

№8(20) 2025

Шұнабат

ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛЫ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

МЕКТЕПKE ЖОЛ:

ЖАҢА БІЛІМ
МЕН ТАНЫМҒА
ҚАДАМ

ДОРОГА В ШКОЛУ:

К НОВЫМ ЗНАНИЯМ
И ОТКРЫТИЯМ

ДОСБОЛІКЕ:

ДОСТЫҚҚА ҚОЛ СОЗ!

ДОСБОЛІКЕ:

ПРОТЯНИ РУКУ ДРУЖБЫ!

**ӘР БАЛА –
ҚАЙТАЛАНБАС ӘЛЕМ:**

ӨМІРГЕ ӨЗГЕШЕ
ҚАРАУҒА ҮЙРЕТЕТІН
ЖАНДАР

**КАЖДЫЙ РЕБЕНОК
НЕПОВТОРИМ:**

ТЕ, КТО УЧИТ ВИДЕТЬ
ЖИЗНЬ ПО-ОСОБОМУ



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒARTY МИНИСТРЛІГІ
БАЛАЛАРДЫҢ ҚҰҚЫҚТАРЫН ҚОРҒАУ КОМИТЕТІ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КОМИТЕТ ПО ОХРАНЕ ПРАВ ДЕТЕЙ



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

ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАНДАР!

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

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



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

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

БАЛАЛАРДЫҢ ҚАУІПСІЗДІГІ МЕН АМАНДЫҒЫ
БІЗДІҢ ҚОЛЫМЫЗДА!

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

БЕЗОПАСНОСТЬ И БЛАГОПОЛУЧИЕ
ДЕТЕЙ В НАШИХ РУКАХ!

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

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

74 25 28

ҚЫМБАТТЫ ОҚЫРМАНДАР!

Тамыз... Бұл – жаз мезгілімен қошта-судың жақындап қалғаны үшін іштей сағыныш сезімі басталатын ай. Біз жазға «Рақмет, сау бол!» деп айту керек екенін іштей сеземіз. Бұдан ешқайда қашып құтыла алмаймыз...

Жаздың соңғы айы қоштасар алдында бізге күн шуағы мен жылуын аямай сыйлайды. Дегенмен, түн ауа басталғанда күздің лебі сезіле бастайды. Ал тамыз жаңбырлары – маусым мен шілденің жылы жаңбырларындай емес.

Жомарт жаз бізге сыйлаған ғажайыптардың бәрінен кейін, енді өзі де демалуға дайындалуда...

Алайда жер бетін гүлдермен әрлендіріп, шөптердің бойына шипалы күш дарытып, жемістерге күннің қуатын сіңіріп жатқан шақта, адамдардың да жан дүниесі мейірім мен үмітке, жақсылыққа деген сенімге толы. Тамыздың әр күні жанға жылу сыйлайды. Бұл жылулық ақпанның қақаған аязында да бойымызда сақталып тұратыны анық.

Көбінесе тамызды жаз бен күзді жалғайтын көпірге теңейді. Ол бізге шілденің ыстығы мен қыркүйектің сергек самалын бірге сезіндіретін ерекше шақ. Тамыз – керемет естемікке толы, жаздың соңғы айы...

Тамыз айы әсіресе ұстаздар үшін өте қымбат. Әлі алғашқы қоңырау соғылған жоқ – демек, күш-қуатты молайтып, бойға жаңа серпін жинап, сыныпқа сергек те шат көңілмен кіріп: жазғы демалыстан кейін ұлдардың есейіп, қыздардың ажарланып қалғаны бірден байқап, көңіл тебіренетін сәт.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Август... Это месяц, когда начинается грусть по лету, которое еще не проводили, но расставание с ним уже неизбежно... И все мы с легкой грустью понимаем, что пора сказать лету: «Спасибо, и прощай!» И от этого никуда не деться...

Последний летний месяц, словно на прощание, дарит солнце и тепло. Но в ночные часы уже ощущается, что осень близко. Да и августовские дожди уже не напоминают веселые и теплые ливни июня и июля, под которыми так приятно промокнуть до нитки.

В общем, щедрое лето собирается отдохнуть после всех тех чудес, которые оно нам подарило...

Но пока земля украшена цветами, травы налиты целебной силой, плоды – солнечной энергией, души людей полны надеждой на торжество добра, любви и веры. Августовские дни оставляют в душе такое тепло, что его хватит до февральских стуж.

Мостик между летом и осенью, как часто называют август, дарит нам нежное прощальное прикосновение жаркого солнца, напоенное отголосками июльского зноя и приправленное свежестью сентября. Август – последняя жара с привкусом ностальгии по так быстро пролетевшему лету...

Особенно ценен август для учителей. Пока не прозвенел первый звонок, есть еще время набраться драгоценных сил, наполнить себя энергией, чтобы бодрыми и жизнерадостными войти в класс и ахнуть: как изменились за лето вихрастые мальчишки и похорошели повзрослевшие девочки!



Қазақ елі жаздың соңын еліміздегі басты мемлекеттік мейрамдардың бірі – Конституция күнімен қарсы алады. Бұл – еліміздің тәуелсіздігі мен құқықтық мәртебесінің негізі қаланған күн.

Конституцияның қорғауында және мемлекетіміздің қамқорлығында – біздің жас ұрпағымыз бар. Биыл Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың бастамасымен елімізде «Қазақстан балалары» атты бірыңғай ұлттық бағдарлама іске қосылады. Бұл бастама – өсіп келе жатқан жас ұрпақтың мүдделерін қорғауға бағытталған барлық бұрынғы және жаңа мақсаттарды біріктірмек. Президент тапсырмасына сай, балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз етуге, зорлық-зомбылықтан қорғауға, сапалы білім мен медициналық қызметке қол жеткізуге, ерекше қажеттілігі бар балаларға тең мүмкіндік беруге арналған заңнамалар жетілдірілуде. Еліміздің әр өңірінде ерекше балаларға арналған орталықтар ашылады. Сондай-ақ заманауи әрі қолжетімді инфрақұрылым құруға да баса назар аударылады.

Баршаңызды Қазақстан Республикасының Конституциясы күнімен шын жүректен құттықтай отырып, әрқайсыңызға ортақ Отанымыздың абыройлы азаматы болуға, еліне адал қызмет етіп, оның байлығы мен даңқын арттыруға тілектеспіз.

Денсаулығыңыз мықты, өмірге құштар, көңіл-күйіңіз көтеріңкі, болашаққа сеніммен қарайтын оптимист болыңыз!

Тамыз – аяқталып бара жатқан жаздың соңғы әңгімесі. Жаз, әрине, бір жылдан кейін қайта оралады. Бірақ ол – әрқайсымыз өз тарауымызды жазуға тиіс жаңа хикаяның бастауы...

Конец лета казахстанцы встречают празднованием одного из главных государственных праздников – Дня Конституции, законодательно заложившей основы независимости и правового статуса нашей страны.

Под охраной Конституции и надежной защитой государства находятся и наши юные сограждане. В этом году по инициативе Президента Касым-Жомарта Токаева в стране запускается единая общенациональная Программа «Дети Казахстана». Она объединит все действующие и новые механизмы защиты интересов подрастающего поколения. По поручению главы государства совершенствуется законодательство, направленное на обеспечение безопасности детей, защиту от насилия, доступ к качественному образованию и медицинскому обслуживанию, а также предоставление равных возможностей для детей с особыми потребностями. В каждом регионе планируется открыть центры по работе с особыми детьми. Особое внимание будет уделено созданию современной и доступной инфраструктуры.

Поздравляя всех казахстанцев с Днем Конституции, мы желаем каждому быть достойным гражданином нашей общей Родины, верой и правдой служить ей, преумножая ее богатства и славу.

Будьте здоровы, полны жизненных сил, бодрости духа, позитивной энергии и неиссякаемого оптимизма!

Август – это история заканчивающегося лета. Оно вернется к нам через год. Но это будет уже совсем другая история. История, в которую каждый из нас может и должен вписать свою главу...



МАЗМҰНЫ

содержание

ОҚЫРМАНДАРҒА / К ЧИТАТЕЛЯМ

3

КҮН ТАҚЫРЫПТАРЫ / ТЕМЫ ДНЯ

ЕШКІМ ЕШКІМНІҢ ҮСТІНЕН БИЛІК ЖҮРГІЗЕ АЛМАЙДЫ!
НИКТО НЕ ВЛАСТЕН НАД ДРУГИМ!

7

**ДОСБОЛЛІКЕ:
ДОСТЫҚҚА ҚОЛ СОЗ!**

**ДОСБОЛЛІКЕ:
ПРОТЯНИ РУКУ ДРУЖБЫ!**



ӨМІР СҮРУ – ЕҢБЕК ЕТУ ДЕГЕН СӨЗ. АДАМ ӨМІРІНІҢ МӘНІ – ЕҢБЕК
ЖИТЬ – ЗНАЧИТ ТРУДИТЬСЯ. ТРУД ЕСТЬ ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА

10

**ЕҢБЕК – ӨРКЕНИЕТКЕ
АПАРАР БАСПАЛДАҚ**

ТРУД — СТУПЕНЬ К ПРОГРЕССУ



МЕКТЕПКЕ ЖОЛ
ДОРОГА В ШКОЛУ

14

ЖАҢА БІЛІМ МЕН ТАНЫМҒА ҚАДАМ

**ШАГ К НОВЫМ ЗНАНИЯМ
И ОТКРЫТИЯМ**



АДАЛДЫҚ – ДАНАЛЫҚТЫҢ БАСТАУЫ
ЧЕСТНОСТЬ – ИСТОЧНИК МУДРОСТИ

16

**АДАЛ АЗАМАТ –
АДАЛ ЕҢБЕК – АДАЛ ТАБЫС**

**ЧЕСТНЫЙ ГРАЖДАНИН –
ЧЕСТНЫЙ ТРУД – ЧЕСТНЫЙ ДОХОД**



ПЕДАГОГТЕРГЕ / ПЕДАГОГАМ

БУЛЛИНГ – ЖАЙ ӨЗІЛ ЕМЕС, ЖҮРЕКТЕ ҰЗАҚ САҚТАЛАТЫН ЖАРА
БУЛЛИНГ – НЕ ШУТКА, А РАНА, КОТОРАЯ ДОЛГО ЗАЖИВАЕТ

20

**А. Х. Мұхтаров
БЕЙЖАЙЛЫҚ ПЕН НЕМҚҰРАЙЛЫЛЫҚ –
БУЛЛИНГКЕ БАСТАЙТЫН ЖОЛ**

**А. Х. Мұхтаров
БЕЗРАЗЛИЧИЕ И РАВНОДУШИЕ –
ПУТЬ К БУЛЛИНГУ**



ӨМІРГЕ «ИӘ» ДЕ!
СКАЗАТЬ ЖИЗНИ «ДА!»

26

**Н. Ю. Песигина
ТҮСІНУ МЕН ҚОЛДАУ
АРҚЫЛЫ ӨМІРГЕ БЕТБҰРЫС
СУИЦИДАЛДЫ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ
ПСИХОЛОГИЯСЫ: СЕБЕПТЕРІ,
БЕЛГІЛЕРІ, КӨМЕКТЕСУ ТӘСІЛДЕРІ
ЖӘНЕ АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫ**

**Н. Ю. Песигина
ПУТЬ К ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ
ПОНИМАНИЕ И ПОДДЕРЖКУ
ПСИХОЛОГИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО
ПОВЕДЕНИЯ: ПРИЧИНЫ, ПРИЗНАКИ,
МЕТОДЫ ПОМОЩИ, ПРОФИЛАКТИКА**



КИБЕРБУЛЛИНГ – ЭКРАН СӨНСЕ ДЕ, ҚҰРБАНЫНЫҢ АРТЫНАН ҚАЛМАЙТЫН КӨЛЕҢКЕ
КИБЕРБУЛЛИНГ – ТЕНЬ, ПРЕСЛЕДУЮЩАЯ ЖЕРТВУ ДАЖЕ ПРИ ВЫКЛЮЧЕННОМ ЭКРАНЕ

34

Л. С. Темирова
ЖАСӨСПІРІМДЕР АРАСЫНДАҒЫ
КИБЕРБУЛЛИНГ: ҚАЗІРГІ ЗАМАНЫҢ
СЫН-ҚАТЕРЛЕРІ

Л. С. Темирова
КИБЕРБУЛЛИНГ СРЕДИ
ПОДРОСТКОВ: СОВРЕМЕННЫЕ
ВЫЗОВЫ



АТА-АНАЛАРҒА / РОДИТЕЛЯМ

ДАРА ЖОЛ – ДАРА ТҰЛҒА
УНИКАЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ – УНИКАЛЬНЫЙ ПУТЬ

41

С. Е. Нурахметова
ӘР БАЛА – ҚАЙТАЛАНБАС ӘЛЕМ:
ӨМІРГЕ ӨЗГЕШЕ ҚАРАУҒА
ҮЙРЕТЕТІН ЖАНДАР

С. Е. Нурахметова
КАЖДЫЙ РЕБЕНОК НЕПОВТОРИМ:
ТЕ, КТО УЧИТ ВИДЕТЬ ЖИЗНЬ
ПО-ОСОБОМУ

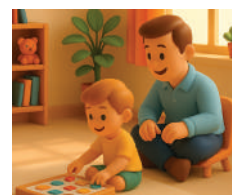


АТА-АНА АТАНУ ОҢАЙ. БОЛУ ҚИЙН
СТАТЬ РОДИТЕЛЕМ ЛЕГКО. БЫТЬ ИМ ТРУДНО

53

А. В. Петровский
ОТБАСЫНДАҒЫ ТӘРБИЕНІҢ
БЕС ӘДІСІ

А. В. Петровский
ПЯТЬ ТАКТИК
СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ



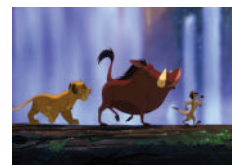
БАЛАЛАРҒА / ДЕТЯМ

ЖАРҚЫН ЭМОЦИЯЛАР МЕН ПОЗИТИВКЕ ТОЛЫ ШАҚ
ПОРА ЯРКИХ ЭМОЦИЙ И ПОЗИТИВА

62

КИНО МЕН МУЛЬТФИЛЬМДЕРДЕГІДЕЙ
ЖАЗ МЕЗГІЛІ: ТАМАША ДЕМАЛЫСТЫҢ
ЖАРҚЫН ҮЛГІЛЕРІ

ЛЕТО, КАК В КИНО
И МУЛЬТФИЛЬМАХ:
ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ПРИМЕРЫ
ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО ОТДЫХА

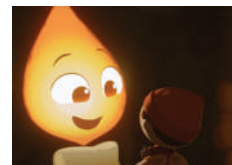


ДОСТЫҚТЫ ТҮСІНУ ҮШІН СӨЗ ЕМЕС, СЕЗІМ ЖЕТКІЛІКТІ
ЯЗЫК ДРУЖБЫ – НЕ СЛОВА, А СМЫСЛЫ

66

«SHYRAQ» –
КІШКЕНТАЙ ЖАРЫҚТЫҢ ҮЛКЕН ЕРЛІГІ

«SHYRAQ» –
БОЛЬШОЙ ПОДВИГ МАЛЕНЬКОГО ОГОНЬКА



ОТБАСЫ – СЕНІҢ СЕНІМДІ ӘРІ ТЫНЫШ ПАНАҢ
СЕМЬЯ – ТВОЙ НАДЕЖНЫЙ ПРИЧАЛ И ТИХАЯ ГАВАНЬ

70

ҚАЛАЙ АТА-АНАМЕН ЖАҚСЫ ҚАРЫМ-
ҚАТЫНАСТА БОЛУҒА БОЛАДЫ?
ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН
КЕҢЕСТЕР

КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ
С РОДИТЕЛЯМИ?
СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ



ЖАЗҒЫ ONLINE ШАТТЫҚ
ЛЕТНИЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ ONLINE

73

ҚАУІПСІЗ, ҚЫЗЫҚТЫ ЖӘНЕ ПАЙДАЛЫ
ДЕМАЛЫСҚА АРНАЛҒАН
ИНТЕРНЕТ-ПЛАТФОРМА

ИНТЕРНЕТ-ПЛАТФОРМА
ДЛЯ БЕЗОПАСНЫХ,
ИНТЕРЕСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ КАНИКУЛ

ДОСБОЛІКЕ: ДОСТЫҚҚА ҚОЛ СОЗ!



ДОСБОЛІКЕ: ПРОТЯНИ РУКУ ДРУЖБЫ!



Қазақстанда буллингке қарсы отандық бағдарламаның апробациясы аяқталды.

«ДосболLIKE» бағдарламасы аясында буллинг жағдайларының азайғаны тіркелді.

Еліміздің 9 өңірінде мектептегі буллингтің алдын алуға және оның деңгейін төмендетуге бағытталған отан-

В Казахстане завершена апробация отечественной антибуллинговой Программы **«ДосболLIKE»**: зафиксировано снижение буллинга.

В 9 регионах страны успешно завершилась апробация отечественной антибуллинговой Программы «ДосболLIKE», направленной на профилактику и снижение случаев бул-

Әрбір мектеп буллингке қарсы әрекет ету бойынша өзіне тән үлгі қалыптастырды. Бұл үлгі диагностикалық нәтижелер мен білім беру үдерісіне қатысушы барлық тараптардың белсенді атсалысуы негізінде құрылды.

дық «ДосболLIKE» атты антибуллингтік бағдарламаның пилоттық кезеңі сәтті аяқталды. Бағдарламаға 50 мектептен шамамен 70 мың оқушы мен 5,5 мыңнан астам педагог қатысты.

Бағдарламаны жүзеге асыру бірнеше кезеңде өтті:

- ағымдағы жағдайды анықтау;
- мектепшілік буллингтің алдын алу жүйесін қалыптастыру;
- педагогтерді оқыту;
- ата-аналардың белсенді қатысуын қамтамасыз ету.

Оқушылар мен педагогтерге жүргізілген сауалнама нәтижелері бойынша мектеп ортасында елеулі өзгерістер байқалды:

- ✓ 2025 жылы буллингке бейім оқушылардың (тікелей де, жанама түрде де агрессия көрсеткендердің)

линг в школьной среде. В ней приняли участие около 70 тыс. учеников и более 5,5 тыс. педагогов 50 школ.

Реализация программы проходила в несколько этапов:

- диагностика текущей ситуации;
- формирование школьной системы профилактики;
- обучение педагогов;
- вовлечение родителей.

По итогам анкетирования учеников и педагогов зафиксированы значительные изменения в школьной среде:

- ✓ уменьшение числа буллеров (агрессоров) в 2025 г. как и прямых, так и косвенных на 1,5% по сравнению с 2024 г.;
- ✓ уменьшение числа виктимов (детей, чувствующих себя жертвами) на 5,4% по сравнению с 2024 г.;

Каждая школа выстроила собственную модель реагирования на буллинг, основанную на результатах диагностики и участии всех сторон образовательного процесса.



саны 2024 жылмен салыстырғанда 1,5%-ға азайған.;

✓ Өзін құрбан сезінетін балалардың үлесі 2024 жылмен салыстырғанда 5,4%-ға төмендеген.;

✓ Өзіне сенім артып, сырымен бөлісе алатын, қолдау мен жанашырлық танытатын ересек тәлімгері бар балалар саны 3 есеге артқан.

«Бағдарламаның сынақтан өткізілуі жүйелі тәсіл мен барлық тараптардың (оқушылар, педагогтер, ата-аналар) үдеріске белсенді тартылуының тиімді екенін көрсетті. Біз тек жанжалдар санының азайғанын ғана емес, сонымен қатар мектеп қауымдастығы ішіндегі сенім деңгейінің артқанын байқадық. Бұл – қауіпсіз әрі қолдаушы орта қалыптастырудың негізгі кілті», – деді Оқу-ағарту министрлігінің Балалардың құқықтарын қорғау комитетінің төрайымы **Насымжан Оспанова**.

Еске салайық, отандық «ДосболLIKE» атты антибуллингтік бағдарламасы биылғы 1 қыркүйектен бастап еліміздегі барлық мектептер мен колледждерде енгізіле бастайды. Қазіргі уақытта оны еліміздің барлық өңірлерінде кең көлемде жүзеге асыруға байланысты дайындық жұмыстары қарқынды жүріп жатыр.

✓ в 3 раза увеличилось количество детей, у которых есть взрослый наставник, которому они могут доверить свои секреты и у которых встретят понимание и сочувствие.

«Апробация программы показала, что системный подход и вовлечение всех сторон (учеников, педагогов, родителей) действительно работает. Мы видим не просто снижение числа конфликтов, но и рост доверия внутри школьного сообщества. Это ключ к построению безопасной и поддерживающей среды», – отметила председатель Комитета по охране прав детей Министерства просвещения **Насымжан Оспанова**.

Напомним, отечественная антибуллинг-программа «ДосболLIKE» начнет внедряться во всех школах и колледжах уже с 1 сентября этого года. В настоящее время ведется активная подготовительная работа по ее масштабному внедрению по всей стране.





ЕҢБЕК – ӨРКЕНИЕТКЕ АПАРАР БАСПАЛДАҚ



ТРУД — СТУПЕНЬ К ПРОГРЕССУ



Өзіңізге ұнайтын жұмысты табыңыз,
сонда өміріңізде бір күн жұмыс
істеудің қажеті болмайды.

Конфуций

қытай ойшылы және философы

**Қазақстанда «Мен жұмысшы
мамандықты таңдаймын» атты
онлайн байқау басталды**

Оқу-ағарту министрлігінің бастама-
сымен 16 шілде мен 20 тамыз аралығын-
да Жұмысшы мамандықтар жылы ая-
сында **«Мен жұмысшы мамандықты
таңдаймын» атты республикалық
онлайн байқау** өтеді. Байқаудың мақ-
саты – жастар арасында жұмысшы ма-
мандықтардың маңызын насихаттау,
техникалық және кәсіптік білім берудің
оң имиджін қалыптастыру.

Байқау жастардың жұмысшы маман-
дықтарға қызығушылығын арттыруға,
Жұмысшы мамандықтар жылы аясын-

Труд, который нравится, перестает
быть трудом. Выберите себе работу
по душе, и вам не придется работать
ни одного дня в своей жизни.

Конфуций

китайский мыслитель и философ

**В Казахстане стартует
онлайн-конкурс**

«Я выбираю рабочую профессию».

По инициативе Министерства про-
свещения с 16 июля по 20 августа в рам-
ках Года рабочих профессий проходит
**Республиканский онлайн-конкурс
«Я выбираю рабочую профессию»**,
направленный на популяризацию ра-
бочих специальностей среди моло-
дежи и формирование позитивного
имиджа технического и профессио-
нального образования

Конкурс способствует повышению ин-
тереса молодежи к рабочим специаль-

Байқаудың мақсаты – жастардың
жұмысшы мамандықтарды таңда-
уға деген сұранысы мен дайын-
дығын арттыру, техникалық және
кәсіптік білімге деген оң көзқара-
сты қалыптастыру, студенттердің
өмірінен алынған шынайы оқиға-
лар арқылы саналы мамандық
таңдауға шабыттандыру.

Цель конкурса – повысить по-
требность и готовность молодежи
к выбору рабочих специаль-
ностей, сформировать положи-
тельное отношение к техническому
и профессиональному образова-
нию, вдохновить на осознанный
выбор будущего через реальные
истории студентов.

дағы іс-шараларға кеңінен тартуға, еңбекке және қолданбалы білімге деген қоғамдық құрметті нығайтуға ықпал етеді.

Іс-шараның мақсаты – колледжге түсуді жоспарлап отырған 9 және 11-сынып түлектері, бірінші курс студенттері, сондай-ақ жастардың кәсіби бағдарында маңызды рөл атқаратын ата-аналар, педагогтер мен тәлімгерлерді ақпараттандыру және қолдау.

Байқау медиа-челлендж форматында өткізіледі: колледжге түсуші талапкерлер мен 1-курс студенттері өздерінің кәсіби таңдауын, мотивациясын және таңдаған жұмысшы мамандығы бойынша болашағын баяндап, қысқаша бейнеролик түсіреді. Қатысушылар жеке оқиғаларымен бөлісіп, бұл мамандықтың олар үшін неге маңызды екенін және алдағы мақсаттары қандай екенін түсіндіреді.

Байқаудың ұйымдастырушысы – ҚР Оқу-ағарту министрлігі.

Бейнежұмыстарды қабылдау 20 тамызға дейін жалғасады.

Қатысу үшін мемлекеттік немесе орыс тілінде ұзақтығы 60 секундтан аспайтын қысқа вертикалды бейнеролик

ностям, расширению вовлеченности в мероприятия Года рабочих профессий, укреплению общественного уважения к труду и прикладному образованию.

Мероприятие ориентировано на абитуриентов колледжей – выпускников 9 и 11 классов, студентов-первокурсников, а также родителей, педагогов и наставников, которые играют ключевую роль в профориентации молодежи.

Конкурс проводится в формате медиачелленджа: абитуриенты колледжей и студенты 1 курса записывают короткое видео, в котором рассказывают о своем профессиональном выборе, мотивации и будущем в выбранной рабочей специальности. Участники делятся личными историями, объясняют, почему именно эта профессия для них важна, и какие цели они ставят перед собой.

Организатор конкурса – Министерство просвещения РК.

Прием видеоработ открыт до 20 августа.

Для участия необходимо записать короткое вертикальное видео (до





*Міндетті шарт – 2025 жыл –
**Жұмысшы мамандықтар
жылының таңбасын пай-
далану.***

*Обязательное условие – ис-
пользование логотипа **Года
рабочих профессий-2025.***

түсіру қажет. Онда қатысушы таңдаған мамандығы туралы айтып, бұл жолды таңдауға не шабыттандырғанын және алдағы мақсаттарын баяндауы тиіс.

Бейнероликте қатысушының тегі, аты-жөні, тұрғылықты жері, оқу орны және таңдаған мамандығы көрсетілуі қажет.

Бейнероликтер әлеуметтік желілерде ресми хэштегтермен жарияланады:

- #ЖұмысшыМамандықтарЖылы2025,
- #МенЖұмысшыМамандықТаңдаймын.

Сонымен қатар ұйымдастырушылардың аккаунттары белгіленуі тиіс:

- @godrp,
- @oqu_agartu_ministrligi,
- TikTok: @mamanfest.kz.

Конкурс аясында номинациялар мен естелік сыйлықтар қарастырылған. Ең үздік бейнероликтер министрліктің ресми ресурстары арқылы кең аудитория назарына ұсынылады.

60 секунд) на государственном или русском языке, в котором участник делится своим выбором профессии, рассказывает, что вдохновило его на этот путь и какие цели он ставит перед собой.

В ролике должны быть указаны ФИО участника, населенный пункт, колледж, а также выбранная специальность.

Видео размещается в социальных сетях с официальными хэштегами:

- #ГодРабочихПрофессий2025
- #ЯВыбираюРабочуюПрофессию
- и отметкой аккаунтов организаторов:
- @godrp
- @oqu_agartu_ministrligi,
- TikTok: @mamanfest.kz.

В рамках конкурса предусмотрены номинации и памятные подарки. Лучшие видеоработы будут представлены широкой аудитории через официальные ресурсы ведомства.



ЖАҢА БІЛІМ МЕН ТАНЫМҒА ҚАДАМ

Болашақ бірінші сынып оқушылары үшін **«Балақайлар мектебі» бағдарламасы** аясында 90 мыңға жуық бала мектепалды даярлықтан өтеді.

Жазғы демалыс кезеңінде болашақ бірінші сынып оқушыларына тең бастау мүмкіндіктерін қамтамасыз ету мақсатында мектепке дейінгі қысқа мерзімді даярлық бағдарламасы – «Балақайлар мектебі» жүзеге асырылуда.

«Жазғы екі ай ішінде өткізілген мектепалды даярлықтың қысқа мерзімді курстары шамамен 25 мың баланы қамтыды. Оқыту мерзімі бір айға жоспарланған. Сабақтар күн сайын өткізіледі, әрқайсысының ұзақтығы – 30 минут, арасында 10 минуттық үзіліс



Бағдарлама мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың мемлекеттік жалпыға міндетті стандартына сәйкес әзірленген және мектепке дейінгі білім беру мен бастауыш мектеп арасындағы сабақтастықты қамтамасыз етеді. Бұл бағдарлама мектепке дейінгі тәрбие мен оқытудың үлгілі бағыттары бойынша балаларды мектепке дайындауға мүмкіндік береді.

қарастырылған. Білім беруді бастауыш сынып мұғалімдері немесе мектепалды даярлық топтарының білікті педагогтері жүргізеді.

Балалардың физикалық, коммуникативтік, зияткерлік, шығармашылық және әлеуметтік-эмоционалдық дағдыларын дамытуға, сондай-ақ мектептегі білім алуға жағымды көзқарас қалыптастыруға ерекше назар аударылады», – деп мәлімдеді Оқу-ағарту министрлігінің мектепке дейінгі білім беру департаментінің директоры **Манар Адамова**.

2025 жылдың тамыз айында қосымша 5,3 мыңға жуық топ ашылып, 65,2 мың баланы қамту жоспарланып отыр.

Осылайша, ағымдағы жылдың жаз мезгілінде қысқамерзімді мектепке даярлық курстарымен шамамен 90 мыңға жуық бала қамтылады.



«Балақайлар мектебі» бағдарламасын ұйымдастыру бұрын балабақшаға бармаған балалардың мектепке дейінгі білімге қол жеткізуін қамтамасыз етеді.

ШАГ К НОВЫМ ЗНАНИЯМ И ОТКРЫТИЯМ



Почти 90 тыс. детей пройдут предшкольную подготовку для будущих первоклассников – в стране реализуется **Программа «Балақайлар мектебі»**.

В период летних каникул для обеспечения равных стартовых возможностей будущих первоклассников организована краткосрочная Программа перед началом школьного обучения «Балақайлар мектебі».

«Краткосрочные курсы предшкольной подготовки за два летних месяца охватили около 25 тыс. детей. Срок обучения рассчитан на один месяц. Занятия проходят ежедневно по 30 минут с 10-минутными перерывами.

Программа разработана в соответствии с **Государственным общеобязательным стандартом дошкольного воспитания и обучения**, обеспечивает преемственность между дошкольным образованием и начальной школой. Она позволяет подготовить детей к обучению в школе по всем направлениям типовой учебной программы дошкольного воспитания и обучения.



Обучение проводят квалифицированные учителя начальных классов или педагоги дошкольных групп.

Особое внимание уделяется развитию физических, коммуникативных, интеллектуальных, творческих и социально-эмоциональных навыков, а также формированию позитивного отношения к школьному обучению», – сообщила директор Департамента дошкольного образования Министерства просвещения **Манар Адамова**.

В августе планируется организовать еще около 5,3 тыс. групп с охватом 65,2 тыс. детей.

Таким образом, летом текущего года краткосрочными курсами предшкольной подготовки будут охвачены почти 90 тыс. детей.



Организация работы «Балақайлар мектебі» обеспечивает доступ к дошкольному образованию для детей, не посещавших ранее детские сады.

АДАЛ АЗАМАТ – АДАЛ ЕҢБЕК – АДАЛ ТАБЫС



ЧЕСТНЫЙ ГРАЖДАНИН – ЧЕСТНЫЙ ТРУД – ЧЕСТНЫЙ ДОХОД

2025 жылғы 1 қыркүйектен бастап барлық білім беру ұйымдарында **«Адал Азамат» бірыңғай тәрбие бағдарламасы** іске қосылады.

Жаңа оқу жылынан бастап тәрбие жұмысы еліміздегі барлық білім беру ұйымдарында, соның ішінде жекеменшік мекемелерде де, «Адал азамат» бірыңғай бағдарламасы негізінде жүргізіледі.

С 1 сентября во всех организациях образования стартует **Единая программа воспитания «Адал Азамат»**.

С нового учебного года воспитательная работа во всех организациях образования, включая частные, будет строиться на основе Единой программы «Адал азамат».

Мемлекет басшысының тапсырмасы бойынша 2024 жылы «Біртұтас тәрбие» бағдарламасы жаңартылып, оған **«Әділетті Қазақстан – Адал азамат – Озық ойлы ұлт»** атты жалпыұлттық құндылықтар негізінде алынды.

По поручению Главы государства в 2024 г. Программа «Біртұтас тәрбие» обновлена с учетом общенациональных ценностей **«Әділетті Қазақстан – Адал азамат – Озық ойлы ұлт» – «Справедливый Казахстан – Честный гражданин – Передовая нация»**.

2025 жылғы 14 наурызда өткен IV Ұлттық құрылтайда Мемлекет басшысы қатысушылардың бағдарламаны «Адал азамат» деп қайта атау жөніндегі ұсынысын қолдады. Бұл жаңа атау бағдарламаның басты мақсатын – патриот, білімді, жасампаз ұрпақ тәрбиелеуді айқындай түседі.

Екі жыл ішінде «Біртұтас тәрбие» бағдарламасын жүзеге асыру аясында білім беру ұйымдарында тәрбие берудің бірыңғай экожүйесі қалыптасты. Ол 6 негізгі бағыт пен 77 нақты қадамды қамтиды. Сонымен қатар, бұл жұмысқа сынып жетекшілері, ата-аналар мен психологтар сынды кең ауқымды қамтитын қатысушылар тартылды.

Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясының бағдарлама үйлестірушісінің мәліметінше, Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігінің 2025 жылғы 26 мамырдағы №123 бұйрығымен бұл бағдарлама ресми түрде жаңа атаумен бекітілді.

14 марта 2025 г. на IV Национальном курултае Президент поддержал предложение участников о переименовании программы в «Адал азамат». Это новое название подчеркивает ключевую цель программы – воспитание патриотичного, образованного, созидательного поколения.

За два года реализации Программы «Біртұтас тәрбие» удалось создать единую экосистему воспитания в организациях образования, охватывающую 6 ключевых направлений и 77 шагов, а также привлечь широкий круг участников, включая классных руководителей, родителей и психологические службы.

Согласно информации координатора программы Национальной академии образования им. Ы. Алтынсарина, Приказом Министерства просвещения от 26 мая 2025 г. №123 программа официально утверждена под новым названием.

Бұл – осыған дейін жүзеге асырылған «Біртұтас тәрбие» бағдарламасының заңды жалғасы. Алайда мазмұның жаңа атауы да Мемлекет басшысының идеологиялық тұжырымдамасына сай өзгертілді – **«Адал Азамат – Адал еңбек – Адал табыс»**.

Это логичное продолжение ранее действовавшей Программы «Біртұтас тәрбие», но с обновленным содержанием и названием, соответствующей идеологической концепции Главы государства **«Адал Азамат – Адал еңбек – Адал табыс»**.

Тәрбие жүйесі **жалпыұлттық құндылықтарға** негізделіп, мектеп, ата-ана және қоғам арасындағы әріптестікті нығайтады.

Система воспитания строится на **общенациональных ценностях** и усиливает партнерство школы, родителей и общества.



Бағдарламаның басты мақсаты – адал әрі еңбекқор азаматты тәрбиелеу.

Мұндай стандарттар алғаш рет жеке-меншік мектептер үшін де міндетті болады. Бұл бүкіл ел бойынша тәрбие жұмысының бірыңғай талаптармен жүргізілуін қамтамасыз етіп, барлық білім беру ұйымдарында тең жағдай жасауға мүмкіндік береді.

Барлық мектептер үшін **Бірыңғай визуалды стандарт** әзірленетін болады. Интерьер мен экстерьер ұлттық тәрбие құндылықтары мен мәдениетті бейнелейтін білім беру кеңістігінің атмосферасын қалыптастыратындай кеңейтіледі.

Тәрбие үдерісіне қатысушы барлық тараптардың үйлесімді іс-әрекетіне ерекше мән беріледі. Мектептегі жұмыс жергілікті атқарушы органдармен, құқық қорғау құрылымдарымен, денсаулық сақтау және ішкі саясат саласының өкілдерімен тығыз байланыста жүргізілетін болады.

Әр айдың тақырыбы оқу мен сыныптан тыс іс-шараларды өзара сабақтастыра отырып ұйымдастырылады. Мәселен, әділет, еңбекқорлық, отансүйгіштік сияқты құндылықтар негізгі мазмұнды құрайды. Осы мақсатта білім беру үдерісіне мынадай жаңа форматтар енгізіледі:

- «Өнегелі 15 минут» тәрбие сағаттары;
- қоңырау орнына ұлттық күйдің шырқалуы;
- ұлттық ойындар.

Бұған дейін жүзеге асырылған «Біртұтас тәрбие» бағдарламасы аясында алты ірі жоба қолға алынған болатын:

- ✓ «Қамқор» (экология мен еріктілер қызметі);

Главная цель программы – воспитать честного и трудолюбивого гражданина.

Впервые такие стандарты будут обязательны и для частных школ. Это позволит создать равные условия и обеспечить воспитательную работу по одним требованиям во всех уголках страны.

Для всех школ будет разработан **Единый визуальный стандарт**. Интерьеры и экстерьеры будут оформляться так, чтобы атмосфера образовательного пространства отражала национальные воспитательные ценности и культуру.

Особое внимание уделяется координации всех участников воспитательного процесса. Работа в школах будет выстраиваться во взаимодействии с органами власти, правоохранительными органами, службами здравоохранения и внутренней политики.

Каждая тема месяца будет логично связывать уроки и внеурочные мероприятия: справедливость, трудолюбие, патриотизм и т. д. Для этого в учебный процесс вводятся такие форматы, как:

- «Өнегелі 15 минут»;
- звонок в виде кюя;
- национальные игры.

Ранее в рамках прежней Программы «Біртұтас тәрбие» уже были реализованы шесть крупных проектов:

- ✓ «Қамқор» (экология и волонтерство);
- ✓ «Еңбегі адал – жас өрен» (мотивация к труду и ориентация на профессию);
- ✓ «Smart Bala» (поддержка IT и инновационного мышления);

Тәрбие жүйесі **жалпыұлттық құндылықтарға** негізделіп, мектеп, ата-ана және қоғам арасындағы әріптестікті нығайтады.

Отдельный акцент будет сделан на **расширении опыта учащегося за пределами класса**.

Бірыңғай тәрбие «Адал Азамат» бағдарламасы – барлық балаларды қамтитын, стратегиялық маңызы бар ұзақмерзімді ұлттық құжат. Ол тек білім беру ұйымдарында ғана емес, барлық мемлекеттік мекемелерде жүргізілетін тәрбие жұмысының негізіне айналады.

- ✓ «Еңбегі адал – жас өрен» (еңбекке баулу мен кәсіби бағдар беруге ынталандыру);
- ✓ «Smart Bala» (IT саласы мен инновациялық ойлауды қолдау);
- ✓ «Шабыт» (өнер мен мәдениет арқылы рухани даму);
- ✓ «Ұшқыр ой алаңы» (пікірсайыс пен зияткерлік ойындары);
- ✓ «Балалар кітапханасы» (оқу сауаттылығы мен кітап оқу мәдениетін арттыру).

Сонымен қатар, **профилактикалық жобалар** өз жұмысын жалғастырады: «Цифрлық әлемде қауіпсіз қадам»;

- «Буллингтен қорған!»;
- «Қауіпсіз қоғам».

Олар балалар үшін буллингтің, құқықбұзушылықтың және басқа да қауіптердің алдын алуға бағытталған.

Бағдарламаны дамыту бірнеше кезеңнен тұрады.

➢ 2025 жылы жекеменшік мектептермен белсенді ынтымақтастық орнату жоспарланып отыр, бұл тәрбие процесіне барлық қатысушыларды тартуды қамтамасыз етеді.

➢ 2026 жылы бағдарлама аясын қоғамда кеңінен таратуға бағытталған шаралар қабылданады. Сонымен қатар, «Адал азамат» тұжырымдамасының құндылықтарын бейнелейтін мектептерге арналған **Бірыңғай дизайн-коды** әзірленеді.

Бағдарлама аясында мектеп жанынан **ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету орталықтары** ашылып, өңірлерде **психологиялық қолдау көрсету орталықтары** құрылды.

Бағдарламаға негіз болған жалпыұлттық құндылықтар білім беру үдерісіне толықтай кіріктірілді. Олар пәндердің мазмұнына, сынып сағаттарына және сыныптан тыс іс-шараларға енгізіліп, балаларды білім берудің барлық деңгейінде жауапкершілікке, еңбексүйгіштікке және адалдыққа тәрбиелеуге мүмкіндік береді.

Единая программа воспитания «Адал Азамат» – это долгосрочный общенациональный документ стратегического значения, охватывающий всех детей. Она станет основой воспитательной работы не только в организациях образования, но и во всех государственных учреждениях.

- ✓ «Шабыт» (духовное развитие через искусство и культуру);
- ✓ «Ұшқыр ой алаңы» (дебаты и интеллектуальные игры);
- ✓ «Балалар кітапханасы» (повышение грамотности и книжной культуры).

При этом продолжат работу и **профилактические проекты**:

- «Цифрлық әлемде қауіпсіз қадам»;
- «Буллингтен қорған!»;
- «Қауіпсіз қоғам».

Они нацелены на предупреждение буллинга, правонарушений и других рисков для детей.

Развитие программы включает несколько этапов.

➢ В 2025 г. планируется активное сотрудничество с частными школами, обеспечивая вовлечение всех участников процесса.

➢ В 2026 году будут приняты меры для масштабного распространения программы в обществе. Кроме того, будет разработан **Единый дизайн-код для школ**, отражающий ценности Концепции «Адал азамат».

В рамках программы при школах открыты **центры педагогической поддержки родителей**, а в регионах созданы **центры психологической поддержки**.

Общенациональные ценности, заложенные в программе, интегрированы в образовательный процесс. Они отражены в содержании предметов, классных часов и внеклассных мероприятий, что позволяет воспитывать детей в духе ответственности, трудолюбия и честности на всех уровнях образования.



БЕЙЖАЙЛЫҚ ПЕН НЕМҚҰРАЙЛЫЛЫҚ – БУЛЛИНГКЕ БАСТАЙТЫН ЖОЛ

А. Х. Мұхтаров,
ф. ф. к., жетекші ғылыми қызметкер,
«Өркен» балалар әл-ауқатын арттыру
ұлттық ғылыми-практикалық институты,
Алматы қ.



БЕЗРАЗЛИЧИЕ И РАВНОДУШИЕ – ПУТЬ К БУЛЛИНГУ

А. Х. Мұхтаров,
к. филол. н., в. н. с.,
Национальный научно-практический
институт благополучия детей «Өркен»,
г. Алматы

Қазіргі таңда қоғам алдында тұрған маңызды міндеттердің бірі – баланың **табысты әлеуметтенуі**. Баланың әлеуметтік бейімделу жұмыстары балабақшаның кіші тобынан басталуы тиіс.

Өкінішке орай, мектептің тек білім беретін орын ғана емес, сонымен қатар баланың психикалық денсаулығы бұзылатын, әлеуметтенуі қиындайтын, психологиялық жарақаттар алатын кеңістікке айналған кездері де жиі кездесетінін мойындау керек. Егер олай болмаса, мектептегі зорлық-зомбылық мәселесі мұншалықты өзекті болмас еді...

Мектептердегі буллинг мәселесін нақтырақ көрсету және тереңірек түсіну үшін халықаралық тәжірибеге жүгіну қажет. Көптеген елдерде зорлық-зомбылық түрлеріне психологиялық және физикалық қысыммен қатар, құрдастары тарапынан қорқыту, этникалық, жыныстық, діни белгілері бойынша, сондай-ақ мектеп қызметкерлерінің «тәрбиелік мақсатта» дауыс көтеруі, қол жұмсауы немесе «бағынбайтын» балаларды көпшілік алдында қорлау жағдайлары жатады.

Өкінішке орай, кейбір жазалау түрлері мұғалімдер тарапынан тәртіпті жақсарту мақсатында қолданылып жатады. Бұл әрекеттер ресми түрде физикалық зорлық-зомбылыққа жатпаса да, олар аз зерттелген және жиі назардан тыс қалып жатады. Алайда, мұндай көріністерге көз жұмуға болмайды! Мәселенің нақты ауқымын білмесек те, мектептерде мазақ ету, қорлау және қорқыту жағдайлары орын алатыны

Қазіргі мектептің ең күрделі мәселелерінің бірі – **балалар мен жасөспірімдер арасындағы зорлық-зомбылық (қорқыту, буллинг)**. Бұл қауіпті әлеуметтік құбылыс Қазақстанда ғана емес, **бүкіл әлемде** байқалады. Балалар, жасөспірімдер мен жастар түрлі мекемелерде – отбасында, балабақшада, мектепте, жоғары оқу орнында немесе әскерде – зорлық-зомбылықтың әртүрлі түрлеріне ұшырауы мүмкін. Зардап шеккендердің де, агрессорлардың да болашағына қауіп төнеді. Мұндай жағдайда екі тарапқа да кәсіби психологиялық көмек қажет.

Сегодня одна из важнейших задач, стоящих перед обществом, – **успешная социализация ребенка**. Работа по социальной адаптации ребенка должна начинаться с младшей группы детского сада.

К большому сожалению, следует признать, что нередко случаи, когда школа становится не только местом обучения, но и пространством, где нарушается психическое здоровье ребенка, затрудняется его социализация, наносятся психологические травмы и т. д. В противном случае проблема школьного насилия не стояла бы так остро...

Чтобы точнее обозначить и глубже понять проблему травли (буллинга) в школах, необходимо обратиться к международному опыту. Во многих странах к видам насилия относятся как психологическое и физическое давление, так и запугивание со стороны сверстников, притеснение по признакам этнической, половой, религиозной принадлежности, а также случаи, когда школьные сотрудники в «воспитательных целях» прибегают к повышению голоса, рукоприкладству или публичному унижению «непослушных» детей.

Некоторые формы наказания, применяемые учителями якобы в целях улучшения дисциплины, хотя формально и не считаются физическим насилием, остаются малоизученными и зачастую игнорируются. Однако закрывать глаза на такие проявления недопустимо! Даже если мы не знаем точного масштаба проблемы, всем известно, что в школах имеют место случаи издевательств, унижений и запугиваний. Подобные инциденты могут

Одна из наиболее серьезных проблем современной школы – **насилие (травля, буллинг) в детско-подростковой среде**. Это опасное социальное явление наблюдается не только в Казахстане, но и во всем мире. Дети, подростки, молодые люди могут подвергаться различным формам насилия в семье, детском саду, школе, вузе, армии. Нормальное будущее как жертв травли, так и агрессоров оказывается под угрозой. И тем, и другим требуется серьезная психологическая помощь...



Адамзат тарихында зорлық-зомбылық әрдайым өте жағымсыз және жойқын құбылыс ретінде қарастырылып келді. Бірақ, өкінішке орай, адамзат дәрежелік пен қатыгездіктен ада, мінсіз қоғам құра алмады. Өкініштісі сол, зорлық-зомбылықтың құрбандары көбінесе әлсіздер болып жатады...

бәріне мәлім. Мұндай оқиғалар мектеп аумағында да, мектепке барар жолда немесе үйге қайтар жолда, мерекелік немесе басқа да мектеп іс-шаралары кезінде орын алуы мүмкін...

Әйелдер мен балалар жиі қорлық көріп, жағдайдың құрбанына айналып жатады. Бұл – ешбір жағдайда өз бетімен кетуіне жол беруге болмайтын мәселе. Оны әрбір саналы адам түсінеді. Бірақ бұл жерде күрделі сұрақтар туындайды: «Зорлық-зомбылықты қалай тоқтатуға болады? Оның алдын қалай алуға болады?»

Жауап іздемес бұрын мынаған ой жүгірткен жөн: бұл мәселе дәстүрлі қазақ қоғамында қалай шешілген? Қазақ жерінде зорлық-зомбылық пен қудалау болған ба? Менің ойымша, сол жылдары мұндай жағымсыз құбылыстар болмаған деп сенімді түрде айтуға болады. Ол кезде қазақ ауылында – бәрі бір-біріне туыс, бір рудан шыққан ықшам қауымдастықта өмір сүрді. Мұн-

происходить как на территории школы, так и по пути в нее или по дороге домой, во время праздничных или других школьных мероприятий...

Женщины и дети нередко подвергаются унижениям и страданиям, становясь заложниками обстоятельств. Это проблема, которую ни в коем случае нельзя пускать на самотек, – это понимает каждый здравомыслящий человек. Но тут возникают трудные вопросы: «Как остановить насилие? Как его предотвратить?»

Прежде чем искать ответы, стоит задуматься: как в прошлом решалась эта проблема в традиционном казахском обществе? Были ли насилие и травля на казахской земле? Думаю, можно с уверенностью сказать: в те годы таких негативных явлений не было. Тогда казахи жили аулом – компактным сообществом, где все были родственниками, происходили из одного рода. В таких условиях важнейшей ценностью считалось семейное согласие. Люди росли вместе, как братья и сестры, уважая и поддерживая друг друга. В такой среде не могло быть места агрессии, запугиванию, унижению. Напротив, каждый чувствовал защиту и заботу со стороны окружающих.

Выходит, наши предки давно нашли ответ на вопрос предотвращения насилия. Однако сегодня такую модель

Қазақстан Республикасы Конституциясының 17-бабында: **«Ешкім азаптауға, зорлық-зомбылыққа, басқа да қатыгездік немесе адам қадір-қасиетін қорлайтын іс-әрекетке немесе жазалауға ұшырамауы тиіс»** деп нақты жазылған. Бұдан бөлек, білім беру жүйесіне қатысты құжаттарда да бұл тақырып назардан тыс қалмайды: оқу-тәрбие процесін ұйымдастырудағы басымдықтар қатарында мыналар көрсетілген:

- ✓ оқушылардың әл-ауқатын қамтамасыз ету;
- ✓ бала тұлғасына құрмет пен сенім;
- ✓ балалардың құқықтары мен заңды мүдделерін қорғау;
- ✓ дискриминацияға жол бермеу.

Сонымен қатар, ҚР Оқу-ағарту министрінің **2022 жылғы 21 желтоқсандағы №506 бұйрығымен «Балалар арасындағы буллингтің (қорқытудың) алдын алу қағидаларын бекіту туралы»** қабылданды.

В статье 17 Конституции Республики Казахстан четко прописано: **«Никто не должен подвергаться пыткам, насилию, другому жестокому или унижающему человеческое достоинство обращению либо наказанию»**. Кроме того, в документах, касающихся системы образования, эта тема также не остается без внимания: среди приоритетов в организации учебно-воспитательного процесса указаны:

- ✓ обеспечение благополучия учащихся;
- ✓ уважение и доверие к личности ребенка;
- ✓ защита прав и законных интересов детей;
- ✓ недопущение дискриминации.

Также был принят Приказ Министерства просвещения РК №506 от 21 декабря 2022 г. **«Об утверждении Правил профилактики буллинга (травли) среди детей»**.



дай жағдайда отбасылық келісім ең маңызды құндылық болып саналды. Адамдар бір-бірін құрметтеп, қолдап, аға-іні, әпке-қарындастай болып бірге өсті. Мұндай ортада агрессияға, қорқытуға, қорлауға орын болмады. Керісінше, әркім өзін айналасындағылардың қорғауы мен қамқорлығын сезінді.

Демек, біздің ата-бабаларымыз зорлық-зомбылықтың алдын алу сұрағына жауапты бұрыннан тапқан екен. Алайда, қазіргі таңда бұл үлгіні жүзеге асыру мүмкін емес – барлық туыстарды бір ауылға жинау енді мүмкін болмайды...

Зерттеулерге сәйкес, бүгінгі таңда зорлық-зомбылықтың барлық себептері мен нысандарын толық түсіндіретін бірыңғай, толыққанды теория жоқ. Алайда, оның кенеттен пайда болмайтыны анық: ешкім агрессор немесе зорлықшы болып туылмайды. Осыдан заңды сұрақ туындайды: неліктен кейбір балалар айналасындағыларға, оның ішінде жақындарына қатыгездік танытады? Мұндай мінез-құлықтың себептері әртүрлі болуы мүмкін. Олардың арасында мыналарды атап өтуге болады:

- тәрбиедегі қателіктер;
- отбасындағы нашақорлық пен алкогольизм;
- отбасы мүшелері арасындағы түсінбеушілік пен қақтығыстар;
- баладағы психикалық бұзылыстар;
- әлеуметтік және қаржылық қиындықтар (жұмыссыздық, материалдық мәселелер);
- рухани және моральдық деңгейдің төмендігі;
- жазасыз қалу;
- БАҚ әсері және т.б.

Мектептердегі буллингті азайту және оның алдын алу үшін келесі шараларды қолдану қажет:

- қорқытудың алдын алу бағдарламаларын енгізу;
- ата-аналарды белсенді тарту;
- тәртіптік әдістерді қолдану;
- әлеуметтік-психологиялық ахуалды жақсарту;
- балалардың мінез-құлқын үнемі бақылау және т.б.

Мектептер жанынан ашылған Ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету орталықтары (АПҚО) жұмысы аясында буллинг және жалпы тәрбие мәселелеріне ерекше назар аудару қажет. Балалардың мінез-құлқына қатысты мәселелерге жеңіл қарауымыз олар үшін ғана емес, бүкіл қоғам үшін ауыр және

На протяжении всей истории человечества насилие рассматривалось как крайне негативное и разрушительное явление. Но человечество, увы, так и не смогло построить идеальное общество, свободное от грубости и жестокости. К сожалению, чаще всего жертвами насилия становятся те, кто слабее...

реализовать невозможно – собрать всех родственников в одном ауле больше не представляется возможным...

Согласно исследованиям, на сегодняшний день не существует единой, всеобъемлющей теории, которая бы полностью объясняла все причины и формы насилия. Однако очевидно, что оно не возникает спонтанно: никто не рождается агрессором или насильником. Возникает закономерный вопрос: почему некоторые дети проявляют жестокость по отношению к окружающим, в том числе к своим близким? Причины такого поведения могут быть различными. Среди них можно выделить следующие:

- ошибки в воспитании;
- наркомания и алкоголизм в семье;
- непонимание и конфликты между членами семьи;
- психические нарушения у ребенка;
- социальные и финансовые трудности (безработица, материальные проблемы);
- низкий уровень духовности и морали;
- безнаказанность;
- влияние СМИ и др.

Для снижения и предотвращения буллинга в школах необходимо принимать следующие меры:

- внедрение программ по профилактике травли;
- активное вовлечение родителей;

Существуют эффективные международные программы, дающие положительные результаты (KiVa, Финляндия, OBPP, Норвегия) и др. Конечно, их не следует слепо копировать, а адаптировать с учетом традиций, менталитета и культурных особенностей нашей страны – только тогда можно ожидать реальных результатов.

Тиімді нәтижелер беретін халықаралық бағдарламалар бар (мысалы, Финляндиядағы KiVa, Норвегиядағы OVRP және т.б.). Әрине, оларды көшірмей, еліміздің салт-дәстүріне, ұлттық болмысы мен мәдени ерекшеліктеріне сәйкес бейімдеу қажет – тек сонда ғана нақты нәтижелер күтуге болады.

ұзаққа созылатын салдарға әкеп соғуы мүмкін екенін түсінетін уақыт жетті. «Менің үйім шетте» деген қағида ешқандай жақсылық әкелмейді. Буллингті тек үшінші тараптың белсенді араласуы арқылы ғана тоқтатуға болады. Бұл дегеніміз, мәселеге бей-жай қарамай, оған араласу, көмек көрсету және қолдау білдіру арқылы ғана зорлық-зомбылыққа тосқауыл қоюға болады.

Егер біз бейжайлық пен немқұрайлылық танытсақ, онда агрессор мен оның жақтастарының бойында мынадай ой қалыптасуы мүмкін:

- әрекетімізді осылай жалғастыра беруге болады;
- біз өте мықтымыз, сондықтан мұғалімдер де, ата-аналар да, тіпті директор да бізге ештеңе істей алмайды.

Жәбірленушінің бойында мынадай сезім қалыптасады:

- маған ешкім сенбейді;



- применение дисциплинарных методов;
- улучшение социально-психологического климата;
- постоянное наблюдение за поведением детей и т. д.

В рамках работы центров педагогической поддержки родителей (ЦППР), открытых при школах, следует уделить особое внимание вопросам буллинга и воспитания в целом. Пора осознать, что наше легкомысленное отношение к вопросам поведения детей может иметь тяжелые и далеко идущие последствия не только для них, но и для всего общества в целом. Подход «моя хата с краю» ничего хорошего не принесет. Буллинг можно остановить только при активном вмешательстве третьей стороны.

Если мы проявим равнодушие, безразличие, то у агрессора и его сторонников может сложиться впечатление:

- можно продолжать и дальше в том же духе;
- мы настолько сильны, что ни учителя, ни родители, ни даже директор не посмеют нам ничего сделать.

У жертвы же сформируется ощущение:

- мне никто не верит;
- сильными и правыми считаются только те, кто ни перед кем не тушуетсся и никого не боится;
- никто не способен противостоять агрессорам.

А свидетели буллинга начнут думать:

- лучше не связываться с агрессорами;
- жалеть жертву, а тем более помогать ей опасно – лучше держаться в стороне;
- для агрессора даже учитель не авторитет;
- справедливости и порядка не существует.

У родителей же возникнут такие мысли:

- директор слаб и не знает, что делать;
- он зависит от родителей обидчика;
- школе наплевать на состояние ребенка;
- эта школа разрушает его психику;
- смена школы – стресс для ребенка;
- что делать дальше, совершенно непонятно.

Чтобы не допустить ухудшения ситуации, необходимо пресекать на корню любые попытки и проявления травли. Даже если ребенок не может

- тек ешкімнен тайсалмайтын және ешкімнен қорықпайтындар ғана мықты әрі дұрыс саналады;
- агрессорларға ешкім қарсы тұра алмайды.

Ал буллингтің куәгерлері мынадай ойға келе бастайды:

- агрессорлармен араласпаған жөн;
- жәбірленушіге жаны ашу, тіпті оған көмектесу қауіпті – араласпаған дұрыс;
- агрессор мұғалімді де сыйламайды;
- әділеттілік пен тәртіп жоқ.

Ата-аналарда болса мынадай ойлар туындайды:

- директор әлсіз және не істерін білмейді;
- ол қорлық көрсетушінің ата-анасына тәуелді;
- мектеп баланың жағдайына немқұрайлы қарайды;
- бұл мектеп оның психикасын бұзады;
- мектепті ауыстыру – бала үшін стресс;
- әрі қарай не істеу керектігі мүлдем түсініксіз.

Жағдайдың нашарлауына жол бермеу үшін әлімжеттіктің кез келген әрекеті мен көріністерін дереу тоқтату қажет. Бала агрессорға тікелей қарсы тұра алмаса да, ол жағдайды ересектерге: ата-анасына, сынып жетекшісіне, мектеп психологына, әлеуметтік педагогқа міндетті түрде айтуы керектігін және осылайша мәселенің тез арада шешілуіне ықпал ететінін анық түсінуі тиіс. Сондықтан балаларға «Мен өзімді қорғай білуім керек, мен әлсіздерді қорғауға міндеттімін» деген нақты ішкі сенімді тәрбиелеу қажет. Бұл олардың өздерінің және басқалардың қауіпсіздігі үшін жауапкершілігін арттырады.

Тек сынып жетекшісі ғана емес, барлық пән мұғалімдері балалардың психологиялық жағдайына мұқият назар аударуы өте маңызды. Кім үнемі көңіл-күйі нашар, кім кешігіп жүреді, кім тұйық және оқшауланған – мұны ынталы ересек адам бірден байқайды. Мұндай балалар өз мәселелерін бірден айтпайды. Мұғалім «Сөйлестім, бәрі жақсы деді» деген сөздермен шектеліп қалмауы керек. Мәселенің түпкі себебіне жету үшін күш салу қажет.

Ата-аналарға да баланың мінез-құлқындағы өзгерістерді қадағалау маңызды. Жай ғана «Ол өзгеріп кетті» деу жеткіліксіз. Оны тереңірек зерттеу керек...



напрямую противостоять агрессору, он должен четко осознавать, что обязан рассказать о ситуации взрослым: родителям, классному руководителю, школьному психологу, социальному педагогу, и тем самым способствовать скорейшему решению проблемы. Поэтому необходимо воспитывать в детях четкую внутреннюю установку: «Я должен уметь защитить себя, я обязан защищать более слабого».

Важно, чтобы не только классный руководитель, но и все учителя-предметники внимательно следили за психологическим состоянием детей. Кто постоянно в плохом настроении, кто опаздывает, кто замкнут и отстранен – внимательный взрослый это сразу заметит. Такие дети не расскажут о своей проблеме с первого раза. Учитель не должен ограничиваться словами: «Поговорил, сказал, что все в порядке». Необходимо приложить усилия и докопаться до сути.

Родителям также важно отслеживать изменения в поведении ребенка. Просто сказать «Он стал другим» недостаточно. Нужно разбираться глубже...



ТҮСІНУ МЕН ҚОЛДАУ АРҚЫЛЫ ӨМІРГЕ БЕТБҰРЫС

СУИЦИДАЛДЫ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ ПСИХОЛОГИЯСЫ: СЕБЕПТЕРІ, БЕЛГІЛЕРІ, КӨМЕКТЕСУ ТӘСІЛДЕРІ ЖӘНЕ АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫ

Н. Ю. Песигина,

психолог-кеңесші,

Психологиялық қолдау орталығы,

Шымкент қ.

Суицидалды мінез-құлық – бұл өзіне зиян келтіруге немесе өзін-өзі өлтіруге бағытталған ойлар, эмоциялар мен әрекеттер жиынтығы. Ол әртүрлі формада көрініс табуы мүмкін: суицидтік ойлар мен ниеттерден бастап, өзін-өзі өлтіру әрекеттеріне дейін.

Н. Ю. Песигина,

психолог-консультант,

Центр психологической

поддержки,

г. Шымкент

Суицидальное поведение – это комплекс мыслей, эмоций и действий, направленных на самоповреждение или самоубийство. Оно может проявляться в различных формах: от суицидальных мыслей и намерений до попыток суицида.

Бұл құбылыстың психологиялық механизмдерін түсіну оны ерте кезеңдерінде анықтауға ғана емес, сонымен қатар уақтылы әрі тиімді көмек көрсетуге мүмкіндік береді.

Суицидалды мінез-құлықтың себептері

➤ Психологиялық факторлар:

- Депрессия – суицид қаупін арттыратын негізгі факторлардың бірі. Мұндай жағдайда адам үнемі күйзеліс, үмітсіздік және кінә сезімін бастан кешіреді.
- Мазасыздық – шамадан тыс мазасыздық эмоциялық күйзеліс пен суицидтік ойлардың пайда болуына алып келуі мүмкін.
- Импульсивтілік – кейбір адамдар күшті эмоциялардың әсерімен, әрекеттерінің салдарын ойланбастан, өзін-өзі өлтіруге әрекет етеді.
- Өзін-өзі төмен бағалау – адамның өзіне қажетсіз сезінуі мен сенімсіздігі суицидтік ойлардың қалыптасуына ықпал етеді.

➤ Әлеуметтік факторлар

- Жалғыздық пен оқшаулану – отбасы, жақын адамдар немесе достар тарапынан қолдаудың болмауы адамның психологиялық жағдайының нашарлауына әкелуі мүмкін.



ПУТЬ К ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПОНИМАНИЕ И ПОДДЕРЖКУ

ПСИХОЛОГИЯ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ:
ПРИЧИНЫ, ПРИЗНАКИ, МЕТОДЫ ПОМОЩИ,
ПРОФИЛАКТИКА

- Қаржылық қиындықтар – қарыз, жұмыссыз қалу, материалдық жағдайдың нашарлауы суицидке бейімді мінез-құлықты туындататын триггерлердің бірі бола алады.
- Отбасындағы жанжалдар – зорлық-зомбылық, ата-ананың ажырасуы, жақын адамдардан айырылу адамның күйзеліс пен депрессияға ұшырауына ықпал етеді.
- Қорлау (буллинг) – әсіресе жасөспірімдер арасында жиі кездеседі: жүйелі түрде мазақ ету мен қорлау суицидтік ойлардың пайда болуына себеп болуы мүмкін.
- **Биологиялық факторлар**
- Нейромедиаторлар қызметінің бұзылуы – серотонин деңгейінің төмендеуі депрессиямен және суицидке бейімді мінез-құлықпен тікелей байланысты.

Понимание психологических механизмов этого явления помогает не только выявлять его на ранних стадиях, но и оказывать своевременную и эффективную помощь.

Причины суицидального поведения

➤ Психологические факторы

- Депрессия – один из главных факторов риска. Человек испытывает постоянную тоску, безысходность и чувство вины.
- Тревожные расстройства – повышенная тревожность может доводить до эмоционального истощения и суицидальных мыслей.
- Импульсивность – некоторые люди совершают попытки самоубийства под влиянием сильных эмоций, не обдумывая последствия своих действий.





- **Генетикалық бейімділік** – зерттеулер көрсеткендей, отбасында суицид жағдайлары кездескен болса, оны қайталау қаупі жоғары болады.

Суицидалды мінез-құлықтың белгілері

- **Вербалды сигналдар** – адам өмірдің мәңсіздігі, өлімнің бұлтартпастығы немесе жоғалып кеткісі келетіні туралы жиі айтады.
- **Эмоциялық өзгерістер** – көңіл күйдің күрт нашарлауы, депрессия, мазасыздық, ашушаңдық байқалады.
- **Мінез-құлықтағы өзгерістер** – бұрын ұнататын істерге қызығушылық жоғалуы, тұйықталу, жеке заттарын тарату.
- **Суицидке дайындық** – өсиет жазу, қоштасу хаттарын қалдыру, өзін-өзі өлтіру жолдары туралы ақпарат іздеу.

Суицидалды мінез-құлық – психологиямен, әлеуметтік жағдайлармен және биологиялық факторлармен тығыз байланысты күрделі құбылыс. Адамның мінез-құлқындағы аландатарлық белгілерді дер кезінде байқай білу және уақытылы қолдау көрсету – аса маңызды. Бұл мәселені терең түсіну мен ашық диалогқа дайын болу көптеген өмірді сақтап қалуға мүмкіндік береді.

- **Низкая самооценка** – чувство не-нужности и неуверенности в себе способствует формированию мыслей о суициде.

➤ **Социальные факторы**

- **Одиночество и изоляция** – отсутствие поддержки со стороны семьи, близких людей или друзей может усугубить психологическое состояние.
- **Финансовые проблемы** – долги, потеря работы, сложное материальное положение могут стать триггерами суицидального поведения.
- **Конфликты в семье** – насилие, развод родителей, потеря близких способствуют стрессу и депрессии.
- **Травля (буллинг)** – особенно распространена среди подростков: постоянные издевательства и унижения могут привести к мыслям о суициде.

➤ **Биологические факторы**

- **Нарушения работы нейромедиаторов** – снижение уровня серотонина связано с депрессией и склонностью к суицидальному поведению.
- **Генетическая предрасположенность** – исследования показывают, что в семьях, где были случаи суицида, риск его повторения выше.





Көмек көрсету әдістері және алдын алу шаралары

✓ **Психологиялық қолдау**

- Айыптамай тыңдау – адамға өз ойын ашық жеткізуге және қолдау сезінуге мүмкіндік беру маңызды.
- Мәселелер туралы әңгімелесу – оның мазасын қашырған жағдайларды жұмсақ түрде анықтап, кез келген қиындықтан шығу жолы бар екеніне сендіру.
- Баламалы шешімдерді іздеу – қиындықтарды еңсерудің басқа жолдарын табуға көмектесу.

✓ **Кәсіби көмек**

- Психотерапия – когнитивті-мінез-құлықтық терапия (КМТ) негативті ойлау үлгілерін өзгертуге және күйзелісті жеңудің жаңа стратегияларын табуға ықпал етеді.
- Медикаментозды ем – клиникалық депрессия жағдайында антидепрессанттар мен көңіл күй тұрақтандырғыштары көмек бере алады.

✓ **Әлеуметтік қолдау**

- Әлеуметтік байланыстарды нығайту – жақын адамдармен қарым-қатынасты қалпына келтіруге жәрдемдесу.
- Рухтас адамдармен араласу – қолдау топтары адамның жалғыз емес екенін, өз сезімдері мен қиындықтарында басқа да адамдар бар екенін түсінуге көмектеседі.

Суицид – бұл тек бір адамның өмірімен шектелетін қайғы ғана емес. Ол тұтас отбасыларды, достарды және бүтіндей қауымдастықтарды қамтитын ауырлықтың толқыны.

Признаки суицидального поведения

- *Вербальные сигналы:* человек говорит о бессмысленности жизни, неотвратимости смерти, желании исчезнуть.
- *Эмоциональные изменения:* резкое ухудшение настроения, депрессия, тревожность, агрессия.
- *Изменения в поведении:* потеря интереса к любимым занятиям, уход в себя, раздача личных вещей.
- *Подготовка к суициду:* составление завещания, прощальные письма, поиск информации о способах самоубийства.

Методы помощи и профилактика

✓ **Психологическая поддержка**

- *Выслушивание без осуждения* – важно дать человеку возможность высказаться и почувствовать поддержку.
- *Разговор о проблемах* – мягко выяснить, что беспокоит человека, убедить, что выход всегда есть.
- *Поиск альтернативных решений* – помочь найти способы справиться с трудностями.

Суицидальное поведение – сложное явление, корни которого лежат в психологии, социальных условиях и биологии. Важно уметь замечать тревожные признаки и оказывать своевременную поддержку. Понимание проблемы и готовность к диалогу могут спасти жизни.



Қазіргі қоғамда психикалық денсаулық саласындағы ілгерілеушілікке қарамастан, суицид әлі де жасөспірімдер мен ересектер арасындағы өлім-жітімнің негізгі себептерінің бірі болып отыр. Оның алдын алу – тек медицина саласының міндеті ғана емес, әрқайсымыздың ортақ жауапкершілігіміз.

Қауіп сигналы:

адамның жанайқайын қалай дер кезінде байқауға болады?

Көптеген адамдар өмірлік дағдарыс кезінде түрлі белгілер береді – кейде сөз арқылы, кейде әрекетімен. Осындай қиын жағдайда көмектесуге жақын жандардың зейінділігі мен уақтылы әрекеті кейде бір адамның өмірін сақтап қалуы мүмкін. Төменде келтірілген оқиға соған дәлел бола алады.

1-оқиға. Телефон жазбаларындағы қоштасу хаты.

17 жастағы Айнұр айналасындағыларға қарапайым жасөспірім сияқты көрінетін. Ата-анасы оның бойынан алаңдайтындай ештеңе байқамаған.

Алайда бір күні анасы кездейсоқ телефонның құлыптау экранында жазбалар қосымшасынан келген хабарламаны көреді: «Қош бол. Кешір».

Осы сәтте ата-анасы дереу әрекет етеді: қызымен ашық сөйлесіп, психолог шақырады және уақытша әлеуметтік желілерге кіруін шектейді.

Біраз уақыт өткен соң, Айнұр өзіне «ешкімге керек еместей және бос» сезінгенін мойындай-

✓ **Профессиональная помощь**

- *Психотерапия* – когнитивно-поведенческая терапия (КПТ) помогает изменить негативные мысли и найти новые стратегии борьбы со стрессом.
- *Медикаментозное лечение* – антидепрессанты и стабилизаторы настроения могут помочь при клинической депрессии.

✓ **Социальная поддержка**

- *Укрепление социальных связей* – помощь в восстановлении отношений с близкими.
- *Общение с единомышленниками* – группы поддержки помогают осознать, что человек не один в своих переживаниях.

Суицид – это не просто трагедия одной жизни. Это волна боли, проходящая через семьи, друзей и целые сообщества.

В современном обществе, несмотря на прогресс в области психического здоровья, суицид остается одной из ведущих причин смерти среди подростков и взрослых. Его профилактика – это не только медицинская задача, но и дело каждого из нас.

Сигналы бедствия:

как не пропустить крик о помощи?

Многие люди, находящиеся в кризисе, подают сигналы: иногда словами, иногда поведением.

Вот реальные случаи, которые могли бы закончиться трагично, если бы не внимательность окружающих.

История 1. Письмо на прощание в записках телефона

17-летняя Айнур казалась обычным подростком. Родители не замечали ничего необычного, пока мама случайно не увидела на экране блокировки телефона уведомление от записок: «Прощай. Прости». Родители отреагировали незамедлительно: поговорили с дочерью, вызвали психолога и временно ограничили ее доступ к соцсетям. Позже Айнур призналась, что чувствовала себя «ненужной и пустой», а записка была ее криком о помощи. Сейчас девушка учится в колледже и помогает другим подросткам, переживающим кризис.

История 2. Я спрыгну с крыши многоэтажки

Ученица 11 класса, назовем ее М., по настоянию подруги обратилась в Центр психологической поддержки

Тіптен ең болмашы белгілердің өзі – алаңдауға және сөйлесуге тұрарлық маңызды себеп.



ды. Ол жазба оның ішкі жанайқайы – көмек сұраған үні болғанын айтты.

Қазір Айнұр колледжде білім алып жатыр және өмірлік қиындыққа тап болған жасөспірімдерге қолдау көрсетіп жүр.

2-оқиға. «Мен көпқабатты үйдің шатырынан секіремін...»

11-сынып оқушысы, оны шартты түрде М. деп атайық, өз құрбысының кеңесімен осы материал авторы болып табылатын психологиялық қолдау орталығының маманына жүгінді. Оның себебі – мазасын қашырған суицидтік ойлар еді. Алда – ҰБТ, белгісіз ересек өмір, болашақ үшін қорқыныш пен белгісіздік.

Сонымен қатар, анасының эмоциялық суықтығы, туыстары мен жақындарынан қолдаудың болмауы М. күйзеліске ұшыратып, өмірден кету туралы нақты ойға итермеледі. Ол көпқабатты үйдің шатырынан секіруді жоспарлаған.

Бірақ психолог-кеңесші дер кезінде көмек көрсетті және қайғылы жағдайдың алдын алды. Қазіргі уақытта қыз психиатрлық ем қабылдап жатыр, мек-

к автору данного материала с просьбой о помощи из-за навязчивых суицидальных мыслей. Впереди ее ждали ЕНТ и новая взрослая жизнь. Это и многое другое вызывало тревогу и страх. К тому же эмоциональная холодность мамы, отсутствие поддержки со стороны родных и близких привели к депрессии и намерению умереть, прыгнув с крыши многоэтажки.

Психолог-консультант оказала своевременную помощь и предотвратила несчастье. В настоящий момент девушка проходит курс лечения у психиатра, заканчивает школу и самое главное – хочет жить!

Мифы о самоубийствах, которые мешают спасти жизни

«Если человек говорит о самоубийстве, он просто хочет привлечь к себе внимание». Это крайне опасное заблуждение! 70% людей, совершивших суицид, сообщали о своих намерениях тем или иным способом.

«Сильные люди не совершают самоубийств». Суицид – это не про

Даже самые незначительные сигналы – это серьезный повод насторожиться и поговорить.



Адамдарға бейжай
қарамау мен
оларға көңіл бөлу –
біреудің өмірін
сақтап қалуы
мүмкін.

тебін аяқтап келеді және ең бастысы – өмір сүргісі келеді!

Өмірді сақтауға кедергі келтіретін суицид туралы мифтер

«Егер адам суицид туралы айтса – ол тек назар аудартқысы келеді».

Бұл – өте қауіпті жаңсақ пікір!

Суицид жасаған адамдардың 70%-ы қандай да бір жолмен өз ниеттерін алдын ала білдірген. «Мықты адамдар суицид жасамайды». Суицид – әлсіздіктің белгісі емес. Көп жағдайда бұл – адамның жан дүниесін шарпыған терең, шыдатпас ішкі күйзелістің салдары. «Адаммен суицид туралы сөйлесуге болмайды – бұл оны итермелеуі мүмкін». Керісінше! Ашық әрі сабырлы диалог – құтқарудың кілті бола алады. Сабырмен, түсіністікпен сөйлесу адамның ішкі қысымын жеңілдетеді.

Қалай көмектесе аламыз?

Тыңдаңыз және сынамаңыз. Кейде жай ғана қасында болу жеткілікті. Сөзін бөлмей, бірден ақыл айтпай – тек шын көңілмен тыңдау керек.

Тікелей сұраңыз. «Сен суицид туралы ойланған кезің болды ма?» деген сұрақ алғашында қорқынышты болып көрінуі мүмкін, бірақ ол адамның ішкі күйзелісін байқап тұрғаныңызды және оның көмек пен қолдауға мұқтаж екенін білдіреді.

Көмек ұсыныңыз. Көмек дегеніміз – барлық мәселені бірден шешу емес. Бұл маманға бірге баруды немесе сенім телефонына қоңырау шалуды ұсыну сияқты қарапайым қолдау болуы мүмкін.

Дағдарыс сәтінде адамды жалғыз қалдырмаңыз. Егер оның өміріне қауіп төніп тұрғанын сезсеңіз, жанында болып, көмек шақырыңыз. Жағдайды бағаламағаннан гөрі, сақтық танытқан дұрыс.

3-оқиға. Бастықтың араласуы

42 жастағы инженер Жамбыл ауыр ажырасудан және анасынан айырылудан кейін күйзеліске түсті. Жұмыста ол оқшауланып, әріптестерімен араласудан қашқақтай бастады, жиі ашуланып, өзін-өзі ұстай алмайтын болды. Бір күні оның бастығы жай ғана қасына келіп: «Сен біртүрлі өзгеріп кеткенсің. Бірдеңе болып жүр ме? Егер сөйлескің келсе, мен дайынмын», – деп жылы сөз айтты.



слабость. Часто это результат глубокой, невыносимой внутренней боли.

«Нельзя говорить с человеком о самоубийстве – это подтолкнет его к опасному шагу». Наоборот! Разговор может стать ключом к спасению. Спокойный и сочувствующий диалог снижает внутреннее напряжение.

Как можно помочь?

Слушайте и не осуждайте. Иногда нужно просто быть рядом. Не перебивать, не давать немедленных советов – просто выслушать.

Спрашивайте прямо. Фраза «Ты когда-нибудь думал о самоубийстве?» может звучать пугающе, но она показывает человеку, что его боль видна, и он нуждается в помощи и поддержке.

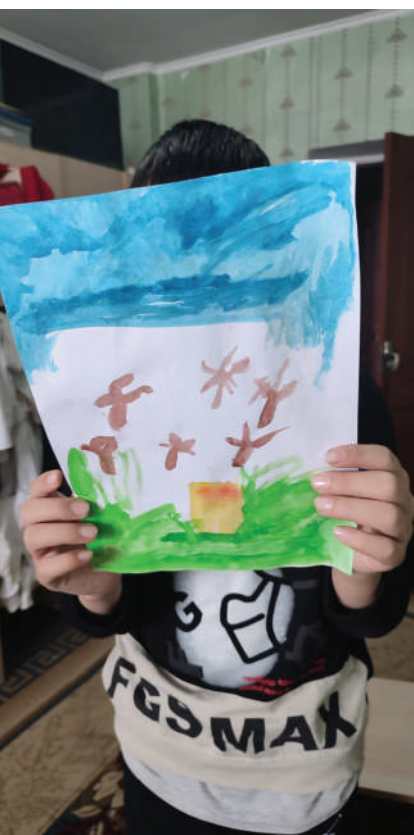
Предлагайте помощь. Помощь – это не обязательно решение всех проблем. Это может быть предложение пойти вместе к специалисту или позвонить на горячую линию.

Не оставляйте человека одного в критический момент. Если вы чувствуете, что человек в опасности, будьте рядом и зовите подмогу. Лучше перестраховаться, чем недооценить ситуацию.

История 3. Начальник спас

Джамбул, 42 года, инженер, переживал тяжелый развод и потерю матери. На работе он стал уединяться, пропускать общие мероприятия и срывался на коллег. Его начальник однажды подошел к нему и тихо сказал: «Ты как будто не с нами. Что-то происходит? Я здесь, если хочешь поговорить».

Мужчина не ответил сразу, но через день подошел сам. Разговор с шефом стал началом его пути к психологу. Че-





Психологқа немесе психотерапевтке жүгіну – бұл ұялатын нәрсе емес! Бұл – адамның ішкі күші мен батылдығының көрінісі. Өмір – кез келген жағдайда жалғасады. Үміт пен көмек әрқашан жанымызда.

Обращение к психологу, психотерапевту – это не стыдно! Это проявление силы и мужества. Жизнь возможна в любых ситуациях! Надежда и помощь всегда рядом.

**Неравнодушие к
людям и внимание
к ним могут спасти
жизнь.**



Ер адам бірден жауап бермеді, бірақ бір күннен кейін өзі келді. Бастықпен болған әңгіме оны психологқа баруға итермелеген алғашқы қадам болды. Бірнеше ай өткен соң Жамбыл: «Мен бәрін жоспарлап қойған едім. Бірақ сол күні сен келдің. Сол сәтте мен бәрін басқа жолмен шешуге болатынын түсіндім», – деп ағынан жарылды.

Көмекке қайда жүгінуге болады?

Психологиялық көмек көрсету желісі (анонимді және тегін):

8-7715-8735-42, 8-7252-1310 (балалар мен жасөспірімдерге, ата-аналарға)

8-7715-8735 (ересектерге)

Онлайн кеңестер мен чаттар келесі ұйымдардың сайттарында қолжетімді: **Психологиялық қолдау орталығы**, байланыс нөмірі – 111.

Суицид – бұл өлімді қалау емес, бұл жанды жаралаған ауыртпалықты тоқтатуға деген ұмтылыс. Біз психикалық саулық туралы ашық сөйлесуден ұялмағанда, шын алаңдататын мәселелерді тура сұрағанда, шын тыңдап, қолдау білдіргенде – өмірді сақтап қала аламыз. Бір әңгіме – бүкіл тағдырды өзгертіп жіберуі мүмкін.

Әрқайсымыз өзгенің жанайқайын дер кезінде ести алатын адам болайық!

Егер сіз барлығы қолыңыздан келмей жатқандай сезінсеңіз – есте сақтаңыз: сіз жалғыз емессіз. Көмек жақын! Сіз өмір сүруге лайықсыз. Сіз өмір сүру іңіз керек...



рез несколько месяцев он признался: «Я уже продумал, как это сделать. А потом ты подошел. И я понял: можно все решить по-другому».

Куда обращаться за помощью?

Горячая линия психологической помощи (анонимно и бесплатно):

8-7715-8735-42, 8-7252-1310 (дети и подростки, родители)

8-7715-8735 (взрослые)

Чаты и онлайн-консультации доступны на сайтах таких организаций, как **Центр психологической поддержки**: контакт-номер 111.

Суицид – не про желание умереть. Это про желание прекратить боль. Когда мы перестаем стыдиться разговоров о психическом здоровье, когда задаем прямые вопросы о том, что нас действительно беспокоит и тревожит, когда слушаем и поддерживаем, мы спасаем жизни. Одна беседа может стать поворотной точкой.

Пусть каждый из нас будет тем, кто вовремя услышал!

Если вы чувствуете, что не справляетесь, вспомните, что вы не один. Помощь рядом! И вы заслуживаете жить. И должны...



ЖАСӨСПІРІМДЕР
АРАСЫНДАҒЫ
КИБЕРБУЛЛИНГ:

ҚАЗІРГІ ЗАМАННЫҢ СЫН-ҚАТЕРЛЕРІ



КИБЕРБУЛЛИНГ
СРЕДИ ПОДРОСТКОВ:

СОВРЕМЕННЫЕ ВЫЗОВЫ

Л. С. Темирова,
№21 орта мектеп,
Астана қ.

Л. С. Темирова,
СШ №21, г. Астана

Цифрлық қорлау – бұл интернеттегі жаңа агрессия түрі, қазіргі қоғамның өзекті мәселелерінің біріне айналды. Жастар әлеуметтік желілерде жиі қорқыту, қорлау және кемсіту сынды әрекеттердің құрбанына айналады.

Қазіргі таңда кибербуллингтің пайда болу себептері, оның адамның эмоциялық күйіне тигізетін әсері мен қоғамға жалпы ықпалы, сондай-ақ бұл қауіпті әлеуметтік мәселені еңсеру жолдары – педагогтар, психологтар, IT-сала мамандары (әсіресе цифрлық қауіпсіздік саласындағы) үшін өзекті зерттеу нысанына айналады.

Цифровая травля – это новая форма агрессии в интернете, которая стала одной из наиболее актуальных проблем современного социума. Молодежь сталкивается с угрозами, унижением и оскорблениями в социальных сетях.

В настоящее время предпосылки возникновения кибербуллинга, его влияние на эмоциональное состояние человека и воздействие на общество в целом, пути преодоления и решения этой опасной социальной проблемы – темы для исследований специалистов самых разных отраслей: педагогов, психологов, представителей IT-профессий, особенно в области цифровой безопасности.

*Бұл құбылыстың
ауқымын көрсететін
мектеп практикасына
қатысты жағдайларға
ерекше назар
аударылады.*

*Особое внимание
уделяется ситуациям
из школьной практики,
которые иллюстрируют
масштабы явления.*

Цифрлық технологиялар саласындағы үдерістер адамдар арасындағы қарым-қатынастың жаңа көкжиегін ашты, алайда сонымен қатар онлайн-коммуникацияның жағымсыз жақтарын да күшейтті. Кибербуллинг – интернеттегі жүйелі түрде қудалау, қорлау және психологиялық қысым көрсету – қазіргі заманның ең күрделі мәсе-

Процессы в области цифровых технологий открыли новые горизонты для общения между людьми, но вместе с тем усилили и отрицательные стороны онлайн-коммуникаций. Кибербуллинг, представляющий собой систематическое преследование, оскорбление и психологическое насилие над жертвой в интернете, стал одной из наиболее





лелерінің біріне айналды. Виртуалды кеңістікте жүзеге асатын бұл агрессия түрі адамның психикалық жай-күйіне кері әсер етеді. Жәбірленушілер көбінесе дәрменсіздік, қорқыныш және әлеуметтік оқшаулану сезімін бастан өткереді, бұл олардың ішкі жан дүниесінде ауыр күйзеліске, тіпті психологиялық жарақатқа әкелуі мүмкін.

ЮНИСЕФ деректеріне сәйкес, әлем бойынша кәмелетке толмағандардың шамамен үштен бірі интернеттегі қудалауға тап болады. Дәстүрлі буллинг түрлерінен айырмашылығы – виртуалды қорлау ізін интернет кеңістігінде қалдырады және жәбірленушінің қай жерде жүргеніне қарамастан, тәуліктің кез келген уақытында жалғасуы мүмкін.

Қазіргі таңда инновациялық технологиялар жастар өмірінің ажырамас бөлігіне айналды, бұл өз кезегінде онлайн-коммуникацияның жағымсыз жақтарының күшеюіне себеп болып отыр. Жасөспірімдер – интернеттегі агрессияға ең жиі ұшырайтын осал әлеуметтік топтардың бірі.

Киберқудалау – бұл электрондық байланыс құралдары арқылы жасалатын, құрбанға эмоционалдық зиян келтіруді көздейтін мақсатты әрекет-

серьезных проблем современности. Эта форма агрессии, осуществляемая в виртуальном пространстве, оказывает разрушительное воздействие на состояние человека. Пострадавшие часто сталкиваются с чувством беспомощности, страха и социальной изоляции, что может привести к глубоким внутренним переживаниям и психологическим травмам.

Сегодня инновационные технологии стали неотъемлемой частью жизни молодежи, что привело к усилению негативных аспектов онлайн-коммуникации. Подростки, являясь одной из наиболее уязвимых социальных групп, особенно подвержены интернет-агрессии.

Киберпреследование представляет собой целенаправленные враждебные действия через электронные средства связи, направленные на причинение эмоционального вреда жертве. Ключевой разновидностью онлайн-травли выступает выставление жертвы на всеобщее обозрение в негативном свете. Это проявляется в размещении обидных реплик, издевательских замечаний или сведений, порочащих честь и достоинство, на просторах социальных платформ, в программах обмена сообщениями и онлайн-дневниках. Нередко встречается и тиражирование неправдивых данных о человеке,



тер. Онлайн-қорлаудың негізгі түрінің бірі – жәбірленушіні көпшілік алдында жағымсыз жағынан көрсету. Бұл әлеуметтік желілерде, мессенджерлерде немесе онлайн күнделіктерде қорлайтын пікірлер, келемеж сөздер немесе ар-намысқа нұқсан келтіретін ақпараттар жариялау арқылы көрініс табады. Сондай-ақ жәбірленуші туралы жалған мәліметтер жиі таратылады, бұл оның абыройына айтарлықтай нұқсан келтіруі мүмкін.

Кейбір жағдайларда кибербуллинг виртуалды қудалауға ұласады. Ол электронды байланыс арналары арқылы жүйелі түрде қорқыту, бопсалау және үрей тудыру әрекеттерімен сипатталады.

Кибербуллингтің пайда болу себептері. Онлайн-агрессия қоғамдық және тұлғалық факторлардың әсерінен қалыптасады. Онлайн кеңістіктегі анонимдік агрессорлардың жауапкершілік сезімін төмендетіп, жазасыздық иллюзиясын тудырады. Бұдан бөлек, виртуалды орта фактілерді бұрмалауға мүмкіндік береді. Қоғамдық алғышарттар – мектептегі жанжалдар, құрдастар арасындағы бәсекелестік және өзгелерді басып озу арқылы өзін мойындатуға ұмтылу – дұшпандықтың таралуына ықпал етеді. Кейбір жағдайларда бұл мәселе желідегі қауіпсіз мінез-құлық туралы білімнің жетіспеушілігінен туындайды, мұндайда адамдар өз әрекеттерінің салдарын түсіне бермейді.

Интернеттегі қудалау жәбірленушінің психикалық жағдайына және оның қоғамға бейімделу процесіне кері әсерін тигізеді. Зәбір көргендер қатты күйзеліс, мазасыздық пен депрессияға ұшырайды, бұл кейде күрделі психикалық бұзылуларға алып келуі мүмкін. Қарым-қатынастан қашу мен өзін-өзі бағалаудың төмендеуі әлеуметтік ортаға бейімделуді қиындайтады.

Киберқорқытудың әсері. Виртуалды қудалау психологиялық және әлеуметтік тұрғыдан ауыр зардаптарға әкеледі. Онлайн-агрессияның құрбандары эмоциялық қысым, мазасыздық және күйзелісті бастан кешіреді, бұл болашақта психикалық мәселелердің туындауына себеп болуы мүмкін.

Кибербуллингтің кері әсері білім беру үдерісінен де байқалады. Үздіксіз эмоционалдық қысым баланың зейін қоюына, оқуға деген қызығушылығы-

По данным ЮНИСЕФ, около трети несовершеннолетних по всему миру сталкиваются с преследованием в сети. В отличие от традиционных форм травли, виртуальные нападки оставляют след в интернете и могут продолжаться круглосуточно независимо от местоположения жертвы.

подвергшемся нападкам, что способно серьезно подорвать его доброе имя.

В ряде ситуаций кибербуллинг трансформируется в виртуальное преследование, характеризующееся систематическими посланиями с угрозами, вымогательством и попытками посеять страх с использованием электронных каналов коммуникации.

Причины возникновения кибербуллинга. Онлайн-агрессия формируется под воздействием общественных и личностных факторов. Анонимность в онлайн-пространстве снижает чувство ответственности у агрессоров, создавая иллюзию безнаказанности. Кроме того, виртуальная среда предоставляет возможности для искажения фактов. Общественные предпосылки, такие как конфликты в школе, соперничество со сверстниками и стремление утвердиться за счет других, играют значительную роль, что способствует распространению враждебности. В некоторых случаях проблема возникает из-за недостатка знаний о безопасном поведении в сети, когда люди не осознают возможных последствий своих поступков.

Преследование в интернете оказывает разрушительное воздействие на психическое состояние жертвы и процесс ее адаптации в социуме. Пострадавшие сталкиваются с сильным стрессом, тревожностью и депрессией, что способно привести к серьезным психическим расстройствам. Избегание общения и потеря уверенности в себе затрудняют процесс социализации.

Общественная изоляция – еще один негативный результат, так как подростки, столкнувшиеся с травлей в сети, стремятся избегать контактов, теряют веру в себя и испытывают трудности с интеграцией в обществе.

Қоғамнан оқшаулану – бұл да кибербуллингтің теріс салдарының бірі. Себебі желідегі қудалауға тап болған жасөспірімдер адамдармен қарым-қатынастан қашқақтап, өз-өзіне сенімін жоғалтады және қоғамға бейімделуде қиындықтарға ұшырайды.

на және жалпы үлгеріміне теріс ықпал етеді. Әсіресе күрделі жағдайларда ұзаққа созылған агрессия өзіне қол жұмсау туралы ойларға әкелуі мүмкін. Бұл – ересектер тарапынан дер кезінде араласудың қаншалықты маңызды екенін көрсетеді.

Мектеп оқушылары арасындағы цифрлық қудалаудың бір көрінісі. Білім беру ұйымдарының бірінде оқушы қатарластарынан жүйелі түрде онлайн-агрессияға ұшырайды. Бастапқыда бұл ортақ чаттағы әзіл секілді көрінгенімен, кейінірек сыныптастары оның атынан жалған парақша ашып, бала туралы жалған ақпарат пен қорлау сипатындағы жазбалар жариялай бастайды. Жағдай одан әрі ушығып, әлеуметтік желілерде қорлайтын жазбалар кеңінен таралып, құрбаның өңделген суреттері оқушылар арасында айнала бастайды.

Жасөспірімнің бойында алаңдаушылық сезімі пайда болады, мектепке барудан қорқатын болды, соның салдарынан үлгерімі күрт нашарлады. Ата-анасы баласының мінез-құлқындағы өзгерістерді байқап, білім беру мекемесінің психологы мен мектеп әкімшілігінен көмек сұрады. Мұғалімдердің араласуы мен оқушылармен

Киберқудалауды тиімді еңсеру үшін білім беру жүйесін, отбасылық тәрбиені және мемлекеттік қолдауды қамтитын жан-жақты тәсіл қажет. Оның алдын алудың маңызды элементтерінің бірі – жастардың цифрлық қауіпсіздік жайлы білімін арттыру. Интернеттегі қарым-қатынас мәдениеті мен желіні қауіпсіз пайдалану мәселелеріне арналған арнайы оқу курстарын білім беру-тәрбие процесіне енгізу – агрессия көріністерін азайтуға септігін тигізуі мүмкін.

Влияние киберзапугивания. Виртуальное преследование влечет за собой серьезные психологические и социальные последствия. Жертвы онлайн-агрессии страдают от эмоционального напряжения, беспокойства и подавленного настроения, что может спровоцировать возникновение ментальных проблем в будущем.

Отрицательное воздействие кибербуллинга отражается и в образовательном процессе. Непрерывное эмоциональное давление плохо влияет на способность к концентрации, заинтересованность в учебе и общую успеваемость. В особо сложных ситуациях затяжная агрессия может привести к мыслям о самоубийстве, что акцентирует важность оперативного вмешательства взрослых.

Пример цифрового преследования среди школьников. В учебном заведении ученик подвергается систематической онлайн-агрессии со стороны сверстников. Сначала все казалось невинными подшучиваниями в общем чате, но затем одноклассники создали фейковый профиль, где публиковали дезинформацию и оскорбления в адрес мальчика. Ситуация обострилась, когда унижительные посты распространились в социальных сетях и в кругу учащихся начали циркулировать измененные фотографии жертвы.

Подросток начал испытывать беспокойство, боялся ходить в школу, и его успеваемость резко ухудшилась. Родители, увидев изменения в поведении сына, обратились за помощью к психологу учебного заведения и руководству. Благодаря вмешательству учителей и разъяснительным беседам с учениками травля прекратилась.

Однако последствия интернет-издевательств оказались продолжительными: обучающемуся понадобилось время, чтобы восстановить уверенность в себе и вернуться к обычной жизни.

Этот пример показывает, как важно оперативно обнаруживать кибербуллинг и проводить профилактическую работу, направленную на создание безопасного онлайн-пространства в учебных заведениях.

Не менее важна и **работа с родителями**, которым требуется понимать потенциальные угрозы цифрового мира



жүргізілген түсіндіру жұмыстарының нәтижесінде қудалау әрекеттері тоқтатылды.

Алайда интернеттегі қорлаудың салдары ұзаққа созылды: оқушыға өз-өзіне деген сенімділікті қалпына келтіру және қалыпты өмірге оралу үшін уақыт қажет болды.

Бұл мысал киберқудалауды дер кезінде анықтап, білім беру ұйымдарында қауіпсіз онлайн-орта қалыптастыруға бағытталған профилактикалық жұмыстың маңыздылығын көрсетеді.

Цифрлық әлемнің ықтимал қатерлерін түсініп, балаларға қатысты интернеттегі қудалау белгілерін дер кезінде байқай білу – **ата-аналармен жүргізілетін жұмыстың** маңызды аспектісі болып табылады.

Кибербуллингпен күресте **интернет-ортаға бақылау жасау құралдарының** маңызы зор. Әлеуметтік желілер мен онлайн-платформалардың модераторлары пайдаланушылардың шағымдарына жедел әрекет етіп, қудалау элементтері бар материалдарды уақтылы өшіруі, сондай-ақ виртуалды қысымнан қорғаудың тиімді тәсілдерін әзірлеуі тиіс.

Бұл салада зиянды контентті тарату мен онлайн-қудалау үшін жауапкер-

Для успешного преодоления кибербуллинга необходим многосторонний подход, охватывающий образовательную систему, семейное влияние и государственное вмешательство. Важным элементом его предотвращения является улучшение знаний о цифровой безопасности среди молодежи. Включение в образовательно-воспитательный процесс специализированных учебных курсов, посвященных культуре общения в интернете и безопасному использованию сети, может помочь уменьшить проявления агрессии.

и уметь вовремя замечать признаки интернет-травли в отношении детей.

Важную роль в борьбе с кибертравлей могут играть **инструменты контроля интернет-среды**. Модераторы соцсетей и онлайн-платформ должны оперативно реагировать на обращения пользователей, удалять материалы, включающие элементы преследования, разрабатывать действенные способы защиты от виртуального притеснения.

Значимым этапом является и **развитие законодательной базы** в данной области, направленное на повышение



шілікті күшейтуге бағытталған **заңнамалық базаны дамыту** да маңызды кезең болып табылады.

Кибербуллинг жасөспірімдер үшін психологиялық және әлеуметтік дамуына кері әсер ететін елеулі қауіп болып табылады. Дәстүрлі буллинг түрлерімен салыстырғанда, цифрлық агрессия **анонимділігі мен қолжетімділігі** жоғары болуымен ерекшеленеді, бұл өз кезегінде онымен күресті едәуір қиындатады.

ответственности за распространение вредоносного контента и онлайн-преследование.

Кибербуллинг представляет собой серьезную угрозу для подростков, оказывая негативное влияние на их психологическое и социальное развитие. В отличие от традиционных форм травли, цифровая агрессия обладает высокой степенью **анонимности и доступности**, что значительно усложняет борьбу с этим явлением.

*Кибербуллингпен тиімді күресу үшін **білім беру жобаларын, ата-ана бақылауын, интернет кеңістігін реттеуді және құқықтық механизмдерді жетілдіруді** қамтитын кешенді шараларды жүзеге асыру қажет.*

Для эффективного противодействия кибербуллингу необходима реализация комплексных мер, включающих просветительские проекты, родительский контроль, регулирование интернет-пространства и совершенствование правовых механизмов.



Тек отбасының, қоғамның, мемлекеттік органдардың және білім беру ұйымдарының бірлескен күш-жігері жасөспірімдер арасындағы кибербуллинг пен психологиялық цифрлық зорлық-зомбылық қаупін барынша азайта отырып, қауіпсіз онлайн ортаны құруға мүмкіндік береді.

Только совместные усилия семьи, общества, государственных структур и организаций образования позволят создать безопасную онлайн-среду, минимизировав риски интернет-травли и психологического цифрового насилия среди подростков.

ӘР БАЛА – ҚАЙТАЛАНБАС ӘЛЕМ: **ӨМІРГЕ ӨЗГЕШЕ ҚАРАУҒА ҮЙРЕТЕТІН ЖАНДАР**



КАЖДЫЙ РЕБЕНОК
НЕПОВТОРИМ:
**ТЕ, КТО УЧИТ ВИДЕТЬ
ЖИЗНЬ ПО-ОСОБОМУ**

С. Е. Нурахметова,
редактор,
«Өркен» балалардың әл-ауқатын
арттыру ұлттық ғылыми-практикалық
институты,
Алматы қ.

С. Е. Нурахметова,
редактор,
Национальный
научно-практический институт
благополучия детей «Өркен»,
г. Алматы



Әр бала – жаңа бастама, жаңа арман. Бала – қоғамға берілген ең ұлы аманат.

Бірақ кей балалар өмірге өзгеше қарайды. Олар әлемді өзгеше сезінеді, ойын өзгеше жеткізеді, жүріп-тұруы мен қарым-қатынасы да өзгеше жолмен өрбиді. Бұл – олар әлсіз немесе кем деген сөз емес. Керісінше, олар – біз білмейтін тереңдікке бойлай алатын, шексіз төзім мен ерекше сезімге ие балалар. Олар – *ерекше балалар*.

Ерекше баланың өміріндегі ең алғашқы әрі ең маңызды қадам –

Каждый ребенок – это новое начало, новая мечта. Ребенок – величайшее доверие, которое общество получает от будущего.

Но некоторые дети смотрят на жизнь через другое «окно». Они по-особенному ощущают мир, выражают свои мысли иначе, у них свои уникальные способы передвижения и общения. Это не означает, что они слабы или неполноценны. Наоборот, это дети, обладающие особой глубиной восприятия, безграничным терпением и тонкой чувствительностью. Это *особенные дети*.

*Әрбір ерекше бала – ең алдымен **бала** екенін ұпытпауымыз керек. Оның да арманға толы жүрегі, тануға құштар көздері, өз әлемі, өзіндік болмасы бар. Олар да махаббат пен мейірімге лайық. Сондықтан қоғамдағы саналы адамдар ретінде көзқарасымыз аяушылықтан емес, түсіністік пен құрметпен, қолдау мен қамқорлықтан тұруы тиіс.*



ата-ананың қабылдауы. Бұл тек медициналық диагнозды мойындау емес, баланың болмысын, мүмкіндігін, сезімін жүрекпен тану. Бұл қабылдау ең алдымен ата-анадан, одан кейін қоғамнан басталуы керек.

Ата-ананың қабылдауы – бала үшін күш. Ерекше бала дүниеге келген сәтте ата-ананың жүрегінде мың түрлі сұрақпен уайым қатар пайда болады. Кейде үміт үзіледі, кейде ішкі даусымен арпалысады. Бірақ уақыт өте келе олар саналы түрде қабылдайтын бір шындық: «Бұл бала – ерекше тағдыр иесі. Ол да бақытты болуға лайық».

Ата-ананың қабылдауы:

- баланың әлсіздігін емес, мүмкіндігін көру;
- салыстыруды емес, ынталандыруды таңдауы;
- қорғану емес, қоғамға ашылу жолын іздеуі.

Кейбір ата-аналар баласының ерекшелігін жасырып, қоғамнан қорғағысы келеді. Бірақ бұл баланың дамуына тұсау болады. Ең маңыздысы – бала өзін қабылданған, сүйікті, мақтан тұтарлық тұлға ретінде сезінуі керек.

Қоғамның ерекше тұлғаларды қабылдауы – өркениеттің өлшемі

Қоғамның рухани кемелдігін, ерекше балаларға деген қолдаудан байқауға болады. **Қабылдау** дегеніміз – ерекшелігіне қарамастан тең көре білу, қолдау көрсету, бірге өмір сүру дағдысын үйрену.

Прежде всего, мы не должны забывать, что каждый особенный ребенок – в первую очередь **ребенок**. У него тоже есть сердце, полное мечтаний, жаждущий познания взгляд, свой внутренний мир и уникальное «я». Он тоже достоин любви и заботы. Именно поэтому мы как сознательные члены общества должны строить свое отношение к таким детям не на жалости, а на понимании, уважении, поддержке и заботе.

Первый и самый важный шаг в жизни особенного ребенка – это **родительское принятие**. И речь идет не столько о признании медицинского диагноза, сколько о личности ребенка, его возможностях, чувствах и уникального восприятия мира – сердцем. Это принятие должно начинаться прежде всего с родителей, а затем – со стороны общества.

Принятие со стороны родителей – это источник силы для ребенка. Когда в семье появляется особенный ребенок, в сердце родителей рождаются тысячи вопросов и тревожных мыслей. Иногда надежда меркнет, иногда они борются с собственным внутренним голосом. Но с течением времени приходит осознанное понимание главной и самой важной истины: «Этот ребенок – обладатель особой судьбы. Он тоже достоин быть счастливым».

Родительское принятие – это:

- видеть не слабости ребенка, а его возможности;
- выбирать не сравнение, а поддержку и мотивацию;
- искать путь не к изоляции, а к открытости и включенности в социум.

Некоторые родители стремятся скрыть особенности своего ребенка и оградить его от общества. Однако это может стать серьезным препятствием для его развития. Самое важное – чтобы ребенок чувствовал себя принятым, любимым и достойным гордости.

Принятие особенных личностей обществом – это показатель уровня его цивилизованности. Духовная зрелость общества проявляется в его отношении к детям с особыми потребностями. **Принятие** – это умение видеть в каждом равного, независимо от его особенностей, готовность поддержать

Ерекше балалар өзін тек үйде ғана емес, кез келген қоғамдық ортада – балабақшада, мектепте, ойын және спорт алаңдарында, парктер мен аквапарктерде, кафе мен ойын-сауық орталықтарында да қалаулы және қабылданған сезінуі керек.

Особенные дети должны чувствовать себя желанными не только дома, но и в любом общественном пространстве: в детском саду, школе, на детских и спортивных площадках, в парках и аквапарках, кафе, развлекательных центрах и т. д.

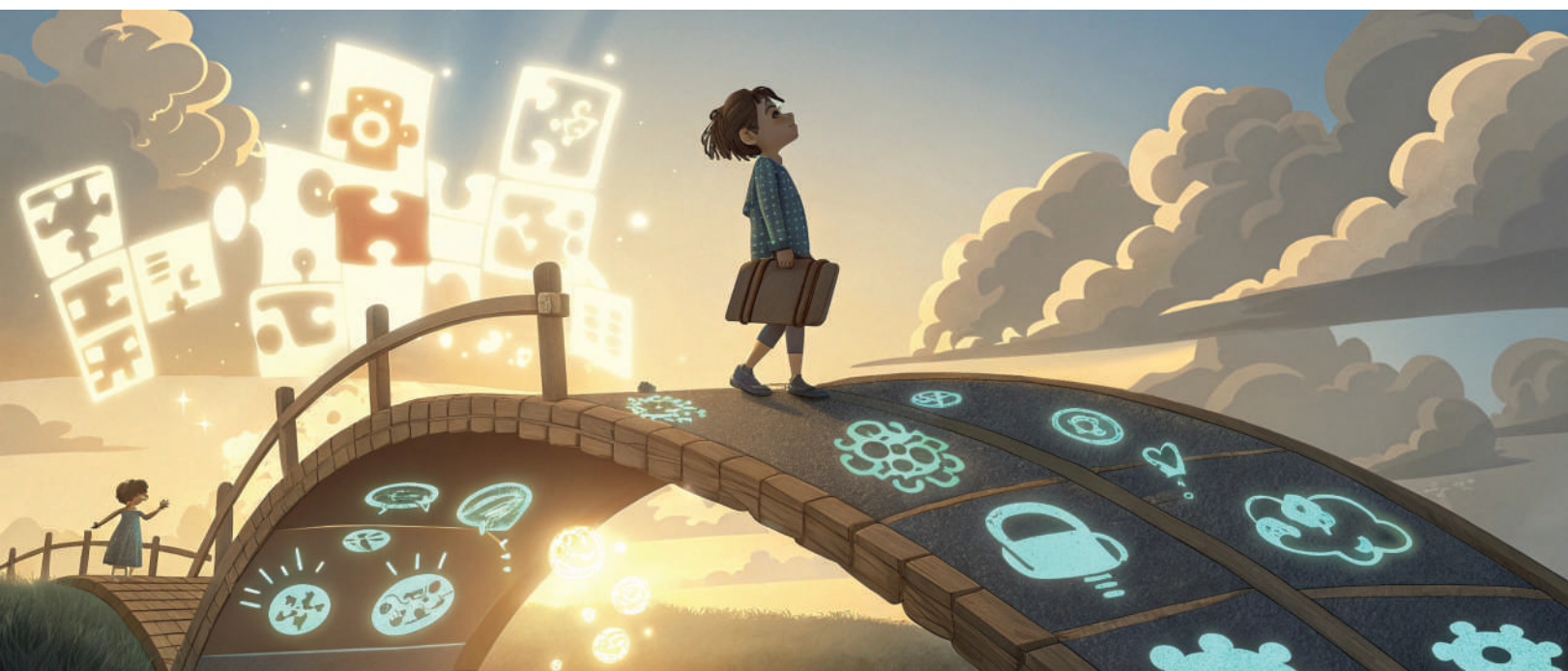
Мүмкіндігі шектеулі балаларға арналған мекемелердің инфрақұрылымы, әлеуметтік, психологиялық-педагогикалық қолдау жыл өткен сайын жақсарып келеді. Мемлекет инклюзивті білім беру саясатын жүргізіп, білім беру ұйымдарында тең мүмкіндіктер жасау шараларын іске асыруда. Балабақшалар мен мектептерде арнайы педагогтар жұмыс істейді: мұғалім-дефектолог, дефектолог, мұғалім-логопед, логопед, олигофренопедагог, сурдопедагог, тифлопедагог. Сонымен қатар, ата-аналар мен мамандарға қолдау көрсету үшін ресурстық орталықтар, психологиялық қызметтер және консультациялық алаңдар ашылуда.

Мүмкіндігі шектеулі балалардың мүмкіндіктерін кеңейту үшін заманауи технологиялар мен ғылыми негізделген әдістер қолданылады. Бұл құралдар мен тәсілдер баланың жеке қабілеттерін ескере отырып, оны дамытуға және оқытуға бағытталған.

и учиться жить вместе. Это величайшая поддержка.

Инфраструктура детских учреждений, социальная и психолого-педагогическая поддержка детей с особыми образовательными потребностями (ООП) постепенно улучшаются с каждым годом. Государство проводит целенаправленную политику инклюзивного образования и реализует меры по созданию равных возможностей в образовательных организациях. В детских садах и школах работают специальные педагоги: учитель-дефектолог, дефектолог, учитель-логопед, логопед, олигофренопедагог, сурдопедагог, тифлопедагог. Кроме того, открываются ресурсные центры, психологические службы и консультационные площадки для поддержки родителей и специалистов.

Для расширения возможностей детей с ООП используются современные технологии и научно обоснованные методы. Эти инструменты и подходы





Коммуникациялық құрылғылар мен бағдарламалар

- ААС құрылғылары (Alternative and Augmentative Communication) – сөйлеу мүмкіндігі шектеулі балалар үшін сурет, дыбыс, мәтін арқылы байланыс орнатуға көмектеседі. Аутизм, даун синдромы, церебральды сал ауруы (ДЦП), сөйлеу тілінің дамуы тежелген немесе мүлде сөйлемейтін балаларға ұсынылады.
- Таңбалық байланыс жүйелері – PECS (Picture Exchange Communication System) балаға сурет арқылы ой жеткізуге мүмкіндік береді. Аутизм, афазия (инсульттан кейінгі сөйлеу бұзылыстары), моторлық сөйлеу бұзылыстары кезінде ұсынылады.
- Сөйлеу синтезаторлары – дыбысталмайтын сөздерді цифрлық түрде дыбыстайтын құрылғылар. Аутизм, интеллектуалды дамуы тежелген және сөйлеу бұзылыстары бар балаларға ұсынылады.

Сенсорлық терапия және бейімделген кеңістік

- Сенсорлық бөлмелер – баланың тынығуына, эмоцияны реттеуіне арналған арнайы жабдықталған орындар. Аутизм, СДВГ (Зейіннің тапшылығы және гиперактивтілік) кезінде ұсынылады.
- Бейімделген жиһаздар мен құралдар – мысалы, арнайы үстелдер, жүру тренажерлері, жазуға арналған құрылғылар. Балаға дұрыс отыру, жүру, дене тепе-теңдігін

направлены на развитие и обучение ребенка с учетом его индивидуальных способностей.

Коммуникационные устройства и программы

- ААС-устройства (Alternative and Augmentative Communication) помогают детям с ограниченными возможностями речи устанавливать контакт с окружающими с помощью изображений, звуков и текстов. Рекомендуются детям с аутизмом, синдромом Дауна, детским церебральным параличом (ДЦП), задержкой речевого развития или полным отсутствием речи.
- Система символической коммуникации PECS (Picture Exchange Communication System) позволяет ребенку выражать свои мысли через изображения. Рекомендуется при аутизме, афазии (нарушениях речи после инсульта), а также при моторных нарушениях речи.
- Синтезаторы речи – устройства, преобразующие текст в озвученные слова, для детей, не способных говорить. Применяются при аутизме, задержке интеллектуального развития и речевых нарушениях.

Сенсорная терапия и адаптированное пространство

- Сенсорные комнаты – специально оборудованные помещения для расслабления ребенка и регуляции эмоций. Рекомендуются при аутизме и синдроме дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ).
- Адаптированная мебель и вспомогательные средства: специальные столы, тренажеры для ходьбы, устройства для письма. Поддерживают ребенка в правильной осанке, передвижении и сохранении равновесия, способствуя адаптации к повседневной жизни.

Психолого-педагогические методики

- Метод TEACCH (Treatment and Education of Autistic and Related Communication Handicapped Children) помогает ребенку ориентироваться в повседневной жизни за счет создания структурированной среды.
- АВА-терапия (Applied Behavior Analysis) – метод, направленный на развитие и коррекцию поведения.

сақтау арқылы күнделікті өмірге бейімделуіне қолдау көрсету.

Психологиялық және педагогикалық әдістемелер

- TEACCH әдісі (Treatment and Education of Autistic and Related Handicapped Children) – құрылымды орта құру арқылы баланың күн тәртібін түсінуіне көмектеседі.
- АВА терапиясы (Applied Behavior Analysis) – мінез-құлықты басқару мен дамытуға бағытталған тәсіл.
- Монтессори әдісі, Вальдорф педагогикасы, play-терапия – ерекше балаларға бейімделіп қолданылып жүр. Play-терапия – ойын арқылы баланың ішкі сезімдерін, уайымдарын, тілектерін сыртқа шығаруға мүмкіндік беретін психотерапиялық әдіс.

Мақсат – дер кезінде қолдау көрсету. Бұл технологиялар мен әдістемелердің ең басты мақсаты – баланы қалыпты ортадан бөліп-жару емес, керісінше сол ортада өзін сенімді сезінуіне мүмкіндік жасау. Уақытында көрсетілген қолдау – ерекше баланың өмір жолындағы кедергілерді жеңілдетіп, әлеуетін ашуға ықпал етеді.

Өкінішке орай, кейде осындай балалар әділетсіз және қатыгездік қарым-қатынастың, яғни буллингтің, қоғам тарапынан шеттетіліп, оқшауланудың құрбаны болады...

Мүмкіндігі шектеулі балалардың өз ерекшеліктеріне қарамастан, әлемдік деңгейде жетістіктерге жете алатынын еске салу қажет, бұл олардың дені сау құрдастарының бәрінің бірдей қолынан келе бермейді.

Мәселен, **Темпл Грандин** – аутизм диагнозына қарамастан, мал шаруашылығы саласында әлемдік деңгейдегі инженер және ғалым. Темпл Грандин 1947 жылы АҚШ-та дүниеге келген. Ерте жастан тіл кемістігі мен әлеуметтік дағдылардың бұзылуы байқалды. Екі жасқа дейін сөйлей алмаған балаға дәрігерлер «аутизм спектрінің бұзылысы» диагнозын қойып, арнайы мекемеге тапсыруды ұсынады. Алайда, оның анасы



- Методика Монтессори, вальдорфская педагогика, игровая терапия (play-терапия) адаптированы и применяются в работе с особыми детьми. Play-терапия – психотерапевтический метод, позволяющий ребенку выразить свои чувства, тревоги и желания через игру.

Цель – своевременная поддержка. Основная задача этих технологий и методик не изолировать ребенка от привычной среды, а, наоборот, создать условия, в которых он сможет чувствовать себя уверенно среди окружающих. Своевременно оказанная поддержка помогает особенному ребенку преодолевать жизненные трудности и раскрывать свой потенциал.

К огромному сожалению, иногда именно эти дети становятся жертвами несправедливого и даже жестокого отношения: буллинга, отвержения и изоляции со стороны общества...

Необходимо напомнить, что, несмотря на свои особенности, дети с ограниченными возможностями способны достигать мирового уровня достижений, что удастся далеко не всем их здоровым сверстникам.

Так, **Темпл Грандин**, несмотря на аутизм, стала инженером и ученым мирового масштаба в сфере животноводства. Она родилась в 1947 г. в США. С раннего возраста у нее наблюдались нарушения речи и социальных навыков: девочка не могла говорить до двух лет. Врачи поставили диагноз – расстройство аутистического спектра и рекомендовали отправить ее в специализированное учреждение. Однако

Ерекше балаларды қабылдау үшін олардың терезесіне үңіліп көрсеңіз жеткілікті.

Чтобы принять особенного ребенка, достаточно попробовать заглянуть в его «ОКНО».



Тэмплдың үлгісі: «Әлем сені түсінбеуі мүмкін, бірақ сенің ерекшелігің – сенің күшің».

Пример Темпл: «Мир может тебя не понимать, но твоя особенность – это твоя сила».

бұл ұсыныспен келіспей, баласына балабақшаға баруға, сөйлеу қабілетін дамытуға және қоғаммен араласуына жағдай жасады.

Аталған шешім баланың тағдырын толықтай өзгертті. Темплдің табандылығы мен көру арқылы ойлау қабілеті оған академиялық табыс пен ғылымда орын алуға мүмкіндік берді.

Грандин өз қызметі арқылы аутизмге қатысты стигма мен теріс стереотиптерді бұзуға, әр баланың ерекшелігін құрметтеуге шақырды. Бұл инклюзивті білім беру мен нейроәртүрлілік ұғымдарын насихаттауда маңызды рөл атқарды. Темпл Грандин – аутизм туралы ашық айтудан ешқашан қашқан емес. Оның жария сөз сөйлеулері, ғылыми еңбектері мен деректі фильмдерге қатысуы қоғамның ерекше балаларға деген көзқарасын өзгертті. 2010 жылы ол *Time* журналының әлемге ықпалды 100 адамның қатарына енді.

Темпл Грандин туралы түсірілген көркем фильм – «Temple Grandin» (2010). Фильм шынайы оқиғаларға негізделген және Тэмплдің балалық шағы, аутизммен өмір сүруі, кәсіби жолы мен қоғамға әсері туралы баяндайды.

Бұл жағдай қазіргі психологияда ерте араласу мен инклюзивті орта құрудың тиімділігін нақтылай түседі.

мать Темпл отказалась от этой рекомендации и организовала для дочери детский сад, логопедическую терапию и социальную поддержку.

Это решение полностью изменило судьбу ребенка. Упорство Темпл и ее способность мыслить визуальными образами позволили ей добиться академического успеха и занять свое место в науке.

Своей деятельностью Темпл Грандин призывала разрушать стигмы и негативные стереотипы, связанные с аутизмом, а также уважать уникальность каждого ребенка. Она сыграла важную роль в продвижении идей инклюзивного образования и концепции нейроразнообразия. Темпл Грандин никогда не избегала открытого разговора об аутизме. Ее публичные выступления, научные труды и участие в документальных фильмах способствовали изменению общественного восприятия детей с особенностями развития. В 2010 г. она вошла в список 100 самых влиятельных людей мира по версии журнала *Time*.

О Темпл Грандин был снят художественный фильм «Temple Grandin» (2010), основанный на реальных событиях, в котором показаны ее детство, жизнь с аутизмом, профессиональный путь и влияние на изменение общественного сознания

Этот случай подтверждает эффективность раннего вмешательства и создания инклюзивной среды.

Стивен Хокинг – один из самых известных физиков-теоретиков XX в. В 21 год ему был поставлен диагноз боковой амиотрофический склероз (БАС), и врачи прогнозировали ему всего несколько лет жизни. Однако он опроверг эти прогнозы, прожив до 76 лет и внося неоценимый вклад в науку.

Наиболее известные труды Хокинга посвящены черным дырам и природе времени. Несмотря на полную утрату

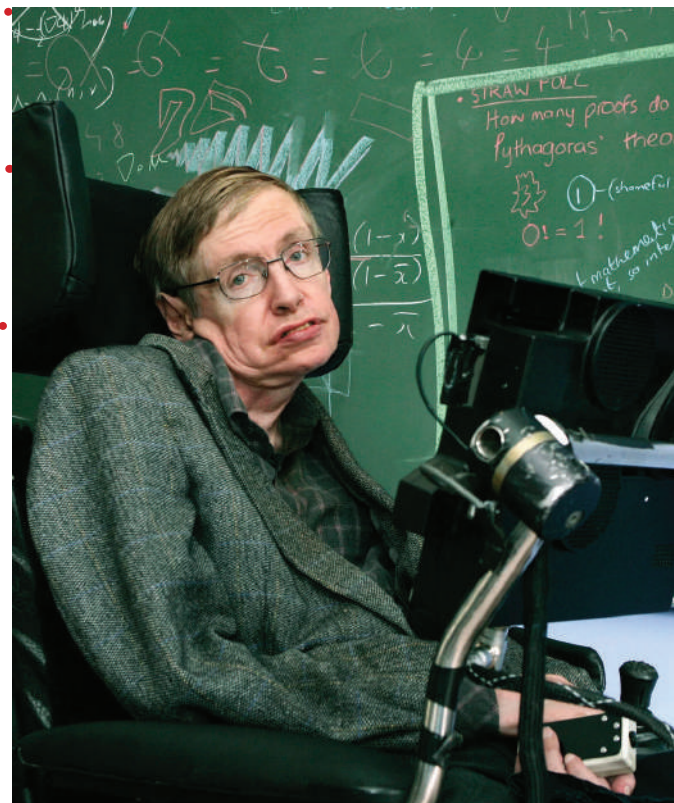
Хокингтің үлгісі: «Дененің шектеуі – сананың шектеуі емес».

Пример Хокинга:
«Ограниченность тела – не ограниченность сознания».

Стивен Хокинг – XX ғасырдың ең танымал теориялық физигі. 21 жасында оған ALS диагнозы қойылып, дәрігерлер бірнеше жыл ғана өмір сүреді деп болжаған. Алайда ол бұл болжамды жоққа шығарып, 76 жасына дейін өмір сүріп, ғылымға өлшеусіз үлес қосты.

Хокингтің ең танымал еңбектері қара тесіктер мен уақыт табиғатына арналған. Ол толықтай қозғалысын жоғалтқанына қарамастан, арнайы компьютерлік құрылғының көмегімен дәрістер оқып, кітаптар жазып, ғылыми зерттеулер жүргізуді жалғастырды. Оның «Уақыттың қысқаша тарихы» («A Brief History of Time») атты кітабы бүкіл әлемге танымал бестселлерге айналды.

Хелен Келлер – соқыр әрі саңырау бола тұра, әлемдегі ең әйгілі қоғам қайраткерлерінің бірі. Ол 19 айлық кезінде ауыр дерттің салдарынан есту және көру қабілетінен айырылған. Алайда оның өмірі тәлімгері Энн Салливанмен кездескеннен кейін күрт өзгерген. Энн Хеленді «қолмен



подвижности, он продолжал читать лекции, писать книги и вести научные исследования с помощью специального компьютерного устройства для общения. Его книга «Краткая история времени» («A Brief History of Time») стала всемирным бестселлером.

Хелен Келлер – одна из самых известных общественниц в истории, несмотря на то, что была и слепой, и глухой. В возрасте 19 месяцев она потеряла слух и зрение из-за тяжелой болезни. Однако ее жизнь кардинально изменилась благодаря наставнице Энн Салливан, которая научила Хелен «разговаривать руками» и открыла ей путь к знаниям и миру.

Позже Хелен окончила Radcliffe колледж при Гарвардском университете, став первым в мире слепоглухим человеком с высшим образованием. Она

Хеленнің үлгісі: «Қабылдамау – шекара емес, жігерсіздіктің көрінісі ғана».

Пример Хелен Келлер:
«Отвержение – это не граница, а лишь проявление недостатка воли».



Никтің үлгісі: «Шектеу – физикалық кедергі емес, сенімсіздікпен күрес».

Пример Ника Вуйчича: «Ограничение – это не физический барьер, а борьба с собственной неуверенностью».

сөйлеуге» үйретіп, оған білім мен әлемнің есігін ашқан.

Хелен кейінірек Гарвард университетіне қарасты Radcliffe колледжін бітіріп, әлемдегі жоғарғы білім алған алғашқы алғашқы зағип және саңырау адам атанды. Ол әртүрлі елдерде дәрістер оқып, әлеуметтік әділдік, мүмкіндігі шектеулі жандардың құқығы мен әйелдер теңдігі үшін күресті.

Ник Вуйчич – дүниеге қол-аяқсыз келген, бірақ өмірге деген құлшынысы еш кем болмаған ерекше тұлға. Ол бала кезінде қатты күйзеліске түсіп, өмірден түңілген сәттері де болған. Бірақ кейін өзінің жағдайын қабылдап, өзгелерге мотивация беруді мақсат етеді. Бүгінгі таңда Ник әлемнің 60-тан астам елінде мотивациялық дәрістер өткізіп, мыңдаған адамға жігер берді. Ол – «Life Without Limbs» (Өмірде шектеу жоқ) атты ұйымның негізін қалаушы, бірнеше кітаптың авторы және төрт баланың әкесі.

Сьюзан Бойл «Britain's Got Talent» шоуына қатысқаннан кейін бүкіл әлемге танымал болды. Ол сахнаға шыққан кезде сырт келбеті мен өзін ұстауына байланысты көрермендер мен қазылар алқасы күмәнмен қараған.



выступала с лекциями в разных странах, боролась за социальную справедливость, права людей с инвалидностью и равенство женщин.

Ник Вуйчич – человек с уникальной судьбой, родившийся без рук и ног, но с неугасимой жаждой жизни. В детстве он переживал тяжелую депрессию и даже разочарование в жизни. Однако позже принял себя и поставил цель – вдохновлять других. На сегодняшний день Ник провел мотивационные лекции в более чем 60 странах мира, вдохновив тысячи людей. Он является основателем организации «Life Without Limbs» («Жизнь без границ»), автором нескольких книг и отцом четверых детей.

Сьюзан Бойл стала известной всему миру благодаря участию в шоу «Britain's Got Talent». Когда она вышла на сцену, зрители и жюри скептически отнеслись к ней из-за внешности и поведения. Однако ее исполнение песни «I Dreamed a Dream» потрясло весь зал и миллионы телезрителей.

В детстве Сьюзан сталкивалась с трудностями в обучении и общении. Позже ей был поставлен диагноз –

Сьюзаннның үлгісі: «Әлем сенбесе де, өзіңе сену – жеңістің бастауы».

Пример Сьюзан Бойл: «Даже если мир не верит в тебя, поверь в себя сам. Это начало победы».



Алайда оның «I Dreamed a Dream» әнін орындауы бүкіл залды және миллиондаған телезрительді таңғалдырды.

Бала кезінде Сьюзан оқу мен қарым-қатынаста қиындықтарға тап болды. Кейін оған Аспергер синдромы диагнозы қойылды. Бірақ оның музыкалық таланты мен табандылығы әлемге әйгілі әнші болуына көмектесті. Оның альбомдары миллиондаған тиражбен таралып, көптеген марапаттарға ие болды.

Ерекше балалар – қоғамның ажырамас бір бөлігі. Олардың әрқайсысы өз бойында қайталанбас қабілет пен терең сезім әлемін алып жүреді. Бұл балалардың мүмкіндіктерін дамыту – тек отбасының немесе мұғалімнің міндеті емес, **тұтас қоғамның жауапкершілігі.**

Ең маңыздысы – ерекше балаларға аяушылықпен емес, түсіністікпен және сеніммен қарау маңызды. Қабылдау – ең үлкен қолдау. Ата-ананың махаббаты мен қоғамның құрметі бала бойындағы сенімді оятады. Ал мықты орта сол сенімді жүзеге асыруға мүмкіндік береді.

Ерекше баланың бойында өрбитін әрбір қадам – төзімділік пен үміттің жемісі. Қоғам ретінде біздің міндетіміз – оларға кедергі емес, мүмкіндік жасау. Өйткені ерекше балалар –

синдром Аспергера. Но ее музыкальный талант и настойчивость помогли ей стать всемирно известной певицей. Ее альбомы разошлись миллионными тиражами, она получила многочисленные награды.

Особенные дети – неотъемлемая часть нашего общества. Каждый из них хранит в себе уникальные способности и глубокий внутренний мир. Развитие потенциала таких детей – это не только задача семьи или школы, это **ответственность всего общества.**

Самое главное – относиться к особенным детям не с жалостью, а с пониманием и доверием. Любовь родителей и уважение со стороны общества пробуждают в ребенке уверенность, а здоровая среда помогает этой уверенности реализоваться и окрепнуть.

Каждый шаг, сделанный особенным ребенком, – это плод терпения и надежды. Наша задача как общества – не создавать препятствия, а открывать возможности. Ведь особенные дети – это носители особого света будущего, это надежда, с которой приходит завтрашний день.

В этой связи стоит упомянуть короткометражный мультфильм **«Float»**, снятый Pixar Animation Studios и вышедший на экраны в 2019 г. Несмотря на свою продолжительность всего





болашақтың ерекше сәулесін ала келетін үміт иелері.

Осы орайда 2019 жылы жарық көрген Pixar студиясының **«Float»** атты қысқаметражды мультфильмін атап өту керек. Ұзақтығы небәрі 7 минутты құрағанмен, ерекше балалар туралы әсерлі ой салатын туынды.

Мультфильм өзінің ұшып жүру қабілеті бар ерекше баласы бар әкенің оқиғасын баяндайды. Әке бастапқыда баласының бұл қабілетін жасыруға тырысады, өйткені қоғамның көзқарасынан, қабылдамауынан және түсінбеушілігінен қорқады.

Мультфильмде бірде-бір сөз айтылмайды, бірақ әкенің ішкі күресі, қорқынышы, соңында баласына деген шексіз махаббаты, қабылдауы мен оның даралығын мақтан етуі өте әсерлі бейнеленген.

Мультфильмнің режиссері – Бобби Рубио, бұл туындыны өзінің аутизм спектріндегі ұлына арнаған. Оның айтуынша, «Float» баланың өзге балалардан ерекшелігі мен қоғамның қалыптасқан көзқарасы арасындағы қайшылықты көрсетуге бағытталған. Бұл тек бала мен ата-ана арасындағы байланыс емес, тұтас қоғам мен ерек-

в 7 мин., это произведение заставляет задуматься об особенных детях.

Это история отца особенного сына, способного летать. Вначале отец пытается скрыть эту способность своего ребенка, опасаясь реакции общества, его неприятия и непонимания.

В мультфильме не произносится ни единого слова, но очень трогательно изображены внутренняя борьба отца, его страх и в конечном итоге – безграничная любовь к сыну, его принятие и гордость за его индивидуальность.

Режиссер мультфильма Бобби Рубио посвятил это произведение своему сыну с расстройством аутистического спектра. По его словам, «Float» призван показать конфликт между особенно-

«Float» – это не только анимационное произведение, но и своего рода социальный манифест с воспитательным подтекстом. Этот мультфильм поднимает темы недискриминации детей с особыми потребностями, их понимания и поддержки. Он наводит на мысль о том, что не ребенок должен приспособливаться к обществу, а общество должно адаптироваться к ребенку.



«Float» тек көркем туынды ғана емес, тәрбиелік мәні бар әлеуметтік манифест іспетті. Бұл мультфильм ерекше қажеттілігі бар балаларды кемсітпеу, оларды түсіну, қолдау тақырыптарын қозғайды. Баланың қоғамға емес, қоғамның балаға бейімделуі туралы ой тастайды.

ше адамдардың қарым-қатынасына қатысты астарлы әңгіме.

Ерекше балалар: Олар ата-аналарына және бәрімізге нені үйретеді?

Ата-ана болу – жалпы алғанда оңай емес. Ал ерекше қажеттіліктері бар баланы тәрбиелеу тіпті екі есе жауапты. Бұл – күнделікті күрес, мұндағы басты мақсат – жеңу емес, бас тартпау.

Бірақ бақыт бәрінде бірдей болуы керек, және балаң басқалардан ерекше болса, ол азаяды деп кім айтты?

«Тағдыр адамды жігерлендіргісі келсе, сынақты да қатар жібереді» деген. Ашық айтсақ: махаббаттың шекарасы жоқ, оның дәлелі ерекше балалардың ата-аналары. Себебі олар, **шексіз сүйіспеншілік пен қабылдаудың** үлгісін көрсетеді.

Ерекше балалардың ерекше ата-аналары! Сіздерге қиындықтар кездеседі, сіздер кейде күрделі сәттерді бастан кешіресіздер. Бірақ есте ұстаңыздар: **сіздер жалғыз емессіздер**. Сіздермен бірге ешкім тағдырдың тосын сыйларынан сақтандырылмағанын түсінетін барлық адамдар бар. Олардың сізден алыс болуы, әрдайым көмек көрсете алмауы маңызды емес. Олар өз ойларымен, сезімдерімен, ізгі ниеттерімен және жылы тілектерімен қасыңызда. Міне, бұл – бәрімізді өмір ағымында ұстап тұрған, бір-бірімізге деген көрінбейтін қолдау...



стями ребенка и устоявшимися общественными взглядами. Это не просто связь между сыном и отцом, а аллегорическая история об отношениях между социумом в целом и особенными людьми.

Особенные дети: чему они учат своих родителей и всех нас?

Быть родителем в целом непросто. А воспитание ребенка с особыми потребностями – это вдвойне ответственно. Это ежедневная борьба, где главная цель – не победить, а не сдаваться.

Но кто сказал, что счастье должно быть одинаковым для всех, и что оно уменьшится от того, что ваш ребенок отличается от других?

Есть выражение: «Судьба, если хочет воодушевить человека, посылает ему испытания». Но даже судьба бессильна перед любовью, которой нет границ. И доказательство тому – **родители особенных детей, показывающие пример безусловной и безграничной любви и принятия.**

Особенные родители особенных детей! Вы сталкиваетесь с трудностями, переживаете сложные моменты и тяжелые ситуации. Но помните: **вы не одиноки!** Рядом с вами все те люди, которые понимают, что никто не застрахован от неожиданных поворотов судьбы. И неважно, что они далеко от вас и не всегда могут оказать реальную помощь. Они рядом в своих мыслях, чувствах, добрых помыслах и теплых пожеланиях. А это и есть та незримая поддержка друг друга, которая держит всех нас на плаву...



ОТБАСЫНДАҒЫ ТӘРБИЕНІҢ БЕС ӘДІСІ

А. В. Петровский,
психология ғылымдарының докторы,
профессор, академик,
Мәскеу қ., Ресей



ПЯТЬ ТАКТИК СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ

А. В. Петровский,
д. психол. н.,
профессор, академик,
г. Москва, Россия

Тараптар арасындағы өзара түсіністікке кедергілердің туындауы немесе туындамауы – ең алдымен отбасындағы жалпы психологиялық ахуалға байланысты.

Отбасы қарым-қатынасының дамуындағы бес бағытты – отбасының әлеуметтік-психологиялық ахуалының түрлері мен оған сәйкес отбасылық тәрбие әдістерін шартты түрде бөліп көрсетуге болады.

- диктат;
- қамқорлық;
- конфронтация;
- араласпауға негізделген бейбіт өмір сүру;
- ынтымақтастық.

Әрине, бұл үлгілердің арасында өтпелі, айқын емес, аралық нұсқалар мен түрленулердің көп кездесетінін де ұмытпау керек.

Диктат. Ешкім дауласпайды – ата-ана бала тәрбиесі мақсаттарына, моральдық нормаларға, педагогикалық және адамгершілік тұрғыдан ақталған шешімдер қабылдау қажет болған нақты жағдайларға сүйене отырып, балаға талап қоя алады және қоюы керек. Бірақ үлкендердің талапшылдығы балаға деген барынша сеніммен және құрметпен ұштасуы тиіс. Әйтпесе, талапшылдықдөрекі қысым мен мәжбүрлеуге айналады.

Барлық тәрбие тәсілдерінің орнына бұйрық пен күш көрсетуді жөн санайтын ата-аналар міндетті түрде тәрбие

Будут или не будут возникать препятствия на пути взаимопонимания сторон – зависит главным образом от общей психологической атмосферы в семье.

Можно условно выделить **пять линий развития семейных отношений** – типов социально-психологического климата семьи и соответственно тактик семейного воспитания:

- диктат;
- опека;
- конфронтация;
- мирное сосуществование на основе невмешательства;
- сотрудничество.

Хотя, конечно, существует множество переходных, стертых, промежуточных модификаций и вариантов.

Диктат. Никто не спорит – родители могут и должны предъявлять требования к своему ребенку, исходя из целей воспитания, норм морали, конкретных ситуаций, в которых необходимо принимать педагогически и нравственно оправданные решения. Но максимальная требовательность старших должна сочетаться с максимальным доверием и уважением к нему. В противном случае требовательность оборачивается грубым давлением, принуждением.

Родители, предпочитающие всем видам воздействия приказ и насилие, неизбежно сталкиваются с сопротивлением объекта воспитания – ребенка, который отвечает на нажим, принуждение,



Тәрбие теориясы қабылдаған және А.С. Макаренкодан бастау алатын «барынша талапшылдық – барынша құрмет пен сенім» формуласы отбасылық қарым-қатынастағы диктатураға сенімді балама болып табылады.

*Принятая теорией воспитания и восходящая к А. С. Макаренко **формула «максимум требовательности – максимум уважения и доверия»** является убедительной альтернативой диктату в семейных отношениях.*

нысаны – баланың қарсылығына тап болады. Мұндай бала қысымға, мәжбүрлеуге, қорқытуға және басқа да қатігез ықпал ету шараларына екіжүзділікпен, алдаумен, дөрекілікпен, кейде ашық жаулықпен жауап қайтарады.

Ата-ананың ойланбайтын авторитарлығы, баланың мүдделері мен пікірін елемей, оған қатысты мәселелерді шешу кезінде сөйлеу құқығынан айыруы – мұның бәрі оның жеке тұлға ретінде қалыптасуының сәтсіздікке ұшырауына кепілдік береді. Мұндай тәрбие жүйесінің құрбанына айналған жасөспірімнің болашағын болжау қиын. Ол жағымпаз, бейімделгіш, қорқақ болып өсуі мүмкін, немесе күмәншіл, дөрекі, деспот болуы ықтимал. Кейде отбасыдан тыс ықпалдардың әсерімен оңалып, бәрі ауыр салдарсыз аяқталуы да ғажап емес...

Қамқорлық. Негізінде, ата-ананың билігі мен шамадан тыс қамқорлығы – бір тектес құбылыстар. Айырмашылық – сыртқы түрінде ғана, мәнінде емес. Иә, әрине, билік көрсету зорлықты, бұйрықты, қатаң авторитаризмді білдіреді,

угрозы и другие жестокие меры воздействия своими контрмерами: лицемерием, обманом, вспышками грубости, а иногда откровенной ненавистью.

Безоглядная авторитарность родителей, игнорирование интересов и мнения ребенка, лишение его права голоса при решении вопросов, к нему относящихся, – все это гарантия катастрофической неудачи формирования его личности. Трудно предсказать судьбу молодого человека, оказавшегося жертвой подобной воспитательной системы. Может быть, вырастет подхалим, приспособленец, трус, может быть, циник, хам, деспот. Может случиться, и выправится под влиянием каких-либо внесемейных воздействий, и все обойдется без тяжких последствий...

Опека. По сути, диктат родителей и опека – явления одного порядка. Различия в форме, а не в существе. Да, разумеется, диктат предполагает насилие, приказ, жесткий авторитаризм, а опека – заботу, ограждение от трудностей, ласковое участие. Однако результат во многом совпадает: у детей

Бірақ бір нәрсені нық сеніммен айтуға болады: ата-аналар қандай тәрбие мақсатын көздесе де, егер олар билік жүргізу әдісін ұстанса (олар әдейі ұрдажық не дөрекі адам тәрбиелегісі келмейтіні анық қой), бұл мақсаттарына жете алмайды, және ұлынан не қызынан өздері күтпеген адам шығады. Мұндай тәрбиенің нәтижесі – тіпті ол ата-ананың ең ізгі ниетінен туындаса да – бастан-ақ нөлге тең.

Но одно можно сказать с полной уверенностью: какие бы цели воспитания ни преследовали родители, придерживающиеся тактики диктата (не могут же они сознательно планировать воспитание подлеца или хама), их цели не будут достигнуты, и из их сына или дочери получится то, чего они никак не ожидали. Положительный эффект такого воспитания, даже если оно – результат лучших побуждений отца и матери, заведомо нулевой.



ал қамқорлық – мейірім, қиындықтан қорғау, жылы шыраймен араласу дегенге саяды. Алайда нәтижесі көбіне ұқсас: балаларда дербестік, бастамашылдық дамымайды, олар өздеріне қатысты, тіпті отбасының ортақ мәселелерін шешуге де араласпайды. Бала бойында ерте жастан пайда болатын, тіпті инстинкт тәрізді «Мен өзім!» деген ұмтылыс бірте-бірте әлсіз енжарлыққа орын береді: «Анам істесін, әкем шешсін, көмектессін...»

Баласының басына қандай да бір тұрмыстық қиындық түспесін деп, күнделікті тірліктің желі ұрмасын деп, отбасылық жылыжайдың ыстық

отсутствуют самостоятельность, инициатива, они так или иначе отстранены от решения вопросов, их касающихся, тем более общих проблем семьи. Возникающий еще в раннем детстве импульс, почти инстинкт «Я сам», уступает место вялому безразличию: «Пусть мама, пусть папа сделают, решат, помогут...»

Родители, которые постоянно озабочены тем, чтобы на их дитя не свалились какие-либо житейские трудности, чтобы на него, упаси боже, не дунул ветер повседневности, чтобы его не продуло в парной атмосфере семейной оранжереи, фактически делают всю работу за него. Они, по существу, отказываются подумать о серьезной подготовке подростка к столкновению с реальностью за порогом родного дома. Следовательно, оказывают дурную услугу родному дитяти, которому, скажем прямо, никто в дальнейшем, кроме них, подстилать перинку не станет...

Как свидетельствуют данные возрастной психологии, центральным новообразованием в подростковом возрасте становится формирующееся чувство взрослости, стремление если не быть, то во всяком случае считаться взрослым. Возникающая новая жизненная позиция подростка, который всячески стремится утвердить свою независимость, вступает в противоречие с повседневной опекой, и это становится почвой, порождающей конфликты и протест. Вчера еще мать санкциони-

Айта кету керек, адам тәрбиесі үшін қажетті бақылаудан бас тартпай, ата-аналар қамқорлықты бастауыш сынып кезінде барынша азайтатын отбасыларда жанжал туындамайды. Олар отбасылық педагогиканың басты стратегиялық биіктіктерін ұстай отырып (моральдық нормаларды сақтауды бақылау, баласының асыранды болып өспеуіне және жалқауланбауына қамқорлық жасау, қоғамдық борышын орындау, мектепте жақсы оқу), оған үнемі туындайтын тактикалық міндеттерді шешуде барынша дербестік береді, және тек араласпау мүмкін болмаған кезде ғана араласады, әрбір жағдайға араласа бермейді.

ауасында тоңып қалмасын деп үнемі алаңдайтын ата-аналар оның орнына барлық жұмысты өздері атқарады. Олар жасөспірімді туған үйінің табалдырығынан тыс жердегі шынайы өмірмен кездесуге дайындау туралы ойланудан бас тартады. Сондықтан, олар өз баласына жамандық жасайды, өйткені одан кейін оған ешкім жұмсақ төсек салып бермейді...

Жас ерекшелік психологиясының деректеріне сәйкес, жасөспірім шақтағы басты жаңа құбылыс – ересек болу сезімінің қалыптасуы, ересек адам болмаса да, ересек адам ретінде танылуға ұмтылу. Өз тәуелсіздігін әрқалай дәлелдеуге тырысатын жасөспірімнің жаңа өмірлік ұстанымы күнделікті қамқорлықпен қайшылыққа түседі және бұл жанжалдар мен наразылықтар тудыратын негізге айналады. Кеше ғана анасы достарын таңдауына рұқсат беріп, киім мен аяқ киімді өз талғамына сай таңдап, мойнына мойынорағышын мұқият орап, үй жұмысын тексеріп, ауыр сөмкесін қолынан «Әкеңе бер. белің ауырады!», – деп тартып алғанда, қалыпты жағдай ретінде қабылданған еді. Ал бүгін...

– Мен ондайды киім бе екен?! Маған енді бір жөргек пен бәбіш кигізбегендеріңіз қалыпты!.. Менің күнделігім – күнтізбе емес, оған күнде үңілудің қажеті жоқ. Естідім, естідім, әкемнің қалай оқығанын. Бірақ қазір заман басқа...

Шамадан тыс қамқорлықтың «жемісі» шегіне дейін қысылған серіппе секілді, жасөспірім де бір сәтте «ашылып», қалыптасқан отбасылық қарым-қатынас жүйесін бұзады. Әкенің де, ананың да мейірімді қамқорлығына қарсы көтерілген бұл бүлік салдары жағынан қатал ата-аналық билікке қарсы күрестен еш айырмасы жоқ. Қарсылықтың түрі әртүрлі болуы мүмкін: суық ілтипатпен алыстап кетуден бастап, дөрекі де аяусыз қарсылыққа дейін. Бұл енді жасөспірімнің жеке ерекшеліктеріне және ата-ананың қалыптасқан жағдайға қандай жауап қайтаруына байланысты...

Отбасындағы тепе-теңдік тек екі жақта орынды ымыраның жолын тауып, әке мен ана есейіп келе жатқан отбасы мүшесінің құқықтарына лайықты құрметпен қараған жағдайда ғана қалпына келеді.

Егер отбасылық қарым-қатынастар жүйесінде ата-ананың белгілі бір белсенді әрекеті ретіндегі қамқорлық ба-

*Важно подчеркнуть, конфликт не возникает в семьях, где, не отказываясь от **контроля**, без которого немисливо воспитание человека, родители еще в младшем школьном возрасте **сводят опеку до минимума**. Они, удерживая главные стратегические высоты семейной педагогики (контролируя соблюдение норм морали, заботясь, чтобы их ребенок не рос иждивенцем и трутнем, выполнял свой общественный долг, хорошо учась в школе), представляют ему максимальную самостоятельность в решении постоянно возникающих тактических задач, вмешиваясь лишь тогда, когда не вмешаться невозможно, а не по каждому поводу и случаю.*

рвала выбор друзей, выбирала одежду и обувь по своему вкусу, заботливо заматывала шарфом шею, проверяла домашние задания, тянула из рук тяжелый чемодан: «Отдай папе. Ты что, грыжу хочешь заработать?!» И это принималось как должное. А сегодня...

– Чтобы я такое надел?! Вы мне еще слюнявчик нацепите и пинеточки!.. Мой дневник не календарь – нечего туда каждый день заглядывать. Слышал, слышал, как папа учился. Ваш аршин – не международная мера...

Пожинаются плоды чрезмерной опеки: пружина, сжатая до предела, распрямляется, ломая сложившуюся систему семейных отношений. Бунт против ласковой опеки папы и мамы по своим последствиям мало чем отличается от борьбы против родительского жесткого диктата. Форма протеста может быть разной: от холодной вежливости отстранения и отчуждения до грубого, безжалостного отпора. Это уже зависит от индивидуальных особенностей личности подростка и характера реакции родителей на складывающуюся ситуацию...

Равновесие в семье восстановится только в том случае, если стороны найдут формы разумного компромисса, и отец и мать отнесутся с должным уважением к правам взрослеющего члена их семейства.

Если опека, которая представляет собой форму определенной активности родителей в системе семейных отношений, приобретает характер при-

лаларды жауапкершілікке және дербестікке үйретуге бағытталса, онда ондай қамқорлық бола берсін! Ол ешқандай зиян келтірмейді және жанжал тудырмайды...

Конфронтация. Осы үлкен пәтерде көп жылдық позициялық соғыс болып жатқан сияқты... Кім дауласады: адамның бүкіл өмірі жеңістер мен жеңілістерден тұрады, бірақ егер адамдар бір-біріне жақын болса, біреудің жеңісі – бәрінің жеңісі, ал жеңіліс бәріне бірдей қайғы әкеледі. Бұл жерде басқаша: өзара соғысып жатыр...

Мұнда ұрпақтар арасында бейбітшілік орнайды деп үміттену қиын. Ашу-ыза жинақталады, өзара реніштер өседі, тұрақты текетірес тараптарды бір-бірінің әлсіз жақтарын байқауға және оны асыра көрсетуге мәжбүр етеді. Бір-бірінің сәтсіздіктері мен жағымсыз жағдайларына қуану пайда болады.

Бәрі соғыстағыдай. Дегенмен, соғыста, әдетте, күштісі жеңеді. Ал мұнда екі жақ та жеңіледі – жеңу болуы мүмкін емес. Балалар ержетіп, бағыну моралін жоққа шығара бастағанда, «қырғи қабақ соғыс» «ыстық соғысқа» ұласады. Тараптардың күші теңеседі: дәрекілікке – дәрекілікпен, қуануға – қуанумен жауап береді. Педагогикалық сәтсіздік отбасының күйреуіне айналады...

нуждения детей к ответственности и самостоятельности, то пусть будет опека! Вреда она не принесет и конфликта не породит...

Конфронтация. Можно подумать, что в этой большой квартире идет многолетняя позиционная война... Кто спорит: вся жизнь человека состоит из побед и поражений, но, если люди близки между собой, победа одного – это победа всех, а поражение переживает-ся всеми на равных. Здесь по-другому: воюют между собой...

Трудно рассчитывать на то, что здесь между поколениями наступит мир. Раздражение накапливается, растут взаимные обиды, постоянная конфронтация заставляет стороны подмечать и утрировать слабости друг друга. Возникает злорадство по поводу неудач, неприятностей, которые выпадают на долю другого.

– Не приняли? Так тебе и надо! Балерина! Это с твоей-то осанкой, фигурой! Шить лучше научись, – с нескрываемым удовольствием выговаривает мать дочери, вернувшейся после неудачного дебюта в балетной студии.

Можете не сомневаться, что, когда у матери случатся неприятности на работе, она не найдет сочувствия у дочери – счет будет оплачен той же монетой...

Не хочется делать слишком пессимистические прогнозы: иногда все каким-то образом само собой улаживается и образуется. Но окончательно расплата приходит только через много лет,



– Қабылдамады ма? Ол саған керек те емес! Балерина! Мынау тұрысыңмен, дене бітіміңмен! Жақсылап тігуді үйрен, – деп қызының балет студиясындағы сәтсіз дебютінен кейін үйге оралған анасы жасырмай, рақаттана сөйлейді.

Күмәнданбаңыз, анасының жұмыста қиындықтар туындаған кезде, қызы оған жанашырлық танытпайды – қарымтасы дәл солай қайтарылады...

Бәрі өзінен-өзі реттелгендей көрінуі мүмкін. Алайда шынайы жауапкершілік пен өтеу уақыты көп жылдардан кейін келеді. Сол кезде қауқарсыз күйге түскен ата-аналар өмірден өз орнын тапқан, күрескерлік қасиеттерін жоғалтпаған балаларының өздеріне ұсынған бойсұну моралін қабылдауға мәжбүр болады.

Бейбіт өмір сүру. Мұнда бәрі өте дұрыс көрінеді. Әркімнің өз ісі, өз мәселесі, өз қиындықтары мен жетістіктері бар. Ата-аналары жұмыс істейді, балалары оқиды, әрқайсысының өз саласы, өз қызмет түрі бар. Ешкім демаркациялық сызықтан өтпейді, тек түсінбеушіліктер болуы мүмкін. Әрі отбасындағы мұндай қарым-қатынасты тек құптау керек сияқты. Кейде ата-аналар осындай бейтараптылықты қолдап, тіпті мақтаныш сезімін сезінеді...

Бала мен ересектер әлемінің бөлектенуі жиі ашық жарияланады, тіпті

Все как на войне. Однако на войне, как правило, сильнейший выигрывает. Здесь в проигрыше обе стороны – победы быть не может. «Холодная война», по мере того как дети взрослеют и начинают отрицать мораль послушания, переходит в «горячую». Силы сторон уравниваются: на грубость – грубостью, на злорадство – злорадством. Педагогический крах оборачивается крахом семьи...

когда беспомощные родители в свою очередь будут вынуждены подчиниться морали послушания, которую сумеют преподнести им вошедшие в силу и сохранившие бойцовские качества дети.

Мирное сосуществование. Здесь все выглядит вполне благопристойно. У каждого свои дела, свои проблемы, свои трудности и успехи. Родители работают, дети учатся, у каждого своя сфера, своя отрасль деятельности. Никто не переходит демаркационную линию, могут быть лишь недоразумения. И казалось, такой тип отношений в семье надо только приветствовать. Бывает, что родители даже испытывают гордость, поддерживая такой нейтралитет...

Обособленность миров ребенка и взрослых нередко буквально декларируется, под это даже подводится «педагогический» фундамент: пусть рас-



бұған «педагогикалық» негіз де қала-нады: «өзіне-өзі сенімді, тәуелсіз, еркін болып өссін». Бұған қалай қарауға бо-лады?

Әрине, отбасылық жағдайлар әртүр-лі болады. Бірақ көбінесе мұндай қарым-қатынас түрінің негізінде – тәр-биешінің пассивтілігі, ол белсенді ара-ласудан жалтарады, жасөспіріммен жайлы және рухани шығынды талап ет-пейтін қатар өмір сүруді таңдайды.

Нәтижесі қандай?

тет самостоятельным, независимым, раскованным, свободным. Как к этому отнестись?

Бывают, разумеется, разные семей-ные обстоятельства. Но чаще всего в основании этого типа взаимоотноше-ний – пассивность воспитателя, кото-рый уклоняется от активного вмеша-тельства, предпочитая комфортное и не требующее душевных затрат сосу-ществование с подростком.

Каков же результат?

Ата-аналар жекешілдік жолына түсіп, оның ащы жемісін көреді. Отбасы бала үшін тар-тылыс орталығы, эмоционалды магнит, отбасылық ошақ ретінде өмір сүрмейді. Туыста-рының өмірі, олардың қуаныштары мен қайғы-қасіреті ол үшін қалыпты және ерте ме, кеш пе, қиын сәт (бақытсыздық, ауру, тұрмыстық қиындықтар) туындаған кезде, одан жанашырлық, жалпы отбасылық мәселелерге араласу, жылы сезімдер талап етіледі және ол бұған толықтай қабілетсіз екендігіне көз жеткізеді. Олар ұлының немесе қызы-ның сәтсіздігіне қатты шағымданады, бірақ бұл – қалыптасқан отбасылық қарым-қа-тынас жүйесінің сәтсіздігі екенін түсінбейді...

Став на путь формирования индивидуалиста, родители пожинают горькие плоды ин-дивидуализма. Семья как центр притяжения, как эмоциональный магнит, как семей-ный очаг для ребенка не существует. Жизнь родных, их радости и невзгоды для него за семью печатями. И рано или поздно наступит критический момент (беда, болезнь, жи-тейские трудности), когда от него потребуют и участия, и включения в общесемейные проблемы, и добрых чувств, и убедятся в его полной неспособности ко всему этому. Они будут горько сетовать по поводу несостоятельности сына или дочери, не отдавая себе отчета в том, что это – несостоятельность сложившейся системы семейных отно-шений...

Ынтымақтастық. Отбасылық тәр-биенің ең оңтайлы түрі – ынты-мақтастық. Дәл осы ынтымақтастық жағдайында баланың индивидуализмі жеңіліп, ұжымдық қасиеттері қалып-тасады, отбасы ерекше қасиетке ие болып, ерекше типтегі топқа, ұжымға айналады.

Егер біз балаларымыздың бізге жақын, етене болуын қаласақ, ең басты қағида – оларды ересек адамның қуа-нышы мен қайғысынан оқшауламау. Керісінше, олар тек бақылаушы емес, сол сәттердің тікелей қатысушысы бо-луға тиіс.

– Күйеуім күрделі отаға жатқалы жа-тыр. Жағдайы өте ауыр. Жүрегі де әл-

Сотрудничество. Оптимальный вид тактики семейного воспитания – со-трудничество. Именно в ситуации со-трудничества преодолевается индиви-дуализм ребенка, формируются черты коллективиста, семья обретает особое качество, становится группой особого типа, превращается в коллектив.

Если мы хотим, чтобы наши дети стали ближе, роднее, то первое пра-вило – не ограждать их от горестей и радостей взрослого человека, а делать не только их свидетелями, но и прямы-ми их участниками. Причем идти на это как можно раньше, прямо и смело, давая доступные (с учетом возраста) разъяснения.



Бәрі бірге болуы керек: қуаныш та, қайғы да, көз жасы да, күлкі де. Бірге өткізген қиындықтар, үміттер, армандар – осының бәрі отбасын біріктіреді, оның іргетасын нығайтады.

Все должно быть вместе: и радость, и горе, и слезы, и смех. Совместные переживания, надежды, мечты – все это сплавливает семью, укрепляет ее основы.

сіз... Балама айту керек пе, жоқ па? Күйеуім қажеті жоқ, іссапарға кетті дей сал, уайымдамасын, әлі кішкентай дейді. Не істеу керек?

Айту керек, міндетті түрде айту керек! Дұрыс сөз табуға тырысып, баланы қорқытпай, жағдайды ауырлатып көрсетпей, үміт бар екенін айтып, бәрі жақсы болады деген сеніммен бөлісу қажет. Бірақ қандай жағдай болса да, оны белгісіздік пен бейхабарлықта қалдыруға болмайды. Иә, уайымдайды, мүмкін, жылайды да. Бірақ ол – осы отбасының толыққанды мүшесі. Оның да өз құқықтары мен міндеттері бар...

Балаларыңызды өмірден жасырмаңыздар!

– Муж ложится на операцию. Очень серьезную. А сердце у него... Сказать сыну или нет? Муж говорит не надо. Скажи, мол, в командировку уехал, не надо ему волноваться, мал еще. Как быть?

Сказать, обязательно сказать! Найти необходимые слова, не запугивать, не сгущать, конечно, краски, обязательно поделиться своими надеждами на благополучный исход, но ни в коем случае не оставлять в неведении. Будет волноваться, может быть, плакать? Ну что же, он – член семьи, со своими правами, обязанностями...

Не прячьте детей от жизни!



КИНО МЕН МУЛЬТФИЛЬМДЕРДЕГІДЕЙ ЖАЗ МЕЗГІЛІ:

ТАМАША ДЕМАЛЫСТЫҢ ЖАРҚЫН ҮЛГІЛЕРІ

Жаз – бұл әр сәті жарқын түстерге, күлкі мен шынайы шытырман оқиғаларға толы, сүйікті фильм немесе мультфильмнен үзінді сияқты. Жаздың ыстық күндерінде кинодағыдай өмір сүргің келеді: жаңбыр астында билеу, жағажайда жалаң аяқ күннің батуын тамашалау немесе қала сыртында, саяжайда достарыңмен табиғатта демалу...

**«Арыстан патша» және
«Акуна Матата»: жаның рахат
табатын жерде серуенде!**

«Арыстан патша» мультфильміндегі аты аңызға айналған сәт есіңізде ме? Симба, Тимон мен Пумба «Акуна Матата» әнін шырқайтын көрініс. Міне, бұл – жаздың шынайы болмысы. Жеңілдік, достық және осы сәтті толық қабылдау – мінсіз демалыстың әмбебап формуласы.

Неге осындай өмір философиясын өз демалысыңызға негіз етпеске? Достарыңызды жинап, тауға, орманға, өзен не көл жағасына, тіпті жақын маңдағы саябаққа аттаныңыз. Бұл жай ғана серуен немесе аяқасты ұйымда-

Лето – это словно оживший кадр из любимого фильма или мультфильма, где каждый момент наполнен яркими красками, смехом и настоящими приключениями. В жаркие летние дни особенно хочется жить по-киношному: танцевать под дождем, ловить закат босиком на пляже или устраивать пикники с друзьями за городом или на даче...

**«Король Лев» и «Акуна Матата»:
гуляйте, где душа радуется!**

Помните легендарный эпизод из «Короля Льва», когда Симба, Тимон и Пумба поют «Акуна Матата»? В этом моменте вся суть лета. Легкость, дружба и полное принятие настоящего момента, универсальный рецепт идеального отдыха.

Почему бы не взять на вооружение такую философию? Соберите друзей, отправляйтесь в горы, лес, на берег реки, озера или просто в ближайший парк. Пусть это будет прогулка, пикник или спонтанная вылазка. Главное, чтобы рядом были близкие люди, свежий воздух и немного авантюрного духа.



ЛЕТО, КАК В КИНО И МУЛЬТФИЛЬМАХ:

ВДОХНОВЛЯЮЩИЕ ПРИМЕРЫ
ДЛЯ ИДЕАЛЬНОГО ОТДЫХА



стырылған шағын саяхат болуы мүмкін. Ең бастысы жаныңызда жақын адамдарыңыз, таза ауа және аздаған шытырман көңіл күй болсын.

«Mamma Mia!»: жағажай, музыка және жұлдыз астындағы бақыт

Бұл фильм – жазғы көңіл күйдің нағыз шоғырланған көрінісі. Көз алдыңызға елестетіңізші: көгілдір теңіз, ақ үйлер, шуақты күн, танымал әуендермен би және таңға дейін жалғасатын кештер. Күнделікті күйбең тірліктен қашып, еркіндікке, музыка мен жан жылуына

Жаз – өзіңіздің «Mamma Mia!» нұсқаңызды жасауға таптырмас уақыт. Достарыңызды ертіп, жағажайға, саяжайға немесе көл жағасына жол тартыңыз. Біршама импровизация қосыңыз: шағын колонка, жеңіл тіскебасарлар, түрлі-түсті жамылғылар және, әрине, сүйікті жазғы әндеріңіз. Кенеттен басталған билер, шын көңілден шыққан күлкі мен жұлдызды аспан астындағы ұзақ әңгімелер – кейін сағынышпен еске алатын тамаша сәттерге айналатыны сөзсіз.

«Mamma Mia!»: пляж, музыка и счастье под звездами

Этот фильм – квинтэссенция летнего настроения. Представьте: бирюзовое море, белые домики, теплое солнце, танцы под хиты и вечеринки, которые длятся до самого рассвета. Именно так выглядит идеальный летний побег от повседневности: полный музыки, свободы и душевного тепла.

Летняя магия может случиться где угодно. Как в фильме, все начинается с простого – собрать тех, с кем тепло, душевно и уютно, и позволить лету творить чудеса.

Шрек и грязевые ванны

Шрек, может, и сказочный огр, но в его любви к грязевым ваннам есть своя мудрость. Этот мультяшный ритуал – вполне реальный способ восстановить силы и оздоровить тело. Грязевые процедуры – популярный летний оздоровительный тренд, особенно в местах, богатых природными ресурсами.

Если вы ищете способ совместить отдых с пользой, обратите внимание на курорты с лечебной грязью. Один из таких – озеро Алаколь, известное своими целебными свойствами. Здесь грязевые ванны – часть местной культуры и натуральный способ перезагрузки организма. И пусть идея немного

Лето – идеальное время, чтобы устроить свою собственную версию «Mamma Mia!» Берите с собой друзей, отправляйтесь на пляж, в загородный дом или к озеру. Добавьте немного импровизации: портативная колонка, легкие закуски, яркие пледы и, конечно, любимые летние хиты. Спонтанные танцы, искренний смех и разговоры до ночи под звездным небом легко превращаются в те самые моменты, которые вы будете вспоминать с улыбкой.

толы мінсіз жазғы демалыс дәл осылай көрінеді.

Жазғы сиқыр кез келген жерде орын алуы мүмкін. Фильмдегідей, бәрі қарапайым нәрседен басталады – жаныңда жылы қарым-қатынаста болатын, жанға жайлы адамдарды жинау және жазға керемет сәттерді сыйлауға мүмкіндік беру.

Шрек және балшық ванналары

Шрек – ертегі кейіпкері, бірақ оның балшық ванналарына деген сүйіспеншілігінде өзіндік даналық бар. Бұл мультфильмдегі күлкілі көрініс шын өмірде де денсаулықты қалпына келтіретін, күш-қуатты арттыратын пайдалы тәсілге айналған. Әсіресе табиғи ресурстарға бай өңірлерде балшықпен емделу – жаз мезгілінде кең таралған сауықтыру түрі.

Егер демалысты пайдамен ұштастырғыңыз келсе, емдік балшығы бар шипажайларға назар аударыңыз. Солардың бірі – шипалы қасиетімен танымал Алакөл көлі. Мұнда балшықпен емделу – жергілікті мәдениеттің бір бөлігі әрі ағзаны табиғи жолмен қалпына келтірудің тамаша тәсілі. «Сәл кірлеу» демалыс идеясы таңсық көрінуі мүмкін, бірақ шын мәнінде бұл – табиғи SPA-ның ең тиімді құпияларының бірі. Табиғи, көңілді және нағыз жазға лайық!

Миньондар мен тосап: құтыға сақталған тәтті жаз

«Гадкий Я» мультфильміндегі миньондардың тосап қайнатқаны есіңізде ме? Олар түрлі жидектермен жасаған көңілді тәжірибелер – қарапайым нәрсенің өзі нағыз сиқырға айналуы мүмкін екенін көрсетеді. Жаз – үйде тосап, джем, компот қайнатып, балғын жеміс-жидектерден дәмді қор жасауға арналған тамаша кезең.

Елестетіп көріңізші: қыстың суық күнінде хош иісті, үйде дайындалған тосаптың құтысын ашып, бір сәтте-ақ шуақты, шаттық пен күлкіге толы жазғы күндерге оралғандай боласыз. Бүгінгі күні тосап қайнату – тек әжелердің ісі емес. Бұл – уақытты шығармашылықпен өткізуге, өз даралығыңызды көрсетуге және үйді жаздың хош иіспен толтыруға мүмкіндік беретін сәнді әрі қызықты үрдіс. Оның үстіне, үйде дайындалған нәрсе әрқашан дәмдірек болады емес пе? Бұл жаз тек шытырман оқиғаларға ғана емес, сонымен қатар шығармашылық пен дәмге толы тәжірибелерге де арналсын.



«грязного» отдыха кажется необычной, на деле это один из самых эффективных природных СПА-секретов. Натурально, весело и по-летнему!

Миньоны и варенье: сладкое лето в банке

Помните, как миньоны из «Гадкий Я» варили джем? Их забавные эксперименты с ягодами – отличный пример того, как простые вещи могут стать настоящим волшебством. Лето создано для того, чтобы заняться домашними заготовками: варить джемы, варенье и компоты из свежих фруктов и ягод.

Представьте, как приятно будет зимой открыть баночку ароматного домашнего лакомства и сразу перенестись в жаркие летние дни, наполненные солнцем, радостью и улыбками. И забудьте стереотипы: варить варенье сегодня модно – это вовсе не занятие бабушек! Это творческий и даже стильный способ провести время, проявить свою индивидуальность и наполнить дом ароматами лета. Да и согласитесь, домашнее всегда вкуснее. Пусть это лето будет не только временем при-





**Отбасылық жылулық пен жазғы
үй шуағы**

Бүкіл отбасы бір дастарқан басында бас қосуы – ең қымбат дәстүрлердің бірі. Бұл – барлық күйбең тірлікті бір сәтке ұмытып, жақын жандармен бірге болуға, жазғы кештің шуағын, үй тағамының хош иісін және шын көңілден шыққан күлкіні бірге сезінуге мүмкіндік беретін ерекше сәт.

Жазғы отбасылық кешкі ас – әркім өзін маңызды, бағалы әрі сүйікті сезінетін ерекше атмосфера. Әр отбасы мүшесі өз үлесін қоссын: сүйікті тағамын дайындасын, өткеннен қызықты оқиғамен бөліссін немесе жай ғана жақсы көңіл күй сыйласын. Осындай бірлескен сәттер жүректе ұзақ сақталады және қыстың кештерінде жылулық сыйлайтын естеліктерге айналады. Әр отбасы мүшесінің қызығушылығы мен жоспарлары әртүрлі болса да, дәл осындай кездесулер бәрімізді біріктіріп, шынайы байлық – бірлік пен сүйіспеншілікте екенін еске салады.

Жаз – жай ғана жыл мезгілі емес, бұл – ашық аспан астындағы үлкен сахна. Мұнда әркім жарқыраған күн астында өз оқиғасының басты тұлғасы бола алады.

Армандаудан қорықпаңыз – өз фильміңіздің режиссері секілді қиялаңыз. Оқиғаның ойда жоқ бұрылыстары мен шығармашылық еркіндіктен шектелмеңіз. Жаз – сіздің өмір хикаяңыздағы ең жарқын тарау, мұнда әр күн – сценарийдің жаңа беті, ал сіз – еркіндігі шексіз, қалауыңызша бағыт таңдай алатын авторсыз...

ключений, но и сезоном творческих и вкусных экспериментов.

**Семейное тепло и летний
домашний уют**

Собираться за одним столом всей семьей – одна из самых ценных традиций. Это время, когда можно отложить все заботы и просто быть рядом с близкими, наслаждаясь теплым вечером, ароматом домашней еды и искренним смехом.

Летние семейные ужины – это особая атмосфера, где каждый чувствует себя нужным, ценным и любимым. Пусть каждый привнесет что-то свое: любимое блюдо, забавную историю из прошлого или просто хорошее настроение. Такое совместное времяпрепровождение помогает создать приятные воспоминания, которые будут согревать долгими зимними вечерами. Даже если у каждого члена семьи свои интересы и планы, именно такие встречи объединяют и напоминают, что настоящее богатство в общении и любви.

Лето – это не просто время года, это настоящая открытая сцена под открытым безоблачным небом, где каждый может выйти на свет прожекторов и стать главным героем своей истории.

Мечтайте так ярко, словно вы режиссер собственного фильма, не бойтесь импровизировать и искать неожиданные повороты сюжета. Лето – это активная глава вашей истории, в которой каждый день – новый лист сценария, а вы в нем автор с безграничной свободой выбора...





«SHYRAQ» –

КІШКЕНТАЙ ЖАРЫҚТЫҢ ҮЛКЕН ЕРЛІГІ

Кейде шынайы батырлар – ең кішкентай, ең қарапайым бейнеде болуы мүмкін. 2023 жылы түсірілген қазақстандық қысқаметражды **«Shyraaq»** атты анимациялық фильм көрермендерге кішкентай кейіпкердің ерлігін көрсетті.

Мультфильмнің басты кейіпкері – кәдімгі шам, яғни шырақ. Ол үйдің шаң басқан шатырында, ұмыт қалған ойыншықтардың арасында, қараңғы бір бұрышта тұрады. Бірақ сол қарапайым кейіпкердің бойында нағыз ерлік пен шынайы достыққа деген адалдық бар...

Бір күні оған ең қымбат әрі ең жақын ойыншығын мысық ұрлап әкетеді. Сол сәттен бастап Shyraaq-тың ішінде бұрын-соңды болмаған жарық тұтанады. Ол қандай жағдай болса да досын құтқаруға бел байлайды. Бұл – оның нағыз ерлік жолындағы алғашқы қадамына айналады.

Алғаш рет шам шатырдан төмен түсіп, ересектердің бейтаныс әлеміне қадам басады. Жолында талай кедергілер кездеседі, бірақ ол райынан қайтпайды. Өйткені нағыз ерлік – жауды жеңу емес, қорқынышты еңсеру, өз-

Иногда настоящие герои могут быть самыми маленькими и на первый взгляд простыми. Короткометражный казахстанский анимационный фильм **«Shyraaq»**, вышедший на экраны в 2023 г., показал зрителям подвиг маленького героя.

Главный герой мультфильма – обычная свечка, т. е. Shyraaq. Он живет на пыльном чердаке дома, в темном углу среди забытых игрушек. Но в этом простом герое скрыта настоящая храбрость и верность настоящей дружбе...

Однажды самую дорогую ему и близкую из игрушек похищает кошка. С этого момента внутри свечки загорается свет, которого раньше никогда не было. Shyraaq решает во что бы то ни стало спасти своего друга. Это становится его первым шагом на пути настоящего подвига.

Впервые свечка спускается с чердака и вступает в незнакомый мир взрослых людей. На ее пути встречается множество преград, но она не отступает, ведь подлинное мужество – это не победа над врагом, а преодоление страха, вера в себя, борьба за тех, кто дорог, и главное –



«SHYRAQ» –

БОЛЬШОЙ ПОДВИГ МАЛЕНЬКОГО ОГОНЬКА

Фильмде бірде-бір сөз айтылмайды. Бірақ музыка мен әрекет арқылы барлық сезімді түсінуге болады. Диалогтар болмаса да, балалар жақсылық пен жамандықты, қорқыныш пен батылдықты, достық пен мейірімділікті ажырата алады. Сөзді қажет етпейтін бір тіл бар – ол **жүректің тілі**. Shyraқ дәл осы тілде сөйлейді. Сол себепті де ол кішкентай көрерменнің жүрегіне жол таба алады.

В фильме не произносится ни единого слова. Но с помощью музыки и действий передаются все чувства. Даже без диалогов дети могут различать добро и зло, страх и смелость, дружбу и доброту. Существует язык, который не требует слов, – это **язык сердца**. Именно на этом языке говорит Shyraқ. Именно поэтому он находит путь к сердцу маленького зрителя.



өзіңе сену, қымбат жандар үшін күресу және ең бастысы – жүректегі ішкі жарықты сақтап қалу.

Мұндай сәттер әр балаға таныс – алғаш рет мектепке бару, жаңа достармен танысу, бір нәрседен қорқу, бірақ бәрібір алға ұмтылу, ойыншықтарын өзгемен бөлісу т.б.

Шырақтың әрбір әрекеті – ішкі сезімнің, адами құндылықтардың бейнесі. Бала сөзбен емес, әрекетпен сезінеді: кішкентай шамның дірілдеуі – қорқынышты білдірсе, оның жарқ етіп жануы – үміттің қайта оянуын білдіреді.

Фильмдегі бейнелер – шынайы өмірдің символы. Шатыр – жалғыздықты, мысық – қауіп-қатерді, ал шырақ – ішкі жарық пен үмітті білдіреді. Осылардың бәрі өмірде кездесетін түрлі жағдайларды баланың тілімен, баланың көзімен бейнелейді. Бұл – жай ғана қызықты оқиға емес, адам жан-дүниесіне жасалған нәзік саяхат.

сохранение внутреннего света в сердце.

Такие моменты знакомы каждому ребенку: впервые пойти в школу, завести новых друзей, испытать страх, но все равно двигаться вперед, поделиться своей «игрушкой» с другим...

Каждое действие свечки – это отражение внутренних чувств и человеческих ценностей. Ребенок воспринимает не слова, а поступки: дрожание маленькой лампы – это страх, а ее внезапное загорание – пробуждение надежды...

Образы в фильме – символы реальной жизни: чердак символизирует одиночество, кот – опасность, а сам Shyraқ – внутренний свет и надежду. Все это передает жизненные ситуации простым, детским языком через восприятие ребенка. Это не просто увлекательная история – это настоящее путешествие в человеческую душу...

Осы мультфильмнің арқасында бала өз-өзін танып, бойындағы батылдықты, мейірімділік пен адалдықты ашады. Ол: «Мен де осылай істей аламын» деп ойлайды. Ал бұл ой – өз болашағына деген сенімнің алғашқы қадамы. Сондықтан «Shyraaq» – жай ғана анимациялық фильм емес, әр баланың жүрегіндегі ішкі шырақты жағып, өз жарығын табуына жол көрсететін кішкентай сәуле.

Благодаря этому мультфильму ребенок познает себя, открывает в себе храбрость, доброту и честность. Он думает: «Я тоже так смогу». А эта мысль – начало веры в собственное будущее. Поэтому «Shyraaq» – это не просто анимационный фильм, а маленький огонек, дающий яркий свет, помогающий каждому ребенку найти свое внутреннее сияние, свой собственный свет.

- Шырақ – жай ғана жарық көзі емес. Ол – үміттің, мейірімнің және ішкі күштің белгісі.
- Мультфильм «Кішкентай болу – әлсіз болу емес» дегенді көрсетеді.
- «Шынайы дос – қиын сәтте білінеді» деген ойларды үйретеді.

«Shyraaq» мультфильмі қазақ анимациясы жаңа деңгейге көтерді. Бұл фильмнің тілі қарапайым болғанымен, берер сабағы терең. Бәріміздің ішімізде кішкентай шырағымыз бар. Ең бастысы – сол шырақты сөндіріп алмау. Өйткені жарық жанғанда ғана жол көрінеді.

Бұл жарық адамға дұрыс жолмен жүруге, батыл қадам жасауға және өзгелерге қол ұшын созуға көмектеседі. Кейде жарығың сөніп қалғандай, жалғызсың, қорқасың, не істеу кергін білмейтін сәттер болады. Бірақ өз-өзіңе сенсең – ішкі шырағың қайта жанады. Бір жылы сөз, бір ізгі іс – сол сәтте-ақ ішкі жарығыңды лапылдата алады...

- Shyraaq не просто источник света. Он – символ надежды, доброты и внутренней силы. Это образ нашей надежды, смелости и стремления к добру.
- Он учит нас: «Быть маленьким – не значит быть слабым».
- Настоящий друг познается в трудную минуту.

Мультфильм «Shyraaq» поднял казахскую анимацию на новый уровень. Несмотря на простоту его языка, урок, который он преподносит, глубокий и жизненно важный. У каждого из нас внутри есть своя маленькая свечка. Главное – не дать ей погаснуть. Ведь только когда горит свет, виден путь.

Этот свет помогает идти по правильному пути, совершать смелые поступки и помогать другим. Бывает, что кажется: свет угасает, ты один, тебе страшно, ты не знаешь, что делать. Но если поверишь в себя, свет загорится снова. Одно теплое слово, одно доброе дело, и твой внутренний свет вспыхнет ярким пламенем...





Өз жарығыңды сақта! Себебі дәл сол жарық бір күні басқа біреуге жол көрсетіп, үміт сәулесі болуы мүмкін. Бір күні сен де біреудің үмітіне айналуың ықтимал. Сондықтан есінде сақта: батыр болу үшін үлкен не күшті болу міндет емес. Ең бастысы – жүрегіңде жарық жансын.

Береги свой свет! Ведь, возможно, именно он однажды укажет путь другому. Однажды и ты станешь для кого-то надеждой. Так что запомни: чтобы быть героем, не обязательно быть большим и сильным. Главное, чтобы в сердце горел свет.

Shyraқ ешкімді жеңген жоқ, ешкіммен шайқасқан да жоқ. Бірақ ол өзіне сенді, досын тастамады және өзіне қымбат, бағалы нәрсені қорғап қалды. Міне, нағыз ерлік деген – осы!

Шырақ сөнбесе – үміт те сөнбейді...

Shyraқ никого не победил, ни с кем не сражался. Но он поверил в себя, не бросил друга и защитил то, что было для него важно и ценно. Вот что такое настоящий героизм!

Пока горит огонек, жива и надежда...

С. Е. Нурахметова, әзірледі
редактор,
«Өркен» балалардың
әл-ауқатын арттыру
ұлттық ғылыми-практикалық институты,
Алматы қ.

Подготовлено **С. Е. Нурахметовой**,
редактор,
Национальный
научно-практический институт
благополучия детей «Өркен»,
г. Алматы



ҚАЛАЙ АТА-АНАМЕН ЖАҚСЫ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТА БОЛУҒА БОЛАДЫ?

ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН КЕҢЕСТЕР

Ата-анамен қарым-қатынас әрқашан мінсіз бола бермейді: әр буын өкілдері дүниені әрқалай көреді. Алайда бұл – бәрінен бас тартуға себеп емес.

▪ **Алдымен жақсы жағын байқауға тырысыңыз.** Ата-анамен қарым-қатынас соншалықты қиын болып көрінсе де, тіпті үмітсіз күйде болса да, нәлден бастап түсіністікке қол жеткізу – бір күнде шешілетін оңай шаруа емес. Сондықтан жақсы сәттерге назар аударыңыз, жағымды тәжірибені көбейтіңіз, сол арқылы қарым-қатынасты біртіндеп жақсартуға болады.

Мәселен, егер телефон арқылы сөйлескенде қарым-қатынас жақсы болып, ал жеке кездесулер жанжалмен аяқталса, онда жиірек телефонмен сөйлескеніңіз дұрыс.

Отношения с родителями редко бывают безупречными: люди из разных поколений видят мир по-разному. Но это не повод опустить руки.

▪ **Начните с плюсов.** Когда отношения с родителями настолько плохи, что кажутся безнадежными, помните, что достижение взаимопонимания с нуля – задача не из легких и не решается одним днем. Концентрируйтесь на плюсах и умножайте позитивный опыт.

Например, если разговоры по телефону обычно проходят благополучно, а личные встречи заканчиваются скандалами, звоните чаще.

Если в текущем положении вещей хорошего мало, опирайтесь на теплые воспоминания: попросите рецепт из детства, поинтересуйтесь историей семейного снимка.

▪ **Прощайте.** Отпустить обиды помогает осознание того, что родители неидеальны, но по-своему старались и, как минимум, содержали вас в детстве. Учитывая, что младенцы недееспособны, а вы живы, даже самые

Ренішті іште сақтамаңыз, ата-анаңызды кешіріңіз және оларды бар болмысымен қабылдауды үйреніңіз.



КАК НАЛАДИТЬ ОТНОШЕНИЯ С РОДИТЕЛЯМИ?

СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ

Егер қазіргі қарым-қатынаста жағымды нәрсе аз болса, өткеннің жылы естеліктеріне сүйеніңіз: бала кезде ұнатқан тағамның жасалу жолын сұраңыз, ескі отбасылық суреттің тарихын білгіңіз келетінін айтып көріңіз. Мұндай қарапайым қадамдар өзара байланысты нығайтып, қарым-қатынасты қайта жандандыруға көмектеседі.

- **Кешіріммен қараңыз.** Реніштерден арылуға ата-ананың мінсіз еместігін түсіну көмектеседі. Олар өздерінше қолдан келгенін жасады, ең болмағанда балалық шағыңызда сізді бағып-қағып өсірді. Сәбилер өз бетімен өмір сүре алмайтынын ескерсек, сіздің бүгін есейіп отырғаныңыздың өзінде – тіпті ең қиын мінезді ата-ана болса да – олардың белгілі бір үлесі бар екенін мойындаған жөн.

Ақыр соңында, жағымсыз тәжірибе де – өз алдына бір мұра. Дәл сол тәжірибе сізге болашақта өз балаңызға жақсырақ ата-ана болуға жол ашуы мүмкін.

- **Жақсы бала болуға тырысыңыз.** Өзгелерге емес, алдымен өзіңнен баста деген кеңес көбіне ашу туғызатыны рас, бірақ мұның да өз мәні бар. Ата-анаңызға сіздің өзгергеніңізді түсініп, басқа деңгейде сөйлесу керек екенін ұғынуға уақыт беріңіз. Татуласуға алғашқы қадамды өзіңіз жасасаңыз да, бірден жылылық пен түсіністік орнайды деп күтпеңіз.

Алғашқыда мұзды ерітуге бағытталған әрекеттеріңіз түсініксіз болып көрінуі, тіпті күдік тудыруы мүмкін. Шынайы қызығушылық танытып, байланысты үзбей, жауап күтпестен қамқорлық көрсетіңіз – көп ұзамай оның нәтижесін байқайсыз.

- **Сізді не нәрсе мазалайтынын ашық мойындаңыз.** Ата-анаңызға адал болыңыз. Олардың кей әрекеттері ашуыңызды тудырса да, шынайылық жағдайды жақсартуға көмектесуі мүмкін. Айқай-шусыз, сабырмен айтылған ашық әрі шынайы сөздер – адамдар өз қателіктерін мойындауға дайын болмаса да – керемет нәти-

Не таите обид, простите родителей и учитесь принимать их такими, какие они есть.

ужасные мама и папа внесли вклад в ваше сегодняшнее существование.

В конце концов, негативный опыт – тоже наследие, благодаря которому вы стали на порядок лучше как родители для своих будущих детей.

- **Будьте хорошим ребенком.** Ничто так не раздражает, как совет начать с себя, но в этом определенно есть смысл. Дайте родителям время перестроиться и осознать, что вы изменились, и общаться с вами нужно по-новому. Не ждите оттепели после первого же шага к примирению с вашей стороны.

Сперва ваши попытки растопить лед могут быть непонятными и даже вызвать подозрения. Выказывайте искренний интерес, поддерживайте контакты и проявляйте заботу без ожидания мгновенного отклика – и вскоре заметите результаты.

- **Признайтесь в том, что вас беспокоит.** Будьте честны с родителями. Даже если их действия сводят вас с ума, откровенность может спасти ситуацию. Радикальная правда без истерики и повышенного тона способна творить чудеса, даже когда люди не готовы признать свои ошибки открыто. В противном случае обиды будут лишь копиться, и отношения станут только хуже.

- **Найдите повод для благодарности.** Каждый родитель хочет быть уверенным, что все сделал правиль-

Благодарите родителей за счастливое детство, за яркие воспоминания, за советы и поддержку. Найдите повод сказать: «Спасибо!» Благодарность – универсальный ключ к родительскому сердцу.

Ата-анаңызға бақытты балалық шақ үшін, жарқын естеліктер, ақыл-кеңестері мен қолдауы үшін алғыс айтыңыз. «Рақмет!» деуге себеп табыңыз. Алғыс – ата-ана жүрегінің әмбебап кілті.

жеге жеткізе алады. Ал керісінше болған жағдайда, реніштер іште жиналып, қарым-қатынас одан әрі нашарлай түседі.

▪ **Алғыс айтуға себеп табыңыз.** Әрбір ата-ана өз әрекеттерінің дұрыс болғанына сенімді болғысы келеді. Егер бала тәрбиесі үшін алғыс білдірсе, онда ата-ананың өмірлік мақсаты орындалды деген сөз – өмірі зая кеткен жоқ.

▪ **Бірге уақыт өткізіңіздер.** Бастапқыда балалар ата-ананың көңіл бөленін қалайды. Бірақ уақыт өте келе бұл жағдай керісінше өзгереді: енді ата-аналар бала өздеріне немқұрайлы қарайтын сияқты сезініп, назар күтеді. Бақытты отбасылар уақытты бірге өткізе білетін, сол арқылы қуанышты сәттерді көбейтетін жандар. Ешқашан бұл әрекетті жақсылық жасап жатқандай күйде атқармаңыз – жанында жиі болуды шынымен қалағаныңызға көзіңізді жеткізіңіз.

Уақыт – барлық қатынасқа құйылатын инвестиция.

▪ **Ортақ қызығушылықтарды табыңыз.** Сізді үйірмеге, апарған – ата-анаңыз. Бояулар мен қылқалам сатып әперген де солар. Мүмкін, олар сізге дәмді тамақдайындауды, тігін тігуді немесе тоқуды үйреткен шығар. Ең алғашқы сериалдарды бірге көріп, сүйікті спортшыларға жанкүйер болған да – ата-анаңыз. Бәлкім, сізде әлі де ортақ қызығушылықтар бар шығар.

Неге осыны қарым-қатынасты нығайту үшін пайдаланбасқа? Сізге және ата-анаңызға қызықты іс-шараға билет алыңыз, екеуіңізге де маңызды соңғы жаңалықтарды бірге талқылаңыз.

▪ **Сұрақ қойыңыз.** Қарым-қатынасты жақсартудың жолын соқыр күйде іздегенше, эволюцияның жетістігін – анық әрі түсінікті сөйлеуді қолданыңыз. Қарым-қатынасты түзетудің ең жылдам жолы – не дұрыс емес екенін ашық сұрау. Сіздердің бұл мәселе жөніндегі көзқарастарыңыз әртүрлі болуы әбден мүмкін...



но. И если ребенок благодарен за воспитание, его миссия выполнена – жизнь прожита не зря.

▪ **Проводите время вместе.** Дети требуют внимания. С течением времени ситуация меняется на противоположную: внимания требуют уже родители, которым кажется, что ребенку они становятся все более безразличны. Счастливые семьи умеют проводить время вместе – так, чтобы конвертировать его в радостные моменты.

Ни в коем случае не делайте одолжение, убедитесь, что вы искренне хотите почаще быть рядом в буквальном смысле.

Время – инвестиция в любые отношения, не только с родителями.

▪ **Найдите общие интересы.** Это родители отвели вас в кружок, секцию, купили вам краски и кисти, а может, научили вас вкусно готовить, шить или вязать. Это с родителями вы смотрели первые сериалы, болели за любимых спортсменов. Вероятно, у вас еще остались общие интересы.

Почему бы не использовать это для укрепления отношений? Купите билеты на интересное вам и родителям мероприятие, обсудите последние новости, которые волнуют и вас, и их.

▪ **Задавайте вопросы.** Вместо попыток нащупать возможности для улучшения общения вслепую пользуйтесь достижениями эволюции – внятной речью. Самый быстрый способ сделать отношения лучше – прямо спросить, что не так. Почти наверняка у вас разное видение проблемы...



ҚАУІПСІЗ, ҚЫЗЫҚТЫ ЖӘНЕ ПАЙДАЛЫ ДЕМА- ЛЫСҚА АРНАЛҒАН ИНТЕРНЕТ-ПЛАТФОРМА

ИНТЕРНЕТ-ПЛАТФОРМА ДЛЯ БЕЗОПАСНЫХ, ИНТЕРЕСНЫХ И ПОЛЕЗНЫХ КАНИКУЛ

Шығармашылық шеберхана

*Жасаймыз, сурет саламыз,
мүсіндейміз*

- **Art for Kids Hub** (сурет салу) – балаларға арналған кезең-кезеңімен сурет салу сабақтары
- **ToyTheater** (шығармашылық ойындар) – сурет салу, анимация және музыкалық шығармашылық
- **Балаларға арналған Canva** – балалар жобаларына арналған қарапайым графикалық редактор

Творческая мастерская

Создаем, рисуем, лепим

- **Art for Kids Hub** (рисование) – пошаговые уроки рисования для детей
- **ToyTheater** (творческие игры) – рисование, анимация и музыкальное творчество
- **Canva для детей** – простой графический редактор для детских проектов



Ойнап жүріп үйренеміз

Сабақ – қызық әрі көңілді!

- **Khan Academy Kids** – математика, оқу және логика
- **Uchi.ru** – оқушыларға арналған интерактивті сабақтар
- **Code.org** – ойын түріндегі бағдарламалау негіздері

Учимся играя

Учеба без скуки

- **Khan Academy Kids** – математика, чтение и логика
- **Uchi.ru** – интерактивные уроки для школьников
- **Code.org** – основы программирования в игровой форме



Экспедициялар мен саяхаттар

*Үйден шықпай-ақ әлемді
аралаймыз*

- **Google Arts & Culture** – мұражайлар мен көрнекті орындарға виртуалды турлар
- **National Geographic Kids** – жануарлар, табиғат және мәдениет туралы
- **Kazakhstan Travel** – Қазақстан бойынша бейнесаяхаттар: туған еліңді жақыннан таны

Экспедиции и путешествия

*Путешествуем по миру,
не выходя из дома*

- **Google Arts & Culture** – виртуальные туры по музеям и достопримечательностям
- **National Geographic Kids** – животные, природа, культура
- **Kazakhstan Travel** – видеоэкскурсии по Казахстану: узнай больше о родной стране





Күнделікті қауіпсіздік

Қауіпсіз өмір сүруді үйренеміз

- **Сайт «Бала құқығы»** – балалардың құқықтары, оларды қорғау және қолдау
- **SafeKids.kz** – Қазақстандағы балалар қауіпсіздігі жобасы
- **Google Интерланд** – интернеттегі қауіпсіздік туралы ойын

Безопасность изо дня в день

Учимся быть в безопасности

- **Сайт «Бала құқығы»** – о правах детей, их защите и поддержке
- **SafeKids.kz** – проект по детской безопасности в Казахстане
- **Google Интерланд** – игра про интернет-безопасность



Эмоциялық әл-ауқат

Өзімізді және көңіл-күйімізді тыңдаймыз

- **Smiling Mind** – балаларға арналған медитация
- **Аудиоертегілер мен подкасттар** – эмоциялық тепе-теңдікті сақтау
- **Школьный психолог онлайн (YouTube)** – психологтардан кеңестер мен бейнелер

Эмоциональное благополучие

Слушаем себя и свое настроение

- **Smiling Mind** – медитация для детей
- **Аудиосказки и подкасты для детей** – устанавливаем эмоциональное равновесие
- **Школьный психолог онлайн (YouTube)** – видео и советы от психологов



Видео және аудиоконтент

Уақытты пайдалы әрі көңілді өткіз!

- **PBS Kids** – оқытатын мультфильмдер мен ойындар
- **Карусель ТВ** – балаларға арналған мультфильмдер мен бағдарламалар
- **YouTube Kids** – балаларға арналған қауіпсіз бейнелер

Видео и аудио-контент

Развлекайся с пользой

- **PBS Kids** – обучающие мультфильмы и игры
- **Карусель ТВ** – мультфильмы и передачи для детей
- **YouTube Kids** – фильтрованные безопасные видео



Челленджер мен белсенділіктер

Әр апта – жаңа тапсырма!

- **SuperSimple.com** – шығармашылық тапсырмалар, әндер мен ойындар
- **«Бірге болу уақыты» жобасы** – отбасылық тапсырмалар мен челленджер
- **Онлайн дене шынықтыру (YouTube)** – балаларға арналған жаттығу бейнелері

Челленджи и активности

Каждую неделю – новое испытание!

- **SuperSimple.com** – творческие задания, песни, игры
- **Проект «Время быть вместе»** – семейные задания и челленджи
- **Физкультура онлайн (YouTube)** – детская зарядка в видеоформате

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

**РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕС /
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**

И. М. Самсаев
Р. Ф. Кудякова
Г. К. Калиева
И. В. Калачева
Б. К. Кудышева
М. К. Таипова
А. М. Саликова
Г. Б. Омарова

**ДИЗАЙН ЖӘНЕ БЕТТЕУ /
ДИЗАЙН И ВЕРСТКА**

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

РЕДАКТОР-КОРРЕКТОР

Е. М. Песина
С. Е. Нурахметова

РЕДАКЦИЯ МЕКЕН-ЖАЙЫ:

Қазақстан Республикасы, Z05X4M9,
Алматы қ., Медеу ауданы, Митина
көшесі, 6 үй
«ӨРКЕН» балалардың әл-ауқатын
арттыру ұлттық ғылыми-практикалық
институты» КеАҚ

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

Республика Казахстан, Z05X4M9,
г. Алматы, Медеуский район,
ул. Митина, д. 6
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.