

№4(04) 2024

Шнабат

ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛЫ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

**АТА-АНАЛАРДЫҢ
НАЗАРЫНА!
ПОЗИТИВТІ ОЙЛАЙТЫН
ОПТИМИСТІ ҚАЛАЙ
ТӘРБИЕЛЕУ КЕРЕК**

**РОДИТЕЛИ, ВНИМАНИЕ:
ГОТОВИМСЯ
К ЭКЗАМЕНАМ И ЕНТ**

ФОРУМ-ТЕАТРЫ
БУЛЛИНГ ПЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР
АГРЕССИЯСЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ
ФАКТОРЫ РЕТІНДЕ

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!

Сәуір... бұл айда қыстың ызғарлы күндері аяқталып, көктемнің жайма шуақ шағы басталады. Табиғат пен адамзат жаңа күш жинап, жаңа жетістіктерге, жасампаздық пен шығармашылыққа дайындалады. Көгеріп шыққан шөп пен ағаштың жапырақтары алдымызда жақсылыққа толы күндер күтіп тұрғанын көрсеткендей үміт ұялатады. Ол

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Апрель... Весна медленно, но упорно вступает в свои права. Природа и люди набираются новых сил, готовятся к новым свершениям, созиданию, творчеству. Нежная зеленая листва дарит надежду, и мы верим, что лучшее время не за горами. Оно обязательно придет, и мы улыбнемся солнцу, небу, цветам, деревьям и, конечно же, друг другу.

міндетті түрде солай болады да, біз жер мен көкке, жайқалған гүлдер мен бүршік жарған ағаштарға және бір-бірімізге жылы шырай танытып, күлімдеп қараймыз.

Дәл осы айда адамзат өркениеті тарихындағы жаңа кезең – ғарыш кеңістігін игеру дәуірі басталды. 63 жыл бұрын 12 сәуірде қасиетті қазақ жерінен алғашқы рет ғарыш кемесі ұшырылды. Юрий Гагарин ғарышты бағындырудың нышанына айналды. Біздің көрнекті қазақстандық ақын Олжас Сүлейменов өзінің әйгілі «Адамға табын, жер, енді!» атты поэмасын арнады. Біз Қазақстанның осы орасан зор оқиғаның бастапқы алаңына айналғанын мақтан тұтамыз.

Сәуір айында біз тағы бір маңызды мерекені – Ғылым қызметкерлері күнін атап өтеміз. Біздің елімізде бұл күн 1899 жылы 12 сәуірде дүниеге келген көрнекті ғалым, Қазақстан Ғылым Академиясының негізін қалаушы Қаныш Имантайұлы Сәтбаевтың есімімен байланысты.

Өкінішке орай, биылғы көктем бізге көктемгі көңіл-күй сыйлай алмады. Біздің мыңдаған отандасымыз жойқын табиғи апат аймағында қалып қойды.

«Бүгін мен еліміздің азаматтарына арнайы үндеуімді жолдап отырмын. Баршаңызға белгілі, қазір елімізде күрделі жағдай қалыптасып отыр. Қардың күрт еруіне байланысты аймақтарда су тасқыны болып жатыр. Бұл – табиғи апат. Мұндай ахуал ұзақ жылдан бері болмаған. Бұл көлемі жағынан соңғы 80 жылдан бергі ең ірі табиғи апат деуге болады...»

И очень символично, что именно в этом замечательном месяце человек совершил мощный прорыв в будущее, открыв эру освоения космического пространства. 12 апреля 63 года назад с нашей священной земли был дан старт первому космическому кораблю с первым космонавтом на борту. Юрий Гагарин стал символом покорения космоса. Наш выдающийся поэт Олжас Сулейменов посвятил ему свою знаменитую поэму «Земля, поклонись Человеку!» Мы горды тем, что Казахстан стал стартовой площадкой для этого грандиозного события.

В апреле мы отмечаем еще один знаковый праздник – День работников науки. В нашей стране эта дата связана с именем выдающегося ученого, основателя Академии наук Казахстана Каныша Имантаевича Сатпаева, родившегося 12 апреля 1899 года...

Ко всеобщему сожалению, в этом году весна принесла нам совсем не весеннее настроение. Тысячи наших сограждан оказались в зоне разрушительного стихийного бедствия.

«Обращаюсь к вам в связи с тяжелой ситуацией с весенними паводками после обильного снеготаяния. Произошла природная катастрофа, равной которой не было многие годы. Возможно, это самое крупное бедствие по своим масштабам и последствиям за последние 80 с лишним лет...»

Эти взволнованные слова Главы государства не оставили равнодушным ни одного казахстанца, отзывавшись тревогой за судьбы наших земляков, оказавшихся в плену природной сти-



Мемлекет басшысының осы жүрек тебірентер сөздері бірде-бір қазақстандықты бей-жай қалдырмай, табиғи апаттың құрсауында қалған жерлестеріміздің тағдырына алаңдаушылық тудырды. Бұл қуатты жойқын күшке тек бірлесіп қана қарсы тұруға болады: *«Осындай қиын-қыстау кезде бір жағадан бас, бір жеңнен қол шығару айрықша маңызды. Бір ел, бір халық болып жұмылып, бұл апатты еңсереміз. Бұл біздің қолымыздан келеді».*

Табиғат адамның нормалары мен ережелеріне бағынбай, өзінің заңдары бойынша өмір сүреді. Адамдардың өздері қоғамда бірге өмір сүрудің мызғымас ережелерін бұзып, басқа адамның өмір сүру, денсаулық пен қауіпсіздікке деген құқықтарын бұзған кезде де қорқыныш сезімі үстем болады.

Биылғы оқиғалар зорлық-зомбылықтың қарқын алып, көбейіп, жалпымемлекеттік және жалпыұлттық деңгейдегі проблемаға айналғанын көрсетеді. Ең осал және әлеуметтік жағынан аз қорғалған топтар – әйелдер мен балаларды қорлау фактілері ерекше алаңдаушылық тудырады.

Әйелдер құқықтары мен балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз етуге бағытталған заңдарға Президентіміздің қол қойып, жеке бақылауында ұстауы жағдайдың тереңдігі мен ауырлығын көрсетеді.

Осы мәселелерге бей-жай қарамай, мемлекет, қоғам және әрбір азамат күш-жігерін біріктірсе, зорлық-зомбылықтың барлық түрлерін зиянды әлеуметтік зұлымдық ретінде жою мүмкін болады деп сенеміз.

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

хии. Противостоят этой мощной разрушительной силе можно только сообща, единым фронтом: *«В этот сложный для страны момент как никогда важны единство и сплоченность нашего общества. Уверен, вместе мы обязательно преодолеем эту стихию!»*

Природа живет по своим законам, не подвластным человеческим нормам и правилам. Не менее страшно, когда сами люди нарушают незыблемые правила сосуществования в обществе, посягая на святая святых – право каждого человека на жизнь, здоровье и безопасность.

События этого года показывают, что насилие набирает обороты, приобретает угрожающие масштабы, превращается в проблему общегосударственного и общенационального уровня. Особую тревогу вызывают факты издевательств над наиболее уязвимыми и, как оказалось, наименее защищенными в социальном плане группами – женщинами и детьми.

Вся глубина и серьезность ситуации подтверждается тем, что она находится на личном контроле нашего Президента, которым подписаны законы, направленные на обеспечение защиты прав женщин и безопасности детей.

Будем верить, что неравнодушное отношение, а также совместные усилия государства, общества и каждого гражданина позволят искоренить все формы насилия как пагубного социального зла.

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

МАЗМҰНЫ содержание



ОҚЫРМАНДАРҒА / К ЧИТАТЕЛЯМ

3

ПЕДАГОГТЕРГЕ / ПЕДАГОГАМ



АДАМИ ҚАТЫНАСТАР ӘЛЕМІ
МИР ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

**ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚҚА
ЖОЛ ЖОҚ!**

**СТОП
НАСИЛИЮ!**

8



АДАМИ ҚАТЫНАСТАР ӘЛЕМІ
МИР ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

**О. Л. Дауб
МИР ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ
ВЗАИМООТНОШЕНИЙ
ВНЕУЧЕБНОЕ ЗАНЯТИЕ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 5 КЛАССА**

**О. Л. Дауб
АДАМИ ҚАТЫНАСТАР
ӘЛЕМІ 5-СЫНЫП
ОҚУШЫЛАРЫНА
АРНАЛҒАН САБАҚТАН
ТЫС САБАҚ**

16



АДАМИ ҚАТЫНАСТАР ӘЛЕМІ
МИР ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

**Г. Г. Дроженко
ФОРУМ-ТЕАТРЫ БУЛЛИНГ
ПЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР
АГРЕССИЯСЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ
ФАКТОРЫ РЕТІНДЕ**

**Г. Г. Дроженко
ФОРУМ-ТЕАТР
КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ
БУЛЛИНГА И ПОДРОСТКОВОЙ
АГРЕССИИ**

25



АТА-АНАЛАРҒА / РОДИТЕЛЯМ

МАМАНДЫ ТЫҢДАЙЫҚ
ПОСЛУШАЕМ СПЕЦИАЛИСТА

30

**АТА-АНАЛАРДЫҢ
НАЗАРЫНА!
ПОЗИТИВТІ ОЙЛАЙТЫН
ОПТИМИСТІ ҚАЛАЙ
ТӘРБИЕЛЕУ КЕРЕК**

**РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ
КАК ВЫРАСТИТЬ
ОПТИМИСТА
С ПОЗИТИВНЫМ
МЫШЛЕНИЕМ**



МАМАНДЫ ТЫҢДАЙЫҚ
ПОСЛУШАЕМ СПЕЦИАЛИСТА

36



**РОДИТЕЛИ, ВНИМАНИЕ:
ГОТОВИМСЯ К
ЭКЗАМЕНАМ И ЕНТ**

**АДАМИ
ҚАТЫНАСТАР ӘЛЕМІ
5-СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА
АРНАЛҒАН САБАҚТАН ТЫС
САБАҚ**

БАЛАЛАРҒА / ДЕТЯМ

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ: БАЙҚАУ!
ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

52

**«БУКТРЕЙЛЕР»
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ
БЕЙНЕРОЛИКТЕР
БАЙҚАУЫ**

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
КОНКУРС
ВИДЕОРОЛИКОВ
«БУКТРЕЙЛЕР»**



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ: БАЙҚАУ!
ВНИМАНИЕ: КОНКУРС!

54

**«АНАМЕН БІРГЕ
СУРЕТ САЛАМЫЗ»
РЕСПУБЛИКАЛЫҚ
БАЛАЛАР СУРЕТТЕРІ
БАЙҚАУЫ**

**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
КОНКУРС
ДЕТСКИХ РИСУНКОВ
«РИСУЕМ ВМЕСТЕ
С МАМОЙ»**



ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚҚА ЖОЛ ЖОҚ!



*Кез келген зорлық-зомбылық,
барлық түнеріңкі және жағымсыз нәрсе
күштің барын емес, жоқтығын көрсетеді.
Бұл ағзаның ауыруы және жанның улануы.*

Ральф Эмерсон,
американдық ақын, философ,
қоғам қайраткері

*Всякое насилие,
все мрачное и отталкивающее
свидетельствует не о силе,
а об ее отсутствии.
Это боль для тела
и яд для души.*

Ральф Эмерсон,
американский поэт, философ,
общественный деятель



СТОП НАСИЛИЮ!

Несмотря на то, что мы живем в современном развитом обществе, случаи бытового насилия в семьях встречаются очень часто. Как правило, об этом не принято говорить в открытую, и зря.

Конституция Республики Казахстан регламентирует, что достоинство человека неприкосновенно, каждый имеет право на защиту своей чести и достоинства.

Правовая основа защиты от бытового насилия

Всеобщая декларация прав человека и Конвенция о ликвидации всех форм дискриминации в отношении женщин, принятые Генеральной Ассамблеей ООН

Конституция РК

Уголовный Кодекс РК

Кодекс РК «Об административных правонарушениях»

Закон РК «О профилактике бытового насилия»

Кодекс РК «О браке (супружестве) и семье»

Закон РК «Об органах внутренних дел»

Иные нормативные правовые акты

Согласно Закону РК «О профилактике бытового насилия», оно может выражаться не только в виде физического или психологического насилия, но и в виде сексуального и / или экономического.

Физическое насилие – умышленное причинение вреда здоровью путем применения физической силы и причинения физической боли.

Психологическое насилие – умышленное воздействие на психику человека, унижение его чести и достоин-

Казіргі дамыған қоғамда өмір сүріп жатқанымызға қарамастан, отбасылардағы тұрмыстық зорлық-зомбылық жағдайлары өте жиі кездеседі. Әдетте, бұл туралы өкінішке орай, ашық айтылмайды.

Қазақстан Республикасының Конституциясы адамның қадір-қасиетіне қол сұғылмайтындығын, әркімнің өз ар-намысы мен қадір-қасиетін қорғауға құқығы бар екенін жариялайды.

Тұрмыстық зорлық-зомбылықтан қорғаудың құқықтық негізі БҰҰ Бас Ассамблеясы қабылдаған Адам құқықтарының жалпыға бірдей декларациясы және Әйелдерге қатысты кемсітушіліктің барлық нысандарын жою туралы конвенция

ҚР Конституциясы

ҚР Қылмыстық Кодексі

ҚР «Әкімшілік құқық бұзушылық туралы» ҚР кодексі

ҚР «Тұрмыстық зорлық-зомбылықтың алдын алу туралы» Заңы
ҚР «Неке (ерлі-зайыптылық) және отбасы туралы» кодексі

ҚР «Ішкі істер органдары туралы» Заңы

Өзге де нормативтік құқықтық актілер ҚР «Тұрмыстық зорлық-зомбылықтың алдын алу туралы» Заңына сәйкес, ол тек күш көрсету немесе психологиялық зорлық-зомбылық түрінде ғана емес, сонымен қатар жыныстық және/немесе экономикалық түрінде де көрінуі мүмкін.

Күш көрсету зорлық-зомбылығы – дене күшін қолданып, денені ауыртып денсаулыққа қасақана зиян келтіру.

Психологиялық зорлық-зомбылық – адамның психикасына қасақана әсер ету, оны қорқыту, қорлау, бопсалау немесе құқық бұзушылықтарды немесе

ства посредством угроз, оскорблений, шантажа или принуждение к совершению правонарушений или деяний, представляющих опасность для жизни или здоровья, а также ведущих к нарушению психического, физического и личностного развития.

Сексуальное насилие – умышленное противоправное действие, посягающее на половую неприкосновенность или половую свободу человека, а также действия сексуального характера по отношению к несовершеннолетним.

Экономическое насилие – умышленное лишение человека жилья, пищи, одежды, имущества, средств, на которые он имеет предусмотренное законом право.

В соответствии с Кодексом РК «Об административных правонарушениях», под противоправным действием в



Практически во всех своих выступлениях, в том числе в ежегодных посланиях народу Казахстана, Глава государства Касым-Жомарт Токаев делает особый акцент на укреплении института семьи, сохранении семейных ценностей и традиций. Им неоднократно подчеркивалось, что в нашем обществе не должно быть места вопиющим фактам семейно-бытового насилия, а женщины и дети должны находиться под особой защитой.

өмірге немесе денсаулыққа қауіп төндіретін, сондай-ақ психикалық, дене және жеке басы дамуының бұзылуына әкелетін әрекеттерді жасауға мәжбүрлеу (еріксіз көндіру) арқылы ар-намысы мен абыройын кемсіту.

Сексуалдық зорлық-зомбылық – адамның жыныстың тиіспеушілігіне немесе жыныстық еркіндігіне қауіп төндіретін құқыққа қарсы қасақана іс-әрекет, сондай-ақ кәмелетке толмағандарға қатысты сексуалдық сипаттағы іс-әрекеттер.

Экономикалық зорлық-зомбылық – адамды заңмен көзделген құқығы бар



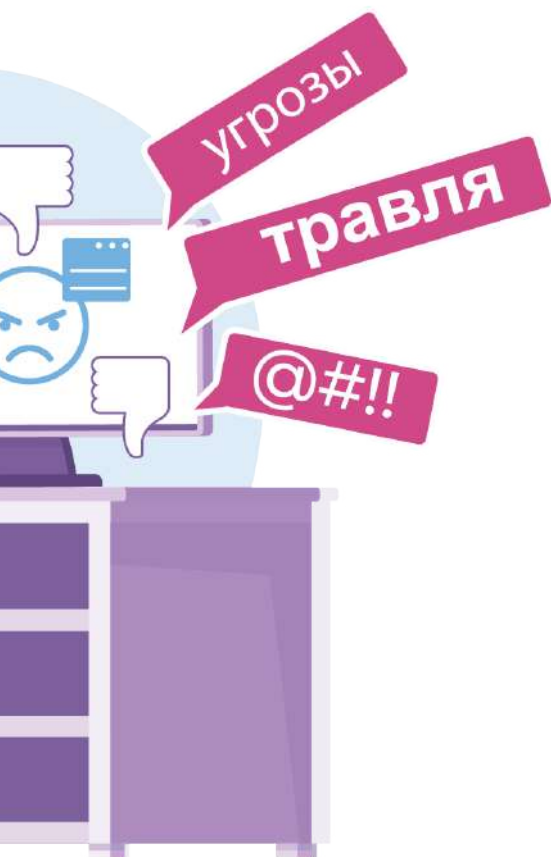
сфере семейно-бытовых отношений понимается нецензурная брань, оскорбления, приставания, унижения, повреждение предметов домашнего обихода и другие действия, выражающие неуважение к лицам, состоящим с правонарушителем в семейно-бытовых отношениях, и нарушающие их спокойствие.

Уполномоченный по правам человека Артур Ластаев в докладе «О противодействии семейно-бытовому наси-

тұрғын үйінен, тамағынан, киімінен, мүлкінен, қаражатынан қасақана айыру.

ҚР «Әкімшілік құқық бұзушылық туралы» Кодексіне сәйкес, отбасылық-тұрмыстық қатынастар саласындағы құқыққа қайшы әрекет деп отбасылық-тұрмыстық қатынастарда құқық бұзушымен бірге тұрған адамдарға құрметсіздік білдіретін және олардың тыныштығын бұзатын балағат сөздер, тиісу, қорлау, кемсіту, тұрмыстық заттардың бүлінуі және басқа да әрекеттер түсініледі.

Адам құқықтары жөніндегі уәкіл Артур Ластаев «Отбасылық-тұрмыстық зорлық-зомбылыққа қарсы іс-қимыл туралы» баяндамасында отбасылық-тұрмыстық саладағы оқиғалар бойынша



статистиканы айтты.

2018 жылдан 2023 жылға дейін 5958 қылмыстық құқық бұзушылық жасалды.

2023 жылы 108 кісі өлтіру тіркелді (елдегі жалпы кісі өлтірудің 23%).

«Кісі өлтіру статистикасының жалпы төмендеуі аясында бұл деректер отбасылық-тұрмыстық зорлық-зомбылықтың алдын алу бойынша қолданыстағы құқықтық құралдардың тиімділігінің жеткіліксіздігін көрсетеді.

лию» озвучил статистику по происшествиям в семейно-бытовой сфере.

С 2018 по 2023 г. совершено 5958 уголовных правонарушений.

В 2023 г. зафиксировано 108 убийств (23% от общего количества убийств в стране).

«На фоне общего снижения статистики убийств эти данные указывают на недостаточную эффективность действующих правовых инструментов по предотвращению семейно-бытового насилия. Видимо, поэтому в последнее время остро встал вопрос об ужесточении законодательства в этой сфере...»

Практически во всех своих выступлениях, в том числе в ежегодных посланиях народу Казахстана, Глава государства Касым-Жомарт Токаев делает особый акцент на укреплении института семьи, сохранении семейных ценностей и традиций. Им неоднократно подчеркивалось, что в нашем обществе не должно быть места вопиющим фактам семейно-бытового насилия, а женщины и дети должны находиться под особой защитой.

Президентом подписан Закон «О внесении изменений и дополнений в некоторые законодательные акты Республики Казахстан по вопросам обеспечения прав женщин и безопасности детей», цель которого – усовершенствование правовых, экономических, социальных, институциональных и организационных основ государственной политики по вопросам обеспечения прав женщин и безопасности детей. В нем вводятся нормы, ужесточающие ответственность за любые проявления насилия в отношении женщин и детей, направленные на укрепление института семьи и безопасность несовершеннолетних.

Впервые введена административная ответственность за травлю (буллинг, кибербуллинг) несовершеннолетнего;

установлена обязанность организаций образования незамедлительно сообщать правоохранительным органам о совершении несовершеннолетними или в отношении них противоправных деяний;

в целях обеспечения безопасности детей до 16 лет введен запрет на их принудительную высадку из общественного транспорта при отсутствии у них оплаты за проезд.

Шамасы, сондықтан да соңғы уақытта осы саладағы заңнаманы қатаңдату мәселесі өткір болуда».

Мемлекет Басшысы Қасым-Жомарт Тоқаев өзінің барлық сөздерінде, оның ішінде Қазақстан халқына жыл сайынғы Жолдауларында отбасы институтын нығайтуға, отбасылық құндылықтар мен дәстүрлерді сақтауға ерекше назар аударады. Олар біздің қоғамда отбасылық-тұрмыстық зорлық-зомбылықтың ашық фактілеріне орын болмауы, ал әйелдер мен балалар ерекше қорғауда болуы керек деп бірнеше рет атап өтті.

Президент «Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне әйелдер құқықтары мен балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету мәселелері бойынша өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы» Заңға қол қойды, оның мақсаты әйелдер құқықтары мен балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету мәселелері бойынша мемлекеттік саясаттың құқықтық, экономикалық, әлеуметтік, институционалдық және ұйымдастырушылық негіздерін жетілдіру болып табылады. Онда отбасы институтын нығайтуға және кәмелетке толмағандардың қауіпсіздігіне бағытталған әйелдер мен балаларға қатысты зорлық-зомбылықтың кез келген көрінісі үшін жауапкершілікті күшейтетін нормалар енгізіледі.

Кәмелетке толмаған баланы жәбірлеу (буллинг, кибербуллинг) үшін әкімшілік жауапкершілік алғаш рет енгізілді;

білім беру ұйымдарының кәмелетке толмағандардың немесе оларға қатысты құқыққа қайшы әрекеттер жасағаны туралы құқық қорғау органдарына дереу хабарлау міндетін белгіледі;

16 жасқа дейінгі балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету мақсатында оларда жол ақысы болмаған кезде оларды қоғамдық көліктен мәжбүрлеп түсіруге тыйым салынды.

Мемлекет басшысының 2022 жылғы 16 наурыздағы және 2023 жылғы 1 қыркүйектегі Қазақстан халқына Жолдауында қабылданған түзетулер жұртшылық тарапынан кеңінен талқыланды. Парламент отырыстарына үкіметтік емес ұйымдардың, Президент жанындағы Ұлттық құрылтайдың, Президент жанындағы Әйелдер істері және отбасылық-демографиялық саясат жөніндегі

Поручения по ужесточению наказаний за насилие в отношении женщин и детей были озвучены Главой государства в посланиях народу Казахстана от 16 марта 2022 г. и 1 сентября 2023 г. Принятые поправки прошли широкое обсуждение с общественностью. В заседаниях Парламента принимали участие представители неправительственных организаций, Национального курултая при Президенте, Национальной комиссии по делам женщин и семейно-демографической политике при Президенте, Национального центра по правам человека и уполномоченный по правам ребенка.

Созданные специализированные кризисные центры безвозмездно оказывают помощь жертвам бытового насилия, в том числе консультативно-психологическую и юридическую, при необходимости направляют их в медицинские учреждения, предоставляют временное проживание, обеспечивая полную безопасность и анонимность. Женщины с детьми могут находиться в центре от месяца до полугода.

В рамках принятых законов предусмотрены механизмы для поддержки семей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации. Нормами законов определяются полномочия соответствующих органов, на законодательном уровне устанавливаются компетенции таких организаций, как центры поддержки семьи и Контакт-центр «111».

ВНИМАНИЕ!

Если вы, ваши близкие, друзья или знакомые стали жертвами или свидетелями случаев семейно-бытового насилия, немедленно сообщите об этом! Вам обязательно помогут!

Помощь и поддержка оказываются на бесплатной основе.

Центр социальной поддержки семьи «Дана»: консультативная, психологическая, правовая и юридическая поддержка в семейно-бытовых вопросах. Тел.: 266-28-98.

Общественный фонд «Центр социально-психологической реабилитации и адаптации для женщин и детей «Родник»: пред/послеразводные конфликты, психологическое консультирование. Тел.: 396-19-38, 396-42-40.

Частный фонд «Кризисный центр «Подруги»: психологическое консультирование жертв домашнего насилия. Тел.: 298-46-77, 298-45-85.

«Қазақстандағы отбасылардағы балаларға қатысты зорлық-зомбылық» аналитикалық есебінен Баланы тәртіпке келтіру мақсатында ересектердің зорлық-зомбылықты қолдануы – 67%; психологиялық зорлық-зомбылық – 65%; физикалық – 39%; психологиялық және физикалық – 37%.

Отбасындағы зорлық-зомбылыққа тап болған балалар – 79%; мектептерде – 1829.



ұлттық комиссияның, адам құқықтары жөніндегі ұлттық орталықтың және Бала құқықтары жөніндегі уәкілдің өкілдері қатысты.

Құрылған мамандандырылған дағдарыс орталықтары тұрмыстық зорлық-зомбылық құрбандарына, оның ішінде консультативтік-психологиялық және заңгерлік көмек көрсетеді, қажет болған жағдайда оларды медициналық мекемелерге жібереді, толық қауіпсіздік пен құпиялылықты қамтамасыз ете отырып, уақытша тұруды қамтамасыз етеді. Балалары бар әйелдер орталықта бір айдан алты айға дейін бола алады.

Қабылданған заңдар шеңберінде өмірлік қиын жағдайға тап болған отбасыларды қолдау тетіктері көзделген. Заңдар нормаларымен тиісті органдардың өкілеттіктері айқындалады, заңнамалық деңгейде отбасын қолдау орталықтары және «ІІІ» байланыс орталығы сияқты ұйымдардың құзыреттері белгіленеді.

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

Егер сіз, сіздің жақындарыңыз, достарыңыз немесе таныстарыңыз отбасылық зорлық-зомбылықтың құрбаны немесе куәгері болсаңыз, ол туралы дереу хабарлаңыз! Сізге міндетті түрде көмектеседі!

Көмек пен қолдау тегін көрсетіледі.

«Дана» отбасын әлеуметтік қолдау орталығы: отбасылық-тұрмыстық мәселелерде консультативтік, психологиялық, құқықтық және құқықтық қолдау. Тел.: 266-28-98.

«Родник» әйелдер мен балаларға арналған бейімделуді әлеуметтік-психологиялық оңалту орталығы» қоғамдық қоры: ажырасуға дейінгі / кейінгі қақтығыстар, психологиялық кеңес беру. Тел.: 396-19-38, 396-42-40.

«Подруги» дағдарыс орталығы» жеке қоры: тұрмыстық зорлық-зомбылық құрбандарына психологиялық кеңес беру. Тел.: 298-46-77, 298-45-85.

Академиялық және практикалық психология орталығы. Тел.: 258-20-35, 229-46-99.

Психологиялық диспансер. Тел.: 261-68-20, 272-48-32, 272-57-14.

Алматы қаласы әкімдігінің жанындағы сенім телефоны.

Суицидтік ниет мәселелері бойынша кеңес беру. Тел.: 329-63-93

[t.me/aqorda_resmi](https://senate.parlam.kz/ru-RU/news/details/10936)

<https://senate.parlam.kz/ru-RU/news/details/10936>

Из Аналитического отчета «Насилие в отношении детей в семьях в Казахстане»
Применение насилия взрослыми в целях дисциплинирования ребенка – 67%;
психологическое насилие – 65%;
физическое – 39%;
психологическое и физическое – 37%.
Дети, сталкивающиеся с насилием в семье, – 79%; в школах – 1829.

Центр академической и практической психологии.
Тел.: 258-20-35, 229-46-99.

Психологический диспансер.

Тел.: 261-68-20, 272-48-32, 272-57-14.

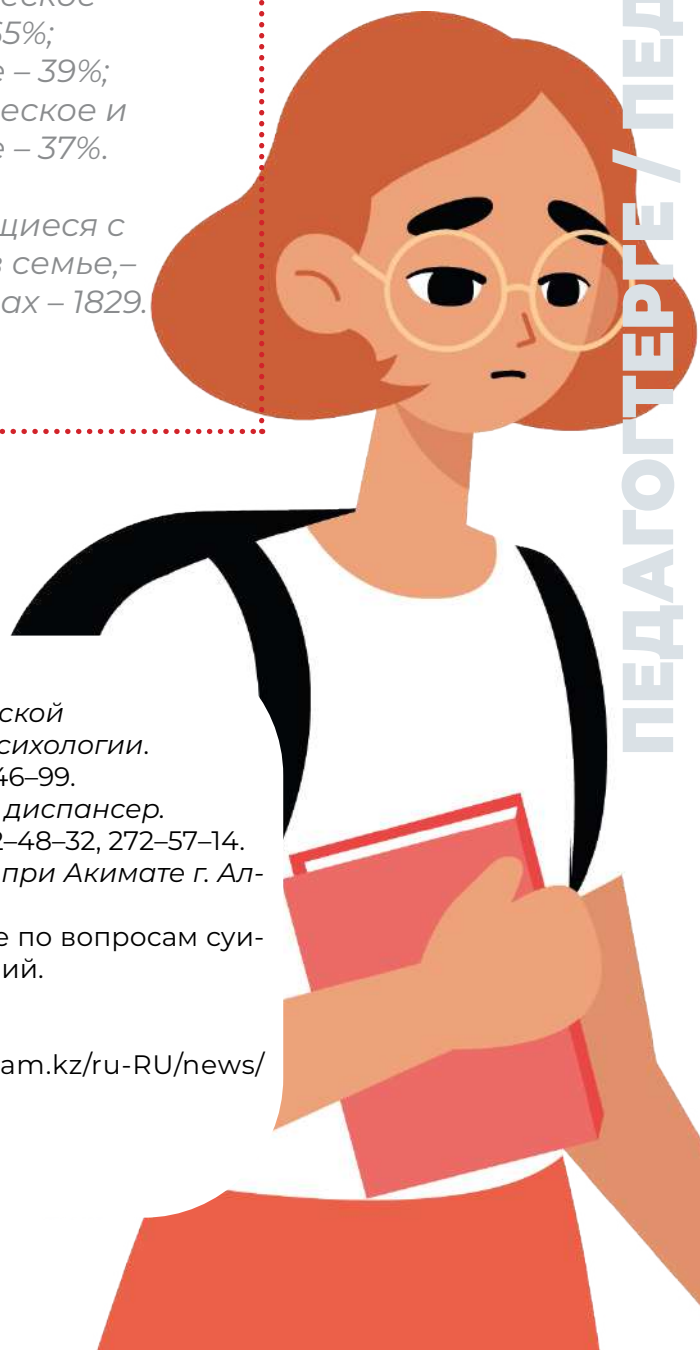
Телефон доверия при Акимате г. Алматы.

Консультирование по вопросам суицидальных намерений.

Тел.: 329-63-93.

t.me/aqorda_resmi

<https://senate.parlam.kz/ru-RU/news/details/10936>





ДОСТАРДЫ ҚАЛАЙ ТАБУҒА ЖӘНЕ КОМПАНИЯНЫҢ АДАМЫ БОЛУҒА БОЛАДЫ



Достық – бұл уақытты, күш-жігерді және басқа адамдарға деген шынайы қызығушылықты қажет ететін процесс.

Жаңа дос табуға көмектесетін бірнеше кеңестер:



Қарым-қатынас жасауға ашық болыңыз. Айналаңыздағы адамдарға шынымен қызығушылық танытыңыз және әңгіме бастауға дайын болыңыз. Күлімсіреп, көз алдында болыңыз.



Мейірімді және жанашыр болыңыз. Мүмкіндігінше басқаларға көмектесіңіз және өз көмегіңізді ұсырудан тартынбаңыз. Есіңізде болсын, мейірімділік пен жауаптылық – адамдарды қызықтыратын қасиеттер.



Түсіністік пен жанашырлық танытыңыз. Бұл адаммен байланыс орнатудың тиімді әдістерінің бірі, өйткені адамдардың проблемаларымызды түсініп, жанашыр бола алатынын білуге қуаныштымыз. Бұл басқа адамның тағдырына мән беретініңізді көрсетудің оңай жолы.



Адал және шынайы болыңыз. Өзіңізді басқа біреу ретінде көрсетуге немесе шынайы сезімдеріңізді жасыруға тырыспаңыз. Сіздің достарыңыз сіздің кім екеніңізді білуі керек.



Басқа адамдардың хоббиі мен әуестіктеріне қызығушылық танытыңыз. Олардан бұл туралы айтуды сұраңыз, олардың тәжірибесі мен жетістіктері туралы сұраңыз. Осылайша әңгіме үшін жалпы тақырыптарды таба аласыз.



Қабырғалар емес, жаңа қарым-қатынастар орнатыңыз. Кейде адамдар өздерін басқалармен салыстырғандай, өз айырмашылықтарына еріксіз назар аударады. «Сіз көп саяхаттайсыз ба немесе бір жерге барасыз ба? Мен мұның бәрін жақсы көрмеймін», «Спорт па? Жоқ рахмет! Мен оның орнына жаңа фильм көремін». Мұндай сөз тіркестерін айтқан сайын сіз адамдарды өзіңізден алыстатасыз. Егер сіз адамның сізге айтқан нәрсесін ешқашан жасап көрмеген болсаңыз, «Бұл керемет екен! Маған үйретесің бе?»



Кеңес сұраудан немесе басқа біреудің пікірін сұраудан қорықпаңыз. Біреу адамдардың пікіріне қызығушылық танытса немесе олардан кеңес сұраса, бұл адамдарға ұнайды.



КАК НАЙТИ ДРУЗЕЙ И БЫТЬ ДУШОЙ КОМПАНИИ



Дружба – это процесс, который требует времени, усилий и искренней заинтересованности в других людях. Вот несколько советов, которые помогут вам найти новых друзей:



Будьте открыты для общения. Искренне интересуйтесь людьми, которые окружают вас, и будьте готовы начать разговор. Улыбайтесь и поддерживайте зрительный контакт.



Будьте добрыми и отзывчивыми. Помогайте другим, когда это возможно, и не стесняйтесь предложить свою помощь. Помните, что доброта и отзывчивость – это качества, которые притягивают людей.



Проявляйте понимание и сочувствие. Это один из эффективных способов сблизиться с человеком, ведь нам всем приятно осознавать, что нас могут понять и посочувствовать нашим проблемам. Это простой способ показать, что тебе безразлична судьба другого человека.



Будьте честными и искренними. Не пытайтесь притворяться кем-то другим или скрывать свои истинные чувства. Ваши друзья должны знать, кто вы на самом деле.



Проявляйте интерес к хобби и увлечениям других людей. Попросите их рассказать об этом, спросите о их опыте и достижениях. Так вы сможете найти общие темы для разговора.



Стройте новые отношения, а не стены. Иногда люди невольно акцентируют внимание на своих различиях, как бы сравнивая себя с другими. «Ты много путешествуешь или едешь куда-то? А я не любитель всего этого», «Спорт? Нет уж спасибо! Я лучше посмотрю новый фильм». Всякий раз произнося подобные фразы, вы отталкиваете от себя людей. Если вы никогда не пробовали то, о чем рассказал вам человек, лучше скажите: «Звучит клёво! Научишь меня?»



Не бойтесь просить совета или спрашивать чужое мнение. Людям очень приятно, когда кто-то интересуется их мнением или спрашивает у них совета.



АДАМИ ҚАТЫНАСТАР ӘЛЕМІ

5–сынып оқушыларына арналған
сабақтан тыс сабақ



О. Л. Дауб,
педагог-психолог,
Бірінші қалалық
жалпы білім беретін ІТ-лицей,
Петропавл қ.

О. Л. Дауб,
педагог-психолог,
Первый городской
общеобразовательный ІТ-лицей,
г. Петропавловск

МИР ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ

Внеучебное занятие
для учащихся 5 класса



Адамның басқа адамдармен
қарым-қатынас жасамай өмір
сүруі мүмкін емес: өмірдің өзі
қарым-қатынас.
У. Шекспир

Существование человека
невозможно без отношений
с другими людьми: сама
жизнь есть отношения.
У. Шекспир

Мақсаты: оқушылардың қарым-қатынас, өзара қарым-қатынас, ынтымақтастық, ұжымшылдық, өзара ықпалдастық пен өзара түсіністік ұғымдары туралы түсініктерін тереңдету.

Міндетері:

адам өміріндегі тұлғааралық қатынастардың маңызы мен рөлін ашу, өзімен, адамдармен және қоршаған әлеммен үйлесімділік орнату;

қарым-қатынас мәдениетін, коммуникативтік дағдыларды, қоғамдағы мінез-құлықты және т. б. тәрбиелеу.

Жұмыс формалары: топтық, фронтальды, сараланған тәсіл.

Ресурстар: презентация, аудиожазбалар (баяу музыка, теңіз дыбыстары), ватман, қағаз қайықтар, шығармашылық жұмыстарға арналған жүрекшелер, фломастерлер, желім, стикерлер.

**«Теңіз саяхаты»
позитивті көзқарасы**

Оқушылар үш командаға бөлінеді.

Мұғалім. Сәлеметсіңдер ме, қымбатты оқушыларым! Бүгін бізде саяхат сабағы болады. Көздеріңді жұмыңдар. Бірнеше терең дем алып, шығарыңдар. Өздеріңді бос ұстаңдар. Өздеріңе ыңғайлы болатындай отырыңдар.

Мен сендерді адамдар арасындағы қарым-қатынастың әдемі аралына ойша саяхат жасауға шақырамын. Достарыңмен мұхит толқындарында үлкен кемеде жүзіп бара жатқаныңды елестетіп көріңдер. Күн жарқырап тұр, теңіз толқындары кеме сыртында шылпылдап жатыр... Кемелерің аралға қарай жүзіп келді, бәріміз бірге жағаға қадам басамыз.

Цель: углубление представлений учащихся о понятиях *общение, взаимоотношения, сотрудничество, коллективное действие* взаимопонимание.

Задачи:

раскрыть значение и роль межличностных взаимоотношений в жизни человека, установлении гармонии с собой, людьми и окружающим миром; воспитывать культуру взаимоотношений, коммуникативные навыки, манеры поведения в обществе и т. д.

Формы работы: групповая, фронтальная, дифференцированный подход.

Ресурсы: презентация, аудиозаписи (тихая спокойная музыка, звуки моря), ватман, бумажные кораблики, сердечки для творческой работы, фломастеры, клей, стикеры.

**Позитивный настрой
«Морское путешествие»**

Учащиеся делятся на три команды.

Учитель. Здравствуйте, мои дорогие ребята! Сегодня у нас с вами занятие-путешествие. Закройте глаза. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов. Расслабьтесь. Сядьте так, как вам удобно.

Приглашаю вас совершить мысленное путешествие на прекрасный остров человеческих взаимоотношений. Представьте, что вы с друзьями плывете на большом корабле по волнам океана. Ярко светит солнышко, за бортом ласково плещутся изумрудные волны... Вот ваш корабль уже подплыл к острову, и вы все вместе ступаете на его берег.



Ауада гүлдердің хош иісі сезіліп, құстар ән салуда. Сендерді аралдың қонақжай тұрғындары қарсы алады. Олардың мейірімді күлкілері, жылы сөздері мен жылы көзқарастары сендерді баурап алады. Олар сендерді өздерінің таңғажайып аралында серуендеуге шақырады... (Музыка естіледі. Екі-үш минут ішінде мұғалім балаларға қиялдауға мүмкіндік береді.)

Бірақ уақыт тез өтіп кетеді, арал тұрғындарымен қоштасатын сәт те келді. Олармен жасаған қарым-қатынас туралы сезімдерің мен түйсіктеріңді естеріңде сақтаңдар.

Әңгіме

Сендерге аралда болған кез ұнады ма? Неліктен?

Керемет аралдың тұрғындары туралы не білдіңдер?

Өз ойларың, сезімдерің және түйсіктеріңмен бөлісіңдер.

Мұғалім. Балалар, сендер жақсы, мейірімді және жарқын нәрсені армандаған кезде, ол міндетті түрде орындалады. Бұл біздің сабақта да болады. Енді біз керемет аралға қайықпен барып, ондағы адамдар арасындағы қарым-қатынас әлемімен жақынырақ танысамыз. (Қағаз қайықтар әр команданың үстелдерінде жатыр.) Біздің бірінші аялдамамыз ребус шығанағында болады.

В воздухе разлит аромат цветов, звонко щебечут птицы. Вас встречают гостеприимные жители острова. Их добрые улыбки, теплые слова и приветливые взгляды располагают к доверию. Они приглашают вас на прогулку по своему удивительному острову... (Звучит музыка. В течение двух-трех минут учитель предоставляет детям возможность пофантазировать.)

Но время пролетает быстро, и вот вы уже прощаетесь с жителями острова. Запомните свои чувства и ощущения от общения с ними.

Беседа

Понравилось ли вам на острове? Почему?

Что вы узнали о жителях чудесного острова?

Поделитесь своими мыслями, чувствами, ощущениями.

Учитель. Ребята, когда вы мечтаете о чем-то хорошем, добром и светлом, это обязательно сбудется. Так произойдет и на нашем занятии. Сейчас мы с вами отправимся на корабликах на чудесный остров, на котором поближе познакомимся с миром человеческих взаимоотношений. (Бумажные кораблики лежат на столах у каждой команды.) И первая наша остановка будет в заливе ребусов.

Біздің кемелердің атау жоқ және оларды басқа адамдармен жақсы қарым-қатынас жасау үшін қажет адам мінезі қасиеттерінің атымен атау керек. Бұл қандай қасиеттер екенін білу үшін әр топ қайықтың түсіне сәйкес ребусты табуы керек. Атауды тапқаннан кейін оны стикерге жазып, қайыққа бекітіңдер.

Позитивті мәлімдеме (дәйексөз)

Мұғалім. Балалар, сендер бірінші сынақтан өтіп, дана ойлар шығанағына жеттіңдер. Мен сендердің бір халық даналығын есте сақтап, дәптерге жазуларыңды қалаймын.

Жақсылық ексең, алғыс орасың.

Қазақ мақалы

Сұрақтар

Бұл мақалдың мағынасын қалай түсінесіңдер?

Жақсылық туралы тағы қандай мақал-мәтелдерді білесіңдер? Мысал келтіріңдер.

Мұғалім. Біздің саяхатымыз жалғасуда, енді біз ойшылдар жағалауына қарай жүземіз.

Әңгіме айту Бір шелек алма

Астарлы әңгіме

Бір адам жайқалып тұрған жеміс бақшасы бар үй сатып алыпты. Оның көршісінің үйі ескі, өзі қызғаныштан көршісінің жеміс бағын көре алмайды екен.

Бір күні таңертең адам есігінің алдында тұрған қоқысқа толы шелекті көреді. Ол шелектегі қоқысты тастап, оны жылтыратып жуып, бақшасынан ең үлкен, піскен алма салып, көршісіне береді.

Оны көрген көршісі: «Мен саған бір шелек қоқыс берсем, сен маған неге бір шелек алма қайтарып тұрсың?» – деп сұрайды.

Оған адам: «Әркім басқаға жүрегінде бар нәрсені береді», – деп жауап беріпті.

Талқылап, әңгімелесуге арналған сұрақтар

Сіздің ойыңызша, астарлы әңгіменің мәні неде?

Адамдар арасындағы жақсы қарым-қатынастың негізі неде?

Көршінің мінез-құлқын қалай сипаттар едіңіз?



Наши кораблики без названия, а назвать их нужно в честь таких качеств характера человека, которые необходимы ему для хороших и добрых взаимоотношений с другими людьми. Чтобы узнать, какие же это качества, каждой группе необходимо отгадать ребус соответственно цвету ее кораблика. Отгадав название, запишите его на стикере и прикрепите к кораблику.

Позитивное высказывание (цитата)

Учитель. Ребята, вы прошли первое испытание и попали в бухту мудрых мыслей. Я хочу, чтобы вы запомнили одну народную мудрость и записали ее в тетради.

Сеющий добро благодарность пожнет.

Казахская пословица

Вопросы

Как вы понимаете смысл этой пословицы?

Какие еще пословицы, поговорки о добре вы знаете? Приведите примеры.

Учитель. А наше с вами путешествие продолжается, и мы подплываем к побережью мыслителей.

Рассказывание истории

Ведро яблок

Притча

Один человек купил дом с роскошным фруктовым садом. Рядом в старом доме жил завистливый сосед, который постоянно пытался испортить счастливцу настроение...

Однажды утром человек проснулся, вышел из дома и увидел у себя на пороге ведро с мусором. Он взял ведро, выкинул из него мусор, отмыл до блеска,

Адамның жақсы қарым-қатынасы әркім мейірімділік, сенім, өзара сыйластық, риясыздық, қамқорлық, мейірімділік және т.б. қасиеттерді көрсеткен кезде қалыптасады. Әрине, оны адамға жалғыз жасау мүмкін емес. Қарым-қатынас әлемін бірлесіп құру үшін жұмыс істеу керек.

Добрые человеческие отношения выстраиваются тогда, когда каждый проявляет такие качества характера, как доброжелательность, доверие, взаимоуважение, бескорыстие, забота, милосердие и многие другие. И вы, конечно, уже догадались, что в одиночку это сделать невозможно. Необходимо трудиться над созданием мира взаимоотношений сообща.

Адамға қандай әрекеттер қуаныш, бақыт әкеледі?

Шығармашылық қызмет (топтық жұмыс)

Мұғалім. Балалар, біз сендермен әңгімелесіп, астарлы әңгімені талқылап жатқанда, біздің қайықтарымыз қиял мүйісіне келіп тоқтады. Енді әр экипаж өз кемесінің түсіне сәйкес келетін тапсырманы орындайды. Содан кейін барлық экипаждың өкілдері өз командаларының жұмысын сыныпқа ұсынады. Жұмыс уақыты – бес минут.

Тапсырмалар

1-экипаж. Әр сөз жұбынан адамның мінезінің жағымды қасиетін білдіретін бір сөз – сын есімін жасаңдар.

Мейірімді жүрек-мейірімді;
жомарт жан – жомарт;
ақкөңіл жан – ақжарқын;
жақсылық жасайтын – ізгілікті
жақсылық тілейтін – қайырымды.

Осы қасиеттердің қайсысы маңызды деп ойлайсыңдар? Неліктен? (Балалардың жауаптары)

2-экипаж. Жүрекшелерден адамдар арасындағы қарым-қатынастың гүлін жасаңдар. Оның жапырақшаларына адамдарға бір-бірімен жақсы қарым-қатынас орнату үшін қажет қасиеттерді жазыңдар.

3-экипаж. Жанжалсыз қарым-қатынас ережелерін жасаңдар.

Жанжалсыз қарым-қатынас ережелері

1. Айналадағы адамдар сенің жаныңда өздерін жақсы сезінетіндей өмір сүруге тырысыңдар.

2. Адаммен сөйлемес бұрын, оған күлімсіреп қара, өйткені жақсы қарым-қатынас күлімсіреуден басталады.

набрал в него самых больших спелых яблок из своего сада и пошел к соседу.

Сосед, увидев его с ведром, спросил: «Зачем ты возвращаешь мне ведро с яблоками, если я отдал тебе мусор?»

На что человек ответил: «Каждый дает другому то, что имеет в своем сердце».

Вопросы для обсуждения и беседы

В чем, по вашему мнению, заключается смысл притчи?

Что является основой добрых взаимоотношений между людьми?

Как бы вы охарактеризовали поведение соседа?

Какие поступки приносят человеку радость, счастье?

Творческая деятельность (групповая работа)

Учитель. Ребята, пока мы с вами беседовали, обсуждали притчу, наши кораблики пришвартовались на мысе воображения. Сейчас каждый экипаж будет выполнять задание, соответствующее цвету его кораблика. Затем представители всех трех экипажей представят работу своих команд классу. Время выполнения работы – пять минут.

Задания

Экипаж 1. Составьте из каждой пары слов одно слово-прилагательное, обозначающее положительное качество характера человека.

Милое сердце – милосердный;
великая душа – великодушный;
добрая душа – добродушный;
делающий добро – добродетельный;
желающий добра – доброжелательный.

Как вы думаете, какое из этих качеств самое важное? Почему? (Ответы детей)

Экипаж 2. Составьте из сердечек цветок человеческих взаимоотношений. Напишите на его лепестках те качества, которые нужны людям для общения и построения правильных взаимоотношений друг с другом.

Экипаж 3. Составьте правила бесконфликтного общения.

Правила бесконфликтного общения

1. Старайся жить так, чтобы людям рядом с тобой было хорошо.

2. Прежде чем обратиться к человеку, улыбнись ему, ведь добрые отношения начинаются с улыбки.

3. Өз жетістіктеріңе ғана емес, жолдастарыңның жетістіктеріне де қуануды үйрен.

4. Досыңа көмектесуге тырыс, сенен көмек сұрағанын күтпе.

5. Ешқашан ешнәрсе қызғанба және шағымданба: шағым адамдарды ашуландырып, жақсы қарым-қатынасты бұзады.

6. Дау кезінде ұстамды және әдепті бол.

7. Ойланбай, әрекет жасама.

8. Ешқашан ешкімді ешнәрсеге ренжітпе.

9. Өзіңізге жағымсыз және ауыр тиетін нәрсені басқаларға жасама.

Рефлексия

Мұхит толқындарының дыбысы, шағалалардың айқайы естіледі.

Мұғалім. Міне, біздің қарым-қатынас әлеміне жасаған саяхатымыз аяқталды. Қорытындылайық.

Қазір сендерге стикерлерді аралдарға жабыстыру керек. (Ватманда аралдар бейнеленген) Қай аралға жүзіп келгендеріңді анықтаңдар: бақыт, қайғы, қуаныш, жаңалық, мұң, зерігу, тосынсый. (Балалар өздерінің эмоционалды жағдайына сәйкес келетін аралды тандап, оған стикерлер жапсырады.)

Сабақтың қорытынды минуты

Мұғалім. Балалар, сендер жемісті жұмыс істеп жатқанда, біз қарым-қатынас аралына келіп қалдық.

Адамның жақсы қарым-қатынасы әркім мейірімділік, сенім, өзара сыйластық, риясыздық, қамқорлық, мейірімділік және т.б. қасиеттерді көрсеткен кезде қалыптасады. Әрине, оны адамға жалғыз жасау мүмкін емес. Қарым-қатынас әлемін бірлесіп құру үшін жұмыс істеу керек.

Бүгін біз сапарға шықтық, сендерді жетістіктер жағалауында: «Балалар, бұл сапарда сендер өздеріңді батыл, ержүрек, командада жұмыс істей алатын және көңілді адамдар ретінде көрсеттіңдер. Сендер кеме капитандары атағын алуға лайықсыңдар!» – деген хабарлама күтуде.

Жылы сөз айтудан,

Жақсы іс жасаудан қорықпаңдар.

Отқа неғұрлым көп отын салсаңдар,

Ол соғұрлым көп жылу береді!

Менің жас достарым! Барлығына сабақ үшін рахмет! Жаңа кездесулерге дейін сау болыңдар!

3. Научись радоваться не только своим успехам, но и успехам товарищей.

4. Старайся прийти на помощь другу, не жди, пока тебя об этом попросят.

5. Никогда и никому не завидуй и не ябедничай: ябеда озлобляет людей и разрушает добрые отношения.

6. В споре будь сдержан и тактичен.

7. Не совершай необдуманных поступков.

8. Никогда никого ни в чем не упрекай.

9. Не делай другому того, от чего тебе самому неприятно и больно.

Рефлексия

Звучит аудиозапись шума океанских волн, криков чаек.

Учитель. Вот и подошло к концу наше с вами путешествие в мир человеческих взаимоотношений. Давайте подведем итоги.

Сейчас вам нужно будет прикрепить стикеры на острова. (На ватмане изображены острова.) Определите, на какой остров вы приплыли: счастья, печали, радости, открытий, грусти, скуки, неожиданности. (Дети выбирают остров, соответствующий своему эмоциональному состоянию, и прикрепляют к нему стикеры.)

Заключительная минута урока

Учитель. Ребята, пока вы плодотворно работали, мы приплыли к острову взаимоотношений.

Добрые человеческие отношения выстраиваются тогда, когда каждый проявляет такие качества характера, как доброжелательность, доверие, взаимоуважение, бескорыстие, забота, милосердие и многие другие. И вы, конечно, уже догадались, что в одиночку это сделать невозможно. Необходимо трудиться над созданием мира взаимоотношений сообща.

Сегодня мы с вами совершили путешествие, и на берегу свершений вас ждет послание: «Ребята, в этом путешествии вы проявили себя как мужественные, смелые, умеющие работать в команде и неунывающие люди. Вы достойны носить звание капитанов кораблей!»

Не бойтесь дарить согревающих слов
И добрые делать дела.

Чем больше в огонь вы положите дров,
Тем больше вернется тепла!

Спасибо всем за урок! До новых встреч, мои юные друзья!

ДОСТЫҚ ҚАТЫНАСТЫ ҚАЛАЙ БІЛДІРУ КЕРЕК?

Достық қатынас – бұл басқа адамдармен жақсы қарым-қатынас орнатуға және сақтауға көмектесетін қасиет. Бұл ашықтықта, шынайылықта, басқаларға көмектесуге және қолдауға дайын болуда көрініс табады.



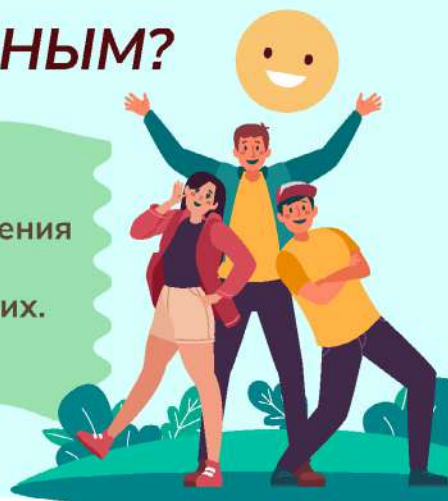
Достық қатынас басқалармен берік байланыс орнатуға көмектеседі, бұл өз кезегінде үйлесімді және бақытты өмірге әкеледі. Біз достық қарым-қатынаста болған кезде адамдармен оңай тіл таба аламыз, жаңа адамдармен танысып, қарым-қатынасты дамыта аламыз. Сонымен қатар, достық көңіл-күй мен жалпы әл-ауқаттың жақсаруына ықпал етеді, өйткені бұл бақыт пен өмірге қанағаттану сезімімен байланысты.

Достық қатынаста болуға көмектесетін бірнеше кеңес:

- ☐ Достарыңды күлімсіреп, құрметпен қарсы алыңыз.
- ☐ Барлығын атымен атаңыз.
- ☐ Достардың пікірін құрметтеп, ұсақ-түйекке қатысты дауласпауға тырысыңыз.
- ☐ Жақындарыңа сүйіспеншілік танытыңыз.
- ☐ Сіздің өміріңізде болып жатқан жаңалықтар мен қызықты оқиғалармен бөлісіңіз.
- ☐ Қарым-қатынаста ашық және шынайы болыңыз, достардың жетістіктерін атап өтіңіз.
- ☐ Достардың өміріне қызығушылық танытыңыз, олардың күні қалай өткенін сұраңыз.
- ☐ Өз пікіріңізді мойындатуға тырыспаңыз.
- ☐ Бір-біріңді сынамаңыз, өсек айтпаңыз және қауесет таратпаңыз.
- ☐ Мектептегі іс-шараларға қатысыңыз.
- ☐ Барлығына көңілді және қызықты болуын қадағалаңыз.
- ☐ Достарыңызбен араласуға қызығушылық танытыңыз.
- ☐ Қарым-қатынастың барлық қатысушылары өздерін жайлы және сенімді сезінуі үшін үлес қосыңыз.
- ☐ Қиын жағдайларда жақындарыңызға көмектесуге дайын болыңыз.
- ☐ Бірге уақыт өткізіңіз, іс-шаралар мен ойындар ұйымдастырыңыз.



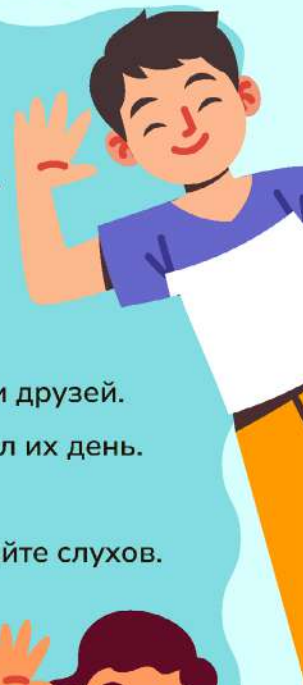
Дружелюбие – это качество, которое помогает нам устанавливать и поддерживать хорошие отношения с другими людьми. Проявляется в открытости, искренности, готовности помочь и поддержать других.



Дружелюбие помогает создавать крепкие связи с окружающими, что в свою очередь приводит к более гармоничной и счастливой жизни. Когда мы дружелюбны, мы можем легче находить общий язык с людьми, устанавливать новые знакомства и развивать отношения. Дружелюбие способствует улучшению настроения и общего самочувствия, так как оно связано с ощущением счастья и удовлетворенности жизнью.

Вот несколько советов, которые помогут вам быть дружелюбными:

- ☐ Приветствуйте друзей с улыбкой и уважением.
- ☐ Обращайтесь ко всем по имени.
- ☐ Уважайте мнение друзей и старайтесь не спорить по мелочам.
- ☐ Проявляйте любовь к своим близким.
- ☐ Делитесь новостями и интересными событиями, которые происходят в вашей жизни.
- ☐ Будьте открытыми и искренними в общении, отмечайте успехи друзей.
- ☐ Проявляйте интерес к жизни друзей, спрашивайте, как прошел их день.
- ☐ Не навязывайте свое мнение.
- ☐ Не критикуйте друг друга, не сплетничайте и не распространяйте слухов.
- ☐ Участвуйте в школьных мероприятиях.
- ☐ Стремитесь к тому, чтобы всем было весело и интересно.
- ☐ Проявляйте интерес к общению с друзьями.
- ☐ Стремитесь к тому, чтобы все участники общения чувствовали себя комфортно и уверенно.
- ☐ Будьте готовы помочь своим близким в трудных ситуациях.
- ☐ Проводите время вместе, организуйте мероприятия и игры.







Г. Г. Дроженко,
Қ. Дөненбаева атындағы
кәсіби-техникалық
колледжі
директорының
тәрбие жұмысы
жөніндегі орынбасары,
Боровское кенті,
Мендіқара ауданы,
Қостанай облысы

ФОРУМ-ТЕАТРЫ БУЛЛИНГ ПЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР АГРЕССИЯСЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ ФАКТОРЫ РЕТІНДЕ

ФОРУМ-ТЕАТР КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ БУЛЛИНГА И ПОДРОСТКОВОЙ АГРЕССИИ

Г. Г. Дроженко,
заместитель директора
по воспитательной работе,
Профессионально-
технический
колледж
им. К. Дөненбаевой,
п. Боровское,
Мендыкаринский район,
Костанайская область

Спектакль актерлерге де, көрермендерге де буллингтің нәтижесі ретінде жағымсыз эмоциялардың барлық спектрін сезінуге мүмкіндік берді: ұят, өкіну, ішкі күрес, ауырсыну, үмітсіздік, өзіне деген сенімсіздік және т.б. Буллингтің алдын алу тұрғысынан мұнда күшті психотерапиялық әсер пайда болды, ол сенсорлық-эмоционалды саланы және әр қатысушының жеке тәжірибесін байытты.

Соңғы жылдары балалар мен жасөспірімдер ортасында буллинг сияқты қауіпті әлеуметтік құбылыс барған сайын жаппай сипатқа ие болуда. Статистикаға сәйкес, буллинг құрбандарының саны көбеюде.

2022 жылғы Ұлттық зерттеу мәліметтері бойынша Қазақстанда:

балалар мен жасөспірімдердің 17,5% мезгіл-мезгіл буллингке ұшырады;

6,8% – айына екі-үш рет;

14,1% – өздері кем дегенде бір рет құрдастарына бағытталған буллингке қатысты.

Буллинг – бұл теріс сипаттағы, бірақ жақсы ұйымдастырылған және нақты анықталған әлеуметтік рөлдерге ие өзара әрекеттесудің бір түрі, олардың әрқайсысының өзіндік ерекшеліктері бар. Мысалы, агрессор (буллер) өзінің мәртебесін нығайтуға немесе кез келген игілікке қол жеткізуге тырысып, өзін өте агрессивті ұстайды. Жәбірленуші өзінің әлеуметтік мәртебесін нығайтуға және жанжалды болдырмауға тырысады. Буллингте (агрессормен бірге) жетекші рөлді куәгер де атқарады, оның конформды мінез-құлқы буллингтің көрінісін ынталандырады (конформдылық – басқа адамның немесе адамдар тобының нақты немесе қиялдағы қысымының әсерінен адамның мінез-құлқындағы немесе пікіріндегі өзгеріс).

Әлеуметтік рөлдер көптеген факторларға байланысты өзгеруі мүмкін, бұл бізді буллингтің алдын алу үшін театр сияқты психологиялық-педагогикалық жұмыстың форматын игеруге тырысу идеясына итермелейді.

Біздің колледжде бірнеше жыл бойы «Дарын» театр үйірмесі жұмыс істейді. Оның жұмысының форматы – әлеуметтік-театрландырылған қызмет, оған девиантты мінез-құлқы бар, ювеналды полиция органдарында есепте тұрған, буллингке ұшыраған жасөспірімдер мен буллерлердің өздері кіреді.

Бұл идея жаңа емес, мұндай театры колонистерге арналған театр үйірмесін ұйымдастырған А. С. Макаренко сипаттаған. Жасөспірімдермен жұмыс істеу әдісі ретінде театр іс-әрекетінің функционалдығынан басқа, ол олардың әлеуметтік бейімделуі мен белсенділігіне, коммуникативті дағдыларды дамытуға, командада жұмыс істей

В последние годы в детско-подростковой среде все более массовый характер приобретает такое опасное социальное явление, как буллинг. Статистика подтверждает увеличение количества его жертв.

Национальное исследование 2022 г. показало, что в Казахстане:

17,5% детей и подростков периодически подвергались буллингу;

6,8% – два-три раза в месяц;

14,1% – сами хотя бы раз участвовали в буллинге сверстников.

Буллинг – одна из форм взаимодействия, носящих негативный характер, но хорошо организованных и имеющих четко определенные социальные роли, у каждой из которых свои индивидуальные особенности. Например, агрессор (буллер), стремясь закрепить свой статус или добиться каких-либо благ, ведет себя крайне агрессивно. Жертва стремится закрепить свой социальный статус и избежать конфликта. Ведущую роль в буллинге (наравне с агрессором) играет и свидетель, конформное поведение которого стимулирует проявление буллинга (конформность – изменение в поведении или мнении человека под влиянием реального или воображаемого давления со стороны другого человека или группы людей).

Социальные роли могут меняться в зависимости от многих факторов, что натолкнуло нас на мысль попробовать ассимилировать такой формат психолого-педагогической работы, как театр для профилактики буллинга.

В нашем колледже на протяжении нескольких лет работает театральный кружок «Дарын». Формат его работы – социально-театрализованная деятельность, в которую включены подростки с девиантным поведением, состоящие на учете в органах ювенальной полиции, подвергшиеся буллингу и сами буллеры.

Эта идея не нова, подобный театр описан А. С. Макаренко, организовавшим театральный кружок для колонистов. Кроме функциональности театральной деятельности как метода работы с подростками, он отмечал и ее терапевтическое влияние на их социальную адаптацию и активизацию, развитие коммуникативных навыков, умения работать в команде, раскрытие

білуге, шығармашылық әлеуетті ашуға, әлемге оң көзқарасты қалыптастыруға және т. б. терапиялық әсерін атап өтті.

«Дарын» театр үйірмесінің негізгі көрермендері – аудандық түзету кабинетінің тәрбиеленушілері, мектеп жасына дейінгі балалар мен бастауыш сынып оқушылары. Репертуар балалардың жас және психофизикалық ерекшеліктеріне сәйкес таңдалады. Үйірме қатысушылары «Теремок», «Мыстан кемпір Жаңа жылды қалай құтқарды», «Айлакер Алдар-Көсе» және т.б. ертегілерді, ал жасы үлкен көрермендер үшін – «Ауғанстан – біздің қайғымыз» және «Алға, Қәмшат!» атты қойылымдарды ұйымдастырды.

Кәдімгі театрлық сюжеттерден басқа, **форум-театры** біздің шығармашылық олжамыз. Бұл балалар мен жасөспірімдерге және жастарға қатысты әртүрлі жағдайларды модельдеу. Негізінен, бұл әр түрлі жанжалды жағдайларды талдау, талқылау және шешімін табу. Театрлық іс-әрекет кезінде көрермендер қосымша рөл атқарып қана қоймай, болып жатқан іс-әрекетке қосылады, талқылайды, кейіпкерлерге қалай әрекет ету керектігі туралы кеңес береді. Кез келген көрермен әртістермен орын ауыстырып, мәселені шешуге деген көзқарасын көрсете алады.

Негізгі рөлдер: антагонист (буллер), протагонист (құрбан), триагонист жанжалдың куәгері, джокер (актерлер мен көрермендер арасындағы делдал).

Форум-театрындағы спектакль жанрдың барлық заңдарына сәйкес құрылады, бірақ шарықтау шегінде – атмосфера өте қызған және шұғыл түрде белсенді әрекет қажет болатын шыңында кенеттен тоқтайды. Осы уақытта сахнада джокер пайда болады: залмен әңгіме бастайды, спектакль тақырыбын, оқиғаларды одан әрі дамыту нұсқаларын талқылауға ынталандырады, көрермендер жағдайды шешуге қатысты өз пікірлерін айтады, актерлер ұсынылған сценарийлердің әрқайсысын ойнап көрсетеді. Джокер көрермендерді сахнаға шығуға және кез келген актердің рөлін ойнауға шақырады...

Спектакль сюжеттің шешілуіне әкелмейтін оқиғалардың бірнеше нұсқалары ойналған кезде аяқталады. Процестің мәні – кейіпкерлердің мінез-құлқының өзгергіштігін және олардың дүниетанымдарының, сенімдерінің, әлемге көзқарастарының,

творческого потенциала, формирование позитивного взгляда на мир и т. д.

Основные зрители театрального кружка «Дарын» – воспитанники районного кабинета коррекции, дошкольники и младшие школьники. Репертуар подобран в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями детей. Участниками кружка поставлены сказки «Теремок», «Как Баба-яга Новый год спасала», «Хитрый Алдар-Косе» и др., для более старшего зрителя – «Афганистан – наша боль» и «Вперед, Камшат!»

Кроме обычных театральных сюжетов, наша творческая находка – **форум-театр**. Это моделирование различных ситуаций, связанных с детьми, подростками, юношеством и молодежью. В основном это разного рода конфликтные ситуации с последующим обсуждением и поиском решения. Во время театрального действия зрители не только выполняют роль статистов, а включаются в происходящее действие, обсуждают, советуют героям, как им поступить. Любой зритель может поменяться с артистом местами и показать свое видение решения проблемы.

Основные роли: антагонист (буллер), протагонист (жертва), триагонист свидетель конфликта, джокер (посредник между актерами и зрителями).

Спектакль в форум-театре строится по всем законам жанра, но неожиданно прекращается на кульминации – пиковой точке, когда атмосфера предельно накалена и срочно требуются активные действия.

Спектакль дал и актерам, и зрителям возможность почувствовать весь спектр негативных эмоций как результата буллинга: стыд, угрызения совести, внутреннюю борьбу, боль, отчаяние, неверие в себя и др. В плане профилактики травли здесь проявился мощный психотерапевтический эффект, обогативший чувственно-эмоциональную сферу и личный опыт каждого участника.

өмірлік, адамгершілік құндылықтарының, мақсатты көзқарастарының және т. б. көптігін көрсету, ең бастысы – буллингтің қауіпті әлеуметтік құбылыс ретіндегі қайғылы жағдайын нақты, шынайы мысалдармен көрсету, балаларда өзінің моральдық таңдауы мен жеке сенімдеріне негізделген буллингке қарсы айқын теріс көзқараспен берік, саналы төзбеушілік сезімін қалыптастыру. Буллингтің алдын алу үшін сахнада оған балама мінез-құлық үлгілерін көрсету, көрермендер мен актерлерге жеке жаңалықтар ашуға, инсайт күйіне, рухани түсінікке қол жеткізуге көмектесу мүмкіндігі маңызды.

Форум-театрындағы қойылымның ең үлкен әсері көрермендер арасында балалар мен жасөспірімдер ғана емес, сонымен қатар ата-аналар, педагогтер, ішкі істер, халықты әлеуметтік қорғау, денсаулық сақтау органдарының, кәмелетке толмағандар істері жөніндегі комиссиялардың, жергілікті білім басқармаларының, оқу орны әкімшілігінің өкілдері, топ кураторлары, педагог-психологтер, әлеуметтік педагогтер болған кезде беріледі. Олар сахнада ойналатын жағдайларды шешуге кәсіби көзқарастың нұсқаларын ұсынып, балалар мен жасөспірімдерге қолжетімді түрде пайдалы кеңестер мен нақты ұсыныстар бере алады.

Спектакльдің сюжеттік, алдын-ала дайындалған бөлігі 15–20 минуттан аспайды, содан кейін форум-театрының ережелерін айтатын және көрермендермен диалог бастайтын джокерді қосу керек.



Важное значение для профилактики буллинга имеет возможность показать на сцене альтернативные ему модели поведения, помочь зрителям и актерам сделать личные открытия, достичь состояния инсайта, духовного озарения.

В это время на сцене появляется джокер: инициирует разговор с залом, мотивирует к обсуждению темы спектакля, вариантов дальнейшего развития событий и т. д. Зрители высказывают свое мнение относительно развязки ситуации, актеры проигрывают каждый из предложенных сценариев. Джокер предлагает зрителям выйти на сцену и исполнить роль кого-либо из актеров...

Спектакль заканчивается, когда разыграно несколько вариантов событий, не обязательно ведущих к развязке сюжета. Суть процесса – показать вариативность поведения героев и многополярность их мировоззрений, убеждений, взглядов на мир, жизненных, нравственных ценностей, целевых установок и т. д. Главное – показать на реальных, конкретных примерах трагичность буллинга как опасного социального явления, сформировать у детей ярко выраженное негативное отношение к нему, твердую, осознанную нетерпимость к нему, основанную на собственном нравственном выборе и личных убеждениях.

Важное значение для профилактики буллинга имеет возможность показать на сцене альтернативные ему модели поведения, помочь зрителям и актерам сделать личные открытия, достичь состояния инсайта, духовного озарения.

Наибольший эффект постановки в форум-театре дают, когда среди зрителей находятся не только дети и подростки, но и родители, педагоги, представители органов внутренних дел, социальной защиты населения, здравоохранения, комиссий по делам несовершеннолетних, местных управлений образования, администрации учебного заведения, кураторы групп, педагоги-психологи, социальные педагоги. Они могут предложить варианты профессионального подхода к решению ситуаций, разыгрываемых на сцене, дать полезные советы и конкретные рекомендации в доступной для детско-подросткового возраста форме.

Сюжетная, заранее подготовленная часть спектакля, длится не более 15–20 минут, далее необходимо подключение джокера, который озвучит правила форум-театра и начнет диалог со зрителями.

Форум-театры – тұлғаны тәрбиелеудің, әлеуметтендірудің, эмоционалды интеллектіні, коммуникативті дағдыларды, эмпатияны, рефлексияны, стресске төзімділікті, сыртқы ынталандыруға жауап беру жылдамдығын, сыни жағдайларда жедел әрекет ету қабілетін және т.б. қалыптастыру мен дамытудың тиімді құралы.

Форум-театрының негізгі ережесі – физикалық байланыс пен деструктивті ұсыныстарға тыйым салу.

Спектакль оқиғалардың бірнеше нұсқасы ойналған кезде аяқталады. Оның жалпы ұзақтығы екі сағаттан аспауы керек.

Буллингтің алдын алу тұрғысынан ең сәтті және тиімді қойылымдардың бірі – «Ұр оны» спектаклі. Іс-шара сот залында өтеді, онда колледж аумағында болған төбелес фактісі қарастырылады. Жәбірленуші агрессордың алғашқы соққысы туралы айтқан сәтте джокер пайда болып, көрермендерді диалогқа шақырады. Студенттерден басқа залда аудандық соттың судьясы, тәжірибелі адвокат, педагогтар мен ата-аналар қатысты. Оқиғалардың дамуының әртүрлі сценарийлерін ойнату, сайып келгенде, соттың қойылым залынан көрермендердің барлығы спектакль аяқталған төбелес алаңына ауысады.

Спектакль актерлерге де, көрермендерге де буллингтің нәтижесі ретінде жағымсыз эмоциялардың барлық спектрін сезінуге мүмкіндік берді: ұят, өкіну, ішкі күрес, ауырсыну, үмітсіздік, өзіне деген сенімсіздік және т.б. Буллингтің алдын алу тұрғысынан мұнда күшті психотерапиялық әсер пайда болды, ол сенсорлық-эмоционалды саланы және әр қатысушының жеке тәжірибесін байытты.

Форум-театры – тұлғаны тәрбиелеудің, әлеуметтендірудің, эмоционалды интеллектіні, коммуникативті дағдыларды, эмпатияны, рефлексияны, стресске төзімділікті, сыртқы ынталандыруға жауап беру жылдамдығын, сыни жағдайларда жедел әрекет ету қабілетін және т.б. қалыптастыру мен дамытудың тиімді құралы.

Жәбірлеудің, агрессияның алдын алу – балалар мен жасөспірімдер ортасындағы зорлық-зомбылықтың барлық түрлерін жою, оны шешудің балама жолдарын табу үшін мәселені түсіну және қайта қарау бойынша жұмыстың маңызды бағыты.

Основное правило форум-театра – запрет физического контакта и деструктивных предложений.

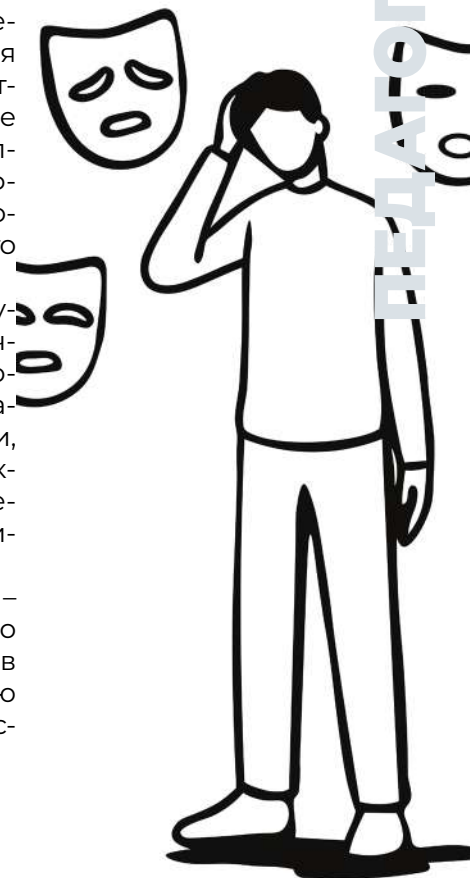
Спектакль заканчивается, когда проиграно несколько вариантов событий. Общая его продолжительность не должна быть более двух часов.

Одна из наиболее удачных и эффективных постановок в плане профилактики буллинга – спектакль «Бей его». Действие происходит в зале суда, где рассматривается факт драки на территории колледжа. В момент, когда жертва рассказывает о первом ударе агрессора, появляется джокер и вызывает зрителей к диалогу. Кроме студентов, в зале присутствовали судья районного суда, практикующий адвокат, педагоги и родители. Проигрывание различных сценариев развития событий привело в конечном итоге к тому, что из постановочного зала суда все переместилось на место драки, где и завершился спектакль.

Спектакль дал и актерам, и зрителям возможность почувствовать весь спектр негативных эмоций как результата буллинга: стыд, угрызения совести, внутреннюю борьбу, боль, отчаяние, неверие в себя и др. В плане профилактики травли здесь проявился мощный психотерапевтический эффект, обогативший чувственно-эмоциональную сферу и личный опыт каждого участника.

Форум-театр – действенный инструмент воспитания, социализации личности, формирования и развития эмоционального интеллекта, коммуникативных навыков, эмпатии, рефлексии, стрессоустойчивости, быстроты реакции на внешние раздражители, умения оперативно действовать в критических ситуациях и др.

Профилактика травли, агрессии – важнейшее направление работы по искоренению всех форм насилия в детско-подростковой среде, осознанию и переосмыслению проблемы для поиска альтернативных путей ее решения.



АТА-АНАЛАРДЫҢ НАЗАРЫНА! ПОЗИТИВТІ ОЙЛАЙТЫН ОПТИМИСТІ ҚАЛАЙ ТӘРБИЕЛЕУ КЕРЕК



Көптеген ата-ананың пікірінше, егер бала өмірінің алғашқы жылдарында тек жақсылықты көріп өссе, ол әлемді шынайы бағалауды үйренбейді деп алаңдайды. Олар кейінірек оған өмірлік қиындықтарға бейімделу қиынырақ болады деп санайды. Бірақ бұл олай емес, өйткені бала мұндай қиындықтарды жеңуге жеткілікті күш болған кезде ғана қиындықтар мен қайғы-қасіреттерге ашық түрде қарай алады.

Көптеген бала күнделікті жағдайда өмірге оптимистік көзқараспен қарайды. Оларға айналадағы әлем өте жақсы жолмен жасалған сияқты.

Біздің міндетіміз – баланың әлемге деген көзқарасын мүмкіндігінше ұзақ сақтау. Бірақ көптеген ата-ананың пікірінше, егер бала өмірінің алғашқы жылдарында тек жақсылықты көріп өссе, ол әлемді шынайы бағалауды үйренбейді деп алаңдайды. Олар кейінірек оған өмірлік қиындықтарға бейімделу қиынырақ болады деп санайды.

Бірақ бұл олай емес, өйткені бала мұндай қиындықтарды жеңуге жеткілікті күш болған кезде ғана қиындықтар мен қайғы-қасіреттерге ашық түрде қарай алады. Егер ол мұны тым ерте жасаса, онда ол сенімсіз және әлсіз адам болып өседі, өйткені оның бұл қиындықтарды жеңетін ішкі күші болмайды.

Сондықтан нәрестенің туғаннан бастап жеті жасқа дейінгі өмірінің барлық кезеңі «Әлем керемет, әлем мейірімді!» деген ұранмен өтуі керек. Біз бұл сөздерді шындыққа айналдыру үшін қолдан келгеннің бәрін жасауымыз керек. Біз баланы психикалық және психологиялық жарақаттардан, зұлымдық пен жамандықтан, агрессия мен қатыгездіктен, зиянды көріністер мен сөздерден қорғауға тырысуымыз керек. Егер қандай да бір қиындық туындаса, сабырлық сақтап, балаға бәрін түсіндіру керек. Мысалы, егер ол құлап қалса, оның айналасында жүгіріп, жы-



РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ КАК ВЫРАСТИТЬ ОПТИМИСТА С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ



Большинство детей в обычных условиях оптимистично смотрят на жизнь. Окружающий мир кажется им устроенным самым лучшим образом.

Наша задача – сохранить такое видение мира ребенка как можно дольше. Но многие родители переживают, что, если ребенок в первые годы своей жизни будет видеть только хорошее, он не научится реально оценивать мир. Они считают, что потом ему будет сложнее приспособиться к жизненным трудностям.

Но это не так, ведь открыто взглянуть в лицо неприятностям и горестям ребенок сможет только тогда, когда у него будет достаточно сил, чтобы справиться с такими проблемами. Если же он сделает это слишком рано, то вырастет неуверенным и слабым человеком, так как у него не будет внутренних сил, чтобы преодолеть эти трудности.

Многие родители переживают, что, если ребенок в первые годы своей жизни будет видеть только хорошее, он не научится реально оценивать мир. Они считают, что потом ему будет сложнее приспособиться к жизненным трудностям. Но это не так, ведь открыто взглянуть в лицо неприятностям и горестям ребенок сможет только тогда, когда у него будет достаточно сил, чтобы справиться с такими проблемами.

Позитивно мыслящие люди думают и говорят о том, чего они хотят, а не о том, чего им не хочется.



лаудың керегі жоқ, өйткені бұл оған көмектеспейді, керісінше, бала онымен қорқынышты нәрсе болған екен деп ойлайды...

Баламен қарым-қатынас жасай отырып, біз үнемі, күннен күнге оның өмірге деген көзқарасын қалыптастырамыз. Мысалы, көптеген ата-ана балаларға өмір туралы былай дейді: «Ұлым (қызым)! Өмір өте күрделі нәрсе. Мен бұл әлемде біраз өмір сүрдім және не айтып тұрғанымды білемін. Осы уақыт ішінде мен көп нәрсе жасап, біраз нәрсеге қол жеткіздім. Бірақ мен ойлағанымның бәрін жасай алмадым, өйткені қателіктер жібердім. Сондықтан мен өмірдің барлық қиындықтары туралы алдын-ала ескерткім келеді. Мыналар-

Поэтому весь период жизни малыша от рождения до семи лет должен пройти под девизом «Мир прекрасен, мир добр!» И мы должны сделать все возможное, чтобы воплотить эти слова в реальность. Нам нужно стараться ограждать ребенка от душевных и психологических травм, злобы и злых людей, агрессии и жестокости, пагубных зрелищ и слов. А если все же произойдет какая-либо неприятность, следует вести себя спокойно и все объяснить малышу. Например, если он упадет, не стоит бегать вокруг него и причитать, так как это совершенно не облегчит его боль: глядя на нашу бурную реакцию, он решит, что с ним произошло нечто ужасное, что только усилит его переживания...

Общаясь с ребенком, мы постоянно, день за днем закладываем в него то или иное отношение к жизни. Например, многие родители рассказывают детям про жизнь так: «Сынок (дочка)! Жизнь такая сложная штука. Я прожил на этом свете уже довольно долго и знаю, что говорю. За эти годы я многое сделал, чего-то добился. Но далеко не все у меня получилось, потому что я допускал ошибки. И я хочу тебя заранее предупредить о всех сложностях жизни. Никогда не делай следующих вещей (долгое перечисление), остерегайся вот этого..., не доверяй людям, особенно таким, которые...(список отрицательных человеческих качеств)...

А другие так: «Дорогой мой ребенок! Ты вырастешь умным, добрым, красивым, талантливым человеком. Я так рад за тебя! У тебя впереди целая жизнь, и она прекрасна! Тебя ждет много удивительных вещей, замечательных встреч с хорошими людьми, путешествий по незабываемым местам. У тебя уже сейчас много друзей, а будет еще больше. Твое будущее прекрасно!»

Позитивно мыслящие люди думают и говорят о том, чего они хотят, а не о том, чего им не хочется.

К сожалению, людей, общающихся с детьми в позитивном ключе, гораздо меньше. Чаще родители считают, что они должны предупредить ребенка о всех сложностях жизни, чтобы он учился на их ошибках, а не на своих, поэтому с удовольствием делятся с ним своим печальным опытом.

Иногда это необходимо. Но получается так, что мы почти всю жизнь то и дело вну-

ды ешқашан жасама (ұзақ уақыт тізіп айту), осыдан сақ бол, адамдарға, әсіресе... (адамның жағымсыз қасиеттерінің тізімі)... – ға сенбе...»

Ал басқалары: «Менің қымбатты балам! Сен ақылды, мейірімді, әдемі, талантты адам болып өсіп келесің. Мен сен үшін өте қуаныштымын! Сенің бүкіл өмірің алдында, ол сондай керемет! Сені көптеген таңғажайып нәрсе, жақсы адамдармен керемет кездесулер, ұмытылмас жерлерге саяхаттар күтуде. Сенің қазір де көптеген досың бар, кейін одан да көп болады. Сенің болашағың керемет!»

Позитивті ойлайтын адамдар қаламайтыны туралы емес, қалайтыны туралы ойлайды және айтады.

Өкінішке орай, балалармен позитивті қарым-қатынаста болатын адамдар әлдеқайда аз. Көбінесе ата-аналар баланы өмірдің барлық қиындықтары туралы ескертуі керек деп санайды, сондықтан балалары өз қателіктерінен емес, ата-анасының қателіктерінен сабақ алғанын қалайды, сондықтан олармен бастарынан өткен қайғылы тәжірибелерімен қуана бөліседі.

Кейде бұл қажет. Бірақ біз өмір бойы дерлік балаға өз қорқыныштарымызды айта отырып, оны барлық мүмкін жолдармен қорғауға тырысамыз. Біздің нұсқауларымыздан кейін ол ештеңеге ұмтылмайды, өйткені оны барлық жерде «қауіп» күтіп тұр. Ондай болса, қалайша ол өзі қалағандай бола алады, кім болуы керек?

Керемет сөздер бар: «Мың адам мұны істеу мүмкін емес деп ойлады. Мұны білмеген мың бірінші адам келіп, оны жасайды!» Қиындықтар туралы білмейтін адам оларды әлдеқайда оңай жеңеді, өйткені оның қорқынышы оған кедергі болмайды.

Әрине, балаларға өз сәтсіздіктеріміз туралы айтқанда, біз жақсы ниетпен әрекет етеміз. Бірақ сонымен бірге біз оларды сол қателіктерді қайталауға бағдарламалайтынымызды ұмытып кетеміз. Баланы сәттілікке алдын-ала бағыттап, оған деген сенімділікті қалыптастыру әлдеқайда жақсы. Ол үнемі сәтсіздіктер мен қателіктерді күтпей, оптимистік көзқараста болғаны дұрыс...

Балаңызға әрқашан балама таңдау беріңіз. Егер «бұл» мүмкін болмаса, оған не істеуге болатынын айтуыңыз керек. Мысалы, егер бала есікті тарс

Позитивті ойлайтын адамдар қаламайтыны туралы емес, қалайтыны туралы ойлайды және айтады.

шаем ребенку свои страхи и пытаемся его обезопасить всеми возможными способами. И после наших наставлений он вообще перестает к чему-либо стремиться, ведь кругом его подстерегают «опасности». Как же тогда он станет тем, кем бы хотел стать, тем, кем должен стать?

Есть замечательные слова: «Тысяча людей думали, что это нельзя сделать. Пришел тысяча первый, который этого не знал, и сделал это!» Человек, не знающий о трудностях, преодолевает их гораздо легче, ведь он не ставит перед собой преград в виде своих страхов.

Конечно, рассказывая детям о своих неудачах, мы действуем из лучших по-



АТА-АНАЛАРҒА / РОДИТЕЛЯМ



Не выясняйте при детях семейные и личные отношения, не устраивайте сцен и скандалов, не рассказывайте тяжелые истории, избегайте разговоров о несчастных случаях, болезнях и тем более смерти.

етіп жапса, «Есікті тарсылдатпай жап» деудің орнына: «Есікті ақырын жапшы», «Қорықпа» дегеннің орнына – «Сен батылсың!», «Төбелеспендер!» дегеннің орнына «Татуласып, бірге ойнаңдар» деп айтқан дұрыс.

«Жоқ» сөзінің теріс әсерін болдырмаңыз. Оның орнына семантикалық екіпіндерді өзгерте отырып, «Иә» деп

буждений. Но при этом забываем, что таким образом мы программируем их на повторение тех же самых ошибок. Гораздо лучше заранее нацеливать ребенка на успех, формировать в нем уверенность в себе. Пусть он будет настроен оптимистично, а не живет в постоянном ожидании неудач и ошибок...

Всегда предоставляйте ребенку альтернативный выбор. Если «это» нельзя, нужно обязательно сообщить, что же тогда можно. Например, если малыш хлопает дверью, вместо фразы «Не хлопай дверью» скажите: «Закрой, пожалуйста, тихонько дверь», вместо «Не бойся» – «Ты же смелый!», «Не деритесь!» – «Помирись и играйте вместе» и т. п.

Исключайте негативное влияние слова «нет». Вместо него говорите «да», меняя при этом смысловые акценты: «Нет, я не дам тебе конфету» – «Да, ты получишь конфету, но только после того, как съешь суп».

Давайте детям позитивные указания, говорите, что делать, а не что не делать. Обычно дети противятся указаниям, которые начинаются со слов «прекрати», «перестань», «не...» и т. д. Поэтому вместо «Прекрати прыгать на кровати» лучше сказать: «Слезь с кровати и иди играть в другую комнату».

Заранее планируйте совместные дела. Если вы идете с детьми в гости или на прогулку, определитесь, какие вещи там могут понадобиться: сменная одежда, салфетки, книжки, бумага с карандашами, игрушки, чтобы детям было чем заняться, не мешая взрослым.

Не выясняйте при детях семейные и личные отношения, не устраивайте сцен и скандалов, не рассказывайте тяжелые истории, избегайте разговоров о несчастных случаях, болезнях и тем более смерти. Не запугивайте детей, щадите и оберегайте их легкоранимую психику, постепенно и осторожно вводите в сложный мир взрослых.

Чтобы дети выросли оптимистами, нам, родителям, необходимо подать им пример такого взгляда на жизнь, самим видеть и находить во всем положительное, ведь даже в самой, казалось бы, безвыходной ситуации, при желании обязательно найдется что-то положительное. Тогда наши дети вырастут сильными и стойкими, ведь, несмотря ни на что, они будут верить

айтыңыз: «Жоқ, мен саған кәмпит бермеймін» деудің орнына – «Иә, сен көжеңді жесең, кәмпит аласың», – деу керек.

Балаларға жағымды нұсқаулар беріңіз, нені істемеу туралы емес, не істеу керектігін айтыңыз. Әдетте балалар «тоқтат», «олай жасама» және т.б. рұқсат бермейтін сөздерден басталатын нұсқауларға қарсы болады, сондықтан «Төсекте секіргенді доғар» дегеннің орнына «Төсектен түсіп, басқа бөлмеге барып ойна» деп айтқан дұрыс.

Бірлескен істерді алдын ала жоспарлаңыз. Егер сіз балалармен бірге қонаққа немесе серуендеуге барсаңыз, онда балалар ересектерге кедергі жасамай, өздері айналысатын әрекеттер туралы ойлау керек. Өзіңізбен баланың ауыстырып киетін киімін, майлықтар, кітаптар, қарындаштар мен қағаз, ойыншықтар алған жақсы.

Балалардың көзінше отбасылық және жеке қарым-қатынастарды анықтап, жанжалдаспаңыз, қайғылы әңгімелер айтпаңыз, жазатайым оқиғалар, аурулар және өлім туралы сөйлесуден аулақ болыңыз. Балаларды қорқытпаңыз, олардың нәзік психикасын сақтап, қорғаңыз, ересектердің күрделі әлеміне біртіндеп және абайлап енгізіңіз.

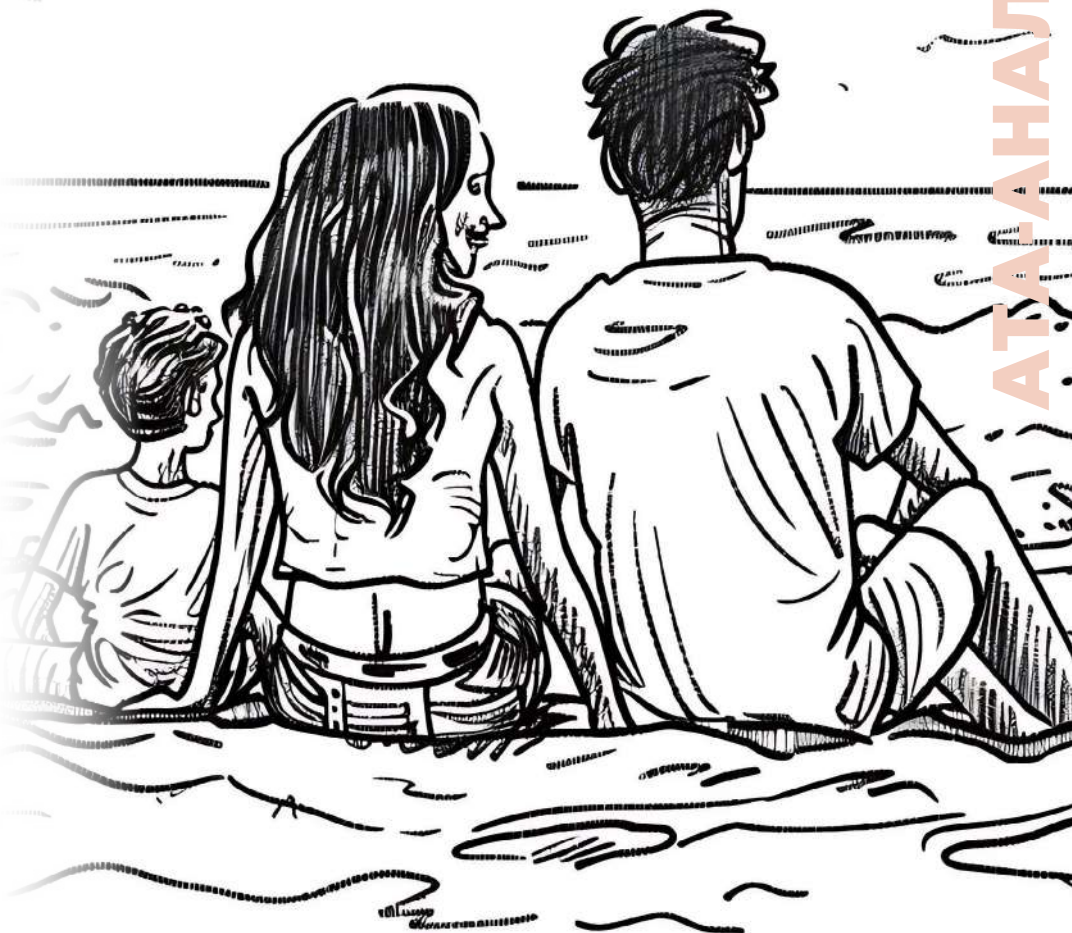
Балалардың оптимист болып өсуі үшін біз, ата-аналар, оларға өмірге деген позитивті көзқарастың үлгісін көрсетіп, кез келген нәрседен жақсылық көруге тырысуымыз керек. Сонда біздің балалар күшті және төзімді болып өседі, өйткені қандай жағдай болмасын, олар болмыстың жақсы күштеріне сенеді. Егер бұл сенімділік олардың алдағы өмірлерінде болмаса, онда олар кейіннен бәрі жаман, барлық адам қаскөй, оңбаған деген сенімнен айырыла алмайды. Мұндай адамдар бақытсыз, өмірлері қорқыныш пен сенімсіздікке толы болады.

Әлемнің сөзсіз мейірімділігі, әділдігі мен сұлулығы ата-ананың мінез-құлқында, заттарында және олардың айналасындағы адамдарда, яғни балаларға қатысты барлық нәрселерде көрінуі керек. Ұлы жазушы Виктор Гюго: «Балалар бақытты бірден және алаңсыз игереді, өйткені олар өздерінің табиғаты бойынша – қуаныш пен бақыт...»

в добрые силы бытия. А если они не возьмут в свою дальнейшую жизнь эту уверенность, то впоследствии их будет уже не разубедить в том, что вокруг все плохо, все подлецы и негодяи. Такие люди глубоко несчастны, полны страхов и неуверенности в себе.

Безусловная доброта, справедливость и красота мира должны проявляться во всем, что касается детей: в поведении родителей, вещах и людях, которые их окружают. Великий писатель Виктор Гюго говорил: «Дети сразу и непринужденно осваиваются со счастьем, ибо они сами по природе своей – радость и счастье...»

Балалардың көзінше отбасылық және жеке қарым-қатынастарды анықтап, жанжалдаспаңыз, қайғылы әңгімелер айтпаңыз, жазатайым оқиғалар, аурулар және өлім туралы сөйлесуден аулақ болыңыз.



АТА-АНАЛАР, НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ: ЕМТИХАНҒА ЖӘНЕ ҰБТ-ға ДАЙЫНДАЛАМЫЗ

Ең үлкен жеңіс
бұл өз-өзін жеңгені.
Демокрит,
ежелгі грек философы

Самая большая победа –
это победа над самим собой.
Демокрит,
древнегреческий философ

РОДИТЕЛИ, ВНИМАНИЕ: ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ И ЕНТ

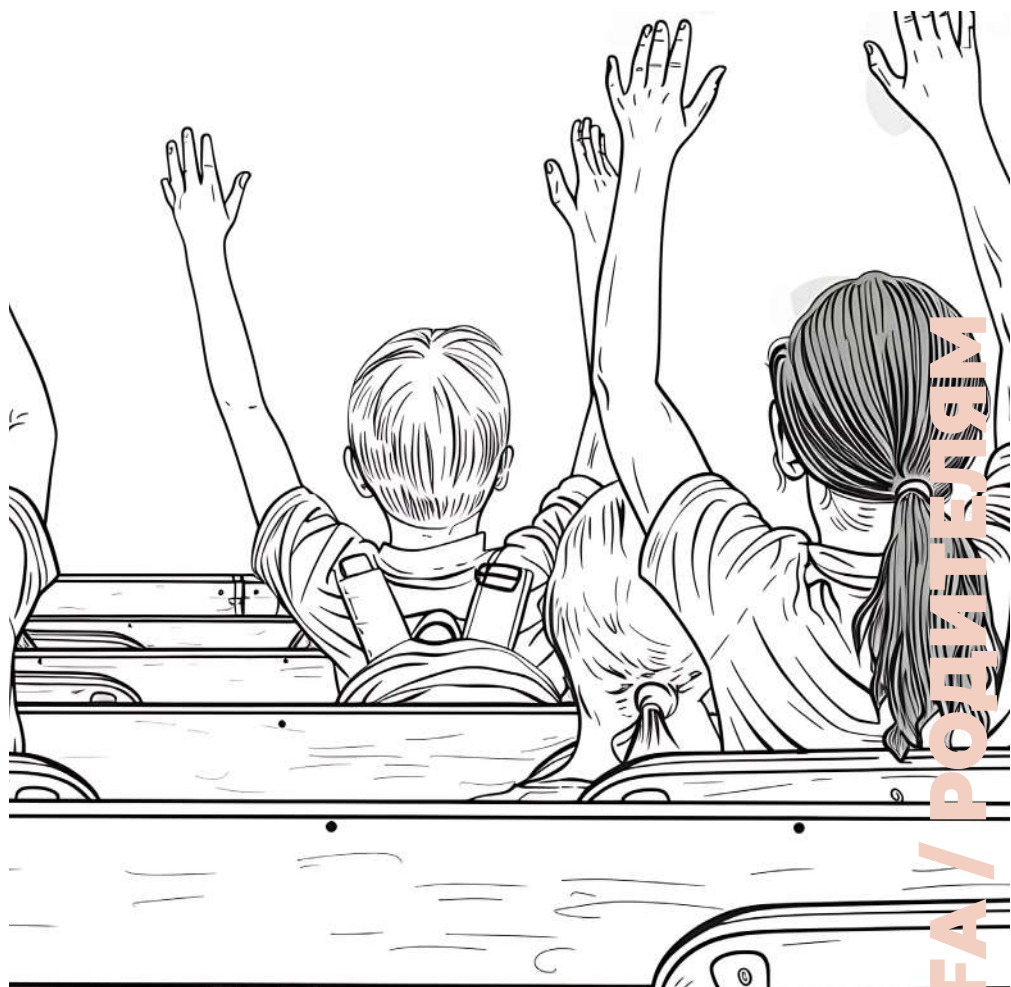
Мектеп түлектерінің білімін бақылау уақыты жақындап қалды – Ұлттық бірыңғай тестілеу (бұдан әрі – ҰБТ) – әрбір түлек өміріндегі маңызды кезең. Түлектердің өздері, олардың ата-аналары мен ұстаздары үшін толқу, алаңдаушылық тудыратын уақыт.

Кез келген емтихан жүйке жүйесінің қозуымен, алаңдаушылық және стресспен бірге жүретін еріксіз жағдай. Емтихандағы стресстің классикалық мысалы – ұйқысыз түндер, мазасыз ойлар, тәбеттің төмендеуі, жүрек соғу жиілігінің жоғарылауы және т.б.

Емтихан кезінде сабырлы, жинақы, зейінді және уақытты сезіну қабілеті студенттің психологиялық дайындығына тікелей байланысты.

Емтихан алдындағы дайындық кезеңінде «оқушы-мұғалім-ата-ана» жүйесінде қарым-қатынасты дұрыс құру өте маңызды. Жасыратыны жоқ, бұл кезде ата-аналар мен мұғалімдер балалардың өздерінен кем алаңдамайды, бұл жағымсыз фактор, өйткені дүрбелең бірден таралатын қауіпті нәрсе. Осыған байланысты ересектердің ең жақсы «көмегі» – өзін әдеттегідей ұстау: әбігерсіз, мазасыз сұрақтарсыз (сіз емтиханға дайынсыз ба, қаншалықты дайынсыз және т.б.). Біз оқыту мен тәлімгерліктен, құрмет пен серіктестікке негізделген қарым-қатынасқа көшуіміз керек, өйткені олар қазірдің өзінде ересектер...

Ересектер баланың болашақ әлауқаты мен бақыты үшін үздік бағадан немесе армандаған медаль алудан гөрі оның физикалық және психикалық денсаулығын сақтау әлдеқайда маңызды екенін есте ұстаған жөн. Емтиханда қандай баға алса да, қандай сәтсіздікке ұшыраса да, ата-анасының оған деген махаббаты мен сенімі әрқашан өзгеріссіз қалатынын түлек әрдайым білуі керек.



Приближается пора контроля знаний выпускников школ – Единое национальное тестирование (далее – ЕНТ) – важный этап в жизни каждого выпускника. Время волнений, переживаний и тревог самих выпускников, их родителей и педагогов.

В определенном смысле любой экзамен – это неизбежность, всегда сопровождаемая нервозностью, беспокойством, стрессом. Классический пример экзаменационного стресса – бессонные ночи, тревожные мысли, снижение аппетита, учащенный пульс и т. д.

Умение сохранить спокойствие, собранность, сосредоточенность, сконцентрированность, чувство времени во время экзаменов напрямую зависит от психологической подготовленности школьника.

В период предэкзаменационной подготовки очень важно правильно выстроить взаимоотношения в системе «ученик – учитель – родитель». Не секрет, что в это время родители и

Байтелякова Г. А.
педагогикалық психолог,
№36 орта мектеп,
Астана қ.

Г. А. Байтелякова,
педагог-психолог,
СШ №36,
г. Астана

АТА-АНАЛАРҒА / РОДИТЕЛЯМ

*Балалар үшін
осы маңызды кезеңде
олардың ата-аналарының
түсінуі, қамқорлығы және
қолдауы өте маңызды.
Олардың міндеті емтихан
сынақтарын мүмкіндігінше
ауыртпалықсыз және тиімді
тапсыруға көмектесу
болып табылады.*

ҰБТ-ға дайындық бойынша келесі кеңестерді ұсынамыз:

Бірінші кеңес: жұмыс және демалыс кестесін сақтау

Жасөспірімнің ағзасына сай жұмыс қабілеттілігін сақтау үшін бітіру емтихандары кезінде өте қарапайым нәрселер қажет: еңбек және демалыс режимін сақтау, сондай-ақ тұрақты физикалық белсенділік.

■ Демалыс туралы ұмытпаңыз! Тұрақты түрде, әр 45–50 минут сайын 10–15 минут үзіліс жасаңыз. Бөлмені желдетуді ұмытпаңыз. Жаттығу жасап, ашық ауада көбірек уақыт өткізіңіз.

■ ҰБТ-ға дайындық ең күрделі, нашар түсінілген немесе жартылай ұмытылған

учителя беспокоятся не меньше самих детей, что является негативным фактором, ведь паника – опасная вещь в силу своего моментального распространения. И в этом плане лучшая «помощь» взрослых – вести себя как обычно: без суеты, навязчивых расспросов (готов ли к экзамену, насколько готов и т. п.). Следует перейти от поучений и менторского тона к более уважительным, партнерским отношениям, ведь перед нами уже взрослые люди...

Взрослым следует помнить, что гораздо важнее сохранить физическое и психическое здоровье ребенка, чем получить непременно пятерку или заветную медаль ценой будущего благополучия и счастья. Важно, чтобы выпускник твердо знал: какую бы отметку он ни получил на экзамене, какая бы неудача его ни постигла, любовь и вера в него родителей всегда останутся прежними.

ВОТ НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕНТ

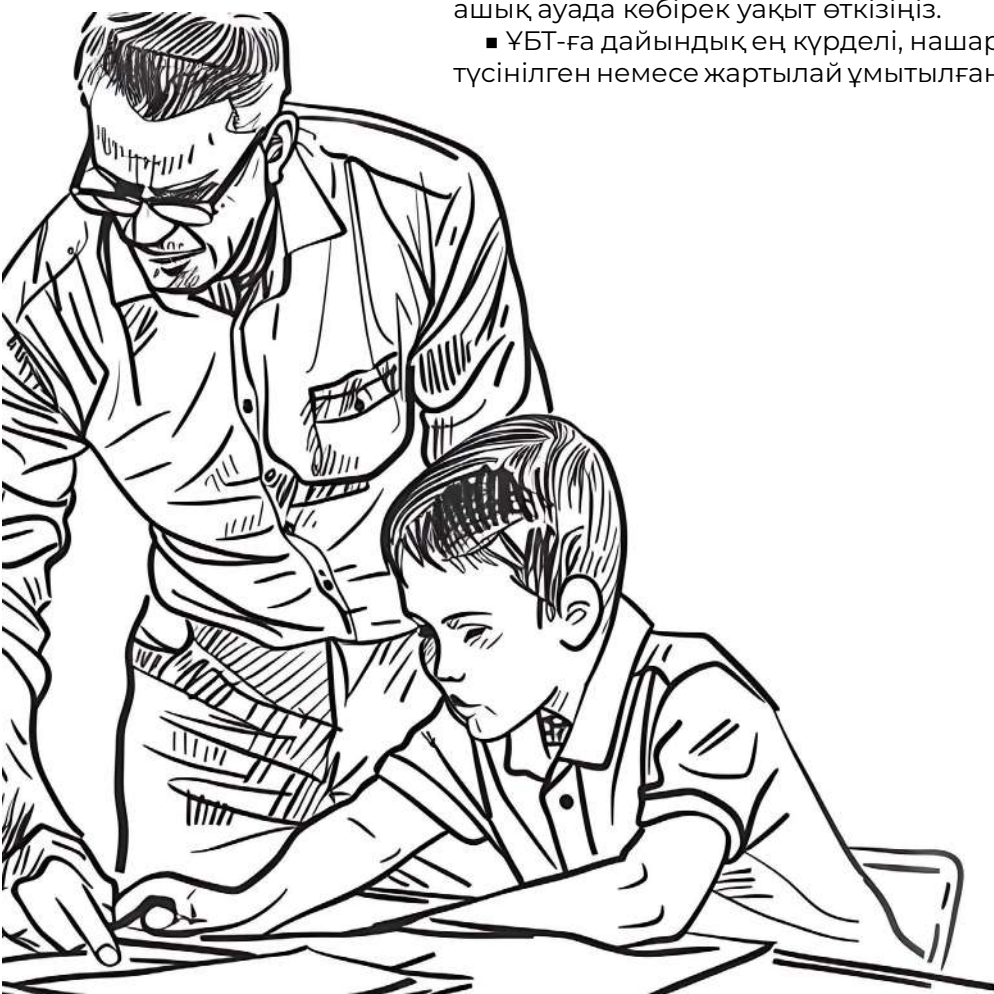
Совет первый: соблюдение режима труда и отдыха

Для поддержания работоспособности неокрепшему юношескому организму в период выпускных экзаменов нужны совсем простые вещи: соблюдение режима труда и отдыха, а также дозированные физические нагрузки.

Не забывайте про отдых! Регулярно через каждые 45–50 минут работы делайте перерыв на 10–15 мин. Обязательно проветривайте комнату. Занимайтесь физическими упражнениями и проводите больше времени на свежем воздухе.

Подготовку к ЕНТ необходимо начинать с наиболее сложных, плохо усвоенных или подзабытых тем. Используйте различные источники информации. Практикуйтесь в решении пробных тестов – это поможет вам оценить свой уровень знаний и выявить слабые стороны. Выделите определенное время для изучения каждого предмета. Для проверки знаний готовьтесь к экзаменам вместе с друзьями и одноклассниками.

Оптимальная продолжительность занятий 2–3 часа в день. Последний день перед экзаменом не должен быть напряженным.



тақырыптардан басталуы керек. Әр түрлі ақпарат көздерін пайдаланыңыз. Жалған тесттерді шешуге машықтаныңыз, бұл сіздің білім деңгейіңізді бағалауға және әлсіз жақтарды анықтауға көмектеседі. Әр пәнді оқуға белгілі бір уақыт бөліңіз. Біліміңізді тексеру үшін достарыңызбен және сыныптастарыңызбен емтиханға дайындалыңыз.

■ Сабақтардың оңтайлы ұзақтығы – күніне 2–3 сағат. Емтихан алдындағы соңғы күні күйзеліске ұшырамауға тырысыңыз.

Екінші кеңес: ұйқы кестесін сақтау

Ұйқының ұзақтығы кем дегенде 8–8,5 сағат болуы керек. Тіпті күндізгі қысқа ұйқы өнімділікті қалпына келтірудің жақсы тәсілі болуы мүмкін. Жақсы және толық ұйқыны қамтамасыз ету үшін жаттығуларды, әсіресе компьютерде, ұйықтар алдында кем дегенде бір сағат бұрын аяқтау керек. Емтихан алдында түнде жақсы ұйықтау әсіресе маңызды.

Үшінші кеңес: дұрыс тамақтану

ҰБТ алдында миды қуатпен қамтамасыз етіп, оның жұмысын қолдау үшін дұрыс тамақтану маңызды. Міне, ҰБТ алдында дұрыс тамақтану бойынша кеңестер:

■ Күрделі көмірсулардың тұтынылуын арттырыңыз: олар миға қуат береді және зейінді арттырады. Күнделікті рационға қарақұмық, сұлы жармасы және арпа сияқты тұтас дәнді дақылдарды қосыңыз.

■ Тамақтануыңызға протеиндерді қосыңыз: олар ми жасушаларының өсуі мен қалпына келуі үшін қажет. Мәзіріңізге балық, құс етін, жұмыртқаны, сүт өнімдерін және бұршақ дақылдарын қосыңыз.

■ Антиоксиданттарды тұтынуды көбейтіңіз. Рационыңызға жидектерді, жемістерді, көкөністерді және шөптерді қосыңыз.

■ Суды жеткілікті мөлшерде ішіңіз: суыздандыру концентрацияның төмендеуіне және шаршауға әкелуі мүмкін. Күніне кемінде 1,5–2 литр су ішіңіз.

■ Майлы, қуырылған және ауыр тағамдардан аулақ болыңыз: олар асқазанда ыңғайсыздық тудырып, зейінді азайтуы мүмкін.

■ Омега-3 май қышқылдарына бай тағамдарды жеңіз: олар ми мен жүйке жүйесінің жұмысын жақсартуға көмектеседі. Ас мәзіріне балықты, жаңғақтар-

Совет второй: соблюдение режима сна

Продолжительность сна должна составлять не менее 8–8,5 часов. Хорошим способом восстановления работоспособности может служить даже небольшой по продолжительности дневной сон. Чтобы сон был крепким и полноценным, необходимо завершить занятия, особенно за компьютером, не менее чем за час до сна. Особенно важно хорошо выспаться накануне экзамена.

Совет третий: полноценное питание

Перед ЕНТ важно правильно питаться, чтобы обеспечить мозг энергией и поддержать его работу.

Вот несколько советов по питанию перед ЕНТ

■ Увеличьте потребление сложных углеводов: они обеспечивают мозг энергией и поддерживают концентрацию внимания. Включайте в рацион цельнозерновые продукты, такие как гречка, овсянка и ячмень.

■ Добавьте в рацион белки: они необходимы для роста и восстановле-

Поддержка и похвала имеют большое значение при ЕНТ. Родители должны поддерживать ребенка, верить в его способности и помогать ему обрести уверенность в своих силах.





ды және өсімдік майларын қосыңыз.

- Кофеиннен аулақ болыңыз: ол жүйке мен зейіннің нашарлауына әкелуі мүмкін.

Төртінші кеңес: ҰБТ кезіндегі күйзеліс пен қобалжудан қалай арылуға болады

- Өзіңізге демалыс күнін беріңіз: арасында оқудан үзіліс жасаңыз, достарыңызбен серуендеңіз немесе сүйікті фильміңізді көріңіз.

- Эмоцияларыңызды босатыңыз: сізді әрқашан қолдауға дайын жақын адамдарыңызбен тәжірибеңізбен бөлісіңіз.

- Релаксациямен айналысыңыз: кернеуді азайту үшін терең тыныс алу әдістерін, медитацияны немесе йоғаны қолданыңыз.

- Мақсаттарыңыз бен мотивацияларыңызға назар аударыңыз: ҰБТ-ға неліктен көп дайындалып жатқаныңызды еске түсіріңіз.

- Емтихан барысы туралы сұрақтар қоюға және қоршаған ортаға үйрену үшін алдын ала ҰБТ өтетін жерге баруға болады.

- Стресс кезінде денеңізде діріл сезінсеңіз, саналы түрде дірілдеп, секіріп, қолдарыңыз бен аяқтарыңызды бұлғап көріңіз.

- Тест кезінде орындықта ыңғайлы отыруға тырысыңыз, тыныс алуға назар аударыңыз және жеңіл сұрақтарды орындаңыз. Мазасыздық күшейсе, денеңізге назар аударыңыз және тыныс алуыңызды біркелкіертуге тырысыңыз.

ния клеток мозга. Включайте в меню рыбу, мясо птицы, яйца, молочные продукты и бобовые.

- Увеличьте потребление антиоксидантов. Включайте в рацион ягоды, фрукты, овощи и зелень.

- Пейте достаточно воды: обезвоживание может привести к снижению концентрации и усталости. Пейте не менее 1,5–2 литров воды в день.

- Избегайте жирной, жареной и тяжелой пищи: она может вызвать дискомфорт в желудке и снизить концентрацию внимания.

- Употребляйте продукты, богатые омега-3 жирными кислотами: они способствуют улучшению работы мозга и нервной системы. Включайте в рацион рыбу, орехи и растительные масла.

- Избегайте кофеина: он может вызвать нервозность и нарушение концентрации внимания.

Совет четвертый: как избавиться от стресса и волнения во время ЕНТ

Устройте себе выходной: периодически отвлекайтесь от учебы, прогуляйтесь с друзьями или посмотрите любимый фильм.

Выпускайте свои эмоции: делитесь переживаниями с близкими, которые всегда готовы поддержать вас.

Практикуйте релаксацию: используйте техники глубокого дыхания, медитацию или йогу для снижения напряжения.

Сосредоточьтесь на своих целях и мотивах: напоминайте себе, почему вы так усердно готовитесь к ЕНТ.

Без стеснения задавайте вопросы о процессе экзамена и посещайте место проведения ЕНТ заранее, чтобы привыкнуть к обстановке.

Если от стресса вас начинает трясти, попробуйте сознательно потрястись, попрыгать и помахать руками и ногами.

Во время тестирования постарайтесь удобно устроиться на стуле, сосредоточьтесь на дыхании и выполняйте задания с легких вопросов. Если волнение усиливается, отвлекитесь, сосредоточьтесь на своем теле и выровняйте дыхание.

Совет пятый: поддержка и похвала

Поддержка и похвала имеют большое значение при ЕНТ. Они помогают выпускникам чувствовать себя увереннее и снижают уровень стресса. Роди-



Бесінші кеңес: қолдау және мақтау

Қолдау мен мақтау ҰБТ-да үлкен қызмет атқарады. Олар түлектерге өздерін сенімдірек сезінуге және стресс деңгейін төмендетуге көмектеседі. Ата-аналар балаға қолдау көрсетіп, оның қабілетіне сеніп, сенімді болуына көмектесуі керек.

Шынайы қолдау баланың күшті жақтарын көрсетуге негізделген. Ересектер балаға деген сенімін көтермелеу, құшақтау, ортақ іс-әрекеттер және мимика арқылы көрсете алады.

Мотивация мен өзіне деген сенімділікті сақтау үшін ынталандыру да маңызды. Балаңызды жақсы орындаған тапсырмалары үшін мадақтаңыз және оған өзін-өзі бақылау және өзін-өзі бағалау дағдыларын дамытуға көмектесіңіз.

ҰБТ-ға дайындық уақытты, күш пен мотивацияны қажет ететін күрделі процесс. Дайындықты алдын ала бастау, мақсатыңызды анықтау және сәйкес оқыту әдістерін таңдау маңызды. Үнемі жаттығу, түрлі ақпарат көздерін пайдалану және тәжірибелі оқушылармен тілдесу ҰБТ-ға сәтті дайындалып, жоғары нәтижелерге жетуге көмектеседі.

тели должны поддерживать ребенка, верить в его способности и помогать ему обрести уверенность в своих силах.

Подлинная поддержка основывается на подчеркивании сильных сторон ребенка. Взрослые могут продемонстрировать свою веру в ребенка словами поддержки, прикосновениями, совместными действиями и выражением лица.

Поощрение также важно для поддержания мотивации и уверенности в себе. Хвалите ребенка за хорошо выполненные задания и помогайте ему развивать навыки самоконтроля и самооценки.

Подготовка к ЕНТ – это серьезный процесс, требующий времени, усилий и мотивации. Важно начать готовиться заранее, определить свою цель и выбрать подходящие методы обучения. Регулярная практика, использование различных источников информации и общение с опытными учениками помогут вам успешно подготовиться к ЕНТ и достичь высоких результатов.



АТА-АНАЛАР!

НАЗАР АУДАРЫҢЫЗДАР: БУЛЛИНГ!

Себептері, салдары, қорғану әдістері

Сіздің балаңызды мектепте қорлайды. Не істеу керек?
Ата-аналарға арналған ұсыныстар

Буллинг туралы нені білу керек?

Қорлау (ағылш. – *bullying*) – ұжым мүшелерінің бірін екіншісінің немесе адамдар тобының агрессивті қудалауы.

Егер тең мықты жақтары бар екі оқушы бір-бірімен дауласып немесе төбелесе, ол буллинг болып саналмайды.



Буллинг – бұл қауіпті әлеуметтік құбылыс, ол балалардың жан дүниесінде олар қандай рөл атқарса да: құрбан ба, агрессор ма, куәгер ме немесе бақылаушы ма, терең жарақат қалдырады. Мұндай жағдайды дәрменсіз бақылаған балалар өмір бойы өздерін кінәлі сезініп, осы зұлымдықтың құрбаны болған құрдастарының жүздерінен көрген аянышты бейнесін өмір бойы ұмытпайды.

Буллингке арналған зерттеулерге сәйкес, кез келген қорлау түріне ұшыраған балаларда күйгелектік, мазасыздық, депрессия, тамақтанудың бұзылуы, өз денесіне зиян келтіруге бейімділік, ауырсыну сезімі, кейде өз-өзіне қол жұмсауға деген ұмтылыс сияқты эмоционалды проблемалар жиі кездеседі. Эмоционалды саладағы мұндай сәтсіздіктер күнделікті өмірдің сапасына әсер етеді, мектеп тәртібінің бұзылуына әкеледі: оқу орнына бармау, сабаққа келмеу, оқу үлгерімінің төмендігі, құрдастарымен және ересектермен қарым-қатынаста дәрекілік көрсетеді және т. б.



РОДИТЕЛИ! ВНИМАНИЕ: БУЛЛИНГ!

Причины, следствия, способы защиты

*Вашего ребенка травят в школе. Что делать?
Рекомендации для родителей*

Что необходимо знать о буллинге?

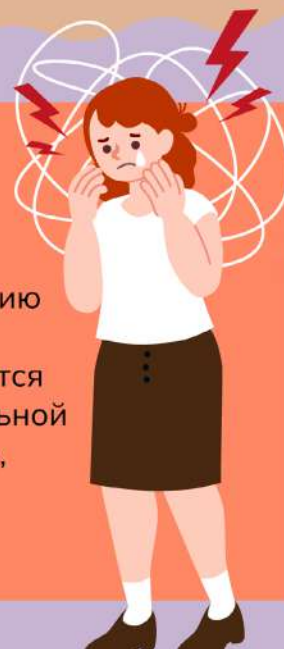
Травля (буллинг – англ. bullying) – агрессивное преследование одного из членов коллектива со стороны другого или группы лиц.

! Однако ситуация не считается буллингом, когда двое учащихся, у которых есть похожие сильные стороны, спорят или дерутся друг с другом.



Буллинг – опасное социальное явление, которое оставляет глубокие раны в душах детей, независимо от того, какую роль они играют в нем: жертвы, агрессора, свидетеля или стороннего наблюдателя. Дети, беспомощно наблюдающие за такой ситуацией, могут всю жизнь нести в себе чувство вины и образ боли, который они видели на лицах сверстников, ставших жертвами этого зла.

Согласно исследованиям, посвященным буллингу, у детей, которые подвергаются любому виду травли, гораздо чаще возникают эмоциональные проблемы, что проявляется в нервозности, беспокойстве, тревожности, депрессии, нарушениях пищевого поведения, склонности к самоповреждению собственного тела, болезненным ощущениям, иногда желании покончить с собой. Такие сбои в эмоциональной сфере отражаются на качестве повседневной жизни, приводят к нарушениям школьной дисциплины: непосещение учебного заведения, прогулы уроков, низкая успеваемость, грубость в общении со сверстниками и взрослыми и т. д.



АТА-АНАЛАР! НАЗАР АУДАРЫҢЫЗДАР: БУЛЛИНГ!

Себептері, салдары, қорғану әдістері

*Сіздің балаңызды мектепте қорлайды. Не істеу керек?
Ата-аналарға арналған ұсыныстар*

Буллинг – бұл:

 ауызша қорлау; зәбір көрсету қатері;	 адамның қадір қасиетін төмендететін мимика;
жеке мүлікті ұрлау, бүлдіру;	бопсалау;
әдепсіз қимылдар;	көмек сұрауды елемеу;
басқа адамдарды қудалауға белсенді қатысуға тарту;	дәрекі физикалық күш қолдану (ұрып-соғу, аяқтан шалу, итеру және т. б.).

Есіңізде болсын:

кез-келген адам қорлаудың құрбаны бола алады!

Ата-аналар неғұрлым тез әрекет етсе, баланың қауіпсіздігі, денсаулығы, кейде өмірінің өзі үшін ауыр зардаптардан аулақ болу мүмкіндігі соғұрлым жоғары болады.



РОДИТЕЛИ! ВНИМАНИЕ: БУЛЛИНГ!

Причины, следствия, способы защиты

Вашего ребенка травят в школе. Что делать? Рекомендации для родителей

Буллинг – это:



словесные оскорбления;
угрозы расправы;

кража,
порча личного имущества;

неприличные
жесты;

активное вовлечение в травлю
других людей;



унижающая человеческое
достоинство мимика;

вымогательство;

игнорирование
просьб о помощи;

применение грубой
физической силы
(побои, подножки, толчки и др.).



Помните: жертвой травли может стать любой человек!

Чем быстрее родители примут правильные меры, тем больше шансов избежать серьезных последствий для безопасности, здоровья, а иногда и самой жизни ребенка.





АТА-АНАЛАР! НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ: БУЛЛИНГ!



Себептері, салдары, қорғау тәсілдері

Сіздің балаңыз мектепте қудалауға түсті. Не істеу керек?
Ата-аналарға арналған ұсыныстар

Буллинг жағдайында қалай әрекет ету керек?



Мәселені мұғалімдермен, бірінші кезекте сынып жетекшісімен талқылаңыз.

Талқылауға буллингке қатысушы балалардың ата-аналарын тартыңыз: кім қудалауға түсті (құрбан) және жәбірлеуші кім (агрессор).

Заңды шараларға жүгінуден қорықпаңыз. Буллингке байланысты көптеген әрекеттер заңның әртүрлі баптары бойынша қылмыс ретінде саралануы мүмкін. Қажет болса, баланы осылайша қорғаңыз. Бала ата-анасының, жақын адамдарының, педагогтердің ғана емес, мемлекеттің де қорғауында екенін сезініп, өзін сенімді сезінуі үшін осы заңдарды онымен бірге зерделеп, талқылаңыз.

Қудалауды бастаушы баланы қорлауға және оған тіл тигізуге жол берілмейтінін есте ұстау маңызды. Бұл қақтығысты тек ушықтыруы мүмкін.

Мектептегі буллингтің басқа да қатысушыларына қоқан-лоқы көрсетуге жол берілмейді және бұл жағдайды шешпейді.

Тыныштықты сақтап, үрейге берілмеу керек.

Сіздің алаңдаушылығыңыз балаға өтуі мүмкін және ол сіздің бұл жағдайда көмектесуге дайын еместігіңізді көреді. Егер мәселені өз бетіңізше шешу қиын болса, белсенді шаралар қабылдау алдында психологиялық және эмоционалдық жағдайды тұрақтандыру үшін маманның көмегіне жүгініңіз.



Сондай-ақ, кәсіби көмекті тегін психологиялық қолдау желісіне қоңырау шалып, алуға болады.



Тәулік бойы жұмыс істейтін Қазақстанның Дағдарыс орталықтары одағының балалар мен жастарға арналған **150** ұлттық телефон желісі құрылды. Оған кез келген мобильді оператордан және республиканың кез келген жерінен қоңырау шалу тегін.

Алматы қаласында Сенім телефоны **1303** жұмыс істейді.





РОДИТЕЛИ! ВНИМАНИЕ: БУЛЛИНГ!

Причины, следствия, способы защиты
Вашего ребенка травят в школе. Что делать?
Рекомендации для родителей

Как действовать в ситуации буллинга?



Обсудите проблему с учителями, в первую очередь с классным руководителем.

Привлеките к обсуждению родителей детей, которые вовлечены в буллинг: кто подвергается травле (жертва), и кто является обидчиком (агрессор).

Не бойтесь прибегать к законным юридическим мерам. Многие действия, связанные с буллингом, могут быть квалифицированы как преступления по различным статьям закона. Если это необходимо, защищайте ребенка и таким способом. Вместе с ним изучите и обсудите эти законы, чтобы он почувствовал себя более уверенно, осознав, что находится под защитой не только родителей, близких людей, педагогов, но и государства.

Важно помнить, что унижение и оскорбления ребенка – зачинщика травли или его родителей недопустимы. Это лишь усугубит конфликт.

Угрозы другим участникам буллинга в школе также недопустимы и не решат ситуацию.

Необходимо сохранять спокойствие и не впадать в панику.
Ваше состояние тревоги может передаться ребенку, и он решит, что вы не готовы помочь ему в этой ситуации. Если вам трудно самостоятельно справиться с проблемой, обратитесь за помощью к специалисту, чтобы стабилизировать свое психологическое и эмоциональное состояние перед принятием активных мер.



Также профессиональную помощь можно получить, позвонив на бесплатную линию психологической поддержки.



Национальная телефонная линия доверия **150** для детей и молодежи Союза кризисных центров Казахстана, работающая круглосуточно. Звонок на нее абсолютно бесплатный с любого мобильного оператора и из любой точки республики.

В г. Алматы работает Телефон доверия **1303**.



БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН ЖАДНАМА

СІЗДЕРДІҢ ӘРҚАЙСЫҢЫЗҒА БУЛЛИНГ ТУРАЛЫ НЕНІ БІЛУ КЕРЕК
ЖӘНЕ ОНЫМЕН ҚАЛАЙ КҮРЕСУГЕ БОЛАДЫ?

Буллингке қатысушылардың жеке ерекшеліктері

Агрессор (қорлаушы, буллер):

- ♦ өзіне деген сенімділік;
- ♦ өзін-өзі жоғары бағалау;
- ♦ топта көшбасшылық пен үстемдікке бейімділік;
- ♦ эмоционалды реакциялардың импульсивтілігі;
- ♦ эмпатияның төмен деңгейі;
- ♦ құндылық бағдарлары жүйесін бұзу;
- ♦ басқа адамның өмірі мен денсаулығының құндылығын елемей;
- ♦ адамдарға деген құрметтің болмауы;
- ♦ асқан мазасыздық, әдетте, отбасылық қолайсыздыққа байланысты;
- ♦ басқа адамдарды қорлау арқылы көшбасшы мәртебесін растау.



! Буллердің айналасында оның қолдаушылары немесе ізбасарларының рөлін ойнайтын және оны жоғалтудан қорқатын нөкерлері болады. Олар да агрессивті және басқа жағдайда өздері де буллер бола алады. Қорлауды бастаушыдан қорқады: агрессордың айтқанын істейді, өйткені жәбірленушінің орнында болудан қорқады.

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Личностные особенности участников буллинга

Агрессор (обидчик, буллер):

- ◆ уверенность в себе;
- ◆ высокая самооценка;
- ◆ склонность к лидерству и доминированию в группе;
- ◆ импульсивность эмоциональных реакций;
- ◆ низкий уровень эмпатии;
- ◆ нарушение системы ценностных ориентаций;
- ◆ игнорирование ценности жизни и здоровья другого человека;
- ◆ отсутствие уважения к людям;
- ◆ повышенная тревожность, как правило, вследствие семейного неблагополучия;
- ◆ подтверждение статуса лидера за счет унижения (травли, буллинга) других людей.



! Буллер окружен свитой, или припевалами, играющими роль его последователей и имеющими статус приближенных, который боятся потерять. Припевалы тоже агрессивны и могут сами стать буллерами в другой ситуации. Они боятся зачинщика травли: им страшно самим оказаться на месте жертвы, если они не будут «подпевать» агрессору.

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН ЖАДНАМА

СІЗДЕРДІҢ ӘРҚАЙСЫҢЫЗҒА БУЛЛИНГ ТУРАЛЫ НЕНІ БІЛУ КЕРЕК
ЖӘНЕ ОНЫМЕН ҚАЛАЙ КҮРЕСУГЕ БОЛАДЫ?

Буллингке қатысушылардың жеке ерекшеліктері

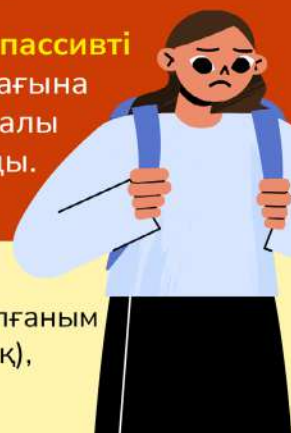
Құрбан:

- ♦ өзін-өзі төмен бағалау;
- ♦ өзін-өзі теріс бейнелеу;
- ♦ импульсивтілік;
- ♦ мазасыздық;
- ♦ сезімталдық;
- ♦ құрдастарымен тікелей қарсыласудан қорқу;
- ♦ қарым-қатынас мәселелері;
- ♦ көбінесе физикалық тұрғыдан әлсіз;
- ♦ адамды көпшіліктен ерекшелендіретін сыртқы көріністің көрнекті ерекшеліктері;
- ♦ осы ұжымда қандай мінез-құлық нормативті болып саналатыны туралы нақты қалыптасқан идеяның болмауы;
- ♦ этникалық, ұлттық, діни азшылықтарға жатады.



Қорлау жағдайында ештеңе жасамайтындардың барлығы **пассивті мақұлдаушылардың** рөлін атқарады. Жәбірленушінің жағына шықпайтын адам агрессорды тоқтатпайды, қорлау туралы хабарламайды, зорлық-зомбылықты үнсіз мақұлдайды.

Қорлауға қатысушылардың ең аз тобы – **немқұрайлылар**. Олардың ұстанымы: «Мен құрбан болудан қорқамын, сондықтан менің шетте қалғаным жөн». Алдыңғы құрбан жойылған кезде (моральдық немесе физикалық), көбінесе немқұрайлылардың арасынан жаңа құрбан таңдалады.



Бір адам ықтимал **қорғаушы** рөлін таңдайды. Ол зорлық-зомбылық жағдайының әділетсіздігін көреді және түсінеді, бірақ жәбірленушіні қорғауға ашық қарсы тұрудан тартынады, өйткені ол жәбірленушіге жалғыз өзі көмектесе алмайтынын түсінеді: оған оның моральдық немесе физикалық күші жетіспейді. Қуғын-сүргінге ұшыраудан қорқып, қорлау туралы бірінші болып хабарлауға батылы бармайды...

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Личностные особенности участников буллинга

Жертва:

- ◆ низкая самооценка;
- ◆ негативное представление о себе;
- ◆ импульсивность;
- ◆ тревожность;
- ◆ чувствительность;
- ◆ боязнь прямой конфронтации со сверстниками;
- ◆ проблемы с общением;
- ◆ часто физическая слабость;
- ◆ заметные особенности внешности, выделяющие человека из общей массы;
- ◆ отсутствие четко сформированного представления о том, какое поведение считается в данном коллективе нормативным;
- ◆ принадлежность к этническим, национальным, религиозным меньшинствам.



Все, кто ничего не предпринимают в ситуации буллинга, играют роль **пассивных одобряющих**. Человек, который не становится на сторону жертвы, не останавливает агрессора, не сообщает о травле, молчаливо одобряет насилие.



Самая малочисленная группа участников травли – **равнодушные**. «Я боюсь стать жертвой, поэтому лучше останусь в стороне», – такова их позиция. Часто именно из числа равнодушных выбирают новую жертву, когда предыдущая уничтожена (морально или физически).



Бывает, что один человек выбирает роль потенциального **защитника**. Он видит и осознает несправедливость ситуации насилия, но не решается открыто встать на защиту жертвы, так как понимает, что в одиночку не сможет помочь: у него не хватит для этого моральных или физических сил. Боясь стать изгоем, защитник не решается первым сообщить о травле...

«БУКТРЕЙЛЕР»

РЕСПУБЛИКАЛЫҚ
БЕЙНЕРОЛИКТЕР БАЙҚАУЫ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
КОНКУРС ВИДЕОРОЛИКОВ
«БУКТРЕЙЛЕР»



Өркен» балалардың әлауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты жалпы орта білім беру ұйымдарының білім алушыларының эстетикалық түсініктерін, шығармашылық қызмет дағдыларын қалыптастыру, оқу белсенділігін арттыру негізінде тұлғалық дамуы мақсатында 2024 жылғы 15 сәуір мен 6 мамыр аралығында «Буктрейлер» республикалық бейнероликтер байқауын өткізеді.

Технология керемет қарқынмен дамып келе жатқан қазіргі әлемде видео

Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен» в целях личностного развития обучающихся организаций общего среднего образования на основе формирования эстетических представлений, навыков творческой деятельности, повышения читательской активности с 15 апреля по 6 мая 2024 г. проводит Республиканский конкурс видеороликов «Буктрейлер».

В современном мире, где технологии развиваются с невероятной скоростью,

ақпаратты берудің ең танымал тәсілдерінің біріне айналды. Сондықтан көптеген адам мәтіндерді оқудан гөрі видео көргенді қалайды. Видеоға арналған қызықты және тартымды байқаулардың бірі – «Буктрейлер» бейнероликтер байқауы.

Буктрейлерлер – бұл кез келген кітап туралы әңгімелейтін қысқа видеолар. Олар кітаптан алынған үзінділерді, фильмге бейімделген автормен немесе актерлермен болған сұхбаттарды және әртүрлі көркем және музыкалық элементтерді қамтуы мүмкін. Буктрейлерлердің мақсаты – оқырманды қызықтыру және оны кітап сатып алуға ынталандыру.

«Буктрейлер» байқауы қатысушыларға өздерінің шығармашылық қабілеттерін көрсетуге және танымал бола алатын және көптеген адамдардың назарын аудара алатын бірегей бейнеролик жасауға мүмкіндік береді. Қатысушылар буктрейлерді жасау үшін кез келген кітапты таңдай алады.

Байқаудың қазылар алқасы бейнероликтерді идеяның өзіндік ерекшелігі, түсіру және монтаждау сапасы, кітапқа сәйкестігі және көрерменге эмоционалды әсер етуі сияқты критерийлер бойынша бағалайды. Байқау жеңімпаздары сыйлықтар мен дипломдар алады, ал барлық қатысушылар сертификаттар мен естелік сыйлықтар алады.

Байқауға жас санаттары бойынша 7 жастан 17 жасқа дейінгі жалпы орта білім беру ұйымдарының білім алушылары қатыса алады.

Өтінімге сәйкес байқау жұмыстары 2024 жылғы 6 мамырды қоса алғанда cit_nigrch@mail.ru. электрондық поштасына қабылданады. Өтінімнің үлгісі «Буктрейлер» республикалық бейнероликтер байқауын өткізу туралы Ережеге қоса беріледі. Байқауға қатысушылардың барлығын бір өтінімде көрсету қажет.

Байқауға MP4 форматында ұзақтығы үш минутқа дейінгі сапалы бейнероликтер қабылданады.

Бір білім беру мекемесінен ұсынылған жұмыстардың саны шектелмейді. Ережеге сәйкес келмейтін жұмыстарды ұйымдастыру комитеті қарастырмайды.

Қосымша ақпаратты <https://orken-instituty.kz/ru/pedagogam/konkursy> сайтынан алуға болады.

видео стало одним из самых популярных способов передачи информации. Именно поэтому многие люди предпочитают смотреть видеоролики, а не читать тексты. Одним из интересных и увлекательных конкурсов, посвященных видео, является Конкурс видеороликов «Буктрейлер».

Буктрейлеры – это короткие видеоролики, которые рассказывают о какой-либо книге. Они могут включать в себя отрывки из книги, интервью с автором или актерами, снявшимися в экранизации, а также различные художественные и музыкальные элементы. Цель буктрейлеров – заинтересовать читателя и побудить его приобрести книгу.

Конкурс «Буктрейлер» предоставляет участникам возможность проявить свои творческие способности и создать оригинальный видеоролик, который может стать популярным и привлечь внимание многих людей. Участники могут выбрать любую книгу для создания буктрейлера.

Жюри конкурса оценивает видеоролики по таким критериям, как оригинальность идеи, качество съемки и монтажа, соответствие книге и эмоциональное воздействие на зрителя. Победители конкурса получают призы и дипломы, а все участники – сертификаты и памятные подарки.

В конкурсе могут принять участие обучающиеся организаций общего среднего образования от 7 до 17 лет по возрастным категориям.

Прием конкурсных работ согласно заявке осуществляется до 6 мая 2024 г. включительно на электронную почту cit_nigrch@mail.ru. Образец заявки прилагается к Положению о проведении Республиканского конкурса видеороликов «Буктрейлер». Всех участников конкурса необходимо указывать в одной заявке.

На конкурс принимаются видеоролики с качественным изображением длительностью до трех минут в формате MP4.

Количество работ, представленных от одного образовательного учреждения, не ограничено. Работы, не соответствующие Положению, оргкомитетом не рассматриваются.

Дополнительную информацию можно получить на <https://orken-instituty.kz/ru/pedagogam/konkursy>.

Байқауға жас санаттары бойынша 7 жастан 17 жасқа дейінгі жалпы орта білім беру ұйымдарының білім алушылары қатыса алады.

В конкурсе могут принять участие обучающиеся организаций общего среднего образования от 7 до 17 лет по возрастным категориям.

«АНАМЕН БІРГЕ СУРЕТ САЛАМЫЗ»

РЕСПУБЛИКАЛЫҚ
БАЛАЛАР СУРЕТТЕРІ БАЙҚАУЫ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОНКУРС
ДЕТСКИХ РИСУНКОВ

«РИСУЕМ ВМЕСТЕ С МАМОЙ»

«Данный конкурс был организован для улучшения взаимодействия между родителями и детьми. Таким образом мы хотели донести до родителей мысль о важности их участия в творческом развитии детей, роли в формировании художественных интересов и навыков», – отметили организаторы мероприятия.

Ата-аналар мен балалар арасындағы өзара шығармашылық іс-қимылды ынталандыру мақсатында және Халықаралық әйелдер күні қарсаңында «Өркен» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты «Анамен бірге сурет саламыз» республикалық сурет байқауын өткізді.

«Анамен бірге сурет саламыз» байқауы – бұл отбасыларды біріктіретін, шығармашылықты дамытатын және балалар мен ата-аналар арасындағы байланысты нығайтуға көмектесетін шығармашылық іс-шара. Байқауға қатысу балалар мен ата-аналарға шығармашылық процесте бірге уақыт өткізуге, бір-бірі туралы жаңа нәрсе білуге және бейнелеу өнеріндегі жетістіктерімен бөлісуге мүмкіндік береді.

Байқаудың мақсаты – ата-аналар мен балаларды бірлескен шығармашылыққа шабыттандыру, отбасындағы қарым-қатынас пен өзара әрекет-тестіктің маңыздылығына назар аудару.

Байқау аясында қатысушыларға сурет салудың әр түрлі әдістерін: қарындашты, бояуларды, борды немесе кез келген басқа материалдарды қолдана отырып бірлескен жұмыс жасау ұсынылды.

Негізгі шарт – әр қатысушы сурет салуға үлес қосуы үшін жұмыс бірлесіп жасалуы керек.

Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен» в целях стимулирования творческого взаимодействия между родителями и детьми в преддверии Международного женского дня провел Республиканский конкурс детских рисунков «Рисуем вместе с мамой».

Конкурс «Рисуем вместе с мамой» – это творческое мероприятие, которое объединяет семьи, развивает творческий потенциал и помогает укрепить детско-родительские связи. Участие в конкурсе дает детям и родителям возможность вместе провести время в творческом процессе, узнать что-то новое друг о друге и поделиться своими достижениями в изобразительном искусстве.

Цель конкурса – вдохновить родителей и детей на совместное творчество, обратить внимание на важность общения и взаимодействия в семье.

В рамках конкурса участникам предлагалось создать совместную работу, используя различные техники рисования: карандашом, красками, мелками или любыми другими материалами.

Главное условие – работа должна быть выполнена совместно, чтобы каждый участник внес свой вклад в создание рисунка.

Абай Замир



БАЛАЛАРҒА / ДЕТЯМ



Жусупова
Адэль Даниелевна



Қабдығали
Амелия Мейрамбекқызы



Мұрат Арсен



Саква
Артур Анатольевич



Рымбек Алама



БАЛАЛАРҒА / ДЕТАМ

Шымкент қаласы.
Ұлықбек атындағы ЖОБ №3
Номинация : «Бақытты жер»
Оқушысы: 8 В -сынып Халдарова
Жетекшісі :Бабаханов К

Халдарова Рузана



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

**РЕДАКЦИЯЛЫҚ КЕҢЕС /
РЕДАКЦИОННЫЙ СОВЕТ**

Е. Н. Сакенова
И. М. Самсаев
Р. Ф. Кудякова
Г. К. Калиева
И. В. Калачева
М. К. Таипова
Г. У. Сағимбаева
А. М. Саликова
Г. Б. Омарова
Б. Ш. Алиев
В. В. Шахгулари

**ДИЗАЙН ЖӘНЕ БЕТТЕУ /
ДИЗАЙН И ВЕРСТКА**

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

РЕДАКТОР-КОРРЕКТОР

Е. М. Песина

РЕДАКЦИЯ МЕКЕН-ЖАЙЫ:

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

АДРЕС РЕДАКЦИИ:

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

ЖУРНАЛДЫҢ МЕНШІК ИЕСІ

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

СОБСТВЕННИК ЖУРНАЛА

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

**ЖУРНАЛ ШЫҒАРЫЛЫМЫНЫҢ
ЖИІЛІГІ**

Ай сайын

**ПЕРИОДИЧНОСТЬ ВЫПУСКА
ЖУРНАЛА**

Ежемесячный

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



PRODUCTION **«БУКТРЕЙЛЕР»**

DIRECTOR **РЕСПУБЛИКАЛЫҚ
БЕЙНЕРОЛИКТЕР БАЙҚАУЫ**

CAMERA

DATE

SCENE

TAKE



**РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОНКУРС
ДЕТСКИХ РИСУНКОВ
«РИСУЕМ ВМЕСТЕ
С МАМОЙ»**