

06 Тұрақты бақылау:

әлеуметтік шеңберді біліңіз: балаңыздың кіммен дос екеніне, олардың бос уақытында не істейтініне қызығушылық танытыңыз.

ақшаға қол жеткізуді бақылау: қалта ақшасын шектеңіз және оның не үшін жұмсалатынын бақылаңыз.

07 Салдарын түсіну:

салдарын түсіндіріңіз: балаңызға есірткіні қолданудың жағымсыз әсерлері туралы айтыңыз. Мысалдар: денсаулық мәселелері, заңды салдары, достарынан айырылу.

нақты оқиғалар: нашақорлық проблемасына тап болған адамдардың нақты мысалдарын көрсетіңіз.

08 Көмек сұрау:

кәсіби көмек: егер сіз есірткіні қолдану белгілерін байқасаңыз, мамандарға: психологтарға, нашақорларға жүгінуден қорықпаңыз.

сенімді ақпарат көздері: қосымша ақпарат пен қолдау үшін дәлелденген ресурстарды пайдаланыңыз. Мысалдар: денсаулық сақтаудың ресми сайттары, Сенім телефондары.

ҚОСЫМША КӨМЕК АЛУ ҮШІН РЕСУРСТАР:



Нашақорларға көмек көрсету жедел желісі:

3580 телефон желісі. Қоңырау шалу арқылы сіз нашақорлықты емдеу және психологиялық қолдау үшін барлық қажетті ақпаратты ала аласыз

Денсаулық сақтау министрлігінің ресми сайты:

<https://www.gov.kz/memleket/entities/dsm?lang=ru>

Психологиялық қолдау орталықтары: Қазақстанның Қызыл жарты айы:

- Балаларға, әйелдерге, мужчин, халықтың осал топтарына арналған 111 психологиялық, ақпараттық қолдау.
- Халықтың кез келген тобына арналған 150 сенім телефоны.



Бала дүниеге келген сәттен бастап күйеуіңізді бала күтіміне араластыруға, баланың әкесі ретінде күйеуіңізге оның қажеттілігін сезінуге мүмкіндік беріңіз.

Жас аналар көбінесе жаңа рөлге үйреніп, нығаю үшін күйеуін балаларына қараудан оқшаулайды. Бірақ уақыт өте жолдасының бала өміріне араласқысы келмейтініне және монитордың артына жасырынуға тырысатынына таңқалады. Күйеуіңіздің істей алатынына сеніңіз, ал сіз аздап демалып, шай ішіңіз, серуендеңіз.

Есіңізде болсын, әке ананың рөлін сомдамайды.

Көптеген әкелер әйелдеріне қарағанда қатал және балаларға талапшыл. Жұмсақ, жанашыр ана және талапшыл әке – ол көбіне қалыпты жағдай және сау ара-қатынасты отбасыларда кездесетін жайт. (Талапты, бірақ қатыгез емес және баланы қорламауы керек). Егер сіздің ұлығыз болса, оның кейін есейіп, бөлек тұруы үшін әкесімен біраз текетіресуінің пайдасы бар екенін де түсініңіз.



Күйеуіңізге өзін сенімдірек сезінуге көмектесіңіз

Баламен қалай қарым-қатынас жасау керектігін айтыңыз, жиі баламен (балалармен) қысқа уақытқа қалдырыңыз. Өте маңызды: сіз күйеуіңіз бен балаларыңыздан тек пайдалы іспен айналысуды талап етпеуіңіз керек. Оның балалармен уақыт өткізуіне сын айтқыңыз келсе де, тіліңізді тістеңіз. Ал күйеуіңізден бәріне кешкі ас әзірлеп, өзіңіз сияқты жинап береді деп күтпеңіз. Бастапқыда, ең бастысы, күйеуіңізге балалармен бірге болудан ләззат алу. Олармен уақытты жағымды және оңай өткізуге мүмкіндік беріңіз.

Әкесі жақсырақ істей алатын нәрселерді табыңыз

Күйеуіңізге шын мәнінде оңай әрі қызықты нәрселерді жасауды сұрап, саналы әке болуына көмектесіңіз. Мысалы, бұл конструктордан қандай да бір ғимарат болуы мүмкін. Күндіз бала оған бульдозер жасауды сұрағанда, «әкең менен әлдеқайда жақсы істейді», - деп жауап беріңіз. Ал күйеуіңіз кешке жұмыстан келгенде, баланың күні бойы оны күтіп жүргенін және онымен бірге бульдозер жасағысы келетінін айтуды ұмытпаңыз. Екі жақтың мұндай «сәйкестігі» қарым-қатынасқа пайдалы.



Күйеуіңіздің бала тәрбиесіне ақырын әсер етіңіз. Мысалы, ол «Балаларды жазалап тұру керек, әйтпесе, манипулятор болады» деп санауы мүмкін. Сіздің әрекеттеріңіздің алгоритмі:

- алдымен оның айтқанына қосылыңыз. Сондай жағдайлар болып тұратынын жоққа шығармаңыз.

- артынша шектеуді кеңейтіңіз. Солай болуы да мүмкін, иә. Бірақ басқаша жағдай да орын алуы мүмкін, - деп мысалдар келтіріңіз. Өлде сұрақтар қойғаныңыз дұрыс: «Баланы жазаламай, махаббатқа шомылдырып өсірсен, одан жақсы тұлға өсіп шығуы мүмкін бе?»

- достарыңыз бен таныстарыңыздың арасында мысал бола алатын адамды қарастырыңыз.



Отбасыңыздағы ата-ананың ұранын «Бала қолынан келгенше, өзін-өзі жақсы ұстай алады» деген сөз тіркесін жасаңыз.

Ерлер үшін күшті эмоцияларға төтеп беру қиын: көз жасы, ашуланшақтық, ыңылдау. Бұл олардың қалай өскеніне және балалық шағында өздерінің күшті эмоцияларымен қалай күрескеніне байланысты. Сондықтан күйеуіңізге айтып, ақырын түсіндіруге тырысыңыз: бала осы нақты жағдайда өз эмоцияларына төтеп бере алмайды, ол көмекке мұқтаж. Тағы бір жақсы сөз: «Ит үреді, мысық мияулайды, сәби жылайды». Баланың көз жасына шыдау ата-ана болудың бір бөлігі ғана.



Өз мінез-құлқыңызға, балаңызбен сөйлесу мәнеріңізге назар аударыңыз. Егер сіз балаларыңызға айқайласаңыз, күйеуіңізге неге айқайлауына болмайтынын түсіндіру қиын болады.



НАШАҚОРЛЫҚТЫҢ АЛДЫН АЛУ БОЙЫНША АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ҰСЫНЫСТАР

ЕСІРТКІНІ ҚОЛДАНУ БЕЛГІЛЕРІ:

01 Физикалық өзгерістер:



● салмақ жоғалту: себепсіз жүдеу немесе салмақ қосу.

● ұйқы мәселесі: ұйқысыздық немесе керісінше шамадан тыс ұйқышылдық.

● бет-бейнесінің өзгеруі: көздің қызаруы, терінің бозаруы, инъекция іздері.

● тәбеттің өзгеруі: тәбеттің кенеттен жоғалуы немесе жоғарылауы.

02 Мінез-құлықтың өзгеруі:



● оқуға қатысты: оқу үлгерімінің күрт төмендеуі, сабақтан қалу.

● әлеуметтік шеңберді өзгерту: жаңа, күдікті достардың пайда болуы.

● оқшаулану: оңаша болуға тырысу, отбасымен және достарымен қарым-қатынастың азаюы

● көңіл-күйдің өзгеруі: аяқ асты ашулану, агрессия немесе депрессия.

03 Қаржылық мәселелер:

● ақша тапшылығы: үйден жиі ақша сұрау, ақша немесе құнды заттардың жоғалуы.

● қарыздар: есірткіге байланысты қарыздардың пайда болуы.



04 Жеке заттардағы өзгерістер:

● күдікті заттардың болуы: түтіктер, фольга, шприцтер сияқты ерекше заттар.

● иіс: киімнен немесе баланың бөлмесінен шыққан ерекше иістер.

ӘКЕНІ БАЛА ТӘРБИЕСІМЕН
САУАТТЫ АЙНАЛЫСУҒА
БАҒЫТТАЙТЫН

23 КЕҢЕС

@psikholog.kabineti



04 СЫН ОЙЛАУ: МАНИПУЛЯЦИЯЛАРДАН ҚОРҒАНУ



Балаға ақпаратты үнемі саралап, манипуляциядан шынайылықты ажыратуға үйретіңіз.

«Жарнамада ойындар арқылы үнемі көп ақша табуға болатынын айтқанымен, адамдар, шын мәнінде, көп ақша жоғалтады. Бұл жай ғана адамдарды азғырудың тәсілі».

05 ЖАСӨСПІРІМДЕРДЕГІ ҚҰМАР ОЙЫНДАРҒА ТӘУЕЛДІЛІК БЕЛГІЛЕРІ

Жасөспірімнің мінез-құлқындағы, жүріс-тұрысындағы келесі өзгерістерге назар аударыңыз:



- ✓ *Ойын ойнап өткізетін уақыттың үнемі ұлғайып отыруы.*
- ✓ *Бар назарының ойында болуына байланысты қызығушылықтарының ауысуы, мотивацияның жоғалуы,*
- ✓ *Ойын туралы үнемі ойлау.*
- ✓ *Өзінің қалауымен ойын ойнауды аяқтай алмау.*
- ✓ *Ойын ойнамаған кездегі мазасыздану және абыржу (бас ауруы, ұйқымен мәселелер, зейіннің төмендеуі).*

06 СЕНІМ АТМОСФЕРАСЫН ҚҰРЫҢЫЗ



Баланың әрқашан сіздің оны қолдайтыныңызды білуі маңызды.

«Сен өзіңді мазалаған кез-келген мәселе туралы менімен ашық әңгімеле аласың. Біз кез-келген мәселені бірге шешеміз».

07 ҚҰМАР ОЙЫНДАРҒА БАЛАМАЛЫ ШЕШІМДЕР МЕН ҰСЫНЫСТАР

Жасөспірімге уақытты қызықты өткізудің басқа да жолдарын ұсыныңыз:

- **Шығармашылық сабақтар** (сурет салу, ән айту, билеу);
- **Хобби** (балшықтан мүсіндеу, модельдеу, құрылымдарды құрастыру, ағаш өңдеу, қолөнер);
- **Спорттық топтық ойындар;**
- **Еріктілік.**

03 МҰНЫ ҚАЛАЙ БОЛДЫРМАУҒА БОЛАДЫ?

- ✓ Жылулық пен қуанышқа толы қарым қатынас жасай отыра, үйде қолайлы орта құру
- ✓ Үйдегі мәселелерді шешуде балаларды қорқыту әдісін қолданбау
- ✓ Бір-біріне және балаларға қатысты қорлау мен қатал айыптауларға бармау
- ✓ Психологиялық зорлық-зомбылық (яғни, адамның абыройын қорлау, ауызша қорлау, балаларға дөрекілік көрсету) баланың жанын қатты жарақаттауы мүмкін екенін ұмытпау
- ✓ Ешқашан ешкімге физикалық зорлық зомбылық көрсетпеуге тырысу
- ✓ Балаларды шын жүректен жақсы көру, бұл сүйіспеншілікті ақылға қонымды талапшылдықпен, баланың мінез-құлқын түсінуге деген ұмтылыспен көрсету
- ✓ Балаларыңызға үлгі болу!

Балаларды жазаламаңыз! Есіңізде болсын, сіз физикалық жазаға жүгінбей-ақ балаңызға қолдау көрсете аласыз.

Ойланыңыз: баланың сіз жазалағыңыз келетін әрекеті оның қиын жағдайға тап болғанын білдіретін дабыл сигналы шығар.



04 ЖАЗАНЫ НЕМЕН АЛМАСТЫРУҒА БОЛАДЫ?

Шыдамдылық. Бұл - ата-ананың бойындағы ең үлкен қасиет.

Түсіндіру. Балаға мінез-құлқындағы қателікті қысқа-нұсқа түрде түсіндіріңіз.

Сезімді сипаттау. Бұл өте тиімді, өйткені ол эмпатияны тудыруы мүмкін.

Сабырлық. Ұлыңызды немесе қызыңызды жазалауға асықпаңыз-теріс қылық қайталанғанша күтіңіз.

05 ЕГЕР БАЛАҢЫЗДЫҢ МІНЕЗІНДЕ ТЕРІСТІК БАР ДЕСЕҢІЗ, БІРАҚ ОҒАН ӘСЕР ЕТЕ АЛМАСАҢЫЗ, ҚАЙДА БАРУ КЕРЕК?

- Мектеп психологына
- Мектептегі ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығына
- Облыстық психологиялық қолдау орталығына
- Бала құқықтары жөніндегі өңірлік уәкілге
- Балаларға арналған тәулік бойы жұмыс істейтін тегін байланыс орталығына 111 нөміріне хабарласыңыз



Тұрмыстық зорлық-зомбылықтан зардап шеккен баланың әрқашан көмекке жүгіне алатынын есте сақтаңыз!

Психолог: Белгібай А.С

«5 СЫНЫП
ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ
БЕЙІМДЕЛУ
ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ»



08 ҚҰМАР ОЙЫН ЭЛЕМЕНТТЕРІ БАР ОЙЫНДАРДЫ БАҚЫЛАУ



Көптеген заманауи ойындарда құмар ойындардың элементтері бар (ойын ішіндегі сатып алулар). Балаңызға олардың неге қауіпті болуы мүмкін екенін түсіндіріңіз.

Құмар ойындарға қол жетімділікті шектеу үшін ата-аналық бақылау бағдарламаларын қолданыңыз.

09 ҚАЙДА КӨМЕККЕ ЖҮГІНГЕН ЖӨН?

Егер сіз балада тәуелділік белгілерін байқасаңыз, кәсіби мамандардан көмек сұраңыз.

Бұл мәселені шешуге көмектесетін көптеген ұйымдар мен мамандар бар:

- ✓ *Мектептегі Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталықтары*
- ✓ *мектеп психологтары*
- ✓ *Балаларды өңірлік психологиялық қолдау орталықтары*
- ✓ *Бала құқығы бойынша өңірлердегі уәкілдер*
- ✓ *«111» жедел желісі – тәулік бойы, тегін, балаларға арналған байланыс орталығы.*

10 БАЛАҢЫЗДЫҢ ӨМІРІНЕ ҮНЕМІ ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҚ ТАНЫТЫП, БЕЛСЕНДІ ҚАТЫСЫҢЫЗ

Ең бастысы-оның хоббиіне үнемі қызығушылық таныту, достары мен сезімдері туралы сұрақтар қою.



Бірге көбірек уақыт өткізіңіз, жаңа хобби мен қызығушылықтарды талқылаңыз. Бұл сіздің балаңызға құмар ойындардан аулақ болуға және өзін-өзі жүзеге асырудың басқа жолдарын табуға көмектеседі.



СІЗДІҢ СҮЙІСПЕНШІЛІГІҢІЗ БЕН ҚАМҚОРЛЫҒЫҢЫЗ КЕЗ — КЕЛГЕН ТӘУЕЛДІЛІКТІҢ АЛДЫН-АЛАТЫНЫН ҰМЫТПАҢЫЗ.

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ЕСІРТКІГЕ ЖҮГІНУ СЕБЕПТЕРІ:

01 Әлеуметтік қысым:

- құрдастарының әсері: топқа сіңіп кетуге тырысу, ерекшеленбеу.
- танымалдылық: "беделді" болуға немесе құрдастарынан ерекшеленуге ұмтылу.

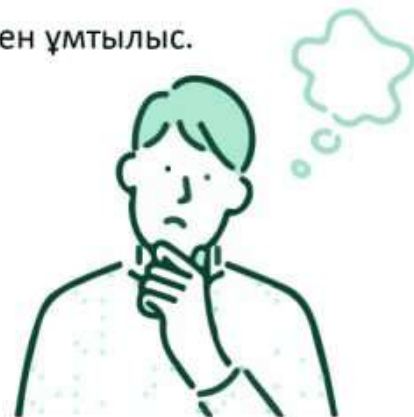
02 Эмоционалды мәселелер:

- Стресс пен мазасыздық: эмоционалды стрессті жеңудің жолын табу.
- Отбасылық мәселелер: отбасындағы қақтығыстар, ата-ана тарапынан қолдаудың болмауы, назар аудармау.



03 Қызығушылық және қол жетімділік:

- қызығушылық: жаңа нәрсені көруге, тәжірибе жасауға деген ұмтылыс.
- қол жетімділік: қоршаған ортада, достар арасында немесе тіпті мектепте есірткінің болуы.



04 Зерігу және қызығушылықтың болмауы:

- Зерігу: қызықты іс-шаралардың, хоббидің болмауы.
- Мақсаттардың жетіспеушілігі: алдына нақты мақсат қоймау, мотивтердің болмауы.

05 Өзін-өзі бағалаудың төмендігі:

- өзіне деген сенімсіздік: өзін төмен сезіну, өзіне деген сенімділіктің болмауы.
- өзінің қабілетін тану: өмірде өз орнын табу, өзін тануға ұмтылу.



ЛУДОМАНИЯНЫҢ АЛДЫН АЛУ БОЙЫНША АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДНАМА

01 ЛУДОМАНИЯ ДЕГЕНІМІЗ НЕ?

Лудомания немесе құмар ойындарға тәуелділік — бұл адамның ақшаға ойын ойнауды тоқтата алмайтын, ауыр психологиялық және қаржылық мәселелерге алып келетін жай-күйі. Мұндай ойындарға оңай алданатын жасөспірімдер үшін лудомания аса қауіпті.



02 ҚҰМАР ОЙЫНДАРДЫҢ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ӘСЕРІ



Балаға құмар ойындармен әуестену оның психологиялық жай-күйіне теріс әсер ететінін түсіндіріңіз.

Құмар ойындары нәтижесінде баланың мазасыздануын тудыратын, эмоцияларын басқарудағы қиындықты туғызатын тәуелділікке әкеп соғады.

«Ақшаға ойын ойнау бұл жай ғана қарапайым ойын болып көрінгенімен, шын мәнінде бұл ойындар баланы үнемі мазасыздық пен қорқынышқа әкеп соғады. Сен үнемі қалай жеңетінің не жеңілетініңді ойлап, өз психикаңды бұзасың».

03 АҚШАҒА ДЕГЕН ДҰРЫС КӨЗҚАРАСТЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ



Баланың ақшаны қалай жұмсайтынын және ақшаны қалай табылатынын, қандай еңбекпен келетінін сезінуі маңызды.

Жасөспіріммен үнемі отбасылық бюджетті талқылап, сатып алуды бірге жоспарлаңыз. Қалай ақшаны жинау керектігін және ақшаны қалай ақылмен жұмсау керектігін түсіндіріңіз.

«Елестетіп көрші, біз ақшаны ойын үшін құртамыз. Бұл жағдайда біз үшін маңызды саналатын, қажет болатын нәрселерге ақшамыз жетпей қалады».

БІРІНШІ СЫНЫП АТА-АНАЛАРЫНА АРНАЛҒАН ҰСЫНЫС

1. Баланы жайлап оятыңыз: ояғанда ол сіздің күлімдегеніңізді көріп, еркелеткен дауысыңызды естісін. Таң атпай оны ұсақ - түйекпен асықтырмаңыз, кеше ескерткен болсаңыз да, қателіктері мен жаңсақтықтары үшін кінәламаңыз.

2. Баланы мектепке таңғы ассыз жібермеңіз: мектептегі тамақтануға дейін оған көп жұмыс істеу керек болады.

3. Қоштасарда ескерту, ақыл айтыңыз: тентек болма, өзіңді жақсы ұста, бүгін жаман бағалар болмасын және т. б. Балаға сәттілік тілеңіз.

4. БҮГІН ҚАНДАЙ БАҒА АЛДЫҢ деген сөзді ұмытыңыз. Мектептен кейін баланы байыпты қарсы алыңыз, оған көп сұрақтар қоймаңыз, босаңсуға мүмкіндік беріңіз.

5. Мұғалімнің ескертуін ести сала, ұрсысуға асықпаңыз, мұғаліммен баланың қатысуынсыз сөйлесуге тырысыңыз.



Психолог: Белгібай А.С

КЕҢЕС



Бастауыш сынып бітірген оқушы орта буынға өткенде психологиялық қиындық сезінеді. Бастауыш сынып оқушылары бір мұғалімнің жұмыс істеу әдісіне оның талаптарына үйренген. 5-сыныпта оқушылардың бойында ортақ мәселелер пайда болады.



АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ҰСЫНЫСТАР:



01 Мәселеден хабардар болыңыз:

Тақырыпты зерттеңіз: есірткіні қолданудың негізгі белгілерімен танысыңыз. Мысалдар: мінез-құлықтың өзгеруі, оғаш иістер, сыртқы түрінің өзгеруі.

Себепін анықтаңыз: балалар стресстен, құрдастарының қысымынан, зерігуден немесе қызығушылықтан есірткіге жүгінуі мүмкін.

02 Баламен сөйлесіңіз:

еркін әңгіме: балаңызбен есірткіге қатысты мәселелерді үнемі талқылаңыз. Мысал: "Мектепте есірткі туралы бірдеңе естідің бе?"

ашық болыңыз: өз ойыңыз бен алаңдаушылығыңызды ашық айтыңыз. Оны тыңдауға әрқашан дайын екеніңізді баланың білуі маңызды.

03 Позитивті атмосфера жасаңыз:

мақтау және қолдау: жақсы істер мен жетістіктерін қолдау баланың өзіне деген сенімділігін арттырады.

ортақ мүдделер: уақытты бірге өткізіңіз, ортақ хоббимен айналысыңыз. Бұл қарым-қатынастарыңызды нығайтуға және жаман әдеттерден аулақ болуға көмектеседі. азайтады.

04 Бас тарту дағдыларын үйрету:

рөлдік ойындар: қиын жағдайларда "жоқ" деп айтуды үйрену үшін балаңызбен рөлдік ойындар өткізіңіз. Мысал: "егер саған есірткіні қолдануды ұсынса, не айтасың?"

өзіне деген сенімділік: балаңызға құрдастарының қысымына төтеп беру үшін өзіне деген сенімділікті дамытуға көмектесіңіз.

05 Үлгі болыңыз:

салауатты өмір салты: салауатты өмір салтын ұстанудың қаншалық маңызды екенін мысалмен көрсетіңіз. Баланың көзінше алкоголь мен есірткі қолданбаңыз.

эмоционалды қолдау: қиын сәттерде жанында болыңыз, мәселені жаман әдеттерге жолатпай шешуге көмектесіңіз.

ТҰРМЫСТЫҚ ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚТЫҢ АЛДЫН АЛУ БОЙЫНША АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА

Құрметті аналар мен әкелер, ата-әжелер,
туыстар мен нағашылар, жасөспірімнің әпкелері мен ағалары!

Баланың әл-ауқаты - біздің басты қамқорлығымыз бен жауапкершілігіміз! Баланың жан-жақты дамуы, мамандық таңдауы, өз отбасын құруы, достар табуы, шығармашылық әлеуетін жүзеге асыруы мен бақытты адам болуы осыған тікелей байланысты.



Бірақ көбінесе жеке тұлғаның толық қалыптасуына кедергі болатын жағдайлар отбасында пайда болады. Мұның себебі - балаларға зорлық-зомбылықтың көрсетілуі, қиянат жасалуы!

01 ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ ДЕГЕНІМІЗ НЕ? БҰЛ:

- баланың денсаулығына көңіл бөлмеу
- баланы қараусыз қалдыру
- баланың тазалығына, киіміне, тамақтануына алаңдамау
- баланы ұру
- баланы мектепте оқыту мәселелеріне назар аудармау
- баланың өтініштеріне немқұрайлы қарау
- балағат сөздерді қолдану, отбасында алкоголь ішу
- баланы еркелетпеу

02 БАЛАҒА ҚАТЫСТЫ ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ ФИЗИКАЛЫҚ ҚАНА ЕМЕС, СОНЫМЕН ҚАТАР ЭМОЦИОНАЛДЫ БОЛУЫ МҮМКІН, ЕГЕР:

- оның абыройын төмендетсе
- ренжітетін лақап ат қойылса
- баланың сұрақтарына дөрекілікпен жауап берілсе
- әсіресе үшінші адамның алдында ұялтса
- баланы басқа адамдарға (ересек адамға) ақпарат таратқыш ретінде пайдаланса

