

**2025–2026 оқу жылында
Қазақстан Республикасының
білім беру ұйымдарында
Ата-аналарды педагогикалық қолдау
орталықтарының қызметін ұйымдастыру
бойынша нұсқаулық**



«ӨРКЕН» балалардың әл-ауқатын арттыру Ұлттық ғылыми-практикалық институты» КеАҚ Ғылыми-әдістемелік кеңесі ұсынған (18.07.2025 ж. № 1 хаттама).

2025–2026 оқу жылында Қазақстан Республикасының білім беру ұйымдарында Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталықтарының қызметін ұйымдастыру бойынша нұсқаулық. – Алматы: «ӨРКЕН» БӘАҰҒПИ» КеАҚ, 2025. – 225 б.

Білім беру ұйымдарында ата-аналарды педагогикалық қолдау жөніндегі нұсқаулықта ата-аналарға арналған сабақтардың жаңартылған мазмұны ұсынылады.

Нұсқаулық рта білім беру ұйымдарының басшыларына, орта білім беру ұйымдарының педагогтеріне, әдіскерлерге, білім бөлімдері мен басқармаларының басшылары мен мамандарына арналған.

Құрастырушылар: «ӨРКЕН» БӘАҰҒПИ» КеАҚ қызметкерлері: Сакенова Е.Н., Самсаев И.М., Кудякова Р.Ф., Сагимбаева Г.У., Калиева Г.И., Кудышева Б.К., Омарова Г.Б., Таипова М.К., Алиев Б. Ш., Бакыт А. Б., Калачева И.В., Аскарова А.Т., Шайланов Е.С., Бейсембаева А.Г.

«ӨРКЕН» БӘАҰҒПИ» КеАҚ 2025

МАЗМҰНЫ:

I	Кіріспе	4
II	2023-2024 және 2024-2025 оқу жылындағы АПҚО қызметі мониторингінің кейбір нәтижелері туралы	5
III	2025–2026 оқу жылында білім беру ұйымдарындағы АПҚО қызметі туралы	6
IV	Балалар мен ата-аналарға арналған «ІШКІ КҮШ» тренинг бағдарламасы	12
V	Ата-аналар мен білім алушыларға арналған «БАЛА ҚА-УІПСІЗДІГІ» бағдарламасы	16
VI	Даму үшін серіктестік	172
VII	АПҚО 1.0 және АПҚО 2.0 бағдарламалары сабақтарының мазмұнын жаңарту	193
VIII	Ата-аналарға балаларының білім беру процесіне қатысу деңгейін анықтауға арналған сауалнамалар	198
IX	Ұсынылатын әдебиеттер	202

I. КІРІСПЕ

Білім беру саласында мектеп оқушыларының оқу барысында меңгеруі тиіс білім мен дағдыларды қайта қарауға назар күн санап артып келеді. Әсіресе, психологиялық әл-ауқатқа, денсаулықты сақтауға, күйзеліс пен белгісіздік жағдайларымен күресу қабілетіне, сондай-ақ қарым-қатынас орнату және тұрақты әлеуметтік байланыс құру дағдыларына ықпал ететін әлеуметтік-эмоционалдық құзыреттерді ерекше атап өтуге болады.

Аталған басым бағыттар Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту Министрлігінің 2025 жылғы 26 мамырдағы №123 бұйрығымен бекітілген «Адал азамат» біртұтас тәрбие бағдарламасының мақсаттарына толық сәйкес келеді. Бағдарламада эмоционалды интеллектті, әділеттілік сезімін, патриотизмді және ұжымда өзара іс-қимыл жасау қабілетін дамытпай, үйлесімді, жауапты және еңбекқор тұлғаны қалыптастыру мүмкін емес екені атап өтілді.

Оқушының қажетті дағдыларды меңгеруі мектеп пен ата-аналар арасындағы үйлесімді өзара әрекетке тікелей байланысты. Баланың жан-жақты дамуы үшін қолайлы орта тек мектепте ғана емес, отбасында да қамтамасыз етілуі қажет. Осыған орай, қазақстандық қоғамда тәрбиелеу әдістері мен құндылықтарын саналы таңдауға, бала мен ата-ана арасында сенімді қарым-қатынас орнатуға және баланың жан-жақты дамуына қолайлы жағдай жасауға бағытталған саналы ата-ана мәдениетін қалыптастырып, нығайту қажет.

«Адал азамат» бағдарламасы тәрбие процесінің барлық субъектілері – отбасы, педагогтер, қоғамдық ұйымдар мен мемлекеттік құрылымдардың қатысуының маңыздылығын атап көрсетеді. Ата-аналардың оқу-тәрбие процесіне белсенді қатысуы балалардың өзіндік сенімділігін, эмоцияларын басқару қабілетін, ынтымақтастық дағдыларын және мектеп ұжымына бейімделуін дамытуға оң ықпал етеді. Ата-аналардың мектеп өміріне жүйелі түрде қатысуы баланың оқуға деген оң көзқарасын қалыптастырып, мотивациясын күшейтіп, академиялық жетістіктерін арттырады; сондай-ақ оның әрі қарай білім алуға ынталылығын және жеке өсуге ұмтылысын ынталандырады.

Тиімді тәрбие беру үшін ата-аналар өз балаларының физиологиялық, эмоционалдық және интеллектуалдық дамуының жас ерекшеліктерін жете түсініп, сындарлы қарым-қатынас орнатуға қажетті құралдар мен дағдыларды меңгеруі маңызды. Осындай қолдауды 2023-2024 оқу жылында Қазақстан Республикасының барлық өңіріндегі білім беру ұйымдарында ашылған Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталықтары екі жыл бойы көрсетіп келеді. Бұл орталықтар ата-ана құзыреттілігін нығайтуға және қолайлы білім беру ортасын қалыптастыруға ықпал ететін маңызды ресурсқа айналды.

II. 2023-2024 ЖӘНЕ 2024-2025 ОҚУ ЖЫЛЫНДАҒЫ АПҚО ҚЫЗМЕТІНІҢ МОНИТОРИНГІНІҢ КЕЙБІР НӘТИЖЕЛЕРІ ТУРАЛЫ

Қазақстан Республикасының білім беру ұйымдарында Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталықтарының (АПҚО) қызмет ете бастағанына екі жыл болды. Осы кезең ішінде алғашқы нәтижелерге сүйене отырып, оң динамика байқалғанын атап өтуге және орталықтардың одан әрі даму бағыттарын айқындауға болады. Педагогикалық қолдаудың мақсаты – балалардың әл-ауқаты мен үйлесімді дамуының негізі ретінде позитивті ата-ана мәдениетін қалыптастыру болып қала береді.

«ӨРКЕН» БЭАҰҒПИ» КеАҚ қызметкерлері жүргізген мониторинг ата-аналардың білім беру үдерісіне қатысуының артқанын көрсетті. Сауалнамалар, сұхбаттар мен ата-аналардың фокус-топтары тек теориялық білімнің ғана емес, тәрбие, психоэмоциялық даму және қауіпсіздік мәселелеріндегі практикалық білімнің маңызын да атап өтті. Өмірлік жағдайларға негізделген жаттығулар, тренингтер, психологтардың қатысуы, материалды ұсынудың икемді тәсілдері (хабарламалар, бейнероликтер, онлайн модульдер) ата-аналардың ақпаратты тез қабылдауына, оларды ынталандыруға ықпал ететіні байқалды.

Ата-аналар балаларға өзін-өзі ұйымдастыру, эмоционалдық тұрақтылық, жеке шекараларды сақтау және қорғау, сондай-ақ қауіпсіз мінез-құлық пен төтенше жағдайларда әрекет ету дағдыларын үйретудің маңыздылығын атап өтті. Сонымен қатар, денсаулық пен дұрыс тамақтану, когнитивті қабілеттерді дамыту, психикалық және менталды саулыққа қызығушылық, шығармашылық ойлау және өзін-өзі бағалауды жақсартуға басымдық береді.

2023-2025 жылдардағы мониторинг ата-аналардың сабаққа қатысу статистикасын, қатысушылардың қанағаттану деңгейін, сондай-ақ мектеп пен отбасы арасындағы өзара әрекеттесу сапасын қамтиды. Ата-аналардың ынтасы жоғарылап, қатысушылар саны артты, сондай-ақ ата-аналар мен балалардың бірлескен сабақтарының түрлі форматтары тәжірибеге белсенді түрде енгізілуде. Бұл жағдайда тәсілдерді дараландыруға, тақырыптардың әртүрлілігіне және ерлер мен әкелерді педагогикалық процеске белсенді тартуға сұраныс сақталып отыр.

Осылайша, екі жыл ішінде АПҚО өзектілігі мен қажеттілігін дәлелдеді. Бұл орталықтар ата-аналар өздерін білім беру үдерісінің толыққанды әріптесі ретінде сезінетін, әрі балаларды қолдауға бағытталған нақты құралдар мен дағдыларға ие болатын қолдаушы орта қалыптастырудың маңызды тірек нүктесіне айналды. Болашақта табысты жұмыс істеудің маңызды шарты – сабақтардың форматы мен мазмұнын отбасылардың қажеттіліктеріне бейімдеу, тәжірибелік бағытты күшейту және ата-аналардың сұранысына сай тақырыптарды кеңейту, соның ішінде денсаулық, қауіпсіздік, когнитивтік даму және эмоциялық әл-ауқат мәселелерін қамту.

III. 2025–2026 ОҚУ ЖЫЛЫНДА БІЛІМ БЕРУ ҰЙЫМДАРЫНДАҒЫ АПҚО ҚЫЗМЕТІ ТУРАЛЫ

2025–2026 оқу жылында Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталықтарының (АПҚО) жұмысы аясында отбасылармен терең әрі нысаналы жұмысты көздейтін жаңа тәсілді енгізу ұсынылады. Алдыңғы жылдардағы табысты тәжірибені жалғастыра отырып, отбасының ішкі ресурстарын дамытуға, балалардың қауіпсіздігін қамтамасыз етуге, сондай-ақ ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларды тәрбиелеп отырған ата-аналарды қолдауға бағытталған үш дербес модуль әзірленді.

Тәсіл мазмұны «Адал азамат» біртұтас тәрбие бағдарламасының талаптарына сай әзірленген (ҚР Оқу-ағарту министрінің 2025 жылғы 26 мамырдағы №123 бұйрығы). Бағдарламада тәрбие процесінің негізгі қатысушысы ретінде отбасыға жүйелі қолдау көрсету, сондай-ақ құрметке, саналы әрекетке және ынтымақтастыққа негізделген позитивті ата-ана мәдениетін дамыту қажеттігіне баса назар аударылады.

Эмоциялық тұрақтылық, қауіпсіздік және инклюзивтілікке бағытталған модульдерді әзірлеу «Адал азамат» бағдарламасының құндылықтық бағдарларын – адал, жауапты және қамқор азаматты қалыптастыру мақсатын көздейді. Ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларды тәрбиелеп отырған отбасыларға ерекше назар аудару – бұл бағдарламаның әлеуметтік әділеттілік пен тең мүмкіндіктер қағидаттарына негізделгенін көрсетеді.

Осылайша, 2025–2026 оқу жылындағы АПҚО қызметі тек табысты тәжірибелерді жалғастырып қана қоймай, тәрбие процесін жеке бағытта отбасымен жұмыс тәсілі негізінде күшейтеді, ата-аналық құзыреттілікті арттырады және баланың жан-жақты дамуына қолайлы орта қалыптастыруды қамтамасыз етеді.

Бірінші модуль – балалар мен ата-аналарға арналған «ІШКІ КҮШ» тренинг бағдарламасы – эмоционалды тұрақтылықты, сенімділікті, өзін-өзі реттеу дағдыларын және сындарлы қарым-қатынасты дамытуға бағытталған. Тренинг форматы ата-аналар мен балаларға сенімді қарым-қатынасты нығайтуға, жеке әлеуетін ашуға, стресстік жағдайларды жеңуді үйренуге көмектесетін бірлескен сабақтарды қарастырады.

Осы модульді әзірлеу барысында Қазақстандағы балалар мен жасөспірімдермен жұмыс істеуде қолданылатын кейс-менеджмент пен жарақатқа бағдарланған тәсілдің озық тәжірибелері зерттелді. Қазақстанда кейс-менеджмент пен жарақатқа бағдарланған тәсіл арқылы балалар мен жасөспірімдерге көмек көрсету бойынша белгілі бір тәжірибе жинақталғанын тәжірибелерге шолу және талдау нәтижесінде анықтадық.

Бүгін де Қазақстанда кейс-менеджмент балаларды қолдау мақсатында белсенді түрде қолданылады. Бұл тәсіл дағдарыс орталықтарындағы балаларды, қиын өмірлік жағдайға тап болған отбасылар мен балаларды, оның ішінде зорлық-зомбылыққа, қатыгез қарым-қатынасқа, миграциялық дағдарыстарға немесе қарулы қақтығыс аймақтарынан оралған балаларды сүйемелдеуде пайдаланылады.

Еуразия ұлттық университетінің базасындағы Ұлттық ресурстық орталық қарулы қақтығыстар аймақтарынан оралған балалар мен олардың отбасыларын реинтеграциялау жүйесіне мамандарды оқытуды жүзеге асырады. Үзілген отбасылық және әлеуметтік байланыстарды қалпына келтіруге, сондай-ақ аза-

маттық бірегейлікті қалыптастыруға бағытталған «Ұрпақтар сабақтастығы негізіндегі әңгімелер» әдісі қолданылады.

Назарбаев Зияткерлік мектептері (НЗМ) білім беру тәжірибесінде кейс-менеджментті белсенді енгізіп отыр. Бұл тәсіл оқушылардың тұлғааралық қарым-қатынас дағдыларын дамытуға, мектеп қауымдастығында жайлы орта қалыптастыруға және жеке оқыту тәсілдерін жүзеге асыруға мүмкіндік береді.

«Асыл Мирас» орталықтары аутизм спектрінің бұзылыстары бар (АСБ) балалармен жұмыс істеуге маманданған. Олар Marcus Crisis Prevention Program (MCPP) атты дағдарыстық жағдайлардың алдын алу бағдарламасын енгізді. Бұл әдістеме балалармен қауіпсіз әрекеттесу дағдыларын үйретуге бағытталған, нәтижесінде агрессивті мінез-құлық азайып, баланың жалпы жағдайы жақсарады.

Қазақстанның Дағдарыс орталықтары одағы (ҚДОО) да жарақаттық тәжірибені бастан өткерген балалар мен жасөспірімдермен жұмыста кейс-менеджментті белсенді қолданады. 2021 жылы ҚДОО «Қазақстандағы тең құқықтар мен мүмкіндіктер институты» қоғамдық қорымен бірлесіп, дағдарыс орталықтары мен тұрмыстық зорлық-зомбылық құрбандарына арналған баспаналар қызметкерлеріне бірқатар онлайн-вебинарлар мен тренингтер өткізді.

«SOS Қазақстан балалар ауылдары» ұлттық ассоциациясы ата-ана қамқорлығынсыз қалған балаларға отбасылық күтім ұйымдастырумен және отбасын күшейту арқылы әлеуметтік жетімдіктің алдын алумен айналысады. Ұйым өз жұмысында кейс-менеджментті белсенді қолданады. 2024 жылы қарашада Алматы қаласында Ассоциация дағдарыс жағдайларындағы отбасылармен жеке жұмыс дағдыларын дамыту және кейс жүргізу құзыретін арттыру бойынша халықаралық шеберлік сабағын өткізді.

«Ана Үйі» қоры әлеуметтік жетімдіктің алдын алу бойынша жұмыс жүргізіп, қиын жағдайға тап болған жас аналарға уақытша баспана мен қолдау көрсетеді. Қордың қызметі ана мен бала үшін қауіпсіз әрі қолдаушы орта қалыптастыруға бағытталған және жарақатқа бағдарланған тәсілдің принциптеріне сәйкес келеді.

«Мейірімділік ерікті қоғамы» («ДОМ») қоғамдық қоры «Қазақстан – жетімсіз ел» жобасын жүзеге асырып, ата-анасыз қалған балаларды отбасыларға орналастыру және әлеуметтік жетімдіктің алдын алу шараларын жүргізеді. Қордың жұмысы – балаларға жеке қолдау мен оңалту арқылы олардың эмоциялық және психологиялық әл-ауқатын нығайту.

«Мықты отбасы» – Назарбаев Зияткерлік мектептері оқушыларының отбасыларымен жұмыс істеуге арналған кешенді бағдарлама. Ол ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынасты нығайтуға, ата-аналардың психологиялық сауаттылығын арттыруға, отбасылық жанжалдардың алдын алуға, балалар үшін қауіпсіз және қолдаушы орта қалыптастыруға бағытталған. Бағдарламада балалар мен жасөспірімдер күйзеліс, бейімделу қиындықтары немесе эмоциялық мәселелерге тап болған жағдайда қолдануға арналған жарақатқа бағдарланған тәсілдің элементтері қарастырылған.

«Жанұя» отбасын қолдау орталығы» қоғамдық қоры жарақаттық психологиялық тәжірибесі бар балалармен және жасөспірімдермен жұмысқа кейс-менеджментті белсенді енгізуде. Қордың негізгі құралдарының бірі «Қазақ психологиялық қоғамы» РҚБ ғалымдарымен және мамандарымен бірлесіп әзірленген «Ресурс» балалардың психикалық жай-күйін диагностикалау жүйесі автомат-

тандырылған бағдарламасы. Бұл бағдарлама әртүрлі зорлық-зомбылыққа, буллингке ұшыраған, суицидке бейім немесе психологиялық психологиялық климаты қолайсыз отбасыларды тәрбиеленетін балаларды анықтауға арналған. Бағдарлама отбасының психологиялық портретін жасауға және жасөспірімдер мен олардың отбасыларына уақытылы әлеуметтік-психологиялық көмек көрсетуге мүмкіндік береді.

«Прозрение» психологиялық орталығы (жетекшісі – Каримова А.Н.) зорлық-зомбылыққа ұшыраған балаларға психологиялық көмек көрсетеді. Орталық мамандары жоғары білікті психологтар мен педагогтер қолдана алатын арнайы әдістемелер мен ұсыныстар жинақтаған. Солардың ішінде «Тіл тазалығы мен символикалық модельдеу» әдістеріне негізделген интегративті-диалогтық терапия тәсілі (Дэвид Гроувтың әдісі) ұсынылады.

Кейс-менеджментті жарақатқа бағытталған тәсілмен бірге қолдану: балаға көмек көрсетудің кешенді жүйесін құруға; жарақаттың оның жағдайына әсерін ескеруге; мамандардың өзара іс-қимылын қамтамасыз етуге; баланың тұрақтылығы мен бейімделуін дамытуға мүмкіндік береді. Бұл тәсіл әсіресе күрделі отбасылардағы балалармен, зорлық-зомбылықтан немесе апаттан аман қалған жетімдермен жұмыс істеуде маңызды.

Кейс-менеджмент пен жарақатқа бағытталған тәсілді енгізу жүйелі тәсілді және барлық мүдделі тараптардың қатысуын талап етеді. Мақсатты білім беру бағдарламалары, тиімді ведомствоаралық ынтымақтастық, ерте диагностика, ақпараттық қолдау және үздік әлемдік тәжірибелерді пайдалану қажет. Тек кешенді тәсіл балалар мен жасөспірімдер үшін қауіпсіз орта құруға, зорлық-зомбылық деңгейін төмендетуге және Қазақстандағы кәмелетке толмағандардың өмір сүру сапасын жақсартуға мүмкіндік береді.

Балалар мен ата-аналарға арналған «ІШКІ КҮШ» тренинг бағдарламасы жанжал аймақтарынан оралған балаларға назар аудара отырып, балалармен жұмыс істеуге арналған жарақатқа бағдарланған тәсіл тақырыбы бойынша 12 сабақты қамтиды. Ата-аналар үшін 4 сабақ, балалар үшін 4 сабақ және ата-аналар мен балалар үшін 4 бірлескен сабақ қарастырылған. Сабақтың мазмұнында ата-аналарға алған білімдерін күнделікті өмірде қолдануға көмектесетін практикалық материалдар бар.

«Ішкі күш» атты балалар мен ата-аналарға арналған тренинг бағдарламасы биылғы жылдың 18 сәуірі мен 15 мамыры аралығында педагогикалық қолдау орталықтарында және тоғыз өңірдің білім беру ұйымдарында (Шығыс Қазақстан, Ұлытау, Маңғыстау, Жетісу, Қостанай, Алматы, Павлодар, Қарағанды облыстары, Алматы және Шымкент қалалары) апробациядан өтті.

Тренинг 4 кездесуден тұратын форматта өткізілді. Әр кездесуде алдымен балалармен және ата-аналармен жеке-жеке жұмыс жүргізіліп, кейін бірлескен тренингтік сабақтар ұйымдастырылды. Барлығы 102 оқушы қатысты.

Ұсынылған есептерде сабақтардан кейін жалпы отбасылық байланыстардың нығаюы байқалғаны; балалар мен ата-аналар арасындағы өзара түсіністік деңгейі жоғарылағаны; кейбір балаларда эмоционалдық ашықтық жоғарылағаны; сезімдерімен бөлісуге дайын болғаны; байланысқа оңай түскені; ата-аналардың бір бөлігі отбасындағы сенімнің артқанын және жанжалдың төмендегенін атап өтті.

Өткізілген сабақтардың табыстылығы мен тиімділігінің көрсеткіштерін ата-аналардың: «Бұл туралы бұрын білмегенім өкінішті!», «Маған өте қызықты

және пайдалы болды, міндетті түрде келемін!», «Мұндай кездесулердің болғаны қандай жақсы», «Рахмет, осындай сабақтар біздің қарым-қатынасымызды жақсартды!» деген секілді пікірлерінен байқауға болады.

Сондай-ақ, эмоционалды өзін-өзі реттеу дағдыларын тереңірек меңгеру, сенімді қарым-қатынасты қалыптастыру, алынған білімді бекіту және тәжірибеде қолдану үшін сабақтар санын көбейту ұсынылды.

Екінші модуль – «Бала қауіпсіздігі» бағдарламасы – цифрлық және физикалық қауіпсіздік, төтенше жағдайлар кезіндегі мінез-құлық, өзіндік дербестік дағдылары мен сын тұрғысынан ойлау қабілетін қалыптастыру сияқты кең ауқымды тақырыптарды қамтиды. Сабақтар интерактивті форматта өтеді және ата-аналар мен балаларға арналған ұсыныстарды, нақты қауіп-қатерлерді моделдейтін, оларды еңсеру жолдарын көрсететін практикалық кейстерден тұрады. Бағдарламада ата-аналар мен балаларға арналған параллель сабақтар қарастырылған, бұл мәселені бірдей түсінуге және оны шешуде келісілген тәсілдерді қалыптастыруға мүмкіндік береді.

Бұл модуль «Адал азамат» біртұтас тәрбие бағдарламасының басым бағыттарын тікелей байланысты. Бағдарлама жауапты, адал және дербес азамат тұлғасын қалыптастыруға бағытталған. Ол қауіпсіздік мәдениетін тәрбиелеудің, сыни ойлауды дамытудың және стандартты емес жағдайларда әрекет ету қабілетінің маңыздылығын атап көрсетеді – осының барлығы «Бала қауіпсіздігі» модулінің мазмұнында қамтылған.

Сандық қауіпсіздікке және өзіндік дербестік дағдыларына ерекше назар аудару – «Адал азамат» біртұтас тәрбие бағдарламасының тұлғаның саналы шешім қабылдай алуына, өзін және айналасындағыларды қорғай алуына, сондай-ақ қоғамдық тәртіп нормаларын құрметтей алуына бағытталған міндеттерімен сәйкес. Ата-аналар мен балаларға арналған параллель сабақтар отбасы мен мектеп арасындағы серіктестік қағидасын жүзеге асырады. Бұл – бағдарламаның негізгі элементтерінің бірі: тәрбие жүйелі, үйлесімді және қолдаушы сипатта болуы тиіс.

«Бала қауіпсіздігі» модулі «Адал азамат» біртұтас тәрбие бағдарламасының жүзеге асырылуын нығайтады және баланың өзін қауіпсіз, өз бетінше әрекет етуге қабілетті сезінетін тұрақты тәрбиелік ортаны қалыптастыруға ықпал етеді.

Сабақтар жас ерекшеліктеріне қарай сараланған және бастауыш буын (1–4 сыныптар), орта буын (5–9 сыныптар) және жоғары буын (10–11 сыныптар) оқушыларының психологиялық және білім беру ерекшеліктерін ескере отырып бейімделген. Әр жастағы топқа арналған ата-аналарға екі сабақ және балаларға екі сабақ қарастырылған. Ата-аналар мен балаларға арналған сабақтардың тақырыптары синхрондалған, бұл отбасында өзара диалог құруға және мәселені бірлесіп түсінуге мүмкіндік береді.

Үшінші модуль – «Өркендеу жолындағы серіктестік», ерекше білім беруді қажет ететін балалардың ата-аналарына арналған сабақтар – инклюзия, білім беру кеңістігін бейімдеу, педагогтермен өзара іс-қимыл және жеке білім беру траекторияларын әзірлеу мәселелері бойынша практикалық қолдау ұсынады. Негізгі назар – қабылдау мен ресурстық қолдау ортасын құру, ата-аналардың тәрбиелік құзыреттерін нығайту және эмоционалдық күйзелістің алдын алуға бағытталған.

Бұл модуль «Адал азамат» біртұтас тәрбие бағдарламасының әдіснамалық және құндылықтық бағдарларын іске асырады. Бағдарлама әділ, жауапты және

қамқор азамат тұлғасын қалыптастыруды көздейді. Онда инклюзивті тәсілдің маңыздылығы, әр баланың жеке даралығына құрметпен қарау және оның даму ерекшеліктеріне қарамастан толыққанды дамуына жағдай жасау басымдық ретінде белгіленген.

Ерекше білім беруді қажет ететін балалары бар ата-аналарды қолдау «Адал азамат» біртұтас тәрбие бағдарламасында бекітілген әлеуметтік әділеттілік қағидатына сәйкес келеді. Жеке оқу траекторияларын қалыптастыру және педагогтермен өзара әрекеттесу – бағдарламадағы негізгі элементтердің бірі болып табылатын отбасы мен мектеп арасындағы әріптестіктің практикалық көрінісі.

Жасөспірімдік кезең — кез келген бала үшін күрделі әрі сезімтал кезең. Бұл кезең ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларға тіптен қиын. Мұндай Балалардың ата-аналары жиі мазасыздық, кінә сезімі немесе баласынан алыстау сияқты эмоционалдық қиындықтарды бастан кешіреді. Жасөспірімдерге педагогикалық қолдаудан бөлек, ең алдымен, оларды қабылдайтын және қолдайтын ересек жанның қасында болуы қажет. Алайда, дәл осы кезеңде ата-аналар өздерін дәрменсіз сезініп, баланы қалай қолдау керегін білмей, тығырыққа тіреліп, айтудан бас тартады немесе агрессия көрсетеді.

Осыған байланысты, Ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету орталығы аясында ЕББҚ балалардың ата-аналарына арналған тренингтік сабақтар әзірленді. Сабақтар ата-аналардың келесі дағдыларын дамытуға бағытталған: түсінісу, диалог орнату, эмоциялық тұрақтылық және жанашырлық. Лекциялық форматтан айырмашылығы — бұл сабақтар тәжірибеге бағытталған сенімді атмосферада өтеді. Әрбір ата-ана ақпарат алумен қатар, өз сезімдерін түсініп, тәжірибесімен бөлісіп, жаңа қарым-қатынас тәсілдерін меңгереді.

Бірінші сабақ — орта буындағы балалардың ата-аналарына арналған. Негізгі мазмұны: эмоционалдық байланыс орнату, баланы қабылдау, ата-ананың өз күшіне және балаға деген сенімін арттыру. Екінші сабақ — 8–11 сынып оқушыларының ата-аналарына бағытталған. Мақсаты: қиын мінез-құлықтың артында жатқан жасырын эмоцияларды түсіну, диалогты қалпына келтіру, зорлықсыз қарым-қатынас тәсілдерін меңгеру.

Сабақтарда тренингтік жаттығулар, бейнематериалдарды талдау, нақты жағдайларды талқылау, «Мен-хабарламалары» тәжірибесі, рефлексия және үйде қолдануға арналған құралдар қарастырылған. Барлық әдістемелер ЕББҚ балалары бар отбасылардың ерекшеліктеріне бейімделген, құрмет, қолжетімділік, ұлттық құндылықтар мен ізгілік қағидаттарына негізделген.

Бұл сабақтардың мақсаты — ата-аналардың тәрбиелеу құзыретін нығайту және отбасында сенімді қарым-қатынас орнату арқылы ерекше білім беруді қажет ететін баланың психикалық әл-ауқатын қамтамасыз ету.

Ұсынылған модульдер жүйелі және сараланған көзқарасты қамтамасыз етіп, отбасылардың жас ерекшеліктерін, психологиялық және әлеуметтік жағдайларын ескеруге мүмкіндік береді және ата-аналардың білім беру үдерісіне интеграциясын күшейтеді.

- Бұл модульдер «Адал азамат» біртұтас тәрбие бағдарламасының негізгі қағидаттарын іске асырады, соның ішінде:

- Тәрбиенің жүйелілігі: әрбір модуль саналы таңдау жасауға, жауапкершілік пен өзара әрекетке қабілетті тұтас тұлғаны қалыптастыруға бағытталған;

- Отбасы мен мектеп серіктестігі: ата-аналар мен балаларға арналған па-

параллель сабақтар, жеке білім траекториялары және шешімдерді бірлесіп модельдеу тәрбие беретін қауымдастықты нығайтады;

- Инклюзивтілік және әділеттілік: ерекше білім беруді қажет ететін балалары бар отбасыларға назар аудару тең мүмкіндіктер, құрмет пен әлеуметтік қолдау құндылықтарын жүзеге асырады;

- Позитивті ата-аналық мәдениеті: модульдер ата-аналардың тәрбиелік құзыреттілігін арттыруға, саналы тәрбие тәсілдеріне және қабылдауға негізделген ортаны құруға бағытталған.

2025–2026 оқу жылында Ата-аналарға педагогикалық қолдау көрсету орталықтарының жаңа тәсілі аясында сабақтарды ұйымдастыру форматына ерекше назар аударылады. Басты әдістемелік тәсілдердің бірі — ата-аналар мен балаларға арналған параллель сабақтарды өткізу және кейінгі бірлескен кездесу.

Мұндай құрылым әрбір топтың жас және психологиялық ерекшеліктерін ескеруге мүмкіндік береді: ата-аналармен жұмыс — тәрбиелік құзыреттілікті арттыруға және ата-аналық стратегияларды ұғынуға, балалармен жұмыс — эмоциялық реттеу, қарым-қатынас, қауіпсіздік және өзін-өзі бағалау дағдыларын дамытуға бағытталған.

Бірлескен кездесу — бұл сабақтардың соңындағы байланыстырушы формат. Бұл жерде қатысушылар әсерлерімен бөлісіп, талқыланған тақырыптарды қайта қарастырады, өзара қолдау мен сенімге негізделген атмосферада байланыс дағдыларын меңгереді. Бұл отбасылық байланысты нығайтуға, ұрпақаралық диалог дағдысын қалыптастыруға және алынған білім мен дағдыларды тәжірибе арқылы бекітуге ықпал етеді.

Параллель сабақтар мен біріктіруші блок форматы «Ішкі күш» және «Бала қауіпсіздігі» модульдерін іске асыруда ерекше тиімді болып отыр. Бұл балалар мен ата-аналарға жеке дамуға ғана емес, сонымен бірге бірлесіп қауіпсіз, құрметке негізделген және ресурсқа толы қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыруға мүмкіндік береді.

2025–2026 оқу жылында АПҚО 1.0 және АПҚО 2.0 бағдарламаларының жаңартылған мазмұнын пайдалану көзделіп отыр. Бұл тәрбиелеу мен ата-аналарды қолдау саласындағы заманауи сын-тегеуріндерге сай өзектілік пен сабақтастықты қамтамасыз етеді. Ата-аналарға арналған сабақтардың тақырыптары мен мазмұны қайта зерделенді. Бұл ретте негізгі назар онлайн қауіпсіздікке, зорлық-зомбылықтың барлық түрлерінің алдын алуға, сондай-ақ балалардың жас және жыныстық ерекшеліктерін ескеруге аударылды.

Бағдарлама кеңейтіліп, жыныстық зорлық-зомбылықты тану және оған әрекет етуге, цифрлық әлемдегі қауіпсіздікке байланысты материалдармен толықтырылды. Мазмұн бастауыш, негізгі және жоғары сынып жасына сәйкес бейімделді. Сонымен қатар, коммуникативтік бұзылыстары бар балаларға және осал өмірлік жағдайдағы жасөспірім қыздарға қолдау көрсетуге ерекше назар аударылды.

Бұл өзгерістер әрбір баланың өзін қауіпсіз, бағаланатын және естілетін сезінуіне мүмкіндік беретін қауіпсіз, қолдаушы және инклюзивті орта құруға бағытталған «Адал азамат» біртұтас тәрбие бағдарламасының бағыттарына толық сәйкес келеді. Ата-аналардың құзыреттілігін қолдау, тәуекелдердің алдын алу және балалардың жеке ерекшеліктеріне құрметпен қарау – бағдарламаны тәжірибеде жүзеге асырудың маңызды аспектілері.

Жалпы, жаңартулар ЦППР 1.0 бағдарламасының 15 сабағына және ЦППР 2.0

бағдарламасының 18 сабағын қамтыды. Бұл олардың қолданбалы бағытын күшейтуге, қазіргі заманғы тәуекелдерді ескере отырып мазмұнын өзектендіруге және әртүрлі жастағы қатысушылар арасындағы диалогты кеңейтуге мүмкіндік берді. Жаңартылған материал жаңа модульдерге («Ішкі күш», «Бала қауіпсіздігі», «Даму үшін серіктестік») кіріктірілуі мүмкін немесе білім беру ұйымы мен ата-аналар қауымдастығының сұранысына байланысты дербес тақырыптық блоктар ретінде қолданылуы мүмкін.

БАЛАЛАР МЕН АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН «ІШКІ КҮШ» ТРЕНИНГТІК БАҒДАРЛАМАСЫ

Бағдарлама БҰҰ-ның Балалар қоры (ЮНИСЕФ) Қазақстандағы Өкілдігінің қолдауымен дайындалған

Бағдарламаның өзектілігі. Қазіргі әлемде балалар мен жасөспірімдер өздерінің психологиялық әл-ауқатына терең әсер ететін жан жарақатына ұшырау оқиғаларына жиі тап болады. Жан жарақаты – бұл эмоционалды және психологиялық стресті тудыратын терең күйзеліс. Бұл баланың өміріне, қауіпсіздігіне немесе тұтастығына қауіп төндіретін оқиғалар мен жағдайлардың әсерінен туындайды. Жан жарақаты бір оқиғаның салдарынан да, қайталанатын немесе созылмалы жағдайлардан да туындауы мүмкін.

Жан жарақаты жай ғана оқиға емес, керісінше, оған деген реакция екенін түсіну маңызды. Бірдей оқиға бір бала үшін ауыр болса, екіншісі үшін олай болмауы мүмкін. Бұл көптеген факторға байланысты, соның ішінде баланың жасы, оның жеке ерекшеліктері, жақындарының қолдауы және бастан кешірген оқиғаға қатысты болуы мүмкін. Балалардың жан жарақатына ұшырауы әртүрлі тәуекел факторына байланысты болуы мүмкін: физикалық, эмоционалды немесе жыныстық зорлық-зомбылық, буллинг және кибербуллинг; жақындарынан айырылуға байланысты жан жарақаттары; табиғи апаттар.

Жан жарақатына бағдарланған тәсілдемеге негізделген «Ішкі күш» бағдарламасы жан жарақаты оқиғаларын бастан кешірген балалармен және жасөспірімдермен жұмыс істеудің ең тиімді әдістерінің бірі болып табылады. Бұл тәсілдің қалыптасуы мен дамуы Джудит Герман (2021) және Бессель ван дер Колк (2020) еңбектерімен байланысты.

«Ішкі күш» бағдарламасы екі негізгі мақсатты топқа бағытталған:

1. Жан жарақаты оқиғаларына тап болған және эмоционалды әл-ауқаты қалпына келтіру үшін қолдауды қажет ететін 12-15 жас аралығындағы жасөспірімдер (6-9 сыныптар).

2. Бала үшін қауіпсіз ортаны құруда шешуші рөл атқаратын және тиімді қолдау құралдарын қажет ететін ата-аналар немесе қамқоршылар. Балаларға арналған тренингтің құндылығы бала үшін қауіпсіз және қолдау ортасының құрылуымен анықталады. Онда бала:

- Жан жарақаты тәжірибесін өңдеуді;
- өз эмоцияларын тани және басқаруды;
- бақылау және қауіпсіздік сезімін қалпына келтіруді;
- стресспен күресу дағдыларын дамытуды;
- басқалармен қарым-қатынасты жақсартуды үйренеді.

Бағдарлама ата-аналар үшін де үлкен маңызға ие, өйткені баланың жан жарақатын бастан кешіруі ата-аналардың дәрменсіздік, өздерін кінәлі санау және

алаңдаушылық сезімдерін тудырады. Жан жарақатына бағдарланған тәсілдемені меңгеру ата-аналарға:

- баланың эмоционалды қажеттіліктерін жақсырақ түсінуге;
- тиімді көмек және қолдау көрсетуге;
- жан жарақатына қайта ұшыраудың алдын алуға;
- отбасында қауіпсіз және қолдау ортасын құруға мүмкіндік береді.

«Ішкі күш» тренингтік бағдарламасының мазмұны

1-кездесу: Қауіпсіздік пен сенімнің негізін қалаймыз

2-кездесу: Эмоциялар және оларды білдіру жолдары

3-кездесу: Тәжірибені ұғыну және ішкі күш

4-кездесу: Өзіне-өзі көмектесу және өзін-өзі қорғау дағдыларын дамыту.

Бағдарлама балалар және олардың ата-аналарымен жүргізілетін жұмысты біріктіреді, бұл бүкіл отбасы үшін біртұтас қолдау ортасын құруға мүмкіндік береді. Жұмыста жан жарақатына бағдарланған тәсілдеменің ғылыми негізделген әдістері қолданылады: топтық динамиканы дамыту, эмоциялармен жұмыс істеу, тәжірибені ұғыну, өзіне-өзі көмектесу және өзін-өзі қорғау дағдыларын дамыту, қатысушылардың сәтті бейімделуіне және қалпына келуіне ықпал ететін балалар мен ата-аналар қарым-қатынасын нығайту. Бағдарлама БҰҰ Балалар қорының (ЮНИСЕФ) Қазақстандағы өкілдігінің қолдауымен әзірленді.

БАЛАЛАР МЕН АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ТРЕНИНГТІК САБАҚТАР БАҒДАРЛАМАСЫ

Тренингтік сабақтардың мақсаттары мен міндеттері

Сабақтың нөмірі	Балаларға арналған сабақтар	Ата аналарға арналған сабақтар	Бірлескен сабақтар
1-кездесу	Мақсаты: қауіпсіз қарым-қатынас пен ұйымшылдық үшін жағдай жасау, топта сенім мен жайлылықтың негізін қалау. Міндеттері: - қатысушыларды бір-бірімен таныстыру; - ойын жаттығулары арқылы жасөспірімдерді топ жұмысына тарту; - эмоционалды реакциялар мен қауіпсіздік сезімдері туралы негізгі түсінік беру.	Мақсаты: ата-аналарға жан жарақаты тәжірибесінің балаға әсері туралы негізгі білім беру. Міндеттері: - ата-аналардың мазасыздық деңгейін төмендету; - баланы эмоционалды қолдаудың маңыздылығын түсіндіру; - ата-аналарға өз жағдайын тұрақтандыру әдістерін үйрету.	Мақсаты: бірлескен іс-шаралар арқылы балалар мен ата-аналар арасындағы байланысты нығайту. Міндеттері: - эмоцияларды саналы қабылдау және оларды реттеу дағдыларын дамыту; - отбасында қауіпсіз және қолдау атмосферасын қалыптастыру.
2- кездесу	Мақсаты: балаларға эмоцияларын жақсы түсінуге көмектесу, сезімдерді қауіпсіз білдіру дағдысын дамыту. Міндеттері: - эмоционалды реакцияларды бақылау сезімін күшейту; - балаларды денедегі эмоцияларды тануға үйрету.	Мақсаты: ата-аналарға өздерінің эмоцияларын және олардың балаға әсерін жақсырақ түсінуге көмектесу. Міндеттері: - эмоцияларды саналы түрде басқару дағдысын дамыту; - қиын жағдайларда баланы қолдау үшін нақты құралдар беру	Мақсаты: эмоцияларды талқылау үшін қауіпсіз кеңістік құру. Міндеттері: - ата-аналар мен балалар арасындағы байланысты нығайту; - сезімдер мен қолдау туралы қауіпсіз диалог тәжірибесін беру

3-кездесу	Мақсаты: балаларға өздерінің күші мен ресурстарын көруге көмектесу, өмірдегі қолдау мен мағыналы сәттерді түсіну қабылетін дамыту. Міндеттері: - өз қасиеттері мен құндылықтарын ұғынуды арттыру; - эмоцияны қауіпсіз білдіруге үйрету; - өз-өзін позитивті қабылдауды қолдау.	Мақсаты: ата-аналарға бала үшін қауіпсіз және тұрақты атмосфераны құрудағы рөлін түсінуге көмектесу. Міндеттері: - балалардың эмоцияларын қолдау және түсіну дағдыларын дамыту; - болжау, рәсімдер және жағымды қолдау балаларға өздерін сенімді сезінуге қалай көмектесетінін көрсету.	Мақсаты: күрделі оқиғалар туралы диалог үшін қолайлы мүмкіндік жасау. Міндеттері: - балада оң сәйкестікті қалыптастыру; - ата-ананың балаға және өзіне деген сенімін нығайту; - баланың жетістіктерін қолдау мәдениетін қалыптастыру.
4-кездесу	Мақсаты: өзін-өзі қорғау дағдыларын, сенімді мінез-құлықты және көмек сұрай білуді дамыту. Міндеттері: - балаларды өз шекараларын қорғауға үйрету; - қысым немесе қауіп жағдайында әрекет ету алгоритмін беру; - көмек сұрау дағдыларын бекіту	Мақсаты: ата-аналарға жарақаттану жағдайларының алдын алуға, баланы қысым көрсетпей қолдауға үйрету. Міндеттері: - ата-аналарға баланың мазасыздығын тануға көмектесу; - баланың қорқынышы мен мазасыздығына қатысты дұрыс реакция көрсетуге үйрету; - баламен сенімді қарым-қатынас дағдыларын дамыту.	Мақсаты: алдыңғы кездесулерде балалар мен ата-аналардың алған дағдыларын бекіту. Міндеттері: - ата-аналар мен балаларға өздерін қиындықтарды жеңе алатын біртұтас команда сияқты сезінуге көмектесу; - белсенді тыңдау және қолдау дағдыларын дамыту.

I КЕЗДЕСУ

ҚАУІПСІЗДІК ПЕН СЕНІМНІҢ НЕГІЗІН ҚАЛАЙМЫЗ

Балалармен кездесу (60 минут)

Тренингтерге бір мектепте (6-9 сыныптарда) оқитын жасөспірімдер қатыстырылады.

Мақсаты: қауіпсіз қарым-қатынас пен ұйымшылдық үшін жағдай жасау, топта сенім мен жайлылықтың негізін қалау.

Міндеттері:

- қатысушыларды бір-бірімен таныстыру;
- ойын жаттығулары арқылы жасөспірімдерді топ жұмысына тарту;
- эмоционалды реакциялар мен қауіпсіздік сезімдері туралы негізгі түсінік беру.

1. Қауіпсіздік рәсімі (10 минут)

Бүгін біз өз эмоцияларыңызды жақсырақ түсінуге, ұғынуға, әртүрлі сезімдермен қалай күресуге болатынын білуге және өзіңізді сенімді сезінуді үйренуге көмектесетін бірқатар кездесулерді бастаймыз.

Мұнда баға қойылмайды және жарыс болмайды – тек бәріне жайлы болғаны маңызды.

Әр кездесу екі бөлімнен тұрады. Алдымен біз бөлек жұмыс істейміз: балалар өз тобында оқиды, ал сізсендер үшін жауап беретін ересектер өз тобында сабақ оқиды. Онда олар сендерге қалайша жақсы қолдау көрсету керектігін, эмоцияларымен қалай күресуге болатынын және үйде сенім атмосферасын құруды үйренеді.

Екі топ өз жұмысын бөлек аяқтағаннан кейін біз бәрін бірге жиналамыз. Бұл ой бөлісуге, қарым-қатынастың жаңа тәсілдерін қолдануға және бір-бірін жақсы түсінуді үйренетін уақыт. Бізде осындай төрт кездесу болады және олардың әрқайсысында біз маңызды тақырыптарды талқылаймыз. Бүгін біз қауіпсіздік пен сенім туралы, яғни басқа адамдардың жанында өзімізді жайлы сезінуге не көмектесетіні туралы сөйлесеміз.

Бастамас бұрын, өзімізді еркін ұстап, осы жерде екенімізді сезінуге тырысайық. Ыңғайланып, көздеріңді жұмып немесе жай ғана еденге қарап отырсаңдар болады. Бәріміз бірге үш рет терең дем алып, дем шығарайық...»

(Тыныс алу жаттығулары үшін үзіліс.)

Енді өздеріңді жайлы және қауіпсіз сезінетін жерді елестетіп көріңдер. Бұл нақты орын болуы мүмкін – мысалы, сенің үйің, саябақтағы сүйікті орның немесе жақсы көретін бөлмең. Мүмкін, бұл сені ешкім мазаламайтын, өзіңді жақсы сезінетін қиялыңдағы орын шығар. Өзіңді сол жердемің деп елестетіп көр. Бұл қандай жер? Сезімдерің қандай? Бұл сезімді есіңде сақта. Енді осы жерге баяу оралып, көзімізді ашамыз.

Талқылау:

- Сендерде қандай сезімдер болды?
- Өздеріңді қауіпсіз сезінуге не көмектеседі?
- Топта мұндай сезімді қалай жасауға болады?

2. «Өзгерістер желі» динамикалық жаттығуы (15 минут)

Біз қазір біраз қозғалып, демалдық, енді бір-бірімізбен көңілді түрде танысайық! Бізге ортақ нәрсені білуге көмектесетін ойын ойнайық. Ол «Өзгерістер желі» деп аталады.

Нұсқаулық:

1. Бір адамнан басқа барлық қатысушы шеңберде тұрған орындықтарға отырады.
2. Ортада тұрған адам: «Жел, мысалы, (кроссовка кигендерге қарай) соғады...»
3. Сипаттамаға сәйкес келетіндердің бәрі тез тұрып, орындарын ауыстырады.
4. Ортада тұрған адам да бос орынды алуға тырысады.
5. Орындықсыз қалған адам ойынның жаңа жүргізушісі болып, келесі сипаттаманы айтады.

Ойын 7-10 минутқа созылады.

Талқылау:

- Басқалар туралы жаңа не нәрсе білдіңдер?
- Өзара әрекеттесу оңай болды ма?
- Жаттығу қандай сезімдер тудырды?

3. Қауіпсіздік тақырыбын талқылау (15 минут)

Біз бәріміз өзімізді қауіпсіз сезінгіміз келеді. Бірақ бұл әрқайсымыз үшін нені білдіреді? Бұл туралы аздап сөйлесейік. Сендер үшін қауіпсіздік дегеніміз не? Өздеріңді қашан жайлы сезінесіңдер?

(Жүргізуші қатысушыларға сөйлеуге мүмкіндік береді, оларды қолдайды, бірақ жауаптарын түзетпейді.)

Қауіпсіздік – бұл тек орын ғана емес, сонымен қатар адамдар, эмоциялар және қолдау. Мысалы, кейде жақын адамдарымыз немесе достарымыз болған кезде біз өзімізді жайлы сезінеміз. Кейде қауіпсіздік дегеніміз – біреудің бізді түсінетінін және қабылдайтынын білу.

Талқылау:

- Сендерге қандай жерлер қауіпсіз болып көрінеді?
- Өзіңді қауіпсіз сезінуге кім көмектеседі?
- Топта қауіпсіздік атмосферасын құру үшін не істеуге болады?

4. Сенімге бағытталған «Көрінбейтін байланыс» жаттығуы (15 минут)

Енді бізге ортақ нәрсе бар екенін көрсететін бір жаттығуды жасап көрейік. Ол «Көрінбейтін байланыс» деп аталады.

Нұсқаулық:

Қатысушылар шеңбер құрып тұрады.

Жүргізуші шумақ жіпті ұстап, мәлімдеме айтады (Мысалы, «Мен музыканы жақсы көремін»).

Келісетіндер шумақ жіпті ұстап, әрі қарай жібереді.

Соңында әркімнің қолында жіптің бір бөлғандықтан, тор пайда болады.

Талқылау:

- Біз нені байқадық?
- Бұл тор нені білдіреді?
- Басқалармен байланысты сезіндіңдер ме?

7. Жаттығуды аяқтау және үй тапсырмасы (10 минут)

Бүгін біз жақсы жұмыс жасадық, таныстық және қауіпсіздік туралы айта бастадық.

Нұсқаулық:

Қатысушылар: «Бүгін мен байқадым».

Үй тапсырмасы:

- Эмоциялар күнделігін бастау.
- Күні бойы қандай сезімдер жиі кездесетінін жазу.
- Қауіпсіздік қандай сәттерде сезілгенін белгілеу.

Жүргізушінің қорытынды сөздері: Белсенділіктерің үшін сендерге рахмет! Естеріңде болсын, біз мұнда өзімізді және бір-бірімізді қолдауды үйренеміз.

1-қосымша

БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА

«Эмоцияларды саналы түрде қабылдау дағдыларын қалай дамытуға болады»

Өз сезімдерімізді түсінуді үйренеміз

➤ **Өз-өзімізді бақылаймыз:**

- Күн сайын өзімізді қалай сезінетінімізді ойлауға бір минут уақыт бөлеміз.
- Өзімізден: «Мен қазір не сезініп тұрмын?» «Мен өзімді неге осылай сезінемін?», «Мен мұны денемнің қай жерінде сезінемін?» деп сұраймыз.

➤ **Өз сезімдеріміздің суретін саламыз немесе жазамыз:**

- Өз сезімдеріміздің суретін салуға немесе оларды блокнотқа жазуға болады.

- Бұл бізбен не болып жатқанын жақсырақ түсінуге көмектеседі.

➤ **«Осында және қазір» болуды үйренеміз:**

- Қарапайым тыныс алу жаттығуларын жасаймыз: баяу дем алып, дем шығарамыз.

- Бұл тыныштандырып, өзімізді жақсырақ сезінуге көмектеседі.

Сезімдерімізді атауды үйренеміз:

➤ **Әртүрлі сезімдерді танып білеміз:**

- Кітаптар оқимыз немесе кейіпкерлер әртүрлі эмоцияларды көрсететін фильмдер, мультфильмдер көреміз.

- Бұл эмоциялардың қалай аталатынын білеміз.

Өз сезімдеріміз туралы айтамыз:

- Әртүрлі сөздерді қолдана отырып, өзімізді қалай сезінетінімізді айтуға тырысамыз.

- Бұл өзімізді және басқаларды жақсырақ түсінуге көмектеседі.

Өз сезімдерімізді қабылдаймыз:

➤ **Барлық сезімдер маңызды:**

- Көңілсіз болу, ашулану немесе қорқу қалыпты жағдай екенін есімізде сақтаймыз.

- Өз сезімдерімізді жасырмаймыз, керісінше оларды жеңіп шығуды үйренеміз.

Жағымсыз, қиын сезімдерді жеңіп шығамыз:

- Егер сенің көңіл-күйің болмаса, ашулансаң немесе қорықсаң, ата-анаңмен, ағаң немесе әпкеңмен, досың немесе құрбыңмен сөйлесе аласың, бірақ бұл міндетті түрде сенетін адамың болуы керек.

- Біз тыныштандудың жолдарын табу керек: сурет салу, ойнау, музыка тыңдау, фильм көру, серуендеу, спорттық ойындар ойнау.

Басқаларды түсінуді үйренеміз:

➤ **Басқаларға жанашырлық танытамыз:**

Басқа балалар не сезінетінін түсінуге тырысамыз.

Біз оларды мұқият тыңдаймыз, егер олар қиын жағдайға тап болса, көңілсіз болса, көмектесуге тырысамыз.

Қарым қатынас жасауды үйренеміз:

- Өз сезімдеріміз туралы сөйлесуді және достарымыздың сезімдерін түсінуді үйренеміз.

- Бұл басқа адамдармен достасуға және тіл табысуға көмектеседі.

Өзімізге қамқорлық жасаймыз:

➤ **Денсаулығымызды күтеміз:**

- Жақсы ұйықтаймыз.
- Дұрыс тамақтанамыз.
- Таза ауада ойнаймыз.
- Бұл жақсы көңіл-күйде болуға көмектеседі.

➤ **Өзімізге ұнайтын нәрсені жасаймыз:**

- Қуаныш сыйлайтын әрекеттерді табамыз: сурет салу, оқу, ойнау, спорт, музыка, би және т. б.

- Бұл өзімізді бақытты сезінуге көмектеседі.

Көмек сұраймыз:

- Егер сезімдерді жеңіп шығу қиын болса, ата-анадан немесе мұғалімнен көмек сұраудан қорықпаймыз.

Өз сезімдерімізді түсіну қабілетін дамыту – жаттығу сияқты. Неғұрлым көп жаттығу жасасаң, соғұрлым жақсырақ болады!

I КЕЗДЕСУ

ҚАУІПСІЗДІК ПЕН СЕНІМНІҢ НЕГІЗІН ҚАЛАЙМЫЗ

Ата-аналармен кездесу (60 минут)

Мақсаты: ата-аналарға жарақаттық тәжірибенің балаға әсері туралы негізгі білім беру.

Міндеттері:

- ата-аналардың мазасыздық деңгейін төмендету;
- баланы эмоционалды қолдаудың маңыздылығын түсіндіру;
- ата-аналарға өз жағдайын тұрақтандыру әдістерін үйрету.

1. Танысу және қауіпсіздік рәсімі (10 минут)

Қайырлы күн! Бүгін біздің балаларды қолдаудың, оларға күйзеліспен күресуге көмектесудің және отбасына деген сенімділікті арттырудың маңыздылығы туралы сөйлесетін алғашқы кездесуіміз. Біздің сабақтарымыз екі бөлімнен тұрады. Бастапқыда балалар мен ата-аналар бөлек жұмыс істейді. Балалар өздерінің эмоцияларын талқылап, өзара әрекеттесіп, өздерін жайлы сезінуге не көмектесетінін білуге үйреніп жатқанда, ата-аналар баланың дамуының маңызды аспектілерімен танысады және қиын жағдайларда баланы қалай қолдауға болатынын талқылайды. Осыдан кейін барлығы не үйренгендерін талқылау және жаңа білімді бірлескен жаттығуларға қолдану үшін бірге жиналады. Бұл формат балалар мен ересектерге бір-бірін жақсы түсінуге және сенімді қарым-қатынас орнатуға мүмкіндік береді. Бізде барлығы төрт кездесу болады және олардың әрқайсысы жеке тақырыпқа арналған.

Бүгін біз қауіпсіздік пен сенім – баланың өзін жайлы және сенімді сезінуіне не көмектесетіні және ата-аналар оны отбасында қалай дамыта алатыны туралы сөйлесеміз.

Бұл кездесулер дәріс емес екенін есте ұстаған жөн. Мұнда өз ойларыңызды бөлісіп, сұрақтар қойып, қиын сәттерді талқылай аласыздар. Бұл әркім жауап пен қолдау таба алатын кеңістік.

Таныспас бұрын, өзімізге және жай-күйімізге біраз уақыт бөлейік. Енді мен сіздерге демалуға және осы сәтке назар аударуға көмектесетін қарапайым тыныс алу жаттығуларын ұсынамын.

«Тыныштық тынысы» жаттығуы (5 минут)

Ыңғайланып отырып, көзіңізді жұмыңыз немесе жай ғана төмен қараңыз. Мұрныңызбен баяу терең тыныс алып, деміңізді бірнеше секунд ұстаңыз... сосын деміңізді ауыздан баяу шығарыңыз. Мұны үш рет қайталаймыз.

(Қатысушылардың тыныс алуы үшін үзіліс.)

Енді өзіңізді тыныш және жайлы сезінетін орынды елестетіп көріңіз. Бұл табиғат немесе қауіпсіздікті сезінетін басқа кеңістік болуы мүмкін. Әр тыныс алған сайын денеңіз тыныштыққа толып, ал дем шығарған кезде шиеленіс кетеді деп елестетіп көріңіз. Бұл күйде тағы бірнеше секунд болыңыз.

(Қысқа үзіліс, содан кейін жүргізуші жалғастырады.)

Енді көзіңізді баяу ашып, сезіміңізге назар аударыңыз. Аздаған саналы түрде тыныс алу жағдайыңызға қалай әсер еткенін байқаңыз. Егер сіз күні бойы шиеленісті сезінсеңіз, осы жаттығуды жасаңыз – бұл ішкі тепе-теңдікті қалпына келтіруге көмектеседі.

«Бәрімізге тән нәрсе» жаттығуы (5 минут)

Енді бір-бірімізді жақсырақ танып, білуге көмектесетін шағын жаттығуды

орындап көрейік. Мен мәлімдеме айтамын, егер ол сіз туралы болса, қолыңызды көтеріңіз. Мысалы: «Егер балам ренжісе, мен алаңдаймын».

(Жүргізуші төмендегі мәлімдемелерді айтады, содан кейін ата-аналарға оларды өздері ойлап табуды ұсынады.)

- Балам көңілсіз болған кезде оны қалай қолдау керектігін білмеймін.
- Балам өзін қауіпсіз сезінуіне қалай қол жеткізуге болатынын білемін.
- Мен балам өзін жаман сезінген кезде оны қолдау үшін әрқашан керек сөздерді табамын.

Талқылау:

► Басқа қатысушыларды да осындай күйзелістер мазалайтынын көргенде нені байқадыңыз?

► Бізде ұқсас ойлар мен сезімдер болуы мүмкін екенін ұғыну сізге көмектесе ме?

2. Шағын дәріс «Жеткіншектің психикасы стресске қалай жауап береді?» (10 минут)

Әр бала стресске әртүрлі жауап береді. Сіз балаңыздың мазасызданғанын, ашуланғанын, ұстамды болғанын немесе керісінше агрессивті мінез-құлық танытқанын байқаған боларсыз. Бұл қыңырлық немесе «жаман тәрбие» емес – бұл оның бастан өткергеніне бейімделуге көмектесетін психиканың қорғаныс тетіктері.

(Жүргізуші стрестің балаларға қалай әсер ететінін қысқаша түсіндіреді, табиғи реакциялардың мысалдарын келтіреді.)

Реакциялар төрт түрге бөлінеді:

Реакция түрлері	Не болады	Мысалдар	Ескерту
Эмоционалды реакциялар	Жасөспірімнің эмоциялары лимбикалық жүйенің (эмоциялар орталығы) белсенді жұмысының және осы эмоцияларды реттейтін префронтальды қыртыстың «кешігуінің» арқасында гипертрофияға айналады.	Мазасыздық: болашақ туралы үнемі уайымдау («Мен оқуға түспей қалсам ше?», жауапты оқиға алдындағы дүрбелең шабуылдары. Кінәні сезіну: жасөспірім басқара алмайтын оқиғалар үшін жауапкершілікті өз мойнына алады («Ата-анам менің кесірімнен ажырасып жатыр»)). Ашу: ұсақ-түйекке ашулану («бәрі жаман» болғандықтан, телефонды сындырды). Ұят: айыпталудан қорқып, проблема туралы айтудан қашқақтау («Мені жәбірлейтінді мойындағанымнан гөрі өлгенім жақсы»)).	Эмоциялар – бұл жасөспірімге көмек қажет деген белгі. Реакция жеткіліксіз болып көрінсе де, ол нақты ішкі қақтығысты көрсетеді.

Мінез-құлық реакциялары	Мінез-құлық «ашуын шығару» немесе шамадан тыс жүктемеден қорғану әдісіне айналады. Жасөспірім оны не итермелей-тінін түсінбеуі мүмкін.	Қашқақтау: мұғаліммен жанжалдан кейін мектепке барудан бас тарту, әлеуметтік желілерден шығарып тастау. Импульсивтілік: ойланбаған әрекеттер — үйден кетіп қалу, кездейсоқ байланыстар, тыйым салынған заттармен тәжірибе жасау. Агрессия: төбелес, есікті қатты жабу, көмектесуге тырысу әрекетіне дөрекі жауап беру. Ғұрыптық әрекеттер: ығыр қылатын әдеттер (мысалы, жағдайды бақылауға алу әрекеті ретінде қайта-қайта қол жуу).	Осылайша психика шиеленісті азайтуға тырысады. Мысалы, агрессия дәрменсіздік сезімінен қорғану болуы мүмкін, ал үйден кетіп қалу – қысымнан құтылудың жолы болуы мүмкін.
Когнитивті реакциялар	Стресс мидың жұмысын бұзады: кортизол (стресс гормоны) логика мен есте сақтауға жауап беретін аймақтарды «өшіреді». Жасөспірімге ұтымды ойлау қиынға соғады	Зейінді шоғырландыру проблемалары: бұрын «өте жақсы» оқыған болса да, материалды игере алмайды. Теріс ұстанымдар: «Мен ештеңеге қабілетім жоқ» «Бәрі үмітсіз» сияқты ойлар. Дереализация: әлем «шынайы емес» деген сезім (көбінесе жарақаттан кейін пайда болады). Ығыр қылатын естеліктер: жарақаттау оқиғасының басында кенеттен «жыпылықтауы».	Стресс кезінде ми өмір сүру режиміне өтеді-оның талдау жасайтын шамасы жоқ. Бұл «жалқаулық» немесе «қыңырлық» емес, биологиялық тетік.

Физикалық реакциялар	Дене стресске психикаға қарағанда ертерек жауап береді. Жасөспірім үнсіз болса да, оның ағзасы көмек сұрап «айқайлауы» мүмкін.	Психосоматика: бастың жиі ауруы, іштің ауыруы, жүрек айнуы (әсіресе мектеп барарда немесе емтихан алдында). Ұйқының бұзылуы: ұйқысыздық, түнде тұншығып жаман түс көру немесе керісінше тұрақты ұйқышылдық. Тәбеттің өзгеруі: шамадан тыс тамақтану немесе тамақтанудан толық бас тарту. Шаршау: 10 сағат ұйықтап, төсектен тұруға күші болмау.	Дене мен психика байланысты. Мысалы, Жарақат кезінде бүйрек үсті бездері адреналинді үнемі шығарады, бұл қолдың дірілдеуіне немесе жүрек соғуына әкеледі
-----------------------------	--	---	--

Талқылауға арналған сұрақ:

► Балаңыздың мінез-құлқында сізді алаңдататын немесе түсініксіз не бар?
(Ата – аналар бақылауларымен бөліседі, жүргізуші қолдайды және мұндай реакциялар бастан өткергенмен күресудің табиғи әрекеті екенін түсіндіреді.)

(! Уақытты басқару бойынша жүргізушіге ұсынымдар: егер пікірталас ұзаққа созылса, аралық қорытындыларды шығарып, бағдарламаны үздіксіз жалғастыру қажет.)

Қорытынды: мұндай реакциялардың табиғи екенін түсіну маңызды. Олар жасөспірімде бірдеңе дұрыс емес дегенді білдірмейді. Бұл механизмдер психиканың бейімделуіне көмектеседі. Біздің міндетіміз – жасөспірім өз эмоцияларын білдіре алатын, қолдауды сезінетін және эмоционалды тепе-теңдікті біртіндеп қалпына келтіретін жағдайлар жасау.

3. «Мен балама қалай көмектесе аламын?» практикалық жаттығуы (15 минут)

Кейде ата-аналарға балаға дабыл немесе стресс кезінде нақты не қажет екенін түсіну қиын. Жағдайға баланың тарапынан қарауға тырысайық.

Нұсқаулық:

1. Ата-аналар жұптарға немесе шағын топтарға бөлінеді.
2. Әр топ жағдаятты сипаттайтын карточка алады (мысалы: «Бала мектептен ашуланып келіп, сөйлескісі келмейді»).
3. 3-5 минут ішінде олар мыналарды талқылайды:
 - Бұндай мінез-құлықтың себебі қандай болуы мүмкін?
 - Осы сәтте баланы қалай қолдауға болады?
 - Қандай сөздер немесе әрекеттер көмектеседі, ал қайсысы көмектеспейді?
4. Содан кейін топтар өз ойларын бөліседі.

Талқылау:

- Баланың не сезінетінін білу қиын болды ма?
 - Сізге қандай қолдау әдістері көбіне шынайы болып көрінеді?
 - 4. Күннің дағдысы: «Мен – тыныштық зәкірімін» техникасы (10 минут)
- Балалар біздің жағдайымызға жиі назар аударады. Егер біз алаңдайтын бол-

сақ, олар да алаңдай бастайды. Егер біз сабырлы болсақ, олар да бұл жағдайды үйренеді. Балаңызға қауіпсіздік сезімін жеткізуге көмектесетін әдісті қолданып көрейік.

Нұсқаулық:

1. Терең дем алыңыз, содан кейін деміңізді ұзақ уақыт шығарыңыз (3 рет қайталаңыз).

2. Сіз зәкір екеніңізді, балаңыз толқындарда тербеліп жатқан қайық екенін елестетіп көріңіз. Сіздің тыныштығыңыз оның қауіпсіздігін сақтауға көмектеседі.

Балаңызға сабырлы, сенімді дауыспен: «Мен жаныңдамын», «Сен қауіпсіз жердесің», «Біз бірге жеңеміз» деп айтуға тырысыңыз.

Талқылау:

► Сіз сабырлы болған кезде баланың мінез-құлқы қалай өзгертетінін байқадыңыз ба?

► Бұл дағдыны қиын сәттерде қалай пайдалануға болады?

5. Аяқтау және үй тапсырмасы (10 минут)

Бүгін біз балаларға қамқорлық жасау ғана емес, сонымен қатар Өзімізді сақтау қаншалықты маңызды екендігі туралы әңгімелестік.

Кері байланыс:

► Бұл кездесуде сіз үшін ең пайдалы нәрсе не болды?

► Өзіңіз үшін қандай жаңалық аштыңыз?

Үй тапсырмасы:

► Бір апта ішінде сіз баланың жанында қандай эмоцияларды сезінетінін атап өтуіңіз керек.

► Қандай әрекеттер сабырлы болуға көмектесетінін ескеріңіз.

Жүргізушінің қорытынды сөздері:

Ашықтықтарыңыз үшін рахмет! Естеріңізде болсын, сіздер балаларыңыз үшін тұрақтылықтың негізгі қайнар көзісіздер!

2-қосымша

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА

«Өз эмоцияларымызды саналы түрде қабылдау дағдыларын қалай дамытуға болады»

Өз сезімдеріңізді түсінуді үйренеміз

➤ **Өзімізді бақылаймыз:**

- Күн сайын өзімізді қалай сезінетініміз туралы ойлануға уақыт бөлеміз.
- Өзімізден: «Мен қазір не сезініп тұрмын?», «Мен өзімді неге осылай сезінемін?», «Бұл сезім менің денемде қалай сезіледі?» деп сұраймыз.

➤ **Өз сезімдерімізді жазамыз:**

- Күнделік жазамыз, онда күндіз не сезінгенімізді және оған не себеп болғанын жазамыз. Журналды электронды түрде жүргізуге болады, оны телефонның диктофонына жазуға болады.

- Бұл бізге не әсер ететінін түсінуге көмектеседі.

«Осында және қазір» болуды үйренеміз:

- Қарапайым тыныс алу немесе медитация жаттығуларын жасаймыз.

- Бұл сезімдерімізді өзімізді кінәлаусыз байқауға көмектеседі.

Өз сезімдеріңді атауды үйренеміз:

Әртүрлі сезімдерді танып білеміз.

- Әртүрлі эмоциялар мен олардың реңктері туралы оқимыз.
- Сезім тізімдерін немесе эмоциялар сөздіктерін іздейміз.

Өз сезімдеріміз туралы айтамыз:

- Біз өзімізді қалай сезінетінімізді дәл сипаттауға тырысамыз.
- Бұл өзімізді жақсырақ түсінуге көмектеседі.

Өз сезімдерімізді қабылдаймыз:

➤ **Кез келген сезім – қалыпты жағдай:**

- Барлық сезімдер маңызды екенін есте сақтаймыз.
- Оларды жасырмаймыз және жоққа шығармаймыз.
- Өзімізді кез келген сезімдер қабылдауды үйренеміз.

Жаман сезімдерді жеңіп шығамыз:

- Біз қайғы-қасіреттен немесе ашудан қашпаймыз, бірақ біз оларға мойын-сұнбаймыз.
- Біз тынышталудың жолдарын іздейміз: жақындарымызбен сөйлесеміз, спортпен немесе шығармашылықпен айналысамыз.

Басқаларды түсінуді үйренеміз:

Басқаларға жанашырлық танытамыз:

- Басқа адамдардың не сезінетінін түсінуге тырысамыз.
- Мұқият тыңдаймыз, сынамаймыз және айыптамаймыз.

Қарым қатынас жасауды үйренеміз:

- Өз сезімдеріңіз туралы айтуды және басқалардың сезімдерін түсінуді үйренеміз.
- Бұл басқа адамдармен жақсырақ тіл табысуға көмектеседі.

Өзімізге қамқорлық жасаймыз:

➤ **Денсаулығымызды күтеміз:**

- Ұйқымызды қандырамыз.
- Дұрыс тамақтанамыз.
- Спортпен айналысамыз.
- Бұл жақсы көңіл-күйде болуға көмектеседі.

Өзімізге ұнайтын нәрсені жасаймыз:

- Бізге қуаныш сыйлайтын әрекеттерді табамыз.
- Бұл оқу, музыка немесе серуендеу болуы мүмкін.

Көмек сұраймыз:

- Егер сезімдермен күресу қиын болса, психологке барудан қорықпаймыз.
- Өз сезімдерімізді түсіну қабілетін дамыту – ұзақ процесс.
Шыдамды болыңыз және күн сайын жаттығу жасаңыз.

I КЕЗДЕСУ

ҚАУІПСІЗДІК ПЕН СЕНІМНІҢ НЕГІЗІН ҚАЛАЙМЫЗ

Бірлескен кездесу (30-40 минут)

Мақсаты: бірлескен іс-шаралар арқылы балалар мен ата-аналар арасындағы байланысты нығайту.

Міндеттері:

- эмоцияларды саналы қабылдау және оларды реттеу дағдыларын дамыту;
- отбасында қауіпсіз және қолдау атмосферасын қалыптастыру.

1. Сәлемдесу және жақсы көңіл-күйге келу (5 минут)

Біз сіздерді енді бірге көргенімізге қуаныштымыз! Бүгін біз жұп болып жұмыс істейміз, маңызды тақырыптарды талқылаймыз және бір-бірімізді жаңа қырымыздан танимыз. Алдымен біз өзімізді жақсырақ түсіну үшін бөлек жұмыс жасадық. Енді біздің білімімізді біріктіріп, тәжірибемізді бір-бірімізбен бөлісу мүмкіндігі бар.

Ыңғайлы орынды таңдап, балаңыздың/ата-анаңыздың қасында отырыңыз. Біз бәрі дайын болған кезде бастаймыз.

(Қатысушыларға отырып, өздерін жайлы сезіну үшін уақыт беріледі.)

Бастамас бұрын, біраз сергіп, бірге жұмыс істеуге дайындалайық.

«Эмоциялар дөңгелегі» жаттығуы (5 минут)

Алдарыңызда тұрған эмоциялары бар карточкаларға қараңыздар. Сіздің қазіргі жағдайыңызды дәл көрсететін біреуін таңдаңыз. Содан кейін осы эмоцияны не үшін таңдағаныңызды кезек-кезек айтыңыздар.

Нұсқаулық:

- ▶ Қатысушылар эмоциясы бар картаны таңдайды.
- ▶ Әркім өз таңдауын кезекпен түсіндіреді.
- ▶ Жүргізуші келесі сұрақтарды қояды: *Сізде бірден бірнеше эмоция бола ма?*

Қандай жағдайлар әртүрлі сезімдерді тудырады?

2. «Денедегі эмоциялар» жаттығуы (10 минут)

Эмоциялар тек адамның басында ғана емес, денесінде өмір сүреді. Енді біз оларды қай жерде сезінетінімізді түсінуге тырысамыз.

Нұсқаулық:

- ▶ Әрбір жұп (ата-ана мен бала) дене контуры бейнеленген парақ алады.
- ▶ Қатысушылар бірге ойланып, денесінің қай бөлігінде түрлі эмоцияларды сезінетінінің суретін салады (мысалы, қорқынышты – ішімен, қуанышты – кеудесінде, ашуды – қолында).
- ▶ Содан кейін нәтижелер талқыланады: денеміз біздің эмоцияларымызды қалай көрсетеді?

3. «Ойлар эмоцияларға қалай әсер етеді» талқылауы (10 минут)

Кейде бірдей жағдайлар бізде әртүрлі эмоциялар тудырады. Неліктен бұлай болады? Бұл біздің ойларымызға байланысты! Олардың қалай байланысты екенін қарастырайық.

Нұсқаулық:

- ▶ Жүргізуші тақтаға: **Оқиға ▶ Ой ▶ Эмоция ▶ Реакция** сызбасын салады.
- ▶ Қатысушылар жағдайлардың мысалдарын ұсынады (мысалы, «Досым менімен амандаспайды»), топта болуы мүмкін ойларды, эмоциялар мен реакцияларды талқылайды.

Қорытынды: біздің эмоцияларымыз жағдайға ғана емес, оны қалай түсіндіретінімізге де байланысты.

4. «Жақсы ойлар детективі» жаттығуы (20 минут)

Кейде ойларымыз шындыққа жанаспаса да, бізді қорқытады. Енді біз детектив сияқты ойларымызды талдап, оң және теріс жақтарын табуға тырысамыз.

Нұсқаулық:

► Жүргізуші қорқынышты ойлардың мысалдарын оқиды (мысалы, «Мені ешкім жақсы көрмейді», «Менің қолымнан келмейді»).

► Жұптағы қатысушылар:

- Бұл ойлардың пайдасына келтіретін дәлелдер бар ма?
- Оны жоққа шығаратын дәлелдер бар ма?
- Бұл ойларды неғұрлым жақсырақ және шынайы ойларға қалай ауыстыруға болатынын талқылайды.

► Соңында қатысушылар өз қорытындыларын бөліседі.

5. Күннің дағдысы: «Эмоциялар бұлтты» техникасы (8 минут)

Эмоциялар бізбен мәңгі қалмайды. Олар бұлтар сияқты – келеді-кетеді. Ауыр эмоцияларды қалай босатуға болатынын елестетіп көрейік.

Нұсқаулық:

► Қатысушылар көздерін жұмып, оларды мазалайтын жағымсыз эмоцияларды бұлт деп елестетеді.

► Жүргізуші бұлттардың баяу жүзіп бара жатқанын елестетіп, оларды «жіберуді» ұсынады.

► Содан кейін қатысушылар өз сезімдерін сипаттайды.

► Жүргізуші: *Сіз өзіңізді жеңіл сезіндіңіз бе? Эмоциялардан арылу үшін өзіңізге тағы қалай көмектесе аласыз?*

6. Релаксация. «Қауіпсіз жер» визуализациясы (8 минут)

Енді сізге әрқашан тыныш және жайлы болатын жерді елестетуге тырысамыз. Бұл кез келген нәрсе: бөлмеңіз, орман, жағажай немесе тіпті сіздің қиялыңыздағы сиқырлы әлем де болуы мүмкін.

Нұсқаулық:

► Қатысушылар көздерін жұмып, жүргізушінің қауіпсіз жерді сипаттайтын сөздеріне ереді.

► Содан кейін қатысушылар қалаулары бойынша өздері елестеткен жер туралы айтады.

► Жүргізуші бұл жерге мазасыз сәттерде ойша оралуға болатындығын түсіндіреді.

7. Ұй тапсырмасы (4 минут)

Бүгін біз ойларымыз, эмоцияларымыз және өз жағдайымызды қалай басқаруға болатындығы туралы сөйлестік. Үйде шағын жаттығу жасап көріңіз.

Нұсқаулық:

► Бір апта бойы өз ойларыңызды бақылаңыз.

► Күнделікке қорқыныш тудырған ойларыңызды жазыңыз.

► Оларды жақсырақ және шынайы ойларға ауыстыруға тырысыңыз.

Жүргізушінің қорытынды сөздері: Қатысқандарыңыз үшін рахмет! Бүгін біз өз эмоцияларымыз бен ойларымызды түсінуге көмектесетін маңызды қадамдар жасадық. Бұл білім өздеріңізді сенімді және тыныш сезінуге көмектесін. Келесі кездескенше!

II КЕЗДЕСУ

ЭМОЦИЯЛАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫ БІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ

Балалармен кездесу (60 минут)

Мақсаты: балаларға эмоцияларын жақсырақ түсінуге көмектесу, сезімдерді қауіпсіз білдіру дағдысын дамыту.

Міндеттері:

- эмоционалды реакцияларды бақылау сезімін күшейту;
- балаларды денедегі эмоцияларды тануға үйрету.

1. «Айналамыздағы эмоциялар» сергіту жаттығуы (5 минут)

Жүргізушінің сөздері: эмоциялар әрқашан бізбен бірге – олар бізде өмір сүріп, әлемде қоршайды. Оларды табуға тырысайық!

Нұсқаулық:

Жүргізуші қатысушыларға бүгін өздерінде және басқа адамдарда қандай эмоцияларды байқағанын естеріне түсіруді ұсынады.

Әр адам эмоцияны атайды және оны қай жерде немесе кімде көргенін айтады (Мысалы, «Мен досымның сыйлық алған кездегі қуанышын көрдім»).

Жүргізуші эмоциялардың табиғи екенін және оларды тануға болатындығын атап көрсетеді.

2. «Эмоциялар айнасы» жаттығуы (15 минут)

Жүргізушінің сөздері: кейде біз ештеңе айтпаса да, адамның сезімін түсіне аламыз. Бір-біріміздің эмоцияларымызды байқауға машықтанаық.

Нұсқаулық:

Балалар екі-екіден отырады.

Біреуі эмоцияны бейнелейді (қуаныш, таңдану, ойлану және т.б.), ал екіншісі оны айнадағыдай қайталайды.

Содан кейін рөлдерін ауыстырады.

Жүргізуші сұрақтар қояды: *Эмоцияны тану оңай болды ма? Қандай эмоциялады тану қиынырақ болды?*

3. Негізгі бөлім: «Сезімдер картасы» жаттығуы (15 мин.)

Жүргізуші: Бүгін біз өз денемізде эмоцияны сезінетін жердің суретін салып қана қоймай, өз сезімдеріміздің нақты картасын жасауға тырысамыз.

Нұсқаулық

1. Денеңізді карта деп елестетіп көріңіз. Бұл картада мазасыздық қай жерде жиірек «өмір сүреді»? Ал қуаныш ше?

2. Парақта әртүрлі эмоцияларды жиі сезінетін аймақтарды сызыңыз.

3. Түстер мен белгілерді қосыңыз – сіздің картаңызда әр эмоцияның өзіндік «нүктесі» мен «пейзажы» болуы мүмкін.

- Өзіңіз туралы жаңа нені білдіңіз?
- Қандай эмоцияларды жиірек сезінесіз?
- Эмоцияны сезінбестен бұрын денеңізді «ести аласыз» ба?

4. «Эмоционалды көзілдірік» (15 мин.)

Жүргізуші: Кейде бірдей оқиғалар бізді әртүрлі сезімдерге бөлейді. Мұның бәрі біз оларға қандай «көзілдірік» арқылы қарайтынымызға байланысты.

Нұсқаулық

Жүргізуші қысқа әңгіме айтады (мысалы: «Мұғалім суретті мақтаған жоқ»). Қатысушыларға әртүрлі эмоциялардың «ұпайларын» таратады: мазасыз, сабырлы, ренжіген, сенімді. Әр топ / мүше кейіпкердің жағдайды өз көзілдірігімен

қалай қабылдағанын айтады.

Талқылау

- Қандай «оптика» тыныштықты сезінуге көмектеседі?
- Өз «көзілдірігіңді» ауыстыуға бола ма?

5. Күннің дағдысы «Эмоциялар бұлты» (8 мин.)

Жүргізуші: Біздің өткен кездесуімізде сіздер «Эмоциялар бұлты» жаттығуын жасадыңыздар. Сіздер ауыр сезімдердің бұлт сияқты қалқып кететінін елестетіп көрдіңіздер. Бүгін біз бұл әдісті қайтадан қолданамыз. Қайталау – өз-өзе көмектесуді үйренудің тамаша тәсілі.

Нұсқаулық

1. Ыңғайланып отырыңыз, көзіңізді жұмыңыз.
2. Мазасыз немесе жағымсыз сезіміңізді бұлт түрінде елестетіп көріңіз.
3. Оның баяу жоғарыға көтеріліп, біртіндеп аспанда еріп кеткенін бақылаңыз.

Терең дем алып, дем шығарыңыз.

Талқылау

- Бүгін қандай эмоцияларды жібердіңіз?
- Сізге мұны елестетуге не көмектесті?
- Жеңілдікті сезінесіз бе?

6. Аяқтау және Үй тапсырмасы (5 минут)

Жүргізушінің сөздері: Бүгін біз эмоцияларымыз және оларды қалай түсінуге болатыны туралы көп айттық. Кездесуімізді кішкене талқылаумен аяқтайық.

Кері байланыс:

Сізге қандай жаттығу көбірек ұнады?
Сіз өзіңіз туралы жаңа нені білдіңіз?
Бұл білімді өмірде қалай қолдануға болады?

Үй тапсырмасы:

Бір апта бойы эмоцияларыңызды бақылаңыз.
Эмоциялар ойларыңызға байланысты өзгерген жағдайларды жазыңыз.
Мазасыз ойларды мейірімді ойлармен алмастыруға тырысыңыз.

Жүргізушінің қорытынды сөздері: Қатысқандарыңыз үшін рахмет! Бүгін біз эмоцияларымызды түсінуге көмектесетін маңызды қадамдар жасадық. Бұл білім сізге өзіңізді сенімді және тыныш сезінуге көмектессін.

3-қосымша

БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА

«Өз эмоцияларымызды қалай түсінуге және қауіпсіз түрде білдіруге болады»

Өз сезімдерімізді танып білеміз:

Өз-өзімізді тыңдаймыз:

- Тоқтап, өз сезімдеріміз туралы ойлаймыз.
- Өзімізден: «Мен қазір не сезініп тұрмын?» «Мен өзімді неге осылай сезінемін?», «Мен мұны денемнің қай жерінде сезінемін?» деп сұраймыз.

«Сезім-сөздерін» қолданамыз:

- Әр түрлі сезімдердің қалай аталатынын білеміз: қуаныш, қайғы, ашу, қорқыныш, таңдану және басқалар.

- Өз сезімдерімізді сөзбен сипаттауға тырысамыз.

➤ **Өз сезімдеріміздің суретін саламыз:**

- Егер айту қиын болса, өзімізді қалай сезінетініміздің суретін саламыз.
- Әртүрлі түстер мен пішіндерді қолданамыз.

Сезімдерді қауіпсіз білдіруді үйренеміз:

➤ **Өз сезімдеріміз туралы айтамыз:**

- Сезімдерімізді ішімізде сақтамаймыз, олар туралы ата-анамен, достармен немесе мұғалімдермен сөйлесеміз.

- «Мен-хабарламаларын» қолданамыз: «Мен ... сезінемін...», «Мен ... ренжимін».

➤ **Сезімдерімізді шығармашылық арқылы білдіреміз:**

- Сурет саламыз, мүсіндейміз, билейміз немесе музыкалық аспаптарда ойнаймыз.

- Бұл сезімдерді қауіпсіз білдіруге көмектеседі.

➤ **«Ашуға арналған жастықты» қолданамыз:**

- Егер ашулансақ, жастықты ұрамыз немесе жастықтың үстінде секіреміз.
- Бұл ашуды қауіпсіз шығаруға көмектеседі.

➤ **Терең тыныс аламыз:**

- Егер қорқыныш немесе алаңдаушылықты сезінсек, баяу және терең тыныс аламыз.

- Бұл тыныштануға көмектеседі.

ЕСІМІЗДЕ БОЛСЫН:

➤ **Барлық сезімдер қалыпты:**

- «Жаман» немесе «жақсы» сезімдер жоқ – олардың барлығы маңызды.
- Оларды дұрыс түсінуді және білдіруді үйрену маңызды.

➤ **Қолдау іздейміз:**

Егер қиындыққа тап болсақ, ересектерден көмек сұраудан тартынбаймыз. Олар бізді қолдауға әрқашан дайын.

➤ **Өзімізге қамқорлық жасаймыз:**

- Жақсы ұйықтаймыз.
- Дұрыс тамақтанамыз.
- Таза ауада көбірек боламыз.
- Бұл өзімізді жақсырақ сезінуге көмектеседі.

Көмектесетін ойындар

➤ **«Эмоциялар карточкалары»**

- Әртүрлі эмоциялары бар карточкаларды қарап шығамыз.
- Олардың нені білдіретінін талқылаймыз.

«Сезімдер айнасы»

- Айна алдында әртүрлі эмоцияларды бейнелеуге тырысамыз.

➤ **«Әңгіме айтып бер»**

- Кейіпкерлер әртүрлі сезімдерді бастан кешіретін оқиғаны ойлап табамыз.

II КЕЗДЕСУ

ЭМОЦИЯЛАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫ БІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ

Ата-аналармен кездесу (60 минут)

Мақсаты: ата-аналарға өздерінің эмоцияларын және олардың балаға әсерін жақсырақ түсінуге көмектесу.

Міндеттері:

- эмоцияларды саналы түрде басқару дағдысын дамыту;
- баланы қиын жағдайларда қолдауға арналған құралдар беру.

1. Сәлемдесу және жақсы көңіл-күйге келу (5 минут)

Қайырлы күн! Бүгінгі кездесуіміз өзіміздің және балаларымыздың эмоцияларына арналған. Біз олардың мінез-құлыққа қалай әсер ететіні, оларды қалай реттеуге болатыны және қиын жағдайларда не көмектесетіні туралы сөйлесеміз. Мұнда дұрыс және бұрыс жауаптар жоқ – біз бір-бірімізден үйренеміз және түсіну жолдарын бірге іздейміз.

(Қатысушылар отырып, кездесуге дайындалу үшін уақыт беру)

«Эмоционалды барометр» жаттығуы

Ата-аналар эмоциясы бар карточкалардан олардың қазіргі жағдайын дәл көрсететінін таңдайды.

Қысқа талқылау: *Бұл эмоция сіздің жағдайыңызға қалай әсер етеді? Сіз оны күні бойы қаншалықты жиі байқайсыз?*

2. «Ата-аналардың эмоциялары балаларға қалай беріледі?» шағын дәрісі (10 минут)

Біз әрдайым біле бермейміз, бірақ біздің эмоцияларымыз балаларға беріледі – олар сөздерді ғана емес, интонацияны, мимиканы, қимылдарды да байқайды. Мұның қалай болатынын қарастырайық.

Маңызды сәттер:

Балалар ата-аналарының жағдайын сезінеді және олардың эмоционалды фонын бейсаналық түрде қабылдайды.

Егер ата-ана мазасызданса, бала да мазасызданады.

Егер ата-ана сабырлы болса – балаға өз күйзелістерін жеңу оңайырақ.

Талқылауға арналған сұрақтар:

Сіздің көңіл-күйіңіз балаға қалай әсер ететінін байқадыңыз ба?

Сіздің балаңызбен қарым-қатынасыңызда қандай эмоциялар жиірек көрініс табады?

3. «Эмоциялар дауысы» практикалық жаттығуы (15 минут)

Кейде біздің не айтқанымыздан гөрі, қалай айтатынымыз маңызды. Енді біз дауыс пен эмоциялар сөздерді қабылдауға қалай әсер ететінін тексереміз.

Нұсқаулық:

Жүргізуші ата-аналарға қысқа, бейтарап фразалар береді («Сенің күнің қалай өтті?», «Сабағыңды оқыдың ба?»).

Ата-аналар оларды кезек-кезек әртүрлі эмоциямен: ашуланып, қамқорлықпен, немқұрайлылықпен айтады.

Талқылау: *Фразаны қабылдау түрі қалай өзгерді? Бұл нақты өмірде балаға қалай әсер етеді?*

4. Талқылау «Іс-әрекеттегі ойлар мен эмоциялар» (10 минут)

Кейде біз күшті эмоциялар тудыратын жағдайларға тап боламыз. Дегенмен,

біздің реакциямыз оқиғаның өзіне ғана емес, оны қалай қабылдайтынымызға да байланысты. Мұны іс жүзінде қолданып көрейік.

Қазір біз шағын көріністер ойнаймыз. Бір қатысушы кездесуге кешігіп келген адамды ойнайды. Бірінші жағдайда ол: *«Мен жауапсызбын, менімен ешкім араласқысы келмейді»* деп ойлап, мазасызданады. Екінші жағдайда ол *«Бәрі кешігеді, бүлінген ештеңе жоқ»* деп ойлап, сабыр сақтайды. Бір оқиғаның ойларымызға байланысты әртүрлі эмоцияларды қалай тудыратынына назар аударыңыз. Көріністен кейін біз қандай ойлар сабыр сақтауға көмектесетінін және қайсысы мазасыздықты күшейтетінін талқылаймыз.

5. Күннің дағдысы: «Квадрат сияқты тыныс алу» (8 минут)

Енді біз тыныштануға және эмоцияларды бақылауға көмектесетін қарапайым тыныс алу жаттығуын қолданып көреміз. Алдыңызда ойдан шығарылған квадратты елестетіп көріңіз. 4-ке дейін дем алайық... демді 4-ке дейін ұстаймыз... Енді 4-ке дейін демді баяу шығарамыз. .. Тағы да 4-ке дейін демімізді ұстаймыз. Мұны бірнеше рет қайталайық. Мұндай тыныс алу біздің миымызға біз қауіпсіздікте екендігіміз туралы сигнал алуға көмектеседі және шиеленісті азайтады.

6. Аяқтау және үй тапсырмасы (7 минут)

Бүгін біз ата-аналардың эмоциялары балаларға қалай әсер ететінін талдап, сабырлы болуға көмектесетін әдістерді қолданып көрдік. Кездесуімізді кішкене талқылаумен аяқтайық.

Кері байланыс:

Бүгін сіз үшін ең пайдалы нәрсе не болды?

Кездесуден кейін қандай ойларды өзіңізге аласыз?

Үй тапсырмасы:

Бір апта ішінде балаңызбен қарым-қатынаста қандай эмоцияларды сезінетініңізді байқаңыз.

Қиын жағдайларда «Квадрат сияқты тыныс алу» техникасын қолданып көріңіз.

Жүргізушінің қорытынды сөздері: «Біз эмоцияларымызды түсінуге көмектесетін жақсы жұмыс жасадық, енді балалармен бірігудің уақыты келді. Кездесудің бірлескен бөлігі бір-бірімізді жаңа қырымыздан танып білуге және қарым-қатынастың жаңа тәсілдерін табуға көмектеседі. Тренингімізді бірге жалғастырайық.

4-қосымша

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА

«Өз эмоционалды күйімізді қалай тұрақтандыруға болады»

Өз эмоцияларымызды ұғыну

➤ Өз-өзімізді бақылау:

- Өз сезімдеріңізді ұғынуға үнемі уақыт бөлеміз.
- Өзімізден: «Мен қазір не сезініп тұрмын?», «Мен өзімді неге осылай сезінемін?», «Бұл сезім менің денемде қалай сезіледі?» деп сұраймыз.

➤ Ұғыну практикасы (mindfulness):

- Медитация немесе саналы тыныс алу жаттығуларын жасауға күніне бірнеше минут бөлеміз.

- Бұл қазіргі сәтте болуды үйренуге және эмоцияларымызды кінәлаусыз ұғынуға көмектеседі.

Өз-өзімізге қамқорлық жасау

➤ **Негізгі қажеттіліктерді қанағаттандыру:**

- Ұйқымыз, тамақтануымыз және физикалық белсенділігімізді бақылаймыз.

- Бұл эмоционалды тепе-теңдікті сақтауға көмектеседі.

➤ **Қанағаттану сезімін беретін істер:**

- Бізге қуаныш әкелетін және демалуға көмектесетін әрекеттерді табамыз.

- Бұл оқу, музыка, сурет салу, серуендеу, туризм, саяхат болуы мүмкін.

➤ **Тұрақты демалыс:**

- Эмоционалды тұрғыдан қажымас үшін демалуға уақыт бөлеміз.

- Күні бойы қысқа үзілістерді және демалыс немесе еңбек демалысы сияқты ұзақмерзімді демалысты жоспарлаймыз.

➤ **Көмек сұрау:**

- Эмоцияларымызды басқаруда қиындықтар туындаса, психологтен немесе психотерапевттен көмек сұраудан қорықпаймыз.

Тұрақтандыру техникалары

➤ **Тыныс алу жаттығулары:**

- Терең және баяу тыныс алу жүйке жүйесін тыныштандыруға көмектеседі.

- «4-7-8» тыныс алу әдісін қолданып көрейік: 4 -ке дейін санап, тыныс аламыз, 7-ге дейін санап, тынысты ұстаймыз, 8-ге дейін санап, дем шығарамыз.

Физикалық белсенділік

- Физикалық жаттығулар шиеленісті жеңілдетуге және көңіл-күйді жақсартуға көмектеседі.

- Бұл серуендеу, йога немесе кез келген басқа әрекет түрі болуы мүмкін.

Релаксация техникасы

- Медитация, прогрессивті бұлшықет релаксациясы немесе тыныштандыратын музыка тыңдау стресс деңгейін төмендетуге көмектеседі.

➤ **Әлеуметтік қолдау:**

- Жақын адамдармен қарым-қатынас қолдау мен түсіністікті сезінуге көмектеседі.

- Өз сезімдерімізді достарымызбен немесе отбасымызбен бөлісуден тарынбаймыз.

➤ **Уақытты басқару:**

- Уақытты жоспарлау шамадан тыс жүктеме мен стресті азайтуға көмектеседі.

- Басымдықтарды анықтаймыз

- Артық міндеттемелерге «жоқ» деп айтуды үйренеміз.

Позитивті ойлау:

➤ **Позитивті сәттерге назар аударамыз:**

- Өміріміздің жағымды жақтарын байқауға және бағалауға тырысамыз.

- Не үшін риза екенімізді күн сайын жазып, алғыс күнделігін жазамыз.

➤ **Жағымсыз ойлармен жұмыс:**

- Жағымсыз ойлар мен эмоцияларды тануды және өзгертуді үйренеміз.

- Оларды позитивті және шынайылармен алмастырамыз.

➤ **Өзін-өзі аяушылық:**

- Өзімізге, әсіресе қиын сәттерде, мейірімділік және түсіністікпен қараймыз.

- Әр адамның қателік пен кемшіліктерге құқығы бар екенін ұмытпаймыз.
Өз эмоционалды күйімізге жасаған қамқорлық – бүкіл отбасына қамқорлық жасаудың маңызды бөлігі болып табылады!

II КЕЗДЕСУ

ЭМОЦИЯЛАР ЖӘНЕ ОЛАРДЫ БІЛДІРУ ЖОЛДАРЫ

Ата-аналар мен балалардың бірлескен кездесуі (45 минут)

Мақсаты: эмоцияларды талқылау үшін қауіпсіз кеңістік құру.

Міндеттері:

- ата-аналар мен балалар арасындағы байланысты нығайту;
- сезімдер мен қолдау туралы қауіпсіз диалог тәжірибесін беру.

1. Кіріспе және жақсы көңіл-күйге келу (5 минут)

Жүргізуші: Біз қазірдің өзінде үлкен жұмыс жасадық, эмоцияларымызбен таныстық, оларды түсінуді үйрендік. Енді күшімізді біріктіріп, осы білімді өзара қарым-қатынастарымызда қолдануға тырысатын кез келді. Эмоциялар біздің өміріміздің табиғи бөлігі екенін есте ұстаған жөн, және біз оларды қаншалықты жақсы білсек, бір – бірімізді түсіну оңайырақ болады.

Енді біз бір-бірімізге ризашылық білдіруге көмектесетін кішкене жаттығудан бастаймыз.

«Сен Оскар сыйлығына лайықсың!» сергіту жаттығуы (5 минут)

Ата-аналар мен балалар жұпта жұмыс істейді.

Ата-ана баласына маңызды нәрсе үшін «Оскар» сыйлығын береді (мысалы, «Мен саған шыдамдылығың үшін, мейірімділігің үшін сыйлық бергім келеді»).

Содан кейін бала «Оскарды» ата-анасына оған қымбат нәрсе үшін береді («Мен саған қамқорлығың, қолдауың, сабаққа көмектескенің үшін сыйлық бергім келеді»).

Жаттығудан кейін жүргізуші: *Сыйлықтарды алу және тапсыру кезінде өздеріңізді қалай сезіндіңіздер?* - деп сұрайды.

2. Негізгі бөлім (30 минут)

«Қамқорлықпен қолдау» жаттығуы (15 минут)

Жаттығу ата-ананы қажет болған жағдайда балаға қолдау көрсетуге, ал балаға көмек сұрауға үйретеді.

Нұсқаулық:

Жұпта (ата-ана-бала) біреуі жағымды немесе күрделі оқиға туралы айтады (Мысалы, «Мен демалыс күндерін қалай өткіздім», «Бүгін мені не таң қалдырды» және т.б.).

Екіншісі сөзін бұзбай тыңдап, содан кейін естігенін қысқаша қайталауы керек.

Егер бала сенімді болмаса, ол ата-анасының көмегіне жүгіне алады.

Содан кейін рөлдерді ауыстырады.

Талқылауға арналған сұрақтар:

Естігендеріңізді қайталап айту оңай болды ма?

Сізді мұқият тыңдап отырғандарын сезінуіңізге не көмектесті?

Сізді тыңдап, сөзіңізді бөлмегенде не сезіндіңіз?

«Мен – өзенмін, сен – көпірсің» жаттығуы (15 минут)

Жаттығу эмпатикалық тыңдау дағдыларын дамытады.

Нұсқаулық:

Бала қандай да бір сезім немесе жағдай туралы айтады (мысалдардан таңдауға болады: «Мен қорыққан кезде», «Мен қуанған кезде»).

Ата-ана сөзін бөлмейді, кеңес бермейді, бірақ соңында: «Мен сені естідім, мен жаныңдамын» деп айтады.

Содан кейін олар рөлдерін ауыстырады.

Талқылау:

Ешкім сөзіңді бөлмейтінін біліп сөйлеу қандай болды?

Сізге кеңес бермей, жай ғана тыңдаған кезде өзіңізді қалай сезіндіңіз?

3. Аяқтау және кері байланыс (5-10 минут)

Жалпы шеңбер «Мен қорыққанда, маған ... көмектеседі» (5 минут)

Әр қатысушы оған қорқынышпен күресуге не көмектесетіні туралы кезектесіп айтады.

Отбасының жалпы «қолдау банкі» құрамыз (жүргізуші тақтаға немесе параққа жазады).

«Тыныштық тамшысы» аяқтау рәсімі: (5 минут)

Бүкіл топ жинақталған шиеленістен босап жатқанын елестетіп, сабын көпіршіктерін бірге үрлейді.

Жүргізушінің қорытынды сөздері: біз бәріміз бір-бірімізді түсініп, қолдай аламыз. Бүгінгі жаттығулар өмірлеріңізде көмектессін. Қатысқандарыңыз үшін рахмет! Бүгін біз бір-бірімізді жақсы түсінуге көмектесетін тағы бір қадам жасадық. Өз сезімдеріңіз туралы сөйлесуден және жақын адамдарға қолдау көрсетуден қорықпаңыздар. Келесі кездескенше!

III КЕЗДЕСУ ТӘЖІРИБЕНІ ҰҒЫНУ ЖӘНЕ ІШКІ КҮШ Балалармен кездесу (60 минут)

Мақсаты: балаларға өздерінің күші мен ресурстарын көруге көмектесу, өмірдегі қолдау мен мағыналы сәттерді түсіну қабілетін дамыту.

Міндеттері:

- өз қасиеттері мен құндылықтарын ұғынуды арттыру;
- эмоцияны қауіпсіз білдіруге үйрету;
- өз-өзін позитивті қабылдауды қолдау.

1. Қауіпсіздік рәсімі (5 минут)

Жүргізуші: Сәлем, балалар! Сендерді көргеніме қуаныштымын. Бізде қандай ережелер бар екенін бір-біріміздің есімізге салайық. Негізгі ереже – құрмет пен жайлылық. Мұнда ой бөлісуге, жай ғана тыңдауға, әзірге сөйлескің келмесе, үндемей отыруға болады. Біз бір-біріміздің сезімдерімізді құрметтейміз және сенім атмосферасын сақтаймыз.

Нұсқаулық: Ыңғайланып отырып, көздеріңді жұмып немесе еденге қараңдар. Бірге 3 терең дем алып, шығарайық... Өздеріңді тыныш және қауіпсіз жерде екендеріңді елестетіңдер. Бұл нақты немесе ойдан шығарылған жер болуы мүмкін. Бұл жерде сендерді жақсы көреді, қабылдайды, онда жылы және жақсы. Еденге аяқтарыңды тіреп отырғандарыңды, ауаны терілеріңмен қалай

сезіңгендеріңді елестетіңдер. Бәрі жақсы. Біз осындамыз. Дайын болған кезде көздеріңді ашыңдар.

2. «Өмір ағашы» практикасы (20 минут)

Кіріспе: Бүгін біз ерекше ағаш жасаймыз. Бұл сендердің өмір ағаштарыңыз. Ол сендер туралы айтады: сендер үшін не маңызды, сендерді қандай қасиеттер күшті етеді, сендерге өмірде кім және не көмектеседі.

Нұсқаулық:

Қағазға діңі, тамыры, бұтақтары мен жапырақтары бар үлкен ағаштың суретін салыңдар.

Ойланып, жазыңдар:

Тамырлары – бұл сендердің маңызды адамдарың, оқиғаларың, сендерді қолдайтын дәстүрлерің.

Діңі – бұл сендердің күшті жақтарың, дағдыларың, сендерге алға жылжуға көмектесетін нәрсе.

Бұтақтары – бұл сендердің армандарың, мақсаттарың, тілектерің.

Жапырақтары – бұл сендердің достарың, жақындарың, жандарыңдағы адамдар.

Жемістері – бұл сендердің тіпті ең кішкентай болса да жетістіктерің, жеңістерің.

Жүргізуші: Бұл ағаш сендердің қаншалықты күш-қуаттарың бар екенін және өмірде сендерге қандай қасиеттер көмектесетінін еске салады. Сендердің өмір ағаштарың сендермен бірге өседі.

(Позитивті аспектілерге назар аударамыз, күрделі оқиғаларға назар аударудан аулақ боламыз.)

3. Топтық талқылау (15 минут)

Талқылауға арналған сұрақтар:

Кім өз ағашы туралы аздап айтқысы келеді?

Сендерді «ттамырлардағы» қандай адамдар немесе оқиғалар қолдайды?

Ағаштың діңіне қандай қасиеттерді жаздыңдар? Қиындықтарды жеңуге не көмектеседі?

Сендер бірден байқамаған, бірақ сендерде бар қасиеттер қандай?

Сендер қиын болған кезде, өздеріңді сенімді сезінуге не көмектесті?

Жүргізуші: Сендердің ағаштарың – өмірлеріңнің тарихы. Олардың әрқайсысында сендер бұл туралы бірден ойламасаңдар да күш бар. Сендер тек сынақтардан өтіп қана қоймайсыңдар – әрі қарай жүруге көмектесетін жаңа ресурстар мен қасиеттерді табасыңдар.

(Өсуге, қолдауға, жеке күшке назар аударамыз.)

4. «Менің супер қаһарманым» жаттығуы (10 минут)

Жүргізуші: Әр адамның ішкі күші бар. Бүгін біз өзімізді супер қаһарман ретінде елестетеміз! Біздің әрқайсымызда қиындықтарды жеңуге көмектесетін ерекше супер күш бар.

Балаларға арналған сұрақ:

Өздеріңді сенімді сезінуге қандай қасиеттер көмектеседі?

Соңғы рет өздеріңді қашан күшті сезіндіңдер?

Жауап мысалдары: «Досыма көмектескен кезде», «Жоқ деп айта алған кезде», «Мені күш-жігерім үшін мақтаған кезде».

Нұсқаулық:

Өздеріңнің керемет күштеріңнің символын салыңдар (қалқан, найзағай,

жүрек және т.б.).

Супер қаһарман есімін ойлап табыңдар!

Егер сурет салғыларың келмесе, жай ғана «Мен күштімін, өйткені ...» деп жазып, сөйлемді аяқтаңдар.

Супер күштердің мысалдары:

«Күш қалқаны» – өзіңді және басқаларды қорғауға көмектеседі.

«Супер интуиция» – жағдай назар аударуды қажет еткенді сезінеді.

«Тыныштық энергиясы» – эмоцияларды бақылауға көмектеседі.

«Батылдық сәулелері» – қорықпай «жоқ» деп айтуға көмектеседі.

Талқылау:

Сенің қандай супер қаһарманың бар?

Сенің супер күшің саған өмірде қалай көмектеседі?

Егер сен мазасыздансаң немесе көңілсіз болсаң, не істейсің?

(Ішкі күш пен сенімділікке баса назар аудару.)

5. «Менің күшті жақтарым» нәтижелерімен жұмыс (10 минут)

Жүргізуші: Енді мен «күш парағын» жасауды сұраймын. Бұл әртүрлі жағдайларды шешуге көмектесетін қасиеттердің тізімі.

Нұсқаулық:

«Менің күшті жақтарым» атты тақырыпты жазыңдар.

Қиындықтарды жеңуге көмектесетін 3-5 қасиеттерді тізімдеңдер.

Парақты сөздер бұлты, сурет немесе жай тізім ретінде безендіруге болады.

Жүргізуші: Бұл қасиеттер әрқашан сендермен бірге болады, тіпті олар туралы күн сайын ойламасаңдар да. Ағаштарың мен күш парақтарың сендер ойлағаннан да гөрі күштірек екендеріңді ұмытпауға көмектеседі.

(Жеке ресурстарға назар аудару және оларды түсіну.)

6. Үй тапсырмасы (5 минут)

Үйде жақын адамдарыңмен – ата-аналарың, ата-әжелерің немесе достарыңмен сөйлесіңдер. Олардан сендерді мақтан тұтатын 3 қасиеттеріңді атауды сұраңдар. Бұл қасиеттерді келесі кездесуде ағашқа немесе күш парағына қосамыз.

7. Жүргізуші: Бүгін сендер маңызды жұмыс жасадыңдар. Сендер жай ғана оқиғаны айтып қана қойған жоқсыңдар, сендер өздеріңе жаңа қырынан қарап, күштерің мен сендерге деген қолдауды байқадыңдар. Сендер – өз өмірлеріңдегі жеке оқиғалардан гөрі үлкенсіңдер. Сендер дамуға, өсуге және алға жылжуға қабілетті адамдарсыңдар.

5-қосымша

БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА

«Мен кімін? Мен қандаймын?»

Өзімізді танып білеміз

➤ **Менің күшті жақтарым**

- Сендер нені жақсы жасай алатындарың тураоы ойланып көріңдер.
- Сендерге не істеген ұнайды?
- Сендерді не үшін мақтайды?
- Күшті жақтарыңның суретін салыңдар немесе жазыңдар.

➤ **Менің құндылықтарым**

- Сендер үшін не маңызды? (достық, адалдық, мейірімділік, басқаларға көмектесу)
- Сендер қандай әрекеттерді дұрыс деп санайсыңдар?

- Сендерді не бақытты етеді?
- Әрекеттерің құндылықтарыңды қалай көрсететіні туралы ойланыңдар.

➤ **Менің ерекше қасиеттерім**

- Сендердің басқалардан айырмашылықтарын неде?
- Сендердеі ерекшелендіретін не?

Әр адам ерекше екенін ұмытпаңдар!

Өзімізді жақсы көруді үйренеміз

➤ **Өзімізге жылы сөздер айтамыз**

- Күн сайын өзімізге жақсы нәрсе айтамыз.
- Мысалы: «Мен ақылдымын», «Мен мейірімдімін», «Мен суретті жақсы саламын».

➤ **Өзімізге қамқорлық жасаймыз**

- Жақсы ұйықтаймыз.
- Дұрыс тамақтанамыз.
- Күн сайын таза ауада жүреміз.
- Өзімізге ұнайтын нәрсені істейміз
- Бұл өзімізді жақсырақ сезінуге көмектеседі.

Қателіктерімізді қабылдаймыз

Барлық адам қателеседі.

Қателер бізге үйренуге және жақсырақ болуға көмектеседі.

Қателіктер үшін өзімізді ұрыспаймыз, бірақ оларды түзетуге тырысамыз.

Позитивті ойлауды үйренеміз

➤ Жақсы нәрсені байқаймыз

- Күн сайын болған нәрседен жақсыны іздейміз.
- Бұл шуақты күн немесе досыңыздың күлкісі сияқты кішкентай нәрсе болуы мүмкін.

➤ **Жағымсыз ойларға «тоқта» деп айтамыз**

- Егер бізде жаман ойлар пайда болса, оларға «тоқта» деп айтамыз.
- Тек жақсы нәрсе туралы ойлауға тырысамыз.

➤ **Айналамызға позитивті адамдарды жинаймыз**

- Бізді қолдайтын және бізге сенетін адамдармен дос боламыз және арасамыз.

Көмектесетін ойындар

➤ **«Менің жетістіктерім»**

Жетістіктерімізді блокнотқа жазамыз.

Бұл қаншалықты шебер екенімізді көруге көмектеседі.

➤ **«Комплименттер»**

- Өзімізге және басқаларға комплимент айтамыз.
- Бұл көңіл-күйді көтереді.

➤ **«Менің қасиеттерімнің коллажы»**

- Біздің қасиеттеріміз бен құндылықтарымызды көрсететін суреттерді қиып аламыз.

- Коллаж жасаймыз.

Керемет екенімізді ұмытпаймыз! Өзімізді жақсы көреміз! Өзімізге сенеміз! Өз қалпымызда қаламыз!

III КЕЗДЕСУ

ТӘЖІРИБЕНІ ҰҒЫНУ ЖӘНЕ ІШКІ КҮШ

Ата-аналармен кездесу (60 минут)

Мақсаты: ата-аналарға бала үшін қауіпсіз және тұрақты атмосфераны құрудағы рөлін түсінуге көмектесу.

Міндеттері:

- балалардың эмоцияларын қолдау және түсіну дағдыларын дамыту;
- болжау, рәсімдер және қолдау балаларға өздерін сенімді сезінуге қалай көмектесетінін көрсету.

1. Қатысушыларды қарсы алу (5 минут)

Жүргізуші: Қайырлы күн, құрметті ата-аналар! Мен сіздерді біздің тренингте қайта көргеніме қуаныштымын. Бүгін біз маңызды тақырып туралы сөйлесеміз – балаға әлемде өзін сенімді сезінуге, эмоцияларын түсінуге және отбасында қолдау табуға қалай көмектесуге болады.

(Қауіпсіз кеңістік құру, сыйластық қарым-қатынас принциптерін еске салу.)

2. «Менің тірек нүктелерім» жаттығуы (15 минут)

Жаттығу ата-аналарға бала тәрбиесіндегі қиындықтарды жеңуге қандай ресурстар көмектесетінін түсінуге көмектеседі.

Нұсқаулық:

Қағазға сіздің «тірек нүктелеріңізді» жазыңыз – сізге ата-ана рөлінде не немесе кім көмектеседі (отбасы, достар, кітаптар, ішкі қасиеттер және т.б.).

Жұпта талқылау: Бұл тіректер сізге қалай көмектеседі? Оларды нығайту үшін не істеуге болады?

(Қиын жағдайларға емес, қолдау мен ресурстарға назар аудару.)

3. «Бала сенуді және жеңуді қалай үйренеді?» шағын дәрісі (10 минут)

Мазмұны:

Болжау. Балаларға жағдайды бақылауды сезінуге көмектеседі, мазасыздықты азайтады.

Салт-жоралар. Тұрақтылық сезімін тудырады, ата-аналармен байланысты нығайтады.

Кішкентай жетістіктер. Баланың өз қабілеттеріне деген сенімін арттырады.

Талқылау:

Балаңызға өзін жайлы сезінуге қандай отбасылық салт-жоралар көмектеседі?

Балаңыздың жетістіктерін қалай байқайсыз?

(Ата-ананың жағымды жақтарына назар аудару.)

4. «Табыстар баспалдағы» жаттығуы (10 минут)

Жаттығу ата-аналарға кішкентай, бірақ мағыналы қадамдар арқылы баланың алға жылжуын көруге көмектесуге арналған.

Нұсқаулық:

Кішкентай жетістіктерден үлкен мақсаттарға дейінгі баланың «табыстар баспалдағын» салыңыз.

Әр кезеңде баланы қалай қолдауға болатынын талқылаңыз

(Баланың өсуін ынталандыруға назар аудару.)

5. «Табыстар күнделігі» техникасы (10 минут)

Баланың жетістіктерін байқауға және атап өту әдетін нығайтуға көмектеседі.

Нұсқаулық:

Балаңызбен бірге күніне 1-2 жетістікті жазыңыз.

Оған сенімділікті сезінуге қандай сәттер көмектескенін талқылаңыз.

(Позитивті күшейтудің және отбасылық қарым-қатынастың негізін қалайды.)

6. Талқылау «Отбасында қауіпсіздік сезімін не тудырады?» (15 минут)

Нұсқаулық:

Топтарда балаңыздың отбасында өзін жайлы сезінуіне көмектесетін 3-5 факторды талқылап, жазыңыз.

Қайсысын күшейтуге немесе енгізуге болатынын талқылаңыз.

(Ата-аналардың отбасында жасай алатын әрекеттеріне назар аудару.)

7. Аяқтау және үй тапсырмасы (5 минут)

Балаңызбен «Табыстар күнделігін» жазуды бастаңыз.

Талқылаудан бір факторды таңдап, оны отбасылық тәжірибеге енгізуге тырысыңыз.

Жүргізуші: «Қатысқандарыңыз үшін рахмет! Сіздердің назарларыңыз бен қамқорлықтарыңыз – сіздің балаңыз үшін басты қолдау».

6-қосымша

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА

Балалардың эмоцияларын қолдау және түсіну, болжамды және қолдау ортасын құру дағдылары

Балалардың эмоцияларын қолдау және түсіну

➤ Баланың сезіміне құлақ асыңыз

• Баланың эмоциясы сізге негізсіз болып көрінсе де, оның сезімін түсінуге тырысыңыз.

• Сөзін бөлмей, сынамай мұқият тыңдаңыз.

➤ Эмоцияларды сөзбен белгілеңіз

• Балаңызға өз сезімдерін атауға көмектесіңіз: «Жабырқау екеніңді көріп тұрмын», «Сен ашуланып тұрған сияқтысың» т.б.

• Бұл балаға эмоцияларын жақсырақ түсінуге көмектеседі.

➤ Барлық эмоцияны қабылдаймыз

• Балаға барлық эмоциялар қалыпты және өмірде болатынын түсіндіріңіз.

• «Жылама», «Ашуланба» деп айтпаңыз. Оның орнына: «Мен түсінемін, сен жабырқаусың» деп айтыңыз.

➤ Балаңызға эмоцияларын қауіпсіз білдіруге үйретіңіз

• Балаға эмоцияны білдірудің сындарлы тәсілдерін табуға көмектесіңіз. сөйлесу, сурет салу, жазу.

• Агрессия мен зорлық-зомбылыққа жол берілмейтінін түсіндіріңіз.

➤ Эмпатия танытыңыз

• Өзіңізді баланың орнына қойып, оның сезімдерін түсінуге тырысыңыз.

• Оның күйзелісін түсінетіндігіңізді көрсетіңіз.

Болжамдылық, рәсімдер және позитивті қолдау

➤ Болжалды орта құрыңыз

• Нақты күн тәртібін жасап және оны ұстануға тырысыңыз.

- Балаңызға күні бойы не болатынын түсіндіріңіз.
- Балаңызға алдағы өзгерістер туралы ескертіңіз.
- **Рәсімдерді енгізіңіз**
- Ұйықтар алдында кітап оқу немесе бірге кешкі ас ішу сияқты отбасылық рәсімдерді жасаңыз.
- Рәсімдер балаға тұрақтылық пен қауіпсіздік сезімін береді.
- **Позитивті қолдау көрсетіңіз**
- Баланы жетістіктері мен жақсы істері үшін мадақтаңыз.
- Оның күш-жігерін бағалайтыныңызды көрсетіңіз.
- Бірге уақыт өткізу немесе шағын сыйлықтар сияқты ынталандыруларды пайдаланыңыз.
- **Нақты және дәйекті ережелерді орнатыңыз**
- Балаға отбасында қандай ережелер бар екенін және олар неге маңызды екенін түсіндіріңіз.
- Белгіленген ережелерді өзіңіз сақтаңыз.
- Ережелерді қолдануда дәйекті болыңыз.
- **Балаңызға жеткілікті уақыт бөліңіз**
- Балаңызбен бірлескен істермен айналсып, бірге уақыт өткізіңіз.
- Бұл араларыңыздағы байланысты нығайтуға және сенімді қарым-қатынас орнатуға көмектеседі.

III КЕЗДЕСУ

ТӘЖІРИБЕНІ ҰҒЫНУ ЖӘНЕ ІШКІ КҮШ

Бірлескен кездесу (30-40 минут)

Мақсаты: күрделі оқиғалар туралы диалог үшін қолайлы мүмкіндік жасау.

Міндеттері:

- балада оң сәйкестікті қалыптастыру;
- ата-аналардың балаға және өздеріне деген сенімін нығайту;
- балалардың жетістіктерін қолдау мәдениетін қалыптастыру.

1. Сәлемдесу рәсімі (5 мин)

Жүргізуші: Қайырлы күн, қымбатты балалар мен ата-аналар! Мен сіздерді біздің тренингте көргеніме қуаныштымын. Бүгін біз қауіпсіз байланыс кеңістігін құру үшін жиналдық. Біз әркім өзін жайлы және қауіпсіз сезінуі үшін, маңызды нәрселер туралы сөйлесеміз. Бүгінгі бірлескен кездесу – бұл біздің арамыздағы сенім мен өзара түсіністікті нығайту үшін әркім өз ойлары мен сезімдерін айта алатын ашық және адал қарым-қатынастың уақыты мен орны екенін атап өткім келеді.

Барлық қатысушылардан ыңғайланып отыруды, көздерін жұмуды (егер оларға ыңғайлы болса) және тыныс алуларына назар аударуды сұраймын.

Бірге 1, 2, 3 есебімен дем алайық... (дем алу) және 1, 2, 3 есебімен дем шығарамыз... (дем шығару).

Қайталайық:

1, 2, 3... (тыныс алу) және 1, 2, 3... (дем шығару).

1, 2, 3... (тыныс алу) және 1, 2, 3... (дем шығару).

1, 2, 3... (тыныс алу) және 1, 2, 3... (дем шығару).

1, 2, 3... (тыныс алу) және 1, 2, 3... (дем шығару).

Көздеріңізді ашып, өз сезімдеріңізбен бөлісе аласыздар. Бұл тәжірибеден кейін өздеріңізді қалай сезіндіңіздер?

2. «Менің күш қалқаным» жаттығуы (12 мин)

Әрбір отбасы мүшесінің күшті жақтары мен отбасының ортақ күшінің көрнекі бейнесін жасауға, өзара түсіністік пен қолдауды нығайтуға арналған.

Жүргізуші: Біз қазір біздің күшті жақтарымызды және бізді бірге күштірек ететін нәрсені бейнелейтін ортақ «Отбасы қалқанын» жасаймыз. Естеріңізге сала кетейін, бұл шығармашылық пен ашық қарым-қатынас уақыты, мұнда әркім өз ойлары мен сезімдерін білдіре алады.

Қалқан үш бөлікке бөлінеді: баланың күшті жақтары, ата-ананың күшті жақтары, отбасының жалпы күші.

Қалқанның әр бөлігі әр отбасы мүшесіне және бүкіл отбасына көмектесетін ерекше қасиеттер мен қабілеттерді білдіреді.

3. Жеке жұмыс (10 мин.)

Жүргізуші: әрқайсыңыздан өзіңіздің күшті жақтарыңыз туралы ойлануыңызды сұраймын. Енді ата-аналар өздерінің күшті жақтарын қалқанның бір бөлігіне, ал балалар өздерінікін екінші бөлігіне жаза немесе сыза алады. Бұл қасиеттер, дағдылар, хобби немесе кез келген басқа жағымды аспектілер болуы мүмкін.

– Ортақ парақта әркім өзінің күшті жақтарын жазады немесе салады.

4. Бірлескен жұмыс (3 мин.)

Жүргізуші: Енді әркім өз бөліктерін толтырғаннан соң, мен ата-аналар мен балаларға өз идеяларын біріктіріп, қалқанның ортасында отбасының жалпы күшін салуды ұсынамын. Бұл олардың бірге жасайтын нәрсесі немесе отбасында бағалайтын қасиеті болуы мүмкін (мысалы, қолдау, сүйіспеншілік, сенім).

5. Презентация және талқылау (5 мин)

Жүргізуші: Әр отбасынан өз қалқанын ұсынып, не салғаны туралы айтып беруін сұраймын.

- Бір-бірімізді қолдау үшін күшті жақтарымызды қалай пайдалана аламыз?
- Жалпы күшімізді нығайту үшін не істей аламыз?

6. Қорытындылау

Жүргізуші: Бүгін сіздер біздің күшті жақтарымыздың қаншалықты маңызды екенін және олардың бірге күшті болуға қалай көмектесетінін еске салатын нағыз «отбасы қалқанын» жасадыңыздар. Барлығыңызға қатысқандарыңыз және белсенділіктеріңіз үшін алғыс айтамын. Мен отбасының жаңа күштері мен жетістіктерін қоса отырып, қалқанмен жұмыс істеуді болашақта да жалғастыруды ұсынамын.

7. «Мен сені үшін мақтан тұтамын» жаттығуы (8 мин)

Отбасындағы өзара түсіністік пен қолдауды нығайтуға, мойындау мен құрмет атмосферасын құруға арналған.

Жүргізуші: Біз қазір бір-бірімізді мақтан тұтатын нәрселер туралы айтып, ой бөлісеміз. Бұл бізге әр отбасы мүшесінің күшті жақтарын жақсы түсінуге және бағалауға көмектеседі. Естеріңізге сала кетейін, бұл кез келген адам өз сезімдерін білдіре алатын жағымды эмоциялар мен қолдаудың уақыты мен орны.

Біз шеңбер құрып отырамыз, әркім өзінің жақындарын не үшін мақтан тұтатыны туралы кезектесіп айтады. Бұл жақында болған нақты нәрсе немесе сіз бағалайтын қасиет болуы мүмкін. Мысалы: Мен сені қиын болған кезде әрқашан достарыңа қолдау көрсететінің үшін мақтан тұтамын.

8. Қорытындылау

Жүргізуші: Сонымен, біз бір-бірімізді не үшін мақтан тұтатынымыз туралы білдік. Бұл біздің отбасымыз үшін өте маңызды және бз бір-бірімізді қолдап, күшті жақтарымызды бағалаймыз деп үміттенемін.

Барлығына қатысқандарыңыз және шынайы сөздеріңіз үшін алғыс айтамын. Өз сезімдеріңізбен бөліскендеріңіз үшін рахмет. Бұл жаттығу біздің қарым-қатынасымызды нығайтуға және отбасында сенім атмосферасын құруға көмектеседі. Болашақта осындай әңгімелерді жалғастырудың маңыздылығын еске саламын, осылайша әркім өзінің маңызды екенін және қолдау көрсеткенді сезінеді.

9. «Үміттің қол шамы» қорытынды рәсімі (5 мин)

Отбасының үміті мен ортақ күшінің нышанын жасауға, өзара түсіністік пен қолдауды нығайтуға, сондай-ақ кездесуді оң нотада аяқтауға арналған.

Жүргізуші: Бүгінгі кездесудің соңында біз ортақ күшіміз бен бір-біріміздің қолдауымызды білдіретін «Үміттің қол шамын» жасаймыз. Бұл шам бізге әрқашан бір-бірімізге сене алатынымызды есімізге салады. Әр жұп өз банкасын қалауынша безендіре алады. Біз өз ойларымыз бен сезімдерімізді білдіру үшін маркерлерді, стикерлерді және басқа материалдарды пайдалана аламыз. Банканың ішіне біз үміт пен күштің символы ретінде жарқырайтын қол шамын қоямыз.

10. Жұмысты аяқтау

Жүргізуші: Барлығыңызды шеңберге шақырамын, әр жұптан өз қол шамын көрсетіп, оның сіздер үшін нені білдіретінін айтуды сұраймын.

Шамдарды жағу

Жүргізуші: Қол шамдарын банкалардың ішіне ақырын орналастырып, оларды жағуды сұраймын. Естеріңізге сала кетейін, шамдардың жарығы бір-біріңізге бере алатын үміт пен қолдауды білдіреді.

Қорытындылау

Жүргізуші: Біз отбасының қолдауы мен күші қаншалықты маңызды екенін еске салатын «Үміттің қол шамдарын» жасадық. Бұл жарық әрқашан біздің жолымызды жарықтандырсын! Шамдарды үйдегі көрнекті жерге қойып, күнделікті өмірде үміт символы ретінде пайдалануды ұмытпаңыздар. Барлығыңызға қатысқандарыңыз және шығармашылықтарыңыз үшін алғыс айтамын.

11. Кері байланыс және рефлексия

Жүргізуші: Барлық қатысушылардан тренинг туралы өз әсерлерімен бөлісулерін сұраймын. Сіздерге көбінесе не ұнады?

Бір-бірімізді қолдаудың маңыздылығын және отбасының әрбір мүшесінің құнды екенін тағы бір рет естеріңізге саламын. Өз сезімдеріңізбен бөліскендеріңіз үшін баршаңызға рахмет.

Сіздерге белсенді қатысқандарыңыз үшін алғыс айтамын және балалармен бірге болашаққа арналған жаңа идеяларыңызбен бөлісе алатын келесі кездесуді естеріңізге саламын.

ІҮ КЕЗДЕСУ

ӨЗІНЕ-ӨЗІ КӨМЕКТЕСУ ЖӘНЕ ӨЗІН-ӨЗІ ҚОРҒАУ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМУ

Балалармен кездесу (60 минут)

Мақсаты: Өзін-өзі қорғау дағдыларын, сенімді мінез-құлықты және көмек сұрай білуді дамыту.

Міндеттері:

- балаларды өз шекараларын қорғауға үйрету;
- қысым немесе қауіп жағдайында әрекет ету алгоритмін беру;
- көмек сұрау дағдыларын бекіту.

Жүргізуші: Сәлем, балалар! Біз үш рет кездестік, әр жолы сендер жаңа нәрселерді білдіңдер. Біз не туралы сөйлескенімізді еске түсірейік. (Материалды еске түсіру үшін балаларға сұрақтар қояды). Бүгін бізде өте маңызды кездесу. Біз әрқашан қауіпсіз және сенімді болу туралы сөйлесеміз. Сендер кімге сенуге болатынын, қиын жағдайда не істеу керектігін және өз ішкі күштерің қорқынышпен күресуге қалай көмектесетіні туралы білесіңдер. Тренинг барысында өздеріңді батыл, ақылды және күшті екендеріңді еске салатын супер қаһарманды жасайсыңдар! Дайынсыңдар ма? Онда бастайық!

Кіріспе (10 мин): сенім атмосферасын құру

Бұл кезеңде балаларға өздерін қауіпсіз сезінуге, оларды қорқынышсыз және шиеленіссіз жұмыс істеуге, топта сенімді және қолдау атмосферасын құруға көмектесу маңызды.

«Күш шеңбері» сергіту жаттығуы

Балалар шеңберде отырады немесе бір-бірінің қасында тұрады.

Жүргізуші ережелерді түсіндіреді: Бүгін біз маңызды нәрселер туралы сөйлесеміз – өзімізді қалай қорғауға және қолдау табуға болады. Өзіміздің «Күш шеңберімізді» құрудан бастайық.

Жүргізуші балаларға кезек-кезек оларды күшті ететін сөз айтуды ұсынады. Мысалдар айтып, көмектесуге болады: «батылды», «достық», «махаббат», «ақыл», «отбасы». Егер біреу сөйлескісі келмесе, олар тек күшпен байланысты түсті атай алады.

Неліктен бұл маңызды? Бұл топтағы шиеленісті жеңілдетуге көмектеседі. Балаларға әркімнің бойында күш бар екенін түсінуге мүмкіндік береді. Топқа қатыстылық сезімін береді.

«Мен өзімді қашан қауіпсіз сезінемін?» шағын пікірталас

Жүргізуші: Сіз қашан өзіңізді шынымен тыныш және қауіпсіз сезіндіңіз? Өзіңізді қауіпсіз сезінуге не көмектесті? Қандай адамдар сізді бәрі жақсы болатынына сенімді етеді?

Талқылауға арналған сұрақтарды тақтаға жазуға болады. Жүргізуші диалогті ақырын бағыттайды.

- Егер біреу: «Еш жерде», «Мен еш жерде өзімді жайлы сезінбеймін» десе, оны жоққа шығармай: *«Бұл рас, кейде өзімді қауіпсіз сезіну қиын. Бірақ бүгін біз өзімізге және бір-бірімізге көмектесудің жолдарын табуға тырысамыз»* -деп қолдау керек.

- Егер бала отбасы, достары, мектеп туралы айтса, жүргізуші оны қолдап: *«Иә, айналамызда өзімізді жақсы сезінуге көмектесетін адамдар бар. Бүгін біз өзіміз үшін қауіпсіз кеңістікті қалай жасау керектігі туралы сөйлесеміз»* - деп қорытындылайды.

Неліктен бұл маңызды? Балалар өз сезімдерін көрсетеді. Бұл оларды тренингтің оң тәжірибесіне жақсы көңіл-күймен келуге көмектеседі.

Негізгі блок

Балаларды өз шекараларын сенімді түрде қорғауға үйрету маңызды. Қысым немесе қауіп жағдайында нақты әрекет ету алгоритмін беру керек.

(«Жоқ» деп айта білу неге маңызды екенін түсіндіреміз).

Жүргізуші: Сіздің өміріңізде біреу сізден сіз қаламаған нәрсені істеуді сұраған кез болды ма?

Айта кету керек: Егер біреу «иә» деп жауап берсе, егжей-тегжейлі сұрастырмай: «Ондай көп адамда болады. Бүгін біз бір нәрсені ұнатпасақ, «ЖОҚ» деп айтуды үйренеміз»- деп айтамыз.

Кейде біз «жоқ» деп айтпаймыз, өйткені бізді түсінбейді деп қорқамыз, біреруді ренжітіп алудан қорқамыз. Есте сақтау маңызды: егер сізге бірдеңе ұнамаса, «жоқ» деп айтуға құқығыңыз бар» екенін түсіндіреміз.

3 маңызды «жоқ» ережелері:

1. Егер саған бірдеңе ұнамаса, бас тартуға құқығың бар.
2. Неге екенін түсіндірмеу керек. «Жоқ» деген жеткілікті.
3. Сен жағымсыз жағдайдан кетуге және бұл туралы ересектерге айтуға құқығың бар.

«ТҮР-АЙТ-КЕТ» АЛГОРИТМІ

Әдісті түсіндіреміз :

1. ТҮР ► артқа қадам жаса, арқанды түзу ұста, көзіне тік қара.
2. АЙТ ► «Жоқ, маған бұл ұнамайды!» деп қатты және анық айт
3. КЕТ ► бұрылып, кетіп қал. Егер қорқынышты болса – ересек адамға айт.

Жүргізуші көмекшісімен мини-көріністі ойнайды: Көмекші (ақырын жағымпазданып): «Темекіні алсаңшы, сен не, досым емессің бе?» -дейді

Жүргізуші көрсете отырып:

1. Бір қадам артқа жүреді.
2. Анық және қатты: «Жоқ, мен мұны істегім келмейді»- деп анық және қатты айтады.
3. Дауласпай, кетіп қалады.

Балалардың өздері кезекпен қайталайды. Жүргізуші әр балаға жақындап, сөз тіркестерінің бірін айтады:

«Маған заттарыңды бер!»

«Менімен бірге жүр, мен саған сыйлық беремін»

«Сен мықты болғың келеді ғой, онда жаса!»

Балалар «ЖОҚ»деп сенімді түрде айтуға және «ТҮР-АЙТ-КЕТ» алгоритмін қолдануға машықтанады. (жұптарда айтуға болады)

«Сценарийлер» ойын тәжірибесі

Жүргізуші балаларға «жоқ»деп айтулары керек 3 сценарийді таңдауды ұсынады. Балалар жұптарға бөлініп, көріністерді ойнап көрсетеді.

Сценарий мысалдары:

1. Бейтаныс ересек адам онымен бірге жүруді ұсынады.
2. Досы «құпияны» сақтауға көндіреді (мысалы, «Ата-анаң біз басқа жерге барғанымызды айтпа»).
3. Сыныптастар жағымсыз нәрсе жасауды сұрайды («Егер сен жаман сөз айтпасаң, біз сені біздің компаниямызға қабылдамаймыз»).

Әр көріністен кейін біз қателіктерді талдап, балаларды сенімділігі үшін мақтаймыз.

«Мен кімге сене аламын?» жаттығуы

Балаларға қиын жағдайларда сене алатын адамдарды саналы түрде таңдау құралын беруге арналған.

1- кезең: Кімге сену керектігін білу неге маңызды?

Жүргізуші балаларға сұрақ қояды: «Өздеріңді қашан қауіпсіз сезінесіңдер? «Сендердің жандарыңдағы кім сендерге бәрі жақсы болатынын сезінуге көмектеседі?»

Балалардың жауаптары әртүрлі болуы мүмкін:

«Анам/әкем/әжем жанымда болған кезде».

«Мен үйде болғанда».

«Мектепте мұғалім көмектескен кезде».

Қорытынды: «Өмірде бізге көмек қажет болатын кездер болады. Бүгін біз кімге сенуге болатынын және кіммен сақ болу керектігін анықтауды үйренеміз».

Сонымен қатар, сұрақтар қоя аласыз: «Сендерге көмек қажет болған жағдайлар болды ма және біреу көмектесті ме?», «Біреу сендерге көмектескісі келді, бірақ бұл сендерге біртүрлі болып көрінген кездер болды ма?»

2- кезең: «Сенім шеңберлері»

Нұсқаулық: «Біз қазір үш шеңбердің суретін саламыз. Бұл қиын жағдайларда қандай адамдар көмектесе алатынын түсінуге көмектеседі. Сенім шеңберлерін нысана сияқты етіп саламыз.

Ортасында – сен күмәнсіз сенетін ең жақын адамдар.

Екінші шеңберде – саған көмектесе алатын адамдар, бірақ сен оларды әрдайым көре бермейсің.

Үшінші шеңберде – егер жақын адамдарың болмаса, саған көмектесе алатындар».

Балалар қағаз парақтарын алып, **үш шеңберді салады** (нысана түрінде).

- Ішкі шеңбер: мұнда балалар әрқашан оларға қамқорлық жасайтындарды жазады (ата-ана, бауырлары, әпкелері, әжелері, аталары).

- Орта шеңбер: мұнда олар мектепте немесе көшеде көмектесе алатындарды жазады (мұғалімдер, психологтер, достар, достардың ата-аналары).

- Сыртқы шеңбер («егер маған қауіп төнсе»): бұл төтенше жағдайларда көмектесе алатындар (полиция, дәрігерлер, әлеуметтік қызметкерлер, қоғамдық орындардағы күзетшілер). Егер баланың шеңберлерінде адамдар өте аз болса, жүргізуші оған ресурстар туралы ойлануға көмектеседі (мысалы: «Тағы кім көмектесе алады? Сені бұрын кім тыңдады?» Егер бала «күмәнді» адамдарды (мысалы, бейтаныс ересек адамды) жазса, «сенімді адамның белгілерін» талқылаймыз.

3- кезең: Кімнің сенімді екенін қалай түсінуге болады?

Талқылау: «Ересек адамның саған шынымен қамқоршы екенін қалай түсінуге болады?», «Сенуге болатын адам не істейді?», «Ал сенуге болмайтын адам не істейді?»

Шағын көріністер (таңдау мүмкіндігі бар). Жүргізуші мінез-құлықтың екі түрін көрсетеді:

1. Сенімді ересек адам: «Егер сенде проблема болса, мен саған көмектесемін және бәрін ата-анаң түсіндіремін».

2. Сенімсіз ересек адам: «Ешкімге айтпа, бұл біздің құпиямыз» деп айтады.

Балалар қандай мінез-құлық қауіпсіз және қайсысы қауіпсіз емес екенін болжайды.

4- кезең: жаттығудың нәтижесі

Талқылау: «Бүгін сен жаңа нені білдің?», «Қиын жағдайда кімнен көмек сұрай аласың?», «Егер сен адамға сену немесе сенбеу туралы білмесең, не істеу керек?»

Басты қорытынды: «Көмектескісі келетіндердің бәрі бізге шынымен қамқоршы емес. Сенім маңызды, бірақ біз сақ болуымыз керек. Бізді кім қорғап, көмектесе алатынының түсінуге көмектесетін «Сенім шеңберіміз» бар.

5-жаттығу: «Менің қауіпсіздік жоспарым»

Балаларға дабыл немесе қауіп төнген кезде жеке әрекет алгоритмін беру. Тренингтің негізгі дағдыларын бекіту: көмек сұрай білу, «жоқ» деп айту, сенімді ересектерден көмек сұрау.

1- кезең:

Жүргізуші сұрақ қояды: «Сендерде қиын жағдайда не істеу керектігін білмеген сәттер болды ма?»

Балалардың болжамды жауаптары: «Иә, мен жоғалған кезде», «Маған айқайлаған кезде», «Мен қорқып, тұрып қалған кезде».

Қорытынды: «Біз не болатынын болжай алмаймыз, бірақ қиын жағдайларда қалай әрекет ету керектігін алдын ала шеше аламыз. Бүгін біз әрқашан не істеу керектігін білу үшін «Менің қауіпсіздік жоспарымды» жасаймыз.

2- кезең: «Қауіпсіздіктің 5 қадамы»

Нұсқаулық: «Біз қазір сенің жеке қауіпсіздік жоспарыңды жасаймыз. Ол үшін біз 5 маңызды сұраққа жауап береміз».

Балаларға сұрақтар жазылған карточкаларды таратамыз:

- Маған қорқынышты болса, не істеймін?
- Мен кімнен көмек сұрай аламын?
- Жағдайдың қауіпті екенін қалай түсінемін?
- Көмек сұрау үшін қандай сөздерді қолдануға болады?
- Өзімді жайлырақ сезінуге не көмектеседі?

Балалар өз жауаптарын жазып, карталарды безендіреді (суреттер, қорғаныс белгілері, мысалы, қалқан, жүрек, күн).

3- кезең: жаттығудың нәтижесі

Талқылау: «Бұл жаттығу сендерге қалай көмектесті?», «5 қадамның қайсысы саған ең маңызды болып көрінді?», «Сен бұл жоспарды өмірде қолдanasың ба?»

Негізгі қорытынды: «Қауіпсіздік – бұл қауіп-қатерден қорғану ғана емес, сонымен қатар қалай әрекет ету керектігін білу. Енді сенде өзіңізді сенімді сезінуге көмектесетін өз жоспарыңыз бар!»

Аяқтау. Балалардың өзіне деген сенімін нығайту, кездесуді сенімділік пен шабыт сезімімен аяқтау маңызды.

6-жаттығу: «Менің болашағым - менің қандай болғым келеді?»

Жасөспірімдерге өз болашағын позитивті түрде көруге көмектесу керек. Өмірді бақылау сезімін қолдау және өз мүмкіндіктеріне сенімін қалыптастыру.

Жүргізуші: «Біз бүгін өзімізге қалай қамқорлық жасау, адамдарға сену және шекарамызды қорғау туралы сөйлестік. Бірақ қиындықтарды қалай жеңуге болатындығы туралы ойланып қана қоймай, болашағың елестету маңызды. Біраз қиялданайық: «5 жылдан кейінгі өзіңді қалай елестетесің?»

«Менің болашағым» коллажы

Балалар өздерінің болашағы туралы символдар немесе кілт сөздерді салады (мысалы, кітап ► оқу, жүрек ► достық, микрофон ► сенімділік).

Тапсырманы орындауда қиналған балаларға сұрақтар арқылы көмектесу маңызды:

«Сені болашағыңда қандай үш сөз сипаттайды?»

«Сенің немен айналысқың келеді?»

«Өзіңізді қалай сезінгің келеді?»

Жүргізуші: «Сендердің болашақтарың өз қолдарыңда. Егер өздеріңе сеніп, мақсаттарыңмен жұмыс жасасаңдар, жазғанның бәрі шындыққа айналуы мүмкін. Сендерде әрқашан қолдау бар екенін есте ұстаған жөн: достарың, туыстарың, мұғалімдер, тәлімгерлер».

Сонымен қатар, балаларға өз мақсаттарын еске түсіру үшін парақтарды үйлеріне алып кетуді ұсынуға болады. 1-2 мысалды дауыстап оқуды сұрауға болады (тек ерікті түрде).

7-қосымша

БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА

Өз шекараларыңды қалай қорғауға, қауіпті жағдайларда қалай әрекет етіп, көмек сұрауға болады

Менің шекараларым

➤ **Менде өз шекараларымның болуына құқығым бар**

- Егер маған бірдеңе ұнамаса, «жоқ» деп айтуға құқылымын дегенді білдіреді.

- Мені ренжітуге немесе қаламайтын нәрсені жасатуға ешкімнің құқығы жоқ.

➤ **Менің шекараларым**

- Менің денем: менің рұқсатымсыз маған ешкімнің қол тигізуге құқығы жоқ.

- Менің заттарым: менің рұқсатымсыз менің заттарымды алуға ешкімнің құқығы жоқ.

- Менің сезімдерім: маған өзімді қалай сезіну керектігін айтуға ешкімнің құқығы жоқ.

➤ **«Жоқ» деп қалай айтуға болады:**

- Нақты және сенімді түрде: «Жоқ, менің мұны істегім келмейді» деп айту.

- «Жоқ» деп айтатын адамның көзіне қарау.

- Қажет болса, «жоқ» деп бірнеше рет қайталау.

Егер мені қорқытса немесе маған қысым жасаса

➤ **Үндемей қалмау**

Бұл туралы сенетін ересек адамға: ата-анаға, мұғалімге, жақындарға, мұғалімге айту.

- Егер қауіп төніп тұрғанын сезсең, қауіпсіз жерге қарай жүгіріп, 112 нөміріне қоңырау шалу.

➤ **Әрекет ету алгоритмі**

- Ренжітіп жатқан адамнан аулақ болуға тырысу.

- Егер бұл мүмкін болмаса, қатты және анық «жоқ» деп айту.

- Егер саған тиіссе, «Тоқта» деп айту және кетіп қалу.

- Ересек адамға не болғанын айту.

➤ **Қауіпсіз ересектер**

- Көмектесетін ересектер бар екенін ұмытпау: ата-аналар, мұғалімдер, полиция, құтқарушылар.

Көмекті қалай сұрауға болады

➤ **Көмек сұраудан қорықпау**

- Қажет кезде көмек сұраған дұрыс.
- Тек ересектер көмектесе алады.

➤ **Қалай көмек сұрауға болады**

- Сендерге не қажет екенін тура айту: «Маған көмектесіңізші, өтінемін».
- Не болғанын нақты айтып, түсіндіру.

Егер сөйлейтін мүмкіндік болмаса, ересек адамға көмек керек екенін көрсету.

➤ **Кімнен көмек сұрауға болады**

- Ата-ана, жақын адамдар, мұғалімдер, полиция, құтқарушылар.

Маңызды ережелер

➤ **Өз сезімдеріңе сену**

- Егер сендерге бірдеңе ұнамаса – бұл қалырты жағдай.

Егер сендерді біреу ренжітсе, сендер кінәлі емессіңдер.

Сендерді ренжітуге ешкімнің құқығы жоқ.

➤ **Сендер көмек алуға құқылысыңдар**

Ересектер сендерге көмектескісі келеді, көмектесе алады және көмектесуі тиіс.

Бұл жадынама өздеріңді сенімді және қауіпсіз сезінуге көмектеседі.

ІҮ КЕЗДЕСУ

ӨЗІНЕ-ӨЗІ КӨМЕКТЕСУ ЖӘНЕ ӨЗІН-ӨЗІ ҚОРҒАУ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМУ

Ата-аналармен кездесу (60 минут)

Мақсаты: ата-аналарға жан жарақаты жағдайлардың алдын алуға, баланы қысымсыз қолдауға үйрету.

Міндеттері:

- ата-аналарға баланың мазасыздығын тануға көмектесу;
- баланың қорқынышы мен мазасыздығына дұрыс реакцияларды үйрету;
- баламен сенімді қарым-қатынас дағдыларын дамыту.

Жүргізуші: Бүгін біз балаңызға өзін қауіпсіз сезінуге қалай көмектесуге болатындығы туралы сөйлесеміз. Стрестен немесе жан жарасы оқиғаларын бастан кешірген балалар сіздің қолдауыңызға мұқтаж. Бірақ кейде ересектер өз сөздерімен немесе іс-әрекеттерімен баланың мазасыздығын бейсаналық түрде күшейтеді. Біз балаға зиян келтірмеу үшін қалай дұрыс әрекет ету керектігін талдаймыз.

1. Кіріспе

1-жаттығу. Ата-аналарға сұрақ: «Сіз әдетте балаңыздың қорыққанын немесе мазасыз екенін қалай түсінесіз?» (Ата-аналар мысалдармен бөліседі, жүргізуші диалогті қолдайды.) Егер жүргізуші өзінің жеке тәжірибесінен мысалдар келтіре бастаса, әсіресе тиімді. Анонимді сауалнама жүргізуге болады немесе ата-аналардың – бұл мәселені ашық талқылаудан ұялмайтындардың жауапта-

ры бар карточкаларды пайдалануға болады)

Бұл не үшін маңызды: Ата-аналар талқылауға және рефлексияға бейімделеді. Сенімді атмосфера сақталады.

2. Негізгі блок

2-жаттығу. Баланың мазасызданғанын қалай түсінуге болады?

Ата-аналарға баланың мазасыздығын, тіпті ол бұл туралы айтпаса да, тануға көмектесуге арналған.

Баладағы мазасыздық белгілері:

- Физикалық: іштің жиі ауыруы, бас ауруы, ұйқының бұзылуы.
- Эмоционалды: ашуланшақтық, жылауықтық, оқшаулану.
- Мінез-құлық: қарым-қатынастан аулақ болу, әдеттегі әрекеттерден бас тарту.

Талқылау. Ата-аналарға сұрақ: «Балаңыз қорыққанда қалай әрекет етеді?»

Қорытынды: «Кейде балалар өздерін мазалайтын нәрсені сөзбен түсіндіре алмайды. Біздің міндетіміз – сигналдарды байқау және оларға орай дұрыс әрекет ету»

3-жаттығу. Баланың қорқынышына реакцияларындағы ата-аналардың қателіктері

Ата-аналардың кейбір әдеттегі реакциялары баланың мазасыздығын күшейтетінін көрсету маңызды.

Біз 3 типтік қатені талдаймыз.

1-қате: «Қорықпа, бұл бос сөз!» Бала өзінің эмоцияларының маңызды емес екенін сезінеді.

«Мен сенің қорқатыныңды түсінемін. Бірге ойланайық, не істеуге болады?»

2-қате: «Сені кім ренжітті? Мен қазір анықтаймын!» Ата-ана әлемнің қауіпті екенін көрсету арқылы алаңдаушылықты күшейтеді. Оның орнына:

«Сен жалғыз емессің. Мен жанындамын және қажет болса саған көмектесемін» деген жақсырақ.

3-қате: «Сен ересек адамсың, өзің анықта». Бала өзін қолдаусыз қалғандай сезінеді. Оның орнына:

«Егер сөйлесу керек болса, мен бармын» деген жақсырақ

4-жаттығу. Сізге сенуі үшін баламен қалай сөйлесуге болады?

Жүргізуші: «Ата-ана мен балалар арасындағы сенім – үй салу сияқты. Біз оны бір күнде сала алмаймыз, бірақ күн сайын кішкене кірпіш қалауымыз мүмкін. Сенім неден пайда болатынын талдап көрейік».

Ата-аналарға әртүрлі «сенім кірпіштері» бар карточкалар көрсетіледі. (баланың өзін қауіпсіз сезінуіне көмектесетін мінез-құлық факторлары).

Осы карточкаларды іліп қою. Ата-аналардан қазірдің өзінде олар қолданып отырған 2-3 тармақты таңдауды сұрау.

Мен баланы сөзін бөлмей мұқият тыңдаймын.	Мен баланың сұрақтарына адал және түсінікті жауап беремін.	Мен баланы құшақтаймын немесе тактильді байланыс арқылы қолдау көрсетемін	Мен балаға оның менен әрқашан көмек сұрай алатынын түсіндіремін.	Мен өзімді ыңғайсыз сезінсем де, балаға өз сезімдерін білдіруге рұқсат етемін.	Мен орындағым келмейтін жазамен қорқытпаймын.
---	--	---	--	--	---

Мен баланың сезімін мазақ етпеймін, тіпті олар маған біртүрлі болып көрінсе де.	Мен баламен күн сайын сөйлесемін, тіпті уақытым аз болса да.	Мен баланың нені жақсы көретінін және оны не тыныштандыратынын білемін (мысалы, сүйікті ойыншық, музыка).	Мен оған: «Сен маған сене аласың, мен сені әрқашан тыңдаймын» деймін	Мен оның күйзелісін жоққа шығармаймын (мысалы, «Бұл проблема емес, ойдан шығарма!»)	Егер мен балаға бірдеңе уәде етсем, сөзімде тұрамын.
Мен балаға қиын болған кезде «Мен сені түсінемін» деймін.	Мен оның әртүрлі мәселелер бойынша пікірін сұраймын.	Мен үйренбеген болсам да, оны жақсы көретінімді айтамын.	Мен баланы қорқытпаймын («Егер солай етсең, сені полицияға алып кетеді!»).	Мен «Сен мен қаалағандай болуың керек» деп айтпаймын, бірақ оның жеке тұлғасын қабылдаймын.	Мен баланы тыңдау үшін қорқытпаймын.
Мен оның қорқынышы үшін балаға ашуланбаймын, бірақ мен оны қолдаймын.	Егер сөйлесуге келсе, мен баланы тыңдаймын	Мен баланың шаршағанын немесе қайғырғанын байқаймын және оның қалай сезінетінін сұраймын.	Мен физикалық жазаны қолданбаймын, өйткені сенім қорқынышқа емес, қолдауға негізделді.	Мен балаға таңдау жасауға мүмкіндік беремін (мысалы, қандай киім кию керек, кіммен дос болу керек).	Мен қателескенімді мойындаймын және ересектер де кешірім сұрай алатынын көрсетемін.
Мен оны басқа балалармен кемсітіп салыстырмаймын.	Мен оған түкке тұрмайтын сұрақтар қойма» деп айтпаймын, өйткені барлық сұрақтар маңызды.	Мен оның қандай достары бар екенін білемін және оның айналасына қызығушылық танытамын.	Мен балаға «ерлер/әйелдер жыламайды» деп айтпаймын, өйткені эмоциялар маңызды.	Мен баланың мүдделерін мазақ етпеймін, тіпті олар маған біртүрлі болып көрінсе де.	Мен сенімді қарым-қатынастың мысалын көрсетемін, өйткені бала маған қарап үйренеді.

Олар қолдана бастағысы келетін тағы 1-2 тармақты таңдауды сұрау.

Қорытынды: «Сіз балаңыздың сізге сенуі үшін көп нәрсе істеп жатырсыз!»

3. Қорытынды

5-жаттығу. Талқылау: «Бүгін сіз жаңа не білдіңіз?», «Ертең қандай кеңесті қолдануға тырысасыз?», «Сіз балаңызды қалай қолдайсыз?»

Үй тапсырмасы: «Қауіпсіздік картасы»

Мақсаты: ата-аналарға баласы өзін қауіпсіз сезінуі үшін іс-қимыл жоспарын құруға көмектесу.

Міндеті: үйде іліп қоюға немесе өзімен бірге алып жүруге болатын көрнекі құрал жасау.

Нұсқаулық. «Қауіпсіздік картасын» қалай толтыруға болады? Бұл жоспарды толтыру үшін 10-15 минут уақыт бөліңіз. Қиын жағдайларда қалай әрекет ету керектігін білу үшін оны балаңызбен талқылаңыз. Пайдалы болуы мүмкін нақты атауларды, телефондарды, орындарды жазыңыз. Бала көмекке қайда жүгіну керектігін білуі үшін оны басып шығаруға және көрнекті жерге іліп қоюға болады.

«Қауіпсіздік картасының» үлгісі

1. Егер бала қорқып немесе мазасызданса не істеу керек?

Жауап: _____

2. Баланы тыныштандыруға қалай көмектесуге болады?

Жауап: _____

3. Көмек алу үшін кімге жүгінуге болады? (туыстары / достары)

Аты: _____ Телефоны: _____

Аты: _____ Телефоны: _____

Мектептегі адамдар (мұғалім, психолог, әлеуметтік педагог):

Аты: _____ Телефоны: _____

Төтенше жағдайлар қызметі (егер балаға қауіп төнсе):

Полиция: _____

Балалардың сенім желісі: _____

Басқасы: _____

4. Жағдайдың қауіпті екенін қалай түсінуге болады?

Бала қауіптің не екенін білуі керек:

Біреу мазасыздықты тудыратын құпияны сақтауды сұрағанда.

Бейтаныс ересек адам оған қаламайтын нәрсені жасауды ұсынғанда.

Ол қорыққан кезде, бірақ ата-анасына бұл туралы қалай айту керектігін білмегенде.

Сіздің балаңыз қандай мазасыздық дабылдарын байқайды?

5. Баланы көмек сұрауға қалай үйрету керек?

Жауап: _____

6. Мазасыз жағдайда баланы қандай сөздер қолдай алады?

Жауап: _____

7. Балаға күн сайын өзін қауіпсіз сезінуге не көмектеседі?

Жауап: _____

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМАЛАР

Баладағы мазасыздықты танып білеміз

Егер сіз балаңыздың физикалық, эмоционалдық жағдайының, мінез-құлқының жадынамада көрсетілген ерекшеліктерін тапсаңыз, оның мазасыздықты сезінетінін және сіздің көмегіңізге мұқтаж екенін түсінуіңіз керек.

➤ **Физикалық белгілер:**

- іштің, бастың, бұлшықеттің ауырсынуына байланысты жиі шағымдар;
- ұйқының бұзылуы (ұйқысыздық, жаман түс көру);
- жүрек қағысының жиіленуі;
- қатты тершеңдік;
- діріл, жүйке тиктері
- тәбеттің өзгеруі (тәбеттің ашылуы немесе керісінше төмендеуі).

➤ **Эмоционалды және мінез-құлық белгілері:**

- жоғары ашуланшақтық, жылауықтық;
- зейінді шоғырландыру қиындықтары;
- жаңа жағдайлардан, адамдардан аулақ болу;
- ата-анаға шамадан тыс тәуелділік;
- тұрақты мазасыздық;
- қорқыныштар, фобиялар (қараңғылықтан, жалғыздықтан қорқу);
- өзін-өзі бағалаудың төмендігі;
- үнемі өзі ойлап тапқан идеаларға ұмтылу;
- құрдастарымен қарым-қатынас жасау қиындықтары.

➤ **Жас ерекшеліктері:**

- мектеп жасына дейінгі балаларда қараңғылықтан, ертегі кейіпкерлерінен, жалғыздықтан қорқу жиі кездеседі;
- бастауыш сынып оқушыларында – сәтсіздіктерден, қателіктерден, нашар бағалардан қорқу;
- жасөспірімдерде – әлеуметтік мақұлданбау қорқынышы, өзіне деген сенімсіздік, болашақ үшін алаңдаушылық.

ДҰРЫС РЕАКЦИЯЛАР ЖӘНЕ СЕНІМДІ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС БАЛАҒА MAЗACЫЗДЫҚТЫ ЖЕҢУГЕ ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСЕДІ

➤ **Баланың сезімдерін қабылдаймыз**

- Баланың қорқынышын, тіпті олар сізге негізсіз болып көрінсе де, құнсыздандырмаймыз. «Бұл бос сөз, сен үлкенсің ғой!» деп айтпаймыз.
- «Мен сенің қорқатыныңды түсінемін. Ол – дұрыс» деген жөн.

➤ **Қауіпсіз атмосфера құрамыз**

- Шыдамды және сабырлы болуға тырысамыз.
- Балаңызбен көбірек уақыт өткіземіз, әсіресе мазасыздық кезінде
- Балаға өзін қауіпсіз сезінуге көмектесетін рәсімдер жасаймыз (мысалы, ұйықтар алдында кітап оқу).

➤ **Баланы қорқынышымен күресуге үйретеміз**

- Баламен қорқынышын талқылаймыз.
- Оны түсінуге көмектесеміз.

- Балаға өз сезімдерін білдіруге көмектесу үшін ойындарды, ертегілерді, сурет салуды қолданамыз.

- Баламызға релаксация әдістерін үйретеміз (терең тыныс алу, медитация).

➤ **Сенімді қарым-қатынасты дамытамыз**

- Баланы мұқият, сөзін бөлмей, айыптамай тыңдаймыз.

- Әңгімені ынталандыру үшін ашық сұрақтар қоямыз.

- Өз сезімдеріміз және тәжірибелерімізбен бөлісеміз.

- Балаға ұнайтын нәрселермен айналысып, бірге мүмкіндігінше көп уақыт өткіземіз.

➤ **Маманға жүгінеміз**

- Егер баланың мазасыздығы оның өміріне қатты әсер етсе, балалар психологіне хабарласамыз.

Есіңізде болсын: біздің сүйіспеншілігіміз, балаларды қолдауымыз бен түсінуіміз – балалық шақтағы мазасыздықпен күресудің негізгі көмекшілері.

БАЛАНЫҢ МАЗАСЫЗДЫҒЫНЫҢ БЕЛГІЛЕРІН ДҰРЫС ТҮСІНУ

«Үнемі кемелдікке ұмтылу» баланың өзіне тым жоғары талаптар қоятынын, барлық жағынан мінсіз нәтижеге ұмтылатынын және тіпті кішігірім қателіктерден де ауыр зардап шегетінін білдіреді. Бұл балалық мазасыздықтың белгілерінің бірі болуы мүмкін және келесідей көрінеді.

➤ **Тым үлкен үміттер**

- Бала барлық жағынан ең жақсы болуы керек деп есептей отырып, өзі үшін шындыққа жанаспайтын жоғары стандарттарды белгілейді.

- Бала өзінің және ата-анасының үмітін ақтамаудан қорқады.

➤ **Қателіктерден қорқу**

- Кез келген қателік ұят пен кінә сезімін тудыратын апат ретінде қабылданады.

- Бала қателесуі мүмкін жаңа міндеттерден немесе жағдайлардан қашқақтайды.

➤ **Өзін-өзі сынау**

- Бала үнемі өзін-өзі сынайды, тіпті кішігірім қателіктер үшін де.

- Бала өз жетістіктерін жеткіліксіз деп санайды.

➤ **Перфекционизм**

- Бала барлық нәрседе, тіпті ұсақ-түйекте де тамаша нәтижеге ұмтылады.

- Бала бәрін мінсіз етуге көп уақыт пен күш жұмсайды, тіпті бұл үлкен мәселе болмаса да.

➤ **Мазасыздық және стресс**

- Үнемі идеалға ұмтылу үлкен алаңдаушылық пен стресс тудырады.

- Бала өз үмітін ақтамаудан қорқып, үнемі шиеленісте болады.

➤ **Неліктен мұны ескеру маңызды?**

- Кемелдікке ұмтылу жасырын алаңдаушылықтың белгісі болуы мүмкін.

- Өз-өзіне шамадан тыс талап қою эмоционалды күйзеліске және өзін-өзі бағалау проблемаларына әкелуі мүмкін.

- Балаңызға өз қателіктерін қабылдауға және өзін-өзі кешіруге үйренуге көмектесу маңызды.

ЖАСӨСПІРІМГЕ ӨЗІН СЕНІМДІ ЖӘНЕ ҚАУІПСІЗ СЕЗІНУГЕ ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСуге болады

Қарым-қатынасқа байланысты рәсімдер

➤ Күнделікті сөйлесу

• Жасөспірім өз күйзелісімен бөлісуге мүмкіндігі бар екенін білуі үшін қысқа, бірақ тұрақты қарым-қатынасқа уақыт бөлеміз.

• Бұл кешкі ас кезінде немесе ұйықтар алдында кешкі әңгіме болуы мүмкін.

➤ Құпия сөз

• Егер жасөспірім қандай да бір жағдайда өзін қауіпті немесе ыңғайсыз сезінсе, қолдана алатын сөз немесе сөз тіркесін ойлап табамыз.

• Бұл оған артық назар аудармай, мәселе туралы белгі беруге мүмкіндік береді.

➤ «Үш қоңырау» ережесі

• Жасөспірім жоспарлары өзгерсе, кешіксе немесе өзін жайсыз сезінсе, әрқашан бізге қоңырау шалады деп уәделесеміз.

• Бұл жағдайды бақылауға және оның орналасқан жерінен хабардар болуға мүмкіндік береді.

Интернеттегі қауіпсіздікке байланысты рәсімдер

«Кідіртуге қойылған телефон»

• Кешкі ас кезінде барлық отбасы мүшелері телефондар мен басқа гаджеттерді кейінге қалдырады деген ереже орнатамыз.

• Бұл сенім мен ашық қарым-қатынас атмосферасын құруға көмектеседі.

➤ Құпиялылық параметрлерін бірлесіп тексеру

• Жасөспіріммен бірге әлеуметтік желілерде және басқа онлайн қызметтерде құпиялылық параметрлерін үнемі тексеріп отырамыз.

• Қандай ақпаратты жариялау қауіпсіз және қайсысын жасыру жақсы екенін талқылаймыз.

➤ «Күмәндансаң – сұра» ережесі

Егер жасөспірім интернетте күдікті хабарламалар, сілтемелер немесе онлайн сұраулар алса, сізбен кеңесу керек деген ережені орнатамыз.

Физикалық қауіпсіздікке байланысты рәсімдер

➤ Кешкі «қауіпсіздік шаралары»

• Ұйықтар алдында жасөспіріммен бірге терезелер мен есіктердің жабылғанын, электр құрылғыларының өшірілгенін тексереміз.

• Бұл қауіпсіздік пен тыныштық сезімін қалыптастыруға көмектеседі.

➤ «Қауіпсіз маршрут» ережесі

• Жасөспірім үйге қайтарда немесе қалада жүргенде пайдалана алатын қауіпсіз орындар мен маршруттардың тізімін жасаймыз.

• Қауіп төнген жағдайда қалай әрекет ету керектігін талқылаймыз.

➤ Өзін-өзі қорғаудың бірлескен сабақтары

• Жасөспіріммен бірге өзін-өзі қорғау курстарына жазыламыз.

• Бұл оған қажетті дағдыларды беріп қана қоймай, біздің байланысымызды нығайтады.

Есте сақтау маңызды!

• Рәсімдер икемді және жасөспірімнің қажеттіліктеріне бейімделуі керек.

• Бұл рәсімдердің маңызды себептерін жасөспіріммен талқылау керек.

• Балаға біз оны бақылағымыз келмейтіндігін, оны қауіптен қорғауға тырысатынымызды жеткізуіміз керек.

Қауіпсіздік рәсімдерін жасау – бұл жасөспірімнің тыныштығы мен сенімділігіне салған инвестиция.

СЕНІМДІ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ЕРЕЖЕЛЕРІ

Жасөспіріммен қарым-қатынас жасаудың ережелері ата-аналардан шыдамдылықты, түсінушілікті және өзгеруге дайын болуды талап етеді. Байланыс орнатуға көмектесетін бірнеше ереже.

➤ Белсенді және айыптаусыз тыңдаймыз

- Назар аударамыз: жасөспірім сөйлеген кезде жұмыстарыңызды қоя тұрамыз. Көзбен байланыс орнатамыз.
- Шынымен тыңдап отырғанымызды көрсетеміз.
- Сөзін бөлмейміз: жасөспірімге оның пікірімен келіспесеңіз де, соңына дейін сөйлеуге мүмкіндік береміз.
- Айыптамаймыз: сын мен бағалаудан аулақ боламыз. Жасөспірім өзін сол қалпында қабылданатынын сезінуі керек.
- Эмпатия танытамыз: жасөспірімнің сезімдері мен күйзелісін түсінуге тырысамыз, тіпті олар мағынасыз болып көрінсе де.

➤ Жеке кеңістік пен шекараларды құрметтейміз

- Жеке өмірге қол сұқпаймыз: жасөспірімнің хат-хабарларын оның рұқсатынсыз оқымаймыз, оның заттарын ақтармаймыз.
- Құпиясы болуы құқығын құрметтейміз: жасөспірім бізге ашуға міндетті емес жеке құпияларға құқылы.
- Өз пікіріңізді мойындатпаймыз: жасөспірімге өз бетінше шешім қабылдауға және таңдау жасауға мүмкіндік береміз.

➤ Ашық және адал боламыз

- Өз сезімдеріміз және тәжірибелерімізбен бөлісеміз: жасөспірімге өз тәжірибеміз, күмәніміз және қателіктеріміз туралы айтамыз.
- Қателіктерімізді мойындаймыз: егер қателессек, кешірім сұраудан қорықпаймыз.
- Адалдық танытамыз болыңыз: өтірік айтпаймыз және шындықты жасырмаймыз, тіпті жағымсыз болса да.

➤ Жасөспірімнің өміріне қызығушылық танытамыз

- Оның хоббиіне қызығушылық танытамыз: достары, хоббиі, музыкасы және фильмдері туралы сұрастырамыз.
- Бірге уақыт өткіземіз: екеуімізге де қызықты болатын әрекеттерді табамыз.
- Оның бастамаларын қолдаймыз: жасөспірімді оның ұмтылыстары мен жетістіктері үшін ынталандырамыз.

➤ Ақыл айту мен моральдан аулақ боламыз

- Дәріс оқымаймыз: жасөспірімдер нотациялар мен уағызды ұнатпайды.
- Басқалармен салыстырмаймыз: жасөспірімді ағалары, әпкелері, сыныптастары, көршілерімен, достарымен салыстырмаймыз.
- Қорқытпаймыз немесе бопсаламаймыз: бұл жасөспірімді сізден алыста тады.

➤ Шыдамды болуға тырысамыз

Жасөспірім шақ – қиын кезең: жасөспірім гормоналды өзгерістер мен эмоционалды тұрақсыздықты бастан кешіретінін ұмытпаймыз.

Жедел нәтиже күтпейміз: сенім қатынастары біртіндеп құрылады.

Қақтығыстарға дайын боламыз: қақтығыстар қалыпты жағдай, бастысы-оларды сындарлы түрде шеше білу.

➤ **Ымыраға келеміз**

Жасөспірімнің пікірін ескереміз: екі жақтың да мүдделерін ескеретін шешімдер қабылдаймыз.

Жеңілдіктерге дайын боламыз: кейде қарым-қатынасты сақтау үшін ымыраға келу керек.

➤ **Маманға жүгінеміз**

- Егер байланыс орната алмасаңыз: психологке немесе психотерапевтке барудан қорықпаймыз.

- Маман жағдайды түсінуге көмектеседі: жасөспіріммен қалай жақсы қарым-қатынас жасау керектігін айтады.

Жасөспіріммен сенімді қарым-қатынас – бұл оның болашағына инвестиция. Біздің байланысымыз неғұрлым күшті болса, оған жасөспірім кезіндегі қиындықтарды жеңу оңайырақ болады.

IV КЕЗДЕСУ ӨЗІНЕ-ӨЗІ КӨМЕКТЕСУ ЖӘНЕ ӨЗІН-ӨЗІ ҚОРҒАУ ДАҒДЫЛАРЫН ДАМУ Бірлескен кездесу (30-40 минут)

Мақсаты: алдыңғы кездесулерде балалар мен ата-аналардың алған дағдыларын бекіту.

Міндеттері:

- ата-аналар мен балаларға қиындықтарды жеңе алатын команда сияқты сезінуге көмектесу;

- белсенді тыңдау және қолдау дағдыларын дамыту.

Жүргізуші: «Біз бәріміз кейде мазасыз немесе қиын жағдайларға тап боламыз. Кейде бала қорқады, кейде ата-аналар қалай көмектесетінін білмейді. Бірақ бір құпия бар: егер сізде жоспар болса, сіз жартылай дайынсыз!» деген сөз.

1. Кіріспе

1-жаттығу. «Құпия қол алысу»

Ата-ана мен бала бірегей қол алысуды ойлап табады – мысалы, шапалақ, жұдырық, қол қозғалысы. Жүргізуші әр жұпқа сәлемдесу үшін 1-2 минут береді. Осыдан кейін әр отбасы топқа өз қол алысуын көрсетеді.

2. Негізгі блок

2-жаттығу. Практика

Бала мен ата-ана арасындағы байланысты нығайтатын сенімді өзара әрекеттесуді қалыптастыруға арналған.

Дайындық: «Жеребеге арналған сұрақтар». Жеке қағаздарға сенімді әңгіме бастауға көмектесетін сұрақтар жазу керек. Қағаздарды қорапқа немесе дорбаға салыңыз. Ата-ана мен бала кезек-кезек бір сұрақтан алып, жауап береді.

Нұсқаулық: ата-ана мен бала дорбадан (немесе қораптан) сұрақ қойылған бір қағазды тартады. Бір адам жауап береді, екіншісі белсенді тыңдау ережелерін сақтай отырып тыңдайды: Сөзін бөлмейміз. Әңгімелесушінің ойды аяқтауын күтеміз. Кеңес бермейміз. Бүгін бір-бірін есту маңызды. Бағаламаймыз («Бұл бос сөз!», «Сен әсеріңді тым өткір көрсетесің!»). Қолдау сигналдарын қол-

данамыз («Мен түсінемін», «Тағы айтшы»). Көзбен байланыста боламыз және қызығушылық танытамыз.

Қатысушылардың басты міндеті: ата-аналар белсенді тыңдауды үйренеді, ал балалар өз сезімдерін білдіреді.

Әр жауаптан кейін ата-ана баладан естігенін қысқаша айтып беруі керек. Мысалы: «Сен маған қорқынышың туралы айтқан кезде ашуланбауым маңызды екенін естіп қалдым».

Әр жауаптан кейін бала да ата-анасының сөздерін қайталайды. Мысалы: «Мен сенің де бала кезіңде кейде қорқатыныңды түсіндім, бірақ саған әжеңмен сөйлесу көмектесіпті».

Бала мен және ата-анаға бір-біріне тікелей сілтеме жасай отырып, қосымша сұраққа жауап беру үшін бір қағазды алуды ұсынуға болады.

Баланың ата-анасына қоятын сұрақтары

Сіз соңғы рет қашан мазасыздық сезіндіңіз? Саған не көмектесті?	Мені тыңдап, еститініңді қалай түсінуге болады?
Менің не мазалайтыным қалай түсінесің?	Сен жоқ кезде де сенің қасымда екеніңді қалай сезіне аламын?
Сен бала кезіңде неден қорықтың? Оны қалай жеңдің?	Маған қалай көмектесетініңді білмесең не істейсің?
Сен көңілсіз болған кезде не істейсің?	Мен саған өз сезімдерімді қалай жақсырақ жеткізе аламын?
Егер мен қорқатын болсам, сенен қалай көмек сұрағанымды қалайсың?	Сен маған деген сүйіспеншілігіңді қалай көрсетесің?

Ата-ананың баласына қоятын сұрақтары

Өзіңді қауіпсіз сезінуге не көмектеседі?	Сен көңілсіз болғанда мен сені қалай қолдай аламын?
Сен соңғы рет қашан қорықтың? Сағанне көмектесті?	Мен сені жақсы көретінімді қалай түсінесің?
Мазасызданған кезде маған қандай сөздер айту керек?	Сен ашуланғанда не істеуім керек?
Қиын сәттерде менен не есту маңызды?	Егер сенің сөйлескің келмесе, бірақ мен жағдайың жаман екенін көрсем не істеуім керек?
Сен туралы нені білгенімді қалайсың?	Отбасымызбен болған қандай сәт сені бақытты етеді?

Жаттығуды орындағаннан кейін жүргізуші жалпы шеңбердегі бүкіл топқа сұрақтар қояды:

- Бір-біріңіз туралы жаңа нені білдіңіздер?
- Бұл жаттығу бір-біріңізді жақсырақ түсінуге қалай көмектесті?
- Бүгінгі тәжірибенің қайсысын күнделікті өмірде қолдануға тырысасыз?

Қорытынды: «Балаға оны тыңдайтынын білу маңызды. Ата-ана мұқият тыңдағанда, балаларға ашылу оңайырақ болады».

3-жаттығу. Отбасылық чек-парағы «Мен мазасызданған кезде маған не көмектеседі?»

Нұсқаулық: Балалар мен ата-аналар барлығына мазасыздықты жеңуге көмектесетін жұбаныш беретін сөз тіркестері мен қолдау әрекеттерінің тізімін жасайды.

Әр адамның ерекше екенін және әркімнің өзін-өзі тыныштандырудың әртүрлі тәсілдері бар екенін атап өту маңызды.

Чек-парағының мысалы

• «Мазасызданған кезде маған... көмектеседі (егер мен жұмсақ ойыншығымды / мысықты / анамды / әкемді құшақтай алсам)

• «Мен уайымдаған кезде, егер ..., маған жақсырақ болады»

«Егер біреу ..., мен өзімді жайлы сезінемін»

Қорытынды: «Енді сіздерде қиын сәттерде бір-біріңізді қолдауға көмектесетін чек-парағы бар!»

4-жаттығу. «Екі қанат»

Нұсқаулық: Әр жұпқа (жасөспірім + ересек) екі қанатының контуры сызылған ватман береміз. Қатысушыларға жұмыс істеу үшін ыңғайлы орынды таңдауды ұсынамыз.

Жаттығу құрылымы:

СОЛ ҚАНАТ: жасөспірім мен ересек адам ересек адамға жасөспірімге қолдау көрсетуге көмектесетін қасиеттер мен әрекеттерді жазады. Мысалы: «Түсіну», «Шыдамдылық», «Тыңдай білу», «Кеңестер», «Ортақ дәстүрлер».

ОҢ ҚАНАТ: ересек адамға қолдауды сезінуге көмектесетін жасөспірімнің қасиеттерін жазылады. Мысалы: «Сенім», «Шынайылық», «Өзара көмек», «Шабьт».

ОРТАЛЫҚ (қанаттардың қосылған жері): қатысушылар олардың байланысын көрсететін бір негізгі сөзді немесе сөз тіркесін жазады, мысалы: «Біз біргеміз», «Сенім күші», «Біз бір-бірімізді қолдаймыз».

Ойлануға арналған қосымша сұрақтар:

• Өміріңіздегі қандай сәттер сізге бір-біріңізге сене алатыныңызды көрсетті?

• Сіздің қандай жалпы рәсіміңіз немесе дәстүріңіз байланысты сезінуге көмектеседі?

• Бір-біріңізді қолдауда ең маңыздысы не?

Соңғы кезең. Жүргізуші қатысушыларға өз тәжірибелерімен бөлісуді ұсынады (қалауы бойынша), содан кейін қорытындылайды:

«Сіздің қанаттарыңыз – сіздің қолдауыңыздың символы. Кейде өмірде қиын сәттер болады, бірақ егер сіз бұл суретке қарасаңыз, жаныңызда көмектесуге дайын адам бар екенін ұмытпаңыз».

Қосымша ретінде:

Қанаттарды үйлеріне алып, бөлмеге іліп қоюды ұсынамыз.

Қолдау әрқашан есте болуы үшін, суретке түсіруге болады.

3. Аяқтау

5-жаттығу. «Біздің отбасылық ұранымыз»

Нұсқаулық: Ата-аналар мен балалар өздерінің отбасылық ұранын ойлап табады. Ұран ынталандырушы, қолдаушы, қысқа және түсінікті болуы керек.

Мысал: «Біз біргеміз, демек біз күштіміз!», «Біздің отбасымызда әркім маңызды!»

Қорытынды: «Енді сіздің өз ұраныңыз бар – ол сізге әрқашан бір-біріңіздің жанында екендеріңізді естеріңізге салсын!»

V. «БАЛА ҚАУІПСІЗДІГІ» АТА-АНАЛАР МЕН ОҚУШЫЛАРҒА АРНАЛҒАН САБАҚТАР БАҒДАРЛАМАСЫ

Бағдарлама Қазақстандағы БҰҰ Балалар қорының (ЮНИСЕФ) Өкілдігінің қолдауымен әзірленген.

Бағдарламаның өзектілігі отбасыларға кешенді қолдау көрсету қажеттілігінің артуымен, әсіресе цифрландыру жағдайында зорлық-зомбылық тәуекелінің жоғарылауымен байланысты. Бағдарлама қауіпсіз ортаны қалыптастыруға және ата-аналардың балаға тәлімгер мен қорғаушы ретіндегі рөлін нығайтуға бағытталған.

Зорлық-зомбылық – бұл физикалық, психологиялық немесе әлеуметтік зиян келтіретін күшті, қысымды немесе билікті саналы түрде қолдану.

Зорлық-зомбылықтың негізгі түрлері

- Физикалық: соққы, тұншықтыру, еркіндікті шектеу, ауырсыну келтіру.
- Психологиялық: қорлау, қауіп төндіру, манипуляция, газлайтинг.
- Эмоционалдық: елемей, төмендету, оқшаулау, бопсалау.
- Жыныстық: келісімсіз кез келген жыныстық әрекеттер, әсіресе балаларға қатысты.

- Экономикалық: қаржыны бақылау, жұмыс істеуге тыйым салу, ресурстардан айыру.

- Ақпараттық: жалған ақпарат тарату, кибербуллинг.

Зорлық-зомбылық баланың психикасына кері әсер етеді, әсіресе ол қайталанып отырса немесе жақын адамдар тарапынан жасалса. Мұндай жағдайлар баланың бойында тұрақты қорқыныш пен мазасыздық сезімін тудыруы мүмкін. Бұл өз кезегінде үрейлі ұстамаларға, түнгі қорқынышты түстерге және жалпы қауіп-қатер сезіміне алып келеді. Бала әлемді жауыз ретінде қабылдай бастайды және ересектерге деген сенімін жоғалтады. Депрессия пайда болады, көбінесе ол суицидалды ойлармен және көмекке зәрулік сезімімен бірге жүреді. Өзін төмен бағалау, кінә мен ұят сезімі тұрақты серігіне айналады, ал импульсивтілік пен агрессия қарым-қатынаста қиындықтар туғызып, жанжалға бейімділікке алып келеді. Оқуына кері әсер етеді: бала оқуына қызығушылығын жоғалтады, зейінін шоғырландыру қиынға соғады, есте сақтау мен назар аудару қабілеті нашарлайды. Көп жағдайда бала тұйықталып, қатарластарының ортасынан алыстайды, жалғыздықты жөн көреді. Ұзақ мерзімді тұрғыда зорлық-зомбылық деструктивті өмірлік сценарийлердің қалыптасуына, болашақтағы қа-

рым-қатынастарда күш көрсету үлгілерін қайталауға, ішкі жан күйзелісін жеңудің жолы ретінде түрлі тәуелділіктерге — алкоголь мен есірткіден бастап құмар ойындарға дейін — әкелуі мүмкін. Созылмалы аурулар, ұйқысыздық, тамақтану бұзылыстары сынды психосоматикалық дерттер — терең психологиялық жа-рақаттардың көрінісі. Осы салдарлардың барлығы ерте кезеңде араласудың, ересектердің мұқият назарын және жүйелі қолдаудың маңыздылығын айқын көрсетеді.

Зорлық-зомбылықтың алдын алу кешенді көзқарасты талап етеді, оған білім беру, қолдау көрсету және әлеуметтік бастамалар кіреді. Балалар мен ересектерге зорлық-зомбылықтың белгілерін тануды үйрету, эмоционалдық интеллектіні дамыту және зорлықсыз қарым-қатынас дағдыларын енгізу маңызды. Ата-аналар балаларымен қарым-қатынасты құрмет пен сенімге негізделген түрде құра білуі үшін жағымды тәрбие беру бойынша білім алуы қажет. Сондай-ақ психологиялық көмекке, жедел желілер мен дағдарыс орталықтарына қолжетімділік, бала өз сезімін еркін жеткізе алатын қауіпсіз әрі сенімді отбасылық және оқу орталарының болуы үлкен маңызға ие.

Отбасында сүйіспеншілікке, қауіпсіздікке және айқын шекараларға негізделген атмосфера қалыптасуы қажет, мұнда күш қолдану мүлдем болмауы тиіс. Тәрбиедегі агрессивті әдістерге жол беруге болмайды, себебі олар зорлыққа негізделген мінез-құлық үлгілерін қалыптастырады. Қоғамдық деңгейде қауіпсіз кеңістіктерді қалыптастыру, әйелдер мен жасөспірімдерді алдын алу жобаларына тарту, сондай-ақ құрмет пен қамқорлық мәдениетін қалыптастыру мақсатында қоғамдық және діни көшбасшылармен жұмыс жүргізу маңызды. Осындай шаралардың барлығы зорлық-зомбылыққа жол бермейтін орта құруға септігін тигізеді.

«Бала қауіпсіздігі» бағдарламасын жасау қазіргі тәрбиелеудегі қиындықтарға тап болған ата-аналарды жүйелі қолдаудың арту қажеттілігінен туындады. Цифрландыру жағдайында, әлеуметтік нормалардың өзгеруі мен зорлық-зомбылық қаупінің, соның ішінде онлайн ортадағы қауіптің артуы салдарынан ата-аналарға балалармен конструктивті өзара әрекеттесу, қауіп белгілерін тану және қауіпсіз білім беру ортасын қалыптастыру бойынша практикалық дағдыларды меңгеру қажет. Мұндай бағдарлама тек саналылықты арттырып қана қоймай, ата-аналардың баланың өміріндегі қорғаушы және тәлімгер ретіндегі рөлін нығайтуға көмектеседі.

«Бала қауіпсіздігі» бағдарламасы Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығының сабақтарының вариативті модулі ретінде ұсынылады. Бұл модуль ата-аналардың балалармен конструктивті өзара әрекеттесу дағдыларын дамытуға, зорлық-зомбылықтың алдын алуға және баланың тәрбиесіне нақты және цифрлық ортада белсенді қатысуға бағытталған.

«Бала қауіпсіздігі» бағдарламасы екі негізгі мақсатты топқа бағытталған.

- 1–4, 5–9 және 10–11 сынып оқушылары: эмоциялық өзін-өзі реттеу, қауіпсіз мінез-құлық, қауіп-қатерлерді танып-білу және көмек сұрау дағдыларын дамытуға мұқтаж білім алушылар. Сонымен қатар, бағдарлама балалардың ересектерге сенімін қалыптастыруға, саналылықты арттыруға және қауіпсіз білім беру ортасында өзара құрмет мәдениетін дамытуға ықпал етеді.

- Баланың қауіпсіз ортасын құруда маңызды рөл атқаратын ата-аналар немесе қамқоршылар, олар тиімді қолдау көрсетуге арналған құралдарға мұқтаж.

«Бала қауіпсіздігі» бағдарламасы, әсіресе зорлық-зомбылыққа немесе эмо-

ционалдық жарақаттарға ұшыраған балалардың әл-ауқатына айтарлықтай әсер етеді. Тренингке қатысу балаға өз сезімдерін түсінуге, ішкі тұрақтылығын қалпына келтіруге және өзін қауіпсіз сезінуге көмектеседі. Тренинг:

- Уайым мен қорқыныш сезімін азайтуға;
- Ересектерге деген сенімді қалпына келтіру және қорғану сезімін қалыптастыруға;
- Өзін-өзі реттеу және эмоционалдық интеллект дағдыларын дамытуға;
- Зейін мен оқу мотивациясын жақсартуға;
- Өзін-өзі бағалау мен сенімділікті нығайтуға;
- Қауіпсіз шекараларды қалыптастыру және көмек сұрай білу қабілетін дамытуға;
- Қайталама жарақаттану мен зорлық мінез-құлқы сценарийлерінің алдын алуға ықпал етеді.

«Бала қауіпсіздігі» бағдарламасы ата-аналарды, әсіресе бала зорлық-зомбылыққа немесе эмоционалдық жарақат белгілеріне тап болған жағдайда қолдауда маңызды рөл атқарады. Мұндай жағдайлар ересектерде уайым, кінә сезімі және шатасу тудырады. Тренинг ата-аналарға дәрменсіздік күйінен шығуға, түсінікті әрі тиімді жауап беру стратегияларын ұсынуға көмектеседі. Сондай-ақ:

- Баланың психологиялық реакцияларын тереңірек түсінуге;
- Баланың қалпына келу үдерісінде жанашырлықпен қолдау көрсетуге;
- Өз стрессін төмендетіп, ата-ана ретінде сенімділікті нығайтуға;
- Тұрақты және қауіпсіз отбасылық ортаны қалыптастыруға;
- Агрессивті тәрбиелеу әдістері арқылы қайталама жарақаттануды болдырмауға;
- Баламен байланысын нығайтып, сенімді қалпына келтіруге мүмкіндік береді.

«Бала қауіпсіздігі» бағдарламасының мазмұны

1-сабақ. Қауіпсіздік түсінуден басталады

2-сабақ. Онлайнда – қорықпай: жанында болу және түсіну

Бағдарлама балалар мен олардың ата-аналарымен жұмыс істеуді үйлестіреді, бұл бүкіл отбасыға біртұтас қолдаушы орта құруға мүмкіндік береді.

Жұмыста ғылыми негізделген әдістер қолданылады: топтық динамиканы дамыту, эмоциялармен жұмыс істеу, тәжірибені түсіну, өзін-өзі қолдау және өзін-өзі қорғау дағдыларын дамыту, бала мен ата-ананың қарым-қатынасын нығайту, бұл қатысушылардың сәтті бейімделуіне және қалпына келуіне септігін тигізеді.

«Бала қауіпсіздігі» бағдарламасы БҰҰ Балалар қорының (ЮНИСЕФ) Қазақстандағы Өкілдігінің қолдауымен әзірленді.

АТА-АНА ЖӘНЕ ОҚУШЫЛАРҒА АРНАЛҒАН «БАЛА ҚАУІПСІЗДІГІ» ТРЕНИНГ САБАҚТАРЫНЫҢ БАҒДАРЛАМАСЫ

Сабақ №	Ата-аналарға арналған сабақтар	Оқушыларға арналған сабақтар
1–4 сыныптарға арналған сабақтар		
1-сабақ	Тақырып: Жеке қауіпсіздік және баланы зорлық-зомбылықтан қорғау Мақсаты: Ата-аналардың баланың жеке қауіпсіздігін қамтамасыз етуге, оның жеке шекараларын сақтауға, зорлық-зомбылық белгілерін дер кезінде тануға және мазасыздық сигналдарына дұрыс әрекет етуге дайындығын қалыптастыру	Тақырып: Мен не дұрыс, не бұрыс екенін білемін! Мақсаты: Бастауыш сынып оқушыларының жеке шекаралар мен зорлық-зомбылық түрлері туралы түсінігін қалыптастыру, зорлық әрекеттерін тану қабілетін дамыту және қауіпті немесе қолайсыз жағдайларда қауіпсіз мінез-құлық үлгілерін қалыптастыру.
2-сабақ	Тақырып: Цифрлық қауіпсіздік және баланы онлайн ортада қорғау Мақсаты: Ата-аналардың балаларға қатысты онлайн ортадағы зорлық-зомбылық тәуекелдері туралы хабардарлығын арттыру және оларды кибербуллингтен қорғау дағдыларын қалыптастыру	Тақырып: Ережесін білсем, интернет — менің сенімді досым Мақсаты: Бастауыш сынып оқушыларының интернеттегі қауіпсіз мінез-құлықтың негізгі ережелері туралы түсінігін қалыптастыру
5–9 сыныптарға арналған сабақтар		
1-сабақ	Тақырып: Жасөспірімді зорлық-зомбылықтан қорғаудың негізі – сенім мен жеке шекараға құрмет Мақсаты: Жасөспірімді зорлық-зомбылықтан қорғауға арналған жағдайларды қалыптастыру: қорғау ережелері және отбасындағы сенім мен жеке кеңістікті қабылдау ортасын құру	Тақырып: Зорлық-зомбылыққа жол жоқ: шекаранды таны, қорғануды үйрен! Мақсаты: Жасөспірімдерде зорлық-зомбылық мәселесіне саналы көзқарас қалыптастыру, жеке шекаралардың маңыздылығын түсіндіру және күнделікті өмірде оларды қорғау дағдыларын дамыту
2-сабақ	Тақырып: Бүгінгі жасөспірім: қауіптің белгілері және қорғану тәсілдері Мақсаты: Ата-аналардың цифрлық қауіпсіздік саласындағы құзыреттілігін дамыту, цифрлық іздің балалар қауіпсіздігіне әсерін түсіну, онлайн-зорлықты тану және алдын алу дағдыларын қалыптастыру	Тақырып: Цифрлық әлемде қорғанудың жолдары Мақсаты: Оқушыларда цифрлық кеңістіктегі қауіпсіз мінез-құлық ережелері туралы түсінік қалыптастыру, сын тұрғысынан ойлау дағдыларын және цифрлық технологияларды жауапкершілікпен пайдалану көзқарасын дамыту

10–11 сыныптарға арналған сабақтар

1-сабақ	Тақырып: Шекара мен қолдау: жасөспірімге өмірлік сынақтарды еңсеруге қалай көмектесуге болады Мақсаты: Жасөспірімнің ата-аналарында жеке шекаралардың және психологиялық қолдаудың маңыздылығы туралы түсінік қалыптастыру, сенімді нығайтуға және жасөспірімнің эмоционалдық тұрақтылығын арттыруға ықпал ететін конструктивті қарым-қатынас дағдыларын дамыту	Тақырып: Жеке шекара және зорлық-зомбылық: көремін, түсінемін, әрекет етемін Мақсаты: Жасөспірімдерде зорлық-зомбылық пен жеке шекаралардың бұзылуы мәселесін түсіндіру, әлеуметтік жағдайларды сыни бағалау қабілетін арттыру және тиімді өзін-өзі қорғау дағдыларын дамыту
2-сабақ	Тақырып: Цифрлық әлемдегі жасөспірімнің қауіпсіздігі мен жауапкершілігі Мақсаты: Ата-аналардың цифрлық қауіпсіздік саласындағы функционалдық құзыреттерін дамыту, бұл жасөспірімдерді онлайн ортада тиімді қолдап, қорғауға мүмкіндік береді	Тақырып: Желідегі қауіптер және олардан қорғану жолдары Мақсаты: Жоғары сынып оқушыларында желілік қауіптерден қорғану тәсілдері туралы толық түсінік қалыптастыру

1-4 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ АТА-АНАЛАРЫНА АРНАЛҒАН

№1 САБАҚ ЖЕКЕ ҚАУІПСІЗДІК ЖӘНЕ БАЛАНЫ ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚТАН ҚОРҒАУ

Мақсаты: ата-аналардың баланың жеке қауіпсіздігін қамтамасыз ету, оның жеке шекараларын сақтау, зорлық-зомбылық белгілерін дер кезінде тану және дабыл сигналдарына сай әрекет ету бойынша дайындығын қалыптастыру.

Міндеттері:

- зорлық-зомбылықтың түрлері және оның салдары туралы ақпараттандыру;
- баланың жеке қауіпсіздігін қамтамасыз етудің мәні, оның түрлері (физикалық, психологиялық, жыныстық, немқұрайлылық) және баланың дамуындағы маңызы туралы түсініктерін кеңейту;
- баланың зорлық-зомбылықты тану және анықтау қабілетін, ересектермен сенімді қарым-қатынас болмағанда бас тарту дағдыларын, зорлық-зомбылықтың салдарына саналы көзқарасын қалыптастыру бойынша әдіс-тәсілдері үйрету;
- баланың өзін қалай қорғай алатынын және балаға қатысты зорлық-зомбылыққа күдік туындаған кезде ата-ананың қалай әрекет ету керектігін талқылау;
- баланың жеке шекарасы қалай қалыптасатынын түсіндіру;
- ата-аналарға баланың үйдегі, мектептегі және интернеттегі қауіпсіздігіне қалай үлес қоса алатынын көрсету.

Күтілетін нәтиже

Ата-аналар:

- зорлық-зомбылықтың алдын алу шарасы ретінде балаларды жеке қауіпсіздікке үйретудің маңыздылығын түсінеді;
- зорлық-зомбылықтың тәуекелдерін және олардың көздерін (физикалық, психологиялық, жыныстық, немқұрайлылық) бағдарлай алады;
- жеке қауіпсіздіктің формаларын (физикалық, психикалық, ақпараттық, эмоционалдық, коммуникативтік) бағдарлай алуды үйренеді;
- баланың жеке шекарасын сақтаудың және ол бұзылған жағдайда дұрыс әрекет етудің қарапайым және қолжетімді тәсілдерін меңгереді.

Жоспар

I. Кіріспе бөлім

1.1. Өзектілігі. Жүргізушінің кіріспе сөзі

1.2. «Мен осы сәтте» жаттығуы

1.3. «Ену – диалог – сезіну әдісі» шағын дәрісі

II. Негізгі бөлім

2.1. Топтық жұмыс: «Ата-ана не істей алады?»

2.2. Шағын дәріс: «Бастауыш мектеп жасындағы қыздарға қатысты жыныстық зорлық-зомбылық. Ол не? Ересектерге нені білу маңызды?»

2.3. Шағын топтық жұмыс

2.4. Миға шабуыл

III. Практикалық бөлім

- 3.1. Кейстер бойынша топтық жұмыс
3.2. «Бала не сезінеді?» жаттығуы
IV. Қорытынды. Рефлексия
Сабақтың ұзақтығы: 60 мин.

Уақыт	Мазмұны	Ресурстар
2 мин.	I. Кіріспе бөлім 1.1. Өзектілігі. Жүргізушінің кіріспе сөзі Жүргізуші: Қайырлы күн, құрметті ата-аналар! Сіздер - балаларыңыздың өміріндегі ең маңызды адамсыздар. Күн сайын сіздер оларға сүйіспеншілік, қамқорлық және қолдау көрсете отырып, олардың бақытты болашағының негізін қалап жатырсыздар. Бірақ біздің балалар өсіп жатқан әлем тек мүмкіндіктерге ғана емес, сонымен бірге қиындықтарға да толы. Бүгін біз бастауыш сынып оқушыларын физикалық, эмоционалды, тіпті цифрлық сияқты зорлық-зомбылық түрлерінен қалай қорғауға болатындығы туралы сөйлесуге жиналдық. Қазақстанда әрбір бала қауіпсіздікте өсу құқығына ие. Бірақ мына фактілер әрбір ата-анаға ой салады: балалардың 50%-ы қатал тәрбие әдістеріне, ал 21%-ы кибербуллингке тап болады. Бұл сандар тек статистика ғана емес, бұл біздің қорғауды қажет ететін балалардың өмірі. Бұл қорғанысты беретін басты күш – ол ата-аналар.	1-слайд
5 мин.	Біздің бұл кездесуіміз қорқыныш туралы емес, күш туралы болмақ. Біз балаларды қауіп-қатерді тануға қалай үйретуге болатынын, балаңыз сізге әрқашан кез келген мәселемен келе алу үшін отбасына деген сенімді нығайтуды қарастырамыз. Сіз балаңызға үйде, мектепте, интернетте өзін қауіпсіз және сенімді сезінуге көмектесетін қарапайым, бірақ тиімді қадамдарды үйренесіз. Балаларымызға өздерін батыл, бақытты және қауіпсіз сезінетін әлемді бірге жасайық. Сіз олардың басты қорғаны болуға дайынсыз ба? Олай болса бастайық! Бірақ балалар туралы айтпас бұрын, өзімізге аздап назар аударайық: біз өзімізді қалай сезінеміз, қандай көңіл-күйдеміз. Өйткені, басқаны түсіну үшін алдымен өзімізбен байланыста болуымыз керек.	2-слайд

5 мин.	1.2. «Мен осы сәтте» жаттығуы Нұсқаулық. Қатысушылар кезекпен әрқайсысы өзі туралы қысқаша ақпаратпен бөлісе алады, яғни тақырыппен танысқаннан кейін өзін қалай сезініп тұр, есімімен қоса сөз немесе фраза айтуға болады. Ол өзі туралы шынайы айтылған сөз, мысалы, «сабырлы», «шаршаңқы», «қызығушылықпен» «мазасыздау» деген сияқты кез-келген сөз болуы мүмкін. Бұл талқыланбайды және бағаланбайды, дәл қазіргі шынайы сезімдері болуы мүмкін. Жүргізуші бірінші болып бастап, сенімді қарым-қатынас орнатады, мысалы: «Менің атым – Айгүл. Қазір мен бізде барлығы қалай өтеді екен деген қызығушылықпен қатар аздап қобалжып тұрмын». Жүргізуші: Рақмет! Сіздердің қазір ой бөліскендеріңіздің өзі - бір-бірімізді құрметтеуге және бір-бірімізге ашық болуға жасалған кішкентай қадам. Осы жерге әрқайсымыз өзіміздің қазіргі күйлерімізбен және ішкі жан-дүниемізбен келіп отырмыз. Дәл осы сияқты біздің балаларымыз да күн сайын бізге өздерінің көңіл-күйлерімен, қажеттіліктерімен, сезімдерімен келеді. Біздің міндетіміз - баланың қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін бізге сенуі үшін оның жағдайының барлық ерекшеліктерін байқап үйрену. 1.3. «Ену – диалог – сезіну әдісі» шағын дәрісі Жүргізуші: Бүгін біз әрдайым талқылау оңай бола бермейтін тақырып туралы сөз қозғайтын боламыз. Бұл баланың қауіпсіздігін және зорлық-зомбылықтың алдын алу, тану және тоқтату жолдарын қамтамасыз ету туралы. Әсіресе қыздарға ерекше назар аудару қажет, өйткені қыздар ерте жастан бастап физикалық, психологиялық, жыныстық, әлеуметтік сияқты зорлық-зомбылықтың тәуекелдеріне тап болып жатады. Бірақ ұл балалар туралы да естен шығармаған жөн. Олар да зорлық-зомбылықтың жасырын түрлеріне ұшырап жатады. Егер қыздар өзі туралы айтып, сезімдерімен (себебі қыздарға сезімдерін сыртқа шығаруға болады) бөлісе алса, ұл балалар әрдайым бұлай жасай алмайды (себебі ұлдар жыламайды, шағымданбайды деген стереотиптер бар). Физикалық зорлық-зомбылық – <i>баланың тәніне жарақат салатын немесе зиян келтіретін ұру, шапалақпен ұру, шымшу, итеру немесе күш көрсетудің басқа түрлері арқылы жасалатын ересектердің қасақана әрекеттері.</i> Психологиялық зорлық-зомбылық – <i>балаға эмоционалды ауыртпалық тудыратын мінез-құлық, мысалы: қорлау, қауіп төндіру, айғайлау, жәбірлеу, сезімін елемей, үнемі сынау немесе қорқыту.</i>	3-слайд

	Жыныстық зорлық-зомбылық – бұл ересек адамның немесе басқа баланың балаға қатысты жыныстық сипаттағы кез келген әрекеті: тиісу, әңгімелесу, жыныстық мазмұндағы материалдарды көрсету, жыныстық қатынасқа тарту. Немқұрайлылық (салғырттық, қажеттіліктерді елемей) - бұл ересектердің баланы қажетті нәрсемен: тамақпен, киіммен, медициналық көмекпен, күтім мен көңіл бөлумен, сондай-ақ оның денсаулығы мен әл-ауқатына қауіп төндіретін даму үшін қауіпсіз ортамен қамтамасыз етпеуі. Ену: өзің сезініп көр Тапсырма Балалық шағыңыздағы зорлық-зомбылық оқиғаларының куәгері немесе қатысушысы болған жағдайларды есіңізде түсіріп көріңіз, тіпті ол жағдай сіздің жеке басыңызда болмаса да, мүмкін туыстарыңызда, жақындарыңызда немесе таныстарыңызда болды. Зорлық-зомбылықтың қандай түрлері болғанын ойланып көріңіз: физикалық, психологиялық, жыныстық немесе қажеттіліктерді елемей. Сол кезде сіз қандай эмоцияларды сезіндіңіз? Сіздің ойыңызша, бұл зорлық - зомбылыққа ұшыраған адамға қалай әсер етуі мүмкін? Сәйкес келетін смайлы бар карточканы таңдап, сол эмоционалды күй туралы айтып беріңіз.	
10 мин.	Сезіну: сезін және түсін «Қызыл карточка» жаттығуы (шағын форматта) Жүргізуші: Сіздің қолыңызда «СТОП!» деген жазу жазылған карточка бар деп елестетіп көріңіз. Енді мына жағдайларды елестетіп көріңіз. ✓ Сізді құпияңызбен бөлісуге мәжбүрледі. ✓ Егер сіз ашулансаңыз, жыласаңыз, сізді сынайды. ✓ Сізге рұқсатсыз қол тигізеді. ✓ Сізді эмоцияларыңыз үшін сөгеді. Сіз қай кезде карточканы көтерер едіңіз? Ал бала ше? Бұл оның қолында бар ма?	4-слайд Бейнеролик көру «Балаларға қатысты Стоп» https://youtu.be/_kKT2ma0s2s?si=IIWPfkey87sQpxXo (1 мин. 4 с.)
15 мин.	Қорытынды. Біз балаға бұл карточканы ұялмай, қорықпай, сенімді түрде көтеруге үйретуіміз керек. II. Негізгі бөлім 2.1. Топтық жұмыс: «Ата-ана не істей алады?» Ата-аналар 3 топқа бөлініп, жағдаяттарды талқылайды. 1-топ. Мұғалім баланы сыныптың алдында қорлайды. 2-топ. Ағасы күш көрсетеді.	5-слайд

3 мин.	3-топ. Баланың көңіл-күйі болмайды және сөйлесуден қашады. Талқылаудан кейін әр топ мына сұрақтарға жауап береді. 1. Бұл балаға қалай әсер етуі мүмкін? 2. Зорлық-зомбылықтың қандай белгілері болуы мүмкін? 3. Ата-ана не істей алады? Әр топтың бір мүшесі нәтижелермен бөліседі. 2.2. Шағын дәріс: «Бастауыш мектеп жасындағы қыздарға қатысты жыныстық зорлық-зомбылық. Ол не? Ересектерге нені білу маңызды?» Жыныстық зорлық-зомбылық – бұл балаға қатысты жасалған жыныстық сипаттағы кез келген әрекет. Ол мыналарды қамтуы мүмкін: ✓ дененің интимдік тұстарына қол тигізу; ✓ денені көрсетуді немесе киімді шешуді сұрау; ✓ порнографиялық материалдарды көрсету; ✓ жыныстық сипаттағы «ойындарға» тарту; ✓ сөзбен қудалау, ұсыныстар жасау, «жыныстық» сипаттағы мақтау сөздер айту. Неліктен бастауыш мектеп жасы қауіпті кезең болып табылады? Бұл жаста барлық балалар сенгіш болып келеді, олар әлі жеке және қауіпті шекараларды ажырата алмайды. Олар өздеріне дұрыс емес нәрсе жасалғанын түсінбеуі мүмкін. Бұл жағдай туралы айтпауы көбінесе ұят сезімімен, жазаланудан қорқумен немесе жәбірлеушінің «құпияны сақта» деген сөзімен байланысты болады. Зорлық-зомбылықтың салдары Жыныстық зорлық-зомбылықтың «жеңіл» формаларының мынадай салдары болуы мүмкін: ✓ ұялу және өзін кінәлі сезіну; ✓ мазасыздық, ұйқының бұзылуы, оқу үлгерімінің төмендеуі; ✓ сену мен өзін-өзі бағалаудағы қиындықтар; ✓ жасөспірім кезіндегі ауыр зардаптар; ✓ есею кезеңінде ұлдардың дамуындағы проблемалар. 2.3. Шағын топтық жұмыс Нұсқаулық. Қатысушылар шағын топтарға (3-5 адамнан) бірігеді. Әр топқа зорлық-зомбылық түрлері (физикалық, психологиялық, немқұрайлылық) орын алған кездегі жеке қауіпсіздіктің бұзылуына байланысты жағдайлардың мысалдары жазылған жұмыс парағы беріледі. Ата-аналар мына сұрақтарға жауап берулері керек:	Әлеуметтік бейнеролик көру https://youtu.be/rWNxPe_qI3w?si=J8eVEJZ76D4mHc2S «Балаларға қатысты жыныстық зорлық-зомбылықтың алдын алу»
	Нұсқаулық. Қатысушылар шағын топтарға (3-5 адамнан) бірігеді. Әр топқа зорлық-зомбылық түрлері (физикалық, психологиялық, немқұрайлылық) орын алған кездегі жеке қауіпсіздіктің бұзылуына байланысты жағдайлардың мысалдары жазылған жұмыс парағы беріледі. Ата-аналар мына сұрақтарға жауап берулері керек:	

	✓ Бала не сезеді? ✓ Зорлық-зомбылықтың қандай түрі баланың жеке қауіпсіздігін бұзады? ✓ Ересек адам не істеуі керек? 1-жағдаят. Әсет сабақта сөйлеп, орнынан тұрып өзін нашар ұстады. Бұған ашуланған мұғалім баланың жанына барып, оны иығынан ұстап, күшпен орнына отырғызды. Әсет шошып кетіп, жылап жіберді, бірақ ешкім одан кешірім сұрамады. (Физикалық зорлық-зомбылық) 2-жағдаят. Үзіліс кезінде Нұржан мен Серік соқтығысып қалды. Серік Нұржанға жауап қайтару үшін оны күшпен итеріп, құлатты. Бұны көрген мұғалім: «Өздерің шешіп алыңдар. Сендерге араласып шаршадым», - деді. (Физикалық зорлық-зомбылық) 3-жағдаят. Аружан дауыстап өте баяу оқиды. Мұғалім бүкіл сыныптың алдында былай дейді: «Сен балабақшада емессің ғой! Қашан сен дұрыстап оқуды үйренесің?» Балалардың барлығы оған күледі. Аружан қызарып кетіп, төмен қарайды. (Психологиялық зорлық-зомбылық)	Тапсырма карточкалары
20 мин.	4-жағдаят. Бақылау жұмысынан кейін анасы Азаматқа былай дейді: «Сен біздің отбасын ұятқа қалдырдың! Қашанға дейін бұлай болады? Неге басқалардың балалары жақсы да, ал сен ондай емессің?» Бала үйдегілермен сөйлесуден қорқады және үйге барғысы келмейді. (Психологиялық зорлық-зомбылық) 5-жағдаят. Қосымшада үлкендеу бала қыздарға телефоннан «құпия» видео көрсететіндігін айтады. Ол видео жыныстық мазмұнда болып шығады. Балалар оны көргісі келмесе де, ол видеоны қосып қояды. (Жыныстық мінез-құлық) 6-жағдаят. Қосымшада қыз бала мұғалімге өзін алып кетуге келетін Талғат ағаның (отбасының досы) бетінен сүйгісі келмейтінін айтады. Мұғалім болса былай дейді: «Ол не дегенің! Ол жақсы адам ғой. Тез құшақта да бетінен сүй!» (Жыныстық мінез-құлық) 7-жағдаят. Мектеп әжетханасында бір бала басқа баланы барлығының көзінше шалбарынан тартып, былай деп мазақтайды: «Қараңдар, оның іш киімі күлкілі екен!» Жәбірленген бала ұялып, бойын қорқыныш билейді, өзін қорланған күйде сезінеді. (Жыныстық мінез-құлық) 8-жағдаят. Ұл бала ішінің қатты ауырғанына шағымданады. Мұғалім былай дейді: «Өтірік алдама! Сабақ біткенше отырасың.» Тек кешке қарай ғана ата-анасы балада соқырішек екенін біледі. (Немқұрайлылық)	

5 мин.	9-жағдаят. Ата-анасы жұмыстан өте кеш келеді. 7 жасар бала күнде мектептен келген соң сағат 10-ға дейін үйде жалғыз отырады. Ол қатты қорқады, бірақ анасының ашуына тимес үшін ол туралы айтпайды. (Немқұрайлылық) Қорытынды. Кім жәбірлеуші болуы мүмкін? Көп жағдайда балалар танитын ересек адамдар болуы мүмкін, мысалы көршілер, туыстар, отбасылық таныстар, мұғалімдер мен тренерлер. Кейде өздері де жыныстық зорлық-зомбылықтың құрбаны болған немесе сондай мазмұндағы контентті көріп алған өзі қатарлас басқа балалар болуы да мүмкін. Балада бір нәрсенің дұрыс емес екенін қалай түсінуге болады? Назар аударуға негізгі себептер: ✓ бала белгілі бір адамдардан қашады; ✓ кенеттен шешінуден қорқады; ✓ сабаққа барғысы келмейді; ✓ жасына сәйкес келмейтін жыныстық сипаттағы мінез-құлықты көрсетеді; ✓ тұйық, мазасыз, агрессивті бола бастайды; ✓ «ешкімге айтуға болмайтын» «құпиялар» туралы айтады. 2.4. Миға шабуыл Кіріспе сұрақ: «Ересектер не істей алады?» Жауаптар: ✓ Бала үшін қауіпсіз орта құру, онда ол өзіне сенетінін білетін және оны қорғайтына сенімді бола алатындай болуы керек. ✓ Балалармен жеке шекаралар туралы сөйлеу: дененің «өзіңе» ғана тиесілі жерлері дегеніміз не, оларды кім көре алады, қандай жағдайда және кім оларға қол тигізе алады. ✓ Тіпті ересектерге де «жоқ» деп айтуды үйрету. ✓ Мінез-құлықты, сигналдарды бақылау. ✓ Тіпті күдік аз болса да көмек сұрау. ✓ Мектеп психологына, әлеуметтік педагогке және баланың қауіпсіздігін бұзу фактісін растаған кезде құқық қорғау органдарына міндетті түрде жүгіну.	6-слайд Тапсырма карточкалары
5 мин.	III. Практикалық бөлім 3.1. Кейстер бойынша топтық жұмыс <i>1-карточка «Ағаның құпиясы»</i> Жағдаят. 8 жасар қыз анасына отбасылық таныс ағаның кейде оның «төменгі» жағын сипалайтынын айтады, бірақ ол туралы ешкімге айтпау керектігін және ол ортақ «кішкентай құпия» деп ескерткендігін айтады.	

	Талқылауға арналған сұрақтар: 1. Бұны естіген ата-ана не істеу керек? 2. Неліктен балаларға «нашар құпиялар» туралы айту маңызды? 3. Егер бұл жағдайлар мектептен тыс жерлерде орын алса, мектептің рөлі қандай? 2-карточка «Анам сенбеді» Жағдаят. Арман анасына өзінен үлкен туыс ағасының оған тиіскенін айтады, бірақ анасы былай деп жауап берді: «Сен не ойыңнан шығарып тұрсың? Оның дені дұрыс!» Бір күні кешкісін ол анасына Самат ағаның олардың үйіне келгенін қаламайтынын айтады және ол оның теледидар көріп отырғанда өзіне тиіскенін, ернінен сүйгенін айтады, ешкімге айтпа деп, егер біреуге айтса анасы жылайды, ал оны үйден алып кетеді деп қорқытқанын айтады. Анасы алғашқыда шошып кетеді, бірақ кейін күмәндана бастайды да: «Ол бұлай ешқашан жасамайды, ол сенің туған ағаң сияқты ғой. Мүмкін сені үйде жалғыз қалдырмасын деп өтірік айтып тұрсың ба?»-дейді. Бала тұйықталып, бірнеше күннен кейін түнде төсекке зәр жіберіп қоятын болады, мектепке де барғысы келмейді. Анасымен сөйлеспейтін болады. Талқылауға арналған сұрақтар: 1. Өзін жәбірлегені туралы айтқанға дейін бала қандай сигналдар берді? 2. Неліктен анасы сенбеді? 3. Теріске шығарудың және өзін-өзі алдаудың қандай механизмдері болуы мүмкін? 4. Баланы одан ары қарай жарақаттамас үшін және оны қорғау үшін анасы қалай әрекет етуі керек еді? 3-карточка «Тақырыпқа тыйым салу» Жағдаят. Жиналыста ата-аналар былай дейді: «Жыныстық зорлық-зомбылық туралы талқылаудың не керегі бар? Біздің балаларымыз әлі кішкентай, сондықтан бұл жағдайға олар ұшырамайды.»	Бейнеролик көру: «Балаларды зорлық-зомбылықтан қорғайық» ересектерге арналған ертегі https://youtu.be/Q9v2BF1rdX8?si=LyHaddAXshAR-hlIP
	Талқылауға арналған сұрақтар: 1. Тақырыпқа тыйым салудың қандай қауіпті жағы бар? 2. Ата-аналардың ортасында бұндай тақырыптарды абайлап және шынайы түрде қалай талқылауға болады? 3. Зорлық-зомбылықтың алдын алудың маңыздылығын қалай жеткізуге болады? Мысалдар: қол тигізу, әңгімелер айту, жеке кеңістікті бұзу, интимдік әрекеттерге мәжбүрлеу. Бала не сезеді? «Мен жаманмын. Мен қорқамын. Бұл менің кінәм. Менің жоқ болып кеткім келеді».	

	3.2. «Бала не сезінеді?» жаттығуы Мақсаты: эмпатия мен дабыл белгілерін тану дағдыларын дамыту. Баланың атынан айтылған сөз тіркестері бар карточкалар ұсынылады. Үш ата-ана карточкаларды шығарып, баланың сөздерін айтады. 1. «Менің үйге барғым келмейді, мен ол жақтан қорқамын». 2. «Мені ешкім тыңдамайды». 3. «Мен не болғанын айтуға қорқамын». Ата-аналар баланың сезімдерін, олардың ықтимал себептері мен ересек адамның әрекеттерін талқылайды.	Флипчарт тақта, стикерлер
	IV. Қорытынды. Рефлексия Жүргізуші: Қатысқандарыңыз үшін барлықтарыңызға рақмет! Сіздер бүгін көп пайдалы дүниелер білдіңіздер және бұл білімді ары қарай өмірде қолдана аласыздар деп үміттенемін. Есіңізде болсын, баланың қауіпсіздігін қамтамасыз ету оны әртүрлі күтпеген жағдайларға дайындау және зорлық-зомбылықтың салдарына саналы көзқарасын қалыптастыру болып табылады. «Жарық пен көлеңке» жаттығуы (эмоционалды қорытындылау үшін) Гүлдің күңгірт түсті күлтешелері: қиын, негативті сезімдер 1. Ұят 2. Кінә 3. Мазасыздық 4. Қобалжу 5. Қайғы 6. Өкініш 7. Қорқыныш (бала үшін, өзі үшін) 8. Дәрменсіздік 9. Шыдамсыздық Гүлдің ашық түсті күлтешелері: ресурсты позитивті сезімдер 1. Саналылық 2. Сенімділік 3. Қолдау 4. Өзгеруге дайын болу 5. Шешім жасай алу 6. Ризашылық 7. Шабыт 8. Қызығушылық 9. Баланың сезімін құрметтеу Өзіне кері байланыс жасауға арналған тіркестер Мен өзіме ... аламын. Менің ... өзгерткім келеді.	Карточкалар

	Менің қазіргі эмоциям __, мен оны ... қолданғым келеді. Гүлдің күлтешелері таратылады (ашық және күңгірт түстегі). Күлтешелерден жасалған стикерлер «эмоциялар тақтасына» жабыстырылады және гүл құрастырылады. Қандай гүлдер көбірек шықты: күңгірт түстегі немесе ашық түсті гүлдер?	
--	--	--

1-4 сынып оқушыларының ата-аналарына арналған

2-сабақ

ЦИФРЛЫҚ ҚАУІПСІЗДІК ЖӘНЕ ОНЛАЙН-ОРТАДА БАЛАНЫ ҚОРҒАУ

Мақсаты: онлайн ортадағы балаларға қатысты зорлық-зомбылықтың қаупі туралы ата-аналардың хабардарлығын арттыру және оларды интернеттегі зорлық-зомбылықтан қорғау дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері:

- Интернеттегі зорлық-зомбылықтың түрлерін (кибербуллинг, қудалау, манипуляция) және қорғау әдістерін зерттеу.
- Баланың интернеттегі қарым-қатынасындағы алаңдатарлық белгілерді тану және оларға жедел ден қою.
- Цифрлық қауіпсіздік негіздерін және жеке деректерді қорғауды меңгеру.
- Интернеттегі тәуекелдер туралы баламен сенімді қарым-қатынас жасауды үйрену.

Жоспар

I. Сәлемдесу

- 1.1 Тақырыпқа кіріспе
- 1.2 Интерактивті шағын сауалнама

II. Негізгі бөлім

1.1 Интерактивті диалог

2.2 Топтық жұмыс: «Қандай балаға интернетте зорлық-зомбылыққа ұшырау қаупі көбірек төнуі мүмкін?»

2.3 Жұптық жұмыс: «Бұл жағдайлар несімен қауіпті және қандай салдары болуы мүмкін?»

2.4 Интернеттегі зорлық-зомбылықтың түрлері

2.5 **Талқылау:** «Жәбірленуші мен агрессор үшін салдары»

III. Қорытынды

3.1 Шағын сауалнама

3.2 «Менің шешімім: баланың цифрлық қауіпсіздігі» жаттығуы

3.3 «Менің әрекеттерім» чек-парағын құрастыру

Сабақтың ұзақтығы 60 мин.

Уақыт	Мазмұны	Ресурстар
7 мин.	1. Сәлемдесу Қатысушыларды қарсы алу. Қазіргі әлемде интернет балалар өмірінің ажырамас бөлігіне айналды. Олар цифрлық ортада сөйлеседі, үйренеді, көңіл көтереді, бірақ мүмкіндіктермен бірге мынадай тәуекелдер де бар: кибербуллинг, алаяқтық, жеке шекараны бұзу. Біздің тренинг онлайн қауіптерді түсінуге және цифрлық әлемде балаларды қорғауды үйренуге көмектеседі. Біз мына тақырыптар туралы сөйлесетін боламыз: ► Интернетте баланы қандай қауіптер күтіп тұруы мүмкін. ► Желідегі саналы және қауіпсіз мінез-құлықты қалай қалыптастыруға болады. ► Баланың цифрлық кеңістігін қорғау үшін ата-аналар қандай әрекеттер жасай алады. Қауіпсіздік хабардарлық пен сенімді қарым-қатынастан басталады. Интернетті балалар үшін қалай қауіпсіз етуге болатындығын бірге қарастырайық! Балалардың онлайн қауіпсіздігі туралы ата-аналарға арналған шағын сауалнама. Педагог сұрақтар жазылған парақтарды таратады. Жауап бергеннен кейін оны аударып, үстелдің шетіне қояды өтінеді. 1. Баланың интернетте қауіп-қатерге тап болғанын қандай белгілер көрсетуі мүмкін? ► Өзінің онлайн достары мен белсенділігі туралы сөйлесуден қашады. ► Гаджеттерді қолданғаннан кейін мазасыздық немесе агрессияны көрсетеді. ► Көңіл-күйі күрт өзгереді немесе тәбеті нашарлайды. ► Желіде сөйлескеннен кейін бас ауруы немесе ұйқы проблемалары туралы шағымданады. ► Хабарламаларды немесе аккаунттарды түсіндірусіз өзі жояды.	1-слайд 2-слайд 3-слайд 1-қосымша
	2. Сіз балаға төнетін онлайн қауіп белгілерімен қаншалықты таныссыз? ► Мен неге назар аудару керектігін білемін және жақсы түсінемін. ► Ішінара білемін, бірақ көбірек білгім келеді. ► Әзірге білмеймін, бірақ бұл тақырыптың маңыздылығын түсінемін.	

	3. Егер бала интернетте қауіп-қатерге ұшыраса сіз не істеу керектігін білесіз бе? ► Иә, қалай әрекет ету және кімге хабарлау керектігін түсінемін. ► Ішінара білемін, бірақ егжей-тегжейлерді нақтылағым келеді. ► Әзірге білмеймін, бірақ түсінуге дайынмын. 4. Сіз баланы онлайн қауіпсіздікке қалай үйретесіз? ► Желіде бейтаныс адамдармен сөйлесуге болмайтынын түсіндіремін. ► Оған жеке деректерді қорғауды және онымен қажетсіз бөліспеуді үйретемін. ► Егер желіде жағымсыз жағдай орын алса, кімге жүгінуге болатынын айтамын. ► Баламен ықтимал қауіптерді және олардың алдын алу жолдарын талқылаймын. ► Ол проблемалар туралы қорықпай айта алуы үшін сенімді қарым-қатынасты сақтаймын.	
8 мин.	II. Негізгі бөлім 2.1 Интерактивті диалог: Сіз қанша бала кибербуллинг, алаяқтық немесе қудалау сияқты онлайн қауіптерге тап болады деп ойлайсыз? Ата-аналар жауап нұсқаларын ұсынады, соңында инфографикасы бар слайдтар көрсетіледі. Инфографика үшін негізгі фактілер: Кибербуллинг: Еуропаның 11 еліндегі 11-18 жас аралығындағы әрбір екінші жасөспірім кибербуллингке тап болған. ► Қауіптердің өсуі: COVID-19 пандемиясы кезінде кибербуллингке ұшыраған жасөспірімдердің 44%-ы онлайн зорлық-зомбылықтың күшейгені туралы хабарлады. ► Онлайн жыныстық зорлық-зомбылық: 25 елдегі балалардың 80%-ы жыныстық зорлық-зомбылыққа ұшырау немесе интернеттегі қанау қаупін сезінеді. ► Кибербуллингтің негізгі себептері: АҚШ-тағы балалардың 61%-ы сыртқы келбетіне байланысты жәбірленген, ал басқа себептерге нәсіл, жыныс және дін жатады. ► Жыныстық зорлық-зомбылық құрбандары: онлайн қанаудан зардап шеккендердің 93%-ы қыздар.	4-слайд 5-слайд

	Кибербуллингпен және балалар мен жастардың қатысуымен болатын онлайн-зорлық-зомбылықтың басқа түрлерімен күресу: негізгі фактілер ЮНЕСКО 2021) (Интернеттегі балаларды қорғау Әрбір бала интернеттегі зорлық-зомбылықтан, қанаудан және қорлаудан қорғалуы керек. UNICEF, 2022) Сіздің ойыңызша, ресми есеп деректері мен балалар сауалнамасына негізделген деректер қаншалықты ерекшеленеді? Интернеттегі зорлық-зомбылық қаншалықты жиі кездеседі? Инфографика үшін негізгі фактілер: - Ресми есептер тек тіркелген зорлық-зомбылық жағдайларын көрсетеді. - Балалар сауалнамасы мәселенің жасырын немесе бағаланбаған ауқымын ашады. - ЮНИСЕФ зерттеулері балалардың зорлық-зомбылықты ресми деректерде көрсетілгеннен басқаша қабылдайтынын көрсетеді. - Қазақстанда құқық қорғау жүйесін цифрландыру жүргізілуде, бірақ онлайн зорлық-зомбылық бойынша нақты деректер әзірге шектеулі.	6-слайд 7-слайд								
20 мин.	Сіздің ойыңызша, балалардың қанша пайызы өмірінде зорлық-зомбылыққа тап болған? Инфографика үшін негізгі фактілер: Зерттеулерге сәйкес мектеп жасындағы әрбір алтыншы бала киберқорқытуға ұшыраған. Еуропаның 11 елінде әрбір екінші жасөспірім кибербуллингке тап болған. (ДДҰ ЕАБ-ның жаңа зерттеуіне сәйкес, мектеп жасындағы әрбір алтыншы бала киберқорқытуға ұшырайды, 2024ж.) (Интернеттегі балаларды қорғау. Әрбір бала интернеттегі зорлық-зомбылықтан, қанаудан және қорлаудан қорғалуы керек. UNICEF, 2022) 2.2 Топтық жұмыс: «Қандай балаға интернетте зорлық-зомбылыққа ұшырау қаупі көбірек төнуі мүмкін?» Қатысушыларды 3 топқа бөлу. Топтарға балалардың сипаттамасы жазылған парақтарды тарату (2-қосымша). Баланың сипаттамасын қарастырады және сипаттамадағы тәуекелдер мен қорғаныс факторларын табады. Баланың ата-анасына ұсыныс береді. Флипчарттағы кестені толтырады. <table><tr><td>Баланың аты</td><td>Тәуекелдер</td><td>Қорғаныс факторлары</td><td>Ата-анаға ұсыныс</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	Баланың аты	Тәуекелдер	Қорғаныс факторлары	Ата-анаға ұсыныс					8-слайд 9-слайд 10-слайд 2-қосымша Флипчарттар, маркерлер 11-слайд
Баланың аты	Тәуекелдер	Қорғаныс факторлары	Ата-анаға ұсыныс							

1-топ Баланың сипаттамасы: Диас 7 жаста, тыныш және сезімтал бала. Ол жан-жалдарды ұнатпайды, даулардан аулақ болуға тырысады және ересектерге өз уайымдары туралы сирек айтады. Кейде ол эмоцияларын білдіруде қиындықтарға тап болады, егер оның көңіл-күйі түссе немесе қорықса ол көмек сұраудан гөрі үндемеуді жөн көреді. Мектепте оның бірнеше достары бар, бірақ ол әрқашан жаңа адамдармен сенімді қарым-қатынас жасай бермейді. Егер біреу оның заттарын рұқсатсыз алса немесе жағымсыз сөздер айтса, оларға жауап бермейді, тек кетіп қалады. Үйде ол көп уақытын кітап оқу мен сурет салуға жұмсайды, бірақ ата-анасына мектепте не болып жатқаны туралы айтпайды. Интернетте де ол өте сақ, сондай-ақ ашық пікірталастарға қатыспауды және ересектерге өз уайымдары туралы айтпауды жөн көреді. Педагогке көмек: Тәуекелдер: ► Интернеттегі қорлауға немесе кибербуллингке тап болса, ата-анасына айтпауы мүмкін. ► Қорыққанда немесе жағымсыз күй кешкенде көмек сұраудың орнына үнсіз қалуға бейім. ► Онлайн жәбірлеушілердің нысанасына айналуы мүмкін, өйткені ол әрқашан жаңа адамдармен сенімді қарым-қатынас жасай бермейді. ► Агрессияға жауап бермейді, тек кетіп қалады, бұл оны манипуляция мен қорлауға осал етеді. Қорғаныс факторлары: ► Ата-анасымен жақсы қарым-қатынас, ашық сөйлесу мүмкіндігі. ► Ол сенім артатын бірнеше жақын достардың болуы. ► Шығармашылыққа деген қызығушылық, бұл оған эмоцияларды білдіруге көмектеседі. ► Мұғалімдердің қолдауы оған өзін мектепте қауіпсіз сезінуге мүмкіндік береді. Ата-аналарға арналған ұсыныстар (тыныш, тұйық бала) ► Оған интернеттегі жағымсыз жағдайлар туралы ересектерге айту маңызды екенін түсіндіріңіз. ► Оған қауіпті байланыстарды ажырата білуді және оларды бұғаттауды үйретіңіз. ► Ол қалай әрекет ету керектігін түсінуі үшін интернеттегі зорлық-зомбылық жағдайларын бірге талдаңыз.	12-слайд
Ата-аналарға арналған ұсыныстар (тыныш, тұйық бала) ► Оған интернеттегі жағымсыз жағдайлар туралы ересектерге айту маңызды екенін түсіндіріңіз. ► Оған қауіпті байланыстарды ажырата білуді және оларды бұғаттауды үйретіңіз. ► Ол қалай әрекет ету керектігін түсінуі үшін интернеттегі зорлық-зомбылық жағдайларын бірге талдаңыз.	13-слайд

	► Өзінің сезімдері мен мәселелерін талқылаудан қорықпау үшін ашық, сенімді қарым-қатынасты сақтаңыз. ► Мысалдар арқылы ересектердің көмектесе алатынын көрсетіңіз және көмек сұрау әлсіздік емес, өзіне қамқорлық жасау екенін түсіндіріңіз. 2-топ Баланың сипаттамасы: Айна 8 жаста, жігерлі және көпшіл қыз. Ол басқа балалармен тез тіл табысады және назардың ортасында болғанды ұнатады. Алайда оның сенгіштігі мен айналасындағыларға ұнағысы келетіндігі кейде біреу оның шекарасын бұзғанын байқауға кедергі келтіреді. Ол өзіне ұнамаса да құрдастарының өтініштерін орындайды және одан сирек бас тартады. Айна достарын ренжітіп алудан қорқады, сондықтан егер оны ренжітсе ол шағымданбауды және өз уайымдарын жасыруды жөн көреді. Мектепте ол белсенді, іс-шараларға қатысады, бірақ кейде басқалардың пікіріне тым тәуелді болады. Интернетте де ол өзін ашық ұстайды, жаңа таныстарға оңай сенеді және басқаларға ұнауға тырысады. Педагогке көмек: Тәуекелдер: ► Интернетте біреу жеке шекарасын бұзғанын байқамауы мүмкін. ► Бейтаныс адамдарға сенгіштігі оны манипуляцияға осал етеді. ► Интернет достарының өтініштері оған ыңғайсыздық тудырса да одан сирек бас тартады. ► Басқаларды ренжітуден қорқып, интернеттегі зорлық-зомбылық жағдайларын жасыруы мүмкін. ► Басқалардың пікіріне тәуелділік қауіпті контентке немесе желідегі қауіпті мінез-құлыққа ұласуы мүмкін. Қорғаныс факторлары: ► Ата-анасымен ашық және сенімді қарым-қатынас. ► Өзгерістерді уақытында байқай алатын мұғалімдермен жақсы қарым-қатынас. ► Әлеуметтік белсенділік және әртүрлі адамдармен қарым-қатынас жасау білу. ► Хобби және қызықты іс-шаралар арқылы өзіне деген сенімділікті дамыту мүмкіндігі. Ата-аналарға арналған ұсыныстар (көпшіл, бірақ айналасындағылардың пікіріне тәуелді) ► Жеке шекараларды белгілеудің және егер бір жағдай мазасыздық тудырса бас тартудың маңызды екенін түсіндіріңіз.	14-слайд
	► Интернетте біреу жеке шекарасын бұзғанын байқамауы мүмкін. ► Бейтаныс адамдарға сенгіштігі оны манипуляцияға осал етеді. ► Интернет достарының өтініштері оған ыңғайсыздық тудырса да одан сирек бас тартады. ► Басқаларды ренжітуден қорқып, интернеттегі зорлық-зомбылық жағдайларын жасыруы мүмкін. ► Басқалардың пікіріне тәуелділік қауіпті контентке немесе желідегі қауіпті мінез-құлыққа ұласуы мүмкін. Қорғаныс факторлары: ► Ата-анасымен ашық және сенімді қарым-қатынас. ► Өзгерістерді уақытында байқай алатын мұғалімдермен жақсы қарым-қатынас. ► Әлеуметтік белсенділік және әртүрлі адамдармен қарым-қатынас жасау білу. ► Хобби және қызықты іс-шаралар арқылы өзіне деген сенімділікті дамыту мүмкіндігі. Ата-аналарға арналған ұсыныстар (көпшіл, бірақ айналасындағылардың пікіріне тәуелді) ► Жеке шекараларды белгілеудің және егер бір жағдай мазасыздық тудырса бас тартудың маңызды екенін түсіндіріңіз.	15-слайд
	► Жеке шекараларды белгілеудің және егер бір жағдай мазасыздық тудырса бас тартудың маңызды екенін түсіндіріңіз.	16-слайд

15 мин.	► Оны онлайн манипуляциялар мен қауіпті байланыстардың белгілерін ажыратуға үйретіңіз. ► Ол қандай жағдайлар қауіпті болуы мүмкін екенін түсінуі үшін цифрлық зорлық-зомбылықтың мысалдарын талдаңыз. ► Оның ересектердің қолдауын сезінуі және проблемалары туралы айтудан қорықпауы үшін ашық диалогта болыңыз. 3-топ Баланың сипаттамасы: Дәурен 9 жаста, белсенді және ізденімпаз бала. Ол әлемді зерттегенді, сұрақтар қойғанды және жаңа нәрселерді көргенді ұнатады. Алайда, кейде ол шытырман оқиғаларға деген ұмтылысынан қауіпті байқамайды, бейтаныс адамдарға сенуі немесе салдары туралы ойланбастан қауіпті әрекеттерге келісуі мүмкін. Мектепте ол көптеген балалармен дос, бірақ кейде ол өзінің сенгіштігін пайдаланатын жағдайларға тап болады. Дәурен өзін біреу ренжітуі мүмкін деп сирек ойлайды және айналасындағылармен қарым-қатынастағы дабыл белгілерін әрдайым байқай бермейді. Интернетте ол батыл және ашық, бірақ оның шытырман оқиғаларға деген ұмтылысы оны интернеттегі қауіп-қатерлерге осал етеді. Педагогке көмек: Тәуекелдер: • Бейтаныс адамдарға сенгіш және онлайн байланысқа сақтанбай түсуі мүмкін. • Салдары туралы ойланбастан қауіпті әрекеттерге келісуіге бейім. • Егер біреу оның сенгіштігін пайдалануға тырысса, манипуляцияны байқамауы мүмкін. • Күдікті сілтемелерге өтуі немесе қауіпті файлдарды жүктеуі мүмкін. • Оның жеке деректері оған қарсы қолданылуы мүмкін екенін әрдайым түсіне бермейді. Қорғаныс факторлары: • Ата-анасымен жақсы қарым-қатынаста болу, күрделі тақырыптарды талқылай білу. • Қызығушылықты дамыту, жағдаяттарды талдай білу. • Белсенді қоғамдық өмір, сенімді достардың болуы. • Сыни тұрғыдан ойлауды дамытуға көмектесетін ересектердің қолдауы.	17-слайд 18-слайд
---------	--	---------------------------------

	Ата-аналарға арналған ұсыныстар (белсенді, сенгіш, кейде немқұрайлы) ► Оны желідегі ақпаратты сыни тұрғыдан бағалауға және ықтимал қауіптерді тануға үйретіңіз. ► Бейтаныс адамдармен байланысу қаупін түсінуі үшін цифрлық қауіпсіздік ережелерін түсіндіріңіз. ► Қауіпті жағдайларға тап болмас үшін желідегі алдау мен манипуляция жасау мысалдарын талдаңыз. ► Ата-анасына желіде оғаш жағдайлар туралы айтуы үшін сенімді әңгімелесуді қолданыңыз. Топтар өз талдауларын кезекпен ұсынады. Педагог түзетеді және толықтырады. Педагог төмендегі жалпы ақпаратты экранға шығарады: Бастауыш буын жасындағы балалардың ерекшеліктері (6-9 жас): ► Сенгіштікке бейімділік: балалардың ересектердің сөздеріне оңай сенуі олардың осалдылығын арттырады. ► Әлемді зерттеуге деген қызығушылық пен қалау кейде қауіпті жағдайларға соқтырады. ► Негізгі әлеуметтік дағдылардың қалыптасуы: достықтың, қарым-қатынастың маңыздылығы. Балалардың негізгі қажеттіліктері: ► Физикалық: дұрыс тамақтану, қоршаған ортадағы қауіпсіздік (мысалы, ойнау үшін қауіпсіз орын). ► Эмоциялық: сүйіспеншілік сезімі, қолдау және қабылдау. ► Әлеуметтік: достардың болуы, ата-анасымен қарым-қатынас, олардың пікірлерін құрметтеу.	3-қосымша
	Мысалдар: ► Балаға көңіл бөлінсе ол өзін сенімдірек сезінеді және өз уайымдарымен бөлісе алады. ► Егер баланың қажеттіліктері қанағаттандырылмаса, ол осал болады және оған өзгелер оңай әсер ете алады. 2.3 Жұптық жұмыс: «Бұл жағдайлар несімен қауіпті және қандай салдары болуы мүмкін?» Ата-аналар психологиялық қысым, жеке шекараны бұзу, кибербуллинг сияқты интернеттегі қауіп-қатерлер туралы ұсынылған мысалдарды талқылайды. Жағдаяттардың мысалдары: ► «Егер сен маған өзіңнің құпия сөзіңді жібермесең, мен сені достарымнан өшіріп тастаймын!». Қорқыту, жеке деректердің қауіпсіздігін бұзу.	17-слайд

	► «Сен ұлсың, сондықтан буллингке шағымдануды тоқтат, мықтырақ бол!» Сезімдерді құнсыздандыру, қолдаудың болмауы, кибербуллингті елемей. ► Ата-анасы баланың күлкілі немесе ыңғайсыз фотосын немесе видеосын оның рұқсатынсыз жариялайды. Жеке шекараны бұзу, қоғамдық қорлау. ► Анасы баланың әлеуметтік желідегі хат алмасуын оған білдірмей тексереді. Сенім мен жеке шекараның бұзылуы, әсіресе жасөспірімдерде. ► «Егер сен келіспесең, мен бәріне сенің құпияңды айтамын!» Онлайн бопсалау, манипуляция. ► Бала пост жариялағаннан кейін әлеуметтік желілерде қорлайтын пікірлер алады. Кибербуллинг, психологиялық қысым. ► Балаға мынадай хабарлама келеді: «Құттықтаймыз, сіз телефон ұтып алдыңыз! Тек деректеріңізді енгізіңіз...» Фишингтік шабуыл, алаяқтық. ► Ата-анасы балаға жаза ретінде және себептерін түсіндірместен интернетті қолдануға тыйым салады. Қолданысты шектеу арқылы бақылау жасау, диалогтің болмауы. ► Бала агрессивті мазмұндағы контентке тап болады, бірақ ешкім қалай әрекет ету керектігін түсіндірмейді. Цифрлық сауаттылықтың болмауы, эмоционалды стресс.	
	► «Сен өзіңді желіде мінсіз ұстауың керек, әйтпесе сені ешкім сыйламайды!» Қысым, шындыққа жанаспайтын ойларды қалыптастыру. Жағдаяттарды жалпы талқылау. 2.4 Содан кейін педагог тақтаны 5 бөлікке бөліп, әр бөлікке онлайн зорлық-зомбылықтың түрі деген тақырып жазады: Кибербуллинг – интернеттегі қорлау, қорқыту, жәбірлеу. Қорлайтын және жәбірлейтін мінез-құлық – көпшілік алдында мазақ ету, қорлау. Манипуляция және бопсалау – қысым, еркіне қарсы әрекет етуге мәжбүрлеу. Жеке шекараны бұзу – жеке деректерді немесе хат алмасуларды рұқсатсыз тарату.	

	Қаржылық алаяқтық – алдау, <i>фишинг</i>, деректерді ұрлау. Ата-аналар карточкаларды онлайн зорлық-зомбылықтың түрлеріне қарай орналастырады. 2.5 Жәбірленуші мен агрессор үшін салдарын талқылау Талқылау: • Бұл баланың психологиялық жағдайына қалай әсер етеді? • Желідегі агрессияның ұзақ мерзімді салдары қандай болуы мүмкін? • Мұндай жағдайларда қалай әрекет ету керек және өзіңді қалай қорғау керек?	
10 мин.	III. Қорытынды Балаларды қорғау туралы ата-аналардың не білетініне арналған шағын сауалнама қайта алынады. Сабақтың басында ата-аналар жауап берген сұрақтар жазылған парақтар қолданылады. Педагог жауаптары өзгерген ата-аналардан ой бөлісуді сұрайды. «Менің шешімім: баланың цифрлық қауіпсіздігі» жаттығуы Ата-аналар балалары үшін қауіпсіз онлайн ортаны құру және интернет қауіптерінің тәуекелдерін азайту үшін орындауға дайын 2-3 нақты әрекетті жазады. Шешімдерді жазғаннан кейін қатысушылар желідегі қауіпсіз мінез-құлықты меңгеруде баланы қалай қолдай алатындарын талқылайды және «Менің әрекеттерім» чек-парағын құрастырады: Баланың әлеуметтік желілердегі аккаунттарының құпиялылығын орнату және жеке деректерді қорғаудың маңыздылығын түсіндіру. Құпия сөздерді бөліспеу, күдікті әңгімелесулерге қосылмау сияқты интернеттегі қауіпсіз байланыс жасау ережелерін талқылау. Интернеттегі қауіп-қатерлерді – алаяқтық, кибербуллинг, манипуляцияны тануға үйрету. Отбасының «Цифрлық ережелері» туралы келісім: желідегі уақыт, қауіпсіз ресурстар, қарым-қатынастағы ашықтық. Балаға интернеттегі агрессияға қалай әрекет ету керектігін көрсету: қайда көмекке жүгіну керек, құқық бұзушыларды қалай бұғаттау керек.	1-қосымша (ата-аналардың үстелдеріндегі) 18-слайд Стикерлер 19-слайд 4-қосымша

1. Баланың интернетте қауіп-қатерге тап болғанын қандай белгілер көрсетуі мүмкін?

- ▶ Өзінің онлайн достары мен белсенділігі туралы сөйлесуден қашады.
- ▶ Гаджеттерді қолданғаннан кейін мазасыздық немесе агрессияны көрсетеді.
- ▶ Көңіл-күйі күрт өзгереді немесе тәбеті нашарлайды.
- ▶ Желіде сөйлескеннен кейін бас ауруы немесе ұйқы проблемалары туралы шағымданады.

- ▶ Хабарламаларды немесе аккаунттарды түсіндірусіз өзі жояды.

2. Сіз балаға төнетін онлайн қауіп белгілерімен қаншалықты таныссыз?

- ▶ Мен неге назар аудару керектігін білемін және жақсы түсінемін.
- ▶ Ішінара білемін, бірақ көбірек білгім келеді.
- ▶ Әзірге білмеймін, бірақ бұл тақырыптың маңыздылығын түсінемін.

3. Егер бала интернетте қауіп-қатерге ұшыраса сіз не істеу керектігін білесіз бе?

- ▶ Иә, қалай әрекет ету және кімге хабарлау керектігін түсінемін.
- ▶ Ішінара білемін, бірақ егжей-тегжейлерді нақтылағым келеді.
- ▶ Әзірге білмеймін, бірақ түсінуге дайынмын.

4. Сіз баланы онлайн қауіпсіздікке қалай үйретесіз?

- ▶ Желіде бейтаныс адамдармен сөйлесуге болмайтынын түсіндіремін.
- ▶ Оған жеке деректерді қорғауды және онымен қажетсіз бөліспеуді үйретемін.
- ▶ Егер желіде жағымсыз жағдай орын алса, кімге жүгінуге болатынын айтамын.
- ▶ Баламен ықтимал қауіптерді және олардың алдын алу жолдарын талқылаймын.
- ▶ Ол проблемалар туралы қорықпай айта алуы үшін сенімді қарым-қатынасты сақтаймын.

1-топ

Баланың сипаттамасы:

Диас 7 жаста, тыныш және сезімтал бала. Ол жанжалдарды ұнатпайды, даулардан аулақ болуға тырысады және ересектерге өз уайымдары туралы сирек айтады. Кейде ол эмоцияларын білдіруде қиындықтарға тап болады, егер оның көңіл-күйі түссе немесе қорықса ол көмек сұраудан гөрі үндемеуді жөн көреді. Мектепте оның бірнеше достары бар, бірақ ол әрқашан жаңа адамдармен сенімді қарым-қатынас жасай бермейді. Егер біреу оның заттарын рұқсатсыз алса немесе жағымсыз сөздер айтса, оларға жауап бермейді, тек кетіп қалады. Үйде ол көп уақытын кітап оқу мен сурет салуға жұмсайды, бірақ ата-анасына мектепте не болып жатқаны туралы айтпайды. Интернетте де ол өте сақ, сондай-ақ ашық пікірталастарға қатыспауды және ересектерге өз уайымдары туралы айтпауды жөн көреді.

2-топ

Баланың сипаттамасы:

Айна 8 жаста, жігерлі және көпшіл қыз. Ол басқа балалармен тез тіл табысады және назардың ортасында болғанды ұнатады. Алайда оның сенгіштігі мен айналасындағыларға ұнағысы келетіндігі кейде біреу оның шекарасын бұзғанын байқауға кедергі келтіреді. Ол өзіне ұнамаса да құрдастарының өтініштерін орындайды және одан сирек бас тартады. Айна достарын ренжітіп алудан қорқады, сондықтан егер оны ренжітсе ол шағымданбауды және өз уайымдарын жасыруды жөн көреді. Мектепте ол белсенді, іс-шараларға қатысады, бірақ кейде басқалардың пікіріне тым тәуелді болады. Интернетте де ол өзін ашық ұстайды, жаңа таныстарға оңай сенеді және басқаларға ұнауға тырысады.

3-топ

Баланың сипаттамасы:

Дәурен 9 жаста, белсенді және ізденімпаз бала. Ол әлемді зерттегенді, сұрақтар қойғанды және жаңа нәрселерді көргенді ұнатады. Алайда, кейде ол шытырман оқиғаларға деген ұмтылысынан қауіпті байқамайды, бейтаныс адамдарға сенуі немесе салдары туралы ойланбастан қауіпті әрекеттерге келісуі мүмкін. Мектепте ол көптеген балалармен дос, бірақ кейде ол өзінің сенгіштігін пайдаланатын жағдайларға тап болады. Дәурен өзін біреу ренжітуі мүмкін деп сирек ойлайды және айналасындағылармен қарым-қатынастағы дабыл белгілерін әрдайым байқай бермейді. Интернетте ол батыл және ашық, бірақ оның шытырман оқиғаларға деген ұмтылысы оны интернеттегі қауіп-қатерлерге осал етеді.

3-қосымша

«Егер сен маған өзіңнің құпия сөзіңді жібермесең, мен сені достарымнан өшіріп тастаймын!»	«Сен ұлсың, сондықтан буллингке шағымдануды тоқтат, мықтырақ бол!»
Ата-анасы баланың күлкілі немесе ыңғайсыз фотосын немесе видеосын оның рұқсатынсыз жариялайды.	Анасы баланың әлеуметтік желідегі хат алмасуын оған білдірмей тексереді.
«Егер сен келіспесең, мен бәріне сенің құпияңды айтамын!»	Бала пост жариялағаннан кейін әлеуметтік желілерде қорлайтын пікірлер алады.
Балаға мынадай хабарлама келеді: «Құттықтаймыз, сіз телефон ұтып алдыңыз! Тек деректеріңізді енгізіңіз!...»	Ата-анасы балаға жаза ретінде және себептерін түсіндірместен интернетті қолдануға тыйым салады.
Бала агрессивті мазмұндағы контентке тап болады, бірақ ешкім қалай әрекет ету керектігін түсіндірмейді.	«Сен өзіңді желіде мінсіз ұстауың керек, әйтпесе сені ешкім сыйламайды!»

«Менің әрекеттерім» ЧЕК-ПАРАҒЫ

- ✓ Баланың әлеуметтік желілердегі аккаунттарының құпиялылығын орнату және жеке деректерді қорғаудың маңыздылығын түсіндіру.
- ✓ Құпия сөздерді бөліспеу, күдікті әңгімелесулерге қосылмау сияқты интернеттегі қауіпсіз байланыс жасау ережелерін талқылау.
- ✓ Интернеттегі қауіп-қатерлерді – алаяқтық, кибербуллинг, манипуляцияны тануға үйрету.
- ✓ Отбасының «Цифрлық ережелері» туралы келісім: желідегі уақыт, қауіпсіз ресурстар, қарым-қатынастағы ашықтық.
- ✓ Балаға интернеттегі агрессияға қалай әрекет ету керектігін көрсету: қайда көмекке жүгіну керек, құқық бұзушыларды қалай бұғаттау керек.

1-4 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН

№1 САБАҚ

«МЕН НЕ ДҰРЫС, НЕ БҰРЫС ЕКЕНІН БІЛЕМІН!»

Мақсаты:

Бастауыш сынып оқушыларында зорлық-зомбылықтың формалары мен жеке шекаралар туралы түсінік қалыптастыру, зорлық-зомбылықты тану және қауіпті немесе қолайсыз жағдайлардағы қауіпсіз мінез-құлық үлгілерін дамыту.

Міндеттері:

1. Талқылау және білімді бекіту үшін ойын әдістері, жағдайларды модельдеу және жаттығулар арқылы қауіпсіз кеңістік құру.
2. Қауіпсіздік пен зорлық-зомбылықты салыстыра отырып, мысалдар арқылы оқушыларға зорлық-зомбылықтың әртүрлі түрлерінің қауіп-қатерлерін көрсету және оларды қауіпті жағдайларды тануға үйрету.
3. Жеке шекаралар мен оларды бұзатын қарым-қатынастарды талқылау, бас тартудың, қорғаудың және көмектесудің тиімді жолдарын көрсету.
4. Зорлық-зомбылық немесе қауіп төнген жағдайда әрекет етудің қауіпсіз түрлері мен қолдау алгоритмдерін үйрету.

Жоспар:

I. Кіріспе бөлім

- 1.1 Сәлемдесу және тақырыпты түсіндіру
- 1.2 «Мен өзімді қалай сезінемін?» жаттығуы
- 1.3 «Мен не білемін?» шағын сауалнамасы

II. Негізгі бөлім

- 2.1 Инфоаймақ: «Жеке шекара – менің сиқырлы қалқаным»
- 2.2 «Болады – болмайды» ойыны
- 2.3 «Не істеу керек, егер...» кейс-ойыны
- 2.4 «Стоп суреттер» жаттығуы
- 2.5 Нұсқаулық: «Егер сенің жеке шекараңды бұзса, не істеу керек»
- 2.6 Тапсырма: «Менің суперқаһарман командам»

III. Қорытынды

- 3.1 Қайталанған шағын сауалнама
- 3.2 Талқылауға арналған сұрақтар
- 3.3 Қорытынды және педагогтің тілегі
- 3.4 Үйге тапсырма

Ресурстар: презентация, суреттердің шаблон.

Ұзақтығы: 50 мин.

! Педагогке арналған әдістемелік ұсыным

Маңызды: «Мен не дұрыс, не бұрыс екенін білемін!» тақырыбында ұсынылған сабақ үлгі болып табылады және төмендегі жағдайларға байланысты бейімдеуге болады (бейімдеу керек):

- қатысушылардың жасы (кіші жасөспірім, аға жасөспірім),
- топтың ашықтық деңгейі,
- қатысушылардың эмоционалды жағдайы,
- сыныптағы нақты жағдай (мысалы, бұрын болған оқиғалар, жан-жанарқаты бар тәжірибе және т.б.).

Педагог өзгерте алады:

- тапсырмалар мен сұрақтарды тұжырымдауды,
- талқылау форматын (топтық/жеке/анонимді),
- жеке блоктардың ұзақтығын,
- тақырыптарды пысықтау тереңдігін,
- эмоционалды жеңілдету тәсілдерін (мысалы, көбірек ойын элементтерін немесе сенімге арналған жаттығуларды қосу).

Мақсат өзгеріссіз қалады:

Жасөспірімдердің зорлық-зомбылық тақырыбын, жеке шекаралардың маңыздылығын түсінуі және өзін-өзі қорғау және басқаларды қолдау дағдыларын игеруі үшін қауіпсіз кеңістік құру.

Бұл икемді тәсіл арқылы тренинг белгілі бір сынып жағдайында сезімге әсер ететін, этикаға сай және тиімді болады.

Сабақтың барысы

Уақыт	Мазмұны	Ресурстар
2 мин.	I. Кіріспе бөлім	Эмоциялар бейнеленген слайд
4 мин.	1.1 Сәлемдесу. Жұмысқа ден қою. Педагог балаларды қарсы алады, сенім мен ашықтық атмосферасын құра отырып, шеңберге немесе жартылай шеңберге отыруды ұсынады. Ол бүгін өзіңді қалай қорғауға, жеке шекараны түсінуге және біреу дұрыс емес әрекет жасаған жағдайларды қалай тануға болатыны туралы маңызды және қызықты іс-шара болатынын түсіндіреді. Содан кейін педагог балаларға талқылау сұрақтарын қояды: ► Өзіңді қашан қауіпсіз сезінесің? ► Өзіңді қорғанышта сезінуге не көмектеседі? (мысалы, сен кімнің қасында болғанда, қандай ережелер сақталады?) ► Балаларға қандай қауіптер төнуі мүмкін? ► Неліктен қауіпті жағдайлар орын алады деп ойлайсың? ► Олардан аулақ болу үшін не істеуге болады? 1.2 «Менің шекараларым-болады және болмайды» оқиғасы Әнел әрқашан мектепке қуанып барады. Ол көңілді, мейірімді және достарымен ойнағанды ұнататын. Бірде мектепке жаңа оқушы-Ермек келді. Ол өте белсенді болды және барлығымен бірден дос болғысы келді. Үзілісте Ермек Әнелге жақындап, оны шашынан тартып қалды да қатты күлді. Әнел артқа шегініп былай деді: — Бұл маған ұнамайды. Менің шашыма тиіспе. — Мен жай ғана әзілдедім ғой! — деп Ермек таң қалды. — Мүмкін саған қызық шығар, ал маған олай емес. Мен өзіме рұқсатсыз тиіскенді қаламаймын, — деп Әнел сабырлы түрде түсіндірді.	

4 мин.	Келесі үзілісте Ермек ойнау үшін рұқсатсыз Даниярдың телефонын алғысы келді. Бірақ Данияр оны қолымен бөгеп, былай деді: — Тоқта! Бұл менің телефоным. Алдымен рұқсат сұра. — Ал егер тез болса ше? — деп Ермек қайтадан ұмтылды. — Тіпті тез де болмайды. Алдымен сұрау керек, — деп жауап берді Данияр. Сол күні Ермектің аздап көңіл-күйі түсті. Ол егер біреумен дос болсаң, бәріне рұқсат деп ойлады. Содан кейін оған Әнел мен Данияр келіп, оны бірге доп ойнауға шақырды. — Біз сенімен қуана дос боламыз, — деді Әнел. — Бірақ достықта да маңызды ереже бар: басқалардың шекарасын құрметте, сонда сенікін де құрметтейді. Ермек жымып: — Рақмет! Мен түсіндім. Бұдан кейін рұқсатсыз тиіспеймін және рұқсат сұрап үйренемін, — деді. Содан бері достар бірге ойнап, ойыншықтарымен бөлісті және әрқашан да бір-бірінің жеке шекарасын құрметтей білді. Сұрақтар: 1. Ермекпен басында дос болғыларың келер ме еді? Неге? 2. Әнел өзіне ұнамайтынын айтып дұрыс жасады ма? 3. Әнел Ермекке қандай ережелерді айтты? 4. Неге Данияр Ермекке рұқсатсыз телефонын бермеді? 5. Оқиғаның соңында Ермек не түсінді? Ол енді өзгереді деп ойлайсың ба? 1.3 Мен не білемін?» шағын сауалнамасы (Педагог үш қарапайым сұрақ қояды және қолын көтеріп, дауыстап жауап беруді сұрайды.) ► Егер саған біреудің тиіскені ұнамаса, сен не дейсің немесе не істейсің? ► Егер сені біреу қорқытса немесе саған ұнамайтын нәрсе жасаса, сен кімге айта аласың? ► Егер біреу сен жасағың келмейтін нәрсені жасағаныңды қаласа не істейсің? Жауаптар бағаланбайды, бұл балалардың қаншалықты хабардар екенін түсіну үшін қажет.	
---------------	---	--

7 мин.	I. Негізгі бөлім 2.1 Инфоаймақ: «Жеке шекара – менің сиқырлы қалқаным» Әр адамның көзге көрінбейтін сиқырлы шеңбері бар - бұл оның жеке кеңістігі. Бұл шеңберге мыналар кіреді: • Сенің денең — ешкім сенің рұқсатынсыз саған тиіспеуі керек. • Сенің сезімдерің — ешкім сені көңіліңді түсіруге, қорқуға немесе ренжуге мәжбүрлей алмайды. • Сенің заттарың — ешкім оларды рұқсатсыз алмауы керек. Егер біреу саған ұнамайтын нәрсені жасауға тырысса, мысалы, рұқсатсыз тиісу, ренжітетін сөздер айту немесе қаламайтын нәрсені жасауды өтіну, демек, ол сенің жеке шеңберіңе рұқсатсыз кіріп жатыр. Бұл дұрыс емес және қауіпті. Бұндай мінез-құлықты кейде зорлық-зомбылық деп атайды. Зорлық-зомбылық - бұл біреудің екінші адамды жәбірлеуі немесе ренжітуі. Бұл әртүрлі болуы мүмкін: • Физикалық зорлық-зомбылық — біреудің рұқсатсыз қатты тиісуі, итеруі немесе ұруы. • Эмоциялық зорлық-зомбылық — біреудің ренжітетін сөздер айтуы, мазақтауы немесе қорқытуы. • Психологиялық зорлық-зомбылық — біреудің сені еркіңе қарсы бір нәрсе жасауға мәжбүрлеуі немесе сенің қорқынышыңды оятуы. Бірақ сенде «жоқ!» деп айтуға күш бар және сені сыйлағанын өтіне аласың. Егер біреу саған жағымсыз нәрсе жасауды немесе сені қорқытуды жалғастыра берсе, өзің сенім артатын үлкендерге, мысалы, анаңа, әкеңе, мұғалімге немесе тәрбиешіге міндетті түрде айтуың керек. Олар саған көмектесе алады және сені қорғайды.	<i>Мұғалім оқушыларға түсінікті болу үшін фото иллюстрациялар арқылы ақпаратты түсіндіреді.</i>
--------	--	--

5 мин.	Егер сені біреу жиі ренжітсе немесе мазақ етсе, бұл буллинг деп аталады. Бұл да зорлық-зомбылықтың бір түрі және онымен күресу керек. Ешқашан көмек сұраудан қорықпа. Кейде үлкендер де сенің жеке шекаранды бұзуы мүмкін, мысалы, ренжітуі, айқайлауы немесе сенің жасағың келмейтінді немесе сен қорқатын нәрсені жасауға мәжбүрлеуі мүмкін. Бұл да зорлық-зомбылық, мұндай жағдайларда өзің сенім артатын ересектерге саған көмектесуі және қорғауы үшін айтуың өте маңызды.	1-қосымша
8 мин.	Есіңе сақта: сенің сиқырлы шеңберің – сенің жеке қорғаның. Оны сақта, егер саған ұнамаса «жоқ» деп айта біл және әрқашан көмек сұрай біл. 2.2 «Болады – болмайды» ойыны Балалар орындарынан тұрады. Педагог қысқа жағдаяттарды оқиды. Егер болады десе балалар қол шапалақтайды. Егер болмайды десе қолдарын алдыға айқастырады. Мысалдар: ► Досың сені ойнауға шақырады, сен келісесің. (Болады) ► Біреу сенің сөмкеңді рұқсатсыз алды. (Болмайды) ► Біреу саған қаламайтыныңды айтсаң да, тиісе береді. (Болмайды) ► Сен ойыншықтарыңмен бөлісесің. (Болады) ► Біреу сенің денеңді айтып күледі. (Болмайды) ► Біреу сені ұнамайтын нәрсені жасауға мәжбүрлейді. (Болмайды) ► Сенің өтінішің бойынша үлкендер саған бау байлауға көмектеседі. (Болады) ► Ересек адам сенен «құпияны» сақтауды және ешкімге айтпауды сұрайды. (Болмайды) ► Ересек адам саған айқайлайды және қорқытады. (Болмайды) ► Сен қаламасаң да ересек адам сені құшақтайды. (Болмайды) ► Ересек адам сенің шекаранды құрметтейді және саған көмектеспес бұрын сенен рұқсат сұрайды. (Болады) Талқылау: Педагог ұнамайтын және үрей тудыратын жағымсыз мінез-құлық ол ойын емес екендігін нақтылайды.	Слайд

5 мин.	2.3 «Не істеу керек, егер...» кейс-ойыны (10 минут) Мақсаты: Жеке шекараның бұзылғанын түсінуді және дұрыс жауап беруді үйрену. Қалай ойнау керек: Кіші топтарға бөлінеді (3–5 адам). Әр топ бір жағдаят алады және не істеуге болатынын бірге талқылайды. Содан кейін барлық топтарға өздерінің идеяларын ұсынады. Жүргізуші көмектеседі және қорытынды жасайды. Жағдаяттар және талқылауға арналған сұрақтар: 1. Жағдаят: Біреу: «Егер бетімнен сүймесең, онда сенімен дос болмаймын», - дейді. – Сен не сезіп тұрсың? – Не деп айту керек немесе не істеуге болады?	Суреттер
	2. Жағдаят: Қоңырау кезінде ұл бала мазақтайды және қолын сермейді. – Бұл саған жағымды ма әлде жағымсыз ба? – Қалай тоқтатуға болады? Кімге жүгінуге болады? 3. Жағдаят: Көшеде ересек адам жолды көрсетуді және көлікке отыруды өтінеді. – Бейтаныс адамның көлігіне отыруға болады ма? – Қалай жасаған қауіпсіз болады? 4. Жағдаят: Мектепте сыныптасың шашыңа тиіседі және күледі. – Бұл саған ұнайды ма? – Сен оған не деп айта аласың?	

5 мин.	2.4 «Стоп суреттер» жаттығуы Жаттығу барысы: 1. Педагог бірінші суретті көрсетеді. 2. Балалар егер жағдай қауіпсіз болса «Иә!» деп дауыстап айтады немесе егер жағдай жеке шекараларды бұзатындай жағымсыз, қауіпті болса «Стоп!» деп айтады. 3. Әрбір жауаптан кейін педагог мынаны қысқаша түсіндіреді: — Неліктен бұл жағдай қауіпсіз немесе «Стоп!» деп айту керек және үлкендерге жүгіну керек. Диалог үлгісі: ► Педагог: — Мына суретке қараңдар. Анасы баласын құшақтап тұр. Сендер не айтасыңдар? Балалар: — Иә! Педагог: — Дұрыс, ана өз баласын жақсы көреді және бұл жағымды. ► Педагог: — Міне келесі сурет. Бейтаныс адам балаға өзімен бірге баруды өтініп тұр. Не дейміз? Балалар: — Стоп! Педагог: — Дұрыс, өзің сенім артатын ересектердің немесе ата-анаңның рұқсатынсыз ешқашан бейтаныс адамдармен бірге баруға болмайды. ► Педагог қорытынды жасайды: «Бүгін сендер жарадыңдар! Енді сендер жақсы, қауіпсіз жағдайлар мен жанасулармен қатар, сендердің жеке шекараларыңды бұзатын жағдайлардың да бар екенін білесіңдер. Мұндай жағдайларда әрқашан өзің сенім артатын ересектерге айту керек және «Стоп!» деп айту керек және қажет. Қосымша: ► Жаттығу барысында олар өздері көтере алуы үшін әрбір балаға жеке карточка жасауға да болады. «Иә» (жасыл карточка) және «Стоп» (қызыл карточка).	
---------------	--	--

	Қысқа ән немесе «Стоп!» дегенді есте сақтау үшін ырғақты қайталауды қосуға болады. <i>Қарапайым, түсінікті көріністері бар 6–8 сурет дайындау қажет.</i> Суреттердің мысалдары: 1. Анасы баласын құшақтап тұр (қауіпсіз). 2. Дос ойыншығымен бөліседі (қауіпсіз). 3. Бейтаныс адам балаға өзімен бірге баруды өтінеді (қауіпті). 4. Бала «жоқ» десе де оның қолынан тартады (қауіпті). 5. Мұғалім балаға тапсырманы орындауға көмектесіп жатыр (қауіпсіз). 6. Біреу балаға ұнамайтын нәрсені жасауға мәжбүрлеп жатыр (қауіпті). 7. Бала анасына өзіне басқа біреудің жағымсыз нәрсе жасағаны туралы айтып жатыр (қауіпсіз). 8. Біреу баланың затын рұқсатсыз алайын дейді (қауіпті). Суреттерді шығарып алуға немесе экраннан көрсетуге болады.	
4 мин.	2.5 «Егер сенің жеке шекараңды бұзса, не істеу керек» — Жарайсыңдар, балалар! Сендер қандай жағдайлар қауіпсіз, ал қайсысы қауіпті екенін өте жақсы талдап шықтыңдар. Ал енді егер біреу сендердің жеке шекараларыңды бұзса немесе өзіңе ұнамайтын нәрсені жасаса не істеу керектігін еске сақтайық. — Кейде бүгін біз айтқандай біреу жағымсыз істер жасайды. Бірақ сендер жалғыз емес екендеріңді әрдайым есте сақтауларың керек! Өте маңызды және қарапайым әрекет ету жоспары бар, яғни, ол үш қадам сендерге қорғануға көмектеседі және көмек алуға мүмкіндік береді. 1-қадам: «Стоп!» немесе «Жоқ!» деп дауыстап айт — Егер біреу саған жағымсыз нәрсе жасаса, «Стоп!» немесе «Жоқ!» деп дауыстап және сенімді түрде айт. Осылай сен өзіңе ұнамайтынын және мұны тоқтату керектігін көрсетесің. 2-қадам: Өзің сенетін ересек адамға айт және қауіпсіз жерге бар — Өзіңе қамқорлық жасайтын анаңды, әкеңді, мұғалімді немесе басқа ересек адамды тап. Оған болған жағдайдың бәрін айтып бер. Өзіңнің ішінде сақтап қалмау өте маңызды. 3-қадам: Сенікі дұрыс екенін және үлкендер саған көмектесетінін есте сақта Саған ұнамайтынды айту өте дұрыс. Өз шекараңды қорғау орынды. Жаныңда әрдайым сені қолдайтын және көмектесетін ересектер бар.	2-қосымша

	Педагог: — Ал енді бүгін біз айтқан үш жағдайды бірге еске түсіріп, осы жоспар бойынша не істеу керектігін қайталайық. Мысал: Жағдаят: Саған ұнамайтындай етіп біреу саған тиіседі. — Сен не дейсің? (Балалардың жауабы: «Стоп!») — Қайда барасың? (Балалардың жауабы: ересек адамға) — Кім көмектеседі? (Балалардың жауабы: анам, мұғалім, әкем) Педагог: — Жарайсыңдар, балалар! Енді сендер тек жеке шекара мен жағымсыз мінез-құлықтың не екенін біліп қана қоймадыңдар, сонымен қатар өзіңді қалай қорғауға болатынын да білесіңдер. Қиын жағдайлардан сендерді алып шығатын осы үш қадамды есте сақтап алыңдар. 1.6 Тапсырма: «Менің суперқаһарман командам» Нұсқаулық: 1. Әр балаға парақ беріледі (немесе қағаз үлгісі). 2. Өзінің алақанын бастырып шығады, бұл оның суперқаһарманының қалқаны болады. 3. Әрбір саусағына бір ересек адамды жазады немесе салады: «Сенің өміріңдегі суперқаһарман кім? Егер бір жағдай болса кім әрдайым көмектеседі?» (Ана, әпке, мұғалім, тренер, мектеп психологі т.б. деп жазуға болады.) <i>Талқылау және суперқорытынды:</i> <i>«Енді сендердің әрқайсыларыңда өз сенім қалқандарың және суперқаһарман командаларың бар. Есте сақта: егер саған ұнамаса, көңілсіз болса және қорықсаң, онда айт! Суперқаһармандар әрдайым жандарыңда және олар әрқашан көмектеседі. Ең бастысы — үнсіз қалмау.»</i> <i>— Және сендер әрдайым өздеріңнің ата-аналарыңа қоңырау соға аласыңдар немесе балаларға арналған арнайы сенім телефонына қоңырау соғуға болады. Ол жерде де сендерді тыңдап, көмектеседі.</i> <i>— Сенім телефоны деген бұл — балалар өздеріне көмек қажет болған жағдайда немесе үйдегілерге айтудан қорыққан кезде қоңырау соғуға арналған нөмір. Ол жерде не істеу керектігін білетін мейірімді ересектер жұмыс жасайды.</i> <i>Отбасылық-тұрмыстық зорлық-зомбылық мәселелері жөніндегі бірыңғай байланыс орталығы 111</i> <i>Полиция 102</i>	
--	---	--

2 мин.	III. Қорытынды 3.1 Қайталанған шағын сауалнама (сол 3 сұрақ) Өзгерістерді бағалау: балалар сабақ соңында сол сұрақтарға тағы жауап береді. Педагог үш қарапайым сұрақты қойып, қол көтеруді немесе «иә/жоқ» деп дауыстап жауап беруді сұрайды. • Егер саған ұнамаса, басқа біреудің саған тиісуіне жол беруге болады ма? • Егер саған жағымсыз нәрсе жасаса немесе сені біреу қорқытса сен кімге айта аласың? • Егер сен қаламайтын істі саған біреу жасатпақшы болса, сен не істейсің? Жауаптар бағаланбайды, бұл балалардың қаншалықты хабардар екенін түсіну үшін қажет.	
3 мин.	3.2 Талқылауға арналған сұрақтар: • Бүгін сен не үйрендің? • Егер біреу сенің шекараңды бұзса немесе қорқытса, сен не істер едің? • Ересектерге айту неге маңызды?	
1 мин.	3.3 Қорытынды және педагогтің тілегі «Сендердің денелерің тек сендердікі. Сендердің сезімдерің өте маңызды. Сендердің «СТОП» деп айтуға және ересектермен бөлісуге құқықтарың бар. Батылдық деген бұл — үндемеу емес, керісінше өзіңе ұнамайтынын айта білу.» 3.4 Сендерге үй тапсырмасы беріледі. Оны ата-аналарыңмен бірге орындауды ұмытпаңдар.	

1-қосымша



2-қосымша

Үйге тапсырма: «Қауіпсіздік телефоны»

❗ **Мақсаты:** Қорықпаңыз, қайғырсаңыз немесе ата-анаңызбен немесе сенімді ересек адаммен сұғыл сөйлесуіңіз керек болса, жылдам қоңырау шалу үшін оны жасау.

👤 **Ата-анаңызбен бірге не істеу керек:**
Таңдаулыларға қосу:

- Анаңыздың, әкеңіздің немесе сіз сенетін басқа ересек адамның номерлері
- Сенім телефоны: 150 және 111 (тегін және анонимді).

📞 **Контактілерді негізгі экранға бекітіңіз:**

- Бір саусағыңызбен түрту үшін ата-анаңыздан телефон экранына «Ана» немесе «Әке» белгішесін қалай бекіту керектігін сұраңыз.

🔒 **Жедел қоңырауды орнату (мүмкіндігінше):**

- Ата-анаңыздан SOS функциясын қосуды сұраңыз. Мысалы: қуат түймесін 5 рет басыңыз, телефон ата-анаңызға автоматты қоңырау шалады.

📁 **Мұны дәлгермдеріңізге немесе телефоныңызға жабыстырыңыз:**

Анасының телефоны: _____

Әкемнің телефоны: _____

• Сенім телефоны: 150 және 111

📌 **Келесі сабаққа өтіңіз:**

- Телефонды кәмімен орнатқандығызды айтыңыз.
- Қажет болса, қалай жылдам қоңырау шалуға болатынын көрсетіңіз.

**1-4 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН
№2 САБАҚ
ЕРЕЖЕНІ БІЛСЕМ, ИНТЕРНЕТ – МЕНІҢ ДОСЫМ**

Мақсаты: Бастауыш сынып оқушыларында интернеттегі қауіпсіз мінез-құлықтың негізгі ережелері туралы түсінік қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Интернеттің ықтимал қауіптерімен таныстыру.
2. Желідегі қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын дамыту.
3. Онлайн кеңістікте сыйластық мінез-құлыққа, достық пен цифрлық сыйпаылыққа тәрбиелеу.

Жоспар:

Тақырыпқа кіріспе:

1.1 Ертегі туралы әңгімелесу

1.2 Негізгі бөлім. Қауіпсіздік ережелерін ашу:

2.1 Case study: «Шешімін тап»

2.2 «Егер сені интернетте ренжіткен болса» рөлдік ойыны

2.3 «Ережені аяқта» жаттығуы

Қорытынды:

3.1 Желідегі қауіпсіздік туралы жадынама

Ресурстар: презентация слайдтары, «Интернеттегі қауіпсіздік ережелері» тақырыбы бойынша аяқталмаған сөйлемдері бар плакат, плакатты толтыру үшін маркерлер, чатта жариялауға арналған қауіпсіздік жадынамасы.

Ұзақтығы: 45 мин.

Сабақтың барысы

Уақыт	Мазмұны	Ресурстар
10 мин.	I. Тақырыпқа кіріспе Ертеде 10 жасар Айжан деген қыз өмір сүріпті. Ол планшетте ойын ойнағанды, мысықтар туралы бейнелерді көргенді және достарымен сөйлескенді ұнататын. Бір күні ол туған күніне жаңа ноутбук алып, ғаламтор әлеміне құлшыныспен еніп кетті. Бірақ Айжан ғаламтордың үлкен орман сияқты қызықты соқпақтары ғана емес, тұзақтары да бар екенін білмеді. Педагогтің балаларға сұрағы: – Жолда қандай тұзақтар кездесуі мүмкін? (Балалардың жауаптары) Қорытынды: Интернет – пайдалы әрі қызықты дүние. Бірақ, кез келген сиқырлы қаладағы сияқты, онда қиындықтарға тап болмас үшін ережелерді біліп, оларды сақтау керек.	Слайдтар

28 мин.	Негізгі бөлім. Қауіпсіздік ережелерін ашамыз 2.1 Case study: «Шешімін тап» Тапсырма. Айжанның басынан өткен оқиғамен танысыңыз. Не істеу керектігін анықтаңыз. Тапсырманы орындау үшін сынып 3 топқа бөлінеді, әр топ Айжанның басынан өткен оқиғаны зерттеп, тапсырманы орындайды. 1-оқиға. Құпия хат Бірде Айжанның электрондық поштасына хат келді. Онда «Құттықтаймыз! Сіз жаңа телефон ұтып алдыңыз! Жүлдені алу үшін мына жерді басыңыз!» деген жазба болды. Айжан қатты қуанды және батырманы басқысы келді, бірақ анасының интернеттегі бейтаныс адамдардан келген сілтемелерді ешқашан ашпа дегенін есіне алды. Айжан жіберушіні тексеруге шешім қабылдады. Хат кездейсоқ әріптер жиынтығына ұқсайтын күдікті мекен-жайдан келген болып шықты... 2-оқиға. Құпия дос Ойындардың бірінде Айжан «Күштіойыншы2000» деген ойыншымен танысты. Ол оған чатта: «Сәлем, Айжан! Дос болайық! Сен қайда тұратыныңды айтшы және маған өз суретіңді жібер», - деді. Айжан алдымен жаңа досына қуанды, бірақ кейін ойланып қалды. Ол бұл адамның шынында кім екенін білмейді ғой! Айжан мұғалімнің интернетте мекен-жай, телефон нөмірі немесе фотосуреттер сияқты жеке ақпаратпен бөліспеңдер деген сөздерін есіне алды... 3-оқиға. Жасырын құпиясөз Айжан құпиясөздерді ойлап тапқанды ұнататын. Алдымен оның құпиясөзі «Айка123» болды, бірақ әкесі мұндай құпиясөз өте қарапайым және оны табу оңай екенін айтты. Ол оған ұзақ, әріптерден, сандардан және тіпті таңбалардан сенімді құпиясөз жасауды үйретті. Енді Айжан «СуперКотик2025!» деген жаңа құпиясөз ойлап тапты...	Слайдтар
	Топтар жұмыстарын аяқтаған соң, педагог нәтижелерді тыңдайды және оқиғалардың соңын ұсынады. 1-оқиға. «Бұл алаяқтық болуы мүмкін!» - деп ойлады да, Айжан хатты өшіріп тастады. 2-оқиға. Оның орнына Айжан: «Кешіріңіз, мен жеке ақпаратпен бөліспеймін. Жай ғана ойнайық!» - деп жазды. «Күштіойыншы2000» қайта жауап жазбады, Айжан дұрыс жасағанын түсінді.	

	3-оқиға. Айжан оны ешкімге айтпады, тіпті өзінің құпия қойын дәптеріне жазып, оны бөлмесіне тығып қойды. Содан кейін Айжан өз аккаунттарының қауіпсіз екеніне сенімді болды. Содан кейін педагог жалпы қорытынды жасайды: ► Бейтаныс сілтемелерді баспа және күдікті электронды хаттарды ашпа. Олар алаяқтар болуы мүмкін! ► Интернетте жеке ақпаратпен бөліспе және фотосуреттерді бейтаныс адамдарға жіберме. ► Күрделі құпиясөздерді пайдалан және оларды ешкімге айтпа. Оларды қауіпсіз жерде сақта! 2.2 «Егер сені интернетте ренжіткен болса» рөлдік ойыны Педагог: – Кейде интернетте де өмірдегідей дерекілікке тап боласың. Бүгін біз желіде біреу сендерді ренжіткен жағдайда қалай дұрыс әрекет ету керектігін үйренеміз. Сценарий бойынша жұппен, үштікпен сахналық көріністерді көрсетеміз. Сахналық көріністерге қатысуға ниет білдірушілер шақырылады. Барлық басқа балалар талқылауға қатысып, көрермен болады. 1-көрініс: «Дерекі хабарлама» Рөлдер: Бекзат (алушы), Айдос (жәбірлеуші), ересек адам (мұғалім/ата-ана). Сюжеті: Бекзат ойын ойнап отырады, ал Айдос оған былай деп жазады: «Сен ақымақсың, сенің қолыңнан ештеңе келмейді!» Бекзаттың міндеті: жәбірлеушіге жауап бермеу, хабарламаны сақтау, ересек адамға айту. 2-көрініс: «Фотосурет» Рөлдер: Мақпал, чаттағы белгісіз адам, ата-ана. Сюжеті: Белгісіз адам жазады: «Сәлем! Маған фотонды жіберші, сен әдемі емессің бе!» Мақпалдың міндеті: фотоны жібермеу, чатты жабу, ересек адамды шақыру. 3-көрініс: «Құпия» Рөлдер: Назира, интернеттегі «досы», мектеп психологы. Сюжеті: Досы жазады: «Менің құпиям бар, бірақ сен ешкімге айтпа. Қалайсың ба, мен сенің де құпияңды біліп алайын?» Назираның міндеті: Бұның күмәнді екенін түсіну, ересек адамнан ақыл сұрау.	Аяқталмаған сөйлемдері бар плакат, маркерлер

	Рөлдік ойын аяқталған соң педагог сыныпқа сұрақ қояды: ✓ Егер интернетте біреу ренжітсе, нені есте сақтау керек? ✓ Көмек алу үшін кімге жүгінуге болады? ✓ Интернеттегі қарым-қатынас кезінде өзіңді қалай ұстау керек? Қорытынды: Интернет желісіндегі қарым-қатынас кезінде маңызды: 1. Жәбірлеушіге жауап бермеу. 2. Хабарламаны сақтау (ересек адамға көрсету). 3. Жәбірлеушіні бұғаттау. 4. Міндетті түрде ата-анаға, мұғалімге немесе мектеп психологіне айту. 5. Сыпайылықты сақтау. 1.1 «Ережені аяқта» жаттығуы Тапсырма. Интернеттегі қауіпсіздік ережелерін постерге жазу, сөйлемдерді қажет немесе қажет емес сөздерімен аяқтау: • Жеке ақпаратпен бөлісу ... (қажет емес) • Күдікті сілтемелерді ашу ... (қажет емес) • Ата-анаға, сынып жетекшіге, психологке хабарлау... (қажет) • Құпиясөзді достарға айту... (қажет емес) • Интернет желісінде сөйлескен кезде сақтықты және сыпайылықты сақтау... (қажет) Оқушылар плакатты педагогтің қолдауымен толтырады. Сабақтан кейін постер сыныпта көрнекті жерде ілінеді.	
7 мин.	II. Қорытынды жасау. 1.1 Желідегі қауіпсіздік туралы жадынама Педагог оқушыларға «Желідегі қауіпсіздік жадынамасын» көрсетіп, оны үйде ата-аналарымен талқылауды ұсынады. Сабақ аяқталғаннан кейін жадынама сыныптың чатына жіберіледі: 1. Мен интернетті пайдалана аламын: ▶ Тек ата-ананың рұқсатымен ▶ Барлығына ыңғайлы уақытта ▶ Күніне ___ минуттан артық емес (ата-аналармен бірге шешеміз!) 2. Менің жеке деректерім құпия! Мен интернетте айтпаймын: ▶ Өзімнің шынайы атымды және тегімді ▶ Мекен-жайымды және телефон нөмірімді ▶ Қай жерде оқитыным мен қайда серуендейтінімді	Слайдтар

	► Өзімнің құпиясөзімді 3. Мен бейтаныс адамдармен желіде сөйлеспеймін Егер біреу жазса-мен: ► Жауап бермеймін ► Мен ересектерге бірден айтамын ► Мен жазғанның бәріне сене бермеймін 4. Фотосуретті немесе бейнені жарияламас бұрын, мен ата-анамнан сұраймын Өзімнің бет-жүзімді, үйім мен мектебімді тек рұқсатпен! 4. Егер мен қорқынышты, ренжітетін немесе түсініксіз нәрсені көрсем: ► Мен бірден жабамын ► Экранды скрин жасаймын ► Мен ата-анама айтамын, олар көмектеседі! 6. Мен басар алдында ойлаймын! ► Өздігінен шыққан терезелер мен тегін сыйлықтар алдау болып табылады және оларды баспау қажет ► Сілтемелер қауіпті болуы мүмкін ► Бағдарламаларды жүктеу қауіпті болуы мүмкін 7. Мен ӘРҚАШАН ересектерден көмек сұрай аламын, тіпті бірдеңе дұрыс болмаса да. Әрі қарай ол балалардың назарына ұсынылады және ақпарат чатқа жіберіледі: Көмек желісі https://safekaznet.kz/information-to-know/child-protection (балалар мен ата-аналарға тегін көмек) Учаскелік полиция қызметкерінің телефоны (өтініш, тергеу) «Сенім желісі» 111 (дағдарыс жағдайындағы қолдау)	
--	--	--

5–9 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ АТА-АНАЛАРЫНА АРНАЛҒАН

№1 САБАҚ ЖАСӨСПІРІМДІ ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚТАН ҚОРҒАУДЫҢ НЕГІЗІ – СЕНІМ МЕН ЖЕКЕ ШЕКАРАҒА ҚҰРМЕТ

Мақсаты: жасөспірімді зорлық-зомбылықтан қорғау үшін жағдай жасау: қорғану ережелерін және отбасылық сенім және жеке кеңістікті қабылдау шарттарын қалыптастыру.

Міндеттері:

- баланың әл-ауқаты мен психологиялық тұрақтылығын қалыптастыру үшін зорлық-зомбылықтан қорғау ережелерінің, сенім мен жеке кеңістікті қабылдаудың маңыздылығын көрсету;
- жасөспірімнің автономиясын құрметтеуді ескере отырып, онымен өзара әрекеттесудің жеке принциптерін тұжырымдау;
- ата-аналарға тұрақты қарым-қатынастың негізі ретінде сенімнің рөлін түсінуге қолдау көрсету;
- жасөспірімнің жеке шекарасына алшақтық немесе наразылық белгісі ретінде емес, есеюдің көрінісі ретінде құрметпен қарауды қалыптастыру;
- жасөспіріммен сыйластықпен қарым-қатынас жасаудың практикалық дағдыларын дамыту, соның ішінде: белсенді тыңдау; сындарлы кері байланыс; тәрбие берудегі гендерлік сезімталдықты дамыту.

Күтілетін нәтижелер

Ата-аналар:

- зорлық зомбылықтың алдын алу шаралары ретінде балаға жеке шекараларды қорғауды үйретудің маңыздылығын түсінетін болады;
- жеке шекаралардың түрлері (дене, эмоционалдық, ақпараттық) және олардың баланың қауіпсіздігі мен өзін-өзі құрметтеудегі маңызы туралы біледі;
- баланың жеке шекараларын сақтаудың және олардың бұзылуында дұрыс әрекет етудің қарапайым және қолжетімді тәсілдерін меңгереді;
- тәрбие беруде және мінез-құлқында қалыптасқан гендерлік стереотиптерді түсінеді;
- баланы қолдау дағдыларын оның гендерлік сәйкестігіне, қызығушылықтары мен қалауына қарамастан дамыта алады.

Жоспар

I. Кіріспе бөлім

1.1. Өзектілігі

1.2. «Не күтемін» жаттығуы

1.3. Шағын дәріс: «Жасөспірімнің жеке кеңістігі дегеніміз не?»

II. Негізгі бөлім

2.1. «Мен қандай кезде «Жоқ!» деп айтамын» жаттығуы

2.2. Топтық жұмыс. Сенімді қарым-қатынас құру дағдыларын қолдану

III. Практикалық бөлім

3.1. Топтық жұмыс. Кейстерді талдау

3.2. «Сыйлаймын. Сенемін. Қолдаймын» рөлдік ойыны

IV. Қорытынды. Рефлексия

Ұзақтығы: 60 мин.

Уақыт	Мазмұны	Ресурстар									
5 мин.	I. Кіріспе бөлім 1.1. Өзектілігі Жүргізуші: Бүгін біз баланың жеке кеңістігі туралы сөз қозғайтын боламыз. Бұл қарапайым тақырып болып көрінгенімен, бірақ іс жүзінде қауіпсіздік, құрмет, сенім және өзін-өзі құрметтеу сияқты ең маңызды аспектілерді қамтиды. Миға шабуыл Сұрақтар: ► Сіз үшін жеке кеңістік деген не? ► Өзіңіздің 10-14 жастағы кезіңізді еске түсіріңіз. Сізді қандай кезде мазаламағанды қаладыңыз? ► Ол болмаған кезде сіз өзіңізді қалай сезіндіңіз? ► Енді сіздің балаңыздың ішкі әлеміне эмпатия танытқыңыз келеді ме? ► Сіздің ойыңызша, баланың қай жаста құрметтеуге лайық жеке кеңістігі бар? Жауап нұсқалары: ► Туылғаннан бастап ► 3 жастан бастап ► Мектептен бастап ► Өзі ол туралы сұраған кезден бастап Ата-аналардың жауаптарын талқылау. Қорытынды. Түрлі көзқарастардың болуы. Жеке кеңістік тек физикалық қашықтыққа қатысты емес. Бұл баланың мыналарға құқығы: ► өзі дайын емес нәрсе туралы бөліспеу; ► құшақтауға «Қаламаймын!» деп айту; ► өз ойларының, қалаулары мен жеке шекараларының болуы. Жеке кеңістік бұзылған кезде, балада өзінің пікірі, сезімдері мен денесі «өзінікі емес» деген сезім пайда болуы мүмкін. Бұл зорлық-зомбылыққа қорғансыздықты қалыптастырады және өзін-өзі қорғау дағдыларын қалыптастыруды қиындатады. 1.2. «Не күтемін» жаттығуы Ата-аналарға стикерлер беріледі, олар сабақтан не күтетіндерін жазып, флипчартқа жапсырады. 1.3. Шағын дәріс: «Жасөспірімнің жеке кеңістігі дегеніміз не?» Жүргізуші сұрақ қояды: «Баланың жеке кеңістігі мен жеке шекарасының айырмашылығы неде?»	1-слайд 2-слайд 3-слайд									
5 мин.	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Тұжырымдама</th><th>Қатысы бар</th><th>Мысалдар</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Жеке кеңістік</td><td>Территория, заттар, уақыт</td><td>Өзінің бөлмесі, гаджеті, жалғыз қалатын уақыт</td></tr> <tr> <td>Жеке шекара</td><td>Эмоциялар, сезімдер, мінез-құлық</td><td>«Маған айқайлама!», «Мен өзім қаламасам құшақтағым келмейді».</td></tr> </tbody> </table>	Тұжырымдама	Қатысы бар	Мысалдар	Жеке кеңістік	Территория, заттар, уақыт	Өзінің бөлмесі, гаджеті, жалғыз қалатын уақыт	Жеке шекара	Эмоциялар, сезімдер, мінез-құлық	«Маған айқайлама!», «Мен өзім қаламасам құшақтағым келмейді».	«Баланың реніштері» бейнеролигін көру
Тұжырымдама	Қатысы бар	Мысалдар									
Жеке кеңістік	Территория, заттар, уақыт	Өзінің бөлмесі, гаджеті, жалғыз қалатын уақыт									
Жеке шекара	Эмоциялар, сезімдер, мінез-құлық	«Маған айқайлама!», «Мен өзім қаламасам құшақтағым келмейді».									

15 мин.	Жеке кеңістік – бұл бала (жасөспірім) өзін қауіпсіз және өзгелердің араласуынан еркін сезінетін физикалық және психологиялық аймақ. Мысалдар: ► Өзінің бөлмесі немесе үйдегі жеке орын ► Сөмке, дәптер, күнделік ► Телефон және хат алмасулар ► Өзімен жалғыз қалатын уақыт ► Жуынатын бөлмеде, дәретханада, киім ауыстырғанда және т.б. жасырын болу. Мұның бәрін бала өзінің «жекеменшігі» деп санайды және бақылауды қажет етеді. Баланың жеке кеңістігін сақтау оның психологиялық қауіпсіздігінің, ересектерге деген құрмет пен сенімінің негізгі шарты болып табылады. https://youtube.com/shorts/dkvbmiHU--c?si=GIVTn3RgGddBkS-A Ақпараттық қысымның артуы, ерте әлеуметтену және зорлық-зомбылық қаупінің жоғарылауы жағдайында (соның ішінде отбасында, мектепте және интернетте) балалардың жеке кеңістігінің бұзылуы өте жоғары. Ересектер жеке кеңістікті бұзады, егер: ► жанасуға рұқсат сұрамаса; ► жеке хат алмасуларды оқыса; ► «доспыз ғой» немесе «үлкендерді сыйлау керек» деген ұстаныммен бөлісуге (сыйлықтармен, заттармен және т.б.) мәжбүрлеген кезде, бала өзін басқару сезімін жоғалтады;	Бейнеролик көру (1 мин. 3 с.)
	► «жеке шекара мен кеңістік құрметтелген» сияқты болып көрінген жағдайда жарақат алу қаупі артты, салауатты өзін-өзі бағалауды қалыптастыруды қиындатады және қауіпті жағдайда өзін-өзі қорғау қабілетін төмендетеді. Жеке кеңістікті сақтау-бұл еркелету емес, тәуелсіздікті, өзін-өзі құрметтеуді және шекараны белгілеу мен сақтау дағдыларын дамытуға үлес қосу. Бейнеролик: https://youtube.com/shorts/lHR-y-RR2CU?si=vjQ4T7R69gxpTJ68) Психолог отбасында жеке шекараны қалыптастыру туралы Ата-аналар мен психологтар үшін мыналар маңызды: ► балаға жеке кеңістік пен таңдауға мүмкіндік беру; ► «маған ұнамайды» деген сигналдарды байқау; ► жеке кеңістікті құрметтеуде үлгі болу. Ажырату неге маңызды? ► Жеке кеңістік құрметтеліп, бірақ жеке шекараның бұзылуы мүмкін (мысалы, бөлмеге кірмеу, бірақ есіктің сыртынан айқайлау мүмкін). ► Балаға басқалардың жеке шекарасын құрметтеуге үйретуге болады, тіпті ол өзі қиындықтарға тап болуы мүмкін.	Тапсырма карточкалары

10 мин.	II. Негізгі бөлім 2.1. «Мен қандай кезде «Жоқ!» деп айтамын» жаттығуы Нұсқаулық. Қатысушылар жұппен жұмыс жасайды, тақтаға шықса да болады. Біреуі баланың, екіншісі ата-ананың рөлін ойнайды. 1-жұп «Бала»: «Мен сіздермен бірге қонаққа барғым келмейді, үйде жалғыз қалғым келеді». «Ата-ана» көндіреді, қысым көрсетеді, манипуляция жасайды: «Қонаққа бәріміз бірге бару керекпіз. Бізбен бірге барасың!» Рөлдермен ауысады. 2-жұп «Жасөспірім қызға» анасының оның шкафын жинағаны ұнамайды. Ол қарсылық білдіреді: «Мен заттарымды қалай қоятынымды өзім білемін. Маған осылай жатқаны ыңғайлы!» «Анасы»: «Мен шашылып жатқандарды алып, реттеп қоямын! Салақсың!» Рөлдермен ауысады. Талқылауға арналған сұрақтар: ► Сіз баланың рөлін ойнағанда қандай сезімде болдыңыз? ► Ата-ана ретінде қандай қысым көрсеттіңіз? ► Сіз осыдан өзіңізді көріп тұрсыз ба? ► Баланың қарсыласуын қабылдау бізге неліктен қиын? ► Не маңыздырақ: шкафтағы тәртіп пе, әлде қарым-қатынас па? ► Не маңыздырақ: қонаққа бірге бару ма әлде баланың пікірімен санасу ма?	Бейнеролик көру (1 мин.) Таратпа материал Толтыруға арналған кесте
	Қорытынды. Баланың жеке кеңістігі тақырыбын өзекті етуге ата-аналарды тарту оның жыныстық жетілу кезеңіндегі маңызды процесс болып табылады. Бейнеролик көру: https://youtube.com/shorts/pFjJTRiG9rY?si=v4wmRj5ecxnobl5Y Психологқа сұрақ-жауап Біз әрқашан жеке шекараны белгілейміз: отбасының, баланың, өзіміздің. Құндылыққа негізделген отбасылық дәстүрлерге ерекше назар аудару керек: «Туған күнмен құттықтау – ол біздің отбасылық дәстүріміз», «Балалар көп жерге қонаққа барғың келмейтінін түсінемін. Ендеше құрмет көрсетіп, үйге қайта берерсің. Құттықтау жазып жіберсең болады, біз оны табыстаймыз». 2.2. Топтық жұмыс. Сенімді қарым-қатынас құру дағдыларын қолдану Жадынама әзірлеу. Қажет емес фразалар мен әрекеттер	

15 мин.	Әрекеттер	Қажет емес фразалар	Қолайлы дұрыс жауап	Чек-парақ Жадынама Тапсырма карточкалары
	Үй режимін бұзу	«Менің үйімде тұрып жатқан кезде, менің айтқанымды жасайсың!»		
	Бала бөлменің интерьерін өзгертуге шешім қабылдады (жиһазды жылжытты, тұсқағазды өз талғамына қарай өзгертуді сұрады).	«Өзің не ойлап тапқаның?»		
	Ата-анасы ұрысып қалғанда, жасөспірім мәселені анықтауға тырысып, сұрақтар қояды.	«Сен әлі баласың, ештеңені түсінбейсің, сұрақтарыңды тоқтат!»		
	Азизаның ата-анасы телефонда қалағанынша отыруға, қалағанынша ұйықтауға рұқсат береді. Оның өз бөлмесі бар.	«Мен сені асырап, киіндіріп отырмын!»		
10 мин.	Сұрақтар: - Жасөспірімнің жеке кеңістігі мен сенімін не бұзады? - Ата-анаға ашуын басып, дұрыс жауап беру үшін не істеу керек? Қорытынды. Жасөспірімнің теріс әрекетіне жауап ретінде ата-ана не істеуі керек? ✓ Физикалық тұрғыдан тоқтау. ✓ Кідіріс жасау: ашуға бой алдырғаныңызды байқасаңыз, бірден жауап бермеу. ✓ Дауыстап айтуға болады: «Мен қазір ашуланып тұрмын. Сенімен сабырлы сөйлесу үшін маған аздап уақыт керек». ✓ Назарды баланың әрекеттерінен қажеттіліктеріне ауыстыру. ✓ Өзіңе сұрақ қою: «Мен шынында баладан нені қалаймын? Маған не жетпейді?» (Мысалы, сыйлау, жауап беру, ризашылық, көмек және т.б.) Есте сақтаңыз! Жасөспірім әлі ересек емес: ол тәуелсіз болуды үйреніп келеді, бірақ өзін қалай басқаруды әлі білмейді. Егер ата-ана өзін-өзі басқара алса, бұл да тәрбие болып табылады.			

5 мин.	Жасөспірімнің ата-анасына деген сенімін не нығайтады» жадынамасы Байланыс орнатуға көмектесетін фразалар «Егер сөйлескің келсе, мен жаныңдамын». «Мен сенімен келіспесем де, сенің өз пікірің болуына құқығың бар». «Маған сенің өзіңді қалай сезінетінің маңызды». «Менімен бөліскеніңе рақмет, бұл мен үшін өте құнды». «Сенің қолыңнан келеді, мен саған сенемін!» «Егер сенің қазір сөйлескің келмесе, мен сені түсінемін. Сен қалаған кезде сөйлесуге дайынмын». «Бұның сен үшін қаншалықты маңызды екенін түсінуім қажет. Айтып бересің бе?» «Мен саған ашуланып тұрған жоқпын, оның себебі мен қобалжып тұрмын...» «Мен сені ешбір жағдайда айыптамаймын. Бірге талқылап көрейік». Сенім мыналарға негізделіп құрылады: болжамдап білу – жасөспірімнің сізден не күтетінін түсінуі; ашықтық – ата-ананың сезімдерімен кінәламай бөлісе алуы; немқұрайлы қарау мен қорлаудан қорықпай қателесу мүмкіндігі; бұйрықтар емес, бірлескен шешімдердің болуы.	Тапсырма карточкалары
	III. Практикалық бөлім 3.1. Топтық жұмыс. Кейстерді талдау <i>«1-жағдаят</i> Анасы үй жұмыстарын есіне салу үшін баласының бөлмесіне жиі тоқылдатпай кіреді. Жасөспірім ашуланады, бірақ үндемейді, кейде қатты жауап береді. Талқылаңыз Жасөспірім қандай сезімдерді сезінуі мүмкін? Бұл баланың зорлық-зомбылыққа осалдығын қалай арттыруы мүмкін? <i>2-жағдаят</i> Әкесі ескертусіз баласының телефондағы хат алмасуларын оқиды, себебі «жасөспірімдер бір қиындыққа ұшырап қалуы мүмкін» деп есептейді. Мұны баласы біліп әкесімен сөйлеспей қояды. Талқылаңыз Бұл жағдай сенімге қалай әсер етеді? Жасырын бақылаудың басқа балама әдісі бар ма? Әкесінің бұл мінез-құлқы зорлық-зомбылық қаупін арттыруы немесе азайтуы мүмкін бе? Байланысты қалпына келтіруге не көмектесе алады? <i>3-жағдаят. Музыка және сыртқы бейне</i> Жасөспірім ауыр музыкаларды тыңдап, қара түсті киімдер киіп, біртүрлі бояна бастайды.	Стикерлер

	Ата-анасы мұны алаңдауға тұрарлық белгі деп санап, «мұның бәріне тыйым салғысы» келеді. Талқылаңыз Әкесінің бұл шешімінің артында жасөспірім үшін не бар? Ата-ана баланың сыртқы келбеті мен жаңа қызығушылығын сынамай қалай байланысты сақтай алады? Өзін-өзі көрсету мен алаңдауға лайық жағдайдың шекарасы қайда? <i>4-жағдаят. Қарым-қатынастан бас тарту</i> Ажырасудан кейін ата-аналары бөлек тұрады. Жасөспірім «шаршап тұрғандығын» сылтауратып, ата-анасының біреуімен қарым-қатынас жасаудан бас тартады. Ата-анасы уайымдап, баланы кездесуге мәжбүрлегісі келеді. Талқылаңыз Бұның артында не жасырынуы мүмкін? Бұндай жағдайда сенімді қарым-қатынасты қалай қалыптастыруға болады? Егер ата-ана кездесуді талап етіп, ал бала көнсе не болады? Бұл қандай зорлық-зомбылық қаупін тудыруы мүмкін? 3.2. «Сыйлаймын. Сенемін. Қолдаймын» рөлдік ойыны	
	Нұсқаулық. Қатысушылар үштіктерге бөлінеді: ата-ана – жасөспірім – бақылаушы. Алдымен проблемалық реакция, содан кейін қолдау көрсетіледі. Талқылау: Жасөспірім не сезінді? Сыйластық пен сенімді сақтауға не көмектесті? Барлық көріністерден кейін шеңбердегі жалпы талқылау. <i>1-жағдаят. «Сен қызсың / ұлсың!» (стереотиптерді жою)</i> Жасөспірім үйге келіп, өзінің болмысына сай келмейтін хоббимен айналысқысы келтінін айтады. Қыз: «Мен боксқа жазылғым келеді». Ұл: «Мен бимен айналысамын деп шештім. Қазіргі хореография маған қатты ұнайды». Ата-ананың проблемалық реакциясы «Сен ұлсың / қызсың, бұның қалай? Бұл саған лайық емес! Өзіңе лайықты бірнәрсемен айналыс!» «Мен саған бұны жүзеге асыруға қалай көмектесе аламын?» Барлық ата-аналар бақылаушы рөлінде болады. Жүргізуші: Жағдайдан шығудың қандай жолын ұсына аласыз? Талқылау	

	Қорытынды. Қолдау жасайтын реакция қажет. «Мен сенің бастамаңды мақтан етемін. Бірге қарастырып көрейік». Баланың таңдауын құрметтеу оның сенімділігі мен жеке шекараларын нығайтады. IV. Қорытынды. Рефлексия «Мен өзіме не алдым?» жаттығуы Жүргізуші: Барлықтарыңызға белсенді қатысқандарыңыз бен ашық болғандарыңыз үшін рақмет! Бүгін біз жасөспірімнің жеке кеңістігін құрметтеу тек ереже емес, жасөспірімнің тәуелсіз және сенімді болуына көмектесетін сенім мен қолдаудың негізі екенін білдік. Тек бақылап қана қоймайтын, тыңдай білетін және түсінетін, бағаламай тыңдай алатын, өзінікін мәжбүрлемейтін, керісінше құрметтей алатын, айыптамайтын, керісінше қолдай алатын ересек болуға тырысыңыз. Сіздердің әрқайсыларыңыз балаңыздың өмірінің осы маңызды кезеңінде оның басты одақтасы болып табыласыз. Егер сұрақтар немесе қиындықтар туындаса, ата-аналарды қолдау орталығы әрқашан сізге көмектесуге дайын екенін ұмытпаңыз. Сіз бұл жолда жалғыз емессіз. Сұрақтарға жауап беріңіз. Маған бүгін әсер етті / таң қалдырды / ойландырды ... Мен баламның жеке кеңістігін соңғы рет қашан саналы түрде құрметтедім? Бүгін мен ... түсіндім. Мен ... басынан бастап көремін. Ата-аналардың жауаптары тақтаға ілінеді.	
--	--	--

5-9 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ АТА-АНАЛАРЫНА АРНАЛҒАН

№2 САБАҚ БҮГІНГІ ЖАСӨСПІРІМ: ҚАУІПТІҢ БЕЛГІЛЕРІ ЖӘНЕ ҚОРҒАНУ ТӘСІЛДЕРІ

Мақсаты: ата-аналардың цифрлық қауіпсіздік саласындағы құзыреттіліктерін дамыту, цифрлық іздің балалардың қауіпсіздігіне әсерін түсіну, онлайн зорлық-зомбылықты тану және алдын алу дағдыларын дамыту.

Міндеттері:

► Жеке деректерді қорғаудың маңыздылығы туралы ата-аналардың хабардарлығын арттыру және деректерді қауіпсіз сақтау және беру тәсілдерін көрсету.

► Ата-аналарды онлайн зорлық-зомбылықтың формаларын тануға және қорғаныс әдістеріне үйрету.

► Отбасында интернеттегі қауіпсіз мінез-құлық ережелерін қалыптастыр

Жоспар

I. Сәлемдесу

1.1 Тақырыпқа кіріспе

1.2 Шағын сауалнама

1.3 Интерактивті әңгімелесу

II. Негізгі бөлім

1.1 Жұптық жұмыс: «Цифрлық із: түсіну және қорғану»

1.2 Топтық жұмыс: «Онлайн зорлық-зомбылық және оның формалары: тану және қорғау»

1.3 «Кедергісіз диалог» жаттығуы

III. Қорытынды

1.1 Шағын сауалнама

1.2 Үйге тапсырма: Цифрлық келісімшартымызды жасаймыз

Ресурстар: презентация, сауалнама парақтары (1-қосымша), таратпа карточкалары (2-қосымша), А4 қағазы, қаламдар, қарындаштар, флипчарт, маркерлер.

Сабақтың ұзақтығы: 60 мин.

Уақыт	Мазмұны	Ресурстар
5 мин.	<i>1. Сәлемдесу</i> 1.1 Қазіргі жасөспірімдер ақпараттың шамадан тыс көптігі, әлеуметтік желілердің қысымы, кибербуллинг және жоғары мазасыздық сияқты көптеген қиындықтарға тап болып отыр. Ата-аналарға көңіл-күйдің күрт өзгеруі, оқшаулану, оқу үлгерімінің төмендеуі және виртуалды шындыққа шамадан тыс құмарлық сияқты қауіп белгілерін байқау маңызды болып табылады. Сенімді атмосфераны құру, ашық диалог және бірлескен пікірталастар жасөспірімді қорғауға және қоршаған әлеммен қауіпсіз қарым-қатынас жасауға үйретуге көмектеседі. 1.3 Ата-аналар балалардың онлайн қауіпсіздігі бойынша не білетіні туралы шағын сауалнама. Педагог сұрақтары бар парақтарды таратады. Жауап бергеннен кейін оны аударып, үстелдің шетіне қоюды сұрайды. 1. Балаңыздың әлеуметтік желілерде не істейтінін қаншалықты жақсы білесіз? • Өте жақсы • Жеткілікті түрде жақсы • Жақсы емес • Мүлдем білмеймін 2. Осы қауіптердің қайсысы балаға әлеуметтік желіде кездесуі мүмкін? • Кибербуллинг • Груминг • Манипуляция • Интимдік фото • Зиянды контент • Тәуелділік және ойын агрессиясы • Фишинг • Бопсалау	1-слайд 2-слайд 3-слайд 1-қосымша
	3. Сіз балаңызбен интернеттегі қауіпсіздік ережелерін талқылауға дайынсыз ба? • Кез келген уақытта талқылауға дайынмын • Дайынмын, бірақ әзірге сирек талқылаймыз • Дайын емеспін деуге болады, бірақ көбірек білгім келеді • Талқылауға дайын емеспін 4. Егер балаға интернетте қауіп төнсе, не істеу керектігін білесіз бе? • Иә, мен қалай әрекет ету керектігін және кімге хабарлау керектігін білемін • Мен ішінара білемін, бірақ егжей-тегжейлі нақтылағым келеді • Мен әлі білмеймін, бірақ түсінуге дайынмын	

5 мин.	1.3 Интерактивті әңгімелесу: - Сіздің балаңыз интернетте қанша уақыт өткізеді? (Зерттеулер көрсеткендей, жасөспірімдердің шамамен 40% - ы интернетте күніне 4 сағаттан артық уақыт өткізеді, бұл олардың психикалық денсаулығына кері әсер етуі мүмкін) - Қанша жасөспірім кибербуллингке немесе оның салдарына тап болды деп ойлайсыз? (60%) - Сіз жалған сайттарды шынайы сайттардан ажырата аласыз ба? Ал сіздің балаңыз ше? (Балалардың 30% - дан астамы жалған сайттарды шынайы сайттардан ажырата алмайды, бұл оларды алаяқтарға осал етеді) - Сіздің балаңыз қандай сайттарға кіретінін білесіз бе? (Жасөспірімдердің шамамен 50% - ы ата-анасынан қандай сайттарға кіретінін жасырады және көбінесе олардың жасына сәйкес келмейтін мазмұнға тап болады.)	4-слайд
15 мин.	I. Негізгі бөлім Цифрлық із-бұл әлеуметтік желілерді, іздеу жүйелерін, онлайн ойындарды және басқа сандық платформаларды қолдана отырып, адам интернетте қалдыратын ақпарат. Жасөспірімдер көбінесе желідегі әрекеттерінің салдары туралы ойлай бермейді, сондықтан ата-аналарға олардың онлайн беделіне ұқыпты қарауды үйрету маңызды. 2.1 Жұптық жұмыс: «Цифрлық із: түсіну және қорғану» Әр жұпқа цифрлық іздің бір түрі бар карточка беріледі (әлеуметтік желідегі пост, іздеу сұраныстары, лайк/комментарийлер, геолокация, онлайн сатып алулар және т.б.). 5 минут ішінде қатысушылар жұпта мұндай әрекеттің ықтимал салдарын талқылайды: қолжетімділік кімге өтуі мүмкін, қандай тәуекелдер бар, бұл бедел мен қауіпсіздікке қалай әсер етуі мүмкін. Содан кейін әр жұп 2 минут ішінде топқа өз нәтижелерін ұсынады, ал басқа қатысушылар өз ойларын немесе өмірден мысалдар қосады. 2.2 Топтық жұмыс: «Онлайн зорлық-зомбылық және оның формалары: тану және қорғау» 2-3 қатысушыдан топқа бөлінеді. Әр топ онлайн зорлық-зомбылықтың бір формасын алады. (кибербуллинг, харассмент, алаяқтық, жеке ақпаратты тарату, манипуляция және мәжбүрлеу, груминг, жыныстық зорлық-зомбылық, ерекшеліктеріне байланысты кемсіту және қорлау).	5-слайд 6-слайд 7-слайд 2-қосымша А4 қағазы

13 мин.	3-4 минут көлемінде талқылау жасайды: • Интернеттегі зорлық-зомбылықтың бұл түрі қалай көрінеді? • Ол жасөспірімдерге қандай қауіп төндіреді? • Баланың осыған тап болғанын қандай белгілер көрсетуі мүмкін? Баланы осы қауіптен қорғау үшін ата-аналарға арналған 3 практикалық кеңес дайындаңыз. Жұмыс нәтижелерін топқа ұсыныңыз, қорытындыларды талқылаңыз және оларды нақты мысалдармен немесе пайдалы ресурстармен толықтырыңыз. 2.3 «Кедергісіз диалог» жаттығуы Қатысушылар жұпқа бөлінеді: біреуі жасөспірімнің, екіншісі ата-ананың рөлін ойнайды. Жағдаяттары бар карточкалар таратылады (3-қосымша). «Ата-ана» жасөспірімге осы жағдайдағы құқықтары мен жауапкершіліктерін түсіндіруі керек, бірақ нұсқау бермейді және қысым жасамайды, тек диалог пен сұрақтар арқылы орындайды. Әңгімелесуді жайлы және түсінікті етуге көмектескен негізгі тіркестер мен сөздерді жазады. 5 минуттан кейін әр қатысушы кезек-кезек өз эмоцияларымен бөліседі: не көмектесті, не кедергі болды, тәсілді қалай жақсартуға болады. Педагог флипчартта жасөспіріммен жақсы және тиімді сөйлесудің негізгі әдістерін көрсетеді.	8-слайд 3-қосымша Флипчарт, маркерлер
5 мин.	III. <i>Қорытынды</i> 3.1 Ата-аналардың балаларды қорғау бойынша не білетіндерін тексеруге арналған шағын сауалнама қайта алынады. Сабақтың басында ата-аналар жауап берген сұрақтары бар парақтар қолданылады. Педагог жауаптарында өзгерістері бар ата-аналарға өз ойларын білдіруді сұрайды. 3.2 Үйге тапсырма: Цифрлық келісімшартымызды жасаймыз Жасөспірімге интернетті қауіпсіз және жауапкершілікпен пайдалануға көмектесетін отбасылық келісім жасау ұсынылады. Цифрлық қауіпсіздіктің маңызды ережелерін бірге талқылаңыз. Сіздердің әрқайсыларыңыз (ата-аналар мен жасөспірім) өз шарттарыңызды ұсынуларыңыз керек. Екі тараптың міндеттемелерін қосу арқылы келісімшарт жасаңыз. Оған қол қойыңыздар және уақыт өткен соң шарттарды қайта қарау туралы келісіңіз.	9-слайд 1-қосымша (ата-аналардың үстелдеріндегі) 10-слайд

5 мин.	Цифрлық келісімшарттың мысалы: Отбасының цифрлық келісімі Біз, [Ата-ананың есімі] және [Жасөспірімнің есімі], төмендегілерге келісеміз: Мен, жасөспірім: • Жеке немесе интимдік фотосуреттерімді ешкімге жібермеймін. • Ата-анамнан қауіпті жағдайларды жасырмаймын. • Күдікті адамдармен араласпаймын. • Мен әрқашан ата-анама егер мені бірдеңе мазаласа айтамын. Мен, ата-ана: • Интернетке себепсіз тыйым салмаймын, бірақ сұрақтар туындаса, түсінуге көмектесемін. • Мен жасөспірімнің жеке кеңістігін құрметтеймін, әрқашан көмекке келуге дайынмын. • Қателіктер үшін сынамаймын, бірақ оларды қалай жеңу керектігін үйретемін. • Жасөспірімнің цифрлық әлеміне қызығушылық танытып, оны жақсырақ түсінемін. Күні: _____ Жасөспірімнің қолы: _____ Ата-ананың қолы: _____	11-слайд
--------	---	----------

1-қосымша

1. Балаңыздың әлеуметтік желілерде не істейтінін қаншалықты жақсы білесіз?

- Өте жақсы
- Жеткілікті түрде жақсы
- Жақсы емес
- Мүлдем білмеймін

2. Осы қауіптердің қайсысы балаға әлеуметтік желіде кездесуі мүмкін?

- Кибербуллинг
- Груминг
- Манипуляция
- Интимдік фото
- Зиянды контент
- Тәуелділік және ойын агрессиясы
- Фишинг
- Бопсалау

3. Сіз балаңызбен интернеттегі қауіпсіздік ережелерін талқылауға дайынсыз ба?

- **Кез келген уақытта талқылауға дайынмын**
- Дайынмын, бірақ әзірге сирек талқылаймыз
- **Дайын емеспін деуге болады, бірақ көбірек білгім келеді**
- Талқылауға дайын емеспін

4. Егер балаға интернетте қауіп төнсе, не істеу керектігін білесіз бе?

- Иә, мен қалай әрекет ету керектігін және кімге хабарлау керектігін білемін
- Мен ішінара білемін, бірақ егжей-тегжейлі нақтылағым келеді
- Мен әлі білмеймін, бірақ түсінуге дайынмын

2-қосымша

Әлеуметтік желідегі пост	Комментарий
Файлдарды жүктеу	Браузердің тарихы
Орналасқан жері	Cookies
Интернет-дүкендердегі сатып алу және транзакциялар	

3-қосымша

Досың сенен әлеуметтік желілердің құпиясөзімен бөлісуді сұрады. Құпиясөзді берудің қандай қауіптері бар? Қандай балама шешімдері бар? «Жоқ» дегенді қалай сыйластықпен айтуға болады?	Біреу сен туралы жалған ақпарат таратады. Сенің қандай құқықтарың бар? Қалай дұрыс әрекет ету керек?
Интернет-дүкен немесе қосымша телефон нөмірі мен мекен-жайды қажет етеді. Қайсысын берген қауіпсіз және қайсысын қорғаған дұрыс?	Сен желіде жаңа таныспен сөйлесе бастадың. Қай кезде сақ болу керек және ықтимал тәуекелдерді қалай тануға болады?
Саған интернетте ақша табуды ұсынды. Бұның алаяқтық емес екендігін қалай білуге болады және қандай ережелерді ескеру керек?	Сені құжаттарды тексеру үшін тоқтатты. Сенің қандай құқықтарың бар және өзіңді қалай сабырлы және сенімді ұстауға болады?
Сені күмәнді әрекеттерге қатысуға көндіруге тырысады. Өзіңді қалай қорғауға және өз ұстанымыңды қалай түсіндіруге болады?	Сен жеке фотосуреттерің мен ойларыңды жариялағың келеді. Болашақтағы ықтимал салдарды қалай бағалауға болады?

5-9 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН №1 САБАҚ ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚҚА ЖОЛ ЖОҚ: ШЕКАРАҢДЫ ТАНЫ, ҚОРҒАНУДЫ ҮЙРЕН!

Мақсаты:

Жасөспірімдерде зорлық-зомбылық мәселесіне саналы көзқарасты қалыптастыру, жеке шекараның маңыздылығын түсіндіру және оны күнделікті өмірде қорғау дағдыларын дамыту.

Міндеттері:

1. Жасөспірімдерге қауіпсіздік пен зорлық-зомбылық ұғымдарын салыстыру арқылы зорлық-зомбылықтың әртүрлі түрлерінің қаупін көрсетіп, оларды қауіпті жағдайларды тануға үйрету.
2. Балалармен жеке шекара және оны бұзатын қарым-қатынас туралы талқылау; бас тартудың, қорғанудың және көмек сұраудың сенімді тәсілдерін көрсету; осындай жағдайларды тану және анықтау қабілетін дамыту.
3. Зорлық-зомбылық орын алған немесе қауіп төнген жағдайда әрекет етудің қауіпсіз түрлері мен көмек сұрау алгоритмдерін үйрету.

Жоспар:

I. Кіріспе бөлім

- 1.1 Сәлемдесу және қауіпсіздік ережелерін ұсыну
- 1.2 Диагностикалық шағын тест
- 1.3 Ширату

II. Негізгі бөлім

- 2.1 Ақпараттық блок
- 2.2 Менің жеке шекарам
- 2.3 RED FLAG (зорлық-зомбылықтың алғашқы белгілері)
- 2.4 Зорлық-зомбылық кейстері: тану және әрекет ету
- 2.5 Әрекет ету және қорғану алгоритмі

III. Қорытынды бөлім

- 3.1 Қорытынды диагностика
- 3.2 «Бүгінгі күннен не түйдім?» рефлексия шеңбері
- 3.3 Қолдау фразасы
- 3.4 Тренингтің соңы

Ресурстар: презентация, суреттер шаблоны.

Ұзақтығы: 50 мин.

! Педагогке арналған әдістемелік ұсыным

Маңызды: «Зорлық-зомбылықты тоқтат: шекараңды біл, өзіңді қорға!» тақырыбында ұсынылған сабақ үлгі болып табылады және төмендегі жағдайларға байланысты бейімдеуге болады (бейімдеу керек):

- қатысушылардың жасы (кіші жасөспірім, аға жасөспірім),
- топтың ашықтық деңгейі,
- қатысушылардың эмоционалды жағдайы,
- сыныптағы нақты жағдай (мысалы, бұрын болған оқиғалар, жан-жарақаты бар тәжірибе және т.б.).

Педагог өзгерте алады:

- тапсырмалар мен сұрақтарды тұжырымдауды,
- талқылау форматын (топтық/жеке/анонимді),
- жеке блоктардың ұзақтығын,

- тақырыптарды пысықтау тереңдігін,
- эмоционалды жеңілдету тәсілдерін (мысалы, көбірек ойын элементтерін немесе сенімге арналған жаттығуларды қосу).

Мақсат өзгеріссіз қалады:

Жасөспірімдердің зорлық-зомбылық тақырыбын, жеке шекаралардың маңыздылығын түсінуі және өзін-өзі қорғау және басқаларды қолдау дағдыларын игеруі үшін қауіпсіз кеңістік құру.

Бұл икемді тәсіл арқылы тренинг белгілі бір сынып жағдайында сезімге әсер ететін, этикаға сай және тиімді болады.

Сабақтың барысы

Уақыт	Мазмұны	Ресурстар
3 мин.	I. Кіріспе бөлім 1.1 Сәлемдесу және қауіпсіз атмосфера құру • «Сәлеметсіңдерме! Бүгін біз маңызды және күрделі тақырып – қауіпсіздік және зорлық-зомбылық туралы сөйлесетін боламыз. Бұл тақырып өзіңді және достарыңды қалай қорғауға болатынын түсінуге мүмкіндік береді.» • Қарым-қатынас ережелерін орнатып алайық: - о Шынайы және құрметпен сөйлесе білу. - о Ешкімді айыптамау. - о Барлық айтылғандар осы топта қалады. - о Егер сұраққа жауап бергің келмесе, жауап бермеуге болады.	Google Forms
3 мин.	1.2 Диагностикалық блок: бірінші тест 1. Жеке шекара деген не? а) Қалаған нәрсеңді жасай алатын кеңістік б) Адам өзін жайлы және қауіпсіз сезінетін аймақ в) Басқалардың өміріне араласу құқығы г) Басқалардан өзің қалағанды жасауды талап ету мүмкіндігі Дұрыс жауап: б) 2. Зорлық-зомбылықтың аталған түрлерінің қайсысы бар? а) Физикалық және психологиялық б) Тек физикалық в) Интернеттегі тек жағымсыз сөздер г) Тәндік және кибер зорлық-зомбылық Дұрыс жауап: а) және г) — Бұл нұсқалардың барлығы зорлық-зомбылықтың әртүрлі формалары деп түсіндіруге болады. 3. Егер біреу сенің жеке шекаранды бұзып, зорлық-зомбылық танытса, не істеу керек? а) Үндемей барлығы өзі шешіледі деп күту керек б) «Стоп» деп айтып, өзіңді қорғауға тырысу керек және үлкендерге көмекке жүгіну керек	Слайд

4 мин.	в) Дәл сол әдіспен жауап беріп, қақтығысты күшпен шешу керек г) Проблема туындамас үшін елемей керек Дұрыс жауап: б) 1.3 Ширату сұрағы (ынталандыру үшін) «Қалай ойлайсың, неге кейбір адамдар өздеріндегі жағдай туралы үндемейді» «Елестетіп көріңдерші: сендердің сыныпта сыныптастары үнемі мазақтап, итеріп кететін, оған чатта жағымсыз сөздер жазып ренжітетін бір бала бар. Ол үндемейді, себебі бұдан да жаман болады деп қорқады. Тағы бір сол сыныптағы қыз үйде оған жаман қарым-қатынас жасағандықтан үйіне баруға қорқады және ол да ешкімге айтпайды, себебі оған ешкім сенбейді және оны түсінбейді деп қорқады. Қалай ойлайсыңдар ол балалар неге үндемейді?» <i>Біз екі бала туралы, ұл бала және қыз бала туралы білдік, олардың біреуі үйде, екіншісі мектепте зорлық-зомбылыққа ұшыраған. Ол екеуі де өздерінде болып жатқан жағдайлар туралы айтуға қорқады. Неге? Себебі зорлық-зомбылық ең маңызды ұғым – жеке шекараның бұзылуымен жиі байланысты.</i> Саған бір жағымсыз жағдай болған кезде ішкі жан дүниеңде қорқыныш, ұят, реніш сияқты түрлі сезімдер пайда болуы мүмкін. Кейде үндемеу ең оңайы және қауіпсіз сияқты болып көрінеді. Бірақ үндемеу жағдайды одан әрі қиындата түседі, себебі ол кезде зорлық-зомбылық байқаусыз қалып, одан әрі жалғаса береді. Жеке шекара – бұл біз өзімізді жайлы және қауіпсіз сезінетін кеңістік. Егер біреу бізге дөрекі сөйлеп, ренжітіп, бізге ұнамайтын немесе жарақаттайтын нәрсе жасаса, онда бұл - біздің жеке шекарамыздың бұзылуы. «Бүгін біз қауіпсіздік және зорлық-зомбылықты қалай тануға болатыны туралы, жеке шекарамызды түсіну және оны қорғауды үйрену туралы сөйлесетін боламыз, сол кезде өзіміз де, біздің достарымыз да осындай қиын жағдайларда жалғыз қалмайды.»	Слайд
4 мин.	II. Негізгі бөлім 1.1 Ақпараттық блок (диалог түрінде) Педагог балаларға қарап ой бөліседі: — Қазіргі кезде зорлық-зомбылық туралы көп айтады. Ал сендер қалай ойлайсыңдар, зорлық-зомбылық деген не? — Ол қандай болуы мүмкін? Мысалы, кім физикалық зорлық-зомбылық туралы естіген? Ал кім кибер зорлық-зомбылық дегенді біледі?	Слайд

	(Жауаптар берілген кезде мұғалім нақтылап, толықтырып отырады: физикалық зорлық-зомбылық - біреуді ұру немесе итеру, психологиялық зорлық-зомбылық - атын мазақтап атау, қорлау және қорқыту. Жыныстық зорлық-зомбылық - ол еркінен тыс кез келген қол тигізу немесе әрекет. Кибер зорлық-зомбылық - бұл интернет арқылы қорлау, қауіп төндіру және жәбірлеу.) — Ал сендер қалай ойлайсыңдар, басқа адамның саған ұнамайтын нәрсені жасауға мәжбүрлеуіне немесе сені жарақаттауына жол беруге болады ма? — Ал егер сендер біреудің басқа адамды ренжітіп жатқанын көрсеңдер, онда көмектесу керек пе? Бұны қалай қауіпсіз жасауға болады? — Адам зорлық-зомбылыққа ұшырағанда не сезеді? Мүмкін оған қорқынышты шығар? Ол мүмкін шынында өзін кінәлі сезініп, ұялып тұрған шығар? — «Стоп!» деп айтуға болады ма? Көмек сұрауға ше? Қалай ойлайсыңдар, кімнен көмек сұрауға болады? — Ал енді ойланайық, жеке шекара деген не? — «Болмайды» деген сендер үшін нені білдіреді? Сендер өздеріңе басқалардың не жасауына рұқсат бермейсіңдер?	
	1.2 Блок: «Менің жеке шекарам» Жеке шекара деген бұл — өзіңді жайлы және қауіпсіз сезінетін кеңістік. Өзіңнің жеке шекараңды жақсы түсініп, оны белгілеп алған жөн. Егер біреу тым қатты жақындаса, сенің заттарыңды рұқсатсыз алса, саған ұнамайтын нәрсені жасауға мәжбүрлеп, жеке шекараңды бұзса, онда «стоп» немесе «жоқ» деп айту керек. Бұл дәрежелік емес, бұл сенің өзіңді құрметтеуің және қауіпсіздігің үшін қажет. «Қалай «ЖОҚ» деп айтуға болады: ҚОРҒАНУ ЕРЕЖЕСІ» ► Оқушыларға егер біреу жағымсыз сөз айтып немесе жасап, жеке шекараны бұзса, не істеуге болатыны туралы ойлану ұсынылады. ► Стикерге өзін қорғауға көмектесетін бір сөзді немесе әрекетті жазу керек. ► Стикерді мұғалімге береді немесе тақтаға іледі. ► Оқушылардың ұсынған кеңестері негізінде жеке шекара бұзылған жағдайдағы әрекет ету алгоритмі жасалады. Егер біреу сенің жеке шекараңды бұзса, онда мыналар өте маңызды болып табылады: Бұл саған ұнамайтынын немесе оны жасауға болмайтынын нақты айту. Егер жағдай өзгермесе, ол адамнан алшақ болу немесе кету. Өзің сенім артатын ересек адамға болған жағдай туралы айту.	1-қосымша: жұпта жұмыс істеуге арналған жағдаяттар

	Жұптық жұмыс ▶ Жұптың біреуі берілген жағдаят туралы айтып береді. ▶ Екіншісі бұл жағдайда жеке шекара қай жерден бұзылып тұрғанын және қалай «стоп» немесе «жоқ» деуге болатынын айтады. ▶ Содан кейін қатысушылар рөлдерін алмастырып, келесі жағдаятты да дәл солай талқылайды. Топпен талқылау Жаттығуды орындап болған соң жүргізуші сұрақтар қояды: ▶ Өзіңнің жеке шекаранды белгілеу қалай болды? ▶ «Жоқ» деп айту қиын болды ма? Неліктен? ▶ Басқа адамдардың жеке шекарасын құрметтеу неліктен маңызды?	2-қосымша: Карточкалар
7 мин.	2.3 «Red Flag» жаттығуы Зорлық-зомбылық тек ұру ғана емес. Ол көбінесе өзіңді кінәлі, үрейленіп, сенімсіз сезінуге мәжбүрлейтін сөздерден басталады. Біз бұндай сөздерді талдап, оның зорлық-зомбылықтың алғашқы белгілері болып табылатынын анықтаймыз. 1. Қатысушыларға карточкалар беріледі (немесе жүргізуші дауыстап оқиды). Карточкалардың мысалдары: • «Бұл ӘЗІЛ ғой, сен тым СЕЗІМТАЛСЫҢ!» • «Егер сен біреуге АЙТСАҢ, мен одан да ЖАМАНЫН жасаймын.» • «Бұл біздің ҚҰПИЯМЫЗ, ЕШКІМГЕ АЙТПА.» • «Мен сенен ҮЛКЕНМІН, сондықтан сен МІНДЕТТІСІҢ.» • «Егер сен «ЖОҚ» десең, бәрі КҮЛЕТІН болады.» • «Сен шынында да сондай АҚЫМАҚСЫҢ ба/ӘЛСІЗСІҢ бе?» • «Менің ҰРҒЫМ келген жоқ, тек АШУЛАНДЫМ.» • «Егер сен мені ЖАҚСЫ КӨРСЕҢ, сен мұны ЖАСАЙСЫҢ.» • «Сен әдеттегідей бәрін БҮЛДІРДІҢ.» • Әрбір мәлімдемеден кейін оқушылар мына үш сұраққа жауап береді: 1. Мұндай мәлімдемені естігенде сен өзіңді қалай сезінесің? 2. Не себепті бұл зорлық-зомбылықтың белгісі болуы мүмкін? • Сен қалай жауап бере аласың немесе не істей аласың? 3. Жүргізуші қорытындылайды: – Бұл мәлімдемелер дұрыс емес. – Бұл - манипуляция, қысым көрсету, қорқыту.	3-қосымша. Жұмыс парағы

4 мин.	– Егер сен үрейленсең немесе өзіңді жайсыз сезінсең, бұған «болмашы нәрсе» деп қарама, өйткені ол өте маңызды. 2.4 «Зорлық-зомбылық кейстері: тану және әрекет ету» жаттығуы» Топтарға арналған тапсырма 1. Әр жағдаяттағы зорлық-зомбылықтың түрін анықта. (Физикалық, психологиялық, жыныстық, кибер зорлық-зомбылық, экономикалық және т.б.) 2. Зорлық-зомбылықтың қандай белгілері бар екенін анықта. (Зорлық-зомбылықтың бар екенін қандай әрекеттер немесе сөздер дәлелдейді?) 3. Егер бұл жағдай сенде орын алса, сен қандай әрекеттер жасар едің? (Сен өзіңді қалай қорғар едің? Кімнен көмек сұрайсың?) 4. Егер бұл жағдайда сенің досың немесе сыныпта-сың болса, сен не істер едің? (Сен оны қалай қолдар едің? Не деп айтар едің немесе не істер едің?) 5. Әр жағдаятта қолдау алу үшін кімге жүгінуге болады? (Мұғалім, ата-ана, мектеп психологі, полиция, сенім телефоны, сенімді адам және т.б.)	
	1-топ. Жасөспірім үйіне денесінде көгерген іздермен оралады, ал ата-анасы оны кейбір қылықтары үшін жиі ұрсып, кейде ұрады. Ол өзін түсінбейді деп ойлап, айтуға қорқады. 2-топ. Сыныпта бір қыз басқа қызды үнемі ешкім онымен дос болмайтынын және оның ешкімге керек еместігін айтып, қорлайды және сынайды. Жәбірленуші өзін жалғыз және жайсыз сезінеді. 3-топ.Отбасының танысы болып келетін ересек адам жасөспірімге өзінің рұқсатсыз бірнеше рет тиіскенін ешкімге айтпауды талап етеді, егер ол айтса да бәрібір оған ешкім сенбейді деп қорқытады. 4-топ. Ұл бала қызды үнемі оның келісімінсіз құшақтап, оның да солай жауап бергенін талап етеді. Қыз өзін жайсыз сезінеді, бірақ қарым-қатынасты құртып аламын деп ойлап, «стоп» деп айтуға қорқады. 2.5 Алгоритм Біз әртүрлі зорлық-зомбылық жағдаяттарын талдап шықтық және оны қалай тануға болатынын білдік. Ал енді егер зорлық-зомбылыққа ұшырағанда немесе жеке шекара бұзылған жағдайда нақты не істеуге болатыны туралы сөйлесейік.	

	Зорлық-зомбылық жағдайындағы әрекет ету алгоритмі: 5 қадам 1. Бұның зорлық-зомбылық екенін мойында. Егер сен қорықсаң, жаныңа батса немесе саған жағымсыз болса, бұл жеке шекара мен құқығыңның бұзылуы, өзіңді алдама. 2. «Стоп!» немесе «Жетер!» деп айт. Бұлай жасауға болмайтынын анық айтып көр. Бұны дауыстап, болмаса хабарламамен айтуға болады немесе қимылмен көрсету керек. 3. Қолдау мен көмек сұра. Өзің сенім артатын ересек адамға, ата-анаңа, мұғалімге, мектеп психологіне немесе маманға болған жағдай туралы айт. 4. Жағдайды егжей-тегжейлі есте сақта немесе жаз. Не болды, қайда және қашан орын алды, кім куәгер болды, бұл сені қорғауға және бәрін анықтауға мүмкіндік береді. 5. Жалғыз қалма және көмек сұра. Қауіпсіздік ең маңызды болып табылады, сондықтан сенім телефондарын, қолдау қызметін, құқық қорғау органдарын қолдан. Жеке шекара бұл – сенің қорғанышың • Жеке шекара бұл – сенің денеңді, сезімдерің мен кеңістігіңді қорғайтын көзге көрінбейтін қалқан. • Сен өз шекараңды құрметтегенді талап етіп, «жоқ» деп айтуға құқығың бар. • Өзара достық пен қауіпсіздікте өмір сүру үшін басқалардың да шекарасын құрметте. • Жеке шекараны білу және қорғау - зорлық-зомбылықты тоқтатудағы маңызды қадам.	
3 мин.	III. Қорытынды 3.1 Қорытынды диагностика (тренингтен кейін) 1. Өзіңнің жеке шекараңды білу және қорғау неліктен маңызды? а) Қалағаныңды жасау құқығына ие болу үшін б) Зорлық-зомбылыққа жол бермей, өзіңді қауіпсіз сезіну үшін в) Басқалардың мінез-құлқын бақылауда ұстау үшін г) Ешкімге сенім білдірмеу үшін Дұрыс жауап: б) 2. Психологиялық зорлық-зомбылықты қалай тануға болады? а) Тек сені ұрғанда ғана б) Егер сені біреу үнемі қорлап, айқайлап, манипуляция жасаса в) Біреу жай ғана қалжыңдаса г) Сені серуендеуге шақырмаса Дұрыс жауап: б)	Google Forms

3 мин.	3. Егер мектептегі немесе интернеттегі зорлық-зомбылыққа куә болсаң не істеу керек? а) Араласпау үшін үндемеу керек б) Сенім артатын адамға: мұғалімге, психологке, үлкендерге айту керек в) Суретке түсіріп достарыңа жіберу керек г) Басқалармен бірге күлкіге айналдыру керек Дұрыс жауап: б)	
2 мин.	3.2 «Бүгінгі күннен не түйдім?» рефлексия шеңбері Жүргізуші сұрақтар қояды, әркім өз еркі бойынша сұрақтарға дауыстап немесе карточкаға жазбаша жауап береді: • Сен бүгін жаңадан не білдің? • Сен үшін ең маңыздысы не болды? • Енді сен келесіде нені басқаша жасайсың? • Егер басқа біреу зорлық-зомбылыққа ұшыраса, сен қалай қолдау жасайсың? Карточкаларды анонимді жинап алып, ең мықты ойларды оқып шығуға болады. 3.3 «Қолдау фразасы» қорытынды жаттығуы Әркім қағазға немесе стикерге өзі немесе досы қиын жағдайға тап болғанда айтуға болатын қысқа фразаны жазады. Мысалдар: – «Сен кінәлі емессің» – «Мен жаныңдамын» – «Сенің қорғануға құқығың бар» – «Сен ең маңыздысың» Стикерлерді тақтаға немесе қолдау жасауға арналған қабырғаға ілуге болады. 3.4 Тренингтің соңы Қатысушыларға белсенділік және ашықтық үшін алғыс білдіріңіз. Жадынамалар мен қолдау қызметтерінің байланыс нөмірлерін таратуға болады.	

Жұппен жұмыс жасауға арналған жағдаяттар

1. Ұл бала үнемі заттарды бере тұруды сұрайды, ал қыз бас тартқан кезде оны сөзбен ренжіте бастайды.
2. Ата-анасы жиі айқайлайды және ешқандай себепсіз қорқытады.
3. Қыз үзілісте басқа қызды елемейді және ол туралы жағымсыз қауесеттер таратады.
4. Мұғалім дауысын көтеріп, сынып алдында сені қорлайды.
5. Бір бала екінші баланы киімі үшін мазақ етеді, үнемі қорлауды қайталайды.
6. Көрші үйдегі ересек адам тиісіп, ыңғайсыз сұрақтар қояды.
7. Сыныптың бәрі оқушының қателігі үшін күледі, оны бәрінің алдында қорлайды.
8. Ата-анаң сенің телефоныңды рұқсатсыз тексереді және жазған хабарламаларыңды сынайды.
9. Қыз ұл баланың сабақта оған тым жақын отырғанын қаламайды, бірақ ол оның өтініштерін елемейді және жалғастыра береді.
10. Сені дәлізде итеріп жіберді және «бұл әзіл, ренжіме» деді.
11. Оқушы өзін жалғыз сезінеді, өйткені оны ешкім командаға шақырмайды және оны әдейі шеттетіп тастайды.
12. Мұғалім үзілісте демалыс бермей қосымша тапсырмаларды орындауға мәжбүрлейді.
13. Ұл бала дәлізде екінші баланы итеріп жібереді және күледі, жәбірленушіні қорқытады.
14. Ата-анасы достарымен сөйлесуге себепсіз тыйым салады.
15. Сені танысың қорқытады және қоқан-лоқы көрсетіп ақша талап етеді.
16. Бір қыз басқа қызға оның жеке құпияларын айтады, бұдан оның көңіл-күйі түсіп, өзіне сатқындық жасалғандай сезінеді.
17. Досың оны үйіндегілер жиі ұратынын, бірақ көмек сұраудан қорқатынын айтты.
18. Дүкенде ересек қызметкер саған себепсіз айқайлайды.
19. Сенің қалауың мен шаршағаныңды ескермей, сені үй шаруасын жасауға мәжбүрлейді.

2-қосымша







«Зорлық-зомбылық кейстері: тану және әрекет ету»



Өр жағдайтағы зорлық-зомбылықтың түрін анықта



Егер бұл жағдай еңке орын алса, сен қандай әрекеттер жасар едің?



Зорлық-зомбылықтың қандай белгілері бар екенін анықта



Егер бұл жағдайда еңке досың немесе сыныптасың болса, сен не істер едің?



Өр жағдайта қолдау алу үшін кыге жүгінуге болады?



5-9 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН №2 САБАҚ ЦИФРЛЫҚ ӘЛЕМДЕ ҚОРҒАНУДЫҢ ЖОЛДАРЫ

Мақсаты: білім алушылардың цифрлық кеңістіктегі қауіпсіз мінез-құлық ережелері туралы түсініктерін дамыту, сыни ойлау дағдыларын және цифрлық технологияларды пайдалануға жауапкершілікпен қарауды дамыту.

Міндеттері:

1. Жеке деректерді қорғаудың маңыздылығын және оларды қауіпсіз сақтау мен тасымалдау жолдарын көрсету.
2. Желідегі күмәнді сайттарды, хабарламаларды және ұсыныстарды тану дағдыларын дамыту.
3. Желідегі қауіпсіз мінез-құлық ережелерін күнделікті өмірде қолдануға ынталандыру.

Жоспар

I. Тақырыпқа кіріспе:

- 1.1 «Цифрлық із» тапсырмасы
- 1.2 Жұптық жұмыс: «Интернет мен туралы не біледі?»
- 1.3 Сұрақтар бойынша әңгімелесу

II. Негізгі бөлім. Қауіпсіздік бойынша практикалық қадамдар:

- 2.1 Топтық жұмыс: «Сенімді құпиясөзді қалай ойлап табуға болады?»
- 2.2 Инфоаймақ: «Фейк жаңалықтар деген не?»
- 2.3 «Фейкті тап» ойыны
- 2.4 Инфоаймақ: «Онлайн алаяқтық»
- 2.5 Case study: «Сізге хат келді»

III. Қорытынды:

- 3.1 «Цифрлық қалқан» викторинасы
- 3.2 Педагогтің тілегі

Ресурстар: презентация слайдтары, чатта орналастыру үшін «Цифрлық қалқан» викторинасы.

Ұзақтығы: 50 мин.

Сабақтың барысы

Уақыт	Мазмұны	Ресурстар
15 мин.	I. Тақырыпқа кіріспе 1.1 «Цифрлық із» тапсырмасы Сұрақтар: – Цифрлық іздің не екенін кім біледі: Комментарий? Фото? Лайк? – Белсенді із бен пассивті із деген не екенін кім біледі? Жоғарыда айтылғандардан пассивті ізді таңдаңыз. Педагог: – Адам интернетті пайдаланған сайын және комментарий жазып, фотосуретті жариялағанда, лайк қойғанда, жазылым жасағанда немесе тіпті Google-дан бірдеңе іздегенде ол із қалдырады. Бұл цифрлық із деп аталады. Цифрлық ізде біз орналастырған барлық ақпарат, тіпті сайттардың біз туралы автоматты түрде жинайтын ақпараты да бар. Цифрлық із қалай қалыптасады? Белсенді із – бұл біз саналы түрде жасайтын әрекеттер: посттар, комментарийлер, фотосуреттер, видео, әлеуметтік желілерге тіркелу, лайк және жазылымдар. Пассивті із – бұл автоматты түрде жиналатын деректер: IP мекенжайы, орналасқан жері, кіру уақыты, біз кіретін сайттар, сатып алулар мен шертулер туралы мәліметтер. Біздің цифрлық ізіміз сандық төлқұжат сияқты. Тіпті егер біз ештеңе жазбасақ та, ол біз туралы көп нәрсе айта алады. 1.2 Жұптық жұмыс: «Интернет мен туралы не біледі?»	Слайдтар
	Оқушылар жұптарға бөлінеді және бір біріне сұрақтар қояды: ✓ Сенде қандай әлеуметтік желілер бар? ✓ Іздеу жүйесіне сенің есіміңді жазса, сен туралы не білуге болады? ✓ Сен қандай фотосуреттер немесе видео жарияладың? ✓ Сен өзіңнің оқитын жеріңді, қызығушылықтарыңды, телефон нөміріңді, электрондық пошта мекенжайыңды көрсеттің бе? ✓ Сенде мұғалімдер, болашақ жұмыс берушілер мен ата-анаңның көргенін қаламайтын дүниелер бар ма? Жұмыс аяқталғаннан кейін оқушылар педагогтің көмегімен олардың әрқайсысы туралы интернетте жеткілікті ақпарат бар деген қорытынды жасайды. Бұл жақсы ма, әлде жаман ба?	

1.	Берілген сұрақтар бойынша шағын пікірталас ұйымдастырылады: ► Неліктен адамдарға өздерінің цифрлық іздерін қадағалау маңызды? ► Ескі посттар сіздің болашағыңызға әсер етуі мүмкін бе (мысалы, колледжге түсу, жұмысқа орналасу)? ► Интернеттен ақпаратты толығымен жоюға болады ма? ► Егер біреу сіз туралы ақпаратты сіздің келісіміңізсіз жарияласа, не істеу керек? Әңгімелесу аяқталған соң қорытынды жасалады: Адамның цифрлық ізі – ол адамның онлайн беделі. Бірақ, егер де біреу жеке ақпаратқа қол жеткізсе, не істеу керек? Сенімді құпиясөз ойлап табу керек.	
30 мин.	II. Негізгі бөлім. Қауіпсіздік бойынша практикалық қадамдар: 2.1 Топтық жұмыс: «Сенімді құпиясөзді қалай ойлап табуға болады?» Педагог: – Құпиясөз қандай болуы керек? – Егер сіз төртінші сынып оқушысына құпиясөз жасауды үйретсеңіз, оған сіз қандай кеңес берер едіңіз? Педагог: – Бір фразаны ойлап тауып, оның алғашқы әріптерін алуға болады, мысалы «Мен демалыста балмұздақ жегенді жақсы көремін!» Мдбжжк! MDVjjK!25 Тапсырма: «Супер құпиясөз жаса». Сенімді құпиясөзге айналдыруға болатын екі фраза ойлап табыңыз. Фразаны айтпай, тек құпиясөздің өзін ғана жазыңыз. Құпиясөзіңізді ұсыныңыз. Тапсырманы орындау үшін сыныпты 3 топқа бөлуге болады. Презентациялар аяқталғаннан кейін педагог қорытынды жасайды: – Сенімді құпиясөз - бұл мықты құлып сияқты. Құпиясөзді жылына кемінде бір рет жаңартып отыру керек. 2.2 Инфоаймақ: «Фейк жаңалықтар деген не?» Фейк жаңалықтар-бұл шындыққа ұқсайтын жалған немесе бұрмаланған ақпарат. Олардың мақсаты-адастыру, қорқыту, ашуландыру немесе өтірікке сендіру. Фейктің негізгі белгілері: ► Көзге түсетін, қорқыныш ұялататын тақырып («Сенсация!», «Дәрігерлер шошып кетті!») ► Нақты дереккөз жоқ («ғалымдар дәлелдеді», бірақ аты-жөні жоқ) ► Фотосурет немесе видео контексттен бөлініп алынған немесе өзгертілген	Слайдтар

	► Манипуляция: мәтін эмоцияларды туындатады, бірақ фактілерді ұсынбайды ► Тексеру қиын: күні, сілтемелері, авторы жоқ 2.3 «Фейкті тап» ойыны Нұсқаулық: жаңалықтарды оқыңыз. Егер жаңалық шындық болса, алақаныңызды шапалақтаңыз, егер жалған болса – үнсіз қалыңыз. ✓ Жаңа заң: оқушыларға мектепке косметика алып келуге тыйым салынады. Құқық бұзушыларға айыппұл салынады! (фейк) ✓ Алматыда оқушыларға арналған жаңа цифрлық оқыту орталығы ашылды (фейк емес) ✓ Блогер ағын су есте сақтау қабілетінің жоғалуына әсер етеді дейді (фейк) ✓ TikTok-жұлдыздардан жаңа диета: 3 күн тек банан жесең, минус 5 кг! (фейк) ✓ Жаңа тренд: әлемдік жұлдыздар ауамен қоректенуге көшті! (фейк) Сұрақтар бойынша әңгімелесу: ✓ Сізге фейкті анықтауға не көмектесті? ✓ Фейк жаңалықтар қандай эмоцияларды тудырады? ✓ Сіз жалған ақпаратпен қай жерде жиі кездесесіз? ✓ Неліктен ақпаратты тексеру маңызды? Әңгімелесу аяқталғаннан кейін педагог қорытынды жасайды: – фейктер бізді осал етеді. Сыни тұрғыдан ойлау қабілеті-бұл біздің қалқанымыз. Сұраңыз, тексеріңіз, бәріне сене бермеңіз! Сенуден бұрын мыналарды біліп алыңыз: ✓ Автор кім? (Бұл жаңалықтар сайты ма, блогер ма, аноним ба?) ✓ Ақпарат көзі мен жарияланған күні бар ма? ✓ Бұл ақпарат басқа жерлерде де расталады ма? ✓ Фотосурет шынайы ма? (Google-да сурет бойынша іздеу) ✓ Қорқыныш, ашу, аяушылық сияқты эмоцияларды туындатпайды ма?	
	2.4 Инфоаймақ: «Онлайн алаяқтық» Педагог: – Бүгінгі таңда интернеттегі алаяқтық өте кең таралған. Бұл - интернетте біреу сіздің ақшаңызды, құпиясөздеріңізді немесе жеке ақпаратыңызды алу үшін сізді алдауға тырысуы. Алаяқтар: ✓ Банк қызметкері, досыңыз немесе дүкен сатушысы болып кейіп танытуы мүмкін. ✓ Жалған хаттар, сілтемелер немесе акциялар жіберуі мүмкін.	

	✓ Карта деректерін енгізуді немесе ақша аударуды сұрауы мүмкін. ✓ Зиянды бағдарламаларды орнатуға көндіруі мүмкін. 2.5 Case study: «Сізге хат келді» Тапсырманы орындау үшін педагог оқушыларды 3 топқа бөледі, олардың әрқайсысына жағдаят ұсынылады. Тапсырма. Жағдаятпен танысыңыз. Алаяқтық белгілерін атаңыз. Шешім қабылдаңыз: қалай дұрыс әрекет ету керек? 1-жағдаят. «Экранда өздігінен терезе пайда болады: «Құттықтаймыз! Сіз акцияның жеңімпазы болдыңыз. Жүлдені алу үшін нөмірге... 1000 теңге жіберіңіз». 2-жағдаят. Мессенджерде досыңнан хабарлама келеді: «Сәлем, 2000 теңге қарыз бересің бе, мен қазір сөйлесе алмаймын. Осы нөмірге... аудар.» 3-жағдаят. Сіз «тегін» ойындары бар сайтты таптыңыз. Сайт кіру үшін бағдарламаны орнатуды талап етеді. Топтардың презентациялары аяқталғаннан кейін педагог қорытынды жасайды: - желіде ненің зиянды, ненің қауіпсіз екенін білу керек және «Қауіпті/қауіпсіз» тақырыбындағы жадынаманы ұсынады: Қауіпті: ✓ Хат арқылы келген белгісіз сілтемеге өту ✓ Күмәнді сайтта банк картасының деректерін енгізу ✓ Белгісіз көздерден бағдарламаларды орнату ✓ Құпиясөзді досыңа беру Қауіпсіз: ✓ Логинді енгізер алдында сайттың мекенжайын тексеру ✓ Екі факторлы аутентификацияны қолдану (пин-код және құпиясөз) ✓ Антивирусты орнату ✓ Күдікті қосымшаларды ашпау	
10 мин.	III. Қорытындылау. III.1 «Цифрлық қалқан» викторинасы Сұрақ: – Сен Qwerty123 деген құпиясөз ойлап таптың. Бұл жақсы құпиясөз бе? Неліктен? (Жауап: Жоқ. Өте қарапайым және тез тауып қоюға болады. Фразаларды, символдарды, цифрларды қолдану керек.	Слайдтар

	Сұрақ: – «Менің отбасым таңертең құймақ жегенді ұнатады» деген фраза бойынша құпиясөз ойлап тап. (Дұрыс жауап: Мотқжұ немесе Мотқжұ_2025 немесе осындай қысқартуға тағы қандай нұсқалар бар) Жаңалық: «Ғалымдар шоколадтың барлық ауруларды емдейтінін дәлелдеді.. Күніне бір плиткадан же!» Тапсырма: Фейк пе әлде рас па? Қалай тексеруге болады? (Жауабы: Фейк — дереккөзі жоқ, тақырыбы назар аударатындай, эмоциялар тудырады, расталмаған). Жағдаят: Телефонның экранында хабарлама пайда болды: «Сіздің картаңыз бұғатталды! Шұғыл түрде сілтемеге өтіңіз!» Тапсырма: Не істеу керек? (Жауап: Сілтеме бойынша өтпеу, банктің ресми нөміріне қоңырау шалу)	
	Тапсырма: Қандай әрекеттер қауіпті және қайсысы қауіпсіз екенін атаңыз. 1. Ойынды белгісіз сайттан орнату. 2. Досыңмен құпиясөзді бөлісу. 3. Екі факторлы аутентификацияны қосу. 4. «Сіз жүлдені жеңіп алдыңыз» хатының сілтемесіне өту. (Жауап: 1,2,4 — қауіпті, 3 — қауіпсіз). 3.2 Педагогтің тілегі. Педагог оқушыларға викторинаға қатысқандары үшін алғыс айтады, қауіпсіздік ережелерін сақтауды ұсынады және осы викторинаны ата-аналарымен өткізуді ұсынады. (Викторина сұрақтары сынып чатына жолданды.) Чатқа ақпарат жіберіледі: Көмек желісі https://safekaznet.kz/information-to-know/child-protection (балалар мен ата-аналарға тегін көмек) Учаскелік полиция қызметкерінің телефоны (өтініш, тергеу) «Сенім желісі» 111 (дағдарыс жағдайындағы қолдау)	

10–11 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ АТА-АНАЛАРЫНА АРНАЛҒАН №1 САБАҚ ЖЕКЕ ШЕКАРА ЖӘНЕ ҚОЛДАУ: ЖАСӨСПІРІМГЕ ҚИЫНДЫҚТАРДЫ ЖЕҢУДЕ ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСУГЕ БОЛАДЫ

Мақсаты: жасөспірімдердің ата-аналарында жасөспірім кездегі жеке шекаралар мен психологиялық қолдаудың маңыздылығы туралы түсінік қалыптастыру, жасөспірімнің сенімі мен эмоционалды тұрақтылығын нығайтуға ықпал ететін сындарлы өзара әрекеттесу дағдыларын дамыту.

Міндеттері:

- ▶ жасөспірімнің жеке шекаралары ұғымымен және оларға деген құрметпен таныстыру;
- ▶ бақылау мен қолдау арасындағы айырмашылықты анықтауға үйрету;
- ▶ жасөспіріммен қарым-қатынастың жасаудың өзіндік стилін түсінуге көмектесу;
- ▶ жасөспірімге көмек сигналдарын байқауға үйрету;
- ▶ баланың тәжірибесі мен дамуы үшін кеңістікті қамтамасыз ету;
- ▶ ата-ана мен жасөспірімнің сенімін жоғалту қаупіне қарсы тұру үшін ашық, сыйластық диалогының құндылығын ашу;
- ▶ отбасындағы эмоционалды климат үшін ата-аналардың жауапкершілігін арттыру.

Күтілетін нәтижелер

Ата-аналар

біледі және түсінеді:

- жеке шекаралардың мағынасын;
 - зорлық-зомбылыққа қарсы тұру мен есеюдің қиындықтарын бірге шешуге дайын болу үшін құрмет пен қолдаудың маңыздылығын;
 - қолдау мен бақылаудың, араласу мен жанында болудың арасындағы айырмашылықты;
 - ата-аналардың реакциялары жасөспірімнің эмоционалды жағдайы мен мінез-құлқына қалай әсер ететінін;
- дағдыларды меңгереді:
- жасөспірімнің сенімін қалыптастыру үшін көмек пен қолдау шекаралары бұзылған жағдайларды таниды;
 - қиын жағдайларда қолдаудың тиімді түрлерін таңдай алады (қысымсыз);
 - қатаң, айыптаушы сөз тіркестерін қолдайтын және қабылдайтын формаларда қайта құра алады;
 - тікелей қойылатын сұрақтарды тұжырымдай алады;
 - дайын шешімдерді ұсынбай қатыса алады;
- тұжырымдарды қалыптастыра алады:
- жасөспірімнің жеке шекарасын құрметтейтін және оның дамуын қолдайтын ата-ана мәртебесін;
 - жасөспірім алшақтаса да, қиын сәттерде жанынан табылуға дайын болу;
 - ата-анасына сенімді күш ретінде сүйене алатын жасөспірімнің өз бетінше күресу қабілетіне деген сенім.

Жоспар

I. Кіріспе бөлім

1.1. Өзектілігі

1.2. «Менің түсінгім келеді...» жаттығуы

1.3. Инфографика: «Жасөспірімнің жеке шекарасы дегеніміз не?»

II. Негізгі бөлім

2.1. «Жасөспірімнің шекарасына менің реакцияларым» жаттығуы

2.2. «Ата-ананың жасөспіріммен қарым-қатынас стилі» жаттығуы

III. Практикалық бөлім

3.1. Топтық жұмыс. Кейстерді талдау

3.2. Ата-аналарға арналған жадынама: «Жасөспірімнің жеке шекарасын қалай бұзбауға болады»

3.3. Топтық жұмыс. «Жасөспірімді эмоционалды қолдау»

3.4. «Сезімдер мен шекараларды ажырат» жаттығуы

Ата-аналарға арналған практикалық кеңестер

IV. Қорытынды. Рефлексия

Уақыт	Мазмұны	Ресурстар
5 мин.	I. Кіріспе бөлім 1.1 Жүргізуші: Бүгін біз сіздермен «Жеке шекара және қолдау: Жасөспірімге қиындықтарды жеңуде қалай көмектесуге болады» деген маңызды тақырыпта әңгімелесіп, талқылау жасайтын боламыз. Жасөспірімдік кезең – бұл физикалық, эмоционалдық, әлеуметтік тұрғыдан болатын жылдам өзгерістердің уақыты. Жасөспірімдер өздерінің жеке басын қалыптастырудан және өзін-өзі бағалаудан бастап, құрдастарының, мектептің, отбасының және қоғамның қысымына дейінгі көптеген қиындықтарға тап болады.	1-слайд
5 мин.	Осы уақыт кезеңінде ересектермен сенімді қарым-қатынаста болу және өзінің жеке шекарасын түсіну өте маңызды болып табылады. Доктор Комаровский. «Жасөспірімдердің проблемалары туралы» (терлеу, безеулер және т.б.) https://rutube.ru/video/8c2917fe6a1acf057717de51e257c8ce/?r=wd	Бейнеролик: Доктор Евгений Комаровский.
3 мин.	Алайда, ересектер көбінесе жасөспірімнің автономиясын бұзып, оны шамадан тыс басқарады, немесе керісінше, олардан алшақтап, қиындықтармен жалғыз өзін қалдырады. Бұл қақтығыстарға, өзін-өзі бағалаудың төмендеуіне, қауіпті мінез-құлыққа, жалғыздық сезіміне немесе бөлектенуге алып баруы мүмкін. Александр Калмановский. «Балалар дағдарысы туралы»: «Елестетіп көріңізші, бір отбасында мынадай оқиға болды: Бір қыз сыныптасының оның аяғынан ұстап, тиісетінін айтып шағымданады және ол не істерін білмейді». https://rutube.ru/video/09a2859e84f68a4474e4effafd1127b2/?r=wd	Бейнеролик: Александр Калмановский. «Балалар дағдарысы туралы»

5 мин.	Баланың шекарасында не дұрыс емес? Неліктен? (Ата-аналардың жауаптары) «Оның әкесі былай деді: «Бұндай қысқа белдемше кимеуің керек еді. Дәл қазір оны лақтырып жібер де енді қайта киюші болма». Отбасылық қолдауда қандай қателік бар? Неліктен? (Ата-ананың жауаптары) Демек, әкесі бұл жағдайға қалыпты деп қарайды немесе бұл зорлық-зомбылықтың көрінісі екенін түсінбейді. Ал сіздер білесіздер ме, ЮНИСЕФ-тің Қазақстандағы жергілікті билік органдарымен бірлесіп жүргізген зерттеу нәтижелері ересектердің шамамен 75%-ы балаларының мінез-құлқын бақылауда ұстау үшін дене жазасын қолдайтынын көрсетті. 2 жастан 14 жасқа дейінгі әрбір екінші бала отбасында тәртіптің қатал түрлеріне ұшырайды. Мектеп оқушыларының үштен екісі құрдастарынан немесе мұғалімдері тарапынан зорлық-зомбылыққа немесе кемсітушілікке ұшырады немесе куә болды. Қазақстанда үйдегі ұрып-соғудан зардап шеккендер полицияға жиі хабарласа бастады. 2024 жылы отбасылық-тұрмыстық қатынастардағы құқыққа қайшы әрекеттер туралы бап бойынша 74 мыңға жуық әкімшілік құқық бұзушылық тіркелді. https://x.com/informburo_kz/status/1930996170433654900 https://www.unicef.org/kazakhstan/en/ending-violence-against-children https://x.com/informburo_kz https://x.com/dw_russian/status/1441425752302317577 Миға шабуыл. Жауаптарды талқылау	2-слайд
	Сұрақтар: • Жеке шекаралар деген сіз үшін нені білдіреді? • Жасөспірімге қатысты қолдау дегенді қалай түсінесіз? • Сіз жасөспірім балаңыздың сізден алыстап бара жатқанын соңғы рет қашан сездіңіз? Өзектілігі Жасөспірімдік кезең-өзгеріс, жанжал және өзін-өзі анықтау уақыты. Бұл кезеңде жеке шекаралар, сенім және қолдау мәселелері ерекше маңызды болады. Көптеген ата-аналар баласының кенеттен «бөтен» болып бара жатқанына тап болады: алшақтайды; сұрақ қойғанда ашуланады; еркіндікті талап етеді; сондай-ақ, қобалжып, мазасызданып, тұйықталуы мүмкін.	

3 мин.	Жасөспірімді қателіктерден қорғауға тырысып, ата-аналар кейде шекарадан өтіп кетеді: олар оны басқарады, өзінікіне мәжбүрлейді, ол үшін шешім қабылдайды. Немесе, керісінше, «өзі шешсін» деп, алшақтап кетеді. Екі жағдайда да сенім бұзылады, ал жасөспірім қажетті қолдауды ала аламайды. Жасөспірімге әлі де бұрынғыдай ата-ана өте қажет, бірақ енді басқа рөлде. «Бақылаушы» немесе «басқарушы» ретінде емес, қиын кезде қол ұшын бере алатын, еркіндікті қолдайтын, тыңдайтын, түсінетін, жанынан табылатын ересек адам ретінде қажет. 1.2 «Менің түсінгім келеді...» жаттығуы Нұсқаулық. Осы сабақтан не күтетініңізге сәйкес келетін фразаны таңдаңыз. Шағын топта немесе жұпта неліктен оны таңдағаныңызды талқылаңыз. «Менің түсінгім келеді...» (таңдаңыз немесе өзіңіз қосыңыз). ... егер менің балам зорлық-зомбылыққа тап болса, не істеуім керек. ... ересек өмірдің қиындықтары мен тәуекелдеріне баланы қалай дайындау керек. ... жасөспірім тұйықталып қалмас үшін онымен қалай сөйлесу керек. ... егер жасөспірім бәрін жоққа шығарса, не істеу керек. ... жеке шекараны бұзбай қалай қолдау жасауға болады.	3-слайд
10 мин.	... қалай айқайламауға болады. ... менің жауапкершілігімнің шегі қайда. ... неліктен мен баламен байланысты жоғалтып бара жатқандай сезінемін. ... бұл жаста не қалыпты, ал не дұрыс емес болып есептеледі. ... бақылауды жоғалтып алмай, қалай еркіндік беруге болады. ... неліктен мен бір уақытта ашуланып және өзімді кінәлі сезінемін. ... егер жасөспірім көмектен бас тартса, не істеу керек. 1.3. Инфографика: «Жасөспірімнің жеке шекарасы дегеніміз не?» <i>Жеке шекаралар-бұл біздің физикалық, эмоционалдық және ақпараттық кеңістіктерімізді қорғайтын көрінбейтін сызықтар.</i> Жасөспірімдерге өздерін қауіпсіз сезіну және жеке тұлға ретінде дамыту үшін оларды қорғауды үйрену өте маңызды. Физикалық шекаралар-бұл дененің жеке кеңістікке құқығы, мысалы, қашан және кім жақындай алады, бөлмеге кім кіре алады.	4-слайд

15 мин.	Эмоционалды шекаралар-бұл сезімдер мен эмоцияларды қорғау, бәрімен бөлісе бермеу және басқалардың тәжірибесін қабылдамау мүмкіндігі. Ақпараттық шекаралар-жасөспірімнің қандай жеке ақпаратпен, соның ішінде интернеттегі ақпаратпен бөлісуге дайын екендігін бақылау. Неліктен жасөспірімнің өз шекарасын қорғай алуы маңызды? Жеке шекараны қорғай отырып, жасөспірім өзін және басқаларды құрметтеуді үйренеді, сенімділік пен тәуелсіздікті қалыптастырады. Бұл оған қысымнан, назардан қорғануға және психологиялық денсаулықты сақтауға көмектеседі. Жасөспірімнің өз шекараларын сенімді түрде қорғай алуы үшін ата-аналардың өздері бұл шекараларды құрметтеуі керек: физикалық, эмоционалды және ақпараттық. Ата-аналар баланың шекарасын құрметтегенде, жасөспірімді оның есеюінде қолдау көрсететін сенімді қарым-қатынас орнайды. Тәжірибеде бұны қалай жүзеге асыруға болады? Қысым көрсетпеу: жасөспірімге өз стилін, пікірін қалыптастыруға және шешім қабылдауға мүмкіндік беріңіз. Қолдау бақылаудан гөрі маңызды. Артық назар мен қудалау сияқты проблемалар туындаса, баланы мұқият тыңдаңыз, оған қорғаныш пен қолдауды табуға көмектесіңіз. Жасөспірімге жеке ақпарат пен фотосуреттерді әлеуметтік желілерге орналастырудың салдарын түсіндіріңіз, интернеттегі қауіпсіздік ережелерін жасауға көмектесіңіз. Шешім қабылдауға көмектесу және оның таңдауын құрметтеу арқылы баланың тәуелсіздігін сақтаңыз, тіпті ол сіздікінен өзгеше болса да. Жеке шекараны құрметтеу-бұл отбасындағы сенім мен жасөспірімнің денсаулығының негізі. Ата-аналар баланың шекарасын түсінуді және құрметтеуді қаншалықты көп үйренсе, соғұрлым ол осы қиын кезеңде өзін сенімді және жайлы сезінеді.	Стикерлер Тақта
	II. Негізгі бөлім 2.1. «Жасөспірімнің шекарасына менің реакцияларым» жаттығуы Жүргізуші: Қазір мен сіздерге бірнеше тұжырымдарды оқимын. Егер сіз ол тұжырыммен келіссеңіз, онда қолыңызды көтеріңіз. Егер келіспесеңіз, онда көтермейсіз. Бұл жерде дұрыс не бұрыс жауаптар жоқ, бірінші туындаған ішкі реакцияларыңызға сүйеніп жауап беріңіздер.	Тақта Флипчат Кесте

	Дауыс беру үшін тұжырымдар: ✓ Жасөспірім менімен барлық жеке ақпараттымен бөлісуге міндетті. ✓ Егер мені бір нәрсе алаңдатса, менің телефонын тексеруге құқығым бар. ✓ Жасөспірімнің маған «жоқ» деп айтуға құқығы бар. ✓ Оның қателігін көргенде, маған оған қысым жасамау қиынға соғады. ✓ Баланың шекарасын құрметтеу немқұрайлылықты білдірмейді. Дауыс бергеннен кейін қорытынды жасалады (рефлексия.) Жүргізуші: Шынайы жауаптарыңыз үшін рақмет! Мүмкін сіз кейбір тұжырымдарда ішкі шиеленісті немесе күмәнді сезінген шығарсыз. Бұл қалыпты жағдай. Қорғауға деген ұмтылыс пен байланысты жоғалтудан қорқу, қамқорлық пен бақылау арасындағы шекарада біз жиі қалып қоямыз. Сұрақтар: ✓ Осы тұжырымдардың қайсысына сізде көбірек қарсылық болды? ✓ Неліктен ата-аналарға жасөспірімнің шекарасын құрметтеу қиынға соғады, тіпті олар бұның маңызды екенін түсінсе де? Шекараны құрметтеу-бұл алшақтау емес, бұл сенімнің негізі. Жасөспірім сыртқы әлемде өз шекарасын қорғауды білуі үшін, оның шекараларын үйде құрметтейтінін сезінуі керек. Жүргізуші: Енді біз оның нақты өмірде қалай көрінетінін практикалық мысалдармен анықтауға тырысып көрейік.	Таратпа материал Карточкалар
5 мин.	2.2. «Ата-ананың жасөспіріммен қарым-қатынас стилі» жаттығуы Флипчатта баламен қарым-қатынастың әртүрлі стильдерін көрсететін ата-аналардың сөз тіркестері бар кесте көрсетілген. Нұсқаулық. Жасөспірімдердің ата-аналарында жиі кездесетін сөз тіркестерінің мысалдары «Немқұрайлылық» және «Бақылау» бағандарында көрсетілген. Дұрыс шешім, яғни дұрыс сөз тіркесі көрсетілген «Қолдау» бағанын толтырыңыз.	

	НЕМҚҰРАЙ- ЛЫЛЫҚ	ҚОЛДАУ Ата-аналардың сөз- дерімен толтырыла- ды. Мұнда болжамды жауаптар көрсетілген.	БАҚЫЛАУ	
	«Маған бәрібір» «Шеттелу» «Сигналдар- ды елемей»	«Егер қажет болса, мен жаныңдамын» «Сенің пікіріңді тыңдаймын және құр- меттеймін» «Таңдауды ұсынамын. Кел, талқылайық.»	«Сен үшін мен ше- шемін» «Қысым мен шектеу- лер» «Сенім біл- дірмей»	
5 мин.	Қорытынды. Қолдау-бұл жасөспірімнің автоно- миясын құрметтей отырып, ата-ананың сезімтал- дықпен баланың жанынан табылуы.			5-слайд Чек-парақ Жадынама (таратпа материал)
4 мин.	III. Практикалық бөлім 1.1. Топтық жұмыс. Кейстерді талдау 1-топ. 1-жағдаят. Оныншы сынып оқушысы үйге мазасызданып, бірақ үнсіз келеді. Ата-анасының бі- раз сұрастырғанынан кейін былай дейді: «Бүгін ав- тобуста ер адам менің қасыма өте жақын отырып алды, менің қолымды ұстады, содан кейін тіземді... Маған өте жағымсыз болды, бірақ мен не істерімді білмедім». Ата-ананың проблемалық реакциясы «Ол жерге сен не үшін бардың? Үстіңе не киіп алған едің? Неге бірден айқайламадың?!» Талқылауға арналған сұрақтар: Қыз өзін қалай сезініп тұр? Болжамды жауап. Қыз өзін кінәлі, сенімсіз сезінеді және ата-анасынан алыстайды. Болашақта мұндай жағдайларда үнсіз қалуы мүмкін. Ата-анадан қандай қолдау реакциясы болуы керек? Болжамды жауап. Қолдау реакциясы: «Бұл адам- ның іс-әрекеті шектен шыққан!!! Сенің маған айтып бергенің жақсы болды. Сен біздің ол адамды тауып, оның жазаланғанын қалар ма едің? Егер бұндай жағдай қайталанса, әрекет ету жолдарын табайық. Бірге жаттығып көрейік». Шектен шығып, жақындаса бірден әрекет етеміз: басқа жерге отыруды сұраймыз, басқа адамдарға естілетіндей дауыстап сөйлейміз (бұл бейтаныс адамды сақтануға алып барады). Бұл жағдайдың ұнамайтынын ашық түрде дауыстап айтамыз. Егер дауыстап айта алмайтын болсақ, орнымыздан тұрып, басқа жерге отыруға болады.			6-слайд 7-слайд

	олжамды жауапқа қосымша. Ата-ана жайлап қалай «жоқ» деп айтуға болатынын, қайдан көмек сұрау керектігін талқылауды ұсынады, жасөспірім әрқашан өз шекараларын қорғауға құқылы және басқа біреудің мінез-құлқы үшін кінәлі емес екенін қайталайды. Топта талқылау ✓ Ата-ана мұндай әңгімелер үшін өзінің қауіпсіз ересек адам екенін қалай көрсете алады? ✓ Жасөспірімді айыптамай, керісінше қолдау көрсеткен кезде ол не сезінеді? ✓ Мұндай жағдайда қандай сөздерді есту маңызды? ✓ Неліктен баламен оның дене және эмоционалдық тиіспеушілікке құқығы туралы алдын ала сөйлесу маңызды? 2-топ. 2-жағдаят. 15 жасар қызынан әкесі телефонының құпиясөзін беруді талап етеді. Ол беруден бас тартады да былай дейді: «Маған сенбейсіз бе?» Ата-ананың проблемалық реакциясы. Әкесі: «Сенің бізден жасыратын бірдеңе бар ма?»-деп жауап береді. БТалқылауға арналған сұрақтар: Қыз өзін қалай сезінеді? Ата-анадан қандай қолдау реакциясы болуы керек? Әкесінің жауабын тұжырымдаңыз. Топта талқылау Қыз өзіне сенбеген кезде өзін қалай сезінеді? Мұндай жағдайда қандай сөздерді есту маңызды? Әкесінің ниеті оны онлайн зорлық-зомбылықтан сақтау екенін қыздың санасына жеткізу неліктен маңызды?	Таратпа материал Жадынама Чек-парақ
	3-топ. 3-жағдаят. 16 жасар ұлы ата-анасымен алдында жоспарлағандай енді колледжге түскісі келмейтінін айтады. Ата-ананың проблемалық реакциясы. Анасы жылап: «Біз сен үшін бәрін жасадық! Сен бәрін құрттың!»-дейді. Талқылауға арналған сұрақтар: • Бұндай реакциядан кейін бала не сезеді? • Ата-анадан қандай қолдау реакциясы болуы керек? • Анасының жауабын тұжырымдаңыз. Топта талқылау ✓ Өзінің пікірін жоққа шығарғанда, бала өзін қалай сезеді? ✓ Анасы қалай әрекет етуі керек еді? ✓ Осындай жауаптан кейін ұл өз жоспарларымен бөлісе алады ма?	

	3.2. Ата-аналарға арналған жадынама: «Жасөспірімнің жеке шекарасын қалай бұзбауға болады» 1. Оны жеке тұлға ретінде мойындаңыз. Жасөспірім енді кішкентай бала емес. Оның жеке пікірге, сезім және таңдауға құқығы бар. 2. Оның жеке кеңістігін құрметтеңіз. Бөлмеге рұқсатсыз кірмеңіз. Заттарын алмаңыз немесе рұқсатсыз хат алмасуларын оқымаңыз. Рұқсат сұраңыз. 3. Сезімдеріне немқұрайлы қарамаңыз. «Ойдан шығармашы!» дегеннің орнына «Саған оңай емес екенін көріп тұрмын. Айтып бергің келеді ма?» деп айтыңыз. 4. Қамқорлық ретінде бақылау жасамаңыз. Уайымдау қалыпты жағдай. Бірақ оны қатаң бақылауға айналдырмаңыз. Сыйластықты сақтай отырып, қалай байланыста болу керектігін келісіңіз. 5. Шекаралар туралы бірге келісім жасаңыз. Жасөспірім ережелерді сақтауға дайын болады, егер ол оларды жасауға қатысқан болса. «Сен оны қалай көресің?», «Сен үшін не маңызды?» деп талқылаңыз. 6. Дене шекараларын сақтаңыз. Құшақтау мен жанасуға мәжбүрлемеңіз. «Мен сені құшақтай аламын ба?» деп сұраңыз. Денеге деген құрмет-сенімнің маңызды бөлігі. 7. Ол алыстап жатса да, жақын болыңыз. «Мен жаныңдамын. Егер қаласаңыз, маған кел» деп айтыңыз. Шекараларды құрметтеу жасөспірімге қауіпсіздік пен қолдауды сезінуге көмектеседі. Есте сақтаңыз! Баланың жеке шекарасын сақтау-бұл сенімді сақтау мен бір-біріне жақын болу тәсілі. 1.3. Топтық жұмыс. «Жасөспірімді эмоционалды қолдау» Нұсқаулық. Ата-ананың жасөспірімнің сигналдарына реакциясын талқылаңыз. Дұрыс реакцияны таңдаңыз.	Таратпа материал Жадынама Чек-парақ												
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Жасөспірімнің сигналы</th><th>Ата-ананың реакциясы</th><th>Реакцияның мәні</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ашуланған, үнсіз, сөйлегісі келмейді</td><td>«Тез айт!» «Сенің мазаң болмай тұрғанын көріп тұрмын. Егер қажет болсам, мен жаныңдамын».</td><td>Қысым жасау Қысымсыз қолдау көрсету</td></tr> <tr> <td>Өзі келеді, бөліседі</td><td>«Тағы да шағымданып отырсың ба...» «Қаласаң, жай қасыңда отырайын ба?»</td><td>Өмірдің ұсақ-түйектері Сабырлы қасында болу</td></tr> <tr> <td>Көмектен бас тартады, өз ойымен жасайды</td><td>«Сен бәрін бүлдіресің, берші мұнда!» «Саған өзің жасап көрген маңызды екенін түсініп тұрмын».</td><td>Гиперпротекция Автономияны қабылдау</td></tr> </tbody> </table>	Жасөспірімнің сигналы	Ата-ананың реакциясы	Реакцияның мәні	Ашуланған, үнсіз, сөйлегісі келмейді	«Тез айт!» «Сенің мазаң болмай тұрғанын көріп тұрмын. Егер қажет болсам, мен жаныңдамын».	Қысым жасау Қысымсыз қолдау көрсету	Өзі келеді, бөліседі	«Тағы да шағымданып отырсың ба...» «Қаласаң, жай қасыңда отырайын ба?»	Өмірдің ұсақ-түйектері Сабырлы қасында болу	Көмектен бас тартады, өз ойымен жасайды	«Сен бәрін бүлдіресің, берші мұнда!» «Саған өзің жасап көрген маңызды екенін түсініп тұрмын».	Гиперпротекция Автономияны қабылдау	
Жасөспірімнің сигналы	Ата-ананың реакциясы	Реакцияның мәні												
Ашуланған, үнсіз, сөйлегісі келмейді	«Тез айт!» «Сенің мазаң болмай тұрғанын көріп тұрмын. Егер қажет болсам, мен жаныңдамын».	Қысым жасау Қысымсыз қолдау көрсету												
Өзі келеді, бөліседі	«Тағы да шағымданып отырсың ба...» «Қаласаң, жай қасыңда отырайын ба?»	Өмірдің ұсақ-түйектері Сабырлы қасында болу												
Көмектен бас тартады, өз ойымен жасайды	«Сен бәрін бүлдіресің, берші мұнда!» «Саған өзің жасап көрген маңызды екенін түсініп тұрмын».	Гиперпротекция Автономияны қабылдау												

3.4. «Сезімдер мен шекараларды ажырат» жаттығуы
Жүргізуші сезімдерді немесе жағдайларды сипаттайтын карточкаларды оқиды немесе таратады (мысалы: «Біреу жеке кеңістікке рұқсатсыз енген кездегі мазасыздық сезімі», «Құпияларды басқалар біліп қояды деген қорқыныш», «Ата-анам менің уайымдарымды тыңдамаған кездегі өкпе»).
Ата-аналар кезек-кезек немесе топпен карточкаларды сезім немесе жағдайдың қатысына байланысты үш санатқа бөледі: физикалық, эмоционалдық немесе ақпараттық шекаралар.
Бөлгеннен кейін жүргізуші топпен әр таңдаудың дұрыстығы мен мағынасын талқылайды, жасөспірімдердің өмірінен мысалдар келтіреді, шекаралардың барлық түрлерін құрметтеудің маңыздылығын атап көрсетеді.

Физикалық шекаралар 	Эмоционалдық шекаралар 	Ақпараттық шекаралар 
		

**Чек-парақ
Жадынама**

- Мен қаламасам да мені құшақтаса, ыңғайсызданамын.
- Біреу менің бөлмеме рұқсатсыз кірсе, ашуланамын.
- Егер мені жақындардың біреуін сүйуге мәжбүрлесе, өзімді жайсыз сезінемін.
- Егер ата-анам менің сезімдеріме күлсе, ренжимін.
- Достар немесе туыстар құпияларды айтып қойса, сатқындық сезімін сеземін.
- Менің жеке шаруаларым туралы ата-анам өте жиі сұрай берсе, ыңғайсыз сезінемін.
- Менің жоспарларым туралы ақпарат бәріне жария болса, бақылауды жоғалтып алғандай сезінемін.
- Менің талқылағым келмегенді айтуға мәжбүрлесе, мазасызданамын.
- Менің уайымдарыма немқұрайлы қараса, өзімді әлсіз сезінемін.
- Мені жасамаған әрекетке кінәласа, ашуланамын.

	► Мені біреумен салыстырса, ол маған жағымсыз әсер етеді және ол кезде мазасызданамын. ► Маған өте қатты жақындаса немесе итерсе, мазасызданамын. ► Менің жеке хат алмасуларымды біреу оқып қояды деп қорқамын. ► Менің рұқсатымсыз фотосуреттерімді жарияласа, мазасызданамын. ► Біреу өте ұзақ немесе көз алмай қараса, өзімді жайсыз сезінемін. Жауаптар Физикалық шекаралар ► Мен қаламасам да мені құшақтаса, ыңғайсызданамын. ► Біреу менің бөлмеме рұқсатсыз кірсе, ашуланамын. ► Егер мені жақындардың біреуін сүйге мәжбүрлесе, өзімді жайсыз сезінемін. ► Маған өте қатты жақындаса немесе итерсе, мазасызданамын. ► Біреу өте ұзақ немесе көз алмай қараса, өзімді жайсыз сезінемін. Эмоционалдық шекаралар ► Егер ата-анам менің сезімдеріме күлсе, ренжимін. ► Менің талқылағым келмегенді айтуға мәжбүрлесе, мазасызданамын. ► Менің уайымдарыма немқұрайлы қараса, өзімді әлсіз сезінемін. ► Мені жасамаған әрекетке кінәласа, ашуланамын.	Стикерлер
	► Мені біреумен салыстырса, ол маған жағымсыз әсер етеді және ол кезде мазасызданамын. Ақпараттық шекаралар ► Менің жеке хат алмасуларымды біреу оқып қояды деп қорқамын. ► Менің рұқсатымсыз фотосуреттерімді жарияласа, мазасызданамын. ► Достар немесе туыстар құпияларды айтып қойса, сатқындық сезімін сеземін. ► Менің жеке шаруаларым туралы ата-анам өте жиі сұрай берсе, ыңғайсыз сезінемін. ► Менің жоспарларым туралы ақпарат бәріне жария болса, бақылауды жоғалтып алғандай сезінемін. Ата-аналарға арналған практикалық кеңестер Жасөспірімді белсенді және бағаламай тыңдаңыз. Оның «жоқ» деп айту және жеке шекараларын белгілеу құқығын құрметтеңіз. Гаджеттер мен әлеуметтік желілерді пайдалану ережелерін бірге талқылаңыз. Дабыл сигналдарына назар аударыңыз және көмек іздеуден қорықпаңыз. Тәуелсіздікке ұмтылысы мен өзін-өзі анықтауды дамытуда қолдау көрсетіңіз.	

	IV. Қорытынды. Рефлексия Жүргізуші: Барлықтарыңызға белсенді қатысқандарыңыз бен ашық болғандарыңыз үшін рақмет! Бүгін біз жасөспірімнің жеке кеңістігін құрметтеу тек ереже емес, жасөспірімнің тәуелсіз және сенімді болуына көмектесетін сенім мен қолдаудың негізі екенін білдік. Тек бақылап қана қоймайтын, тыңдай білетін және түсінетін, бағаламай тыңдай алатын, өзінікін мәжбүрлемейтін, керісінше құрметтей алатын, айыптамайтын, керісінше қолдай алатын ересек болуға тырысыңыз. Сіздердің әрқайсыларыңыз балаңыздың өмірінің осы маңызды кезеңінде оның басты одақтасы болып табыласыз. Сабақтың басында сіз ұсынылған сөз тіркестерінен өзіңіз үшін ең маңыздысын атап өттіңіз. Сіз оларға жауап ала алдыңыз ба? «Менің түсінгім келеді...» (таңдаңыз немесе өзіңіз қосыңыз). ... жасөспірім тұйықталып қалмас үшін онымен қалай сөйлесу керек. ... егер жасөспірім бәрін жоққа шығарса, не істеу керек. ... жеке шекараны бұзбай қалай қолдау жасауға болады. ... қалай айқайламауға болады. ... менің жауапкершілігімнің шегі қайда. ... неліктен мен баламен байланысты жоғалтып бара жатқандай сезінемін. ... бұл жаста не қалыпты, ал не дұрыс емес болып есептеледі. ... бақылауды жоғалтып алмай, қалай еркіндік беруге болады. ... неліктен мен бір уақытта ашуланып және өзімді кінәлі сезінемін. ... егер жасөспірім көмектен бас тартса, не істеу керек. Жүргізуші: Егер сұрақтар немесе қиындықтар туындаса, ата-аналарды қолдау орталығы әрқашан сізге көмектесуге дайын екенін ұмытпаңыз.	
--	--	--

10-11 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ АТА-АНАЛАРЫНА АРНАЛҒАН №2 САБАҚ ЦИФРЛЫҚ ӘЛЕМДЕГІ ЖАСӨСПІРІМНІҢ ҚАУІПСІЗДІГІ МЕН ЖАУАПКЕРШІЛІГІ

Мақсаты: ата-аналардың онлайн ортада жасөспірімдерді тиімді қолдауға және қорғауға мүмкіндік беретін цифрлық қауіпсіздік саласындағы функционалдық құзыреттіліктерін дамыту.

Міндеттері:

- Цифрлық ортаның негізгі қауіптері туралы ата-аналардың хабардарлығын арттыру.
- Ата-аналарды желідегі зорлық-зомбылық белгілерін тануға және жасөспірімдердің тәуелсіздікке деген ұмтылысын, өзін-өзі бағалауға, эмоционалды сезімталдыққа байланысты жасөспірім қыздардың ерекше тәжірибесін ескере отырып, жасөспірімдерді қорғау стратегияларын әзірлеуге үйрету.
- Жасөспірімдермен тиімді қарым-қатынас жасау дағдыларын дамыту, ата-аналарға сенімді қарым-қатынас орнатуға көмектесу.

Жоспар

I. Сәлемдесу

1.1 «Сынып чатындағы жәбірлеу» кейсі

1.2 Интерактивті сауалнама

II. Негізгі бөлім

1.1 Топтық жұмыс: «Қауіпті тану: жасөспірімді қалай қорғауға болады?»

1.2 Жұптық жұмыс: «Интернет – жауапкершіліктің аймағы»

III. Қорытынды

1.1 Топтық талқылау: «Бүгін мен не білдім?»

3.2 «Менің жеке әрекет жоспарым»

Ресурстар: презентация, 1-қосымша, 2-қосымша, 3-қосымша, А4 қағазы, қаламсаптар, флипчарттар, маркерлер, 4 түсті стикерлер.

Сабақтың ұзақтығы: 65 мин.

Уақыт	Мазмұны	Ресурстар
7 мин.	I. Сәлемдесу 1.1 «Сынып чатындағы жәбірлеу» кейсі Әлия - 16 жасар 10-сынып оқушысы, әрқашан белсенді және ашық қыз. Ол сабағын жақсы оқиды, сыныптастарымен дос және мектептегі іс-шараларға жиі қатысады. Бірақ бір күні бәрі өзгерді. Мектептегі экскурсиядан кейін Әлия фотосуреттерін сынып чатында жариялады. Көп ұзамай мысқыл түріндегі пікірлер келе бастады: • «Модель болайын дедің ба, біртүрлі түсіпсің!» • «Қалай дұрыс суретке түсуді білмейсің бе?» • «Кім саған суреттерді мұнда жіберуге рұқсат берді?» Алғашында Әлия бұған назар аудармады, бірақ комментарийлер одан да нашар бола бастады. Сыныптастары оның фотосуреттерінен мемдер жасап, оларды басқа чаттарға тарата бастады. Ол тіпті өзі дос деп санайтындардың да оны мазақ ететінін анықтады. Келесі апталарда жағдай нашарлай түсті: әлеуметтік желілерде оның атымен жалған аккаунттар пайда бола бастады, онда оны мазақ ететін жазбалар жарияланды. • Біреулер оған жекесіне жаза бастады: «Сен тым өзімшілсің. Көзден жоғалып кетесің бе» • Үзіліс кездерінде сыныптастары оған қарап сыбырласып, күлетін болды, бірақ оған бетіне келіп ештеңе айтпады. Әлияның көңіл-күйі түсіп, өзін жайсыз сезіне бастады. Ол әлеуметтік желілерден алшақтап, мектептен қалып, оқуға деген құлшынысын жоғалтты. Ата-анасы оның мазасыз күйін байқады, бірақ ол ата-анасына ештеңе айтпады.	1-слайд 2-слайд 3-слайд
3 мин.	Ата-аналармен әңгімелесу: • Егер сіздің балаңыз осындай жағдайға тап болса, не істер едіңіз? • Қандай шаралар мұндай жағдайлардың алдын алады? • Жасөспірімдер үшін қауіпсіз онлайн ортаны қалай құруға болады? A1.2 Интерактивті сауалнама Ата-аналарға түрлі түсті стикерлер таратылады. «Жасөспірімдер үшін интернеттегі қауіп-қатерлердің деңгейін қалай бағалайсыз?»	4-слайд Түрлі түсті стикерлер (4 түрлі түс) 5-слайд

	• Төмен, қазіргі жасөспірімдер өздері қорғана алады (<i>қызыл стикер</i>) • Орташа, қауіптер бар, бірақ көбі баланың мінез-құлқына байланысты (<i>сары стикер</i>) • Жоғары, интернет — бұл қауіпті орта (<i>жасыл стикер</i>) Интернеттен жасөспірімдерге төнетін қауіп-қатер туралы біліміңізге және оларды қорғаудағы рөліңізге қаншалықты сенімдісіз? • Мен тақырыпты жақсы білемін және балаға пайдалы кеңестер бере аламын. (<i>жасыл стикер</i>) • Мен негізгі тәуекелдерді білемін, бірақ кейде қалай дұрыс әрекет ету керектігіне күмәндамын. (<i>қызыл стикер</i>) • Мен қауіптер бар екенін түсінемін, бірақ мен көбірек білгім келеді. (<i>сары стикер</i>) • Маған интернеттегі қауіпсіздік мәселелері қиындық туғызады, қосымша талдауды қажет етемін. (<i>қызыл стикер</i>)	
25 мин.	II. Негізгі бөлім 2.1 Топтық жұмыс: «Қауіпті тану: жасөспірімді қалай қорғауға болады?» Ата-аналарға жасөспірім тап болуы мүмкін интернеттегі қауіптер бойынша сценарийлер ұсынылады. Олар мынаны анықтауы керек: • Қауіп неде? • Ата-ананың қандай әрекеттері тәуекелді азайтуға көмектеседі? • Балада интернеттегі қауіпсіздік бойынша дұрыс әдеттерді қалай қалыптастыруға болады? Талдауға арналған жағдаяттар: «Бейтаныс адаммен хат алмасу» — жасөспірім жаңа интернет досымен белсенді сөйлеседі, бірақ қарым-қатынастың егжей-тегжейін ата-анасынан жасырады. «Қауіпті челлендж» - әлеуметтік желілерде жасөспірімдерді қауіпті әрекеттерге итермелейтін жаңа тренд таралуда. «Кибербуллинг» - сыныптастар жасөспірім туралы мемдер жасайды және оларды оның келісімінсіз таратады. «Фишингтік шабуыл» - жасөспірімге «аккаунтты растау» үшін жеке деректерді енгізуді сұрайтын хат келеді. «Әлеуметтік желілерге тәуелділік» - бала оқуды және отбасымен қарым-қатынасты елемей, телефонда көп уақыт өткізеді.	6-слайд Жағдаяттары бар карточкалар (1-қосымша) 7-слайд

15 мин.	«Секстинг» - жасөспірім фотосуретті сенімді форматта жіберуді сұрайтын жеке хабарлама алады. «Sextortion» - жасөспірім қауіп төндіретін хабарлама алады: егер ол ақша немесе жаңа фотосуреттер жібермесе, оның жеке суреттері жарияланады. «Киберсталкинг» - жасөспірім біреудің өз жазбаларына үнемі комментарийлер жазатынын, жеке хабарламалар жіберетінін, тіпті ол өзі жарияламаған өмірінің егжей-тегжейін білетінін байқайды. «Хейт және кибербуллинг» - жасөспірім әлеуметтік желілерде пост жариялайды, бірақ содан кейін оның сыртқы келбеті мен мүдделерін мазақ ететін көп жағымсыз пікірлер алады. «Онлайн абьюз» - жасөспірім өзінің мінез-құлқы мен шешімдерін басқаруға тырысатын танысынан үнемі қорлайтын хабарламалар алады. «Экстремизм, идеологиялық өңдеу» - жасөспірім радикалды идеяларға белсенді қызығушылық таныта бастайды, әлеуметтік желілердегі экстремистік топтарға жазылады және басқаларға деген көзқарасын өзгертеді. Ата-аналарға қауіптердің қалай көрінетінін және оларды азайтуға қандай әрекеттер әсер ететінін түсінуге көмектесе отырып, әр сценарийді талқылау жүргізіледі. Талқылаулар негізінде 16-18 жас аралығындағы жасөспірімдермен қарым-қатынас жасаудың ерекшеліктерін және жасөспірім қыздардың тәжірибесінің ерекшеліктерін ескере отырып, күнделікті өмірде қолдану үшін «Интернеттегі қауіпсіздік бойынша ұсыныстар тізімін» әзірлеу ұсынылады. 5 минуттан кейін әр топ өздерінің ұсыныстар тізімін көрсетеді.	8-слайд 2-қосымша Флипчарттар, маркерлер 9-слайд 3-қосымша
	2.2 Жұптық жұмыс: «Интернет – жауапкершіліктің аймағы» Жұптарға жағдаяттар таратылады, жағдаятты және ықтимал салдарын талқылау үшін баласымен диалог құру қажет. Жағдаяттар: • Жасөспірім фейк болып шыққан жаңалықтармен бөліседі. Ықтимал салдары қандай? • Жасөспірім біреудің жазбасының астына өткір пікір қалдырады. Бұл басқа адамға қалай әсер етуі мүмкін? • Жасөспірім зиянсыз болып көрінетін, бірақ шабуылдаушылар қолдана алатын фотосуретті жариялайды.	

	- Жасөспірім агрессивті сөздерді қолдана отырып, онлайн даудың қатысушысына айналады. Бұл неге алып баруы мүмкін? - Жасөспірім жеке ақпараты бар пост жариялайды (оқу орны, мекен-жайы). Бұл оның қауіпсіздігіне қалай әсер етуі мүмкін? - Әзіл мен қорлаудың арасындағы шекара қайда? Неліктен желідегі басқа адамдардың сезімдерін құрметтеу маңызды? 5 минуттан кейін қатысушылар жағдаяттарды оқиды, диалогты ұсынады және басқа қатысушылармен талқылайды.	
10 мин.	III. <i>Қорытынды</i> 3.1 Топтық талқылау: «Бүгін мен не білдім?» Ата-аналар кезектесіп тренингтен кейінгі әсерлерімен бөліседі: - Сіз үшін қандай қауіптер күтпеген болды? - Сізге әсіресе не пайдалы болып көрінді? - Интернеттегі жасөспірімдердің қауіпсіздігі туралы ойыңыз қалай өзгерді? - Бүгіннен бастап қандай қадамдар жасауға дайынсыз? 3.2 «Менің жеке әрекет жоспарым» Әрбір ата-ана баласын қорғау үшін тренингтен кейін жасайтын 3 нақты қадамын жазады. Мысалдар: Жасөспіріммен жағымсыз пікірлерге қалай жауап беретінін талқылаңыз. Оның әлеуметтік желілерінің құпиялылығын орнатыңыз. Ақпаратты таратпас бұрын оны тексеру неліктен маңызды екенін түсіндіріңіз.	9- слайд
3 мин.		9-слайд А4 қағазы, қаламсап- тар

1-ҚОСЫМША

Жасөспірім жаңа интернет досымен белсенді сөйлеседі, бірақ қарым-қатынастың егжей-тегжейін ата-анасынан жасырады.
Әлеуметтік желілерде жасөспірімдерді қауіпті әрекеттерге итермелейтін жаңа тренд таралуда.
Сыныптастар жасөспірім туралы мемдер жасайды және оларды оның келісімінсіз таратады.
Жасөспірімге «аккаунтты растау» үшін жеке деректерді енгізуді сұрайтын хат келеді.
Бала оқуды және отбасымен қарым-қатынасты елемей, телефонда көп уақыт өткізеді.
Жасөспірім фотосуретті сенімді форматта жіберуді сұрайтын жеке хабарлама алады.

Жасөспірім қауіп төндіретін хабарлама алады: егер ол ақша немесе жаңа фотосуреттер жібермесе, оның жеке суреттері жарияланады.
Жасөспірім біреудің өз жазбаларына үнемі комментарийлер жазатынын, жеке хабарламалар жіберетінін, тіпті ол өзі жарияламаған өмірінің егжей-тегжейін білетінін байқайды.
Жасөспірім әлеуметтік желілерде пост жариялайды, бірақ содан кейін оның сыртқы келбеті мен мүдделерін мазақ ететін көп жағымсыз пікірлер алады.
Жасөспірім өзінің мінез-құлқы мен шешімдерін басқаруға тырысатын танысынан үнемі қорлайтын хабарламалар алады.
Жасөспірім радикалды идеяларға белсенді қызығушылық таныта бастайды, әлеуметтік желілердегі экстремистік топтарға жазылады және басқаларға деген көзқарасын өзгертеді.

2-қосымша

16-18 жас аралығындағы жасөспірімдермен қарым-қатынас жасаудың ерекшеліктері:

- Тең дәрежеде сөйлесіңіз, «жасы кіші» деп қарамаңыз.
- Сенім арту бақылаудан гөрі маңызды.
- «Телефонды алып қойып» мәселені шешіп тастау мүмкін емес.
- Қорытынды шығармас бұрын, сұраңыз: «Адамдардың хат алмасуда жеке фотосуреттерімен бөлісуі туралы не ойлайсың?», «Егер сені бопсаласа, кімге айта алар едің?»

Жасөспірім қыздардың тәжірибесінің ерекшеліктері.

Ата-аналарға нені білу маңызды:

- Қыздар өздері туралы көп алаңдайды және сын пікірлерден қорқып, зорлық-зомбылық туралы жиі айта бермейді.
- Гендерлік стереотиптерді ескеру маңызды («өзің кінәлісің», «солай киініп алғансың», «назар аударғанды өзің қалап тұрсың»).
- Ұят сезімі, өзін-өзі бағалаудың төмендігі және әлеуметтік қысым (соның ішінде әлеуметтік желілер арқылы) күшті триггерлер болып табылады.
- Қыздар зорлық-зомбылық туралы айта бермейді.

3-қосымша

- Жасөспірім фейк болып шыққан жаңалықтармен бөліседі. Ықтимал салдары қандай?
- Жасөспірім біреудің жазбасының астына өткір пікір қалдырады. Бұл басқа адамға қалай әсер етуі мүмкін?
- Жасөспірім зиянсыз болып көрінетін, бірақ шабуылдаушылар қолдана алатын фотосуретті жариялайды.
- Жасөспірім агрессивті сөздерді қолдана отырып, онлайн даудың қатысушысына айналады. Бұл неге алып баруы мүмкін?
- Жасөспірім жеке ақпараты бар пост жариялайды (оқу орны, мекен-жайы). Бұл оның қауіпсіздігіне қалай әсер етуі мүмкін?
- Әзіл мен қорлаудың арасындағы шекара қайда? Неліктен желідегі басқа адамдардың сезімдерін құрметтеу маңызды?

10-11 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН №1 САБАҚ ЖЕКЕ ШЕКАРА ЖӘНЕ ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ: КӨРЕМІН, ТҮСІНЕМІН, ӘРЕКЕТ ЕТЕМІН

Мақсаты:

Жасөспірімдерде зорлық-зомбылық пен жеке шекара мәселесінің түсінігін қалыптастыру, олардың әлеуметтік жағдайларды сыни тұрғыдан бағалау қабілетін арттыру және өзін-өзі тиімді қорғау дағдыларын дамыту.

Міндеттері:

1. Зорлық-зомбылықтың әр түрлі формаларын (физикалық, психологиялық, жыныстық, кибер зорлық-зомбылық), олардың көріністері мен ұзақ мерзімді салдарын жан-жақты түсінуді қамтамасыз ету.
2. Өзінің және басқа адамдардың шекараларын сыни тұрғыдан талдау және түсіну қабілетін дамыту, тұлғааралық қатынастарда жеке шекараның бұзылуының күрделі және жасырын жағдайларын анықтау.
3. Зорлық-зомбылық пен жеке шекараның бұзылу жағдайларында сындарлы әрекет ету дағдыларын қалыптастыру.

Жоспар:

I. Кіріспе бөлім

- I.1 Сәлемдесу
- I.2 Оқиғалар арқылы тақырыппен танысу

II. Негізгі бөлім

- 2.1 «Миф және шындық» жаттығуы
- 2.2 «Зорлық-зомбылық және жеке шекара» ақпараттық блогы
- 2.3 «Қарым-қатынастағы сигналдар: байқау және түсіну» жаттығуы
- 2.4 «Таңдаудың үш аймағы» практикалық жаттығуы
- 2.5 «Safe Space Lab» интерактивті зертханасы (жеке шекараны қорғау)

III. Қорытынды бөлім

- 3.1 Рефлексия

Ресурстар: презентация, суреттер шаблондары.

Ұзақтығы: 50 мин.

! Педагогке арналған әдістемелік ұсыным

Маңызды: «Жеке шекара және зорлық-зомбылық: көремін, түсінемін, әрекет етемін» тақырыбында ұсынылған сабақ үлгі болып табылады және төмендегі жағдайларға байланысты бейімдеуге болады (бейімдеу керек):

4. қатысушылардың жасы (кіші жасөспірім, аға жасөспірім),
5. топтың ашықтық деңгейі,
6. қатысушылардың эмоционалды жағдайы,
7. сыныптағы нақты жағдай (мысалы, бұрын болған оқиғалар, жан-жарақаты бар тәжірибе және т.б.).

Педагог өзгерте алады:

- тапсырмалар мен сұрақтарды тұжырымдауды,
- талқылау форматын (топтық/жеке/анонимді),
- жеке блоктардың ұзақтығын,
- тақырыптарды пысықтау тереңдігін,
- эмоционалды жеңілдету тәсілдерін (мысалы, көбірек ойын элементтерін немесе сенімге арналған жаттығуларды қосу).

Мақсат өзгеріссіз қалады:

Жасөспірімдердің зорлық-зомбылық тақырыбын, жеке шекаралардың маңыздылығын түсінуі және өзін-өзі қорғау және басқаларды қолдау дағдыларын игеруі үшін қауіпсіз кеңістік құру.

Бұл икемді тәсіл арқылы тренинг белгілі бір сынып жағдайында сезімге әсер ететін, этикаға сай және тиімді болады.

Сабақтың барысы

Уақыт	Мазмұны	Ресурстар
3 мин.	I. Кіріспе бөлім 1.1 Сәлемдесу Педагог сабақты қатысушыларды жылы қарсы алудан бастайды. «Сәлеметсіздер ме, достар! Бүгін мен сіздерді көргеніме қуаныштымын. Бүгін біз жеке шекаралар мен зорлық-зомбылық туралы маңызды тақырыпта сөйлесетін боламыз. Бұл барлығына қатысты тақырып және оны түсіну әртүрлі өмірлік жағдайларда өзіңізді сенімді және қауіпсіз сезінуге көмектеседі. Мұнда дұрыс немесе бұрыс жауаптар жоқ, сіз өзіңізді жайлы сезініп, өз ойларыңыз бен сезімдеріңізді ашық білдіру ең бастысы болып табылады.»	
4 мин.	Педагог қатысушыларды жұмыс жасауға шақырады, белсенділікке, пікірталастар мен жаттығуларға назар аудара отырып, тренинг форматы туралы қысқаша әңгімелейді. 1.2 Оқиғалар арқылы тақырыппен танысу «Әмина әрқашан ерекшеленбеуге, сабырлы және мейірімді болуға тырысты. Бірақ сыныпта бірте-бірте оны ыңғайсыз жағдайға қоя бастаған бір топ балалар пайда болды: олар үнемі әзілдеп, сөзін бөліп, оған ұнамайтын нәрсені жасауға мәжбүрлейді, осылайша олар қаншалықты жалғастыруға болатындығын тексергендей болады. Бастапқыда бұл ұсақ-түйек болып көрінеді, бірақ уақыт өте келе Әмина өзін бақылауды жоғалтқандай сезіне бастады, ол ашушаң болып, қарым-қатынастан қашқақтады, өзіне күмәндана бастады және мектепке баруға қорқатын болды. Оған өзін жайсыз сезіне бастағанын мойындау өте қиын болды, өйткені сырттан қарағанда бәрі «қалыпты» болып көрінді.» <i>Жеке шекараның бұзылуы әрдайым айқын көріне бермейді, бірақ бәрібір ол жан жарақатын салады. Жеке шекара зорлық-зомбылықтың алдын алуға, бізді және біздің кеңістігімізді қорғауға көмектеседі. Жағдай түсініксіз және қиын болып көрінсе де, өзіңді қорғау үшін мұндай жағдайларды тануды, өз сезімдеріңді түсінуді және оларға дұрыс әрекет етуді үйрену маңызды. Мұндай жағдайда жалғыз қалмау керек, сенім артамын адамдардан, достардан, ата-анадан немесе басқа ересектерден қолдау мен көмек сұрау маңызды.</i>	

	Сіз Әминаның орнында болсаңыз не істер едіңіз? Ол қайда жүгіне алар еді? Сізге және сіздің достарыңызға өзін қауіпсіз сезінуге не көмектеседі?	
5 мин.	I. Негізгі бөлім 1.1 «Миф және шындық» жаттығуы Педагог мәлімдемелерді кезекпен оқиды, ал қатысушылар бұл мәлімдеме аңыз немесе шындық екеніне дауыс береді немесе өздері жауап береді. Әрбір жауаптан кейін педагог дұрыс нұсқаны қысқаша түсіндіреді және оны топпен талқылайды. ❖ Зорлық-зомбылық әрқашан тек физикалық соққы болып табылады. — Миф / Шындық? (Дұрыс жауап: Миф. Зорлық-зомбылық физикалық, психологиялық, жыныстық, кибер зорлық-зомбылық түрінде болуы мүмкін.) ❖ Егер ешкім көрмесе, бұл зорлық-зомбылық емес. — Миф / Шындық? (Дұрыс жауап: Миф. Зорлық-зомбылық жасырын болып, байқалмауы мүмкін, бірақ одан оның зияны аз болмайды.) ❖ Жеке шекара жай сөз ғана, оның маңызы жоқ. — Миф / Шындық? (Дұрыс жауап: Миф. Жеке шекара маңызды және ол өзіңді қорғауға көмектеседі.) ❖ Егер мені ренжітсе, яғни мен өзім кінәлімін. — Миф / Шындық? (Дұрыс жауап: Миф. Әрдайым жәбірлеуші кінәлі.) ❖ Көмек сұрау бұл – әлсіздіктің белгісі. — Миф / Шындық? (Дұрыс жауап: Миф. Қолдау іздеу – өзіңе қамқорлық жасау мен мықтылықтың белгісі.) ❖ Мен ешқашан зорлық-зомбылыққа ұшырамаймын, өйткені мен қауіпсіздіктемін. — Миф / Шындық? (Дұрыс жауап: Миф. Зорлық-зомбылыққа кез келген адам ұшырауы мүмкін, сол үшін бәріне дайын болу керек және өзіңді қалай қорғау керектігін білу маңызды.)	Слайд
5 мин.	2.2 Ақпараттық блок Біз қазір зорлық-зомбылық пен жеке шекаралар туралы қай мәлімдемелер шындыққа сәйкес келетінін және қайсысы миф екенін қарастырдық. Бұл бізге зорлық-зомбылық әртүрлі формада болуы мүмкін екенін және әрқашан бірден байқала бермейтінін түсінуге көмектесті. Бұндай жағдайларда дұрыс әрекет ету үшін зорлық-зомбылықтың не екенін және оның өмірде қалай көрінетінін түсіну маңызды.	Слайд

	Зорлық-зомбылық - бұл басқа адамды ренжітетін, қорлайтын немесе құқықтарын бұзатын кез келген әрекет немесе сөздер. Ол әрқашан физикалық соққылар түрінде ғана көрінбейді: ол сөзбен қорлау, қорқыту, қысым, манипуляция немесе еркіне қарсы жанасу түрінде болуы мүмкін. Мысалы, физикалық зорлық-зомбылық ұру және итеру, ал психологиялық зорлық-зомбылық ауызша қорлау немесе қорқыту болып табылады. Жыныстық зорлық-зомбылық - бұл келісімсіз жыныстық сипаттағы кез келген қол тигізу немесе әрекет, ал кибер зорлық-зомбылық - интернет пен әлеуметтік желі арқылы қорлау және қорқыту. Зорлық-зомбылықтың осы әртүрлі формаларын түсіну өзіңнің жеке шекараңның бұзылғанын байқауға көмектеседі. Жеке шекара – бұл басқа адамдармен қарым-қатынас барысында ненің сіз үшін қолайлы, ал ненің қолайсыз екенін көрсететін ішкі сезімдеріңіз. Бұл сіздің денеңізді ғана емес, сонымен қатар сіздің эмоцияларыңызды, ойларыңызды және жеке кеңістігіңізді қамтиды.																		
12 мин.	<table><tr><th>Ұғым</th><th>Жеке шекара</th><th>Жеке кеңістік</th></tr><tr><td>Бұл не?</td><td>Басқалармен қарым-қатынаста сіз үшін қолайлы нәрсені анықтайтын эмоционалдық, психологиялық және физикалық шектеулер.</td><td>Қалаусыз әрекеттен қорғайтын денеңіздің айналасындағы физикалық аймақ.</td></tr><tr><td>Мысал</td><td>Кіммен және не туралы сөйлесу керектігі, қалай сізге қарым-қатынас жасау қажеттігі, неге шыдауға дайын екеніңіз туралы шешімдер.</td><td>Адамдар жақын тұрған немесе жақындаған кездегі сізге жайлы болатын ара қашықтық.</td></tr><tr><td>Неліктен маңызды?</td><td>Эмоционалды денсаулықты, сенімділікті сақтауға және сезімдерді қорғауға көмектеседі.</td><td>Өзіңді физикалық кеңістікте қауіпсіз және жайлы сезінуге көмектеседі.</td></tr><tr><td>Не бұзылады?</td><td>Манипуляция, қысым, сын, қалаусыз жанасу, сезімдерді елемей.</td><td>Жеке кеңістікті бұзу – бұл сіздің келісіміңізсіз біреудің өте қатты жақындауы.</td></tr></table>			Ұғым	Жеке шекара	Жеке кеңістік	Бұл не?	Басқалармен қарым-қатынаста сіз үшін қолайлы нәрсені анықтайтын эмоционалдық, психологиялық және физикалық шектеулер.	Қалаусыз әрекеттен қорғайтын денеңіздің айналасындағы физикалық аймақ.	Мысал	Кіммен және не туралы сөйлесу керектігі, қалай сізге қарым-қатынас жасау қажеттігі, неге шыдауға дайын екеніңіз туралы шешімдер.	Адамдар жақын тұрған немесе жақындаған кездегі сізге жайлы болатын ара қашықтық.	Неліктен маңызды?	Эмоционалды денсаулықты, сенімділікті сақтауға және сезімдерді қорғауға көмектеседі.	Өзіңді физикалық кеңістікте қауіпсіз және жайлы сезінуге көмектеседі.	Не бұзылады?	Манипуляция, қысым, сын, қалаусыз жанасу, сезімдерді елемей.	Жеке кеңістікті бұзу – бұл сіздің келісіміңізсіз біреудің өте қатты жақындауы.	Карточкалар
Ұғым	Жеке шекара	Жеке кеңістік																	
Бұл не?	Басқалармен қарым-қатынаста сіз үшін қолайлы нәрсені анықтайтын эмоционалдық, психологиялық және физикалық шектеулер.	Қалаусыз әрекеттен қорғайтын денеңіздің айналасындағы физикалық аймақ.																	
Мысал	Кіммен және не туралы сөйлесу керектігі, қалай сізге қарым-қатынас жасау қажеттігі, неге шыдауға дайын екеніңіз туралы шешімдер.	Адамдар жақын тұрған немесе жақындаған кездегі сізге жайлы болатын ара қашықтық.																	
Неліктен маңызды?	Эмоционалды денсаулықты, сенімділікті сақтауға және сезімдерді қорғауға көмектеседі.	Өзіңді физикалық кеңістікте қауіпсіз және жайлы сезінуге көмектеседі.																	
Не бұзылады?	Манипуляция, қысым, сын, қалаусыз жанасу, сезімдерді елемей.	Жеке кеңістікті бұзу – бұл сіздің келісіміңізсіз біреудің өте қатты жақындауы.																	

7 мин.	Біреу сіздің жеке шекараңызды бұзып, зиян тигізе бастағанын уақытында түсіну өте маңызды және сенетін адамдарыңыздан - достарыңыздан, ата-анаңыздан немесе ересектерден көмек сұраудан қорықпаңыз. Бұл өзіңізді қорғауға және зорлық-зомбылықтың жалғасуының алдын алуға көмектеседі. Өз шекараңызды жақсы сезініп, құрметтесеңіз, онда оны бұзған жағдайды анықтау сізге жеңілірек болады. Бұл өзіңізге сенімділікті сақтауға және өзіңізді зорлық-зомбылықтан қорғауға көмектеседі. Сондықтан жеке шекаралардың не екенін және олардың біздің өміріміздегі зорлық-зомбылықтың әртүрлі көріністеріне қалай қатысы барын білу және түсіну өте маңызды. 2.3 «Қарым-қатынастағы сигналдар: байқау және түсіну» жаттығуы Әр топ бір жағдаят алады және мына схема бойынша жұмыс жасайды: 1. Оқиғаны оқиды. 2. Кейіпкерлердің барлық әрекеттерін «Ред флаг» (қауіпті, жайсыз) және «Грин флаг» (дұрыс, қауіпсіз) деп бөледі. 3. Қорытынды жасайды: - о Қай жерде қателік болды? - о Нені басқаша жасау керек еді? - о Мұндай сигналдарды шынайы өмірде қалай тануға болады?	
--------	---	--

1-жағдаят	
А. деген бала әкесінің барған сайын жиі ашуланып, болмашы нәрсе үшін де айқайлайтынын байқай бастайды. Кейде әкесі заттарды лақтырып, есікті тарс жабады. Жақында әкесі телефонын қолынан тартып алып, достарымен жазған хабарламаларын оқиды. А. анасына жағдайды ушықтырмау үшін ештеңе айтпайды. Ол енді үйдегілермен аз сөйлесетін болды, үнемі құлаққаппен отырады және түнде на-шар ұйықтайды.	
Ред флаг	Грин флаг
0	
Мысал (педагог үшін):	
Ред флаг: Айқайлайтын, қорқытатын ата-ана. Жеке телефонды күштеп тартып алу. Болып жатқан жағдай туралы үндемеу.	
Грин флаг (егер мүмкін болса): Сенімді ересек адаммен сөйлесу. Мектеп қызметкеріне/психологке хабарласу. Ешкімнің қорлауға немесе басқаруға құқығы жоқ екенін білу.	
2-жағдаят	
Ж. мен М. бір айдан бері сөйлесіп жүр. Ол жақсы бо-лып көрінеді, бірақ ол оған жиі «Қайдасың?» деп жа-зады және бірден жауап жазбаса ашулана бастайды. Ол бірнеше рет оның өз сыныптас ұл балалармен өте ашық қарым-қатынас жасайтынын айтты. Жеке хат алмасуда ол «кішкене ашықтау» фото жіберуін сұрай-ды. Ж. орындаудан бас тартқан кезде, ол: «Сен маған сенесің ғой..», - деп айтады.	
Ред флаг	Грин флаг

Мысал (педагог үшін):	
Ред флаг: Уақыт пен хат алмасуды бақылау. Қызғаныш пен тыйымдар. Интим тақырыбына қысым.	
Грин флаг (егер мүмкін болса): Жеке шекараны құрметтеу керек екенін түсіну. Ыңғайсыз өтініштерден нақты бас тарту. Жақын ересектермен жағдайды талқылау. Салауатты қарым-қатынас – өзара сыйластық екенін ұғыну.	

	3- жағдаят А. мектептен кейін бөгеліп, жалғыз келе жатты. Аялдама жанында оған бейтаныс ер адам жақындады. Ол күлімсіреп, өте сыпайы сөйледі, оның атын, нешінші сыныпта оқитынын сұрады. Содан кейін ол оған «сұлу және үлкен қыз сияқты» көрінетінін айтты, әңгімелесіп, кофе ішуге шақырды. Ол: «Сен енді үлкен қызсың ғой. Сен басқалар сияқты емессің ғой»,-деді. Ол сыпайы сөйлесе де, А. үрейлене бастады. Ол бас тартқан кезде, оған: «Мен тек сөйлескім келеді. Дөрекі болмасаңшы»,-деді. Ред флаг Грин флаг	
	Мысал (педагог үшін): Ред флаг: Бейтаныс адамның себепсіз жеке назары. «Бойжеткендігіне» баса назар аударып, жағымпаздануға тырысу. «Бір минутқа кездесуді», сыйлауды ұсыну. «Қорықпа», «дөрекі болма» деген сияқты фразалар арқылы қысым көрсету. Кінәлі сезіну мен сенімді оятуға тырысу. Грин флаг (егер мүмкін болса): Үрейді маңызды сигнал ретінде тану. Қарым-қатынастан бас тарту, тез кету. Ештеңені қабылдамау және байланыс жасамау. Ата-анадан, мұғалімдерден, полициядан қолдау іздеу. 2.4 «Таңдаудың үш аймағы» практикалық жаттығуы · Қатысушыларға жеке шекараларды бұзуға және зорлық-зомбылықтың әртүрлі формаларына байланысты бірнеше өмірлік жағдаятты оқитыныңызды түсіндіріңіз. · Әрбір жағдаяттан кейін қатысушылардан ойша немесе карточкалардың көмегімен үш нұсқаның бірін таңдауды сұраңыз: · Жасыл - мен өзімді жайлы сезінемін, жағдай менің шекарама сай Сары – мен күмәнданып тұрмын немесе жайсыздықты сезінемін, бірдеңе дұрыс емес · Қызыл – менің шекарам бұзылды, жағдай қауіпті немесе жағымсыз Талқылауға арналған жағдаяттар: 1. Ата-анаң сенің бөлмеңе кірерде рұқсат сұрамайды және тоқылдатпай кіреді. 2. Ата-анаң қызға лайықты емес екенін айтып, саған белгілі бір үлгімен киінуге тыйым салады. 3. Ата-анаң сенің қызығушылығың мен қалауыңды ескермей мамандық таңдауды талап етеді.	

	4. Автобуста ересек ер адам сенің қашқақтағаныңа қарамастан, өте жақын тұрып алады. 5. «Досың» үнемі сені бәрінің алдында күлкі қылды, бұл ары қарай қорлау мен жәбірлеуге ұласады. 6. Мектептегі іс-шарада біреу сенің «Тоқтат» дегеніңе мән берместен, сені итеріп, күледі. 7. Таныс адам хат алмасуда саған жіберуге ыңғайсыз болатын фотоны жібер деп қоймай өтінеді. 8. Құрдастардың ортасында егер жасамасаң «Біздікі» болмайсың деп, саған жағымсыз нәрсені жасауға тырысады. 9. Көшеде бейтаныс адам сенің жеке кеңістігіңді сыйламай, өте қатты жақындап, жеке сұрақтар қояды. 10. Сыныптастардың тобында сен туралы қауесеттер тарап, сені әлеуметтік желіде қорлай бастайды. Түсті таңдағаннан кейін қысқаша талқылау жасаңыз: • Неліктен бұл түсті таңдадыңыз? • Бұл жағдай қандай сезімдерді тудырады? • Сіздің ойыңызша, қалай жасауға болады? • Кімнен көмек сұрауға болады?	
	Өзіңіздің сезімдеріңізді тыңдау өте маңызды - тіпті шамалы ыңғайсыздықтың болуы сіздің жеке шекараңыздың бұзылуы мүмкін екендігі туралы сигнал болып табылады. Сенім артатын адамдарыңыздан көмек сұраудан ешқашан тартынбаңыз. 2.5 Safe Space Lab – жеке шекара мен өзін-өзі қорғаудың интерактивті зертханасы 1. Жұпқа немесе кіші топтарға бөлінеді (3–4 адамнан). 2. Әр топқа жеке шекаралар бұзылған немесе зорлық-зомбылық орын алатын 2-3 қысқа сценарий беріледі. 3. Топтарға рөлдер бөлініп беріледі: - о Біреу жеке шекарасы бұзылған адамды ойнайды. - о Екіншісі шекараны бұзатын адам (мысалы, мазаңды алатын таныс адам, дөрекі дос, ересек адам және т.б.). - о Қалғандары бақылаушылар мен қолдау көрсетіндер. • Шекарасы бұзылған адам өзін қорғау үшін сөз тіркестері мен ым-ишараны қолдануы керек: «жоқ», «тоқта» деп айту, сезімін білдіру, қажет болған жағдайда басқалардан көмек сұрау. Қалғандары қолдау көрсетеді, кеңестер береді немесе қажет болса көмек береді.	

11 мин.	Жеке шекараны қорғау алгоритмі - 3 қадам: 1. Нақты және анық айту Сізге жағымсыз екенін білдіру үшін мына сөз тіркестерін қолданыңыз: • «Жоқ, бұлай болмайды.» • «Тоқта, өтінемін, менің жеке шекарамды құрметте.» • «Бұл маған ұнамайды.» 2. Өз сезімдеріңіз бен қажеттіліктеріңізді білдіру Неліктен бұны сіз үшін маңызды екенін түсіндіріңіз: • «Менің рұқсатымсыз маған қол тигізген ұнамайды.» • «Сен бұлай жасағанда, мен өзімді жайсыз сезінемін.» • «Мен өзімді сыйлағанды қалаймын.»	Сценарий
	3. Көмек немесе қолдау сұрау Егер жағдай өзгермесе немесе қауіпті сезсеңіз, көмек сұраңыз: • «Маған көмек керек, кім көмектесе алады?» • «Мен өзім сенетін үлкен адаммен сөйлескім келеді.» • «Өтінемін, маған көмектесіңізші, бұл мен үшін маңызды.» Рөлдік ойнауға арналған сценарийлердің мысалдары: 1. Досың саған ұнамайтын нәрсені жасауыңды қоймай өтінеді. 2. Үзілісте сыныптасың итереді және күледі, ал сен бұны тоқтатқың келеді. 3. Автобуста ересек ер адам сенің қашқақтағаныңа қарамастан, өте жақын тұрып алады. 4. Ата-анаң сенің қалауыңды ескермей мамандық таңдауды талап етеді, ал сен өз ойыңды білдіргің келеді. Әр ойыннан кейінгі талқылау: • Нені айта алдың? • Басқалар қалай жауап қайтарды? • Қандай сезімдер туындады? • Не қиын болды? • Нені жақсартуға болады? • Мұндай жағдайларда достарды қалай қолдауға болады? Жеке шекараңызды қорғау өзіңізді құрметтеуді білдіреді. «Жоқ» және «тоқта» деп айту дұрыс және маңызды. Одан да маңыздысы жалғыз қалмау, сенетін адамдардан көмек сұрау. Басқа адамдардың жеке шекарасын құрметтеу де маңызды - бұл сенімді және қауіпсіз қарым-қатынастарды құруға көмектеседі. Достар мен ересектердің қолдауы қауіпсіздік пен сенімділікті сақтауға көмектеседі.	

3 мин.	III. Қорытынды бөлім 1.1 Рефлексия Педагог қатысушыларды сабақтың форматына қарай ауызша немесе жазбаша түрде сұрақтарға жауап беруге шақырады: 1. Мен бүгін жеке шекара мен зорлық-зомбылық туралы жаңадан не білдім? 2. Тренинг барысында мен қандай сезімдерді сездім? 3. Жеке шекараны қорғау әдістерінің қайсысы мен үшін маңызды болып көрінеді және не себепті? 4. Менің жеке шекарам бұзылған жағдайға тап болсам, не істей аламын? 5. Қиын жағдайда кімнен көмек сұрай аламын? 6. Бүгінгі сабақтан күнделікті өміріме не аламын? Сондай-ақ, тренингтен кейін сіз әрбір қатысушыдан олардың көңіл-күйін немесе әсерлерін көрсететін бір сөзді немесе сөз тіркесін қысқаша айтуды сұрай аласыз. Бұл аяқталған әрекет пен бірлік атмосферасын қалыптастырады.	
--------	--	--

10-11 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНА АРНАЛҒАН №2 САБАҚ ЖЕЛІДЕГІ ҚАУІПТЕР ЖӘНЕ ОЛАРДАН ҚОРҒАНУ ЖОЛДАРЫ

Мақсаты: Жоғары сынып оқушыларында желідегі қауіптерден қорғану жолдары туралы тұтас түсінік қалыптастыру.

Міндеттері:

- Желідегі қауіптер туралы түсінікті тереңдету.
- Сыни тұрғыдан ойлауды және интернеттегі ықтимал қауіптерді талдау қабілетін дамыту.
- Цифрлық ортада қауіпсіз және жауапты мінез-құлық мәдениетіне тәрбиелеу.

Жоспар

I. Тақырыпқа кіріспе. Білімді өзектендіру:

- 1.1 Сұрақтар бойынша шағын әңгімелесу
- 1.2 «Естідім. Білемін. Кездестім» ойыны.
- 1.3 «Ақылмен әрекет ет» ұжымдық іс-әрекеті

II. Негізгі бөлім. Дауыс беру құқығы:

- 2.1 «Қарсы манипуляция сценарийі» жұптық жұмысы
- 2.2 «Менің қолымнан келеді / мен лайықтымын» жаттығуы
- 2.3 Инфоаймақ: «Қызыл жалаулар»
- 2.4 Case study: «Қызыл жалаулар»

III. Қорытынды:

- 3.1 «Қауіпсіз жол» тесті

3.2 Рефлексия

Ресурстар: презентация слайдтары, рөлдер мен сценарийлер жазылған карточкалар, қағаздар, «Қарсы манипуляция сценарийі» жаттығуына арналған қаламдар, оқушылар санына қарай «Менің қолымнан келеді / мен лайықтымын» жаттығуына арналған парақтар, оқушылар санына қарай «Қауіпсіз маршрут» тесті бар парақтар және чатта орналастыруға арналған электрондық нұсқасы, жасыл, сары және қызыл түсті стикерлер (әр оқушының санына сәйкес стикерлер).

Ұзақтығы: 60 мин.

Сабақтың барысы

Уақыт	Мазмұны	Ресурс-стар																								
1. 20 минут	I. Тақырыпқа кіріспе. Білімді өзектендіру: 1.1 Сұрақтар бойынша шағын әңгімелесу: ✓ Сіз өз аккаунтыңызға кіру мүмкіндігінен айырылып қалдыңыз және сіздің жеке деректеріңіз жалпыға қолжетімді болып қалды деп елестетіп көріңіз. Өзіңізді қалай сезінер едіңіз? ✓ Деректеріңіздің қауіпсіздігіне кім жауапты? Әңгімелесудің соңында қорытынды жасалады: Жеке деректердің қауіпсіздігі үшін жауапкершілік адамның өзіне жүктеледі. 1.2 «Естідім. Білемін. Кездестім» ойыны Педагог оқушыларды кестенің мазмұнымен таныстырады және олардан естідім, білемін, кездестім деген сөздерге жауап беруді сұрайды. Естідім – қолды көтеру Білемін – басты изеу Кездестім – аяқпен тарсылдату	Слайд-тар																								
	<table><tr><th>Қауіп түрі</th><th>Сипаттамасы</th></tr><tr><td>Груминг</td><td>Кәмелетке толмағанмен интернетте қылмыс жасау, көбінесе жыныстық қанау немесе бопсалау мақсатында сенімді қарым-қатынас орнату үшін сенімді арбау</td></tr><tr><td>Манипуляция</td><td>Қысым жасау, бопсалау, фотосуреттерді жариялаумен қорқыту</td></tr><tr><td>Интимдік фотолар</td><td>«Секстинг», фотосуреттерге негізделген бопсалау</td></tr><tr><td>Зиянды контент</td><td>Зорлық-зомбылық, порнография, суицидтік үрдістер</td></tr><tr><td>Тәуелділік және ойын агрессиясы</td><td>Бақылауды жоғалту, доната, шындықты қабылдамау</td></tr><tr><td>Секстинг</td><td>Өзара келісім бойынша интимдік фотосуреттермен бөлісу</td></tr><tr><td>Sextortion (Сексторшн)</td><td>Бопсалау: «Егер тағы жібермесең, мен жариялаймын»</td></tr><tr><td>Киберсталкинг</td><td>Шектен тыс бақылау, қысым жасау, тыңшылық</td></tr><tr><td>Хейт және кибербуллинг</td><td>Жәбірлеу, әлеуметтік желілердегі, чаттардағы қысым</td></tr><tr><td>Онлайн-абыюз</td><td>Манипуляция: бақылау, құнсыздандыру, қауіптер төндіру</td></tr><tr><td>Экстремизм, идеологиялық әсер ету</td><td>Жасөспірім басқа біреудің заңсыз идеяларына тартылуы мүмкін</td></tr></table>	Қауіп түрі	Сипаттамасы	Груминг	Кәмелетке толмағанмен интернетте қылмыс жасау, көбінесе жыныстық қанау немесе бопсалау мақсатында сенімді қарым-қатынас орнату үшін сенімді арбау	Манипуляция	Қысым жасау, бопсалау, фотосуреттерді жариялаумен қорқыту	Интимдік фотолар	«Секстинг», фотосуреттерге негізделген бопсалау	Зиянды контент	Зорлық-зомбылық, порнография, суицидтік үрдістер	Тәуелділік және ойын агрессиясы	Бақылауды жоғалту, доната, шындықты қабылдамау	Секстинг	Өзара келісім бойынша интимдік фотосуреттермен бөлісу	Sextortion (Сексторшн)	Бопсалау: «Егер тағы жібермесең, мен жариялаймын»	Киберсталкинг	Шектен тыс бақылау, қысым жасау, тыңшылық	Хейт және кибербуллинг	Жәбірлеу, әлеуметтік желілердегі, чаттардағы қысым	Онлайн-абыюз	Манипуляция: бақылау, құнсыздандыру, қауіптер төндіру	Экстремизм, идеологиялық әсер ету	Жасөспірім басқа біреудің заңсыз идеяларына тартылуы мүмкін	
Қауіп түрі	Сипаттамасы																									
Груминг	Кәмелетке толмағанмен интернетте қылмыс жасау, көбінесе жыныстық қанау немесе бопсалау мақсатында сенімді қарым-қатынас орнату үшін сенімді арбау																									
Манипуляция	Қысым жасау, бопсалау, фотосуреттерді жариялаумен қорқыту																									
Интимдік фотолар	«Секстинг», фотосуреттерге негізделген бопсалау																									
Зиянды контент	Зорлық-зомбылық, порнография, суицидтік үрдістер																									
Тәуелділік және ойын агрессиясы	Бақылауды жоғалту, доната, шындықты қабылдамау																									
Секстинг	Өзара келісім бойынша интимдік фотосуреттермен бөлісу																									
Sextortion (Сексторшн)	Бопсалау: «Егер тағы жібермесең, мен жариялаймын»																									
Киберсталкинг	Шектен тыс бақылау, қысым жасау, тыңшылық																									
Хейт және кибербуллинг	Жәбірлеу, әлеуметтік желілердегі, чаттардағы қысым																									
Онлайн-абыюз	Манипуляция: бақылау, құнсыздандыру, қауіптер төндіру																									
Экстремизм, идеологиялық әсер ету	Жасөспірім басқа біреудің заңсыз идеяларына тартылуы мүмкін																									

	Ойын аяқталған соң педагог қорытынды жасайды: – Кестеде ұсынылған әрекеттермен барлық адам кездескен. Бұл олардың біздің өмірімізде жиі кездесетінін білдіреді. Өзіңізді қалай қорғауға болады? Ақылмен әрекет ету! 1.3 «Ақылмен әрекет ет» ұжымдық іс-әрекеті Тапсырма. Бар білімдеріңізге сүйене отырып, «Әрекеттер» бағанын толтырыңыз. Педагог төменде ұсынылған желілік қауіптер туындаған жағдайда қауіпсіздікті қамтамасыз ететін әрекеттерді атағысы келетіндерді шақырады және жұмыс аяқталғаннан кейін толтырылған кестені ұсынады. Толтырылған кестенің мысалы:																																					
	<table> <tr> <th data-bbox="351 665 523 734">Қауіп түрі</th><th data-bbox="523 665 882 734">Сипаттамасы</th><th data-bbox="882 665 1233 734">Жеке қауіпсіздікті қамтамасыз ету шаралары</th></tr> <tr> <td data-bbox="351 734 523 846">Груминг</td><td data-bbox="523 734 882 846">Жыныстық зорлық-зомбылық мақсатында сенімді арбау</td><td data-bbox="882 734 1233 846">Фотосуреттерді жібермеу</td></tr> <tr> <td data-bbox="351 846 523 958">Манипуляция</td><td data-bbox="523 846 882 958">Қысым жасау, бопсалау, фотосуреттерді жариялаумен қорқыту</td><td data-bbox="882 846 1233 958">Ересек адаммен немесе доспен манипуляция стратегияларын талқылау</td></tr> <tr> <td data-bbox="351 958 523 1059">Интимдік фотолар</td><td data-bbox="523 958 882 1059">«Секстинг», фотосуреттерге негізделген бопсалау</td><td data-bbox="882 958 1233 1059">Ата-анаға айту немесе құқық қорғау органдарына хабарласу</td></tr> <tr> <td data-bbox="351 1059 523 1171">Зиянды контент</td><td data-bbox="523 1059 882 1171">Зорлық-зомбылық, порнография, суицидтік үрдістер</td><td data-bbox="882 1059 1233 1171">Күдікті сілтемелерді баспау</td></tr> <tr> <td data-bbox="351 1171 523 1272">Тәуелділік және ойын агрессиясы</td><td data-bbox="523 1171 882 1272">Бақылауды жоғалту, доната, шындықты қабылдамау</td><td data-bbox="882 1171 1233 1272">Тәуелділікті мойындау. Көмек іздеу</td></tr> <tr> <td data-bbox="351 1272 523 1406">Секстинг</td><td data-bbox="523 1272 882 1406">Өзара келісім бойынша интимдік фотосуреттермен бөлісу, бірақ қауіпті болып табылады</td><td data-bbox="882 1272 1233 1406">Тәуекелдерді түсініп, фотосуреттерді жібермеу</td></tr> <tr> <td data-bbox="351 1406 523 1507">Sextortion (Сексторшн)</td><td data-bbox="523 1406 882 1507">Бопсалау: «Егер тағы жібермесең, мен жариялаймын»</td><td data-bbox="882 1406 1233 1507">Өзіңді қорғау стратегияларын талқылау</td></tr> <tr> <td data-bbox="351 1507 523 1619">Киберсталкинг</td><td data-bbox="523 1507 882 1619">Шектен тыс бақылау, қысым жасау, тыңшылық</td><td data-bbox="882 1507 1233 1619">Ата-анамен бөлісіп, құқық қорғау органдарына хабарласу</td></tr> <tr> <td data-bbox="351 1619 523 1731">Хейт және кибербуллинг</td><td data-bbox="523 1619 882 1731">Жәбірлеу, әлеуметтік желілердегі, чаттардағы қысым</td><td data-bbox="882 1619 1233 1731">Жауап бермеу, скрин жасау, үлкендерге айту</td></tr> <tr> <td data-bbox="351 1731 523 1832">Онлайн-абыюз</td><td data-bbox="523 1731 882 1832">Манипуляция: бақылау, құнсыздандыру, қауіптер төндіру</td><td data-bbox="882 1731 1233 1832">Берілмеу, контактіні бұғаттау, үлкендерге айту</td></tr> <tr> <td data-bbox="351 1832 523 1955">Экстремизм, идеологиялық әсер ету</td><td data-bbox="523 1832 882 1955">Жасөспірім радикалды топтарға немесе секталарға қосылуы мүмкін</td><td data-bbox="882 1832 1233 1955">Ересектерге айту, үлкендердің қатысуымен құқық қорғау органдарына хабарласу</td></tr> </table>	Қауіп түрі	Сипаттамасы	Жеке қауіпсіздікті қамтамасыз ету шаралары	Груминг	Жыныстық зорлық-зомбылық мақсатында сенімді арбау	Фотосуреттерді жібермеу	Манипуляция	Қысым жасау, бопсалау, фотосуреттерді жариялаумен қорқыту	Ересек адаммен немесе доспен манипуляция стратегияларын талқылау	Интимдік фотолар	«Секстинг», фотосуреттерге негізделген бопсалау	Ата-анаға айту немесе құқық қорғау органдарына хабарласу	Зиянды контент	Зорлық-зомбылық, порнография, суицидтік үрдістер	Күдікті сілтемелерді баспау	Тәуелділік және ойын агрессиясы	Бақылауды жоғалту, доната, шындықты қабылдамау	Тәуелділікті мойындау. Көмек іздеу	Секстинг	Өзара келісім бойынша интимдік фотосуреттермен бөлісу, бірақ қауіпті болып табылады	Тәуекелдерді түсініп, фотосуреттерді жібермеу	Sextortion (Сексторшн)	Бопсалау: «Егер тағы жібермесең, мен жариялаймын»	Өзіңді қорғау стратегияларын талқылау	Киберсталкинг	Шектен тыс бақылау, қысым жасау, тыңшылық	Ата-анамен бөлісіп, құқық қорғау органдарына хабарласу	Хейт және кибербуллинг	Жәбірлеу, әлеуметтік желілердегі, чаттардағы қысым	Жауап бермеу, скрин жасау, үлкендерге айту	Онлайн-абыюз	Манипуляция: бақылау, құнсыздандыру, қауіптер төндіру	Берілмеу, контактіні бұғаттау, үлкендерге айту	Экстремизм, идеологиялық әсер ету	Жасөспірім радикалды топтарға немесе секталарға қосылуы мүмкін	Ересектерге айту, үлкендердің қатысуымен құқық қорғау органдарына хабарласу	
Қауіп түрі	Сипаттамасы	Жеке қауіпсіздікті қамтамасыз ету шаралары																																				
Груминг	Жыныстық зорлық-зомбылық мақсатында сенімді арбау	Фотосуреттерді жібермеу																																				
Манипуляция	Қысым жасау, бопсалау, фотосуреттерді жариялаумен қорқыту	Ересек адаммен немесе доспен манипуляция стратегияларын талқылау																																				
Интимдік фотолар	«Секстинг», фотосуреттерге негізделген бопсалау	Ата-анаға айту немесе құқық қорғау органдарына хабарласу																																				
Зиянды контент	Зорлық-зомбылық, порнография, суицидтік үрдістер	Күдікті сілтемелерді баспау																																				
Тәуелділік және ойын агрессиясы	Бақылауды жоғалту, доната, шындықты қабылдамау	Тәуелділікті мойындау. Көмек іздеу																																				
Секстинг	Өзара келісім бойынша интимдік фотосуреттермен бөлісу, бірақ қауіпті болып табылады	Тәуекелдерді түсініп, фотосуреттерді жібермеу																																				
Sextortion (Сексторшн)	Бопсалау: «Егер тағы жібермесең, мен жариялаймын»	Өзіңді қорғау стратегияларын талқылау																																				
Киберсталкинг	Шектен тыс бақылау, қысым жасау, тыңшылық	Ата-анамен бөлісіп, құқық қорғау органдарына хабарласу																																				
Хейт және кибербуллинг	Жәбірлеу, әлеуметтік желілердегі, чаттардағы қысым	Жауап бермеу, скрин жасау, үлкендерге айту																																				
Онлайн-абыюз	Манипуляция: бақылау, құнсыздандыру, қауіптер төндіру	Берілмеу, контактіні бұғаттау, үлкендерге айту																																				
Экстремизм, идеологиялық әсер ету	Жасөспірім радикалды топтарға немесе секталарға қосылуы мүмкін	Ересектерге айту, үлкендердің қатысуымен құқық қорғау органдарына хабарласу																																				

	Педагог кестедегі мәліметтерді жалпы қорытындылап, оқушылардың есіне қауіпсіздік ережелерін салады: 1. Күдікті сілтемелерге өтуге болмайды. 2. Құпиясөздер мен кодтарды қорғаңыз. 3. Антивирусты қолданыңыз және бағдарламалық жасақтаманы жаңартыңыз. 4. Аккаунттардың құпиялылығын орнатыңыз. 5. Екі факторлы аутентификацияны қолданыңыз. 6. Жеке ақпаратты жарияламаңыз. 7. Кез келген қауіп туралы ересектерге хабарлаңыз.	
30 мин.	II. Негізгі бөлім. Дауыс беру құқығы 2.1 «Қарсы манипуляция сценарийі» жұптық жұмысы Нұсқаулық: 1. Қатысушылар жұптарға бөлінеді. Біреуі «манипуляторды», екіншісі «пайдаланушыны» ойнайды. Жүргізуші рөлдері мен сценарийлері бар карталарды таратады: - о 1-сценарий: Манипулятор (грумер) былай деп жазады: «Сен маған қызық болып тұрсың! Фотоңды жіберші, сенің қандай екеніңді көргім келеді». Пайдаланушы қауіпсіз түрде жауап беруі керек. - о 2-сценарий: Манипулятордан (фишер) хабарлама келеді: «Сіздің профиіңіз бұзылды! Құпиясөзді мына жерге жылдам енгізіңіз: [сілтеме]». Пайдаланушы сұраныстан бас тартуы керек. - о 3-сценарий: Манипулятор (дос) қысым жасайды: «Барлығы маған ойын үшін құпиясөздерін тастады, сен не маған сенбейсің бе?» Пайдаланушы бас тартуы керек. 2. Жұптар диалогті (3–4 минут) рөлде ойнайды. Пайдаланушы төмендегі әрекеттерді орындауы керек: - о Өтінішті орындаудан бас тарту. - о Жеке ақпаратты жарияламау. - о Сыпайы, бірақ сенімді дауыс ырғағын қолдану (мысалы, «Кешіріңіз, мен жеке мәліметтермен бөліспеймін»). 3. Осыдан кейін жұптар рөлдерді алмастырады және жаңа сценариймен қайта орындайды. 4. Соңында 2-3 жұп өз диалогтарын топқа өз еркімен көрсетеді, ал қалғандары не жақсы жасалғанын және нені жақсартуға болатынын талқылайды. 5. Рефлексия: • Сізге манипулятордан сенімді түрде бас тартуға не көмектесті? • Бас тарту кезіндегі ыңғайсыздық немесе кінәлі сезінуді қалай жеңуге болады? • Неліктен күдікті пайдаланушылармен диалогты жалғастырмау маңызды? Қорытынды: сенімді мінез-құлықты көрсету, жеке деректерді қорғай білу, психологиялық қысымға қарсы тұру маңызды.	Слайд-тар

	2.2 «Менің қолымнан келеді / мен лайықтымын» жаттығуы Нұсқаулық. Мақтан тұтатын 3 күшті жағыңызды және 1 жетістікті жазыңыз. Бұл өзіңізді сенімді сезінуге қалай көмектесетінін түсіндіріңіз. Жаттығу оқушыларға алдын-ала таратылған парақтарда орындалады. Жұмыс аяқталғаннан кейін педагог оқушыларға өз еркімен пікір білдіруді ұсынады. Әрбір адамның сүйене алатын күшті жақтары бар деген қорытынды жасалады. Әрі қарай оқушылардың түсінуі үшін мәлімдемелер айтылады немесе көрсетіледі: • Сенің «жоқ» деп айтуға құқығың бар. • Сен маңыздысыз, тіпті біреу басқаша айтса да. • Қарым-қатынас зиян тигізбеуі немесе қорқыныш тудырмауы керек. Қорытынды: бұл тіркестер әр адамға өз шешімінің маңыздылығын түсінуге көмектеседі. 2.3 Инфоаймақ: «Қызыл жалаулар» Педагог: – Қарым-қатынаста, топтарда, чаттарда, «пікір көшбасшыларында» «қызыл жалаулар» деп аталатын идеологиялық өңдеу әдістері мен қауіпті белгілерді тану өте маңызды. Идеологиялық манипуляцияның белгілерін тануды және радикалды топтар мен секталарға қатысудан қорғауды үйрену керек. Радикалды топтар мен секталар көбінесе жасырын әсер ету әдістерін қолданады. Олар эмоцияларға, оқшаулануға, ренішке, «ерекше миссия» сезіміне әсер етеді. Өзіңізді қорғау үшін қауіпті сигналдарды уақытында тани білу өте маңызды.	
	2.4 Case study: «Қызыл жалаулар» Сынып 3 топқа бөлінеді. Әр топ слайдтағы жағдаяттың сипаттамасын алады. Идеологиялық қысымның белгілерін бөліп көрсету қажет және «қызыл жалаулар» деп атау керек. Тапсырма. Жағдаятпен танысыңыз. Қандай «Қызыл жалауларды» көріп тұрсыз? Неліктен ол қауіпті болуы мүмкін? 1-жағдаят. Әлеуметтік желіде бір жігіт сізге жазады, әлем әділетсіз және оны тек «таңдаулылар» құтқара алады дейді. Ол «шынайы білім» беретін жабық чатқа қосылуды ұсынады. Ата-анаң мен достарыңа айтуға болмайды дейді. 2-жағдаят. Тегін семинарда «рухани ояну» және «ақиқат жолын» ашуды уәде етеді. Олардың тобы ғана шындықты біледі, ал қалғандары «жүйедегі адасушылар» дейді. Содан кейін олар «тазару» үшін «қайырымдылық» ретінде қаражат беруіңізді ұсынады.	

	3-жағдаят. Анонимді арна «әділдік үшін» — акцияларға шығуға, кек алуға, «жаулармен» күресуге шақырады. Эмоционалды ұрандар, зорлық-зомбылық пен батырлық үлгілерді қолданады. Аяқтағаннан кейін әр топ өз нәтижелерімен бөліседі. Мұғалім тақтада негізгі «қызыл жалауларды» көрсетеді: • Сендіру: «Сен ғана ерекшесің, қалғандары ешкім емес» • Отбасынан және достарынан оқшаулау • Құпиялылық, айтуға тыйым салу • Қысым жасау, қорқыту, шұғыл шешімдерге итермелеу • «Ақиқат білім» мен «жоғары мақсатты» уәде ету • Сыни тұрғыдан ойлаудан бас тарту • Агрессияға, зорлық-зомбылыққа немесе «құрбан жасауға» шақыру Қорытынды: Радикалды топтар мен секталарға түсіп қалмау үшін өзіңді құрметтеу, түйсікке сену, өзін-өзі бағалауды арттыру маңызды. Егер адам қысым жасалғанын, қорқыныш немесе кінәні сезінсе бұл ойлануға себеп болады. Әрқашан ересектерге, мұғалімдерге, психологқа, учаскелік қызметкерге жүгінуге болады. Сіздің қауіпсіздігіңіз кез келген жарияланған идеялардан маңыздырақ!	
10 мин.	III. Қорытынды: 3.1 «Қауіпсіз жол» тесті Тест әр оқушыға сұрақтар мен жауаптар парағын беру арқылы жүзеге асырылады. Дұрыс жауап үшін 1 балл беріледі. Педагог 8 балл жинағандардың интернет желісінде өз қауіпсіздігін қамтамасыз ете алатынын түсіндіреді. Кілтті алған кезде ойынның әр қатысушысы дұрыс жауаптарды таңдап, ұпайларды өздері есептейді. 1. Осы белгілердің қайсысы желідегі байланыстың қауіпті сигналы болып табылады? а) Хат алмасуды құпия ұстауды сұрау+ б) Ойындарға бірлескен қызығушылық в) Смайлдарды қолдану 2. Егер біреу сіздің фотосуреттеріңізді жариялаймын деп қорқытса, не істеу керек? а) Оның талаптарын орындау б) Елемеу в) Скриншот жасап, ересектерге хабарласу+ 3. «Груминг» қандай мағына береді? а) Желідегі қорлау б) Зорлық-зомбылық жасау мақсатында сенімге ену+ в) Фотосуреттерді сынау 4. Хат алмасуда сектаға тән белгілерді қалай тануға болады?	Слайд-тар

	а) Зорлық-зомбылыққа шақыру, құпиялылық, «жоғары мақсат» + б) Жай діни тақырыптар в) Өзін-өзі дамыту бойынша кеңестер 5. Сіздің деректеріңіздің қауіпсіздігіне кім жауапты? а) Ата-ана б) Мұғалімдер в) Өзің + 6. Аккаунтты қорғау үшін не істеуге болады? а) Фотосуреттерді азырақ жариялау б) Құпиялылықты орнату, күрделі құпиясөзді қолдану + в) Бейтаныс адамдарды қоспау 7. «Сен айфон ұтып алдың! Тез бас!» деген хабарлама алдың, не істейсің? а) Сілтемеге өтемін б) Ата-анамнан сұраймын + в) «Рақмет» деп жауап беремін 8. Қандай тіркестер идеологиялық қысымның мысалы бола алады? а) «Сен тырысып көрсең, бәрін жасай аласың» б) «Сен таңдаулысың, отбасыңды ұмыт, олар саған тек кедергі» + в) «Сыни ойлауды дамыт» 1.2 Рефлексия Педгог оқушыларға партаға стикерлерді жапсыруды ұсынады: Жасыл: Маңызды және түсінікті болды Сары: Түсіндім, бірақ сұрақтарым бар	
	Қызыл: Қиын болды, қосымша ақпарат керек Қорытындылау үшін сұрақтар: – Сіз бүгін білгендердің қайсысын досыңызға/құрбыңызға айтқыңыз келер еді? – Бүгіннен бастап нені қолданар едіңіз? Талқылауды аяқтағаннан кейін педагог желіде сөйлескен кезде тек қауіпсіз бағытты таңдауды ұсынады және сабақта ұсынылған тестті ата-аналарымен өткізуді тапсырады. Чатқа ақпарат жіберіледі: Көмек желісі https://safekaznet.kz/information-to-know/child-protection (балалар мен ата-аналарға тегін көмек) Учаскелік полиция қызметкерінің телефоны (өтініш, тергеу) «Сенім желісі» 111 (дағдарыс жағдайындағы қолдау)	

VI. ДАМУ ҮШІН ӘРІПТЕСТІК

Ерекше білім беру қажеттіліктері бар балаларды (ЕББҚ) оқыту — баршаға тең мүмкіндік беретін инклюзивті білім берудің маңызды бөлігі. Баланың сәтті бейімделуі кешенді тәсілсіз мүмкін емес: оның жеке ерекшеліктерін ескеру, арнайы жағдай жасау және отбасының белсенді қатысуы қажет.

Ата-аналар — баланың өміріндегі басты тәрбиешілер. Олардың білім беру ұйымдарымен ынтымақтастығы мен белсенді қатысуы баланың оқу жетістігіне және әлеуметтенуіне тікелей әсер етеді. Алайда көптеген отбасылар ақпараттың жетіспеушілігіне, эмоционалдық қиындықтарға және баланы қолдау мәселелеріндегі сенімсіздікке тап болады.

Осы сабақтар мен әдістемелік ұсынымдар келесі мақсаттарға бағытталған:

- отбасылар мен мамандар арасындағы серіктестік қарым-қатынасты дамыту;
- ата-аналардың білім беру процесінің тең құқықты қатысушылары ретіндегі рөлін күшейту;
- ата-аналарға қолдау көрсету және сүйемелдеу үшін практикалық құралдарды ұсыну.

Ата-аналармен жұмыс келесі қағидаттарға негізделеді:

- **Жеке көзқарас:** баланың даму ерекшеліктерін, отбасылық жағдайды және ата-аналардың белсенділік деңгейін ескеру;
- **Серіктестік және ынтымақтастық:** бірлескен шешімдер қабылдау, жеке білім беру бағыттарын жасауға қатысу;
- **Ашықтық және қолжетімді ақпарат:** оқыту әдістері, технологиялар мен ресурстар туралы өзекті мәліметтерді ұсыну;
- **Психологиялық-педагогикалық қолдау:** ашық диалог үшін жайлы орта құру, ата-аналардың уайымын азайту және сенімділігін арттыру.

Сабақ барысында қарастырылатын мәселелер:

- ЕББҚ бар балалармен жұмыс істеудің нормативтік-құқықтық негіздері;
- отбасы мен білім беру ұйымдарының тиімді өзара әрекеттесу формалары;
- сәтті серіктестік мысалдары мен педагогикалық технологиялар;
- ата-аналарды қолдау құралдары — консультациялар, тренингтер, өзара көмек топтары.

Бұл сабақтар — әр баланың әлеуетін ашуға, отбасының рөлін күшейтуге және ЕББҚ бар балалардың оқуына, дамуына және өмір сапасына қолдау көрсететін инклюзивті ортаны қалыптастыратын тұрақты өзара әрекет жүйесін құру жолындағы қадам.

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН №1 САБАҚ «ТҮСІНЕМІН ЖӘНЕ ҚОЛДАЙМЫН: ЕРЕКШЕ БІЛІМ БЕРУ ҚАЖЕТТІЛІКТЕРІ БАР БАЛАЛАРҒА АТА-АНА РЕТІНДЕ ҚАЛАЙ ЖАҚЫН БОЛУ КЕРЕК»

Сабақтың мақсаты: Орта буындағы дамуы ерекше балаларға эмоционалды қолдау көрсету және тиімді қарым-қатынас жасау дағдыларын ата-ана бойына қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Ата-аналарды орта буындағы ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалардың психоэмоционалдық қиындықтарымен таныстыру.
2. Бейімделген коммуникация және ата-аналық эмпатия дағдыларын дамыту.
3. Күнделікті өмірде баланы психологиялық және оқу жағынан қолдау құралдарын ұсыну.

Күтілетін нәтижелер:

1. Ата-аналар ерекше білім беру қажеттіліктері бар балалардың типтік эмоционалды жағдайлары мен қиындықтарын тануды үйренеді.
2. Құнды қарым-қатынас және жағымды қолдау көрсету дағдыларын меңгереді.

3. Балаларды оқыту және қарым-қатынас жасау үшін нақты стратегиялар мен жаттығуларды игереді.

Ұлттық құндылықтар мен тұлғалық қасиеттер: құрмет, қамқорлық, өзара көмек, жанашырлық, жауапкершілік, төзімділік, тең құқықтар.

Жоспар

1. Тақырыптың өзектілігі. Неліктен ЕБҚ бар балаларға ата-аналық қолдау аса маңызды?

2. Көркем фильмнен үзіндіні қарау және талқылау.

3. «Ассоциациялар» жаттығуы

4. Миға шабуыл: «Ата-аналарды не мазалайды?»

5. Ақпараттық бөлім

6. Топтық жұмыс – карточкалармен жұмыс

7. Сұрақ-жауап жаттығуы

8. Қорытындылау

9. Рефлексия. «Балаға жылы сөз айту» жаттығуы

Әдістер: проблемалық жағдайлар құру, аудио-видео қолдану, интерактивті оқыту әдістерін пайдалану

Құралдар: интерактивті тақта, карточкалар, маркерлер, стикерлер, қаламдар, жеке тапсырмаларға арналған қағаздар, таймер немесе сағат, таратпа: «Сынның орнына 5 қолдау сөзі» (таратпа материал)

Ұзақтығы: 60 минут

Өткізу формасы: топтық тренинг сабағы

Хроно- метраж	Мазмұны	Ресурстар
5 мин	I. Тақырыптың өзектілігі. «Неліктен ЕБҚ бар балаларға ата-ананың қолдауы өте маңызды?» Педагог: Қайырлы күн, құрметті ата-аналар! Сіздерді Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығындағы бүгінгі кездесуде көргеніме қуаныштымын. Бүгін біз сіздерді толғандыратын маңызды тақырып туралы — ерекше білім беру қажеттіліктері бар (ЕБҚ) балаңызды түсіну және оған сенімді тірек болу жолдары туралы сөйлесеміз. Әрбір ата-ана баласының бақытты, табысты және өзіне сенімді болғанын қалайды. Алайда, егер балада даму ерекшеліктері болса, бұл мақсаттарға жету жолы оңай емес — әрі бала үшін, әрі бүкіл отбасы үшін. Кейде ЕБҚ бар бала түсінбеушілікке, оқу қиындықтарына, қатарластарының қабылдамауына тап болады. Ол тез шаршап қалуы мүмкін, ақпаратты баяу қабылдайды, эмоцияларын басқаруда қиындық көреді. Осындай сәттерде ата-ана — баланың қолдау дауысы, осы әлемдегі басты жолбасшысы. Ата-ананың жанында болуы, қалай жауап беретіні — баланың өзіне сенімді болуына, оқуына, өзін қабылдауына тікелей әсер етеді.	
10 мин	Көп жағдайда ата-аналарда мынадай сұрақтар туындайды: – «Неліктен ол осылай әрекет етеді?» – «Менің қай ісім дұрыс емес?» – «Егер ол мені тыңдамаса не үндемесе, қалай көмектесе аламын?» Бұл сұрақтар — қалыпты. Бүгін біз соларды бірге талдаймыз. Мақсатымыз — қиындықпен күресу емес, оны баламен бірге түсіністікпен және сеніммен еңсеру жолын табу. Бүгінгі кездесуіміздің мақсаты — дайын нұсқаулықтар беру емес, өзіңізді және балаңызды естіп, дәл сіздің отбасыңызға тиімді қарым-қатынас түрлерін табуға көмектесу. Ал енді, әңгімені бастамас бұрын, сіздерге бір қарапайым, бірақ өте маңызды сұрақ қойғым келеді: Мен балам үшін қандай ата-ана болғым келеді? Өтінемін, ойланып, бір сөзбен немесе қысқа тіркеспен жауап беріңіз: Мысалы: «тірек», «дос», «сабырлы», «түсінетін», «сенімді», «байсалды» және т.б. (Қатысушылар кезекпен жауап береді, жүргізуші бас изеп, жылы қабылдайды немесе маңызды сөздерді қайталап, қолдау білдіреді.)	

5 мин	Педагог: Рақмет! Осы сөздердің өзімен сіздер бүгінгі әңгімеміздің негізгі бағытын анықтап бердіңіздер: біз балаларымыздың жанында болғымыз келеді — тек формалды емес, махаббатпен, назармен және олардың ерекшеліктеріне құрметпен қарауымыз керек. Бүгінгі кездесуімізді осыған арнаймыз. II. Көркем фильмнен үзінді көрсету және оны талқылау Қатысушыларға 2017 жылы шыққан «Керемет (Wonder)» көркем фильмінен үзінді көрсету ұсынылады. Басты кейіпкер — Огги Пуллман есімді бала, оның бет-әлпетінде сирек кездесетін генетикалық аурудың салдарынан деформация бар. Ол ұзақ уақыт үйде оқығаннан кейін бірінші рет қарапайым мектепке барады. Көрсетілетін үзіндіде Огги 1 қыркүйекте мектепке келеді. Алғашында дәлізде оған бәрі қарайды. Кейбір балалар сыбырласып, кейбіреуі жақындауға қорқарды. Сабақта мұғалім барлық оқушыны таныстыруын сұрағанда, Огги көзге түспеуге тырысады. Бірақ Джулиан есімді оқушы оған арандатушылық сұрақтар қоя бастайды. Кейінірек асханада және үзіліс кезінде Огги жалғыз отырады, ол өзіне ыңғайсыз, қобалжулы, қорқынышты сезінеді, бірақ сыр бермеуге тырысады. Көрсетілімнен кейінгі талқылау: Қатысушыларға өз әсерлерімен бөлісу ұсынылады. Сұрақтарды флипчартқа жазуға немесе карточкалар түрінде таратуға болады.	Фильм: «Керемет» (Wonder), 2017 ж. Көрініс: Мектептегі алғашқы күн — «Шынайы өмірмен алғашқы танысу» Көрсетілім уақыты: 00:18:25 – 00:22:10 (шамамен 4 минут) https://youtu.be/ytog_fORkyc?si=7jPNGQ6Kdi6olLzs
7 мин	Ашық пікірталасқа арналған сұрақтар: - Осы жағдайда бала не сезінді деп ойлайсыз? (Болжамдар: қорқыныш, жалғыздық, ұялу, сенімсіздік, үміт) - Сыныптастары мен мұғалімнің әрекетінен не байқадыңыз? (Олар мейірімді болды ма, қолдау көрсетті ме, әлде керісінше — немқұрайлы, түсінбейтін болды ма?) - Сіз өзіңіз қандай сезімдерді бастан кешірдіңіз? (Ашу, мұң, уайым, қорғау тілегі, өз балалық шағыңыздағы естеліктер) - Егер бұл баланың ата-анасы сіз болсаңыз — осындай жағдайда оған не тілер едіңіз? III. «Ассоциациялар» жаттығуы Педагог: Қазір ғана біз сезінгеніміз — түсінуге жасалған алғашқы қадам. Баланы қолдау үшін тек не істеу керектігін білу аз — сонымен қатар ол не сезінеді — соны түсіну маңызды. Енді өзімізге үңіліп көрейік: біз, ата-аналар	

7 мин	«менің балам — ерекше» деген сөзді естігенде немесе айтқанда не сезінеміз, не ойлаймыз? Бұл сөзді айтқанда қандай сезім, ой немесе бейне келеді? Бұл бір сөз, бір эмоция, бір түс, бір бейне болуы мүмкін — сіздің ішіңізде пайда болған бірінші нәрсе. Талдауға тырыспаңыз — ойыңызға бірінші келгенді жазып алыңыз. Қатысушыларға нұсқаулық: - 1–2 стикер алыңыз. - Әр стикерге «Менің балам ЕБҚ бар» деген тіркеспен сізде байланысты қандай сөз немесе қысқа тіркес пайда болатынын жазыңыз. - Стикерлеріңізді залдың ортасындағы флипчартқа келіп жапсырыңыз. Бұл әрекетті үнсіз де жасауға болады. Стикерлер жапсырылып болған соң, жүргізуші ондағы сөздерді дауыстап оқиды: (Мысалдар: «қорқыныш», «жауапкершілік», «сенімсіздік», «бірегейлік», «күрес», «түсінбеушілік», «махаббат», «күш», «кінә», «мақтаныш», «шаршау», «шыдамдылық», «үміт», «ауру», «ерлік»). IV. Миға шабуыл: «Ата-аналарды не мазалайды?» Педагог: Біз сіздермен ЕБҚ бар баланың ішкі әлеміне көз жүгірттік, сондай-ақ өз сезімдерімізді де таныдық. Енді фокус бағытымызды сәл өзгертіп, мына сұрақ туралы ойланып көрейік: - Сіздерді, ата-ана ретінде, қандай нақты қиындықтар мазалайды? - Күнделікті өмірде не нәрсе уайым, ашу, қорқыныш немесе дәрменсіздік сезімін тудырады? Нұсқаулық: «Қысқа сөз тіркестерімен айтыңыздар — балаңызбен қарым-қатынаста, оқу процесінде, мінез-құлқында, эмоциялық жағдайында қандай қиындықтар туындайды?»	Стикерлер, флипчарттар, маркерлер
	Талдаудан қорықпай, қателесемін деп уайымдамай — ойыңызға не түссе, соны ашық айтыңыз. Бұл — ашық шеңбер, біз үшін шынымен маңызды мәселелерді жинақтаймыз. Жүргізуші жауаптарды нақты айтылған түрінде жазады (қажет болса — жеңіл тілмен қайта құрастыруы мүмкін, бірақ эмоциялық реңкті бұзбау керек).	

	Жиі кездесетін жауаптарға мысалдар: «Балам үй тапсырмасын жасағысы келмейді» «Үнемі алаңдап кетеді» «Не болып жатқанын айтпайды» «Бірдеңе ұнамаса, айқайлайды» «Таңертең жиналуы өте қиын» «Басқа балалармен дос бола алмай жүр» «Тапсырма берсем, жылап қалады» «Мені түсінбейсің деп кінәлайды» «Сынды көтере алмайды» «Сәтсіздіктен қатты қорқады» «Кейде: “Мен ақымақпын” деп айтады» «Өзін басқалармен салыстырып, күйзеліп кетеді» Жүргізушінің қорытынды сөзі: (7–10 қиындық жиналғаннан кейін айтылады): «Қараңыздаршы, бұл қиындықтардың қаншалықты ұқсас екенін! Көптеген ата-аналар осындай жағдайларды бастан кешіреді. Бұл сіздің қателесіп жатқаныңызды білдірмейді. Бұл — ЕБҚ бар баланың ата-анасы болу — шын мәнінде күрделі жол екенін білдіреді: шешім іздеу, күмән мен үміт, шаршау мен алға ұмтылу жолы. Ең маңыздысы — сіз жалғыз емессіз. Бүгін біз «сиқырлы шешімдерді» іздемейміз, бірақ сіз бұл жерден практикалық құралдармен кетесіз. Олар сізге әрі қарай сеніммен, сабырмен және құрметпен — балаңызға да, өзіңізге де қарай жылжуға көмектеседі.	Тақта
10 мин	V. Ақпараттық блок Педагог: Ашық әрі маңызды жауаптарыңыз үшін үлкен рахмет. Сіздердің сөздеріңізден қаншалықты көп ауырлық, алаң және шаршау барын байқадық. Бұл — толығымен табиғи жағдай, себебі сіздер күн сайын нағыз сынақтарға тап болып жүрсіздер. Қазір мен сіздерге ЕБҚ бар балалардың неге кейде солай әрекет ететінін қысқаша түсіндіргім келеді. Бұл ақпараттық блок «Менде не дұрыс емес?» деген сұрақтан: мына сұраққа көшуге көмектеседі: «Балаға не болып жатқанын біле отырып, мен оған қалай көмектесе аламын?» Слайд 1. ЕБҚ бар балаларда ақпаратты қабылдаудың ерекшеліктері Көптеген ЕБҚ бар балаларда сезімдік ақпаратты өңдеу қабілеті төмен болады. Бұл нені білдіреді?	Слайдтар

	Мұндай бала: • шу, жарық, адамдар көп жиналған ортада тез шаршайды • нұсқаулықты бірден түсінбеуі мүмкін • негізгі мен екінші дәрежелі ақпаратты ажырата алмай қалуы мүмкін • тапсырма ортасында «өшірулі күйге» ауысуы мүмкін Мысал: Мұғалім : «Дәптерлеріңді ашыңдар, күнді жазыңдар, 3-жаттығуды орындаңдар.» ЕБҚ бар бала тек «Ашыңдар...» дегенді ғана есте сақтап қалады — әрі қарай тұрып қалады. Бұл — жалқаулық емес. Ол шынымен-ақ қалғанын естіп, қабылдап үлгермеген. Слайд 2. Эмоцияны реттеу және алаңдаушылық • ЕБҚ бар балаларда өзін-өзі реттеу механиздері әлсіз дамыған. • Олар өздігінен тынышталу, сәтсіздіктен кейін қайта көңіл аудару сияқты қабілеттерде қиналады. • Жоғары алаңдаушылық = қателік жасаймын, сөгіс естимін, мені салыстырады деген қорқыныш. Мысал: Бала айтады: «Мен мектепке бармаймын!» Бұл — қырсықтық емес. Бұл — қорқыныш: ол тағы да сәтсіздікке ұшырайды, бәрі қарап тұрады, тағы да қиын болады деген ой. Слайд 3. Мінез-құлық — бұл тіл, ол — проблема емес • Айқай, агрессия, тұйықтықтың артында «жаман мінез» емес, сезімді сөзбен жеткізе алмау жатыр. • Мінез-құлық — бұл сигнал: «Маған қиын, көмектесіңіз»	
	Формула: - «Оған не болды?» - «Ол маған не айтқысы келіп тұр?» Бала мінез-құлқын бізге қарсы бағытталған әрекет емес, жәрдем сұрауы ретінде қабылдағанда, біз өзімізді өзгерте аламыз: - жазалау орнына — қолдау - ашулану орнына — түсіну - талап ету орнына — шынайы көмек көрсету Сонда біздің баламыз шын мәнінде зәру нәрсеге ие болады — қауіпсіздік, қабылдау және махаббат сезіміне. Міне, дәл осы — баланың дамуына, бейімделуіне және жетістікке жетуіне негіз болады. Қосымша (уақытыңыз/слайд/таратпа болса):	

8 мин	Төменде ЕБҚ бар балаларда жиі кездесетін қиындықтарды және олардың ықтимал себептерін қысқаша көрсетуге болады: Қиындық Ықтимал түсіндірме ----- ----- Тапсырма орындамайды Шаршады, қателесуден қорқады, нұсқауды түсінбеді Есікті тарс жауып, айқайлайды Эмоциясын басқара алмады, шамадан тыс жүктеме Жылайды немесе үндемейді Тұйықталды, мазасыз, сөзбен жеткізе алмай тұр Қарым-қатынастан қашады Өзін «басқалардан бөлек» сезінеді, бағаланудан қорқады VI. Топтық жұмыс – карточкалармен жұмыс Мақсаты: Ата-аналарды ерекше білім беру қажеттіліктері бар баланың мінез-құлқы арқылы оның эмоционалдық күйін тануға және сенімді нығайтатын қолдау сөздері мен әрекеттерін таңдауға үйрету. Педагог: Енді біз баланың ішкі дүниесін жақсырақ түсінгендіктен, тәжірибеге көшейік – нақты өмірлік жағдайларға жауап беріп, баланы қолдайтын және ата-ана ретінде өз ішкі ресурссыңызды сақтап қалуға көмектесетін сөздерді бірге іздеп көрейік. Материалдар: • Типтік жағдайлар сипатталған карточкалар жиынтығы (әр топқа 1–2 карточкадан) • Таза қағаздар мен маркерлер • Қосымша ұсыныс: «Не айтуға болады – неден аулақ болу керек» жадынама парағы (жаттығудан кейін таратылады)	Қосымша құралдар Қажетті материалдар: типтік жағдайлар сипатталған карточкалар жиынтығы (әр топқа 1–2 карточкадан) Таза қағаздар мен маркерлер
5 мин	Қатысушылар 3–4 адамнан шағын топтарға бөлінеді. Әр топқа бір жағдай жазылған карточка беріледі (төмендегі мысалдарды қараңыз). Топтар келесіні талқылайды және жазады: • Олардың ойынша, бала не сезініп тұр? • Ата-ана қалай қолдау көрсете алады? • Қандай сөздер мен әрекеттерден аулақ болған дұрыс? 5–6 минуттан кейін әр топ өз жағдайын және шешімін қысқаша таныстырады. Жағдайлар мысалдары: Жағдай 1: Бала бөлмесіне тығылып, үй тапсырмасын орындаудан бас тартады, былай дейді: «Маған бәрібір! Мен бәрібір ақымақпын, бұл тапсырманы жасамаймын!»	

2 мин	Жағдай 2: Бала мектептен жылап келіп, айтады: «Ешкім менімен дос болмайды. Барлығы мені мазақ етеді.» Жағдай 3: Бала ашуланып, дәптерін еденге лақтырып, айқайлайды: «Мен мектепті жек көремін! Бәрің аулақ болыңдар!» Жағдай 4: Бала бұрын қуана барған үйірмеге барудан бас тартады. «Неліктен?» деген сұраққа үнсіз немесе иығын көтеріп жауап береді. Жағдай 5: Бала жай ғана былай дейді: «Мен қалыпты болғым келеді басқа балалар сияқты...» — содан соң теріс қарап отырады.	
	Жадынама парағы (топтарға көмек ретінде карточкаға немесе экранға жазуға болады): Қолдануға болатын тіркестер: • «Мен қасыңдамын» • «Қателесу — қалыпты нәрсе» • «Сенің күйің мен үшін маңызды» • «Кел, бірге көрейік» • «Сен жалғыз емессің» Аулақ болу керек сөздер: • «Сонда не болды? Жыламашы!» • «Өзің кінәлісің» • «Артық айтып отырсың» • «Бәрі де солай жасайды — ештеңе болмайды»	Қосымша ұсыныс: «Не айтуға болады – неден аулақ болу керек» жадынама парағы (жаттығудан кейін таратылуы мүмкін)
	Педагог: Көріп отырғандарыңыздай, қиын мінез-құлықтың артында жиі үлкен ішкі кернеу, қорқыныш немесе оқшаулану сезімі жатады. Бірақ дәл біздің сөзіміз, дауыс ырғағымыз немесе бір ымымыз баланың осы күйін күшейтуі де, жеңілдетуі де мүмкін. Ең бастысы — мінсіз тәрбие емес, баламен бірге болу, эмоционалды түрде қолжетімді болу. VII. Сұрақ-жауап жаттығуы Педагог: Біз сіздермен шынайы өмірлік жағдайларды қарастырдық, қиын сәттерге өзгеше қарауға болатынын көрдік. Енді бетпердесіз, “мен жақсы ата-ана емеспін” деген қорқынышты, жүректегі нағыз сұрақтарды қою уақыты келді. Біздің әрқайсымыздың ішімізде күмән, уайым, “ал егер...”, “қалай болады...” сияқты ойлар бар.	

	Қазір біз осы сұрақтарға арналған қауіпсіз әрі жылы кеңістік жасаймыз. Қатысушыларға нұсқаулық: 1. Карточка немесе қағаз парағын алыңыз. 2. Ерекше білім беруді қажет ететін баланың ата-анасы ретінде сізді толғандыратын бір сұрақты анонимді түрде жазыңыз. Сұрақ мынадай түрде басталуы мүмкін: - о «Маған баламның неге бұлай істейтінін түсіну қиын...» - о «Мен қорқамын, себебі...» - о «Егер ол/олай етсе, не істеу керек?..» - о «Мен қалай жауап берерімді білмей қаламын, қашан...» - о «Мен кейде қатты шаршаймын, себебі...» 3. Карточканы бүктеп, қорапқа/себетке салыңыз. (Егер қатысушылар аз болса және топта сенім қалыптасқан болса — сұрақты дауыстап, тікелей өз атынан қоюға болады.) Жетекші карточкаларды біртіндеп алып, сұрақтарды дауыстап оқиды және ата-ананың сезімін мойындай отырып жылы, құрметпен, сыни емес түрде қысқаша жауап береді. Басқа нұсқа – «пинг-понг»: сұрақты оқығаннан кейін жетекші тобына мынадай сұрақ қоя алады: «Сіздердің араларыңызда осындай жағдай болған ба? Қалай жеңе алдыңыз?» Егер біреу өз тәжірибесімен бөлісуге дайын болса – бұл топтық қолдауды күшейтеді. Ата-аналардың ықтимал сұрақтарына мысалдар: • «Егер балам “мен ешкімге керек емеспін” десе, не істеу керек?» • «Мен шаршаймын. Мен кейде өзімді ұстай алмаймын. Бұл әрекет қарым-қатынасымызды бұзады. Не істеу керек?» • «Балам үнемі телефонға үңіліп отырады. Оны қалай тартып аламын?..» • «Мектеп бізді түсінбейді. Мұғалімдер оны “жалқау” дейді.» • «Мен балам өмір бойы маған тәуелді болып қала ма деп қорқамын...»	Қажетті материалдар: А6 форматтындағы қағаз немесе карточкалар Сұрақтарды жинауға арналған қорап / конверт / себет Қаламдар
	Педагог (қорытынды): Ата-ана болу — бұл мінсіздік емес, күн сайын “баланың қасында боламын” деп қайта-қайта таңдау жасау. VIII. Қорытындылау Педагог: Біз сіздермен бірге бір сағатқа жуық уақыт өткіздік. Осы аралықта біз көп нәрсені бастан өткердік: біз сезіндік, ойландық, еске түсірдік, бөлістік, іздендік, тәжірибе жасап көрдік.	

	Қазір мен сіздердің әрқайсыңыз бұл кездесуді өзіңіз үшін аяқтап, өзіңізбен не алатыныңызды — өзіңіз үшін және балаңыз үшін — сезініп түсінгеніңізді қалаймын. Сіздерге екі қысқа сұрақ қоямын. Қаласаңыздар — дауыстап жауап беруге болады, немесе тек өзіңіз үшін жазып қоюға болады: 1. Бүгін мен үшін ең маңыздысы не болды? 2. Бүгін үйде немесе ертең қандай әрекетті басқаша жасап көремін? (Қатысушыларға шағын карточкалар немесе парақтың жартысы таратылып беріледі. Ұсыныс: бір сөйлеммен ниетіңізді немесе нақты әрекетті жазып көріңіз.) IX. Рефлексия. «Балаға жылы сөз айту» жаттығуы Жаттығу: «Балаңызға арналған жылы хат» Педагог: Қазір сіздерден бір қарапайым, бірақ жүректен шығатын әрекет жасауларыңызды сұраймын. Карточка (немесе парақ) алыңыз да, балаңызға арналған қысқа хат жазыңыз. Ол хатты дәл қазір балаңыз естіп тұр деп елестетіңіз — мүмкін, ойша. Бұл бір ғана сөйлем болуы мүмкін. Мақсаты — балаға тірек беру, сенімділік сыйлау, оның қабылданғанын, сүйікті екенін, жалғыз емес екенін сезіндіру. Жазбаны қолмен жазуға болады, тек өзіңіз үшін, тіпті іштей — ең бастысы, шын жүректен болсын. (Қатысушыларға карточкалар немесе таза парақтар таратылады. Мүмкін болса, баяу әрі тыныш музыка қосыңыз.)	
	Ата-аналар жазуы мүмкін мысал хаттар: «Сен — менің бүкіл әлемімсің. Мен қасыңдамын.» «Саған мінсіз болу міндет емес. Мен бәрібір сені жақсы көремін.» «Сенің күйің мен үшін маңызды.» «Қателескен кезіңде де мен сенің талпынысыңа ризамын.» «Сен жалғыз емессің. Мен — сенің жаныңдамын.» Педагог: Осы хат — сіз үшін ішкі еске салу болсын. Қиын күндерде, шаршаған кештерде, күшіңіз қалмаған сәттерде... Балаңыз — тіпті ол бұл сөздерді айтуға әлі қиналса да — жүрегімен сезінеді: ата-анасы жанына жақын, ата-анасы естиді, түсінеді, қабылдайды деп ойлайды. Осы бір сағатқа, шынайылығыңызға, сезімталдығыңызға және адал болуға деген дайындықтыңыңызға алғыс айтамын. Сіз жалғыз емессіз. Сіз жолдасыз. Біз — сізбен біргеміз.	Қажетті материалдар: Карточкалар немесе таза парақтар Фондық тыныш музыка (мүмкін болса)

АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН №2 САБАҚ «ҚАБЫЛДА, ТҮСІН: ЕББҚ БАЛАЛАР МЕН АТА-АНАЛАР»

Сабақтың мақсаты: ЕББҚ жасөспіріммен конструктивті қарым-қатынас жасау дағдыларын дамыта отырып, жанжал деңгейін төмендету, сенімділік пен эмоциялық байланысты нығайту.

Міндеттері:

1. Ата-аналарды ЕББҚ жасөспірімдердің жас және эмоционалдық ерекшеліктерімен таныстыру.
2. Зорлықсыз қарым-қатынас, белсенді тыңдау және «Мен-тілдері» тәсілдерін үйрету.
3. Жасөспіріммен қарым-қатынаста ата-аналардың саналылығын және эмоциялық тұрақтылығын арттыру.

Күтілетін нәтижелер:

1. Ата-аналар ЕББҚ жасөспірімдердің мінез-құлық ерекшеліктері мен жанжал себептері туралы біледі.
2. Құрылымды кері байланыс пен қолдау тәсілдерін меңгереді.
3. Өмірлік жағдаяттарды талдауда тәжірибе жинап, жауап беру құралдарын игереді.

Ұлттық құндылықтар мен тұлғалық қасиеттер: құрмет, қамқорлық, өзара көмек, жанашырлық, жауапкершілік, төзімділік, тең құқықтар.

План

1. Тақырыптың өзектілігі. «Ерекше білім беру қажеттілігі бар жасөспірімнің ата-анасы болу – қалай?»
2. Фильм фрагментін қарау және кейінгі талқылау.
3. Жаттығу «ЕББҚ бар жасөспірім ата-ананың көзімен».
4. ЕББҚ бар жасөспірімдердің ата-аналарын не алаңдатады?
5. Неліктен ЕББҚ бар жасөспірім «қиын», бірақ «жаман» емес — оның мінез-құлқында не жасырынған?
6. Топтық жұмыс карточкалармен. Жасөспірім шын мәнінде не айтқысы келетінін қалай түсінуге болады?
7. Жаттығу «Мен-хабарламалар»: өз сезімдеріңді айыптаусыз және сынсыз қалай айтуға болады?
8. Қорытынды: Мен өзіммен не ала кетемін? Енді нені басқаша істеуге тырысамын?
9. Рефлексия. Қорытындылау: «Жасөспірімге арналған жылы тілек»

Әдістері: интерактивті әңгіме, бейнефрагментті талдау, мини-дәріс, кейстермен жұмыс

Құрал-жабдықтар: бейне көрсетуге арналған ноутбук пен проектор, колонкалар, флипчарт пен маркерлер, стикерлер, тапсырмасы бар карточкалар, қаламдар, қағаз және таратпалы материалдар (есте сақтауға арналған парақшалар, кестелер, нұсқаулықтар)

Ұзақтығы: 60 минут

Өткізу формасы: топтық тренингтік сабақ

Хроно-метраж	Мазмұны	Ресурс-стар
5 мин	I. Тақырыптың өзектілігі. «Ерекше білім беруге қажеттілігі бар жасөспірімнің ата-анасы болу – қалай?» Педагог: Қайырлы күн, құрметті ата-аналар! Келгендеріңізге рақмет. Бүгін біз өте маңызды, оңай емес, бірақ өмірімізде жиі кездесетін тақырып туралы сөйлесеміз – бұл жасөспірім кезеңі және ерекше білім беруге қажеттілігі бар жасөспірімнің ата-анасы болу туралы. Жасөспірім кезеңі – өзі-ақ күрделі уақыт. Бұл кезеңде үлкен ішкі өзгерістер жүреді: гормондық өзгерістер, эмоциялық теңсіздік, өзін іздеу, қарсылық, сезімталдық, қырсықтық, дербес болуға деген ұмтылыс және сонымен бірге жақындарға қатты тәуелділік байқалады. Егер бұған дамудағы ерекшеліктер – сенсорлық, эмоциялық, коммуникативтік, когнитивтік – қосылатын болса, бұл жағдай тек жасөспірім үшін ғана емес, оның ата-анасы үшін де үлкен сынаққа айналады.	
	Ата-аналар жиі былай дейді: – “Ол мені мүлдем тыңдамайды” – “ Біз бір-бірімізді түсінбейтін екі бөлек әлем секілдіміз” – “Онымен қалай сөйлесу керек екенін білмеймін – кез келген сөз жарылысқа айналады” – “ Ол мүлде ештеңе айтпайды” Таныс сөздер ме? Сіз жалғыз емессіз. Мұны көптеген ата-ана сезінеді. Бірақ ең бастысы – бұны үйренуге болады. Жасөспірім үндемей тұрса да, оны естуді үйренуге болады. Бұрын барлық әңгіме жанжалмен аяқталса да, сізді тыңдайтындай етіп сөйлеуді үйренуге болады. Бүгін біз осы жолда алғашқы қадамдарды жасап көреміз – сабырлы, ізгі ниетті және өте тәжірибелік қадамдар. Шеңберге қосылуға арналған сұрақ: Енді кішкене шеңбермен бастайық. Өтінемін, қысқа жауап беріңіздер – бір сөзбен немесе сөз тіркесімен— Бүгін мен өз жасөспірімім үшін қандай ата-ана болғым келеді? (Қатысушылар кезекпен жауап береді: «сабырлы», «ашық», «дана», «сенім білдіретін», «аз бақылаушы», «жылы», «түсіністікпен қарайтын», «икемді» және т.б. — жүргізуші қолдап, қайталап, басын изеп отырады.) Педагог: Бұл сөздер — біздің ішкі бағыт-бағдарымыз іспетті. Біз көбіне тәрбиелеуге, үйретуге, жол көрсетуге ұмтыламыз. Бірақ кейде жасөспірімге ең керегі — сіздің сабырлы, шыдамды, қабылдайтын «Мен сенің жаныңдамын» деген жай ғана күйіңіз.	

	Бүгін біз дәл осы нәрсеге бірге жұмыс істейміз. II. Көркем фильм фрагментін көру және кейінгі талқылау Қатысушыларға «Ғажайып» («Wonder») атты 2017 жылғы фильмнен үзінді көру ұсынылады. Огги (басты кейіпкер) — жасөспірім, ол қиын күнді бастан кешіреді: достары опасыздық жасайды, өзін жалғыз, әлсіз, ұялып тұрғандай сезінеді. Кешке ол үйіне қайтып келіп, анасымен бөліседі. Анасы оны мұқият тыңдайды, сөзін бөлмейді, қолдау сөздерін айтады, нәтижесінде екеуінің арасында терең эмоциялық байланыс орнайды. Педагог: Қазір біз бір көріністі тамашалаймыз. Бұл жерде жасөспірім ауыр күннен кейін анасымен өз сезімдерімен бөліседі. Назар аударыңыздар: – Жасөспірім не сезініп тұр? – Ата-ана қалай әрекет етеді? – Бұл қарым-қатынаста сенімге жол ашқан не нәрсе? Ашық талқылауға арналған сұрақтар: • Сізше, осы көріністе жасөспірім не сезінді? (Болжамдар: осалдық, қорқыныш, жалғыздық, реніш, көңіл қалу) • Оған анасына ашылып сөйлеуге не көмектесті? (Назар, үнсіздік, қысым жасамау, жұмсақ дауыс, сабыр, қабылдау) • Анасы өзін қалай ұстады? – Сөзін бөлді ме? – Бірден кеңес берді ме? – Басқалармен салыстырды ма? • Сіз бұл көріністі көріп ата-ана ретінде не сезіндіңіз? (Іштей үн қосу, өкініш, көз жас, ата-ана ретіндегі орнын түсіну, дәл солай сөйлесуді үйренуге деген ниет) • Осы көріністен өз жасөспіріміңізбен қарым-қатынасқа не алуға болады?	Фильм: «Ғажайып» (Wonder), 2017 Сахна: Буллингтен және көңілі қалудан кейінгі жас-өспірімнің анасымен әңгімесі Фрагмент уақыты: 01:00:00 – 01:05:00 шама-сында 01:11:45 – 01:15:10 (шамамен 3,5 минут)
	III. Жаттығу «Ассоциациялар» — Ерекше білім беруді қажет ететін жасөспірім ата-ана көзімен Педагог: Қазір сіздерден сәл баяулап, өзіңізге мына сұрақты қойып көруді сұраймын: Мен өзімнің даму ерекшелігі бар жасөспірім балам туралы ойлағанда, – не сезінемін? – көз алдыма қандай бейнелер немесе сөздер келеді? Бұл тест емес. Мұнда дұрыс не бұрыс жауап жоқ. Тек 1–2 сөз жазыңыз — бұл эмоция, метафора, ассоциация, түс, дыбыс, қимыл болуы мүмкін. Ең бастысы — бұл сіздің баламен бірге ата-ана ретінде бастан өткеріп жүрген ішкі тәжірибеңізге сай келуі керек. Қатысушыларға нұсқаулық: 1. Стикер немесе карточка алыңыз. 2. Бір-екі сөз жазыңыз:	https://youtu.be/es0DI4Or9ok?si=97-suUAtyBScVmCH

7 мин	– сіздің жасөспіріміңізбен байланысты ассоциациялар; – онымен сөйлескенде туындайтын сезімдер; – ол туралы ойлағанда көз алдыңызға келетін бейнелер. (Мысалдар: «дауыл», «нәзіктік», «күрескер», «түсініксіз», «от», «қатты тас», «айқай мен үнсіздік», «жарылыс», «алыстау», «үміт», «махаббат пен қорқыныш») Стикерді залдың ортасындағы флипчартқа жапсырыңыз. (Жаттығу үнсіздікпен өтеді, қалаған жағдайда – жайлы фондық музыкамен бірге.) Педагог: Қараңыздаршы, мұнда қаншама тірі, шынайы нәрсе жиналды: уайым, күш, абдырау, махаббат, күрес. Мұның бәрі – біз туралы. Жасөспірімнің ата-анасы болу қаншалықты қиын әрі маңызды екені жайлы. Сол сияқты – біз іздейтін тереңдік пен жақындық туралы. III. Ой шабуылы: «ЕББҚ бар жасөспірімдердің ата-аналарын не толғандырады?» Педагог: Сізді өз жасөспіріміңізбен қарым-қатынаста не алаңдатады? Тәрбиелеуде, өзара әрекеттесуде, мектепте, үйде, қарым-қатынаста қандай қиындықтарға тап боласыз? Келіңіздер, бірге «ата-аналық уайымдар картасын» жасайық – мұнда ешқандай баға беру, ұялу, “бұлай ойлауға болмайды” деген жоқ. Сіз айтқан әрбір сөз – маңызды. Ол естілуге лайық. Нұсқаулық: 1. Қатысушылар кезекпен (немесе еркін түрде) өз пікірлерін айтады. 2. Жауап қысқа болуы керек – бір-екі сөйлем.	Түсті стикерлер немесе шағын қағаз парақтары Маркерлер немесе қаламдар Флипчарт, ватман немесе тақта (тақырыппен), фондық әуен Флипчарт, тақта
	Жетекші (педагог) жауаптарды флипчартқа немесе тақтаға дәл сол күйінде, түзетусіз, тік бағанмен жазады. Қатысушылар айтуы мүмкін мысалдар: «Ол өзіне тұйықталып кетті – мүлде сөйлеспейді» «Үнемі телефонда отырады – байланыс жоқ» «Бәріне ашумен жауап береді» «Ештеңеге қызықпайды» «Сабақ орындаудан бас тартады» «Өзін басқалармен салыстырып, өзін төмен сезінеді» «Болашақтан қорқады – мектеп, емтихан туралы айтқысы келмейді» «Шаршадым өмірден» деп айтады» «Оған қалай жетуге болатынын білмеймін» «Шаршап кетемін – айқайлап кетемін» «Қолымнан келмей жатқанын мойындауға ұяламын» «Онымен байланысты жоғалтып бара жатқандаймын» Жүргізушінің қорытынды сөзі: Педагог: «Қараңыздаршы, бұл сезімдердің қаншалықты ұқсас екенін.	

10 мин	Иә, біреу үшін бұл — қорқыныш, біреу үшін — шаршау, ал біреулер үшін — түсінбеуден туған ауырсыну. Бірақ біз дәл қазір осындамыз, өйткені бізге бәрібір емес. Өйткені біз жасөспірімдерімізге жол табуға тырысамыз — олар алыстап кеткен кезде де. Және біз мұны істей аламыз — егер өзімізбен күресуді тоқтатып, тыңдай бастасақ. Өзімізді. Және оларды.» IV. V. Ақпараттық бөлім. ЕББҚ бар жасөспірімнің мінез-құлқының артында не жасырынған? Педагог: Шынайы да маңызды жауаптарыңыз үшін рахмет. Сөздеріңізден қаншалықты көп ауырсыну мен алаңдаушылықты көруге болады. Педагог: Қазір мен сіздерге ЕББҚ бар жасөспірімдердің мінез-құлқының артында не жатқанын аздап айтып өткім келеді. Көп жағдайда біз “дөрекілік”, “жалқаулық”, “айлакерлік” деп қабылдайтын нәрсе — шын мәнінде ішкі кернеудің, қорқыныштың, эмоционалды жүктеменің белгісі. Жасөспірімнің өзі де кейде не болып жатқанын түсінбейді. Ол ақыл айтуды емес, жай ғана оны түсінгенін күтеді. Слайд 1. Жасөспірім кезеңі = бәрі үшін қауіп аймағы Гормоналды өзгерістер, тұрақсыз эмоционалды фон Тәуелсіздікке ұмтылыс + сәтсіздікке ұшыраудан қорқу Көңіл күйдің құбылуы — бұл бұзылғандық емес, норма Слайд 2. ЕББҚ бар жасөспірімдердің мінез-құлқын қиындататын факторлар • Жоғары алаңдаушылық • Талаптардың шамадан тыс жүктемесі (мектеп, үй, үміттер) • Сенсорлық ерекшеліктер: шу, жарық, жанасу • Ұят, сын, сәтсіздікпен күресе алмау Мысал: Жасөспірім мектептен келеді, үнсіз, сөмкесін лақтырып, есікті тарс жауып қояды. Ата-ана: «Бұл қандай қылық? Ал жасөспірімнің ішкі жан дүниесінде мынадай ойлар болуы мүмкін: «Мен бүгін әрең шыдадым. Мені басқалармен салыстырды, мен тақырыпты түсінбедім, мен тағы да “басқаша” болдым.»	Слайд-тар Таратпа материал
	Слайд 3. Жасөспірім тікелей айтпайды — ол көрсетеді • Айқай — «Мені байқашы!» деген белгі • Үнсіздік = «Қателесуден қорқамын» • Агрессия = «Мен шамадан тыс жүктемедемін» • Жабылу = «Қалай күресерімді білмеймін» • «Қаламаймын» = «Қолымнан келмейді» • «Сен мені түсінбейсің!» = «Мені қабылдамайсың ба деп қорқамын»	

	Слайд 4. Жасөспірімге ең алдымен не қажет? • Айыптамайтын қауіпсіз кеңістік • Тыңдай білетін, шабуылдамайтын ересек • Ата-ананың дауысы: «Мен қасыңдамын. Саған қиын екенін көремін. Тыңдауға дайынмын» Көрнекі нұсқаулық (егер слайдтар немесе таратпа материалдар болса): <table border="1"> <thead> <tr> <th>Жасөспірімнің мінез-құлқы</th><th>Оның артында не тұруы мүмкін</th><th>Не көмектесе алады</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Айқайлайды, дерекілік көрсетеді</td><td>Шамадан тыс жүктеме</td><td>Сабыр сақтау, үзіліс жасау, «мен-хабарламасы»</td></tr> <tr> <td>Үнсіз қалады, қашқақтайды</td><td>Реніш, түсінілмей қалудан қорқу</td><td>Қысым көрсетпеу, жанында болу, уақыт беру</td></tr> <tr> <td>Өз ішінен тына береді</td><td>Стресс, шаршау, қабылданбау сезімі</td><td>Қабылдау, мәжбүрлемей байланыс орнату</td></tr> <tr> <td>Сынға қатты реакция білдіреді</td><td>Осалдық, бағалаудан қорқу</td><td>Қолдау көрсету, нәтижеге емес, күш-жігерге мән беру</td></tr> </tbody> </table>	Жасөспірімнің мінез-құлқы	Оның артында не тұруы мүмкін	Не көмектесе алады	Айқайлайды, дерекілік көрсетеді	Шамадан тыс жүктеме	Сабыр сақтау, үзіліс жасау, «мен-хабарламасы»	Үнсіз қалады, қашқақтайды	Реніш, түсінілмей қалудан қорқу	Қысым көрсетпеу, жанында болу, уақыт беру	Өз ішінен тына береді	Стресс, шаршау, қабылданбау сезімі	Қабылдау, мәжбүрлемей байланыс орнату	Сынға қатты реакция білдіреді	Осалдық, бағалаудан қорқу	Қолдау көрсету, нәтижеге емес, күш-жігерге мән беру	
Жасөспірімнің мінез-құлқы	Оның артында не тұруы мүмкін	Не көмектесе алады															
Айқайлайды, дерекілік көрсетеді	Шамадан тыс жүктеме	Сабыр сақтау, үзіліс жасау, «мен-хабарламасы»															
Үнсіз қалады, қашқақтайды	Реніш, түсінілмей қалудан қорқу	Қысым көрсетпеу, жанында болу, уақыт беру															
Өз ішінен тына береді	Стресс, шаршау, қабылданбау сезімі	Қабылдау, мәжбүрлемей байланыс орнату															
Сынға қатты реакция білдіреді	Осалдық, бағалаудан қорқу	Қолдау көрсету, нәтижеге емес, күш-жігерге мән беру															
8 мин	V. Топтық жұмыс карточкалармен: Жасөспірім шын мәнінде не айтқысы келеді? Мақсаты: Ата-аналарды ЕЕБҚ бар жасөспірімнің сөздерінің артында не жатқанын «естуге» үйрету, күрделі мінез-құлықтың артындағы эмоцияларды тану және сенім мен диалогты қолдайтын қауіпсіз, қолдау білдіретін жауаптар құрастыруға машықтандыру. Педагог: «Сіздің жасөспіріміңіз сізге қарсы емес. Ол сізбен бірге, тіпті алыстағандай көрінсе де. Ал сіз, ата-ана ретінде, ең маңыздысын жасап отырсыз: сіз теріс бұрылмадыңыз, сіз осындасыз. Қазір осы түсінікті практикада қолдануға тырысамыз — жасөспірімге басқаша қалай сөйлеуге болатынын бірге талдаймыз, сонда ол естіп қана қоймай, диалогта қалғысы келеді.» Қажетті материалдар: • Жасөспірімдердің шынайы, эмоциялық бояуы бар фразалары жазылған карточкалар • А4 парақтары мен маркерлер • «Қолдау білдіретін сөздер» жадынамасы (жаттығудан кейін таратылады) Кейде жасөспірім қатты, дөрекі сөйлейді немесе өз ішіне тұйықталады. Біз: “Жолама!”, “Сен түк түсінбейсің!”, “Өзім білем!” деген сөздерді естиміз де, қалай жауап беруді білмей қаламыз. Алайда бұл сөздердің артында әрдайым бір сезім — ауырсыну, қорқыныш, сенімсіздік — жасырынып жатады. Біз қазір “жасөспірімнің аудармашысы” болуға тырысамыз — оның сөзін сезім тіліне аударамыз және қарым-қатынасты үзбей, қалайша басқаша жауап беруге болатынын қарастырамыз.	Жасөспірімдердің сөздері жазылған карточкалар (нақты, эмоциялық реңкі бар тіркестер) А4 парағы және маркерлер Ескертпе: «Қолдау білдіретін сөздер» (жаттығудан кейін таратылады)															

	Нұсқаулық: Қатысушыларды 3–4 адамнан тұратын шағын топтарға бөліңіз. Әр топқа бір жасөспірімнің фразасы жазылған карточка беріледі. Тапсырма: – Сол сөздің артында қандай сезім немесе қажеттілік болуы мүмкін екенін анықтау. – Ата-ана бұл жағдайда қолдау көрсететін жауапты қалай бере алады — соны ойластыру. – Айыптау, ақыл айту, қысым көрсету болмауы тиіс. 5–6 минуттан кейін әр топ өз жағдайын және ұсынылған жауабын бүкіл топқа ұсынады. Мысал карточкалар жасөспірімдердің сөздерімен: 1. «Жолама, бәрібір түсінбейсің!» 2. «Барлығы қалыпты, тек мен ғана басқамын!» 3. «Маған мүлде ештеңе керек емес!» 4. «Сен әрқашан менен риза емессің!» 5. «Сен мені жақсы көрмейсің — үнемі айқайлайсың!» 6. «Болмағаным жақсы еді!» (Маңызды: мұндай сөзді талқылауда аса сезімталдық қажет) Топтық жұмыстың мысалы: Жасөспірімнің сөзі: «Сен бәрібір мені түсінбейсің!» Оның артында болуы мүмкін: – Айыпталудан қорқу – Бұрынғы тәжірибеден туған реніш – Қабылдауға деген қажеттілік Ата-ананың қолдау көрсететін жауабы: – «Мүмкін, расымен бәрін бірден түсіне бермейтін шығармын. Бірақ мен сені естуді қалаймын. Мен осындамын.»	
5 мин	Жетекшінің қорытынды сөзі (барлық топтар ұсыныстарын айтқан соң): Сіздер байқағандай, жасөспірімнің қатқыл сөздерінің артында – көбіне ол тікелей айта алмайтын немесе айтуға қорқатын терең сезімдер жатыр. Бүгін сіздер сол жасырын мағыналарды көре білдіңіздер. Бұл – жанжалдан түсіністікке апарар алғашқы қадам. Есіңізде болсын: дайын жауаптың болуы міндетті емес. Маңыздысы – теріс бұрылмау, қорықпау және жай ғана былай деу: “Мен қасыңдамын. Бәрін түсінбесем де, сенің жаныңда болғым келеді.”	
2 мин	VI. Жаттығу «Мен-хабарламалары»: өз сезімдеріңді реніш пен кінәлаусыз жеткізу Педагог: Көбінесе күйзеліске түскен сәттерде біз жасөспірімге ашумен жауап береміз: “Сен мені сыйламайсың!”, “Осы телефоннан шаршадым!”, “Мені ақыры есімнен тандырасың!” Бірақ мұндай сөздер бізді жақындатпайды — керісінше, арақашықтықты арттырады. Бүгін мен сіздерге өз сезімдеріңізді ренішсіз айтуға және естіліп, түсінілуге көмектесетін құралды көрсетемін. Бұл	

	– Мен-хабарлама. Мен + сезім + жағдай + өтініш/ниет «Мен ашуланамын, егер сабақтар орындалмаса, өйткені сенің мектепке дайын болғаның мен үшін маңызды.» «Мен уайымдаймын, егер сен ұзақ уақыт үндемесен, өйткені сенің жағдайыңды білгім келеді.» «Мен шаршаймын, егер бәрі менің мойнымда болса. Маған сенің көмегің керек.» Қатысушыларға нұсқаулық: 1. Әр қатысушыға жасөспірімге жиі айтатын жанжалды фразасы жазылған карточка беріледі (немесе өзі жазады). (Мысалдар: «Ойнауыңды қашан қоясың!», «Сен бәрін тағы бүлдірдің!», «Сен мені әдейі ашуландырасың!») 2. Тапсырма: – Сол фразаны берілген формула бойынша Мен-хабарламаға ауыстыру. – Қаласаңыз — өз мысалыңызды топпен бөлісіңіз.. Қатысушылар жұмысынан мысалдар: - «Сен мені сыйламайсың!» - «Сен сөйлесіп отырғанда кетіп қалсаң, мен ренжимін, өйткені мені тыңдағаның маңызды.» - «Сен жауапкершіліксізсің!» - «Егер сен кешігетініңді ескертпесең, мен уайымдаймын. Мен үшін сенің амандығың маңызды.» - «Сен мені шаршатып біттің!» - «Жауап болмағанда мен өзімді қатты шаршаған және күйзелген сезінемін. Мен біздің сабырлы сөйлескенімізді қалаймын.» Жұпта немесе шағын топта (2–3 адамнан) жұмыс: • Әр қатысушы — 1–2 минут ішінде өз «қиын фразасын» айтып береді • Топ мүшелері оны Мен-хабарламаға ауыстыруға көмектеседі • Қажет болған жағдайда жүргізуші бағыт береді, мадақтайды, қолдау көрсетеді. • Педагог: «Егер сіз өз сезіміңізден шығып сөйлесеңіз, айыптаусыз — жасөспірім жабылмайды, керісінше — естиді.	Карточкалар, қағаз
	Оған “Мен шаршадым” дегенді қабылдау “Сен төзгісізсің” дегеннен әлдеқайда жеңіл. Міне, бұл — сіздің ата-ана ретіндегі күшіңіз: осал, бірақ тұрақты болу. Жеңу емес — түсіну. Тәрбиелеу емес — қарым-қатынас құру.» VII. Қорытындылау: Өзіммен не алып кетемін? Не нәрсені басқаша жасап көремін? Педагог: «Біз сіздермен үлкен, терең жұмыс жүргіздік.	

	Қиын сезімдер туралы, ауыр сөздер туралы, ренжітіп алатын, бірақ кейде жасөспірімнің жанайқайын жеткізетін мінез-құлық туралы айттық. Сіздер жаңа құралдарды қолданып көрдіңіздер — “Мен-хабарламаларынан” бастап, күрделі фразаларды “аударуға” дейін. Енді әрқайсыңыздан өз ішіңізге үңіліп, мыналарға жауап беруді сұраймын: Мен өзім туралы не түсіндім? Жасөспірімім туралы не ұқтым? Ертеңнен бастап не нәрсені басқаша жасап көргім келеді?» Нұсқаулық: 1. Қатысушыларға карточка немесе қағаз таратыңыз. 2. Қатысушылар келесі екі сұраққа жауап жазады: – Бүгін мен үшін маңызды болған 1 ой немесе сөйлем – Үйде қолдануға дайын 1 нақты әрекет Ата-аналар жазуы мүмкін мысалдар: «Жасөспірімнің айқайы — ашудан емес, ауырсынудан екенін түсіндім» «Көбірек үндемей тыңдап көремін» «Сен тағы да...” дегенді айтпауға тырысамын» «Ол жабылғанда, қасында жай ғана болғым келеді» «Егер сөйлескің келсе — мен жанындамын” деп айтуды байқап көремін»	Карточкалар
	Рефлексия. Қорытынды: “Жасөспірімге жылы лебіз” Қорытынды: «Кездесуіміздің соңында сіздерге қарапайым, бірақ өте маңызды тапсырма ұсынғым келеді. Қазір өзіңіздің жасөспіріміңізді елестетіңіз. Мінез-құлқын емес. Дауды емес. Тек — өзін. Шынайы қалпында. Ол сіздің алдыңызда тұр делік., Оған тек бір сөйлем айту мүмкіндігі бар: қолдау, махаббат және құрметке толы сөйлем. Оны дауыстап айтуыңыз да мүмкін немесе ішіңізден, болмаса — үйге барып, хат жазуыңыз мүмкін. Ал қазір — жай ғана осы сөйлемді карточкаға жазып қойыңыз. Өзіңіз үшін. Ол үшін. Екеуіңіздің диалогыңыз үшін. Нұсқаулық: • Карточкаларды таратыңыз. • Қатысушылардан бүгін жасөспіріміне айтқысы келетін бір қысқа сөйлем жазуын сұраңыз. Бұл сөйлем мынадай болуы мүмкін: – «Мен жаныңдамын» – «Саған мінсіз болу міндет емес» – «Сен мен үшін маңыздысың» – «Мен сені естуге үйреніп жатырмын» – «Сен өзіңе сенбей тұрсаң да, мен сенімен мақтанамын» – «Сенің сезімдерің мен үшін маңызды» – «Сен жалғыз емессің»	

	(Егер топ қаласа — 1–2 қатысушы өз сөйлемімен дауыстап бөлісе алады. Бірақ тек өз еркімен.) Педагог: «Сіздің жасөспіріміңіз әрдайым “рақмет” деп айтпауы мүмкін. Бәрін естіп тұрмағандай көрінуі де мүмкін. Бірақ сеніңіз — ол сезеді. Оны сыртқы дәрежеліктің ар жағынан түсінуге тырысқан кезде, жағдай қаншалықты қиын болса да, жанында ересек адам бар екенін сезеді. Сол сәттер жүрегінде қалады.»	
--	--	--

VII. АПҚО 1.0 ЖӘНЕ АПҚО 2.0 БАҒДАРЛАМАСЫ САБАҚТАРЫНЫҢ ЖАҢАРТЫЛУЫ

Ата-аналарға педагогикалық қолдау орталықтарының (АПҚО) жұмыс тиімділігін арттыру мақсатында білім беру бағдарламаларының мазмұнын күшейту қажет. Бұл баланың психологиясы, отбасылық тәрбиелеу және зорлық-зомбылықты алдын алу саласындағы қазіргі заманғы зерттеулерді ескере отырып, білім беру модульдерін жаңартуды көздейді. Эмоционалды қолдауға және сенімді қарым-қатынастарды дамытуға негізделген позитивті тәрбиелеу сияқты халықаралық тәсілдерді енгізу маңызды. Сонымен қатар, гендерлік теңдік, инклюзия және кемсітушіліктің алдын алу мәселелері бойынша арнайы сабақтар әзірлеу, сондай-ақ ата-аналардың цифрлық қауіпсіздігі, интернет-тәуекелдерінің алдын алу және медиа сауаттылық тақырыптарын енгізу қажет.

Қазақстандағы БҰҰ Балалар қорының (ЮНИСЕФ) Өкілдігінің қолдауымен институт қызметкерлері ата-аналармен жұмыс істеуге арналған қазіргі бағдарламалар мен тәжірибелерді зерттеді. Бұл олардың практикалық бағыттылығын, балалардың психологиялық әл-ауқатын қамтамасыз етуге, қамқор тәрбиелеуге, гендерлік кемсітушілікті жеңуге және басқа өзекті мәселелерге бағытталуын бағалау мақсатында жүзеге асырылды.

Мысал ретінде Ресейдегі Ата-аналық ағартудың каталогында, ДДСҰ-ның гендерлік теңдік стратегиясында және ЮНИСЕФ бағдарламаларында көрініс тапқан үздік халықаралық тәжірибелерді қолдануға болады. Атап айтқанда, тиімді болып табылатын бағдарламалар мыналарды қамтиды:

- Ата-аналар мен мамандар арасындағы ынтымақтастық пен әріптестікке негізделген тәсілдер (мысалы, арттерапия, ертегітерапия, психогимнастика элементтері бар тренингтер);
- Тренингтер, шеберлік сабақтары мен ата-аналар клубтары арқылы ата-аналық ұстанымды оң бағытта қалыптастыру;
- Визуализация әдістерін, іскерлік ойындарды, практикалық семинарлар мен дөңгелек үстелдерді пайдалану арқылы оқытудың интерактивті түрлерін қолдану;
- Әр модулі ата-аналық құзыреттіліктің нақты бір бағытына (жас ерекшеліктері, эмоциялық тұрақтылық, қарым-қатынас т.б.) бағытталған модульдік тәсілді енгізу;
- Зорлық-зомбылықтың алдын алу, гендерлік сезімтал тәрбие мен цифрлық қауіпсіздік салаларындағы ата-аналық құзыреттерді дамыту.

Әкелермен жұмыс істеуге және ер азаматтарды бала тәрбиесіне тартуға ерекше назар аударылуы қажет, себебі бұл отбасы ішіндегі гендерлік тепе-теңдікке және тәрбиелеу үдерісіне оң әсерін тигізеді.

Іске асырылып жатқан бағдарламаларды тиімді мониторингілеу мен бағалау олардың сапасын арттыруда шешуші рөл атқарады. Осы мақсатта ата-аналық тәжірибелер мен балалардың психологиялық әл-ауқатындағы өзгерістерді талдауды қамтитын бағалау жүйесін енгізу қажет. Пікір жинау сауалнамалары мен ата-аналармен сұхбаттар дайындау олардың қажеттіліктерін анықтап, оқыту тиімділігін бағалауға мүмкіндік береді.

Үнемі жүргізілетін зерттеулер мен халықаралық тәжірибені талдау үздік әдістемелерді бейімдеуге көмектеседі. Сонымен қатар, ата-аналарды қолдау орталықтарының қызметкерлерінің кәсіби дамуын тағылымдамалар, конференция-

лар және тәжірибе алмасу арқылы ұйымдастыру олардың біліктілігін арттыруға ықпал етеді.

АПҚО-ның дамуының маңызды бөлігі – білім беру мекемелерімен, психологиялық орталықтармен және үкіметтік емес ұйымдармен серіктестік пен ынтымақтастықты ұйымдастыру. Бұл ресурстық базаны кеңейтіп, білім беру қызметтерінің сапасын арттыруға мүмкіндік береді. Халықаралық сарапшыларды тарту және алдыңғы шетелдік әдістемелерді енгізу мамандардың кәсіби деңгейін жоғарылатуға ықпал етеді. ЮНИСЕФ және басқа халықаралық ұйымдармен бірлескен іс-шараларды ұйымдастыру үздік тәжірибелерге қолжетімділікті қамтамасыз етеді. Ата-аналарды қолдауға бағытталған жергілікті қауымдастықтарды дамыту – тәжірибе алмасуға және өзара көмек көрсетуге мүмкіндік беретін орта қалыптастырады.

АПҚО сабақтарының мазмұнын жаңарту – цифрлық қауіпсіздік, тәрбиедегі гендерлік мәселелер және кез келген түрдегі зорлық-зомбылықтың алдын алу сияқты қазіргі заманғы қиындықтар жағдайында маңызды міндет. Халықаралық тәжірибе көрсеткендей, бұл мәселелерге кешенді тәсіл ата-аналардың хабардарлығын арттыруға, балалармен сенімді қатынасты нығайтуға және қауіпсіз білім беру ортасын қалыптастыруға септігін тигізеді. Бұл құжатта ата-аналарға арналған білім беру модульдерін жетілдіруге қатысты ұсыныстар берілген, олар профилактикалық шаралардың тиімділігін арттыруға және отбасы ішіндегі өзара әрекеттестікті жақсартуға бағытталған.

Балалардың онлайн-қауіпсіздігі негізгі бағыттардың бірі: оған цифрлық ортадағы барлық түрдегі зорлық-зомбылықты, оның ішінде сексуалдық зорлық-зомбылықты анықтау, алдын алу және онымен күресу мәселелері кіреді. Арнайы білім беру модульдерін әзірлеу маңызды, олардың сабақтары ата-аналарға интернеттегі балаларды қорғау механизмдерін түсінуге, ықтимал қауіп-қатерлерді анықтауға және балаға конструктивті диалог құруға үйретуге бағытталған. Интерактивті жаттығулар мен практикалық жағдайларды енгізу ата-аналарға кибербуллингтің және сексуалдық эксплуатацияның белгілерін жақсырақ түсінуге және мұндай жағдайлардың алдын алу әдістерін меңгеруге мүмкіндік береді.

Ата-аналарды ата-ана бақылауы құралдарын, қауіпсіз онлайн-платформаларды, сондай-ақ ЮНИСЕФ пен Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДҰ) ұсынған заманауи цифрлық шешімдерді тиімді пайдалануға үйрету маңызды. Цифрлық қауіпсіздік туралы өзекті ақпаратқа қол жеткізу тек сабақ шеңберінде ғана емес, сонымен қатар ақпараттық брошюралар, вебинарлар және арнайы онлайн-курстар сияқты қосымша ресурстар түрінде де қамтамасыз етілуі керек.

Ата-аналармен жұмыстың тиімділігін арттыру үшін практикалық жаттығулар мен әдістемелер енгізуге болады. Мысалы, «Қауіпті хабарлама» сценарийі сияқты рөлдік ойындар ата-аналарға киберқауіптерді тануға үйретеді, ал кибербуллинг пен грумингтің нақты оқиғаларын талдау желідегі қылмыстардың механизмдерін түсінуге және әрекет ету стратегияларын әзірлеуге көмектеседі.

Цифрлық құрылғылардың қауіпсіздігін баптау бойынша практикумдарды қосу маңызды, мұнда ата-аналар ата-ана бақылауын қолдануды, әлеуметтік желілердегі жеке мәліметтерді қорғауды және контентті сүзуді үйренеді. Сонымен қатар, «Ашық сұрақтар» әдістемесін қоса алғанда, балалармен тиімді қарым-қатынас жасау бойынша тренингтер өткізу ұсынылады, бұл цифрлық қауіптер туралы сенімді диалог құруға көмектеседі.

«Интернет-қатерлер туралы не білесің?» және «Сіздің отбасыңыздың цифрлық қауіпсіздік деңгейі» сияқты интерактивті тесттер мен викториналар ата-аналарға баланың қорғалу деңгейін бағалап, жеке ұсыныстар алуға мүмкіндік береді. Бұл әдістемелер ата-аналарға қауіп-қатерлерді жақсырақ түсінуге және балаларды цифрлық ортада тиімді қорғауға көмектеседі.

Балалардың жас ерекшеліктері мен гендерлік ерекшеліктерін ата-аналарға арналған сабақтардың мазмұнын қалыптастыру кезінде ескеру де маңызды. Әртүрлі жас топтарындағы балалардың психологиялық және эмоционалдық қажеттіліктеріне бағытталған жасқа сай сабақтарды әзірлеу қажет. Гендерлік сезімталдық қазіргі зорлық-зомбылықтың алдын алу бағдарламаларының ажырамас бөлігі, себебі ұлдар мен қыздар қауіп-қатерлерді әртүрлі қабылдайды және стресс жағдайларына әртүрлі жауап береді. Ата-аналарға гендерлік стереотиптердің тәрбиеге әсері туралы хабардар болу және олардың теріс ықпалын болдырмау дағдыларын меңгеру қажет. Ойын және рөлдік әдістерді енгізу сабақтарды интерактивті етіп, ата-аналардың қатысуын арттырып, оларды ықтимал қауіп-қатерлерді тануға және алдын алуға үйретуге көмектеседі.

Арнайы білім беру қажеттіліктері бар балалардың қажеттіліктерін ескере отырып, сабақтарды барлық отбасыларға қолжетімді және инклюзивті етіп бейімдеу де маңызды. Мұндай мақсатта «Мен әлемді қалай көремін» сияқты интерактивті рөлдік ойындарды қолдану ұсынылады, онда ата-аналар гендерлік стереотиптердің балалар қабылетіне әсерін талдайды, немесе «Қорқыныш туралы әңгіме» ойыны арқылы жасөспірімдер мен ата-аналар алаңдаушылық туғызатын жағдайларды қауіпсіз ортада талқылай алады.

Гендерлік стереотиптерді нақты жағдайлар арқылы талдау әдісі де тиімді: ата-аналар дискриминация, буллинг немесе қоғам қысымы жағдайларын қарастырып, сондай-ақ жарнама мен медиаконтентті стереотиптер тұрғысынан сараптай алады.

Эмоционалдық тұрақтылықты қалыптастыруға арналған практикалық жаттығулар, мысалы, «Қиын жағдайда баланы қалай қолдау керек» немесе «Эмоционалдық күнделік жүргізу» ата-аналарға баланың сезімдеріне дұрыс жауап беруді үйретеді.

Арнайы білім беру қажеттіліктері бар балалардың отбасыларына арналған симуляциялық жаттығулар да пайдалы, мысалы, «Баланы қалай түсінуге болады?» немесе «Көру, есту, моторика», бұл жаттығулар ересектерге балалардың қандай қиындықтарға тап болатынын сезінуге және өзара әрекеттесуді бейімдеуге мүмкіндік береді.

Сонымен қатар, ата-аналар өз тәжірибелерімен бөлісіп, күрделі жағдайларды талқылап, сарапшылармен бірге оңтайлы шешімдер таба алатын «Ашық микрофон» және топтық жағдайларды талдау сияқты пікірталас клубтары мен тәжірибе алмасу форматтарын ұйымдастыру көзделеді.

Бұл әдістемелер ата-аналарға өз балаларын жақсы түсінуге, олардың жас ерекшеліктері мен гендерлік ерекшеліктерін ескеруге және қажеттіліктеріне тиімді жауап беруге көмектеседі, осылайша қауіпсіз әрі қолдаушы отбасы ортасын құру мүмкін болады.

Балаларға қатысты зорлық-зомбылықтың алдын алу және оған жауап беру барысында қыз балаларға ерекше назар аудару қажет. Жасөспірім қыздар — гендерлік зорлық-зомбылық пен кемсітушілікке ұшырау қаупі жоғары осал топтардың бірі екенін халықаралық тәжірибе көрсетіп отыр. Осыған бай-

ланысты ата-аналарға әлеуметтік нормалардың, мәдени стереотиптердің және құқықтық қорғаныстың жеткіліксіздігі сияқты қауіп факторлары туралы ақпарат беру өзекті.

Ата-аналар мен қыз балалар арасындағы сенімді қарым-қатынас орнатуға және қауіпсіз орта қалыптастыруға бағытталған арнайы білім беру бағдарламаларын әзірлеу маңызды. Мұндай бағдарламалар ата-аналарға балаларын жақсы түсінуге, олардың жас және гендерлік ерекшеліктерін ескеруге, сондай-ақ қажеттіліктеріне дер кезінде жауап беруге көмектеседі. Бұл — қауіпсіз әрі қолдаушы отбасылық орта қалыптастырудың негізгі алғышарты.

Зорлық-зомбылықтың белгілерін анықтау әдістері, тиімді әрекет ету алгоритмдері және қолдау қызметтеріне жүгіну тетіктері туралы ақпарат беру ата-аналарға балаларына уақтылы көмек көрсетуге жол ашады. Бұл білім ата-аналарға қандай жағдайда, қалай әрекет ету керек екенін нақты түсінуге мүмкіндік береді.

Зорлық көрген балалардың эмоционалдық жағдайымен жұмыс істеу де ерекше мәнге ие. Ата-аналар баласын қалай дұрыс қолдау керектігін, оның сезімдерін білдіруіне мүмкіндік беріп, қалпына келуіне қауіпсіз кеңістік жасауды үйренуі тиіс. Осы мақсатта «Сенім әңгімесі» сияқты рөлдік ойындарды қолдану ұсынылады. Мұндай ойындар ата-аналарға баланың ашықтығына дұрыс жауап беруді үйретеді. Ал «Шекаралар және келісім» ойыны балаларда жеке шекараны түсіну мен өзін-өзі құрметтеу дағдыларын қалыптастыруға көмектеседі.

Нақты жағдайларды талдау мен кейстермен жұмыс та ата-аналар үшін пайдалы құрал бола алады. Мысалы, зорлық-зомбылыққа қатысты анонимді оқиғаларды талдау немесе «Қызыл туларды» (қауіпті белгілерді) айыруға арналған жаттығулар ата-аналарға ықтимал қатерлерді дер кезінде танып, қажет шараларды қабылдауға көмектеседі.

Эмоционалдық қолдауға бағытталған тренингтер ата-аналық оқыту бағдарламаларының маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Бұл тренингтерде зорлық-зомбылықсыз қарым-қатынас техникасы, баланың көңіл күйін бақылауға арналған «Эмоция күнделігін» жүргізу және күрделі тақырыптар бойынша әңгіме жүргізудің сценарийлерін пысықтау қамтылады.

Сондай-ақ, ата-аналарға қолдау қызметтерін пайдалану дағдыларын дамыту қажет. Мысалы, «Көмек қызметтерін навигациялау» және «Егер... болса, не істеу керек?» сияқты практикалық сабақтар нақты өмірлік жағдайларда дұрыс шешім қабылдауға машықтандырады.

Психологтармен «Ашық диалог» және өзара көмек топтары түріндегі топтық қолдау форматтары ата-аналар арасында тәжірибе алмасу мен өзара әрекеттестіктің қосымша ресурстарын қалыптастырады. Мұндай қолдау форматтары эмоционалдық тұрақтылықты арттыруға және отбасылық қарым-қатынастарды жақсартуға септігін тигізеді.

Жалпы алғанда, бұл әдістемелер ата-аналарға жасөспірім қыздарға қатысты зорлық-зомбылықтың алдын алуды, алаңдаушылық тудыратын белгілерге дер кезінде әрекет етуді және баланы жан-жақты қолдауды үйретеді. Соның нәтижесінде қауіпсіз отбасылық орта қалыптастыруға нақты қадамдар жасалады.

Қорытындылай келе, ата-аналарға арналған АПҚО (ата-аналарға психологиялық көмек орталығы) сабақтарының мазмұнын жаңарту — уақыт талабы. Бұл үдеріс халықаралық озық тәжірибелерге сүйеніп құрылуы тиіс және циф-

рлық қауіпсіздік, гендерлік тәрбиенің заманауи аспектілері мен зорлық-зомбылықтың барлық түрлерінің алдын алуға бағытталуы қажет.

Интерактивті әдістерді қолдану, ғылыми негізделген тәсілдер және ата-аналардың оқыту процесіне белсенді қатысуы — балалардың әл-ауқатын арттырып, зорлық-зомбылық қаупін азайтуға мүмкіндік беретін қауіпсіз оқу ортасын қалыптастырады.

Ұсынылып отырған шаралар ата-аналардың хабардарлығын арттыруға, отбасылық байланыстарды нығайтуға және өсіп келе жатқан ұрпақ үшін қауіпсіз қоғам құруға өз үлесін қосады.

Ата-аналарға арналған АПҚО 1.0 және АПҚО 2.0 бағдарламаларының мазмұны мен сабақ контенті қайта қаралып, жаңартылды.

Жаңарту барысында онлайн кеңістіктегі балалардың қауіпсіздігіне ерекше **назар аударылды**. Атап айтқанда, барлық түрдегі **зорлық-зомбылыққа**, соның ішінде **жыныстық зорлық-зомбылыққа** қатысты (бастауыш, орта және жоғары буын деңгейлеріне сәйкес) оны **анықтау, алдын алу және оған ден қою** мәселелері қамтылды.

Сонымен қатар балалардың **жас ерекшеліктері** мен **гендерлік факторлары** ескерілді. Жасөспірім қыздардың **ерекше қажеттіліктерін** назарға ала отырып, оларға қатысты **зорлық-зомбылықтың алдын алу** және оған жауап беру бойынша мазмұн тереңдетілді.

Нәтижесінде, **АПҚО 1.0 бағдарламасының 15 сабағына, ал АПҚО 2.0 бағдарламасының 18 сабағына өзгерістер енгізілді.**

VIII. АТА-АНАЛАРҒА ОЛАРДЫҢ БАЛАЛАРЫНЫҢ ТӘРБИЕ БЕРУ ПРОЦЕСІНЕ ҚАТЫСУ ДЕҢГЕЙІН АНЫҚТАУ ҮШІН ҰСЫНЫЛАТЫН САУАЛНАМАЛАР

Құрметті ата-аналар!

Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығы жаңа оқу жылы қарсаңында Сіздерді қарсы алғанымызға қуаныштымыз!

Сіздерді сауалнамаға қатысуға шақырамыз. Сауалнаманың мақсаты – Сіздің оқу процесіне қаншалықты белсенді қатысатыныңызды анықтау, сондай-ақ болашақ сабақтар үшін өзекті тақырыптарды белгілеу.

Сіздің шынайы және ашық жауаптарыңыз бізге балалар мен ата-аналарға бірдей пайдалы, мазмұнды әрі қызықты контент әзірлеуге көмектеседі.

Сіздердің ұсыныстарыңыз бен пікірлеріңіз сабақтарымыздың мазмұнын байытып, оларды барынша тиімді етуге жол ашады деп сенеміз.

Ынтымақтастығыңыз үшін алғыс айтамыз!

I. Респонденттер туралы жалпы ақпарат (10 сұрақ)

1. Мен

баланың анасы/заңды өкілі;

Баланың әкесі/заңды өкілі.

2. Сіз қай өңірде тұрасыз? _____

3. Тұрғылықты жері:

ауылдық округ;

Қалалық

4. Сіздің жасыңыз

29 жасқа дейін;

30-49 жас;

50 және одан жоғары жастағылар.

5. Сіздің білім деңгейіңіз

Жоғары білім

Техникалық және кәсіптік білім беру

Орта білім беру

Жоғары оқу орнынан кейінгі білім беру

6. Менің балаларым (балам) мектепке барады

Бастауыш сынып;

Орта сынып;

Жоғары сынып.

II. Бала-ата-ана қарым-қатынасы

7. Сіз балаңызбен мектептегі үлгерімін қаншалықты жиі талқылайсыз?

Күн сайын;

1-2 тоқсанда 1 рет;

1-2 аптасына бір рет;

1-2 айына 1 рет;

Ешқашан немесе өте сирек.

8. Балаңыздың үй тапсырмасын қаншалықты жиі орындайтынына көз жеткізесіз?

Күн сайын;

1-2 тоқсанда 1 рет;
1-2 аптасына бір рет;
1-2 айына 1 рет;
Ешқашан немесе өте сирек кездеседі.

9. Баламен бірге қосымша ақпарат көздерін іздейміз: электрондық кітаптар, қосымшалар, сөздіктер, атластар, т.б.

Күн сайын;
1-2 тоқсанда 1 рет;
1-2 аптасына бір рет;
1-2 айына 1 рет;
Ешқашан немесе өте сирек.

10. Балаңызбен әр түрлі тақырыптар (әлемдегі оқиғалар, өз қалаңыздағы оқиғалар, үй шаруасы, фильмдер және т.б.) туралы қаншалықты жиі сөйлесесіз?

Күн сайын;
1-2 тоқсанда 1 рет;
1-2 аптасына бір рет;
1-2 айына 1 рет;
Ешқашан немесе өте сирек кездеседі.

11. Сіздің отбасыңыз театрларға, мұражайларға, көрмелерге баруды, қызықты жерлерге баруды, кітаптарды бірге оқуды, теледидардан мазмұнды бағдарламаларды көруді қаншалықты жиі тәжірибеден өткізіп отырады?

1-2 аптасына бір рет;
1-2 айына 1 рет;
1-2 жылына бір рет;
Ешқашан немесе өте сирек.

12. Егер балаңыз қосымша білім беру ұйымдарына (үйірме, секция т.б.) баратын болса, онда таңдау қандай негізде жасалды?

Үйге жақындығы;
Төлемнің төмендігі / тегіндігі;
Баланың қабілеттеріне сай болуы;
Баланың бос уақытын тиімді өткізу үшін;
Педагогтың кеңесі бойынша.

13. Балаңыздың кіммен араласатыны туралы қаншалықты хабардарсыз?

Барлығын жақсы танимын, олар жиі біздің үйге келеді;
Кейбірін көргенмін, бірақ есімдері мен тектерін білмеймін;
Бейтаныс достары үйге келгенде көңілім толмайды;
Бұл — баланың жеке ісі деп есептеп, араласпауға тырысамын.

14. Егер балаңыз қандай да бір жағымсыз жағдайға тап болса, Сіздің әрекетіңіз қандай болады?

Ең бірінші болып өзім көмектесуге тырысамын;
Сынып жетекшісіне жүгінемін, бұл іске мектеп араласуы керек деп санаймын;
Көбінесе бұл жайында басқалардан (мұғалімдер, достар, көршілер, таныстар және т.б.) естимін;
Бәрін өзі шешсін деп ойлаймын;
Оны жазалаймын (мысалы: телефон, компьютер, ақша, серуен, тәтті тағамдардан айырамын).

III. Ата-ана-мектеп қарым-қатынасы

15. Балаңызды тәрбиелеу мен оқытуда өзіңізді сенімді сезінудің себептерін көрсетіңіз (бірнеше жауапты таңдауға болады):

Жақсы білім алдым және оны тәрбиеде қолданамын;

Басқа балаларды тәрбиелеу тәжірибем бар (мысалы, үлкен балаларды, жиендерді және т.б.);

Балаларды тәрбиелеу және оқыту бойынша көп кітаптар мен мақалалар оқимын;

Тәрбиелеу мәселелерінде жұбайым/жұбайымның қолдауы бар;

Аталар, әжелер, нағашылар және басқа туыстар баланың тәрбиесіне белсенді қатысады;

Бізге көмектесуге және қолдауға дайын сенімді әлеуметтік орта бар (достар, көршілер);

Балаға сапалы білім мен қосымша сабақтар ұйымдастыруға мүмкіндігім бар;

Басқа ата-аналармен жиі сөйлесемін және пайдалы кеңестер мен тәсілдерді үйренемін;

Ата-аналар қауымдастықтарының мүшесімін, сондықтан қолдау мен кеңес ала аламын.

16. Балаңыздың мектебіне қаншалықты жиі барасыз?

Соңғы рет қашан барғанымды есіме де түсіре алмаймын;

Өте сирек, аса қажеттілік туындағанда ғана;

Сынып жетекшісі шақырса ғана;

Тек ата-аналар жиналысына ғана қатысамын;

Қолым бос болса, міндетті түрде барамын — мектепке бару ұнайды.

17. Мектеп маған баламның үлгерімі туралы ақпаратты ыңғайлы форматта үнемі ұсынады:

Толығымен келісемін;

Келісемін;

Келіспеймін;

Мүлде келіспеймін.

18. Мұғалімге балаңыздың жағдайы шынайы маңызды деп есептейсіз бе?

Толығымен келісемін;

Келісемін;

Келіспеймін;

Мүлде келіспеймін.

19. Мектеп өміріне сіздің қатысуыңыз қандай? (бірнеше жауапты таңдауға болады):

Ғимаратты күтіп ұстауға, ағаш немесе бақша жұмыстарында физикалық көмек көрсеттім;

Сыныптан тыс іс-шараларға қатыстым (кітап клубы, мектеп ойыны, спорт, экскурсия және т.б.);

Мектеп кітапханасына көмектестім;

Мұғалімге сыныптан тыс іс-шаралар ұйымдастыруда көмектестім (ертеңгіліктер, спорттық жарыстар және т.б.);

Қонақ ретінде спикер болып сөз сөйледім;

Асханада, спорт залында кезекшілікке көмектестім;

Мен — ата-аналар комитетінің мүшесімін;

Мен — мектептің қамқоршылық кеңесінің мүшесімін;

Сауалнама, фокус-топ, анкетаға қызығушылықпен қатысамын;

Ата-аналар мен мұғалімдердің бейресми кездесулеріне қуана қатысамын.

20. Жалпы алғанда, мектептің жұмысын жетілдіруге қандай үлес қосқыңыз келеді немесе қандай іс-шараларға қатысқыңыз келеді?

Мерекелік іс-шара ұйымдастыра аламын;

Спорттық жарыс ұйымдастыра аламын;

Оқушылармен кездесу үшін танымал ғалымдарды, жазушыларды, әртістерді, спортшыларды т.б. шақыра аламын;

Жоғары сынып оқушыларына кәсіби бағдар беру мақсатында өндіріс орнына немесе белгілі компанияға экскурсия ұйымдастыра аламын;

... саласы бойынша білімім мен тәжірибемді бөлісе аламын;

Мұғалімдерге арналған тренингтер, шеберлік сабақтарын өткізе аламын;

Мектепті жөндеу, жабдықтау, компьютерлік техникамен қамтамасыз етуге көмектесе аламын;

Мектепті көгалдандыру мен абаттандыруға көмектесе аламын.

21. Балаңыздың мектебіне барғанда, сізді сол жерде қуана қарсы алады деп сезінесіз бе?

Толығымен келісемін;

Келісемін;

Келіспеймін;

Мүлде келіспеймін.

IX. ҰСЫНЫЛАТЫН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Қазақстан Республикасының 2018 жылғы 2 шілдедегі «Балаларға олардың денсаулығы мен дамуына зиян келтіретін ақпараттан қорғау туралы» Заңы (2023 жылғы 19 сәуірдегі №223-VII ҚР Заңымен енгізілген өзгерістермен бірге), 3-тарау, 10-бап.
2. Қазақстан Республикасының 2019 жылғы 1 сәуірдегі «Баланың құқықтарын қорғау жөніндегі функцияларды жүзеге асыратын ұйымдардың қызметіне қатысты мәселелер бойынша Қазақстан Республикасының кейбір заңнамалық актілеріне өзгерістер мен толықтырулар енгізу туралы» Заңы, 127-1-бап.
3. Қазақстан Республикасының 2011 жылғы 26 желтоқсандағы «Неке (ерлі-зайыптылық) және отбасы туралы» Кодексі (Қазақстан Республикасының 2022 жылғы 3 мамырдағы №118-VII Заңымен Мазмұны алынып тасталды).
4. Қазақстан Республикасы Жоғарғы Кеңесінің 1994 жылғы 8 маусымдағы «Бала құқықтары туралы конвенцияны ратификациялау туралы» Қаулысы.
5. Қазақстан Республикасы Президентінің 2016 жылғы 6 желтоқсандағы №384 Жарлығы «Қазақстан Республикасындағы 2030 жылға дейінгі отбасылық және гендерлік саясат тұжырымдамасын бекіту туралы» (Қазақстан Республикасы Президентінің 2023 жылғы 13 сәуірдегі №195 Жарлығымен енгізілген өзгерістермен бірге).
6. Қазақстан Республикасы Премьер-Министрінің 2022 жылғы 1 ақпандағы №21-р Өкімі «Балалар әл-ауқаты индексын бекіту туралы».
7. Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрінің 2025 жылғы 26 мамырдағы №123 Бұйрығы «„Адал азамат“ бірыңғай тәрбие бағдарламасын енгізу туралы».
8. Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрінің 2020 жылғы 31 желтоқсандағы №569 Бұйрығы «Кәмелетке толмағандарға қатысты зорлық-зомбылық және қатыгез қарым-қатынас фактілерін анықтау және олармен жұмыс істеу бойынша ведомствоаралық өзара іс-қимыл жөніндегі Нұсқаулықты бекіту туралы».
9. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2017 жылғы 30 маусымдағы №407 Қаулысы «Киберқауіпсіздік тұжырымдамасын (Қазақстанның Киберқалқаны) бекіту туралы» (Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2023 жылғы 17 наурыздағы №236 Қаулысымен енгізілген өзгерістермен бірге).
10. Абай Кунанбаев. Слова назидания. – Алматы: Алматыкітап баспасы, 2022.
11. Charlotte Special Education Carolina Abecedarian
12. Аналитический отчет «Родители Казахстана: роль в образовании и воспитании детей в постпандемию»: Ирсалиев С.А., Камзолдаев М.Б., Абуов Б.Б., Ахметжанова А.А., Сыздықбаева Р.С. – г. Нур-Султан: Общественное объединение «Центр анализа и стратегии «Белес», 2022
13. Доклад о положении детей в Республике Казахстан за 2021 год, Нур-Султан, 2021.
14. Н. Башкирова Современный ребёнок и его проблемы. – СПб.: Наука и техника, 2019.
15. Бикеева А.С. Как стать феноменальным родителем и создать Семью Особого Назначения? – СПб.: Речь, 2020.
16. Вержибок Г.В. Гендерное воспитание в семье и школе : Г.В. Вержибок;

- под ред. А.С. Лаптенка. – Минск: Национальный институт образования, 2018.
17. Казахстанские семьи. Национальный доклад. – Астана, 2021.
 18. Кулагина И.Ю. Психология развития и возрастная психология: полный жизненный цикл развития человека / И.Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. – М.: Трикта, Академический проект, 2019.
 19. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: развитие ребенка от рождения до 17 лет / Ун-т Рос. акад. образования. – 5-е изд. – М.: Изд-во УРАО, 2020.
 20. Кулагина И.Ю. Колюцкий В.Н. Возрастная психология. Юнита 3. Характеристика психологических особенностей подростков и юношей. – НОУ «Современный Гуманитарный Институт», МОСКВА, 2018.
 21. Монахова А.Ю. Психолог и семья: активные методы взаимодействия. – Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2020.
 22. Бахишева С.М. Педагогикалық жобалау: теориясы мен технологиясы: Оқулық. - Алматы: ЖШС РПБК «Дәуір», 2011.- 336 бет.
 23. Жұбаназарова Н.С. Жас ерекшелік психологиясы: оқулық. – Алматы, Қазақ университеті, 2014. – 285б.
 24. Хмель Н.Д. Жалпы білім беретін мектептегі педагогикалық процесс. – Алматы: «Ғылым», 2002. – 168 б.
 25. Ньюмарк Д. Как воспитать эмоционально здоровых детей / Перев. с англ. – М.: ООО Издательство «София», 2018.
 26. Родители Казахстана: роль в образовании и воспитании детей в пост-пандемию. С.Ә. Ырсалиев, М.Б. Қамзолдаев, Б.Б. Абуов, А.А. Ахметжанова, Р.С. Сыздықбаева. – Нур-Султан, 2022.
 27. Руководство для мужчин. Как быть осознанным отцом и мужем. / Жаскайрат М., Кабакова М., Лысенкова Ю., Танирбергенов С., Абуова Г., Исмаилов Е., Мустафин Е., Макан К. – Нур-Султан, 2020.
 28. Санд И. Компас эмоций: Как разобраться в своих чувствах. – М.: Альпина Пабlishер, 2018.
 29. Таубаева Ш.Т., Мақсұтова И.О. Дидактикадағы инновация: оқуқұралы. – Алматы: «Қарасай» баспасы, 2020. – 350 бет.3) Әбиев Ж.. педагогика тарихы: оқуқұралы-Алматы: Дарын,2006 – 480 б.
 30. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни»– Издательство: София, 2021.
 31. Фабер Адель. Как говорить, чтобы дети слушали и как слушать, чтобы дети говорили – Москва: Эксмо, 2021.
 32. Жумасова К.Психология: Оқулық К. Жұмасова, Л. Есенова. - 3-басылым, толықт., өңд. -Астана: Фолиант, 2017. -400 б. (қазақтілінде)
 33. Фейдл Ч., Бялик М., Триллин Б. Четырехмерное образование: Компетенции, необходимые для успеха / Чарльз Фейдл, Майя Бялик, Берни Триллин: Пер. с англ. – М.: Издательская группа «Точка», 2018.
 34. Шарипова Д., Бейменбетов С. Молодежь в Казахстане: оценка ценностей, ожиданий и стремлений. – Алматы: Издательство «DELUXE Printery», 2021.
 35. Афонькина Ю. Справочник педагога-психолога школы. // Серия «В помощь школьному психологу». – Издательство «Учитель», 2020 г.
 36. Жасампаз жандардың жеті дағдысы. Тұлғаны дамытудың тегеурінді тетіктері. – Алматы, Ұлттық аударма бюросы, - 2018 жыл, 352 бет.
 37. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. /Пер. с англ. А.П. Исаевой. – М.: Изд-во. «АСТ», 2019.
 38. Катович, Н.К. Формы и методы взаимодействия семьи и школы: по-

собию для педагогов учреждений общ. сред. образования / Н.К. Катович, Т.П. Елисеева. – Минск: Национальный институт образования, 2018.

39. Оксанен Е. Атлас эмоций. Путеводитель по миру человеческих чувств. – ООО «Издательство АСТ», 2022.

40. Марк Брэкетт. Позвольте себе чувствовать. Искусство управления эмоциями. // Кэрролл Дуэк автор бестселлера «Гибкое сознание. Новый взгляд на психологию развития взрослых и детей» - издательство

41. «Бомбора», Москва, 2023.

42. Пол Экман. Эволюция эмоций. – СПб: Питер, 2023г.

43. Морин Хили. Детские истерики, гнев, обиды. Как научить ребенка справляться с сильными эмоциями. – Москва: Эксмо, 2021г.

44. Шарман А. Восемь секретов здоровья: исповедь современного номада. – Алматы: Smart Health, 2019 г.

45. Биддалф С. Не сажайте детей в холодильник. – М: Риппол классик, 2013. – 240 с.

46. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2016. – 304 с.

47. Мурашева Е. Ваш непонятливый ребенок. – М.: Самокат, 2016. – 440 с.

48. Петрановская Л. Если с ребенком трудно. – М.: АСТ, 2013. – 144 с.

49. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы дети слушали и как слушать, чтобы дети говорили. – М.: Эксмо-пресс, 2019. – 336 с.

50. Школа воспитания: 825-й маршрут / Под ред. В. А. Караковского, Д. В. Григорьева, Е. И. Соколовой. – М.: Педагогическое общество России, 2004. – С. 11-12. 66 с.

51. Алексеева В.Г. Ценностные ориентации как фактор жизнедеятельности и развития личности // Психол. журн. - 2014. - т. 5. - №5.

52. Байбородов Л.В., Паладьев С.Л., Степанов Е.Н. Изучение эффективности воспитательной системы школы: Учебно-методическое пособие. - Псков, 1994 - 404 с.

53. Бархаев Б.П. «Педагогическая психология- СПб.; Питер, 2007. - 242с.

54. Бим-Бад Б.М. Педагогикалық энциклопедиялық сөздік.- М., 2002. С. 44.

55. Вульф В.Б., Харькин В.Н. Педагогика рефлексии: Взгляд на профессиональную подготовку учителя – М.: ИЧП «Изд-во Магистр», 1995.

56. Гришин В.В., П.В. Мушин. Методики психодиагностики в учебно- воспитательном процессе - М., 1990.

57. Загвязинский В.И. Методология и методы психолого-педагогического исследования: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений – М., 2001.

58. Здравомыслов А.Г. Потребности, интересы, ценности. - М., 2014.

59. Колмогорова Л.С. Диагностика психологической культуры школьников: Практ. пособие для шк. психологов. – М., 2002. – 360 с.

60. Майоров А.Н. Мониторинг в образовании. - СПб.: Образование-Культура, 1998.

61. Михайлева Е.Г. Ценности и ценностные ориентации в современной образовательной среде / Е.Г. Михайлева; Нар. укр. акад. Х.: Изд-во НУА, 2004 - 48 с.

62. Ускова Г.А. Психолого-педагогическая диагностика младших школьников. – М.: Академический проект, 2004. – 144 с.

63. Тест Н.Е. Щурковой «Размышляем о жизненном опыте (Новое в воспитательной работе школы/ Сост. Н.Е. Щуркова, В.Н. Швырева. – М.1991, С.59-69)
64. Методика М.И. Шиловой «Изучение воспитанности учащихся» (Шилова М.И.
65. Методика Б.П. Битинаса «Диагностика ценностных отношений школьника» (Голубев Н.К., Битинас Б.П. Введение в диагностику воспитания. – М., 1989,С.100-117)
66. Тест А.А.Андреева «Изучение удовлетворенности учащихся школьной жизнью» (Воспитательная система школы: аспект моделирования. – Псков, 1994, С. 47-48)
67. Фейдл Ч., Бялик М., Триллинг Б. Четырехмерное образование: Компетенции, необходимые для успеха / Чарльз Фейдл, Майя Бялик, Берни Триллинг: Пер. с англ. - М.: Издательская группа «Точка», 2018. - 240 с.
68. Шевандрин Н.И. Основы психологической диагностики: Учеб. для студентов высш. учеб. заведений: В 3 ч.– М., 2003. – Ч.1.
69. Философский словарь/под редакцией И.Т. Фролова – М. Республика, 2001, с 329.
70. Agazzi H., Adams C. & Ferron, J. (2019). Trauma-informed behavioral parenting for early intervention. *Journal of Child and Family Studies*.
71. Arega N.T. (2023). Mental health and psychosocial support interventions for children affected by armed conflict in low-and middle-income countries: A systematic review. *Child & Youth Care Forum*.
72. Bozorgmehr K. & Rast E. (2024). Challenges and opportunities for transformative actions and policies. WHO.
73. Boyd-McMillan E. & DeMarinis V. (2020). Mental health, psychosocial support and social and emotional learning in The Learning Passport. University of Cambridge.
74. Bürgin D., Anagnostopoulos D. & Vitiello, B. (2022). Impact of war and forced displacement on children's mental health—multilevel, needs-oriented, and trauma-informed approaches. *European Child & Adolescent Psychiatry*.
75. Butler L. D., Critelli F. M. & Rinfrette E.S. (2011). Trauma-Informed Care and Mental Health. *Directions in Psychiatry*.
76. Champine R. B., Hoffman E. E. & Matlin S.L. (2022). What does it mean to be trauma-informed?: A mixed-methods study of a trauma-informed community initiative. *Journal of Child and Family Studies*.
77. Champine R. B., Matlin S. & Strambler M. J. (2018). Trauma-Informed Family Practices: Toward Integrated and Evidence-Based Approaches. *Journal of Child and Family Studies*.
78. Dababnah S., Habayeb S. & Bear B. J. (2019). Feasibility of a trauma-informed parent–teacher cooperative training program for Syrian refugee children with autism. *Autism*.
79. D'Alessandra F. (2024). The ten-year revolution: International Criminal Justice, Sexual Violence in Conflict, and Trauma-Informed Investigations. University of Oxford.
80. Del Castillo A. K. (2021). Sustaining Self, Transforming Communities: A trauma-informed healing justice guide. Harvard University.
81. Effiom B. E., Cyril B. A. & Bassey Q. B. (2021). Trauma-Informed Counselling

towards Ensuring Mental Wellbeing among Children and Adolescents. International Journal of Health and Psychology.

82. Genç E. (2022). The Effectiveness of Trauma Treatment Approaches in Refugee Children and Adolescents: A Systematic Review. Children and Youth Services Review.

83. Gonzales A. (2021). Trauma and education in Lebanon: A decolonial perspective. University of Oxford.

84. Han H. R., Miller H. N., Nkimbenz M. & Budhathoki C. (2021). Trauma-informed interventions: A systematic review. PLOS ONE.

85. Hunsley J. L., Crawley R. D. & Styffe E. J. (2022). Effectiveness of a trauma-informed intervention in a deinstitutionalization programme in rural Rwanda. Child & Family Social Work.

86. Katz C. & Jacobson, M. (2024). Reclaiming their rights: A comprehensive framework for the reintegration of children abducted and held hostage during armed conflict and political violence. Children and Youth Services Review.

87. Lester S., Lorenc T., Sutcliffe K. & Stansfield C. (2019). What helps to support people affected by adverse childhood experiences? A review of evidence. University College London (UCL).

88. McKinlay A. R., Archer M. & Alzaghouli A. F. (2022). Post-Traumatic Stress Disorder Interventions for Children and Adolescents Affected by War in Low- and Middle-Income Countries in the Middle East: Systematic Review. BJPsych Open.

89. Miller J. (2021). New Map of Life Domain Report–Early Childhood. Stanford University.

90. Powell C. & Eyrúnardóttir Clark S. (2022). A rapid review of outcome measurement tools related to the DVA Core Outcome Set. University College London (UCL).

91. Shuayb M., Hammoud M. & Nehme N. (2020). Education Under Fire: The Role of Education in Supporting Syrian Refugee Youth in Lebanon. University of Cambridge.

92. Skinner-Osei P. & Levenson J. S. (2018). Trauma-informed services for children with incarcerated parents. Journal of Family Social Work.

93. Steele W. & Malchiodi C. A. (2012). Trauma-Informed Practices with Children and Adolescents. Routledge.

94. Sullivan K. M., Murray K. J. & Ake III, G.S. (2016). Trauma-Informed Care for Children in the Child Welfare System: An Initial Evaluation of a Trauma-Informed Parenting Workshop. Child Maltreatment.

95. Vostanis P. (2024). Mental health provision for children affected by war and armed conflicts. European Child & Adolescent Psychiatry.

96. Welch Gilliam A. (2021). A Formative Evaluation of a Video Game to Educate on Gender-Based Violence in Low-and Middle-Income Countries. Harvard University.

97. Ван дер Колк Б. Тело помнит все: какую роль психологическая травма играет в жизни человека и какие техники помогают ее преодолеть. – М.: Бомбора, 2020.

98. Герман Дж. Л. Травма и исцеление: Последствия насилия: от абьюза до политического террора. – М.: Бомбора, 2021.

99. Об утверждении индекса благополучия детей. Распоряжение Премьер-Министра Республики Казахстан от 1 февраля 2022 г. №21-п.

100. Определение уровня насилия в отношении несовершеннолетних и среди несовершеннолетних. Методические рекомендации. – Национальная академия образования им. Ы. Алтынсарина, 2022.

101. 2023–2025 жылдарға арналған балаларды зорлық-зомбылықтан қорғау, суицидтің алдын алу және олардың құқықтары мен әл-ауқатын қамтамасыз ету жөніндегі кешенді жоспарды бекіту туралы. Қазақстан Республикасы Үкіметінің 2023 жылғы 31 тамыздағы №748 Қаулысы

102. Методика по раннему выявлению и оказанию помощи несовершеннолетним, подвергшимся или ставшим свидетелями насилия, травли (буллинга), кибулбеллинга // Совместный приказ Министра здравоохранения Республики Казахстан, Министра труда и социальной защиты населения Республики Казахстан, Министра культуры и информации Республики Казахстан, Министра просвещения Республики Казахстан, Министра внутренних дел Республики Казахстан. – Астана, декабрь 2023 г.

