

№1(26)2026

ғылыми-әдістемелік журналы  
научно-методический журнал

# Шнабат

«ЖЕЛДІ БАҒЫНДЫРҒАН  
БАЛА»: АРМАН МЕН  
ТАБАНДЫЛЫҚТЫҢ КҮШІ

«МАЛЬЧИК, ПОКОРИВШИЙ ВЕТЕР»:  
СИЛА МЕЧТЫ  
И НАСТОЙЧИВОСТИ

ӘКЕ БОЛУ – ҮЛКЕН  
ЖАУАПКЕРШІЛІК

БЫТЬ ОТЦОМ – БОЛЬШАЯ  
ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

**БАЛАЛЫҚ ШАҚ – ЗАҢМЕН  
ҚОРҒАЛАДЫ  
БАЛАЛАРДЫҢ ҚҰҚЫҚТАРЫ –  
ЕРЕСЕКТЕРДІҢ ҚОЛЫНДА**

ДЕТСТВО ПОД ЗАЩИТОЙ  
ЗАКОНА  
ПРАВА ДЕТЕЙ – В РУКАХ  
ВЗРОСЛЫХ



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ  
БАЛАЛАРДЫҢ ҚҰҚЫҚТАРЫН ҚОРҒАУ КОМИТЕТІ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН  
КОМИТЕТ ПО ОХРАНЕ ПРАВ ДЕТЕЙ



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

**ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАНДАР!**

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

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



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

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!**

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

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

БАЛАЛАРДЫҢ ҚАУІПСІЗДІГІ МЕН АМАНДЫҒЫ  
БІЗДІҢ ҚОЛЫМЫЗДА!

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

БЕЗОПАСНОСТЬ И БЛАГОПОЛУЧИЕ  
ДЕТЕЙ В НАШИХ РУКАХ!

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

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

**74 25 28**

# ЕҢ ҚИЫНЫ - ҚОҢЫРАУ ШАЛУ САМОЕ ТРУДНОЕ - ПОЗВОНИТЬ





## ҚЫМБАТТЫ ОҚЫРМАНДАР!

Жаңа жыл – әрбір адамның жүрегіне үміт пен шабыт сыйлайтын ерекше кезең. Қаңтар айы табиғаттың қатаң мінезін көрсеткенімен, оның әрбір күні бізге жаңа бастамаларға жол ашады.

Қарға жамылған дала, мұз құрсауындағы өзендер, аспанмен беттескен әппақ таулар – бәрі де өмірдің тазалығы мен жаңа парақтарының белгісіндей. Қазақ халқы бұл мезгілді «сарышұнақ аяз», «қыстың көзі қырауда», «қыс шілдесі» деп атаған. Бұл атаулар қаңтардың қақаған суығын ғана емес, оның ерекше болмысын да сипаттайды.

Қаңтар – тыныштық пен ойлануға қолайлы ай. Психологтердің пікірінше, дәл осы кезеңде адам өз өмірін қайта бағамдап, ішкі үйлесімін табуға бейім болады. Жаңа жылдық мерекелерден кейінгі уақыт – жанды тынықтырып, болашаққа сеніммен қарауға мүмкіндік беретін сәт.

Жаңа жыл бізге жаңа арман, жаңа мақсат, жаңа мүмкіндіктер сыйлайды. Әрбір адам осы айда өз өмірін өзгертуді, денсаулығын нығайтуды, шығармашылықта немесе жұмыста жаңа белестерді бағындыруды ойлайды. Жоспар құру – қиял емес, ол біздің еңбегімізбен жасалатын өмірдің айқын көрінісі. Сондықтан тек сәттілікке үміт артып қоймай, нақты мақсаттар қойып, оларға жетуге табандылықпен ұмтылу қажет. Тағдыр әрқашан талпынғандарға қолдау көрсетеді.

## ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Новый год – это особенное время, которое дарит каждому человеку надежду и вдохновение. Январь, хотя и показывает суровый характер природы, но каждый его день открывает нам путь к новым начинаниям.

Заснеженные просторы, реки в ледяных оковах и белоснежные горы, уходящие в небеса, – все это символ чистоты жизни и новых страниц. Казахский народ называл этот месяц «сарышұнақ аяз», «қыстың көзі қырауда», «қыс шілдесі». Эти названия отражают не только лютый холод января, но и его особую сущность.

Январь – месяц тишины и размышлений. По мнению психологов, именно в этот период человек склонен переосмысливать свою жизнь и находить внутреннюю гармонию. Время после новогодних праздников позволяет душе отдохнуть и с надеждой смотреть в будущее.

Новый год приносит нам новые мечты, новые цели и новые возможности. В этот месяц каждый задумывается о том, чтобы изменить свою жизнь, укрепить здоровье, достичь новых вершин в творчестве или работе. Планирование – это не фантазия, а реальное отражение нашей жизни, создаваемое трудом. Поэтому важно не только надеяться на удачу, но и ставить конкретные цели и настойчиво стремиться к их достижению. Судьба всегда поддерживает тех, кто упорно идет вперед.



Өз армандарын түсінген адам болашағын дұрыс бағамдап, тағдыр берген мүмкіндікті тиімді пайдаланады. Ол үшін әркім өз миссиясын анықтап, не нәрсе алға жетелейтінін, қандай нәтижелерге қол жеткізгенін және одан әрі өсу үшін нені мақсат ету керектігін бағалауы тиіс. Бұл – өзін-өзі танудың, дамудың және жетілудің жолы.

Жаңа жыл – тек мереке емес, ол жаңа кітаптың алғашқы беті. Алда 365 парақ бар, әрқайсысы бізге жаңа оқиғалар, жаңа кездесулер, жаңа шабыт сыйлайды. Әр күнді мәнді өткізу – біздің қолымызда.

Бұл журнал сіздің осы жолдағы серігіңіз болуға дайын. Біз жыл бойы сізге мотивация, шабыт және жаңа идеялар ұсынамыз. Әрбір мақала, әрбір ой сіздің жеке дамуыңызға үлес қосады.

Жаңа жылда әрбір күн қуанышқа, шығармашылыққа, табысқа толы болсын. Жүректеріңізде мейірім мен үміт сақталсын.

Жаңа жыл құтты болсын, қымбатты оқырман!

Человек, осознавший свои мечты, способен правильно оценить будущее и использовать предоставленные ему возможности. Для этого каждому необходимо определить свою миссию, понять, что движет им вперед, каких результатов он уже достиг и к чему должен стремиться дальше. Это путь самопознания, развития и совершенствования.

Новый год – это не просто праздник, а первая страница новой книги. Впереди 365 страниц, каждая из которых подарит нам новые события, новые встречи и новое вдохновение. Сделать каждый день значимым в наших руках.

Наш журнал готов стать вашим спутником на этом пути. В течение года мы будем дарить вам мотивацию, вдохновение и новые идеи. Каждая статья, каждая мысль внесет вклад в ваше личное развитие.

Пусть каждый день нового года будет наполнен радостью, творчеством и успехом. Пусть в ваших сердцах сохраняются доброта и надежда.

С Новым годом, дорогие читатели!



# МАЗМҰНЫ

# СОДЕРЖАНИЕ

ОҚЫРМАНДАРҒА  
К ЧИТАТЕЛЯМ

4

## КҮН ТАҚЫРЫПТАРЫ ТЕМЫ ДНЯ

БАЛАЛЫҚ ШАҚ – ЗАҢ ҚОРҒАУЫНДА  
БАЛАЛАРДЫҢ ҚҰҚЫҚТАРЫ – ЕРЕСЕКТЕРДІҢ  
ҚОЛЫНДА

ДЕТСТВО ПОД ЗАЩИТОЙ ЗАКОНА  
ПРАВА ДЕТЕЙ – В РУКАХ ВЗРОСЛЫХ

ҚОСЫМША БІЛІМ БЕРУ ЖӘНЕ ТӘРБИЕ –  
ТҰЛҒАНЫҢ ҮЙЛЕСІМДІ ДАМУЫНЫҢ КІЛТІ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
И ВОСПИТАНИЕ – КЛЮЧ К ГАРМОНИЧНОМУ  
РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ

9

11



## ПЕДАГОГТЕРГЕ ПЕДАГОГАМ

**У. Т. ТАҒУЕВА**

ІС-ӘРЕКЕТТЕГІ ПСИХОЛОГИЯ: ТӘЖІРИБЕНІ  
СЕЗІНУ, РЕСУРСТЫ НЫҒАЙТУ, КӘСІБИ БІРЛІКТІ  
ҚАЛЫПТАСТЫРУ

ПСИХОЛОГИЯ В ДЕЙСТВИИ: ПРОЖИВАНИЕ  
ОПЫТА, УКРЕПЛЕНИЕ РЕСУРСА,  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ЕДИНЕНИЕ

**Б. С. САРБАСОВ**

ҮЛТТЫҚ ТӘРБИЕ АРҚЫЛЫ МӘДЕНИЕТТІ ТҰЛҒА  
ҚАЛЫПТАСТЫРУ

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРНОЙ ЛИЧНОСТИ  
ЧЕРЕЗ НАЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ

**Е. А. ПЕТРЕНКО**

БАЛАНЫҢ МИЫ ҚОРҚУДЫ ҮЙРЕНГЕН КЕЗДЕ:  
БУЛЛИНГТІҢ НЕЙРОПСИХОЛОГИЯСЫ, ӘРБІР  
ЕРЕСЕК БІЛУІ МАҢЫЗДЫ

КОГДА МОЗГ РЕБЕНКА УЧИТСЯ БОЯТЬСЯ:  
НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ БУЛЛИНГА,  
КОТОРУЮ ВАЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ ВЗРОСЛОМУ

15

21

31



## АТА-АНАЛАРҒА РОДИТЕЛЯМ

**А. Х. МУХТАРОВ**

ӘКЕ БОЛУ – ҮЛКЕН ЖАУАПКЕРШІЛІК  
БЫТЬ ОТЦОМ – БОЛЬШАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

БАЛАҒА УАҚЫТ ЕМЕС, ЖЫЛУ КЕРЕК:  
ЖАЛҒЫЗДЫҚПЕН КҮРЕСТЕ БІРГЕ БОЛАЙЫҚ  
РЕБЕНКУ НУЖНО НЕ ВРЕМЯ, А ТЕПЛО:  
БУДЕМ ВМЕСТЕ В БОРЬБЕ С ОДИНОЧЕСТВОМ

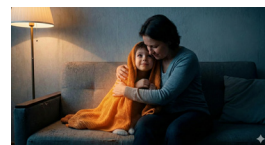
**С. Е. НУРАХМЕТОВА**

АТА-АНА МЕН БАЛА АРАСЫНДАҒЫ  
СЕНИМ МЕН ШЕКАРАНЫ КӨРСЕТЕТІН  
ӘЛЕУМЕТТІК-ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ МУЛЬТФИЛЬМ  
СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ МУЛЬТФИЛЬМ  
О ДОВЕРИИ И ГРАНИЦАХ МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ  
И ДЕТЬМИ

39



46



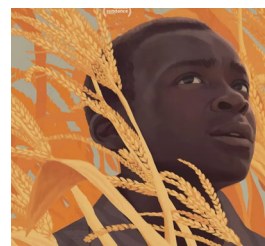
52



## БАЛАЛАРҒА ДЕТЯМ

«ЖЕЛДІ БАҒЫНДЫРҒАН БАЛА»: АРМАН МЕН  
ТАБАНДЫЛЫҚТЫҢ КҮШІ  
«МАЛЬЧИК, ПОКОРИВШИЙ ВЕТЕР»: СИЛА МЕЧТЫ  
И НАСТОЙЧИВОСТИ

59



## СТРАНИЦА ПСИХОЛОГА

**С. Е. БАШКАЕВА**

БАЛАЛАРҒА  
ДЕТЯМ  
ӨЗ ЭМОЦИЯЛАРЫМЫЗБЕН ТАНЫСАМЫЗ  
ЗНАКОМИМСЯ СО СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

АТА-АНАЛАРҒА  
РОДИТЕЛЯМ  
ОТБАСЫЛЫҚ ЖАНЖАЛДАРДЫ ШЕШУ НЕМЕСЕ  
ЖАҒДАЙДЫ БАСҚА ҚЫРЫНАН ҚАРАСТЫРУ ҮШІН.  
ДЛЯ РЕШЕНИЯ СЕМЕЙНЫХ КОНФЛИКТОВ  
ИЛИ ВОЗМОЖНОСТИ РАССМОТРЕТЬ СИТУАЦИЮ  
ПОД ДРУГИМ УГЛОМ

ПЕДАГОГТЕРГЕ  
ПЕДАГОГАМ

71



73



75



**КҮН**

**ТАҚЫРЫПТАРЫ**

**ТЕМЫ  
ДНЯ**



## БАЛАЛЫҚ ШАҚ – ЗАҢ ҚОРҒАУЫНДА

### БАЛАЛАРДЫҢ ҚҰҚЫҚТАРЫ – ЕРЕСЕКТЕРДІҢ ҚОЛЫНДА

Мемлекет басшысы **Қазақстан Республикасы «Құқық бұзушылықтардың алдын алу туралы»** Заңына қол қойды. Бұл заң балалардың құқықтарын қорғау саласында ауқымды жаңашылдықтарды енгізеді.

Заңның мақсаты – кәмелетке толмағандар арасында және оларға қатысты құқық бұзушылықтардың алдын алу, жедел көмек инфрақұрылымын құру, балалардың құқықтарын қорғау жөніндегі өңірлік басқармаларды ашу және бала құқықтарын қорғау саласындағы заңнаманы бұзғаны үшін лауазымды тұлғалардың жеке жауапкершілігін күшейту.

Барлық негізгі нормалар Балалар құқықтары жөніндегі уәкілмен және депутаттық корпуспен бірлесіп әзірленді.

## ДЕТСТВО ПОД ЗАЩИТОЙ ЗАКОНА

### ПРАВА ДЕТЕЙ – В РУКАХ ВЗРОСЛЫХ

Глава государства подписал **Закон Республики Казахстан «О профилактике правонарушений»**, который вводит масштабные нововведения в сфере защиты прав детей.

Закон предназначен для своевременной профилактики правонарушений среди и в отношении несовершеннолетних, создания инфраструктуры экстренной помощи, открытия региональных управлений по защите прав детей и усиления персональной ответственности должностных лиц за нарушения законодательства в области защиты прав ребенка.

Все ключевые нормы были выработаны совместно с Уполномоченным по правам ребенка и депутатским корпусом.



« Заң аясындағы маңызды жаңашылдық – ел бойынша зорлық-зомбылықтан зардап шеккен балаларға көмек көрсету кабинеттерінің ашылуы. Мұнда кәмелетке толмағандарға «бір терезе» қағидаты бойынша кешенді қолдау көрсетіледі.

Балаларға қолайлы жағдайда мынадай кешенді шаралар қарастырылған:

- ▶ алғашқы психологиялық көмек көрсету;
- ▶ сот-медициналық сараптама жүргізу және бейінді мамандардың қатысуымен сауалнама алу.

Бұл баланың көптеген ұйымдарға бару қажеттілігін жойып, оның психологиялық тұрғыдан қайта жарақат алуына жол бермейді.

Сонымен бірге білім беру ұйымдарында **баса назар аударуды қажет ететін кәмелетке толмағандарды педагогикалық қолдау** институты енгізіледі. Бұл шара құқық бұзушылықтардың уақытылы алдын алуға және балаларға дер кезінде көмек көрсетуге арналған.

Жаңа заң сондай-ақ балалардың құқықтары мен заңды мүдделерін қорғаудың бірыңғай вертикалін құру үшін **өңірлік басқармаларды құруды** бекітеді. Жаңа құрылымдар үйлестіру, алдын алу, жедел қорғау және тәуекел тобындағы балаларға көмек көрсету үшін жауапты болады. Жаңа нормаларды іске асыру мақсатында тиісті ережелер бекітілетін болады.

» Важным нововведением в рамках закона станет открытие по всей стране кабинетов помощи детям, пострадавшим от насилия. Здесь несовершеннолетним будет оказываться комплексная поддержка по принципу «одного окна». »

В дружественных к ребенку условиях предусмотрены такие комплексные меры, как:

- ▶ оказание первичной психологической помощи;
- ▶ проведение судебно-медицинской экспертизы и опроса в присутствии профильных специалистов.

Это позволит полностью избежать повторной травматизации детей, исключив необходимость посещения множества организаций.

Вместе с тем в организациях образования внедряется **институт педагогического сопровождения несовершеннолетних, требующих повышенного внимания**. Эта мера предназначена для своевременной профилактики правонарушений и оказания оперативной помощи детям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации.

Также новый закон закрепляет создание **региональных управлений по защите прав детей** для выстраивания единой вертикали защиты прав и законных интересов детей. Новые структуры будут отвечать за координацию, профилактику, оперативную защиту и помощь детям из группы риска. В целях реализации новых норм будут утверждены соответствующие правила.



[HTTPS://WWW.GOV.KZ/  
MEMLEKET/ENTITIES/  
EDU?LANG=RU](https://www.gov.kz/memleket/entities/edu?lang=ru)



## ҚОРЫТЫНДЫ ЖАСАП, АЛФА ҰМТЫЛУ

### ҚОСЫМША БІЛІМ БЕРУ ЖӘНЕ ТӘРБИЕ – ТҰЛҒАНЫҢ ҮЙЛЕСІМДІ ДАМУЫНЫҢ КІЛТІ

2025 жылдың қорытындысы бойынша балаларды қосымша біліммен қамту 90%-ға жетіп, 3,5 млн баланы құрады. Оның ішінде 2,2 млн бала тегін үйірмелер мен секцияларға қатысады.

**Қосымша білім беру ұйымдарының желісі өткен жылмен салыстырғанда 25%-ға өсіп, 2000-нан асты.**

Ауылдық жерлердегі балаларды қосымша білім берудің әртүрлі түрлерімен қамту мақсатында Жол картасы аясында **1000 комьюнити-орталық** құру жұмыстары аяқталды. Үш жыл ішінде 1251 орталық ашылып, 4200-ден астам баланы қамтыды.

## ПОДВОДЯ ИТОГИ, ДВИГАТЬСЯ ВПЕРЕД

### ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ – КЛЮЧ К ГАРМОНИЧНОМУ РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ

По итогам 2025 г. охват детей дополнительным образованием увеличился до 90%, что составляет 3,5 млн детей. Из них 2,2 посещают бесплатные кружки и секции.

**Сеть организаций дополнительного образования по сравнению с прошлым годом выросла на 25% и превысила 2000 единиц.**

В целях обеспечения детей в сельской местности различными формами дополнительного образования в рамках Дорожной карты завершены работы по созданию **1000 комьюнити-центров**. За три года открылся 1251 центр, охватывающий более 4200 детей.

2025 жылдың маусымынан бастап спорт, шығармашылық және қосымша білім беру салаларын қамтитын бірыңғай ваучерлік жүйе пилоттық режимге іске қосылды. Бүгінгі таңда 600 мыңнан астам бала қосымша білімге ваучер алды.

Жоба 6 өңірде табысты жүзеге асырылуда: Астана және Шымкент қалаларында, сондай-ақ Қарағанды, Ақтөбе, Атырау және Қызылорда облыстарында.

«Оқитын мектеп» жобасы аясында мектеп кітапханаларының қызметі жүйелі түрде дамып келеді. edu.bookfund.gov.kz порталына 8000-нан астам мектеп пен колледж қосылып, нәтижесінде оқырман белсенділігі 26,2%-ға артты.

Ағымдағы жылы мектеп кітапханалары қоры 141 млн данаға жетті. 1830 коворкинг-орталықтың құрылуы білім беру ұйымдарының кітапханаларының материалдық-техникалық базасын жақсартты.»

**2025–2026 оқу жылында еліміздің білім беру ұйымдарында «Ағал азамат» бірыңғай тәрбие бағдарламасы үш негізгі идеяға басымдық берумен жүзеге асырылуда:**

- ▶ «Заң және тәртіп» / «Закон и порядок»;
- ▶ «Еңбек ағамы» / «Человек труда»;
- ▶ «Таза Қазақстан» / «Чистый Казахстан».

Білім беру ұйымдарында сыныптан тыс және мектептен тыс іс-шаралар форматында жүзеге асырылатын тәрбие жұмысының мазмұны мынадай 6 негізгі құндылыққа негізделген:

- ▶ *тәуелсіздік пен патриотизм;*
- ▶ *бірлік пен ынтымақ;*
- ▶ *әділдік пен жауапкершілік;*
- ▶ *заң және тәртіп;*
- ▶ *еңбекқорлық пен кәсібилік;*
- ▶ *жасампаздық пен жаңашылдық.*

Бағдарлама аясында еліміздің барлық мектептерінде ата-аналарды **педагогикалық қолдау орталықтары** жұмыс істейді. Олардың басты басымдығы – отбасы мен мектептің оқу, тәрбие және балалардың жалпы гамуы саласындағы өзара іс-қимылын күшейту, позитивті ата-аналық мәдениетті қалыптастыру.

С июня 2025 г. в пилотном режиме запущена единая ваучерная система, охватывающая сферы спорта, творчества и дополнительного образования. На сегодня более 600 тыс. детей получили ваучеры на дополнительное образование.

Проект успешно реализуется в 6 регионах: в городах Астана и Шымкент, а также в Карагандинской, Актюбинской, Атырауской и Кызылординской областях.

В рамках проекта «Читающая школа» системно развивается деятельность школьных библиотек. К portalу edu.bookfund.gov.kz подключены более 8000 школ и колледжей, в результате чего читательская активность увеличилась на 26,2%.

В текущем году фонд школьных библиотек достиг 141 млн экземпляров. За счет создания 1830 коворкинг-центров улучшена материально-техническая база библиотек образовательных организаций.

**В 2025–2026 учебном году реализация Единой программы воспитания «Ағал азамат» в организациях образования страны осуществляется с акцентом на 3 опорные идеи:**

- ▶ «Заң және тәртіп» / «Закон и порядок»;
- ▶ «Еңбек ағамы» / «Человек труда»;
- ▶ «Таза Қазақстан» / «Чистый Казахстан».

Содержание **воспитательной работы** в организациях образования, реализуемой в формате внеклассных и внешкольных мероприятий, выстроено на основе 6 ключевых ценностей:

- ▶ *независимость и патриотизм;*
- ▶ *единство и солидарность;*
- ▶ *справедливость и ответственность;*
- ▶ *закон и порядок;*
- ▶ *трудолюбие и профессионализм;*
- ▶ *созидание и новаторство.*

В рамках программы во всех школах страны функционируют центры **педагогической поддержки родителей**. Их главный приоритет – усиление работы по взаимодействию семьи и школы в обучении, воспитании и общем развитии детей, формирование культуры позитивного родительства.

2025 жылы ата-аналардың балалардың мектеп өміріне қатысуы 2 есе артты. Жүргізілген сауалнамаға сәйкес, ата-аналардың 62%-ы оқу сабақтарының нәтижелері бойынша тәрбие процесіне өзгерістер енгізуге дайын.

Педагогтер арасында жүргізілген сауалнама нәтижелері:

- ▶ 82% респондент сынып жетекшілерінің кәсіби дамуына бағдарламаның оң әсерін атап өтті;
- ▶ 84% – оқушылардың белсенділігінің артуына оң ықпалын көрсетті;
- ▶ 71% – мектеп пен отбасының өзара іс-қимылының күшеюін атап өтті.

В 2025 г. участие родителей в школьной жизни детей увеличилось в 2 раза. Согласно проведенному опросу, 62% родителей готовы вносить изменения в воспитательный процесс по результатам учебных занятий.

Согласно результатам опроса среди педагогов:

- ▶ 82% респондентов отметили положительное влияние программы на профессиональное развитие классных руководителей;
- ▶ 84% – положительное влияние на рост активности учащихся;
- ▶ 71% – усиление взаимодействия школы и семьи.



[WWW.GOV.KZ/  
MEMLEKET/ENTITIES/  
EDU?LANG=RU](http://WWW.GOV.KZ/MEMLEKET/ENTITIES/EDU?LANG=RU)



# ΠΕΔΑΓΟΓΤΕΡΓΕ



# ΠΕΔΑΓΟΓΑΜ





## ӨЗІҢМЕН КЕЗДЕСУ

## ВСТРЕЧА С СОБОЙ

**ІС-ӘРЕКЕТТЕГІ  
ПСИХОЛОГИЯ:  
ТӘЖІРИБЕНІ СЕЗІНУ,  
РЕСУРСТЫ НЫҒАЙТУ,  
КӘСІБИ БІРЛІКТІ  
ҚАЛЫПТАСТЫРУ**

**ПСИХОЛОГИЯ  
В ДЕЙСТВИИ:  
ПРОЖИВАНИЕ ОПЫТА,  
УКРЕПЛЕНИЕ РЕСУРСА,  
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ЕДИНЕНИЕ**

**И. Т. Тагиева,**

Абай облысы. Білім басқармасының психологиялық қолдау жөніндегі Өңірлік әдістемелік орталығының директоры

**И. Т. Тагиева,**

директор Регионального методического центра психологической поддержки Управления образования области Абай

2026 жаңа жыл қарсаңында Абай облысында «Іс-әрекеттегі психология» атты ІІ Облыстық фестиваль өтті. Бұл шара Қазақстандағы Психолог күніне орай ұйымдастырылды.

Кәсіби бағыттағы бұл маңызды оқиғаны облыстық Білім басқармасы жанындағы Психологиялық қолдау орталығы ұйымдастырды. Фестиваль педагог-психологтер мен тәжірибелі мамандарды біріктіріп, мойындау мен қолдау алаңы, сондай-ақ мазмұнды кәсіби диалог жүргізетін ортаға айналды.

В канун нового 2026 года в области Абай состоялся ІІ Областной фестиваль «Психология в действии», приуроченный к Дню психолога в Казахстане.

Это профессиональное событие, организованное Центром психологической поддержки при областном Управлении образования, объединило педагогов-психологов и практикующих специалистов, став пространством признания, поддержки и осмысленного профессионального диалога.



Кәсіби мереке қарсаңында психологтің жұмыс әдістері мен технологияларына ғана емес, ең алдымен өзіне, ішкі күйіне, жеке және кәсіби ресурстарына, эмоционалдық тұрақтылығына және тағы басқа маңызды қырларына назар аударылғаны ерекше мәнге ие болды:

Символично, что именно в преддверии профессионального праздника внимание было обращено не только к методам и технологиям работы, но и к самому психологу: его внутреннему состоянию, личным и квалификационным ресурсам, эмоциональной устойчивости и т. д.

Фестивальдің тұжырымдамасы *позитивті психология, өзін-өзі реттеу және кәсіби тұрақтылық* идеяларына негізделді. Бұл бағыттар адамдарға тиімді көмек көрсетудің басты шарттары ретінде қарастырылды.

Фестиваль Абай облысы Білім басқармасы басшысының орынбасарының құттықтау сөзімен ашылды. Бұл сөзде психологиялық қызметтің маңызы мен мамандардың білім алушылардың психологиялық қауіпсіздігі мен әл-ауқатын қамтамасыз етудегі рөлі ерекше атап өтілді.

Ерекше әсер қалдырған сәттердің бірі – жоғары оқу орындарының студенттері қойған психологиялық театр болды. Метафоралар мен бейнелер арқылы ол қатысушыларға психологияны тірі, сезімтал әрі жауап қата алатын мамандық ретінде көруге мүмкіндік берді.

Концепция фестиваля была выстроена вокруг идей *позитивной психологии, саморегуляции и профессиональной устойчивости* как ключевых условий эффективной помощи людям.

Фестиваль открылся приветственным словом заместителя руководителя Управления образования области Абай, в котором были подчеркнуты значимость психологической службы и роль специалистов в обеспечении психологической безопасности и благополучия обучающихся.

Особое эмоциональное впечатление произвел психологический театр в исполнении студентов вузов, который через метафоры и образы позволил участникам увидеть психологию как живую, чувствующую и откликающуюся профессию.

Позитивті психологияның назарында абстрактілі игілік емес, психологтің кәсіби және жеке өміріндегі тұрақтылықтың нақты негіздері түр:

- ▶ саналы болу;
- ▶ жұмыс үдерісіне толыққанды араласу;
- ▶ өзімен, адамдармен және әлеммен қарым-қатынас;
- ▶ жетістіктер.

**Фестивальдің алғашқы тақырыптық бөлімі саналы болуды дамытуға, назарды басқаруға және күйзеліс деңгейін төмендетуге** арналды. Бұл – жоғары эмоционалдык жүктеме жағдайында жұмыс істейтін психолог үшін қажетті негізгі дағдылар.

В фокусе внимания позитивной психологии не абстрактное благополучие, а практические основания устойчивости как опоры профессиональной и личной жизни психолога:

- ▶ осознанность;
- ▶ вовлеченность в процесс работы;
- ▶ отношения с собой, людьми и миром;
- ▶ достижения.

*Первый тематический блок фестиваля был посвящен развитию осознанности, управлению вниманием и снижению уровня стресса – базовым навыкам психолога, работающего в условиях высокой эмоциональной нагрузки.*



► **«Психологтің стоп-пауза: өзін-өзі бақылау дағдылары»** атты мастер-класста қатысушылар қысқа үзіліс жасау әдістерін меңгерді. Бұл тәсілдер өз күйін, эмоцияларын және дене белгілерін анықтауға мүмкіндік береді. Практика дер кезінде өзін-өзі реттеу әдетін қалыптастыруға және эмоционалдық күйзелістің алдын алуға бағытталған.

► На мастер-классе **«Стоп-пауза психолога: навыки самонаблюдения»** участники осваивали техники короткой остановки, позволяющие определить свое состояние, эмоции и телесные сигналы. Практика направлена на формирование привычки своевременной саморегуляции и профилактики эмоционального выгорания.





► **«Алаңдаушылықты басқару: саналы болу және релаксация тәжірибелері»** атты мастер-класс қатысушыларға өздерінің де, клиенттердің де мазасыздық жағдайларымен жұмыс істеуге арналған құрылымдалған құралдарды ұсынды. Дене, тыныс алу және когнитивтік техникалар арқылы олар шиеленісті азайтып, ішкі тепе-теңдікті қалпына келтіру тәжірибесін бастан өткерді.

► **«Дене – компас»** атты тренинг дене санасын дамытуға арналды. Ол ішкі күй туралы ақпараттың маңызды көзі ретінде қарастырылды. Сезімдермен жұмыс жасау қатысушыларға өз реакцияларын тереңірек түсінуге, жеке шекаралары мен ресурстарын анықтауға, сондай-ақ кәсіби қызметте денені сенімді серік ретінде сезінуге мүмкіндік берді.

**Фестивальдің екінші** бөлімі өзін-өзі қолдау, психологиялық тұрақтылық және сау жеке шекараларды қалыптастыру тақырыптарына арналды. Бұл мәселелер – көмек көрсететін мамандық иелері үшін ерекше өзекті бағыттар.

► **«Ішкі қолдау – сенімді тірек»** атты терапиялық практикум қатысушыларға өз күш-қуат көздерін және өзіне жанашырлықпен қарау тәсілдерін зерттеуге мүмкіндік берді. Жұмсақ тәжірибелер мен рефлексия арқылы олардың түсінігінде тұрақтылықтың бастауы ішкі диалог пен өзін қабылдаудан басталатыны айқындалды.

► **«Менің ішкі ресурсым: өзін-өзі реттеу тәсілдері»** атты мастер-класс барысында қатысушылар эмоционалдық тепе-теңдікті қалпына келтіру әдістерімен танысты. Бұл тәсілдер кәсіби қызметте де, күнделікті өмірде де қолдануға қолайлы.

► **«Өз-өзіңе қамқорлық»** атты тренинг психологтің жауапкершілік шекараларын түсінуге, кінә сезімі мен шамадан тыс шаршаумен жұмыс істеуге арналды. Қатысушылар кәсіби тиімділікті сақтай отырып, өзіне тірі, сезімтал және мінсіз емес болуға рұқсат берудің маңызын атап өтті.

► **Мастер-класс «Управление тревогой: практики осознанности и релаксации»** дал участникам структурированные инструменты работы с тревожными состояниями как собственными, так и клиентскими. Через дыхательные, телесные и когнитивные техники участники проживали опыт снижения напряжения и восстановления внутреннего баланса.

► **Тренинг «Тело как компас»** был посвящен телесной осознанности как источнику информации о внутреннем состоянии. Работа с ощущениями позволила участникам лучше понимать свои реакции, определять границы и ресурсы, а также почувствовать тело как надежного союзника в профессиональной деятельности.

**Второй блок фестиваля** был сфокусирован на теме самоподдержки, психологической устойчивости и формировании здоровых личных границ – темах, особенно актуальных для специалистов помогающих профессий.

► **Терапевтический практикум «Внутренняя поддержка – надежная опора»** помог участникам исследовать свои источники силы и способы бережного отношения к себе. Через мягкие практики и рефлексии формировалось понимание, что устойчивость начинается с внутреннего диалога и самопринятия.

► **В рамках мастер-класса «Мой внутренний ресурс: техники саморегуляции»** участники познакомились с методами восстановления эмоционального равновесия, которые можно использовать как в профессиональной деятельности, так и в повседневной жизни.

► **Тренинг «Забота о себе»** посвящен осознанию границ ответственности психолога, работе с чувством вины и переутомлением. Участники отмечали важность разрешения себе быть живыми, чувствующими и неидеальными, сохраняя при этом профессиональную эффективность.

Фестивальдің ерекше бөлігі «Шабыт аймақтарына саяхат» атты эмоционалдық пауза болды. Бұл кеңістік қатысушыларға күш-қуатын қалпына келтіруге, назарын басқа арнаға бұруға және алған әсерлерін бекітуге мүмкіндік берді. Сонымен қатар ол үзілістердің маңызын және жеке ресурстарға жанашырлықпен қараудың қажеттілігін еске салды.

*Үшінші бөлім* өзара әрекеттестікке, қолдауға және кәсіби қарым-қатынастарға арналды. Өмірдегі түрлі оқиғалармен жұмыс істеген кезде жылы қарым-қатынастар мамандардың тұрақтылығының негізгі факторы болып саналады. Олар кәсіби қажу мен күйзелістің алдын алуға ықпал етеді.

► **«Антистресс-палитра: қалпына келтіруге арналған арт-әдістер»** атты мастер-класс шығармашылық өзін-өзі білдіру арқылы қатысушыларға өз сезімдерімен қауіпсіз түрде бет-бет келуге және эмоционалдық тепе-теңдікті қалпына келтіруге мүмкіндік берді.

► **«Жылы байланыстар мен берік шекаралар»** атты интерактивті мастер-класс эмпатия мен кәсіби қашықтық арасындағы тепе-теңдікті табуға арналды. Қатысушылар тәжірибеден алынған нақты жағдайларды талқылап, эмоционалдық тұрғыдан күрделі сұраныстармен жұмыс барысында өзін сақтап қалу жолдарын зерттеді.

► **«Өзгелермен байланыста өзің болу»** тренингі кәсіби қауымдастықтағы шынайылықты, сенімділікті және қарым-қатынасты дамытуға бағытталған коммуникативтік ойындар мен жаттығуларды қамтыды. -

Фестивальдің қорытынды тақырыптық бөлігі мағынаны іздеуге, шығармашылыққа және кәсіби өсуге арналды.

► **«Кәсіби өмір формуласы: Flow + Perma + Meaning»** атты интерактив қатысушыларға өз қызметіне психологиялық әл-ауқат пен өмір сапасы тұрғысынан қарауға мүмкіндік берді, кәсіби міндеттерді жеке құндылықтармен ұштастырды.

► **«Шығармашылық ойлау: психолог тәжірибесіне арналған идеялар генерациясы»** мастер-классы жаңа формалар мен тәсілдерді іздеуге, кәсіби шабытты ынталандыруға арналған кеңістікке айналды.

► **«Өзіңе уақыт»** атты топтық практикум блогты жұмсақ түрде өзін-өзі тануға және рефлексияға еңгізумен аяқтап, бастан өткерген тәжірибені бекітті

Фестиваль мерекелік концертпен, мадақтамалар, алғыс хаттар, сертификаттар табыстаумен және «Алғыс сәулесінің үш қыры» атты рефлексиямен аяқталды. Бұл соңғы аккорд қатысушыларға өткен күнді ой елегінен өткізіп, әріптестеріне және өзіне ризашылық білдіруге, құндылығын және кәсіби ортаға жататынын сезінуіне ықпал етті.

Особым элементом фестиваля стала **эмоциональная пауза «Путешествие по зонам вдохновения»**. Это пространство позволило участникам восстановить силы, переключиться и закрепить полученные впечатления, напомнив о важности пауз и бережного отношения к собственным ресурсам.

*Третий блок* был посвящен взаимодействию, поддержке и профессиональным отношениям. В условиях работы с непростыми жизненными историями именно теплые связи становятся фактором устойчивости и профилактики профессионального истощения и выгорания.

► **Мастер-класс «Антистресс-палитра: арт-методы для восстановления»** через творческое самовыражение позволил участникам безопасно соприкоснуться со своими переживаниями и восстановить эмоциональное равновесие.

► **Интерактивный мастер-класс «Про теплые связи и твердые границы»** был посвящен поиску баланса между эмпатией и профессиональной дистанцией. Участники обсуждали реальные ситуации из практики, исследовали способы сохранения себя в работе с эмоционально насыщенными запросами.

► **Тренинг «Быть собой в контакте с другими»** включал коммуникативные игры и упражнения, направленные на развитие аутентичности, доверия и живого взаимодействия в профессиональном сообществе.

*Завершающий тематический блок* посвящен поиску смысла, творчеству и профессиональному росту.

► **Интерактив «Формула профессиональной жизни: Flow + Perma + Meaning»** позволил участникам взглянуть на свою деятельность через призму психологического благополучия и качества жизни, соединяя профессиональные задачи с личными ценностями.

► **Мастер-класс «Творческое мышление: генерация идей для практики психолога»** стал пространством для поиска новых форм, подходов и решений в работе, стимулируя профессиональное вдохновение.

► **Групповой практикум «Время для себя»** завершил блок мягким погружением в самопознание и рефлексию, закрепляя пережитый опыт.

Фестиваль завершился праздничным концертом, вручением грамот, благодарственных писем, сертификатов и рефлексией «Три луча благодарности». Этот финальный аккорд позволил участникам осмыслить прожитый день, выразить признательность коллегам и себе, укрепив чувство профессиональной ценности принадлежности сообществу.



## ҮЛТТЫҚ ТӘРБИЕ АРҚЫЛЫ МӘДЕНИЕТТІ ТҰЛҒА ҚАЛЫПТАСТЫРУ

## ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРНОЙ ЛИЧНОСТИ ЧЕРЕЗ НАЦИОНАЛЬНОЕ ВОСПИТАНИЕ

**Алма Қыраубаеваның  
«Сенім» бағдарламасы  
негізінде**

**На основе Программы  
«Сенім»  
Алмы Кыраубаевой**

**Б. С. Сарбасов,**  
Қазақстан Республикасы педагогикалық  
ғылымдар Академиясының академигі  
әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық  
университетінің қауымдастырылған профессоры,  
филология ғылымдарының кандидаты  
Алматы қ.

**Б. С. Сарбасов,**  
кандидат филологических наук,  
академик Академии педагогических наук  
Казахстана, доцент Казахского национального  
университета им. аль-Фараби,  
г. Алматы

Ұлттық тәрбие туралы идея бүгінгі күн талабы мен өмірлік қажеттіліктен туындап отыр. Қазақ елінің әлемдік кеңістікке өз жолын таңдауы әрбір қазақтың емін-еркін өмір сүруінің кепілі. Ол сөзсіз ұрпақтар қамы деген ұғыммен үндеседі.

**Ел болу, мемлекет құру сонау түркі заманынан желісі үзілмей келе жатқан ұлттық арман-аңсар. Ел болу – болашаққа ашылған даңғыл жол. Сол болашаққа ашылған даңғыл жолды ұлттық тәрбиемен жүруді үйренсек, ешкімнен кем болмайтынымыз анық.**

«Тәрбие басы – тал бесік» деген сөз тегін айтылмаған. Сөз жоқ, болашақ ұрпақтың өнегелі болуы жастайынан берілген тәрбиеге байланысты. Сондықтан да қандай қоғам да болмасын ұстаз бен шәкірт тәрбиесіне ерекше мән береді.

**Филология ғылымдарының докторы, профессор Алма Қыраубаева – тәжірибелі ұстаз, көне түркі әдеби ескерткіштерін зерттеуші, әдебиеттанушы ғалым. Білім беру беру жүйесіндегі заманауи жаңа инновациялық технологияларды игеру және жас педагог мамандардың бойында рухани ұлттық ағамгершілік құндылықтарды дамыту ұстаздың басты қағидасы. Ол қазақ ғылымы мен білімінде жарқын із қалдырды. Ежелгі әдебиет ескерткіштерін зерттей отырып, олардың қазақ тілінде жариялануына зор үлес қосты. Орта және жоғары мектепке арнап бірнеше оқу құралдары мен монографиялар жазды.**

Ұлтжанды, жаңашыл ұстаздың ұлтының тарихы мен рухани байлығын игерген кемел ұрпақ тәрбиелеу басты арманына айналып, 90-жылдары жаңа үлгідегі мектепті ұйымдастыруды қолға алды, жас ұрпақтың жан дүниесіне үңіліп, ұстаздық үлкен жүрегінің шындығын жайып салған «Жаным садаға...» кітабын жазды.

Осы орайда, ғалым Алма Қыраубаеваның жалпы білім беретін мектептерге арналған «Сенім» бағдарламасын ерекше атаған жөн. Бұл бағдарламада ұлттық тәрбие идеясы айқын, жас ұрпақты тәрбиелеудегі ұлттық рухани құндылықтарымыз насихатталады.

Идея национального воспитания возникла из требований сегодняшнего дня и жизненной необходимости. Выбор казахским народом собственного пути в мировом пространстве является гарантией свободной жизни каждого казаха. Это, несомненно, созвучно понятию заботы о будущих поколениях.

**Быть народом, строить государство – национальная мечта и стремление, идущие непрерывной линией со времен тюрков. Быть народом – это широкая дорога, открытая в будущее. Если мы научимся идти по этой дороге с национальным воспитанием, то, несомненно, не будем уступать никому.**

«Воспитание начинается с колыбели» – это выражение возникло не случайно. Несомненно, то, каким станет будущее поколение, напрямую зависит от воспитания, данного с раннего возраста. Поэтому в любом обществе особое внимание уделяется воспитанию учителя и ученика.

**Доктор филологических наук, профессор Алма Муталиповна Кыраубаева – опытный педагог, исследователь древнетюркских литературных памятников, литературовед. Ее главным принципом было освоение современных инновационных технологий в системе образования и развитие духовных национальных нравственных ценностей у молодых педагогов. Она оставила яркий след в казахстанской науке и образовании. Исследуя памятники древней литературы, она внесла огромный вклад в их публикацию на казахском языке. Для средней и высшей школы написала ряд учебных пособий и монографий.**

Патриотичный и новаторский педагог, она видела своей главной целью воспитание зрелого поколения, освоившего историю и духовное богатство своего народа. В 1990-е годы Алма Кыраубаева инициировала создание школы нового типа, а также написала книгу «Жаным садаға...», в которой раскрыла внутренний мир молодого поколения и искренность своего учительского сердца.

Особое значение имеет ее авторская Программа «Сенім», разработанная для общеобразовательных школ. В ней четко выражена идея национального воспитания, а также пропагандируются духовные ценности народа, которые должны стать основой формирования культурной личности и воспитания молодежи.

Жалпы, «Сенім» бағдарламасы ұлттық тәрбие, ұлттық сана-сезімі жоғары болашақ маман жастарды тәрбиелеуге негізделген білім беру жүйесінің құрамдас бөлігі болып табылады.

**Бағдарламадағы ұлттық тәрбиенің мақсаты – ұлттық сана-сезімі қалыптасқан, ұлттық мүдденің өркендеуіне үлес қоса алатын, ұлттық құндылықтар мен жалпы азаматтық құндылықтарды өзара ұштастыра алатын толық кемелді, ұлтжанды тұлғаны тәрбиелеу.**

Программа «Сенім» является составной частью системы образования, направленной на воспитание будущих специалистов с высоким уровнем национального самосознания.

**Цель национального воспитания в рамках программы – формирование полноценной, зрелой, патриотичной личности, способной внести вклад в развитие национальных интересов, а также гармонично сочетать национальные и общечеловеческие ценности.**



**Ғалым Алма Қыраубаеваның «Жаным садаға»** (1995) атты еңбегі оның ұзақ жылғы ұстаздық тәжірибесінің жемісі. Автор оқушының, білімгердің ұстаз бен қарым-қатынасы қандай болғаны абзал, қатал мұғалім – жақсы мұғалім бе немесе «Ұстазы жақсының – ұстамы жақсы» сияқты тақырыптарды сөз ете отырып, халықтық педагогиканың інжу маржандары мен өз ой-толғамдарын ортаға салады.

Алма Мүтәліпқызы адам жанын түсінуге шебер болатын. Университет қабырғасында сабақ бер-

**Научный труд Алмы Кыраубаевой «Жаным садаға»** (1995) – результат ее многолетнего педагогического опыта. В книге автор рассуждает о том, каким должно быть взаимодействие между учеником и учителем, затрагивает вопросы вроде «Строгий учитель – хороший учитель?» или «У хорошего учителя и ученик хороший», сопоставляя народные педагогические жемчужины с собственными размышлениями.

Алма Муталиповна была мастером в понимании человеческой души. В годы преподавания



ген жылдары осыны терең зерттеді. Әр баланың бойында бір ерекшеліктің боларына, сол кәусар бұлақтың көзін ашсаң, көңіл көкжиегінің де кеңі түсеріне сенетін. Қазақ балаларының бойында бұйығып жатқан өнер-білімнің балауса мінез бен биязылықтан бері өте алмай бұлқынып жататыны жанына бататын. Олардың «Мен»-ін қалыптастыруды мақсат тұтты.

в университете она глубоко исследовала эту тему. Ученая верила, что в каждом ребенке есть особая черта, и если открыть этот источник, то и горизонты его сознания расширятся. Ее тревожило, что в казахских детях скрытые таланты и знания часто не могут пробиться сквозь робость и мягкость характера. Поэтому она ставила своей целью формирование их «Я», раскрытие внутреннего потенциала и воспитание уверенной личности.

«Шәкірттің өз пікірімен келіспегеніне қуанамын. Ол өз ойын дәлелдеуге тырысса, пікірін қысылмай жеткізе алса, сабақтың жетістігі сол», – дейді Алма Қыраубаева.

«Жаным садаға» еңбегінде өзінің өн бойынан өткізген ішкі толқыныстарын жеткізе отырып, ұлттық мүддені дәріптейді. Бұл еңбекті бар қазақ, әсіресе, қазақ қыздары көп оқуы керек деп ойлаймыз.

«Я радуюсь, когда ученик не соглашается с моим мнением. Если он старается доказать свою точку зрения, может свободно ее выразить, – в этом и заключается успех урока», – говорит Алма Кыраубаева.

В труде «Жаным садаға» она, передавая свои внутренние переживания, возвышает национальные интересы. Мы считаем, что эту книгу должен прочитать каждый казах, особенно казахские девушки.



Автор бұл кітабында мұғалім мен шәкірт арасындағы түсініспеушілік қарым-қатынастарын қалай жақсартсақ деген оймен тәрбие барысында халықтық педагогиканың үлгілерін басшылыққа ала отырып, әр сөзін мақал-мәтелдермен баянды етіп, тыңдаушыға әсерлі, жүрекке қонымды етіп жеткізеді.

В этой книге автор размышляет о том, как улучшить отношения между учителем и учеником, опираясь на образцы народной педагогики, каждую мысль подкрепляя пословицами, делая ее выразительной и доходчивой для читателя.



**«Әр шәкірттің өз мінезіне қарай бабын таба алмасақ, онда мұғалім емес, сабақ беруші ғана болып қаламыз. Шәкіртін сыйламайтын мұғалім ғана онымен гауласып, ұрысуға барады. «Сыйлы боламын десең, сыйлай біл» деген мақал мұғалімге де арналған. Жан гүниесін білмеген ағам мұғалім бола алмайды. Мұғалімге тәуіптің көзі, ақынның жүрегі, суретшінің қиялы болсашы. Жазушы мен мұғалім бірігіп, оқушының жан гүниесін жасап шығарады. Нағыз мұғалімнің еңбегі – суреткердің еңбегі сияқты шығармашылық еңбек...»**

«Шәкірттің сеніп айтқан сырын сыртқа шашпа, бетіне баспа. Әр бала өзінше жұмбақ, өзінше байлық. Барлық жерде мұғалімге қойылатын талап: Баланы тәрбиеле! Бірақ тәрбиенің не екенін дұрыстап түсіндірген ешкім жоқ. Тәрбиелеу дегенді – тәртіпті қылу деп ойлаймыз. Мұғалімнің бақыты да – балада, күйініші де – балада...»

Алма Қыраубаеваның «Жаным садаға» атты еңбегі – өзінің көп жылғы ұстаздық қызметінде, өмірде болған, өзі көзімен көрген шәкірттерінің арасында болған оқиғаларды көркем әсем тілмен баяндай отырып, оқыту мен тәрбиелеудегі тәрбиенің бірнеше үлгілерін ұсына отырып, болашақ жас ұрпақты алдымен отансүйгіштікке, туған жері мен туған елін қадірлеуге, ана тілін құрметтеуге, сөз өнері арқылы сапалы білім мен саналы тәрбие беретін бірден-бір еңбек деп мақтанышпен айта аламыз.

Алма Қыраубаева өзі университетте оқыған жылдары психология сабағын еске алғанда еуропалық ұлы педагогтердің туған жылы мен кітаптарының атын жаттаумен өткенін ерекше айтады. Сонымен қатар, баланың жан дүниесінде болатын түрлі ауытқулармен мүлде таныс еместігін еске алады. Ал шын мәнінде баланың психологиялық ахуалы оның сабақ үлгеріміне

**«Если мы не сможем найти подход к каждому ученику в соответствии с его характером, то останемся лишь преодолителями, а не учителями. Только тот учитель, который не уважает ученика, будет спорить и ругаться с ним. Пословица «Хочешь быть уважаемым – умеи уважать» относится и к учителю. Человек, не знающий души ученика, не может быть учителем. У учителя должны быть глаза целителя, сердце поэта, воображение художника. Писатель и учитель вместе создают духовный мир ученика. Настоящий труд учителя – это творческий труд, подобный труду художника...»**

«Не разглашай доверенные учеником тайны, не упрекай его. Каждый ребенок – это загадка, это богатство. Во всех случаях требование к учителю одно – воспитай ребенка! Но никто толком не объяснил, что такое воспитание. Воспитывать – значит сделать дисциплинированным. Счастье учителя – в ребенке, и печаль его тоже – в ребенке...»

Труд Алмы Қыраубаевой «Жаным садаға» – это произведение, в котором, опираясь на свой многолетний педагогический опыт, на реальные события, свидетелем которых она была среди своих учеников, автор художественно и красиво описывает различные модели воспитания и обучения. При этом книга направлена на то, чтобы воспитать молодое поколение прежде всего в духе патриотизма, уважения к родной земле и родному народу, почитания родного языка, а также через искусство слова дать качественное образование и сознательное воспитание. Это произведение можно с гордостью назвать уникальным трудом.

Алма Қыраубаева, вспоминая годы учебы в университете, отмечала, что занятия по психологии сводились в основном к заучиванию дат



тікелей байланысты болып табылады. Ғалымның еңбегінде басынан өткен оқиғаларын баяндай отырып, әртүрлі жағдаятта қалай әрекет етудің үлгісін көрсетеді.

Кітап негізінде «Қазақстан мектебі» журналының 1996 жылдың сәуірдегі санында Алма Қыраубаеваның «Сенім» бағдарламасы жарияланды. Бағдарлама негізі – Алматы облысының Қаскелең ауданы (қазіргі Қарасай ауданы) Жандосов ауылындағы 1993-1996 жылдар аралығында жұмыс істеген Гуманитарлық қазақ мәдениеті мектеп лицейінің тәжірибелік сынама (апробация) нәтижесі.

Десек те, нағыз еңбек пен Алма апайдың шынайы ниеті «Сенім» бағдарламасының дәуірінің тоқтамауына негіз болды. Бүгінгі таңда мұғалімдік мамандықты тізгіндеген жандардың, әсіресе, қазіргі қоғамдағы жастардың одан алары көп деп білеміз.

**«Сенім» бағдарламасы – ұлттық мектеп моделі деп атауға болатын жаңа сипаттағы мектептің толық педагогикалық процестер алгоритмін қамти отырып, жүйелі әрі нәтижелі түрге сынамадан өткенінің дәлелі болатын негізгі құжат.**

рождения и названий книг европейских педагогов. При этом она подчеркивала, что совершенно не была знакома с внутренними психологическими отклонениями, которые могут происходить в душе ребенка. Между тем именно психологическое состояние ребенка напрямую связано с его успеваемостью. В своих трудах ученый, рассказывая о событиях из собственной жизни, показывает примеры того, как следует действовать в различных ситуациях.

На основе книги Алмы Кыраубаевой в апрельском номере журнала «Қазақстан мектебі» за 1996 г. была опубликована Программа «Сенім». Основой программы стали результаты апробации, проведенной в 1993-1996 гг. в Гуманитарном казахском культурном лицее в с. Жандосов Каскеленского района (ныне Карасайский район) Алматинской области.

Огромный труд и искреннее стремление Алмы апай стали причиной того, что Программа «Сенім» не утратила своей актуальности. Сегодня педагоги, особенно молодые, могут почерпнуть из нее многое.

**«Сенім» – это основной документ, который можно назвать моделью национальной школы. Он охватывает полный алгоритм педагогических процессов школы нового типа и является доказательством того, что программа прошла системное и результативное испытание.**



Алма Қыраубаеваның басты талаптарының бірі «Сенім» бағдарламасымен жұмыс істейтін әрбір мұғалім **«Жиырма тоқтаммен»** жақсы таныс болу керек деген еді.

- ▶ Кісі екеніне күмәнмен қараған баладан кісі шықпайды.
- ▶ Оқушының кемшілігін көргіш болсаң, ықыласын өлтіресің. Жеңісін ізде.
- ▶ Баланы таң қалдыруды ұмытпа. Даналыққа ұмтылу таң қалудан басталады.
- ▶ Әр баланың өмір тіршілігі – өзінше бір тағдыр. Баланың тағдырына ой көзімен қара. Сабаққа келмесе, себебіне үңіл. Сабағыңа қызықпаса, себебіне үңіл. Тентек болса, себебіне үңіл. Себебін алдымен өзіңнен ізде, мұғалім!
- ▶ Мұғалімнің өз сабағын білуі жеткіліксіз. Баланың жан дүниесін түсінбейтін мұғалім сабақ беруші ғана.
- ▶ Баға құнды емес, бала құнды.
- ▶ Бала мектеп үшін емес, мектеп бала үшін жұмыс істеуі керек.
- ▶ Әр бала өз мүмкіндігінің жоғары-төмендігіне қарамастан, өзінше бір ғажайып құбылыс.
- ▶ Мұғалімнің мақсаты өз пәнін жақсы үйретуден көрі тереңіректе. Ол – адамды жасаушы адам.
- ▶ Сабақ дегеніміз – мұғалім мен шәкірттің адамгершілік қарым-қатынасы.
- ▶ Баланың мүмкіндігіне сенген мұғалім мен сенбеген мұғалімнің іс-әрекеті әр түрлі болмақ.
- ▶ Көптің көзінше баланың кемшілігін бетіне баспа. Сеніп айтқан сырын шашпа.
- ▶ Сабақтың мақсаты – баланың басқаға ұқсамайтын қасиеттерін аша білу.
- ▶ Сабақ үстіндегі тыныштыққа көп ізденіспен, еңбекпен ғана жетуге болады.
- ▶ Мұғалімнің сөзі мен ісі жасанды емес, шынайы болуы аса қажетті шарт.
- ▶ Баланың ықыласын оята біл. Қолынан іс келетіндігіне сендіре біл.
- ▶ Мұғалім мен баланың қарым-қатынасы қуанышты әрі пайдалы болсын.
- ▶ Балаға сыйлы боламын десең, өзің баланы сыйла.
- ▶ Қиын тақырыпты түсіндіре салып, сұрауға асықпа, келесі сабақты қайта түсіндіруден баста.
- ▶ Әр бала – халқының келешек тұлғасы.

Одним из главных требований Алмы Кыраубаевой было то, чтобы каждый учитель, работающий по Программе «Сенім», был хорошо знаком с **«Жиырма тоқтам» («20 положений»)**.

- ▶ Из ребенка, к которому относятся с сомнением, человека не выйдет.
- ▶ Если замечаешь только недостатки ученика, убьешь его стремление. Ищи его победы.
- ▶ Не забывай удивлять ребенка. Стремление к мудрости начинается с удивления.
- ▶ Жизнь каждого ребенка – это особая судьба. Смотри на судьбу ребенка глазами разума. Не пришел на урок – узнай причину. Не интересуется уроком – узнай причину. Шалит – узнай причину. Причину сначала ищи в себе, учитель!
- ▶ Знание своего предмета для учителя недостаточно. Учитель, не понимающий душу ребенка, – лишь преподаватель.
- ▶ Ценен не балл, а ребенок.
- ▶ Ребенок не должен работать на школу, школа должна работать для ребенка.
- ▶ Каждый ребенок, независимо от своих возможностей, – удивительное явление.
- ▶ Цель учителя глубже, чем просто хорошо преподавать предмет. Он – человек, создающий человека.
- ▶ Урок – это нравственные отношения между учителем и учеником.
- ▶ Учитель, верящий в возможности ребенка, и учитель, не верящий в них, действуют по-разному.
- ▶ Не упрекай ребенка в его недостатках на глазах у других. Не разглашай доверенные тайны.
- ▶ Цель урока – раскрыть уникальные качества ребенка.
- ▶ Тишина на уроке достигается только большим поиском и трудом.
- ▶ Слово и дело учителя должны быть не искусственными, а искренними.
- ▶ Умей пробудить интерес ребенка. Умей убедить его в собственных силах.
- ▶ Отношения между учителем и ребенком должны быть радостными и полезными.
- ▶ Хочешь быть уважаемым для ребенка, уважай его сам.
- ▶ Не спеши спрашивать сразу после объяснения трудной темы. Начни следующий урок с повторного объяснения.
- ▶ Каждый ребенок – будущая личность своего народа.

Ұлттық мәдениет пен ана тілі – егіз ұғым. Өткеннен сабақ алмаған өнер де, білім де алға басып өркендемек емес. А. Байтұрсынұлы, Ж. Досмұхамедұлы, М. Жұмабаев, Ж. Аймауытов, Қ. Жұбанов т.б. тәрізгі асыл азаматтардың педагогикалық еңбектерінен бастау алып жатқан, ұлттық «Менгі» жоғарғы сатыға көтерген Алма Қыраубаеваның «Сенім» бағдарламасын қолдап, болашаққа бағдар етіп алсақ ағаспаймыз деп ойлаймыз. Өзіңді қор санап, өзгені зор тұтатын бағыныштылықтың жойылар, сенімділіктің күшейер сәті келгенде ел жастары ұлт уызымен ауызданған, болашағына сенген ұрпақ болуы тиіс екені белгілі.

Кез келген халықтың әдебиеті мен тарихи қалыптасуы ежелден бастау алады. Қай халықтың болмасын әдебиеті мен мәдениетін, тарихы зерттеп, оның тереңіне үңіліп, жан дүниемен түсіну үшін тамырынан өріс алу керек екені сөзсіз. Қазақ халқы да өзіндік әдебиет пен мәдениеті қалыптасқан зерделі ұлт.

Ғалым Алма Қыраубаева қазақ әдебиеті тарихының ежелгі дәуірінің бір арналы бұлағы болып табылатын көне дәуір ескерткіштерін зерттеген, сол дәуірдің бай әдеби мұраларының халықтың ғылыми қазынасына айналуына елеулі үлес қосқан зерттеушілердің бірі.



Национальная культура и родной язык – понятия неразделимые. Искусство и знание, не усвоившие уроки прошлого, не смогут развиваться и процветать. Поддерживая Программу «Сенім», которая берет начало в педагогических трудах таких выдающихся деятелей, как А. Байтұрсынұлы, Ж. Досмұхамедов, М. Жұмабаев, Ж. Аймауытов, Қ. Жұбанов и др., мы убеждены, что, сделав ее ориентиром на будущее, не ошибемся. Наступает время, когда исчезает чувство собственной неполноценности и преклонения перед чужим, а укрепляется уверенность в себе. Молодежь должна быть поколением, напитанным национальными истоками и верящим в свое будущее.

Литература и историческое становление любого народа берут начало из глубокой древности. Чтобы понять литературу, культуру и историю народа, необходимо обратиться к его корням. Казахский народ – это нация с самобытной литературой и культурой.

Ученый Алма Кыраубаева исследовала памятники древнего периода, являющиеся одним из истоков истории казахской литературы, и внесла значительный вклад в превращение богатого литературного наследия той эпохи в научное достояние народа.



Ғалым-ұстаздың ежелгі дәуір әдебиетіне арналған бірнеше ғылыми еңбектерін ерекше атағанды жөн көрдік. Атап айтсақ:

- ▶ қазақ мектептеріне арналған «Ежелгі әдебиет» (1996) оқулығы;
- ▶ «Ежелгі дәуір әдебиеті» (1991);
- ▶ «Ғасырлар мұрасы» (1998);
- ▶ «Шығыстық қисса-дастандар» (1997) монографиялардың;
- ▶ «Махаббатнама» (1985);
- ▶ «Түркі әдебиеті» (1988) оқу құралдары;
- ▶ «Жаным садаға» (1995);
- ▶ «Мыңжылдық жолаушы» (2012) т.б.

**Алма Қыраубаеваның қай шығармасын алсақ та, болашақ ұрпаққа берер тәрбие мен тәлімнің молдығын аңғарамыз. Осы секілгі туындыларды жас ұрпаққа насихаттау арқылы өткенге көз жүгіртіп, жарқын болашаққа нық қадам жасай аламыз.**

**Алма Қыраубаеваның педагогикалық еңбектері өзіндік танымдық, ағартушылық, тұрғыда жоғары бағаланды. Оқу-ағарту мен ғылымды дамыту жолында аянбай еңбек етіп, қазақ жастарының терең ойлы, айтулы азамат болып қалыптасуына ықпалын тигізген ұлағатты ұстаздардың бірі. Осындай ерен еңбектері еленіп, халық жадында мәңгі сақталған жан.**

Ұлтын ұлықтаған ұлағатты ұстаз Алма Қыраубаеваның өмір белестерінде қажырлы еңбекпен жеткен жетістіктерін мақтанышпен жастарға үлгі-өнеге ретінде насихаттау, бүгінгі жас ұрпақтың ой-санасына сіңіру баршамыздың міндетіміз деп білемін.

Мы считаем важным особо отметить ряд научных трудов ученого-педагога, посвященных литературе древнего периода. Среди них:

- ▶ учебник «Ежелгі әдебиет» для казахских школ (1996);
- ▶ «Ежелгі дәуір әдебиеті» для вузов (1991);
- ▶ монографии «Ғасырлар мұрасы» (1998);
- ▶ «Шығыстық қиссадастандар» (1997);
- ▶ учебные пособия «Махаббатнама» (1985);
- ▶ «Түркі әдебиеті» (1988);
- ▶ книги «Жаным садаға» (1995);
- ▶ «Мыңжылдық жолаушы» (2012) и др.

**В любом произведении Алмы Кыраубаевой мы видим богатое воспитательное и наставническое содержание для будущих поколений. Пропагандируя такие труды среди молодежи, мы можем оглянуться на прошлое и уверенно шагнуть в светлое будущее.**

**Педагогические труды Алмы Кыраубаевой получили высокую оценку как познавательные и просветительские. Она неустанно трудилась на пути развития образования и науки, способствуя становлению казахской молодежи как мыслящих, значимых граждан. Ее выдающийся вклад навсегда сохранился в памяти народа.**

Прославившая свой народ, Алма Кыраубаева своим трудом и достижениями заслужила право быть гордостью и образцом для молодежи. Донести ее жизненный путь и педагогические принципы до сознания нынешнего поколения – наш общий долг.





## БУЛЛИНГ – БИЛІК ПЕН КҮШТІҢ ТЕҢСІЗДІГІ

## ТРАВЛЯ – ДИСБАЛАНС ВЛАСТИ И СИЛЫ

**БАЛАНЫҢ МИҢ  
ҚОРҚУДЫ ҮЙРЕНГЕН  
КЕЗДЕ: БУЛЛИНГТІҢ  
НЕЙРОПСИХОЛОГИЯСЫ,  
ӘРБІР ЕРЕСЕК БІЛУІ  
МАҢЫЗДЫ**

**КОГДА МОЗГ РЕБЕНКА  
УЧИТСЯ БОЯТЬСЯ:  
НЕЙРОПСИХОЛОГИЯ  
БУЛЛИНГА, КОТОРУЮ  
ВАЖНО ЗНАТЬ КАЖДОМУ  
ВЗРОСЛОМУ**

**Е. А. Петренко,**  
педагогика ғылымдарының кандидаты  
философия докторы (PhD),  
психолог-мастер,  
Қостанай облысы  
Білім басқармасының  
психологиялық қолдау және тәрбие  
жұмысы бойынша өңірлік оқу-әдістемелік  
орталығының директоры

**Е. А. Петренко,**  
кандидат педагогических наук,  
доктор философии (PhD),  
психолог-мастер,  
директор Регионального  
учебно-методического центра  
психологической поддержки  
и воспитательной работы  
Управления образования  
Костанайской области



Кейде мектептегі реніштер уақытша, өтпелі нәрсе секілді, бала уақыт өте келе ұмытып кететіндей болып көрінеді. «Біз де төбелестік, қалжыңдастық, мазақтадық – ештеңе болған жоқ», – дейтін ересектер, қазіргі мектептегі жан-жал мен сол кездегі төбелестің табиғаты бөлек құбылыстар екенін аңдамайы. Қане, бірге талдап көрейік.

Қазіргі буллинг бұрынғыдан да күрделі әрі жасырын сипатқа ие. Ол балаға үздіксіз әсер етеді: мектеп ауласында, дәлізде, дәретханада, чаттарда, әлеуметтік желілерде, көпшілік алдында қорлау және елемей арқылы.

**Бұл оқиғаның түпкі мәні – баланың миы буллингті жай ғана өткеріп қана қоймайды, ол оның ықпалымен өзгереді. Ал бұл өзгерістер сырттай қарағанда байқалмайтын, бірақ шын мәнінде әлдеқайда күрделі.**

***Баланың миы агрессияға қалай әрекет етеді?***

Бала буллингке тап болғанда, оның миы дәл қауіп аймағына түскен ересектің миы сияқты жауап береді. Тек балада өзін-өзі реттеу жүйелері әлі

Иногда кажется, что школьные обиды – это что-то временное, проходящее, то, что ребенок со временем забудет. «Мы тоже дрались, шутили, подтрунивали – и ничего», – говорят взрослые, не подозревая, что нынешний школьный конфликт и тогдашняя драка за гаражами – явления разной природы. Давайте разберемся.

Современный буллинг глубже, изощреннее. И главное – он воздействует на ребенка непрерывно: в школьных дворах, коридорах, рекреациях и санузлах, в чатах, социальных сетях через публичные унижения, игнорирование и бойкоты.

**Но самое важное в этой истории – то, что детский мозг не просто переживает буллинг, он меняется под его воздействием. И эти изменения куда серьезнее, чем кажется на первый взгляд...**

***Как работает детский мозг, столкнувшись с агрессией?*** Когда ребенок оказывается в ситуации травли, его мозг реагирует точно так же, как мозг взрослого, оказавшегося в зоне опасности. Только у ребенка системы саморегуляции еще незрелые. И то, с чем взрослый может спра-



жетілмеген. Ересек адам еңсере алатын нәрсе балада ұзақ мерзімді нейробиологиялық қайта құруға айналады.

Алдымен мидың тереңінде орналасқан, қорқынышқа жауап беретін кішкентай құрылым іске қосылады. Ол «Бұл шынымен маңызды ма?»,- деп сұрамайды. Ол жай ғана дабыл қағады. Ал психологиялық соққы жасайтын жағдайлар күн сайын қайталанғанда, ми үнемі соғысқа дайын күйге көшеді: бала үшін әлем зиян келтіруі мүмкін ортаға айналады.

**Маңыздысы мынада: бала миы үшін айырмашылық жоқ – бұл мектеп дәлізіндегі баспалдақта жасалған кедергі ме, әлде чаттағы мазаққа толы хабарлама ма, – кез келген жәбірлеу әрекеті стресс-реакциясын іске қосады.**

витель, у ребенка превращается в долговременную нейробиологическую перестройку.

Сначала включается миндалина – крошечная структура в глубине мозга, отвечающая за страх. Она не спрашивает: «Серьезно ли это?» Она просто поднимает тревогу. И когда травмирующие ситуации происходят день за днем, мозг переходит в состояние постоянной боевой готовности: ребенок начинает реагировать на окружающий мир так, будто он всякий раз может причинить ему боль.

**И вот что важно: для детского мозга нет разницы, это погнужка на лестнице в школьном коридоре или издевательское сообщение в чате, – любой опыт унижения одинаково запускает стрессовую реакцию.**



### **Қорқыныш қашан әдетке айналады?**

Нейропсихологтердің тәжірибесінде буллингтен кейін арада жылдар өтсе де оның салдары сақталып қалады: сенбеушілік, мазасыздық, тіпті қарапайым көзқарас немесе дауыс ырғағынан қорқу. Нейропсихологиялық сұхбат барысында мидың бір кездердегі «қорғаныс режимінде» қалып қойғандығы анық көрінеді.

### **Когда страх становится привычкой?**

В практике нейропсихолога часто бывают случаи, когда даже спустя годы после буллинга у человека проявляются последствия: трудности с доверием, социальная тревожность, ощущение опасности при обычном взгляде или тоне. И когда мы проводим нейропсихологическое интервью, становится ясно – мозг когда-то «застрял» в режиме обороны.

Бір қыз өз тәжірибесін былай сипаттады: «Соңғы сабақта олар біргеңе істейтінін сезгім. Күні бойы ішімге бір нәрсе тоқтаусыз гiрiлгеп тұрғанғай болды». Бұл «ішкі гiрiл» жай метафора емес – ол гиперактивті бадамша ядроның реакциясы. Мұндай жағдайда ми нақты қауіп пен ықтимал қауіпті ажырата алмай қалады.

Мұндай балалардың оқу үлгерімі жиі төмендейді. Себебі мәселе олардың «мектепті ұмытқанында» емес, созылмалы стресс гиппокампы (есте сақтау қабілетін) әлсіретеді. Ми аман қалуға бағытталған кезде математика мен физика оған маңызды болмайды оның басты міндеті қауіптен қорғану.

Сырттай шыдап, шағымданбайтын балалар көбіне одан да әлсіз күйге түседі. Олардың миындағы префронталды қыртыс өзін-өзі бақылау мен талдауға жауапты бөлім қашу стратегиясын қалыптастырады: бала тыныш, көзге түспейтін, тіпті жоғалып кеткендей болады. Шын мәнінде ол жоғалған жоқ, ол күшін жинап отыр...

**Буллинг – ми нейрондық байланыстарын қайта құратын ауыр тәжірибе.** Қорлау баланы мінез-құлық стратегияларын өзгертуге мәжбүр етеді. Егер агрессия ұзақ уақытқа созылса, балада «Мен қорғансызбын», «Әлем қауіпті», «Адамдар маған зиян тигізуі мүмкін» деген тұрақты нейрондық жолдар қалыптасады

Кейін бұл әртүрлі түрде көрінуі мүмкін:

- ▶ оқу мен жұмыстағы сенімсіздік;
- ▶ қарым-қатынаста сенімнің болмауы;
- ▶ жаңа таныстықтар мен әлеуметтік байланыстардан қашу;
- ▶ мазасыздық;
- ▶ шамадан тыс ашушаңдық және т.б.

Бастауыш сыныпта мазаққа қалған кейбір ұл балалар есейгенде сырттай мықты, өзіне сенімді болып көрінеді, бірақ ішкі дүниесінде сол бала кездегі қорқынышпен өмір сүріп жатады.

Жасөспірім шақта топтық буллингті бастан өткерген қыздар бар, енді кез келген жанжал олардың денесіне үлкен қауіп ретінде сезіледі: жүрек соғысының жиілеуі, мең-зең күй, бақылауға көнбейтін ашу. Бұл «мінез» емес – бұл психологиялық жарақаттың тәжірибелі нейробиологиясы.

Одна девочка рассказывала: «Я знала, что на последнем уроке они что-нибудь придумают. И весь день у меня внутри что-то грожало». Термин внутренняя грожь – не метафора. Это реакция гиперактивной миндалины, которая уже не отличает реальную угрозу от потенциально возможной.

Такие дети часто начинают хуже учиться. Не потому, что они «запустили школу», а потому что гиппокамп (центр памяти) буквально угнетается хроническим стрессом. Когда мозг пытается выжить, ему совсем не до математики или физики – у него другие задачи.

А те, кто внешне терпят и не жалуются, нередко оказываются в еще более уязвимой позиции. Префронтальная кора их головного мозга – отдела, отвечающего за самоконтроль и анализ, вырабатывает стратегию избегания: ребенок становится тихим, незаметным, будто исчезает. На самом деле он не исчез – он экономит силы...

**Буллинг – печальный опыт, который переписывает нейронные связи.** Травля заставляет мозг переучиваться, менять стратегии поведения. И если агрессия длится месяцами, у ребенка формируется устойчивая нейронная дорожка: «Я не защищен», «Мир опасен», «Люди могут сделать мне больно».

Позже это может проявляться в самых разных вариантах:

- ▶ неуверенность в учебе, на работе;
- ▶ отсутствие доверия в отношениях;
- ▶ избегание новых знакомств и социальных контактов;
- ▶ повышенная тревожность;
- ▶ чрезмерная нервозность и т. д.

Есть мальчики, которые, пережив издевательства в начальной школе, взрослеют и становятся внешне крепкими, уверенными в себе мужчинами, но внутри живут по законам того же детского страха.

Есть девушки, которые в подростковом возрасте пережили групповой буллинг, и теперь любой конфликт заставляет их тело реагировать, будто на угрозу реальную: учащенным сердцебиением, ступором, гневом, который не удается контролировать. Это не «характер» – это нейробиология травматического опыта.

**Бала үндемегенде, оның орнына ми сөйлейді.** Буллингтің ең ауыр салдары – балалардың көбіне үнсіз қалуы. Олар жағдайды ушықтырудан қорқады, әлсіз болып көрінуден қорқады, ата-ананы ренжітіп алудан қорқады. Сол кезде жалғыз «әңгімелеуші» – олардың миы болады:

- ▶ кенеттен ашулану;
- ▶ болмашы нәрсеге жылау;
- ▶ түнде оянып кету;
- ▶ мектепке барудан бас тарту;
- ▶ есте сақтаудың күрт нашарлауы;
- ▶ зейіннің төмендеуі;
- ▶ сүйікті ісіне деген қызығушылықтың болмауы т.б.

**Бұл – шамадан тыс жүктелген жүйке жүйесінің тілі!**

Кейде бала мазасыздықты «тамақ жеумен» немесе, керісінше, тәбетін жоғалтады. Кейде ойындарға беріліп кетеді, бірақ рахат үшін емес, ішкі шуды аз да болса өшіру үшін. Кейде агрессивті болып кетеді, бірақ ашулы болғандықтан емес, ішкі қауіп сыртқы реакцияға айналғандықтан.

Мұндай мінез-құлық – манипуляция емес, қыңырлық емес, «мінездің бұзылуы» емес. Бұл – мидың аман қалудың жолын іздеуі салдарынан туындайтын құбылыс екенін ересектердің түсінуі маңызды.

**Буллинг әрқашан көрінгеннен әлдеқайда терең.** Психолог кабинетінде балалар жиі бір сөзді қайталайды: «Мен тек мені тыныш қалдырғанын қаладым». Адам миы жалғыздықты да стресс ретінде қабылдайды, әсіресе бала үшін. Ал буллинг үнсіз елемеуге айналғанда, бүкіл сынып «байқамауды» таңдағанда, баланың дауысы өшірілгенде, бұл оның санасында ерекше терең із қалдырады...

Бір жасөспірім «Ең жаманы – ешкім араша түспеді» деген екен. Ми үшін бұл тәжірибе әлеуметтік өлім ретінде қабылданады – стресс түрлерінің ең қуаттысының бірі, реакциялар тұрғысынан физикалық ауырсынумен салыстыруға болады. Сондықтан жәбірлеудің ұсақ-түйек немесе балалардың жай ғана жанжалы деп қабылдауды тоқтату өте маңызды.

**Буллинг – жүйке жүйесіне созылмалы әсер ету, соның нәтижесінде балаға әлемгі, адамдарғы және өзін қабылдауы өзгерегі.**

**Когда ребенок молчит, мозг говорит за него.**

Самое коварное в буллинге то, что дети почти всегда молчат. Они боятся усугубить ситуацию, боятся быть слабыми, боятся разочаровать родителей. И тогда единственным рассказчиком становится их мозг:

- ▶ внезапные вспышки раздражения;
- ▶ слезы по пустякам;
- ▶ ночные пробуждения;
- ▶ отказ идти в школу;
- ▶ резкое ухудшение памяти;
- ▶ снижение концентрации;
- ▶ потеря интереса к любимым занятиям и др.

**Это язык перегруженной нервной системы!**

Иногда ребенок начинает «заедать» тревогу или, наоборот, теряет аппетит. Иногда уходит в игры, но не ради удовольствия, а чтобы хоть немного выключить внутренний шум. Иногда становится агрессивным, не потому что злой, а потому что внутренняя угроза перерастает во внешнюю реакцию.

И здесь взрослым важно понять: такое поведение – не манипуляции, не капризы, не «характер портится». Это следствие того, что мозг пытается найти способ выжить.

**Буллинг всегда глубже, чем кажется.** В кабинете психолога дети очень часто говорят одну и ту же фразу: «Я просто хотел, чтобы меня оставили в покое». Но человеческий мозг устроен так, что одиночество – тоже стресс. Особенно для ребенка. И когда буллинг принимает форму молчаливого игнорирования, когда весь класс решает «не замечать», когда ребенка лишают голоса, это оставляет особенно глубокие следы...

Один подросток говорил: «Хуже всего было то, что никто не заступился». Для мозга этот опыт воспринимается как социальная смерть – одна из самых мощных форм стресса, сопоставимая по реакциям с физической болью. Поэтому так важно перестать воспринимать травлю как пустяки или детские разборки.

**Буллинг – это хроническое воздействие на нервную систему, в результате которого у ребенка меняется восприятие мира, людей и самого себя.**



**Буллингтен кейін миды қалпына келтіруге бола ма?** Иә. Бұл жауап әрқашан ата-аналарға үміт береді. Баланың миы таңғаларлықтай икемді. Ол қалпына келуге, қайта құрылуға, жаңа нейрондық жолдарды қалыптастыруға қабілетті. Бірақ оған қауіпсіз орта қажет. Естіп, көріп, қолдайтын ересектер қажет. Мазасыздықты күшейтпей, керісінше азайтатын сөздер қажет. Кейде шынайы әңгіме жеткілікті.

Кейде – ұзақ мерзімді психологиялық жұмыс қажет. Кейде мектептің қатысуы керек.

**Ең бастысы – бала өзін жалғыз емес екенін және оған тәжірибе жинау маңызды екенін түсінуі керек.**

**Можно ли восстановить мозг после буллинга?** Да. И этот ответ всегда дает надежду родителям. Детский мозг невероятно пластичен. Он способен к восстановлению, к перестройке, к формированию новых нейронных путей. Но ему нужна среда, в которой нет угрозы. Нужны взрослые, которые слышат, видят и поддерживают. Нужны слова, которые снижают тревогу, а не усиливают ее.

Иногда достаточно честного разговора. Иногда – длительной психологической работы. Иногда нужно участие школы.

**Главное – ребенок должен понимать: он не один, и его опыт важен.**

## Психологтің кеңесі

### Балаға қалай көмектесу керек?

Кейде ересектерге балаларға көмектесу – ондаған қадамды қажет ететін күрделі процесс сияқты көрінеді. Шын мәнінде бәрі әлдеқайда қарапайым әрі терең.

Міне, нейропсихолог тәжірибесінде шынымен жұмыс істейтін негізгі ұсыныстар.

- ▶ Монологтың орнына диалог. Бала жауап бере алатындай сөйлесіңіз.
- ▶ «Назар аударма» немесе «Шыда» сияқты сөздер сенімділікті бұғаттайды. Одан да: «Маған сенің мұны қалай өткеріп жатқаныңды түсіну маңызды» деп айту жақсы. Бала миы эмоционалды қауіпсіздікті сезінгенде тынышталады.
- ▶ Баланың сезімдерін кішірейтпеңіз. Егер ол: «Маған қорқынышты» десе – бұл оның жүйке жүйесі нақты қорқынышты бастан кешіріп жатыр деген сөз, «қыңырлық» емес.
- ▶ Эмоцияларды мойындау – олардың қарқындылығын азайтудың алғашқы қадамы.
- ▶ Қорған сезімін жасаңыз. Бала ересек жанның жанында екенін білгенде, оның миындағы префронталды қыртыс жақсырақ жұмыс істейді, ал мидың тереңінде орналасқан, қорқынышқа жауап беретін кішкентай құрылым миндалина мазасыздықты «сөндіреді».
- ▶ Бақылауды қайтаруға көмектесіңіз.
- ▶ Бірге жоспар құрыңыз: қалай әрекет ету, кімге жүгіну, не айту. Тіпті кішкентай әрекеттің өзі үлкен нейропсихологиялық әсер.
- ▶ Жағдайды назарсыз қалдырмаңыз. Буллинг «болмашы» болып көрінсе де, бала миы оны ықтимал қауіп ретінде қабылдайды.
- ▶ Уақытында байқалған қауіп сигналы адамның болашақ өмірі мен тағдырының траекториясын толық өзгерте алады.

## Советы психолога

### Как помочь ребенку?

Иногда взрослым кажется, что помощь детям – это сложный процесс, требующий десятков шагов. На самом деле все гораздо проще и глубже одновременно.

Вот блок основных рекомендаций, которые действительно работают в практике нейропсихолога.

- ▶ Диалог вместо монолога. Говорите с ребенком так, чтобы он мог говорить в ответ.
- ▶ Фразы вроде «Не обращай внимания» или «Перетерпи» блокируют доверие. Лучше сказать: «Мне важно понять, как ты это переживаешь». Мозг ребенка успокаивается, когда чувствует эмоциональную безопасность.
- ▶ Не минимизируйте чувства ребенка. Если он говорит: «Мне страшно», – это значит, что его нервная система испытывает реальный страх, а не «капризы».
- ▶ Признание эмоций – первый шаг к снижению их интенсивности.
- ▶ Создайте ощущение опоры. Когда ребенок знает, что взрослый рядом, префронтальная кора его головного мозга работает лучше, а миндалины «гасит» тревогу.
- ▶ Помогайте возвращать контроль.
- ▶ Выбирайте вместе стратегии: как реагировать, к кому обратиться, что сказать. Даже маленькое действие – это огромный нейропсихологический эффект.
- ▶ Не оставляйте ситуацию без внимания. Даже если буллинг кажется «несерьезным», для мозга ребенка это опыт потенциальной угрозы.
- ▶ Вовремя замеченный сигнал опасности может полностью изменить траекторию будущей жизни и судьбы человека.

# АТА-АНАЛАРҒА РОДИТЕЛЯМ



КЕНІ Б  
БОЛМА  
АДАМ  
БАЛА  
КЕНІ  
БОЛМА  
АДАМ  
БАЛА  
БАЛАС  
БОЛМА  
АДАМ  
БЕ

НЕ ТЕМ  
ОТЦА  
Ь ТЕМ  
- СЫН  
ОВЕКА  
Е ТЕМ  
ОТЦА  
Ь ТЕМ  
- СЫН  
ОВЕКА  
Е ТЕМ  
ОТЦА

## БІР ӘКЕ ЖҮЗ ҰСТАЗДАН АРТЫҚ

### ӘКЕ БОЛУ – ҮЛКЕН ЖАУАПКЕРШІЛІК

**А. Х. Мұхтаров,**

«Өркен» балалардың әл-ауқатын  
арттыру ұлттық-ғылыми практикалық  
институты КеАҚ-еш  
жетекші ғылыми қызметкері  
Алматы қ.

*Әкеңнің баласы болма, адамның баласы бол.*

**Абай Құнанбаев**

Отбасын құру, бала сүю, оған толыққанды тәрбие беру үлкен жауапкершілікті қажет етеді. Бұл жауапкершілік негізінен әкелердің мойнында екенін бәріміз түсінуіміз керек. Бұған әлемнің алпауыт елдері де салғырт қарамайды. Мысалы бала күтіміне байланысты 78 елдің заңнамасында әкелерге демалыс қарастырылған. Иә, бірқатар шет мемлекеттерде әкенің декреттік демалысқа шығуы қалыпты жағдай.

Бұл тәжірибені тұңғыш рет 1974 жылы Швеция елі енгізген. Кейін Ресей, Белоруссия, Норвегия, Қытай, Франция және Қазақстан сынды көптеген елдерде қолдау тауып, олар да заңдарына өзгеріс енгізді.

Швецияда баланың әкесіне кемінде бір ай декреттік демалыс алып, бала тәрбиесімен айналысу міндеттелген.

Финляндияда әкелердің 66% бала күтімі үшін, уақытша жұмыстан босатылады.

Испанияда әкелердің жалақысы 100% сақталып кепілдігімен он апта көлемінде бала бағуға демалыс беріледі.

## ОДИН ОТЕЦ ЛУЧШЕ СОТНИ УЧИТЕЛЕЙ

### БЫТЬ ОТЦОМ – БОЛЬШАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

**А. Х. Мухтаров,**

ведущий научный сотрудник,  
Национальный научно-практический институт  
благополучия детей «Өркен»,  
г. Алматы

*Дорожи не тем, что сын отца;  
гордись тем, что ты – сын человека.*

**Абай Құнанбаев**

Создать семью, иметь ребенка, дать ему полноценное воспитание требует большой ответственности. Эту ответственность в основном должны осознавать отцы. К этому серьезно относятся и ведущие страны мира. Например, в законодательстве 78 стран предусмотрен отпуск для отцов по уходу за ребенком. Да, в ряде зарубежных государств выход отца в декретный отпуск является нормальным явлением.

Впервые этот опыт был введен в 1974 г. в Швеции. Позже Россия, Белоруссия, Норвегия, Китай, Франция и Казахстан также поддержали эту инициативу и внесли изменения в свои законы.

В Швеции отцу ребенка обязательно предоставляется как минимум один месяц декретного отпуска для участия в воспитании ребенка.

В Финляндии 66% отцов временно освобождаются от работы для ухода за ребенком.

В Испании отцам предоставляется отпуск по уходу за ребенком сроком на 10 недель с сохранением 100% заработной платы.

Сонымен қатар бала күтімі үшін ақылы демалыс беру Google, Microsoft сынды ірі компанияларда да қарастырылған. Мұның бәрі бала тәрбиесіндегі әкенің орны қандай екенін айқын көрсетіп тұр, әйтпесе, әлемнің осындай мықты мемлекеттері, алпауыт компаниялары мұндай қадамға бармас еді.

Оплачиваемый отпуск по уходу за ребенком предусмотрен и в таких крупных компаниях, как Google и Microsoft. Все это ясно показывает, какое место занимает отец в воспитании ребенка, иначе такие сильные государства и крупные компании не пошли бы на подобные шаги.



Бұл мәселеге біздің ата-бабаларымыз да ерекше назар аударған. Өзгесін айтпағанда, қазақта баяғыдан келе жатқан **қалжа беру** салты бар. Кейбір жерлерде қалжаны жас босанған келіншектің төркіні әкеледі. Негізі бұл күйеуінің әйелі мен баласына арнайы соятын малы. Байырғы қазақ қоғамында демалыс алу ұғымы болмағандықтан ер азаматтар әйелін күтіп, баласын тәрбиелеуді осылай бастаған. Бұл азаматтың мойнына үлкен жауапкершілік жүктейтін салт.

Жоғарыдағы мемлекеттер әкелерді не үшін демалыс алуға міндеттейді? Дамыған мемлекеттерде ата-анасымен бірге тұру деген сирек кездесетін жағдай. Сол себепті жаңа босанған әйелі мен баласының күтіміне қарасын деген ниет. Қазір қалалық жерде қазақтардың көбі ата-анасынсыз өздері тұрады.

**Нәрестелі әйел баласына қарай ма, жоқ өзін күте ме?!** Өте қиын жағдай. Осындай уақытта әкелердің демалыс алып, әйелі мен баласына қарағаны дұрыс болар еді. Отбасын енді құрғандар оның байыбына бармай жатады, ондай кезде жұмыс орнының басшысы ақыл-кеңесін айтып, келіншегін күтіп, баласын қарауға азаматтарға ақылы демалыс берсе, құба құп болмай ма?! Өйткені кейінгі балаларын өмірге әкелу үшін ана денсаулығының қалпына келуі өте маңызды. Біздің ата-бабаларымыз осындай үлкен мәселелердің өзін бағыда, күнделікті ғұрыпқа енгізіп, ың-шыңсыз-ақ шешіп қойған. Оған демократияны ту еткен, дамыған елдер (1974 ж.) кеше ғана жетіп жатыр.

Ата-бабалардан бізге жеткен – даналық сөздер:

*Әке – асқар тау.*

*Әкені көріп ұл өсер.*

*Әкеден безген ұл оңбас.*

*Сайына қарай саласы, Әкесіне қарай баласы.*

*Әкесі бардың ырысы бар.*

*Әке балаға қарыз, Бала далаға қарыз текке*

*айтылмаса керек.*

#### Жүсіп Баласағұн:

*Бейбастақ қып өсірсе ұлдың қылығын,*

*Кінәлі әке, жазығы жоқ ұлының...*

#### Немесе:

*Әке көрген ұл әкедей болады.*

*Нені ексең, жерден соны орады, – дейді.*

Тәрбие құралын жазып кеткен ғұламаның өзі ұлдың оспадар қылығын әкенің тәрбиеде жіберген қателігінен көреді.

Этому вопросу наши предки тоже уделяли особое внимание. Не говоря уже о том, что у казахов издавна существует обычай **қалжа беру**. В некоторых местах калжу приносит родня молодой женщины, только что родившей ребенка. По сути, это животное, которое муж специально закалывает для своей жены и ребенка. В древнем казахском обществе понятия отпуска не существовало, поэтому мужчина начинал заботиться о жене и воспитывать ребенка именно таким образом. Это обычай, возлагающий на мужчину большую ответственность.

Почему вышеупомянутые государства обязывают отцов брать отпуск? В развитых странах совместное проживание с родителями – редкое явление. Поэтому цель – чтобы отец заботился о жене, только что родившей, и о ребенке.

**Женщина с младенцем – ухаживать за ребенком или за собой?** Очень трудная ситуация.

В такие моменты было бы правильно, если бы отцы брали отпуск и ухаживали за женой и ребенком. Молодые семьи не всегда понимают всю глубину этого вопроса, и в таких случаях руководитель на работе мог бы дать совет, предоставить мужчине оплачиваемый отпуск для ухода за женой и ребенком – разве это не было бы правильно?! Ведь для рождения последующих детей очень важно восстановление здоровья матери. Наши предки такие большие вопросы умели решать заранее, вводя их в повседневные обычаи, без лишнего шума. А развитые страны, провозгласившие демократию, только недавно (в 1974 г.) пришли к этому.

От предков до нас дошли мудрые слова:

*Отец – высокая гора.*

*Сын растет, глядя на отца.*

*Сын, отвернувшийся от отца, не станет хорошим человеком.*

*Каков овраг – таков ручей, каков отец – таков сын.*

*У кого есть отец, у того есть достаток.*

*Отец в долгу перед сыном, сын – перед народом.*

*Эти слова сказаны не зря...*

#### Жусип Баласағун писал:

*Если сын растет распущенным, виноват отец, а не сын...*

#### Или:

*Сын, видевший отца, будет, как отец.*

*Что посеешь, то и пожнешь...*

Сам мудрец, написавший труд о воспитании, видел в непослушании сына ошибку отца, допущенную в воспитании.

**Мағжан Жұмабаев өзінің «Педагогика» еңбегінде ұранның «Бала істеген жауыздықтың жазасын тәрбиеші көтерсін» деген мақалын келтіреді.**

Қаласақта, қаламасақта, қоғамдағы тәртіпсіздіктің тәрбиедегі кемшіліктен болатынын мойындауға тура келеді. Мұндай мақал-нақыл сөздерді ондап-жүздеп келтіре аламыз. Осының бәрі отбасындағы әкенің рөлін, жауапкершілігін көрсетіп тұрған жоқ па?!

Бұхар жырау «Әкелі бала – жаужүрек, жиын тойға барады, төрден орын алады», – дейді. Бұл әкесі бар бала төрге жүгірсін деген сөз емес. Көргенді әкеден өнеге алған баланың үлкендермен тең сөйлесіп, бөтен жерде өзінің кім екенін танытып, сый-құрметке ие бола алады. Жырау осыны айтып отыр.

Ал қазір әкелер осы жауапкершілікті көтере алып жүр ме?

Әлеуметтік желіде жүрген мына бір әңгіме көңілге кірбің ұялатады. Психолог балалар арасында «Отбасы» ойынын ойнатқанда, қыздар аналары мен әжелерінің рөлін тәп-тәуір ойнап береді. Ал ұлдар әкелерінің рөлін ойнауға қиналады. Ұзақ үгіттеуден кейін бір бала зорға келіседі. Сөйтіп: «Маған су әкеліңдер, теледидарды қосыңдар, кітап әкеліп беріңдер», – деп ойынның соңына дейін диванда жатып алады. Өкінішке орай бұл қазіргі әкелердің көпшілігінің үйде тәрбие мәселесімен айналыспайтынын көрсетеді.

Тағы бір «ұлымды досымдай көріп сөйлесемін, сонда ештеңені жасырмайды» деген пікір бар. Әрине, тең сөйлескен дұрыс та шығар, бірақ әке өзінің асқар тау екенін ұмытпауы тиіс. Бала досымен емес, арқа сүйеуге болатын, ақыл-кеңес беретін әкесімен сөйлесіп отырғанын сезінуі керек. Қазақта бұрыннан айтылатын «Балаңды 6 жасқа дейін патшаңдай көр, 16 жасқа дейін құлыңдай жұмса, 16 дан асқан соң досыңдай көріп, сырлас» деген сөз бар. Демек, алдыңғы екі кезеңге аса үлкен мән беру керек.

**Педагогика ғылымдарының кандидаты Асхат Әлімов әке мен ана махаббатының ара-жігін ажырата кеп, ана махаббатының шартсыз, ал әке махаббатының шартты екеніне тоқталады. «Әке болу оңай шаруа емес, өйткені ол адамның тұлға ретінде қалыптасуына, оның рухани-моральдік және әлеуметтік дамуына ықпал жасайтын қажеттіліктерді біліп, баланы (кеңінен алғанда, адамды) соған сілтеу, оған бағыт-бағдар беру жауапкершілігі», – дейді.**

**Мағжан Жұмабаев в своем труде «Педагогика» приводит уранскую поговорку: «Бала істеген жауыздықтың жазасын тәрбиеші көтерсін» («Пусть воспитатель понесет наказание за зло, совершенное ребенком»).**

Таких пословиц и изречений можно привести десятки и сотни. Разве все это не показывает роль и ответственность отца в семье?!

Бухар жырау: «Әкелі бала – жаужүрек, жиын тойға барады, төрден орын алады» («Ребенок с отцом – храбрец, на праздник идет, место на почетном месте получает»). Это не значит, что ребенок, у которого есть отец, должен бежать к почетному месту. Речь идет о том, что ребенок, воспитанный достойным отцом, может говорить на равных со старшими, в чужом месте показать, кто он есть, и заслужить уважение. Именно это хотел сказать жырау.

А сейчас отцы способны нести эту ответственность?

В социальных сетях распространяется одна история, которая заставляет задуматься. Психолог, играя с детьми в игру «Семья», заметил: девочки легко берут на себя роли матерей и бабушек, а мальчики испытывают трудности, когда нужно сыграть роль отца. После долгих уговоров один мальчик соглашается и всю игру проводит на диване, говоря: «Принесите мне воду, включите телевизор, принесите книгу». К сожалению, это отражает то, что многие современные отцы дома не занимаются вопросами воспитания.

Есть и другое мнение: «Я разговариваю с сыном, как с другом, тогда он ничего не скрывает». Конечно, равное общение полезно, но отец не должен забывать, что он – «асқар тау» (высокая гора, опора). Ребенок должен чувствовать, что говорит не с другом, а с отцом, на которого можно опереться, получить совет и наставление. У казахов издавна существует изречение: «Балаңды 6 жасқа дейін патшаңдай көр, 16 жасқа дейін құлыңдай жұмса, 16 дан асқан соң досыңдай көріп, сырлас» (До 6 лет относись к ребенку как к царю, до 16 – как к слуге, после 16 – как к другу и собеседнику). Следовательно, первые два этапа требуют особого внимания.

**Кандидат педагогических наук Асхат Әлімов отмечает различие между материнской и отцовской любовью: материнская – безусловная, а отцовская – условная. Он пишет: «Быть отцом – нелегкая задача, ведь он должен знать потребности, влияющие на формирование личности, духовно-нравственное и социальное развитие, и направлять ребенка в этом».**

”

Француз философы Жан-Жак Руссо былай деп жазған: «Өмірге ұрпақ келтіріп, оны асырау арқылы әке өз міндетінің үштен бірін ғана орындайды. Ол адамзатқа адам, қоғамға қызметкер, мемлекетке азамат беруге міндетті. Осынау үш міндетті орындауға қабілетті бола тұра, кімде-кім оны орындамаса – айыпты».

Французский философ Жан-Жак Руссо писал: «Родив ребенка и обеспечив его, отец выполняет лишь треть своей обязанности. Он обязан дать человечеству человека, обществу – работника, государству – гражданина. Тот, кто способен выполнить эти три обязанности, но не делает этого, виновен».

”





Демек, баланың жақсы адам болмағына толықтай әке жауапты болғаны. Бала кішкентайынан әкесіне арқа сүйеп, ақылын тыңдап, өнегесін көріп өскенде ғана үлкен жүректі адам болады. Осыны отбасын құрып, ұрпақ сүйемін деген адам жан-жүрегімен түсінуі керек. Ата-аналардың көпшілігі баласына ашуланғанда «киімің көк, тамағың тоқ, керегіңнің бәрін алып беріп жатырмын» деп ұрсады. Баланың азамат боп қалыптасуына материалдық дүние жеткіліксіз.

Қоғамда «әкенің отбасындағы беделі тым төмен» деген ұстаным басым. Расында да, бала күнімізде:

- ▶ Балам әкеңнің киімін жоғары қой.
- ▶ Балам, әкеңнен ұят болмасын.
- ▶ Әкеңнің аяқ киімін дұрыстап қой.
- ▶ Әкеңнен рұқсат сұра.
- ▶ Әкеңді шығарып сал.
- ▶ Әкең келе жатыр, үйді жинастыр.
- ▶ Әкеңнің мазасын алма.

Дегенді жиі естуші едік. Әкелеріміз де сондай құрметке лайық еді. Үйде жоқ болса да, арқа сүйеп, дүрдей боп жүретінбіз. Ал қазір ше? Ілеу де бір болмаса, мұндай сөздерді естімейтін болдық. Неге?! Әлде әкелер мұндай құрметке лайық емес пе?! Әлде олардың жауапкершілігі жетпей жатыр ма?

Таким образом, именно отец несет полную ответственность за то, каким человеком станет ребенок. Лишь тот, кто с детства опирается на отца, слушает его советы и видит его пример, вырастает человеком с большим сердцем. Это должен глубоко понимать каждый, кто создает семью и хочет иметь потомство. Многие родители, сердясь на детей, говорят: «Одежда у тебя есть, еда есть, все необходимое я тебе даю». Но материальных благ недостаточно для формирования личности.

В обществе преобладает мнение: «Авторитет отца в семье слишком низок». Действительно, в детстве мы часто слышали:

- ▶ Сынок, положи одежду отца повыше.
- ▶ Сынок, пусть тебе не будет стыдно перед отцом.
- ▶ Поставь обувь отца аккуратно.
- ▶ Попроси разрешение у отца.
- ▶ Проводите отца.
- ▶ Отец идет, убери дом.
- ▶ Не беспокой отца.

Многие из нас часто слышали такие слова. Наши отцы действительно были достойны такого уважения. Даже если их не было дома, мы чувствовали опору и гордились ими. А сейчас? Почти не слышим подобных слов. Почему?! Неужели отцы не заслуживают такого уважения? Или их ответственности стало недостаточно?



**Әкелер институтын қалпына келтіру бүгінгі таңда өзекті мәселенің бірі. Отбасына қорған, баласына пана болатын әкелерді тәрбиелемей, қоғамды түзей алмайтынымыз түсінікті боп отыр. Сондықтан бұл мәселеге ел, қоғам болып назар аударуымыз керек.**

Әкенің бала тәрбиесімен айналысуына уақыты болса дейміз. Қазір ата-аналардың көпшілігі тіршіліктің қамымен жұмыстан босамайтын жағдайға жетті. Баласын әртүрлі үйірмелерге, дамыту орталықтарына апарғанды былай қойып, мектепке барып жағдайын білуге уақыты жоқ.

Бұл әрине, ата-ананы жауапкершіліктен құтқармайды. Тіпті жағдайы жақсы адамдардың өзі балаларына күтуші, жүргізуші алады да, тәрбие мәселесімен өздері айналыспайды.

Балаға дүние-байлық емес, азырақ көңіл бөлу керегін түсіне алмай жүрміз. Осы тұрғыда, жапон еліндегідей сынып жетекшісінің ата-аналар жиналысына немесе шақырған уақытта мектепке келмеген әкенің жұмыс орнына хабарласуға мүмкіндігі болса, бала тәрбиесіне үстірт қарауға болмайтыны түсіндірілсе, басшылар ақылдаса отырып, оған ата-аналарға арналған курстарға қатысуға ұсыныстар берсе, біраз мәселе шешімін табар еді.

Қазірдің өзінде әкелер, аталар, әжелер, ағалар, жеңгелер институттары жұмысын жолға қою мәселесі әр жерде қозғалып жүр. Құптарлық мәселе.

Қандай шаруа істесек те, қоғам игілігі үшін тәрбие мәселесінің бірінші орынға шыққаны абзал деп ойлаймын.

**Восстановление института отцов сегодня является одной из актуальных проблем. Стало очевидным, что без воспитания отцов, которые являются опорой семьи и защитой детей, невозможно исправить общество. Поэтому к этому вопросу необходимо привлечь внимание всего народа и общества.**

Мы хотим, чтобы у отцов было время заниматься воспитанием детей. Сейчас большинство родителей настолько заняты заботами о заработке, что у них нет возможности даже сходить в школу и узнать, как дела у их детей, не говоря уже о том, чтобы водить их в кружки или центры развития.

Конечно, это не освобождает родителей от ответственности. Даже обеспеченные люди нанимают нянечек и водителей, но сами не занимаются вопросами воспитания.

Мы все еще не понимаем, что ребенку нужны не богатства, а хотя бы немного внимания. В этом отношении, если бы, как в Японии, классный руководитель имел возможность связаться с рабочим местом отца, который не пришел на родительское собрание или по вызову в школу, и объяснить, что нельзя поверхностно относиться к воспитанию, а руководители, посоветовавшись, предлагали бы ему пройти курсы для родителей, многие проблемы нашли бы решение.

Уже сейчас в разных регионах нашей страны поднимается вопрос о налаживании работы институтов отцов, дедушек, бабушек, братьев, невесток. Это достойное внимание.

Какие бы важные дела мы ни делали, но во благо общества на первое место должно выходить именно воспитание.





## **БАЛА ЖҮРЕГІНДЕГІ ҮНСІЗДІКПЕН КҮРЕС**

**БАЛАҒА УАҚЫТ  
ЕМЕС, ЖЫЛУ КЕРЕК:  
ЖАЛҒЫЗДЫҚПЕН  
КҮРЕСТЕ БІРГЕ БОЛАЙЫҚ**

Бала жалғызсырағанда өзін түсінбейтін, қабылдамайтын, қажетсіз сезінуі мүмкін. Бұл сезімдер уақыт өте келе оның өзін-өзі бағалауына, мінез-құлқына, оқу үлгеріміне және болашақтағы қарым-қатынасына әсер етеді. Оның ішкі жан дүниесі, сезімі, ойы – терең әрі нәзік. Баланың жалғызсырауы – жай ғана көңіл-күйдің болмауы емес, бұл – оның эмоционалдық, әлеуметтік және психологиялық әл-ауқатының көрсеткіші.

## **БОРЬБА С ТИШИНОЙ В ДЕТСКОМ СЕРДЦЕ**

**РЕБЕНКУ НУЖНО  
НЕ ВРЕМЯ, А ТЕПЛО:  
БУДЕМ ВМЕСТЕ В БОРЬБЕ  
С ОДИНОЧЕСТВОМ**

Когда ребенок чувствует себя одиноким, он может ощущать, что его не понимают, не принимают и что он никому не нужен. Со временем эти чувства могут повлиять на его самооценку, поведение, успеваемость и будущие отношения. Его внутренний мир, чувства и мысли глубоки и хрупки. Одиночество ребенка – это не просто отсутствие настроения, а показатель его эмоционального, социального и психологического благополучия.

**Баланың ең бірінші эмоционалдық тірегі – ата-анасы. Бұл тірек баланың өзін қауіпсіз, бағалы, сүйікті сезінуіне негіз болады. Егер бала ата-анасының махаббатын, жылуын, қолдауын сезінбесе, ол өзін жалғыз сезіне бастайды. Мұндай жағдайда баланың ішкі әлемі тұйықталып, сенімсіздік пен қорқынышқа толуы мүмкін.**

Ата-ананың жұмысбастылығы, баламен сапалы уақыт өткізбеуі, суық қарым-қатынас – балаға назардан тыс қалғанын сездіреді. Сонымен қатар, баланың сезімін елемей, оның пікірін құнсыздандыру, шартты түрде қабылдау – балада «мен маңызды емеспін» деген сенім қалыптастырады. Бұл сенім оның өзін-өзі бағалауына, болашақтағы қарым-қатынасына кері әсер етеді.

Сүйіспеншіліктің жетіспеуі де баланың жалғыздығын күшейтеді. Жылы сөз, құшақтау, мақтау – баланың эмоционалдық қорегінің бір бөлігі. Бұлар болмаған жағдайда бала өзін қажетсіз сезінеді. Мұндай сезімдер бала психологиясында терең із қалдырып, оның мінез-құлқына, оқу үлгеріміне, өмірге деген көзқарасына әсер етуі мүмкін.

Сондықтан ата-ананың баламен қарым-қатынасы тек материалдық қамқорлықпен шектелмей, эмоционалдық жақындықпен, махаббатпен, түсіністікпен қарауы тиіс. Бала өзін жақсы көретін, түсінетін, қабылдайтын ортада ғана толыққанды дамып, бақытты бола алады.

**Бала үшін достар – әлемді танудың, өзін табуың, тұлғалық дамудың маңызды құралы. Құрдастарымен қарым-қатынас арқылы бала әлеуметтік дағдыларды меңгереді, өзін басқалармен салыстырады, өз орнын анықтайды. Егер ол ортаға бейімделе алмаса, қабылданбаса, жалғыздық сезімі тереңдей түседі. Бұл сезім баланың өзіне деген сенімін азайтып, тұйықтыққа, күйзеліске, кейде агрессияға алып келуі мүмкін.**

Достардың болмауы – баланың өзін шеттетілгендей сезінуіне себеп болады. Ойынға шақырмау, бірге уақыт өткізбеу, ортадан тыс қалдыру – бала үшін үлкен психологиялық соққы. Ол өзін қажетсіз, қызықсыз, бағаланбайтын адам ретінде қабылдай бастайды. Бұл сезімдер оның болашақтағы қарым-қатынас стиліне әсер етеді.

Қабылдамау – мазақ ету, кемсіту, елемей сияқты әрекеттер баланың жанын жаралайды. Мұндай жағдайлар баланың өзін қорғау механизмін іске қосып, оны тұйық, сенімсіз, үрейлі етіп қалыптастыруы мүмкін. Әсіресе мектеп жасындағы балалар үшін бұл өте ауыр сынақ.

Бейімделу қиындығы – жаңа ортаға үйрену, тіл табысу, өзін таныту – кей балалар үшін үлкен сынақ. Әр бала бірдей қарым-қатынасқа бейім емес.

**Первая эмоциональная опора ребенка – его родители. Эта опора помогает ему чувствовать себя в безопасности, ценным и любимым. Если ребенок не ощущает родительской любви, тепла и поддержки, он начинает чувствовать себя одиноким. В такой ситуации его внутренний мир может замкнуться, наполниться недоверием и страхом.**

Занятость родителей, отсутствие качественного времени с ребенком, холодные отношения – все это заставляет ребенка чувствовать себя незамеченным. Кроме того, игнорирование чувств ребенка, обесценивание его мнения, условное принятие формируют у него убеждение: «Я не важен». Это убеждение негативно влияет на его самооценку и будущие отношения.

Недостаток любви также усиливает чувство одиночества у ребенка. Теплые слова, объятия, похвала – часть его эмоционального питания. При их отсутствии ребенок начинает чувствовать себя ненужным. Такие чувства могут оставить глубокий след в психике ребенка, повлиять на его поведение, успеваемость и взгляд на жизнь.

Поэтому отношения родителей с ребенком не должны ограничиваться только материальной заботой – они должны быть наполнены эмоциональной близостью, любовью и пониманием. Только в среде, где его любят, понимают и принимают, ребенок может полноценно развиваться и быть счастливым.

**Для ребенка друзья – важный инструмент познания мира, самопознания и личностного развития. Через общение со сверстниками он осваивает социальные навыки, сравнивает себя с другими и определяет свое место. Если он не может адаптироваться к окружению или не принят в нем, чувство одиночества усиливается. Это может снизить его уверенность в себе, привести к замкнутости, стрессу, а иногда и к агрессии.**

Отсутствие друзей заставляет ребенка чувствовать себя изолированным. Не приглашать его в игру, не проводить с ним время, исключать из коллектива – все это становится сильным психологическим ударом. Он начинает воспринимать себя как ненужного, неинтересного и недооцененного человека. Эти чувства влияют на стиль его будущих отношений.

Непринятие – такие действия, как насмешки, унижение, игнорирование – ранят душу ребенка. В подобных ситуациях включается механизм самозащиты, и ребенок может стать замкнутым, неуверенным, тревожным. Особенно тяжело это переживают дети школьного возраста. Трудности адаптации (привыкание к новой среде, установ-

Кейбіреуі табиғатынан тұйық, сезімтал, ал кейбіреуі ашық, белсенді. Жаңа ортада өзін еркін сезіне алмау – жалғыздықтың тереңдеуіне себеп болады.

**Отбасы – баланың қауіпсіздік аймағы. Бұл аймақ тыныш, тұрақты, махаббатқа толы болуы тиіс. Ата-аналар арасындағы ұрыс-керіс, бір-бірін сыйламау, баланың көзінше ауыр сөздер айту – оның ішкі әлеміне теріс әсер етеді. Бала өзін кінәлі сезінуі мүмкін, немесе болашақта қарым-қатынастан қорқатын, сенімсіз адамға айналуы ықтимал.**

Сондықтан ата-аналар мен мұғалімдер баланың әлеуметтік ортасына, достарымен қарым-қатынасына, отбасындағы атмосфераға ерекше мән беруі қажет. Бала өзін қабылданған, сүйікті, маңызды сезінгенде ғана толыққанды дамып, бақытты бола алады.

Отбасы – баланың қауіпсіздік аймағы, оның ішкі әлемінің тұрақтылығы мен сенімділігінің негізі. Бұл ортада бала өзін қорғалған, сүйікті, қабылданған сезінуі тиіс. Егер отбасында дау-дамай, түсініспеушілік, салқын қарым-қатынас орын алса, бала өзін жалғыз сезіне бастайды. Мұндай жағдайда оның психологиялық әл-ауқаты әлсіреп, ішкі күйзеліс тереңдей түседі.

Ата-аналар арасындағы сау қарым-қатынастың болмауы – балаға теріс үлгі. Үнемі ұрыс-керіс, бір-бірін сыйламау, ауыр сөздер айту – баланың махаббат пен сенімге деген көзқарасын бұрмалап, болашақта қарым-қатынастан қорқатын, тұйық адамға айналуына себеп болуы мүмкін. Бала ата-анасының қарым-қатынасын бақылап өседі, сол арқылы өз болашақтағы қарым-қатынас моделін қалыптастырады.

Бауырлар арасындағы бөлінушілік те бала психологиясына кері әсер етеді. Әлімжеттік, салыстыру, бірін екіншісінен артық көру – баланың өзін төмен бағалауына, қызғаныш пен реніштің пайда болуына себеп болады. Бұл жағдайлар баланың отбасындағы орнын түсінбеуіне, өзін шеттетілгендей сезінуіне әкеледі.

Ажырасу – баланың ішкі әлемінде үлкен бос кеңістік қалдырады. Ата-ананың ажырасуы – бала үшін эмоционалдық күйзеліс, тұрақтылықтың бұзылуы. Ол өзін кінәлі сезінуі мүмкін, немесе бір ата-анадан алыстап, жалғыздыққа ұмтылады. Бұл кезеңде баланың сезімін мойындау, қолдау көрсету – өте маңызды.

Бала өзін жақсы көрмесе, өзіне сенбесе – ол жалғыздыққа ұмтылады. Өзін бағаламау – оның ішкі диалогында «мен жеткіліксізбін», «мен жақсы емеспін» деген ойлардың қалыптасуына жол ашады. Бұл сенімсіздік оның оқуына, достарымен қарым-қатынасына, өмірге деген көзқарасына әсер етеді.

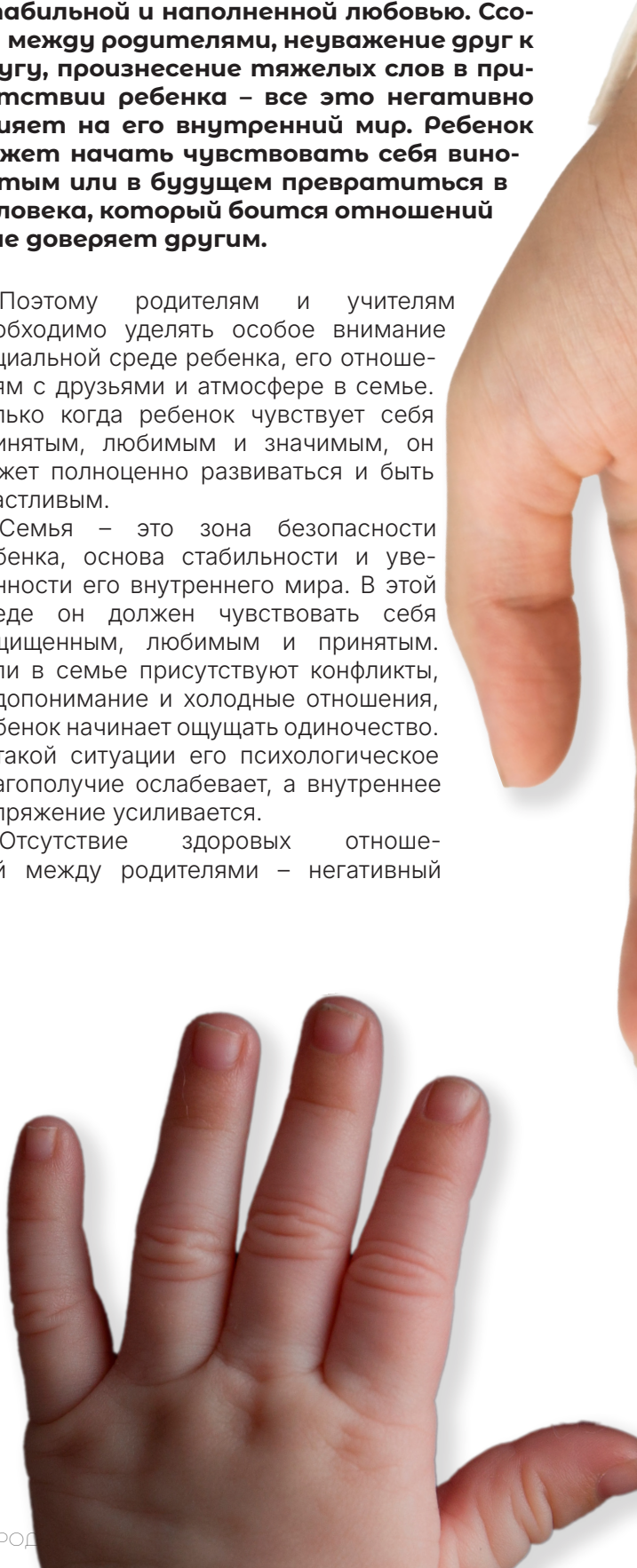
ление контактов, самовыражение) для некоторых детей становятся серьезным испытанием. Не каждый ребенок одинаково открыт к общению. Кто-то по природе замкнут и чувствителен, а кто-то – активен и общителен. Если ребенок не может чувствовать себя свободно в новом окружении, это усиливает чувство одиночества.

**Семья – это зона безопасности для ребенка. Эта зона должна быть спокойной, стабильной и наполненной любовью. Ссоры между родителями, неуважение друг к другу, произнесение тяжелых слов в присутствии ребенка – все это негативно влияет на его внутренний мир. Ребенок может начать чувствовать себя виноватым или в будущем превратиться в человека, который боится отношений и не доверяет другим.**

Поэтому родителям и учителям необходимо уделять особое внимание социальной среде ребенка, его отношениям с друзьями и атмосфере в семье. Только когда ребенок чувствует себя принятым, любимым и значимым, он может полноценно развиваться и быть счастливым.

Семья – это зона безопасности ребенка, основа стабильности и уверенности его внутреннего мира. В этой среде он должен чувствовать себя защищенным, любимым и принятым. Если в семье присутствуют конфликты, недопонимание и холодные отношения, ребенок начинает ощущать одиночество. В такой ситуации его психологическое благополучие ослабевает, а внутреннее напряжение усиливается.

Отсутствие здоровых отношений между родителями – негативный



Жетістікке жете алмау – баланың өзіне деген сенімін жояды. Қателіктер үшін жазалау, мақтаудың болмауы, үнемі талап қою – баланың «мен ешқашан жақсы бола алмаймын» деген сенімін қалыптастырады. Ол өз күшіне сенбейді, алда болудан қорқады.

Салыстыру – баланың өзін кем сезінуіне әкеледі. Басқалармен үнемі салыстыру – оның жеке ерекшелігін елемей, өзін басқалардан төмен қоюға итермелеу. Бұл – баланың өзін қабылдамауына, жалғыздыққа ұмтылуына себеп болатын маңызды фактор.

Сондықтан ата-аналар баланың ішкі әлеміне мұқият қарап, оның сезімін, ойларын, қажеттіліктерін ескеріп, қолдау көрсетуі қажет. Бала өзін жақсы көретін, түсінетін, қабылдайтын ортада ғана толыққанды дамып, өмірге сеніммен край алады.

Қазіргі заманның технологиялық дамуы балалардың өміріне көптеген мүмкіндіктермен қатар, жаңа қауіптерді де алып келді. Гаджеттер мен интернеттің шексіз әлемі баланы шынайы өмірден алыстатып, жалғыздыққа итермелеуі мүмкін. Виртуалды кеңістікке ену – шынайы қарым-қатынасты

пример для ребенка. Постоянные ссоры, неуважение друг к другу, тяжелые слова – все это искажает представление ребенка о любви и доверии, может привести к тому, что он станет замкнутым и будет бояться отношений в будущем. Ребенок растет, наблюдая за отношениями родителей, и на их основе формирует свою собственную модель общения.

Разделение между братьями и сестрами также оказывает негативное влияние на психику ребенка. Доминирование, сравнение, предпочтение одного перед другим – все это приводит к заниженной самооценке, ревности и обиде. Такие ситуации мешают ребенку понять свое место в семье и заставляют чувствовать себя изолированным.

Развод оставляет в душе ребенка большую пустоту. Расставание родителей – это эмоциональный стресс и потеря стабильности. Ребенок может чувствовать себя виноватым или отдаляться от одного из родителей, стремясь к одиночеству. В этот период особенно важно признать чувства ребенка и оказать ему поддержку.

Если ребенок не любит себя и не верит в себя – он стремится к одиночеству. Низкая самооценка порождает внутренние мысли: «Я недостаточен», «Я плохой». Это недоверие влияет на его учебу, отношения с друзьями и взгляд на жизнь.

Неудачи разрушают веру ребенка в себя. Наказание за ошибки, отсутствие похвалы, постоянные требования – все это формирует убеждение: «Я никогда не буду хорошим». Он перестает верить в свои силы и боится быть первым.

Сравнение заставляет ребенка чувствовать себя хуже других. Постоянное сопоставление с другими – это игнорирование его индивидуальности и подталкивание к заниженной самооценке. Это важный фактор, который мешает ребенку принять себя и ведет к одиночеству.

Поэтому родителям необходимо внимательно относиться к внутреннему миру ребенка, учитывать его чувства, мысли и потребности, оказывать поддержку. Только в среде, где его любят, понимают и принимают, ребенок может полноценно развиваться и смотреть на жизнь с уверенностью.

Современное технологическое развитие принесло в жизнь детей множество возможностей, но и новые угрозы. Безграничный мир гаджетов и интернета может отдалить ребенка от реальности и подтолкнуть к одиночеству. Погружение

азайтып, баланың әлеуметтік дағдыларын әлсіретеді. Ол экран алдында көп уақыт өткізіп, достарымен, отбасымен байланыс орнатудан алыстай бастайды. Бұл жағдай баланың эмоционалдық оқшаулануына, жалғыздық сезімінің тереңдеуіне себеп болады.

**Сонымен қатар, жаңа ортаға көшу – бала үшін үлкен стресс. Жаңа мектеп, жаңа қала, жаңа адамдар – мұның бәрі балаға беймәлім әрі қорқынышты болуы мүмкін. Ол өзін бұл ортаға бөтен сезініп, бейімделу қиындықтарына тап болады. Мұндай жағдайда бала тұйықталып, жалғыздыққа ұмтылады.**

Кей балалардың табиғаты тұйық, сезімтал келеді. Бұл да жалғыздыққа себеп болуы мүмкін. **Интроверттік** – өз әлемінде өмір сүру, ішкі ойлармен өмір сүру – кейде жалғыздықпен шатастырылады. Мұндай балалар көпшілік ортада өзін жайсыз сезінеді, қарым-қатынас орнатуға қиналады. Олар үшін жалғыздық – тыныштық пен қауіпсіздік көзі болуы мүмкін, бірақ бұл ұзақ уақытқа созылса, психологиялық қиындықтарға алып келуі ықтимал.

**Сезімталдық** – баланың сыртқы әсерлерге қатты әсерленуі, ренжуі, күйзеліске бейімділігі. Мұндай балалар сынға, ескертуге, дауыс көтеруге өте сезімтал келеді. Олар өздерін жиі ренжіген, қабылданбаған сезінеді, бұл да жалғыздыққа себеп болады.

Осы факторлардың барлығы баланың ішкі әлеміне терең әсер етеді. Ата-аналар мен тәрбиешілер баланың мінез-құлқын, сезімін, әлеуметтік бейімделуін мұқият бақылап, қажет кезде қолдау көрсетуі – баланың жалғыздықпен күресуіне үлкен көмек болмақ. Бала өзін түсінетін, қабылдайтын, қолдайтын ортада ғана шынайы дамып, бақытты бола алады.

### Не істеу керек?

Егер балаңыздан жоғарыдағы белгілерді байқасаңыз:

- ▶ Онымен ашық сөйлесіңіз, тыңдаңыз.
- ▶ Жылы сөз айтыңыз, құшақтаңыз.
- ▶ Бірге уақыт өткізіңіз.
- ▶ Оның сезімін мойындаңыз.
- ▶ Қажет болса, маман көмегіне жүгініңіз.

в виртуальное пространство снижает уровень живого общения и ослабляет социальные навыки. Проводя много времени перед экраном, ребенок начинает отдаляться от друзей и семьи. Это приводит к эмоциональной изоляции и усилению чувства одиночества.

**Кроме того, переезд в новую среду – это большой стресс для ребенка. Новая школа, новый город, новые люди – все это может быть незнакомым и пугающим для него. Он может чувствовать себя чужим в этом окружении и столкнуться с трудностями адаптации. В такой ситуации ребенок замыкается в себе и стремится к одиночеству.**

Некоторые дети по своей природе замкнуты и чувствительны. Это тоже может стать причиной одиночества. **Интровертность** – жизнь в своем внутреннем мире, в размышлениях – иногда путается с одиночеством. Такие дети чувствуют себя некомфортно в больших коллективах, им трудно устанавливать контакты. Для них одиночество может быть источником спокойствия и безопасности, но если это состояние затягивается, оно может привести к психологическим трудностям.

**Чувствительность** – это сильная реакция ребенка на внешние раздражители, склонность к обидам и стрессу. Такие дети очень восприимчивы к критике, замечаниям, повышенному тону. Они часто чувствуют себя обиженными и неприятными, что также ведет к одиночеству.

Все эти факторы глубоко влияют на внутренний мир ребенка. Родители и воспитатели должны внимательно наблюдать за его поведением, чувствами и социальной адаптацией и при необходимости оказывать поддержку. Только в среде, где его понимают, принимают и поддерживают, ребенок может по-настоящему развиваться и быть счастливым.

### Что делать?

Если вы замечаете у ребенка вышеописанные признаки:

- ▶ Поговорите с ним открыто, внимательно выслушайте.
- ▶ Скажите теплые слова, обнимите.
- ▶ Проводите время вместе.
- ▶ Признайте его чувства.
- ▶ При необходимости обратитесь за помощью к специалисту.

**Бала – қоғамның, ұлттың, адамзаттың болашағы. Оның ішкі әлемі – нәзік, сезімтал, әрі терең. Жалғыздық – бұл жай ғана уақытша күй емес, бұл – баланың жан айқайы, көмекке шақырған үнсіз дауысы. Ол өзіне жақын, сенімді, түсінетін адамды іздейді. Егер бұл үн еленбей қалса, бала тұйықталып, өз әлеміне шегініп, болашақта эмоционалдық, әлеуметтік қиындықтарға тап болуы мүмкін.**

Ата-ана – баланың алғашқы ұстазы, тірегі, қорғаны. Баланың жан дүниесіне үңілу, оның сезімін түсіну, қолдау көрсету – бұл тек ата-аналық міндет емес, бұл – махаббаттың көрінісі. Қамқорлық – тек тамақ, киім, білім беру емес, ол – баланың жанын жылыту, жүрегін емдеу, сенімін нығайту.

Бүгінгі жылы сөз, құшақ, бірге өткізген уақыт – ертеңгі табысты, сенімді, бақытты тұлғаның іргетасы. Бала өзін сүйікті, маңызды, қабылданған сезінгенде ғана ол әлемге ашылады, өз әлеуетін толық жүзеге асырады.

**Сондықтан, әр ата-анаға, тәрбиешіге, ересекке үнгеу: баланың үнсіздігін тыңдаңыз. Оның көзінен, қимылынан, мінезінен жалғыздықты байқасаңыз – әрекет етіңіз. Себебі, баланың жарқын болашағы – бүгінгі қамқорлықтан басталады.**

*Дайындаған*

**С. Е. Нурахметова,**

*редактор,*

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

**Ребенок – это будущее общества, нации и человечества. Его внутренний мир нежный, чувствительный и глубокий. Одиночество – это не просто временное состояние, это крик души ребенка, его безмолвный зов о помощи. Он ищет близкого, надежного, понимающего человека. Если этот зов останется без ответа, ребенок замыкается в себе, уходит в свой мир и в будущем может столкнуться с эмоциональными и социальными трудностями.**

Родитель – первый учитель, опора и защита ребенка. Проникнуть в его душу, понять его чувства, оказать поддержку – это не просто родительская обязанность, это проявление любви. Забота – это не только еда, одежда и образование, это тепло для души ребенка, исцеление его сердца, укрепление доверия.

**Сегодняшние теплые слова, объятия, совместно проведенное время – это фундамент успешной, уверенной и счастливой личности завтрашнего дня. Только когда ребенок чувствует себя любимым, значимым и принятым, он раскрывается миру и реализует свой потенциал.**

*Подготовила*

**С. Е. Нурахметова,**

*редактор,*

*Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен», г. Алматы*



# ҚЫЗЫЛ ПАНДА МЕТАФОРАСЫ

**АТА-АНА МЕН БАЛА  
АРАСЫНДАҒЫ СЕНІМ  
МЕН ШЕКАРАНЫ  
КӨРСЕТЕТІН ЭЛЕУМЕТТІК-  
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ  
МУЛЬТФИЛЬМ**

**С. Е. Нурахметова,**

редактор,

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

# МЕТАФОРА КРАСНОЙ ПАНДЫ

**СОЦИАЛЬНО-  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ  
МУЛЬТФИЛЬМ  
О ДОВЕРИИ И ГРАНИЦАХ  
МЕЖДУ РОДИТЕЛЯМИ  
И ДЕТЬМИ**

**С. Е. Нурахметова,**

редактор,

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





«Қызарып барамын» («Я краснею», «Turning Red») мультфильмі баланың тұлғалық қалыптасуы, ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынастың күрделі динамикасын нәзік юмормен ашады. Оқиғаның өзегі – басты кейіпкер Мэй Лидің ішкі өзгерісі.

Әрбір жасөспірім өзіндік даму мен қалыптасу кезеңінде үлкен эмоциялық толқынан өтеді. Осы кезеңді мультфильмде басты кейіпкердің ұят, құштарлық, ашу, қуаныш сияқты сезімдері шекті межеден асқанда оның үлкен қызыл пандаға айналуы арқылы көрсеткен.

Бұл фантастикалық сюжет тек күлкі үшін емес, ол жасөспірімнің «Менін» табуға бағытталған күресін, шектен тыс бақылаудың қысымын және жеке кеңістіктің болмауынан туындайтын эмоционалды жарылысты бейнелейді.

**Мультфильмнің құрылымы осы трансформацияны элеуметтік, мәдени және отбасылық контекстпен байыта отырып, шектен тыс қамқорлық феноменін сұрыптайды.**

Анасының жақсы ниеттен туған қамқорлығы қалайша қадағалауға, қадағалау қалайша бақылауға, ал бақылау қалайша шекараға айналып кеткенін ата-ана байқамай жатады.

Қамқорлық деп жүрген аймақта баланың өзіндік ойы мен дербестігі, болашағына деген табиғи ұмтылысы тұншығады.

Мэйдің анасы қызын үлгілі, қателік жасамайтын, тәртіпті, әрдайым өзінің қасында болатындай қалыпқа салуға тырысады. Тіпті, достарын, өзгелермен қырым-қатынасын, оқудағы бағаларын жарамды және жарамсыз деп танып, тіпті қызының музыка мен фан-мәдениетке қызығушылығынан айырғысы келеді.

Мультфильм «Я краснею» («Turning Red») тонко и с юмором раскрывает сложную динамику взаимоотношений между ребенком и родителями, а также процесс становления личности. В центре сюжета – внутренние изменения главной героини Мэй Ли.

Каждый подросток в период собственного развития и формирования проходит через сильные эмоциональные потрясения. В мультфильме это показано через метафору: когда чувства героини (стыд, влечение, гнев, радость) достигают предела, она превращается в большую красную панду.

Эта фантастическая сюжетная линия служит не только для комического эффекта, но и символизирует борьбу подростка за поиск своего «Я», давление чрезмерного контроля и эмоциональный взрыв, вызванный отсутствием личного пространства.

**Драматургическая структура мультфильма обогащает трансформацию социальным, культурным и семейным контекстом, демонстрируя феномен чрезмерной опеки и ее последствия.**

Забота матери, рождающаяся из лучших намерений, незаметно для родителей может перерасти в наблюдение, наблюдение – в контроль, а контроль – в нарушение личных границ. В зоне, которую взрослые считают «заботой», подавляются собственные мысли и самостоятельность ребенка, его естественное стремление к будущему.

Мать Мэй старается сформировать дочь как образцовую, безошибочную, дисциплинированную девочку, которая всегда будет рядом. Она делит ее друзей, отношения с другими людьми и даже школьные оценки на «приемлемые» и «неприемлемые», а также пытается лишить дочь интереса к музыке и фанкультуре.

Мультфильмде қамқорлық пен сенімнің аراجігі анық көрінеді. Анасының «Мен сен үшін жақсы дүниелерді білемін», «Мені тыңдасаң жаман болмайсың», «Менің айтқанымды ғана жасайсың» деген ұстанымы Мэйдің «Мен өзім көріп, өзім сезіп, өзім шешкім келеді» деген жасөспірімдік қажеттілігімен қақтығысады.

Анасының ең үлкен қателігі қызының күнделігін рұқсатынсыз қарап, жеке сезімдерін әшкерелеу және құпиясын жариялау болды. Ата-аналардың мұндай әрекеттері баланы ұялтып қана қоймай сеніміне селкеу түсіріп, психологиясына зиян тигізеді.

**Жеке шекара ұғымы жасөспірім үшін өз-өзіңді бөлек тұлға ретінде сезіну мен қабылдаудың тірегі. Шекара – физикалық кеңістіктен де кең: ол ойлар, сезімдер, құпиялар, таңдаулар, уақыт және қарым-қатынасқа қатысты «мен дайынмын» немесе «мен дайын емеспін» деген ішкі шектеулер.**

Мэйдің үлкен қызыл пандаға айналуы, дәл осы шекара бұзылғанда пайда болатын эмоционалдық тасқынның көрінісі. Ұят пен қорқыныш басым болғанда қыз үлкен қызыл пандаға айналып кетеді. Бұл оның жиналып қалған ашуға, ызаға, ұятқа толы сезімдерін көрсетеді. Қызының ішкі даусын елемей, сыртқы тәртіпті реттеумен әлек болған анасына қарсы Мэйдің эмоциясы дене арқылы

В мультфильме четко показана грань между заботой и доверием. Убеждения матери («Я знаю, что для тебя лучше», «Если будешь слушаться меня, все будет хорошо», «Ты должна делать только то, что я говорю») вступают в конфликт с подростковой потребностью Мэй: «Я хочу сама видеть, сама чувствовать и сама решать».

Самым большим промахом матери становится то, что она без разрешения читает дневник дочери, раскрывает ее личные чувства и делает ее тайны публичными. Подобные действия не только вызывают у ребенка стыд, но и подрывают доверие, наносят ущерб его психике.

**Понятие личных границ для подростка – это основа ощущения и принятия себя как отдельной личности. Границы выходят далеко за пределы физического пространства: они включают мысли, чувства, тайны, выборы, время и отношения, связанные с внутренним «Я готов» или «Я не готов».**

Превращение Мэй в большую красную панду – это метафора эмоционального потока, возникающего именно тогда, когда ее границы нарушаются. Когда преобладают стыд и страх, она превращается в панду. Это символ накопленных чувств: гнева, раздражения, стыда. Игнорируя внутренний голос дочери и сосредотачиваясь лишь на внешней дисциплине, мать





тым үлкен және өзгеше формада шығуға мәжбүр. Осының нәтижесінде жасөспірім психологиясында бұл эмоционалдық регуляцияның бұзылуы пайда болады. Балада сезімді тану, ат қою, бөлісу және қауіпсіз өңдеу арналары болмаған кезде эмоциялар денесі немесе мінез-құлқы арқылы сыртқа шығады.

Анасы да бір кездері осы қысымның ішінде өсіп, «өзін тәртіпке салу» арқылы қабылданған. Енді сол үлгіні қызына береді. Мұнда жақсы ниетпен берілетін «қауіпсіздік» моделі шын мәнінде бейімделу стратегиясы болған, бірақ жаңа ортада (көпмәдениетті қала, заманауи мектеп, ашық ақпараттық кеңістік) ол қатаң бақылауға айналып, кері әсер етеді.

Мәйдің достары әртүрлі мінезді, әр түрлі мәдени тәжірибені алып келген қыздар. Мультфильмде олар дәл осы қыспақты жұмсартып, альтернативті қабылдау кеңістігін ұсынады. Мәселен, достықта шартсыз қолдау маңызды, эмоцияға әрдайым орын бар, қателесуге құқығың бар. Бұл – ата-ана бақылауынан тыс, қауіпсіз аймақ, жасөспірім үшін өзін дамытатын, өзін қабылдайтын, өзін танитын зертхана.

Жанжалдың шарықтау шегі ана мен қыздың, тіпті әжесінің де ішінде «панда» бар екенін ашқанда келеді. Мультфильм анасының да өз ішіндегі жабайы аңмен күресіп келе жатқаны анық көрсетеді. Ол өз эмоциясын көп жыл бойы тәртіпке салып басқан, «мінсіз (идеал) ересек» маскасын таққан. Жүйенің талабына сай болу үшін ішкі сезімдерін жасыру дағдылы әдетке айналған. Бұл сәт фильмнің негізгі тезисін бекітеді.

сталкивается с тем, что эмоции Мэй прорываются наружу через тело в огромной и необычной форме.

В результате у подростка возникает нарушение эмоциональной регуляции. Когда отсутствуют каналы для распознавания, называния, разделения и безопасной переработки чувств, эмоции прорываются наружу через тело или поведение.

Мать Мэй сама когда-то росла в условиях давления и научилась «держаться в рамках», чтобы быть принятой. Теперь она передает этот образец дочери. Модель «безопасности», изначально задуманная как стратегия адаптации, в новой среде (многонациональный город, современная школа, открытое информационное пространство) превращается в жесткий контроль и начинает приносить обратный эффект.

Друзья Мэй – девочки с разными характерами и культурным опытом. В мультфильме именно они смягчают давление и предлагают альтернативное пространство принятия. В дружбе важны безусловная поддержка, место для эмоций и право на ошибку. Это безопасная зона вне родительского контроля, своеобразная лаборатория, где подросток может развиваться, принимать себя и узнавать себя заново.

Кульминация конфликта наступает, когда выясняется, что «панда» живет не только в Мэй, но и в ее матери, и даже в бабушке. Фильм ясно показывает: мать тоже долгие годы боролась со своим внутренним «зверем», подавляя эмо-



**Шектен тыс қамқорлық – тек балаларға деген артық қамқорлық емес, ол көбіне ересектің өзінің реттелмеген сезімдері мен қорқыныштарының сыртқы проекциясы. Баланы «қауіптен сақтау» деген мақсаттан пайда болған жауапкершілік пен беделгі сақтағысы келген ересек өз ішкі әлсіздігімен бетпе-бет келуген қашады. Ал баланың тұлғалық өсуі дәл осы бетпе-бет келуді талап етеді.**

Мультфильм диалог формасын ерекше көрсетеді. Қыздың өз тілегін анық айтуы, «жоқ» деуге құқығын қолдануы, «менің қалауларым мен сенің күтетін нәтижең әртүрлі» деген шындықты жеткізуі т.б. Ана үшін тыңдау – бақылаудан бас тарту емес, сену, келісімге келу – беделден айрылу емес, жаңа бедел құру. Осыны ұққанда, анасы қызын «мінсіз» қалыпқа тықпай, «нақты» тұлға ретінде көруге үйренеді. Қызы анасының қамқорлығын құндылық ретінде түсінеді және өзінің рөлін айқындайды.

Соңында Пандадан толық бас тарту емес, оны қабылдап, басқаруды үйренеді. Яғни, эмоцияны жою емес, интеграциялау. Баланың «қауіпсіз» болуы үшін жасалатын шектеулер керісінше қауіпті күшейтуі мүмкін.

Фильмнің эстетикасы мен ритмі де тақырыпқа жұмыс істейді: жарқын палитра, ырғақты монтаж, жасөспірімнің ішкі әлеміне көрерменді жақындатады. Бұл тіл арқылы мультфильм ата-аналарға күрделі психологиялық ұғымдарды жеңіл түрде ұсынады. «Сезімді атымен атау», «жеке шекараны келісу», «қателесуге құқық» сияқты

ци и надевая маску «идеального взрослого». Привычка скрывать чувства ради соответствия требованиям системы стала ее нормой. Этот момент закрепляет главный тезис фильма.

**Чрезмерная забота – это не только избыточное внимание к детям, но часто проекция нерегулируемых чувств и страхов самого взрослого. Стремясь «защитить ребенка от опасности» и сохранить авторитет, родитель избегает встречи со своей внутренней уязвимостью. Но именно такая встреча необходима для личностного роста ребенка.**

Мультфильм особенно подчеркивает ценность диалога. Девочка учится ясно выражать желания, пользоваться правом сказать «нет», озвучивать правду: «Мои желания отличаются от твоих ожиданий». Для матери слушать – значит не отказаться от авторитета, а построить новый, основанный на доверии и согласии. Осознав это, она перестает загонять дочь в «идеальную» форму и начинает видеть ее как реальную личность. Дочь же воспринимает материнскую заботу как ценность и определяет собственную роль.

В финале речь идет не о полном отказе от панды, а о ее принятии и управлении. Это не уничтожение эмоций, а их интеграция. Ограничения, созданные ради «безопасности» ребенка, наоборот, могут усилить опасность.

принциптер тәжірибелік деңгейде көрсетіледі. Мәселен, Мэй достарымен бірге концертке барғысы келгенде, ашық келіссөздің орнына жасырын жоспар құрылады. Дәл осы тұста сенім дағдарысы көрінеді; кейін анасы мен қызы бұл арнаны қалпына келтіру үшін «тыңдау–айту–келісу» тізбегін қайта құрады. Жасөспірім үшін маңызды артықшылық – өзіндік құндылықтар мен таңдуына құрмет; ата-ана үшін маңызды рөл – қауіпсіз шекараларды бірге белгілеу және бақылауды қолдауға алмастыру.

Қорта айтқанда, «Қызарып барамын» («Я краснею», «Turning Red») гиперопека мен жеке шекара мәселелерін, айыптаусыз, бірақ нақты көрсеткіштермен ашады. Ол ана мен баланың екеуін де түсінеді: қорқыныш пен махаббат араласқанда бақылауға ұмтылу табиғи заңдылық, бірақ өсу үшін бақылаудан гөрі сенім тиімді.

**Қабылдау, диалог, шекараларды келісу, эмоцияны интеграциялау мультфильмнің негізгі тезисіне айналды. Ата-ана мен бала үшін қолданбалы нәтиже айқын: балаға дербестік беріп, оның сезімін заңды деп тану, ата-анаға өзінің қорқыныштарын мойындап, оларды балаға жүктемеу, ортақ ережелерді бірге құру, қателіктерді үйрену мүмкіндігі ретінде қабылдау.**

Осылайша мультфильм бір отбасының тарихынан кеңірек тұжырымға келеді: шекара – қарымқатынасты шектеу емес, оны тереңдетіп, екі жақтың да еркіндігін сақтайтын құрал.



[HTTPS://WWW.KINPOISK.RU/FILM/1238292/](https://www.kinopoisk.ru/film/1238292/)

Эстетика и ритм фильма также работают на тему: яркая палитра, динамичный монтаж приближают зрителя к внутреннему миру подростка. Через этот художественный язык мультфильм доносит до родителей сложные психологические идеи в доступной форме. Принципы «называть чувства», «договариваться о границах», «иметь право на ошибку» показаны на практике. Например, когда Мэй хочет пойти с друзьями на концерт, вместо открытого диалога возникает тайный план. Именно в этот момент проявляется кризис доверия; позже мать и дочь восстанавливают этот канал, выстраивая цепочку «слушать – говорить – соглашаться». Для подростка важнейшее преимущество – уважение к собственным ценностям и выбору; для родителя – совместное определение безопасных границ и замена контроля поддержкой.

В итоге мультфильм «Я краснею» («Turning Red») раскрывает проблему гиперопеки и личных границ без обвинений, но с четкими примерами. Он понимает обе стороны: когда страх смешивается с любовью, стремление к контролю становится естественным, но для роста гораздо эффективнее доверие, чем контроль.

**Принятие, диалог, согласование границ и интеграция эмоций становятся главным тезисом фильма. Практический вывод для родителей и детей очевиден: ребенку необходимо предоставить самостоятельность и признать его чувства законными; родителю – осознать собственные страхи и не перекладывать их на ребенка, создавать общие правила вместе и воспринимать ошибки как возможность для обучения.**

Таким образом, мультфильм выходит за рамки одной семейной истории и формулирует более широкий вывод: границы – это не ограничение отношений, а инструмент их углубления, позволяющий сохранить свободу обеих сторон.



# БАЛАЛАРҒА ДЕТЯМ





**ҚИЫНДЫҚТЫ  
ЖЕҢГЕН  
ЕРЛІК**

**ГЕРОИЗМ,  
ПРЕОДОЛЕВШИЙ  
ТРУДНОСТИ**

### **«ЖЕЛДІ БАҒЫНДЫРҒАН БАЛА»: АРМАН МЕН ТАБАНДЫЛЫҚТЫҢ КҮШІ**

### **«МАЛЬЧИК, ПОКОРИВШИЙ ВЕТЕР»: СИЛА МЕЧТЫ И НАСТОЙЧИВОСТИ**

Қазіргі заманғы білім беру жүйесінде оқушылардың тұлғалық дамуы мен рухани қалыптасуына ықпал ететін көркем туындылардың орны ерекше. Солардың қатарында «Желді бағындырған бала» атты көркем фильмді ерекше атап өтуге болады. Бұл туынды шынайы өмірге негізделген, тәрбиелік мәні терең, оқушылардың бойында білімге құштарлық, табандылық, шығармашылық және азаматтық жауапкершілік сияқты маңызды қасиеттерді қалыптастыруға бағытталған.

Фильмнің сюжеті Малави еліндегі ауылда өмір сүретін 13 жастағы Уильям Камквамба есімді баланың өміріне негізделген. Елде орын алған құрғақшылық салдарынан егін шықпай, халық аштыққа ұшырайды. Уильямның отбасы да осы қиындықты бастан кешіреді. Мектепке баруға мүмкіндігі болмағанына қарамастан, ол жергілікті кітапханадан жел энергиясы туралы кітап тауып, өз бетінше оқып, ауылын құтқару үшін жел диірменін құрастырады. Бұл әрекеті арқылы ол тек өз отбасын ғана емес, бүкіл ауылды аштықтан аман алып қалады.

В современной системе образования особое место занимают художественные произведения, способствующие личностному развитию и духовному становлению учащихся. Среди них особенно стоит отметить художественный фильм «Мальчик, покоривший ветер». Это произведение основано на реальной истории, обладает глубоким воспитательным смыслом и направлено на формирование у учащихся таких важных качеств, как стремление к знаниям, настойчивость, креативность и гражданская ответственность.

Сюжет фильма основан на жизни 13-летнего мальчика по имени Уильям Камквамба, живущего в деревне в Малави. Из-за засухи урожай не вырос, и население оказалось на грани голода. Семья Уильяма также столкнулась с этими трудностями. Несмотря на невозможность посещать школу, он находит в местной библиотеке книгу о ветровой энергии, изучает ее самостоятельно и строит ветряную мельницу, чтобы спасти свою деревню. Благодаря этому он спас не только свою семью, но и всю деревню от голода.

Фильмнің басында ауыл тұрғындарының үмітсіз күйі нақты көрініс табады. Әкесі Трайвел Камквамба егіннің шықпай қалғанын көріп, «Биыл бізге аспан мейірімін төкпеді» деп күйінеді. Бұл сөздер ауылдағы жағдайдың ауырлығын және халықтың табиғатқа деген тәуелділігін сипаттайды. Осы көрініс оқушыларға табиғатпен үндестік, экологиялық сауаттылық және ауыл шаруашылығының маңызын түсіндіруге мүмкіндік береді.

Уильямның мектептен шығарылғаннан кейін де білімге деген құштарлығын жоғалтпай, кітапханадан «Using Energy» атты кітапты тауып алуы – оқушыларға білімнің тек мектеппен шектелмейтінін көрсететін маңызды эпизод. Ол кітаптағы жел диірменінің суретін көріп, «Егер жел суды айдай алса, біз тірі қаламыз» деген ой түйеді. Бұл көрініс – шығармашылық ойлау қабілетінің, ғылымға деген қызығушылықтың және үміттің көрінісі.

Фильмнің ортасында Уильям өз идеясын жүзеге асыру үшін ауылдағы ескі велосипедтің бөлшектерін, темір-терсекті жинап, жел диірменін құрастыра бастайды. Бұл көріністе оның табандылығы мен еңбекқорлығы айқын байқалады. Әкесі бастапқыда оның әрекетін түсінбей, «Сенің бұл қиялың бізді құтқармайды» деп қарсы болады. Алайда кейін баласының талпынысын көріп, оған велосипедін береді. Бұл сәт – ата-ананың сенімі мен қолдауының маңызын көрсететін маңызды эпизод. Оқушыларға бұл арқылы ата-анамен өзара түсіністік пен сенімнің маңызын жеткізуге болады.

Жел диірмені алғаш рет іске қосылғанда, ауыл тұрғындары таңданыспен қарап тұрады. Диірмен айналып, су айдай бастағанда, Уильямның анасы көз жасын тыя алмай: «Біздің баламыз ауылды құтқарды» дейді. Бұл көрініс – баланың еңбегінің нәтижесі мен қоғамға тигізген пайдасының шынайы көрінісі. Оқушыларға бұл арқылы өз әрекеттерінің қоғамға әсері бар екенін, әрбір адамның игі ісі үлкен өзгеріске себеп болатынын түсіндіруге болады.

Фильмде достық пен сенім де маңызды рөл атқарады. Уильямның досы Джоффри оған құрал-жабдық жинауға көмектеседі, бірге жұмыс істейді. Бұл – оқушыларға бір-біріне көмектесудің, достықтың маңызын түсіндіретін көрініс. Сонымен қатар, фильмде Уильямның мұғалімі миссис Эдит Чуло оның қабілетін байқап, қолдау білдіреді. Ол директорға: «Бұл бала ерекше. Оған мүмкіндік беру керек» деп айтады. Бұл – мұғалім мен оқушы арасындағы сенім мен қолдаудың маңызын көрсететін эпизод. Мұғалімнің қолдауы оқушының болашағына әсер ететінін нақты мысалмен көрсетуге мүмкіндік береді.

Фильмнің соңында Уильям TED конференциясында сөз сөйлейді. Ол: «Менің атым Уильям Камквамба. Мен желді бағындырдым» деп бастайды. Бұл сөздер – оның жетістігінің, табан-

В начале фильма отчаяние жителей деревни показано очень ярко. Отец Уильяма, Трайвел Камквамба, увидев, что урожай не удался, говорит: «В этом году небеса не пролили на нас милость». Эти слова отражают тяжесть ситуации и зависимость людей от природы. Эта сцена помогает учащимся понять важность гармонии с природой, экологической грамотности и сельского хозяйства.



После того как Уильяма исключают из школы, он не теряет стремления к знаниям и находит в библиотеке книгу «Using Energy». Увидев в ней изображение ветряной мельницы, он думает: «Если ветер может качать воду, мы выживем». Эта сцена демонстрирует творческое мышление, интерес к науке и надежду.

В середине фильма Уильям начинает собирать детали от старого велосипеда и металлический хлам, чтобы построить ветряную мельницу. В этой сцене ярко проявляются его настойчивость и трудолюбие. Сначала отец не понимает его действия и говорит: «Твоя фантазия нас не спасет». Однако позже, увидев стремление сына, он отдает ему свой велосипед. Этот момент показывает важность родительской веры и поддержки. Учащимся можно объяснить значимость взаимопонимания и доверия между родителями и детьми.

Когда ветряная мельница впервые запускается, жители деревни смотрят на нее с удивлением. Когда мельница начинает качать воду, мать

дылығының және арманының жүзеге асқанын білдіреді. Бұл көрініс – оқушыларға арманның орындалатынын, тек сенім мен еңбек қажет екенін дәлелдейді. Арманға жету жолында кездесетін қиындықтар мен кедергілерге қарамастан, мақсатқа жетуге болатынын нақты мысалмен көрсету – оқушылардың тұлғалық дамуына оң әсер етеді.



Фильмде экологиялық мәселелерге де назар аударылады. Құрғақшылық, су тапшылығы, ауыл шаруашылығы – бұл қазіргі әлемде өзекті тақырыптар. Уильям осы мәселелерді шешу үшін жел энергиясын қолданады. Бұл – жаңартылатын энергия көздерінің маңызын көрсететін тамаша мысал. Оқушыларға экология, табиғатты қорғау, энергияны үнемдеу туралы түсінік беру үшін бұл фильм өте пайдалы. Ол ғылым мен табиғаттың байланысын нақты көрсетеді.

Фильмнің көркемдік шешімдері де оқушыларға әсер етеді. Табиғат көріністері, ауыл өмірінің шынайы бейнесі, кейіпкерлердің эмоциясы – бәрі көрерменді терең ойға жетелейді. Уильямның көзіндегі сенім, оның әрекеттері, оның арманы – бәрі оқушылардың жүрегіне жол табады. Бұл фильмді көрген оқушы тек көрермен болып қалмайды, ол ойланатын, әрекет ететін тұлғаға айналады.

«Желді бағындырған бала» фильмі – білімге деген құштарлықты арттырады, қиындыққа мойымауды үйретеді, шығармашылықты дамы-

Уильяма не может сдержать слез и говорит: «Наш сын спас деревню». Эта сцена – яркое отражение результата труда ребенка и его пользы для общества. Учащимся можно показать, что их действия могут повлиять на общество, и каждое доброе дело может привести к большим изменениям.

В фильме также важную роль играют дружба и доверие. Друг Уильяма, Джеффри, помогает ему собирать инструменты и работает вместе с ним. Это сцена, объясняющая учащимся важность помощи друг другу и дружбы. Кроме того, учительница Уильяма, миссис Эдит Чуло, замечает его способности и поддерживает его. Она говорит директору: «Этот мальчик особенный. Ему нужно дать шанс». Это эпизод, показывающий важность доверия и поддержки между учителем и учеником. Поддержка учителя может повлиять на будущее ученика, и это можно показать на конкретном примере.

В конце фильма Уильям выступает на Конференции TED. Он начинает свою речь словами: «Меня зовут Уильям Камквамба. Я покорил ветер». Эти слова отражают его успех, настойчивость и осуществление мечты. Эта сцена доказывает учащимся, что мечты сбываются, если есть вера и труд. Пример преодоления трудностей и достижения цели оказывает положительное влияние на личностное развитие учащихся.

В фильме также затрагиваются экологические проблемы. Засуха, нехватка воды, сельское хозяйство – это актуальные темы в современном мире. Уильям решает эти проблемы с помощью ветровой энергии. Это прекрасный пример важности возобновляемых источников энергии. Фильм полезен для объяснения учащимся понятий экологии, охраны природы и экономии энергии. Он наглядно показывает связь науки и природы.

Художественные решения фильма также воздействуют на учащихся. Природные пейзажи, реалистичное изображение деревенской жизни, эмоции персонажей – все это побуждает зрителя к глубоким размышлениям. Взгляд Уильяма, его действия, его мечта – все это находит отклик в сердцах учащихся. Посмотрев этот фильм, ученик становится не просто зрителем, а думающей и действующей личностью.

Фильм «Мальчик, покоривший ветер» усиливает стремление к знаниям, учит не сдаваться перед трудностями, развивает креативность, ведет к надежде и вере. Его можно включить в школьную программу, анализировать на классных часах, показывать на воспитательных мероприятиях. Это произведение находит путь к сердцу каждого ученика. Каждый ребенок чувствует свою внутреннюю силу, верит в свою мечту и действует. Подвиг Уильяма – пример для каждого ученика. Этот фильм – художественное произведение, дарящее веру в будущее, показывающее силу знаний и доказывающее безграничные возможности человеческого духа.

тады, үміт пен сенімге жетелейді. Бұл фильмді мектеп бағдарламасына енгізуге, сынып сағаттарында талдауға, тәрбие сағаттарында көрсетуге болады. Себебі бұл туынды әр оқушының жүрегіне жол таба алады. Әр бала өз ішіндегі күшті сезінеді, өз арманына сенеді, әрекет етеді. Уильямның ерлігі – әр оқушыға үлгі. Бұл фильм – болашаққа сенім сыйлайтын, білімнің құдіретін көрсететін, адам рухының шексіз мүмкіндігін дәлелдейтін көркем туынды.

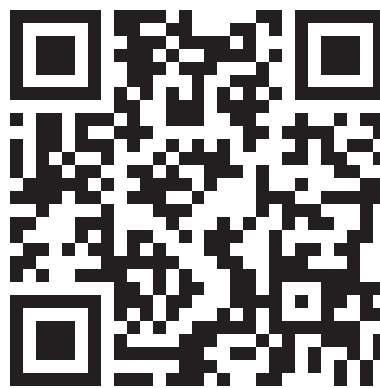
Фильмнің тағы бір маңызды қыры – ол балалардың армандауына мүмкіндік береді. Уильямның арманы – ауылын құтқару. Ол сол арманына жету үшін әрекет етеді. Бұл – оқушыларға арманның тек қиял емес, нақты мақсат екенін түсіндіреді. Арманға жету үшін білім, еңбек, табандылық қажет. Фильмді көрген оқушы өз арманы туралы ойлана бастайды, оны жүзеге асыру жолдарын іздейді. Бұл – тұлғалық дамудың бастамасы.

Оқушылар үшін бұл фильмнің тағы бір пайдасы – ол ғылымға деген қызығушылықты арттырады.

Уильямның жел диірмені – инженерлік ойдың нәтижесі. Ол физика, математика, механика сияқты пәндердің өмірде қалай қолданылатынын көрсетеді. Бұл – оқушылардың осы пәндерге деген қызығушылығын арттыруға көмектеседі. Мұғалімдер бұл фильмді сабақта пайдаланып, нақты өмірлік мысал ретінде ұсынса, оқушылардың пәнге деген ынтасы артады.

Еще одна важная сторона фильма – он дает детям возможность мечтать. Мечта Уильяма – спасти свою деревню. Он действует, чтобы достичь этой мечты. Это помогает учащимся понять, что мечта – это не просто фантазия, а конкретная цель. Чтобы достичь мечты, нужны знания, труд и настойчивость. После просмотра фильма ученик начинает задумываться о своей мечте и искать пути ее осуществления. Это начало личностного развития.

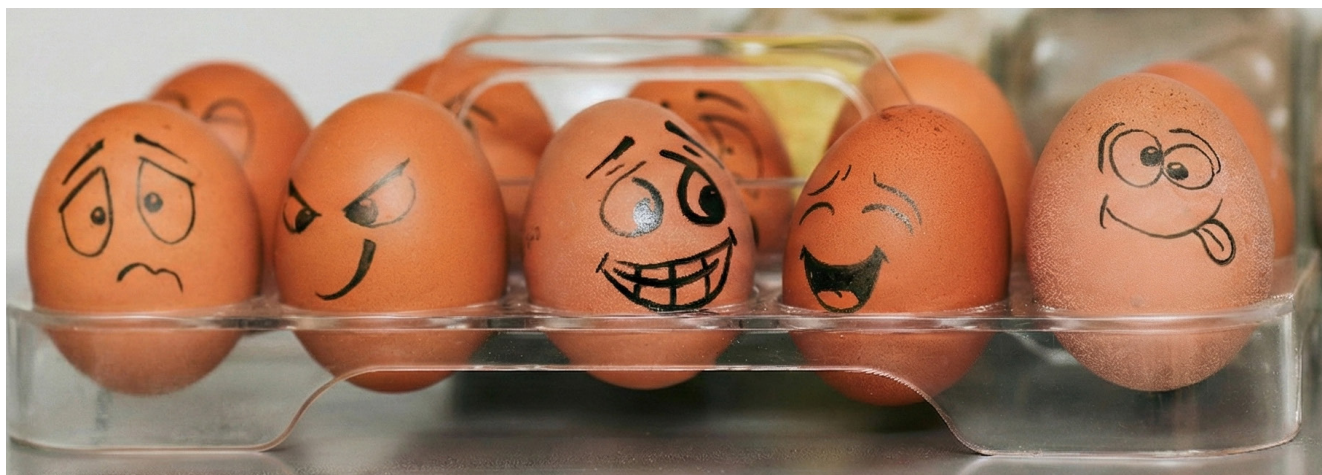
Еще одна польза фильма для учащихся – он усиливает интерес к науке. Ветряная мельница Уильяма – результат инженерной мысли. Она показывает, как физика, математика, механика применяются в жизни. Это помогает учащимся заинтересоваться этими предметами. Учителя могут использовать фильм на уроках как реальный жизненный пример, чтобы повысить интерес к предмету.



[HTTPS://WWW.KINOPOISK.RU/FILM/1053352/](https://www.kinopoisk.ru/film/1053352/)

**КЕРЕМЕТ  
ФИЛЬМ!**

**ФИЛЬМ  
ЛУЧШИЙ!**



## СӨЗ – ЖАННЫҢ АЙНАСЫ

### ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС – БІР-БІРІҢДІ ТҮСІНУДІҢ КІЛТІ

Адамға не үшін қарым-қатынас қажет? Қарым-қатынас әрқайсымызға қажет. Адам баласы солай жаратылған. Біреумен эмоцияны бөлісу – психикамыздың қорғаныш қызметтерінің бірі. Сондықтан да сырлас әңгіме әр заманда мұң мен күйзелістің ең жақсы емі саналған. Қуанышты бірге бөліскенде ол арта түседі, ал қайғы мен қиындықты өзгелермен бөліскенде, олар азайғандай болады. Қарым-қатынассыз біз әлеммен де, өзімізбен де байланысымызды жоғалтамыз.

Адамзат қоғамы қарым-қатынассыз өмір сүре алмайды, өйткені дәл осы арқылы жеке адамдардың, әлеуметтік топтардың және тұтас халықтардың арасында байланыс орнайды. Өмірдің ешбір саласы қарым-қатынастан тыс бола алмайды, ол қажет, тіпті адам тұйық болып, айналасындағылармен байланысқа түскісі келмесе де.

Қарым-қатынас – қоғамның өзегі. Дәл осы қасиет адамды Жердегі басқа тіршілік иелерінен ерекшелендіреді. Коммуникацияның арқасында адамдар бірін-бірі түсініп, қабылдайды, байланыс орнатады, ақпарат алмасады, бір-бірінің тәжірибесін үйреніп, оны бөліседі.

## СЛОВО – ОКНО В ДУШУ

### ОБЩЕНИЕ – КЛЮЧ К ПОНИМАНИЮ ДРУГ ДРУГА

Зачем человеку общение? Общение необходимо каждому из нас – так устроены люди. Возможность разделить с кем-то эмоции – одна из защитных функций нашей психики. Вот почему душевный разговор во все времена считался лучшим средством от печали и стресса. Так, совместное проживание радости усиливает ее, а когда мы делимся с другими горем, проблемами, то их словно становится меньше. Без общения мы теряем связь с миром и самими собой.

Человеческое общество не существовало бы без общения, потому что именно благодаря ему устанавливается контакт между отдельными людьми, социальными группами и целыми народами. Ни одна сфера жизни не может обойтись без общения, оно необходимо, даже если человек замкнут в себе и не хочет вступать в контакт с окружающими.

Общение – это ядро общества. Именно оно отличает человека от других существ на Земле. Благодаря коммуникации люди понимают и воспринимают друг друга, устанавливают контакты, обмениваются информацией, перенимают друг у друга опыт и делятся им.

## Неліктен біз қарым-қатынас орнатамыз?

► **Өзін-өзі тану және қоршаған әлемді түсіну үшін.** Қарым-қатынас – өзімізді, басқа адамдарды және өмір сүріп жатқан әлемді түсінуге мүмкіндік беретін құрал. Вербалды және вербалды емес білдіру тәсілдері арқылы біз ойларымызды, сезімдерімізді, эмоцияларымызды зерттеп, кім екенімізді, өмірдің мәнін, Жердегі мақсатымызды ұғына аламыз.

► **Қарым-қатынастағы кедергілерді жеңу үшін.** Өз мәні бойынша қарым-қатынас – адамдар арасындағы кедергілерді жоятын көпір. Ол жеке, достық немесе кәсіби қатынастарда болсын, түсіністікке, сенімге және жанашырлыққа ықпал етеді, бұл толыққанды байланыстардың дамуына жол ашады.

► **Топтардағы байланыстарды нығайту үшін.** Адам табиғатынан – әлеуметтік жаратылыс, ал қарым-қатынас ұжымда байланыстарды қалыптастыруда шешуші рөл атқарады. Ол ортақ қызығушылықтарға, мәдениеттерге және мақсаттарға негізделген қауымдастықтарға тиесілі болуға деген туа біткен қажеттілігімізді қанағаттандырады.

► **Ортақ мақсаттарға жәрдемгесу үшін.** Коммуникация – ортақ мақсаттарға жетуде күш-жігерді үйлестірудің ең маңызды құралы. Ол адамдарды ынтымақтастыққа және бір бағытта жұмыс істеуге біріктіреді.

► **Берік достық қарым-қатынастарды қалыптастыру үшін.** Қарым-қатынас адамдарға ойларын, эмоцияларын және сезімдерін білдіруге мүмкіндік береді, бұл уақыт сынына төтеп беретін терең байланыстардың қалыптасуына ықпал етеді. Шынайы әрі ашық қарым-қатынас – сау және жағымды қатынастардың негізі.

► **Мәдени ерешіліктерді түсіну және құрметтеу үшін.** Біздің өзара байланысқан әлемімізде қарым-қатынас – мәдениеттер арасындағы коммуникация құралы. Оның арқасында біз айырмашылықтарды түсініп, жеңе аламыз, стереотиптерді жоямыз, өзара түсіністік пен ішкі үйлесімділіктің орнауына ықпал етеміз.

► **Өсу мен дамудың катализаторы.** Коммуникация – қоғамның дамуымен ілгерілеуінің қозғаушы күші. Ол азаматтардың әлеуметтік өмірге белсенді қатысуына ықпал етіп, олардың ойларын, мәселелерін, идеяларын және арман-тілектерін білдіруіне мүмкіндік береді. Тиімді коммуникацияның арқасында инновациялар мен жаңа технологиялар адамдардың өмірінің барлық саласына енгізіледі.

## Почему мы общаемся?

► **Самопознание и понимание окружающего мира.** Общение – инструмент, позволяющий нам понять самих себя, других людей и мир, в котором мы живем. С помощью вербальных и невербальных средств выражения мы можем исследовать свои мысли, чувства, эмоции и понять, кто мы есть, в чем смысл жизни, каково наше предназначение на Земле.

► **Преодоление барьеров в отношениях.** По своей сути общение – это мост, который разрушает барьеры между людьми, будь то личные, дружеские или профессиональные отношения. Оно способствует пониманию, доверию и сопереживанию, что открывает пути для развития полноценных связей.

► **Укрепление связей в группах.** Человек по своей природе – существо социальное, и общение играет ключевую роль в создании связей в коллективе. Оно удовлетворяет нашу врожденную потребность принадлежать к сообществам, основанным на общих интересах, культурах и целях.

► **Согласование совместным целям.** Коммуникация – важнейший инструмент координации усилий в достижении общих целей. Она объединяет людей для сотрудничества и работы в одном направлении.

► **Информирование и просвещение.** Коммуникация служит средством обмена знаниями, идеями, информацией, позволяя людям и сообществам принимать обоснованные решения. Информированные люди лучше ориентируются в сложных жизненных ситуациях и легче решают возникающие проблемы.

► **Построение прочных дружеских отношений.** Общение позволяет людям выражать свои мысли, эмоции и чувства, способствуя формированию глубоких связей, выдерживающих испытание временем. Честное и открытое общение – основа здоровых и позитивных отношений.

► **Понимание и уважение культурного разнообразия.** В нашем взаимосвязанном мире общение выступает средством межкультурной коммуникации, благодаря которой мы можем понять и преодолеть различия, разрушить стереотипы, способствовать установлению взаимопонимания и внутренней гармонии.

► **Катализатор роста и развития.** Коммуникация – движущая сила развития и прогресса общества. Она способствует динамичному участию граждан в социальной жизни, позволяя им высказывать свои мысли, проблемы, идеи и чаяния. Благодаря эффективной коммуникации происходит внедрение инноваций, новых технологий во все сферы жизнедеятельности людей.

Алғаш қарағанда қарым-қатынас процесінде ешқандай қиындық жоқ сияқты. Бірақ ол әркімге оңай беріле бермейді. Қарым-қатынастан қорқу – **социофобия** деген ұғым бар. Ол адамдармен еркін сөйлесе алмайтын, диалог бастауға қорқатын, қатты мазасыздық пен үрей сезінетін, кейде тұтығып қалатын жандарда байқалады. Мұндай адамдар жиі мазаққа ұшырайды, оларға мансапта да, жеке өмірде де өзін жүзеге асыру қиынға соғады.

**Алғашқы қарым-қатынас қиындықтары жасөспірім шақта пайда болады – бұл ересек өмірге алғашқы қадамдар жасалатын ең күрделі кезең. Өзгелерден оқшауланып қалмау үшін қарым-қатынас өнерін меңгеру қажет.**

Неге кейбіреулер үлкен аудитория алдында еркін сөйлеп, идеяларымен көпшілікті баурап алады, кештерде жеңіл әзілдесіп, жаңа таныстықтарды оңай орнатады, ал басқалары қарапайым тұрмыстық әңгімені әрең жалғастырады? Адамдармен сөйлесуді үйренуге бола ма, әлде бұл тек таңдаулыларға берілген қасиет пе?

На первый взгляд, в процессе общения нет ничего сложного. Но не каждому оно дается легко. Существует **социофобия** – боязнь общения. Она проявляется у тех, кто не может свободно разговаривать с людьми, боится начать диалог, испытывает сильную тревогу, страх, заикается. Такие люди часто становятся предметом насмешек, им трудно реализовать себя в карьере и личной жизни.

**Первые проблемы с общением возникают в подростковом возрасте – самом трудном периоде, когда делаются первые шаги во взрослую жизнь. Чтобы не стать изгоем, необходимо овладеть искусством общения.**

Почему одни могут выступать перед огромной аудиторией, легко заигая ее своими идеями, непринужденно шутить на вечеринках и моментально заводить новые знакомства, а другие с трудом поддерживают обычную бытовую беседу? Можно ли научиться общаться с людьми, или это дар, доступный лишь избранным?



Адамдармен қарым-қатынас жасау дағдылары бізге күн сайын қажет. Кейбіреулер қате ойлап, тиімді қарым-қатынас тек іскерлік психологияның құралы деп санайды, ал іскерлік келіс-сөздер жүргізбейтін адамдарға оны үйренудің қажеті жоқ деп ойлайды.

Навыки общения с людьми требуются нам каждый день. Некоторые ошибочно полагают, что эффективное общение – это что-то из арсенала бизнес-психологии, а людям, которым не нужно вести деловых переговоров, учиться общаться ни к чему.

Адамдармен қарым-қатынас жасау дағдылары бізге күн сайын қажет. Кейбіреулер қате ойлап, тиімді қарым-қатынас тек іскерлік психологияның құралы деп санайды, ал іскерлік келіссөздер жүргізбейтін адамдарға оны үйренудің қажеті жоқ деп ойлайды.

Қарым-қатынас – біздің өміріміздің маңызды бөлігі. Қаншама адам жалғыздықтан зардап шегеді, тек бейтаныс, ұнайтын адаммен бірінші болып сөйлесуге қысылғандықтан!

**Қарым-қатынас жасай білу – өмірдің барлық саласында табысқа жетудің кілті. Авраам Линкольн, Джон Кеннеди, Мартин Лютер Кинг, Рональд Рейган, Уинстон Черчилль, Жак Ширак және басқа да тұлғалар тамаша шешен болмағанда, саясат шыңына көтерілуі екіталай еді. Стив Джобс та инновациялық компьютерлік әзірлемелерімен қатар, өзінің әсерлі сөздерімен танымал болды.**

*Сөйлесу мен қарым-қатынас – бір нәрсе емес.* Қарым-қатынас – күрделі үдеріс, ол вербалды коммуникациядан (не айтатынымыз) және вербалды емес коммуникациядан (қалай айтатынымыз) тұрады. Екінші түрі әлдеқайда маңыздырақ: әңгімелесушіге ең үлкен әсерді сөздеріміздің мағынасы емес, дауыс ырғағы мен тембрі, бет-әлпет қимылы, дене қалпы мен ым-ишара жасайды. Ең бастысы – санамыздың түкпіріндегі ойлар мен сезімдер (қабылданбаудан қорқу, бас тарту, реніш, ашу және т.б.). Дәл солар біздің әңгімелесушілеріміздің реакциясына ықпал етіп, қарым-қатынас жасау деңгейімізді айқындайды.

Адамдармен қарым-қатынас психологиясы бірнеше ережеге негізделеді. Оларды атақты психолог әрі жазушы Дейл Карнеги өз еңбектерінде нақты тұжырымдаған. Ол ең танымал кітаптарын 1930–1940 жылдары шығарғанымен, адам мінез-құлқында еш өзгеріс болмағандықтан, бұл ережелер әлі күнге дейін өзекті.

Общение – важная часть нашей жизни. Сколько людей страдают от одиночества лишь потому, что стесняются первыми заговорить с незнакомым человеком, вызывающим симпатию!

**Умение общаться – ключ к успеху во всех областях жизни. Авраам Линкольн, Джон Кеннеди, Мартин Лютер Кинг, Рональд Рейган, Уинстон Черчилль, Жак Ширак и др. вряд ли достигли бы вершин политического Олимпа, не будь они блестящими ораторами. Стив Джобс известен своими речами не менее, чем инновационными компьютерными разработками...**

*Общаться и говорить – это не одно и то же.* Общение – это сложный процесс, который состоит как из вербальной коммуникации (что мы говорим), и невербальной (как мы это делаем). Второй вид коммуникации гораздо важнее: наибольшее влияние на собеседника производит не смысл наших слов, а звук и тембр голоса, мимика, поза и жесты. И самое главное – это мысли и чувства, которые находятся в подсознании (страх отвержения, отказа, обида, гнев и т. д.). Именно они влияют на реакцию наших собеседников и определяют наш уровень умения общаться.

Психология общения с людьми строится на нескольких правилах, которые четко сформулировал знаменитый психолог-писатель Дейл Карнеги в своих книгах. Он выпустил свои наиболее известные книги в 1930–1940-х годах, но с тех пор в человеческом поведении ничего не изменилось, и эти правила по-прежнему актуальны.





► **Ереже 1.** Басқа адамдарға шын жүректен қызығушылық танытыңыз. Өрқайсымыз өзімізді ерекше санаймыз және өзгелерге қызықты болғымыз келеді. Сондықтан біз ақылды сөз айтатындармен емес, бізді шынымен қызықты деп сезіндіретіндермен сөйлескенді жөн көреміз.

► **Ереже 2.** Жымыңыз. Психологтер дәлелдегендей, жымыған адамдар бізге тартымдырақ көрінеді, біз оларға жақсы қасиеттерді жиі теліміз. Жымию – әңгімелесушіге қарым-қатынас қуаныш пен ләззат екенін көрсетеді.

► **Ереже 3.** Адамның есімін есте сақтаңыз. Өрбір адам үшін оның аты – ең жағымды сөз, себебі ол оның даралығын білдіреді. Әңгімеде адамның атын қолдану – ең қарапайым әрі табиғи комплимент. Бұл арқылы сіз оған: «Сіз ерекше әрі жарқын тұлғасыз!» дегенді жеткізесіз.

► **Ереже 4.** Тыңдай білуді үйреніңіз. Шын мәнінде тыңдай алатындар аз. Көбіне, әсіресе дау кезінде, біз өз кезегімізді күтіп, айтылғанды мән бермей қабылдаймыз. Ал назар аудару – ықпал етудің қуатты құралы. Әңгімелесушіні тыңдаңыз, қосымша сұрақ қойыңыз, жаңа әрі қызықты нәрсе естісеңіз эмоцияңызды жасырмаңыз. Ал егер оның ұтымды сөздерін есте сақтап, келесі әңгімеде қайталасаңыз, ол сізге ерекше ықылас танытады.

► **Ереже 5.** Әңгімелесушіні қызықтыратын тақырыпта сөйлесіңіз. Бұл сізге оның ықыласын арттырады. Бұл ереже іскерлік қарым-қатынасқа да, достық әңгімеге де қатысты.

► **Ереже 6.** Әңгімелесушінің маңыздылығын шын жүректен сездіріңіз. Мұндағы басты сөз – шынайылық. Бұл қарым-қатынас психологиясының ең күрделі бөлігі болуы мүмкін. Адамдар жасандылықты сезеді, ал мақтауды ұнататындар да сіздің жалған ықыласыңызды байқайды. Өр адамнан шынымен құрметтеуге лайық қасиеттерді іздеңіз.

► **Правило 1.** Искренне интересуйтесь другими людьми. Все мы считаем себя уникальными и хотим быть интересными для окружающих, поэтому охотнее разговариваем не с теми, кто говорит умные вещи, а с теми, кто дает нам понять, что мы сами интересны.

► **Правило 2.** Улыбайтесь. Психологи доказали, что улыбающиеся люди кажутся нам более привлекательными, мы склонны приписывать им лучшие человеческие качества. Улыбка показывает собеседнику, что общение с ним – это радость и удовольствие.

► **Правило 3.** Помните, что собственное имя – самое приятное слово для любого человека, так как оно выражает его индивидуальность. Называя человека по имени, мы делаем ему самый простой и естественный комплимент. Употребляя в беседе имя человека, вы как будто говорите ему: «Вы удивительный человек и яркая личность!»

► **Правило 4.** Умейте слушать. Мало кто умеет действительно слушать собеседника. Чаще всего, особенно в пылу спора, мы просто дожидаемся своей очереди высказаться, не вникая в то, что нам пытаются донести. А ведь демонстрация внимания – мощный инструмент воздействия. Слушайте человека, задавайте ему дополнительные вопросы и не скрывайте своих эмоций, если услышите что-то новое, интересное. А если вы запомните фразы, которые собеседник считает удачными, и повторите их в следующем разговоре, он будет просто покорен.

► **Правило 5.** Говорите о том, что интересует собеседника, – этим вы расположите его к себе. Это касается и делового общения, и обычных приятельских разговоров.

► **Правило 6.** Искренне демонстрируйте собеседнику его значимость. Ключевое слово здесь – искренне. Возможно, это самая сложная часть психологии общения. Люди чувствуют фальшь, и даже те, кто любит лесть во всех ее формах, почуют неладное, если ваш восторг будет наигранным. Ищите в каждом то, что действительно кажется вам достойным уважения...



Адамдармен тиімді әрі жеңіл қарым-қатынас жасау үшін сөйлеу мәнері мен дикцияны дамыту қажет. Тым жылдам қарқын, өте бәсең немесе керісінше қатты дауыс, монотонды сөйлеу және өткір үндер ең әсерлі сөздің де ықпалын жоққа шығара алады. Психологтердің айтуынша, адам құлағына төмен, «барқытты» тембр әлдеқайда жағымды естіледі.

**Маңыздысы – не айтатыныңыз ғана емес, одан да маңыздысы – қалай айтатыныңыз. Елестетіп көріңізші: еңкейіп, сөзін күбірлеп тұрған шешенге көпшілік құлақ аса қоя ма? Кейде вербалды емес белгілер (көзқарас, бет-әлпет, қимыл, қолдың қалпы, дене тұрысы және т.б.) сөзден әлдеқайда мәнді болып шығады.**

Жадыны дамытыңыз: айналаңыздағы адамдардың қалай киінгенін, қолында не ұстап тұрғанын, көздерінің түсін, сізге не айтқанын есте сақтауға тырысыңыз. Кешке қарай, қаншалықты көп нәрсені егжей-тегжейлі еске түсіре алатыныңызды тексеріңіз.

Адамдарға жиі алғыс айтып, мақтап жүріңіз! Күні бойы сөйлескен әрбір адамға комплимент айтып көріңіз. Нені мақтайтыныңыз маңызды емес: сыртқы келбетін («Бүгін өте әдемі болып тұрсыз!»), киімін («Көйлегіңіз қандай әдемі!»), жеке қасиеттерін («Сенің жаныңда көңіл-күйім көтеріледі») немесе қабілеттерін («Кофе-машинаны өте шебер меңгеріпсіз!») және т.б. Ең бастысы – комплименттер шынайы болуы керек.

Есіңізде болсын, қарым-қатынас – жеке және кәсіби табыстың кілті.

Чтобы начать эффективно и легко общаться с людьми, нужно также развивать речь и дикцию. Быстрый темп, слишком тихий или громкий голос, монотонность и резкие нотки могут свести к нулю эффект от самой блестящей речи. Психологи отмечают, что человеческому уху более приятен низкий, «бархатистый» тембр.

**Важно, что вы говорите, но еще важнее – как вы это делаете. Представьте себе оратора, который горбится, бубнит себе под нос – многие ли прислушаются к его словам? Порой невербальные сигналы (взгляд, мимика, жесты, положение рук, поза и т. д.) намного значимее слов.**

Развивайте память: старайтесь запоминать, во что одеты окружающие вас люди, что они держат в руках, какого цвета у них глаза, что они вам сказали. Вечером проверьте, много ли вы можете вспомнить в деталях.

Почаще благодарите и хвалите людей! Попробуйте говорить комплименты каждому, с кем будете беседовать в течение дня. Неважно, что именно вы будете хвалить: внешность («Вы сегодня прекрасно выглядите!»), одежду («Какое элегантное пальто!»), личные качества («С тобой всегда весело») или умения («Как вы ловко управляетесь с кофе-машинкой!») и т. д. Главное, чтобы комплименты были искренними.

Помните, общение – это ключ к личному и профессиональному успеху.



[HTTPS://WWW.GOV.KZ/  
MEMLEKET/ENTITIES/  
EDU](https://www.gov.kz/memleket/entities/edu)





# БАЛАЛАРҒА |

# ДЕТЯМ |

## Өз эмоцияларымызбен танысамыз

### **С.Е. Башкаева,**

психолог, қоғам және медиамен өзара іс-қимыл бөлімінің маманы, «Өркен» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-парктикалық институты, Алматы, қ

## «Эмоциялар ағашы» жаттығуы

- ▶ Мақсаты – өз эмоцияларын түсінуге, білдіруге және сезінуге үйрену.
- ▶ Қажетті материалдар: үлкен қағаз беті, түрлі-түсті қалам мен қағаз, желім, эмоциялар суреттері немесе түрлі-түсті ленталар / алмалар пішініндегі жапсырмалар / дөңгелектер мен жылтыр тастар – ағашқа жапсыруға болатын кез келген заттар.

## Знакомимся со своими эмоциями

### **С. Е. Башкаева,**

психолог, специалист отдела взаимодействия с обществом и медиа, Национальный научно-практический институт благополучия детей «Оркен», г. Алматы

## Упражнение «Дерево эмоций»

- ▶ Цель – научиться понимать, проявлять и проживать свои эмоции.
- ▶ Материалы: большой лист бумаги, цветная бумага, клей, фломастеры, картинки эмоций или цветные ленты / яблоки / кружочки, наклейки и стразы – все, что может быть приклеено на дерево.





# АТА- АНАЛАРҒА

# РОДИТЕЛЯМ

## Отбасылық жанжалдарды шешу немесе жағдайды басқа қырынан қарастыру үшін

*Эдвард де Бононың «Алты ойлау қалпағы» әдісі* – топтық талқылау мен шешім қабылдауда ойлауды құрылымдауға арналған техника. Бұл әдіс мәселені әртүрлі қырынан қарастыруға мүмкіндік береді. Әр қалпақ белгілі бір ойлау стилін білдіреді.

- ▶ Ақ қалпақ (фактілер);
- ▶ қызыл қалпақ (эмоциялар);
- ▶ қара қалпақ (сын, қауіп-қатерлер);
- ▶ сары (позитив, пайдасы);
- ▶ жасыл қалпақ (шығармашылық);
- ▶ көк қалпақ (үдерісті басқару).

Бұл тәсіл ата-аналарға отбасындағы жағдайды жан-жақты талдауға, әр адамның пікірін ескеруге және ортақ шешімге келуге көмектеседі.

Әсіресе үлкен отбасында, үлкендер мен балалар арасындағы түсініспеушіліктерде бұл техника өте пайдалы.

- ▶ **Параллельді ойлау.** Даудың орнына қатысушылар бір қалпақты екіншісінен кейін «киіп көреді», яғни ойлаудың белгілі бір режиміне ауысады.
- ▶ **Құрылымдалған үдеріс.** Әдіс талқылау тәртібін белгілейді: алдымен фактілерден бастайды (ақ қалпақ), содан кейін сезімдерге көшеді (қызыл), одан кейін сын мен қауіптерді қарастырады (қара), позитивті жақтарын табады (сары), шығармашылық ұсыныстарды ойластырады (жасыл) және соңында үдерісті басқаруды жүзеге асырады (көк).

Осылайша, әркім өз пікірін білдіре алады және кез келген туындаған мәселеге ортақ ең жақсы шешімді табуға мүмкіндік туады.

## Для решения семейных конфликтов или возможности рассмотреть ситуацию под другим углом

*Метод «Шесть шляп мышления» Эдварда де Боно* – это техника структурирования мышления для группового обсуждения и принятия решений, которая позволяет рассмотреть проблему с разных сторон с помощью шести символических шляп разных цветов, каждая из которых представляет отдельный стиль мышления.

- ▶ Белая (факты);
- ▶ красная (эмоции);
- ▶ черная (критика, опасности);
- ▶ желтая (позитив, выгоды);
- ▶ зеленая (творчество);
- ▶ синяя (управление процессом).

Этот метод помогает избежать хаотичных споров, обеспечивает целостное видение ситуации и улучшает качество анализа идей.

Особенно полезна техника в большой семье при спорах между представителями разных поколений или детьми.

- ▶ **Параллельное мышление.** Вместо споров участники «примеряют» одну шляпу за другой, переключаясь в определенный режим мышления.
- ▶ **Структурированный процесс.** Метод задает порядок обсуждения: начинают с фактов (белая шляпа), переходят к чувствам (красная), затем к критике (черная), позитиву (желтая), творчеству (зеленая) и, наконец, к управлению процессом (синяя).

Таким образом, все могут высказаться и найти общее наилучшее решение любой возникшей ситуации.

Әр қалпақтың өз мәні бар:

- ▶ **Ақ қалпақ:** фактілер, сандар, ақпарат, объективті көзқарас.
- ▶ **Қызыл қалпақ:** эмоциялар, интуиция, алғашқы сезімдер.
- ▶ **Қара қалпақ:** тәуекелдер, сын (бұл жұмыс істемейді), сақтық.
- ▶ **Сары қалпақ:** артықшылықтар, пайдасы, оптимизм (мұнда қандай жақсы нәрсе бар).
- ▶ **Жасыл қалпақ:** шығармашылық, жаңа идеялар, баламалар.
- ▶ **Көк қалпақ:** үдерісті басқару, қорытынды жасау, мақсат қою.

Каждая шляпа имеет свое значение.

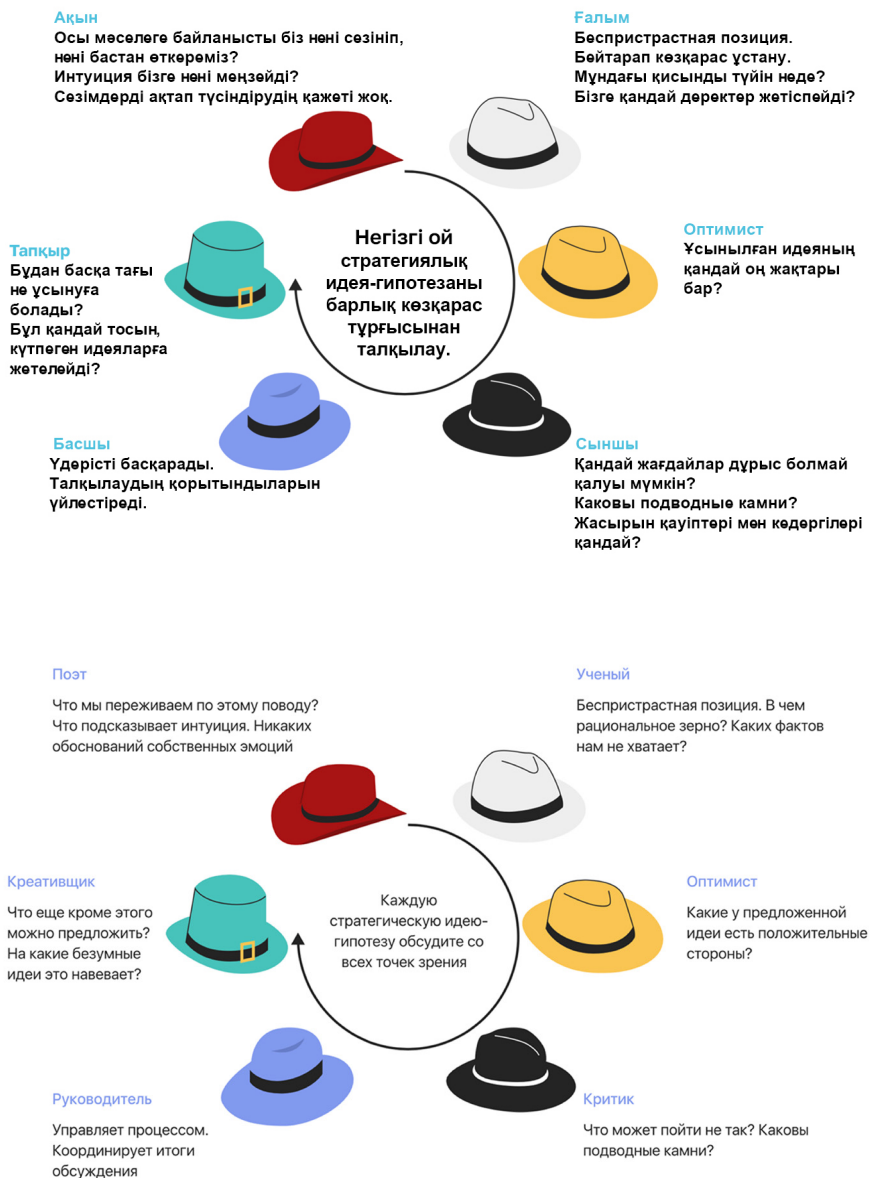
- ▶ **Белая шляпа:** факты, цифры, информация, объективный взгляд.
- ▶ **Красная шляпа:** эмоции, интуиция, предчувствия без объяснений.
- ▶ **Черная шляпа:** риски, критика (это не сработает), осторожность.
- ▶ **Желтая шляпа:** преимущества, выгоды, оптимизм (что в этом хорошего).
- ▶ **Зеленая шляпа:** творчество, новые идеи, альтернативы.
- ▶ **Синяя шляпа:** управление процессом, подведение итогов, постановка целей.

Бұл үдерісте маңыздысы – идеялар бір-бірімен қақтығыспайды, олар жағдайды әртүрлі қырынан параллельді түрде қарастырады.

Әдісті табысты қолданудың басты шарты – барлық қатысушылардың қызығушылығы мен белсенділігі.

В данном процессе важно, что идеи не сталкиваются друг с другом, они параллельно рассматривают ситуацию с разных сторон.

Главное в успешном использовании этой методики – заинтересованность всех участников.



# ПЕДАГОГТЕРГЕ

# ПЕДАГОГАМ

## Зейінгі жақсартуға арналған жаттығулар

1. Ыңғайланып отырыңыз.
2. 5 минут бойы естуіңізге қолжетімді барлық дыбыстарды тыңдаңыз. Егер зейініңіз басқа жаққа ауысса, жаттығуды қайта бастаңыз.
3. Бір дыбысты таңдап, тек соған назар аударыңыз. Оған қанша уақыт бойы көңіл бөле алатыныңызды байқап көріңіз.

Бұл жаттығуды 21 күн қатарынан орындасаңыз, зейіннің өнімділігі артады.

## Зейінгі бақылауға арналған жаттығу

1. Кез келген таныс емес мәтінді таңдаңыз.
2. Оны оқып отырып, сөздердің санын қатар санаңыз.
3. Мәтіннің мағынасын түсіне алдыңыз ба?
4. Сөздерді дұрыс санағаныңызды тексеріңіз.

Кез келген күнді жаттығуға арнаңыз. Күн ішінде қалыпты процестерден (жұмысқа жол, тамақ дайындау, кездесулер) ерекше нәрселерді байқауға тырысыңыз. Шамамен әр сағат сайын зейініңізді «осы жерде және қазір» деп шоғырландырыңыз.

## Топтық жұмысқа арналған жаттығу

1. Интернеттен ұзақтығы 5–7 минут болатын қызықты бейнеролик табыңыз.
2. Сол бейнероликке байланысты сұрақтар дайындаңыз (мысалы: «Спикердің галстугі қан дай түсті?», «Бейнеролик барысында музыка неше рет өзгерді?»).
3. Бейнероликті топтағы серіктесіңізге көрсетіңіз.
4. Алдын ала дайындалған сұрақтарды қойып, дұрыс жауаптардың санын тексеріңіз.
5. Алынған тәжірибені талқылаңыз.
6. Қорытынды жасаңыз.

*Уолт Дисней стратегиясы (Disney Creative Strategy) жобалармен табысты жұмыс істеу үшін* – шығармашылық ойлау әдісі, мұнда топ (немесе жеке адам) кезекпен үш рөлді: арманда-

## Упражнение на тренировку внимания

1. Примите удобную позу.
2. В течение 5 мин. слушайте все звуки, которые доступны вашему слуху. Если внимание ускользает, начните упражнение заново.
3. Выберите один звук и сосредоточьте внимание только на нем. Сколько времени вам удастся удерживать на нем внимание?

При выполнении упражнения 21 день подряд продуктивность внимания возрастает.

## Упражнение на контроль внимания

1. Выберите любой незнакомый текст.
2. Прочитайте его и одновременно посчитайте количество слов.
3. Удалось ли уловить смысл текста?
4. Проверьте, верно ли вы посчитали слова.

Выберите любой день для тренировки. В течение дня наблюдайте что-то необычное в обычных процессах (дорога на работу, приготовление еды, встречи). Примерно раз в час сосредотачивайте свое внимание на «здесь и сейчас».

## Упражнение для групповой работы

1. Найдите в интернете любой интересный для вас ролик (длительностью порядка 5–7 мин.).
2. Подготовьте неочевидные вопросы к данному ролику (например: «Какого цвета галстук спикера?», «Сколько раз в течение ролика менялась музыка» и т. п.).
3. Покажите ролик своему партнеру в группе.
4. Задайте заранее подготовленные вопросы и проверьте число правильных ответов.
5. Обсудите полученный опыт.
6. Сделайте выводы.

*Стратегия Уолтера Диснея (Disney Creative Strategy) для успешной работы над проектами* – метод творческого мышления, когда группа (или один человек) последовательно при-

ушы, реалист және сыншы рөлдерін «киіп көреді». Бұл батыл идеяларды генерациялауға, оларды шынайы тұрғыда өңдеуге және әлсіз тұстарын анықтауға мүмкіндік береді, бір ойлау түрі екіншісін басып тастамай.

Бұл әдіс ұжымдағы шығармашылықты, сыни ойлауды және ынтымақтастық дағдыларын дамытуға тамаша тәсіл.

### **Армандаушы**

Мақсат: ең батыл, тіпті шындыққа жанаспайтын идеяларды еркін ұсыну.

Ереже: ешқандай сын жоқ, бәрі мүмкін.

Мұғалімнің сұрақтары: «Ең батыл нұсқалар қандай? Біз мұны ешқандай шектеусіз қалай жасар едік?»

### **Реалист**

Мақсат: үздік идеяларды нақты іс-қимыл жоспарына айналдыру (қадамдар, ресурстар, мерзімдер).

Ереже: практикалық тұрғыдан ойлау, нақтылау, шектеулерді ескеру.

Мұғалімнің сұрақтары: «Бұл қалай жүзеге асады? Қандай материалдар, қадамдар және уақыт қажет?»

### **Сыншы**

Мақсат: тәуекелдерді, әлсіз тұстарды, жетілдіру жолдарын табу.

Ереже: сын конструктивті болуы керек, қорлау болмауы тиіс, назар идеяны жоюға емес, жақсартуға бағытталуы қажет.

Мұғалімнің сұрақтары: «Не дұрыс болмай қалуы мүмкін? Қандай кедергілер бар? Жоспарды қалай жақсартуға болады?»

меряет на себя три роли: мечтатель, реалист и критик. Это помогает генерировать смелые идеи, прорабатывать их реалистично и выявлять слабые места без того, чтобы одно мышление подавляло другое.

Это отличный прием для развития креативности, критического мышления и навыков сотрудничества в коллективе.

### **Мечтатель**

Цель – свободно генерировать идеи, даже самые смелые и нереалистичные.

Правило: никакой критики, все возможно.

Подсказки педагога: «Какие самые смелые варианты? Как бы мы сделали это без ограничений?»

### **Реалист**

Цель – превращать лучшие идеи в конкретный план действий (шаги, ресурсы, сроки).

Правило: практичность, детализация, учет ограничений.

Подсказки педагога: «Как это реализовать? Какие материалы, шаги и временные рамки нужны?»

### **Критик**

Цель – искать риски, слабые места, улучшения.

Правило: конструктивная критика без оскорблений, фокус на улучшении, а не на «сжечь идею».

Подсказки педагога: «Что может пойти не так? Какие барьеры? Как улучшить план?»

## **Сабақтың үлгі жоспары (45 мин.)**

1. Кіріспе (5 мин.): үш рөлді, мінез-құлық ережелерін және сабақтың мақсатын түсіндіру.
2. Топтарға бөлу (1 мин.): әр топ идея мен тапсырманы таңдайды.
3. Армандаушы (10 мин.): жылдам идея генерациясы (миға шабуыл, стикерлер). Мұғалім идеяларды жазып алады, бірақ бағаламайды.
4. Реалист (10 мин.): таңдалған идея лардан жоспар құру (қадамдар, ресурстар, кім не істейді).
5. Сыншы (10 мин.): топтар жоспарларын бағалап, тәуекелдерді жазып, түзетулер енгізеді.
6. Синтез және презентация (5 мин.): соңғы нұсқа, қысқаша қорғау.
7. Талқылау (3–5 мин.): не үйренді, қай рөл жеңіл немесе қиын болғанын талқылау.

## **Примерный план занятия (45 мин.)**

1. Введение (5 мин.): объяснить три роли, правила поведения и цель занятия.
2. Разделение на группы (1 мин.): каждая группа выбирает идею и задачу.
3. Мечтатель (10 мин.): быстрый генератор идей (мозговой штурм, стикеры). Учитель фиксирует идеи, но не оценивает их.
4. Реалист (10 мин.): из выбранных идей создается план (шаги, ресурсы, кто что делает).
5. Критик (10 мин.): группы оценивают свои планы, выписывают риски и корректируют.
6. Синтез и презентация (5 мин.): финальная версия, краткая защита.
7. Обсуждение (3–5 мин.): что узнали, какая роль была сложнее, легче.

## Жас ерекшеліктеріне бейімгеу

- ▶ **Бастауыш сынып.** Рөлдерді жеңілдетіңіз, қысқа раундтар жасаңыз (3–5 мин.). Суреті бар картоларды қолда ныңыз: армандаушы – жұлдыз, реалист – балға, сыншы – үлкейт кіш әйнек. Көбірекқиял дауға мүмкіндік беріңіз.
- ▶ **Орта және жоғары сынып.** Толық раундтар өткізіңіз, рөлдерді оқушылар өздері бөледі, жазбаша есептер жасайды.

Визуалды нұсқаулықтарды қолдануға болады.

## Адаптация по возрастам

- ▶ **Младшая школа.** Упростите роли, делайте короткие раунды (3–5 мин.). Используйте карточки с картинками: мечтатель – звезда, реалист – молоток, критик – лупа. Больше фантазируйте.
- ▶ **Средняя и старшая школа:** полные раунды, самостоятельное распределение ролей, письменные отчеты.

Можно использовать визуальные подсказки.



## Позиция

**Арманшыл** (Қалау фазасы)

### Шарттар / Тапсырмалар

- ▶ Қажетті мақсатты оң тұрғыда, нақты етіп тұжырымдаңыз.
- ▶ Озіңіз қалаған күйдің артықшылықтарын анықтаңыз.

### Сұрақтар

- ▶ Қазіргі жағдайдың қандай артықшылықтары бар?
- ▶ Өз жоспарларыңызды жүзеге асырғаннан кейін осы артықшылықтарды қалай сақтайсыз?

## Позиция

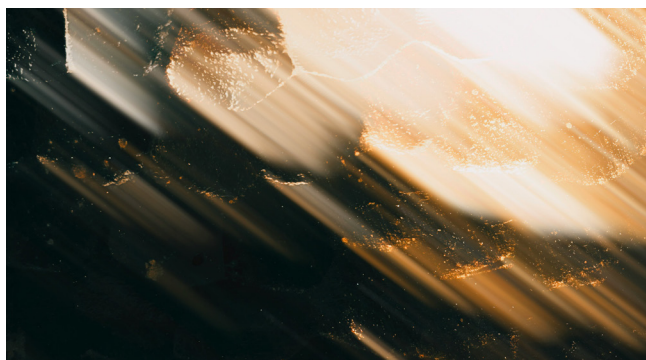
**Сыншы** (Мүмкіндікті бағалау фазасы)

### Шарттар / Тапсырмалар

- ▶ Жоспарлаған кесте қандай жағдайда жүзеге аса алатынын, ал қандай жағдайда қиындықтар туындайтынын анықтаңыз.
- ▶ Оны экологиялық тұрғыдан тексеріңіз.
- ▶ Таңдалған кесте мақсатқа тез жетуге мүмкіндік беріп, басқа міндеттерге қайшы келмеуі тиіс.

### Сұрақтар

- ▶ Жаңа идеяға қарсы болуы мүмкін адамдар бар ма? Егер бар болса, неге?
- ▶ Сіздің әрекеттеріңіз кімдерге әсер етеді?
- ▶ Кім көмектесе алады немесе кедергі келтіруі мүмкін?
- ▶ Бұл адамдар не қалайды? Оларға не қажет?
- ▶ Қандай жағдайда сіз бұл идеяны жүзеге асырғыңыз келмеуі мүмкін?



## Позиция

**Реалист** (Іске асыру фазасы)

### Шарттар / Тапсырмалар

- ▶ Мақсатқа ілгерілеуді сезім тұрғысынан бақылау керек.
- ▶ Даму кестесін белгілеп, негізгі кезеңдерді көрсетіңіз.
- ▶ Нақты адам немесе адамдар тобы мақсатқа қарай қозғалысты бастап, оны жүзеге асыра алуы қажет.

### Сұрақтар

- ▶ Идея нақты қалай жүзеге асады?
- ▶ Мақсатқа жету критерийлерін қалай тексересіз?
- ▶ Мақсат кімдердің күш-жігерімен орындалады?
- ▶ Әр көрсетілген қадам не үшін қажет?
- ▶ Қазіргі жағдайдың қандай артықшылықтары бар?
- ▶ Өз жоспарларыңызды жүзеге асырғаннан кейін осы артықшылықтарды қалай сақтайсыз?





## Позиция

**Мечтатель** (Фаза желания)

## Условия / задания

- ▶ Позитивно сформулируйте конкретную цель.
- ▶ Определите плюсы желаемого состояния.

## Вопросы

- ▶ Что вы при этом получите?
- ▶ Как вы узнаете, что цель достигнута?

## Позиция

**Критик** (Фаза вероятности)

## Условия / задания

- ▶ Определите, в каких условиях намеченный вами график осуществим, а в каких у вас возникнут проблемы.
- ▶ Проверьте его на экологичность.
- ▶ Выбранный график должен обеспечивать скорое достижение цели и не противоречить другим задачам.

## Вопросы

- ▶ Может ли кто-то быть против новой идеи? Если да, то почему?
- ▶ На кого повлияют ваши действия?
- ▶ Кто может помочь или помешать вам?
- ▶ При каких обстоятельствах вы, возможно, сами не захотите осуществления этой идеи?



## Позиция

**Реалист** (Фаза реализации)

## Условия / задания

- ▶ Ваше продвижение к цели должно поддаваться проверке на уровне чувств.
- ▶ Наметьте график развития, укажите основные вехи.
- ▶ Конкретный человек или группа людей должны быть способны начать движение к цели и идти к ней.

## Вопросы

- ▶ Как именно будет реализована идея?
- ▶ Как вы проверите критерии достижения цели?
- ▶ Чьими усилиями цель будет достигнута?
- ▶ Зачем нужен каждый указанный шаг?
- ▶ Каковы плюсы существующего положения вещей?
- ▶ Как вам сохранить эти плюсы после реализации своих планов?

НАҚТЫ ҚАДАМДАР / ДАЙЫН СӨЗДЕР / ҮЛГІЛЕР  
КОГНИТИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ  
ТЕРАПИЯСЫНЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТӘСІЛДЕРІ  
МЕКТЕППЕН ӨЗАРА ӨРЕКЕТ ЕТУ ТӘРТІБІ

# МЕКТЕПТЕ БАЛАНЫ ЖӘБІРЛЕСЕ



БАРЛЫҚ КЕСКІНДЕР СЕМИНІ  
КӨМЕГІМЕН ЖАСАЛҒАН



КОНКРЕТНЫЕ ШАГИ / ГОТОВЫЕ ФРАЗЫ / ШАБЛОНЫ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТЕХНИКИ КОГНИТИВНО-ПОВЕДЕНЧЕСКОЙ  
ТЕРАПИИ (КПТ)  
ПОРЯДОК ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ СО ШКОЛОЙ



# ЕСЛИ РЕБЕНОК ТРАВЯТ В ШКОЛЕ



БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛ-АУҚАТЫН АРТТЫРУ  
ҰЛТТЫқ ҒАЛЫМ-ПРАКТИКАЛЫқ ИНСТИТУТЫ

ВСЕ ИЗОБРАЖЕНИЯ СОЗДАНЫ  
С ПОМОЩЬЮ GEMINI





Бастысы – баланың қауіпсіздігі мен оған қолдау көрсету.



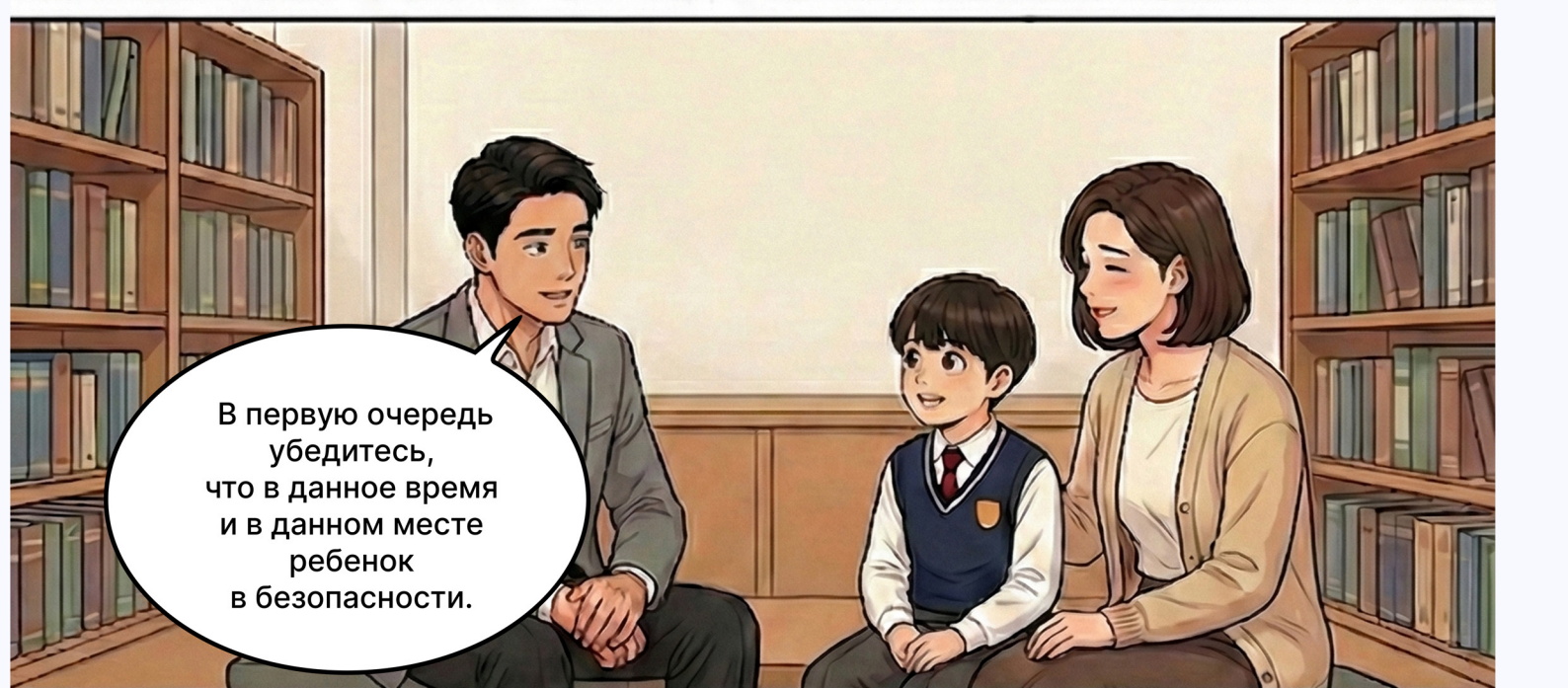
Ең алдымен балаңыздың қауіпсіздікте екеніне көз жеткізіңіз.




Баланы тыныштандырып оған қолдау көрсетіңіз: «Сенің басыңнан өтіп жатқан бұл жағдай өте өкінішті. Бастысы мен сенің жаныңдамын, біз мұны бірге шешеміз».




Первые действия –  
безопасность и поддержка  
ребенка


An illustration of the man, woman, and child sitting on a wooden bench in a library. The man is on the left, the child is in the middle, and the woman is on the right. They are all looking at each other and talking. Bookshelves filled with books are visible in the background.

В первую очередь  
убедитесь,  
что в данное время  
и в данном месте  
ребенок  
в безопасности.


An illustration of the man, woman, and child walking down a school hallway. The man is on the left, the child is in the middle, and the woman is on the right. They are all holding hands and walking towards the camera. The hallway has wooden doors and windows on the right side.

Успокойте ребенка, дайте  
понять, что вы на его  
стороне: «Мне жаль,  
что это с тобой случилось.  
Я с тобой, мы решим это  
вместе».

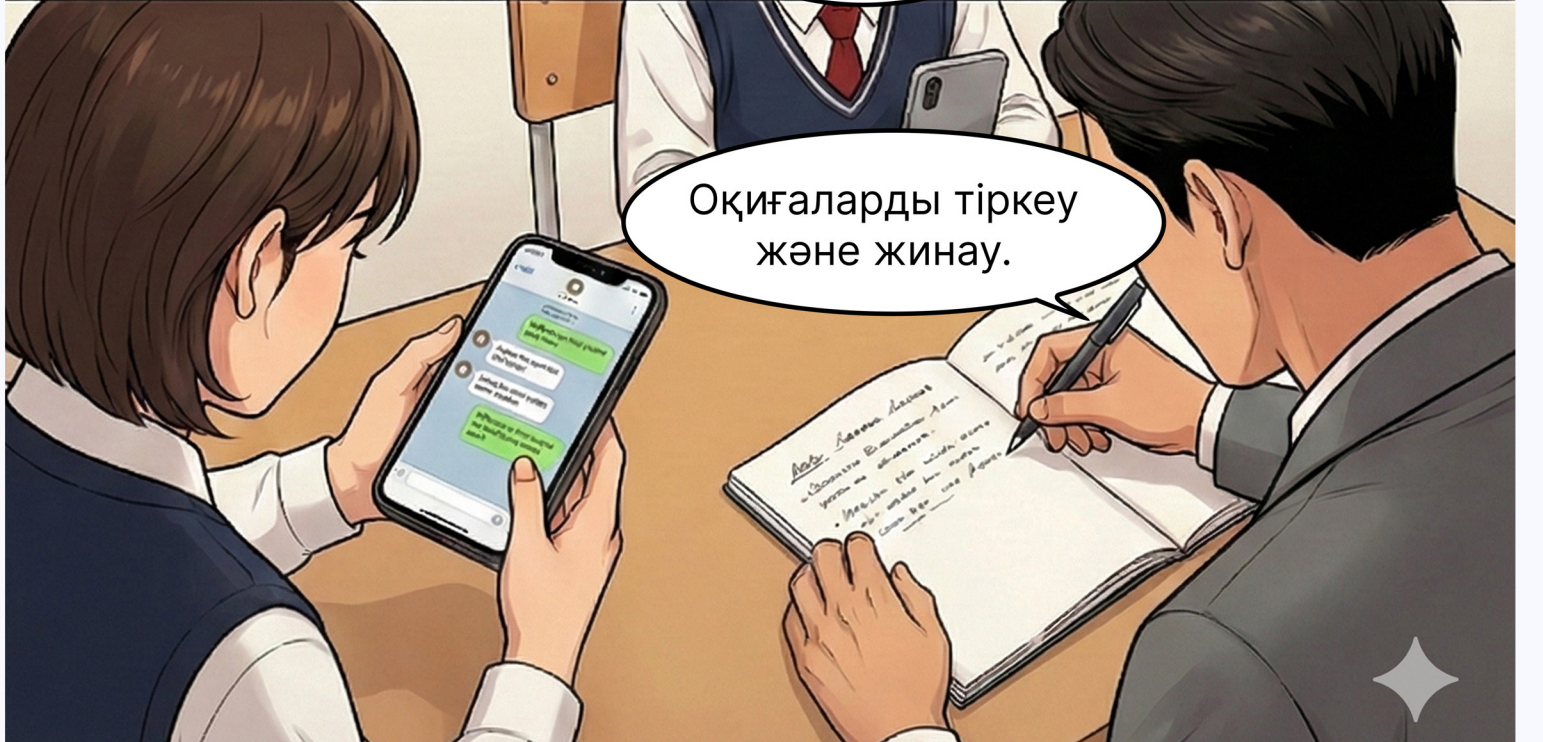




Баланың эмоциясын елемеуге немесе «Өзің кінәлісің!», «Әсірелеуді қой!» деген сияқты сөздер айтуға болмайды.



Физикалық қауіпсіздік жағдай шешілгенше бала қайда және кіммен бола алатынын талқылаңыз (бейнекамерасы бар орындар, туыстар, достар, мұғалімдер).



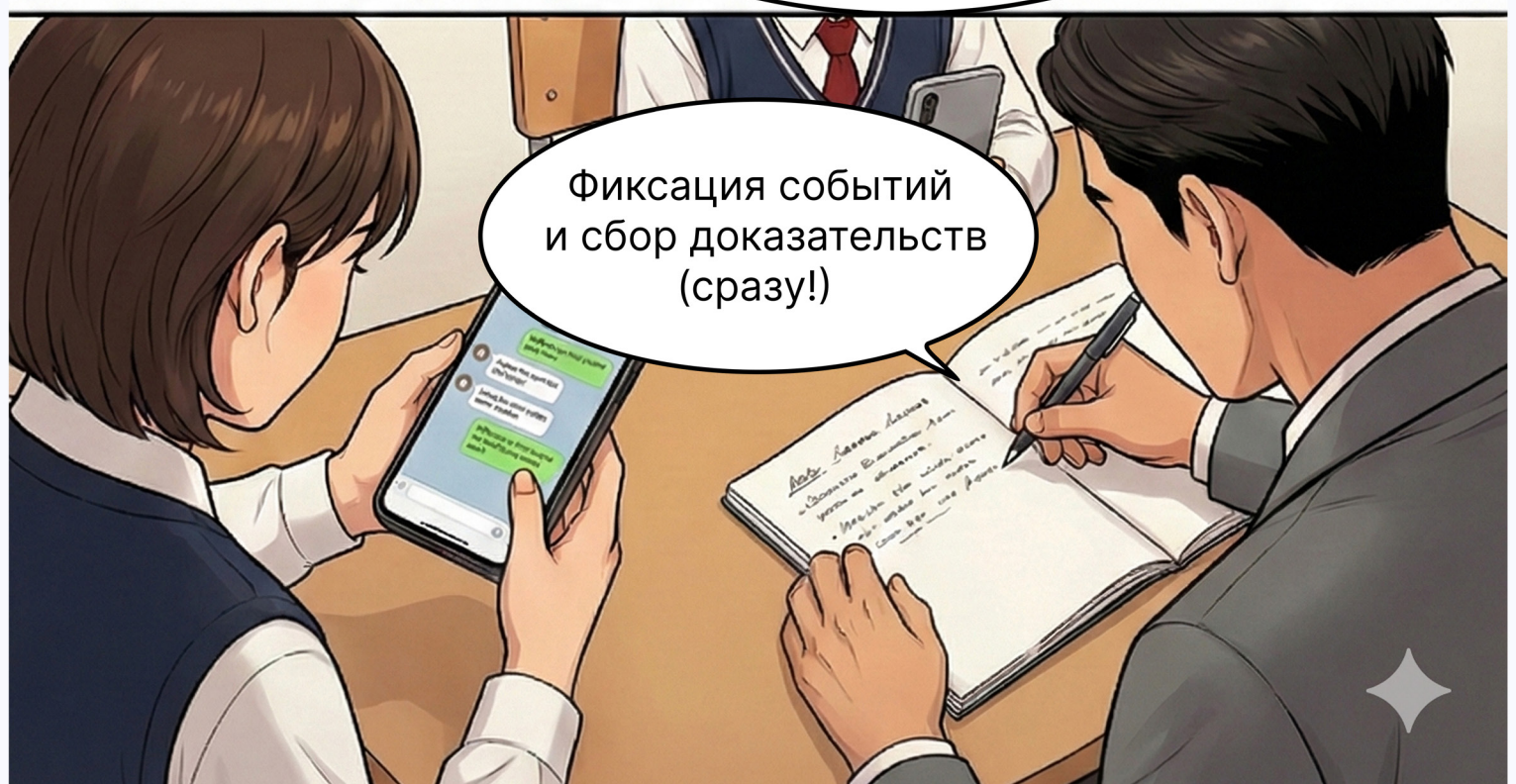
Оқиғаларды тіркеу және жинау.



Нельзя игнорировать эмоции ребенка или говорить фразы типа «Сам виноват!» или «Перестань драматизировать!»

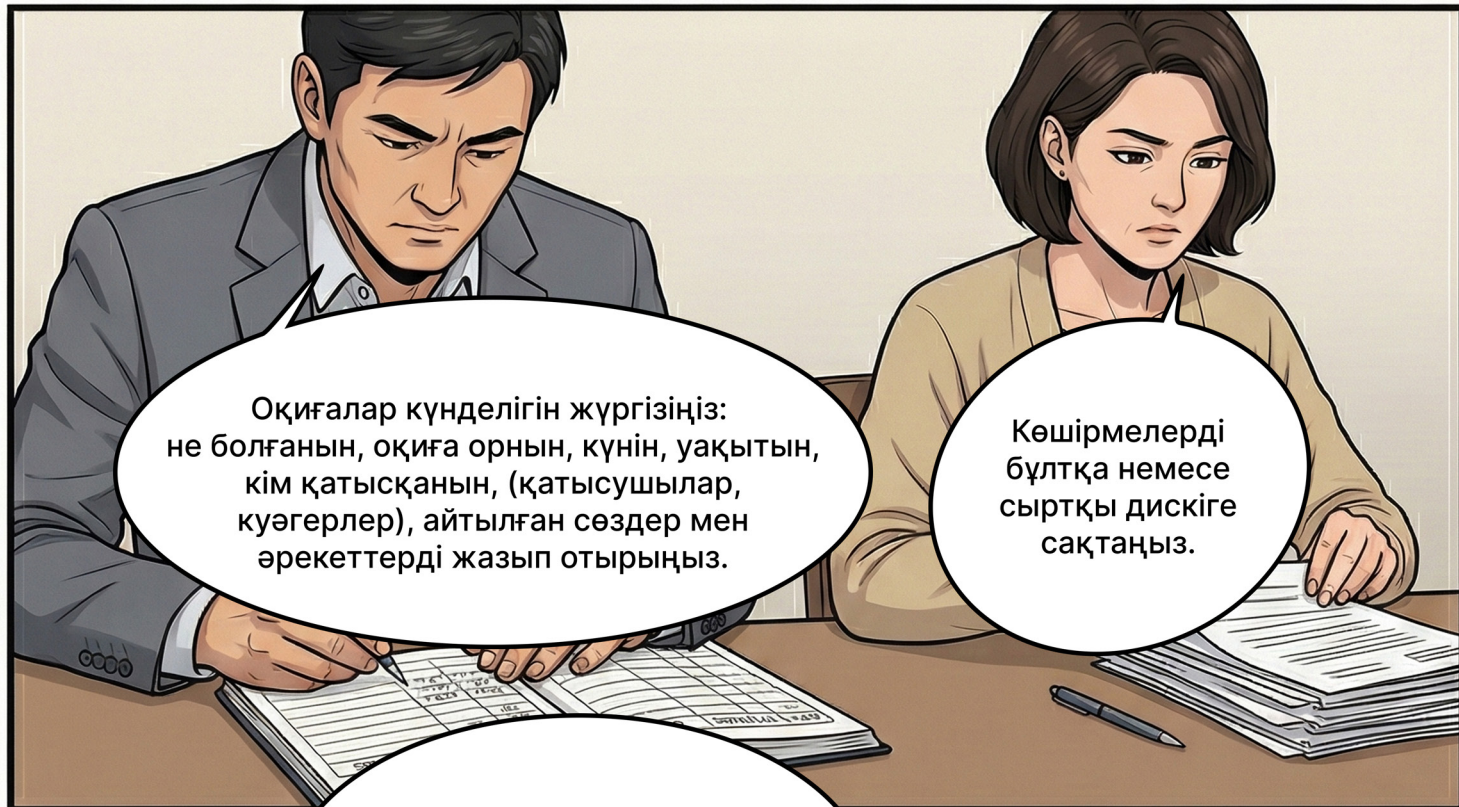


Физическая безопасность: обсудите, где и с кем может находиться ребенок, пока ситуация не решена (помещение с камерами, родственники, друзья, педагоги).



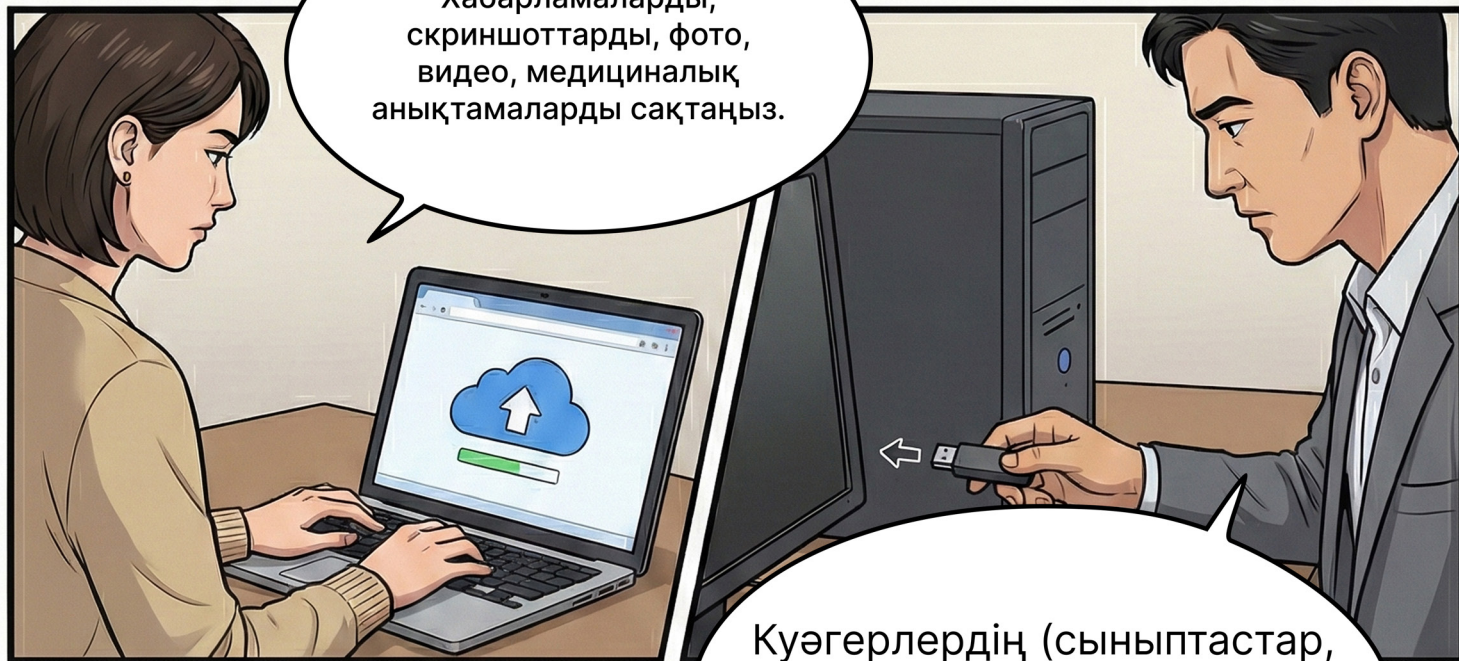
Фиксация событий и сбор доказательств (сразу!)





Оқиғалар күнделігін жүргізіңіз: не болғанын, оқиға орнын, күнін, уақытын, кім қатысқанын, (қатысушылар, куәгерлер), айтылған сөздер мен әрекеттерді жазып отырыңыз.

Көшірмелерді бұлтқа немесе сыртқы дискіге сақтаңыз.



Хабарламаларды, скриншоттарды, фото, видео, медициналық анықтамаларды сақтаңыз.

Куәгерлердің (сыныптастар, мұғалімдер, достар мен таныстар) деректерін жинаңыз.



МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА

ИМЯ И ФАМИЛИЯ: \_\_\_\_\_ (присвоенный)  
МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА  
ОТРАМБА С-ФЕРИНИИ МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВКА  
(список врачей-интернов)  
ГРУППА ИЛИ СТАТУС: \_\_\_\_\_  
РУКОВОДИТЕЛЬ: \_\_\_\_\_  
ДЕНЬ: \_\_\_\_\_





# ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

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

## РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕС РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ

Р. Ф. Кудякова  
А. М. Саликова  
И. В. Калачева  
Б. К. Кудышева, п. ғ. к., к. п. н.  
М. К. Таипова, п. ғ. к., к. п. н.  
Г. Б. Омарова, п. ғ. к., к. п. н.  
А. Х. Мухтаров, филол. ғ. к., к. филол. н.

## ДИЗАЙН ЖӘНЕ БЕТТЕУ ДИЗАЙН И ВЕРСТКА

М. М. Салехи  
Фото freepik.com  
Фото unsplash.com  
ИИ изображения gemini.google.com

## РЕДАКТОР-КОРРЕКТОР

Е. М. Песина  
С. Е. Нурахметова

## РЕДАКЦИЯ МЕКЕН-ЖАЙЫ:

Қазақстан Республикасы, 050000, Алматы қаласы, Бостандық ауданы, Дарын-1 ықшамауданы, 47/5 үй «ӨРКЕН» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты» КеАҚ

## АДРЕС РЕДАКЦИИ:

Республика Казахстан, 050000, г. Алматы, Бостандыкский район, мкр. Дарын-1, д. 47/5  
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.