№7(19) 2025

ынабат

ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛЫ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

ЕРТЕГІ ҚАЛА, АРМАН ҚАЛА

ЖҮРЕГІ ЕЛДІҢ – АСТАНА!

ГОРОД-СКАЗКА, ГОРОД-МЕЧТА

СЕРДЦЕ КАЗАХСТАНА – АСТАНА!

«JAN AHUAL» – СЕНІМДІ КЕҢІСТІК

«JAN AHUAL» – ПРОСТРАНСТВО ДОВЕРИЯ

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

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ
БАЛАЛАРДЫҢ ҚҰҚЫҚТАРЫН ҚОРҒАУ КОМИТЕТІ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН
КОМИТЕТ ПО ОХРАНЕ ПРАВ ДЕТЕЙ

ҚЫМБАТТЫ ДОС! СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ АРҚЫЛЫ КӨМЕКТЕСУ ҚҰПИЯ ЖӘНЕ ТЕГІН!

ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАНДАР!

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

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

ДОРОГОЙ ДРУГ! ПОМОЩЬ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ АНОНИМНА И БЕСПЛАТНА!

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

БАЛАЛАРДЫҢ ҚАУІПСІЗДІГІ МЕН АМАНДЫҒЫ БІЗДІҢ ҚОЛЫМЫЗДА!

ЖАЙ ҒАНА ТЕЛЕФОНҒА ҚОҢЫРАУ ШАЛЫҢЫЗ, СІЗГЕ КӨМЕКТЕСЕДІ!

БЕЗОПАСНОСТЬ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ДЕТЕЙ В НАШИХ РУКАХ!

ПРОСТО ПОЗВОНИ ПО ТЕЛЕФОНУ, И ТЕБЕ ПОМОГУТ!

АСТАНА Қ. КОДЫ / КОД Г. АСТАНЫ +7(7172) 74 25 28

ҚЫМБАТТЫ ОҚЫРМАНДАР!

Шілде – жаздың белортасы, табиғаттың бар сұлулығының құлпыра түсер кезеңі. Әрдайым жылы, жайдары, мейірімді – бір сөзбен айтқанда, барлық тіршілік иелері шаттыққа бөленетін мезгіл...

Шілдеде бір өзгеріс барын жүрекпен сезесің. Жай ғана елеусіз, байқалмайтын бұл өзгерістерді – бір сәтке тоқтап, таңның атысымен кеудеңді керіп салқын ауаны жұтпасаң, айналада болып жатқанның бәріне құлақ түріп, көз тігіп қарамасаң – байқамай да қаласың.

Шілде айында еліміздің мемлекеттік мерекелерінің бірі – Астана күні атап өтіледі.

6 шілде күні Қазақстанның – тәуелсіз және мықты мемлекеттің – жаңа тарихының алтын беттеріне жазылған. Тарих өлшемімен алғанда, еліміздің елордасы – Астана жас қала. Алайда ол – жарқын әрі тамаша болашақтың бастауы, келешектің символы.

Астана – Ұлы Даланың шексіз кеңістігінде бой көтерген бірегей оазис. Ол Батыс пен Шығыс, Солтүстік пен Оңтүстік мәдениеттерінің тоғысуымен ерекшеленеді. Елордамыз халқымыздың мақтанышына, еліміздің тәуелсіздігі мен егемендігінің символына айналды. Қысқа тарихи кезең ішінде бұрынғы провинциялық қала миллион тұрғыны бар, экономикалық әрі мәдени өмірдің ірі орталығына айналды.

Осы тамаша күні сізге Ғалам, Ғарыш және Жер адамға бере алатын барша ізгіліктер мен жақсылықтарды тілегіміз келеді! Барлық армандарыңыз орындалып, ойға алған ниеттеріңіз бен жоспарларыңыз іске ассын. Өзіңізге және жақын жандарыңызға мықты денсаулық, рухани сергектік, жағымды қуат, жылу және қуаныш тілейміз! Әрбір жаңа күн жарқын түстерге, таңғажайып оқиғалар мен ұмытылмас кездесулерге толы болсын!

Жаз – әсіресе балалар үшін қуаныш сыйлайтын кезең. Ал ата-аналар үшін бұл уақытта балаларына аса мұқият болу маңызды, себебі бастауыш мектеп жасындағы балалар, үйде де, көшеде де бақылаусыз қалып жатады.

Балалардың жаз мезгіліндегі қауіпсіздігі – ата-аналарға жүктелген аса маңызды әрі жауапты міндет.

Жазғы демалыс кезінде балалар жолда, су айдындарында, табиғат аясында,

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

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

В июле мы отмечаем один из государственных праздников нашей страны – День столицы.

День 6 июля вписан в золотые страницы новой истории Казахстана – независимого и сильного государства. По меркам истории, наша столица Астана молодая, но это молодость перспективы, яркого и прекрасного будущего.

Астана – это уникальный евразийский феномен, настоящий оазис, вознесшийся ввысь среди бескрайних просторов Великой Степи. Она отличается слиянием культур всех сторон света: Запада и Востока, Севера и Юга. Столица стала гордостью нашего народа, символом независимости и суверенитета страны. За короткий исторический период некогда провинциальный город превратился в центр экономической и культурной жизни с миллионным населением.

В этот замечательный день хотим пожелать вам всего самого лучшего, что только могут дать человеку Вселенная, Космос и Земля! Пусть все ваши мечты станут явью, все задуманное осуществится, а все идеи воплотятся в жизнь. Желаем вам и всем вашим родным и близким крепкого здоровья, бодрости духа, позитивной энергии, света, тепла и радости! Пусть каждый новый день будет полон ярких красок, удивительных событий и незабываемых встреч!

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

Обеспечить безопасность детей летом – прямая ответственность и главная жизненно важная задача родителей.

ӘРКЕН
БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛ-АУҚАТЫН АРТТЫРУ ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ИНСТИТУТЫ

ойын және демалыс орындарында түрлі қауіпке тап болуы мүмкін. Бұған аптап ыстық пен белсенді серуендер мен сапарлар себеп болады.

Балалардың қауіпсіз уақыт өткізуіне табиғатқа деген қызығушылығы, бос уақыттың көптігі, ең бастысы – ересектер тарапынан тиісті бақылаудың болмауы кедергі келтіреді.

Балалардың жақсы тынығып, денсаулығы мықты болуы үшін өмірлік маңызы бар бірқатар қауіпсіздік ережелерін есте сақтап, оларды қатаң ұстану қажет. Осы ережелерді орындау арқылы біз балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз етіп қана қоймай, қажет жағдайда олардың денсаулығын, тіпті өмірін де сақтап қала аламыз.

Балалардың жазғы демалысын (ата-аналарымен, туыстарымен, достарымен, саяжайда немесе ауылдағы әжесінің үйінде) ұйымдастыру кезінде ең алдымен ықтимал қауіптер мен тәуекелдердің алдын алуға бағытталған қолайлы жағдайлар жасау қажет.

Балалар – табиғатынан аңқау, сенгіш әрі қамсыз. Олар үшін зейінді бір нәрсеге ұзақ уақыт шоғырландыру қиын, сондықтан маңызды жайттарды дер кезінде аңғара бермейді.

Әрбір бала, жасы мен жоспарына қарамастан, демалыс кезіндегі қауіпсіздікке қатысты бірнеше қарапайым ережені білуге міндетті. Әйтпесе, демалыс күтпеген жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін. Сондықтан шағын ғана ережелер тізімі – жай айтылған бос сөз емес.

Қауіпсіз мінез-құлықтың қарапайым қағидаларын балаға неғұрлым жиі және тұрақты түрде еске салып отырсаңыз, оның сол ережелерді есте сақтап, іс жүзінде қолдану ықтималдығы соғұрлым жоғары болады.

Есіңізде болсын: балалардың өмірі мен денсаулығын сақтау – ересектердің басты міндеті!

Балаларыңыздың демалысы сәтті өтіп, жазғы уақыт жазатайым жағдайлармен көлеңкеленбеуі үшін қолдан келгеннің бәрін жасауға тырысыңыз.

Аман болыңыздар және қандай жағдай болмасын, жаздың әр сәтінен ләззат алыңыздар – себебі жаз – жарқын өмірдің бір үзігі іспетті!

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

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

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

При организации летнего отдыха детей (с родителями, родственниками, друзьями, на даче или в деревне у бабушки) следует создать ряд благоприятных условий, направленных в первую очередь на предотвращение возможных опасностей и вероятных рисков.

Помните, что от природы дети беспечны, наивны и доверчивы. Их внимание, как правило, рассеянное, им трудно сконцентрироваться на чем-то одном, зачастую самом важном.

Каждый ребенок, независимо от возраста и планов на каникулы, обязан знать несколько простых правил безопасности во время отдыха. Иначе каникулы могут обернуться неприятными последствиями. Так что небольшой список правил – это отнюдь не пустые слова.

Чем регулярнее и чаще вы напоминаете ребенку несложные правила безопасного поведения, тем больше вероятность, что он их запомнит и будет применять.

Помните: сохранение жизни и здоровья детей – главная обязанность взрослых!

Старайтесь сделать все возможное, чтобы оградить ваших детей от несчастных случаев, чтобы их каникулы прошли благополучно, и летний отдых не был омрачен.

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

МАЗМҰНЫ
содержание

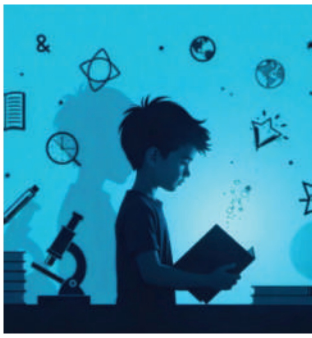
ОҚЫРМАНДАРҒА / К ЧИТАТЕЛЯМ 3

ҚҮННІҢ ТАҚЫРЫБЫ / ТЕМА ДНЯ

АСТАНА АТТЫ ЖҰЛДЫЗ
ЗВЕЗДА ПО ИМЕНИ АСТАНА 7

Е. М. Песина
ЕРТЕГІ ҚАЛА, АРМАН ҚАЛА, ЖҮРЕГІ ЕЛДІҢ – АСТАНА!

Е. М. Песина
ГОРОД-СКАЗКА, ГОРОД-МЕЧТА, СЕРДЦЕ КАЗАХСТАНА – АСТАНА!



ОТАНҒА ҚЫЗМЕТ ЕТУ ЖОЛЫНДА
НА СЛУЖБЕ ОТЕЧЕСТВУ 14

АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ: БАСТАМАЛАР, ӘРЕКЕТТЕР, НӘТИЖЕЛЕР

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ: ИНИЦИАТИВЫ, ДЕЙСТВИЯ, РЕЗУЛЬТАТЫ

ҚАСЫНДАМЫЗ. ТҮСІНЕМІЗ. ҚОЛДАЙМЫЗ
МЫ ЗДЕСЬ. МЫ С ТОБОЙ. МЫ РЯДОМ 17

М. Жұбандықова
«JAN AHUAL» – БАЛА ҚАУІПСІЗДІГІ ҮШІН АШЫЛҒАН СЕНІМДІ КЕҢІСТІК

М. Жубандыкова
«JAN AHUAL» – ПРОСТРАНСТВО ДОВЕРИЯ, ОТКРЫТОЕ ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА

ЖАРҚЫН ЭМОЦИЯЛАР, ЕРКІНДІК ПЕН ҚУАНЫШ КЕЗЕҢІ
ПОРА ЯРКИХ ЭМОЦИЙ, СВОБОДЫ И РАДОСТИ 22

И. Т. Тагиева
ЖАЗ – ЖАНҒА ЖАРА САЛМАУЫ ТИІС
МЕКТЕПТЕН ТЫС КЕЗЕҢДЕГІ БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚАУІПСІЗДІГІ ТУРАЛЫ

И. Т. Тагиева
ЛЕТО, КОТОРОЕ НЕ ДОЛЖНО РАНИТЬ...
О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ВНЕ ШКОЛЫ

ПЕДАГОГТЕРГЕ / ПЕДАГОГАМ

ЖАНЖАЛДЫҢ АЛДЫН АЛУДЫҢ ТИІМДІ ЖОЛЫ – ДИАЛОГ
ДИАЛОГ ВМЕСТО КОНФЛИКТА
28

Ю. Н. Абдрозякова
ҚАУІПСІЗ МЕКТЕП– ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚСЫЗ ҚОҒАМҒА АПАРАР ЖОЛ БУЛЛИНГ ПЕН КИБЕРБУЛЛИНГТІҢ АЛДЫН АЛУ БОЙЫНША ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛЫҚ

Ю. Н. Абдрозякова
ШКОЛА БЕЗ СТРАХА – ПУТЬ К ОБЩЕСТВУ БЕЗ НАСИЛИЯ МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА И КИБЕРБУЛЛИНГА

ОТБАСЫ МЕН МЕКТЕП: ҮРЕЙСІЗ, АГРЕССИЯСЫЗ, ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚСЫЗ ОРТА
СЕМЬЯ И ШКОЛА: БЕЗ СТРАХА, АГРЕССИИ И НАСИЛИЯ
40

А. Д. Даулет
БУЛЛИНГКЕ ҚАРСЫ КҮРЕСТЕГІ ОТБАСЫ МЕН МЕКТЕПТІҢ РӨЛІ ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГТАРҒА АРНАЛҒАН ТРЕНИНГ ЖӘНЕ ДӨҢГЕЛЕК ҮСТЕЛ

А. Д. Даулет
РОЛЬ СЕМЬИ И ШКОЛЫ В БОРЬБЕ С БУЛЛИНГОМ ТРЕНИНГ-КРУГЛЫЙ СТОЛ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ

АТА-АНАЛАРҒА / РОДИТЕЛЯМ

ЗАҢ АЯСЫНДАҒЫ БАЛАЛЫҚ ШАҚ
ДЕТСТВО ПОД ЗАЩИТОЙ ЗАКОНА

52
АТА-АНАЛАР САУАЛЫНА – ЗАҢГЕР КЕҢЕСІ
ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ – ОТВЕТЫ ЮРИСТА

БАЛАЛАР – АТА-АНАНЫҢ ӨМІРІНЕ БЕРІЛЕТІН БАҒА
ДЕТИ – ОЦЕНКА ЖИЗНИ РОДИТЕЛЯМ
56

Т. В. Черниговская
БАЛАЛАРДЫ ЕРТЕ ОҚЫТУДЫҢ ҚАЖЕТІ ЖОҚ

Т. В. ЧЕРНИГОВСКАЯ
НЕ УЧИТЬ ДЕТЕЙ СЛИШКОМ РАНО

ОЙЫҢ АНЫҚ БОЛСА, ТІЛІҢ ДЕ ШЕШЕН БОЛАДЫ
ДУМАЙ О СМЫСЛЕ – СЛОВА ПРИДУТ САМИ

61
АТА-АНАНЫҢ ӘР СӨЗІ – ӨЗГЕРІСТІҢ БАСТАУЫ
ГОВОРЯТ РОДИТЕЛИ МАЛЕНЬКИЕ СЛОВА – БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ

БАЛАЛАРҒА / ДЕТЯМ

КОМИКС – ОҚУҒА ОҢАЙ, АРМАНДАУҒА ЕРКІН!
КОМИКС – ЛЕГКО ЧИТАТЬ, СВОБОДНО МЕЧТАТЬ!
66

С. Е. Нурахметова
БАТЫР БОЛУ ОҢАЙ! КОМИКСПЕН БІРГЕ ҮЙРЕН

С. Е. Нурахметова
ГЕРОЯМИ БЫТЬ ЛЕГКО! УЧИСЬ С КОМИКСАМИ

ИНТЕРНЕТ: ҚАЛАУ МЕН ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҚҚА САЙ ТАҢДАУ
ИНТЕРНЕТ: ВЫБОР ПО ЖЕЛАНИЮ И ИНТЕРЕСАМ
71

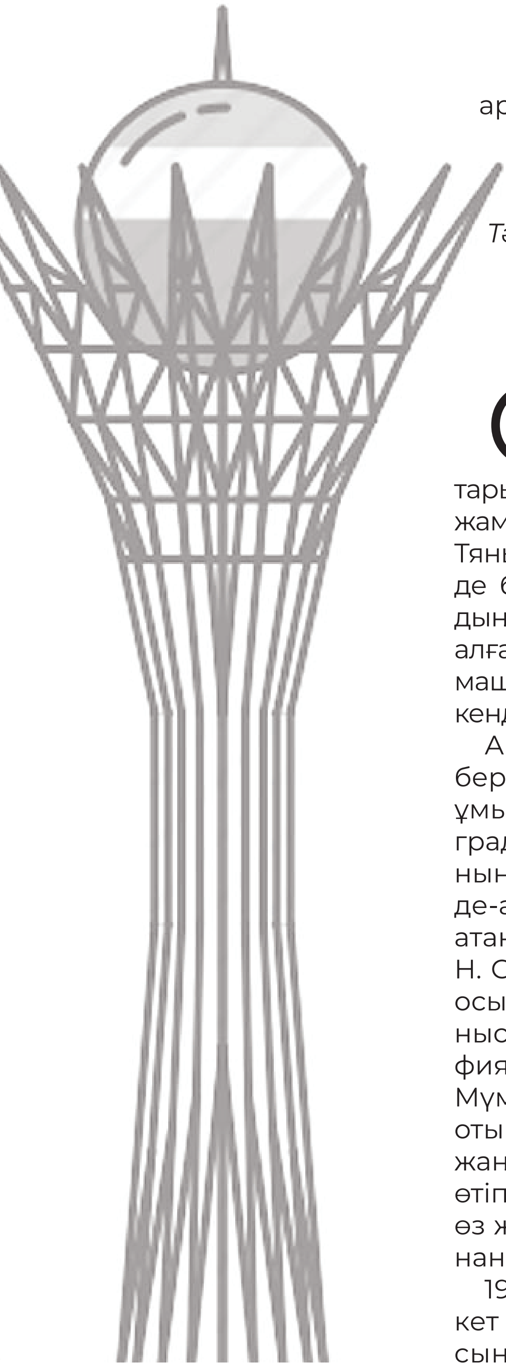
ӨЗ РЕСУРСЫҢДЫ ТАҢДА
ВЫБЕРИ СВОЙ РЕСУРС

74
ИНТЕРНЕТ: ЗЕРІГЕТІН ЕМЕС, ЗЕРТТЕЙТІН УАҚЫТ!
ИНТЕРНЕТ – НЕ ВРЕМЯ СКУЧАТЬ!

ЕРТЕГІ ҚАЛА, АРМАН ҚАЛА, ЖҮРЕГІ ЕЛДІҢ – АСТАНА!

ГОРОД-СКАЗКА, ГОРОД-МЕЧТА, СЕРДЦЕ КАЗАХСТАНА – АСТАНА!

1994 жылғы 6 шілдеде Қазақстан Жоғарғы Кеңесінің астананы Алматыдан Ақмола қаласына көшіру туралы Қаулысы қабылданды.



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

Тәуелсіздік Астананы дүниеге әкелді,
өз кезегінде Астана
Тәуелсіздігімізді бекітіп, дамытады.
Қасым-Жомарт Тоқаев

Солтүстіктің ақ қайыңды тоғайы, Бурабайдың асқақ қарағайлары, тың өлкесінің алтын алқаптары, Ұлы Даланың боз жусан, сұр изен жамылған кең жазирасы, Алатау мен Тянь-Шаньның асқар шыңдары – бәрі де біздің Қазақстан. Бүгінде Отанымыздың жүрек соғысы – болашаққа бет алған қалада, өмір сүргің, сүйгің, шығармашылықпен айналысып, бірге өсіп-өркендегің келетін шаһарда дүрсілдеп тұр...

Айтпақшы, бұл туралы көпшілік біле бермейді (білгендер болса да, бүгінде ұмытып кеткен болар), бірақ Целиноградтың (Ақмоланың, қазіргі Астананың бұрынғы атауы) Кеңестік кезеңде-ақ одақтас республиканың астанасы атануға мүмкіндігі болған. 1964 жылы Н. С. Хрущев Қазақ КСР-інің астанасын осы қалаға көшіруді ұсынған. Бұл ұсыныстың негізгі дәлелі – қаланың географиялық тұрғыдан тиімді орналасуы еді. Мүмкін, егер Хрущев билікте сәл ұзақ отырғанында, біз қазір Қазақстанның жаңа астанасының 61 жылдығын атап өтіп отырған болар ма едік. Бірақ тарих өз жолымен жүріп отырады ғой – Астананың салтанатты сәті әлі алда еді...

1995 жылғы 15 қыркүйекте Мемлекет басшысы «Қазақстан Республикасының астанасы туралы» Жарлыққа

1998 жылғы 6 мамырда ұзақ талқылаулар мен ономастикалық комиссияның талдауларынан кейін Қазақстан Президенті «Қазақстан Республикасының астанасы – Ақмола қаласының атауын Қазақстан Республикасының астанасы – Астана қаласы деп өзгерту туралы» Жарлыққа қол қойды.

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

Независимость породила
Астану. Астана, в свою очередь,
подтверждает и развивает нашу
Независимость.
Касым-Жомарт Токаев

«Березовые ситцы» севера, могучие сосны Борового, золотые нивы целинного края, седые ковыли Великой Степи, горные громады Алатау и Тянь-Шаня – все это наш Казахстан. И сегодня пульс нашей Родины бьется в городе, устремленном в будущее, городе, в котором хочется жить, любить, творить и расти вместе с ним...

Кстати, мало кто знает (а те, кто знал, наверняка, уже и не помнят), что у Целинограда (прежнее название Акмолы, Астаны) был шанс стать столицей тогда союзной республики еще в советское время. В 1964 г. Н. С. Хрущев предлагал перенести сюда столицу Казахской ССР. Главным аргументом было благоприятное в географическом отношении расположение города. Возможно, если бы Хрущев остался у власти чуть подольше, то мы бы отмечали уже 61-летие новой столицы Казахстана. Но у истории, как известно, нет сослагательного наклонения, и триумф Астаны был еще впереди...

15 сентября 1995 г. глава государства подписал Указ «О столице Республики Казахстан», в котором дал распоряжение образовать Государственную комиссию для организации работы по перемещению высших и центральных органов власти в Акмолу.

С этого дня Акмола, ныне г. Астана, стала хранителем эталонных экземпляров государственных символов: Флага и Герба, а также Президентского Штандарта. 20 октября 1997 г. был подписан Президентский Указ, согласно которому с 10 декабря 1997 г. столицей Казахстана становится Акмола.

10 июня 1998 г. состоялась международная презентация Астаны – казахстанской столицы, собравшая гостей со всего мира.

қол қойып, жоғары және орталық мемлекеттік органдарды Ақмолаға көшіру жұмыстарын ұйымдастыру үшін Мемлекеттік комиссия құруды тапсырды. Осы күннен бастап Ақмола, қазіргі Астана қаласы, Мемлекеттік рәміздердің – Ту мен Елтаңбаның, сондай-ақ Президент Штандарының эталондық үлгілерін сақтаушы мәртебесіне ие болды. 1997 жылғы 20 қазанда Президент Жарлығы жарияланып, соған сәйкес 1997 жылғы 10 желтоқсаннан бастап Қазақстан Республикасының астанасы ретінде Ақмола ресми түрде бекітілді.

1998 жылғы 10 маусымда Астана – Қазақстан астанасының халықаралық тұсаукесері өтіп, оған әлемнің түкпір-түкпірінен мәртебелі меймандар жиналды.

Жаңа астананың дамуы бүкіл Қазақстанды түбегейлі өзгертті – еліміз экономикалық жағынан қуатты, саяси тұрғыдан тұрақты мемлекетке, сондай-ақ жауапты әрі беделді халықаралық әріптеске айналды. Тәуелсіздік жылдары ішінде Астанада әлемдік деңгейдегі мәдени нысандар бой көтерді. Олардың қатарында – «Астана Опера» мемлекеттік опера және балет театры, Қазақстан Республикасының Ұлттық музейі, Тәуелсіздік сарайы, Бейбітшілік және келісім сарайы, сондай-ақ «Қазақстан» орталық концерт залы бар.

Есіл өзенінің сол жағалауы жаңа елорданы тұрғызуға ең қолайлы орын болды. Жыл сайын онда жүздеген ғимарат бой көтерді. 2002 жылы – «Бәйтерек» монументі, келесі жылы – ірі мұнай-газ компаниясының штаб-пәтері, тағы бір жылдан соң – Мемлекет басшысының резиденциясы – Ақорда салынды. Астана өзінің қазіргі келбетіне небәрі он жылдан сәл астам уақыт ішінде қол жеткізді. Бұрынғы провинциялық облыс орталығы бүгінде биіктігі 70 қабаттан асатын көкпен таласқан зәулім ғимараттары бар мегаполиске айналды.

Әлемдік және дәстүрлі діндер көшбасшыларының съезін өткізу үшін елордада «пирамида» атауымен халық арасында кең танылған Бейбітшілік және келісім сарайы салынды. Бұл ғимарат бүгінде қаланың көрнекті нысандарының біріне айналды. Пирамиданың авторы – Лондондағы Millennium Bride мен Бейжіңдегі

6 июля 1994 г. было принято Постановление Верховного Совета Казахстана о переносе столицы из Алма-Аты в Акмолу.

6 мая 1998 г. после долгих дискуссий и анализа ономастической комиссии Президент страны подписывает Указ «О переименовании города Акмолы – столицы Республики Казахстан – в город Астана – столицу Республики Казахстан».

Развитие новой столицы кардинально изменило весь Казахстан, превратила его в экономически сильное и политически стабильное государство, ответственного и авторитетного международного партнера. За годы независимости в Астане возведены совершенно новые уникальные объекты культуры мирового уровня, в том числе Государственный театр оперы и балета «Астана-Опера», Национальный музей Республики Казахстан, Дворец Независимости, Дворец Мира и Согласия, Центральный концертный зал «Казахстан».

Левый берег р. Есиль стал идеальным местом для строительства нового главного города. Каждый год возводили до сотни зданий. В 2002 г. Монумент «Байтерек», через год штаб-квартиру

Астана стала не просто столицей, но и местом международных встреч, переговоров и различных саммитов.

әлемдегі ең ірі әуежайды салған британдық сәулетші Норман Роберт Фостер.

Астана – жаһандық рухани келісімнің символы

Қазақстанды бекерден-бекер «өркениеттер тоғысы» деп атамайды. Біздің республикамыз ежелден ислам, христиан және буддизм сияқты ірі әлемдік діндердің арасындағы табиғи шекара болып саналады. Ғасырлар бойы бұл жерде түрлі халықтар мен этностардың өкілдері бейбіт өмір сүріп, бірлесе еңбек етті. Осында берік мәдени және шаруашылық байланыстар қалыптасты, олар өзара байытуға және өркендеуге жол ашты. Бұл – ұлттың орасан зор байлығы, және еліміз оны сақтап, болашақ ұрпаққа аманаттауға ұмтылады.

Мемлекеттік тәуелсіздігін алған жылдар ішінде еліміз өзіндік жолын таңдап, этносаралық және конфессияаралық келісімнің бірегей үлгісін қалыптастыра білді. Әр үш жыл сайын Астана түрлі діндер, этностар мен мәдениеттердің тоғысқан ордасына айналады. Астанадағы дәстүрлі дін көшбасшыларының съездері – Жер планетасы атты ортақ үйімізде бейбітшілік пен келісімнің, адамгершілік пен этикалық құндылықтардың салтанат құруына жол ашқан жаһандық диалог алаңы болды.

Бүгінде Астана – Қазақстанның толыққанды әкімшілік, әлеуметтік-экономикалық және саяси орталығы. Елорданың өзі – еліміздің тәуелсіздік жылдарындағы табысты дамуының айқын көрінісі, оның өсіп келе жатқан қуатын және болашақтағы әлеуетін паш етеді

Астана – біздің ұлттық брендіміз, ал оның дамуы – бүкіл елдің даму үлгісі. Бұл – XXI ғасырда он жыл ішінде бой көтерген жалғыз мемлекеттік астана. Қазақстан – екі ғасыр тоғысында жаңа астана орталығын салған бірден-бір мемлекет.

Соңғы жылдары Астананың келбеті адам танымастай өзгерді. Қалада музейлер, кітапханалар, университеттер мен емдеу орталықтары бой көтеріп, табысты жұмыс істеп жатыр. Астананың

Астана тек елорда ғана емес, сонымен қатар халықаралық кездесулердің, келіссөздердің және түрлі саммиттердің өткізілу орнына айналды.

крупнейшей нефтегазовой компании, еще год спустя президентскую резиденцию Акорду. Свой нынешний облик город приобрел всего за десять с небольшим лет. Из провинциального областного центра он превратился в мегаполис с небоскребами в 70 и больше этажей.

Специально для проведения Конгресса лидеров мировых традиционных религий в столице возвели Дворец мира и согласия, именуемый в народе «пирамидой» и ставший одной из достопримечательностей города. Автор пирамиды – британский архитектор Норман Роберт Фостер, построивший Millennium Bride в Лондоне и крупнейший аэропорт мира в Пекине.

Астана – проводник духовной гармонии в мире

Казахстан по праву называют «перекрестком цивилизаций». Наша республика исконно является естественной границей между крупнейшими мировыми религиями: исламом, христианством и буддизмом. Веками здесь вместе жили и трудились представители разных народов и этносов. Здесь складывались прочные культурные и хозяйственные связи, способствовавшие взаимному обогащению и процветанию. И это колоссальное богатство народ страны стремится сохранить и передать потомкам.

За годы своей государственной независимости наша страна сумела проторить свой путь, создать собственную уникальную модель общества межэтнического и межконфессионального согласия. Каждые три года Астана становится местом единения различных религий, этносов и культур. Астанинские съезды религиозных лидеров открыли путь к созданию глобального пространства мира и согласия, торжества моральных и этических принципов – основы мира и гармонии в нашем общем доме, имя которого – планета Земля.

На данный момент Астана является состоявшимся административным, социально-экономическим и политическим центром Казахстана. Столица республики олицетворяет социально-экономические и политические успехи нашего государства за годы независимости, демонстрирует растущую мощь страны и высокий потенциал ее дальнейшего развития.

алаңдары, даңғылдары мен көшелерін ерекше сәулеттік нысандар көріктендіріп, қаланың қайталанбас стилін қалыптастырып тұр. Бұл бірегей келбет қала қонақтарының ерекше таңданысын тудырады.

Астана туралы таңғаларлық деректер

1999 жылы әлемдегі ең жас астана ЮНЕСКО тарапынан *«Бейбітшілік қаласы»* құрметті атағына ие болды. 2003 жылы Қазақстан астанасы Moody's Investors Service халықаралық рейтинг агенттігінің нұсқасы бойынша әлемдегі үздік 30 қаланың қатарына енді. 2018 жылы Астана Лондон, Токио, Бейжің және Нью-Йорк секілді мегаполистермен бірге әлемдік қаржы орталықтары рейтингіне кірді. Сонымен қатар, бас қаламыз – бауырлас қалаларының саны бойынша да рекордшы. Қазір Астананың жиырмадан астам қаламен бауырластық байланысы бар. Олардың қатарында Анкара, Белград, Бішкек, Варшава, Дубай, Қазан, Киев, Мәскеу, Ницца, Бейжің, Рига, Санкт-Петербург, Сеул, Ыстамбұл, Тбилиси, Ташкент, Ханой және тағы басқалары бар.

Астананың қалалық жоспарлануы астрологиялық үйлесімділікке негізделген. Бас жоспарды жапон сәулетшісі Кисё Курокава әзірлеген. Ол қала құрылымына шығыс философиясының қағидаттарын, әсіресе астрологиялық сәйкестіктерді енгізді. Қала солтүстік–оңтүстік бағытына сәйкес салынған, бұл жазғы күн тоқырауының бағытымен қабысады. Мұндай жоба табиғи ғарыштық ырғақпен қалалық ортаның үйлесімін сақтауға бағытталған көне нанымдар мен заманауи сәулет тәсілдерінің тоғысын көрсетеді. Қаланы осылайша орналастыру жағымды энергия ағынын арттырып, оның эстетикасы мен рухани өміріне оң әсер етеді деп есептеледі.

Гүлдер астанасы. Мұнда жыл сайын 160 мың шаршы метр аумаққа 8 миллионнан астам гүл отырғызылады. Қаланың айналасындағы «жасыл белдеуде» 14,8 мың гектардан астам аумаққа 9,6 миллионнан аса ағаш пен шамамен 1,8 миллион бұта өсіп тұр. Бұдан бөлек, елордада емен бағы, жасыл бақ пен сирень бағы бар. Бірнеше жыл бұрын голландиялық гүл өсірушілер Астанаға арнайы осы қала атымен аталған қыз-

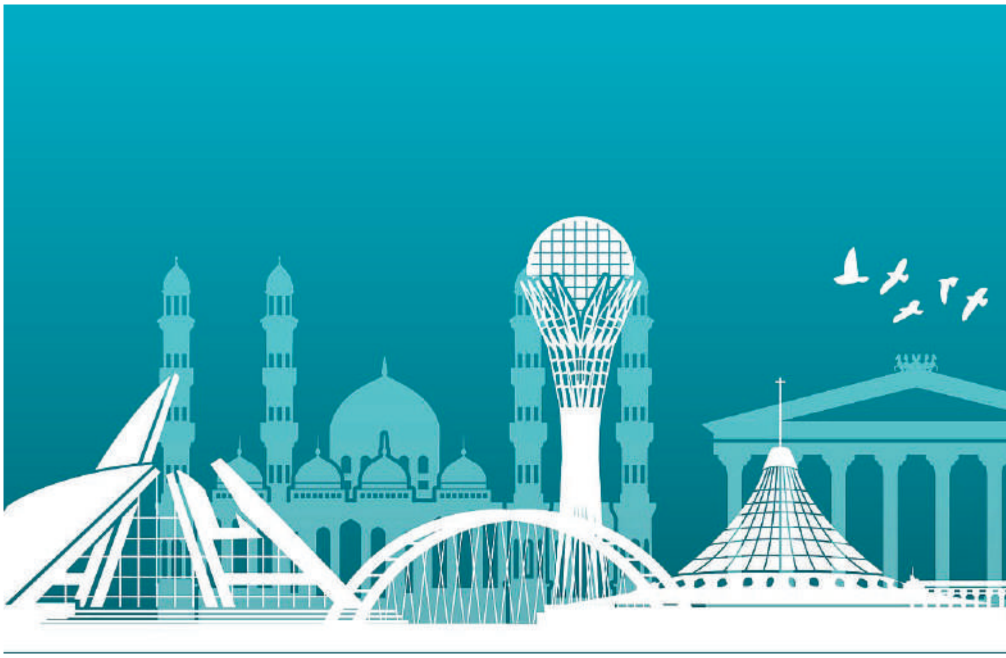
Сегодня столица – флагман всех позитивных начинаний и преобразований в Казахстане. Астана дает импульс развитию, является центром притяжения для всех регионов республики.

Астана – наш национальный бренд, а ее развитие – модель развития всей страны. Это единственная государственная столица XXI в., которая была возведена в течение 10 лет, а Казахстан – единственная страна, которая на стыке двух веков построила новый столичный центр.

Облик Астаны непередаваемо изменился за прошедшие годы. Здесь построены и работают музеи, библиотеки, университеты, лечебные центры. Площади, проспекты и улицы столицы украшают уникальные архитектурные объекты, формирующие ее неповторимый стиль, восхищающий гостей города.

ТОП удивительных фактов о нашей столице

В 1999 г. самая молодая столица мира была удостоена ЮНЕСКО почетного звания *«Город мира»*. В 2003 г. столица Казахстана вошла в список 30 лучших городов мира по версии Мирового рейтингового агентства Moody's Investors Service, в 2018 г. – в рейтинг мировых финансовых центров наряду с такими мегаполисами, как Лондон, Токио, Пекин и Нью-Йорк. Наша столица так-



Бүгінде елорда – Қазақстандағы барлық оң бастамалар мен жаңғыртулардың көшбасшы. Астана ел дамуына серпін беріп, республика өңірлерінің даму орталығына айналды.

ғалдақ сортының көшеттерін сыйға тартқан болатын. Сонымен қатар, елордада емен бағы, жасыл бақ және сирень бағы бар.

Жер шарындағы ең суық астаналардың бірі. Ол бұл тізімде Азияның ең қатаң қаласы – Моңғолия астанасы Ұланбатыр кейін екінші орында тұр. Қала климаты — күрт континенттік: жазы ыстық әрі құрғақ, қысы ұзақ, аязды әрі қарлы. Суық кезеңнің ұзақтығы – шамамен 245 күн, ал қыс мезгілі 5–5,5 айға созылады. Қаңтар айының орташа температурасы –17°C. Жекелеген қыс мезгілдерінде аяз –52°C-қа дейін жеткен. Алайда соңғы жылдары елордада ауа райы біртіндеп жылынып келеді: орташа жылдық температура әр он жыл сайын 0,4 градусқа көтеріледі.

Аспан әлемінде Астана есімді шынайы жұлдыз жарқырап тұр. Бұл ерекше сыйлық елорданың 10 жылдық мерейтойына орай Халықаралық астрономиялық комитет пен International Star Register ұйымының бастамасымен жасалған. «Астана» жұлдызы Пегас шоқжұлдызында, дәл оның «көзінің қарашығында» орналасқан.

Хан Шатыр. Бұл ғимарат әлемдегі ең үлкен шатыр пішінді құрылым ретінде

же является рекордсменом по своему «родству» с городами-побратимыми. Их уже более двух десятков, среди которых Анкара, Белград, Бишкек, Варшава, Дубай, Казань, Киев, Москва, Ницца, Пекин, Рига, Санкт-Петербург, Сеул, Стамбул, Тбилиси, Ташкент, Ханой и др.

Городская планировка Астаны астрологически согласована. Генеральный план Астаны, разработанный японским архитектором Кишо Курокавой, объединяет принципы восточной философии, особенно с астрологическими соответствиями. Город расположен по оси север – юг, которая совпадает с дорогой летнего солнцестояния. Этот подход к проектированию отражает сочетание современных архитектурных приемов с древними верованиями для гармонизации городской среды с естественными космическими ритмами. Считается, что такое расположение способствует потокам положительной энергии, принося пользу как эстетике, так и духовной жизни города.

Столица цветов. Ежегодно в Астане высаживают более 8 млн цветов на площади 160 тыс. м². Вокруг города в зеленом поясе площадью свыше 14,8 га растет более 9,6 млн деревьев и около 1,8 млн кустарников. Много лет назад голландские цветоводы подарили юной Астане специально созданный сорт тюльпанов, носивший ее имя. В столице есть дубовый, зеленый и сиреневый сады.

Самая морозная столица мира. Астана входит в список самых холодных столиц нашей планеты: она находится на втором месте, уступая лишь самому суровому городу Азии – столице Монголии Улан-Батору. Климат Астаны резко континентальный с засушливым летом и холодной, снежной зимой. Продолжительность морозного периода 245 дней, а продолжительность зимы 5–5,5 месяца. Средняя температура января –17°C. Абсолютный минимум в отдельные зимы доходит до –52°C. Но в столице с каждым годом теплеет. Среднегодовая температура повышается в среднем на 0,4 градуса каждые 10 лет.

Звезда по имени Астана. Самая настоящая звезда по имени Астана зажглась на небосклоне благодаря Международному астрономическому комитету и International Star Register. Такой необычный подарок был сделан астанчанам в честь 10-летнего юбилея. Звезда

Гиннес рекордтар кітабына енген. Жалпы аумағы 10 гектарды алып жатқан кешен *Forbes* журналының нұсқасы бойынша әлемнің ең үздік он экологиялық ғимаратының қатарына кіреді. Шатыры арнайы полимерлі материалмен жабылған – бұл материал шыныдан 100 есе жеңіл әрі ультракүлгін сәулені өткізе отырып, ішкі кеңістікте жасанды климат қалыптастырады. Мұнда Қазақстандағы ең ірі сауда орталығы орналасқан, оның ішінде аквапарк пен оранжерея да бар.

Әлемдегі ең үлкен бешбармақ. 2015 жылы Астанада әлемдегі ең үлкен бешбармақ дайындалып, оның салмағы 736,5 келіге жетті. Бұл оқиға Гиннес рекордтар кітабына енді. Осындай алып ұлттық тағамды әзірлеу үшін 800 келі ет, 14 қап пияз және 300 келі қамыр пайдаланылған.

Астана – даму мен бірліктің тірегі, еркіндік пен келісім рухы үстемдік құрған мекен. Бұл – этносаралық төзімділікті ту еткен, әр адам өзін еркін сезінетін елорда.

Туған күніңмен, Астана!

Астана находится в созвездии Пегаса, в самом центре его глазного яблока.

Хан Шатыр. Здание вошло в Книгу рекордов Гиннесса как самое большое в мире здание шатровой формы. Оно занимает 10 га и входит десятку лучших мировых экозданий по версии журнала Forbes. Тент покрыт специальным полимерным материалом, который весит в 100 раз меньше стекла и пропускает ультрафиолет, создавая внутри искусственный климат. Здесь находится самый большой торговый центр в Казахстане с аквапарком и оранжереей.

Самый большой бешбармак в мире. В 2015 г. в Астане приготовили самый большой бешбармак в мире, вес которого составил 736,5 кг. Это событие попало в Книгу рекордов Гиннесса. Для приготовления столь гигантского национального блюда понадобилось 800 кг мяса, 14 мешков лука и 300 кг теста.

Астана – город-пассионарий. Это столица, исповедующая этническую толерантность, город, где каждый чувствует себя свободно.

С Днем Рождения, Астана!

АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ:
БАСТАМАЛАР, ӘРЕКЕТТЕР, НӘТИЖЕЛЕР

Қазақстан мектептерінде оқушыларға ***кәсіби бағыт-бағдар беру үшін жаңа цифрлық құрал*** *енгізілуде.*

Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы «Еңбек ресурстарын дамыту орталығы» АҚ-мен бірлесе отырып, оқушыларға арналған ***«Оқушының икемді қызығушылықтар мен дағдылар профилі»*** *(ОИҚДП) атты цифрлық кәсіби бағдар беру әдістемесін әзірледі.*

Бастама саналы кәсіби таңдау жасау дағдыларын ерте жастан қалыптастыруға бағытталған және 7–9-сынып оқушыларына арналған.

Әдістеме оқушының қызығушылықтарын анықтауға, күшті жақтарын тануға және болашақта білім алу мен дамудың оңтайлы бағыттарын таңдауға көмектеседі.

Әзірленген әдістеме Қазақстанның жағдайына бейімделген және еліміздің түкпір-түкпірінен 10 мыңнан астам оқушының қатысуымен апробациядан өтті.

Аталған құрал 400-ден астам жоғары оқу орнының бағдарламаларын, 200-ге жуық колледж мамандықтары мен жұмысшы кәсіптерін қамтитын «Мансап компасы» цифрлық платформасына енгізілген.

Платформа оқушылар, педагогтер мен ата-аналарға арналған жеке кабинеттерге қолжетімділік ұсынып, кәсіби бағдар беруді біртұтас цифрлық кеңістікте жүйелі түрде жүзеге асыруға мүмкіндік береді.

Тест нәтижелері автоматты түрде өңделеді: оқушылар – жеке ұсыныстар, педагогтер – заманауи сүйемелдеу құралдары, ата-аналарға – баланың даму барысы туралы аналитикалық мәліметтер беріледі.

Жоба жалпы білім беретін мектептерге заманауи, тұрақты әрі болашаққа бағдарланған кәсіби бағдар жүйесін құруға мүмкіндік береді, онда әрбір бала өз кәсіби жолын саналы түрде таңдауға мүмкіндік алады.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ: ИНИЦИАТИВЫ, ДЕЙСТВИЯ, РЕЗУЛЬТАТЫ

Новый ***цифровой инструмент для профориентации учащихся*** *внедряется в школах Казахстана.*

Национальная академия образования имени Ы. Алтынсарина совместно с АО «Центр развития трудовых ресурсов» разработала *Цифровую методику профориентации школьников* ***«Гибкий профиль интересов и навыков школьника»*** (ГПИНШ).

Инициатива направлена на формирование осознанного профессионального выбора с раннего возраста и предназначена для учащихся 7–9 классов.

Методика помогает определить интересы, выявить сильные стороны и выбрать оптимальные направления для дальнейшего обучения и развития.

Разработка адаптирована под казахстанский контекст и прошла апробацию с участием более 10 тыс. школьников по всей стране.

Инструмент встроен в цифровую платформу «Мансап компасы», которая объединяет более 400 вузовских программ, около 200 специальностей колледжей и рабочих профессий.

Платформа предоставляет доступ к личным кабинетам учеников, педагогов и родителей, обеспечивая системную профориентацию в одном цифровом пространстве.

Результаты теста обрабатываются автоматически: школьники получают персональные рекомендации, педагоги – современные инструменты сопровождения, а родители – аналитику и динамику развития ребенка.

Проект позволяет общеобразовательным школам выстраивать современную, устойчивую и ориентированную на будущее систему профориентации, в которой каждый ребенок получает возможность сделать осознанный выбор своего профессионального пути.

Қазақстанда «2025 жылдың Үздік педагогі» таңдалады

Елімізде ұстаздардың еңбегін бағалауға және қолдауға арналған жыл сайынғы **Республикалық «Үздік педагог» байқауы** басталды.

Оқу-ағарту министрлігінің мәліметінше, жеңімпаздарды анықтау барысында мыналар ескеріледі:

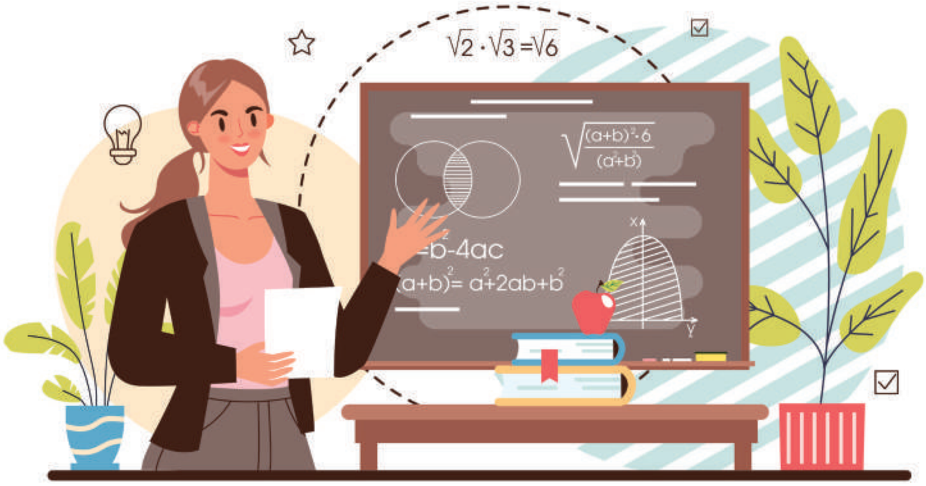
- педагогтің білім беру жүйесін жетілдіруге қосқан еңбегі;
- педагогтің жұмысының тиімділігі;
- педагогтің кәсіби шеберлігі.

В Казахстане выберут «Лучшего педагога-2025»

В стране стартовал *ежегодный* ***Республиканский конкурс «Лучший педагог»,*** направленный на поддержку и признание заслуг учителей.

По данным Министерства просвещения, при определении победителей учитываются:

- вклад педагога в развитие образования;
- эффективность его работы;
- профессиональное мастерство.



Бұл байқауға кімдер қатыса алады?

Байқауға мектепке дейінгі, орта, техникалық және кәсіптік білім беру ұйымдарының үздіксіз еңбек өтілі кемінде 5 жыл болған педагогтері қатыса алады.

Кто может участвовать?

В конкурсе могут принять участие педагоги дошкольного, среднего, технического и профессионального образования, имеющие не менее 5 лет непрерывного трудового стажа.

Байқау үш кезеңнен тұрады:

- *аудандық / қалалық деңгей* – 8 шілдеден 25 шілдеге дейін;
- *облыстық деңгей* – 28 шілдеден 15 тамызға дейін;
- *Республикалық кезең – 18 тамыздан 18 қыркүйекке дейін.*

Конкурс проходит в три этапа:

- *районный / городской уровень* – с 8 по 25 июля;
- *областной уровень* – с 28 июля по 15 августа;
- *Республиканский этап* – с 18 августа по 18 сентября.

*Қатысу үдерісі толық цифрландырылған: тіркеу, құжаттарды тапсыру және өтінімдерді бағалау **uzdikustaz-nobd.edu.kz** порталы арқылы жүзеге асырылады.*

*Участие полностью цифровизировано: регистрация, подача документов и оценка заявок проходят на портале **uzdikustaz-nobd.edu.kz.***

Байқау 2012 жылдан бері өткізіліп келеді. Осы уақыт ішінде еліміз бойынша 700-ден астам мұғалім «Үздік педагог» атағына ие болды.

Конкурс проводится с 2012 г. За это время звание «Лучший педагог» получили более 700 учителей по всей стране.

«JAN AHUAL» – БАЛА ҚАУІПСІЗДІГІ ҮШІН АШЫЛҒАН СЕНІМДІ КЕҢІСТІК

«JAN AHUAL» – ПРОСТРАНСТВО ДОВЕРИЯ, ОТКРЫТОЕ ДЛЯ БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА

М. Жұбандықова,
«JAN AHUAL»
психологиялық қолдау орталығы
директорының орынбасары,
Ақтөбе облысы

Қазақстанда балалардың құқықтары мен әл-ауқатын қорғау – мемлекеттік саясаттың басты басымдықтарының бірі болып табылады.

Психологиялық қолдауды институционалдық деңгейде күшейту, же-

Президент Қасым-Жомарт Тоқаев «Әділетті Қазақстанның экономикалық бағдары» атты Жолдауында өскелең ұрпақтың психикалық денсаулығының маңыздылығын ерекше атап өтіп, оқу орындарында психологиялық қызметті дамыту қажеттігін баса айтты.

М. Жубандыкова,
заместитель директора
Центра психологической
поддержки «JAN AHUAL»,
Актюбинская область

Защита прав и благополучия детей в Казахстане является одним из главных приоритетов государственной политики.

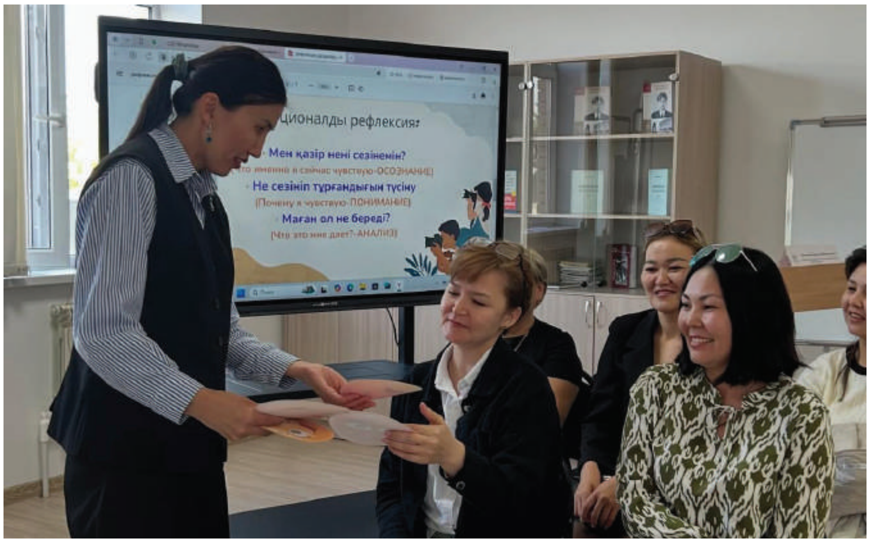
Усиление психологической поддержки на институциональном уров-

дел желілер ұйымдастыру, зорлық-зомбылық пен буллинг құрбандарына көмек көрсету тетіктерін тиімді әзірлеу – бүгінгі күннің өзекті міндеттерінің бірі.

Аталған бағыт бойынша жүйелі жұмыстың аясында 2024 жылғы 6 мамырда *Ақтөбе облысының Білім басқармасы жанынан* ***«JAN AHUAL» психологиялық қолдау орталығы*** ашылды.

не, организация горячих линий и разработка эффективных механизмов помощи жертвам насилия и буллинга – одни из актуальных задач на сегодняшний день.

В рамках системной работы по данному направлению 6 мая 2024 г. при *Управлении образования Актюбинской области* открылся ***Центр психологической поддержки «JAN AHUAL».***



Президент Касым-Жомарт Токаев в своем Послании «Экономический курс Справедливого Казахстана» особо отметил важность психического здоровья подрастающего поколения и подчеркнул необходимость развития психологической службы в учебных заведениях.

Бұл орталық – балалар мен жасөспірімдерге, ата-аналар мен педагогтерге кешенді психологиялық көмек көрсететін алғашқы өңірлік мамандандырылған мекеме болды.

2021 жылғы 21 шілдеде облыс әкімі мен Білім басқармасының қолдауымен Облыстық ғылыми-тәжірибелік орталық жанынан психологиялық бөлім құрылып, өз жұмысын бастады. Бүгінде бұл құрылым «JAN AHUAL» орталығы ретінде қайта құрылып, ірі жобалар

Орталықтың ашылуы Президент тапсырмаларын орындауға бағытталған 2023–2025 жылдарға арналған Балалардың құқықтары мен әл-ауқатын қамтамасыз ету жөніндегі кешенді жоспар аясында жүзеге асырылды.

мен кәсіби мамандар командасының арқасында өз қызмет аясын кеңейтті.

Орталықта мектеп оқушылары, ата-аналар мен мұғалімдер арасында мінез-құлық ауытқуларының алдын алуға, дағдарыс жағдайларын ерте анықтауға және жылдам әрекет етуге

***Орталықтың басты мақсаты** – білім алушылардың, ата-аналардың, педагогтердің психологиялық әл-ауқатын сақтау және нығайту, сондай-ақ мектеп жасындағы балалар арасында аутоагрессивті мінез-құлықтың, буллинг пен зорлық-зомбылықтың алдын алу.*

Этот центр стал первым региональным специализированным учреждением, предоставляющим комплексную психологическую помощь детям и подросткам, родителям и педагогам.

21 июля 2021 г. при поддержке акима области и по предложению Управления образования при областном научно-практическом центре был создан и начал работу психологический отдел. Сегодня эта структура трансформировалась в Центр «JAN AHUAL» и расши-

бағытталған ***«Сенім. Тірек. Кеңістік»*** және ***«Үйлесімділік»*** жобалары табысты жүзеге асырылуда. Бұл жұмыстар мобильді топтың көмегімен шұғыл қолдау көрсетуді көздейді.

Орталық мамандары әлемдік тәжірибені өңірлік білім беру жүйесіне енгізе отырып, заманауи жұмыс тәсілдерін тиімді қолдануда. Атап айтқанда:

- *гештальт-терапия;*
- *психодрама;*
- *отбасылық терапия;*
- *нейролингвистикалық бағдарламалау (НЛБ);*
- *трансформациялық ойындар және т.б.*

Сонымен қатар педагог-психологтар мен әлеуметтік педагогтарға әдістемелік қолдау тұрақты түрде жүргізіледі.

Орталықта келесі құрылымдар жұмыс істейді:

- *«Жан сыры» психологиялық кеңес беру кабинеті;*
- ***Call-орталық:* +7–702–031–2522.**

Открытие центра реализовано в рамках Комплексного плана по обеспечению прав и благополучия детей на 2023–2025 гг., направленного на выполнение поручений Президента.

рила сферу своей деятельности благодаря крупным проектам и профессиональной команде.

В центре успешно реализуются *проекты* ***«Доверие. Опора. Пространство»*** и ***«Гармония»,*** направленные на профилактику поведенческих отклонений среди школьников, родителей и учителей, раннее выявление кризисных

Основная цель центра – сохранить и укрепить психологическое благополучие обучающихся, родителей и педагогов, а также предотвращать аутоагрессивное поведение, буллинг и насилие среди школьников.

ситуаций и оперативное реагирование с помощью мобильной группы.

Специалисты центра, внедряя мировой опыт в региональную систему образования, успешно применяют современные методы работы, такие как:

- *гештальт-терапия;*
- *психодрама;*
- *семейная терапия;*
- *нейролингвистическое программирование;*
- *трансформационные игры* и др.

Также на регулярной основе проводится *методическое сопровождение педагогов-психологов и социальных педагогов.*

Функционируют:

- *кабинет психологической консультации «Жан сыры»;*
- ***Call-центр* +7–702–031–2522**

ЖАЗ – ЖАНҒА ЖАРА САЛМАУЫ ТИІС...

МЕКТЕПТЕН ТЫС КЕЗЕҢДЕГІ БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚАУІПСІЗДІГІ ТУРАЛЫ

И. Т. Тагиева,
Абай облысы білім басқармасының «Өңірлік психологиялық қолдау әдістемелік орталығы» КММ директоры

Жаз... Ересектер үшін бұл сөз көбіне күннің шуағы, жылулық, демалыс пен бала күлкісі арқылы көрініс табады. Біз жазғы демалысты алаңсыз, бақытқа толы мезгіл ретінде қабылдауға бейімбіз.

Алайда соңғы жылдары бала психологиясы саласындағы мамандар жаздың тек қуаныш пен бақыт мезгілі ғана емес, сонымен бірге ***психологиялық тұрғыдан тәуекелі жоғары*** *кезең екенін жиі айтып жүр.*

Мектеп өмірінің күнделікті ырғағы үзілісімен бала тек сабақ пен қоңыраудан ғана емес, таныс бағыт-бағдардан, күн тәртібінен, оған назар салып жүретін ересектердің жүйесінен де ажырайды. Бұл кезең – оның мінез-құлқындағы өзгерістерді, мазасыздықты, күйзелісті немесе жалғыздықты дер кезінде байқай алатын ортадан алыстауы. Әрі дәл осы үш айда бала жеткілікті назар мен қамқорлық көрмесе, жаз мезгілі оның өмірінде жылы естеліктен гөрі, жүрегінде із қалдыратын қиын кезеңге айналуы мүмкін.

Әр баланың жазғы демалысы әрқалай өтеді. Бірі – лагерьге барады, бірі – қалада, көбінесе жалғыз қалады, бірі – ауылдағы ата-әжесіне немесе туыстарына кетеді. Мұндай демалыстың әрқайсысы өзіндік сын-қатерлерге толы. Біз, ересектер, көбінесе оларды бағамдай бермейміз.

ЛЕТО, КОТОРОЕ НЕ ДОЛЖНО РАНИТЬ…

О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ ВНЕ ШКОЛЫ

И. Т. Тагиева,
директор КГУ «Региональный методический центр психологической поддержки» Управления образования области Абай

Лето… Для взрослых это слово обычно вызывает ассоциации с теплом, солнцем, морем, отдыхом и детским смехом. Мы склонны думать о каникулах как о беззаботной поре…

Однако все больше специалистов по детской психологии сходятся во мнении: лето – это не только радость, но и время ***повышенных психологических рисков.***

Прекращение школьной рутины – это не только отсутствие уроков и домашних заданий. Дети теряют ставшие привычными за учебный год ориентиры, ежедневный ритм, систему контроля со стороны взрослых, которые могли вовремя заметить перемены в их поведении (тревогу, подавленность, грусть, одиночество и т. д.). И чем меньше внимания они получают в три каникулярных месяца, тем выше вероятность, что лето оставит не теплый и сладкий, а холодный и горький след в их жизни…

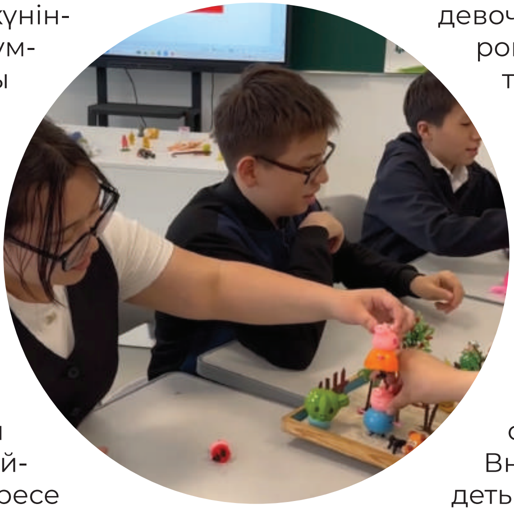
Каждое лето складывается для каждого ребенка по-своему: кто-то уезжает в лагерь, кто-то остается в городе (зачастую один), кто-то отправляется на дачу, к бабушке или родственникам в деревню… И за каждой из этих траекторий – свои вызовы, которые мы, взрослые, нередко недооцениваем.

Рассмотрим первую ситуацию – *поездка в лагерь.* Вроде бы отличная

Бірінші жағдайды қарастырайық – *лагерьге бару*. Бір қарағанда бұл тамаша мүмкіндік секілді: жаңа достар табу, жаңа нәрсені үйрену, гаджеттен демалу. Бірақ көптеген балалар үшін бұл – отбасынан тыс, мектептен бөлек алғашқы күрделі әлеуметтік тәжірибе. Жаңа орта, бейтаныс ережелер, күн сайын қатарластармен қарым-қатынас жасау қажеттілігі – бұл бәріне бірдей қызық, әрі оңай бола бермейді.

Мысалы, мен жұмыс істеген лагерьлердің бірінде Айжан есімді 12 жастағы қыз бала болды. Ол келген күннен бастап іс-шаралардан бойын аулақ ұстады, тәлімгерлерге де жоламауға тырысты. Себебі кейін анықталғандай, басқа балалар оны қарапайым, көзге түсе бермейтін киімін бренд болмағаны үшін келемеждеген. Ол үнсіз қалды, өйткені «кінә өзімнен» деп ойлаған. Тек ауысымның алтыншы күнінде ғана сөйлесуге мүмкіндік туды. Ата-анасы бұл жайлы тек қыздары лагерден қайтқан соң білді. Олардың алғашқы сөзі: «Біз ол жақта көңілі көтеріледі деп ойладық...»

Келесі жағдай – *жаз бойы үйде қалатын балалар*. Ата-аналар жұмысбасты, ал бала үшін көше – әрдайым қауіпсіз емес, әсіресе



Психологиялық қауіпсіздік – *бұл тек зорлық-зомбылықтан немесе агрессияның шектен шыққан түрлерінен қорғану емес. Ең алдымен, жанында сенім артуға болатын ересек адамның болуы, құрметпен қарау, осал болуға мүмкіндік беру және соның үшін сөгіс естіп қалудан қорықпау. Бұл – балаға қандай болу керек екенін тықпаламай, керісінше, өзін қалай сезінетінін сұрайтын орта.*

возможность подружиться, научиться новому, отдохнуть от гаджетов. Но для некоторых детей это первый серьезный социальный опыт вне семьи и привычной школьной среды. Новый коллектив, незнакомые правила, необходимость каждый день взаимодействовать с ровесниками – все это может оказаться не столько интересным, сколько пугающим...

В одном из лагерей, где я проводила консультации, была девочка Айжан, 12 лет. Она с первого дня начала избегать мероприятий и старалась не попадаться вожатым на глаза. Причиной, как выяснилось, было то, что другие дети дразнили ее за одежду – простую, неброскую, не брендовую. Она молчала, потому что считала, что «сама виновата». Лишь на шестой день смены удалось вывести ее на разговор. Родители, узнав об этом уже после возвращения девочки домой, были шокированы: «Мы думали, ей там весело...»

Есть и другая картина – *дети, оставшиеся на лето дома*. Родители на работе, улица не всегда безопасное место, а ребенок, особенно в подростковом возрасте, целыми днями находится наедине с собой и гаджетами. Внешне это может выглядеть вполне безобидно: ребенок дома, не требует внимания, не создает проблем. Но за этой тишью да гладью могут скрываться одиночество, снижение самооценки, зависимость от социальных сетей или тревожные состояния.

Пример. Марат, 14 лет, в течение всего июня практически не выходил из квартиры. Его родители были уверены, что он «занят играми» и «все в порядке». Но во время психологической консультации он признался: «Мне кажется, никто дома не замечает, что я вообще есть». Такие слова, полные боли

жасөспірім, күні бойы уақытын жалғыз өзі және гаджеттермен өткізеді. Бұл сырт көзге бейкүнә көрінуі мүмкін: бала үйде, тыныш, ешкімге кедергі келтірмейді. Бірақ осы үнсіздіктің астарында жалғыздық, өзін қажетсіз сезіну, әлеуметтік желіге тәуелділік немесе алаңдаушылық секілді жағдаяттар жатуы мүмкін.

Мысалы, 14 жастағы Марат есімді бір жасөспірім маған маусым бойы үйден шықпағанын айтты. Ата-анасы «ойын ойнап жатыр, бәрі жақсы» деп ойлаған. Алайда ол әңгіме барысында: «Үйде менің бар екенімді ешкім байқамайтын сияқты...» – деді. Бұл сөздер – ішкі күйзеліс пен эмоционалды оқшаулanудың айқын белгісі. Егер мұндай белгілерге дер кезінде назар аударылмаса, ол терең мәселеге ұласуы мүмкін. Жаз – әр бала үшін тек жайма шуақты, шаттыққа толы мезгіл ғана емес. Ол – оның ішкі әлемінің көрінісі. Біз, ересектер, бұл кезеңде балаларға тек ойын мен тынығуды ғана емес, сонымен қатар психологиялық қауіпсіздік, қоршаған ортаны қабылдай алу, өзін еркін сезінетін орта және шын мәнінде еститін, түсінетін жанашыр көзқарас ұсына алсақ – міне, сол кезде жаз баланы жараламайды.

Үшінші жазғы жағдай – *баланы туыстарға жіберу*. Бұл – кең таралған тәжірибе: ауылдағы әже, нағашы, ағайын – таза ауа, бау-бақша, қарапайым тамақ, ауыл балалары. Көп жағдайда пайдалы көрінетін бұл орта әрдайым бала үшін қолайлы бола бермейді. Әсіресе, баланы қабылдаған ересектер бедел мен тәртіпті жоғары қойғанымен, баламен тең деңгейде сөйлесуді маңызды деп санамаса және, ең бастысы, эмоционалды қауіпсіздіктің тәртіптен де маңызды екенін түсінбесе, бұл орта балаға ауыр әсер етуі мүмкін.

Мысалы, Менің тәжірибемде болған жағдай: 9 жастағы Алия есімді қызды жазға туыс әпкесіне жіберген. Бір апта өтпей жатып әпкесі анасына қоңырау шалып: «Қызың тым ерке, жылай береді, айтқанды тыңдамайды» – деп шағымданған. Ал қыздың өзі кейін сөйлесуге мүмкіндік туған кезде: «Су

и глубокого одиночества, – сигнал о внутренней отстраненности, эмоциональной изоляции, которые могут перерасти в более серьезные проблемы, если вовремя не обратить на них внимания...

Третья летняя ситуация – отправка ребенка к родственникам. Это привычная практика: бабушка, тетя, дядя в деревне, свежий воздух, огород, простая еда, другие дети. Но не всегда это благо. Особенно если взрослые, принимающие ребенка на лето, придерживаются авторитарных установок, не считают нужным говорить с ребенком на равных и главное – не понимают, что эмоциональное спокойствие и психологический комфорт важнее соблюдения режима и беспрекословного послушания.

Пример. 9-летнюю девочку Алию на лето отправили к двоюродной бабушке. Уже через неделю та начала звонить маме ребенка и жаловаться: «Она у вас распущенная, плачет, не слушается». Сама девочка, когда мне удалось с ней поговорить, рассказала, что боится просить воду и плакать, «потому что накажут». В такой ситуации у ребенка формируется тревожность, а самооценка снижается...

Все эти примеры говорят об одном: лето может стать не только временем отдыха и развлечений, но и периодом, когда ребенок остается без психологической опоры. Ведь в школе всегда были и есть учителя, которые могут заметить состояние ученика и спросить:

***Психологическая безопасность** – это не только про защиту от насилия или крайних форм агрессии. Это прежде всего про наличие рядом взрослого, которому можно довериться, про уважительное отношение, про возможность быть уязвимым и не бояться, что за это осудят. Это про пространство, где ребенку не навязывают, каким он должен быть, а интересуются, каким он себя чувствует...*

Жаз – жанына жара салатын емес, керсінше емдейтін мезгіл болуы тиіс. Бұл – баланың өз болмысын ашуға, өзін еркін көрсетуге мүмкіндік алатын уақыты. Ішіне түйіліп қалмай, шынайы сезімдері мен эмоцияларын, қалауын, еркін жеткізе алатын кезең болуы керек. Ал егер баланың жанында кем дегенде бір шынайы жақын ересек – физикалық емес, эмоционалды түрде жанында болатын адам болса, бұл – оның психологиялық тұрақтылығының негізі бола алады.

сұрауға да қорқамын, жыласам – жазалайды деп ойлаймын», – деді.

Мұндай ортада балада созылмалы мазасыздық қалыптасады, өзін-өзі бағалауы төмендейді.

Осы аталған мысалдардың бәрі бір ақиқатқа меңзейді: жаз мезгілі – демалыс уақыты ғана емес, сонымен қатар бала психологиялық тірек пен қолдаудан айырылып қалатын кезең. Бұл мақалада аталған есімдер – ойдан құрастырылған, мысалдар – практик-мамандардың жалпы тәжірибесінен алынған, нақты тұлғаларға қатысы жоқ. Мектепте баланың жанынан әрқашан табылып: «Бүгін көңілсіз көрінесің, бәрі жақсы ма?» – деп мұғалімдер сұрайтын. Ал жазда ондай жанашыр ересектер көбіне жанында болмайды.

Жазда баланың бақытты болуы үшін ойын-сауық, сыйлық, саяхат жеткілікті деп ойлау – қате. Оған ең керегі – өз-

«Ты сегодня какой-то грустный. Что случилось?» А летом таких взрослых часто нет рядом...

Ошибочно думать, что для счастливого лета ребенку нужны только развлечения, подарки и поездки. На самом деле ему гораздо важнее быть услышанным, замеченным, принятым. Его эмоции не должны игнорироваться, а переживания затираться фразами: «Ну что ты, это же ерунда...» Даже если ребенок не подает вида, он все равно нуждается в заботе, внимании и поддержке.

Поэтому взрослым стоит помнить: пусть вы не психологи, но вы те, от кого зависит психологическая атмосфера, в которой находится ребенок, и его внутренний климат. Это может быть родитель, который вечером, несмотря на усталость после рабочего дня, находит в себе силы поговорить

генің оны тыңдауы, қабылдауы, назардан тыс қалдырмауы. Оның сезімдерін елемеу, «ой, бұл маңызды емес» деген сөздермен тұншықтыру – жүрегіне жара салады. Кейде бала сырын ашпайтындай көрінуі мүмкін, бірақ ішкі дүниесі үнсіз көмекке мұқтаж болуы ғажап емес.

Сондықтан, әрбір ересекке ойланарлық жайт: сіз психолог болмауыңыз мүмкін. Бірақ баланың жанындағы ішкі күйге әсер ететін негізгі адамсыз.

Бұл – жұмыстан шаршап келсе де, «Бүгінгі күнің қалай өтті?» деп қысымсыз сұрай алатын ата-ана. Бұл – ұрыспай, «Сені әрқашан толық түсінбеуім мүмкін, бірақ түсінуге тырысамын» дейтін әже. Бұл – тыныштықты қалайтын баланы байқап, «Бірге аздап тынышталып отырайық па?» деп жақындаған тәлімгер.

Бүгінгі таңда көп бала алаңдаушылық, жалғыздық, ішкі сенімсіздікпен бетпе-бет келуде. Біз бәрін бақылауда ұстай алмаймыз. Бірақ біз балаға өзін жалғыз сезінбейтін, жылы, қауіпсіз, адамгершілігі мол орта құра аламыз.

Егер сіз – ата-ана, педагог немесе жай ғана бей-жай қарамайтын ересек болсаңыз және көмекке, кеңеске мұқтаж болсаңыз, біздің *Психологиялық қолдау орталығына* жүгінуіңізге болады. Біздің мамандар жаз мезгілінде балалар мен жасөспірімдердің психологиялық қауіпсіздігін қамтамасыз етуге арналған әдістемелік ұсыныстар жинағын әзірледі. Бұл материалдар еркін қолдануға қолжетімді болып табылады. Жаз – егер жанында қамқорлық танытатын ересектер болса, баланың өсіп-өркендеуіне, қуат алуына және қуанышқа бөленуіне мүмкіндік беретін мезгіл бола алады.

Лето должно лечить, а не ранить, давать возможность проявлять себя, самовыражаться, а не закрываться в себе, не прятать свои истинные чувства, эмоции и желания. И если рядом с ребенком будет хотя бы один взрослый, который по-настоящему рядом, не физически, а эмоционально, это уже станет фундаментом его психологической устойчивости.

с ребенком, поиграть с ним. Это может быть бабушка, которая вместо упреков и нравоучений спокойно говорит внуку: «Я не всегда понимаю тебя, но буду стараться». Это может быть вожатый в лагере, который замечает в группе молчаливого, замкнутого ребенка и подходит к нему не с уставом, а с вопросом: «Хочешь немного побыть со мной в тишине?»

Сегодня, когда все больше детей сталкиваются с тревожностью, потерей жизненных смыслов, внутренней неуверенностью, наша задача – не закрывать на это глаза. Мы не можем постоянно контролировать все, всегда и везде, но можем создавать среду, в которой ребенок чувствует, что он не один, а значит, в безопасности: настоящей, человеческой, теплой...

Если вы как родитель, педагог или просто неравнодушный взрослый ощущаете необходимость в поддержке, консультации или методической помощи, вы всегда можете обратиться в Центр психологической поддержки, специалисты которого разработали комплект методических рекомендаций по обеспечению психологической безопасности детей и подростков в летний период, доступный для бесплатного использования и адаптации.

Лето может и должно быть временем роста, развития, радостного познания нового. И это вполне возможно, если рядом будут те, кто об этом позаботится...

ҚАУІПСІЗ МЕКТЕП – ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚСЫЗ ҚОҒАМҒА АПАРАР ЖОЛ

БУЛЛИНГ ПЕН КИБЕРБУЛЛИНГТІҢ АЛДЫН АЛУ БОЙЫНША ӘДІСТЕМЕЛІК НҰСҚАУЛЫҚ

Ю. Н. Абдрозякова,
педагог-психолог,
№22 мектеп-гимназия,
Астана қ.

Буллинг пен кибербуллинг – бұл адамның өміріне, әсіресе балалар мен жасөспірімдерге, олардың психоэмоционалды жағдайына және әлеуметтік бейімделуіне айтарлықтай әсер ететін күрделі мәселелер.

Оқу орнындағы ***педагог-психологтың*** *рөлі зорлық-зомбылық пен қорлаудың кез келген жағдайларын уақтылы анықтау, сондай-ақ тиімді профилактикалық және түзету шараларын әзірлеу және жүзеге асыру болып табылады.*

Буллинг пен кибербуллингтің себептері

✓ *Отбасылық тәрбие:* агрессиясы басым немесе әлеуметтік осал ортада өскен балалар буллингке қатысушы да, оның құрбаны да болуы ықтимал.

✓ *Әлеуметтік оқшаулану:* өздерін жат сезінетін немесе басқалармен ортақ тіл табыса алмайтын балалар агрессивті мінез-құлыққа бейім болуы мүмкін.

✓ *Өзін-өзі төмен бағалау:* агрессор көбінесе өзін дәлелдеуге немесе ішкі кемшіліктерін бүркемелеуге ұмтылу барысында буллинг әрекеттеріне барады.

✓ *Мәдени және әлеуметтік стереотиптер:* кейбір әлеуметтік топтарда зорлық-зомбылық немесе мазақтау тәртіп бұзғандарды «жазалау» тәсілі ретінде қабылдануы мүмкін.

✓ *Интернеттегі анонимдік:* кибербуллинг көбінесе анонимді түрде жүзеге асады, бұл агрессорларға жауапкершіліктен қорықпай әрекет етуге мүмкіндік береді.

✓ *Технологиялардың қолжетімділігі:* интернет пен мобильді технологиялардың кеңінен таралуы буллингтің уақыт пен кеңістік шектеулерінен тыс жүзеге асуына мүмкіндік береді.

ШКОЛА БЕЗ СТРАХА – ПУТЬ К ОБЩЕСТВУ БЕЗ НАСИЛИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ БУЛЛИНГА И КИБЕРБУЛЛИНГА

✓ *Жеке жауапкершіліктің болмауы:* дәстүрлі буллингтен айырмашылығы, кибербуллинг жағдайында агрессор мен жәбірленуші арасында тікелей байланыс болмайды, бұл агрессордың өз әрекетінің салдары үшін жауапкершілік сезіну деңгейін төмендетеді.

Мұғалімдерге буллинг пен кибербуллингке қарсы ұсыныстар

1. *Сыныптағы атмосфераға назар аудару.* Сыныпта өзара құрмет пен қолдау атмосферасын қалыптастырыңыз. Балалардың өз ойлары мен сезімдерін ашық әрі еркін жеткізе алуына мүмкіндік туғызу маңызды. Сонымен қатар, оқушыларға бір-біріне ізгі ниетпен қараудың маңызын түсіндіріп, кез келген түрдегі агрессияға жол берілмейтінін үнемі ескертіп отыру қажет.

2. *Буллинг және кибербуллинг мәселесін талқылау.* Оқушылармен буллинг пен кибербуллинг тақырыбында ар-

Ю. Н. Абдрозякова,
педагог-психолог,
ШГ №22, г. Астана

Буллинг и кибербуллинг – серьезные проблемы, которые могут оказать разрушительное воздействие на жизнь человека, особенно детского и подростково-юношеского возраста, существенно повлиять на его психоэмоциональное состояние и социальную адаптацию.

> *Роль **педагога-психолога** в учебном заведении заключается в своевременном выявлении любых случаев насилия и травли, а также в разработке и реализации эффективных профилактических и коррекционных мероприятий.*

найы сабақтар мен пікір алмасу сәттерін өткізу маңызды. Бұл ұғымдардың мәнін ашып, жанжалға қатысушылардың барлығына (агрессор, құрбан, бақылаушы) қандай салдар тигізуі мүмкін екенін түсіндіру қажет. Агрессияның құрбаны болған балаға немқұрайлы қарамау, қиын жағдайда қолдау көрсету қажеттігін оқушыларға ұғындыру – ерекше назар аударарлық аспектілердің бірі. Буллинг пен кибербуллингтің түрлі көріністерін, сондай-ақ олардың неліктен қолайсыз әрі қауіпті екенін түсіндіру үшін нақты әрі оқушыларға түсінікті өмірлік мысалдарды қолдану ұсынылады. Сонымен қатар, оқушылардың эмпатиясын дамытуға бағытталған жаттығулар мен тренингтер ұйымдастыру арқылы оларды айналасындағыларға құрметпен қарауға және агрессивті әрекеттердің салдарын ұғынуға тәрбиелеу қажет.

3. *Сынып ережелерін әзірлеу және енгізу.* Оқушылармен бірлесе отырып, сыныптағы мінез-құлық ережелерінің

Причины буллинга и кибербуллинга

✓ *Семейное воспитание:* дети, растущие в агрессивной или неблагополучной обстановке, чаще становятся как агрессорами, так и жертвами буллинга.

✓ *Социальная изоляция:* дети, которые чувствуют себя отчужденными или не могут найти общий язык с окружающими, могут быть более склонны к агрессивному поведению.

✓ *Низкая самооценка:* агрессоры часто проявляют буллинговое поведение как способ самоутвердиться или скрыть собственные комплексы.

✓ *Культурные и социальные стереотипы:* в некоторых группах может существовать принятие насилия или издевательств как способа «наказания» за отличие от нормы.

✓ *Анонимность в интернете:* кибербуллинг часто происходит за счет анонимности, что позволяет агрессорам

жинағын жасаңыз, оған буллинг пен кибербуллингтің алдын алу ережелері де кірсін. Балалардың бұл ережелерді әзірлеуге қатысуына мүмкіндік беріңіз, осы арқылы олар белгіленген нормаларды сақтау жауапкершілігін сезіне алады. Оқушылармен бірге «құрмет» ұғымының мәнін және қарым-қатынасты сенімге негіздеп құрудың маңыздылығын талқылаңыз.

4. *Буллингті анықтау және оның алдын алу.* Балалардың мінез-құлқын үнемі бақылап, буллингтің кез келген белгілерін – физикалық, психологиялық немесе әлеуметтік қысым түрлерін – байқауға тырысыңыз. Әсіресе оқшауланған немесе өзін-өзі төмен бағалайтын балаларға ерекше назар аудару маңызды. Егер сіз агрессивті мінез-құлықты байқасаңыз, оның себептерін анықтауға тырысыңыз. Бұл үстем болуға деген ұмтылыс немесе агрессордың ішкі психологиялық мәселелері болуы мүмкін.

действовать без страха быть пойманными.

✓ *Доступность технологий:* всеобъемлющее использование интернета и мобильных технологий дает возможность осуществлять буллинг без временных и географических ограничений.

✓ *Отсутствие личной ответственности:* в отличие от традиционного буллинга, кибербуллинг не имеет непосредственного контакта между агрессором и жертвой, что снижает осознание ответственности за последствия своих действий.

Рекомендации учителям по борьбе с буллингом и кибербуллингом

1. *Внимание к атмосфере в классе.* Создавайте в классе атмосферу уважения и поддержки. Важно, чтобы ученики чувствовали себя в безопасности и могли открыто делиться своими переживаниями. Регулярно напоминайте учащимся о важности доброжелательного отношения друг к другу и

5. *Құпиялылық және қолдау*. Оқушылар буллингке немесе кибербуллингке тап болған жағдайда қайда жүгінуге болатынын білетініне көз жеткізіңіз. Балалардың қолдау сезініп, ересектерге сенуі маңызды. Шағымдар болған жағдайда құпиялылықты қамтамасыз етіңіз, жәбірленушілер өз осалдығын көрсеткені үшін жазаланады немесе қайтадан қорлауға ұшырайды деп қорықпауы тиіс.

6. *Ата-аналарды тарту және психоэмоциялық қолдау.* Ата-аналарды буллинг пен кибербуллингтің алдын алу процесіне тартыңыз. Ата-аналар жиналыстарын ұйымдастырып, бұл мәселелерді талқылап, балаларға мектепте және интернетте туындайтын мәселелерді еңсеруге қалай көмектесу керектігі туралы кеңестер беріңіз. Жәбірленушілерге де, агрессорларға да, сондай-ақ алаңдатарлық белгілерді байқаған ата-аналарға да психоэмоциялық қолдау ұсыныңыз.

7. *Оқушыларға арналған арнайы бағдарламалар мен жаттығулар*. Балаларға қақтығыстарды конструктивті шешу, эмоцияларын басқару, агрессияның алдын алу және оны тоқтату дағдыларын дамытуға бағытталған арнайы бағдарламалар мен жаттығуларды енгізіңіз. Рөлдік ойындарды қолданыңыз, балалар буллинг пен кибербуллингпен қалай күресу керектігін үйреніп, күрделі жағдайларда қалай әрекет ету керектігін түсінсін.

8. *Кибербуллингпен күресу.* Балаларға интернеттегі жеке мәліметтерін қалай қорғау керектігін, әлеуметтік желілерде агрессорларды қалай бұғаттау керектігін және қауіпсіздік ережелерінің бұзылғаны туралы қалай хабарлау қажет екенін түсіндіріңіз. Балаларды бейтаныс адамдармен хат алмасуға болмайтынына және желідегі арандатушылықтарға жауап бермеуге үйретіңіз. Интернеттегі қауіпсіз мінез-құлықтың қарапайым ереже-

Әрбір қорлау жағдайы жанжалға қатысушылардың барлығының ***психологиялық жағдайына жеке көзқарас пен мұқият*** *назар аударуды талап етеді.*

неприемлемости агрессии в любой форме.

2. *Обсуждение проблемы буллинга и кибербуллинга.* Проводите уроки и беседы о буллинге и кибербуллинге. Объясняйте, что это такое, какие последствия могут быть для всех участников конфликта, и как важно вмешиваться, если кто-то стал жертвой агрессии. Используйте доступные примеры и истории, чтобы помочь учащимся понять, как выглядят эти явления, и почему они неприемлемы. Организуйте тренинги по развитию эмпатии, на которых дети учатся проявлять уважение к окружающим, а также понимание последствий агрессивных действий.

3. *Разработка и внедрение классовых правил.* Совместно с учениками создайте свод правил поведения в

лерін құрастырыңыз. Кибербуллинг мәселелерін талқылауға арналған сынып ішінде арнайы орта қалыптастырып, балаларды онлайн кеңістікте өзін және басқаларды қалай қорғауға болатынына үйретіңіз.

9. *Агрессорлармен жұмыс.* Оқушының агрессивті мінез-құлқының себептерін түсінуге тырысыңыз және оған психологпен кеңесу түрінде қолдау ұсыныңыз. Агрессорларға өз әрекеттерімен келтірген зиянды түсінуге көмектесіп, эмоцияларын дұрыс жеткізуді үйретіңіз. Олардың назар мен мойындауға деген қажеттілігін қанағаттандырудың баламалы жолдарын ұсынып, өз әрекеттері үшін жауапкершілікті сезінуін дамытуға күш салыңыз.

10. *Басқа мамандармен өзара әрекеттесу.* Мектеп психологы, әлеуметтік педагог және мектеп дәрігері – буллинг мәселесін шешуде маңызды серіктестер бола алады. Қажет болған жағдайда қақтығысты шешу процесіне олардың араласуын ұйымдастырыңыз. Егер жағдай жоғары деңгейдегі араласуды қажет етсе, бала құқығын қорғау қызметі сияқты сыртқы ұйымдармен де ынтымақтастық орнату маңызды.

Ата-аналарға буллинг пен кибербуллингтің алдын алу және онымен күресу бойынша ұсыныстар

1. *Балалармен ашық диалог жүргізіңіз.* Баланың ересектерге сенім артып, өз мәселелері туралы еркін айтып бере алуын қамтамасыз ету – қауіпсіз орта қалыптастырудың маңызды шарты. Баланыың мектептегі өміріне, сыныптастарымен қарым-қатынасына, сондай-ақ интернеттегі мінез-құлқына тұрақты түрде назар аудару қажет. Күнделікті баланың күнінің қалай өткені, достарымен қарым-қатынасы және мектепте, сыныпта немесе онлайн ортада қандай да бір жағымсыз жағдайға

классе, включая правила по предотвращению буллинга и кибербуллинга. Позвольте детям участвовать в разработке этих правил, чтобы они чувствовали свою ответственность за соблюдение норм. Обсуждайте с ними, что такое *уважение* и как важно строить отношения на основе доверия.

4. *Выявление и предупреждение буллинга.* Постоянно следите за поведением детей и отмечайте любые признаки буллинга, будь то физическое, психологическое или социальное давление. Особенно важно обращать внимание на детей, которые изолированы или имеют низкую самооценку. Если вы замечаете агрессивное поведение, постарайтесь выяснить его причины. Это может быть как желание доминировать, так и скрытые психологические проблемы у агрессора.

5. *Конфиденциальность и поддержка.* Убедитесь, что ученики знают, куда они могут обратиться, если стали жертвами буллинга или кибербуллинга. Важно, чтобы дети чувствовали поддержку и доверяли взрослым. Обеспечьте конфиденциальность в случае жалоб, чтобы жертвы не боялись быть наказанными или подвергнуться новой травле за проявление своей уязвимости.

6. *Привлечение родителей и психоэмоциональная поддержка.* Вовлекайте родителей в процесс профилактики буллинга и кибербуллинга. Организуйте родительские собрания, на которых можно обсудить эти вопросы и дать советы, как помочь детям справляться с проблемами в школе и в интернете. Предложите психоэмоциональную поддержку как жертвам, так и агрессорам, а также родителям, если они замечают тревожные сигналы.

7. *Специальные программы и тренировки для школьников.* Внедрите специальные программы или тренировки для детей по развитию навыков

*Каждый случай травли требует **индивидуального подхода и внимательности** к психологическому состоянию всех участников конфликта.*

*Балаға қандай да бір зорлық-зомбылық немесе агрессия көріністері болған жағдайда ең бастысы – **үнсіз қалмау** екенін түсіндіріңіз*

тап болмауы жөнінде сұрап отыру – баламен сенімді байланысты нығайтады. Мұндай жүйелі қарым-қатынас бала үшін маңызды ақпаратты жасырмай бөлісуге мүмкіндік беретін сенім атмосферасын қалыптастырады.

2. *Буллинг және кибербуллинг тақырыбын талқылаңыз.* Балалармен буллинг пен кибербуллинг сияқты қауіпті әлеуметтік құбылыстардың салдары мен қауіптері туралы ашық әңгімелесу маңызды. Бұл әрекеттердің не себепті жол берілмейтінін түсіндіру арқылы балалардың зорлық-зомбылыққа деген көзқарасын қалыптастыруға болады. Сонымен қатар, шынайы өмірде де, интернет кеңістігінде де орын алуы мүмкін зорлық-зомбылық түрлерін (келемеждеу, қорлау, қорқыту, оқшаулау және т.б.) талқылау ұсынылады. Әңгіме барысында оқушыға буллингке ұшырау – оның кінәсі емес екенін және мұндай жағдайда әр балада қорғануға, көмек сұрауға толық құқығы бар екенін түсінуге көмектесу қажет. Бұл баланың өзін қауіпсіз сезінуіне, өзін-өзі бағалауына және сенімділік деңгейінің артуына ықпал етеді.

3. *Интернеттегі қауіпсіз мінез-құлыққа үйретіңіз.* Балаларды желідегі қауіпсіз қарым-қатынастың негізгі

конструктивного разрешения конфликтов, управления эмоциями, предотвращения и остановки агрессии. Используйте ролевые игры, чтобы дети научились справляться с буллингом и кибербуллингом, а также понимали, как действовать в сложных ситуациях.

8. *Преодоление кибербуллинга.* Объясните детям, как защищать свою личную информацию в интернете, как блокировать агрессоров в социальных сетях и как сообщать о нарушениях безопасности. Научите детей не вступать в переписки с незнакомыми людьми и не реагировать на провокации в сети. Сформулируйте простые правила безопасного поведения в интернете. Создайте в классе пространство для обсуждения проблем, связанных с кибербуллингом, и обучайте детей, как они могут защищать себя и других в онлайн-пространстве.

9. *Работа с агрессорами.* Постарайтесь понять причины агрессивного поведения учащегося и предложите ему поддержку в виде консультаций с психологом. Помогайте агрессорам осознавать вред, который они причиняют, и научите их адекватно выражать свои эмоции. Работайте с ними, предлагая альтернативные способы получения внимания и признания, развивайте в них чувство ответственности за свои действия.

10. *Взаимодействие с другими специалистами.* Педагог-психолог, социальный педагог и школьный медик могут быть важными партнерами в решении проблемы буллинга. В случае необходимости организуйте их вмешательство в процесс разрешения конфликта. Важно наладить и сотрудничество с внешними организациями, например, со службой защиты детей, если ситуация требует вмешательства на более высоком уровне.

Рекомендации родителям по предотвращению и борьбе с буллингом и кибербуллингом

1. *Поддерживайте открытый диалог с детьми.* Важно, чтобы дети чувствовали, что могут довериться вам и рассказать о своих проблемах. Регулярно интересуйтесь их жизнью в школе, отношениями с одноклассниками, а также поведением в интернете. Ежедневно спрашивайте, как прошел день, как они общаются с друзьями, не сталкива-

ережелеріне үйретіңіз: жеке ақпаратпен (телефон нөмірлері, мекенжайлар, құпиясөздер) бөліспеу, бейтаныс адамдармен сөйлеспеу, сіздің рұқсатыңызсыз сурет жүктемеу. Интернетте де сыйластыққа негізделген қарым-қатынас ережелері бар екенін, сол ережелерді сақтау қажеттігін түсіндіріңіз. Цифрлық қауіпсіздік мәдениетін қалыптастыру үшін балаға онлайн кеңістіктегі қорғаныс әрекеттерінің (бұғаттау, есеп беру, аккаунтты қорғау) маңызын түсіндіру маңызды.

4. *Баланың өзін-өзі бағалауын қолдаңыз.* Оның өзіне деген сенімділігін нығайту бағытында жұмыс істеңіз, шынайы өмірде де, виртуалды кеңістікте де өзін-өзі қорғау дағдыларын дамытуға көмектесіңіз, агрессияға қалай жауап беру керектігін үйретіңіз. Бала өз отбасында қажет, бағалы әрі сүйікті екенін сезінуі үшін мүмкіндігінше көбірек уақытты бірге өткізіп, қызықты істермен айналысыңыздар.

5. *Баланың мінез-құлқындағы кез келген болмашы өзгерістерге мұқият назар аудару маңызды.* тұйықталу ұйықталу, ашушаңдық, мазасыздық, сабаққа, достарымен араласуға немесе бұрын ұнатқан іс-әрекеттеріне қызығушылықтың төмендеуі – мұның бәрі баланың ішкі күйзеліс немесе жағымсыз жағдайды бастан кешіріп жатқан-

Ата-аналар балаларды буллинг пен кибербуллингтен қорғауда шешуші рөл атқарады. Мәселенің белгілерін дер кезінде байқау, отбасында сенім мен өзара түсіністік атмосферасын қалыптастыру, шынайы өмірде де, интернетте де қауіпсіз мінез-құлыққа үйрету маңызды. Уақытылы араласу мен қолдау көрсету баланың қиын жағдайлармен күресуіне және психоэмоционалдық денсаулығын сақтап қалуына көмектеседі.

Убедите ребенка, что главное – не молчать в случае проявления любой формы насилия или агрессии.

лись ли с неприятными ситуациями в классе, школе или в сети. Создавайте атмосферу доверия, чтобы ребенок не боялся поделиться важной информацией.

2. *Обсуждайте тему буллинга и кибербуллинга.* Разговаривайте с детьми об угрозах и последствиях этих опасных социальных явлений, объясняйте им, почему это неприемлемо. Обсудите, какие формы насилия могут существовать как в реальной жизни, так и в интернете (насмешки, оскорбления, угрозы, изоляция и т. д.). Помогите ребенку понять, что буллинг – это не его вина, и что он всегда имеет право на защиту.

3. *Обучайте безопасному поведению в интернете.* Научите детей основам безопасного общения в сети: не делиться личной информацией (номера телефонов, адреса, пароли), не вступать в разговоры с незнакомыми людьми, не размещать фотографии без вашего разрешения. Убедительно объясните, что в интернете тоже существуют правила уважительного общения, и что они должны придерживаться установленных норм. Помогите им осознанно понять, как важно защищать свои аккаунты, блокировать агрессоров и сообщать о недопустимом поведении в сети.

4. *Поддерживайте самооценку ребенка.* Работайте над укреплением его уверенности в себе, помогите развивать навыки самозащиты как в реальной жизни, так и в виртуальной, чтобы он знал, как реагировать на агрессию. Проводите как можно больше времени вместе, занимайтесь совместными увлекательными делами, чтобы ребенок чувствовал себя нужным, ценным и любимым в семье.

5. *Замечайте и фиксируйте малейшие изменения в поведении ребенка:* он может стать замкнутым, нервным и тревожным, потерять интерес к учебе, общению с друзьями, любимому делу

дығының ықтимал белгілері болып саналады.

6. *Балаңыздың жеке кеңістігіне құрметпен қараңыз.* Егер бала интернетті белсенді пайдаланса, оның онлайн-әрекетін сабырлы, еркін және қысымсыз бақылап отырыңыз. Ол желіде не қарайтынын және кіммен байланыс жасайтынын талқылаңыз, интернеттегі мінез-құлық ережелерін бірге белгілеңіз. Мысалы, баланың экран алдында өткізетін уақытын шектеңіз және ол қауіпсіз платформалар мен сайттарды пайдаланып жүргеніне көз жеткізіңіз.

7. *Буллингке күмән туындаған жағдайда дер кезінде араласыңыз.* Егер балаңыздың буллингтің немесе кибербуллингтің құрбаны болуы мүмкін деп күмәндансаңыз, бұл жағдайға дер кезінде көңіл бөліп, баламен ашық сөйлесу қажет. Ең алдымен, не болып жатқанын байыппен сұрап, баланың алаңдаушылығына кінә артпай, жанашырлықпен және мұқият көңіл бөліп тыңдаңыз. Баланың жалғыз еместігін, сіздің қасында екеніңізді және әрдайым қолдау көрсетуге дайын екеніңізді нақты жеткізу өте маңызды. Одан кейін мектептің тиісті мамандарымен – сынып жетекшісімен, мектеп психологымен немесе жағдайды шешуге көмектесе алатын басқа жауапты ересектермен байланыс орнату ұсынылады. Баланың қауіпсіздігін қамтамасыз ету және эмоционалдық қолдау көрсету – ата-ананың басты міндеттерінің бірі.

8. *Баланы қақтығыстарды шешудің конструктивті жолдары мен әдістеріне үйретіңіз.* Бұл тәсіл балаға күрделі өмірлік жағдайларда тиімді әрекет етуге мүмкіндік береді, сондай-ақ зорлық-зомбылық пен агрессияға жүгінудің қажетсіз екенін ұғынуға көмектеседі. Қақтығыс туындаған жағдайда сабыр сақтап, мәселені бейбіт жолмен шешудің маңыздылығын балаға түсін-

Мектеп тарапынан түсіністік, қолдау және көмек көрсету қақтығыста шешуші рөл атқара алады. Білім беру мекемелері барлық оқушылар үшін қауіпсіз ортаны қамтамасыз етуі тиіс, ал олармен ынтымақтастық мәселені шешуге бағытталған маңызды қадам.

Родители играют ключевую роль в защите детей от буллинга и кибербуллинга. Важно вовремя заметить признаки проблемы, создать атмосферу доверия и взаимопонимания в семье, научить безопасному поведению в реальной жизни и в интернете. Своевременное вмешательство и поддержка помогут ребенку справиться с трудными ситуациями и сохранить психоэмоциональное здоровье.

или хобби. Любой из этих признаков – сигнал того, что с ним происходит что-то нехорошее. Если ребенок избегает определенных людей или мест (например, школу или какой-то конкретный класс), попробуйте выяснить, в чем причина.

6. *Уважайте личное пространство ребенка.* Если ребенок активно использует интернет, спокойно, ненавязчиво и без давления контролируйте его онлайн-активность. Обсуждайте, что и с кем он делает в сети, и вместе устанавливайте правила поведения в интернете. Например, ограничьте время, которое ребенок проводит за экраном, и убедитесь, что он использует безопасные платформы и сайты.

7. *Вовремя вмешивайтесь при любом подозрении на буллинг.* Если вы подозреваете, что ваш ребенок стал жертвой буллинга или кибербуллинга, немедленно поинтересуйтесь, что происходит. Важно не обвинять ребенка, а внимательно выслушать его переживания и дать понять, что вы рядом и готовы помочь. Поговорите с учителем, школьным психологом или другими взрослыми, которые могут поддержать и помочь найти решение.

8. *Обучайте ребенка конструктивным способам и методам разрешения конфликтов,* чтобы он мог эффективно

діру – оның әлеуметтік дағдылары мен эмоционалдық тұрақтылығын дамытуда маңызды рөл атқарады.

9. *Кибербуллинг жағдайында не істеу керектігін түсіндіріңіз.* Баланы агрессорларды бұғаттауға, оларға жауап бермеуге және интернеттегі кез келген қорқыту немесе мазақтау туралы әрдайым сізге хабарлауға үйретіңіз. Балаға әлеуметтік желілердің әкімшілігіне немесе жағдай күрделі болса, құқық қорғау органдарына қалай жүгінуге болатыны туралы ақпаратпен бөлісіңіз.

10. *Білім беру мекемесімен байланыс орнатыңыз:* педагогтермен, мектеп психологтарымен, әлеуметтік педагогтармен, әкімшілік өкілдерімен және басқа да жауапты қызметкерлермен тұрақты қарым-қатынас орнату қажет. Мұндай жағдай орын алған жағдайда, тиісті мамандарға уақытылы хабарлау және жедел әрекет етуді қамтамасыз ету – оқушының қауіпсіздігін сақтаудың маңызды шарты.

11. Кәсіби көмекке жүгінуден ұялмаңыз. Егер жағдай ушығып, балада айтарлықтай эмоционалдық немесе психологиялық қиындықтар байқала бастаса, білікті маманнан – бала психологынан немесе психотерапевтен кәсіби көмек алу қажет. Маман баланың күйзеліс, мазасыздық, қорқыныш пен депрессия сияқты күйлерді жеңуіне көмектесіп, жағдаймен тиімді күресуді үйретеді. Бұл баланың эмоционалдық саулығын қалпына келтіруге және тұрақты дамуын қамтамасыз етуге бағытталған маңызды қадам.

Балаларға арналған буллинг пен кибербуллингтен қорғау жөніндегі ұсыныстар

1. Үнсіз қалма, мәселені ішіңде сақтама – көмек сұра. Бұл туралы ересектерге: ата-анаңа, мұғалімдерге немесе мектеп психологына айтып бер. Олар жағдайды түсінуге көмектесіп, сені қорғайды.

2. *Агрессорларға жауап берме.* Егер біреу сені ренжіткісі немесе ашуландырғысы келсе, оған ерік бермеуге тырыс. Агрессорлар көбінесе құрбанның реакциясын күтіп, өз билігін сезінгісі келеді. Егер сен сабыр сақтасаң, олар үшін буллингті жалғастыру қиын болады.

3. *Ұрысқа немесе төбелеске араласпауға тырыс.* Бұл –жағдайды ушықтыра түседі.

Понимание, поддержка и помощь со стороны школы могут сыграть ключевую роль в разрешении конфликта. Учебные заведения должны обеспечивать безопасную среду для всех учащихся, и сотрудничество с ними – важный шаг к решению проблемы.

справляться с трудными ситуациями и не прибегал к насилию или агрессии. Объясните, как важно сохранять спокойствие в конфликтной ситуации и искать мирные способы решения проблемы.

9. *Объясните, что делать в случае кибербуллинга.* Научите ребенка блокировать агрессоров, не вступать с ними в переписки и всегда сообщать вам о любых угрозах или насмешках в интернете. Поделитесь с ребенком информацией о том, как обратиться за помощью к администраторам социальных сетей или, если ситуация серьезная, в правоохранительные органы.

10. *Установите контакт с учебным заведением:* с педагогами, школьными психологами, социальными педагогами, представителями администрации и другими сотрудниками. Своевременно сообщайте им о фактах буллинга и требуйте оперативного вмешательства.

11. *Не стесняйтесь обращаться за профессиональной помощью.* Если ситуация становится все более серьезной и вызывает у ребенка значительные эмоциональные или психологические проблемы, обратитесь к детскому психологу или психотерапевту. Специалист поможет ребенку преодолеть стресс, тревожность и депрессию, научит справляться с трудными ситуациями.

Рекомендации детям по защите от буллинга и кибербуллинга

Не молчи, не держи проблему в себе – обратись за помощью. Расскажи об этом взрослым: родителям, учителям или школьному психологу. Они помогут тебе разобраться в ситуации и защитят тебя.

2. *Не реагируй на агрессоров.* Если кто-то пытается тебя обидеть или спровоцировать, старайся не под-

Помни, что ты не один! Всегда есть люди, готовые поддержать тебя.

4. *Агрессорларды интернетте бұғатта.* Егер саған әлеуметтік желілерде тіл тигізіп, қорқытуға тырысса, агрессорды дереу бұғатта. Хабарламаларға жауап берме – оларды жай ғана елеме. Егер жағдай ушығып, бақылаудан шықса, бұл туралы платформа немесе әлеуметтік желі әкімшілігіне хабарла. Олар жағымсыз хабарламаларды өшіріп немесе агрессордың аккаунтын бұғаттай алады.

Есіңде болсын – сен жалғыз емессің! Әрқашан саған қолдау көрсетуге дайын адамдар бар.

5. *Жеке деректеріңді қорға.* Интернетте не жариялайтыныңа мұқият бол. Жеке ақпаратыңмен бөліспе: аты-жөнің, үй мен мектеп мекенжайы, телефон нөмірі, мектебің, сыныбың, фотолар мен видеолар, құпиясөздер. Әлеуметтік желідегі парақшаларың құпиясөзбен қорғалған және тек сенім білдірген адамдар ғана көре алатындай құпия орнатылғанына көз жеткіз.

6. *Онлайн қарым-қатынаста үзіліс жасауды үйрен.* Интернетте сөйлескенде, хабарламаларға қалай жауап беретініңе мұқият бол. Егер біреу саған тіл тигізсе немесе мазақтаса, жауап бермес бұрын сәл тоқта. Бұл эмоциялық реакциялар мен жанжалдан аулақ болуға көмектеседі. Егер жағдай ушығып бара жатса, сөйлесуді тоқтатып, экраннан алыста.

7. *Достарыңа назар аудар.* Кейде буллинг немесе кибербуллинг тек саған ғана емес, достарыңа да қатысты болуы мүмкін. Егер таныстарыңның бірі құрбан болып жатса, оған қолдау көрсетіп, ересектерден көмек сұрауға көмектес. Есіңде болсын – достарың қиын сәтте саған да қолдау көрсете алады!

Есіңде болсын: сен құрметке, сүйіспеншілікке және достыққа лайықсың. Ешкімнің сені қорлауға құқығы жоқ!

8. *Өзіңе және өзіңнің құндылығыңа сен!* Саған біреу жаман қарым-қатынас жасаса, бұл үшін өзіңді кінәлі сезінбе. Буллинг пен кибербуллинг – бұл агрессордың әрекеті, сенің қателігің емес.

9. *Мәселені назардан тыс қалдырма!* Егер сен буллингке тап болсаң, онымен жалғыз күресуге тырыспа. Сенім артатын ересек адаммен немесе досыңмен сөйлесіп, шешімін табуға тырыс.

даваться на это. Агрессоры часто ждут реакцию жертвы, чтобы почувствовать свою власть над ней. Если ты останешься спокойным, им будет труднее продолжать травлю.

3. *Избегай вступать в ссоры или драки* – это только усугубит ситуацию.

4. *Блокируй агрессоров в интернете.* Если тебя оскорбляют или угрожают в социальных сетях, немедленно заблокируй агрессора. Не отвечай на сообщения – просто игнорируй их. Если ситуация становится все более серьезной и выходит из-под контроля, сообщи об этом администратору платформы или социальной сети. Они могут удалить неприятные сообщения или заблокировать аккаунт агрессора.

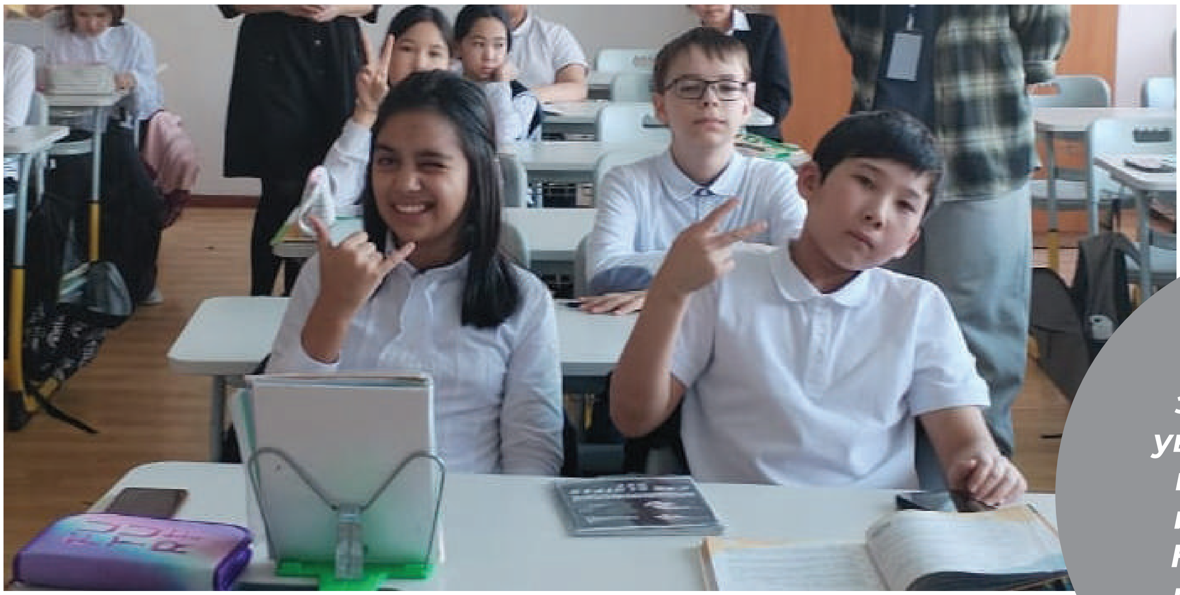
5. *Защищай свои личные данные.* Будь осторожен с тем, что ты публикуешь в сетях. Не делись личной информацией: фамилия и имя, адрес дома и школы, номер телефона, школы, класс, фотографии и видео, пароли. Убедись, что твои профили в социальных сетях защищены паролем и настроены на частный доступ, чтобы только доверенные люди могли видеть твою информацию.

5. *Используй паузы в онлайн-общении.* Когда общаешься в интернете, будь осторожен с тем, как ты отвечаешь на сообщения. Если тебя кто-то оскорбляет или насмехается, сделай паузу перед тем, как ответить. Это поможет избежать эмоциональных реакций и конфликтов. Если чувствуешь, что ситуация выходит из-под контроля, прекращай разговор и уходи от экрана.

6. *Обрати внимание на своих друзей.* Иногда буллинг или кибербуллинг может касаться не только тебя, но и твоих друзей. Если ты видишь, что кто-то из твоих знакомых стал жертвой травли, предложи ему свою поддержку и помоги обратиться за помощью к взрослым. Помни, что твои друзья могут поддержать тебя в трудную минуту!

7. *Верь в себя и в свою ценность!* Не думай, что ты виноват в том, что с тобой поступают так плохо. Буллинг и кибербуллинг – это поведение агрессора, а не твоя ошибка.

8. *Не оставляй проблемы без внимания!* Если ты столкнулся с травлей, не пытайся справляться с этим в одиночку. Поговори со взрослым, которому доверяешь, или с другом, чтобы найти решение.



Помни, что ты заслуживаешь уважения, любви и дружбы, а не издевательств. Никто не имеет права унижать тебя!

10. *Мәселені елеусіз қалдырма.* Егер сыныптастарыңның немесе таныстарыңның бірі буллингтің құрбаны болғанын көрсең, бұл туралы ересектерге айт. Көмек барлық қиын жағдайға тап болған адамдарға көрсетілуі тиіс.

11. *Айналаңдағы адамдармен жақсы қарым-қатынаста бол.* Өзара сыйластық пен сенімге негізделген достық қарым-қатынастар орнатуға тырыс.

Үндемеу тек агрессорларға көмектеседі! Қиын жағдайдағы адамдарға қолдау көрсету және араласу – маңызды әлеуметтік жауапкершілік.

Басқаларды құрметте, мейірімді бол, сонда адамдармен қарым-қатынасың берік болады.

Буллинг пен кибербуллинг мәселелері өте күрделі болуы мүмкін, бірақ ең бастысы – ешкім агрессияға төзуге міндетті емес. Тұлғаның қорғалуға, тыңдалуға және құрметке ие болу құқығы – оның негізгі адамдық құндылығы мен заңды құқығы.

Көмек сұраудан қорықпаңыз, бейтарап қалмаңыз және кез келген жағдайдан шығатын жол бар екенін ұмытпаңыз!

Сіздің қауіпсіздігіңіз, денсаулығыңыз және амандығыңыз – ең басты және ең маңызды нәрсе!

9. *Привлекай внимание окружающих к проблеме.* Если ты видишь, что кто-то из твоих одноклассников или знакомых стал жертвой буллинга, расскажи об этом взрослым. Помощь может прийти не только тебе, но и тем, кто оказался в трудной ситуации.

10. *Сохраняй и укрепляй хорошие отношения с окружающими.* Старайся строить дружеские отношения на основе взаимного уважения и доверия. Уважай других, проявляй доброту, и твои отношения с людьми будут крепкими и позитивными.

Молчание помогает только агрессорам! Важно вмешиваться и поддерживать тех, кто страдает.

Проблемы с буллингом и кибербуллингом могут быть очень сложными, но важно помнить, что никто не обязан и не должен терпеть агрессию. Каждый человек имеет право и заслуживает быть защищенным, услышанным и уважаемым!

Обращайтесь за помощью, не стойте в стороне, и помните, что в любой ситуации всегда можно найти выход.

Ваша безопасность, здоровье и благополучие – это главное и самое важное!

БУЛЛИНГКЕ ҚАРСЫ КҮРЕСТЕГІ ОТБАСЫ МЕН МЕКТЕПТІҢ РӨЛІ

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГТАРҒА АРНАЛҒАН ТРЕНИНГ ЖӘНЕ ДӨҢГЕЛЕК ҮСТЕЛ

А. Д. Даулет,
тәжірибелі психолог, аға оқытушы,
«Өркен» балалардың әл-ауқатынарттыру
ұлттық ғылыми-практикалық институты,
Алматы қ.

РОЛЬ СЕМЬИ И ШКОЛЫ В БОРЬБЕ С БУЛЛИНГОМ

ТРЕНИНГ-КРУГЛЫЙ СТОЛ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ-ПСИХОЛОГОВ

А. Д. Даулет,
практикующий психолог,
старший преподаватель,
Национальный научно-практический
институт благополучия детей «Өркен»,
г. Алматы

Баланы жәбірлеу (буллинг) – қорлау сипатындағы жүйелі (екі және одан көп) әрекеттер, қудалау және (немесе) қорқыту, оның ішінде қандай да бір әрекетті жасауға немесе жасаудан бас тартуға мәжбүрлеуге бағытталған әрекеттер, сол сияқты жария түрде немесе масс-медиа және (немесе) телекоммуникация желілері және (немесе) онлайн-платформалар пайдаланыла отырып жасалған дәл сол әрекеттер (кибербуллинг).

Буллингтің келесі негізгі түрлері кездеседі.

▪ ***Физикалық буллинг*** – *балаға күш қолдану арқылы жасалатын зорлық-зомбылық, оның салдарынан дене жарақаттары мен зақымдар туындауы мүмкін (мысалы: ұру, соғу, итеру, шапалақпен ұру, жұдырықтау, шекеден соғу, тепкілеу және т.б.). Мұндай әрекеттер, көбінесе, ұл балалар арасында жиі кездеседі. Физикалық буллингтің бір түрі – жыныстық сипаттағы буллинг, яғни тиісу, зорлық-зомбылық көрсету немесе жыныстық қатынасқа мәжбүрлеу жағдайлары.*

▪ ***Психологиялық буллинг*** – *адамның психикасына бағытталған зорлық-зомбылық түрі. Ол сөз арқылы қорлау, қорқыту және әдейі жасалатын психологиялық қысым арқылы баланың* эмоциялық тұрақтылығына нұқсан келтіреді.

Психологиялық буллингтің бірнеше түрі бар.

• *Вербалды буллинг* – жәбірленушіні үнемі мазақтайтын келемеж есімдер мен лақап аттар, мазақ ету,

Травля (буллинг) ребенка – систематические (два и более раза) действия унизительного характера, преследование и (или) запугивание, в том числе направленные на принуждение к совершению или отказу от совершения какого-либо действия, а равно те же действия, совершенные публично или с использованием масс-медиа и (или) сетей телекоммуникаций, и (или) онлайн-платформ (кибербуллинг).

Существуют следующие виды травли.

▪ ***Физический буллинг*** – *применение физической силы по отношению к ребенку, в результате чего возможны телесные повреждения и физические травмы (избиения, побои, толчки, шлепки, удары, подзатыльники, пинки и др.).* В крайних случаях применяется холодное оружие, например, нож. Такое поведение чаще встречается среди мальчиков. Подвидом физического буллинга является *сексуальный* (домогательства, насилие, принуждение к сексу).

▪ ***Психологический буллинг*** – *насилие, связанное с воздействием на психику, наносящее психологическую травму путем словесных оскорблений или угроз, которыми умышленно причиняется эмоциональная нестабильность.*

Психологический буллинг имеет несколько подвидов.

• *Вербальный буллинг* – обидное имя или кличка, с которым постоянно обращаются к жертве, обзывания, насмешки, распространение ложных слухов, бесконечные замечания, необъективные оценки, унижение в

Буллингтің негізгі белгілері:

1. *Бұл – агрессиялық әрі жағымсыз мінез-құлық.*
2. *Жүйелі түрде қайталанып отырады.*
3. *Қатысушылардың арасындағы қарым-қатынаста билік пен күш тең емес.*
4. *Бұл әрекеттер әдейі, қасақана жасалады.*
5. *Қатысушылардың арасында билік немесе күш теңсіздігі байқалатын қарым-қатынаста жүзеге асады.*

Главные компоненты травли

1. *Это агрессивное и негативное поведение.*
2. *Осуществляется регулярно.*
3. *Происходит в отношениях, участники которых обладают неодинаковой властью.*
4. *Это поведение является умышленным.*

жалған өсек тарату, үнемі ескерту жасау, әділетсіз баға беру және басқа балалардың көзінше қорлау арқылы көрініс табатын сөздік қысым түрі. Мұндай қорлау кейде жәбірленушінің жыныстық бағдарын тұспалдап, соған қатысты астарлы сөздер айту түрінде де кездесуі мүмкін.

• *Вербалды емес буллинг* – ым-ишаралар немесе әрекеттер арқылы жасалатын қысым түрі. Мысалы, жәбірленушіге немесе оның бағытына қарай түкіру, әдепсіз ишаралар көрсету және т.б.

• *Қорқыту* – жәбірленушіде үрей мен қорқыныш сезімін тудыру мақсатында оған үнемі қауіп төндіру, қоқанлоққы жасау арқылы белгілі бір әрекеттерге немесе қылықтарға мәжбүрлеу.

• *Ортадан шеттету* – жәбірленуші оқушыны әдейі ұжымнан оқшаулау, оны сыныптағы басқа балалардың бір бөлігі немесе тұтас ұжымы елемеуі, араласпауы. Мұндай жағдайда балалар онымен ойнаудан, дос болудан, серуендеуден бас тартады, бір партада отыруға құлықсыз болады, туған күндер мен басқа да шараларға шақырмайды. Бұл әрекеттер мазақ хаттарын тара-

присутствии других детей. Обзывания могут также принимать форму намеков по поводу предполагаемой половой ориентации жертвы.

• *Невербальный буллинг* – обидные жесты или действия (плевки в жертву либо в ее направлении, неприличные жесты и т. д.).

• *Запугивание* – использование постоянных угроз, шантажа для того, чтобы вызвать у жертвы страх, боязнь и заставить совершать определенные действия и поступки.

• *Изоляция* – жертва умышленно изолируется, выгоняется или игнорируется частью учеников или всем классом. С ребенком отказываются играть, дружить, гулять, не хотят с ним сидеть за одной партой, не приглашают на дни рождения и другие мероприятия. Это может сопровождаться распространением записок, нашептыванием оскорблений, которые могут быть услышаны жертвой, либо унизительными надписями на доске или в общественных местах.

• *Вымогательство* – от жертвы требуют деньги, ценные вещи и предметы, талоны на бесплатное школьное

ту, жәбірленушіге естіртіп қорлайтын сөздерді сыбырлау немесе тақта мен қоғамдық орындарға қорлаушы жазбалар жазу арқылы күшейе түсуі мүмкін.

- *Қорқытып ақша бопсалау* – жәбірленушіден ақша, құнды заттар немесе тегін мектеп асханасына арналған талондарды күш көрсету, қорқыту, қоқанлоққы арқылы талап ету әрекеттері.
- *Кибербуллинг* – интернет, әлеуметтік желілер, электрондық пошта, телефон немесе басқа да электрондық құрылғылар арқылы қорлау, кемсіту, абыройға нұқсан келтіру (қос мағынадағы суреттер мен фотоларды тарату, анонимді қоңыраулар шалу, балағат сөздер айту, жалған өсек тарату, әдепсіз видеолар жіберу және т.б.).

Психолог буллинг құрбанына қалай көмектесе алады?

- Баланы буллинг жағдайына өзі кінәлі емес екеніне сендіру.
- Мүмкіндігінше басқа балалардың тобында болуға кеңес беру.
- Балаға оның қадірлі, бағалы екенін ұғындыру. Көп жағдайда буллинг құрбандары өзін ешкім ұнатпайды деп ойлайды.
- Баланы айнаға қарап, сабырлы әрі сенімді түрде «Жоқ!» немесе «Мазамды алма!» деп айтуға үйрету. Бұл – агрессорлар күткендей әлсіз болуды емес, питание путем угроз, шантажа, запугивания.

- *Повреждение и иные действия с имуществом* – воровство, грабеж, прятанье личных вещей жертвы.
- *Кибербуллинг* – оскорбление, унижение через интернет, социальные сети, электронную почту, телефон или другие электронные устройства (пересылка неоднозначных изображений и фотографий, анонимные телефонные звонки, обзывания, распространение слухов, откровенные видео и т. д.).

Как психолог может помочь жертве буллинга?

- Уверить ребенка, что он не виноват в ситуации буллинга.
- Рекомендовать по возможности находиться в группе других ребят.
- Дать понять ребенку, что его ценят. Очень часто жертвы не верят, что они способны кому-то нравиться.
- Научить ребенка, глядя в зеркало, спокойно и уверенно говорить «Нет!» или «Оставь меня в покое!» Таким образом, агрессор, ищущий в жертве признаки слабости, получает решительный отпор.
- Научить использовать юмор, отвечать на агрессию шутками, смешными стишками, анекдотами. Очень трудно обидеть человека, который не хочет принимать издевательства всерьез.

керісінше, батыл қарсылық көрсетуге үйретеді.

• Агрессияға әзілмен жауап беруге, күлкілі өлеңдер не анекдоттар айтып, жағымсыз жағдайды жеңіл қабылдауға үйрету. Мазаққа көңіл бөлмейтін адамды ренжіту қиын.

• Буллингке себеп болып отырған жағымсыз әдеттерден арылуға көмектесу (мысалы, мұрын шұқу, жамандау, өзгелердің заттарын партадан лақтыру т.б.).

• Помочь ребенку избавиться от плохих привычек, являющихся причиной буллинга (например, ковыряться в носу, ябедничать, скидывать с парты вещи других детей и т. п.).

• Поддержать школьника, опираясь на его положительные личностные качества и способности. Можно, например, дать какое-то поручение в классе, с которым он заведомо хорошо справится, чтобы повысить его уважение к

• Баланың жақсы қасиеттері мен қабілеттеріне сүйене отырып, оны қолдау. Мысалы, сыныпта оған сенімді түрде орындай алатын тапсырма беру арқылы өзіне деген сенімін нығайтып, қатарластары тарапынан құрметке ие болуына ықпал ету.

Буллингпен күрестегі отбасының рөлі

Ата-аналар не істеуі керек?

■ *Балаңызбен сенімді қарым-қатынас орнатыңыз.* Бұл не үшін маңызды? Көптеген *балалар қорқыныш, ұялу немесе ересектер түсінбейді деген жалған сенім салдар*ынан буллинг туралы айтуға қорқады. Бала ашық болуы үшін ол ата-анасына толық сенуі керек. Оған қалай қол жеткізуге болады?

себе и получить признание со стороны других ребят.

Роль семьи в борьбе с буллингом

Что должны делать родители?

■ *Построить доверительные отношения с ребенком. Почему это важно? Многие дети боятся рассказывать о буллинге из-за страха, стыда или ложной уверенности, что взрослые их не поймут. Чтобы ребенок открылся, у него должно быть полное доверие к родителям. Как его достигнуть?*

• Каждый день спрашивайте не просто «Как в школе?», а глубже: «Что тебя сегодня обрадовало?», «Что расстроило?», «Были ли неприятные моменты?»

• Не перебивайте, когда ребенок рассказывает. Даже если история ка-

• Күн сайын жай ғана «Мектеп қалай?» деп сұрамай, тереңірек сұрақтар қойыңыз: «Бүгін сені не қуантты?», «Не ренжітті?», «Жағымсыз жағдайлар болды ма?»

• Бала сөйлеп жатқанда сөзін бөлмеңіз. Тіпті әңгіме сізге «болмашы» көрінсе де, оның сезімі мен уайымын жоққа шығармаңыз.

• Балаға кез келген мәселемен сізге келе алатынын және сіз әрқашан оның жағында болатыныңызды түсіндіріңіз.

■ *Баланы өз сезімдерін түсінуге және білдіруге үйретіңіз.* Бұл не үшін маңызды? Өз сезімін түсінетін бала, болып жатқан жағдайды жеңіл қабылдайды және ол туралы айта алады. Бұл үрей деңгейін төмендетіп, ата-ананың дер кезінде көмек көрсетуіне мүмкіндік береді. Не істеу керек?

• Сезімдер туралы балаға түсінікті, қарапайым тілмен сөйлесіңіз: «Сен ашуланып тұрсың ба?», «Сен ренжідің бе?», «Қорқып тұрсың ба?»

• Барлық сезімдердің – реніш, ашу немесе қорқыныштың – қалыпты екенін балаға түсіндіріңіз. Ең бастысы – олармен қалай күресу керектігін үйрену.

• Баланы былай айтуға үйретіңіз: «Сенің менімен бұлай сөйлескенің маған ұнамайды», «Мен өзімді жалғыз сезінемін», «Мен бұл жағдайдың тоқтағанын қалаймын».

■ *Баланы қорғамай жатып, кінәламаңыз.* Бұл не үшін маңызды? Егер бала шағым айтып, жауап ретінде «Бәлкім, сен өзің бастаған шығарсың» дегенді естісе, ол енді ешқашан өз мәселесімен бөліспейді. Буллинг көбіне кінә сезімімен қатар жүреді, ал ата-ана бұл сезімді жоюы керек. Оны қалай жасауға болады?

• Баланы ешқашан оған көрсетілген қысым үшін кінәламаңыз.

• «Маған айтқаның дұрыс болды», «Бұл сенің кінәң емес. Ешбір бала мұндай азап шекпеуі тиіс» деп айтыңыз.

• Сіз жағдайды шешуге көмектесетініңізге сендіріңіз.

■ *Мектеппен тығыз байланыста болыңыз.* Бұл не үшін маңызды? Буллинг өздігінен тоқтамайды. Егер араласпасаңыз, жағдай ушығуы мүмкін. Ата-аналар мектеппен ынтымақтаса отырып, мәселені шешуге белсенді қатысуы қажет. Не істеу керек?

• Алдымен сынып жетекшісімен сөйлесіңіз: не болып жатқанын айтып, нақты мысалдар келтіріңіз.

жется вам «пустяком», не обесценивайте чувства и переживания ребенка.

• Убедите ребенка, что он всегда может прийти к вам с любой проблемой, и вы будете на его стороне.

■ *Учить ребенка понимать и выражать свои эмоции.* Почему это важно? Ребенок, который понимает свои чувства, легче осознает, что с ним происходит, и умеет говорить об этом. Это снижает тревожность и дает родителям шанс вовремя помочь.

Что делать?

• Обсуждайте чувства на простом и понятном ребенку языке: «Ты злишься? Тебе обидно? Страшно?»

• Давайте понять, что все чувства нормальны, даже обида, гнев или страх. Главное – уметь с ними справляться.

• Научите ребенка говорить: «Мне неприятно, когда ты так со мной разговариваешь», «Я чувствую себя одиноким», «Я хочу, чтобы это прекратилось».

■ *Защищать ребенка, а не обвинять.* Почему это важно? Если ребенок пожаловался, а в ответ услышал: «Ты, наверное, сам начал», он больше никогда не поделится с вами проблемой. Буллинг часто связан с чувством вины, и родитель должен разрушить это ощущение. Как это сделать?

• Никогда не обвиняйте ребенка в том, что его травят.

• Скажите: «Ты правильно сделал, что все мне рассказал», «Это не твоя вина. Ни один ребенок не должен так страдать».

• Убедите его, что вы разберетесь с ситуацией.

■ *Взаимодействовать со школой.* Почему это важно? Буллинг редко проходит сам по себе. Если не вмешиваться, ситуация может усугубиться. Родители должны стать активными участниками решения проблемы через сотрудничество со школой.

Что делать?

• Сначала поговорите с классным руководителем: расскажите, что происходит, приведите примеры.

• Запросите встречу с психологом и администрацией. Попросите вести наблюдение, поговорить с другими детьми или родителями.

• Требуйте конкретных действий: перевести в другую группу, поставить на учет, провести воспитательную работу и т. д.

• Мектеп психологы мен әкімшілікпен кездесуді сұраңыз. Бақылау жүргізуді, басқа оқушылармен немесе олардың ата-аналарымен сөйлесуді өтініңіз.

• Нақты әрекеттерді талап етіңіз: басқа топқа көшіру, есепке алу, тәрбиелік жұмыс жүргізу және т.б.

• Қай күні, кіммен сөйлескеніңізді жазып отырыңыз – бұл өзгерістерді бақылауға көмектеседі.

■ *Баланы өзін-өзі қорғауға үйретіңіз.* Бұл не үшін маңызды? Тіпті ересектердің көмегімен де бала өзін сенімді және қауіпсіз ұстауды үйренуі тиіс. Бұл – төбелесу емес, өзімен бұлай сөйлесуге болмайтынын анық көрсету. Не істеу керек?

• Балаңызға сенімді сөйлеуді үйретіңіз: «Мені мазалама», «Мен сенімен сөйлескім келмейді», «Мен бұл туралы үлкендерге айтамын» және т.б.

• Баланы қақтығыстан аулақ болуға және қолдау іздеуге үйретіңіз: мұғалімдерге, күзетке, үлкен оқушыларға жүгінуге.

• Балаңыздың өзін-өзі бағалауын дамытыңыз, ол өз құндылығын түсініп, өзін әлсіз сезінбеуі тиіс.

• *Кәсіби көмекке жүгініңіз.* Бұл не үшін маңызды? Егер буллинг ұзақ уақытқа созылса, балада күйзеліс, үрей,

• Записывайте, с кем и когда вы общались, чтобы отслеживать прогресс.

■ *Научить ребенка защищать себя.* Почему это важно? Даже при помощи взрослых ребенок должен уметь вести себя уверенно и безопасно. Это не значит драться, а уметь четко дать понять, что с ним так обращаться нельзя. Что делать?

• Тренируйте с ребенком уверенные фразы: «Оставь меня в покое», «Я не хочу с тобой разговаривать», «Я расскажу взрослым» и т. д.

• Учите ребенка уходить от конфликтов и искать поддержки: у учителей, охраны, старших детей.

• Развивайте в ребенке самооценку, чтобы он знал свою ценность и не чувствовал себя слабым.

■ *Обращаться за профессиональной помощью.* Почему это важно? Если буллинг длится долго, это может вызвать у ребенка депрессию, тревожность, замкнутость, агрессию или даже мысли о самоубийстве. Родитель не всегда справится с этим сам. Что делать?

• Обратитесь к детскому психологу (в школе, поликлинике по месту жительства или частной клинике).

• Не ждите, что «само пройдет». Чем раньше начнется помощь, тем быстрее ребенок восстановится.

тұйықтық, агрессия немесе тіпті өзіне қол жұмсау туралы ойлар пайда болуы мүмкін. Мұндай жағдайда ата-ана бұл мәселені жалғыз шеше алмайды. Не істеу керек?

• Бала психологына жүгініңіз (мектепте, тұрғылықты жердегі емханада немесе жеке клиникада).

• «Өзі-ақ өтіп кетер» деп күтпеңіз. Көмек неғұрлым ерте басталса, бала соғұрлым тезірек қалпына келеді.

• Қажет болған жағдайда баланы басқа мектепке ауыстыру мүмкіндігін қарастырыңыз. Кейде бұл – қысымды тоқтатудың жалғыз жолы.

Жаттығу

«Тыныштық тынысы» (5 мин.)

Оңтайлы жайғасып отырыңыз, көзіңізді жұмыңыз немесе назарыңызды төмен түсіріңіз. Мұрыныңызбен терең де баяу тыныс алыңыз... тынысыңызды бірнеше секундқа ұстап тұрыңыз... сосын аузыңызбен бірқалыпты түрде тыныс шығарыңыз. Бұл әрекетті үш рет қайталаңыз.

(Қатысушылар жаттығуды орындай алуы үшін аздаған үзіліс жасалады.)

Енді өзіңізді тыныш әрі жайлы сезінетін орынды елестетіңіз. Бұл – табиғат аясындағы бір жер немесе сізге қауіпсіздік сезімін сыйлайтын кез келген басқа кеңістік болуы мүмкін. Әр тыныс алғанда денеңізге тыныштық толып жатқанын, ал тыныс шығарғанда – бар кернеу бойыңыздан кетіп жатқанын елестетіңіз. Осы күйде бірнеше секундтай болыңыз.

(Қысқа үзіліс, содан кейін жүргізуші жалғастырады.)

Енді көзіңізді жаймен ашыңыз және өз сезімдеріңізге назар аударыңыз. Қарапайым әрі саналы тыныс алудың жай-күйіңізге қаншалықты әсер ете алатынын байқаңыз. Күн барысында уайым немесе кернеу сезсеңіз, осы жаттығуды еске түсіріңіз – ол сізге ішкі тепе-теңдікті қалпына келтіруге көмектеседі.

Жаттығу

«Біздегі ортақ нәрсе» (5 мин.)

Енді бір-бірімізді жақынырақ тануға көмектесетін шағын жаттығу жасап көрейік. Мен бір тұжырым айтамын, егер ол сізге қатысты болса – қолыңызды көтеріңіз. Мысалы: «Егер балам ренжісе, мен қатты уайымдаймын».

(Жүргізуші төмендегі тұжырымдарды оқиды, кейін ата-аналарға өз нұсқаларын ұсынуды ұсынады.)

• Если потребуется, рассмотрите возможность перевода в другую школу. Иногда это единственный способ остановить травлю.

Упражнение

«Дыхание спокойствия» (5 мин.)

Сядьте удобно, закройте глаза или просто опустите взгляд. Сделайте медленный глубокий вдох через нос... задержите дыхание на несколько секунд... и плавно выдохните через рот. Повторите три раза.

(Пауза, чтобы участники выполнили упражнение.)

Теперь представьте место, где вам спокойно и комфортно. Возможно, это природа или другое пространство, где вы ощущаете безопасность. Представьте, что с каждым вдохом ваше тело наполняется спокойствием, а с выдохом уходит напряжение. Побудьте в этом состоянии еще несколько секунд.

(Короткая пауза, затем ведущий продолжает.)

Теперь медленно откройте глаза и обратите внимание на свои ощущения. Заметьте, как небольшое осознанное дыхание может повлиять на ваше состояние. Если в течение дня вы почувствуете напряжение, вспомните это упражнение: оно поможет вам восстановить внутреннее равновесие.

Упражнение

«Общее между нами» (5 мин.)

Теперь давайте попробуем небольшое упражнение, которое поможет нам лучше узнать друг друга. Я скажу утверждение, и, если оно про вас, поднимите руку. Например: «Я переживаю, если мой ребенок расстроен».

(Ведущий продолжает произносить нижеприведенные утверждения, а затем предлагает родителям придумать свои.)

■ Я не знаю, как поддержать ребенка, когда ему грустно.

■ Я знаю, как добиться того, чтобы мой ребенок чувствовал себя в безопасности.

■ Я всегда найду нужные слова для поддержки моего ребенка, когда ему плохо.

Обсуждение

● Что вы заметили, когда увидели, что у других участников тоже есть похожие переживания?

● Помогает ли осознание того, что у нас могут быть схожие мысли и чувства?

- Мен балам көңілсіз болғанда, оған қалай қолдау көрсету керектігін білмеймін.
- Балам өзін қауіпсіз сезінуі үшін не істеу керектігін білемін.
- Баламның көңілі түсіп кеткенде, оны жұбатар сөзді міндетті түрде табамын.

Мини-лекция «Как психика подростка реагирует на стресс?» (10 мин.)

Ведущий кратко объясняет, как стресс влияет на детей, приводит примеры естественных реакций.

Реакции делятся на четыре типа.

Виды реакции	*Что происходит*	*Примеры*	*Примечание*
Эмоциональные реакции	Эмоции подростка становятся гипертрофированными из-за активной работы лимбической системы (центра эмоций) и «запаздывания» префронтальной коры, которая должна эти эмоции регулировать.	*Тревога:* постоянное беспокойство о будущем («А вдруг я не поступлю?»), панические атаки перед ответственным событием. *Чувство вины:* подросток берет на себя ответственность за события, которые не может контролировать («Родители разводятся из-за меня»). *Гнев:* вспышки ярости из-за мелочей (разбил телефон, потому что «все плохо»). *Стыд*: избегает говорить о проблеме из-за страха осуждения («Лучше умру, чем признаюсь, что меня травят»).	Эмоции – это сигнал, что подростку нужна помощь. Даже если реакция кажется неадекватной, она отражает реальный внутренний конфликт.
Поведенческие реакции	Поведение становится способом выпустить пар или защититься от перегрузки. Подросток может не осознавать, что именно им движет.	*Избегание*: отказ ходить в школу после конфликта с учителем, удаление из соцсетей. *Импульсивность*: необдуманные поступки: побег из дома, случайные связи, эксперименты с запрещенными веществами. *Агрессия*: драки, хлопанье дверьми, грубость в ответ на попытки помочь. *Ритуальные действия*: навязчивые привычки (например, бесконечное мытье рук) как попытка вернуть контроль над ситуацией.	Так психика пытается снизить напряжение. Например, агрессия может быть защитой от чувства беспомощности, а побег – способом избежать давления.
Когнитивные реакции	Стресс нарушает работу мозга: кортизол (гормон стресса) буквально отключает зоны, отвечающие за логику и память. Подростку становится сложно мыслить рационально.	*Проблемы с концентрацией:* не может усвоить материал, даже если раньше учился на отлично. *Негативные установки:* мысли в духе «Я ни на что не способен», «Все безнадежно». *Дереализация:* ощущение, что мир «ненастоящий» (часто возникает после травмы). *Навязчивые воспоминания:* внезапные вспышки травмирующего события в голове.	Мозг в стрессе переходит в режим выживания – ему не до анализа. Это биологический механизм, а не «лень» или «упрямство».
Физические реакции	Тело реагирует на стресс раньше, чем психика. Даже если подросток молчит, его организм может «кричать» о помощи.	*Психосоматика*: частые головные боли, боли в животе, тошнота (особенно перед школой или экзаменами). *Нарушения сна:* бессонница, кошмары или, наоборот, постоянная сонливость. *Изменение аппетита:* переедание или полный отказ от еды. *Усталость:* даже после 10 часов сна нет сил встать с кровати.	Тело и психика связаны. Например, при травме надпочечники постоянно выделяют адреналин, что вызывает дрожь в руках или учащенное сердцебиение.

Каждый ребенок реагирует на стресс по-разному. Возможно, вы замечали, что ваш ребенок стал более тревожным, раздражительным, замкнутым или, наоборот, демонстрирует агрессивное поведение. Это не капризы и не «плохое воспитание» – это защитные механизмы психики, которые помогают ему адаптироваться к пережитому.

Талқылау

- Басқа қатысушылардың да сіз секілді уайымдайтынын байқағанда қандай ой келді?
- Ой мен сезімдеріміздің ұқсас болуы – өзімізді қалай сезінуге әсер етеді?

Шағын-дәріс «Күйзеліс жасөспірімнің психикасына қалай әсер етеді? (10 мин.)

Жетекші күйзелістің балаларға қалай әсер ететінін қысқаша түсіндіріп, табиғи (бейсаналық) реакциялардың мысалдарын келтіреді.

Бұл реакциялар төрт негізгі түрге бөлінеді.

Әрбір бала күйзеліске әртүрлі әрекет етеді. Мүмкін, сіз balаңыздың бұрынғыға қарағанда мазасыз, ашуланшақ, тұйық бола бастағанын немесе керісінше, агрессивті мінез-құлық көрсетіп жүргенін байқаған боларсыз. Бұл – еркеліктің немесе «тәрбиенің нашарлығының» көрінісі емес. Бұл – баланың басынан өткерген күйзелісті жеңуге тырысып, психикасын қорғау үшін пайда болатын қорғаныс механизмдері.

Реакция түрлері	Қалай ықпал етеді?	Мысалдар	Ескертпе
Эмоциялық реакциялар	Жасөспірімнің эмоциялары шамадан тыс күшейіп кетеді, өйткені бұл кезеңде эмоциялардың орталығы саналатын лимбикалық жүйе өте белсенді жұмыс істейді, ал ол эмоцияларды реттеуге тиіс маңдай алды қыртысы (префронтальды қыртыс) әлі толық жетілмегендіктен, оның қызметі кешеуілдейді.	*Мазасыздық:* болашаққа қатысты үнемі уайымдау («Егер мен оқуға түсе алмасам ше?»), жауапты оқиғалар алдында үрейлену, мазасыздық ұстамалары. *Кінә сезімі:* жасөспірім өз бақылауынан тыс жағдайлар үшін өзін кінәлі сезінеді («Ата-анам мен үшін ажырасып жатыр»). *Ашу:* болмашы себептерге қатты ашулану, ызақорлық (мысалы, «бәрі жаман» деп телефонын сындырып тастау). *Ұялу:* мәселе туралы айтуға ұялу, өзін кінәлі немесе қорланған сезіну («Мені мазақтап жүргенін мойындағанша, өлгенім артық»).	Эмоциялар – бұл жасөспірімге көмектің қажет екенін білдіретін белгі. Реакция сырт көзге орынсыз көрінсе де, ол баланың ішкі жан күйзелісін, шынайы ішкі қақтығысын көрсетеді.
Мінез-құлықтық реакциялар	Мінез-құлық бұлығуды шығарудың немесе жүктемеден қорғанудың тәсіліне айналады. Жасөспірім оны не итермелеп тұрғанын әрдайым ұғына бермеуі мүмкін.	*Бой тасалау:* мұғаліммен болған жанжалдан кейін мектепке барудан бас тарту, әлеуметтік желілерден өшу. Импульсивтілік: ойланбай жасалған әрекеттер: үйден қашу, кездейсоқ қарым-қатынастар, тыйым салынған заттармен тәжірибе жасау. Агрессия: төбелес, есікті тарс жабу, көмек көрсетуге тырысқан жандарға дөрекілік таныту. Үнемі қайталанатын әрекеттер: жағдайды бақылауға алу әрекеті ретінде орын алатын мәжбүрлі әдеттер (мысалы, қолды қайта-қайта жуу).	Бұл – психиканың ішкі ызаны азайтуға тырысқан қорғаныс әрекеті. Мәселен, агрессия – дәрменсіздік сезімінен қорғану болса, ал қашып кету – қысымды болдырмаудың тәсілі ретінде көрінуі мүмкін.
Когнитивтік (танымдық) реакциялар	Стресс мидың жұмысын бұзады: стресс гормоны саналатын кортизол логика мен есте сақтау қабілетіне жауап беретін аймақтардың қызметін тежейді. Соның салдарынан жасөспірімнің рационалды ойлауы қиындай түседі.	*Зейінді шоғырландырудағы қиындықтар:* бұрын жақсы оқығанның өзінде, оқу материалын меңгеру қиынға соғады. *Негативті көзқарастар:* «Мен ештеңеге жарамаймын», «Бәрі бекер» деген сияқты үмітсіз ойлар мазалайды. *Дереализация:* айналадағы әлемнің «шынайы еместей» көрінуі (көбінесе психологиялық жарақаттан кейін байқалады). *Қайталанатын естеліктер:* жарақаттаушы оқиғаның санада қайта-қайта жаңғыруы, аяқ астынан пайда болатын ауыр естеліктер.	Стресс жағдайында ми тіршілік үшін күрес режиміне өтеді – мұндай кезде талдау жасауға қауқарсыз болады. Бұл – «жалқаулық» немесе «қыңырлық» емес, биологиялық қорғаныс механизмі.
Физикалық (дене) реакциялар	Ағза стреске психикадан бұрын жауап береді. Жасөспірім үндемей жүрсе де, оның денесі көмекке шақырып тұрғандай белгі беруі мүмкін.	*Психосоматика:* жиі бас ауруы, іштің ауыруы, жүрек айну (әсіресе мектепке немесе емтиханға барар алдында). *Ұйқының бұзылуы:* ұйықтай алмау, қорқынышты түстер көру немесе, керісінше, үнемі ұйқылы күйде жүру. *Тәбеттің өзгеруі:* артық тамақтану немесе мүлде тамақ ішуден бас тарту. *Шаршау:* 10 сағат ұйықтаса да, төсектен тұруға күштің болмауы.	Дене мен психика өзара тығыз байланысты. Мысалы, психологиялық жарақат кезінде бүйрекүсті бездері үнемі адреналин бөледі, бұл қолдың дірілдеуіне немесе жүректің жиі соғуына әкеледі..

Талқылауға арналған сұрақ

● Балаңыздың мінез-құлқында сізді алаңдататын немесе түсініксіз көрінетін не нәрсе бар?

(Ата-аналар өз байқауларымен бөліседі. Жүргізуші қолдап, мұндай реакциялар – бастан кешкен жағдаймен күресудің табиғи жолы екенін түсіндіреді.)

Жүргізушіге уақытты басқаруға арналған ұсыныс. Егер талқылау ұзаққа созылып кетсе, аралық қорытынды жасап, бағдарлама аясында әрі қарай жұмсақ түрде жалғастыру қажет.

Қорытынды. Мұндай реакциялардың табиғи екенін түсіну керек. Олар жасөспірімде бір мәселе барын білдірмейді. Бұл – психиканың күйзелісті жеңуге бағытталған бейімделу механизмдері. Біздің міндетіміз – жасөспірім өз сезімдерін ашық білдіріп, қолдау тауып, біртіндеп ішкі тепе-теңдігін қалпына келтіре алатындай жағдай жасау.

Практикалық жаттығу: «Балаға қалай көмектесе аламын?» (15 мин.)

Кейде ата-аналар бала мазасызданған немесе күйзеліске түскен сәтте оның нақты неге мұқтаж екенін түсіне алмай жатады. Енді осы жағдайға баланың көзімен қарап көрейік.

Нұсқаулық

1. Ата-аналар жұп болып немесе шағын топтарға бөлінеді.
2. Әр топқа белгілі бір жағдай сипатталған қағаз беріледі (мысалы: «Бала мектептен ашулы күйде келді және сөйлескісі келмейді»).
3. 3–5 мин. ішінде ата-аналар келесі сұрақтарды талқылайды:
   - Мұндай мінез-құлықтың себебі не болуы мүмкін?
   - Бұл сәтте баланы қалай қолдауға болады?
   - Қандай сөздер немесе әрекеттер көмектеседі, ал қайсылары керісінше әсер етуі мүмкін?

Кейін әр топ өз қорытындыларымен бөліседі.

Талқылау

- Баланың қандай сезімде екенін түсіну қиын болды ма?
- Қолдаудың қай тәсілі сізге орынды болып көрінді?

Күн дағдысы: «Мен – сабырлықтың шынжыры» техникасы (10 мин.)

Балалар көбіне біздің ішкі күйімізді сезіп қояды. Егер біз уайымдасақ – олар да мазасыздана бастайды. Егер біз са-

Вопрос для обсуждения

● Что в поведении вашего ребенка вызывает у вас тревогу или непонимание?

(Родители делятся наблюдениями. Ведущий поддерживает и поясняет, что подобные реакции – естественная попытка справиться с пережитым.)

Рекомендация ведущему по управлению временем. Если дискуссия затягивается, необходимо подвести промежуточные итоги и плавно продолжать программу.

Вывод. Важно понимать, что такие реакции естественны. Они не означают, что с подростком что-то не так. Эти механизмы помогают психике адаптироваться. Наша задача – создать условия, в которых подросток сможет выразить свои эмоции, почувствовать поддержку и постепенно восстановить эмоциональное равновесие.

Практическое упражнение «Как я могу помочь своему ребенку?» (15 мин.)

Иногда родителям сложно понять, в чем именно ребенок нуждается в момент тревоги или стресса. Давайте попробуем взглянуть на ситуацию с его стороны.

Инструкция

1. Родители делятся на пары или небольшие группы.
2. Каждая группа получает карточку с описанием ситуации (например: «Ребенок вернулся из школы раздраженный и не хочет разговаривать»).
3. В течение 3–5 мин. родители обсуждают:
   - Какова может быть причина такого поведения?
   - Как можно поддержать ребенка в этот момент?
   - Какие слова или действия помогут, а какие – нет?
4. Затем группы делятся своими выводами.

Обсуждение

- Было ли сложно понять, что чувствует ребенок?
- Какие способы поддержки кажутся вам наиболее естественными?

Навык дня: техника «Я – якорь спокойствия» (10 мин.)

Дети часто считывают наше состояние. Если мы тревожны, они тоже начинают беспокоиться. Если мы спокойны, они учатся этому состоянию. Давайте попробуем технику, которая поможет вам передавать ребенку ощущение безопасности.

быр сақтасақ – олар да сол күйге үйренеді. Ендеше, балаңызға қауіпсіздік сезімін беруге көмектесетін техниканы бірге жасап көрейік.

Нұсқаулық

1. Терең тыныс алып, ұзақ тыныс шығарыңыз (3 рет қайталаңыз).

2. Өзіңізді шынжыр ретінде елестетіңіз, ал балаңызды – толқында тербеліп тұрған қайық сияқты. Сіздің сабырлығыңыз – оған қауіпсіздікті сезінуге көмектесетін күш.

Баланың көзіне қарап, сабырлы әрі сенімді дауыспен мынадай сөздер айтыңыз: «Мен жанымдамын», «Сен қауіпсіз жердесің», «Біз бірге бәрін еңсереміз».

Талқылау

- Сіз сабыр сақтағанда балаңыздың мінез-құлқы өзгеретінін байқадыңыз ба?
- Бұл дағдыны қиын сәттерде қалай қолдануға болады деп ойлайсыз?

Қорытынды (10 мин.)

Бүгін біз тек балаларға қамқор болудың ғана емес, өзімізді де қолдаудың маңызды екенін айттық.

Кері байланыс

- Бүгінгі кездесуден сізге ең пайдалы болғаны не?
- Қандай жаңалық аштыңыз?

Рефлексия

- Бүгін алған ең құнды ақпаратыңыз қандай болды?
- Бүгін қандай дағдыны меңгердіңіз?
- Осы алған біліміңізді күнделікті өмірде қалай пайдаланасыз?

Инструкция

1. Сделайте глубокий вдох, затем длинный выдох (повторите 3 раза).

2. Представьте, что вы – якорь, а ваш ребенок – кораблик, который качается на волнах. Ваше спокойствие – это то, что помогает ему оставаться в безопасности.

Попробуйте сказать ребенку спокойным, уверенным голосом: «Я рядом», «Ты в безопасности», «Мы справимся вместе».

Обсуждение

- Замечали ли вы, как меняется поведение ребенка, когда вы сохраняете спокойствие?
- Как можно использовать этот навык в сложные моменты?

Завершение (10 мин.)

Сегодня мы с вами говорили о том, как важно не только заботиться о детях, но и поддерживать себя.

Обратная связь

- Что было для вас самым полезным на нашей встрече?
- Какие открытия для себя вы сделали?

Рефлексия

- Что нового вы сегодня узнали?
- Чему вы сегодня научились?
- Как вы будете использовать полученные знания в повседневной жизни?

АТА-АНАЛАР САУАЛЫНА – ЗАҢГЕР КЕҢЕСІ

ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ – ОТВЕТЫ ЮРИСТА

– Балалардың қандай құқықтары бар және олар қайда көрсетілген?

– 1959 жылы БҰҰ Бас Ассамблеясы қабылдаған Бала құқықтары туралы декларацияда балалардың өмір сүру құқығы, денсаулығын сақтау, сапалы білімге қол жеткізу, зорлық-зомбылықтан, кемсітушілік пен қанаудан қорғану сияқты негізгі, іргелі құқықтары бекітілген.

Бұл – жалпыға мәлім дерек болғанымен, еліміздегі азаматтардың барлығы бірдей бала құқықтары туралы нақты түсінікке ие емес. Сол себепті қоғам арасында түсіндіру және құқықтық сауаттылықты арттыру бағытында жүйелі жұмыс жүргізілуі тиіс.

Қазақстан Республикасында Бала құқықтары туралы жеке заң бар. Онда еліміздегі балалардың барлық құқықтары Конституция негізінде бекітіліп, заңнамалық түрде реттелген.

– Бала құқықтарының бұзылуы дегеніміз не?

– Бала құқықтарының бұзылуы – бұл заңнамада бекітілген ережелер мен нормалардың сақталмауы. Себебі бала өз құқығын өзі қорғай алмайды, сондықтан оның құқықтарын қорғау ата-ананың міндеті болып табылады. Ал ата-анасы болмаған жағдайда, бұл міндетті баланың құқығын қорғауға жауапты мемлекеттік мекемелер, білім беру ұйымдары, үкіметтік емес ұйымдар, сондай-ақ бала құқықтары жөніндегі уәкіл атқаруы тиіс.

Бала құқықтарының сақталуын, қорғалуын және қамтамасыз етілуін мемлекет қамтамасыз етеді. Бұл іспен құқық қорғау органдары, соттар, полиция, прокуратура және халықаралық деңгейдегі қоғамдық құқық қорғау ұйымдары айналысады.

Қиын тәрбиеленетін балалар мен жасөспірімдерге арналған арнайы түзету мекемелері де бар.

Айта кету керек, Қазақстан заңнамасына сәйкес, балалар қылмыстық жауапкершілікке 14 жастан бастап тартылады. Оған дейін олардың іс-әрекеттері үшін ата-аналары немесе заңды өкілдері жауап береді.

– Егер мектепте баланың құқықтары бұзылса, ата-аналар не істеуі керек?

– Егер баланың құқықтары бұзылып, буллинг, төбелес, балалар арасындағы жанжал немесе ересектер тарапынан психологиялық қысым мен физикалық зорлық-зомбылық орын алса, ең алдымен ата-аналар сынып жетекшісіне

– Какие есть права у детей, и где они прописаны?

– В 1959 г. Генеральная Ассамблея ООН в принятой ею Декларации о правах ребенка закрепила такие фундаментальные, базовые права детей, как право на жизнь, охрану здоровья, доступ к качественному образованию, защиту от насилия, дискриминации и эксплуатации и т. д.

Несмотря на то, что это общеизвестный факт, не все наши граждане имеют четкое представление о правах детей. Поэтому должна вестись активная разъяснительная работа среди населения.

В Республике Казахстан существует отдельный Закон о правах ребенка. Все права казахстанских детей закреплены и регулируются на конституционной основе.

– Что является нарушением прав детей?

– Нарушение прав ребенка – это несоблюдение правил и норм, закрепленных в законодательстве. Так как ребенок не может защищать свои права самостоятельно, то здесь должна быть опека со стороны родителей. Если их нет, то этим должны заниматься органы опеки, попечительства, общеобразовательные учреждения, неправительственные организации, омбудсмен по защите прав детей и др.

Права ребенка обеспечиваются, соблюдаются, защищаются и охраняются на государственном уровне: правоохранительными органами, судами, полицией, прокуратурой, а также общественными правозащитными организациями на международном уровне.

Существуют отдельные учреждения по перевоспитанию трудных детей и подростков.

К уголовной ответственности дети привлекаются с 14 лет, и до этого возраста ответственность за них несут родители или их законные представители.

– Что делать родителям, если в школе нарушают права их ребенка?

– Когда происходят случаи нарушения прав детей, буллинг, драки, конфликтные ситуации между детьми или же идет психологическое давление и физическое насилие со стороны взрослых, то в первую очередь нужно обратиться к классному руководителю. Если с его стороны не будет предпринято необходимых мер, то в вышесто-

жүгінуі тиіс. Егер ол тарапынан қажетті шаралар қолданылмаса, онда мәселені жоғары тұрған органдарға – мектеп директорына, Бала құқықтарын қорғау комитетіне, Оқу-ағарту министрлігіне, бала құқықтары жөніндегі уәкілге немесе Бас прокуратураға жеткізу қажет. Себебі бұл жағдайлар тікелей Қылмыстық кодекспен, құқық қорғау органдары және полициямен байланысты.

«Білім туралы» заңда бала тәрбиесі ұғымы нақты бекітілмесе де, мұғалім тәрбиелік процестен босатылмайды. Егер балалар арасында жанжал туындап, бала дұрыс емес мінез-құлық танытып, басқа балалардың құқығын бұзып, үнемі кикілжіңге түсетін болса, мұғалім полицияға жүгінуге құқылы. Кәмелетке толмағандармен жұмыс істейтін арнайы бөлімдер бар, онда балаларды тіркеуге алып, кейін оларды қиын балаларға арналған арнайы мекемелерге жібереді.

– Кәмелетке толмағандарға қатысты қылмыс туралы қайда хабарлауға болады?

– Балаларға қатысты жасалатын қылмыстар – аса күрделі әрі өте ауыр мәселе. Балаларды ұрлап, олардың органдарын трансплантация үшін пайдалану мақсатында қылмыс жасау – өкінішке қарай, өмірде жиі кездесетін жағдай. Кейде баланы ата-анасына қайтарып береді, бірақ оның бір мүшесі жетіспейтін болып шығады. Мұндай жағдайда бірден полицияға жүгіну қажет.

Балалардың құқықтарын бұзу жағдайлары кейде педагогтар тарапынан да кездесіп жатады. Бұл көбіне жасырын түрде жасалып, балаларға ешкім сенбейді деген оймен жүзеге асырылады. Әрине, көптеген балалар тым белсенді, шулы, эмоцияға толы және мазасыз болуы мүмкін. Алайда «ыңғайлы бала» дегеніміз – бұл жаншылған бала. Сондықтан балаларға қатысты педагогикалық әдеп пен қатаң моральдық қағидаларды мүлтіксіз сақтау өте маңызды.

Егер бала мұғалімнің үнемі ұрысатынын, дене жанасуын қолданатынын немесе моральдық не физикалық қысым көрсететінін айтса, бұл туралы дереу білім беру ұйымының директорына хабарлау қажет. Егер ол ящие структуры: к директору школы, в Комитет по охране прав детей, Министерство просвещения, к омбудсмену или в Генеральную прокуратуру, так как эти вопросы напрямую связаны с Уголовным кодексом, правоохранительными органами и полицией.

Хотя в Законе «Об образовании» отсутствует такое понятие, как *воспитание ребенка,* учитель не освобожден от воспитательного процесса. Когда речь идет о конфликтах между детьми, ребенок ведет себя неподобающим образом, нарушает права других детей и постоянно вступает с ними в конфликты, то учитель вправе обратиться в полицию. Существуют специальные отделы по работе с несовершеннолетними, где их ставят на учет, и затем направляют в спецучреждения для трудных детей.

– Куда можно сообщить о преступлении в отношении несовершеннолетнего?

– Преступления в отношении детей – это сложная и крайне болезненная тема. Очень много примеров, когда детей похищают в целях использования их органов для трансплантации. Бывает, ребенка возвращают родителям, но уже без какого-либо органа. В таких случаях нужно немедленно обращаться в полицию.

Нередко нарушения происходят и со стороны педагогов. Часто это делается в скрытой форме в расчете на то, что детям никто не поверит.

Конечно, многие дети чересчур активные, шумные, эмоциональные и беспокойные, но удобный ребенок – это забитый ребенок. Поэтому в отношении детей следует неукоснительно соблюдать принципы педагогической этики и строгих моральных правил и норм.

Если вы услышали от ребенка, что учитель постоянно его ругает, применяет по отношению к нему тактильное воздействие или оказывает на него моральное или физическое давление, то сразу же необходимо обращаться к директору организации образования. Если это не помогает, следует обратиться в районный акимат, к которому относится данная школа. Там есть внутренний комитет по защите прав детей.

Сегодня система образования все время трансформируется в направлении сбора, обработки и анализа статистических данных: тесты, анкеты,

нәтиже бермесе, мектеп қарастыратын аудандық әкімдікке жүгінген жөн. Ол жерде балалардың құқықтарын қорғау жөніндегі ішкі комитет жұмыс істейді.

Қазіргі таңда білім беру жүйесі үнемі түрленіп, мәлімет жинау, өңдеу және талдауға бағытталып барады: тесттер, сауалнамалар, мониторингтік зерттеулер және т.б. Дегенмен елімізде қатардағы мұғалімдердің тапшылығы айқын сезілуде. Бұл мәселеге ерекше назар аудару қажет: мұғалімдерді даярлау және олардың кәсіби біліктілігін арттыру, педагогикалық жоғары оқу орындарының жұмысы, мұғалімдердің жалақы деңгейі және т.б. Мұғалім мамандығының мәртебесін көтеру, балаларды шын жүректен сүйетін және солар үшін дамуға дайын нағыз ұстаздардың қатарын арттыру – бүгінгі күннің басты талабы.

– Неліктен балалардың құқықтарын сақтау бүгінгі күннің басты мәселесіне айналды?

– Бүгінде балалардың құқықтарын қорғау – қоғамның іргелі қажеттіліктерінің бірі. Жасына және өмірлік тәжірибесінің аздығына байланысты балалар XXI ғасырдың барлық жағынан күрделі қауіптері мен сын-тегеуріндері алдында қорғансыз. Егер оларды біз қорғамасақ, онда кім қорғайды?

Жалпы білім беретін мектеп бағдарламасында «Құқық негіздері» пәні бар. Ол еліміздің негізгі конституциялық және заңнамалық нормаларына, азаматтардың, соның ішінде балалардың, жасөспірімдер мен жастардың құқықтары мен міндеттеріне негізделген.

Балалар өз құқықтары мен заңды мүдделерін қалай қорғай алады? Ең алдымен, оларды заңды өкілдері – ата-аналары (немесе оларды алмастыратын тұлғалар: қамқоршылар, қадағалаушылар және т.б.) арқылы қорғай алады.

Балалармен олардың қандай құқықтары бар екендігі жөнінде, ешкімнің оларды ұрып-соғуға, айқайлауға, жеке заттарын тартып алуға, психологиялық немесе физикалық қысым көрсетуге, кемсітуге немесе буллингке ұшыратуға құқығы жоқ екендігі туралы мүмкіндігінше жиі әңгімелесу маңызды. Мұндай жағдайлар түбегейлі тоқтатылуы тиіс. Егер мұғалім өзінің оқушыларына қатысты осындай әрекеттерді байқаса, онда ол өзінің моральдық-этикалық қағидалары мен кәсіби міндеттеріне сай бұл жағдайға араласып, мән-жайын анықтауы тиіс.

опросы, мониторинговые исследования и т. д. И это притом, что в стране наблюдается явная нехватка рядовых учителей! Необходимо обратить внимание на это явление: на подготовку и повышение профессиональной квалификации учителей, деятельность педагогических вузов, уровень заработка педагогов и т. д. Чтобы эта профессия наконец-то стала престижной и увеличилось число настоящих учителей, которые искренне любят детей и готовы ради них совершенствоваться и развиваться.

– Почему в наше время проблема защиты прав детей приобрела особую актуальность?

– Сегодня защита прав детей – фундаментальная потребность всего нашего общества. Дети в силу своего возраста и отсутствия базового жизненного опыта беззащитны перед угрозами и вызовами сложного во всех отношениях XXI столетия. И если не мы, то кто будет их защищать?

В общеобразовательной школьной программе есть предмет «Основы права», который базируется на основных конституционно-законодательных нормах, правах и обязанностях граждан нашей страны, в том числе детей, подростков и юношества.

Как ребенку защитить свои права и законные интересы? Прежде всего через своих законных представителей – родителей (или лиц, их заменяющих: опекунов, попечителей и др.).

Важно как можно чаще говорить с детьми о том, какие права они имеют, что никто не может поднимать на них руку, кричать, отбирать у них личные вещи, оказывать на них давление, психологическое или физическое, подвергать их травле, буллингу и т. д. Все это должно пресекаться на корню. Если учитель видит, что такое происходит в отношении его воспитанников, то он в силу своих морально-этических принципов и профессиональных обязанностей должен пресечь эти действия и разобраться в произошедшей ситуации.

БАЛАЛАРДЫ ЕРТЕ ОҚЫТУДЫҢ ҚАЖЕТІ ЖОҚ

Т. В. Черниговская,
Ресейдің нейроғылым, психолингвистика және сананың теориясы саласындағы ғалым, Санкт-Петербург мемлекеттік университетінің Когнитивті зерттеулер институтының директоры

Балалар үшін білім алуды уақытында бастау – аса маңызды. Қазіргі баланың негізгі мәселесі – ата-анасының атаққұмарлығында. Маған: «Мен баламды екі жасында оқуға үйреттім» десе, мен: «Ей, ақымақ!» деп жауап беремін. Бұл не үшін қажет? Ол екі жасында мұны әлі істей алмайды. Оның миы бұған дайын емес. Егер сіз оны күштеп оқытсаңыз, ол, әрине, оқып, тіпті жаза да алуы мүмкін, бірақ біздің алдымызда мүлде басқа міндет тұр.

Ресми деректер бойынша, бастауыш мектепті аяқтағаннан кейін қазіргі балалардың 40%-дан астамы оқу және жазу жағынан қиындықтарға тап болады. Тіпті 7-сыныпта да дұрыс оқи алмайтын балалар бар. Мұндай балаларда мидың барлық танымдық күші әр әріппен «арпалысуға» жұмсалады. Сондықтан, ол мәтінді оқып шықса да, оның мәнін түсінуге күші жетпейді, және тақырыпқа қатысты кез келген сұрақ оны тығырыққа тірейді.

Ата-аналарға кеңес

- *Ұсақ моториканы дамытыңыз.* Біздің алдымызда өте күрделі міндет тұр: біз дәстүрлі түрде қолмен жазып, қағаз кітап оқыған адам мен мүлде жаза алмайтын, тек белгішелермен жұмыс істеп, мәтін де термейтін жаңа типтегі адамның аралығындағы өтпелі кезеңдеміз. Бұл – мүлде басқа адам, оның миы да өзгеше жұмыс істейді. Біз, ересектер, бұл өзгерісті ұнатып, онда ешқандай қауіп жоқ деп ойлаймыз. Бірақ қауіп бар. Егер бала мектепке келгенде жазуға үйренбесе, яғни қолдың дәл, ұқыпты қимылдарына машықтанбаса, егер балабақшада ол мүсіндеумен, қайшымен кесумен, моншақ тізумен айналыспаса – оның ұсақ моторикасы дамымайды. Ал бұл – тікелей сөйлеу қабілетіне әсер ететін

*Балалардың даму қарқыны өте әртүрлі. **«Мектепке даярлық жасы»** деген термин бар. Ол мынадай түрде анықталады: бір балаға 7 жаста, екінші балаға да 7 жаста, бірақ біреуі мектепке барады, өйткені оның миы бұл үрдіске дайын, ал екіншісіне әлі бір жарым жыл үйде аюмен ойнап, содан кейін ғана партаға отыру керек.*

НЕ УЧИТЬ ДЕТЕЙ СЛИШКОМ РАНО

Т. В. Черниговская,
российский ученый в области нейронауки, психолингвистики и теории сознания,
директор Института когнитивных исследований Санкт-Петербургского государственного университета

Для детей очень важно начать учиться вовремя. Главная беда современного ребенка – в тщеславных родителях. Когда мне говорят: «Я своего сына в два года начал учить читать», я отвечаю: «Ну и дурак!» Зачем это нужно? Он в два года еще не может этого делать. Его мозг к этому не готов. Если вы его надрессируете, он, конечно, будет и читать, и, может, даже писать, но у нас с вами другая задача...

По официальным данным, более 40% современных детей имеют трудности с чтением и письмом по окончании начальной школы. И даже в 7 классе есть те, кто плохо читает. У таких детей вся когнитивная мощь мозга уходит на то, чтобы «продраться» через буквы. Поэтому если даже он и прочитывает текст, то понять смысл сил уже не хватило, и любой вопрос по теме поставит его в тупик.

У детей огромный разброс в скорости развития. Есть такой термин – возраст школьной зрелости. Он определяется так: одному ребенку 7 лет и другому тоже 7, но один идет в школу, потому что его мозг к этому готов, а второму надо еще полтора года дома с мишкой играть и только потом садиться за парту.

Советы родителям

- *Развивайте мелкую моторику.* Перед нами стоит очень сложная задача: мы находимся на стыке между человеком, который писал по прописям и читал обычные книги, и человеком, который читает гипертексты, писать не умеет вообще, имеет дело с иконками и даже не набирает тексты. Важно понимать, что это – другой человек, и у него другой мозг. Нам, взрослым, нравится этот другой мозг, и мы уверены, что никакой опасности в этом нет. А она есть. Если маленький ребенок, придя в школу, не учится письму, привыкая к мелким филигранным движениям ручки, если в детском саду он ничего не лепит, не вырезает ножницами, не перебирает бисер, то у него мелкая моторика не вырабатывается. А это именно то, что влияет на речевые функции. Если вы не развиваете у ребенка мелкую моторику, то не жалуйтесь потом, что его мозг не работает.
- *Слушайте музыку и приучайте к этому детей.* Современные нейронау-

фактор. Егер балаңыздың ұсақ моторикасын дамытпасаңыз, ертең миының жұмыс істемейтініне шағым айтпаңыз.

- *Ән тыңдаңыз және балаларыңызды да соған баулыңыз.* Қазіргі заманғы нейроғылымдар әннің миға қалай әсер ететінін белсенді түрде зерттеп жатыр. Ән адам дамуына ерте жастан қатысқанда, ол нейрондық желінің құрылымы мен сапасына айтарлықтай әсер етеді. Біз сөйлеуді қабылдағанда, мида физикалық сигналды өңдеудің өте күрделі процесі жүреді. Құлаққа децибелмен берілетін дыбыстар, интервалдар – мұның бәрі физикалық құбылыстар. Құлақ тыңдайды, бірақ еститін – ми. Бала ән айтумен айналысқанда, ол ұсақ ерекшеліктерге мән беруге, дыбыстар мен олардың ұзақтығын ажырата білуге дағдыланады. Дәл осы сәтте нейрондық желінің нәзік әрі күрделі құрылымы қалыптасады.
- *Ми жалқаулыққа бой алдырмауы керек.* Әр адам туа бітті данышпан емес. Егер баланың тұқымында әлсіздік болса, оған қарсы амал жоқ. Тіпті жақсы генетика да жеткіліксіз. Мысалы, әжеден керемет Steinway пианинолары мұраға қалуы мүмкін, бірақ ол аспапта ойнауды үйренбесе – пайдасыз. Сол сияқты балаға жақсы ми бұйырса да, егер ол дамытылмаса, жетілдірілмесе, бапталмаса – бұл артықшылық жойылып кетеді. Ми дамымаса – тозады. Егер адам жарты жыл бойы төсектен тұрмай жатса, кейін қозғала алмай қалады. Мимен де дәл осындай жағдай болады: когнитивтік жүктеме болмаса, ол әлсірейді.
- *Баланы тек ҰБТ-ға (немесе бір ғана емтиханға) бағыттап тәрбиелемеңіз.* Осы жағдайды сипаттайтын сатиралық сурет бар: онда әртүрлі жануарларға – маймылға, балыққа және пілге – бірдей тапсырма беріледі:

Кез келген адамға түсінікті: егер Шекспир, Моцарт, Пушкин, Бродский және өнердің басқа да көрнекті өкілдері ҰБТ тапсырып көрсе, олар да құлауы мүмкін еді, тіпті IQ тестінен де өте алмас еді. Бұл нені білдіреді? Бұл тек бір ғана нәрсені көрсетеді – IQ тесті шынайы қабілетті көрсете алмайды, өйткені Моцарттың дарынына тек есі ауысқандар ғана күмән келтіруі мүмкін.

ки активно изучают мозг в то время, когда на него воздействует музыка. И мы сейчас знаем, что когда музыка участвует в развитии человека в раннем возрасте, это сильно влияет на структуру и качество нейронной сети. Когда мы воспринимаем речь, происходит очень сложная обработка физического сигнала. Нам в ухо ударяют децибелы, интервалы, но это все физика. Ухо слушает, а слышит мозг. Когда ребенок обучается музыке, он привыкает обращать внимание на мелкие детали, отличать звуки и их длительности между собой. И именно в это время формируется тонкая огранка нейронной сети.

- *Не разрешайте мозгу лениться.* Не все люди на нашей планете гениальны. И если у ребенка плохие гены, то тут ничего не поделаешь. Но даже если гены хорошие, то этого все равно недостаточно. От бабушки может достаться великолепный рояль Steinway, но на нем надо учиться играть. Точно так же ребенку может достаться замечательный мозг, но если он не будет развиваться, формироваться, ограниваться, настраиваться – пустое дело, погибнет. Мозг киснет, если у него нет когнитивной нагрузки. Если вы ляжете на диван и полгода будете лежать, то потом вы не сможете встать. И с мозгом происходит абсолютно то же самое.
- *Не затачивайте детей только под ЕГЭ.* Есть такая карикатура: на ней изображены животные, которым предстоит залезть на дерево: обезьяна, рыбка и слон. Разные существа, некоторые из которых в принципе влезть на дерево не могут, однако это именно то, что предлагает нам современная система образования в виде предмета нашей особенной гордости – ЕГЭ.

Я считаю, что это очень большой вред. Если, конечно, мы хотим приготовить к жизни людей, которые будут работать на конвейере, то это, безусловно, подходящая система. Но тогда мы должны сказать: все, мы на развитии нашей цивилизации ставим точку. Будем держать Венецию сколько можно, чтобы она не утонула, а новенького нам не надо, хватит уже шедевров, девать их некуда. А вот если мы хотим воспитывать творцов, то эта система – худшее, что можно было придумать.

- *Учите мальчиков и девочек по-разному.* Говорить с мальчиками

ағашқа шығу. Бұл тіршілік иелерінің қабілеттері әртүрлі, кейбірі табиғатынан мүлде өрмелей алмайды. Алайда дәл осындай жағдайды бізге қазіргі білім беру жүйесі ұсынып отыр: бәріне ортақ, бірақ мүмкіндігі мен бейімі әртүрлі балаларды бір ғана стандарт – біздің ерекше «мақтанышымыз» саналатын ұлттық бірыңғай тестілеу (ҰБТ) шеңберінде бағалау.

Меніңше, бұл – өте үлкен зиян. Егер біздің мақсатымыз – қалыптың ішінде жұмыс істейтін адамдарды тәрбиелеу болса, онда бұл жүйе, сөз жоқ, соған толықтай сай келеді. Бірақ олай болса, біз бір нәрсені ашық айтуымыз керек: «Болды, біз адамзат өркениетінің дамуын осы жерден тоқтатамыз». Енді тек бұрынғы жетістіктерді ұстап тұрумен ғана айналысамыз: мысалы, Венецияны мүмкіндігінше ұзақ сақтаймыз, суға кетіп қалмаса болды, ал жаңашыл ештеңе керек емес – құнды мұралар жетеді, қазірдің өзінде орын табылмай жатыр. Ал егер біз шығармашыл, жаңашыл тұлғаларды тәрбиелегіміз келсе – бұл жүйе сол жолдағы ең үлкен кедергі, тіпті ең нашар құрал деуге болады.

- *Ұлдар мен қыздарды әртүрлі тәсілмен оқыту керек.* Ер балалармен сөйлескенде қысқа әрі нақты айту қажет. Олар барынша белсенді әрекетке тартылғанда ғана жақсы нәтиже береді, өйткені жай ғана тыныш отыру олар үшін мүмкін емес. Энергиялары шексіз болғандықтан, оны бейбіт бағытқа бұрып, шығаратын жол беру керек, әрі оны тіпті сабақ барысында жүзеге асырған жөн. Оларды шағын, тұйық кеңістікке қамап қоймаңыз – керісінше, кеңдік пен қозғалу мүмкіндігін беріңіз. Сонымен қатар, ұлдарға шынайы өмірмен байланысты тапсырмалар көбірек беріліп, түрлі жарыстар ұйымдастырылуы тиіс. Ал іш пыстыратын жазбаша тапсырмалардан көп пайда жоқ – оларды азайту қажет. Тағы бір маңызды жайт – ұлдарды кез келген ұсақ жетістігі үшін де мадақтап отыру керек. Тағы бір қызықты факт: ұлдар қыздарға қарағанда сәл салқын бөлмеде тәрбиеленуі керек екен, өйткені тым жылы жерде сабақ үстінде олар ұйықтап қалуы мүмкін.

Қыз балалар болса, топпен жұмыс істегенді жақсы көреді, оларға қарым-қатынас қажет. Олар бір-бірінің көзіне қарап сөйлескенді, мұғалімге көмектескенді ұнатады. Бұл өте маңыз-

Любому человеку понятно, что если бы Шекспир, Моцарт, Пушкин, Бродский и другие выдающиеся деятели искусства попробовали бы сдать ЕГЭ, они бы его провалили. И тест на IQ бы провалили. О чем это говорит? Только о том, что тест на IQ никуда не годится, потому что никто не сомневается в гениальности Моцарта, кроме сумасшедших.

нужно кратко и конкретно. Для максимального эффекта они должны быть вовлечены в активную деятельность, им просто нельзя сидеть спокойно. У них столько энергии, что лучше всего постараться направить ее в мирное русло, дать выход, причем прямо во время занятий. Не запирайте их в маленьком замкнутом пространстве, дайте им простор и возможность двигаться. Кроме того, мальчикам нужно ставить больше реальных задач, придумывать состязания, а скучных письменных заданий давать меньше – от них нет никакого толку. А еще их обязательно нужно хвалить за любую мелочь. И вот еще один интересный факт: оказывается, мальчики должны воспитываться в более прохладных помещениях, чем девочки, потому что иначе они у вас во время занятия просто заснут.

Ақпараттың ұзақ мерзімді жадқа енуі үшін белгілі бір уақыт пен тынығу мен ұйқы кезінде жүретін химиялық процестер қажет.

Для того чтобы информация попала в долговременную память, нужно время и определенные химические процессы, которые происходят во время отдыха и во сне.

ды: қыздарды құлап қалудан немесе киімінің кірленуінен қорғамау керек, олар «бақыланатын қауіпке» ұшырап үйренуі тиіс. Егер құлап қалуы мүмкін болса – құлап көрсін, содан сабақ алып, өздігінен күресуді үйренеді.

Қыздар қатты әрі дөрекі дауысты мүлде ұнатпайды, бірақ эмоциялық қатысуды қатты қажет етеді. Сондай-ақ олар ашық түсті әлемді ұнатады, яғни қыздар оқитын сынып жарық, түрлі-түсті болғаны жөн.

Әр оқушыға дара бағытта қарау – үлгерімі төмен оқушыдан үздік оқушы шығара алады. Барлық екі алатын оқушылар шын мәнінде нашар оқушы емес, олардың кейбірі – Леонардо да Винчи секілді данышпандар, олар мұғалімдердің шабыттандыратын еңбегінің арқасында ғана жоғалып кетпей, ашыла алды.

- *Міндетті түрде үзіліс жасап отырыңыз.* Көп жағдайда баланың оқу процесінде бір нәрсені ұмытып қалуы – жаман, көңілі бөлініп кетуі – жаман, үзіліс жасауы – одан бетер жаман, ал егер ұйықтап қалса – бұл тіпті сұмдық деп есептеледі. Алайда бұл – шындыққа жанаспайды. Мұның бәрі – материалды есте сақтауға және ақпаратты өңдеуге кедергі емес, керісінше, ми қызметіне көмек. Үзіліс – мидың алынған ақпаратты реттеп, меңгеруіне мүмкіндік береді. Егер ертеңге дейін бір нәрсені шұғыл түрде жаттап алу қажет болса, ең тиімді тәсіл – дәл қазір оқып шығып, тезірек ұйқыға жату. Себебі мидың негізгі жұмысы ұйқы кезінде жүреді.

Үнемі «үлгермей қалдым», «сәтсіз шықты», «тағы да қате», «ештеңе дұрыс болмай жатыр» деген уайыммен жүру – өзіңізге жасайтын ең жаман нәрсе. Қателесуден қорықпау керек. Оқу процесін жеңілдету үшін, білім алу әрдайым жүретінін түсіну маңызды – ол тек жазу үстелінде отырған сәттермен шектелмейді. Егер адам жай ғана үстел басында отырып, «оқып отырғандай» кейіп танытса, одан еш пайда болмайды...

Девочки же любят работать в группе, им нужен контакт. Они глядят в глаза друг другу и любят помогать учителю. Вот это очень важно: девочек не надо оберегать от падений и загрязнений, они должны испытывать «контролируемый риск». Есть возможность у нее упасть, пусть упадет и научится справляться с этим.

Девочки очень не любят резкие громкие разговоры, но требуют непременного эмоционального включения, а еще они любят цветной мир, т. е. класс для занятий у девочек должен быть ярким.

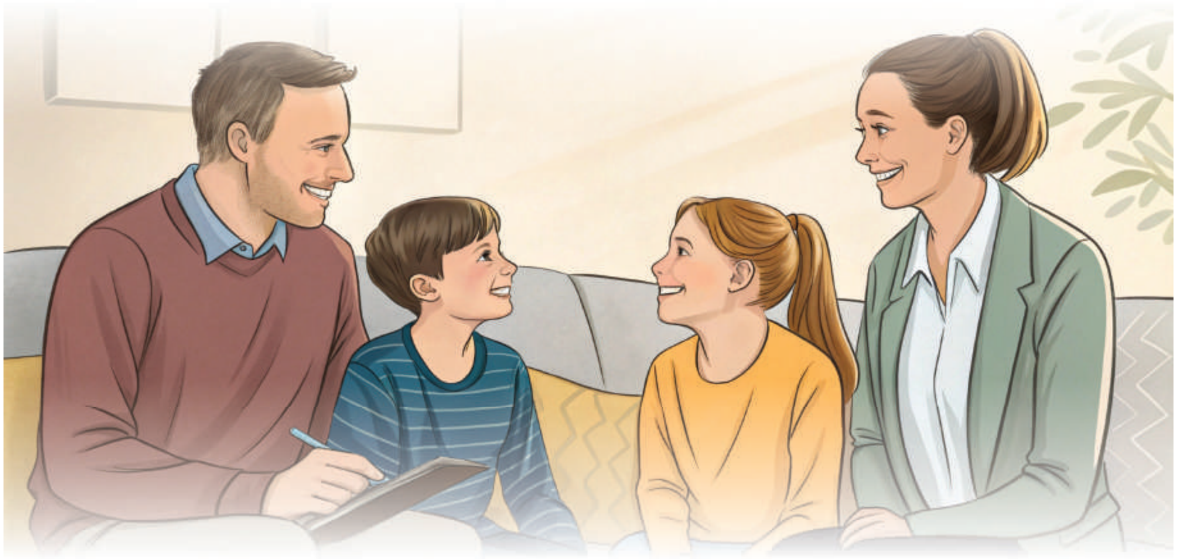
Внимательный индивидуальный подход может из двоечника сделать отличника. Не все двоечники по-настоящему двоечники, некоторые из них – Леонардо да Винчи, навсегда погибшие благодаря гениальным усилиям учителей.

- *Делайте перерывы.* Обычно считается, что, если в процессе выучивания ребенок что-то забыл – это плохо, отвлекся – плохо, перерыв сделал – тоже плохо, а если уснул – вообще кошмар. Это все неправда. Все эти перерывы – не просто не помехи для запоминания материала и обработки информации, а наоборот, помощь. Они дают возможность мозгу уложить, усвоить полученную информацию. Лучшее, что мы можем сделать, если нам что-то нужно срочно выучить прямо к завтрашнему дню, – это прочитать прямо сейчас и быстро лечь спать. Основная работа мозга происходит в то время, когда мы спим.

Постоянное напряжение от того, что вы что-то не успели, что-то не получилось, опять ошибки, ничего не выходит – это худшее, что вы можете себе причинить. Нельзя бояться ошибок. Чтобы учиться было легче, нужно осознать, что обучение идет всегда, а не только за письменным столом. Если человек просто сидит за письменным столом и делает вид, что он учится, ничего полезного не выйдет...

АТА-АНАНЫҢ ӘР СӨЗІ – ӨЗГЕРІСТІҢ БАСТАУЫ

ГОВОРЯТ РОДИТЕЛИ МАЛЕНЬКИЕ СЛОВА – БОЛЬШИЕ ПЕРЕМЕНЫ



Рухани тұрғыдан мықты әрі өз-өзіне сенімді бала тәрбиелеуге арналған ата-ананың қарапайым, бірақ тиімді тіркестері

Әрбір ата-ана баласының бақытты болып, өз әлеуетін толық жүзеге асыруын қалайды. Бала қаншалықты ақылды немесе спортқа бейім болса да, егер оның ішкі рухани қуаты жеткіліксіз болса, мақсатына жетуі қиынға соғады.

Ата-ана баласының ішкі рухын күшейтуге ***дұрыс сөз таңдау*** арқылы көмектесе алады. Күнделікті өмірде қолдануға болатын қарапайым сөз тіркестері бар. Олар баланың табандылығын, эмоционалдық интеллекті-

Простые, но эффективные фразы родителей, чтобы воспитать психически сильных и здоровых детей

Каждый родитель мечтает вырастить счастливого ребенка, способного раскрыть свой потенциал. Каким бы умным или спортивным ни был ребенок, ему будет трудно достичь своих целей, если ему не хватает душевных сил.

Родитель может помочь ребенку укрепить его душевные силы, выбирая ***правильные слова.*** Есть простые фразы, которые можно использовать для развития стойкости, эмоционального интеллекта и навыков решения проблем. Включив их в повседневную

Психологиялық тұрғыдан мықты бала тәрбиелеу – оны «шыңдалуға» үйретумен ғана шектелмейді. Ата-ана ең алдымен балаға өз-өзіне деген сенім, қиындықты еңсеру дағдылары мен эмоцияны басқару қабілетін дарытуы керек.

Воспитание психически сильных детей заключается не в том, чтобы учить их «закаляться». Матери и отцы должны дать им веру в себя, навыки преодоления трудностей и управления своими эмоциями.

сін және мәселені шешу дағдыларын дамытуға ықпал етеді. Осындай сөздерді күнделікті қарым-қатынасқа енгізу арқылы балаға қателесуден қорықпай, үйренуге, өсуге және дамуға мүмкіндік беретін қауіпсіз орта қалыптастыруға болады. Ата-ананың айтқан әр сөзі маңызды. Кейде кішкентай ғана сөз – үлкен өзгеріске бастар алғашқы қадам болуы мүмкін.

Эмоцияны дұрыс басқару – баланың өмір жолындағы түрлі қиындықтар мен жетістіктерге дайын болуына көмектесетін басты қабілеттердің бірі.

- *«Осындай жағдай досыңның басынан өтсе, оған не деп кеңес берер едің?»* Кейде көңілі түсіп, күйзеліске түскен бала өзіне тым қатал қарап, өзін-өзі жазғыруы мүмкін. Мәселен, «мен математикадан ешқашан жақсы баға алмаймын» деген сияқты түңілген сөздер айтады. Мұндай сәтте ата-ана оны жұбатқысы келеді. Алайда баланы үнемі жұбата беру – оның теріс ойларын өзгертуде ата-анаға тәуелді болуына әкелуі мүмкін. Керісінше, балаға: «Мұндай жағдай досыңның басынан өтсе, оған не деп кеңес берер едің?» деп сұрау – оның көзқарасын өзгертуге себеп болады. Ол мейірімділікпен жауап іздей бастайды және біртіндеп өзіне де сол мейірімділікпен қарауды үйренеді. Бұл – өзін-өзі қолдау мен ішкі жан дүниесіне жанашырлық танытудың маңызды қадамы.
- *«Мұндай сезімде болу – қалыпты жағдай».* Баланың эмоциясын мойындау – үлкен күшке ие. Ата-ана баланың сезімін қабылдап, оған жанашырлық танытқан кезде, бала өзін көріп, тыңдап, шынайы түсініп жатқанын сезінеді. Ол өз эмоциялары үшін ұялу немесе өзін кінәлі сезінуден арылып, шынайы болуға үйренеді. Сезімді мойындау – ата-ана мен бала арасындағы сенімді нығайтып, баланың ішкі әлемімен ашық бөлісуіне жол ашады. Мұндай сөздер арқылы ата-ана баласына: «Сенің эмоцияларың бар, олар орынды және маңызды» деген өмірлік ұстанымды үйретеді.

Еңбегінің жемісін сезінген бала өз-өзін жігерлендіруді және сәтсіздік кезінде берілмеуді меңгереді.

- *«Көңіл-күйдің түсуі – қалыпты жағдай, бірақ өзіңді бұлай ұстау – дұрыс емес».* Балаларға эмоция

жизнь, можно создать атмосферу, в которой детям будет безопасно учиться, терпеть неудачи и расти. Ведь то, что говорят им родители, действительно имеет значение. Маленькие слова могут привести к большим переменам.

- *«Что бы ты сказал своему другу, у которого такая проблема?»* Ребенок, который чувствует себя расстроенным, скорее всего, будет заниматься самобичеванием. Когда они говорят что-то вроде: «Я никогда не сдам математику», родителям хочется успокоить их. Но если это сделать, дети привыкнут зависеть от родителя в том, что касается переосмысления негативных мыслей. А когда они думают о том, как бы они утешили друга добрыми словами, их взгляд меняется, и они учатся говорить с состраданием к себе.
- *«Вполне логично, что ты так себя чувствуешь».* Легализация чувств имеет большую силу. Когда родитель признает чувства ребенка и сопереживает ему, он понимает, что его видят и слышат. Дети не беспокоятся о том, что не правы, если чувствуют себя определенным образом. Признание их чувств также укрепляет доверие и может заставить их более открыто делиться своими проблемами. Говоря это, родители учат детей тому, что их эмоции имеют право на существование.
- *«Это нормально – чувствовать себя расстроенным, но не нормально вести себя таким образом».* Детям важно знать, что есть разница между *чувствами* и *поведением.* Эта фраза подтверждает эмоции ребенка и одновременно устанавливает границы поведения. Фраза показывает им, что такие чувства, как гнев или печаль, нормальны, но не стоит срываться и обижать других.

Родители могут использовать эту возможность, чтобы научить детей альтернативным способам справиться с ситуацией. Например, сделать глубокий вдох или озвучить, проговорить свои чувства.

- *«Давай решим это вместе».* Когда ребенок расстроен или испытывает трудности, естественной реакцией родителя может быть желание броситься на помощь и все исправить. Но для детей очень важно учиться навыкам самостоятельного решения проблем. Предлагая решить проблему вместе, родитель убеждает ребенка, что ему

мен әрекеттің арасында айырмашылық бар екенін білу өте маңызды. Бұл тіркес олардың сезімдерін мойындай отырып, мінез-құлық шегін де анық көрсетеді. Мұндай сөздер арқылы бала ашу, мұң сияқты сезімдердің табиғи екенін түсінеді, бірақ сол сезімнің жетегінде кетіп, өзгелерге зиян келтіруге болмайтынын ұғынады. Яғни, бұл – эмоцияны мойындау мен тәртіпті сақтау арасындағы тепе-теңдікті үйрететін маңызды дағды.

Ата-аналар осындай сәттерді пайдалана отырып, баланы жағдайымен күресудің баламалы жолдарын үйретуге мүмкіндік алады. Мысалы, терең тыныс алу немесе өз сезімін сөзбен білдіру – эмоцияны басқарудың қарапайым, бірақ тиімді тәсілдері болып саналады.

- *«Мұны бірге шешіп көрейік»*. Бала көңілі түсіп, қиындыққа тап болғанда, ата-ананың оны бірден қорғап, бәрін өзі шешіп бергісі келетіні – табиғи реакция. Алайда бала үшін өмірде өз бетінше шешім қабылдауды үйрену – өте маңызды дағды. «Бірге шешейік» деген ұсыныс арқылы ата-ана баласына: «Сен жалғыз емессің, мен жаныңдамын» деген сенім ұялатады. Сонымен қатар, бұл тәсіл – мәселені шешудің тиімді жолын үлгі етіп көрсетудің бір әдісі. Бала бір мәселенің бірнеше шешімі болатынын көріп үйренеді, әрі өз қабілетіне деген сенімі артады. Бұл – өмірлік маңызды тәжірибе.
- *«Осы еңбегің үшін өзіңмен мақтанасың деп үміттенемін!»* Баланың тек нәтижесі емес, еңбегі мен тырысуы мойындалғанда, ол мінсіздікке емес, табандылыққа ұмтылуды үйренеді. Егер ата-ана тек жоғары баға үшін мақтаса, бала «күнделікке түскен балл – адамгершілік пен адалдықтан маңызды» деп ойлап қалуы мүмкін. Ал осындай сөздер арқылы ата-ана баласына: «Сырттай мақтауға тәуелді болмай-ақ, өз еңбегіңе өзің баға беруге құқығың бар» дегенді меңзейді. Бұл – ішкі мотивация мен өзін-өзі бағалаудың негізін қалайды.
- *«Қай тұста көбірек күш салуға болар еді деп ойлайсың?»* Көп жағдайда сәтсіздік – қорқынышты нәрсе ретінде қабылданады. Алайда табанды әрі өмірге бейім балалар мұны өсу мен дамудың табиғи бөлігі екенін түсінеді. Мұндай сұрақ баланы сәтсіздікке деген көзқарасын қайта қарауға итер-

не придется преодолевать трудности в одиночку, при этом одновременно демонстрирует ему полезный подход. Дети выигрывают от того, что видят, как много способов есть для решения одной и той же проблемы, и обретают уверенность в своей способности принимать правильные решения.

Контроль над выражением эмоций – это ключевой навык, который пригодится детям в жизни при неизбежных взлетах и падениях.

- *«Надеюсь, ты гордишься собой за то, что так много работал!»* Признание усилий, а не только результатов, учит детей ценить упорство, а не совершенство. Если родитель будет хвалить ребенка только за высокие оценки, тот может подумать, что баллы в табеле имеют большее значение, чем честность и порядочность. Используя эту фразу, мать или отец покажет ребенку, что он может гордиться собой, не ища подтверждения извне.
- *«В чем ты был недостаточно настойчив, чтобы потерпеть неудачу?»* Слишком часто неудачи воспринимаются как нечто, чего нужно бояться, но стойкие дети понимают, что это часть роста. Этот вопрос заставляет переосмыслить неудачу как признак мужества. Открытый разговор о неудачах побуждает ребенка пробовать новое, выходить из зоны комфорта и укреплять уверенность в своих силах независимо от результата.
- *«Какой урок мы можем из этого извлечь?»* Когда что-то идет не так, детям легко зациклиться на негативе. Эта фраза переключает внимание на развитие и обучение. Она учит ребенка видеть в неудачах возможность для совершенствования и помогает развить в себе любопытство, а не самокритику.
- *«Тебе нужно решить проблему или разобраться с тем, как ты к ней относишься?»* Эта фраза позволяет провести важное различие между внешними проблемами и внутренними реакциями. Пусть ребенок волнуется из-за сложной математической задачи и хочет пропустить ее решение. Если позволить ему

Когда дети чувствуют удовлетворение от своих усилий, они учатся самомотивации и стойкости перед лицом неудач.

мелейді – оны батылдықтың белгісі ретінде қабылдауға көмектеседі. Сәтсіздік туралы ашық сөйлесу баланы жаңашыл әрекетке итермелейді, өз шекарасынан шығып көруге үйретеді және нәтиже қандай болса да, өз күшіне сенімді болуға тәрбиелейді.

- *«Бұл жағдайдан қандай сабақ аламыз?»* Бірнәрсе ойдағыдай болмай қалған кезде, балалар көбіне жағымсыз эмоцияларға бой алдырып, соған байланып қалады. Ал бұл сұрақ назарды даму мен үйренуге аударады. Ол баланы сәтсіздікті өзін жетілдіруге мүмкіндік ретінде көруге баулып, өзін-өзі сынау емес, қызығушылықпен зерттеуді үйретеді. Мұндай көзқарас баланың сыни ойлауын дамытып, келесі жолы табысты болуға ынталандырады.
- *«Мәселенің өзін шешу керек пе, әлде оған деген көзқарасыңды өзгерту қажет пе*?» Бұл сұрақ баланың сыртқы қиындық пен ішкі реакция арасындағы айырмашылықты түсінуіне көмектеседі. Мәселен, бала күрделі есептен қорқып, оны орындаудан қашқысы келуі мүмкін. Егер ата-ана оған бұл тапсырманы мүлде орындамауға рұқсат берсе, бұл оның мазасыздығын уақытша жеңілдетуі мүмкін. Бірақ ұзақ мерзімде бұл тәсіл жауапкершіліктен қашуға және қиындықтан бой тасалауға үйретіп жіберуі ықтимал. Сондықтан балаға мәселені шешудің жолын табумен қатар, оған деген ішкі көзқарасын қайта қарау да маңызды екенін түсіндіру – өте құнды тәрбие құралы.

Ең дұрысы – оқушыға мәселенің өзінен емес, оны шешу барысындағы қобалжудан уайымдап отырғанын ұғындыру. Оған бұл сезімді жеңуге болатынын көрсету – әлдеқайда тиімді, мәселені айналып өту емес. Егер балаларды: «Бұл жағдайдың күрделілігі неде – нақты тапсырмада ма, әлде сенің оған деген сезімдеріңде ме?» деген сауалға жауап іздеуге үйретсек, олар өз сезімдерін жақсырақ басқара алады. Бұл тәсіл оларға қай кезде өз ойлау тәсілін өзгерту қажет екенін, ал қай кезде жағдайдың өзін шешу маңызды екенін ажыратуға көмектеседі. Нәтижесінде бала сыртқы қиындықтарға емес, өзінің ішкі көзқарасы мен эмоционалдық күйіне назар аударуды үйренеді – бұл психологиялық тұрақтылықтың негізі.

▪ *«Осы ойға күмән тудыратын не бар?»* Балалар көбіне дүниені жалпы тұжырыммен бағалайды, мысалы: *«Мен ақылды емеспін»* немесе *«Ешкімге ұнамаймын»*. Бұл сұрақ оларға сезімдерін қайта қарауға және сын тұрғысынан бағалауға көмектеседі. Олар бұл ойлардың үнемі шындыққа жанаса бермейтін жағдайларын еске түсіріп, өздері мен қоршаған орта туралы көзқарастарын шынайы қабылдай бастайды.

Дегенмен көптеген ата-ана: «Біз балаларымызға дұрыс тәрбие беріп жүрміз бе?», – деп, өздеріне жиі сұрақ қояды.

Балалар тәрбиесі жөніндегі сарапшы Марго Мачол Бисноу жүздеген жас кәсіпкер мен олардың ата-анасынан сұхбат алған. Оның айтуынша, көптеген ата-ана өткенге орала алсақ, тәрбиелеу тәсілімізді басқаша таңдар едік деп мойындаған...

не делать математику, это, возможно, уменьшит его тревогу на время, но может привести к более долгосрочным проблемам.

Лучше помочь школьнику осознать, что он нервничает из-за того, что неправильно решает задачу, и что у него получится справиться с этими чувствами, а не избегать проблемы. Если научить детей определять, в чем заключается проблема, в ситуации или в чувствах, они смогут лучше контролировать реакции. Это также поможет им понять, когда нужно изменить свое мышление, а не обстоятельства.

▪ *«Что противоречит этому выводу?»* Дети часто мыслят абсолютными категориями, например, «Я не умный» или «Я никому не нравлюсь». Этот вопрос поможет им оспорить и переосмыслить эти убеждения, сосредоточившись на исключениях. Ребенок вспомнит, что бывают случаи, когда эти мысли не соответствуют действительности, и сформирует более гибкий, реалистичный взгляд на себя и мир.

▪ *«Давай поговорим о том, чему ты благодарен сегодня»*. Благодарность – проверенный инструмент для улучшения самочувствия. Превратив ее в ежедневную привычку, можно научить детей концентрироваться на положительных моментах в жизни даже в трудные времена. Она учит детей верить тому, что у них достаточно ресурса, помогает им выработать эмоциональную устойчивость и видеть хорошее в каждом дне.

Тем не менее многие родители часто задаются вопросом, правильно ли они поступают по отношению к своим детям.

Эксперт по воспитанию детей Марго Мачол Бисноу опросила сотни молодых предпринимателей и их родителей. Она отмечает, что многие родители признались, что, если бы можно было вернуться в прошлое, они бы выбирали иные пути воспитания...

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

БАТЫР БОЛУ ОҢАЙ!

КОМИКСПЕН БІРГЕ ҮЙРЕН

ГЕРОЯМИ БЫТЬ ЛЕГКО!

УЧИСЬ С КОМИКСАМИ

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

***Комикс** – бұл суреттер мен қысқаша мәтіндердің үйлесімі арқылы оқиғалар мен әңгімелерді баяндау әдісі.*

Комикс жанры – иллюстрация мен көркем сөздің үйлесімі арқылы ақпаратты оқырманға ықшам әрі әсерлі түрде жеткізуге мүмкіндік береді. Комикстер фантастика, шытырман оқиғалар, тарихи тақырыптар, юмор, драма сияқты түрлі жанрларды қамтиды.

Қазіргі цифрлық дәуірде балалар көбінесе экран алдында уақыт өткізеді. Алайда, комикс жанры – кітап оқуға деген қызығушылықты арттыратын тиімді құрал бола алады. Суреттер арқылы ұсынылған әңгімелер балалардың оқуға деген ынтасын оятып, қиялын дамытуға септігін тигізеді.

Қытайда комикс жанры *«маньхуа»* деп аталады. Бұл жанр XX ғасырдан бастап кеңінен таныла бастады. Қазіргі кезде оның танымалдылығы тек Қытайда ғана емес, бүкіл әлемде артқаны байқалады.

Олардың арасында:

- *Xianxia* (фантастикалық оқиғалар мен сиқырлар);
- *Wuxia* (жауынгерлік өнер туралы) және романтикалық жанрлар кең танымал.

Әр жанр Қытайдың дәстүрлі мәдениетін, мифологиясы мен аңыздарын бейнелейді. Сонымен қатар, маньхуа жанры Жапон мангасымен салыстырғанда, сурет салу стилі мен оқиға құрылымы жағынан ерекшеленеді. Бүгінде маньхуа ғаламдық мәдениетте маңызды орын алып, әлемнің түрлі елдеріне таралуда.

Комикс жанры тек көңіл көтеру мақсатында ғана емес, білім беру мен ақпарат жеткізудің тиімді құралы ретінде де қолданылады. Балаларға арналған комикстер олардың дүниетанымын кеңейтіп, оқуға деген қызығушылығын арттырады. Сондай-ақ, бұл жанр күрделі ақпаратты жеңіл әрі түсінікті түрде жеткізуге мүмкіндік береді.

***Комиксы** представляют собой особую форму повествования, в которой сюжет передается через сочетание изображений и кратких текстов.*

Благодаря объединению иллюстраций и художественного слова, данный жанр позволяет донести информацию до читателя в сжатой и выразительной форме. Комиксы охватывают различные жанровые направления, такие как фантастика, приключения, исторические сюжеты, юмор, драма и др.

В современную цифровую эпоху дети часто проводят время перед экранами. Однако жанр комиксов может стать эффективным средством для повышения интереса к чтению. Истории, представленные через иллюстрации, пробуждают у детей желание читать и способствуют развитию воображения.

В *Китае* жанр комиксов известен под названием *маньхуа*. Его активное распространение началось с XX в., и в настоящее время наблюдается рост популярности этого жанра не только внутри страны, но и за ее пределами. Наиболее распространенными направлениями маньхуа являются:

- *Xianxia – истории с элементами магии и фэнтези;*
- *Wuxia – повествования о боевых искусствах, а также романтические сюжеты.*

Каждый жанр отражает традиционную китайскую культуру, мифологию и легенды. Кроме того, маньхуа отличается от японской манги как стилем рисования, так и структурой повествования. Сегодня маньхуа занимает важное место в глобальной культуре и распространяется в различных странах мира.

***«Khan Comics»** – первая студия комиксов в Казахстане, которая занимается созданием графических историй, сочетающих в себе историческую достоверность и авторскую фантазию.* С художественной точки зрения, ее работы ничем не уступают зарубежным аналогам, однако по содержанию и идейному наполнению ярко выражают национальные ценности. Помимо выпуска печатной продукции, «Khan Comics» предоставляет доступ к своим произведениям на официальном сайте. Онлайн-платформа включает в себя несколько

Жанр комиксов используется не только для развлечения, но и как эффективное средство обучения и передачи информации. Комиксы для детей расширяют их кругозор и повышают интерес к чтению. Кроме того, этот жанр позволяет доносить сложную информацию в лёгкой и понятной форме.

*«**Khan Comics**» – Қазақстандағы алғашқы комикс студиясы. Шығармашылық ұжым тарихи оқиғалардың шындығы мен авторлық қиялды үйлестіре отырып бейнелейді.* Графикалық жағынан шетелдік комикстерден кем түспейді, ал мазмұны мен ерекшелігі тұрғысынан ұлттық құндылықтарымыздың айқын көрінісі болып табылады. «Khan Comics»-тің баспаларынан бөлек, ресми сайты да оқырмандарға қолжетімді. Онлайн-платформа бірнеше бөлімнен тұрады. Олардың қатарында: «Ертегілер», «Жеті әлем», «Физика о комиксах», «Еркетай», «Жетісу», «Ермек батыр», «Ергенокан дастаны» және т.б.

Комикстердің маңызына тоқталсақ, көшпенділер дәуірінде Орта Азиядағы тайпалар арасындағы қақтығыстар мен соғыстар қазақ халқының тарихында маңызды орын алады. Әр тайпа Ұлы Далада өз орнын алу үшін күрескен кезеңде қазақ халқының бірігуіне алғашқы қадамдар жасала бастады.

Осы күрделі тарихи оқиғалар арасында бір батырдың есімі еленбей, халық назарынан тыс қалады. Ол – ***Ермек батыр.*** Ермек – халық аузында айтылмаған, елеусіз қалған, бірақ ұлы мақсат үшін жолға шыққан батыр. Оның басты мақсаты – әкесіне берген уәдесін орындап, үйіне оралу. Алайда бұл сапар оңай болмайды.

Развитие интернета и цифровых платформ способствовало тому, что маньхуа стала доступна международной аудитории. На основе маньхуа были сняты анимационные фильмы, а многие произведения переведены на различные языки мира.

тематических разделов, таких как: «Сказки», «Жеті әлем» («Семь миров»), «Физика о комиксах», «Еркетай», «Жетісу», «Ермек батыр», «Ергенокан дастаны» («Эпопея о Ергенокане») и др.

Говоря о значении этих комиксов, важно отметить, что эпоха кочевников, а также межплеменные конфликты и войны на территории Центральной Азии занимают важное место в истории казахского народа. В период борьбы различных племен за господство в Великой Степи начали формироваться первые шаги к объединению казахской нации.

На этом фоне остается незамеченной судьба одного из героев – ***Ермек батыра.*** Ермек – забытый народом воин, чье

Интернет пен цифрлық платформалардың дамуы маньхуаның халықаралық аудиторияға жетуіне ықпал етті. Маньхуа негізінде анимациялық фильмдер түсіріліп, көптеген туындылар әлемнің әртүрлі тілдеріне аударылды.

Ермек батырдың тағдырына әсер ететін тағы бір дүние – үш жүз жыл бойы жалғасып келе жатқан қара сиқыршы мен Жезтырнақ арасындағы жауласу. Осы үш ғасырлық қақтығысқа батырдың араласуы оның жеке ерлігіне ғана емес, тұтас халықтың болашағына да ықпал етуі мүмкін. Бұл комикс – батыр ерлігі мен қазақ мифологиясын жаңа деңгейде таныстырды.

Отандық авторлар дайындаған «Ермек батыр» комиксі ***Google Play*** платформасындағы ең көп жүктелген туындылардың қатарына енген. Бұл жайт қазақ тіліндегі және ұлттық болмысты бейнелейтін визуалды өнімдерге деген сұраныстың бар екенін көрсетіп қана қоймай, Қазақстанда комикс жасаудың әлеуеті жоғары екенін дәлелдейді. Цифрлық платформада танымал бұл туынды қазақстандық комикс индустриясының халықаралық нарыққа шығуға мүмкіндігінің жоғары екендігін аңғартады.

«Еркетай» комиксі – көркем шығармашылық пен қиялдың ерекше бейнесін көрсете алатын туынды. Бұл комикс құрылымы мен кейіпкерлік сипаты жағынан әлемге әйгілі «Алиса ғажайыптар елінде» шығармасына ұқсастық танытады. Еркетай есімді бала нағыз батыр болуды армандайды. Ол ерлік жасай алмай жүргеніне іштей қиналып, өзімен күреседі. Алайда бір

имя не сохранилось в устной традиции, однако его путь полон высокой цели – сдержать обещание, данное отцу, и вернуться домой. Однако его путь оказывается далеко не простым...

Дополнительную драматическую линию вносит древнее противостояние между черным колдуном и существом по имени Жезтырнак, длящееся уже три века. Вмешательство Ермека в этот конфликт может повлиять не только на его личную судьбу, но и на будущее всего народа. Этот графический роман представляет собой новое осмысление героического эпоса и казахской мифологии, открывая их в современном визуальном формате.

Комикс «Ермек-батыр», созданный отечественными авторами, вошел в число самых загружаемых произведений на платформе ***Google Play.*** Это свидетельствует не только о существующем спросе на визуальные продукты на казахском языке и с национальной идентичностью, но и доказывает высокий потенциал комикс-индустрии в Казахстане. Популярность этого произведения на цифровой платформе говорит о высоких перспективах выхода казахстанских комиксов на международный рынок.

Комикс «Еркетай» представляет собой образец художественного воображения и творческого подхода, в котором сочетаются элементы фантастики и глубоких внутренних переживаний героя. По своей структуре и характеристике

Комикстар арқылы – өскелең ұрпақтың ақпараттық қызығушылығын оятып, тарих пен мәдениетті көркем дәріптеудің жаңа жолын қалыптастыра аламыз. Комикс арқылы күрделі ақпарат пен оқиғаларды қарапайым әрі түсінікті тілмен жеткізу мүмкіндігі балалардың ойлау қабілетін дамытып, шығармашылыққа баулиды. Әсіресе тарих, әдебиет, ғылым және мәдениет сияқты тақырыптарды комикстер арқылы ұсыну балалардың осы салаларға деген қызығушылығын арттырады.

Посредством комиксов возможно формирование нового подхода к пробуждению информационного интереса подрастающего поколения и художественной популяризации истории и культуры. Комиксы позволяют передавать сложные идеи и события в доступной и понятной форме, что способствует развитию мышления у детей и стимулирует их творческую активность. Особенно эффективным является использование комиксов в истории, литературе, науке и культуре – это способствует формированию интереса к данным областям познания.

күні Еркетай мен оның достары мүлде басқа әлемге тап болады. Олар аспанның сиқырлы рухтары мен қыстың тылсым, суық мақұлықтары арасындағы ежелгі тартыстың ортасына түсіп, талай сынақтан өтуге мәжбүр болады.

Мұндай шытырман оқиғалар балалардың тек батырлық қасиеттерін ғана емес, достық, бірлік, адамгершілік қасиеттерін де шыңдайды.

Комикстердің тілдік құрылымы – қысқа, нақты және бейнелі сөздер мен диалогтардан тұрады. Мұндай формат баланың сөйлеу және жазу тілін дамытуға, әсіресе ана тілі мен шет тілдерін меңгеруде белсенді қолданылады. Комикс арқылы балалар визуалды және мәтіндік ақпаратты қатар қабылдайды. Бұл олардың есте сақтау қабілетін жақсартып, ой-өрісін кеңейтеді. Сонымен қатар, комикс жанры – балаларды кітап оқуға тартудың тиімді жолы, өйткені оның қызықты әрі динамикалық құрылымы балалардың назарын ұзақ уақыт сақтап тұруға көмектеседі.

Жапония мен *Қытайда* комикс жасаушы мамандар шығармашылық индустрияның кәсіби өкілдері болып табылады. Бұл салада авторлар ғана емес, ассистенттер, иллюстраторлар, сценаристер, редакторлар, дизайнерлер және продюсерлер жұмыс істейді. Екі елде де комикс өндіру құрылымы нарық заңдылықтарына сәйкес кәсіби жүйеге айналған.

Қазіргі таңда бұл саланың тек хобби емес, тұрақты шығармашылық және экономикалық қызмет ретінде мойындалуы, халықаралық деңгейде комикс мәдениетінің беделін арттырып қана қоймай, өзге елдерге, соның ішінде Қазақстан сияқты дамушы медиамәдени кеңістіктерге үлгі бола алады.

главного персонажа данное произведение перекликается с классическим произведением «Алиса в стране чудес».

Главный персонаж – мальчик по имени Еркетай – мечтает стать настоящим героем. Однако, испытывая внутренние сомнения из-за отсутствия подвигов, он сталкивается с собственными страхами и неуверенностью.

Однажды Еркетай и его друзья неожиданно переносятся в параллельный мир, где оказываются в центре древнего противостояния между волшебными духами неба и таинственными ледяными существами зимы. Им предстоит пройти через множество испытаний, чтобы справиться с возникающими угрозами.

Сюжет, насыщенный приключениями и символикой, способствует формированию у детей не только представлений о храбрости, но и таких нравственных ценностей, как дружба, единство и человечность.

Языковая структура комиксов базируется на кратких, точных и образных высказываниях, а также диалогах. Такой формат способствует развитию устной и письменной речи, особенно в процессе освоения родного и иностранных языков. Комиксы позволяют детям одновременно воспринимать визуальную и текстовую информацию, что улучшает память, расширяет кругозор и способствует комплексному восприятию знаний.

Кроме того, жанр комиксов является эффективным средством вовлечения детей в процесс чтения: благодаря динамичному и увлекательному формату внимание ребенка удерживается на протяжении длительного времени.

В *Японии* и *Китае* создатели комиксов считаются профессиональными представителями креативной индустрии. В данной сфере задействованы не только авторы, но и ассистенты, иллюстраторы, сценаристы, редакторы, дизайнеры и продюсеры. В обеих странах структура производства комиксов превратилась в профессиональную систему, действующую по рыночным законам.

Признание жанра комиксов не просто как хобби, а как стабильной творческой и экономической деятельности, способствует укреплению авторитета комикс-культуры на международном уровне и может служить примером для развивающихся медиакультур, включая Казахстан.

ӨЗ РЕСУРСЫҢДЫ ТАҢДА
ВЫБЕРИ СВОЙ РЕСУРС

Аспаздық сабақтар

• ***YouTube:*** балаларға арналған аспаздық арналар.

• YouTube-те балаларға арналған қарапайым және қызықты рецепттерді табуға арналған көптеген арналар бар. Балалар қадамдар бойынша нұсқауларды орындау арқылы тамақ дайындауды үйрене алады.

Кулинарные мастер-классы

• ***YouTube***: кулинарные каналы для детей

• На YouTube есть множество каналов, посвященных кулинарии для детей, где можно найти простые и увлекательные рецепты. Дети могут учиться готовить, следуя пошаговым инструкциям.

Шығармашылық сабақтар

• ***Skillshare:*** *шығармашылық курстар*

• Skillshare сурет салу, кескіндеме және басқа да шығармашылық сабақтарды ұсынады. Кейбір курстар тегін немесе тіркелу арқылы қол жетімді. Платформа көркемдік дағдыларды дамыту үшін өте қолайлы.

• ***YouTube:*** *сурет салу және шығармашылық*

• YouTube-тан сурет салу және басқа да өнер түрлері бойынша көптеген бейне оқулықтарды табуға болады. Балалар нұсқауларды орындай алады және өз туындыларын жасай алады.

Творческие мастер-классы

• ***Skillshare****: творческие курсы*

o Skillshare предлагает разнообразные уроки по рисованию, живописи и другим видам творчества. Некоторые курсы бесплатны или доступны по подписке. Платформа идеальна для развития художественных навыков.

• ***YouTube****: рисование и творчество*

• На YouTube можно найти множество видеоуроков по рисованию и другим видам искусства. Дети могут следовать за инструкциями и создавать свои шедевры.

Ғылыми эксперименттер

• ***YouTube:*** *балаларға арналған ғылыми эксперименттер*

• Бейнесабақтарда үйде жасауға болатын қарапайым, әрі қауіпсіз тәжірибелер көрсетіледі. Бұл – балалардың ғылымға қызығушылығын оятудың тамаша тәсілі.

Научные эксперименты

• ***YouTube****: научные эксперименты для детей*

• Видеоуроки показывают простые и безопасные эксперименты, которые можно проводить дома. Это отличный способ заинтересовать детей наукой.

Кітаптарды онлайн оқу

• ***Project Gutenberg****: тегін электрондық кітаптар*

• Бұл ресурс классикалық балалар шығармаларын қоса алғанда, 60 000-нан астам тегін электронды кітаптарды ұсынады. Оңай қол жетімділік және әртүрлі құрылғыларда оқу мүмкіндігі.

• ***Libby***

• Жергілікті кітапханалардан электронды және аудиокітаптарды оқуға арналған қосымша. Көптеген материалдарға қол жеткізу үшін кітапхана билеті болуы керек.

Чтение книг онлайн

• ***Project Gutenberg:*** бесплатные электронные книги

• Этот ресурс предлагает более 60 000 бесплатных электронных книг, включая классические детские произведения. Легкий доступ и возможность читать на разных устройствах.

• ***Libby***

• Приложение для чтения электронных и аудиокниг из местных библиотек. Просто нужно иметь библиотечный билет, чтобы получить доступ к множеству материалов.

Виртуалды экскурсиялар

- ***Google Arts & Culture***: *виртуалды экскурсиялар*
- Платформа бүкіл әлем бойынша мұражайларға, галереяларға және тарихи орындарға виртуалды турларды ұсынады. Балалар үйден шықпай-ақ өнер мен мәдениетті зерттей алады.
- ***Хайуанаттар бағы***: *Virtual Zoo*
- Сан-Диего хайуанаттар бағы жануарларды көруге және олар туралы көбірек білуге болатын виртуалды экскурсиялар мен тікелей эфирлерді ұсынады.

Виртуальные экскурсии

- ***Google Arts & Culture***: *виртуальные экскурсии*
- Платформа предлагает виртуальные туры по музеям, галереям и историческим местам по всему миру. Дети могут исследовать и изучать искусство и культуру, не выходя из дома.
- ***Зоопарки***: *Virtual Zoo*
- Сан-Диегоский зоопарк предлагает виртуальные экскурсии и прямые трансляции, где можно наблюдать за животными и узнавать о них больше.

Тілдерді оқыту

- ***Duolingo***: *балаларға арналған Duolingo*
- Бұл тіл үйренуге арналған ойындарды ұсынатын ақысыз бағдарлама және веб-сайт. Сабақтар ойын түрінде құрылады, бұл оқытуды тиімді және сонымен бірге қызықты етеді.
- ***Babbel***
- Платформа бірнеше тіл бойынша курстар ұсынады. Тегін сынақ сабақтары қолжетімді. Тілді ыңғайлы форматта үйренгісі келетін балалар үшін өте қолайлы.

Обучение языкам

- ***Duolingo:*** *Duolingo для детей*
- Это бесплатное приложение и веб-сайт, предлагающие игры для изучения языков. Уроки построены в игровой форме, что делает обучение эффективным и в то же время увлекательным.
- ***Babbel***
- Платформа предлагает курсы по нескольким языкам. Доступны бесплатные пробные уроки. Хорошо подходит для детей, которые хотят учить языки в удобном формате.

Логиканы дамытуға арналған ойындар

- ***Lumosity***
- Платформа жадты, зейінді және логикалық ойлауды дамытуға арналған әртүрлі ойындар ұсынады. Жеке тәсіл балалардың қабілеттерін дамытуға көмектеседі.
- ***Brain Metrix***
- Сайт интеллектті дамытуға арналған түрлі ойындар мен тесттерді ұсынады, оның ішінде жад пен логикаға байланысты тапсырмалар да бар.

Игры для развития логики

- ***Lumosity***
- Платформа предлагает разнообразные игры для тренировки памяти, внимания и логического мышления. Персонализированный подход помогает детям развивать свои навыки.
- ***Brain Metrix***
- Сайт предлагает различные игры и тесты для тренировки интеллекта, включая задачи на память и логику.

Караоке және музыкалық ойындар

- ***Smule***
- Балалар сүйікті әндерін айтып, өз орындауларын жазып алып, оларды достарымен бөлісе алатын қосымша.
- ***YouTube***: *караоке на YouTube*
- YouTube-те балалар ән айту үшін қолдана алатын ән мәтіндері бар көптеген караоке-арналар бар.

Караоке и музыкальные игры

- ***Smule***
- Караоке-приложение, где дети могут петь любимые песни, записывать свои выступления и делиться ими с друзьями.
- ***YouTube***: *караоке на YouTube*
- На YouTube множество караоке-каналов с текстами песен, которые дети могут использовать для пения.

Оқытушы подкасттар

- ***Apple Podcasts:*** *балаларға арналған подкасттар*
- Платформа балаларға қызықты болатын түрлі тақырыптар бойынша – әңгімелер мен ғылыми деректерді қоса алғанда – подкасттардың кең таңдауын ұсынады.
- ***Spotify***: *балалар подкасттары*
- Spotify платформасында балаларға арналған подкасттар бөлімі бар, мұнда қызықты әрі танымдық бағдарламаларды табуға болады.

Обучающие подкасты

- ***Apple Podcasts:*** *подкасты для детей*
- Платформа предлагает широкий выбор подкастов на различные темы, включая истории и научные факты, интересные для детей.
- ***Spotify:*** *детские подкасты*
- На Spotify есть раздел с подкастами для детей, где можно найти интересные и познавательные программы.

Балаларға арналған блогтар мен тапсырма сайттары

- ***Funology***: *Funology*
- Сайт балаларға арналған көңіл көтеру, ойындар, байқаулар мен шығармашылыққа қатысты көптеген идеяларды ұсынады. Мұнда балаларға арналған түрлі қызықты әрекеттерді табуға болады.
- ***Education.com***
- Бұл ресурс әртүрлі жастағы балаларға арналған оқу ойындарын, жұмыс парақтары мен түрлі пәндер бойынша тапсырмаларды ұсынады.

Детские блоги и сайты с заданиями

- ***Funology:*** *Funology*
- Сайт предлагает идеи для развлечений, игр, конкурсов и творчества. Здесь можно найти множество интересных активностей для детей.
- ***Education.com***
- Ресурс предлагает множество образовательных игр, рабочих листов и заданий по различным предметам для детей разного возраста.

Осы ресурстардың барлығы балаларға қызықты әрі тартымды түрде оқып, көңіл көтеруге мүмкіндік береді.

Все эти ресурсы помогут детям развлекаться и обучаться в интересной и увлекательной форме.

ИНТЕРНЕТ: ЗЕРІГЕТІН ЕМЕС, ЗЕРТТЕЙТІН УАҚЫТ!
ИНТЕРНЕТ – НЕ ВРЕМЯ СКУЧАТЬ!

Жазғы демалыс – тек уақыт өткізуге ғана емес, сонымен қатар жаңа нәрселерді үйренуге, шығармашылық ойлауды дамытуға, оқу мен өмірде қажет болатын дағдыларды меңгеруге тамаша мүмкіндік.

Біз балалардың қызығушылығын арттыратын, әрі пайдалы түрде дамуына көмектесетін қызықты да онлайн ресурстар топтамасын ұсынамыз.

Білім және жеке қабілеттерді дамыту

- ***ABCmouse***

Жас шамасы: 2–8 жас аралығы

Платформада ағылшын тілі, математика, жаратылыстану және өнер пәндері бойынша 9000-нан астам тапсырма бар. Ойын түрінде ұсынылады, марапаттау және ынталандыру жүйесі қарастырылған. Сынақ мерзімі қолжетімді.

- ***Starfall***

Жас шамасы: 3–9 жас аралығы

Оқуға үйренуге және математика негіздерін меңгеруге көмектесетін интерактивті сайт. Көңілді кейіпкерлер, қарапайым тапсырмалар мен түсінікті интерфейс оқу процесін қызықты әрі тартымды етеді.

Каникулы – это не только возможность отдохнуть, но и отличное время, чтобы открыть для себя что-то новое, развить творческое мышление, освоить навыки, которые пригодятся в учебе и в жизни.

Мы собрали подборку интересных и полезных онлайн-ресурсов, которые помогут детям развиваться весело и с пользой.

Образование и развитие навыков

- ***ABCmouse***

Возраст: 2–8 лет

Платформа включает в себя более 9000 заданий по английскому языку, математике, науке и искусству. Имеет игровой формат, систему поощрений и наград. Доступен пробный период.

- ***Starfall***

Возраст: 3–9 лет

Интерактивный сайт, который помогает детям научиться читать, а также овладеть основами математики. Веселые персонажи, простые упражнения и понятный интерфейс делают обучение увлекательным.

Шығармашылық пен музыка

- ***Chrome Music Lab***

Жас шамасы: 5 жастан бастап

Google ұсынған бірегей онлайн құрал – бұл балаларға дыбыс, ырғақ пен әуенмен еркін тәжірибе жасауға мүмкіндік береді. Музыка әлеміне визуалды және дыбыстық тәжірибелер арқылы қызықты әрі қолжетімді түрде енуге жол ашады.

- ***Toy Theater***

Жасы: 4–10 жас аралығы

Сурет салу, музыка, логикалық тапсырмалар мен математика сияқты түрлі шығармашылық және білім беру ойындары бар платформа. Баланың қиялы мен ұсақ моторикасын дамытуға өте қолайлы.

Творчество и музыка

- ***Chrome Music Lab***

Возраст: от 5 лет

Уникальный онлайн-инструмент от Google, где дети могут экспериментировать со звуком, ритмом и мелодией. Это отличное введение в мир музыки через визуальные и звуковые эксперименты.

- ***Toy Theater***

Возраст: 4–10 лет

Платформа с множеством творческих и обучающих игр: рисование, музыка, логические головоломки и математика. Отлично подходит для развития воображения и мелкой моторики.

Логика мен ойлау қабілетін дамыту

- ***Code.org***

Жас шамасы: 6 жастан бастап

Бағдарламалаумен алғаш танысуға арналған тамаша ресурс. Сабақтар Minecraft, Angry Birds, Star Wars сынды танымал ойындар мен фильмдердің сюжеттеріне негізделген, бұл оқуды ерекше қызықты әрі тартымды етеді.

- ***Scratch***

Жас шамасы: 8 жастан бастап

MIT әзірлеген визуалды бағдарламалау платформасы. Балалар өз ойындары мен анимацияларын, мультфильмдерін жасау арқылы шығармашылық пен логикалық ойлау қабілеттерін дамыта алады.

Развитие логики и мышления

- ***Code.org***

Возраст: от 6 лет

Идеальный ресурс для первого знакомства с программированием. Уроки построены на сюжетах из Minecraft, Angry Birds, Star Wars, что делает обучение особенно захватывающим.

- ***Scratch***

Возраст: от 8 лет

Визуальное программирование от MIT. Позволяет детям создавать собственные игры, анимации и мультфильмы, развивая креативное и логическое мышление.

ӨРКЕН
БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛ-АУҚАТЫН АРТТЫРУ ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ИНСТИТУТЫ

ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛ / НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

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

РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕС / РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ
И. М. Самсаев
Р. Ф. Кудякова
Г. К. Калиева
И. В. Калачева
Б. К. Кудышева
М. К. Таипова
А. М. Саликова
Г. Б. Омарова

ДИЗАЙН ЖӘНЕ БЕТТЕУ / ДИЗАЙН И ВЕРСТКА
А. М. Саликова
Т. В. Васько
Фото freepik.com

РЕДАКТОР-КОРРЕКТОР
Е. М. Песина
С. Е. Нурахметова

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

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
Республика Казахстан, Z05X4M9, г. Алматы, Медеуский район, ул. Митина, д. 6
НАО «Национальный научно-практический институт благополучия детей «ӨРКЕН»

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

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

ЖУРНАЛ ШЫҒАРЫЛЫМЫНЫҢ ЖИІЛІГІ
Ай сайын

ПЕРИОДИЧНОСТЬ ВЫПУСКА ЖУРНАЛА
Ежемесячный

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

Деректердің дәлдігі мен ақпараттың сенімділігі үшін материал авторлары жауапты.
За точность фактов и достоверность информации ответственность несут авторы материалов.