ИНАБАТ

2026 • №6(31)

ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛЫ
НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ



БАУЫРЛАРЫН АПАТТАН АРАШАЛАҒАН 9 ЖАСАР БАЛАНЫҢ ОҚИҒАСЫ

ИСТОРИЯ 9-ЛЕТНЕГО МАЛЬЧИКА, СПАСШЕГО БРАТЬЕВ ИЗ ОГНЯ

БАУЫРЖАН ЖОЛДАСОВ

«ҰСТАЗДЫҚ – ҚОҒАМ АЛДЫНДАҒЫ ЖАУАПКЕРШІЛІК»

«БЫТЬ УЧИТЕЛЕМ – ЭТО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПЕРЕД ОБЩЕСТВОМ»

БУЛЛИНГТІ ЖИ АНЫҚТАЙДЫ

ИИ ВЫЯВЛЯЕТ БУЛЛИНГ

ИНАБАТ

ҚАУІПСІЗ БАЛАЛЫҚ ШАҚ ҮШІН
ЗА БЕЗОПАСНОЕ ДЕТСТВО

ЕГЕР САҒАН ҚОЛДАУ МЕН КӨМЕК КЕРЕК БОЛСА – ЖАЙ ҒАНА ҚОҢЫРАУ ШАЛ НЕМЕСЕ ЖАЗ!

- ТЕГІН
- ТӘУЛІК БОЙЫ
- БАРЛЫҒЫ ҚҰПИЯ

ЕСЛИ ТЕБЕ НУЖНА ПОДДЕРЖКА ИЛИ ПОМОЩЬ – ПРОСТО ПОЗВОНИ ИЛИ НАПИШИ!

- БЕСПЛАТНО
- КРУГЛОСУТОЧНО
- КОНФИДЕНЦИАЛЬНО



КӨМЕК СҰРАУ – ӘЛСІЗДІК ЕМЕС, ӨЗІҢДІ ҚОРҒАУДЫҢ АЛҒАШҚЫ ҚАДАМЫ.

КӨМЕК КӨРСЕТУ. ҚОЛДАУ БІЛДІРУ. ҚОРҒАУ.

ӨЗІҢІЗ НЕМЕСЕ ЖАҚЫНЫҢЫЗ:

- *тұрмыстық зорлық-зомбылыққа тап болса;*
- *буллинг пен кибербуллингтің құрбаны болса;*
- *құқықтарыңыз бұзылса;*
- *психологиялық қолдау қажет болса;*
- *балалардың қауіпсіздігіне қатысты мәселе туындаса;*



ЕСЛИ ВЫ ИЛИ ВАШИ БЛИЗКИЕ:

- *столкнулись с бытовым насилием;*
- *стали жертвой буллинга или кибербуллинга;*
- *столкнулись с нарушением своих прав;*
- *нуждаетесь в психологической поддержке;*
- *обеспокоены вопросами безопасности детей;*

ПРОСИТЬ О ПОМОЩИ – НЕ СЛАБОСТЬ, А ПЕРВЫЙ ШАГ К ЗАЩИТЕ СЕБЯ.

ПОМОЧЬ. ПОДДЕРЖАТЬ. ЗАЩИТИТЬ.

ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАН, ҚЫМБАТТЫ АТА-АНАЛАР МЕН ҰСТАЗДАР!

Жаздың алғашқы күні – ерекше мерекемен қатар, балалық шақтың жарқын әлеміне саяхат жасайтын кезең. Баршаңызды Халықаралық балаларды қорғау күнімен шын жүректен құттықтаймыз!

Бала – біздің болашағымыз, ал олардың бақытты әрі қауіпсіз дамуы үшін жағдай жасау – біздің басты міндетіміз. «Инабат» журналы әрқашан баланың әлеуетін ашуға, оларды қолдауға және қауіпсіз білім беру ортасын қалыптастыруға бағытталған жобаларға ерекше мән береді.

Маусым айындағы бұл санымызда біз білім берудегі цифрлық серпілістерге, жасанды интеллектінің балалар өміріне әсеріне және өскелең ұрпақтың бойындағы құндылықтарды қалыптастыру мәселелеріне арнайы тоқталдық. Әлем өзгеріп, технологиялар қарқынды дамып жатқанда, біз оқушылардың тек білімді ғана емес, сонымен бірге мейірімді, ізденімпаз және әлеуметтік жауапкершілігі жоғары азамат болып қалыптасуына көмектесуіміз керек.

«Инабат» журналы алдағы уақытта да балалардың физикалық және эмоционалдық дамуына, психологиялық қолдау көрсетуге арналған маңызды бастамаларды жалғастыра береді. Әрбір баланың бойындағы жалынды отты сөндірмей, оны дұрыс бағытта дамытуға үлес қосу – біздің ортақ мақсатымыз.

Жазда балаларыңыздың демалысы көңілді, әрі пайдалы өтсін!

Бірлесе отырып, жарқын болашаққа қадам басайық.



«Инабат» журналының редакциясы

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ, УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ И ПЕДАГОГИ!

Первый день лета – это не просто календарная дата. Это портал в мир детства, где каждый миг пропитан искренностью и светом. Поздравляем вас с Международным днем защиты детей!

Ребенок – это не только наше будущее, это наше настоящее, требующее бережного отношения и осознанной поддержки. Для журнала «Инабат» создание среды, в которой каждый ребенок может раскрыть свой потенциал, является философией, а не просто задачей. Мы верим, что безопасность и развитие неразделимы.

В этом выпуске мы исследуем грани нового мира: влияние искусственного интеллекта, цифровую трансформацию образования и самое главное – сохранение человеческих ценностей в эпоху высоких скоростей. Технологии меняют реальность, но не должны менять саму суть – нашу миссию растить не просто образованных, но целеустремленных, глубоко чувствующих и ответственных граждан мира.

Наш журнал «Инабат» продолжает оставаться опорой для эмоционального и психологического благополучия детей. Поддерживать тот внутренний огонь, который живет в каждом ребенке, направлять его созидательную энергию – это наш общий, глубоко личный приоритет.

Желаем, чтобы это лето стало для ваших детей временем открытий и вдохновения!

Давайте вместе создавать пространство, где каждый голос будет услышан.



Редакция журнала «Инабат»

МАЗМҰНЫ



АҚОРДАҒА ҚОНАҚҚА КЕЛГЕН ОҚУШЫЛАР

ШКОЛЬНИКИ, ПРИБЫВШИЕ В ГОСТИ В АКОРДУ

~8



«ДОСБОЛLIKE» ФЛЕШМОБЫ

ФЛЕШМОБ «ДОСБОЛLIKE»

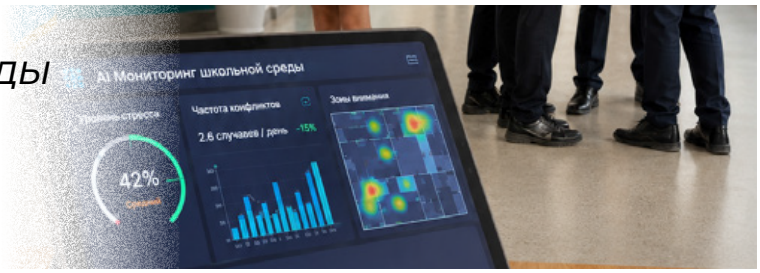
~12



БІЛІМ БЕРУДЕГІ ЦИФРЛЫҚ СЕРПІЛІС

ЦИФРОВОЙ ПРОРЫВ В ОБРАЗОВАНИИ

~16



БУЛЛИНГТІ ЖИ АНЫҚТАЙДЫ

ИИ ВЫЯВЛЯЕТ БУЛЛИНГ

~20



ҰСТАЗДЫҚ – ҚОҒАМ АЛДЫНДАҒЫ ЖАУАПКЕРШІЛІК

БЫТЬ УЧИТЕЛЕМ – ЭТО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПЕРЕД ОБЩЕСТВОМ

~26

И.Т. ТАГИЕВА

ЖАЗҒЫ ЕРКІНДІК ПЕН АЛАҢДАУШЫЛЫҚ

ЛЕТО СВОБОДЫ И ТРЕВОГИ:

~38



СОДЕРЖАНИЕ

БІР АРМАН ТӨҢІРЕГІНДЕ ТОҒЫСҚАН ҮШ ТАҒДЫР

ТРИ СУДЬБЫ, СВЯЗАННЫЕ ОДНОЙ МЕЧТОЙ

~46





А.А ДАЛАБАЙ

БАЛА БОЙЫНДАҒЫ НЕВРОЗ ЖӘНЕ ОНЫҢ СЕБЕПТЕРІ МЕН САЛДАРЫ

НЕВРОЗ У ДЕТЕЙ: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ

~54

БАУЫРЛАРЫН АПАТТАН АРАШАЛАҒАН 9 ЖАСАР БАЛАНЫҢ ОҚИҒАСЫ

ИСТОРИЯ 9-ЛЕТНЕГО МАЛЬЧИКА, СПАСШЕГО БРАТЬЕВ ИЗ ОГНЯ

~68





АҚШ-ҚА ЖОЛДАМА

ПУТЕВКА В США

~74

ҰЙЫҚТАП ЖАТҚАНДА БОЙЫМЫЗ ҚАЛАЙ ӨСЕДІ?

КАК МЫ РАСТЕМ, КОГДА СПИМ?

~84





С. Е. БАШКАЕВА

ПСИХОЛОГТІҢ КЕҢЕСІ

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

~92



ЕЛІМІЗДІҢ ӘР ӨҢІРІНЕН КЕЛГЕН ЖАС ӨРЕНДЕР ПРЕЗИДЕНТ РЕЗИДЕНЦИЯСЫНДА ҚОНАҚТА БОЛДЫ

ЮНЫЕ ТАЛАНТЫ ИЗ ВСЕХ РЕГИОНОВ ПОБЫВАЛИ В РЕЗИДЕНЦИИ ПРЕЗИДЕНТА

**Ақордаға келген әр бала өзімен бірге арманын ала келді.
Ал үлкен жетістіктер үлкен арманнан басталады.**

Халықаралық балаларды қорғау күні еліміздің түкпір-түкпірінен жиналған оушылар үшін ерекше естелікпен басталды. Президенттің резиденциясы – Ақорда барлық облыстан жиылған 100 үздік оқушыға өз есігін айқара ашты. Олардың арасында пән олимпиадаларының жеңімпаздары, оқу озаттары, өнер және спорт саңлақтары бар.

Мемлекеттің жүрегі саналатын ғимаратта балалар үшін қызықты саяхат ұйымдастырылды. Кішкентай меймандар Ақорданың сәулеттік құпияларымен танысып, ресми қабылдау өтетін салтанатты залдарды аралады. Мемлекет басшысының кітапханасы мен резиденция бағындағы серуен жеткіншектерге ерекше әсер сыйлады.

Балалық арман және ағайынды жазушылар

Сапар барысында балалар өз армандарымен бөлісуді де ұмытпады.

Ақтау қаласынан келген Айдос есімді оқушы түсірілім тобына қарап: *«Сіз Ақорданың мобилографысыз ба?»,* – деп сұрайды. Маманның *«Иә»* деген жауабын естіген сәтте баланың жүзіндегі қуаныш айтып жеткізгісіз еді: *«Менің де болашақтағы арманым – Президенттің мобилографы болу»*, – деп ағынан жарылады ол.

Қызметкерлер баланы қуанту үшін қолына фотоаппарат ұстатып, оған өзінің болашақ мамандығын Ақорданың төрінде сезініп көруге мүмкіндік берді. Кәсіби құралды қолына алған Айдостың көзін-

Международный день защиты детей начался с незабываемого события для школьников, приехавших из всех уголков страны. Резиденция Президента Акорда распахнула свои двери для 100 лучших учащихся из всех регионов Казахстана. Среди них победители предметных олимпиад, отличники учебы, юные таланты в области искусства и спорта.

В здании, которое по праву считается сердцем государства, для детей организовали увлекательную экскурсию. Юные гости познакомились с архитектурными особенностями Акорды, посетили торжественные залы, где проходят официальные приемы, побывали в библиотеке Главы государства и прогулялись по территории резиденции. Эта поездка оставила у ребят яркие впечатления.

Детские мечты и юные писатели

Во время экскурсии дети охотно делились своими мечтами.

Айдос, школьник из Актау, обратился к одному из сотрудников съемочной группы с вопросом: *«Вы мобилограф Акорды?»* Услышав утвердительный ответ, мальчик не смог скрыть своей радости: *«Я тоже мечтаю в будущем стать мобилографом Президента»*, – искренне признался он.

Чтобы порадовать ребенка, сотрудники дали ему в руки профессиональную камеру и позволили почувствовать себя в роли будущего специалиста прямо в

**Каждый ребенок принес в Акорду свою мечту.
А большие триумфы всегда начинаются с большой мечты.**

дегі жалын мен ынтасы көпшіліктің шабытын оятып, кішкентай арманның үлкен жетістікке бастайтынына сенім ұялатты.

Біздің еліміздің жас өрендері тек Ақорда төрінде ғана емес, халықаралық аренада да өз таланттарымен танылып жүр. Солардың бірі – жас қаламгерлер, ағайынды Арлан және Аслан Айтқалиевтер. 14 жастағы қос дарын иесі өздерінің *«Гарольд пен Ларабелль. Кітаптар патшалығы»* атты туындысымен Ресей кітап жәрмеңкесінде *«Балаларға арналған ең үздік кітап»* номинациясы бойынша бас жүлдені жеңген.

Қос автордың алғашқы туындысы қазірдің өзінде төрт тілде – қазақ, орыс, ағылшын және неміс тілдерінде жарық көріп үлгерді. Арлан мен Аслан кітапты жазуда тек шығармашылықты ғана емес, әлеуметтік жауапкершілікті де басты назарда ұстаған.

«Біздің кітабымыз мейірімділік, білім, даналық және кітап оқуға деген сүйіспеншілік туралы. Сондай-ақ кітапта көзі көрмейтін және есту қабілеті бұзылған оқырмандарға арналған аудио нұсқа мен ымдау тіліне өтетін арнайы QR-кодтар бар. Біз Қазақстанды шын жүректен жақсы көреміз және елімізді мақтан тұтамыз», – дейді жас жазушылар.

стенах Акорды. Огонек в глазах Айдоса, его энтузиазм и искренний интерес вдохновили окружающих и еще раз напомнили о том, что маленькая мечта может стать началом большого успеха.

Юные таланты Казахстана прославляют страну не только в Акорде, но и на международной арене. Одним из таких примеров стали братья Арлан и Аслан Айткалиевы. В свои 14 лет они уже стали авторами книги *«Гарольд и Ларабель. Королевство книг»*, которая завоевала Гран-при в номинации *«Лучшая книга для детей»* на книжной ярмарке в России.

Первая книга братьев уже издана на четырех языках: казахском, русском, английском и немецком. Работая над произведением, юные авторы уделили внимание не только творческой составляющей, но и социальной ответственности.

«Наша книга рассказывает о доброте, знаниях, мудрости и любви к чтению. Кроме того, в ней предусмотрены аудиоверсия для незрячих читателей и специальные QR-коды с переходом на материалы на жестовом языке для людей с нарушением слуха. Мы искренне любим Казахстан и гордимся своей страной», – рассказывают юные писатели.





Экскурсия соңында жас қонақтарға Президент атынан естелік сыйлықтар табысталды.

Бұл күн – болашаққа қанат қаққан дарынды жастардың жадында жарқын сәт болып қалары сөзсіз.

Себебі президентіміз *Қасым-Жомарт Тоқаевтың* өзі айтқандай: *«Еліміздің келешегі – ойы ұшқыр, білімі терең, көзқарасы заманауи жастардың қолында».*

По завершении экскурсии всем юным гостям были вручены памятные подарки от имени Президента.

Этот день, без сомнения, останется в памяти талантливых школьников как одно из самых ярких событий их детства и важный шаг навстречу будущему.

Как отметил Президент Республики Казахстан *Касым-Жомарт Токаев: «Будущее нашей страны находится в руках образованной, современной и целеустремленной молодежи».*





https://t.me/aqorda_resmi/33164

https://www.gov.kz/memleket/entities/edu/press/news/details/1231555?lang=kk



«ДОСБОЛLIKE» ФЛЕШМОБЫ: 1000-НАН АСТАМ БАЛА ДОСТЫҚ ПЕН ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ АЛАҢЫНДА БАС ҚОСТЫ

ФЛЕШМОБ «ДОСБОЛLIKE»: БОЛЕЕ 1000 ДЕТЕЙ СОБРАЛИСЬ НА ПЛОЩАДКЕ ДРУЖБЫ И ТВОРЧЕСТВА

*Әр бала өз ойын еркін айтып,
өз талантын көрсете алатын қауіпсіз ортада өсуі керек.
Осындай бастамалар балалардың әлеуетін ашуға және
олардың қоғамдағы белсенділігін арттыруға ықпал етеді.*

АРЗУ САЛИКОВА

«ӨРКЕН» ИНСТИТУТЫНЫҢ АҚПАРАТТЫҚ ТЕХНОЛОГИЯЛАР ДЕПАРТАМЕНТІНІҢ ДИРЕКТОРЫ

Халықаралық балаларды қорғау күніне орай *«Өркен» балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты «LIFE TIME M» қоғамдық бірлестігімен бірлесіп* ауқымды Балалар шығармашылық фестивалін өткізді. Мерекелік шараға *1000-нан астам бала қатысып,* өз өнерлері мен таланттарын көпшілікке ұсынды.

Фестивальдің басты мақсаты – балалардың шығармашылық әлеуетін дамытуға қолдау көрсету, олардың өзін-өзі еркін танытуына мүмкіндік беру және қауіпсіз әрі мейірімді орта қалыптастыру. Шара барысында жас өнерпаздар ән айтып, би билеп, түрлі шығармашылық нөмірлер арқылы өз қабілеттерін көрсетті.

Мерекелік бағдарлама аясында балаларға арналған зияткерлік және шығармашылық байқаулар, интерактивті ойын алаңдары, викториналар мен түрлі ойын-сауықтар ұйымдастырылды. Белсенді қатысушылар мен жеңімпаздарға естелік сыйлықтар, балалар кітаптары мен арнайы жүлделер табысталды.

Фестиваль аясында еліміздің мектептерінде жүзеге асырылып жатқан *«ДосболLIKE» антибуллингтік бағдарламасы* да кеңінен таныстырылды.

В честь Международного дня защиты детей *Национальный научно-практический институт благополучия детей «Өркен» совместно с общественным объединением «LIFE TIME M»* организовал масштабный Фестиваль детского творчества. В праздничном мероприятии приняли участие более 1000 детей, представивших зрителям свои таланты и творческие достижения.

Главной целью фестиваля стала поддержка творческого развития детей, создание условий для их самовыражения, а также формирование безопасной и доброжелательной среды. В рамках мероприятия юные участники продемонстрировали свои способности в вокальном и танцевальном искусстве, представив яркие творческие номера.

Для детей были организованы интеллектуальные и творческие конкурсы, интерактивные площадки, викторины и различные развлекательные активности. Победители и самые активные участники получили памятные подарки, детские книги и специальные призы.

В рамках фестиваля также была широко представлена антибуллинговая программа *«ДосболLIKE»*, которая реализуется в школах Казахстана.

Каждый ребенок должен расти в безопасной среде, где он может свободно выражать свои мысли и раскрывать свои таланты. Такие инициативы помогают детям реализовать свой потенциал и стать более активными участниками общественной жизни.

АРЗУ САЛИКОВА

ДИРЕКТОР ДЕПАРТАМЕНТА ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ИНСТИТУТА «ӨРКЕН»







«Балаларды қорғау күні – жай ғана мереке емес, бұл әрбір ересек адамның бала алдындағы жауапкершілігін еске салатын маңызды күн. Сондықтан біз балалар арасында достықты, өзара құрметті және қолдауды насихаттайтын «ДосболLIKE» флешмобын ұйымдастырып отырмыз», – деді ***«Өркен» институтының Ақпараттық технологиялар департаментінің директоры Арзу Саликова.***

«День защиты детей – это не просто праздничная дата в календаре. Это важное напоминание каждому взрослому о нашей ответственности перед детьми. Именно поэтому мы проводим флешмоб «ДосболLIKE», который продвигает ценности дружбы, взаимного уважения и поддержки среди детей», – отметила ***директор Департамента информационных технологий Института «Өркен» Арзу Саликова.***



Сондай-ақ Балаларды қорғау күніне орай Алматы қаласындағы бірнеше тұрғын үй кешенінде *«ДосболLIKE»* бағдарламасы аясында арнайы интерактивті ойын-тренингтер өткізілді. Тренингтер барысында балаларға жеке қауіпсіздік дағдылары үйретіліп, бейтаныс адамдардың айла-амалдарын тану, күмәнді жағдайларда батыл түрде «жоқ» деп айту, адасып қалған жағдайда дұрыс әрекет ету және көмек сұрау жолдары түсіндірілді.

Мамандардың айтуынша, жаз мезгілінде балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз ету ерекше маңызды. Сондықтан мұндай жобалар олардың қауіпсіздік мәдениетін қалыптастырып қана қоймай, өзіне деген сенімін арттыруға да ықпал етеді.

Жылы әрі мерекелік атмосферада өткен іс-шара балаларға жарқын әсер сыйлап, достық, қауіпсіздік және өзара қолдау құндылықтарының маңызын тағы бір мәрте көрсетті.

Кроме того, ко Дню защиты детей в нескольких жилых комплексах города Алматы в рамках Программы *«ДосболLIKE»* были организованы специальные интерактивные игровые тренинги. В ходе занятий детям рассказали о правилах личной безопасности, научили распознавать уловки и манипуляции незнакомых людей, уверенно говорить «нет» в сомнительных ситуациях, правильно действовать в случае потери ориентировки и обращаться за помощью.

По словам специалистов, в летний период вопросы безопасности детей приобретают особую актуальность. Подобные проекты помогают не только формировать культуру безопасного поведения, но и развивать у детей уверенность в себе.

Мероприятие прошло в теплой и праздничной атмосфере, подарив детям яркие впечатления и положительные эмоции, а также еще раз напомнив о важности дружбы, безопасности и взаимной поддержки.



БІЛІМ БЕРУДЕГІ ЦИФРЛЫҚ СЕРПІЛІС: ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРІ ҚЫТАЙДА ӨТКЕН КОНФЕРЕНЦИЯҒА ҚАТЫСТЫ

ЦИФРОВОЙ ПРОРЫВ В ОБРАЗОВАНИИ: МИНИСТР ПРОСВЕЩЕНИЯ ПРИНЯЛА УЧАСТИЕ В КОНФЕРЕНЦИИ В КИТАЕ

Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрі Жулдыз Сүлейменова Қытайдың Ханчжоу қаласында өткен Дүниежүзілік цифрлық білім беру конференциясы – 2026 (World Digital Education Conference) жұмысына қатысып, білім беру саласына жасанды интеллект пен цифрлық технологияларды енгізудің үздік халықаралық тәжірибелерімен таныстық.

Қытай Халық Республикасының Білім министрлігі мен Чжэцзян провинциясының халық үкіметі ұйымдастырған халықаралық форумға мемлекеттік органдардың, халықаралық ұйымдардың, жетекші сарапшылар мен білім беру ұйымдарының өкілдері қатысты. Конференция барысында білім беруді цифрлық трансформациялау, жасанды интеллектіні оқыту процесіне енгізу, білімнің қолжетімділігін арттыру және цифрлық экономика үшін мамандар даярлау мәселелері талқыланды.

Қазақстандық делегация цифрлық білім беру ортасын дамытуға арналған панельдік сессияларға қатысып, педагогтер мен оқушылардың цифрлық құзыреттерін арттыру, оқытуды дараландыру, деректер қауіпсіздігін қамтамасыз ету және жасанды интеллектіні қолданудың этикалық қағидаттарын қалыптастыру бағытындағы халықаралық тәжірибелерді зерделеді.

Министр просвещения Республики Казахстан Жулдыз Сулейменова приняла участие в работе Всемирной конференции по цифровому образованию – 2026 (World Digital Education Conference), которая прошла в городе Ханчжоу Китайской Народной Республики, и ознакомилась с лучшими международными практиками внедрения искусственного интеллекта и цифровых технологий в систему образования.

Международный форум, организованный Министерством образования КНР и народным правительством провинции Чжэцзян, собрал представителей государственных органов, международных организаций, ведущих экспертов и образовательных учреждений. В ходе конференции обсуждались вопросы цифровой трансформации образования, внедрения искусственного интеллекта в учебный процесс, повышения доступности образования и подготовки кадров для цифровой экономики.

Казахстанская делегация приняла участие в панельных сессиях, посвященных развитию цифровой образовательной среды, и изучила международный опыт в сфере повышения цифровых компетенций педагогов и учащихся, персонализации обучения, обеспечения безопасности данных и формирования этических принципов использования искусственного интеллекта.





Конференция қорытындысы бойынша *Жұлдыз Сүлейменова* жасанды интеллект пен білім беру саласындағы *Ханчжоу* бастамасын қабылдау рәсіміне қатысты. Құжат білім беруде жасанды интеллект технологияларын жауапты, қауіпсіз және инклюзивті қолданудың халықаралық ұстанымдарын айқындайды.

Жұмыс сапары аясында министр қытайлық білім беру ұйымдары мен технологиялық компаниялардың қызметімен танысты. *Hangzhou Chunhui Primary School* мектебінде цифрлық білім беру платформалары мен дараланған оқыту технологиялары ұсынылса, *Hangzhou Yanglingzi School* базасында ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларға арналған заманауи цифрлық шешімдер таныстырылды.

По итогам конференции *Жұлдыз Сулейменова приняла участие* в церемонии принятия Ханчжоуской инициативы в области искусственного интеллекта и образования. Документ определяет международные принципы ответственного, безопасного и инклюзивного использования технологий искусственного интеллекта в сфере образования.

В рамках рабочей поездки министр ознакомилась с деятельностью образовательных учреждений и технологических компаний Китая. В начальной школе *Hangzhou Chunhui Primary School* были представлены цифровые образовательные платформы и технологии индивидуализированного обучения, а в школе *Hangzhou Yanglingzi School* – современные цифровые решения для детей с особыми образовательными потребностями.

Сондай-ақ қазақстандық делегация қашықтан оқыту мен тілдік білім беруге арналған *WOW English* платформасының жұмысын көріп, цифрлық инфрақұрылым және жасанды интеллект саласындағы жетекші компаниялардың бірі саналатын *H3C компаниясында болды*. Мұнда *Smart Campus* жүйелері, жасанды интеллект сыныптары және білім беру ұйымдарын цифрландыруға арналған инновациялық шешімдер ұсынылды.

Сапар Мемлекет басшысы Қасым-Жомарт Тоқаевтың елді жедел цифрлық трансформациялау және жасанды интеллект технологияларын білім беру жүйесіне енгізу жөніндегі тапсырмаларын іске асыру аясында өтті.

Министрліктің мәліметінше, Қытайдың озық тәжірибелері Қазақстанда цифрлық білім беру ортасын дамытуға, педагогтер мен оқушылардың жасанды интеллект саласындағы құзыреттерін арттыруға, сондай-ақ ауылдық және шағын жинақты мектептер үшін тиімді цифрлық шешімдерді енгізуге ықпал етеді.

Также казахстанская делегация посетила образовательную платформу *WOW English,* предназначенную для дистанционного обучения и языкового образования, и одну из ведущих технологических компаний в сфере цифровой инфраструктуры и *искусственного интеллекта – H3C*. Здесь были представлены решения для цифровизации образовательных учреждений, системы *Smart Campus,* классы на базе искусственного интеллекта и современные технологии развития технологической базы школ и колледжей.

Визит состоялся в рамках реализации поручений *Главы государства Касым-Жомарта Токаева по ускоренной цифровой трансформации страны и внедрению технологий искусственного интеллекта в систему среднего образования*.

По данным Министерства, передовой опыт Китая будет способствовать развитию цифровой образовательной среды в Казахстане, повышению компетенций педагогов и учащихся в сфере искусственного интеллекта, а также внедрению эффективных цифровых решений для сельских и малокомплектных школ.



https://www.gov.kz/memleket/entities/edu/press/news/details/1236867?lang=ru

https://www.gov.kz/memleket/entities/edu/press/news/details/1236064?lang=ru

ҚАЗАҚСТАН МЕКТЕПТЕРІНДЕ БУЛЛИНГТІ ЖАСАНДЫ ИНТЕЛЛЕКТ АНЫҚТАЙДЫ



ИСКУССТВЕННЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ БУДЕТ ВЫЯВЛЯТЬ БУЛЛИНГ В ШКОЛАХ КАЗАХСТАНА

Бүгінгі мектеп қауіпсіздігі – тек тәртіп мәселесі емес, әр баланың амандығын қорғауға бағытталған заманауи технологиялар мен адамгершілік құндылықтарының үйлесімі.

Қазақстан мектептерінде балалардың қауіпсіздігін күшейту мақсатында жасанды интеллект технологияларымен жабдықталған бейнебақылау жүйелері кезең-кезеңімен енгізіліп жатыр. Бұл туралы *ҚР Оқу-ағарту вице-министрі Шынар Ақпарова* Орталық коммуникациялар қызметінде өткен брифингте мәлімдеді.

Шынар Ақпарованың айтуынша, Құқықтық статистика және арнайы есепке алу органдарының порталында мектептердегі буллинг фактілері бойынша 167 әкімшілік іс тіркелген.

– Бүгінгі таңда 167 әкімшілік іс тіркеліп, 103 адам әкімшілік жауапкершілікке тартылды. Қазір пилоттық режимде Астана қаласы мен Солтүстік Қазақстан облысындағы білім беру ұйымдарында бейнебақылау жүйесі енгізілді. Бұл жүйе балалардың жаппай шоғырлануын, агрессивті мінез-құлқын тіркеуге мүмкіндік береді. Өз кезегінде бейнежазбалар автоматты түрде мектеп әкімшілігіне жолданып, тиісті шаралар қабылданады, – деді Ақпарова.

Бұл жұмыс *«Қазақстан балалары» 2026–2030 жылдарға* арналған тұжырымдамасы аясында жүзеге асырылуда. Жасанды интеллект технологиялары буллинг, зорлық-зомбылық және құдалау белгілерін анықтап қана қоймай, мектеп аумағындағы ықтимал қауіпті тұлғаларды тануға да көмектеседі.

В школах Казахстана поэтапно внедряются системы видеонаблюдения, оснащенные технологиями искусственного интеллекта, для усиления безопасности детей. Об этом сообщила *вице-министр просвещения РК Шынар Акпарова* на брифинге в Службе центральных коммуникаций.

По словам Шынар Акпаровой, на портале органов правовой статистики и специальных учетов зарегистрировано 167 административных дел по фактам буллинга в школах.

– На сегодняшний день зарегистрировано 167 административных дел, к административной ответственности привлечены 103 человека. В настоящее время в пилотном режиме системы видеонаблюдения внедрены в организациях образования города Астаны и Северо-Казахстанской области. Эта система позволяет фиксировать массовое скопление детей и проявления агрессивного поведения. В свою очередь видеозаписи автоматически направляются администрации школы для принятия соответствующих мер, – отметила Акпарова.

Данная работа проводится в рамках Концепции *«Дети Казахстана» на 2026–2030 годы.* Технологии искусственного интеллекта позволяют не только выявлять признаки буллинга, насилия и преследования, но и распознавать потенциально опасных лиц на территории школы.

Безопасность в современной школе – это не только вопрос дисциплины, но и сочетание современных технологий и гуманистических ценностей, направленных на защиту каждого ребенка.



Шынар Ақпарова Балалар құқықтары жөніндегі уәкіл институтының да маңызды рөл атқаратынын атап өтті. Оның айтуынша, аталған институт балаларға қатысты құқық бұзушылықтарға жедел әрекет етіп, барлық мемлекеттік органдардың жұмысын үйлестіруге мүмкіндік береді.

Сонымен қатар еліміздегі мектептердің барлығы «Қауіпсіздік сабақтарымен» қамтылып, QR-111 жүйесіне қосылған. 2025 жылдан бастап мектептер мен колледждерде балаларға «111» байланыс орталығына жедел хабарласуға мүмкіндік беретін арнайы QR-кодтар енгізілді.

Шынар Акпарова также подчеркнула важную роль Института уполномоченного по правам ребенка. По ее словам, этот институт обеспечивает оперативное реагирование на нарушения прав детей и способствует координации работы всех государственных органов.

Кроме того, все школы страны охвачены «Уроками безопасности» и подключены к системе QR-111. С 2025 года в школах и колледжах внедрены специальные QR-коды, позволяющие детям оперативно обращаться в Контакт-центр «111».



Мамандардың пікірінше, заманауи технологияларды пайдалану мектептегі қауіпсіз ортаны қалыптастыруға және буллингтің алдын алуға ықпал етеді.

По мнению специалистов, использование современных технологий способствует формированию безопасной школьной среды и профилактике буллинга.



https://www.inform.kz/ru/iskusstvenniy-intellekt-budet-viyavlyat-bulling-vshkolah-kazahstana-e37c7cc0

Ұстаз махаббаты – кез келген
баланың бойындағы талантты
оятатын ең құдіретті кілт.

Педагогтерге
Педагогам

Любовь учителя – самый сильный
ключ, открывающий талант
в каждом ребенке.





ҰСТАЗДЫҚ – ҚОҒАМ АЛДЫНДАҒЫ ЖАУАПКЕРШІЛІК

БЫТЬ УЧИТЕЛЕМ – ЭТО ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПЕРЕД ОБЩЕСТВОМ

Қоғамның дамуы мен болашағы білімді ұрпақ тәрбиелеумен тікелей байланысты. Ал сол жауапты істің басында ұстаз тұрады. Білім беру саласында жас болса да тәжірибесі мол мамандардың бірі – тарих пәнінің мұғалімі ***Бауыржан Асылбекұлы Жолдасов.***

Студенттік жылдары-ақ ғылым мен зерттеу жұмыстарына белсенді араласқан Бауыржан бірнеше археологиялық экспедициялардың құрамында жұмыс істеді. Атап айтқанда, жетінші «Алтын адам» табылған Тарбағатай археологиялық экспедициясының мүшесі болды. Сондай-ақ 2020 жылы Түркістандағы Күлтөбе археологиялық экспедициясында бас маман қызметін атқарды.

Жоғары оқу орнын аяқтағаннан кейін еңбек жолын Шымкент қаласындағы жекеменшік білім беру ұйымдарында жалғастырып келеді. Қазіргі уақытқа дейін білім саласында директордың орынбасары, медиа-маркетолог, диктор, жүргізуші, мобилограф және тарих пәнінің мұғалімі сияқты түрлі қызметтерді атқарған. Сонымен қатар тревел-блог саласында да өзіндік тәжірибе жинап жүр.

Көпқырлы тәжірибесі бар жас педагогпен ұстаздық жолды таңдауы, білімнің құндылығы және жас ұрпақ тәрбиесіндегі мұғалімнің рөлі туралы сұхбаттасқан едік.

Развитие общества и его будущее напрямую связаны с воспитанием образованного поколения. И во главе этой ответственной миссии стоит учитель. Одним из молодых, но уже опытных специалистов в сфере образования является учитель истории ***Бауыржан Асылбекулы Жолдасов.***

Еще в студенческие годы Бауыржан активно занимался научно-исследовательской деятельностью и принимал участие в археологических экспедициях. В частности, он был участником Тарбагатайской археологической экспедиции, в ходе которой был обнаружен седьмой «Золотой человек». Кроме того, в 2020 году занимал должность ведущего специалиста в археологической экспедиции на городище Культобе в Туркестане.

После окончания высшего учебного заведения продолжил свою профессиональную деятельность в частных образовательных учреждениях города Шымкента. За это время работал заместителем директора, медиамаркетологом, диктором, ведущим, мобилографом и учителем истории. Помимо этого, он также накопил собственный опыт в сфере тревел-блогинга.

Мы побеседовали с молодым педагогом, обладающим разносторонним профессиональным опытом, о том, почему он выбрал путь учителя, в чем заключается ценность образования и какую роль играет педагог в воспитании молодого поколения.




Жас тулек-2025

– Бауыржан мырза, мұғалім болуды не үшін таңдадыңыз?

– Мен үшін мұғалім болу мамандық емес, қоғам алдындағы жауапкершілік. Әр адамның өмірінде бағыт-бағдар беретін, ойына әсер ететін тұлғалар болады. Солардың қатарында ұстаздың орны ерекше. Сондықтан да мен өз өмірімді білім беру саласымен байланыстыруды жөн көрдім. Университетте оқып жүрген кезімде білімнің адамның тағдырын өзгерте алатын үлкен күш екенін түсіндім. Әсіресе ауылдан шыққан жастар үшін сапалы білім жаңа мүмкіндіктердің есігін ашады. Мен де ауылда туып-өсіп, білімнің арқасында үлкен ортаға шығып, тәжірибе жинадым. Сондықтан жастарға өз мүмкіндіктерін ашуға көмектесу – менің басты мақсаттарымның бірі. *Мұғалім болу арқылы тек пән үйретіп қана қоймай, оқушының тұлға болып қалыптасуына ықпал ете аласың. Бұл – үлкен сенім әрі үлкен жауапкершілік. Сондықтан ұстаздық жолды саналы түрде таңдадым және бұл таңдауыма ешқашан өкінген емеспін.*

– Оқушылардың тарихқа қызығушылығын қалай оятасыз?

– Қазіргі оқушылардың ақпарат алу тәсілі бұрынғыдан мүлде өзгеше. Сондықтан тарихты тек оқулықпен шектеп түсіндіру жеткіліксіз деп ойлаймын. Мен сабақ барысында тарихи оқиғаларды қазіргі өмірмен байланыстыруға тырысамын. Мысалы, белгілі бір мемлекеттің өрлеуі мен құлдырауын бүгінгі қоғамдағы өзгерістермен салыстырамыз. Тарихи тұлғалардың шешімдерін талдап, олардың қазіргі көшбасшылардан айырмашылығы мен ұқсастығын бірге қарастырамыз. Бұл оқушылардың сыни ойлау қабілетін дамытады. Сонымен қатар бейнематериалдар, карталар, тарихи реконструкциялар және түрлі интерактивті әдістерді қолданамын. Археологиялық экспедицияларға қатысқан тәжірибемді де жиі бөлісемін. Оқушылар шынайы өмірден алынған оқиғаларды ерекше қызығушылықпен тыңдайды. Менің мақсатым – тарихты жаттайтын пән емес, ойландыратын пән ретінде көрсету. Оқушы тарих арқылы өткенді ғана емес, бүгінгі күнді де жақсы түсіне алуы керек.

– Мұғалім болудың ең қиын және ең қызықты тұсы қандай?

– Мұғалім мамандығының ең қиын тұсы – әр баланың жүрегіне жол табу. Әр оқушының мінезі, қызығушылығы, тәрбиесі мен арманы әртүрлі. Бір әдіс барлық балаға бірдей әсер ете бермейді. Сон-

– Бауыржан, почему Вы выбрали профессию учителя?

– Для меня учительство – не профессия, а ответственность перед обществом. В жизни каждого человека есть личности, которые указывают путь и влияют на его мировоззрение. Среди них особое место занимает учитель. Поэтому я решил связать свою жизнь со сферой образования. Во время учебы в университете я понял, что образование – это огромная сила, способная изменить судьбу человека. Особенно для молодежи, выросшей в сельской местности, качественное образование открывает двери к новым возможностям. Я тоже родился и вырос в ауле и благодаря образованию смог выйти в большую среду и приобрести опыт. Поэтому помогать молодежи раскрывать свои возможности – одна из моих главных целей. Быть учителем – *значит не только преподавать предмет, но и влиять на становление личности ученика. Это большое доверие и большая ответственность. Поэтому я осознанно выбрал путь учителя и никогда не жалел об этом выборе.*

– Как Вы пробуждаете интерес учеников к истории?

– Современные ученики получают информацию совершенно иначе, чем раньше. Поэтому, на мой взгляд, недостаточно объяснять историю, ограничиваясь только учебником. Во время уроков я стараюсь связывать исторические события с современной жизнью. Например, мы сравниваем расцвет и упадок того или иного государства с изменениями, происходящими в современном обществе. Анализируем решения исторических личностей и вместе рассматриваем их сходства и различия с современными лидерами. Это развивает у учеников критическое мышление. Кроме того, я использую видеоматериалы, карты, исторические реконструкции и различные интерактивные методы. Также часто делюсь своим опытом участия в археологических экспедициях. Ученики с особым интересом слушают истории, взятые из реальной жизни. Моя цель – показать историю не как предмет для заучивания, а как предмет, который заставляет задуматься. С помощью истории ученик должен лучше понимать не только прошлое, но и сегодняшний день.

– Какова самая сложная и самая интересная сторона профессии учителя?

– Самая сложная сторона профессии учителя – найти путь к сердцу каждого

дықтан ұстаз үнемі ізденісте болуы керек. Кейде оқушының бойындағы қабілетті бірден байқау мүмкін болмайды. Бірақ уақыт өте келе оның жетістіктерін көрген кезде барлық еңбек ақталғандай әсер қалдырады. Ал ең қызықты тұсы – оқушылардың жетістігі. ҰБТ-да жоғары нәтиже көрсеткен немесе өз мақсатына жеткен шәкірттеріңді көрген кезде ерекше қуаныш сезінесің. Себебі олардың табысында сенің де еңбегіңнің үлесі бар екенін түсінесің. Ұстаз үшін ең үлкен марапат – шәкіртінің жетістігі мен алғысы деп ойлаймын.

– Білім беру саласындағы қандай өзгерістерді қолдайсыз?

– Қазіргі білім беру жүйесі оқушыларды тек ақпаратпен қамтамасыз етіп қана қоймай, оларды өмірге дайындауы керек деп есептеймін. Сондықтан функционалдық сауаттылықты дамытуға бағытталған өзгерістерді толық қолдаймын. Бүгінгі таңда ақпарат өте көп. Ең маңыздысы – сол ақпаратты талдау, саралау және дұрыс пайдалана білу. Сондықтан оқушылардың сыни ойлау, коммуникация және мәселе шешу дағдыларын дамыту маңызды. Сондай-ақ цифрлық технологияларды білім беру процесіне тиімді енгізуді қолдаймын. Бірақ технология мұғалімді алмастырмауы керек. Керісінше, мұғалімнің жұмысын жеңілдетіп, оқыту сапасын арттыру құралына айналуы тиіс. Менің ойымша, болашақтың мектебі білім мен тәрбиені, технология мен адамгершілік құндылықтарды қатар алып жүретін мектеп болуы керек.

ребенка. У каждого ученика свой характер, интересы, воспитание и мечты. Один и тот же метод не может одинаково повлиять на всех детей, поэтому учитель должен постоянно находиться в поиске. Иногда бывает сложно сразу заметить способности ученика. Но со временем, когда видишь его достижения, возникает ощущение, что весь труд был не напрасен. А самая интересная сторона – это успехи учеников. Когда твои воспитанники показывают высокие результаты на ЕНТ или достигают своих целей, испытываешь особую радость. Потому что понимаешь, что в их успехе есть и твой вклад. Я считаю, что самая большая награда для учителя это достижения и благодарность его учеников.

– Какие изменения в сфере образования Вы поддерживаете?

– Я считаю, что современная система образования должна не только обеспечивать учеников информацией, но и готовить их к жизни. Поэтому я полностью поддерживаю изменения, направленные на развитие функциональной грамотности. Сегодня информации очень много. Самое важное – уметь анализировать, оценивать и правильно использовать ее. Поэтому развитие критического мышления, коммуникации и навыков решения проблем у учеников является крайне важным. Также я поддерживаю эффективное внедрение цифровых технологий в образовательный процесс. Однако технологии не должны заменять учителя. Напротив, они должны облегчать его работу и становиться инструментом повышения качества обучения. На мой взгляд, школа будущего должна сочетать образование и воспитание, технологии и человеческие ценности.







– Медиа-маркетинг саласына қалай келдіңіз?

– Медиа-маркетинг саласына келуіме білім беру ұйымдарындағы тәжірибем себеп болды. Мектепте жұмыс істей жүріп, жақсы нәтижелердің көп жағдайда дұрыс көрсетілмей қалатынын байқадым. Ал қоғам мектептің жетістіктерін көруі үшін сапалы ақпараттық жұмыс қажет. Осы қызығушылық мені фото және видео түсіруге, контент жасауға, әлеуметтік желілермен жұмыс істеуге алып келді. Кейін мобилография, дикторлық және жүргізушілік бағыттарында тәжірибе жинадым. Қазіргі уақытта медиа – кез келген ұйымның маңызды бөлігі. Білім беру саласында да ата-аналар мен қоғамға мектептің жұмысын ашық әрі сапалы көрсету маңызды деп есептеймін. Медиа-маркетинг маған шығармашылық қабілетімді дамытуға мүмкіндік берді. Сонымен қатар бұл сала білім беру жобаларын тиімді таныстыруға және олардың ауқымын кеңейтуге көмектесіп келеді. Бүгінде мен білім беру мен медианы бір-бірін толықтыратын екі маңызды бағыт ретінде көремін. Болашақта осы екі саланы ұштастырып, ауқымды білім беру жобаларын жүзеге асыруды мақсат етемін.

– Как Вы пришли в сферу медиа-маркетинга?

– Мой приход в сферу медиа-маркетинга связан с опытом работы в образовательных организациях. Работая в школе, я заметил, что хорошие результаты часто остаются недостаточно освещенными. А для того, чтобы общество видело достижения школы, необходима качественная информационная работа. Этот интерес привел меня к фото- и видеосъемке, созданию контента и работе с социальными сетями. Позже я получил опыт в мобилографии, дикторской работе и в качестве ведущего. Сегодня медиа является важной частью любой организации. В сфере образования также важно открыто и качественно показывать работу школы родителям и обществу. Медиа-маркетинг дал мне возможность развивать свои творческие способности. Кроме того, эта сфера помогает эффективно представлять образовательные проекты и расширять их масштаб. Сегодня я рассматриваю образование и медиа как два взаимодополняющих направления. В будущем я планирую объединять эти сферы и реализовывать масштабные образовательные проекты.

– За каждым кадром стоит большой труд. Передать событие через камеру – это настоящее искусство. Расскажите о своей самой успешной работе в этом направлении.



– Әр кадрдың артында үлкен еңбек тұрады. Камера арқылы оқиғаны әсерлі жеткізу – үлкен өнер. Осы бағыттағы ең сәтті жұмысыңыз туралы айтып берсеңіз.

– Шынында да, көпшілік көретін әдемі кадрлардың артында үлкен еңбек, уақыт және шығармашылық ізденіс жатады. Мен үшін камера – тек түсіру құралы емес, адамдарға эмоция мен оқиғаны жеткізудің тілі. Осы бағыттағы ең сәтті жұмыстарымның бірі – білім беру саласындағы жобалар мен оқушылардың жетістіктерін насихаттауға арналған контенттер болды. Әсіресе ҰБТ-ға дайындық кезеңіндегі оқушылардың еңбегін, олардың толғанысын, жеңіс сәттерін көрсету маған ерекше әсер қалдырды. Кейде бір минуттық бейнероликтің артында бірнеше күндік түсірілім мен монтаж жұмысы тұрады. Мен үшін ең маңыздысы – кадр арқылы адамның шынайы эмоциясын жеткізу. Себебі көрерменді әсерлендіретін техника емес, оқиғаның шынайылығы деп есептеймін. Сондықтан әрбір жұмыста адамдардың еңбегін, қуанышын және жетістікке жету жолын көрсетуге тырысамын.

– Білім мен медианы біріктірудің қандай артықшылықтары бар?

– Қазіргі заманда білім мен медианы бір-бірінен бөліп қарау қиын. Өйткені бүгінгі оқушы ақпаратты көбіне цифрлық орта арқылы қабылдайды. Сондықтан білім беру ұйымдары да заман талабына сай жұмыс істеуі қажет. Медиа білімді қолжетімді, қызықты және түсінікті етіп жеткізуге мүмкіндік береді. Мысалы, бұрын бір тақырыпты тек кітап арқылы түсіндірсек, қазір оны бейнероликтер, подкасттар, инфографикалар арқылы әлдеқайда тиімді жеткізуге болады. Сонымен қатар медиа мектеп пен қоғам арасындағы байланысты күшейтеді. Ата-аналар оқу орнында атқарылып жатқан жұмыстарды көріп, мектеп өміріне жақындай түседі. Сондықтан болашақта білім беру ұйымдары медиа мүмкіндіктерін барынша тиімді пайдалануы керек деп ойлаймын.

– Действительно, за красивыми кадрами, которые видит зритель, стоит большой труд, время и творческий поиск. Для меня камера – это не просто инструмент съемки, а язык, с помощью которого можно передать людям эмоции и события. Одной из самых успешных моих работ в этом направлении стали проекты в сфере образования и контент, направленный на популяризацию достижений учеников. Особенно сильное впечатление на меня произвело освещение труда школьников в период подготовки к ЕНТ, их переживаний и моментов победы. Иногда за одной минутой видеоролика стоит несколько дней съемок и монтажа. Для меня самое важное – передать через кадр искренние эмоции человека. Потому что, на мой взгляд, зрителя впечатляет не техника, а подлинность происходящего.

– Какие преимущества есть у объединения образования и медиа?

– В современном мире образование и медиа сложно рассматривать отдельно друг от друга. Сегодняшние ученики в основном получают информацию через цифровую среду, поэтому образовательные организации должны работать в соответствии с требованиями времени. Медиа позволяет сделать знания более доступными, интересными и понятными. Например, если раньше тему объясняли только через учебник, то сейчас ее можно гораздо эффективнее донести с помощью видеороликов, подкастов и инфографики. Кроме того, медиа укрепляет связь между школой и обществом. Родители могут видеть работу, которая ведется в образовательных учреждениях, и становятся ближе к школьной жизни. Поэтому, на мой взгляд, в будущем образовательные организации должны максимально эффективно использовать возможности медиа.



– Саяхатқа деген қызығушылығыңыз қалай басталды?

– Мен әр аймақ немесе шетелге шыққам бірінші кезекте сол өңірдің тарихи нысандары мен музейлеріне баруды дұрыс деп санаймын. Саяхатқа деген қызығушылығым тарихпен тікелей байланысты деп ойлаймын. Тарихты зерттеген сайын түрлі қалалардың, тарихи орындардың және мәдениеттердің ерекшелігін өз көзіммен көргім келді. Археологиялық экспедициялар да менің саяхатқа деген қызығушылығымды арттырды. Экспедиция барысында еліміздің көптеген өңірлерінде болып, әр аймақтың табиғаты мен тарихын таныдым. Кейін бұл қызығушылық жеке саяхаттарға ұласты. Мен үшін саяхат – жай ғана демалыс емес. Бұл жаңа адамдармен танысу, жаңа тәжірибе жинау және дүниетанымды кеңейту мүмкіндігі. Әр сапар адамға жаңа ой береді деп есептеймін.

– Бір күнге археолог, мұғалім немесе блогер мамандықтарының біреуін ғана таңдауға тура келсе, қайсысын таңдар едіңіз?

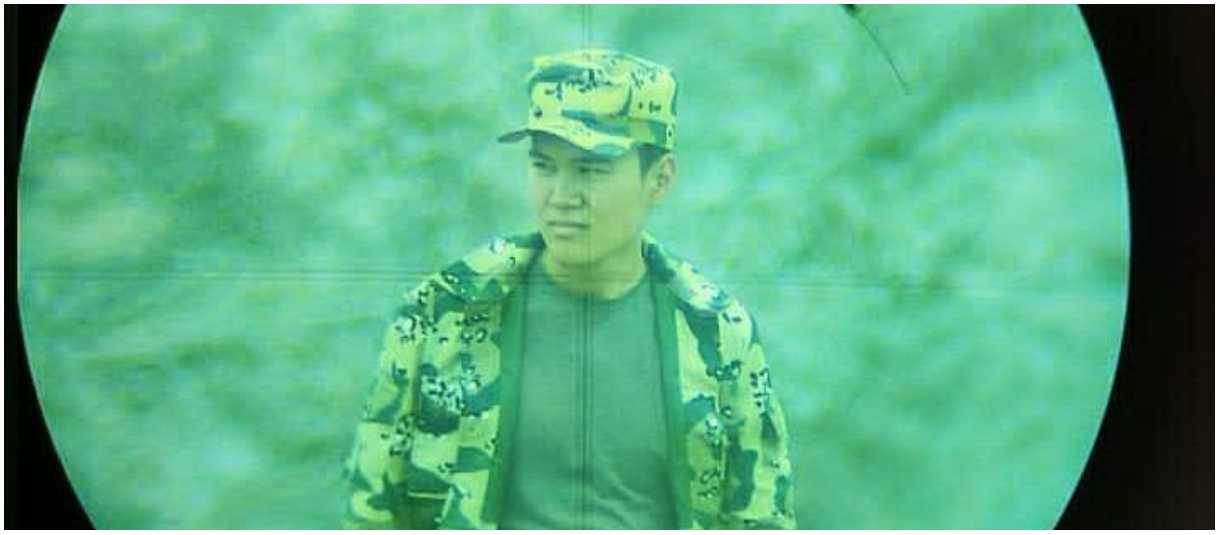
– Бұл өте қызықты сұрақ екен. Үшеуі де өмірімде ерекше орын алады. Археология маған ғылымды, тарихты және зерттеушілік қасиетті сыйлады. Блогерлік пен медиа шығармашылық қабілетімді дамытуға мүмкіндік берді. Алайда біреуін ғана таңдау қажет болса, мен мұғалім мамандығын таңдар едім. Себебі мұғалімдік қызметтің әсері әлдеқайда ауқымды деп есептеймін. Археолог өткенді зерттейді, блогер бүгінгі оқиғаны көрсетеді, ал мұғалім болашақты тәрбиелейді. Ұстаздың бір ауыз сөзі немесе бір кеңесі оқушының өмірлік жолын өзгертуі мүмкін. Сондықтан барлық мамандықтарымды жақсы көргеніммен, өзімді ең алдымен мұғалім ретінде қабылдаймын.

– Как у Вас появился интерес к путешествиям?

– Когда я отправляюсь в какой-либо регион или за границу, я в первую очередь считаю правильным посещать исторические объекты и музеи этого края. Я думаю, что мой интерес к путешествиям напрямую связан с историей. По мере изучения истории мне хотелось своими глазами увидеть особенности разных городов, исторических мест и культур. Археологические экспедиции также усилили мой интерес к путешествиям. В ходе экспедиций я побывал во многих регионах нашей страны и познакомился с природой и историей каждого края. Позже этот интерес перерос в личные путешествия. Для меня путешествия – это не просто отдых. Это возможность познакомиться с новыми людьми, получить новый опыт и расширить мировоззрение. Я считаю, что каждая поездка дает человеку новые идеи.

– Если бы Вам нужно было выбрать только одну профессию на один день – археолога, учителя или блогера, что бы Вы выбрали?

– Это очень интересный вопрос. Все три направления занимают особое место в моей жизни. Археология дала мне науку, историю и исследовательский подход. Блогерство и медиа помогли развить творческие способности. Однако если нужно выбрать только одно, я бы выбрал профессию учителя. Потому что я считаю, что влияние учителя гораздо шире. Археолог изучает прошлое, блогер показывает настоящее, а учитель воспитывает будущее. Одно слово или совет учителя может изменить жизненный путь ученика. Поэтому, несмотря на то что я люблю все свои направления, в первую очередь я воспринимаю себя как учителя.



– Өміріңіздегі ең үлкен жетістік деп нені санайсыз?

– Мен үшін ең үлкен жетістік белгілі бір марапат немесе лауазым емес. Ең үлкен жетістік – үнемі даму жолында болу және өз еңбегім арқылы адамдарға пайда келтіре алу. Ауылдан шығып, жоғары білім алып, археология, білім беру, басқару және медиа салаларында тәжірибе жинақтау – мен үшін үлкен өмірлік мектеп болды. Бірақ мен мұны соңғы жетістік деп санамаймын.

Ең үлкен жетістігім – оқушыларымның сенімі мен нәтижесі. Олардың жоғары оқу орындарына түсіп, мақсаттарына жетіп жатқанын көру мен үшін кез келген марапаттан қымбат. Себебі ұстаз еңбегінің нәтижесі шәкірт жетістігімен өлшенеді.

– Что Вы считаете своим самым большим достижением в жизни?

– Для меня самое большое достижение – это не какая-либо награда или должность. Самое главное достижение – это постоянное развитие и возможность приносить пользу людям своим трудом. Путь из сельской местности к получению высшего образования, а также накопление опыта в археологии, образовании, управлении и медиа стал для меня большой жизненной школой. Но я не считаю это конечным достижением. Моим самым большим достижением являются доверие и результаты моих учеников. Видеть, как они поступают в высшие учебные заведения и достигают своих целей, для меня дороже любой награды. Потому что результат труда учителя измеряется успехами его учеников.





– Сіздің тәжірибеңізге қарап, мұғалімнің бірнеше саланы қатар игере алатынын көруге болады. Осындай деңгейге жетуді мақсат еткен жас педагогтерге қандай ақыл-кеңес айтар едіңіз?

– Бүгінгі мұғалім тек өз пәнін білетін маман болып қалмауы керек. Қазіргі заман ұстазы үнемі ізденісте болып, жаңа дағдыларды меңгеруге дайын болуы қажет. Жас педагогтерге ең алдымен өздеріне шектеу қоймауға кеңес берер едім. Егер мүмкіндік болса, тек сабақ берумен шектелмей, медиа, технология, жобалық басқару, ғылыми зерттеу сияқты қосымша бағыттарды да меңгерген дұрыс. Бұл олардың кәсіби мүмкіндіктерін кеңейтеді. Сонымен қатар үздіксіз білім алудың маңызы зор. Кітап оқу, курстарға қатысу, тәжірибе алмасу – мұғалімді үнемі дамытып отырады. Ең бастысы, қандай жетістікке жетсең де, оқушы мүддесін бірінші орынға қою қажет. Менің ойымша, болашақтың ұстазы – тек білім беруші емес, көшбасшы, ұйымдастырушы, медиасауатты маман және қоғамға бағыт көрсетуші тұлға болуы керек. Сондықтан жас педагогтерге қорықпай ізденіп, жаңа мүмкіндіктерді пайдаланып, өз әлеуетін толық ашуға ұмтылуға кеңес беремін.

– Судя по Вашему опыту, можно увидеть, что учитель может одновременно осваивать несколько сфер. Какой совет Вы могли бы дать молодым педагогам, которые стремятся достичь такого уровня?

– Сегодняшний учитель не должен оставаться только специалистом, знающим свой предмет. Современный педагог должен постоянно находиться в поиске и быть готовым осваивать новые навыки. Прежде всего, я бы посоветовал молодым педагогам не ограничивать себя. Если есть возможность, не стоит ограничиваться только преподаванием уроков – полезно осваивать дополнительные направления, такие как медиа, технологии, проектное управление, научные исследования. Это расширяет профессиональные возможности. Также важно непрерывное образование. Чтение книг, участие в курсах, обмен опытом постоянно развивают учителя. Самое главное – независимо от достижений всегда ставить интересы ученика на первое место. На мой взгляд, учитель будущего – это не только преподаватель знаний, но и лидер, организатор, медиаграмотный специалист и человек, который направляет общество. Поэтому я советую молодым педагогам не бояться искать, использовать новые возможности и стремиться полностью раскрыть свой потенциал.



Ұстаздық қызметті өмірлік мұратқа айналдырған Бауыржан Жолдасовтың әңгімесінен мамандыққа деген адалдық пен жауапкершілікті байқауға болады. Білім арқылы жастардың болашағына жол ашуды мақсат еткен педагог үшін шәкірт жетістігі – ең үлкен марапат.

Осындай ұстаздардың еңбегі білімді әрі саналы ұрпақ тәрбиелеуге қызмет етеді.

Из слов Бауыржана Жолдасова, посвятившего свою жизнь профессии учителя, прослеживаются преданность делу и чувство ответственности. Для педагога, который ставит своей целью открывать путь в будущее для молодежи через образование, успех учеников является самой большой наградой.

Труд таких учителей служит воспитанию образованного и сознательного поколения страны.

Сұхбат беруші
Б.А. Жолдасов,
педагог,
Қарақұм ауылы,
Ордабасы ауданы,
Түркістан облысы.

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

Собеседник
Б. А. Жолдасов,
педагог,
село Каракум,
Ордабасинский район,
Туркестанская область.

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

ЖАЗҒЫ ЕРКІНДІК ПЕН АЛАҢДАУШЫЛЫҚ: БАЛАМЕН СЕНІМДІ БАЙЛАНЫСТЫ ҚАЛАЙ САҚТАЙМЫЗ?

ЛЕТО СВОБОДЫ И ТРЕВОГИ: КАК СОХРАНИТЬ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ?



И.Т. Тагиева,
Өңірлік психологиялық қолдау әдістемелік орталығының директоры,
Абай облысы

И.Т. Тагиева,
директор
Регионального методического центра, психологической поддержки,
область Абай

Жаз мезгілі бала үшін – еркіндіктің, бостандықтың сезімі. Ал ата-ана үшін – іштей мазалайтын алаңдаушылық кезеңі. Бұл алаңдаушылық қарапайым сұрақтардан байқалады: *«Ол қазір қайда жүр?», «Неге телефонға жауап бермей жатыр?», «Кімдермен бірге уақыт өткізіп жүр?»*.

Жас ерекшелік психологиясы саласындағы заманауи зерттеулер көрсеткендей, баланың қауіпсіздігін тек шектеулер арқылы қамтамасыз ету тұрақты мінез-құлық стратегияларын қалыптастырмайды. Керісінше, шамадан тыс бақылау баланың дербестігін және ішкі жауапкершілік сезімін төмендетеді. Әлдеқайда нәтижелі тәсіл – баланың еркіндігін шектемей, оны нақты бағдарлар мен өзара келісімдер арқылы жүйелеу.

Осы тұрғыда келісім жасау тәжірибесі жай ғана тәрбиелік әдіс емес, өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту құралына айналады. Бұл балаға жоспарлау, болжай білу және өз шешімдері үшін жауапкершілік алу қабілеттерін меңгеруге көмектеседі. Тіпті қарапайым ғана *күн картасын* бірге құрудың өзі маңызды дамытушы қызмет атқара алады. Күннің басталуын және шағын міндеттерді бірге талқылау құрылым сезімін қалыптастырады. Баланың қайда болатынын, кіммен бірге уақыт өткізетінін және қай уақытқа дейін жүретінін алдын ала айту белгісіздікті азайтып, саналы жоспарлауға үйретеді. Үйге қайту уақыты мен күнделікті байланысқа арналған уақыт туралы келісім эмоционалдық жақындық пен өзара байланыс сезімін сақтайды.

Сонымен бірге, мұндай келісімдер қатаң бақылау құралы емес. Негізгі мәні – балада *«Мені күтеді, мені түсінеді, мен жалғыз емеспін»* деген сенім қалыптастыру. Бұл сезім қосымша тіректер арқылы нығая түседі: жоспар өзгерсе хабарлау әдеті, телефонды қауіпсіздік құралы ретінде түсіну және ата-анамен ашық сөйлесу мүмкіндігі.

Даму психологиясы тұрғысынан дәл осы соңғы аспект аса маңызды. *Attachment theory (байланыс теориясы)* қауіпсіздік сезімі бақылау арқылы емес, ең алдымен *«сенімді тірек»* болатын ересектің болуымен қалыптасатынын көрсетеді. Яғни бала белгісіз немесе қиын жағдайда жүгіне алатын адам бар екенін сезінуі керек. Эмпирикалық зерттеулер де ата-анасымен сенімді эмоционалдық байланысы бар балалардың дербестігі жоғары болатынын, қоршаған ортаны белсендірек зерттейтінін және қиын жағдайларда көмекке жиі жүгінетінін

Лето для ребенка – это ощущение свободы. Для родителя – это тихая тревога, которая звучит в простых вопросах: *«Где он сейчас?», «Почему не берет трубку?», «С кем проводит время?»*.

Современные исследования в области возрастной психологии показывают, что попытка обеспечить безопасность исключительно через ограничения не формирует у ребенка устойчивых поведенческих стратегий. Напротив, избыточный контроль снижает уровень самостоятельности и внутренней ответственности. Более продуктивной оказывается модель, в которой свобода ребенка не подавляется, а структурируется – через понятные ориентиры и договоренности.

В этом контексте *практика договоренностей* становится не просто воспитательным приемом, а *инструментом развития саморегуляции*. Она помогает ребенку осваивать навыки планирования, прогнозирования и ответственности за собственные решения. Даже простая форма – совместное составление *карты дня* – может выполнять важную развивающую функцию. Обсуждение начала дня и небольших обязанностей формирует ощущение структуры. Проговаривание того, где ребенок будет находиться, с кем именно и до какого времени, снижает неопределенность и учит осознанному планированию. Договоренность о возвращении домой и времени для общения поддерживает эмоциональную связь и чувство принадлежности.

При этом подобные договоренности не являются жестким режимом. Их смысл – в создании внутреннего ощущения: *«меня ждут, меня знают, я не один»*. Это ощущение усиливается через дополнительные опоры: готовность сообщать о смене планов, понимание телефона как инструмента безопасности и возможность открытого разговора с родителями.

Именно последний аспект оказывается ключевым с точки зрения психологии развития. *Attachment theory (*теория привязанности) показывает, что чувство безопасности формируется не столько через контроль, сколько через наличие *«надежной базы»* – взрослого, к которому можно обратиться в ситуации неопределенности. Эмпирические исследования подтверждают, что дети, имеющие надежную эмоциональную связь с родителями, проявляют большую самостоятельность, активнее исследуют окружающий мир и при этом чаще обращаются за помощью в сложных ситуациях. Таким обра-



дәлелдейді. Демек, эмоционалдық байланыс баланың еркіндігін шектемейді, керісінше оны қауіпсіз етеді.

Бұл тұжырымдар өзін-өзі реттеу дамуы туралы түсініктермен де үйлеседі: ересек қолдап отырған сыртқы ережелер мен келісімдер біртіндеп мінез-құлықты ішкі бақылау механизмдеріне айналады. Бала жай ғана талаптарға бағынуды емес, меңгерген нормаларға сүйене отырып, өз бетінше шешім қабылдауды үйренеді.

Мұнда ***мәдени контексті*** ескеру ерекше маңызды. Дәстүрлі қазақ тәрбиесі жүйесінде бала әуел бастан әулеттің, рудың және қауымның бір бөлшегі ретінде қарастырылады. Үлкенді сыйлау және өзара жауапкершілік маңызды рөл атқарады. *«Ұят» пен «тәрбие»* секілді ұғымдар тарихи тұрғыдан мінез-құлықтың ішкі реттеушілері ретінде қызмет етіп, адамгершілік бағдарларды қарым-қатынас пен жеке үлгі арқылы қалыптастырған.

Осы тұрғыдан қарағанда, ата-ана мен бала арасындағы заманауи келісімдер дәстүрлі құндылықтарға қайшы келмейді, керісінше оларды жаңа формада жалғастырады. Баланың әрекеті отбасының ортақ мақсатымен сәйкес келгенде ол жай ғана ережелерді сақтап қоймай, жақындарымен ішкі байланысын да сақтайды. Мұндай тәсіл жауапкершілік сенім, отбасымен байланыс және дербестіктің біртіндеп кеңеюі арқылы қалыптасатын дәстүрлі тәрбие моделіне үндес келеді.

Тәжірибе көрсеткендей, баланың ашықтық деңгейі ересектің реакциясымен тікелей байланысты. Жазаға деген қорқыныш неғұрлым күшті болса, жасырын әрекет ету ықтималдығы соғұрлым жоғары болады. Ал керісінше, құрмет пен қабылдауға негізделген орта баланың тіпті күрделі жағдайлармен де бөлісуіне мүмкіндік береді. Қауіпсіздік – қателікке жол берілмейтін орта емес, керісінзом, эмоциональная связь не ограничивает свободу ребенка, а делает ее более безопасной.

Данные выводы согласуются с представлениями о развитии саморегуляции: внешние правила и договоренности, поддерживаемые взрослым, постепенно становятся внутренними механизмами контроля поведения. Ребенок учится не просто подчиняться требованиям, а самостоятельно принимать решения, опираясь на усвоенные нормы.

Особую значимость приобретает учет ***культурного контекста.*** В системе традиционного казахского воспитания ребенок изначально воспринимается как часть рода и сообщества. Важную роль играют уважение к старшим и взаимной ответственности. Такие понятия, как *«ұят» и «тәрбие»,* исторически выполняли функцию внутренних регуляторов поведения, формируя нравственные ориентиры через отношения и личный пример.

В этом смысле современные договоренности между родителями и ребенком не противоречат традиционным ценностям, а продолжают их в новой форме. Когда ребенок соотносит свои действия с ожиданиями семьи, он не просто соблюдает правила, а сохраняет внутреннюю связь с близкими. Подобный подход во многом созвучен традиционной модели воспитания, где ответственность формировалась через доверие, участие в жизни семьи и постепенное расширение самостоятельности.

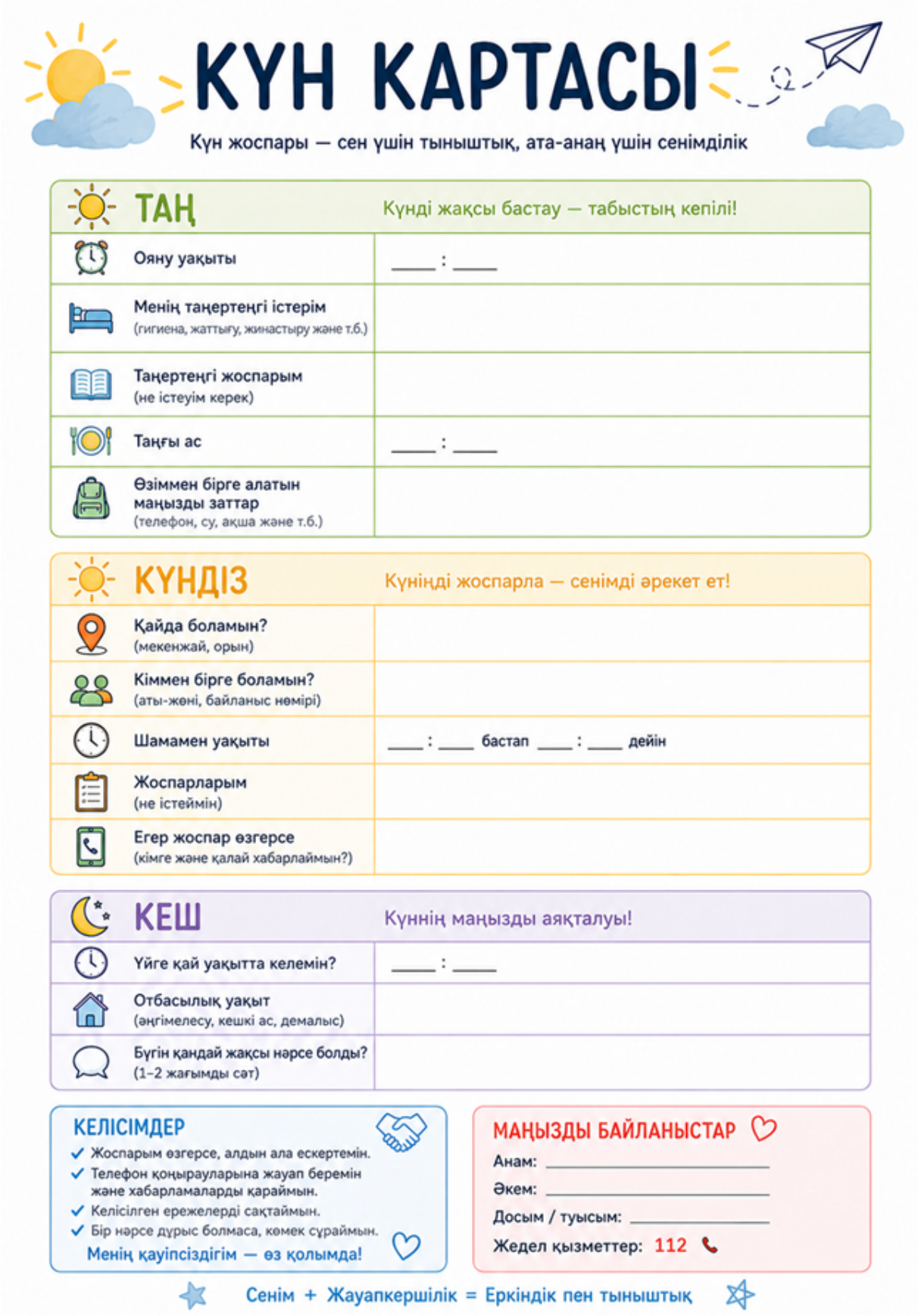
Практика показывает, что уровень открытости ребенка напрямую связан с реакцией взрослого. Чем сильнее страх наказания, тем выше вероятность скрытности. И наоборот, атмосфера уважения и принятия способствует тому, что ребенок готов делиться даже сложными ситуациями. Безопасность формируется не там, где исключены ошибки, а там, где воз-

ше, адам өз әлсіздігін жасырмай, *«Маған қиын болды», «Мен қателестім», «Маған қолдау керек»* деп айта алатын кеңістік.

Осылайша, жаз мезгілін тек демалыс кезеңі ретінде емес, баланың дербестік

можно честное признание: *«мне стало некомфортно», «я ошибся», «мне нужна помощь»*.

Таким образом, лето можно рассматривать не только как период отдыха, но и как



КҮН КАРТАСЫ

Күн жоспары — сен үшін тыныштық, ата-анаң үшін сенімділік

ТАҢ

Күнді жақсы бастау — табыстың кепілі!

Ояну уақыты	____ : ____
Менің таңертеңгі істерім (гигиена, жаттығу, жинастыру және т.б.)	
Таңертеңгі жоспарым (не істеуім керек)	
Таңғы ас	____ : ____
Өзіммен бірге алатын маңызды заттар (телефон, су, ақша және т.б.)	

КҮНДІЗ

Күніңді жоспарла — сенімді әрекет ет!

Қайда боламын? (мекенжай, орын)	
Кіммен бірге боламын? (аты-жөні, байланыс нөмірі)	
Шамамен уақыты	____ : ____ бастап ____ : ____ дейін
Жоспарларым (не істеймін)	
Егер жоспар өзгерсе (кімге және қалай хабарлаймын?)	

КЕШ

Күннің маңызды аяқталуы!

Үйге қай уақытта келемін?	____ : ____
Отбасылық уақыт (әңгімелесу, кешкі ас, демалыс)	
Бүгін қандай жақсы нәрсе болды? (1–2 жағымды сәт)	

КЕЛІСІМДЕР

- ✓ Жоспарым өзгерсе, алдын ала ескертемін.
- ✓ Телефон қоңырауларына жауап беремін және хабарламаларды қараймын.
- ✓ Келісілген ережелерді сақтаймын.
- ✓ Бір нәрсе дұрыс болмаса, көмек сұраймын.

Менің қауіпсіздігім — өз қолымда!

МАҢЫЗДЫ БАЙЛАНЫСТАР

Анам: _____

Әкем: _____

Досым / туысым: _____

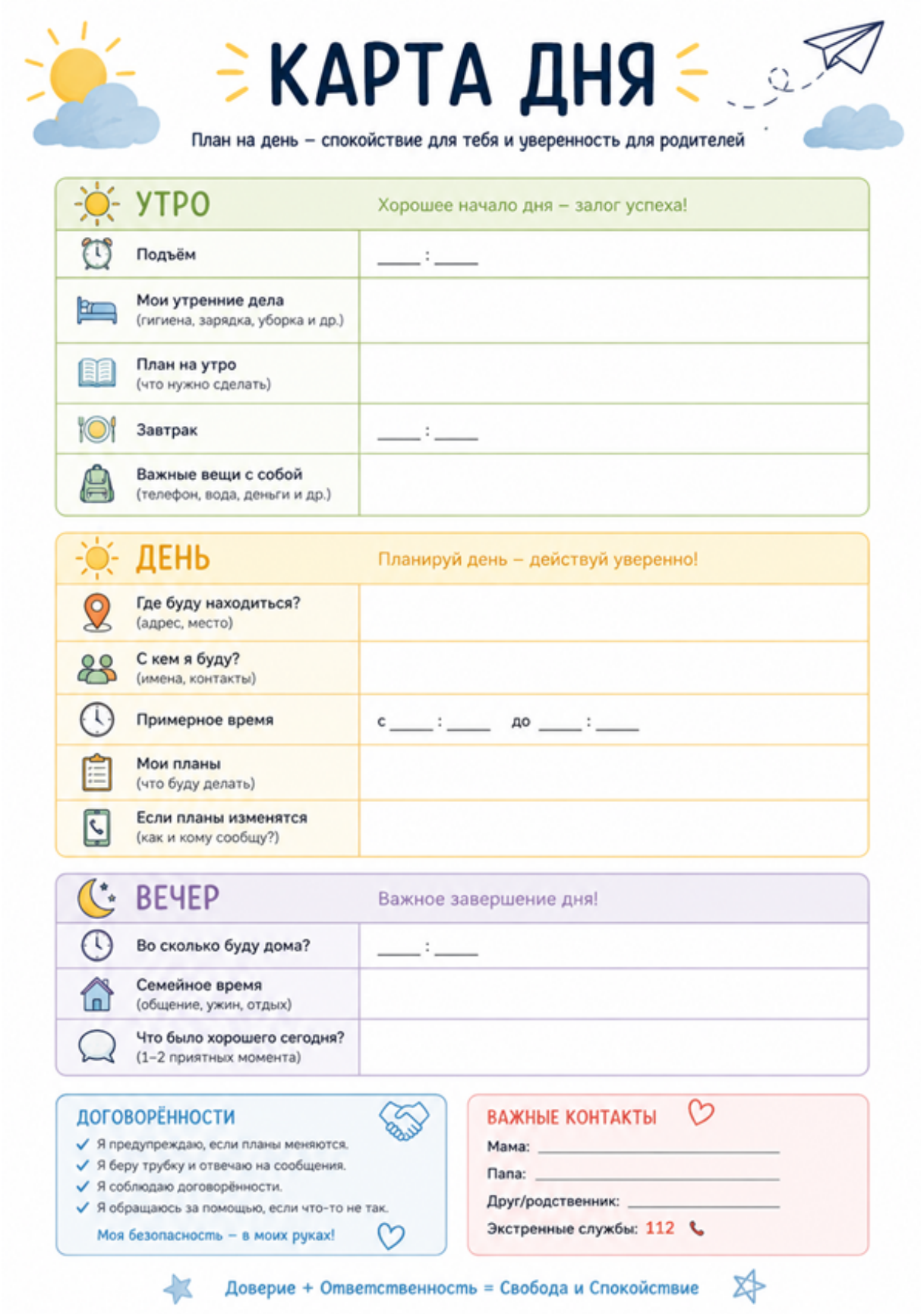
Жедел қызметтер: 112

Сенім + Жауапкершілік = Еркіндік пен тыныштық

гінің қалыптасуындағы маңызды кезең ретінде қарастыруға болады. Ересектің міндеті – баланы үнемі жанында ұстап қалу емес, арақашықтық болса да байланысты сақтай алатын қарым-қатынас құру.

Түптеп келгенде, ең тиімді *«бақылау»* – важный этап формирования самостоятельности. Задача взрослого – не удерживать ребенка рядом, а выстраивать такие отношения, при которых даже на расстоянии сохраняется контакт.

В конечном итоге наиболее эффектив-



КАРТА ДНЯ

План на день – спокойствие для тебя и уверенность для родителей

УТРО — Хорошее начало дня – залог успеха!

Подъём	____ : ____
Мои утренние дела (гигиена, зарядка, уборка и др.)	
План на утро (что нужно сделать)	
Завтрак	____ : ____
Важные вещи с собой (телефон, вода, деньги и др.)	

ДЕНЬ — Планируй день – действуй уверенно!

Где буду находиться? (адрес, место)	
С кем я буду? (имена, контакты)	
Примерное время	с ____ : ____ до ____ : ____
Мои планы (что буду делать)	
Если планы изменятся (как и кому сообщу?)	

ВЕЧЕР — Важное завершение дня!

Во сколько буду дома?	____ : ____
Семейное время (общение, ужин, отдых)	
Что было хорошего сегодня? (1–2 приятных момента)	

ДОГОВОРЁННОСТИ

- ✓ Я предупреждаю, если планы меняются.
- ✓ Я беру трубку и отвечаю на сообщения.
- ✓ Я соблюдаю договорённости.
- ✓ Я обращаюсь за помощью, если что-то не так.

Моя безопасность – в моих руках!

ВАЖНЫЕ КОНТАКТЫ

Мама: _____

Папа: _____

Друг/родственник: _____

Экстренные службы: 112

Доверие + Ответственность = Свобода и Спокойствие

тыйымдар да, технологиялар да емес. Ол - сенімге, психологиялық қауіпсіздікке және мәдени құндылықтарға негізделген қарым-қатынас. Осындай ортада бала байланысты сақтауды мәжбүрліктен емес, саналы түрде өзі таңдайды.

«Күн картасы» сыртқы мінез-құлық бағдарлары арқылы баланың өзін-өзі тәрбиелеуін және жауапкершілік сезімін қалыптастыру құралы ретінде қызмет етеді. Бірлескен жоспарлау ата-ананың алаңдаушылығын азайтып, нормалардың ішкі қабылдануына ықпал етеді және қауіпсіз дербестіктің негізі ретінде сенімді эмоционалдық байланыс қалыптастыруды қолдайды.

ный *«контроль»* – это не запреты и не технологии, а отношения, основанные на доверии, психологической безопасности и культурных ценностях, в которых ребенок сам выбирает оставаться на связи.

«Карта дня» выступает инструментом формирования саморегуляции и ответственности ребенка через внешние поведенческие ориентиры. Совместное планирование снижает родительскую тревожность, способствует интериоризации норм и поддерживает надежную эмоциональную привязанность как основу безопасной самостоятельности.



Ата-ананың баласына қалдыратын
ең үлкен мұрасы – уақыт пен
махаббат.

Ата-аналарға
Родителям

Самое большое наследство,
которое родители могут оставить
детям – это время и любовь.





БІР АРМАН ТӨҢІРЕГІНДЕ ТОҒЫСҚАН ҮШ ТАҒДЫР

ТРИ СУДЬБЫ, СВЯЗАННЫЕ ОДНОЙ МЕЧТОЙ

Әр ананың жүрегі баласының болашағына алаңдайды. Ал ерекше бала тәрбиелеп отырған ана үшін әрбір күн – үлкен жеңіс.

Әр бала – өзінше бір ғажайып әлем. Ал ерекше қажеттілігі бар балалардың ішкі дүниесі, олардың өмірді қабылдауы біз үшін жұмбақ әрі сиқырлы құбылыс. Біз сөз қозғағалы отырған бүлдіршіндер сөзбен айта алмаған сезімдерін әуенмен жеткізіп, өнердің биік шыңына қанат қақса енді бірі білім мен ғылымның жолын таңдаған. Бүгін біз музыканы өзінің жан серігіне айналдырған Айша, әнұран айтуды жанындай жақсы көретін Алихан және сахнаға шығуды армандайтын тағы бір дарын иесі туралы айтамыз.

Баланың әрбір нәтижесі үшін қуанып, оның әрбір қадамын мақтанышпен қарайтын ата-аналар – өз балаларының басты демеушісі, алғашқы ұстазы және сенімді қорғаны. Олардың әрқайсысы баласын табиғи дарынымен қабылдап, сол дарынды шыңдау үшін тынымсыз еңбек етеді. Студияларға сүйреп, сахнаға шығару үшін қобалжуды жеңіп, әрбір сәтте демеу көрсету – бұл шынайы махаббатың көрінісі. Ата-аналардың осы қажырлы қайраты баланың ішкі әлеміндегі бұғауларды шешіп, оның ерекшелігін өнер атты ұлы күшпен ұштастырады. Дәл осы махаббаттың арқасында балалар өздерін бақытты сезініп, арман қанатын қағуға талпынуда.

Сердце каждой матери трепетно переживает за будущее своего ребенка. А для родителей, воспитывающих особенного малыша, каждый новый день — это великая победа.

Каждый ребенок — это целая Вселенная, таящая в себе свои непостижимые чудеса. Внутренний мир детей с особыми образовательными потребностями, то, как они чувствуют и воспринимают эту жизнь, для нас остается удивительным явлением. Герои нашего материала – дети, чьи сердца бьются в унисон с искусством. Когда слова оказываются бессильны, они позволяют музыке говорить за них, взлетая к вершинам творчества, или находят себя в сияющих глубинах науки и знаний. Сегодня мы расскажем вам об Айше, которая сделала музыку своей верной спутницей, об Алихане, для которого исполнение гимна стало зовом души, и о еще одной талантливой девушке, чьи мечты о большой сцене уже начинают обретать форму.

Родители – это не просто опора. Это первые учителя, надежные хранители и самые искренние поклонники, которые с трепетом празднуют каждый, даже самый малый успех своего ребенка. Принимая дар своего ребенка как высшую ценность, они ежедневно совершают невидимый подвиг. Бесконечные репетиции, работа в студиях, волнение перед выходом на сцену, победа над собственным страхом ради того, чтобы их ребенок сиял, – в этом кроется подлинное, чистое воплощение любви.

Именно этот неустанный труд родителей помогает разорвать оковы, сковывающие внутренний мир ребенка, и соединить его уникальность с великой созидательной силой искусства. Благодаря этой безграничной любви наши дети чувствуют себя счастливыми, обретают уверенность и расправляют крылья, чтобы лететь навстречу своей мечте.

Музыка әлемінің нәзік сәулесіне шомылған Айша

Айшаның өнерге деген алғашқы қадамдары тым ерте, яғни небәрі 1 жасынан бастап байқалған.

Анасының айтуынша, үлкен әпкесінің билеп, ән салғанын көрген кішкентай Айшаның оны еріксіз қайталап, өз қимылдарымен толықтыруға талпынуы отбасы үшін үлкен қуаныш болды.

«Теледидардағы балаларға арналған бағдарламалар – қызымыздың музыкалық талғамының қалыптасуына, өнер әлеміне деген сүйіспеншілігінің оянуына септігін тигізген ең алғашқы ұстазы іспеттес. Әлі күнге дейін сол әуендерге ілесе билеу, жүректен шыққан әндерді шырқау – Айшаның күнделікті өмірінің ажырамас бөлшегі», - дейді қызының алғашқы қадамдарын жымия еске алған анасы.

Музыка – Айша үшін тек дыбыстар жиынтығы емес, бұл оның жан дүниесінің тіліне айналады. Ол ән айтқан сәтте ерекше нұрланып, айналасындағыларға мейірім мен қуаныш сыйлайды. Музыка ойналған бойда оның бойындағы барлық уайым-қайғы жойылып, ішкі әлемінде сиқырлы өзгеріс орын алғандай әсер береді. Бұл – оның сөзбен айтып жеткізе алмайтын ойларын, сезімдерін жеткізетін құралы іспеттес еді.

Айшаның домбыра, пианино, скрипка, флейта мен барабан сияқты музыкалық аспаптарға деген ықыласы таңғалдырады. Тіпті, домбыраны әлі кәсіби деңгейде тарта алмаса да, естіген әуенін құлақпен қағып алып, шеберлікпен орындап отыруы – оның тума талантының белгісі.

«Біз үшін өнер – бұл үлкен ем, үлкен терапия. Ол арқылы қызымыздың сөйлеу қабілеті ашылып, айналамен тіл табысуы жеңілдей түсті», – дейді анасы.

Айшаның бауырмал, аққөңіл болмысы оған кез келген ортаға тез бейімделуге көмектеседі. Мектептегі қойылымдар мен түрлі іс-шараларға қатысып, өнердегі алғашқы жеңістерін бағындырып келеді. Анасы алдағы оқу жылынан бастап оны кәсіби вокал мен пианино сабағына беріп, музыкалық білімін тереңдетуді жоспарлап отырғанын айтады.

«Әсіресе, Маржан Арапбаеваның шығармашылығына деген ықыласы ерекше. Әншінің даусы мен сахнадағы харизмасы Айшаны шабыттандырады,

Айша и мелодия ее души

Любовь к искусству проснулась у Айши невероятно рано, когда ей едва исполнился один год. Ее мама с улыбкой вспоминает, как маленькая девочка, наблюдая за танцами и пением старшей сестры, пыталась в точности повторить каждое движение, дополняя их своим собственным, детским изяществом. Это стало первым маленьким триумфом для всей семьи.

«Детские программы по телевизору стали для нашей дочери своего рода первым учителем. Именно они пробудили в ней любовь к искусству и помогли сформировать тонкий музыкальный вкус. С тех пор танцы под любимые мелодии и пение, идущее прямо от сердца, стали для Айши неотъемлемой частью каждого дня», – делится воспоминаниями мама.

Для Айши музыка – это не просто набор звуков. Это подлинный язык ее души. Когда она поет, кажется, что она излучает особый свет, озаряя все вокруг добротой и искренней радостью. В этот момент любая тревога отступает, и внутри нее происходит удивительное преображение. Музыка стала для нее ключом, который отпирает двери к самым сокровенным мыслям и чувствам, которые трудно выразить словами.

Поражает и ее интуитивная тяга к музыкальным инструментам: домбра, пианино, скрипка, флейта, барабаны... Даже если она еще не владеет ими на профессиональном уровне, Айша с удивительной легкостью улавливает мелодию и воспроизводит ее.

«Для нас искусство стало мощной терапией. Благодаря ему у дочки начала раскрываться речь, ей стало гораздо проще находить общий язык с окружающим миром», – признается мама.

Открытый и доброжелательный нрав Айши позволяет ей легко адаптироваться в любой среде. Она уже активно участвует в школьных мероприятиях, одерживая свои первые победы на творческом пути. В планах на следующий учебный год – профессиональные занятия вокалом и фортепиано, чтобы дать таланту Айши еще больше глубины и мастерства.

«Она особенно вдохновляется творчеством Маржан Арапбаевой. Сила голоса и харизма певицы притягивают Айшу, и

сондықтан болашақта қызымыздың осы өнер иесімен бірге үлкен сахнада дуэт болып ән шырқағанын армандаймыз», – деп ағынан жарылды анасы.

Бастапқы кезеңдерде аналық жүрегінің қорқыныш пен уайымға толы болғанын жасырмаған анасы уақыт өте келе бәрі-не шүкір етіп, Айшаның үлкен сый екенін түсінгенін қуанышпен айтады.

мы всей семьей мечтаем, что однажды наша дочь выйдет на большую сцену и исполнит дуэт со своим кумиром», – говорит мама.

Не скрывает она и того, что вначале ее материнское сердце было полно страхов и тревог. Но время расставило все по местам: сегодня она с бесконечной благодарностью говорит о том, что Айша – это великий дар судьбы.



«Осындай мейірімді, ақкөңіл, сұлу қыздың ата-анасы болғанымыз – біз үшін бақыт. Сол себепті, бүгінде өзге аналарға айтарым: берілмеңіз! Әрбір баланың бойында жасырынған талант бар. Ол үшін балаңызға мүмкіндіктер жасап беріңіз. Ол нені қалайды, неге бейім – бәрін байқаңыз, бақылаңыз. Ең бастысы – баланы «ерекше» деп бөле-жармай, оны қарапайым балалар сияқты тәрбиелеп, тек қана сәл көбірек нәзіктік пен қамқорлық таныту керек. Менің басты арманым – Айшаның қоғамда өз орнын тапқан, өзіне сенімді, жан-жақты дамыған маман болып қалыптасуы. Оның өнер жолында ғана емес, өмірде де бақытты болып, өз армандарының биігінен көрінгенін қалаймын», – деп қорытындылады анасы.

«Быть родителями такой доброй, искренней и прекрасной девочки для нас огромное счастье. Поэтому я хочу сказать другим мамам: никогда не сдавайтесь! В каждом ребенке сокрыт талант. Ваша задача – дать ему шанс, внимательно наблюдать, к чему он тянется, что его вдохновляет. Самое важное – не разделять ребенка на «особенного» и «обычного», а просто любить его, окружая чуть большей нежностью и заботой. Моя главная мечта – чтобы Айша нашла свое место в обществе, выросла уверенным в себе и всесторонне развитым человеком. Я хочу, чтобы она была счастлива не только в искусстве, но и в жизни, и чтобы все ее самые смелые мечты стали явью», – подводит итог мама.



Өнер мен ғылымды тоғыстырған Алихан

РАС (Аспергер синдромы) диагнозы қойылған балалардың әлемі қарапайым көзқараспен қарағанда түсініксіз болып көрінуі мүмкін, бірақ олардың бойындағы талант пен ерекше қабілет – нағыз қазына. Құлбек Алихан – дәл сондай жарқын балалардың бірі. Оның өнерге, тарихқа және ғылымға деген құштарлығы – анасы Ұлтудың сарқылмас еңбегі мен махаббатының нәтижесі.

Алиханның музыкаға деген махаббаты тым ерте оянды. Тілі үш жасынан асқанда шықса да, ол әріптерді ерте танып, кітап оқуға бірден кірісіп кетеді. Оның музыка әлеміндегі алғашқы қадамы – мемлекеттік Әнұранды жаттап алуынан басталған. Караоке қосып, әнұранды шырқаған кездегі оның қуанышы мен талпынысы ата-анасы үшін ең алғашқы жарқын белгі еді. Ән айтқан кездері Алихан өзін нағыз сахна жұлдызындай сезініп, оның мінезіндегі ерекше көңіл-күй мен сенімділік оянып, жан-дүниесі нұрлана түседі.

«Біз үшін өнер – жай ғана хобби емес, бұл үлкен ем, нағыз терапия. Ән айтумен қатар, домбыра үйірмесіне қатысуы оның дамуына өте үлкен септігін тигізді. Әсіресе, домбыра тарту саусақ мотори-

Алихан в гармонии науки и искусства

Мир детей с диагнозом РАС (синдром Аспергера) многим может показаться загадочным и труднодоступным. Но за этой внешней закрытостью скрываются таланты и способности, которые поистине бесценны. Алихан Кулбек – один из тех ярких «звездных» детей. Его искренняя страсть к искусству, истории и науке – это плод ежедневного, самоотверженного труда и безграничной любви его мамы Улту.

Любовь Алихана к музыке проявилась удивительно рано. И хотя он начал говорить лишь после трех лет, буквы он освоил молниеносно, практически сразу погрузившись в чтение. Его первыми шагами на музыкальном поприще стало изучение государственного гимна. То, с каким воодушевлением он пел его в караоке, стало для родителей первым, самым важным сигналом. В моменты пения Алихан преображается, он чувствует себя настоящим артистом, в его глазах загорается уверенность, а душа наполняется внутренним светом.

«Для нас музыка – это не просто хобби, это глубокая терапия. Параллельно с вокалом Алихан начал осваивать домбру, и это дало колоссальный толчок в его раз-

касын дамытып, жазу қабілетінің едәуір жақсаруына алып келді. Бұрын жазуда қиналған баланың бүгінгі нәтижесі – табанды еңбектің жемісі. Өнер Алиханның ішкі әлемін сыртқа шығарудың, қоғаммен тіл табысудың ең тиімді құралына айналды», – дейді анасы.

Алихан тек өнермен шектеліп қалмайды. Ол сонымен қоса тарихты терең зерттеуді және медицина саласын жақсы көреді. Болашақта үлкен сахнада өнер көрсетуді армандаса да, оның басты мақсаты – еліне адал қызмет ететін білікті дәрігер болу. Әзірге құрдастарымен қарым-қатынас орнатуда кейбір қиындықтар туындап, достарының болмауы мәселе болғанымен, Алиханның өнердегі және оқудағы жетістіктері оны алға жетелей береді.

«Бүгінгі қоғамда ерекше балаларды қабылдау әлі де болса қиындау. Мұның басты себебі – ақпараттың жетіспеушілігінде деп білемін. Дегенмен, уақыт өткен сайын өнерлі, талантты ерекше балалардың қатары көбейетініне, қоғамның санасы жаңарып, оларды қолдауға бет бұратынына сенімім мол», - дейді анасы.

Алиханның талғамы да ерекше – ол заманауи әндерден гөрі, *«Дос-Мұқасан»* тобының ескі, алтын қорындағы *«Сен сұлу», «Той үстінде», «Жар-жар»* сияқты әндерін сүйсініп орындайды. Оның даусынан, әуенді сезінуінен үлкен талантты байқауға болады, - дейді анасы.

«Егер уақытты артқа айналдырсам, «аутизм» деген диагнозды білмеген кездегі өзіме айтар кеңесім – сабырлы болу. Бастысы мамандарға уақытында жүгініп, баламды қатарынан қалдырмай дамыту еді. Өзге аналарға айтарым: балаңыздың неге қызығатынын жіті бақылаңыз. Әр бала – бір жұмбақ әлем. Егер бала әнге құмар болса, оған микрофон әперіп, алғашқы сахнаны үйден бастаңыз. Егер баланың музыкалық есту қабілеті болса, ол кез келген әнді тез үйреніп кетеді. Бастысы – баланы барынша қолдап, оның әлеуетін ашуға ұмтылу.

Менің ең үлкен арманым – Алиханның қатарластарынан қалмай, білім алып, жоғарғы оқу орнын аяқтауы. Өнер – оның жан серігі, ал ғылым – оның өмірлік жолы. Біз бұл жолда ешқашан тоқтамаймыз!», – деген анасы өзге ата-аналарға да осы кеңесін айтады.

витии. Игра на домбре развила мелкую моторику, что, в свою очередь, значительно улучшило навыки письма. Сегодняшние успехи сына – это результат упорного труда. Искусство стало для него самым эффективным способом «распахнуть» свой внутренний мир и наладить диалог с обществом», – делится мама.

Интересы Алихана поистине многогранны. Он с большим увлечением изучает историю и мечтает посвятить себя медицине. Несмотря на грезы о большой сцене, его главная цель – стать высококвалифицированным врачом, преданным своей стране. И хотя в общении со сверстниками еще возникают трудности, успехи в учебе и творчестве становятся для него надежным компасом, ведущим вперед.

«К сожалению, наше общество все еще учится принимать «особенных» детей, и главная причина – нехватка информации. Но я глубоко верю, что талантливых детей в искусстве будет становиться только больше, а сознание общества станет более открытым и поддерживающим», – убеждена Улту.

Музыкальный вкус Алихана отличается особой самобытностью. Вместо современной поп-музыки он отдает предпочтение золотому фонду и исполняет песни легендарной группы «Дос-Мукасан», такие как «Сен сұлу», «Той үстінде» или «Жар-жар». В его исполнении, в том, как тонко он чувствует мелодию, раскрывается настоящий, глубокий талант.

Мама Алихана признается, что если бы она могла вернуться в тот день, когда впервые услышала диагноз «аутизм», она бы посоветовала самой себе лишь одно – сохранять спокойствие.

«Важно вовремя обратиться к специалистам и не упустить время для развития ребенка. Другим родителям я хочу сказать: внимательно наблюдайте за тем, к чему тянется ваш ребенок. Каждый из них – это целая неразгаданная Вселенная. Если он любит петь, дайте ему микрофон и устройте домашнюю сцену. Если есть музыкальный слух, он схватит любую мелодию на лету. Главное – верить, поддерживать и раскрывать этот потенциал.

Моя мечта очень проста. Я искренне хочу, чтобы Алихан получил достойное образование, успешно окончил вуз и нашел свое место в жизни. Искусство – его верный спутник, а наука его истинный путь. Мы не остановимся на этом пути!», – заключает мама, обращаясь с этим советом ко всем родителям.



Айшаның өнерге құштар жүрегі

Әр ананың жүрегі баласының болашағына алаңдайды. Ал ерекше бала тәрбиелеп отырған ана үшін әрбір күн – үлкен жеңіс.

Бүгінгі тағы бір кейіпкеріміз – қызының бойындағы музыкаға деген ерекше ықыласын дер кезінде байқап, оны өнердің үлкен әлеміне жетелеген ана.

Айшаның өнерге деген құштарлығы өте ерте, әлі тілі шықпаған 2 жасынан бастау алған. Ол кездері теледидардан шыққан әрбір бейнебаян немесе жарнама әуені кішкентай қыздың жан-дүниесін тербеп, еріксіз билететін көрінеді. Анасының ай-

Сердце Айши, устремленное к искусству

Каждое материнское сердце неизменно полно тревог о будущем своего ребенка. Но для родителей, воспитывающих особенного малыша, каждый прожитый день становится личным, значимым триумфом.

Героиня нашего материала – мама, которая сумела разглядеть в своей дочери тонкий музыкальный дар и бережно направила ее в безграничный мир искусства.

Любовь к искусству зародилась у Айши удивительно рано. В два года она еще не владела речью, но уже всем сердцем

туынша, бұл – сөзбен айтып жеткізе алмайтын терең сезімдердің әуен арқылы сыртқа шығуы еді. Музыка сол кезде бала үшін әлеммен тілдесудің жалғыз әрі ең сенімді жолына айналғандай еді.

Музыка өнерінің Айшаның мінезі мен көңіл-күйіне тигізер әсері ұшан-теңіз. Анасының сөзінше, студияға барып ән жаздыру, оны сахнада орындауға дайындалу – қыздың өміріндегі ең маңызды оқиғалардың бірі. Сахна алдындағы қобалжу мен дайындық процесі, әнді жаттау – бәрі-бәрі қыздың жаттау қабілетін ерекше арттырған. Анасы тіпті қызының шет тіліндегі әндерді құлағына сіңіріп, лезде жаттап алатын таңғаларлық қасиетіне әлі күнге дейін қайран қалады.

Анасының айтуынша, өнер қызға жаңа достар табуға, ортаға бейімделуге септігін тигізгенімен, қоғам әлі де болса ерекше балалардың өнерін қабылдауға толық дайын емес. Оның пікірінше, ерекше балалармен арнайы айналысатын орталықтар болмаса, қарапайым балалар баратын орталықтар мұндай бүлдіршіндерді қабылдай бермейді. Бұл – бүгінгі қоғамның үлкен сынағы деп санайды анасы. Сондықтан ол ерекше балалардың өнерін тек тар шеңберде емес, үлкен сахналарда қолдап, оларға жол сілтейтін кәсіби ұстаздар мен қолдаушы ортаның болғанын аңсайды.

Анасының басты арманы – қызының үлкен сахнадан көрінуі. Ол өз баласының талантын шыңдауға, өмірдің барлық бояуын музыка арқылы тануына бар күшін салуда. Анасы мұны жай ғана арман емес, күн сайынғы тынымсыз еңбектің нәтижесі деп біледі. Осындай жолдан өтіп келе жатқан ана басқа да ата-аналарға: *«Балаңыздың бойындағы әрбір қызығушылықты бағалаңыздар, оны қолдаңыздар, себебі әрбір бала – жеке әлем», –* деп кеңес береді.

Әрбір баланың бойындағы талант – жай ғана қабілет емес, ол ата-ананың шексіз махаббатымен нұрланған шамшырақ. Сондықтан біздің қоғам ретіндегі міндетіміз – оларға кедергі емес, баспалдақ болу. Әрбір ерекше баланың өзіне сенімді, жан-жақты дамыған және қоғамда өз орны бар тұлға болып қалыптасуы – біздің ортақ жеңісіміз. Өйткені, шекарасыз өнердің күшімен биік шыңдарға қанат қаққан бүлдіршіндеріміз – жарқын болашағымыздың кепілі. Өнер болған жерде үміт өшпейді, ал үміт бар жерде әрбір баланың арманы міндетті түрде орындалады.

тянулась к прекрасному. Малейшие отголоски мелодий из телепередач или рекламных роликов проникали глубоко в ее душу, заставляя маленькую девочку пускаться в танец. Мама признается, что за этими движениями скрывался ее личный способ высказать то, что невозможно облечь в слова. В тот момент музыка стала для ребенка самым верным и доверительным языком общения с миром.

Влияние искусства на характер и эмоциональный фон Айши трудно переоценить. Подготовка к студийной записи, репетиции, волнительные выходы на сцену – эти события стали ключевыми вехами в жизни девочки. Процесс разучивания песен и сценическая практика стали мощным стимулом для развития ее памяти. Мама до сих пор не перестает восхищаться уникальной способностью дочери улавливать мелодии на иностранных языках и запоминать их практически мгновенно.

Несмотря на то, что искусство помогает Айше находить друзей и адаптироваться, ее мама с грустью отмечает, что современное общество еще не до конца готово принять талант особенных детей. Центры, где могли бы заниматься такие ребята, остаются большой редкостью, а двери обычных студий порой закрыты для них. По мнению мамы, это серьезный вызов для нашего общества. Она мечтает о том, чтобы талант «особенных» детей не оставался в рамках «камерного» исполнения, а находил поддержку профессиональных педагогов и признание на больших сценах.

Главная мечта мамы – видеть дочь в свете софитов на главной сцене страны. Она рассматривает это не как абстрактное желание, а как закономерный итог их ежедневного, неустанного труда. Проходя этот непростой путь, она обращается к другим родителям: *«Цените каждый интерес вашего ребенка и всегда поддерживайте его, ведь каждый «особенный» малыш таит в себе настоящее чудо».*

Талант, сокрытый в каждом ребенке, – это не просто способности, это свет, озаренный бесконечной родительской любовью. Наша общая задача как общества – не возводить преграды, а стать для этих детей надежной ступенью к вершинам. Когда ребенок, окрыленный силой искусства, преодолевает любые границы, это становится нашей общей победой. Там, где живет искусство, никогда не угаснет надежда, а где есть надежда, там обязательно сбываются самые сокровенные мечты.

БАЛА БОЙЫНДАҒЫ НЕВРОЗ ЖӘНЕ ОНЫҢ СЕБЕПТЕРІ МЕН САЛДАРЫ

НЕВРОЗ У ДЕТЕЙ: ПРИЧИНЫ И ПОСЛЕДСТВИЯ



А.А Далабай,
педагог,
нейропсихолог,
Алматы қ.

А.А Далабай,
педагог,
нейропсихолог,
г. Алматы

Баланың жарқын болашағы оның қандай ортада тәрбиеленіп, қандай қарым-қатынасты көріп өскеніне тығыз байланысты. Қазіргі психологтер мен нейропсихологтер осыған ерекше мән береді. Расында, баланың психикалық саулығы ең алдымен отбасындағы өзара түсіністікке, ата-ананың тәрбиелеу тәсіліне және үйдегі эмоционалдық ахуалға байланысты қалыптасады.

Қазіргі таңда күйзеліс, мазасыздық, үрей және эмоционалдық шаршау ересектер арасында ғана емес, балалар арасында да жиі кездеседі. Психологияда мұндай жағдайлардың ұзақ уақыт сақталуы *невроз* деп аталады.

НЕВРОЗ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Невроз *– адамның ұзақ уақыт бойы күйзелісте жүруінен, ішкі алаңдаушылықтан және психоэмоционалдық жүктеменің шамадан тыс болуынан туындайтын жүйке жүйесінің функционалдық бұзылысы.*

Невроз кезінде бала айналасында болып жатқан оқиғаларды қалыпты қабылдайды, бірақ ішкі күйзеліс оның көңіл-күйі мен мінез-құлқына әсер етеді. Өзін үнемі мазасыз, шаршаңқы, ашушаң сезінуі мүмкін. Кейде бұл жағдай бас ауруы, ұйқының бұзылуы, жүрек қағуы немесе тәбеттің өзгеруі сияқты денелік белгілер арқылы да байқалады.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының мәліметтері бойынша, әлемде жүздеген миллион адам мазасыздық және невротикалық бұзылыстардан зардап шегеді. Мамандардың пікірінше, көптеген психологиялық мәселелердің бастауы балалық шақтан басталады.

Неміс психологі Карен Хорни: «Невроз – адамның ішкі қажеттіліктері мен өмірдегі талаптардың арасындағы қайшылықтың көрінісі» деген.

Светлое будущее ребенка тесно связано с тем, в какой среде он воспитывается, и какие взаимоотношения видит вокруг себя в процессе взросления. Современные психологи и нейропсихологи уделяют этому особое внимание. Действительно, психическое здоровье ребенка формируется в первую очередь под влиянием взаимопонимания в семье, методов родительского воспитания и общей эмоциональной атмосферы в доме.

В настоящее время стресс, тревожность, страх и эмоциональное выгорание часто встречаются не только среди взрослых, но и среди детей. В психологии длительное сохранение подобных состояний называют *неврозом*.

ЧТО ТАКОЕ НЕВРОЗ?

Невроз *– это функциональное расстройство нервной системы, возникающее в результате длительного пребывания человека в состоянии стресса, внутренней тревоги и чрезмерной психоэмоциональной нагрузки.*

При неврозе ребенок адекватно воспринимает происходящие вокруг события, однако внутреннее напряжение влияет на его настроение и поведение. Он может постоянно чувствовать себя беспокойным, уставшим и раздражительным. Иногда это состояние проявляется и через соматические (телесные) симптомы, такие как головная боль, нарушения сна, учащенное сердцебиение или изменение аппетита.

По данным Всемирной организации здравоохранения, сотни миллионов людей в мире страдают от тревожных и невротических расстройств. По мнению специалистов, истоки большинства психологических проблем берут свое начало в детстве.

Немецкий психолог Карен Хорни отмечает: «Невроз – это проявление противоречия между внутренними потребностями человека и требованиями жизни».

НЕВРОЗ ҚАЛАЙ ПАЙДА БОЛАДЫ?

Невроз бір күнде пайда болмайды. Ол ұзақ уақыт бойы жиналған психологиялық жүктің нәтижесінде қалыптасады.

Оған әсер ететін негізгі факторлар:

- созылмалы стресс;
- отбасындағы жанжалдар;
- балалық шақтағы психологиялық жарақаттар;
- шамадан тыс талап қою;
- ұйқының жеткіліксіздігі;
- эмоцияларды іште сақтау;
- өзіне деген сенімсіздік;
- ата-ананың қатаң немесе тұрақсыз тәрбиесі.

НЕВРОЗДЫҢ ТҮРЛЕРІ

Неврастения

Жүйкенің қажуы. Мұндай адам тез шаршайды, ашуланшақ болады, маңызы жоқ нәрселер үшін де алаңдап жүреді. Сонымен қатар бас ауруы, ұйқының бұзылуы, зейіннің төмендеуі және жұмысқа қабілеттіліктің азаюы байқалуы мүмкін.

Мазасыздық неврозы

Үнемі уайымдау, қорқыныш, ішкі тынышсыздықпен сипатталады. Адам нақты себеп болмаса да, бір жаман нәрсе болып қалатындай сезініп, өзін босаңсыта алмайды.

Фобиялық невроз

Белгілі бір жағдайлардан немесе заттардан шамадан тыс қорқу байқалады. Мысалы, биіктіктен, жабық кеңістіктен, қараңғыдан, жануарлардан немесе көпшілік алдында сөйлеуден қорқу.

Обсессивті-компульсивті невроз

Бұл жағдайда баланың немесе ересек адамның санасына еркінен тыс қайталана беретін мазасыз ойлар (обсессиялар) келіп, сол мазасыздықты азайту үшін белгілі бір әрекеттерді қайта-қайта орындауға мәжбүр етеді (компульсиялар). Мысалы, бала қолын бірнеше рет жууы, заттарды белгілі бір ретпен орналастыруы, есіктің жабылғанын немесе тапсырманың дұрыс орындалғанын қайта-қайта тексеруі мүмкін. Бұл әрекеттер уақыт өте келе күнделікті өмірге, оқуына және эмоционалдық жағдайына кері әсерін тигізеді.

Истериялық невроз

Күшті эмоциялық күйзелістерге жауап ретінде пайда болады. Ол жылау, айқайлау, шамадан тыс эмоцияға берілу, кейде уақытша сөйлеудің немесе қозғалыстың

КАК ВОЗНИКАЕТ НЕВРОЗ?

Невроз не появляется за один день. Он формируется в результате длительного накопления психологической нагрузки.

Основные факторы, влияющие на его возникновение:

- соматический или хронический стресс;
- конфликты в семье;
- психологические травмы детского возраста;
- завышенные требования к ребенку;
- недостаток сна (дефицит сна);
- подавление эмоций в себе;
- неуверенность в себе;
- строгое или непоследовательное родительское воспитание.

ВИДЫ НЕВРОЗОВ

Неврастения

Характеризуется быстрой утомляемостью, раздражительностью и склонностью тревожиться даже по пустякам. Кроме того, могут наблюдаться головные боли, нарушения сна, снижение концентрации внимания и ухудшение работоспособности.

Тревожный невроз

Характеризуется постоянным беспокойством, страхом и внутренним напряжением. Даже при отсутствии реальной причины человеку кажется, что вот-вот случится что-то плохое, и он не может расслабиться.

Фобический невроз

Проявляется в виде чрезмерного, непреодолимого страха перед определенными ситуациями или предметами. Например, страх высоты, замкнутого пространства (клаустрофобия), темноты, животных или страх публичных выступлений.

Обсессивно-компульсивный невроз

В этом состоянии в сознании ребенка или взрослого помимо его воли возникают навязчивые, повторяющиеся тревожные мысли (обсессии), которые вынуждают его снова и снова выполнять определенные ритуальные действия (компульсии), чтобы снизить этот уровень тревоги. Например, ребенок может по многу раз мыть руки, расставлять предметы в строго определенном порядке, бесконечно перепроверять, закрыта ли дверь или правильно ли выполнено задание. Со временем эти действия начинают негативно влиять на его повсед-

бұзылуы сияқты белгілермен көрінуі мүмкін.

Депрессивті невроз

Көңіл-күйдің төмендеуімен, өмірге деген қызығушылықтың азаюымен, шаршағыштықпен және болашаққа сенімсіздікпен сипатталады. Адам өзін дәрменсіз сезініп, бұрын қуаныш сыйлаған істерден ләззат ала алмауы мүмкін.

Осылайша, невроздың әртүрлі түрлері адамның психоэмоционалдық жағдайына әрқалай әсер етеді. Сондықтан ересектермен қатар балаларда да невроздың қандай белгілер арқылы байқалатынын білу маңызды.

БАЛА БОЙЫНДАҒЫ НЕВРОЗДЫҢ ЖИІ КЕЗДЕСЕТІН БЕЛГІЛЕРІ

Балалардағы невроз әртүрлі түрде көрінуі мүмкін. Кейбір балалар мазасызданып, жылауық болса, енді біреулерінде денелік немесе мінез-құлық белгілері байқалады.

Тырнақ тістеу (онихофагия) – балалар арасында жиі кездесетін әдеттердің бірі. Көп жағдайда бұл баланың ішкі мазасыздығының, қорқынышының немесе эмоционалдық шиеленісінің белгісі болуы мүмкін.

Тырнақ кеміретін балалар көбіне:

- қобалжығанда;
- ұрыс-керістен кейін;
- жаңа ортаға бейімделу кезінде;
- жалғыздық немесе қорқыныш сезінгенде осы әрекетті қайталайды.

Ата-аналар баланы ұрысып немесе жазалап емес, оның мазасыздану себебін анықтауға тырысқаны дұрыс.

Жүйкелік тиктер – еріксіз қайталанатын қимылдар немесе дыбыстар.

Мысалы:

- көзді жиі жыпылықтату;
- мұрын тарту;
- иықты қозғалту;
- жөтелу немесе тамақты қырнау;
- ерінді жыбырлату.

Тиктер көбінесе *шаршау, стресс, қорқыныш немесе эмоционалдық жүктеменің артуы* кезінде күшейеді. Балаға «тоқтат», «ондай жасама» деп ескерту жағдайды одан әрі ушықтыруы мүмкін.

Энурез – баланың түнде немесе кейде күндіз зәрді ұстай алмауы. Бұл мәселе әсіресе мектепке дейінгі және бастауыш сынып жасындағы балаларда кездеседі.

невную жизнь, учебу и эмоциональное состояние.

Истерический невроз

Возникает как реакция на сильные эмоциональные потрясения. Может проявляться в виде плача, криков, демонстративного поведения (излишней эмоциональности), а иногда и временных нарушений речи или координации движений.

Депрессивный невроз

Характеризуется сниженным настроением, потерей интереса к жизни, повышенной утомляемостью и неуверенностью в будущем. Человек может чувствовать себя беспомощным и перестает получать удовольствие от занятий, которые раньше приносили радость.

Таким образом, различные виды неврозов по-разному влияют на психоэмоциональное состояние человека. Именно поэтому крайне важно знать, какими признаками невроз проявляется не только у взрослых, но и у детей.

ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ПРИЗНАКИ НЕВРОЗА У ДЕТЕЙ

Невроз у детей может проявляться по-разному. В то время как одни дети становятся беспокойными и плаксивыми, у других преобладают соматические (телесные) или поведенческие признаки.

Грызение ногтей (онихофагия) – одна из наиболее часто встречающихся привычек среди детей. В большинстве случаев это может быть признаком внутреннего беспокойства ребенка, его страхов или эмоционального напряжения.

Дети, грызущие ногти, чаще всего повторяют это действие:

- при волнении и тревоге;
- после ссор и конфликтов;
- в период адаптации к новой среде;
- чувстве одиночества или страха.

Родителям важно не ругать и не наказывать ребенка, а постараться выяснить причину его беспокойства.

Нервные тики – это непроизвольные, повторяющиеся движения или звуки.

Например:

- частое моргание глазами;
- шмыганье носом;
- подергивание плечами;
- покашливание или першение (прочищение) в горле;
- шевеление губами.

Тики чаще всего усиливаются при *утомлении, стрессе, страхе или повышении эмоциональной нагрузки*. Замечания

Энурездің себептері:
- қатты стресс;
- отбасындағы өзгерістер;
- қорқыныш;
- терең ұйқы;
- тұқым қуалаушылық;
- жүйке жүйесінің жетілмеуі.

Энурез үшін баланы кінәлауға немесе ұялтуға болмайды. Бұл оның еркінен тыс болатын жағдай.

Бруксизм – ұйқы кезінде тісті қайрау немесе жақ бұлшықеттерін қатты қысу.

Бруксизмнің пайда болуына:
- мазасыздық;
- эмоционалдық қысым;
- шаршау;
- күндізгі баланың бастан өткерген стресс әсері болуы мүмкін.

Ұзақ уақыт сақталған жағдайда тіс эмалінің зақымдануына, жақ буындарының ауырсынуына және бас ауруына әкелуі ықтимал.

Ендігі кезекте ата-ананың тәрбие стилі баланың психикалық саулығына қалай әсер ететіні туралы тарқатып айтсақ.

Баланың тұлғасы ең алдымен отбасында қалыптасады. Сондықтан ата-ананың тәрбиелеу стилі оның эмоционалдық дамуына, өзін-өзі бағалауына, адамдармен қарым-қатынас орнатуына және күйзеліске төзімділігіне тікелей әсер етеді. Психология ғылымында тәрбие стильдерінің бірнеше түрі ажыратылады.

ҚАТАҢ ТӘРБИЕ

Бұл стильде талап жоғары, ал баланың сезімі мен пікіріне аз көңіл бөлінеді. *«Жылама!», «Үндеме!», «Сенен ештеңе шықпайды!», «Мен айттым – болды!»* сияқты сөздерді жиі еститін бала өз эмоциясын жасыруға үйренеді.

Мұндай балаларда:
- мазасыздық;
- қорқыныш;
- өзіне деген сенімсіздік;
- кінә сезімі байқалуы мүмкін.

Кейбір балалар сырттай тәртіпті болып көрінгенімен, ішкі күйзеліс ұзақ уақыт бойы жиналып, невроздық белгілердің пайда болуына әкелуі мүмкін.

ребенку в духе «прекрати» или «не делай так» могут лишь усугубить ситуацию.

Энурез – это недержание мочи у ребенка ночью или, в некоторых случаях, днем. Эта проблема особенно часто встречается у детей дошкольного и младшего школьного возраста.

Причины энуреза:
- сильный стресс;
- перемены в семье (например, появление младшего ребенка или переезд);
- страхи (фобии);
- слишком глубокий сон;
- наследственность;
- незрелость нервной системы.

Ни в коем случае нельзя винить или стыдить ребенка за энурез. Это состояние происходит совершенно помимо его воли.

Бруксизм – скрежетание зубами или сильное сжатие челюстных мышц во время сна.

К появлению бруксизма могут привести:
- тревожность;
- эмоциональное давление;
- переутомление;
- последствия стресса, перенесенного ребенком в течение дня.

Если это состояние сохраняется длительное время, оно может привести к повреждению зубной эмали, болям в челюстных суставах и головным болям.

Теперь давайте подробно остановимся на том, как стиль родительского воспитания влияет на психическое здоровье ребенка.

Личность ребенка формируется в первую очередь в семье. Поэтому стиль родительского воспитания оказывает прямое влияние на его эмоциональное развитие, самооценку, построение отношений с окружающими и стрессоустойчивость. В психологической науке выделяют несколько типов стилей воспитания.

СТРОГОЕ ВОСПИТАНИЕ

При таком стиле требования к ребенку крайне высоки, а его чувствам и мнению уделяется минимальное внимание. Ребенок, который часто слышит фразы вроде: *«Не плачь!», «Молчи!», «Из тебя ничего не выйдет!», «Я сказал – и точка!»,* привыкает скрывать свои эмоции.



ГИПЕРҚАМҚОРЛЫҚ СТИЛІ

Бала үшін барлық шешімді ата-анасы қабылдайды, оның орнына жауапкершілікті өз мойнына алады. Нәтижесінде бала дербестікке үйренбейді. Мұндай жағдайда өскен балаларда:

- жаңа жағдайлардан қорқу;
- өз күшіне сенбеу;
- тәуелділік;
- шешім қабылдаудағы қиындықтар;
- жоғары мазасыздық байқалуы мүмкін.

Өмірде аздаған қиындықтың өзі олар үшін үлкен сынақ болып көрінеді.

НЕМҚҰРАЙЛЫ ТӘРБИЕ СТИЛІ НЕМЕСЕ ЭМОЦИОНАЛДЫ СУЫҚ ҚАТЫНАС

Бұл тәрбие стилінде баланың сезімдері еленбейді, мейірім мен эмоционалдық қолдау жеткіліксіз болады. Бала өзін жалғыз сезініп, ересектерге сенімсіздікпен қарай бастайды.

Мұндай балаларда:

- ішкі жалғыздық сезімі;
- эмоционалдық тұрақсыздық;
- төмен өзін-өзі бағалау;
- депрессивті көңіл-күй;
- қарым-қатынас орнатудағы қиындықтар жиі кездеседі.

Ата-ана тарапынан балаға эмоциялық жылулықтың жетіспеуі баланың психикалық саулығына кері әсер етіп, невроздық реакциялардың дамуына ықпал ететінін естен шығармау керек.



У таких детей могут наблюдаться:

- тревожность;
- страхи;
- неуверенность в себе;
- чувство вины.

Даже если внешне такие дети кажутся послушными и дисциплинированными, их внутреннее напряжение накапливается в течение длительного времени, что может привести к появлению невротических симптомов.

СТИЛЬ ГИПЕРОПЕКИ

Все решения за ребенка принимают родители, полностью беря его ответственность на себя. В результате ребенок не учится самостоятельности. У детей, выросших в таких условиях, могут наблюдаться:

- страх перед новыми ситуациями;
- неверие в собственные силы;
- зависимость от других;
- трудности в принятии решений;
- повышенная тревожность.

Даже малейшие жизненные трудности кажутся им огромным и непреодолимым испытанием.

НЕБРЕЖНЫЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

Или эмоциональная холодность. При таком стиле воспитания чувства ребенка игнорируются, ему катастрофически не хватает ласки и эмоциональной поддержки. Ребенок чувствует себя одиноким и начинает относиться к взрослым с недоверием.

У таких детей часто встречаются:

- внутреннее чувство одиночества;
- эмоциональная нестабильность (лабильность);
- низкая самооценка;
- депрессивные настроения;
- трудности в установлении контактов и выстраивании отношений.

Важно помнить, что дефицит эмоционального тепла со стороны родителей оказывает крайне негативное влияние на психическое здоровье ребенка и напрямую способствует развитию невротических реакций.



БЕТІН ҚАҚПАЙ ТӘРБИЕЛЕУ

Бұл стильде балаға шектеулер аз қойылады, ал талаптар жеткіліксіз болады. Ата-ана баланың барлық тілегін орындауға тырысады. Нәтижесінде балада:

- өзін-өзі бақылаудың төмендігі;
- жауапкершіліктің жеткіліксіз қалып тасуы;
- фрустрацияға төзімсіздік;
- эмоцияларын реттеудегі қиындықтар байқалуы мүмкін.

БЕДЕЛДІ ТӘРБИЕ СТИЛІ

Психологтер ең қолайлы және тиімді тәрбие стилі ретінде демократиялық немесе авторитетті стильді атайды. Мұнда ата-ана баласына махаббат пен қолдау көрсетеді, бірақ сонымен қатар нақты ережелер мен шекараларды сақтайды. Баланың пікірі ескеріліп, оның жас ерекшелігіне сәйкес дербестігі дамытылады. Осындай отбасында өскен балалар:

- өз эмоцияларын жақсы түсінеді;
- қиындықтарды жеңуге бейім болады;
- өзіне сенімді келеді;
- жауапкершілікті сезінеді;
- згелермен жылы қарым-қатынас орната алады;
- психологиялық тұрғыдан тұрақты болып өседі.

Баланың психикалық саулығы тек туа біткен ерекшеліктерге ғана емес, сонымен қатар отбасындағы эмоционал-

РАЗРЕШАЮЩИЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

При таком стиле ребенку устанавливается очень мало ограничений, а требования к нему практически отсутствуют. Родители стремятся исполнять любые его желания. В результате у ребенка могут наблюдаться:

- низкий уровень самоконтроля;
- недостаточная сформированность чувства ответственности;
- низкая толерантность к фрустрации (неумение справляться с неудачами и отказами);
- трудности в регуляции собственных эмоций.

АВТОРИТЕТНЫЙ СТИЛЬ ВОСПИТАНИЯ

Психологи называют демократический, или авторитетный, стиль наиболее благоприятным и эффективным методом воспитания. При таком подходе родители окружают ребенка любовью и поддержкой, но в то же время устанавливают четкие правила и границы. Мнение ребенка всегда учитывается, а его самостоятельность развивается в соответствии с возрастными особенностями.

Дети, выросшие в такой семье:

- отлично понимают свои эмоции;
- умеют успешно преодолевать трудности;

дық ахуалға және ата-ананың тәрбиелеу стиліне де байланысты. Баланы түсіну, оның сезімдерін қабылдау, махаббат пен қолдауды шектеулермен үйлестіре білу – баланың үйлесімді дамуының және психикалық саулығының маңызды шарты. Баланың психикалық саулығын сақтау үшін ата-ананың күнделікті қарым-қатынасы ерекше маңызға ие. Сондықтан *«Жылама!»* деп эмоциясын шектегеннен гөрі, *«Сені түсінемін»* деп қолдау көрсету әлдеқайда тиімді. Үнемі сынау мен кінәлаудың орнына, баланың жетістіктерін байқап, оны жігерлендіріп отырған жөн. Сондай-ақ баланы басқа балалармен салыстырмай, оның сезімдерін қабылдап, қателесуге мүмкіндік беру маңызды.

Бірге уақыт өткізу, ортақ істермен айналысу және күніне кем дегенде 15–20 минутты тек балаға арнау оның өзін қауіпсіз, сүйікті және маңызды сезінуіне көмектеседі.

ҮЙ ЖАҒДАЙЫНДА НЕВРОЗДЫҢ АЛДЫН АЛУ ЖОЛДАРЫ:

- отбасында тыныш атмосфера қалыптастыру;
- баланың күн тәртібін сақтау;
- ұйқы мен демалысқа жеткілікті уақыт бөлу;
- гаджеттерді шектеу;
- спортпен және шығармашылықпен айналысу;
- баланың сезімдері мен ойларын тыңдау;
- қателігі үшін емес, жетістігі үшін мақтау;
- қажет болған жағдайда психолог маманның көмегіне жүгіну.

- растут уверенными в себе;
- обладают развитым чувством ответственности;
- способны выстраивать теплые отношения с окружающими;
- формируются как психологически устойчивые личности.

Психическое здоровье ребенка зависит не только от его врожденных особенностей, но и от эмоционального климата в семье, а также от стиля родительского воспитания. Умение понимать ребенка, принимать его чувства, сочетать любовь и поддержку с разумными ограничениями – важнейшее условие его гармоничного развития и душевного благополучия.

Для сохранения психического здоровья ребенка особое значение имеет ежедневное общение с родителями. Поэтому вместо того, чтобы обесценивать эмоции фразой *«Не плачь!»*, гораздо эффективнее оказать поддержку словами: *«Я тебя понимаю»*. Вместо постоянной критики и обвинений стоит замечать успехи ребенка и поощрять его. Также важно не сравнивать его с другими детьми, принимать его чувства и давать ему право на ошибку.

Совместное проведение времени, общие дела и выделение хотя бы 15–20 минут в день исключительно ребенку помогут ему чувствовать себя в безопасности, любимым и значимым.

СПОСОБЫ ПРОФИЛАКТИКИ НЕВРОЗА В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ:

- создание спокойной атмосферы в семье;
- соблюдение ребенком режима дня;
- выделение достаточного времени на сон и отдых;
- ограничение использования гаджетов;
- занятия спортом и творчеством;
- умение выслушать чувства и мысли ребенка;
- похвала за успехи и достижения, а не ругань за ошибки;
- обращение за помощью к квалифицированному психологу в случае необходимости.



ҮЙ ЖАҒДАЙЫНДА КӨМЕКТЕСЕТІН ЖАТТЫҒУЛАР

Тыныс алу жаттығуы. Балаға мұрын арқылы баяу дем алып, 3–4 секунд ұстап, ауыз арқылы жайлап шығаруды үйретуге болады. Бұл жаттығу мазасыздықты азайтып, жүйке жүйесін тыныштандырады.

«Шар үрлеу» әдісі. Бала өзін үлкен шар үрлеп жатқандай елестетіп, терең тыныс алып, баяу дем шығарады. Мұндай жаттығу әсіресе ұйықтар алдында пайдалы.

Бұлшықеттерді босаңсыту жаттығулары. Алдымен жұдырықты қатты түйіп, бірнеше секундтан кейін босату, содан кейін иық, аяқ және бет бұлшықеттерін кезекпен босаңсыту ұсынылады. Бұл әдіс денедегі қысымды азайтады.

Сурет салу терапиясы. Бала өз қорқынышын, ренішін немесе көңіл күйін қағазға түсіре алады. Сурет салу эмоцияларды сыртқа шығаруға көмектеседі.

Құммен немесе ермексазбен ойнау. Ұсақ мотриканы дамытуға арналған мұндай ойындар баланың тынышталуына және ішкі эмоционалдық қысымның төмендеуіне ықпал етеді. Сонымен қатар, әлемге танымал психологтер ойын терапиясын баланың сезімдерін қауіпсіз түрде білдірудің табиғи тәсілі ретінде қарастырады. Бала ойнау арқылы өз уайымын, қорқынышын және ішкі жан дүниесін сөзсіз жеткізе алады.

Саусақ жаттығулары. Саусақ ойындары мен ұсақ қимылдарға арналған жаттығулар жүйке жүйесінің дамуына оң әсер етеді және баланың эмоционалдық тұрақтылығын арттырады.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОМОЩИ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Дыхательное упражнение. Ребенка можно научить делать медленный вдох через нос, задерживать дыхание на 3–4 секунды и плавно выдыхать через рот. Это упражнение снижает уровень тревожности и успокаивает нервную систему.

Метод «Надувание шара». Ребенок представляет, будто надувает большой воздушный шар: делает глубокий вдох и медленный, протяжный выдох. Такое упражнение особенно полезно выполнять перед сном.

Релаксация мышц (мышечное расслабление). Рекомендуется сначала крепко сжать кулаки, подержать их так несколько секунд, а затем расслабить. После этого поочередно расслабляются мышцы плеч, ног и лица. Этот метод эффективно снимает физическое напряжение в теле.

Арт-терапия (рисуночная терапия). Ребенок может перенести свои страхи, обиды или текущее настроение на бумагу. Рисование помогает дать выход накопившимся эмоциям.

Игры с песком или пластилином. Такие игры, направленные на развитие мелкой моторики, способствуют успокоению ребенка и снижению внутреннего эмоционального давления. Кроме того, всемирно известные психологи рассматривают игровую терапию как естественный способ безопасного выражения чувств. Через игру ребенок способен без слов передать свои тревоги, страхи и внутренний мир.





Ең бастысы:

- балаға ұрыспау және жазаламау;
- күн тәртібін сақтау;
- ұйқының жеткілікті болуын қадағалау;
- кешкі уақытта теледидар мен телефонды шектеу;
- таза ауада серуендеу;
- бірге кітап оқу және белсенділігі төмен ойындар ойнау;
- баламен ашық сөйлесіп, оның сезімдерін тыңдау;
- қолдау көрсету және жетістіктерін мадақтау;
- қажет болған жағдайда нейропсихолог, невропатолог, психолог немесе педиатр мамандарына қаралу.

Невротикалық белгілер – адамның шамадан тыс психоэмоционалдық жүктемеге берген жауабы. *Әбу Әли ибн Сина: «Дененің саулығы жан тыныштығынан басталады» деген екен.* Сондықтан баланың да, ересектің де психикалық саулығына қамқорлық жасау – бақытты отбасының, үйлесімді қарым-қатынастың және жарқын болашақтың негізі.

Баланың тәрбиесінде мінсіз ата-ана боламын деп ойлау – қате. Ең бастысы – бала өзін жақсы көретінін, түсінетінін және қауіпсіз ортада өсіп жатқанын сезінуі керек.

Пальчиковая гимнастика. Пальчиковые игры и упражнения на мелкую моторику оказывают положительное влияние на развитие нервной системы и повышают эмоциональную стабильность ребенка.

Самое главное:

- не ругать и не называть ребенка виноватым, отказаться от наказаний;
- строго соблюдать режим дня;
- следить за тем, чтобы ребенок высыпался;
- ограничивать просмотр телевизора и использование телефона в вечернее время;
- регулярно гулять на свежем воздухе;
- вместе читать книги и играть в спокойные, малоподвижные игры;
- открыто разговаривать с ребенком и прислушиваться к его чувствам;
- оказывать поддержку и поощрять успехи;
- при необходимости обратиться к специалистам: нейропсихологу, невропатологу, психологу или педиатру.

Невротические симптомы – это ответная реакция человека на чрезмерную психоэмоциональную нагрузку. *Абу Али ибн Сина (Авиценна) говорил: «Здоровье тела начинается с покоя души».* Именно поэтому забота о психическом здоровье как ребенка, так и взрослого – это основа счастливой семьи, гармоничных отношений и светлого будущего.

Стремление быть абсолютно идеальным родителем в воспитании ребенка – это ошибка. Самое главное, чтобы ребенок чувствовал, что его любят, понимают и что он растет в безопасной для него среде.

Баланың жүрегіне себілген
мейірім өмір бойы гүлдеп тұрады.

Балаларға
Детям

Доброта, посеянная в сердце
ребенка, цветет всю жизнь.





БІРЕУІН ЖЕТЕКТЕП, ЕКІНШІСІН КӨТЕРІП ШЫҚТЫМ: БАУЫРЛАРЫН АПАТТАН АРАШАЛАҒАН 9 ЖАСАР БАЛАНЫҢ ОҚИҒАСЫ

ОДНОГО ВЕЛ ЗА РУКУ, А ДРУГОГО ВЫНЕС НА РУКАХ: ИСТОРИЯ 9–ЛЕТНЕГО МАЛЬЧИКА, СПАСШЕГО БРАТЬЕВ ИЗ ОГНЯ

Ерлік – жасқа емес, жүрекке байланысты. Кейде біз қаһармандарды іздеп алысты аралап кетеміз, алайда олар біздің арамызда, қазақ даласының қарапайым ауылдарында жүргенін байқамай қаламыз. Батыс Қазақстан облысы, Сырым ауданы, Аралтөбе ауылының 9 жасар тұрғыны Тілекберген Бейбарыс – осының айқын дәлелі. Ол өрт шыққан үйден екі бірдей кішкентай бауырын аман алып шығып, бір отбасының ғана емес, тұтас елдің мақтанышына айналды. Бұл оқиға – қарапайым ауыл баласының бойындағы бауырмалдық пен қайсарлық жайында.

Бейбарыс алақандай ғана ауылда туып-өскен. Аралтөбе ауылындағы мектепте бала саны аса көп те емес. Тіпті, Бейбарыс білім алатын сыныпта өзімен қосқанда небәрі екі ғана оқушы бар. Соған қарамастан батыр бала биылғы оқу жылында 3-сыныпты өте жақсы көрсеткішпен аяқтаған зерек те алғыр оқушы.

Бейбарыс көп балалы отбасында дүниеге келген. Оның бес бауыры бар. Үлкен ағасы 7-сыныпқа қадам басса, одан кейін қарындасы және соңынан ерген екі кішкентай інісі бар. Ата-анасы жұмысқа кеткен кездерде үйдегі бар жауапкершілік осы 9 жасар баланың иығына түседі. Ол нағыз жанашыр аға ретінде өзінен кіші бауырларына қарайлап, олардың тамағын беріп, ойнатып, қамқор болып отырады. Алайда, ақпан айының суық күндерінің бірінде баланың бойындағы осы бір бауырмалдық пен жауапкершілік сезімі тосыннан төнген үлкен қауіппен бетпе-бет келді.



Истинное мужество измеряется не возрастом, а величием сердца. Порой мы ищем героев где-то далеко и совершенно не замечаем, что они живут совсем рядом с нами в простых аулах казахской степи. 9 летний житель села Аралтобе Сырымского района Западно-Казахстанской области Бейбарыс Тлекберген стал тому самым ярким подтверждением. Смелый мальчик вынес из пылающего дома двоих младших братьев и превратился в настоящую гордость не только для своей семьи, но и для всей страны. Эта невероятная история рассказывает о безграничной братской любви и истинной стойкости духа обычного мальчика из аула.

Жизнь Бейбарыса неразрывно связана с небольшим родным аулом. В уютной школе Аралтобе знания получают совсем мало учеников. Даже в классе нашего героя числятся всего два школьника, включая его самого. Но, несмотря на такие скромные условия, смелый мальчик выделяется своим острым умом и сообразительностью. В этом учебном году смышленый и невероятно способный ребенок блестяще окончил 3 класс с самыми высокими оценками.

Бейбарыс появился на свет в большой и дружной многодетной семье. Самый старший брат учится в 7 классе, а за самим Бейбарысом следуют младшая сестренка и двое маленьких братиков. В часы отсутствия родителей именно на плечи 9 летнего мальчика ложится вся ответственность за дом. Как настоящий заботливый старший брат, он присматривает за малышами, кормит их, играет с ними и окружает невероятной теплотой. Однако в один из холодных февральских дней его искренняя братская любовь и глубокое чувство долга внезапно столкнулись с огромной и непредвиденной опасностью.



ТІЛСІЗ ЖАУМЕН БЕТПЕ-БЕТ

Бұл оқиға биылғы жылдың ақпан айында орын алды. Қыстың аязды күндерінің бірінде ата-анасы әдеттегідей жұмыста, ал Бейбарыс екі кішкентай інісімен үйде қалған еді. Кенеттен электр сымдары тұйықталып, үйден өрт шығады. Қасқағым сәтте айналаны қою, қап-қара түтін басып, тыныс алу қиындай бастайды. Айналасын жалын шарпыған сол бір қорқынышты сәтті Бейбарыстың өзі былай деп еске алады:

«Мен ол уақытта інілеріммен бірге теледидар көріп отырғанмын. Сол кезде бірден үйдегі жарық сөніп қалды. Мен су ішуге орнымнан тұрғанымда, ата-анамның бөлмесінің өртеніп жатқанын көрдім. Қорыққаным рас бірақ саспастан бірден анама телефон шалып, үйдегі жағдайды айттым. Анам телефонды тастай сала, жанұшыра үйге қарай жүгірді...»

Алайда, анасы үйге жеткенше уақыт тым тығыз, ал жағдай өте қауіпті еді. Лаулаған от пен түтіннің ортасында қалған 9 жасар баланың көз алдына сол сәтте теледидардан көрген, еліміздің басқа аймақтарында болған қайғылы өрт оқиғалары елестеп кетеді.

ОДИН НА ОДИН С БЕСПОЩАДНЫМ ОГНЕМ

Эта история случилась в нынешнем феврале. Тем холодным зимним днем родители, как обычно, ушли на работу и оставили Бейбарыса присматривать за двумя младшими братьями. Внезапно произошло короткое замыкание электропроводки, и дом стремительно охватил пожар. В считанные секунды пространство наполнилось удушливым темным дымом, который буквально перекрывал дыхание.

Тот самый страшный момент в окружении беспощадного пламени сам Бейбарыс вспоминает следующими словами:

«В тот момент мы с младшими братьями смотрели телевизор. Вдруг во всем доме неожиданно погас свет. Я встал, чтобы попить воды, и заметил охваченную пламенем комнату родителей. Скрывать не стану, я сильно испугался, однако смог взять себя в руки и сразу позвонил маме. Узнав о беде, она бросила телефон и в полном отчаянии помчалась домой...»

«Сол сәтте өртеніп жатқан бөлмеден бауырларымды тезірек алып шығуды ғана ойладым. Өйткені менің есіме жаңалықтардан көрген, балалардың өрттен қаза тапқаны туралы қайғылы хабарлар түсті. Жүрегім атқақтай соқты. Ойланбастан 2 жасар інімнің қолынан мықтап жетектеп, ал 8 айлық інімді құшағыма қыса көтеріп, сыртқа қарай жүгірдім», – дейді Бейбарыс.

Осылайша, ересек адамның өзі абдырап қалатын шақта кішкентай баланың шапшаңдығы мен асқан жүректілігінің арқасында үйдегі үш бірдей перзент апаттан аман қалды.

Тілсіз жау үйді толық жалмағанымен, отбасының басты байлығы – балалардың аман қалғаны бәріне жұбаныш болды. Мұны Бейбарыстың атасы да айтады.

«Бұл – өте ауыр жағдай, ешкімнің басына бермесін. Бірақ ең бастысы – немерелерімнің аман-есендігі. Жаратқан бізді адаммен сынаған жоқ», – дейді атасы шүкіршілік етіп.

Ақсақал бұл оқиғада немересінің жасаған ерлігін зор мақтанышпен аузына алады. *«Иә, әлбетте, бәрі де осы Бейбарысымның арқасы. Бұрын оны көп мақтай бермейтін едім, еркелеп кете ме деп. Ал осы ісінен кейін оны ерекше жақсы көріп, ішімнен елжіреп тұрамын»,* – дейді атасы немересіне мейірлене қарап.

Өрттен кейін жергілікті әкімдік отбасына уақытша паналайтын баспана бөліп берген. Бейбарыстың атасы осындай қиын-қыстау кезеңде жалғыз тастамай, қол ұшын созған барша ауылдастарына шексіз ризашылығын білдірді.

«Ең алдымен, кеңпейіл халқыма басымды иіп рахмет айтқым келеді. Қиындықта бізді жалғыз қалдырмай, ауыз біршілік танытып, жылу жинап берді. Әкімдік уақытша тұратын үймен қамтамасыз етті. Қазір сонда тұрып жатырмыз. Үйдің орнын толық сүріп тастап, жаңа үйдің іргетасын қалап қойдық. Бірақ қазір барлығы қаржыға келіп тірелетіні рас, тапқанымыздың бәрін осы үйге салып жатырмыз», – дейді атасы.

Сонымен қатар, атасы отбасындағы дұрыс тәрбие мен әңгіменің маңызына да ерекше тоқталды. Оның пайымдауынша, үйде теледидардан немесе өмірден көрген түрлі оқиғалар жайлы балалармен ашық сөйлесіп, талдап отыру өте маңызды. Отбасында айтылған әрбір ғибратты әңгіме баланың санасында жатталып қалады да, дәл осындай сыни сәтте дұрыс бағыт сілтейтін шамшыраққа айналады.

Но ждать спасения было некогда, ведь счет шел на секунды, а обстановка накалялась с каждым мгновением. В эту жуткую минуту перед глазами девятилетнего мальчика, оказавшегося в плену безжалостного огня и едкого дыма, ясно всплыли печальные истории о разрушительных пожарах в других уголках страны, которые он когда-то видел на телеэкране.

«Тогда в моей голове билась лишь одна мысль о том, как быстрее вытащить братьев из полыхающего дома. Перед глазами стояли те жуткие новостные сюжеты о детях, не сумевших спастись от огня. Мое сердце бешено колотилось от страха. Я ни секунды не колебался, просто крепко взял за руку двухлетнего братика, подхватил на руки восьмимесячного малыша, бережно прижал его к груди и побежал к выходу».

Именно так в ситуации, когда мог бы растеряться даже взрослый человек, благодаря невероятной скорости и огромному мужеству маленького мальчика все трое детей спаслись от страшной беды.

Хотя беспощадный огонь полностью уничтожил дом, самым большим утешением для всех послужило чудесное спасение детей. Ведь именно они являются главным и самым бесценным богатством семьи, о чем с особой благодарностью говорит и дедушка Бейбарыса.

«Мы столкнулись с огромным испытанием, пусть такое никогда и ни с кем не случится. Однако важнее всего то, что мои драгоценные внуки остались живы и невредимы. Всевышний уберег нас от самой страшной беды и сохранил жизни наших детей», так дедушка с невероятным облегчением благодарит судьбу.

Аксакал с огромной гордостью вспоминает героический поступок внука: *«Да, безусловно, все обошлось исключительно благодаря моему Бейбарысу. Раньше я старался не хвалить его слишком часто из опасения разбаловать. Но после этого поступка я люблю его еще сильнее».*

Сразу после трагедии местный акимат выделил семье временное жилье. Вспоминая пережитые трудности, дедушка Бейбарыса от всей души благодарит всех земляков. В самый критический момент односельчане проявили невероятное единство и подарили семье свою заботу и крепкую поддержку.

«Я говорю огромное спасибо нашему отзывчивому народу. В этот тяжелый период земляки показали сплоченность, поддержали нас и оказали неоценимую материальную помощь. Акимат дал нам



крышу над головой на первое время, и мы пока обосновались там. Место пожара уже полностью очищено, а фундамент для будущего дома успешно заложен. Конечно сегодня все зависит от денег, и все наши скромные заработки мы направляем исключительно на возрождение нашего очага», – говорит он.

Кроме того, дедушка обратил особое внимание на значимость правильного воспитания и теплых семейных бесед. По его глубокому убеждению, невероятно важно открыто обсуждать с детьми и анализировать различные жизненные ситуации или сюжеты из новостей. Каждая поучительная история, рассказанная в кругу семьи, навсегда отпечатывается в детском сознании и в подобный критический момент превращается в настоящий путеводный маяк, указывающий верную дорогу.

БЕЙБАРЫСҚА КӨРСЕТІЛГЕН ҚҰРМЕТ

Бейбарыстың ерлігі назардан тыс қалған жоқ. Бауырларын аман алып қалған батырды Батыс Қазақстан облыстық Төтенше жағдайлар департаменті бастығының орынбасары Елдос Батталов арнайы марапаттады. Ауыл әкімі де өз тарапынан құрмет көрсетіп, сыйлық табыстаса, өңірлік «Орал» газеті батыр баланың суретін мақтанышпен «Құрмет тақтасына» іліп қойды.

Бүгінде 9 жасар Бейбарыстың алға қойған мақсаты ересектерден кем емес. Оның болашаққа құрған жоспары айқын, мақсаты биік. Ол келешекте елге танымал мықты кәсіпкер болуды армандайды.

«Үлкейгенде үлкен кәсіпкер болып, ата-анама зәулім үй салып бергім келеді. Сонымен қоса, бауырларыма үнемі арқасүйер қорған болып, өмірдің әрбір белесінде қамқорлығымды аямай, оларға демеу болғым келеді», – дейді кішкентай қаһарман.

Ал өзі секілді замандастары мен өзге балаларға айтар кеңесі тек біреу: ***«Кез келген қиын жағдайда бауырларыңды ешқашан тастамаңдар!»,*** – дейді батыр бала.

Кіп-кішкентай кеудесіне үлкен мейірім мен таудай батылдықты сыйдырған Бейбарыстың бұл әрекеті – тұтас қоғам үшін үлкен өнеге. Бауырмалдық пен жауапкершілік тұнған жерде кез келген қауіпті жеңіп шығуға болатынын 9 жасар бала осылайша дәлелдеп берді.

ЗАСЛУЖЕННЫЕ ПОЧЕСТИ ДЛЯ ЮНОГО ГЕРОЯ

Подвиг Бейбарыса не остался без должного внимания. Мальчика, спасшего своих братьев, лично наградил заместитель начальника Департамента по чрезвычайным ситуациям Западно-Казахстанской области Елдос Батталов. Аким аула также выразил свое почтение и вручил герою памятный подарок, а редакция региональной газеты «Орал» с великой гордостью разместила фотографию юного смельчака на своей доске почета.

Сегодня перед девятилетним Бейбарысом стоят цели, не уступающие по своей значимости планам взрослых людей. Его будущее видится ему отчетливо, а мечты стремятся ввысь. В своих мыслях он уже видит себя успешным и известным предпринимателем.

«Когда я вырасту, то обязательно стану крупным бизнесменом и построю для родителей большой и красивый дом. К тому же я мечтаю всегда оставаться надежной опорой для своих братьев и сестер, оберегать их на каждом жизненном пути и дарить им свою заботу и поддержку», – делится своими мыслями маленький герой.

Своим ровесникам и всем детям отважный мальчик дает лишь один важный совет: ***«В любой даже самой опасной, ситуации никогда не оставляйте своих братьев в беде».***

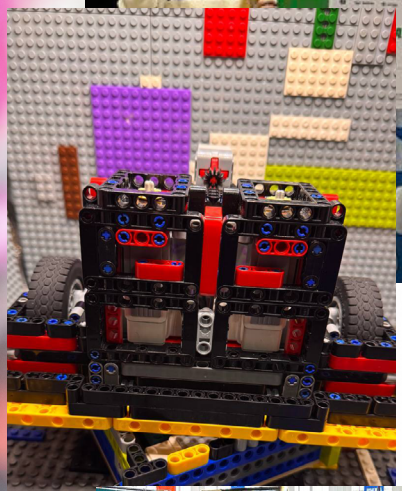
Поступок Бейбарыса, вместившего в своей маленькой груди безграничное милосердие и поистине богатырское мужество, служит великим примером для всего нашего общества. Девятилетний мальчик наглядно доказал всем нам, что там, где царят любовь к родным и чувство глубокой ответственности, можно преодолеть любую, даже самую страшную, угрозу.

АҚШ-ҚА ЖОЛДАМА: ХЬЮСТОНДЫ БАҒЫНДЫРУДЫ КӨЗДЕГЕН ШЫМКЕНТТІК ЖЕҢІМПАЗДАРЫМЕН СҰХБАТ



ПУТЕВКА В США: ИНТЕРВЬЮ С ПОБЕДИТЕЛЯМИ ИЗ ШЫМКЕНТА, КОТОРЫЕ НАЦЕЛЕНЫ ПОКОРИТЬ ХЬЮСТОН


FIRST
value




CENTRAL ASIA
FIRST
CHAMPIONSHIP
ROBOPARK.KZ




SHYM





Орталық Азиядағы ең ірі робототехника жарыстарының бірі – Central Asia FIRST Championship чемпионатында шымкенттік оқушылар жоғары нәтиже көрсетіп, әлем чемпионатына жолдама алды. 10 елден келген 3 мыңнан астам қатысушы арасынан суырылып шыққан жас өнертапқыштар үшін бұл жеңіс оңай келген жоқ.

Команда мүшесі *Қыдырбай Иманғалимен және жаттықтырушысы Айдарали Мағжан Дәуренұлымен* әңгімелесіп, жеңістің құпиясы мен дайындық барысы туралы сұрап білдік.

– Қыдырбай, «Central Asia FIRST Championship» чемпионатында өз командаларыңыздың атын естіп, әлем чемпионатына жолдама алған сәтте ең бірінші қандай сезімде болдыңыздар? Жеңіске сенімді болдыңыздар ма?

– «Central Asia FIRST Championship» чемпионатында біздің командамыздың атын естіген сәтте қатты қуанып, эмоциямызды жасыра алмадық. Бұл біз үшін үлкен мақтаныш болды, себебі ұзақ уақыт

На одном из крупнейших соревнований по робототехнике в Центральной Азии – чемпионате Central Asia FIRST Championship – школьники из Шымкента показали высокий результат и завоевали путевку на мировой чемпионат. Среди более чем 3 тысяч участников из 10 стран юные изобретатели сумели продемонстрировать выдающиеся навыки и добиться заслуженной победы.

Мы побеседовали *с участником команды Қыдырбай Иманғали и тренером Айдарали Магжан Дәуренулы,* чтобы узнать о секретах успеха, подготовке к соревнованиям и планах на предстоящий мировой чемпионат в Хьюстоне.

– Қыдырбай, какие чувства вы испытали в тот момент, когда на чемпионате Central Asia FIRST Championship услышали название своей команды и узнали, что получили путевку на мировой чемпионат? Были ли вы уверены в победе?

– Когда на чемпионате Central Asia FIRST Championship прозвучало название нашей команды, мы были невероятно счастливы и не смогли сдержать эмоций. Для нас это стало огромной гордостью, ведь мы долго готовились и вложили много сил в этот результат. Конечно,

дайындалып, көп еңбек еттік. Әрине, жеңіске үміттендік, бірақ әлем чемпионатына жолдама аламыз деп дәл сол сәтте толық сенімді болмадық. Сондықтан бұл жаңалық біз үшін күтпеген әрі өте қуанышты болды.

– Жарысқа 10 елден 3 мыңнан астам оқушы қатысты. Өзге елдердің (мысалы, БАӘ, Гонконг) роботтарымен иық тірестіру қаншалықты қиын болды? Олардан қандай ерекшелік немесе тәжірибе байқадыңыздар?

– Жарыста әртүрлі елдерден келген мықты командалармен бәсекелесу оңай болған жоқ. Әсіресе БАӘ мен Гонконг командаларының роботтары өте жылдам әрі дәл жұмыс істеді. Біз олардан командалық жұмыстың жоғары деңгейін, уақытты тиімді пайдалануды және бағдарламалаудағы ұқыптылықты байқадық. Осындай тәжірибе бізге де үлкен мотивация берді.

– Сіздердің роботтарыңыз өзгелерден несімен ерекшеленді? Оны құрастыруға, бағдарламалауға қанша уақыт кетті және жарыс кезінде қандай тапсырмаларды мінсіз орындап шықты?

– Біздің роботтың ерекшелігі – оның тұрақтылығы мен тапсырмаларды дәл орындауы болды. Роботты құрастыру мен бағдарламалауға бірнеше ай уақыт кетті. Біз әр бөлшекті бірнеше рет тексеріп, түрлі сынақтар өткіздік. Жарыс кезінде робот негізгі тапсырмаларды қатесіз орындап, жоғары ұпай жинауға көмектесті. Әсіресе автономды режимдегі дәлдігі жақсы нәтиже көрсетті.

– Енді алда – АҚШ-тың Хьюстон қаласында өтетін әлем чемпионаты. Дүниежүзілік додада ел намысын қорғау үшін роботқа қандай да бір өзгерістер енгізесіздер ме? Қазірден бастап дайындық қалай жүріп жатыр?

– Хьюстонда өткен әлем чемпионаты біз үшін үлкен тәжірибе болды. Жарыс алдында роботтың кейбір механизмдерін жетілдіріп, бағдарламасын жаңарттық. Чемпионатта басқа елдердің мықты командаларымен танысып, робототехника бойынша жаңа тәжірибе жинадық.

Робототехника біз үшін жай ғана хобби емес, болашақ мамандығымызбен байланысты маңызды сала деп ойлаймыз. Көпшілігіміз IT, инженерия немесе бағдарламалау бағытында дамуды қалаймыз. Себебі робототехника логикалық ойлауды, шығармашылықты және командамен жұмыс істеуді дамытады. Болашақта осы тәжірибе бізге үлкен мүмкіндік береді деп сенеміз.

WOW

мы надеялись на победу, но не были полностью уверены, что именно в тот момент получим путевку на мировой чемпионат. Поэтому эта новость стала для нас неожиданной и очень радостной.

– В соревнованиях приняли участие более 3 тысяч школьников из 10 стран. Насколько сложно было соперничать с командами из других государств, например, ОАЭ и Гонконга? Какие особенности или полезный опыт вы отметили у них?

– Соревноваться с сильными командами из разных стран было непросто. Особенно нас впечатлили роботы команд из ОАЭ и Гонконга – они работали очень быстро и точно. Мы обратили внимание на высокий уровень командной работы, эффективное распределение времени и аккуратность в программировании. Такой опыт стал для нас отличной мотивацией для дальнейшего развития и совершенствования своих навыков.

– Чем ваши роботы отличались от других? Сколько времени ушло на их сборку и программирование, и какие задачи на соревновании они выполнили безупречно?

– Особенностью нашего робота стали его стабильность и точность выполнения заданий. На сборку и программирование робота ушло несколько месяцев. Мы многократно проверяли каждую деталь и проводили различные испытания. Во время соревнований робот безошибочно выполнял основные задания и помог набрать высокие баллы. Особенно хорошие результаты он показал в автономном режиме, где точность была на высоком уровне.

– Впереди – мировой чемпионат, который пройдет в городе Хьюстон (США). Планируете ли вы вносить какие-либо изменения в робот для защиты чести страны на мировом уровне? Как сейчас проходит подготовка?

– Чемпионат мира, который проходил в Хьюстоне, стал для нас большим опытом. Перед соревнованиями мы усовершенствовали некоторые механизмы робота и обновили программное обеспечение. На чемпионате мы познакомились с сильными командами других стран и получили новый опыт в области робототехники.

– Мағжан Дәуренұлы, осы салаға қатысты дарынды балаларды қалай іріктедіңіз? Чемпионат алдындағы жаттығуларыңыз қалай өтті? Күніне неше сағат дайындалдыңыздар және мектептен кейінгі уақытты қалай ұйымдастырдыңыздар?

– Біз балаларды тек сабақтағы үлгеріміне қарап таңдаған жоқпыз. Себебі робототехникада білімнен бөлек мінез, шыдам, жауапкершілік және қиын сәтте берілмей жұмыс істей алу өте маңызды. Кейбір балалар өте ақылды болғанымен, ұзақ уақыттық қысымға шыдай алмады. Ал кейбіреулері керісінше – алғашқыда қатты ерекшеленбесе де, табандылығы арқылы өзін көрсетті. Біз дәл сондай балаларға көбірек назар аудардық. Балалар түске дейін мектепте оқып, одан кейін бірден бізге келетін. Көп жағдайда кешке дейін дайындалдық. Сенбі-жексенбі күндері таңнан кешке дейін жұмыс жасадық. Кейде балалардың шаршағаны көзінен көрінетін, бірақ ешқайсысы «бармаймын» деп айтқан жоқ. Жарыс жақындаған кезде мектептерге арнайы хат жазып, балаларды сабақтан босатуды сұрадық. Себебі соңғы кезеңде әр уақытымыз маңызды болды.

– Жаттығу кезінде робот бағдарламасы жұмыс істемей қалып, немесе бөлшектері сынып, бәрін басынан бастауға тура келген сәттер болды ма? Ондай кезде қателікті қалай түзеттіңіздер?

– Ондай жағдайлар өте көп болды. Кейде бірнеше күн бойы жасаған бағдарламамыз жарысқа жақын уақытта мүлдем жұмыс істемей қалатын. Бір рет дайындық кезінде роботтың маңызды механизмі сынып, бәрін қайта құрастыруға тура келді. Балалардың көңіл-күйі түсіп кеткен сәттер болды. Бірақ дәл сондай қиын сәттер бізді шыңдады. Біз балаларға «робототехникада қателік – қалыпты нәрсе» екенін үнемі айтып жүрдік. Кейде түнге дейін отырып, кішкентай ғана қатені іздейтінбіз. Бір кодтағы бір санның қателігі бүкіл роботтың жұмысын бұзып жіберетін жағдайлар болды. Сондай сәттерде сабыр сақтап, эмоцияға берілмей, бәрін қайтадан бастауға үйрендік.

– Жақында Шымкент қаласының әкімі балаларды қабылдап, сыйлықтар таратыпты. Осы тұста елімізде дарынды балалардың дамуына, осындай халықаралық жарыстарға баруына жасалып жатқан жағдайларға қандай баға бересіз?

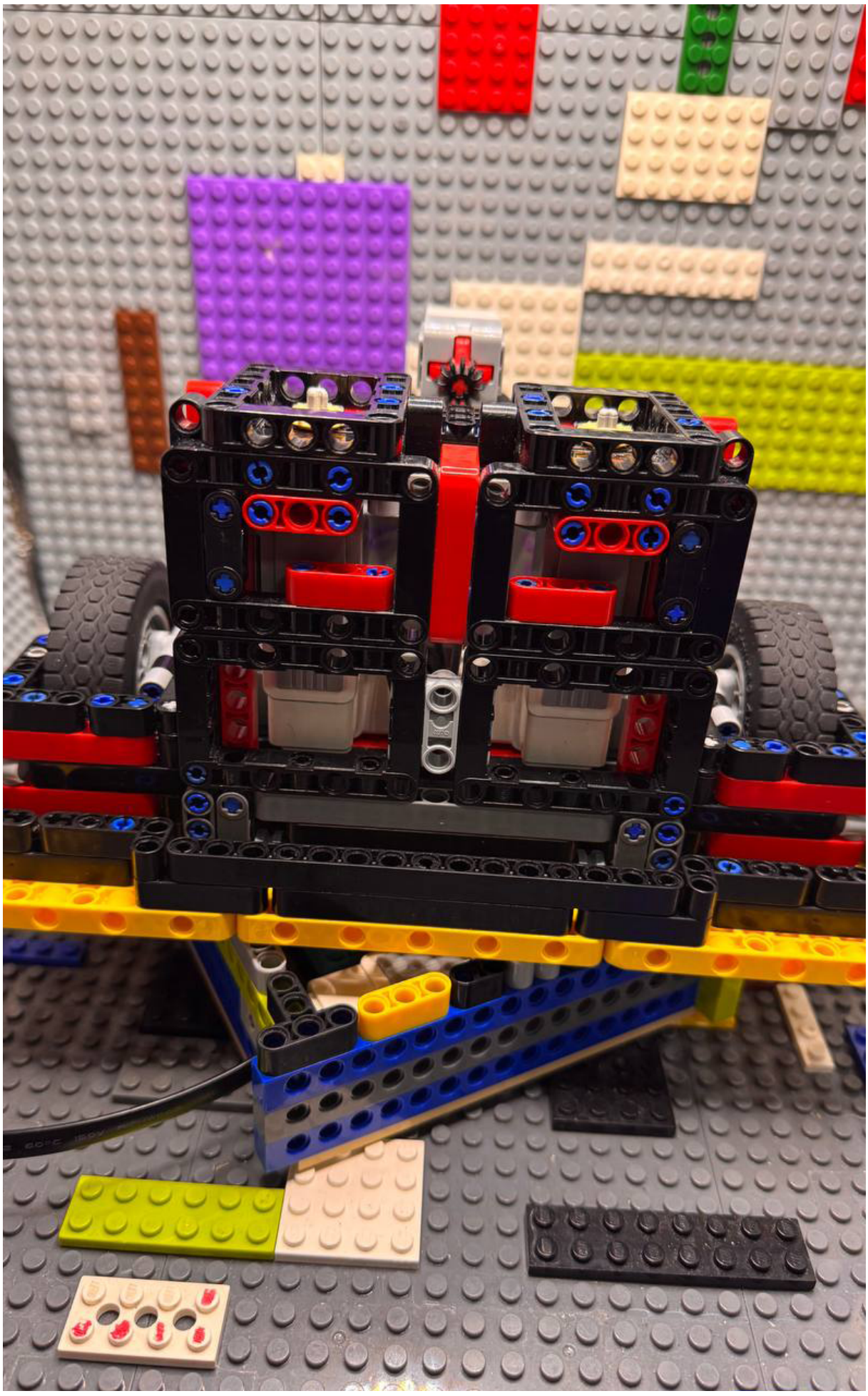
Робототехника для нас – это не просто хобби, а важная сфера, связанная с будущей профессией. Большинство из нас планирует развиваться в направлении IT, инженерии или программирования. Мы считаем, что робототехника развивает логическое мышление, креативность и умение работать в команде. В будущем этот опыт, мы уверены, откроет для нас большие возможности.

– Магжан Дауренулы, как вы отбирали одаренных детей для этого направления? Как проходили ваши тренировки перед чемпионатом? Сколько часов в день вы занимались и как организовывали время после школы?

– Мы отбирали детей не только по успеваемости в учебе. В робототехнике, помимо знаний, очень важны характер, терпение, ответственность и умение не сдаваться в сложных ситуациях. Некоторые дети, несмотря на высокий уровень интеллекта, не выдерживали длительного давления. А другие, наоборот, сначала не особо выделялись, но благодаря своей настойчивости смогли проявить себя. Именно на таких учеников мы и делали основной акцент. Дети учились в школе до обеда, а затем сразу приходили на занятия к нам. Чаще всего мы работали до вечера. По выходным занимались с утра до вечера. Иногда было видно, что дети сильно устают, но никто не говорил «я не приду». Когда соревнования стали приближаться, мы направили официальные письма в школы с просьбой освободить детей от занятий. Потому что на финальном этапе каждая минута была для нас очень важна.

– Во время тренировок бывали ли случаи, когда программа робота переставала работать или ломались детали, и приходилось начинать все заново? Как вы исправляли такие ошибки?

– Такие ситуации случались довольно часто. Иногда программа, над которой мы работали несколько дней, переставала работать буквально перед соревнованиями. Бывало и так, что во время подготовки ломался важный механизм робота, и нам приходилось полностью его пересобирать. У детей в такие моменты опускались руки, но именно эти трудности нас и закаляли. Мы постоянно говорили ребятам, что в робототехнике ошибки – это нормальная часть процесса. Иногда приходилось работать до поздней ночи, чтобы найти всего одну маленькую ошибку. Бывали случаи, когда одна неверная



– Қазіргі таңда дарынды балаларға қолдау біртіндеп артып келеді деп ойлаймын. Әсіресе халықаралық жарыстардан кейін балалардың еңбегін бағалап, құрмет көрсетуі – олар үшін үлкен мотивация. Шымкент қаласы әкімінің балаларды арнайы қабылдап, қолдау білдіруі балаларға қатты әсер етті. Себебі олар өз еңбегінің ел ішінде бағаланғанын сезінді. Бірақ халықаралық жарысқа шығудың артында өте көп еңбек, уақыт және үлкен жауапкершілік тұрады. Мұндай деңгейдегі жарыстарға дайындық тек балалар үшін емес, жаттықтырушылар үшін де үлкен сынақ. Сондықтан осындай салаларға қолдау әлі де күшейе түссе дейміз.

– Жарыс алдында балалардың уайымдап, қобалжуы заңды. Шәкірттеріңіздің бойындағы қорқынышты сейілтіп, оларды жеңіске, өз күштеріне сенуге психологиялық тұрғыдан қалай жаттықтырдыңыз, қалай қанаттандырдыңыз?

– Жарыс алдында балалардың қатты қобалжыған сәттері болды. Кейбіреулері қателесіп қоямын деп қорықты, кейбіреулері өздерін басқа командалармен салыстыра бастады. Біз оларға ең бірінші «сендер бұл жерге бекер келген жоқсыңдар» деп айттық. Жаттығу кезінде балаларға әдейі қиын жағдайлар жасап, қысым цифра в коде полностью нарушала работу робота. В таких ситуациях мы учились сохранять спокойствие, не поддаваться эмоциям и начинать все заново.

– Недавно аким города Шымкент принял детей и вручил им подарки. Как вы оцениваете поддержку, которая сегодня оказывается одаренным детям и развитию их участия в международных соревнованиях?

– Думаю, что сейчас поддержка одаренных детей постепенно растет. Особенно важно, когда после международных соревнований их труд замечают и поощряют – это становится сильной мотивацией. Прием у акима Шымкента и внимание к детям произвели на них большое впечатление: они почувствовали, что их работа действительно ценится в стране. Но за участием в международных соревнованиях стоит огромный труд, время и высокая ответственность. Подготовка к таким уровням – это испытание не только для детей, но и для тренеров. Поэтому мы считаем, что поддержку в этой сфере важно и дальше усиливать.

– Перед соревнованиями у детей естественно возникает волнение. Как вы психологически готовили своих учеников, помогали им справиться со страхом и поверить в себя?



кезінде жұмыс істеуге үйреттік. Кейде уақытты азайтып, әдейі стресс жағдайын жасайтынбыз. Себебі жарыс кезінде бәрі жоспардағыдай болмайтынын түсіндік. Сонымен қатар балаларға нәтиже ғана емес, сол нәтижеге жеткен жолдың өзі маңызды екенін түсіндіруге тырыстық.

– Команда ішінде балалардың мінездері әртүрлі болады. Олардың арасында кикілжің немесе түсініспеушілік болмауы үшін, ортақ мақсатқа жұмылатын бір тұтас ұжым етіп тәрбиелеуде қандай педагогикалық тәсілдерді қолдандыңыз?

– Команда ішінде әртүрлі мінезді балалар болды. Кейде шаршау мен қысымның әсерінен түсініспеушіліктер де болып тұрды. *Бірақ біз әрдайым «бұл жерде бір адамның емес, команданың жеңісі маңызды»* екенін айтып отырдық. Балаларға бір-бірін тыңдауды, қиын сәтте қолдау көрсетуді үйреттік. Кейде бір баланың көңіл-күйі түссе, қалғандары барып мотивация беретін деңгейге жетті. Уақыт өте келе олар жай ғана команда емес, бір-біріне сенетін ортаға айналды.

– Балалармен жұмыс істегенде қатал тәртіп маңызды ма, әлде олардың еркін ойлауына, қателік жасауына мүмкіндік беру керек пе? Жаттығу процесінде осы екі ортаның тепе-теңдігін қалай ұстайсыз?

– Робототехникада дисциплина өте маңызды. Себебі үлкен нәтиже тәртіпсіз келмейді. Бірақ тек қатал тәртіппен де алысқа бару қиын. Балалар өз идеясын ұсынудан қорықпауы керек. Сондықтан біз екі бағыттың ортасын ұстауға тырыстық. Дайындық кезінде нақты талаптар болды: уақытында келу, жұмысты соңына дейін жеткізу, жауапкершілік алу. Бірақ сонымен бірге балаларға эксперимент жасауға, қателесуге және өз шешімін ұсынуға мүмкіндік бердік.

– Жаттығу кезінде балалардың шаршап, «қолымнан келмейді» деп түңілген сәттері болды ма? Осындай сәтте олардың сөнген ынтасын қайта жағып, жұмысқа бағыттау үшін қандай сөздер немесе әдістер көмектесті?

– Әрине болды. Кейбір күндері бірнеше сағаттық дайындықтан кейін робот мүлдем жұмыс істемей қалатын. Сондай сәтте балалардың үнсіз отырып қалған кездері болды. Кейбір балалар «қолымнан келмейтін сияқты» деп айтқан уақыттар да кездесті. Бірақ біз ондай кезде балаларға олардың осыған дейінгі жолын еске салатынбыз. «Сендер осы деңгейге дейін бекер келген жоқсыңдар» деп айтатынбыз.

– Перед соревнованиями у детей действительно были моменты сильного волнения. Некоторые боялись допустить ошибку, другие начинали сравнивать себя с командами соперников. Мы в первую очередь говорили им: «Вы оказались здесь не случайно». Во время тренировок мы специально создавали сложные условия, чтобы научить их работать под давлением. Иногда сокращали время выполнения заданий, моделировали стрессовые ситуации, потому что понимали: на соревнованиях все может пойти не по плану. Также мы старались объяснить детям, что важен не только результат, но и сам путь к нему.

– В команде всегда есть дети с разными характерами. Какие педагогические методы вы использовали, чтобы избежать конфликтов и превратить их в сплоченную команду, работающую на общий результат?

– В команде действительно были дети с разными характерами. Иногда из-за усталости и давления возникало недопонимание. Но мы постоянно повторяли, что здесь важна не победа одного человека, а успех всей команды. Мы учили их слушать друг друга и поддерживать в сложные моменты. Со временем дошло до того, что если у кого-то падало настроение, другие участники сами подходили и мотивировали его. Постепенно они стали не просто командой, а людьми, которые действительно доверяют друг другу.

– Насколько важна дисциплина в работе с детьми? Что важнее – строгий порядок или свобода мышления и право на ошибку? Как вы находите баланс?

– В робототехнике дисциплина крайне важна, потому что большие результаты невозможны без порядка. Но и только строгими правилами далеко не уйдешь. Детям важно не бояться предлагать свои идеи. Поэтому мы старались держать баланс: с одной стороны – четкие требования (пунктуальность, ответственность, доведение работы до конца), с другой – свобода для экспериментов, ошибок и собственных решений.

– Бывали ли моменты, когда дети уставали и говорили «у меня не получается»? Какие слова или методы помогали вернуть им мотивацию?

– Конечно, такие моменты были. Иногда после нескольких часов работы робот снова не запускался, и дети просто сидели в тишине, опустив руки. Некоторые действительно говорили: «Кажется, у меня не получится...».


STAY
HYDRATED
KBL
SHYM
ROBOPARK SPORT

быз. Кейде жай ғана сөйлесу, бірге күлу немесе аз уақыт демалу да мотивацияны қайтаратын. Ең бастысы – балалар жалғыз емес екенін сезінуі керек болды.

– Енді алда – АҚШ-тағы әлем чемпионаты. Орталық Азиядағы жеңістен кейін балалардың босаңсып кетпеуін қалай бақылайсыз? Хьюстондағы жоғары бәсекелестікке төтеп беру үшін балаларды жаттықтыру тактикасына қандай өзгерістер енгізесіз?

– Орталық Азиядағы жеңіс балаларға сенім берді, бірақ біз оларға бұл тек бастамасы екенін айтып келеміз. Себебі әлем чемпионатында бәсекелестік мүлде басқа деңгейде болады. Қазір біз тек роботтың техникалық жағына емес, балалардың психологиялықдайындығына да көп көңіл бөліп жатырмыз. Себебі әлемдік аренада қысым өте жоғары болады. Дайындық кезінде жылдам шешім қабылдау, уақытпен жұмыс істеу және күтпеген жағдайларда сабыр сақтау дағдыларын күшейтуді жоспарлап отырмыз. Балалар қазірдің өзінде бұл жеңістің оңай келмегенін түсінеді. Сондықтан олардың бойында жауапкершілік те артты. Біз үшін ең маңыздысы – тек нәтиже көрсету емес, Қазақстанды лайықты деңгейде таныстыру.

Бүгінгі жеңіс – тек медаль мен марапат емес. Бұл – талмай ізденудің, үздіксіз еңбектің және өз күшіне деген сенімнің нәтижесі. Әлемдік аренада бақ сынауға дайындалып жатқан жас өнертапқыштарға сәттілік тілейміз! Олардың жетістігі көптеген оқушыға шабыт беретіні сөзсіз.

В такие моменты мы напоминали им, какой путь они уже прошли: «Вы дошли до этого уровня не случайно». Иногда достаточно было просто поговорить, немного отвлечься, посмеяться или сделать короткий перерыв. Главное – чтобы дети чувствовали, что они не одни.

– Впереди чемпионат мира в США. Как вы следите за тем, чтобы после победы на уровне Центральной Азии дети не расслабились? Какие изменения вы вносите в подготовку к высокой конкуренции в Хьюстоне?

– Победа в Центральной Азии дала детям уверенность, но мы постоянно говорим им, что это только начало. На мировом чемпионате уровень конкуренции будет совершенно другим. Сейчас мы уделяем внимание не только технической части робота, но и психологической подготовке. В условиях высокой конкуренции важно уметь быстро принимать решения, работать со временем и сохранять спокойствие в непредвиденных ситуациях. Дети уже понимают, что эта победа далась нелегко, поэтому у них растет чувство ответственности. Для нас главное – не только результат, но и достойное представление Казахстана.

Сегодняшняя победа – это не просто медали и награды. Это результат упорного труда, постоянного поиска и веры в собственные силы. Желаем юным изобретателям удачи на мировой арене! Их достижения, без сомнения, станут вдохновением для многих школьников.

Сұхбат берушілер
И.Қыдырбай,
жас чемпион
М. Д. Айдарали,
робототехника саласының жаттықтырушысы,
Шымкент қ.

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

Собеседники
И. Кыдырбай,
юный чемпион,
М. Д. Айдарали,
тренер по робототехнике,
г. Шымкент

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



ҰЙЫҚТАП ЖАТҚАНДА БОЙЫМЫЗ ҚАЛАЙ ӨСЕДІ?

Елестетіп көрші, сен күні бойы аулада достарыңмен бірге ойнап, кеш бата үйге кірдің. Ойнап жүрген кезде жерге құлап, денеңді ауыртып алған сәт болған жоқ. Соған қарамастан түн ортасында тізеңнің айналасы мен аяғыңның ауырғанынан оянып кеттің. Бірақ сен қорықпа, себебі дәл қазір сенің бойың өсіп жатыр. Тізе мен сирақтың кенеттен сырқырауы – сүйектің ұзарып, бұлшықеттің созылып жатқан сәті. Дәрігерлер бұны «*өсу уақыты*» деп атайды. Осы айдарда біз сенің денеңнің ұйықтап жатқанда қалай өсетінін түсіндіріп береміз.

КАК МЫ РАСТЕМ, КОГДА СПИМ?

Представь, ты весь день бегал во дворе с друзьями и только к вечеру вернулся домой. Во время игр ты не падал и не ушибался, однако посреди ночи проснулся от ноющей боли в области коленей. Но не пугайся: это происходит лишь потому, что прямо сейчас ты растешь. Внезапные боли в коленях и голенях – это моменты, когда твои кости удлиняются, а мышцы растягиваются. Врачи называют это «*периодом*» *роста*. В этой рубрике мы подробно расскажем тебе, как именно растет твое тело, пока ты спишь.

АҒЗАМЫЗДЫҢ АЛТЫН ЕРЕЖЕСІ

Балалар жылы төсегіне жатып, терең ұйқыға кеткен сәтте мидың түкпірінде орналасқан кіп-кішкентай мүше – гипофиз іске қосылады. Ол түнде өсу гормонын өте көп мөлшерде бөле бастайды. Бұл гормон қан арқылы бүкіл ағзаға тарап, сүйектер мен бұлшықеттер бойды ұзарту ісіне кірісіп кетеді. Күндіз бұл күш демалады, өйткені күндізгі қуат мектепке бару, есеп шығару немесе ойнау секілді басқа әрекеттерге бөлінеді.

Күндіз сен тік жүргенде немесе мектеп сөмкесін асынғанда, жердің тартылыс күші мен өз денеңнің салмағы аяқ сүйектеріңді үнемі басып тұрады. Сондықтан күндіз сүйектің еркін созылып өсуіне мүмкіндік аз. Ал түнде сен төсекке көлденеңнен еркін жатқанда, денең барлық қысымнан толықтай арылады. Қысымнан босаған сүйектерің емін-еркін созылып, ұзаруға толық мүмкіндік алады.

ЕГЕР БҰЛ ҚАЛЫПТЫ ҚҰБЫЛЫС БОЛСА ДЕНЕМІЗ НЕГЕ АУЫРАДЫ?

Егер түнде өсу – табиғи процесс болса, неліктен бізге ауырсынуды сездіреді, деген ойдың келуі заңдылық. Мұның сыры да өте қарапайым.

Біздің сүйектеріміз түнде өте қарқынды және тез ұзара бастайды. Алайда, сүйектің айналасында оны қоршап тұрған жұмсақ бұлшықеттерің, сіңірлерің мен қан тамырларың сүйектің жылдам өсу қарқынына үлгермей қалады. Сүйек ұзарған сайын, оның сыртындағы бұлшық еттер керіліп, созыла бастайды. Шамадан тыс тартылған бұлшықеттер мен нәзік жүйке талшықтары мазасызданып, миыңа: *«Мұнда қатты созылыс жүріп жатыр, бізге көмек керек!»* деген сигнал жібереді. Ал біз ұйқыда жатып, бұл белгіні тізенің немесе сирақтың сыздауы ретінде сезініп, оянып кетеміз.

Әсіресе, күндіз стадионда көп жүгіріп, достарыңмен доп қуалаған күндері түнде тізе көбірек сырқырайды. Өйткені күндіз шаршаған еттерің түнде босаңсудың орнына жиырылып қалады да, сүйектің созылуына сәл «қарсылық» танытады.

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО НАШЕГО ОРГАНИЗМА

Когда ребенок ложится в свою постель и погружается в сон, в глубине мозга активируется крошечный орган – гипофиз. Ночью он начинает вырабатывать огромное количество гормона роста. Этот гормон разносится с кровью по всему организму, и кости с мышцами приступают к работе по увеличению роста. Днем эта сила отдыхает, так как дневная энергия расходуется на другие действия: поход в школу, решение задач или игры.

Днем, когда ты ходишь прямо или носишь школьный рюкзак, сила земного притяжения и вес твоего собственного тела постоянно давят на кости ног. Поэтому днем у костей мало возможностей для свободного роста и растяжения. Но ночью, когда ты свободно лежишь в кровати, твое тело полностью избавляется от всякого давления. Освободившись от нагрузки, твои кости получают все условия для того, чтобы свободно растягиваться и удлиняться.

ЕСЛИ ЭТО ЕСТЕСТВЕННЫЙ ПРОЦЕСС, ПОЧЕМУ ЖЕ НАШЕ ТЕЛО БОЛИТ?

Вполне закономерно задаться вопросом: если рост ночью – это природный процесс, почему он доставляет нам боль? Секрет этого явления весьма прост.

Наши кости ночью начинают расти и удлиняться очень интенсивно и быстро. Однако окружающие их мягкие мышцы, сухожилия и кровеносные сосуды просто не успевают за столь стремительным темпом роста костей. По мере того как кость удлиняется, мышцы, расположенные вокруг нее, натягиваются и растягиваются. Чрезмерно натянутые мышцы и чувствительные нервные клетки начинают беспокоиться и посылают в мозг сигнал: «Здесь происходит сильное растяжение, нам нужна помощь!» и мы, находясь во сне, воспринимаем этот сигнал как ноющую боль в коленях или голенях и просыпаемся.

Особенно сильно колени могут болеть по ночам после тех дней, когда ты много бегал на стадионе или играл с друзьями в футбол. Это происходит потому, что уставшие за день мышцы ночью вместо расслабления остаются напряженными и оказывают своего рода «сопротивление» росту костей.



МҰНДАЙ СӘТТЕ ӨЗІҢЕ ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСЕ АЛАСЫҢ?

Түндегі ауырсыну – сенің денің сау, бойың сымбатты болып дамып жатқанының белгісі. Сондықтан қорқудың қажеті жоқ. Ал мазасыздықты басып, тәтті ұйқыға тезірек оралу үшін мынадай қарапайым әдістерді қолдануыңа болады.

- Егер түнде аяғың сыздап оянсаң, үй ішіндегілерден аяғыңды төменнен жоғары қарай қатты күш салмай уқалап беруін өтін. Жеңіл уқалау аяқтың еттерін босаңсытады және ауырғанды тез басады.
- Ұйықтар алдында жылы суға шомылу немесе түнде ауырып тұрған тізеге жылы орамал басу аяғыңды сол мезетте жеңілдендіріп, ауыруды тияды.
- Ұйықтауға жатар алдында 5 минутқа аяқ еттерін созатын жеңіл жаттығу жасауды әдетке айналды. Мысалы, еденге отырып, аяғыңды алға соз да, қолдарыңмен башайларыңның ұшына жетуге тырыс. Аяғың неғұрлым икемді болса, түнде ауырсынуды да аз сезінесің.

КАК ТЫ МОЖЕШЬ ПОМОЧЬ СЕБЕ В ТАКИЕ МОМЕНТЫ?

Ночная боль – это признак того, что ты здоров и твой рост идет правильно. Поэтому не стоит бояться. Чтобы успокоить беспокойство и скорее вернуться к сладкому сну, ты можешь воспользоваться следующими простыми методами.

- Если ты проснулся ночью от ноющей боли в ногах, попроси кого-нибудь из близких аккуратно, без сильного нажима, помассировать тебе ноги снизу вверх. Легкий массаж поможет расслабить мышцы ног и быстро унять боль.
- Теплая ванна перед сном или прикладывание теплого полотенца к ноющему колену в момент боли принесут облегчение и помогут снять неприятные ощущения.
- Возьми за привычку делать легкие упражнения на растяжку мышц ног за 5 минут до сна. Например, сядь на пол, вытяни ноги вперед и постарайся дотянуться руками до кончиков пальцев ног. Чем гибче твои ноги, тем меньше боли ты будешь чувствовать по ночам.







АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН КЕҢЕС

Баланың «түнде аяғым ауырды» деген шағымына бейжай қарамаған жөн. Бұл кезеңде ата-ананың қолдауы мен дұрыс күтімі өте маңызды.

1. Бала түнде ауырсынудан қорықпауы тиіс. Бұл ауру емес, өсу процесі екенін оған жеңіл тілмен түсіндіріңіз. Сабырлылық пен мейірім баланың мазасыздығын едәуір төмендетеді.
2. Баланың сүйек-бұлшықет жүйесі қарқынды өсіп жатқандықтан, оған *кальций, магний және D3 дәрумені* қажет. Баланы сүт өнімдерімен (ірімшік, айран), көкөністермен және балықпен жүйелі түрде тамақтандырыңыз.
3. Күндіз белсенді ойнайтын баланың ағзасында су жетіспесе, түнде бұлшықеттері жиырылып, ауырсыну екі есе күшейеді. Баланы күні бойы таза су ішуге дағдыландырыңыз.
4. Егер ауырсыну бұлтты күндері ғана емес, күндіз де мазаласа, буындар ісініп, қызарса немесе бала ақсаңдап жүрсе – бұл өсу белгісі емес. Мұндай жағдайда тез арада балалар дәрігеріне қаралған жөн.

СОВЕТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Не стоит оставлять без внимания жалобы ребенка на то, что «ночью болели ножки». В этот период поддержка и правильный уход со стороны родителей крайне важны.

1. Ребенок не должен бояться ночной боли. Объясните ему простыми словами, что это не болезнь, а естественный процесс роста. Ваше спокойствие и забота значительно снизят беспокойство малыша.
2. Так как костно-мышечная система ребенка интенсивно растет, ему необходимы *кальций, магний и витамин D3*. Обеспечьте ребенку регулярное питание, богатое молочными продуктами (творог, кефир), овощами и рыбой.
3. Если активному ребенку в течение дня не хватает воды, ночью его мышцы могут сильнее сокращаться, из-за чего боль усиливается вдвое. Приучайте ребенка пить достаточное количество чистой воды в течение дня.
4. Если боль беспокоит не только по ночам, но и днем, если суставы опухли, покраснели или ребенок начал хромать, – это уже не признаки роста. В таких случаях необходимо как можно скорее обратиться к детскому врачу.





ҚЫЗЫҚТЫ ФАКТІЛЕР

- *Таңертең бойымыз ұзын болады:* Егер сен таңертең ұйқыдан тұра сала бойыңды өлшесең, кешкі уақытпен салыстырғанда шамамен 1 сантиметрге ұзынырақ екеніңді байқайсың! Күндіз жүріп, жүгірген кезде денең сәл шөгіп, кешке қарай бойың қайта қалыпты күйге түседі.
- *Ғарышкерлердің бойы қалай өседі?:* Ғарышкерлер ашық ғарыш кеңістігіне ұшқанда, олар емін-еркін қалқып жүреді. Оларға жердің тартылыс күші мүлдем әсер етпейді. Сондықтан ғарышта олардың бойы 5 сантиметрге дейін ұзарып кетеді!
- *Балалар жазда тез өседі:* Ғалымдар балалардың бойы күз бен қысқа қарағанда, көктем мен жаз айларында әлдеқайда жылдам өсетінін байқаған. Бұған күн сәулесінен алатын пайдалы D дәрумені мен даладағы қозғалыс көмектеседі екен.
- *Мұрнымыз өсуін ешқашан тоқтатпайды:* Адамның бойы белгілі бір жасқа келгенде өсуін тоқтатады. Бірақ біздің мұрнымыз және құлағымыз өмір бойы өсуін жалғастырады екен.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ

- *Утром мы выше:* Если ты измеришь свой рост утром то заметишь, что ты примерно на 1 сантиметр выше, чем вечером! В течение дня, когда мы ходим и бегаем, тело немного «оседает» под собственным весом, и к вечеру рост возвращается к привычному показателю
- *Как растут космонавты?:* Когда космонавты отправляются в открытый космос, они свободно парят в невесомости. На них совсем не действует земная гравитация. Поэтому в космосе их рост может увеличиться до 5 сантиметров!
- *Дети быстрее растут летом:* Ученые заметили, что дети растут намного быстрее в весенние и летние месяцы, чем осенью или зимой. В этом помогают полезный витамин D, который мы получаем от солнечного света, и активные игры на свежем воздухе.
- *Наш нос будут расти всю жизнь:* Рост человека в определенном возрасте прекращается. Но наши нос и уши продолжают расти на протяжении всей жизни.



Қорыта айтқанда, түндегі аяқтың сыр-қырауы – бұл сенің ағзаңның қарқынды дамып жатқанының дәлелі. Бұл өсу кезеңі уақытша ғана. Жасөспірім шақтан өтіп, бойың толық қалыптасқан кезде, мұндай сезімдердің бәрі өзінен-өзі тоқтайды. Сондықтан, түн ортасында тізең мазалап оянсаң, еш алаңдама. Керісінше, денеңнің күн санап мықтырақ болып келе жатқанына қуан. Аздап жылы су ішіп ал да, ертеңгі жаңа күнге толық күш жинау үшін ұйқыңды алаңсыз жалғастыра бер. Өйткені қалыпты ұйқы режимінің де бойыңның өсуіне тигізер септігі көп. Ал ұйқының пайдасы туралы келесі санымызда айтамыз.

Подводя итог, ноющая боль в ногах по ночам – это доказательство того, что твой организм активно развивается. Этот период роста лишь временное явление. Когда ты повзрослеешь и твой рост окончательно сформируется, все эти ощущения прекратятся сами собой. Поэтому, если ты проснулся посреди ночи от боли в коленях, не беспокойся. Наоборот, радуйся тому, что твое тело с каждым днем становится крепче. Выпей немного теплой воды и спокойно продолжай спать, чтобы набраться сил для нового дня. Ведь полноценный сон также играет огромную роль в твоем росте. А о пользе сна мы расскажем в следующем выпуске.



ПСИХОЛОГТІҢ КЕҢЕСІ

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА



ПЕДАГОГТЕРГЕ «3Р – РЕТТЕ, РЕАКЦИЯ ТАНЫТ, РӘСІМДЕ»

Мақсаты: мұғалімдердің кәсіби тұрақтылығын арттыру, ата-аналар тарапынан туындайтын психологиялық қысым мен буллинг жағдайларында өз эмоцияларын басқару, кәсіби шекараларды айқындау және оқиғаларды құқықтық-нормативтік тұрғыда құжаттандыру арқылы даулы мәселелерді сабырлы әрі қауіпсіз шешуге ықпал ету.

Сабақ ұзақтығы: 45–60 минут.
Топ құрамы: 6–12 мұғалім.
Өткізуші: психолог/әдіскер немесе мектеп әкімшілігінің өкілі.
Қысқаша кіріспе (5 минут)
Жүргізуші сабақтың мақсатын түсіндіреді: сабыр сақтау, шекараны дұрыс қою, жағдайды дұрыс түсіндіру.

Ережелер:
- өзара құрмет,
- құпиялық;
- ашық әрі нәтижелі кері байланыс;
- қауіпсіз қарым-қатынас.

«Реттеу» фазасы – физикалық және эмоциялық тыныштану (7 минут).
Негізгі жаттығу: 4–4–4 (4 секунд дем алу, 4 секунд демді ұстап тұру, 4 секунд дем шығару) – 3 цикл.
Тез сабыр сақтауға көмектесетін сөз тіркестері: бөлмедегі 3 затты атау, 2 дыбысты есту, 1 сезімді анықтау – бұл паника жағдайынан шығуға көмектеседі.
Тәжірибе: 2-3 адам кезекпен тыныс алу жаттығуын дауыстап айтып, сабыр сақтауға көмектесетін әдісті орындайды.

ПЕДАГОГАМ «3Р – РЕГУЛИРУЙ, РЕАГИРУЙ, РЕГИСТРИРУЙ»

Цель: дать учителю практику таких навыков – эмоциональная регуляция, четкая граница и корректная документация – чтобы спокойно и безопасно справляться с буллингом со стороны родителей.

Время на занятие: 45–60 минут.
Группа: 6–12 учителей.
Проводит психолог/методист или старший администратор.
Короткая установка (5 минут)
Ведущий объясняет цель: научиться сохранять спокойствие, отстаивать границы и фиксировать инцидент.

Правила:
- *уважение;*
- *конфиденциальность;*
- *честная обратная связь;*
- *безопасный тон.*

Фаза «Регулируй» – физическое и эмоциональное успокоение (7 минут)
Базовое упражнение: 4-4-4 (вдох 4 с, задержка 4 с, выдох 4 с) – 3 цикла.
Быстрая заземляющая фраза: назвать 3 предмета в комнате, 2 звука, 1 ощущение – помогает выйти из паники.
Практика: по очереди 2–3 человека проговаривают дыхание вслух и делают заземление.

«Реакция таныт» фазасы – коммуникативтік жаттығу (20–25 минут)

- реакция таныту қағидаларын түсіндіру;
- сабырлы дауыс ырғағын сақтау, бірқалыпты сөйлеу;
- қысқа фразаларды қолдану, фактілерге сүйену, ақталудан аулақ болу;
- шекара қою: шешімді кім қабылдайтынын, талқылау қайда және қашан өтетінін нақтылау.

Келесі қадамды ұсыну: қатысушылармен кездесу өткізу, уақыт пен орынды белгілеу.

Дайын сөз тіркестерінің үлгісі (шаблон ретінде қолданылады):

- «Сіздің уайымыңызды түсінемін. Бұл мәселені жеке кездесуде сабыр сақтап отырып талқылайық – бүгін сағат 16:00-де директор кабинетінде немесе сізге ыңғайлы уақытта».
- «Мен сөйлесуге дайынмын, бірақ мұндай жағдайда әңгімені жалғастыра алмаймын. Егер сабырмен сөйлесуге дайын болсаңыз, жалғастырайық».
- «Сіздің жағдайыңызды түсінемін. Мен өтінішіңізді тіркеп, қатысушылармен немесе әкімшілікпен кездесу ұйымдастырамын».
- «Бұл мәселені мұнда немесе қазір талқылай алмаймын. Кабинетке кіріп сөйлесейік».
- «Егер сіз дауыс көтеріп немесе қорқытатын болсаңыз, мен әкімшілікке немесе күзетке жүгінуге мәжбүр боламын. Мен бұл мәселені бейбіт түрде шешуді жөн көремін».

Кейіпкерлер ойыны (әр сценарийге 8–10 минут):

СЦЕНАРИЙЛЕР:

- ата-ана дәлізде айқайлайды;
- ата-ана әділетсіз бағаға шағымданады;
- ата-ана жұмыстан шығару немесе шағым жазу туралы қорқытады;
- ата-ана тәртіп бойынша шұғыл шара қабылдауды талап етеді.

Рөлдер: мұғалім, ата-ана, бақылаушы.

Бақылаушы: дауыс ырғағын, шекара қою тәсілін және ишара-қимылдарын (вербалды емес мінез-құлқын) бағалап, ескертпе жасайды.

Әр ойыннан кейін – 2 минуттық кері байланыс: не сәтті болды, нені жақсартуға болады.

Фаза «Реагируй» – коммуникативная отработка (20–25 минут)

- разъяснить принципы реагирования;
- сохранять спокойный тон, ровную речь;
- короткие фразы, факты, отсутствие оправданий;
- установление границ: кто принимает решение, где и когда будет обсуждение.

Предложение следующего шага: встреча с участниками, время и место.

Готовые фразы (используйте как шаблон):

- «Я слышу ваше беспокойство. Давайте обсудим это спокойно на отдельной встрече – сегодня в 16:00 в кабинете директора/в удобное для вас время».
- «Я готов(а) поговорить, но не буду продолжать разговор в таком тоне. Если вы готовы говорить спокойно, давайте продолжим».
- «Я понимаю, что вам важно разобраться. Я зафиксирую ваше обращение и организую встречу с участниками/администрацией».
- «Я не могу обсуждать это здесь/сейчас при других учениках. Предлагаю перейти в кабинет и продолжить беседу».
- «Если вы угрожаете или повышаете голос, я вынужден(а) вызвать администрацию/охрану. Я предпочитаю решить это иначе».

Ролевые игры (по 8–10 минут на пару/сценарий):

СЦЕНАРИИ:

- родитель кричит в коридоре;
- родитель обвиняет в несправедливой оценке;
- родитель угрожает увольнением/жалобой;
- родитель требует немедленного принятия мер по дисциплине.

Роли: учитель, родитель, наблюдатель (замечания по тону, словесным границам, невербалика).

После каждой игры – 2 минуты обратной связи: что сработало, что можно заменить.

Фаза «Рәсімде» фазасы – жағдайды құжат түрінде рәсімдеу және әрекет ету алгоритмі (8–10 минут)

Бұл неліктен маңызды?

- мұғалімді қорғау;
- әкімшілік немесе қажет болған жағдайда құқық қорғау органдары үшін дәлел базасын қалыптастыру;
- жағдайды объективті түрде қалпына келтіру үшін.

Тіркеу үлгісі (журналға немесе электронды хатқа):

- күн, уақыт, орын;
- ата-ананың аты-жөні, оқушы (сыныбы);
- жағдайдың қысқаша сипаттамасы (не айтылды, ата-ананың әрекеті қандай болды) – тек фактілер, эмоциясыз.

Фаза «Регистрируй» – фиксирование и алгоритм действий (8–10 минут)

Почему важно:

- защита;
- следы для администрации/полиции;
- возможность объективно восстановить ситуацию.

Минимальный шаблон записи (формулировка для журнала/эл. письма):

- дата, время, место;
- имя родителя, ученик (класс);
- краткое описание фактов (что сказано/как вел себя родитель) – только факты, без эмоций.



АТА-АНАЛАРҒАН АРНАЛҒАН «СЕНІМ АРАЛЫ»

20 минуттық арт-техника

Ата-аналарға арналған жылдам арт-практика. Ол жеке ішкі және сыртқы ресурстарды айқындауға, ата-аналық стрессті азайтуға және нақты қолдау білдіру жоспарын дайындауға көмектеседі.

Бұл әдіс офлайн және онлайн форматта да қолдануға болады.

Қажетті материалдар:

- А4 форматындағы қағаз (немесе картон), түрлі-түсті қарындаштар/фломастерлер, қайшы, желім;

РОДИТЕЛЯМ «ОСТРОВ ОПОРЫ»

20-минутная арт-техника для родителей

Быстрая арт-практика для прояснения индивидуальных ресурсов (внутренних и внешних), снижения родительского стресса и планирования одного реального шага поддержки.

Подойдет для очной и онлайн-формы.

Материалы:

- лист формата А4 (или картон), цветные карандаши/фломастеры, ножницы, клей.

- журналдар, каталогтар, суреттер жиынтығы (коллаж жасауға арналған) немесе дайын сурет қиықтары;
- таймер, «1 қадам/жоспар» жазуға арналған парақ, стикер/фишка.

Уақыты: 20 минут

Мақсаты:
- ата-ананың қазіргі ресурстары мен тіректерін анықтау және бейнелеу;
- шығармашылық арқылы эмоционалдық қысымды төмендету;
- алдағы 3 күн ішінде орындалатын нақты бір қолдау қадамын анықтау.

ӨТКІЗУ ТӘРТІБІ

Кіріспе

«20 минут ішінде біз өзіміздің «Сенім аралымызды» саламыз немесе құрастырамыз – бұл ата-ана ретінде күш алатын ішкі кеңістік. Маңыздысы – көркемдік қабілет емес, өзіңізге көмектесетін нәрселерді көрсету».

Ереже: құпия сақтау, бағаламау, ерікті түрде бөлісу (қаласа айтады, қаламаса үнсіз жұмыс істей алады).

Сабыр сақтау және жағдайды бағалау: «Қазіргі ішкі күйзеліс (немесе мазасыздық) деңгейіңізді 0 (мүлдем тыныштын) мен 10 (өте қатты уайымдап тұрмын) аралығында бағалаңызшы».

АРТ-БӨЛІМ: «ТІРЕК АРАЛЫН ЖАСАУ»

Нұсқаулық:
- Парақтың ортасына аралдың суретін салыңыз немесе коллаж жасаңыз.
- Аралдың үстіне өзіңізге тірек болатын 3–5 нәрсені орналастырыңыз: адамдар (жұбайыңыз, анаңыз), іс-әрекеттер (серуендеу, ұйқы), қасиеттер (шыдамдылық), орындар немесе заттар (кофе, қолдау тобы). Суреттерді, қиынды суреттерді немесе тек сурет салуды пайдалануға болады.
- Жағалаудың маңына «дауылдарды» белгілеңіз – сізді жиі тепе-теңдіктен шығаратын нәрселерді (бір-екі сөзбен).
- Кішкентай жазу қалдырыңыз: «Алдағы 3 күн ішінде өз тірегіме жақындау үшін мен не істей аламын?»

- набор журналов/каталогов/картинок для коллажа (если есть) или распечатки значков.
- таймер, лист для записи «1 шаг/план», стикер/фишка.

Время: 20 минут

Цели:
- выявить и визуализировать текущие опоры и ресурсы;
- снизить эмоциональное напряжение через творческую экспрессию;
- сформулировать один конкретный шаг по использованию ресурса в ближайшие 3 дня.

ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ

Вступление

«За 20 минут мы нарисуем/соберем свой «Остров опоры» – место, где вы черпаете силы как родитель. Важно: не требуется художественный талант, задача – выразить, что вам помогает».

Правила: конфиденциальность, без оценок, кто хочет – делится, кто не хочет – может молча работать.

Короткое заземление и опрос самочувствия. «Оцените сейчас свой уровень напряжения от 0 (спокойно) до 10 (очень напряжен)».

АРТ-ЧАСТЬ: СОЗДАНИЕ «ОСТРОВА ОПОРЫ»

Инструкция:
- Нарисуйте или сделайте коллаж острова посередине листа.
- На острове поместите 3–5 опор: люди (партнер, мама), занятия (прогулка, сон), качества (терпение), места/вещи (кофе, группа поддержки). Можно использовать картинки, вырезки или только рисунок.
- Около берега отметьте «штормы» – то, что чаще всего выбивает вас из равновесия (один-два слова).
- Подпишите одну маленькую подпись: «Что я могу сделать уже в ближайшие 3 дня, чтобы подойти поближе к своей опоре?»

Кеңестер:

«Көп ойланбаңыз – ойыңызға бірінші келген нәрсені таңдаңыз. Арал символдық сипатта болуы мүмкін».

Әңгімелеуге – 2,5 минут, кері байланысқа – 2,5 минут.

Мәселен,

«Менің аралым – бұл ...»

Тыңдаушы: «Сен үшін ... маңызды екенін естіп тұрмын» + нақты бір байқау немесе сұрақ: «Осы тірекке жиі жүгінуге не кедергі болады?»

ӘРЕКЕТ ЖОСПАРЫ

Әр қатысушы алдағы 3 күнге арналған бір нақты, шағын қадамды тұжырымдап, жазып қояды («Мен... қашан...» форматында).

Мысалдар:

«Сәрсенбі күні кешке серуендеу үшін жұбайымнан балаларға 30 минут қарауды сұраймын».

«Күн сайын ұйықтар алдында 10 минут бойы музыка тыңдап, тыныс алу жаттығуын жасаймын».

Қорытынды және рефлексия

Стресс деңгейін 0–10 шкаласы бойынша қайта бағалау:

«Қазір өз жағдайыңызды бағалаңыз. Аз да болса қандай да бір өзгерісті байқайсыз ба?»

«Қатысқандарыңыз үшін рақмет. Егер күшті эмоциялар туындаса, осында қалып немесе маған жазыңыз – біз оны жеке түрде талқылаймыз».

БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН «ЭМОЦИЯЛАР КАРТАСЫ БОЙЫНША САЯХАТ»

Бұл – балалардың эмоционалдық санасын дамытуға, өзін-өзі реттеу дағдыларын және эмпатияны қалыптастыруға арналған ойын түріндегі көркем-психологиялық практика. Негізгі идея – әртүрлі эмоциялар мен ресурстық стратегиялар бейнеленетін «станциялары» бар карта (сурет). Балалар үшін – ойын, ата-аналар үшін – бірлескен жұмыс және үлгі көрсету құралы, педагогтер үшін – топтық сабақ және сабақ кестесіне енгізілетін әдіс.

Подсказки:

«Не думайте долго – выбирайте первое, что приходит. Остров может быть символичным».

2,5 мин на рассказ, 2,5 мин на обратную связь.

Фразы-примеры:

«Мой остров – это ...»

Слушающий: «Я слышу, что для тебя важно ...» + одно конкретное наблюдение/вопрос: «Что мешает чаще обращаться к этой опоре?»

ПЛАН ДЕЙСТВИЯ

Каждый формулирует один конкретный маленький шаг на ближайшие 3 дня и записывает его (формат «Я... когда...»):

Примеры:

«Я вечером в среду попрошу партнера посидеть с детьми 30 минут, чтобы пройтись в парке».

«Каждый день перед сном 10 минут – дыхательная пауза с музыкой».

Завершение и рефлексия

Быстрая переоценка стресса 0–10: «Оцените сейчас. Замечаете ли вы небольшое изменение?»

«Спасибо за участие. Если возникли сильные эмоции, останьтесь на месте/напишите мне – мы проговорим индивидуально».

ДЕТЯМ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО КАРТЕ ЭМОЦИЙ»

Это игровая художественно-психологическая практика для развития эмоциональной осознанности, навыков саморегуляции и эмпатии. Одна базовая идея – карта (рисунок) с «станциями» для разных эмоций и ресурсных стратегий. Для детей – игра, для родителей – инструмент совместной работы и моделирования, для педагогов – групповое занятие и метод для включения в расписание.



Мақсаттары:

- Баланың эмоционалдық сөздік қорын дамыту.
- Эмоцияларды тану және білдіру дағдыларын қалыптастыру.
- Ішкі тепе – теңдікті сақтаудың қарапайым стратегияларын үйрету.
- Бала, ата-ана және педагог арасындағы эмпатия мен қарым-қатынас сапасын арттыру.

Қажетті материалдар:

- үлкен қағаз немесе дайын карта шаблоны (А3 формат), түрлі-түсті фломастерлер немесе қарындаштар;
- баланың картадағы орнын белгілеу үшін жапсырмалар, фишкалар немесе магниттер;
- таймер (жеке кезеңдер үшін – 3–5 минут);
- «өзін-өзі көмек құралдары» жиынтығы (техникалар жазылған карточкалар: тыныс алу, үзіліс, «сезімдер қоржыны», көмек сұрау);
- мектеп үшін – шаблонның бірнеше көшірмесі, стикерлер, картаның проекциялық нұсқасы.

САБАҚТЫ ӨТКІЗУ ТӘРТІБІ

1. *Кіріспе*

«Бүгін біз Эмоциялар картасы бойынша саяхатқа шығамыз және әртүрлі сезімдер өмір сүретін жерлерді саламыз».

2. *Картаны жасау.*

Парақты аймақтарға/«станцияларға»

Цели

- Развитие эмоционального словаря у ребенка.
- Формирование навыков распознавания и выражения эмоций.
- Обучение простым стратегиям саморегуляции.
- Повышение уровня эмпатии и качества коммуникации между ребенком, родителями и педагогами.

Материалы:

- большой лист бумаги или готовый шаблон карты (формат а3), цветные фломастеры или карандаши;
- наклейки, фишки или магнитики для обозначения позиции ребенка на карте;
- таймер (для отдельных этапов – 3–5 минут);
- набор «инструментов» самопомощи (карточки с техниками: дыхание, пауза, «упаковка чувств», просьба о помощи);
- для школы – несколько копий шаблона, стикеры, проекционная версия карты.

КАК ПРОВОДИТЬ ЗАНЯТИЕ

1. *Введение.*

Рассказать: «Сегодня мы отправимся в путешествие по Карте Эмоций и нарисуем места, где живут разные чувства».

2. *Создание карты.*

Разделите лист на зоны/«станции»: радость, грусть, злость, страх, спокойствие, сюрприз, смешанные чувства.

бөліңіз: қуаныш, мұң, ашу, қорқыныш, тыныштық, таңғалу, аралас сезімдер. Бала әр станцияны: үй, орман, жанартау, көл және т.б. түрінде салып, картаға өзін (фишкасын) бейнелейді.

3. Атау және әңгімелеу.

Бала бір станцияны таңдайды және ол «қалада/үйде» болған сезімді қашан бастан өткергенін айтып береді.

Ересек адам ашық сұрақтар қояды: «Онда не болып жатыр? Ол жерде өзіңді жақсы сезінуге не көмектеседі?»

4. Ресурстар станциясы.

«Қауіпсіз орта» жасалады – өзін-өзі қолдау құралдары бар орын (терең тыныс алу, санау, жылы көрпе, ойыншық, қасындағы ересек адам).

Бала 2–3 құралды таңдайды және былай дейді: «Мен мұң станциясында болғанда, мен ... істей аламын».

5. Қорытынды.

Қысқаша: «Бүгін сен өз сезімдерің туралы не білдің? Қай станция ең маңызды болды?»

Диалог үлгісі (бала мен ересек үшін)

- Ересек: «Сен ашу станциясындасың. Онда не болды, айтып бергің келе ме?» / «Қазір қай жерде екеніңді көрсете алғаның жақсы, рақмет».
- Ата-ана/педагог: «Егер демалғың келсе, тыныштық станциясына фишкаңды қоя аласың».
- Бала: «Мен мұңайғанда, маған жұмсақ ойыншықты құшақтау және онға дейін санау көмектеседі».

ПЕДАГОГТЕРГЕ БЕЙІМДЕУ – СЫНЫПТЫҚ САБАҚ (30–40 МИНУТ)

- Кіріспе + ережелер (5 минут): қауіпсіздік және тыңдау ережелерін келісу.
- Топтық карта немесе жеке карталар (10–15 минут): шағын топтар карта жасайды, кейін әр топ қысқаша таныстырады.
- Рөлдік мини-сахналар (10 минут): оқушылар жағдайды (конфликт, емтихан) ойнап көрсетеді және қай станцияға түсетінін және не істейтінін айтады.
- Рефлексия және сыныптық келісімдер (5–10 минут): ортақ «сынып құралдарын» жинау (тыныштық бұрышы, үзіліс сигналы, мұғалім-көмекші).
- Бағалау: конфликтілердің азаюын, «өзін-өзі реттеу бұрышының» қолданылуын бақылау.

Пусть ребенок нарисует каждую станцию: дом, лес, вулкан, озеро и т. п., и нарисует себя (фишку) на карте.

3. Название и рассказ.

Ребенок выбирает станцию и рассказывает, когда он ощущал этот «город/дом».

Взрослый задает открытые вопросы: «Что там происходит? Что помогает тебе там почувствовать себя лучше?»

4. Станция ресурсов.

Создайте «безопасную гавань» – место с инструментами самопомощи (глубокое дыхание, счет, теплый плед, игрушка, взрослый рядом). Ребенок выбирает 2–3 инструмента и проговаривает: «Когда я встала на станцию Грусть, я могу...»

5. Подведение итогов.

Коротко: «Что ты сегодня узнал о своих чувствах? Какая станция стала самой важной?»

Пример диалога (для ребенка и взрослого)

- Взрослый: «Я вижу, ты на станции Злость. Хочешь рассказать, что там случилось?» / «Хорошо, что ты мог показать где ты сейчас – спасибо».
- Родитель/педагог: «Ты можешь положить фишку на станцию Спокойствие, если хочешь отдохнуть».
- Ребенок: «Когда я в озере Грусти, мне помогает обнимать плюшевого друга и считать до десяти».

АДАПТАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ – КЛАССНАЯ СЕССИЯ (30–40 МИН)

- *Введение + правила (5 мин):* договоритесь о правилах безопасности и слушании.
- *Групповая карта или индивидуальные карты (10–15 мин):* маленькие группы создают карты, затем каждая группа коротко презентует.
- *Ролевые мини-сценки (10 мин):* учащиеся играют ситуацию (конфликт, экзамен) и показывают, на какую станцию они попадают и что делают.
- *Рефлексия и договоры класса (5–10 мин):* собрать общие «инструменты класса» (уголок тишины, сигнал перерыва, учитель-помощник).
- *Оценка:* наблюдайте за уменьшением конфликтов, увеличением использования *«уголка саморегуляции»*.

ҒЫЛЫМИ-ӘДІСТЕМЕЛІК ЖУРНАЛ

НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

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

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

ДИЗАЙН ЖӘНЕ БЕТТЕУ
ДИЗАЙН И ВЕРСТКА
А. Р. Айтахунов
Фото freepik.com
Фото unsplash.com
ИИ изображения gemini.google.com
ИИ изображения

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

СОБСТВЕННИК ЖУРНАЛА
НАО "Национальный научно-практический институт благополучия детей "ӨРКЕН"

Шығарушы редактор
Выпускающий редактор
А.Д. Амангелді

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

ЖУРНАЛ ШЫҒАРЫЛЫМЫНЫҢ ЖИІЛІГІ
Ай сайын

ПЕРИОДИЧНОСТЬ ВЫПУСКА ЖУРНАЛА
Ежемесячный

РЕДАКЦИЯ МЕКЕН-ЖАЙЫ:
Қазақстан Республикасы, 050000, Алматы қаласы, Бостандық ауданы, Дарын-1 ықшамауданы, 47/5 үй "ӨРКЕН" балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты" КеАҚ

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.

АДРЕС РЕДАКЦИИ:
Республика Казахстан, 050000, г. Алматы, Бостандыкский район, мкр. Дарын-1, д. 47/5
НАО "Национальный научно-практический институт благополучия детей "ӨРКЕН"

Деректердің дәлдігі мен ақпараттың сенімділігі үшін материал авторлары жауапты.

За точность фактов и достоверность информации ответственность несут авторы материалов.