даму бағыты;
- түсік түсіру және балалардан бас тарту жағдайларының өсуі;

*Қоғамда болып жатқан процестер отбасы мен отбасылық қатынастарға әсер етеді. Отбасы өзгерістерге ұшырайды: оның құрылымы мен саны, құндылық бағдарлары өзгереді, отбасылық дағдарыстар туындайды. Осы өзгерістердің кейбіреулері қазіргі әлемдегі отбасының өміршеңдігіне күмән келтіреді...*

- зинақорлық; некеге дейінгі интимдік өмірдегі ретсіздік және т. б.

Мансаптық «лифтерімен» кеңсе мәдениетінің өркендеуі, жұмысшылардың жаңа түрі және күнделікті үй жұмыстарына тәуелділікті төмендететін интернет-сервистердің дамуы қала тұрғындарының жеке мүмкіндіктері мен ұтқырлығын арттырды. Материалдық тәуелсіз кеңсе қызметкерлері серіктестің қатысуынсыз тәуелсіз өмірді ыңғайлы ету үшін барлық инфрақұрылымға ие. Некені қажетсіз

ство самодостаточной личности, мера ее зрелости.

- **Традиции** – то, что делает каждую семью уникальной, объединяет ее.

Исследователи разграничивают понятия **традиционная** и **современная семья**. Первое из них в многонациональном казахстанском обществе является неоднозначным, так как оно состоит из множества этносов, исповедующих различные религии и проживающих на разных территориях. В то же время существует ряд общих признаков традиционной семьи для полиэтнического, поликультурного и полирелигиозного социума. В основе традиционной семьи – патриархальные идеалы: уважение к родителям и старшим, служение ближнему, почитание памяти предков и семейных святых, выполнение семейных, социальных и гражданских ролей и т. д. Но в настоящее время традиционная семья в том виде, в каком мы знали ее в былые времена, практически полностью ушла в прошлое...

В основе современной семьи лежат не главные для нее, а производные, неспецифические функции: получать и отдавать любовь и заботу, обеспечить физический и душевный комфорт и др., т. е. то, что возможно и вне семьи. Это проявляется в увеличении разводов и уменьшении браков, малодетности, снижении числа представителей разных поколений в семье и т. д. Все это ведет к негативным социальным явлениям:

- ранний уход (бегство) детей из семьи;
- ориентация человека, откладываящего брак, на карьерное развитие;
- рост количества аборт и случаев отказов от детей;
- супружеская неверность;
- неразборчивость в добрачной интимной жизни и др.

Расцвет офисной культуры с ее карьерными «лифтами», новым типом трудоголика и развития массы интернет-сервисов, уменьшающих зависимость от рутинной домашней работы, повысил индивидуальные возможности и мобильность городского населения. Материально независимый офисный слой получил всю инфраструктуру для того, чтобы сделать самостоятельный быт комфортным без участия партнера. Возник це-

## СЕНІ КЕРЕК ЕТЕТІН ДАМДАР – СЕНІҢ ОТБАСЫҢ

СЕМЬЯ – ЛЮДИ, КОТОРЫМ ТЫ НУЖЕН

нәрсе деп санайтын адамдардың тұтас бір тобы пайда болды, ал балалардың дүниеге келуі қарым-қатынасты заңды түрде рәсімдеуге жеткіліксіз негізге айналды...

Бір жағынан, аға буын тасымалдаушы болып табылатын мәдени дәстүрлердің қысымы сақталады. Екін-

*Происходящие в обществе процессы отражаются на семье и семейных отношениях. Семья претерпевает трансформации: меняются ее структура и численность, ценностные ориентации, возникают семейные кризисы. Некоторые из этих изменений ставят под вопрос саму жизнеспособность семьи в современном мире...*



ші жағынан, жаңа стереотиптердің тез енгізілуі, дәстүрлі формалардың бұзылуы орын алуда. Бұл қарама-қайшылық ашушаңдықпен сипатталатын, истероидтыққа, қанағаттанбауға, өзара шағымдар мен өмірдегі сәтсіздіктер туралы айыптауларға бейімділікпен сипатталатын отбасылық қатынастардың әлсіреуіне әкеледі. Нәтижесінде балалар мен ата-аналардың қарым-қатынасы әлдеқайда күрделі бола бастады, ұрпақтар арасындағы алшақтық күшейе түсті.

Мұндай өзгерістер дәстүрлі мәдениетке тән емес бірлескен өмірдің жаңа формаларының: жексенбілік, азаматтық, келіп-кететін, діни тұрғыдағы неке, жалған, уақытша, сынақ некелері, бірге тұрушылық және т.б пайда болуына әкеледі. Бұл жағдайда серіктестер арасындағы қарым-қатынас тікелей, адал, шынайы болады. Олар «Солай болуы керек», «Адамдардың алдында ұятқа қалма» «Әрқашан осылай өмір сүрді» тәрізді стереотиптердің қысымын сезінбейді. Жаңа формалар бос, маңызын жоғалтқан, шынайы сезімнен айырылған некені бұзады. Негізгі фактор – нақты жақындық, яғни қарым-қатынас психологиясы. Бұл, бір жағынан, жақсы, екінші жағынан, жаңа модельде толыққанды ата-ана тәрбиесін құру, үй міндеттерін бөлу, бірлескен меншікке ие болу және т. б. қалай қалыптасыру керектігі түсініксіз.

Отбасылық мәселелердің барлық түсініксіздігіне қарамастан, отбасы өзара әлеуметтік-қоғамдық әрекеттесудің негізгі институттарының бірі ретінде адами құндылықтардың, мәдениеттің және ұрпақтар сабақтастығының сақтаушысы болып қала береді. Сүйіспеншілік, өзара түсіністік, сыйластық, үлкендер мен ата-ананы құрметтеу, жақындары үшін жауапкершілік – бұл бақытты отбасы құрылатын мызғымас іргетас, оның беріктігі мен ұзақтығының кепілі.

Бәрімізге отбасылық бақыт тілеймін!



лтый класс людей, считающих брак чем-то ненужным, а рождение детей недостаточным основанием для законного оформления отношений...

С одной стороны, сохраняется давление культурных традиций, носителем которых выступает старшее поколение. С другой, происходит быстрое внедрение новых стереотипов, разрушение традиционных форм. Это противоречие приводит к расшатыванию внутрисемейных отношений, для которых становятся характерны нервозность, переходящая в истероидность, неудовлетворенность, склонность к взаимным претензиям и обвинениям в жизненных неудачах. Как следствие, гораздо сложнее стали складываться детско-родительские отношения, сильнее ощущается поколенческий разрыв.

Такие изменения приводят к появлению новых форм совместной жизни, не свойственных традиционной культуре: семьи выходного дня, гражданские, гостевые, церковные, фиктивные, временные, пробные браки, сожителство и т. д. При этом отношения между партнерами становятся более прямыми, честными, искренними. Они не испытывают давления стереотипов: «Так надо», «Не позорься перед людьми», «Всегда так жили» и т. п. Новые формы разрушают браки пустые, выхолощенные изнутри, лишённые подлинного чувства, – просто оболочки. Ключевым фактором становится реальная близость, т. е. психология отношений. Это, с одной стороны, хорошо, с другой, неясно, как в новой модели выстроить полноценное воспитание детей, распределить домашние обязанности, владение совместной собственностью и т. д.

Несмотря на всю неоднозначность семейной проблематики, неоспоримым остается факт: семья как один из основных институтов социально-общественного взаимодействия остается хранительницей человеческих ценностей, культуры и преемственности поколений. Любовь, взаимопонимание, уважение, почитание старших и родителей, ответственность за близких – все это нерушимый фундамент, на котором строится счастливая семья, залог ее прочности и долговечности.

Семейного всем нам счастья!

# **ОТБАСЫЛЫҚ ІСТЕР: БІРГЕ ДАМИМЫЗ**

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

A photograph of a woman with dark hair, wearing a yellow sweater, and a young boy with dark hair, wearing a white t-shirt. They are both smiling and looking at a small globe of the Earth that the boy is holding. The woman is leaning in and pointing at the globe. The background is a plain, light-colored wall.

## **ДЕЛА СЕМЕЙНЫЕ: РАЗВИВАЕМСЯ ВМЕСТЕ**

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

**Сәтсіздік кезінде баланы қалай қолдауға болады?**

**Оған қателіктерінен өсу және даму мүмкіндіктерін көруді қалай үйрету керек?**

**Б**ала үшін оқу – бұл білімге апаратын жол ғана емес, сонымен қатар сәтсіздіктер жиі болатын алғашқы нақты сынақтар аймағы. Мұндай қиындықтар бала үшін өзін-өзі құнсыздандыру немесе түңілуге себеп емес, сабақ болуы маңызды.

Бірақ балаға қиындықтарды жеңуге көмектесуге және оны қателіктер мен сәтсіздіктерге төзімді болуға қалай үйретуге болады? Ең алдымен, балаға **қателіктер сәтсіздік** емес, дамудың, оқу процесінің және өсудің табиғи бөлігі екенін түсінуге көмектесуге тырысыңыз. Оған қателіктерден үйреніп, дамитынымызды түсіндіріңіз. Кейде өз тәжірибеңізбен бөлісіп, балалық шақта қиындықтарға қалай тап болғаныңыз туралы сөйлесуіңіз керек. Бұл оған сенімділік береді және тіпті ересектер, соның ішінде ең жақын адамдар да ұқсас нәрсені бастан өткергенін көрсетеді.

✓ Балада қиындықтар туындаған кезде, бастысы – қосымша қысым көрсетпей, **қолдау**. «Сен көбірек тырысуың керек» деген тіркестер қолдау көрсетпейді, бірақ мазасыздықты күшейтеді. «Мен сенің мінсіз болғаныңды қалаймын» емес, «Мен сенің тырысып жатқаныңды көремін» деп айтқан жөн. Бұл балаға әр қадамды сыни тұрғыдан бағалаудың орнына, оның күш-жігерін қолдайтынын, мақұлдайтынын түсінуге көмектеседі. Содан кейін мектептегі тапсырмалар қорқынышты болып көрінбейді, ал оқу аздаған күйзеліс сипатқа ие болады.

Кейде оқу қиындықтарын жаттығудың бір түрі ретінде қарастырған пайдалы, өйткені бұлшықеттер сияқты біздің тұрақтылығымызды үнемі жаңа міндеттерді шеше отырып дамыту қажет. Балаңызға кедергілерді жеңу қабілетін дамытатынын ескертіңіз. Одан қиын тапсырмадан кейін не сезінгенін, оған тәжірибе не бергенін сұраңыз. Нәтиже мінсіз болмаса да, ол қолынан келгеннің бәрін жасады, бұл үлкен қадам...

**Как поддерживать ребенка в моменты неудач?**

**Как научить его видеть в ошибках возможности для роста и развития?**

**У**чеба для ребенка – это не только путь к знаниям, но и зона первых настоящих испытаний, где нередко случаются неудачи. Важно, чтобы моменты таких трудностей стали уроками, а не источником обесценивания себя или разочарования.

Но как помочь ребенку справиться с вызовами и научить его быть устойчивым к ошибкам и неудачам? Прежде всего попробуйте помочь ребенку осознать, что **ошибки – это не провал**, а естественная часть развития, учебного процесса и роста. Объясните ему, что именно на ошибках мы учимся и развиваемся. Иногда стоит поделиться и своим опытом, рассказать о том, как вы сами в детстве сталкивались с трудностями. Это придаст ему уверенности и покажет, что даже взрослые, включая самых близких, переживали нечто похожее.

➤ Когда у ребенка возникают трудности, **главное – поддержка**, а не дополнительное давление. Бывает, что фразы вроде «Ты должен стараться больше» оказываются не поддерживающими, а усиливающими тревогу. Лучше скажите: «Я вижу, что ты стараешься», а не «Я хочу, чтобы у тебя все получалось идеально». Это помогает ребенку понять, что его поддерживают, одобряют его усилия, а не оценивают критически каждый шаг. Тогда школьные задачи перестают казаться пугающими, а учеба обретает менее стрессовый характер.

➤ Научите ребенка составлять **конкретный план действий и разбивать большие задачи на маленькие составляющие** – реально выполнимые шаги. Взрослые понимают это интуитивно, а дети часто воспринимают учебу как нечто огромное и неподъемное. Если, например, впереди контрольная по математике, поможет такая тактика: разбить подготовку на решение мини-задач (по одной-две каждый вечер). Так трудная поначалу цель будет казаться не очень сложной и вполне достижимой, а ребенок ощутит себя более уверенно.

✓ Балаңызға нақты орындалатын қадамдарды – нақты іс-қимыл жоспарын құруға және үлкен міндеттерді кішігірім компоненттерге бөлуге үйретіңіз. Ересектер мұны интуитивті түрде түсінеді, ал балалар көбінесе оқуды үлкен және орындалуы қиын нәрсе ретінде қабылдайды. Егер, мысалы, математикадан тест алда болса, мұндай тактика көмектеседі: дайындықты шағын есептерді шешуге бөлу (әр кеш сайын бір-екі). Сондықтан қиын мақсат бастапқыда өте қиын және қолжетімді болып көрінбейді, ал бала өзін сенімді сезінеді.

✓ Сонымен қатар, баланың **ойлау икемділігін** дамытуға тырысыңыз. Көбінесе бұл жағдайларды тар мағынада қабылдау және қателесуден қорқу балаларға шешім табуға кедергі келтіреді. Бір әдіс жұмыс істемеген кезде, екіншісін сынап көруге болатынын түсіндіріңіз. Бұл шеберлікті ойындар мен шығармашылық тапсырмалар арқылы дамытуға болады, мұнда бір сұраққа көптеген дұрыс жауаптар табуға болатындығы түсінікті болады. Мұндай дағды балаға тек оқуда ғана емес, өмірде де пайдалы болады.

✓ Балаңызды нәтиже үшін емес, күш-жігері үшін мадақтаңыз. Ол жақсы баға алған кезде, бұл оның жеке жетістігі екенін, оның жұмысы жоғары бағаланғанын атап өтіңіз. Бұл ішкі мотивацияны қалыптастырады: бала еңбекқорлық пен күш-жігердің құндылығы бар екенін және прогресс әрқашан тек тамаша нәтижені қажет етпейтін жол екенін түсіне бастайды...

✓ Баланың хоббиі арқылы оқуға деген қызығушылықты қолдау. Егер бала алған білімнің өмірде қалай қолданылатынын өзі көре алса, оқу материалы түсінікті және қызықты болады. Мұражайға бірге барыңыз, мектепте оқитын тақырып бойынша экскурсия ұйымдастырыңыз немесе оған жаңа білім мен дағдыларды қолдану қажет болатын ойын ойлап табыңыз. Бұл академиялық білімді «жандандырады» оны нақты етеді.

✓ Содан кейін, бала проблемалар мен қиындықтар туралы айтудан қорықпайтын атмосфераны құрыңыз. Сіз оны тыңдауға әрқашан дайын екеніңізді және үйде кез келген тәжірибе туралы айтуға болатындығын білсін. Осылайша, ол қолдау жақын екенін, қателіктер мен сәтсіздіктер қалып-



➤ Помимо этого, попробуйте развивать у ребенка **гибкость мышления**. Очень часто именно узкое восприятие ситуаций и страх ошибиться мешают детям найти решение. Объясните, что, когда один способ не сработал, можно попробовать другой. Это умение можно развивать через игры и творческие задания, где будет понятно, что на один вопрос можно найти множество верных ответов. Такой навык пригодится ребенку не только в учебе, но и в жизни.

*Иногда полезно посмотреть на учебные трудности, как на своего рода тренировку, ведь, как и мышцы, нашу устойчивость необходимо развивать, постоянно решая новые задачи. Напомните ребенку, что он развивает свое умение преодолевать препятствия. Спросите его, что он почувствовал после сложного задания, что ему дал этот опыт. Даже если результат не идеален, он сделал все, что мог, а это уже большой шаг вперед...*

Сәтсіздіктер мен қателіктер әр адамның өмірінің ажырамас бөлігі болып табылады. Олар көңілсіздік, алаңдаушылық және тіпті қорқыныш тудыруы мүмкін. Алайда, сәтсіздіктерді табысқа жету жолындағы сөзсіз кезеңдер ретінде қарастырған кезде, олар біздің өмірлік тәжірибемізді байытатын құнды сабақтарға айналуы мүмкін.



ты жағдай екенін түсінеді және сіздің тәжірибеңізді, тіпті жағымсыз болса да, ең жақын адамдарыңызбен – ата-анаңызбен талқылаудан қорықпаңыз. Бұл тәсіл балаға қиындықтардан қайғы емес, өсу мен даму мүмкіндіктерін көруді үйренуге көмектеседі.

- Сәтсіздікті сабаққа айналдырудың алғашқы қадамы – **қабылдау**. Қателіктер әркімде болатынын және олар өмірдің қалыпты бөлігі екенін түсіну керек. Сәтсіздіктеріңізді жоққа шығару

Қателіктеріңізден сабақ алу және тәжірибеге өзгерістер енгізу өте маңызды. Тәжірибесіз теория ешқандай пайда әкелмейді. Алынған сабақтарды нақты жағдайларда қолдану қажет. Бұл уақыт пен күш-жігерді қажет етуі мүмкін, бірақ тек осылай ғана абстрактілі білімді практикалық дағдыларға айналдыруға болады. Біртіндеп, аз қателіктер жібере отырып, біз өз қабілеттерімізге сенімді бола бастаймыз және тиімділігімізді арттырамыз.

- Хвалите ребенка за старание и усилия, а не за результат. Когда он получает хорошую отметку, подчеркните, что это именно его личное достижение, его работа заслужили высокую оценку. Это формирует внутреннюю мотивацию: ребенок начинает понимать, что усердие и старание имеют ценность, и что прогресс – это путь, на котором не всегда нужен только идеальный итог...

- ✓ Поддержите интерес к учебе через увлечения ребенка. Учебный материал станет понятнее и интереснее, если ребенок сам сможет увидеть, как полученные знания применяются в жизни. Сходите вместе в музей, организуйте экскурсию по теме, изучаемой в школе, или придумайте игру, где ему нужно будет использовать новые знания и навыки. Это «оживит» академические знания, сделает их осязаемыми.

- ✓ Наконец, создайте атмосферу, в которой ребенок не боится говорить о проблемах и трудностях. Пусть он знает, что вы всегда готовы его выслушать, а дома можно говорить о любых переживаниях. Так он будет понимать, что поддержка рядом, что ошибки и неудачи – это нормально, и не стоит бояться обсудить свой опыт, пусть даже негативный, с самыми близкими людьми – родителями. Такой подход поможет ребенку научиться видеть в трудностях не трагедию, а возможности для роста и развития.

- Первый шаг на пути превращения неудачи в урок – это **принятие**. Необходимо осознать, что ошибки случаются с каждым, и они являются нормальной частью жизни. Отрицание или игнорирование своих неудач только усугубляет проблему. Признание своих ошибок позволяет нам посмотреть на ситуацию объективно и начать анализировать ее причины.

- Следующий важный этап – **анализ причин неудачи**. Нужно задать себе несколько вопросов.

- ✓ Что именно пошло не так?
- ✓ Какие были допущены ошибки?
- ✓ Какие факторы повлияли на исход события?

Ответы на эти вопросы помогут понять, что конкретно нужно изменить в будущем. Важно быть честным с самим собой и не искать виноватых, кроме собственных действий и скоропалительных необдуманных решений.



немесе елемеу мәселені одан сайын күшейтеді. Қателіктерімізді мойындау бізге жағдайды объективті түрде қарауға және оның себептерін талдауға мүмкіндік береді.

- Келесі маңызды кезең – **сәтсіздік себептерін талдау**. Өзіңізге бірнеше сұрақ қою керек.

- ✓ Нақты не болды?
- ✓ Қандай қателіктер жіберілді?
- ✓ Оқиға нәтижесіне қандай факторлар әсер етті?

Бұл сұрақтарға жауаптар болашақта нені өзгерту керектігін түсінуге көмектеседі. Өзіңе адал болу және өзіңнің іс-әрекеттеріңнен және асығыс шешімдерден басқа кінәлілерді іздемеу маңызды.

- Талдаудан кейін **қорытынды** жасау керек. Бұл болашақта қатенің қайталануын болдырмау үшін қандай әрекеттерді немесе шешімдерді өзгерту керектігін анықтауды білдіреді. Мысалы, егер сәтсіздіктің себебі жеткіліксіз дайындық болса, келесі жолы оған көбірек көңіл бөлу керек. Егер мәселе уақыттың дұрыс бөлінбегені болса, оны ұтымды және тиімді басқаруды үйрену керек.

Сіздермен бөліскім келетін өмірімде болған жағдай.

Бірнеше жыл бұрын мен үлкен сәтсіздікке тап болдым, бұл мен үшін күнделікті өмірде маңызды сабақ болды. Мен өз пәтерімде жөндеу жұмыстарын өзім жасауды шештім. Сол сәтте бұл ой маған өте сәтті болып көрінді, өйткені мен біраз ақша үнемдей алар едім. Мен тапсырманы орындай алатыныма сенімді болдым. Мен бірнеше оқытатын видео көрдім, мақалаларды оқыдым және бұл қиын емес деп шештім. Бұның мән-жайын білетін адамдардың ешқайсысымен, әрине, ақылдаспадым...

Барлығы ванна бөлмесін жөндеуден басталды. Мен қабырғалардағы плиткаларды ауыстырып, бәрін бірнеше апта ішінде жасауды жоспарладым. Алайда, жоспар бірінші күні-ақ бұзылды. Ескі плитканы алып тастау мен күткеннен әлдеқайда қиын болып шықты. Бұл мен жоспарлағаннан көп уақытты алатын, жалықтыратын жұмыс болып шықты.

Мен ескі плитканы шешіп, жаңасын өзім сала бастағанда, одан да көп қиындықтарға тап болдым. Плиткалар біркелкі емес, тігістер қисық болып шықты, ал кейбір плитканы тіпті жа-

*Неудачи и ошибки – неотъемлемая часть жизни каждого человека. Они могут вызывать разочарование, тревогу и даже страх. Однако, если рассматривать неудачи как неизбежные этапы на пути к успеху, они могут стать ценными уроками, обогащающими наш жизненный опыт.*

- После анализа необходимо сделать **выводы**. Это означает, что нужно определить, какие действия или решения нужно изменить, чтобы избежать повторения ошибки в будущем. Например, если причиной неудачи была недостаточная подготовка, то в следующий раз нужно уделить ей больше внимания. Если проблема заключалась в неправильном распределении времени, следует научиться управлять своим временем более рационально и эффективно.

Вот мой личный пример, которым я хотела бы поделиться.

Несколько лет назад я столкнулась с серьезной неудачей, которая стала важным уроком для меня в повседневной жизни. Тогда я решила сделать ремонт в своей квартире собственными силами. В тот момент эта мысль казалась мне очень удачной, ведь я бы смогла прилично сэкономить. Я была уверена, что смогу справиться с поставленной задачей. Посмотрела несколько обучающих видео, прочитала статьи и решила, что это не так уж и сложно. Ни с кем из знающих людей, я, конечно же, не посоветовалась...

Началось все с ремонта ванной комнаты. Я планировала заменить плитку на стенах и сделать все это за несколько недель. Однако уже в первый день все пошло не по плану. Оказалось, что снять старую плитку гораздо сложнее,

*Очень важно учиться на своих ошибках и внедрять изменения в практику. Теория без практики не принесет пользы. Нужно применять полученные уроки в реальных ситуациях. Это может потребовать времени и усилий, но только так можно превратить абстрактные знания в практические навыки. Постепенно, совершая все меньше ошибок, мы становимся более уверенными в своих силах и повышаем свою эффективность.*



*Сәтсіздік – бұл жай ғана қайта бастау мүмкіндігі, бірақ бұл жолы неғұрлым ақылдырақ... Бүкіл әлем сізге қарсы болып көрінгенде, ұшақтың желге қарсы ұшатынын есте сақтаңыз.*

**Генри Форд,**  
американдық өнеркәсіпші,  
бүкіл әлем бойынша автомобиль  
шығаратын зауыттардың иесі,  
өнертапқыш, рационализатор

чем я ожидала. На это ушло больше времени, чем я планировала, и процесс был крайне утомительным.

Когда я наконец-то сняла старую плитку и сама начала укладывать новую, я столкнулась с еще большими трудностями. Плитка ложилась неравномерно, швы получались кривыми, а некоторые плитки даже трескались. Я начала нервничать и осознавать, что переоценила свои силы и навыки.

К середине проекта ванная комната выглядела как зона боевых действий, и я поняла, что своими силами не справлюсь. Осознание этой неудачи было неприятным, но необходимым. Я приняла решение остановить работы и пригласить профессионалов. В конечном итоге ремонт обошелся мне гораздо дороже, чем если бы я сразу наняла специалистов...

рылып кетті. Мен қобалжып, өз күшім мен дағдыларымды асыра бағалағанымды түсіне бастадым.

Жобаның ортасына қарай жуына-тын бөлме соғыс алаңы сияқты көрінді, мен бұл жұмысты өз күшіммен еңсере алмайтынымды түсіндім. Бұл сәтсіздікті қабылдау маған ұнамаса да, бірақ қажет болды. Мен жұмысты тоқтатып, мамандарды шақыруды шештім. Сайып келгенде, жөндеу жұмысы маған бірден мамандарды жалдағаннан гөрі қымбатқа түсті...

Бұл қиын сабақ болды, бірақ мен одан көп нәрсе алдым. Біріншіден, мен тәжірибесі жоқ тапсырмаларды орындау әрқашан жақсы идея емес екенін түсіндім, әсіресе күрделі және уақытты қажет ететін процестерге қатысты. Екіншіден, мен өз істерімді жақсырақ жоспарлауды және өз мүмкіндіктерімді асыра бағаламай уақыт пен күш-жігерді есептеуді үйрендім.

Басқалардың қолдауының маңыздылығы туралы ұмытпаңыз. Өз тәжірибеңіз бен қорытындыларыңызды жақындарыңыз, достарыңыз немесе әріптестеріңізбен бөлісіңіз. Олар құнды кеңестер ұсына алады және мәселені екінші жағынан қарауға көмектеседі. Кейде біз жағдайдың барлық аспектілерін өзіміз көре алмаймыз және оған сырт көзбен қарау өте пайдалы болуы мүмкін.

Сәтсіздіктер бізді шыдамды және табанды болуға үйретеді. Сәттілік бірден сирек болатынын есте ұстаған жөн. Табысты адамдардың көпшілігі өз мақсаттарына жеткенге дейін көптеген сәтсіздіктерден өтті. Сәтсіздікке ұшыраған сайын бізде бас тарту немесе алға жылжу мүмкіндігі пайда болады. Табысқа жетуге көмектесетін табандылық пен қайсарлық.

Сәтсіздіктерден сабақ алу – қабылдауды, талдауды, қорытынды мен тәжірибені қажет ететін процесс. Сәтсіздікке ұшыраған сайын біз күшті және ақылды болуға мүмкіндік аламыз. Сәтсіздіктер – бұл жолдың соңы емес, оның бір бөлігі ғана, және бұл оның болашақта қалай болатынына байланысты. Ең бастысы – қателіктерден қорықпай, оларды табысқа жету қадамдары ретінде пайдалана білу.

*Неудача – это просто возможность начать снова, но уже более мудро... Когда кажется, что весь мир настроен против тебя, помни, что самолет взлетает против ветра.*

**Генри Форд,**  
*американский промышленник, владелец заводов по производству автомобилей по всему миру, изобретатель, рационализатор*

Это был трудный урок, но я многое из него вынесла. Во-первых, я поняла, что не всегда стоит браться за задачи, для решения которых у тебя нет опыта, особенно если речь идет о сложных и трудоемких процессах. Во-вторых, я научилась лучше планировать свои дела и рассчитывать время и силы, не переоценивая свои возможности.

Не стоит забывать и о важности *поддержки со стороны окружающих*. Делитесь своими переживаниями и выводами с близкими, друзьями или коллегами. Они могут предложить ценные советы и помочь взглянуть на проблему с другой стороны. Иногда мы не можем увидеть всех аспектов ситуации сами, и взгляд со стороны может быть очень полезен.

Неудачи также учат нас быть терпеливыми и настойчивыми. Важно помнить, что успех редко приходит мгновенно. Большинство успешных людей прошли через множество неудач, прежде чем достигли своих целей. Каждый раз, когда мы сталкиваемся с неудачей, у нас есть выбор: сдаться или продолжать двигаться вперед. Именно настойчивость и упорство помогают нам добиваться успеха.

Превращение неудач в уроки – это процесс, требующий принятия, анализа, выводов и практики. Каждый раз, сталкиваясь с неудачей, мы получаем возможность стать сильнее и мудрее. Неудачи – это не конец пути, а лишь его часть, и именно от нас зависит, каким он будет в дальнейшем. Главное – не бояться ошибок и использовать их как ступени к успеху.



# ТҮСІНУ ЖӘНЕ КЕШІРУ

## РЕНІШТЕН АРЫЛЫП, КЕШІРУДІ ҚАЛАЙ ҮЙРЕНУГЕ БОЛАДЫ

**Р**еніштер, әдетте, адамға өмірден ләззат алуға, жұмыс жасауға және армандауға мүмкіндік бермейді. Ол үнсіз болады, жан тебіренісіне, ауыр және мазасыз ойларға бой алдырады.

**Реніш** – бұл әртүрлі эмоциялардан тұратын күрделі сезім, олардың бастысы – қорлаушыға ашулану және өзін-өзі аяу.

Реніш кем дегенде екі элементтен тұрады:

- басқа адаммен эмоционалды бірігу;
- бұзылған үміттер (басқа адамнан басқа мінез-құлық немесе сезім күтілді).

Адам басқа адамның көзқарасы мен іс-әрекетін өзгерткенін қалайды. Бұл жағдайда тілек тікелей, белсенді немесе агрессивті түрде көрсетілмейді.

Үнемі сіздің басыңыздағы ауыр жағдайды айналдырып, реніштің егжей-тегжейін еске түсіре отырып, сіз қаскүнемге жамандық жасамайсыз. Сіз жағымсыз эмоцияларды сезінгендіктен, сіздің ағзаңыз зардап шегеді. Өйткені, күйзеліс денсаулыққа зиян келтіретіні ешкімге құпия емес. Реніш – бұл күйзеліс, ал тұрақты реніш – тұрақты күйзелісге айналады.

Уақыт өте келе эмоционалды проблемалар **психосоматикалық аурулар** деп аталатын физикалық ауруларға әкеледі. **Психосоматика** осындай мәселелерді зерттейді – психологиялық проблемалардың әртүрлі органдардың жұмысына әсерін түсіндіретін ғылым.



# ПОНЯТЬ И ПРОСТИТЬ КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ОБИДЫ И НАУЧИТЬСЯ ПРОЩАТЬ

**О**биды, как правило, не позволяют человеку радоваться жизни, творить и мечтать. Он становится замкнутым, погруженным в душевные переживания, тяжелые и тревожные мысли.

*Обида – сложное чувство, состоящее из разных эмоций, главные из которых гнев на обидчика и жалость к себе.*

Обида состоит из, как минимум, двух элементов:

- эмоционального слияния с другим человеком;
- нарушенных ожиданий (от другого человека ожидалось иного поведения или чувств).

Человеку хочется, чтобы другой человек изменил свое отношение и действия. При этом желание не выражается прямо, в активной или агрессивной форме.

Постоянно прокручивая какую-то болезненную ситуацию у себя в голове, вспоминая подробности обиды, вы не сделаете хуже обидчику. Так как негативные эмоции испытываете вы, страдает именно ваш организм. Ведь ни для кого не секрет, что стресс провоцирует проблемы со здоровьем. Обида – это и есть стресс, а постоянно «переживаемая» обида – устойчивый стресс.

*Со временем эмоциональные проблемы приводят к физическим заболеваниям, которые называются **психосоматическими болезнями**. Изучает такие проблемы **психосоматика** – наука, объясняющая влияние психологических проблем на работу различных органов.*



Егер сіз өзіңізге неғұрлым талапшыл болсаңыз, басқаларға қарағанда, реніштерден аулақ боласыз.

**Конфуций,**  
ежелгі ойшыл  
және қытай философы

Біз бұл дүниеде бірнеше онжылдық қана өмір сүреміз, ал біз болсақ, реніштер туралы ойлап, қайтып келмейтін уақытымызды босқа жоғалтып жатырмыз, бір жылдан кейін біз ол туралы ұмытып кетеміз, айналамыздағы барлық адам да ол туралы ұмытып кетеді...

**Дейл Карнеги,**  
американдық ағартушы,  
психолог, жазушы

Өмірдің ең пайдалы дағдыларының бірі – барлық жамандықты тез ұмытып кету: қиындықтарға тоқталмау, ренішпен өмір сүрмеу, ашуланбау, жаныңызға әртүрлі қоқыс жинамау...

Жамандыққа жамандықпен жауап бермеңіз, әйтпесе зұлымдықтың соңы болмайды.

Ренішке жауап ретінде жауыңызды сүйіңіз, оған әлдеқайда ауырлау болады.

**Сиддхарта Гаутама (Будда),**  
Оңтүстік Азиялық рухани ұстаз,  
буддизмнің негізін қалаушы

Көптеген адам өздері ойлап тапқан реніштерге ашуланып, ұсақ-түйектерге терең мағына береді...

Адам басқаларды ренжітуге қаншалықты бейім болса, соғұрлым өзі ренішті ауыр еңсереді.

**Кіші Сенека,**  
Рим философы, ақын,  
мемлекет қайраткері

Аурулардың көмегімен жағымсыз эмоциялар өздеріне жол табады. Егер психологиялық проблемалар уақтылы шешілмесе, аурулар олардан қуат алады. Ол шексіз созылуы мүмкін. Сонымен, неге ренішті үнемдеу, денені улау, денсаулық пен өмірді бұзу керек? Оларға кетуге рұқсат етіңіз.

### **Реніштен арылу – есею дегенді білдіреді.**

#### **Ренішті қалай шешуге болады?**

**1-қадам.** Алдымен ренжігеніңізді мойындау. Бірақ бұл алғашқы және қарапайым қадамды орындау өте қиын. «Мен ренжідім» деп айтудың орнына, адам айналасындағылардың қандай зұлым адамдар екенін айтады, шағымданады, қаншалықты жаман істегендерін айтады, осы дүниенің әділетсіздігін сипаттайды, зұлым тағдырға қынжылады. Алайда, ол ашық түрде талап қоймайды. Тек азап шегеді және шағымданады. Сондықтан, бірінші мәселе – өз сезімдеріңіз үшін жауапкершілікті өз мойныңызға алып, өзіңізге: «Мен өзімді ренжулі сезінемін» деп айту керек.

**2-қадам.** Ересек адамның тұрғысынан қалай әрекет ету керектігі туралы шешім қабылдаңыз. Барабар ересек адам, әдетте, ешкім оның жеке «тілектерін» орындамайтынын, әлем әділетсіз және адамдар өзімшіл екенін біледі. Ересек адам – өзінің және басқалардың шекараларын түсінетін, өзінің және басқа адамдардың ресурстарын өлшеп, сәйкестендіре алатын және ақылға қонымды шешім қабылдай алатын адам: мен күресемін немесе көнемін. Жеңіске жету мүмкіндігі болған кезде күресудің мағынасы бар.

Жалпы, ренжу керек! Егер мен өзімнің эмоционалды күйімді сырттай білдірмесем, қаскөй өзінікін дұрыс деп тауып, сол бағытта жүре береді. Сондықтан мезгіл-мезгіл ренжіңіз. Қанша? Екі минуттан артық емес!

#### **Өкпешілдік сынағы**

- Көңіл-күйіңізді бұзу өте оңай ма?
- Егер біреу сізді ренжітсе, сіз бұл оқиғаны ұзақ уақыт есіңізде сақтайсыз ба?
- Кішкене қиындықтарға байланысты ұзақ уақыт уайымдайсыз ба (көйлегіңізді жыртып алсаңыз, трамвайға кешіксеңіз, ыдысты сындырып алсаңыз)?

С помощью заболеваний отрицательные эмоции находят для себя выход. Если своевременно не решать психологические проблемы, болезни будут получать подпитку от них. Это может тянуться бесконечно. Так зачем копить обиды, отравлять организм, портить здоровье и жизнь? Позвольте им уйти.

**Отпустить обиду – значит повзрослеть.**

#### **Как проработать обиду?**

**Шаг 1.** Для начала – признаться себе в том, что вы обижены. Но даже этот первый и самый простой шаг выполнить для очень многих чрезвычайно трудно. Вместо того чтобы сказать: «Я чувствую обиду», человек рассказывает, какие негодяи окружающие, жалуется, как нехорошо они поступили, описывает несправедливости этого мира, сетует на судьбу-злодейку. Однако в открытую претензий не предъявляет. Только мрачнеет, супится, страдает и жалуется. Поэтому первым пунктом надо взять на себя ответственность за собственные чувства и прямо сказать самому себе: «Я чувствую себя обиженным».

**Шаг 2.** С позиции взрослого человека принять решение о том, как поступить. Адекватный взрослый обычно в курсе, что никто не должен исполнять его личные «хотелки», что мир несправедлив, а люди эгоистичны. Взрослый человек – это тот, кто понимает свои и чужие границы, в состоянии взвесить и сопоставить свои и чужие ресурсы и принять разумное зрелое решение: я борюсь или я смиряюсь. Борьба есть смысл тогда, когда есть шанс победить (ну или цель настолько важна, что за нее не страшно и погибнуть с честью).

А в целом обижаться надо! Если я не выражаю внешне свое эмоциональное состояние, обидчик будет думать, что он ведет себя вполне адекватно и нормально и будет продолжать в том же духе. Поэтому обижайтесь периодически. Сколько? Не более двух минут!

#### **Тест на обидчивость**

- Вам очень легко испортить настроение?
- Если вас кто-то обидел, вы долго помните этот случай?
- Долго переживаете из-за незна-

*Если к самому себе будешь более требовательным, чем к другим, то избежишь обид.*

**Конфуций,**  
древний мыслитель  
и философ Китая

*Нам жить на этой Земле лишь несколько десятилетий, а мы теряем столько невозвратимых часов, раздумывая об обидах, о которых через год мы забудем, о них забудут и все окружающие...*

**Дейл Карнеги,**  
американский педагог, психолог, писатель

*Один из самых полезных жизненных навыков – умение быстро забывать все плохое: не зацикливаться на неприятностях, не жить обидами, не упиваться раздражением, не таить злобу, не тащить разный хлам в свою душу...*

*Не отвечайте злом на зло, иначе злу не будет конца.*

*В ответ на обиду поцелуй врага своего, и ему станет намного больнее.*

**Сиддхартха Гаутама (Будда),**  
духовный учитель из Южной Азии, основатель  
буддизма

*Большинство людей сердятся из-за обид, которые они сами сочинили, придавая глубокий смысл пустякам...*

*Чем больше человек склонен обижать других, тем хуже он сам переносит обиды.*

**Сенека Младший,**  
римский философ-стоик, поэт,  
государственный деятель



- Ұзақ уақыт бойы көңіл-күйіңіз нашар болып, ешкіммен сөйлескіңіз келмейтін, ешкімді көргіңіз келмейтін кездер бола ма?
- Сіз жұмыс істеп отырған кезде шу, қатты дыбыстар, әңгімелер сізді қатты алаңдатады ма?
- Сіз өзіңіздің іс-әрекеттеріңізді, тәжірибелеріңізді және сезімдеріңізді ұзақ уақыт талдай аласыз ба?
- Сіздің әрекеттеріңіз көбінесе бір сәттік импульстен туындайды ма?
- Сіз жиі қорқынышты түстер көресіз бе?
- Сіз өзіңізді басқалардан жаманмын деп ойлайсыз ба?
- Көңіл-күйіңіз жиі өзгере ме?
- Дауласқан кезде дауысыңыз өзгере ме? Әдетте ерекше тон (төмен немесе жоғары) пайда бола ма?
- Сіз тез ашуланасыз ба?
- Егер көңіл-күйіңіз жаман болса, дәмді тағамдар мен жақсы жаңалықтар көңіл-күйіңізді жақсарты ма?
- Сіз түсінбеушілікке тап болған кезде қатты ашуланасыз ба?

«Иә» – 0 балл, «кейде» – 1 балл, «жоқ» – 2 балл.

**23–28 балл.** Сізді өкпелегіш адам деп атауға болмайды. Кішігірім келіспеушіліктер сіздің үйреншікті қалпыңызды бұза алмайды. Мүмкін, кейбіреулер сізді тіпті «терісі қалың» және немқұрайлы деп санайды. Назар аудармаңыз, бұл қарапайым қызғаныш болуы мүмкін.

**17–22 балл.** Сіз өкпелегішсіз және бұл қасиетіңіз сізге, жақындарыңызға және айналаңыздағы адамдарға көптеген қиындық туғызады. Өкпелегіштік пен ашуланшақтықтың арқасында сіз жұмыста және үйде жиі қақтығыстарға тап боласыз.

**0–16 балл.** Сіз тым өкпелегішсіз адамсыз, көңіл-күйіңіз жиі өзгереді. Біле жүріңіз: кез келген сынға қатысты сіздің теріс реакцияңыз жақсылыққа апармайды. Өзіңізді еркін ұстаңыз!

чительных неприятностей (порвали рубашку, опоздали на трамвай, разбили тарелку)?

- Бывают ли моменты, когда в течение длительного времени вы пребываете в плохом настроении, не хотите ни с кем разговаривать, никого видеть?
- Вас сильно отвлекают шум, громкие звуки, разговоры, когда вы заняты делом?
- Вы можете в течение продолжительного времени анализировать свои поступки, переживания и чувства?
- Ваши действия часто вызваны сиюминутным порывом?
- Вам часто снятся страшные сны?
- Вас терзают мысли, что вы чем-то хуже других?
- Часто у вас меняется настроение?
- Когда вы спорите, у вас меняется голос, появляется обычно несвойственный тон (низкий или высокий)?
- Вам просто сорваться и выйти из себя?
- Если у вас отвратительное настроение, даже вкусная еда и хорошие новости не смогут вам его приподнять?
- Вас очень сильно раздражает, когда вы сталкиваетесь с непониманием?

«Да» – 0 баллов, «иногда» – 1 балл, «нет» – 2 балла.

**23–28 баллов.** Обидчивым человеком вас не назовешь. Незначительные разногласия не способны выбить вас из колеи и вывести из состояния душевного покоя. Возможно, кое-кто считает вас даже «толстокожим» и равнодушным. Не обращайтесь внимания, скорее всего это просто элементарная зависть.

**17–22 балла.** Вы обидчивы, и эта черта характера создает вам, вашим близким и окружающим вас людям немало проблем. Из-за обидчивости и вспыльчивости у вас нередко случаются конфликты на работе и дома.

**0–16 баллов.** Вы чрезмерно обидчивый человек, ваше настроение часто меняется. Знайте: ваша болезненная реакция на любую критику до добра не доведет. Расслабьтесь!





# БЕЙІМДІЛІКТІ ТАБУ

*Әсемпаз болма әрнеге,  
Өнерпаз болсаң, арқалан.  
Сен де – бір кірпіш, дүниеге  
Кетігін тап та, бар қалан!*

**Абай**

*Жақсы адамның өмірінің негізі –  
адал еңбек, саналы ақыл,  
ақ жүрек болуы керек.*

**Шәкәрім Құдайбердиев**

# НАЙТИ ПРИЗВАНИЕ

*Если ты в чем-то талантлив, гордись!  
И надежным кирпичиком  
В строящуюся стену ложись.*

**Абай**

*Основой для хорошей жизни человека  
должны стать честный труд,  
совестливый разум, искреннее сердце.*

**Шакарим Кудайбердиев**



**Б**алалары бар әрбір отбасында мектеп бітіруші баласына қандай мамандық таңдау керек деген күрделі сұрақ туындайды.

Әлемде өз орнын табуға деген ұмтылыс – кез келген адамның табиғи қажеттілігі. Көбінесе бұл пайда табу мотивтерімен толықтырылады (мен ақша көп төлейтін жерге барамын) немесе ыңғайлылық (жұмысқа орналасу оңай болатын жерге барамын). Бұрын жастардың өмірі қарапайым болды: олар өмір бойы қайда болатындарын және немен айналысатынын білді. Мұндай таңдаудың болмауы айқындық берді: егер ол жас кезінен ата-анасының ізімен жүретінін немесе туыстарының, көршілерінің көпшілігінің ісімен айналысатынын білсе, адам өзінің тағдыры туралы әлдеқайда аз сұрақ қойды. Қазіргі балаларда таңдау мүмкіндігі едәуір өсті, ал болашағы туралы нақты ойлары азайды: олардың көпшілігі нақты не қалайтынын шеше алмайды...

**Өмірдің мақсаты – адамның дүниеге келуінің негізгі мәні. Оның өмірлік мақсаты өзінің ғаламдығымен адамның жер бетінде болған кезінде пайда болатын басқа міндеттерден ерекшеленеді.**

Стэнфорд университетінің профессоры Уильям Дэймон өзінің «Мақсатқа жету жолы» кітабында келесі фактілерді келтіреді.

- Біздің сауалнамаларымызда 12–22 жас аралығындағы жасөспірімдер мен жастардың шамамен 20%-ы ғана өмірде не нәрсеге қол жеткізгісі келетінін және неге екенін анық көрсетеді.
- Сауалнамаға қатысқандардың көпшілігі (шамамен 60%) нақты жоспарларсыз түсініксіз ұмтылыстарға ие.

Кәсіп пен кәсіптік бағдар арасында айырмашылық бар ма? Иә, түбегейлі айырмашылық бар. Бейімділік – бұл сенің Жер бетіндегі міндетің. Кәсіптік бағдар – бұл бар мамандықтар, олардың дамуы және қайсысына мемлекет ерекше мұқтаж екендігі туралы ақпарат.

**В**каждой семье, имеющей детей, неизбежно наступает момент сложного вопроса – какую профессию выбрать выпускнику школы.

Стремление найти свое место в мире – естественная потребность любого человека. Очень часто оно дополняется мотивами выгоды (пойду туда, где больше платят) или удобства (пойду туда, куда легче трудоустроиться). В прошлые времена жизнь молодых людей была проще: они знали, где будут находиться до конца жизни, чем будут заниматься. Такое отсутствие выбора придавало ясность: у человека возникало гораздо меньше вопросов о своем предназначении, когда он с раннего возраста знал, что он скорее всего пойдет по стопам родителей или будет заниматься тем, чем занимается большинство его родственников или соседей. У современных детей количество вариантов выбора значительно увеличилось, а четких представлений о своем будущем стало меньше: большинство из них не могут определиться, чего конкретно они хотят...

**Цель жизни – это предназначение человека, основной смысл его появления на свет. Своей глобальностью она отличается от других задач, которые возникают перед человеком на протяжении всего его пребывания на Земле.**

Уильям Дэймон, профессор Стэнфордского университета, в своей книге «Путь к цели» приводит следующие факты.

- В наших опросах только около 20% подростков и молодых людей в возрасте от 12 до 22 лет четко представляют, чего хотят достичь в жизни и почему.
- Большая часть опрошенных (почти 60%) имеют весьма смутные устремления без реалистичных планов.
- Оставшаяся часть респондентов вообще не выражают никаких надежд, утверждая, что не видят в них смысла.

- Респонденттердің қалған бөлігі олардан ешқандай мағына көрмейміз деп үміттенбейді.

Арнайы тестер кәсіби болашақты анықтауға көмектеседі. <https://proforientator.ru/tests/> сайтында белгілі бір мамандыққа бейімділікті анықтау үшін әртүрлі тегін тестерді табуға болады. Сондай-ақ, мамандықтарды жеке таңдау үшін кеңейтілген диагностика мен тәжірибелі психологтің кеңесін ұсынатын ақылы қызметтер бар.

*Қазіргі қоғамда кәсіптік бағдарлау жүйесін дамыту мемлекеттің азаматтардың еңбек ету және мамандық таңдау құқықтарын сақтауының кепілі ретінде қарастырылады.*

*Есть ли разница между призванием и профориентацией? Есть, и она принципиальная.*

**Призвание** – это то, ради чего тебя призвали на Землю. А **профориентация** – это информация о том, какие существуют профессии, как они развиваются, и в каких из них особенно нуждается государство.

Определиться с профессиональным будущим помогут специальные тесты. На сайте <https://proforientator.ru/tests/> можно найти различные бесплатные тесты на определение склонности к той или иной профессии. Также существуют платные сервисы, которые предлагают расширенную диагностику и консультацию психолога-эксперта для индивидуального подбора профессий.

*Развитие системы профориентации в современном обществе рассматривается как один из гарантов соблюдения государством прав граждан на труд и выбор профессии.*

**Мамандық таңдаудағы қателіктердің себептері**

**Причины ошибок при выборе профессии**

### 1-себеп

Ата-ананың қалауы маңызды ма? Әрине, маңызды! Бірақ көбінесе олар балаға оның жеке қабілеттерін көрсететін нәрсені емес, пайдалы және перспективалы нәрсені қалайды. 60% жағдайда мамандық таңдаудағы қателіктер ата-ана әсерінен болады.

### Причина 1

Важно ли то, что хотят родители? Безусловно, важно! Но чаще всего они хотят для ребенка того, что выгодно и перспективно, а не того, что отражает его индивидуальные способности. В 60% случаев ошибки выбора профессии происходят под влиянием родителей.



#### МАМАНДЫҚТЫ АТА-АНА ӘСЕРІНЕН ТАҢДАУ

Сенің өмірің, қандай мамандықты таңдайтының үшін тікелей жауапты үлкендер бар – ата-анаң, туыстарың. Олардікі әрқашан дұрыс па?

#### ВЫБОР ПРОФЕССИИ ПОД ДАВЛЕНИЕМ РОДИТЕЛЕЙ

Есть старшие – твои родители, родные, которые несут прямую ответственность за то, как складывается твоя жизнь, какую профессию ты выберешь. Но всегда ли они правы?

### 2-себеп



#### НАҚТЫ АДАМДЫ МАМАНДЫҚПЕН ТЕҢДЕСТІРУ

Позитивті қатынасты адамға, сол мамандық өкіліне, мамандықтың өзіне көрсету.

### Причина 2

#### ОТОЖДЕСТВЛЕНИЕ КОНКРЕТНОГО ЧЕЛОВЕКА С ПРОФЕССИЕЙ

Перенос позитивного отношения к человеку – представителю этой профессии – на саму профессию.

### 3-себеп

Неліктен кәсіптік бағдар беру сауалнамалары сенімді және тиімді нәтиже бермейді?

### Причина 3

Почему профориентационные опросники не дают достоверных и эффективных результатов?



#### СЕБЕБІ АДАМНЫҢ ПСИХИКАСЫ МЕН МИЫНЫҢ ҚОРҒАНЫС ТЕТІКТЕРІ БАР.

#### ПОТОМУ ЧТО ПСИХИКА И МОЗГ ИМЕЮТ МЕХАНИЗМЫ ЗАЩИТЫ.

**МАМАНДЫҚ ТАҢДАУ  
ВЫБОР ПРОФЕССИИ**



**Қызығушылықтың бейімділік пен қабілеттіліктен айырмашылығы**  
Отличие интереса от склонности и способности



**21 ғасырда іс-әрекеттің 99%-ы коммуникация арқылы жүзеге асырылады.**

**В 21 в. 99% всей деятельности осуществляется через коммуникацию.**

Ым, мимика, қимыл, көздің реакциясы, сезімдер, экстралингвистика – бәрі коммуникация.



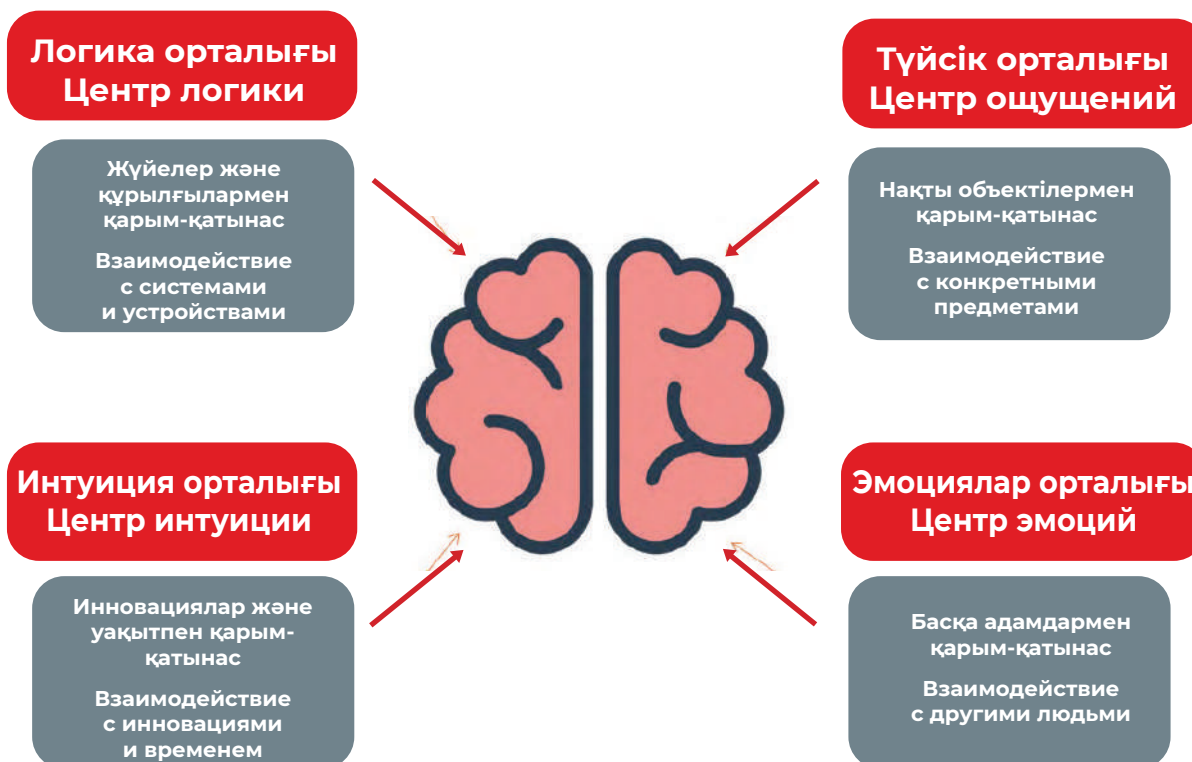
Жесты, мимика, движение, реакция глаз, чувства, экстралингвистика – это все коммуникация.

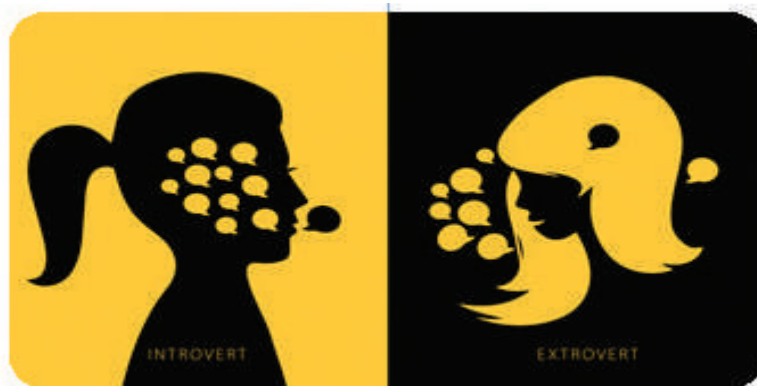
### АҚПАРАТТЫҚ МЕТАБОЛИЗМ ТҮРІ (СОЦИОТИП) ТИП ИНФОРМАЦИОННОГО МЕТАБОЛИЗМА (СОЦИОТИП)

Бұл даралықтың 4 қыры. Олардың белсенділігі күшті және әлсіз қабілеттіліктерді анықтайды. Туғаннан бастап қалыптасады және константа болып табылады.

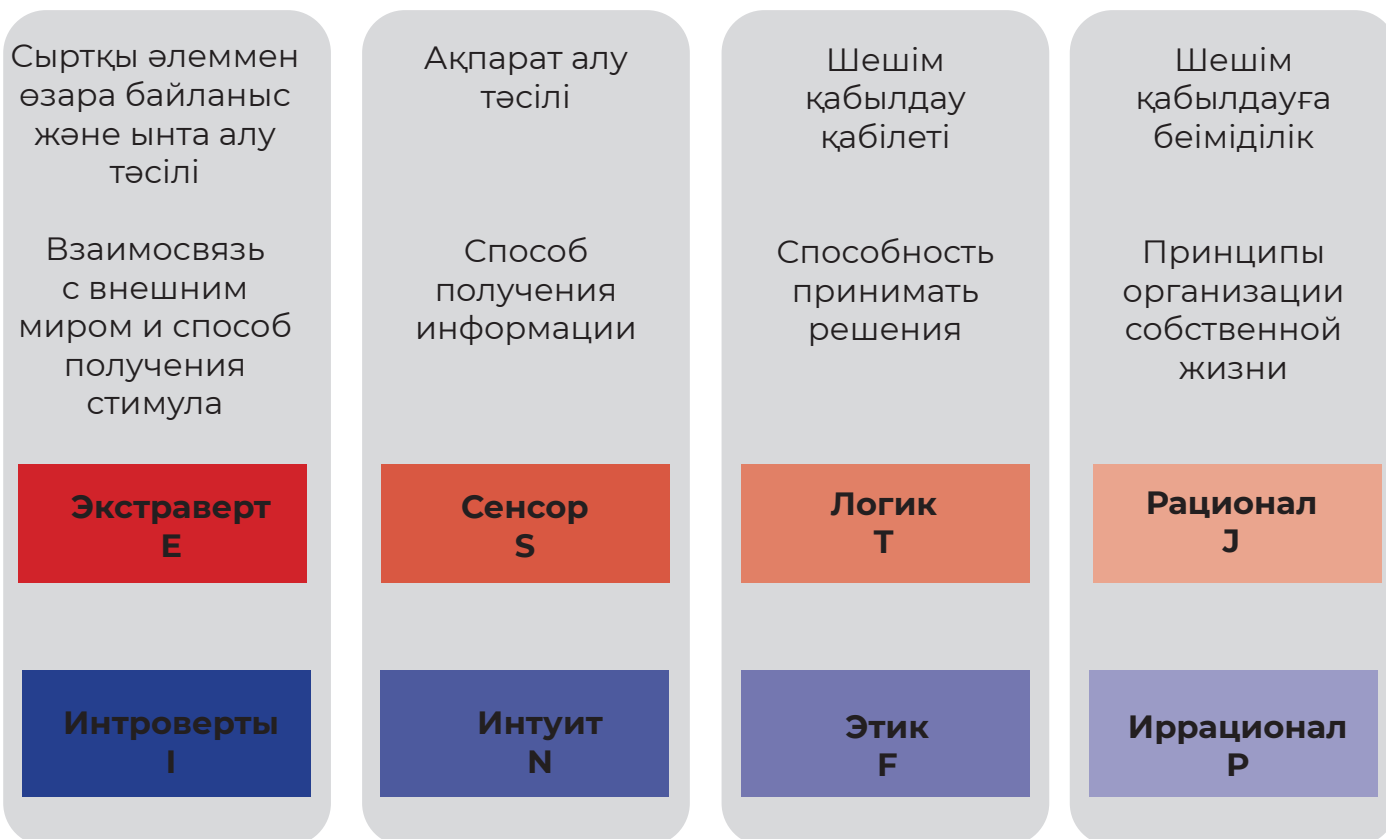


Это 4 грани индивидуальности. Их активность определяет сильные или слабые способности. Формируется с рождения и является константой.

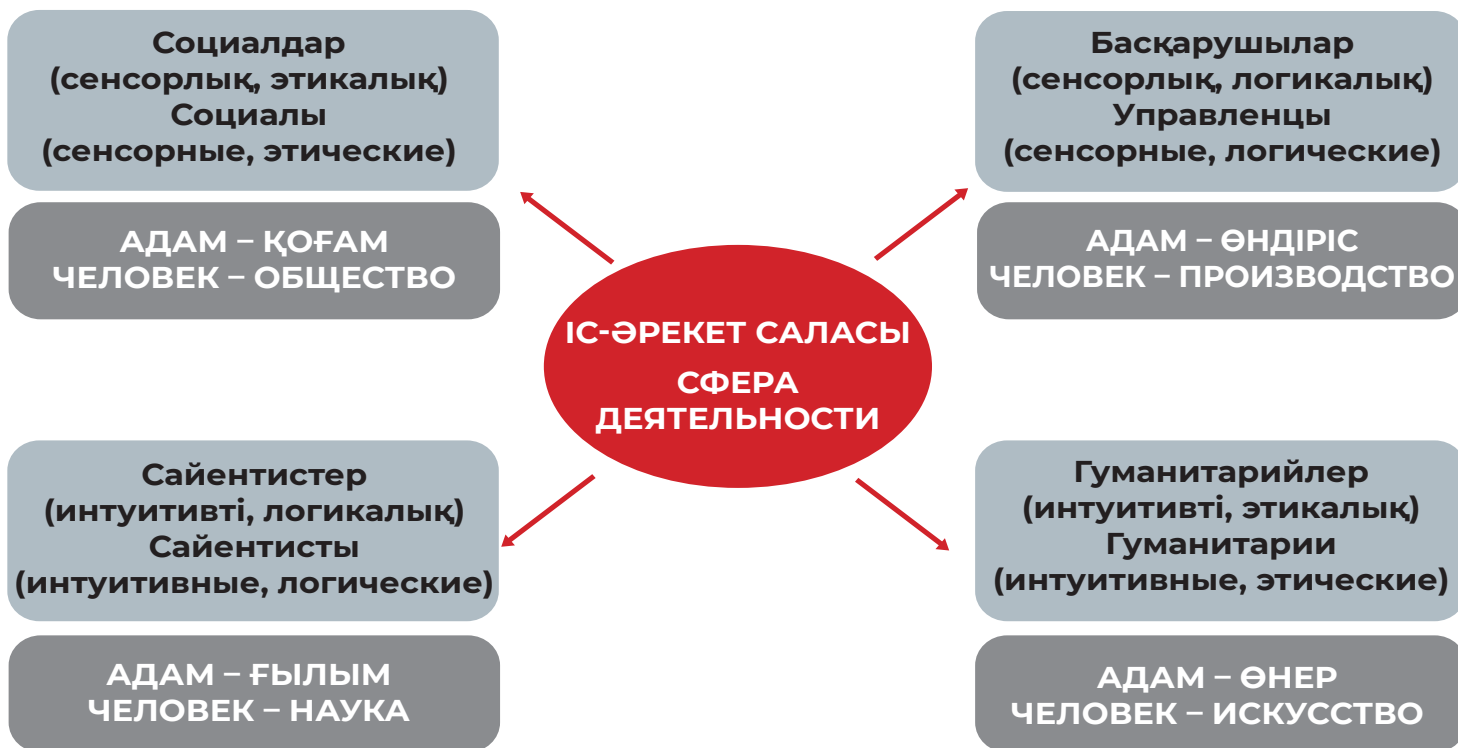




**СОЦИОНИКА**



## АДАМНЫҢ ҚЫЗМЕТ САЛАСЫ СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЧЕЛОВЕКА



## ІС-ӘРЕКЕТ САЛАСЫ ЖӘНЕ МАМАНДЫҚ СФЕРА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ПРОФЕССИЯ







Мамандық таңдағанда келесі параметрлерді ескеру қажет:

- қабілеттерге назар аудару;
- жеке даму деңгейі;
- бейімділік;
- логикалық, аналитикалық және сыни ойлау;
- еңбек нарығындағы мамандыққа сұраныс;
- бедел;
- мансаптық өсу перспективалары;
- еңбек жағдайлары;
- жалақы.

Мамандық таңдау – бұл адам өміріндегі түйінді сәт, өйткені бұл тек оқу және диплом алу ғана емес, өмір жолын таңдау. Мамандықты дұрыс таңдау – бұл қазіргі және болашаққа деген сенімділік, ұзақ жұмыс өміріндегі психикалық тепе-теңдік пен материалдық әл-ауқат.

Ұлы ғалым Альберт Эйнштейн: «Табысты емес, құнды адам болуға тырысыңыз. Табысқа жету үшін емес, сіздің өміріңіздің мағынасы бар болуына ұмтылыңыз. Табысқа жету идеясын қызмет ету идеясымен алмастыратын уақыт келді...»

При выборе профессии необходимо учитывать такие параметры, как:

- направленность способностей;
- уровень личностного развития;
- адаптивность;
- логическое, аналитическое и критическое мышление;
- востребованность профессии на рынке труда;
- престиж;
- перспективы карьерного роста;
- условия труда;
- заработная плата.

Выбор профессии – узловой момент в жизни человека, ведь это не просто учеба и получение диплома, а, как правило, выбор жизненного пути. Правильный выбор профессии – это уверенность в настоящем и будущем, душевное равновесие и материальное благополучие в долгой трудовой жизни.

Великий ученый Альберт Эйнштейн советовал: «Старайся стать не успешным, а ценным человеком. Стремись не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл. Давно пора заменить идеал успеха идеалом служения...»



# ЕГЕР ДОСЫҢДЫ ЖӘБІРЛЕСЕ, ОҒАН ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСУГЕ БОЛАДЫ?

Ол жалғыз емес екенін және сіз оны қолдауға дайын екеніңізді түсіндіріңіз.

«Сен өзің кінәлісің», «Неге сен де ұрмадың?» - деп, досыңызды кінәламаңыз, бұл оның жағдайын нашарлатады.



Жәбірлеу туралы ересектерге: ата-анасына, сынып жетекшісіне, мектеп психологіне, әлеуметтік мұғалімге хабарлау қажеттігіне сендіріңіз.

Егер ол өзі айтудан қорқатын болса, өз көмегіңізді ұсыныңыз.



Жәбірлеу туралы анонимділік пен құпиялылықты сақтай отырып хабарлаңыз.

Өтінішті мектептің анонимді шағым жәшігі немесе онлайн қолдау қызметтері арқылы жіберуге болады.



**ЕҢ БАСТЫСЫ – МӘСЕЛЕНІ НАЗАРДАН ТЫС ҚАЛДЫРМАҢЫЗ. ЕСІҢІЗДЕ БОЛСЫН: ЕГЕР ШАРАЛАР УАҚТЫЛЫ ҚАБЫЛДАНБАСА, ЖӘБІРЛЕУ ӨТЕ АУЫР ЗИЯН КЕЛТІРУІ МҮМКІН!**

# КАК ПОМОЧЬ ДРУГУ, ЕСЛИ ЕГО ТРАВЯТ?

Дайте понять, что он не одинок,  
и вы готовы его поддержать.

Не обвиняйте, говоря фразы типа  
«Ты сам виноват», «Почему ты не дал  
сдачи?» Это лишь усугубит его состояние.



Убедите сообщить о травле взрослым:  
родителям, классному руководителю,  
школьному психологу, социальному педагогу.

Если он боится сделать это сам, предложите  
помочь с обращением.



Сообщайте о травле, соблюдая  
анонимность и конфиденциальность.

Можно отправить обращение через  
школьный анонимный ящик для жалоб  
или онлайн-сервисы поддержки.



**ГЛАВНОЕ – НЕ ОСТАВЛЯЙТЕ ПРОБЛЕМУ БЕЗ ВНИМАНИЯ.  
ПОМНИТЕ: ТРАВЛЯ МОЖЕТ НАНЕСТИ ОЧЕНЬ СЕРЬЕЗНЫЙ ВРЕД,  
ЕСЛИ СВОЕВРЕМЕННО НЕ ПРИНЯТЬ МЕРЫ!**

# ЕГЕР ДОСЫҢДЫ ЖӘБІРЛЕСЕ, ОҒАН ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСУГЕ БОЛАДЫ?

ЕГЕР СІЗДІҢ ДОСЫҢЫЗ ЖӘБІРЛЕУДІҢ ҚҰРБАНЫ БОЛСА, ШЕТТЕ ҚАЛМАУ МАҢЫЗДЫ. ҚОЛДАУЫҢЫЗ БЕН НАҚТЫ ӘРЕКЕТТЕР ЖАҒДАЙДЫ ШЕШУГЕ КӨМЕКТЕСЕДІ.

Алдымен жолдасыңызды мұқият тыңдаңыз.

Оған өз тәжірибелері, сезімдері мен эмоциялары туралы ашық айтуға мүмкіндік беріңіз.



Сөзін бөлмей тыңдаңыз!

Шынайы қызығушылық танытыңыз.



Нақты сұрақтар қойыңыз: нақты не болды, қайда, қанша, қақтығысты кім тудырды, оны кім көрді?

Мүмкін болса, досыңызды жалғыз қалдырмауға тырысыңыз.



# КАК ПОМОЧЬ ДРУГУ, ЕСЛИ ЕГО ТРАВЯТ?

ЕСЛИ ВАШ ДРУГ СТАЛ ЖЕРТВОЙ ТРАВЛИ,  
ВАЖНО НЕ ОСТАВАТЬСЯ В СТОРОНЕ. ПОДДЕРЖКА И КОНКРЕТНЫЕ  
ДЕЙСТВИЯ МОГУТ ПОМОЧЬ СПРАВИТЬСЯ С СИТУАЦИЕЙ.

Для начала внимательно выслушайте  
товарища.

Дайте ему возможность откровенно  
рассказать о своих переживаниях,  
чувствах, эмоциях.



Ни в коем случае не перебивайте!

Показывайте искренний интерес.



Задайте конкретные вопросы:  
что именно произошло, где, во сколько,  
кто спровоцировал конфликт,  
кто это видел и т. д.

Постарайтесь не оставлять друга одного,  
по возможности находите рядом.



## БАЛА, КӨРТЫШҚАН, ТҮЛКІ ЖӘНЕ АТ



### МАЛЬЧИК, КРОТ, ЛИС И КОНЬ

#### Мультфильм

Қысқы орманда серуендеп жүргенде, бала көртышқан, түлкі және атпен кездесіп, олармен мейірімділік, бәліш, өзіне деген сүйіспеншілік және үй туралы әңгімелеседі.

Барлық төрт кейіпкер бір адамның әртүрлі бөліктерін білдіреді:

- білімқұмар бала;
- ынталы, бірақ аздап ашкөз көртышқан;
- біреуге ренжіген және қазір ешкімге сенбейтін түлкі;
- ат – даналықтың, жанның бейнесі.

Гуляя в зимнем лесу, мальчик встречает крота, лиса и коня, с которыми ведет разговоры о доброте, пирогах, любви к себе и доме.

Все четыре персонажа представляют собой разные части одного и того же человека:

- любознательный мальчик;
- крот, который полон энтузиазма, но немного жадный;
- лиса, которая была обижена и теперь никому не доверяет;
- конь – олицетворение мудрости, души.



[https://vk.com/video-154816652\\_456241405](https://vk.com/video-154816652_456241405)



## МҰҒАЛІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСТАР ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

➤ **Stepik** – орыс және ағылшын тілдерінде көптеген ақысыз және ақылы курстары бар білім беру платформасы.

Курстар көптеген пәнді қамтиды, соның ішінде:

- бағдарламалау (Python, Java, веб-әзірлеу, алгоритмдер);
- математика (негіздерінен, сызықтық алгебра, ықтималдық теориясы сияқты жетілдірілген тақырыптарға дейін);
- педагогика (оқытудың әдістемелік тәсілдері, цифрлық құралдары);
- жаратылыстану ғылымдары (химия, биология, физика);
- жобаларды басқару, дизайн, soft skills.

Форматы: бейнесабақтар, мәтіндік материалдар, практикалық тапсырмалар. Көптеген тапсырманы платформа автоматты түрде тексереді.

➤ **TeacherTube** – педагогикалық жоғары оқу орындарының мұғалімдері мен студенттері үшін арнайы құрылған бейнесабақтар мен білім беру материалдарымен алмасуға арналған платформа.

Платформада:

- әр түрлі тақырыптағы бейнесабақтар (математика, тілдер, жаратылыстану ғылымдары, тарих, өнер және т. б.);
  - презентациялар;
  - сабақ жоспарлары;
  - оқу материалдары;
  - педагогтердің кәсіби дамуына арналған бейне сабақтар ұсынылған.
- Санат бойынша іздеу:
- пәндер, білім деңгейлері (бастауыш мектеп, орта мектеп, жоғары мектеп) немесе кілт сөздер туралы бейнелер.

Қоғамдастық:

- платформа мұғалімдерге өз материалдарымен бөлісуге және әріптестерінен кері байланыс алуға мүмкіндік береді.

➤ **Stepik** – образовательная платформа с большим количеством бесплатных и платных курсов на русском и английском языках.

Курсы охватывают широкий спектр дисциплин, включая:

- программирование (Python, Java, веб-разработка, алгоритмы);
- математику (от основ до продвинутых тем, таких как линейная алгебра, теория вероятностей);
- педагогику (методические приемы, цифровые инструменты обучения);
- естественные науки (химия, биология, физика);
- управление проектами, дизайн, soft skills.

Формат: видеоуроки, текстовые материалы, практические задания. Многие задания автоматически проверяются платформой.



<https://stepik.org/catalog>

➤ **TeacherTube** – платформа для обмена видеоуроками и образовательными материалами, специально созданная для учителей и студентов педагогических вузов.

На платформе представлены:

- видеоуроки на различные темы (математика, языки, естественные науки, история, искусство и т. д.);
- презентации;
- планы уроков;
- обучающие материалы;
- видеоуроки для профессионального развития педагогов.

Поиск по категориям:

- видео по предметам, уровням образования (начальная школа, средняя школа, старшие классы) или ключевым словам.

Сообщество:

- платформа позволяет педагогам делиться своими материалами и получать обратную связь от коллег.



<https://www.teachertube.com>



<https://infolesson.kz>

➤ **Infolesson.kz** – қазақстандық қоры, ұсынатын мұғалімдеріне арналған тегін материалдар ұсынатын қазақстандық қор.

Платформада:

- презентациялар (сабақта көрсететін дайын материалдар);
- сабақ жоспарлары (рефераттар, әртүрлі пәндер бойынша сабақ сценарийлері);
- тестер (әр түрлі жастағы оқушыларға арналған тест тапсырмалары);
- әдістемелік құралдар (сабақтың тиімділігін арттыруға арналған ұсынымдар) ұсынылған.
- Тақырыптар мен пәндер:
- портал барлық мектеп деңгейлері мен пәндеріне, соның ішінде тілдерге, математикаға, жаратылыстану ғылымдарына және өнерге арналған материалдарды қамтиды. Форматы:
- материалдар PDF немесе PPT форматында қолжетімді және оларды тегін жүктеп алуға және пайдалануға болады.

➤ **Infolesson.kz** – казахстанский ресурс, предлагающий бесплатные материалы для учителей.

На платформе представлены:

- презентации (готовые материалы для демонстрации на уроках);
- планы уроков (конспекты, сценарии занятий по различным предметам);
- тесты (проверочные задания для учащихся разного возраста);
- методические пособия (рекомендации для повышения эффективности уроков).
- Темы и предметы:
- портал охватывает материалы для всех школьных уровней и предметов, включая языки, математику, естественные науки и искусство. Формат:
- материалы доступны в PDF или PPT, их можно бесплатно скачать и использовать.

## АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСТАР ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



<https://komarovskiy.net>

➤ **Доктор Комаровский** – балалар денсаулығы, вакцинация, аурудың алдын алу және дұрыс күтім туралы пайдалы ақпараты бар танымал ресурс.

Ұсынылған тақырыптар:

- балалардың денсаулығы (балалар ауруларының егжей-тегжейлі сипаттамасы, олардың алдын алу және емдеу әдістері);
- вакцинация (вакцинация туралы ең танымал сұрақтарға жауаптар, олардың маңыздылығы мен қауіпсіздігі);
- ата-ана күтімі (дұрыс тамақтану, гигиена, күн тәртібін ұйымдастыру және т. б. бойынша кеңестер);
- психология (тәрбие, стрестің алдын алу, отбасында үйлесімді қарымқатынас құру бойынша ұсынымдар).

Сайт ата-аналарға дұрыс шешім қабылдауға көмектесетін қарапайым және түсінікті тілде ғылыми негізделген ақпаратты ұсынады.

➤ **Доктор Комаровский** – популярный ресурс с полезной информацией о детском здоровье, вакцинации, профилактике заболеваний и правильном уходе.

Представлены темы:

- здоровье детей (подробные описания детских заболеваний, методы их профилактики и лечения);
- вакцинация (ответы на самые популярные вопросы о прививках, их важности и безопасности);
- родительский уход (советы по правильному питанию, гигиене, организации режима дня и т. д.);
- психология (рекомендации по воспитанию, профилактике стресса, построению гармоничных отношений в семье).

Сайт предлагает научно обоснованную информацию простым и доступным языком, что помогает родителям принимать правильные решения.



➤ **Safety4kids** – бұл балалар мен ата-аналарға өмірдің әртүрлі аспектілеріндегі қауіпсіздік негіздерін үйретуге бағытталған білім беру ресурсы.

Негізгі тақырыптар:

- үйдегі қауіпсіздік (тұрмыстық жарақаттанудан қалай сақтануға болады, электр, газ, өткір және кескіш заттармен жұмыс істеу ережелері және т. б.);
- көшедегі қауіпсіздік (жол маңындағы қауіпсіз мінез-құлық, бейтаныс адамдармен қарым-қатынас, серуендеу ережелері және т. б.);
- интернет (цифрлық сауаттылық негіздері, онлайн-қауіптерден қорғау, желідегі жауапты мінез-құлық ережелері).

Сайтта:

- ата-аналар мен балаларға қауіпсіз мінез-құлықтың маңызды дағдыларын үйренуге көмектесетін практикалық кеңестер, интерактивті сабақтар, ресурстар ұсынылған.

Баланың қауіпсіздігі – ата-аналар үшін бірінші кезектегі міндет. Бұл ресурс оларға балаларды әртүрлі өмірлік жағдайларға уақтылы дайындауға көмектеседі.

➤ **Мамснет** – әлемдегі ең ірі ата-аналар қауымдастығының бірі, онда тәжірибе бөлісуге, сұрақтар қоюға және отбасылық өмір мен бала тәрбиесінің әртүрлі аспектілерін талқылауға болады.

Ұсынылған тақырыптық бөлімдер:

- жаңа туған нәрестелер мен сәбилерге күтім жасау (тамақтану, денсаулық, гигиена және т. б.);
- балалық шақ (ерте жастан жасөспірімге дейін тәрбиелеу, оқыту және дамыту);
- ата-ана өмірі (жұмыс пен отбасын біріктіру, өзін-өзі дамыту, үйлесімді қарым-қатынас құру және т. б. бойынша кеңестер);
- денсаулық (тәжірибе алмасу, барлық отбасы мүшелерінің денсаулығы бойынша кеңес беру).

Ерекшеліктері:

- анонимді байланыс мүмкіндігі;
- қоғамдастық әлемнің түкпір-түкпіріндегі ата-аналарды қамтиды, бұл кең және әртүрлі тәжірибе алуға мүмкіндік береді;
- өзекті тақырыптар мен маңызды оқиғаларды үнемі талқылау.

**Mumsnet** қолдау табуға, кеңес алуға және барлық ата-ана ұқсас мәселелерге тап болғанын түсінуге көмектеседі.

➤ **Safety4kids** – образовательный ресурс, ориентированный на обучение детей и родителей основам безопасности в разных аспектах жизни.

Основные темы:

- безопасность дома (как избежать бытовых травм, правила обращения с электричеством, газом, острыми и режущими предметами и т. д.);
- безопасность на улице (безопасное поведение вблизи дорог, общение с незнакомцами, правила прогулок и др.);
- интернет (основы цифровой грамотности, защита от онлайн-угроз, правила ответственного поведения в сети).

На сайте представлены:

- практические советы, интерактивные уроки, ресурсы, которые помогают родителям и детям осваивать важные навыки безопасного поведения.
- Безопасность ребенка – первый приоритет для родителей. Данный ресурс поможет им своевременно подготовить детей к различным жизненным ситуациям.



<https://safety4kids.org/lander>

➤ **Мамснет** – одно из крупнейших в мире родительских сообществ, где можно делиться опытом, задавать вопросы и обсуждать самые разные аспекты семейной жизни и воспитания детей.

Представлены тематические разделы:

- уход за новорожденными и младенцами (питание, здоровье, гигиена и т. д.);
- детский возраст (воспитание, обучение и развитие от раннего возраста до подросткового);
- родительская жизнь (советы по совмещению работы и семьи, саморазвитию, построению гармоничных отношений и др.);
- здоровье (обмен опытом, консультации по вопросам здоровья всех членов семьи).

Особенности:

- возможность анонимного общения;
- сообщество охватывает родителей со всего мира, что позволяет получить обширный и разнообразный опыт;
- регулярные обсуждения актуальных тем и важных событий.

**Mumsnet** помогает найти поддержку, получить советы и понять, что все родители сталкиваются с похожими проблемами.



<https://www.mumsnet.com>

## БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСТАР ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ



<https://www.brainpop.com/discover>

**BrainPOP** – балаларға арналған мультфильмдер мен интерактивті тапсырмалар, ғылым, өнер, технология және денсаулық тақырыптарын дамытатын сайт.

Сайтта:

- қарапайым түсіндірмелері бар күрделі тақырыптарға арналған бейнелер;
- білімді тексеруге арналған квиздар мен викториналар.

**BrainPOP** балаларға күрделі тақырыптарды қолжетімді және түсінікті түрде меңгеруге көмектеседі.

➤ **BrainPOP** – развивающий сайт с мультфильмами и интерактивными заданиями для детей на темы науки, искусства, технологий и здоровья.

На сайте представлены:

- видео на сложные темы с простыми объяснениями;
- квизы и викторины для проверки знаний.

**BrainPOP** помогает детям освоить сложные темы в доступной и понятной форме.



<https://www.nasa.gov/learning-resources/nasa-kids-club/>

➤ **Балаларға арналған**

**ҒЫЛЫМ** – NASA-ның ресми балалар сайты, онда балалар ғарыш, астрономия және ғылым мен техниканың басқа салалары туралы қызықты ақпарат ала алады.

Сайтта:

- интерактивті ойындар мен басқатырғыштар;
- планеталар мен жұлдыздар туралы қызықты деректер;
- ғылыми эксперименттері бар бейне және т. б. ұсынылған.

Сайт ғылымға деген қызығушылықты қалыптастырады және көкжиегін кеңейтеді.

➤ **Наука для детей** – официальный детский сайт NASA, где дети могут получить интересную информацию о космосе, астрономии и других отраслях науки и техники.

На сайте представлены:

- интерактивные игры и головоломки;
- интересные факты о планетах и звездах;
- видео с научными экспериментами и др.

Сайт формирует интерес к науке и расширяет кругозор.



<https://www.litres.ru/genre/detskie-knigi-5007/?view=showroom>

Әр түрлі жастағы балаларға арналған электронды және аудиокітаптар жинақталған «ЛитРес» сайтындағы **балалар әдебиеті бөлімі**.

Сайтта:

- ертегілер, әңгімелер және танымдық кітаптар;
- аудиоформаттағы кітаптар ұсынылған.

Бөлім материалдары балалардың оқуға деген қызығушылығын, шығармашылығын дамытады, сөздік қорын кеңейтеді.

➤ **Раздел детской литературы** на сайте «ЛитРес», где собраны электронные и аудиокнижки для детей разного возраста.

На сайте представлены:

- сказки, рассказы и познавательные книги;
- книги в аудиоформате.

Материалы раздела развивают интерес детей к чтению, творческие способности, расширяют словарный запас.

<https://www.litres.ru/genre/detskie-knigi-5007/?view=showroom>

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

**РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕС /  
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**

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

**ДИЗАЙН ЖӘНЕ БЕТТЕУ /  
ДИЗАЙН И ВЕРСТКА**

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

**РЕДАКТОР-КОРРЕКТОР**

Е. М. Песина

**РЕДАКЦИЯ МЕКЕН-ЖАЙЫ:**

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

**АДРЕС РЕДАКЦИИ:**

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

детей «ӨРКЕН»  
**ЖУРНАЛДЫҢ МЕНШІК ИЕСІ**  
«ӨРКЕН» балалардың әл-ауқатын  
арттыру ұлттық ғылыми-практикалық  
институты» КеАҚ

**СОБСТВЕННИК ЖУРНАЛА**

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

**ЖУРНАЛ ШЫҒАРЫЛЫМЫНЫҢ  
ЖИІЛІГІ**

Ай сайын

**ПЕРИОДИЧНОСТЬ ВЫПУСКА  
ЖУРНАЛА**

Ежемесячный

Қазақстан Республикасы Мәдениет  
және ақпарат министрлігі Ақпарат  
комитетінің 2024 жылғы 15 наурызда  
берген № KZ52VPY00089109 тіркеу  
куәлігі  
Регистрационное свидетельство  
№ KZ52VPY00089109 от 15 марта  
2024 года выдано Комитетом  
информации Министерства культуры  
и информации Республики Казахстан.

Деректердің дәлдігі мен ақпараттың  
сенімділігі үшін материал авторлары  
жауапты.

За точность фактов и достоверность  
информации ответственность несут  
авторы материалов.

ЕСІРТКІГЕ ЖОЛ  
**ЖОҚ!**

**ЧЕЛЛЕНДЖ**

**ЧЕЛЛЕНДЖ**

**НЕТ  
НАРКОТИКАМ!**



**27-31 ҚАҢТАР**

 orken\_instituty

**С 27 ПО 31  
ЯНВАРЯ**