



QAZAOSTAN RESPYBLIKASY  
ADPARAT JANE OGDANDYQL  
DAMY MINISTRIGI



ЕҢ БАҚЫТТЫ ЕЛ



CISC

Civil Initiatives Support Center

# ЖАҚСЫ АТА-АНА БОЛУДЫҢ ҚҰПИЯЛАРЫ: ӘКЕЛЕР МЕН АНАЛАР МЕКТЕБІ

Әдістемелік құралы



Нұр-Сұлтан қ., 2020 ж.

## **Ұсынылады**

«EN BAQYTTY EL» Қоғамдық қорымен.

“Әкелік институтын қолдау және дамыту жөніндегі іс-шаралар кешені” жобасы Қазақстан Республика Ақпарат және қоғамдық даму министрлігінің “Азаматтық бастамаларды қолдау орталығы” КеАҚ мемлекеттік гранты аясында жүзеге асырылды.

### **Рецензенттер:**

Әл-Фараби атындағы ҚазҰУ профессорының м.а., психология ғылымдарының кандидаты, доцент  
М.П. Кабакова

Білім-күш!” дамыту орталығының директоры, психология ғылымдарының кандидаты, доцент  
Ж.К.Аксакалова

Нуркина Ж.К. жалпы редакциясымен – Нұр-Сұлтан, 2020. – 128 б.

Дизайн және беттеу: Анна Утепкалиева

Нұр-Сұлтан қ., 2020 ж.

## МАЗМҰНЫ

Алғысөз .....	4
1. Отбасы жүйе ретінде: функциялары, тарихы, даму динамикасы. (Наталья Семененко) .....	5
2. Өміріміздің дағдарыстары. (Наталья Семененко) .....	18
3. Егер дау-жанжал болмай қалмаса... (Наталья Семененко, Варвара Полякова) .....	36
4. Балаларды коучинг стилінде тәрбиелеу. (Кайрат Айдарбеков) .....	55
5. Балалардың жауапкершілігін дамыту. (Кайрат Айдарбеков) .....	68
6. Мен балаға дұрыс тәрбие бермей жатқанымды қалай түсіне аламын? (Евгений Ян) .....	87
7. Балаңызбен коммуникацияны қалай дұрыс құру керек? (Евгений Ян) .....	93
8. Тәуелділік – қалай анықтауға болады және не істеу керек? (Евгений Ян) .....	100
9. Жасөспірімдер депрессиясы. Қалай анықтауға болады және не істеу керек? (Евгений Ян) .....	106
10. Сіз қасыңда болмаған кездегі балалар қауіпсіздігі (Зарина Джумагулова) .....	114
Қорытынды сөз. ....	128

*«Балаларды тәрбиелей отырып,  
қазіргі ата-аналар еліміздің болашақ тарихын,  
яғни әлем тарихын тәрбиелейді».*  
Антон Семенович Макаренко, педагог, жазушы

2020 жылғы маусымда Қазақстанда «Әкелік институтын қолдау және дамыту жөніндегі шаралар кешені» жобасы басталды. Бұл жоба «EN BAQYTTY EL» Қоғамдық қоры Қазақстан Республикасы Ақпараттық және әлеуметтік даму министрлігінің бастамасымен «Азаматтық бастамаларды қолдау орталығы» КеАҚ мемлекеттік гранты аясында жүзеге асырылады.

Жобаның мақсаты - әкелік институтын дамытуда жаңа тәсілдерді әзірлеу, әкенің отбасы өміріндегі маңызды рөлі туралы айту, жоба қатысушыларын балаларды тәрбиелеудің заманауи тәсілдерімен таныстыру, әкелікті жаңа үрдіске айналдыру.

Жоба барысында әкелер, аналар және жастарға арналған 18-ден астам тәжірибелік сабақ өткізілді. «Ер адамдардың отбасы мен қоғамдағы рөлі», «Бақытты бала тәрбиелеу құпиялары», «Балалардың жастық психологиясы», «Тәуелділік – оның барын қалай түсінуге болады және балаға не айту керек», «Әке - отбасы мен қоғамдағы тәлімгер, жаттықтырушы» және т.б. сияқты маңызды тақырыптар қозғалды. Бұл іс-шаралардың бейнежазбаларын [www.bestpara.kz](http://www.bestpara.kz) сайтымыздан табуға болады. Сонымен қатар, бұл сайтта психологтар мен жоба қатысушыларының мақалалары, бейне сабақтар мен дыбыстық подкасттар, пайдалы сілтемелер мен тесттер жарияланды.

Әкелік институты тіршілік әрекетінің өте маңызды аспектісі - балаларды тәрбиелеу мен әлеуметтендіру жөнінде авторлар ұжымы дайындаған **«Жақсы ата-ана болу құпиялары: әкелер мен аналар мектебі» әдістемелік құрал** аталмыш жобаның маңызды іс-шараларының бірі болып табылады.

Құрал авторлардың отбасы, қарым-қатынас, физикалық және психикалық тұрғыдан сау, моральдік-психикалық тұрғыдан төзімді әрі бақытты балаларды тәрбиелеуді қарастыратын саналы және жауапты ата-ана болу сияқты ұғымдарға қатысты көзқарасын айқындайтын 10 тарауды қамтиды.

Бұл құрал әкелер, аналар, отбасылар, жұбайыларды саналы әрі жауапты ата-ана болуға дайындау ісінде, педагогтар, дәріс берушілер, әкелер қоғамдастығы, тәлімгерлер мен отбасылармен жұмыс істейтін мамандарға нұсқаулық ретінде көмектеседі деп сенеміз.

## Отбасы әлеуметтік институт ретінде: тарихы, даму динамикасы, функциялары



Мемлекеттің дамуындағы отбасының рөлі.



Отбасының дамуы мен нығаюына әсер ететін факторлар.



Отбасының жойылуына не әкеледі?



Дисфункционалды отбасының түрлері.



Жас жұбайлардың қарым-қатынасындағы ата-ана отбасының рөлі.



Ажырасудың себептері.

Қоғам дамуының қазіргі кезеңінде: «қазіргі адамға отбасы керек пе? Отбасылық проблемалар - жеке немесе әлеуметтік мәселелер? Мемлекет отбасына теріс әсер ететін өзгерістерге жауап беруі керек пе?». Отандық зерттеуші М.П. Кабакова, «бірлескен өмір процесінде ерлі - зайыптылық қатынастарды тұрақтандырудың психологиялық аспектілері» атты монография авторы «отбасы - бұл кез-келген заманауи мемлекеттің басым құндылығы, оны сақтауға, халықаралық мәртебесін нығайтуға және әлеуметтік өмірдің негізін құрайтын барлық әлеуметтік-мәдени институттарға мүдделі. Отбасының жағдайы, оның жағдайын сипаттайтын тенденциялар (отбасы түрі, неке, балалық шақ және т.б.) ұрпақтардың өзгеру процестерін ғана емес, сонымен бірге елдегі жалпы жағдайды, ең бастысы нақты қоғамның нақты перспективаларын ашатын маңызды индикаторлар болып табылады.



Адамдардың әлеуметтік қоғамдастығының ежелгі нысандарының бірі бола отырып, таптардан, ұлттардан және мемлекеттерден әлдеқайда ертерек пайда болған **отбасы тұрақты құндылыққа ие** – тікелей өмірді «өндіру және көбейту», балаларды тәрбиелеу, сондай-ақ оларға пайдалы дағдыларды, дәстүрлерді беру, әлеуметтік және жеке сананы қалыптастыру - бұл қызығушылық әрқашан тұрақты және жаппай болған әлеуметтік құбылыстардың бірі» [5, 10-11 беттер].

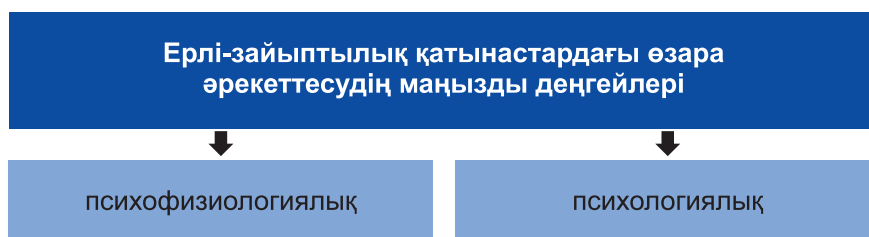
Ғылымда отбасын әлеуметтік институт және шағын топ ретінде зерттеу дәстүрі

қалыптасқан. Әлеуметтік институт ретінде отбасы әлеуметтану, тарих, антропология, саясаттану, дінтану және т.б. үшін зерттеу пәні болып табылады, ал шағын топ ретінде – әлеуметтік психология, отбасылық қатынастар психологиясы, отбасылық психотерапия үшін.

Отбасы әлеуметтік институт ретінде тууды реттеу, әлеуметтену және балаларды қорғауды қамтитын негізгі функцияларға ие. Отбасының жеке тұлғаның өзін-өзі растауымен байланысты, физиологиялық қажеттіліктерді, ата-ана, махаббат, қарым-қатынас қажеттілігін, салыстырмалы тұрақтылық пен қауіпсіздікті сезіну мүмкіндігін қанағаттандыратын құндылықтары бар. Отбасы мүшелері тиісті рөлдерді орындайды - әйелі, күйеуі, анасы, әкесі, ұлы, баласы, әжесі, атасы және т. б. әлеуметтік институт ретінде отбасында неке адалдығы, бала тәрбиелеу міндеті сияқты нормалар бар; отбасын материалдық қамтамасыз ету; өзара көмек, ынтымақтастық, ортақ мақсаттар және т. б. Сонымен қатар, күйеуі мен әйелі арасындағы қарым-қатынас негізгі болып табылады және басқа отбасылық ішкі жүйелердегі қатынастардың сипатын анықтайды. Неке қатынастары отбасының «өзегін» құрайды. Егер жастар бір-біріне маңызды екенін түсінсе, отбасы барлық дағдарыстардан өтіп, қиындықтарды жеңеді. Өкінішке орай, көбінесе ерлі-зайыптылар өздерінің ата-аналық функцияларын бірінші орынға қояды және «балалар үшін!!!» деп өздерін қинай бастайды. Бұл жағдайда балаларға өте қиын.

Кейде жастар, әсіресе қыздар, отбасылық өмірді үйлену тойының жалғасы ретінде қарастырады: гүлдер, көңіл, сыйлықтар, музыка... бірақ бәрі ескі ертегідегідей: 12 сағат бойы тесіліп, арба асқабаққа, жаттықтырушыға - егеуқұйрыққа айналды, сарайдан кейіпкер ас үйге пешпен кіреді. Әйгілі оқытушы Я. А. Коменский неке туралы «Онсыз да, оған да қиын, егер де ол ең жақсы болып көрінсе, онда бұл жағдайда тәтті мен ащы араласады» деп айтқан [8, 22-ден.].

Көптеген жас жұбайлар неке құрудың себебі «махаббат» деп атайды. Кейбіреулер өздерінің сезімін өмір бойы көтере алады, біреу үйлену тойынан кейінгі алғашқы жылдары-ақ қарым-қатынастарын үзеді. Неге бұлай болады? Махаббат туралы не білеміз? Сүйіспеншілік туралы көптеген теориялық көзқарастарды екі негізгі модельге – «пессимистік» және «оптимистік» деп бөлуге болады. Бірінші модельге сәйкес, махаббат адамды тәуелді және алаңдатады, оның жеке дамуына кедергі келтіреді. Екіншіден, махаббат психологиялық жайлылыққа ықпал етеді, ішкі шиеленісті және алаңдаушылықты жеңілдетеді, жеке дамуды қамтамасыз етеді. Егер адам өзіне деген оң көзқарасқа сенімді болса немесе адам өзін-өзі жоғары бағалаумен сипатталса, отбасының «оптимистік» моделімен келісуге толық негіз бар. Ерлі-зайыптылық қатынастарда өзара әрекеттесудің маңызды деңгейлері психофизиологиялық, психологиялық болып бөлінеді.



• **Психофизиологиялық** деңгей ерлі-зайыптылардың қарым-қатынасының интимдік саласын қамтиды. Интимдік қарым-қатынас адам үшін жағымды эмоциялар, ләззат пен махаббаттың қайнар көзі болып табылады. Мамандардың пікірінше, жыныстық қатынас тікелей физиологиялық маңыздылығын жоғалтты және релаксация құралы болып табылады; бала туу; сенсорлық ләззат алу; таным; қарым-қатынас (жақындық терең жеке әрекет еткен кезде); жыныстық өзін-өзі растау; өз мүмкіндіктерін тексеру (және көрсету); эмоционалды қанағаттанудың басқа тәсілдерін ауыстыру.

Қазіргі заманғы ерлі-зайыптылық үшін жыныстық қатынастардың үйлесімділігі ерекше мәнге ие болды, өйткені жыныстық қатынас күйеу мен әйелдің қарым-қатынасына жоғары эмоционалды тәжірибенің элементтерін әкеледі. Сонымен қатар, ерлі-зайыптылардың ең толық жыныстық үйлесімділігіне ықпал ететін интимдік қатынастардың жетекші құрамдас бөлігі - бұл ерлі-зайыптылық қарым-қатынас пен өзара әрекеттестіктің психологиялық аспектілері. Жыныстық қатынастардың үйлесімділігін сақтау қабілеті, ең алдымен, ерлі-зайыптылардың психикалық және этикалық мәдениетіне байланысты. Бірақ бұл тақырып жастарды отбасылық өмірге дайындауда тыйым салынған, Жастар күмәнді көздерден ақпарат алады, кеңес алу үшін мамандармен қалай байланысуды білмейді, өз сұрақтары жауапсыз қалады, бұл кейіннен сатқындыққа, қарым-қатынасты салқындатуға, агрессияға әкеледі.

• Ерлі-зайыптылық қатынастардың **психологиялық** деңгейі ерлі-зайыптылардың жеке бейресми қарым-қатынасының ерекшелігін селективті байланыс негізінде көрсетеді, бұл өз кезегінде серіктестер арасындағы психологиялық атмосфераны қалыптастырады, бұл жеке тұлғаның толық көрінуіне ықпал етеді, жеке тұлғаның дамуын қолдайды және ынталандырады, түсінудің, қабылдаудың, мақұлдаудың психотерапиялық әсерін береді.

Ерлі-зайыптылық қатынастар, тұлғааралық қатынастардың бір түрі ретінде, қарым-қатынас процесінде пайда болады және дамиды. Тұлғааралық қатынастар-субъектілердің өзара әрекеттесудің белгілі бір түріне өзара дайындығы. Өзара әрекеттесуге дайындық эмоционалды тәжірибемен бірге жүреді: оң, немқұрайды, теріс. Өріптестердің маңызды біріктіруші факторы бірлескен қызмет болып табылады. Бірақ ... соңғы онжылдықта коммуникативті функцияның бұзылуы байқалады: отбасы мүшелері көп уақытты әлеуметтік желілерде, жұмыста, демалыс күндерін бір - бірінен бөлек өткізеді (ол балаларымен – анасында, ол - достарымен), бұл отбасының бөлінуіне әкеледі.

Қазіргі уақытта бірге өмір сүрудің бірінші жылында некені бұзу үрдісі байқалады. Жастар некеден кейін ерлі-зайыптылардың өзара бейімделуін, сондай-ақ жаңа мәртебеге, жаңа рөлдерге, бірге өмір сүрудің жаңа жағдайларына үйренуді қамтитын отбасылық өмірге бейімделу үрдісінен өту керек екенін ескермейді. Өзара әрекеттесуге дайындық қарым-қатынас, бірлескен қызмет жағдайында мінез-құлқында жүзеге асырылуы мүмкін. Бұл тұлғааралық қатынастардың сипатын ашатын бірлескен іс-әрекет, қарым-қатынас. Бірақ ... соңғы онжылдықта коммуникативті функцияның бұзылуы байқалды: отбасы мүшелері әлеуметтік желілерде, жұмыста көбірек уақыт өткізеді, бұл отбасының бөлінуіне әкеледі.



**Бейімделу процесі** келесі компоненттерді қамтиды:

- 1) ерлі-зайыптылардың жеке, мінез-құлық қасиеттерінің келісілуі;
- 2) өзара іс-қимылдың әртүрлі салаларындағы күйеуі мен әйелінің қажеттіліктерін өзара қанағаттандыру;
- 3) өзара қарым-қатынас стилін дамыту;
- 4) рөлдік ұстанымдардың, ата-аналар үйінде қалыптасқан ерлі-зайыптылардың отбасылық құндылықтары туралы идеялардың келісімділігі.



Қалыптасу отбасылық құндылықтарды, ерлер мен әйелдердің отбасылық рөлдерді, функцияларды, жауапкершілікті, міндеттерді бөлуге қатысты идеяларын үйлестірумен сипатталады. Үйлесімді отбасында ерлі-зайыптылық ерлі-зайыптылардың құндылық бағдарларын (отбасылық құндылықтарды) қамтиды.

**Отбасы құндылықтары** отбасылық жүйе үшін күшті біріктіруші фактор болып табылады — ерлі-зайыптылардың бір-бірімен өзара әрекеттесу деңгейінде де, ата-аналардың балалармен өзара әрекеттесу деңгейінде де. Сонымен қатар, құндылық бағдарлары тұтастай алғанда отбасының және ата-ананың динамикасын анықтайды.

### **Бүкіл отбасы үшін практикалық жаттығу.**

**«Отбасы құндылығы».** Бұл тапсырманы орындау үшін әр қатысушыға қағаз бен қарындаш алыңыз. Әрі қарай, балаларыңыз бен немерелеріңізге беру үшін ата-анаңыздан немесе әжеңізден, атаңыздан сақтағыңыз келетін затты салыңыз. Содан кейін әр қатысушы өзінің не салғанын, оған қымбат заттың не екенін, осы затқа тиесілі адамның қандай қасиеттерге ие екенін, болашақта балалардың қайсысына осы затты сақтауға бергісі келетінін айтады. Неліктен?

**Қорытынды сұрақтар:** Бұл жаттығу сізге не берді? Сіз өзіңіздің отбасыңыздың құндылықтарын көрдіңіз бе? Сізде отбасылық құндылықтар бар ма?

### **Отбасының келесі маңызды сипаттамасы - оның құрылымы.**

Отбасының құрылымы - бұл оның мүшелерінің құрамы мен саны, сондай-ақ олардың қарым-қатынастарының жиынтығы. «Отбасы құрылымы» ұғымына мыналар кіреді:

- 1) отбасының құрамы;
- 2) әр түрлі деңгейдегі жүйелер (жалпы бүкіл отбасы, ата-аналардың ішкі жүйесі, балалардың ішкі жүйесі, жеке ішкі жүйелер);
- 3) негізгі параметрлер (ұйымшылдық, иерархия, икемділік, сыртқы және ішкі шекаралар, отбасының рөлдік құрылымы);



4) құрылымдық проблемалардың сипаты (ұрпақ аралық коалициялар, иерархияның реверсиясы, отбасылық құрылымның теңгерімсіздігінің түрі).

Отбасы құрылымын талдау отбасының өз функцияларын қалай жүзеге асыратынын түсінуге мүмкіндік береді: кім басшылық жасайды және орындаушы кім, жақын адамдар арасында құқықтар мен міндеттер қалай бөлінеді. Құрылым тұрғысынан басшылық бір адамның қолында шоғырланған отбасыларды және барлық мүшелердің басқаруға тең қатысуы айқын көрінетін отбасыларды ажыратуға болады.

Отбасылық өмірдің кеңістіктік бөлімі ретінде – отбасының құрылымы топографиялық түрде ұсынылуы мүмкін. Оны сипаттауға мүмкіндік беретін негізгі сипаттамалар - «байланыс» және «иерархия» ұғымдары. Байланыс - бұл отбасы мүшелерінің арасындағы психологиялық қашықтық. Егер ол өте жақын болса (симбиоз) немесе керісінше өте үлкен болса (бөліну) – бұл отбасылық дисфункцияға әкелуі мүмкін. Балалар өз отбасыларын бояған кезде мұны өте жақсы көрсетеді.

Иерархияға үстемдік, шешім қабылдау күші, отбасының бір мүшесінің басқаларға әсер ету дәрежесі сияқты ұғымдар кіреді. Р. Кеттеллдің зерттеулеріне сәйкес, берік некеде күйеулер, әдетте, басым болады, бірақ физикалық күшпен емес, әлеуметтік, экономикалық жетістіктермен, егер олардың күші тым үлкен болса, неке жұбы тұрақсыз ерлі-зайыптылар тобына айналады, зорлық-зомбылықтың бір түрі қалыптасады, бұл ерте ме, кеш пе некені бұзады және отбасы құрылымы өзгереді.

#### **Композицияның немесе құрылымның, отбасының әртүрлі нұсқалары бар:**

- **«ядролық отбасы»** күйеуі, әйелі және олардың балаларынан тұрады;
- **«толықтырылған отбасы»** – құрамы бойынша кеңейтілген одақ - ерлі-зайыптылар және олардың балалары, сонымен қатар басқа ұрпақтардың ата-аналары, мысалы, әжелер, аталар, ағалар, тәтелер, барлығы бірге немесе бір-біріне жақын өмір сүретін және отбасы құрылымын құрайтын;
- **«аралас отбасы»** ажырасқан адамдардың үйленуінен пайда болған» қайта құрылған» отбасы. Аралас отбасына тумаған ата-ана және тумаған балалар кіреді, өйткені бұрынғы некеден шыққан балалар отбасының жаңа бірлігіне қосылады;
- **«жалғыз басты ата-ананың отбасы»** - ажырасуға, жұбайының кетуіне немесе қайтыс болуына байланысты немесе неке ешқашан жасалмағандықтан бір ата-анасы (анасы немесе әкесі) бар отбасы.

## Отбасы қандай функцияларды орындайды?

### Отбасы функциялары:

1. Экономикалық (өмір сүру үшін ақша табу, шоттарды төлеу, жинақ жинау және т.б.).
2. Үй шаруашылығы / денсаулықты сақтау (тамақ сатып алу және дайындау, үйді тазалау, дәрігерлерге бару және т.б.).
3. Коммуникативті және отбасылық демалыс (хобби, бүкіл отбасы үшін және оның жеке мүшелері үшін бос уақыт).
4. Әлеуметтену (әлеуметтік дағдыларды дамыту, тұлғааралық қарым-қатынас).
5. Өзін-өзі тану (күшті және әлсіз жақтарды тану, отбасына тиесілі болу сезімі).
6. Сүйіспеншілік (махаббат, сүйіспеншілік, жақындық сезімдері).
7. Білім / жұмыс (мансапты таңдау, кәсіби этиканы меңгеру, үйде жұмыс істеу және т.б.).

### Практикалық жаттығу.

Отбасыңыздың функционалдығын талдаңыз! Он баллдық шкала бойынша әр функцияның орындалуына қаншалықты қанағаттанғаныңызды бағалаңыз. Қараңыз, бәрі жақсы болуы үшін (ең жоғары балл), не үшін түсіп кетті (ең төменгі балл)? Құлаған функцияларды жақсарту үшін не істей аласыз? Жұбайыңыздан бірдей талдау жасауды сұраңыз. Нәтижелерді бірге талқылаңыз!

**Қалыпты жұмыс істейтін (үйлесімді) отбасы** – бұл өзінің барлық функцияларын жауапкершілікпен орындайтын отбасы, соның салдарынан жалпы отбасының да, оның әрбір мүшесінің де өсуі мен өзгеруіне деген қажеттілік қанағаттандырылады. Отбасының кем дегенде бір мүшесінің бір функцияны орындамауы оны дисфункционалды етеді.

**Дисфункционалды отбасы** - бұл функциялардың орындалуы бұзылған отбасы, соның салдарынан отбасы мүшелерінің мақсатына қол жеткізілмейді және жанжалдарға әкеледі. Бұл жеке өсуге кедергі келтіреді және өзін-өзі тану қажеттілігін блоктайды.

**Дисфункционалды отбасылардың түрлері** американдық маман С. Минухиннің жұмысында ұсынылған

**«Па-де-де»** – бұл екі адамнан тұратын отбасы.

Бірге өмір сүретін әр түрлі ұрпақтардан тұратын **кеңейтілген отбасы** – бүкіл әлемде кең таралған Отбасы түрі. Кеңейтілген отбасы функцияларды бірнеше ұрпақ арасында бөлуге мүмкіндік береді. Күнделікті қамқорлықта өзара қолдау мен ынтымақтастықты ұйымдастыру осындай отбасыларға тән үлкен икемділікпен және көбінесе жоғары шеберлікпен ерекшеленуі мүмкін. Ұйымның бұл түрі отбасы мен отбасынан тыс орта тұрақты және үйлесімді болатын контексті қажет етеді. Отбасының кез-келген формасы сияқты, кеңейтілген отбасы оны толықтыратын әлеуметтік контекстке мұқтаж.

**Міндеттер жүктелген отбасы.** Егер үйде көптеген балалар болса, әдетте бір немесе бірнеше үлкен балаларға ата-ана міндеттері жүктеледі. Бұл ата-ана балалары қалған балаларды ата-аналардың өкілдері ретінде өсіру функцияларын өз мойнына алады. Отбасының мұндай ішкі құрылымы баланың ата-анасының міндеттерін ересек ата-аналар нақты анықтап, оның даму дәрежесін ескере отырып, оның мүмкіндіктерінен асып кетпейінше тиімді. Егер ата-ана балаға оған үлкен жауапкершілік жүктелсе немесе ол өз функцияларын орындау үшін жеткілікті күшке ие болмаса, ол симптомның тасымалдаушысы бола алады.

**«Аккордеон» – отбасы.** Кейбір отбасыларда ата-аналардың бірі ұзақ уақыт жоқ болады. Классикалық мысал – әскери қызметшілердің отбасы. Ерлі-зайыптылардың бірі кетіп бара жатқанда, қалғандары қосымша білім беру, басқару және басқару функцияларын қабылдауға мәжбүр болады, әйтпесе балалар отбасылық өмірдің маңызды компоненттерінен айырылады. Біраз уақыт бойы ата – ана функциялары бір адамның қолында шоғырланған, ал отбасы толық емес - бір ата-анасы бар отбасы түрінде болады. Үйде қалған ерлі-зайыптыларда қосымша функциялардың пайда болуы ерлі-зайыптылардың ынтымақтастығына нұқсан келтіреді. Балалар ата-аналардың бөлінуін одан әрі күшейте алады, бұл көбінесе «отбасын тастап кеткен ана, жақсы әке» рөлдерінің шоғырлануына әкеледі; отбасының осындай ұйымдастырылуымен ата-анадан бас тарту үрдісі байқалады. Мұндай отбасын тек ресми түрде толық деп санауға болады.

**Қаңғыбас отбасылар.** Кейбір отбасылар үнемі бір жерден екінші жерге көшеді – мысалы, күйеуі қызметке ауысқан кезде әскери қызметшілердің отбасылары. «Қаңғыбас» – басқа отбасыларда олардың құрамы. Бұл көбінесе жалғыз басты ата-аналарда көптеген махаббат байланыстарына енген кезде болады. Әкесі жиі әйелдерін өзгерте алады, олардың әрқайсысы біраз уақыт әйелі мен ата-анасы болады. Мұндай отбасы «әрқайсысы өздігінен» тобына бөлінеді немесе отбасы мүшелері бір-бірімен соғысатын топтарға біріктіріледі.

**Қамқоршы отбасылар.** Тәрбиеге алынған бала - анықтамасы бойынша отбасының уақытша мүшесі. Отбасының бұл түрінің ықтимал проблемасы - кейде ол нақты отбасы ретінде ұйымдастырылады. Бала Отбасылық жүйеге қосылады. Егер осыдан кейін оның белгілері болса, олар отбасындағы стресстің нәтижесі болуы мүмкін. Бала отбасылық жүйеге қосылады. Ата-аналар бала асырап алу фактісін жасырады, бүкіл отбасы «кенеттен бала біліп қойса!» деген қорқыныш пен уайымда өмір сүреді. Бұл отбасындағы тұрақты шиеленіске және жанжалдың артуына әкеледі.

**Асырап алушы ата-аналар отбасы.** Патронат ата-ана отбасына кірген кезде, ол әрқашан сәтті бола бермейтін интеграция процесінен өтуі керек. Ол өзінің ішкі себептері бойынша жаңа отбасына толықтай қосыла алмауы мүмкін немесе оған бұрынғы отбасы кедергі келтіруі мүмкін. Балалар туған ата-аналдарына алдарында тұрған өткір мәселелерді шешуіне талаптар қоя алады. Ата-ананың жаңа үйленуіне

дейін балалар одан бөлек өмір сүрген жағдайларда, олар өздерінің ата-аналарына да, асырап алушыларына да бейімделуге мәжбүр болады.

**«Елес» бар отбасылар.** Бір мүшесінің қайтыс болуынан немесе кетуінен аман қалған отбасы өз міндеттерін қайта бөлуде қиындықтарға тап болуы мүмкін. Кейде отбасында сенім пайда болады: «егер анасы тірі болса, ол не істеу керектігін білетін еді». Сонымен бірге ананың функцияларын қабылдау оның жадына құрметсіздік актісіне айналады. Отбасы мүшелері арасындағы бұрынғы коалициялар анасы әлі тірі, отбасында әдеттегі орынға ие және тиісті функцияларды орындайтын сияқты құрылуы мүмкін.

**Басқарылмайтын отбасылар.** Мүшелердің біреуі басқарылмау белгілерін көрсететін отбасыларда отбасының иерархиялық ұйымында, ата-аналық ішкі жүйеде басқару функцияларын орындауда, отбасы мүшелері арасындағы жақындықта, барлық осы салаларда проблемалар бар деп болжанады.

**Психосоматикалық отбасылар.** Шағымдардың тақырыбы отбасы мүшелерінің бірінде психосоматикалық проблема болған кезде, отбасы құрылымы шамадан тыс қамқорлықпен сипатталады. Мұндай отбасы, онда біреу ауырған кезде жақсы жұмыс істейтін сияқты. Мұндай отбасылардың ерекшеліктеріне бір-бірін қорғауға деген шамадан тыс ұмтылыс, отбасы мүшелерінің бір-біріне шоғырлануы, қақтығыстарды шеше алмау, бейбітшілікті сақтауға немесе қақтығыстарды болдырмауға және құрылымның тым қатаңдығына үлкен күш жұмсау жатады. Бұл қарсылықтың қаттылығы емес, ол суға ұқсайды, ол саусақтардың арасынан өтіп, бірден бастапқы пішінін ене алады.

**Дисфункционалды отбасылар қайдан пайда болады, олардың пайда болу себептері қандай?**

Зерттеулер дисфункционалды отбасыларда некеге тұрудың келесі себептерін анықтады:

- ата-анадан қашу;
- міндеттеме (міндеттеме сезімінен үйлену);
- жалғыздық;
- дәстүрді ұстану (ата-аналардың бастамасы);
- махаббат;
- бедел, материалдық байлықты іздеу;
- кек алу.

**Психолог тәжірибесінен.** «Ата-анадан қашу» мотиві көбінесе ата-ана билігіне қарсы пассивті наразылықты, өмірді толығымен қабылдай алмауды білдіреді. «Міндеттеме» мотивімен некеге тұру көбінесе серіктестің жүкті болғанын немесе жыныстық жақындық некеге себеп болған кінә сезімімен бірге жүргенін білдіреді.

**«Жалғыздық» мотиві** жаңа тұрғылықты жерге көшкен адамдарда кездеседі. Олар бұрын білетін немесе туыстары, әріптестері ұсынған адамдармен үйленді. Басқа жағдайларда, «жалғыздық» рухани босаңсудың нәтижесі болды. Э. Фромм сөздерін

қайта жазатын болсақ, мұндай неке өмір сүрудің орнына бос уақытты өтеу болып табылады деп айтуға болады.

Отбасының құрылымы оның негізгі міндеттері қалай бөлінгеніне байланысты өзгереді: тең немесе олардың негізгі бөлігі бір адамның қолында шоғырланған.

Билік критерийі бойынша отбасылық құрылымдардың түрлері үш топқа бөлінеді:

- патриархалды отбасылар, онда «отбасы мемлекетінің» басшысы - әке;
- матриархалды, онда ана ең жоғары билік пен ықпалға ие;
- эгалитарлық отбасылар, оларда нақты анықталған отбасылық тараулар жоқ және әке мен ана арасындағы биліктің ситуациялық таралуы басым

Біздің мемлекетіміздің саясаты эгалитарлық отбасын дамытуға және қолдауға бағытталған, бұл **Қазақстан Республикасындағы 2030 жылға дейінгі отбасылық және гендерлік саясат тұжырымдамасында көрсетілген.**

Егер ерлі-зайыптылар кезек-кезек көшбасшы болса немесе әртүрлі қызмет салаларында көшбасшы болса және бұған кеңейтілген отбасында құрметпен қараса, ерлі-зайыптылардың қарым-қатынасы күшті және психологиялық сау болады. Егер ерлі-зайыптылар кім жауапты екендігі туралы әртүрлі көзқарастарға ие болса және олардың өмірі билік үшін күреске айналса, бұл жанжалдың алғашқы серпіні.

Біздің елде патриархалды отбасы бірнеше ұрпақтардан тұрады, ата-әжелер, ата-аналар мен балалардың ішкі жүйелерінің шекаралары нашар құрылымдалған және диффузды, сондықтан билік көбінесе ата-әжелер (көбінесе) мен аталарға тиесілі. Отбасының бірнеше ұрпағы бір-біріне рухани жағынан ғана емес, сонымен қатар материалдық жағынан да ұзақ уақыт тәуелді: жас отбасылар туыстарымен бірге тұрады, өз үйлерін сатып алуға және еркін өмір сүру мүмкіндігі болмайды.

Ерлі-зайыптылық көзқарастарда көбінесе жас жұбайлар ата-аналарымен бірге өмір сүреді. Әдетте, бұл отбасылық рөлдер мен функцияларға қатысты көзқарастар мен үміттер. Осыдан қарым-қатынасқа, жыныстық қатынасқа, бос уақытты өткізуге, рөлдерді бөлу әдісіне (яғни, отбасының рөлдік құрылымының түріне) және балаларға деген көзқарасты көрсететін өмірлік қарым-қатынасқа айтарлықтай әсер етеді деп санауға болады.

Ерлі-зайыптылық қатынастар тұлғааралық қатынастардың бір түрі ретінде серіктестерде қалыптасқан отбасы, неке туралы идеялар негізінде құрылады,

Көптеген ғалымдар ата-ана отбасының «қызының» отбасының (ересек балалар құрған отбасы) сәтті жұмыс істеуіне әсерін зерттеді. Отандық және шетелдік психологтар ата-ана отбасындағы ерлі-зайыптылардың қарым-қатынасының ерекшеліктері сөзсіз балаларының отбасыларында көбейеді деп санайды. А. Г. Шмелев «отбасы шеңберінің өткір бұрыштары» жұмысында бала отбасындағы ересектер арасындағы қарым-қатынас стилін дәл меңгеретінін айтады. Егер бұл стиль үздіксіз қақтығыстармен, өзара эгоцентризм негізінде жанжалдармен ерекшеленсе, онда бала қаласа да, қаламаса да

осы стильді игереді. Осылайша отбасылық сценарий қалыптасады.

Қазіргі уақытта Қазақстанда отбасын нығайтуға көп көңіл бөлінуде, өкінішке орай, қабылданып жатқан шаралар ажырасу санын қысқартпайды. Біздің ойымызша, бұл мәселені шешу үшін некені бұзудың себептерін түсіну керек, оларды талдау тиімді мемлекеттік бағдарламаны құруға көмектеседі.

### **Ажырасудың себептері көп жағдайда ажырасқан ерлі-зайыптылардың өздері деп аталады:**

1. Сүйіспеншіліктің, өзара құрметтің, сенім мен өзара түсіністіктің жоғалуы және болмауы. Қазіргі заманғы отбасы мен некенің негізі махаббат болғандықтан, **махаббат сезімін жоғалту** ажырасудың маңызды себебі ретінде қарастырылады.
2. **Неке адалдығын бұзу**, некеден тыс жыныстық қатынас, қызғаныш. Рас, бұл жағдайда неке адалдығын бұзу ажырасудың себебі немесе ерлі-зайыптылардың бұрын иеліктен шығарылуы мен отбасының нақты күйреуінің табиғи салдары болады деп айту қиын. Неке адалдығын бұзу неке негізі ретінде махаббатқа қол сұғады, отбасының тұтастығын бұзады, отбасының барлық салаларына әсер етеді; жеке адамға психологиялық зиян келтіреді, өзін-өзі қабылдау мен өзін-өзі бағалауға, алданған жұбайының өзін-өзі бағалауына қауіп төндіреді. Сондықтан неке адалдығын бұзуға реакция ретінде пайда болатын сезімдер кешені қызғаныш, реніш, жалғыздық, сатқындық, тұрақтылық пен қауіпсіздік сезімін жоғалтуды қамтиды («қираған үй» метафорасы).
3. **Маскүнемдік және жұбайымен әлшеусіз спирттік ішімдіктерді ішу**. Әдетте, мұндай мотивацияны негізінен әйелдер пайдаланады. Жақында алкоголизм проблемасына нашақорлық проблемасы қосылды. Өкінішке орай, бұл неке жасы бес жылдан аспайтын жас отбасыларда жиі кездеседі.
4. **Ерлі-зайыптылардың біреуінің жеке басының үстемдігіне**, отбасындағы тең қарым-қатынас нормаларын бұзуға, ерлі-зайыптылардың біреуінің авторитарлық мінез-құлқына немесе екеуінің де авторитаризмге бейімділігіне деген талаптары, бұл отбасы үшін маңызды мәселелерді шешуде өзара концессияны қаламауда көрінеді.
5. **Үй міндеттерін әділетсіз бөлу**, өндірістік және отбасылық міндеттерді біріктірудегі қиындықтарға байланысты әйелдердің рөлінің шамадан тыс жүктелуі. Бұл себеп ерлі-зайыптылардың екеуі де жұмыс істейтін отбасыларда ерекше маңызды, ал әйелдер үшін кәсіби және мансаптық мақсаттар маңызды. Отбасындағы жанжалдар көбінесе әйел өзін жұмысқа, мансапқа және қай отбасында арнауы керек деген мәселеде ерлі – зайыптылардың бірлігінің болмауына байланысты туындайды.
6. **Жас жұбайлардың отбасылық өміріне ата-аналарының араласуы**. Зерттеушілердің айтуынша, ажырасқан жас жұбайлардың шамамен 8% – ы



(ерлі-зайыптылық өтілі екі жылға дейін) ажырасудың себебі ретінде олардың ата-аналарының өміріне араласуды көрсеткен, ал бес жылдан астам отбасылық өмір сүру өтілі бар ерлі-зайыптылар арасында - тек 0,6 %.

- 7. Бала тәрбиесіндегі көзқарастардың сәйкессіздігі мен қарама-қайшылығы.** Көбінесе ерлі-зайыптылар арасындағы келіспеушіліктер некенің 5-10 жылында, яғни балаларды әкесінен белсенді қатысуды талап ететін қоғамдық тәрбие жүйесіне (балабақша, мектеп) қосқан сәттен бастап туындайды.
- 8. Ерлі-зайыптылардың ортақ қызығушылықтары мен мүдделерінің болмауы.** Жалпы хоббидің болмауы ерлі-зайыптылардың көп жағдайда бос уақытын бөлек өткізуіне әкеледі, осылайша олардың мүдделері үшін алшақтықты арттырады. Бала дүниеге келген сәттен бастап әйелі үйге «байланған» болғандықтан және оның бос уақытын өткізу мүмкіндігі айтарлықтай шектеулі болғандықтан, ерлі-зайыптылар арасындағы бос уақытты «әділетсіз» бөлу және оларға жақсы демалу мүмкіндігін беру туралы жанжалдар туындайды және күшейеді.
- 9. Мінез қайшылықтары, көзқарастар мен құндылықтардың сәйкес келмеуі.** Ерлі-зайыптыларда тітіркену мен иеліктен шығаруды тудыратын серіктестің мінез-құлық белгілері - бұл жалғандық, адалдық, ашуланшақтық, іс жүзінде болмау, сенімсіздік, теңгерімсіздік және басқа да жеке ерекшеліктер.
- 10. Неке мотивтерінің жеткіліксіздігі,** ерлі-зайыптылардың некеге психологиялық дайын еместігі. Әдетте, бұл жағдайда отбасы ертерек ыдырайды және бұл ыдырау көбінесе жастардың неке туралы идеализацияланған идеяларымен және серіктес туралы жеткіліксіз білімімен байланысты. Серіктес туралы идеялардың барабарлығы жас жұбайларға қарым-қатынасты және рөлдік өзара әрекеттесуді тиімді құруға, жанжалды сындарлы шешудің жолын табуға, бірлескен отбасылық құндылықтарды, «отбасылық ойынның» нормалары мен ережелерін дамытуға және осылайша отбасының бұзылуына және оның ыдырауына жол бермеуге мүмкіндік береді.
- 11. Жыныстық дисгармония ерлі-зайыптылық қатынастар.** Ерлі-зайыптылардың сексологқа жүгінуінің сөзсіз қажеттілігін мойындай отырып, біз көптеген жағдайларда жыныстық дисгармониялардың психологиялық себептері бар екенін атап өтеміз, оларды шешу психолог-кеңесшінің қатысуын қажет етеді.
- 12. Отбасындағы зорлық-зомбылық,** жұбайының агрессивті мінез-құлқы, оның ішінде физикалық зорлық-зомбылықтан реніш пен тітіркенуге дейін агрессияның барлық түрлері бар.
- 13. Жұбайының белгілі бір кәсіпке жататындығы** немесе серіктес құндылық, діни, саяси, этикалық және басқа сенімдер мен қағидаттарға байланысты қабылдай алмайтын іс-шараларға қатысуы.



**14. Жұбайының қылмыстық іс-әрекетті жасауы, қоғамға қарсы және Заңсыз мінез-құлық.**

**15. Ерлі-зайыптылардың біреуінің балалы болғысы келмеуі** және медициналық репродуктологияның немесе бала асырап алудың заманауи әдістерін қолдана отырып, мәселені шешуден бас тарту.

**16. Отбасының материалдық, қаржылық және тұрғын үй** проблемалары, неке серіктестерінің біріне, көбінесе әйеліне, өмір сүру деңгейіне қанағаттанбау.

Бірақ айта кету керек, бұл себептер ажырасулардың санын түсіну үшін объективті болмайды. Көбінесе психологтар американдық зерттеуші К. Витакер көрсеткен қазақстандық отбасылардың ажырасу себептерін растайды. Ол ажырасудың бірнеше себептерін көрсетті:

- күйеуі мен әйелі әке мен ананың функцияларын жеке тұлға болмай-ақ орындай бастайды.

- жастардың басқаларға, әсіресе ата-аналарына тәуелсіз өз бетінше әрекет ете алмауы, демек, өз проблемаларын шеше алмауы;

- әлеуметтік-мәдени аспектілер отбасын құрту емес, мысалы, мәдениетте жаңа құндылықтардың пайда болуы (жыныстық еркіндік және сонымен бірге некедегі бостандық) тұтастай алғанда отбасы институтына теріс әсер етеді.

ҚР Білім және ғылым министрлігінің деректері бойынша 2016 жылы 72 000 бала некесіз дүниеге келді, 17 жасқа дейінгі 1418 жасөспірімнің жүктілігі жасанды түрде үзілген.





Осы тарауды қорытындылай отырып мынандай қорытынды жасауға болады, **отбасылардың ыдырауының басты себептері психологиялық және практикалық дайындық жоқтығы.** Сондықтан жастарды отбасылық өмірге дайындаудың бірыңғай міндетті бағдарламасы қажет.

### **Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:**

1. Андреева Т.В. Отбасылық психология. СПб.: Сөйлеу, 2004. — 244 б.
2. Гозман Л.Я. Эмоционалды қарым-қатынас психологиясы. – Мәскеу: ММУ, 1987. – 175 б.
3. Дружинин В.Н. Отбасы психологиясы. – СПб.: Изд. Петр, 1996. – 368 б.
4. Жаназарова З.Д. Қазіргі отбасы қатынастарының құрылымын әлеуметтанулық талдау: Автореферат әлеуметтанушы ғылымдар канд. дис.. — Алматы, 1998. – 30 б.
5. Кабакова М. П. Неке қатынастарын тұрақтандырудың психологиялық аспектілері: монография. – Алматы: Қазақ университеті, 2015.-190 б.
6. Кон И.С. Сексологияға кіріспе. – Мәскеу: Медицина, 1989.- 320 б.

7. Малкина-Пых И.Г. Отбасылық терапия. Практикалық психологтың анықтамалығы. — Мәскеу: ЭКСМО баспасы, 2006. — 992 б.
8. Коменский Я.А. Пед.таңдамалы шығармалар.: В 2 т.— М., 1982. —Т. — 656 б.
9. Минухин С., Фишман Ч. Отбасылық терапия әдістері. - Мәскеу: Класс, 1998.304 б.
- 10.Обозов Н. Н., Волкова А. Н. Некелік үйлесімділік. Оның деңгейлері мен факторлары // Психологиялық журнал. —1982. — Т.3, № 2. — Б.147-151.
- 11.Харчев А.Г. Отбасы әлеуметтануы. Ғылымның қалыптасу мәселелері. <https://www.livelib.ru/author/560019/top-anatolij-harchev>
12. Целуйко В.М. Қазіргі отбасының психологиясы. - М.: ГИЦ «ВЛАДОС», 2004.-324 б.
- 13.Шмелев А.Г. Отбасы шеңберінің өткір бұрыштары // Педагогика факультеті. - 1986. - № 6. — Б. 46-55.

## Өміріміздегі дағдарыстар

-  Қазіргі кезеңдегі Қазақстандағы отбасылық ахуал.
-  Толық емес отбасынан шыққан баланың психологиялық портреті.
-  Даму дағдарыстары және жағдайлар. Ажырасу - отбасындағы өткір дағдарыс ретінде, оны қалай жеңуге болады?
-  Отбасылық дағдарыстар мен даму дағдарыстарының әр түрлі жастағы жеке тұлғаны әлеуметтендіруге әсері.

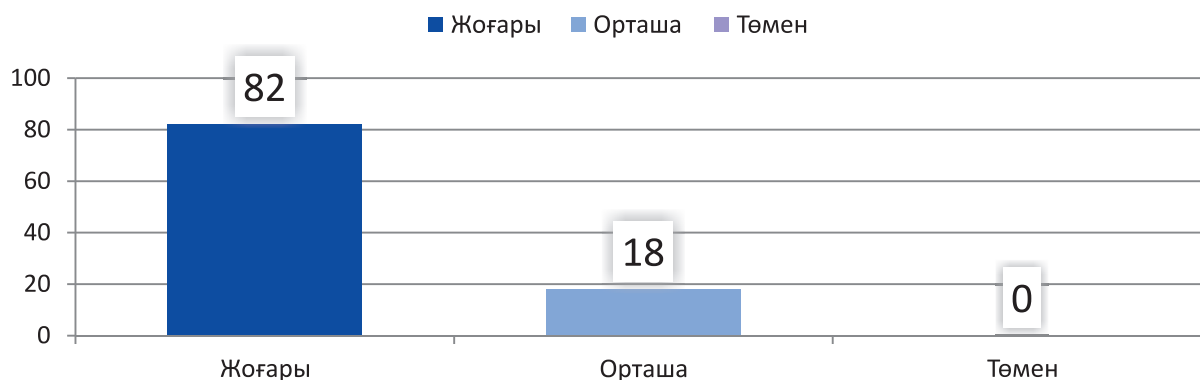
Әлем өзгереді, біз де өзгереміз, сонымен бірге отбасылық құндылықтар да өзгереді, мұның бәрі отбасының бұзылуына, көбінесе оның толық ыдырауына әкеледі. Статистика бойынша Қазақстан ажырасу деңгейі бойынша 10-топ елдің қатарына енді. Соңғы 10 жылда 1,5 млн астам қазақстандық некесін қиған. Осы уақыт аралығында некенің әрбір үшіншісі бұзылды. Олардың 83% - ында кәмелетке толмаған балалар бар. Неке бұзылғаннан кейін көбінесе балалар анасымен қалады. Сарапшылардың пікірінше, бұл жағдайда баланы тәрбиелеуге әкелердің тек 7-13%-ы ғана қатысады. Толық емес отбасында өскен қазіргі баланың психологиялық портреті «Samruk-Kazyna Trust» әлеуметтік жобаларды дамыту қорының қолдауымен Нұр-сұлтан қаласының «Замандас» жеке отбасылық клубында «Нағыз ерлер мектебі» жобасын іске асыру барысында алынды.

Адамның мазасыздық, агрессивтілік, өзін-өзі бағалау, қарым-қатынас деңгейі сияқты құзыреттері зерттелді. Адамның өмірдегі жетістігі олардың деңгейіне байланысты болғандықтан, осы өлшемшарттар алынды.

Жеке тұлғаның **мазасыздығы** уақыттың өзгеруімен, саналы жағымсыз қорқыныштардың, алаңдаушылық сезімдерінің болуымен ерекшеленуі мүмкін. Адамда мазасыздықтың пайда болуы-бұл белгілі бір күйзелістерге, көбінесе психологиялық немесе әлеуметтік-психологиялық сипаттағы реакциясы болып табылады.

Жоғары алаңдаушылығы бар тұлғалар көптеген өмірлік жағдайларда өзін-өзі бағалауымен әл-ауқатына қауіптендіруді бастан кешіруі мүмкін және оны күйзеле басынан өткереді. **Беймазалығы жоғары адамдар** өзіне, өздерінің күш-жігеріне және сәттілікке деген сенімділік сезімін қалыптастыруы керек. Олар аса күшті сыртқы талапшылдықтан, үзілді-кесілділіктен арылуы керек. Егер адамның жеке мазасыздығының көрсеткіші төмен болса, онда керісінше, белсенділігіне қызығушылығына қозғау салып, сондай-ақ белгілі бір мәселелерді шешудегі жауапкершілік сезімін ынталандырып отыру қажет.

### Толық емес отбасында өскен балалардың беймазалығының көрсеткіші (%)



**Агрессияшылдық** (лат. *aggressio* — шабуылдау) — өз мақсаттарына жету үшін зорлық-зомбылық әдістерін қолдануды жөн көретін жеке тұлғаның қасиеті

### Толық емес отбасында өскен балалардың агрессияшылдық көрсеткіші (%)



**Өзін-өзі бағалау** – бұл тұлғаның өзін, өзінің сыртқы деректерін және мінез-құлық қасиеттерін, мүмкіндіктері мен әлеуметтік рөлін, басқалардың қарым-қатынасы мен қабылдауын бағалау алу қабілеті, өзін-өзі бағалаудың әртүрлі деңгейі адамның мінез-құлқына тікелей әсер етеді. Нақты осы өзін-өзі бағалау оның әрекеттерін реттеп отырады. Тұлғаның және оның айналасындағы адамдардың өзара қарым-қатынасы қалай құрылатыны өзін-өзі бағалауға байланысты, осы сапалардан өзін-өзі бағалау қалыптасады.

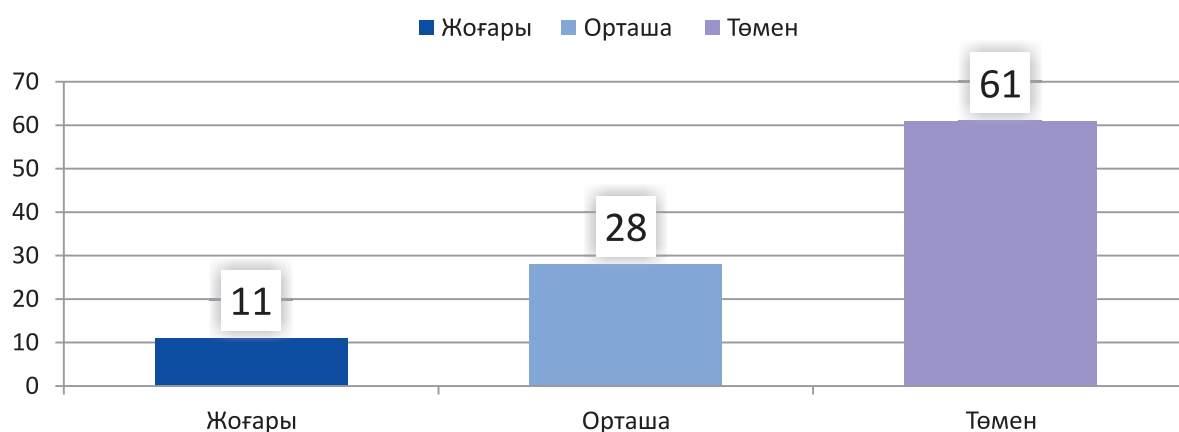
Көбінесе олардың позициясы басқалардың қабылдауына қайшы келеді.

**Өзін-өзі жоғары (аса жоғары) бағалау** нарциссизм белгілері бар адамдарға тән, олар әрқашан өздері туралы жоғары пікірде болады. Көбінесе олардың позициясы басқалардың қабылдауына қайшы келеді.

**Өзін-өзі адекватты бағалау** (орташа ауырлық деңгейі) өзін-өзі сынға алу, өзіне деген талапшылдық, жеке жеңістер мен жеңілістерге деген өзіндік көзқарасымен сипатталады.

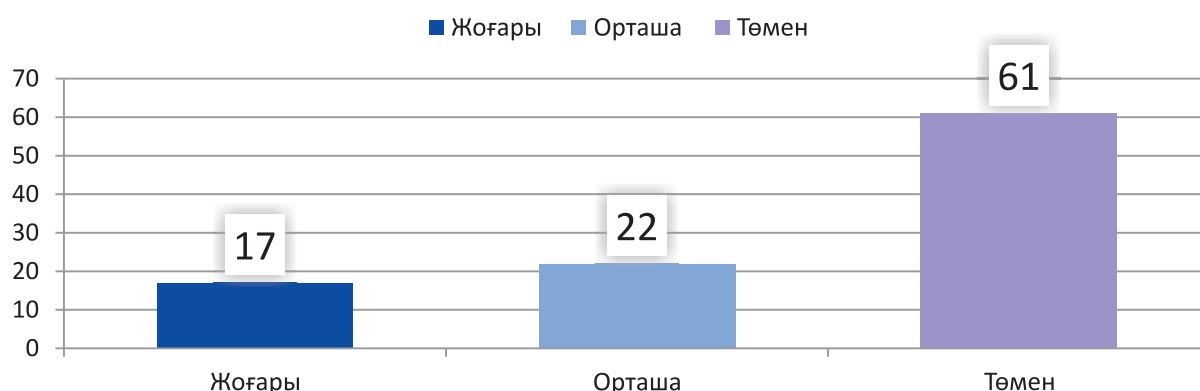
**Өзін-өзі төмен бағалау** өзін-өзі танудың дұрыс емес дамуына мүмкіндік береді. Егер тіпті адам жоғары зияткерлік және рухани әлеуетке ие болса да, өзі туралы кемсітушілік пікірі оның тұлға ретінде таныла алмауына және көптеген толыққанды емес кешендерге әкелуі мүмкін.

### Толық емес отбасында өскен балалардың өзін-өзі бағалау көрсеткіші(%)



**Коммуникативті дағдылар** - бұл тиімді қарым-қатынас дағдылары. Бұған әдетте оңай байланыс орнатуды, әңгімелесуді қолдау, келіссөз жүргізе білуді жатқызады.

### Толық емес отбасында өскен балалардың коммуникация деңгейінің көрсеткіші (%)



Толыққанды отбасылардағы ұл балалармен жұмыс істейтін басқа зерттеушілер бұл өлшемшарттардың басқа көрсеткіштерге ие екендігін көрсеткендігін атап өткен жөн.

Жоғарыда айтылғандай, қазіргі кездегі отбасы эволюцияның, дәстүрлі үлгілердің өзгеруінің күрделі кезеңін бастан кешуде. Отбасылық қатынастар мен бала тәрбиесінің түрлері өзгеруде. Өмірде болып жатқан барлық қақтығыстар шартты түрде дағдарыстардың екі нұсқасы ретінде қарастырылады: дамулар және жағдайлар. Бірінші жағдайда, бұл әр тұлға үшін табиғи факторлар (туылу, үш жылдық дағдарыс, жасөспірім шақ). Екінші санатқа отбасылық жанжалдардың көпшілігі жатады: әртүрлі дәстүрлердің бірігуі, материалдық жағдайдың өзгеруі, көшу, мүмкіндігі шектеулі баланың туылуы.

### Толғағы жеткен дағдарыстың белгілерін анықтау оңай:

- ✓ сіздер жиі жанжалдасып, ұсақ-түйектерге бола ашуланасыздар;
- ✓ бір-бірлеріңіздің істеріңізге қызығушылық танытуды доғара бастадыңыздар;
- ✓ көптеген мәселелер бойынша тыныш келісе алмайсыздар;
- ✓ бір-біріне жаңалықтар, проблемалар, қуаныштар туралы айтқысы келмейді;
- ✓ ерлі-зайыпты жұптың бірі үнемі екіншісіне жол беруге мәжбүр;
- ✓ бір-біріне ұнауға деген ұмтылыс жоқ;
- ✓ ерлі-зайыптылардың бірінде тәуелділік қалыптасады (есірткіге, алкогольге, ойынға тәуелді мінез-құлық) және т. б.



Бұл құқықтық шеңберден тыс шығатын әрекеттермен жалғасқан кезде (отбасы мүшелерінің өмірі мен денсаулығына, олардың әл-ауқатына қауіп төнушілік болғанда) тұрмыстық зорлық-зомбылықтан қорғау жөніндегі әлеуметтік-психологиялық қызметтерге, құқық қорғау органдарына жүгіну маңызды.

**Ата-аналар арасында жанжал** туындаған кезде, бала іс жүзінде ұсақ тиынға, күрес құралына айналады, дәл осындай жағдайларда **қарама-қайшылық тәрбиелеудің жетекші әдісі** болады. Мысалы, қатаң тәрбиелеу стилінен либералды күрт ауысу және керісінше. Ата-аналардың мұндай қарым-қатынасы қыңырлық, алаңдаушылық, тұрақсыз өзін-өзі бағалау сияқты мінез-құлық қасиеттерін қалыптастыруға ықпал етеді. Ата-аналар балаларының қажеттіліктерін барынша қанағаттандыруға тырысқанда, олардың еріктілігі, мақсаттылығы зардап шегеді; моральдық нормалар жеткіліксіз игеріледі.

Ал қатаң бақылау баланың өзіндік әрекеттер жасауға мүмкіндігінің болмауына алып келеді, оның алдына көптеген шектеулер мен тыйымдар қойылады, бастамашылық мен борыш, парыз сезімі қалыптаспайды. Ата-ананың міндеті - тәрбиелеу, тіпті дағдарыс жағдайында да бұл туралы ұмытпау керек. Ата-аналардың жанжалы кезінде балалардың жүрегінде «мен жаман баламын, олар мен үшін ұрсысып жатыр», - деген қорқыныш сезімі туындайды, ата-аналарды татуластыруға ұмтылыс қалыптасады,

күйініш дамиды (шиеленістің жоғары деңгейі), ол белгілі бір тежегіш, кедергі ретінде әрекет етеді, осының салдарынан өзін-өзі төмен бағалаушылық, ақыл-ой белсенділігінің нашарлауы пайда болады, әдетте, оқушылардың оқу үлгерімі төмендейді. Егер ерлі-зайыптылардың екеуі де жанжалдан шығуға мүдделі болса, егер олар жағдайды талдай алса, жанжалдың нақты себебін таба алса, онда отбасы проблемаларды өз бетінше жеңе алады.

Егер сіз әлі де ажырасуды шешсеңіз, сынған ыдысты желімдей алмасаңыз немесе оны қаламасаңыз, онда сіз балаға адал болуыңыз керек. Оған бір-бірлеріңіздің қадір-қасиеттеріңізді төмендетпей, не болып жатқанын түсіндіріңіз.

**Ажырасу-бұл баланың өміріндегі қиын кезең.** Көптеген адамдар бала үшін ажырасу ерекше бір нәрсе емес деп санайды, өйткені қазір маңайымызда толық емес отбасылардан шыққан балалар көп, бірақ бала өзінің жағдайын басқа балалардың жағдайымен ғана емес, бұрынғы өмірімен де салыстырады. Баламен ажырасу туралы сөйлесу керек пе? Психологтар ол міндетті деп санайды! Үнемі келіспеушіліктер қорқыныш пен басқа да жағымсыз әсерлерге әкелуі мүмкін, әсіресе бала бұл туралы ерте ме, кеш пе, бәрібір біледі. Сіздің өміріңіздің дәл осылай қалыптасқандығында тұрған ешнәрсе жоқ. Егер сіздің ажырасу туралы шешіміңіз түпкілікті болатын болса және сіз бұл жағдайдан шығудың басқа жолын көре алмасаңыз, сіздің алдыңызда пайда болатын бірінші сұрақ - бұл туралы балаларға қалай хабарлау керек? Балаларға өтірік айту мүмкін емес екені анық.

Екінші жағынан, сіздердің қарым-қатынастарыңыз туралы бүкіл шындықты кейде балаға зиян тигізбестен айту мүмкін емес екені түсінікті. Балаңызға сіздің отбасыңыздағы өзгерістерді уәждейтін дәлелдерді ойлап табыңыз.

Үлкендерге балалармен сөйлескенде не нәрсеге сүйенуі керек? Үш психологиялық «шамшыраққа» назар аударыңыз:

- 1. Болашаққа бағдар.** Сіздің мұңды ойдан аздап арылып, болашаққа ой жіберіп, ағымдағы өзгерістер елеусіз болып қалатын уақытша осьтегі нүктеге, уайымыңыз бен проблемаларыңыз жай ғана ұсақ – түйек болып қалатындай ойға берілгеніңіз жақсы. Қазір не болып жатқандығы туралы емес, бірнеше жылдан кейін не болатыны туралы ойланыңыз және айтыңыз.
- 2. Қолайлы перспективаны құру.** Ажырасудың нәтижесінде ие болатын ең жақсы нәрселер туралы ойланыңыз және айтыңыз, тіпті егер бұл аса көп болмаса да. Өзгерістерді жақсы жаққа қабылдауға дайын болыңыз. Бізге өмірдің беретін белгілерін қалай оқуды білмейтіндіктен, жанымыздағы қаншама көп нәрсені байқамай өткізіп аламыз. Сондықтан ең жақсысын күшейтіп, ең жаманын өзіңізден босатыңыз – бұл баламен байыпты сөйлесу үшін ғана емес, жалпы пайдалы ереже!
- 3. Ажырасуға деген көзқарас өтпелі оқиға ретінде.** Мұны қалай бастан өткерсеңіз де, өзіңіз қалай сезінсеңіз де, ата – ана ретіндегі міндетіңіз -

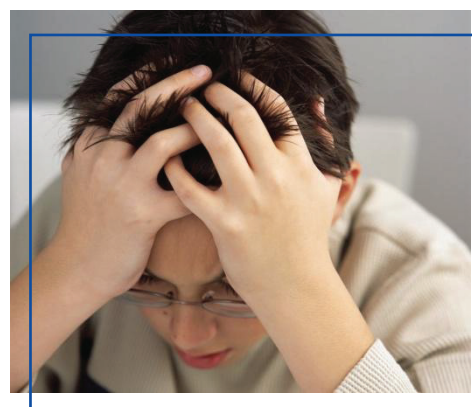


баланың өмірінде болып жатқан жағдайдың маңыздылығын азайту. Ол үшін шындықтың басқа жақтары туралы да айту керек, мысалы, балалар мерекесі, демалыс, мамандық таңдау және өмірді толтыратын және сіздің отбасыңыздың тағы біраз уақыт сақталып тұра тұруына мүмкіндік беретін басқа да нәрселер туралы. Қашан айту керектігі екінші мәселе. Оқиға болып өткен кезде немесе, ең болмағанда, ажырасу туралы сөзсіз шешім қабылданған кезде айтыңыз. **Бірақ әңгімені ұзақ уақытқа қалдырмаңыз, әсіресе сіздің балаңыз жасөспірім болатын болса.** Ол сөйлесуден бұрын не болып жатқанын болжай алады, сол кезде сіз оның сізге деген сенімін жоғалтып алуыңыз мүмкін. Егер сіздің балаңыз өте кішкентай болса, онда баланың ата-анасы туралы сұрақтар туындаған сәтке дейін әңгімені кейінге қалдырыңыз. **Тағы бір мәселе-әңгімені қайда айту керек.**

Бұл күрделі әңгімені тыныш, достық жағдайда өткізуге тырысу керек. Сөйлесу алдында **баланы бос уақытты бірге өткізе отырып әңгімелесуге дайындаған дұрыс.** Мүмкін онымен бірге бір жерге бірге барған жөн шығар. Немесе, егер бала кішкентай болса, оның сүйікті ойындарымен бірге ойнаңыз. Бұл қарым-қатынасқа сіздердің өзара қуанышты болуыңыз маңызды. Содан кейін сізді ешкім және ештеңе алаңдатпайтын уақытты таңдаңыз. Егер үйде тыныш сөйлесуге жағдай болмаса, онда сіз баланың назарын ешнәрсе аудармайтын оңаша орынды таңдауыңыз керек. Бұл қаладан тыс серуендейтін жер немесе саябақтың оқшауланған бір бұрышы болуы мүмкін. Ең бастысы, асығыс және айтылмай қалмайтын әңгіме болмауы және бөтен адамдар сізге кедергі жасамайтындай болуы керек.

Сізге баламен сөйлесуге жеткілікті уақыт болуы керек. Баланың жағдайына қараңыз, ол осы сәтте ауырмағаны және өзін жақсы сезінгені жөн. Ол кешке қарай шаршамауы керек немесе керісінше, мысалы қимылды ойындардан кейін әсіре әсершіл болмауы керек. Себебі мұндайда балада көз жасын төгу, ашу-ыза секілді өткір реакция пайда болуы мүмкін. Осыған дайын болу керек. Бірін аялап, бір нәрсемен ойын бөлуге тырысу керек, ал енді бірін өзін жалғыз қалдыру керек, бірақ жанынан тым алыс кетпеу керек. Өзіңізді бақылауға тырысыңыз және ажырасатын ата-аналардың әдеттегі қателіктерін жасамауға тырысыңыз. **Ол үшін үш «болмайды» ережесін есте сақтаңыз.**

- Жұбайыңызды баланың көзінше кінәлауға *болмайды*;
- Болып жатқан жағдайға басқа туыстарды кінәлауға *болмайды* («міне, сенің сүйікті әжеңнің әрекеттерінің нәтижелері...»)
- Болған жағдайға баланың өзін кінәлауға *болмайды* («Сен жаман бала болдың, көп ауыра бердің, үйден кетіп қала бердің, темекі шектің, маған көмектеспедің...»).



Бірақ әңгімеге кіріспес бұрын, бәрін тағы да жақсылап ойластыру керек: балаларға сіздердің араларыңызда не болғанын нақты және шынайы түсіндіру керек. Баламен алғашқы әңгімені қаншалықты сауатты өткізсеңіз де, баланың өміріндегі осы күрт өзгерістің теріс салдарын мүлдем болдырмауға болмайды. Тек бір жағдайда ғана бұл шешімді бала жеңіл қабылдайды: егер ата-аналардың бірі балаға қауіп көзі және қорқыныш нысаны болатын болса. Бұл зорлық-зомбылық пен алкоголизм проблемалары бар отбасыларда жиі болатын жағдай. Барлық басқа жағдайларда баланың мінез-құлқы, психологиялық күйзелісті бастан кешіретін барлық адамдарда өзгеретіні сияқты өзгеріске ұшырайды.

Бір айта кететіні, ажырасу туралы хабарламаға реакция бірден пайда болуы мүмкін немесе уақыт жағынан кешіктірілуі мүмкін. Егер реакция үш апта немесе одан да көп уақыттан кейін пайда болса, психологтар жарақаттан кейінгі күйзеліс синдромы туралы айтады.

### **Жарақаттан кейінгі күйзелісті бастан өткерген адам мінез-құлқының үш түрі:**

**Экспрессивті түрі** – бала күшті сезімдерді көрсетеді, айқайлай алады, жылай алады, күледі немесе жылайды, дірілдейді, жер тепкілейді, осылайша өз әрекеттерін тоқтата алмайды.

**Бақылаушы түрі** – бала өзін «жақсы» ұстайды және оның сыртқы мінез-құлқы басқа құрдастарының мінез-құлқынан ерекшеленбейді. Ол тіпті әдеттегі жағдайға қарағанда әлдеқайда тыныш немесе мүлдем сезімтал емес әсер қалдыруы мүмкін. Алайда, бұл әсер алдамшы. Ұстамдылық күтпеген, бір қарағанда түсініксіз сырқаттарға әкелуі мүмкін.

**Есеңгіреп қалу түрі** – Бала мүлдем басылып қалған, есеңгіреген, оған не болғанын білмей түсіну қиын. Ол бұл әлемде жоқ, басқа әлемге кетіп қалғандай әсер қалдырады.

**Аралас түрі** - реакциялардың түрлері бір-бірін алмастырады. Жарақаттан кейінгі есеңгіреу белгілері әртүрлі. Бұл бас қатыратын ойлар мен ата-ана жайлы жарқын естеліктер, ата-ананың жанасуы, иісі, қарым-қатынастың кейбір эпизодтары болуы мүмкін. Бұл, керісінше де болуы мүмкін. Яки ажырасудың жарақатымен байланысты барлық нәрселерден, атап айтқанда, ата – ананың заттары, оның есімі, оның мамандығын еске түсіру, жақсы көретін күн өткізулері және т.б. бәрінен аулақ болуы. Бала бәрін ұмытып кетуі де мүмкін, өз өмірінен белгілі бір уақыт кезеңін-ажырасудың алдындағы сияқты, ажырасудан кейінгі кезеңді де сызып тастайды, сондықтан кейін осы уақыттағы өміріндегі оқиғалар мен жағдайларды есіне түсіре алмайды.

Күйзеліске түсудің салдары мінез-құлықта көбінесе былайша көрінеді, мысалы, кішкентай бала өзін өз жасынан өте кішкентай бала сияқты ұстай бастайды; жақында үйренгенін ұмытып қала береді, дәретке баруды, тістерін тазалауды немесе киімнің түймелерін бекітуді доғарады, кішкене кезінде оны қызықтырған ойындарға орала бастайды. Бұл жағдайда ойындар агрессивті бола бастайды, бала ойыншықтарды сындырып, қуыршақтардың қолдарын, аяқтарын, шаштарын жұлып тастайды.

Ол өте қырағы бола отырып, ойыншықтар орнында ма, жоқ па, олар жоғалып қалмады деп тексереді, ата-анасының өмірінен қалай жоғалып кеткенін ойланады.

Ойындардың жоғалып кетуі – жақын адамнан айрылысудан туындаған күйзелістердің психологиялық «еленуін» көрсетеді. Өзіне деген қатынас та өзгереді, «тастандылық» сезімі баланы өзін ешкімге керек еместей, тастанды болып қалғандай сезінуге алып келеді. Сондықтан көптеген адамдар мұндай кезеңдерде жалғыздыққа, адамдардың ортасынан кетіп қалуға тырысады. Балалар оларға қойылған сұрақтарды, ескертулерді байқамауы мүмкін, интуитивті түрде оларды ешкім көрмейтін жерден, диванның артында, үстелдің астынан орын алады. Өкінішке орай, көбінесе ата-аналар баланың оғаш мінезін оның нашар тәрбиесі, жаман әдеттеріне жатқызады немесе үлкендерге «қиянат жасау», оларды әдейі шамына тиіп, төзімін тауысу ниетімен байланыстырады. Тіпті, ол осылай болған күннің өзінде баланы жазаламас бұрын ойланып көріңіз. Ол осы ессіз әрекетімен не мақсат көздейді? Мүмкін, ол тек осылай ғана туыстары мен достарының назарын өзіне аударғысы келетін шығар?!

### Сонымен, егер сіздің дағдарысыңыз ұзаққа созылса, келесі факторларға назар аударыңыз:

- Бала бөлектене бастайды, ойындарға қызығушылық танытуды доғарды;
- Үнемі мұңды;
- Ол қайтадан кішкентай бала сияқты, дамуда регрессия байқалады,
- Барлық уақытта өзіне назар аудартқызуға ұмтылады, өзін бейәдеп ұстайды.



Баланың мінез-құлқындағы мұндай өзгерістерді оған психологиялық қолдау көрсете алу үшін жақындары уақытында байқап отыруы керек. Бірақ егер бұрынғы ерлі-зайыптылар мұның орнына «соғыс қимылдарын» жалғастыра беретін болса және бұл күресте ата-аналардың әрқайсысы екінші ата-анадан артық екендігін қарама-қарсы тараптың туыстарына пара беру, бопсалау, қорлау арқылы дәлелдеп отыратын болса, оның салдары қайғылы болуы мүмкін. Айталық, виртуалды шындыққа кетіп қалу, кекештену, ығыр ететін қозғалыстар, соматикалық аурулар дамуы мүмкін. **Есіңізде болсын, балаға ата-ананың екеуі де қымбат!** Оның сізге деген сүйіспеншілігін бағалаңыз! Ажырасқаннан кейін сіз бір-біріңізбен жаңа кездескендей қарым-қатынас жасауыңыз маңызды. Балаларды жанжалға тартпаңыз, олардың балалық шақтарын сақтаңыз, өйткені бұл біздің өміріміздегі ең әдемі уақыт!

Толық отбасында да проблемалар бар: көптеген заманауи әкелер өз отбасы үшін

көбінесе қаржылық қолдау көзі болып табылады, осылайша олар отбасы алдындағы өздерінің борышы орындалды деп санайды.

Осыған байланысты әкелердің көбі өздерінің тәрбиелік функцияларын әйеліне және басқа туыстарына береді. Алайда, әке-баланың өміріндегі маңызды тұлғалардың бірі. Ол тәрбиеге, баланың қабілеттерін дамытуға, әртүрлі дағдыларды игеруіне үлкен үлес қосады. **Жеке адамның әлеуметтік нормаларды, мәдени құндылықтарды және өзіне тиесілі қоғамның мінез-құлық үлгілерін игеру процесі әлеуметтену** деп аталады. Ол білімді, дағдыларды, машықтарды беру мен игеруді, құндылықтарды, мұраттарды, әлеуметтік мінез-құлық нормалары мен ережелерін қалыптастыруды қамтиды. Баланың жеке басының дамуының әртүрлі кезеңдеріндегі ата-ананың екеуінің рөлін түсіну үшін әлеуметтенудің түрлерін, агенттерін, институттарын және әлеуметтену кезеңдерін қамтитын «әлеуметтену» ұғымын қарастырған жөн.

Әлеуметтану ғылымында **әлеуметтенудің екі негізгі түрін** ажырату көрсету бар:

1. бастапқысы-баланың нормалар мен құндылықтарды игеруі;
2. екінші реттік-ересек адамның жаңа нормалар мен құндылықтарды игеруі.

**Әлеуметтену агенттері** — бұл мәдени нормалар мен әлеуметтік құндылықтарды оқытуға жауапты нақты **адамдар**.

**Әлеуметтену институттары** — әлеуметтену процесіне әсер ететін және оны басқаратын **мекемелер**.

Әлеуметтенудің түріне байланысты бастапқы және екінші реттік агенттер мен әлеуметтену институттары қарастырылады.

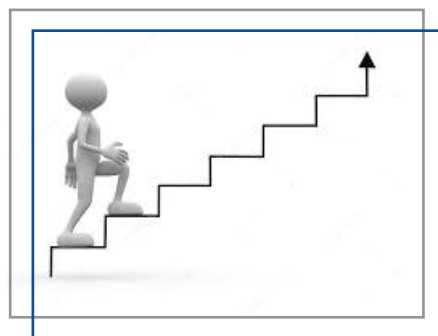
**Бастапқы әлеуметтенудің агенттері** - ата-аналар, бауырлар, әпкелер, әжелер, аталар, басқа туыстар, достар, мұғалімдер, жастар топтарының жетекшілері. «Бастапқы» термині адамның тікелей және жақын ортасын құрайтын барлық нәрсені білдіреді. Сондықтан, егер отбасы ұзаққа созылған қақтығыста болса, дағдарыстан шыға алмаса, оған екі жақтың туыстары қатысады, әлеуметтенудің бұзылуы жүреді, бұл девиантты (мысалы, заңға қарсы) мінез-құлықтың дамуына әкелуі мүмкін. Бұл туралы төменде толығырақ тоқталамыз.

**Екінші реттік әлеуметтенудің агенттері** - мектеп әкімшілігінің, университеттің, кәсіпорынның, армияның, полицияның, шіркеудің, бұқаралық ақпарат құралдарының өкілдері. «Екінші реттік» термині әсер етудің екінші эшелонында тұрғандарды сипаттайды, бұл адамға аз әсер етеді.

Осылайша, толыққанды отбасы жеке тұлғаны қалыптастырудың негізі болып табылады, оны армия да, полиция да, интернет те алмастыра алмайды деп қорытынды жасауға болады.

Отбасының маңыздылығы оның әлеуметтенудің бастапқы институтына жататындығымен ерекшеленеді. Екінші реттік институттар-бұл мемлекет, оның органдары, университеттер, шіркеу, бұқаралық ақпарат құралдары және т. б.

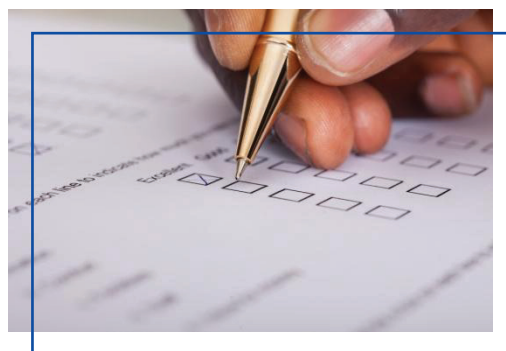
Э. Эриксонның пікірінше, тұлғаны әлеуметтендіру процесінің кезеңдерін талдау әр жас кезеңіндегі баланың өміріндегі әкенің рөлін және оның тұлғаны қалыптастырудағы рөлін түсінуге көмектеседі. **Даму кезеңдері** өсу ұзақ және дәйекті процесс екенін көрсетеді, оның ішінде тыныш кезеңдер де, дағдарыстар да бар (әр кезең дағдарыстан басталып, аяқталады). Даму сіз баланы баспалдақпен жоғары жүргізгендей кезең-кезеңмен жүретінін есте ұстаған жөн.



**Нәрестелік кезең** (0-ден 1,5 жасқа дейін). Бұл кезеңде баланың өмірінде басты рөлді ана атқарады, ол баласын тамақтандырады, бағып-қағады, мейірімін төгеді, қамқорлық жасайды, нәтижесінде баланың әлемге деген негізгі сенімі қалыптасады. Сенімнің даму динамикасы анаға байланысты. Нәрестемен эмоционалды қарым-қатынастың жетіспеушілігі баланың психологиялық дамуының күрт баяулауына әкеледі. Бірақ ананың нәрестемен эмоционалды қарым-қатынас жасау үшін жеткілікті энергиясының қаншалықты болуы әкесіне, оның күйеуіне байланысты. Әйелдің жақсы демалуға мүмкіндігі бар ма, жұбайынан жеткілікті көңіл мен қамқорлық ала ала ма?!

**Ерте балалық шақ кезеңі** (1,5-тен 4 жасқа дейін). Бұл кезең дербестік мен тәуелсіздіктің қалыптасуымен байланысты. Бала жүре бастайды, өзін-өзі бақылауды үйренеді. Үш жаста балаларда жыныстық сәйкестендіру жүреді (өзін жынысы бойынша анықтау). Егер балада екі ата-ананың да мысалы болатын болса, онда ұлдар мен қыздар бұл дағдарысты оңай жеңе алады. Қыздар өздерінің ана сияқты екенін түсінеді, ұлдар әке сияқты екенін түсінеді.

**Балалық шақ кезеңі** (4 жастан 6 жасқа дейін). Бұл кезеңде бала өзінің жеке тұлға екендігіне сенімді, өйткені ол жүгіреді, сөйлей алады, әлемді біліп-тану аясын кеңейтеді, баланың ойын барысында құрылатын жігерлілік, пысықтық, тапқырлық, іскерлік бастамашылық сезімі қалыптасады. Ойын бала үшін маңызды, өйткені ол бастаманы қалыптастырады, шығармашылық бастауларды дамытады. Бала ойын арқылы адамдар арасындағы қарым-қатынасты дамытады, өзінің психологиялық мүмкіндіктерін: ерік, есте сақтау, ойлау және т. б. дамытады. Бірақ егер ата-ана баланы қатты басып тастайтын болса, оның ойындарына мән бермесе, онда бұл баланың дамуына теріс әсер етеді, енжарлықты, сенімсіздікті, кінәлі болу сезімін бекітуге көмектеседі. Бұл кезеңде балаға қарама – қарсы жыныстағы ата-ананың қолдауы мен тәнті болуы қажет, яғни. қыздарға әке, ұлдарға ана жақын болуы керек.





### Практикалық сабақ

Әкелерге арналған «Сіз қандай әкесіз?» сауалнамасы

Нұсқаулық: сұрақтарға «иә» немесе «жоқ» деп жауап беруіңізді өтінеміз.

1. Сіз әкенің функциялары тек отбасының қаржылық жағдайынан гөрі кең екендігімен келісесіз бе?
2. Сіз балаңызға күніне 2 сағаттан артық уақыт бөлесіз бе (бірлескен серуендеу, ойындар, шығармашылық)?
3. Бала тұрған жерде темекі шегуге болмайды деп ойлайсыз ба?
4. Сіз баланы балабақшаға апарып, оны алып кетесіз бе?
5. Сіз топ тәрбиешілерімен таныссыз ба, олардың аты кім екенін білесіз бе?
6. Сіз балаға еңбек дағдыларын үйретесіз бе?
7. Сіз онымен бірге спортпен шұғылданасыз ба?
8. Сіз қалай ойлайсыз, баламен үйде айналысу керек пе?
9. Үйде баланың достарымен ойындарын құптайсыз ба?
10. Сіз балаңызбен оңай келісімге келесіз бе?
11. Сізге балабақша тәрбиешілері тарапынан баланы тәрбиелеу бойынша қандай да бір ұсыныстар қажет пе?

Егер сіздің жауаптарыңыздың көпшілігі «иә» болса, Сіз жақсы, ықыласты әкесіз! Егер бес жауаптан көбірек «жоқ» болса, сіз баланы тәрбиелеудегі рөліңізді қайта қарауыңыз керек.

**Кіші мектеп жасына байланысты кезең** (6 жастан 11 жасқа дейін). Бұл кезеңде бала отбасының шеңберіндегі даму мүмкіндіктерін тауысып үлгерді, ендігі кезекте мектеп баланы болашақ қызметі туралы біліммен таныстырады. Егер бала білімді сәтті игерсе, ол өз күшіне сенеді, сенімді, сабырлы болады. Мектептегі сәтсіздіктер олардың жетілмегендігі, күшіне сенбеу, үмітсіздік, оқуға деген қызығушылығының жоғалуына әкеледі. Егер ата-аналар үнемі ұрып-соғып, сынап-мінep, бір-бірін сәтсіздіктерімен айыптаса, бұл процестер күшейе түседі.

**Жасөспірім кезең** (11 жастан 20 жасқа дейін). Бұл кезеңде эгоидентизмнің орталық формасы қалыптасады (жеке «мен»). Қарқынды физиологиялық өсу, жыныстық жетілу, басқалардың алдында қалай көрінетіні туралы алаңдаушылық, өзінің кәсіби мамандығын, қабілеттерін, дағдыларын табу қажеттілігі — бұл жасөспірімнің алдында тұрған сұрақтар, және бұл қоғамның оған өзін-өзі анықтау туралы талаптары болып табылады. Бұл кезеңге ең қиын жас дағдарысы тап келеді: жасөспірім (11-15 жас). Бұл кезең туралы көп жазылып, көп айтылды, дегенмен



де ол жасөспірім үшін де, оның жақындары үшін де қиын кезең болып қала береді. Әдебиетте ол «екінші кіндік кесу жасы», «жыныстық жетілудің теріс кезеңі» деп сипатталған. Ол оқу үлгерімінің төмендеуімен, жұмыс істеуге деген қабілеттіліктің төмендеуімен, тұлғаның ішкі құрылымындағы үйлесімсіздікпен сипатталады. Адами «Мен» және әлем басқа кезеңдерге қарағанда көбірек бөлінеді.

#### **Жасөспірімдер дағдарысының белгілері:**

- ✓ оқу қызметіндегі өнімділіктің төмендеуі;
- ✓ жағымсыз әсер;

Бала қоршаған ортадан қағажу көріп, дұшпандыққа, жанжалға, тәртіпті бұзуға бейім сияқты. Бір мезгілде ішкі алаңдаушылық, көңіл толмаушылық, жалғыздыққа ұмтылыс, өзінен-өзі оқшаулануды бастан кешіреді. Ұлдарда негативизм қыздарға қарағанда айқын және жиі көрінеді және кейінірек, 14-16 жаста басталады. Дағдарыс кезіндегі жасөспірімнің мінез-құлқы міндетті түрде жағымсыз сипатта болмайды. Л. С. Выготский мінез-құлықтың үш нұсқасы туралы жазады: - негативизм жасөспірім өмірінің барлық саласында айқын көрінеді. Әрі бұл бірнеше аптаға созылады немесе жасөспірім отбасынан ұзақ уақытқа шығып қалады, үлкендердің айтқанына көне бермейді, ашушаң немесе ақымақ. Бұл қиын және өткір кезең жасөспірімдердің 20% - ында байқалады;

- бала-әлеуетті негативист. Бұл тек кейбір өмірлік жағдайларда, негізінен қоршаған ортаның теріс әсеріне реакция ретінде көрінеді (отбасылық жанжалдар, мектепте қысым жасау жағдайлары). Мұндай балалардың көпшілігі, шамамен 60 %;

- балалардың 20% - ында теріс құбылыстар жоқ.

Жеке тұлға ретінде қалыптасудың осы қиын кезеңінде жанынан табылып түсінетін ата-аналардың, ересектердің қолдау соншалықты маңызды!

#### **Практикалық жаттығу.**

**«Бірге сурет саламыз».** Балаларыңызбен бірге бір үлкен қағаз парағының айналасына отырыңыз, әр қатысушыға қажетті бояу мен щетка алыңыз. Келесі тапсырмаларды орындаңыз:

1. 10 минут ішінде суреттің сюжетін талқылаңыз.
2. Суретті бірге үнсіз отырып салыңыз (20 мин).
3. Жұмыстың қалай өткенін талқылаңыз (талқылау қалай өтті, кімнің идеясы қабылданды, бір-бірін тыңдады ма, қалай сурет салды, міндеттер нақты бөлінді ме, нәтижесін ұнады ма, бұл жұмысқа не кедергі болды, не көмектесті? Нені үйрендік?

**Жастық кезең** (21-ден 25 жасқа дейін). Бұл кезеңде адамға өмірлік серігін іздеу, адамдармен ынтымақтастық, бүкіл әлеуметтік топпен байланысты нығайту өзекті бола бастайды, адам тұлғасызданудан қорықпайды, ол өзінің жеке басын басқа адамдармен араластырады, жақындық, бірлік, ынтымақтастық, белгілі бір адамдармен жақындық сезімі пайда болады. Э.Эриксон бұл адамның ең қуатты күштерінің бірі деп жазады».



Махаббат өзара берілгендіктен тұрады, бөлінген функцияларға тән эгоизмді басады». Махаббат көптеген түрлі формаларды қабылдайды. Бірақ егер ересектер арасында шынайы жақындық пайда болса, онда махаббат серігінің жеке басын қабылдау мен өзара сыйластықты қамтиды. Алайда, егер адам қарым-қатынас процесінде, махаббаттың көрінісінде қиындықтарды бастан кешірсе, ол тұйықталады, оқшауланып, жалғыздық күй кешеді.

**Жетілу кезеңі** (25-тен 55/60 жасқа дейін). Бұл кезеңде жеке бастың дамуы өмір бойына жүреді, басқа адамдардың, әсіресе балалардың әсері сезіледі: олар сенің оларға қажет екеніңді растайды. Осы кезеңде тұлға өзін жақсы, сүйікті жұмысына, балаларға қамқорлық жасауға, өміріне қанағаттануға жұмсайды. Бұл кезеңде адам екі дағдарыста өмір сүреді: отыз жылдық дағдарыс және орта өмірлік дағдарыс.

*Отыз жылдағы дағдарыстың белгілері* монотондылық, тапсырма, алдын-ала анықталған сезім түрінде көрінеді. Отбасында және жұмыста қиындықтар туындайды. Отбасында, жақын адамдар арасында жалғыздық сезімі («олар мені түсінбейді») пайда болады. Жұмыста өз кәсібінің маңыздылығын және оған деген қызығушылықты жоғалту; кәсіби саланы таңдауға және мансабының жағдайына қанағаттанбауы. Дағдарыстан шығу жолы-өмірлік перспективаны кеңейту.

**Орта өмірдегі дағдарысты** адам қырық жасында бастан кешіреді. Бұл орта өмір дағдарысы деп аталады, өйткені 40-45 жыл - бұл психоэмоционалдық шекара, психологиялық су қоймасы, яғни адам өмірінің жартысын өткізді, оның дамуының шыңына жетті, содан кейін оның өмірінде құлдырау басталады. Бұл құлдырауды қабылдау құндылықтарды қайта бағалауды білдіреді, бұл дағдарыстың мәні болып табылады. Орташа өмір дағдарысы сыртқы оқиғалармен байланысты емес, сондықтан оны сыртқы оқиғалар арқылы шешу мүмкін емес. Бұл экзистенциалды (рухани) дағдарыс, оны адам тек ішкі жұмыс арқылы шешеді.

**Кәрілік кезеңі** (60 жастан кейін). Бұл кезеңде жеке тұлғаның дамуының бүкіл жолына негізделген эгобірегейліктің толық түрі жасалынады, адам бүкіл өмірін қайта пайымдайды, өткізген жылдар туралы рухани ойларда өзінің «Менін» таниды. Адам өзін және өмірін «қабылдайды», өмірдің логикалық аяқталуының қажеттілігін түсінеді.

Егер адамның өнімділік саласы кеңеймесе, ол зерігу мен стагнацияның (тоқыраудың) құрбаны болу қаупін тудырады. Егер адам сұранысқа ие болмаса, ол нарциссизм мен өзіне-өзі «батып кетуден» зардап шегеді. Өмірдің алдыңғы кезеңдерінде алынған барлық күшті адами қасиеттер: үміт, дербес ерік, бастама, шеберлік, адалдық, махаббат — аға буынның алдында тұрған мәселені шешу үшін негіз болып табылад, келесі ұрпаққа осы күшті қасиеттерді дамыту тарату керек болады. «Ересектер келесі ұрпақтың көз алдында құдай, құдірет бейнесіне айналуы керек және жалғандықтың соттаушысы және идеалды құндылықтарды таратушы, дәстүрлерді ұстанушы ретінде әрекет етуі керек» (Э.Эриксон).

Осы кезеңдегі билік пен авторитаризм - бұл өз жеке билігіне деген көзқарастың екі түрі. Авторитаризм экономикалық және отбасылық өмірді реттеу үшін абсолютті билікті ұқыпты және нәтижесіз пайдалану деп түсініледі. Жастық шақта біз қартайғанда нені мақтан тұтатынымыз туралы ойлау маңызды шығар! Балаларыңыз немен мақтана алады!

Шешілмеген отбасылық дағдарыстардың салдары қандай болатынын толық түсіну үшін әлеуметтену факторларын қарастыру қажет, олардың арақатынасы әртүрлі кезеңдерде әр түрлі болады.

### **Жалпы алғанда, әлеуметтену процесіне әсер ететін бес фактор бар:**

- 1) биологиялық тұқым қуалаушылық;
- 2) физикалық орта;
- 3) мәдениет, әлеуметтік орта;
- 4) топтық тәжірибе;
- 5) жеке тәжірибе

Әр адамның биологиялық мұрасы «шикі материалдармен» қамтамасыз етіледі, олар кейін әр түрлі жолдармен тұлғалық сипаттамаларға айналады. Дәл осы биологиялық фактордың арқасында жеке адам даралығының ауқымды әртүрлілігі болады. Келесі төрт фактор бала қалыптасатын ортамен тығыз байланысты.

Әлеуметтенудегі **ауытқу** әдетте ауытқу деп атау қабылданған. Осыған байланысты педагогика мен психологияда девиантты мінез-құлықтың келесі түрлері бөлінеді: аутодеструктивті, асоциалды және заңға қарсы мінез-құлық.

**Аутодеструктивті мінез-құлық** - жасөспірімдердің әлеуметтену процесін әлеуметтік нормаларға қайшы келетін әрекеттер жүйесі түрінде бұрмалайтын мінез-құлық түрлері. Нәтижесінде, жасөспірімдер өз еркімен немесе еріксіз өздерінің физикалық, психологиялық және әлеуметтік әл-ауқатына айтарлықтай зиян келтіреді.

### **Аутодеструктивті мінез-құлық** әртүрлі формаларда көрінуі мүмкін:

1. Суицидтік мінез-құлық.
2. Тағамға тәуелділік.
3. Химиялық тәуелділік-нашақорлық, токсикомания, алкоголизм.
4. Фанатикалық мінез-құлық-деструктивті ағымдарға қатысу, футбол жанкүйерлерінің қозғалысы және т. б.
5. Жәбірленуші мінез-құлық (жәбірленуші синдромы).
6. Экстремалды спорт түрлерімен айналысу.

**Кәмелетке толмағандардың қоғамға қарсы мінез-құлқы** – бұл қоғамда қабылданған нормалар мен ережелерді бұзу, мысалы, әдепсіз сөйлеу, қоғамдық тәртіпті бұзу, қарым-қатынаста агрессия мен дөрекіліктің көрінісі, оқуға құлықсыздық және т.б. с.

А. А. Реан балалар мен жасөспірімдердің мұндай мінез-құлқының проблемасын күрделі әлеуметтік проблема ретінде қарастырады. Сонымен бірге, автордың пікірінше, мұндай жасөспірімдердің (отбасы, достары) тікелей ортасын талдауға, сондай-ақ қатыгездік пен зорлық-зомбылық көріністерін көрсететін заманауи БАҚ-қа ерекше назар аудару керек. Жасөспірімдердің әлеуметтік мінез-құлқының дамуына оның әлеуметтік-психологиялық факторлары ықпал етеді, мысалы, жоғарыда айтылғанның барлығы, яғни құрдастарымен қарым-қатынастағы қиындықтар, сенімсіздік, өзін-өзі төмен бағалаушылық, зорлық-зомбылықты басынан өткеруі.

**Заңға қарсы мінез-құлық** құқық нормаларына, заңға немесе келісім шарттарға қарсы бағытталған. Тұлғаның мінез-құлқы заңсыз деп танылады, егер ол, біріншіден, заң нормасын бұзатын болса, екіншіден, сонымен бірге басқа нақты адамның субъективті құқығын бұзатын болса заңсыз деп танылады. Заңсыз мінез-құлық құқық бұзушылық және қылмыс сияқты формаларға ие.

### **Практикалық жаттығу. «Отбасылық тәрбиенің стильдері»тесті**

(Құрастырушы авторлар: Е.В. Трофимова, О.Н. Хахлова.)

Құрметті ата-аналар!

Осы тесттің көмегімен отбасылық тәрбиенің өзіндік стилін бағалауға тырысыңыз. Жауаптың төрт нұсқасынан қалағаныңызды таңдаңыз.

**1. Сіздің ойыңызша, адамның мінезі немен көбірек анықталынады? Тұқым қуалаушылықпен бе, әлде тәрбиемен бе?**

- А. Көбіне-көп тәрбиемен.
- В. Туа біткен бейімділіктер мен қоршаған орта жағдайларының үйлесімімен.
- В. Негізінен туа біткен бейімділіктермен.
- Г. Екеуі де емес, өмірлік тәжірибе.

**2. Балалар ата-аналарын тәрбиелейді деген ойға қалай қарайсыз?**

- А. Бұл шындыққа аз қатысы бар сөздер ойыны, софизм.
- Б. Мен бұған толықтай келісемін.
- В. Ата-аналардың өз балаларының тәрбиешісі ретіндегі дәстүрлі рөлін де ұмытпау керектігі шартымен бұнымен келісемін.
- Г. Жауап беру қиын, мен бұл туралы ойламадым.

**3. Сіз тәрбие туралы қандай пайымдауларды ең сәтті деп санайсыз?**

- А. Егер сізде балаға айтатын басқа ештеңе болмаса, онда оған жуынуға баруды айтыңыз (Эдгар Хоу)
- Б. Тәрбиенің мақсаты - балаларды бізсіз жүруге үйрету (Эрнст Легув)
- В. Балаларға ілімдер емес, мысалдар қажет (Джозеф Джубер)
- Г. Ұлыңызға мойынсұнуды үйретіңіз, сонда сіз қалғанының бәріне үйрете аласыз (Томас Фуллер)

**4. Сіз ата-аналар жыныс мәселелерінде балаларды ағарту қажет деп санайсыз ба?**

- А. Маған мұны ешкім үйреткен жоқ, ал оларды өмір өзі үйретеді.
- Б. Ата-аналар балалардың осы мәселелерге деген қызығушылығын қол жетімді түрде қанағаттандыруы керек деп санаймын.
- В. Балалар жеткілікті жетілген кезде, бұл туралы әңгіме бастау керек болады. Ал мектеп жасында ең бастысы-оларды азғындық көріністерінен қорғау қажет.
- Г. Әрине, мұны ең алдымен ата-аналар жасауы керек.

**5. Ата-аналар балаға қалта шығындарына ақша беруі керек пе?**

- А. Егер сұраса, беруге болады.
- В. Белгілі бір мақсаттар үшін белгілі бір соманы үнемі беріп отырған жақсы, және шығындарды бақылау отыру керек.
- В. Баланың өз шығындарын жоспарлауды үйренуі үшін белгілі бір мерзімге (бір аптаға, бір айға) белгілі бір соманы берген жөн.
- Г. Мүмкіндік болған кезде, кейде оған белгілі бір соманы беруге болады.

**6. Егер балаңызды сыныптасы ренжіткенін білсеңіз, не істейсіз?**

- А. Ренжимін, баланы жұбатуға тырысамын.
- Б. Баламды ренжіткен баланың ата-анасымен қарым-қатынасты анықтауға барамын.
- В. Балалар қарым-қатынастарын өздері жақсы шешеді, оның үстіне олардың өкпе-реніштері ұзаққа бармайды.
- Г. Мен балаға мұндай жағдайларда өзін қалай дұрыс ұстау керектігін айтамын.

**7. Баланың балағаттап сөйлеуіне қалай қарайсыз?**

- А. Балағаттап сөйлеу - біздің отбасымызда және жалпы лайықты адамдар арасында болмайтынын оның түсінуіне жеткізуге тырысамын,
- Б. Жаман сөз айтуды туа салысымен тоқтату керек! Мұндайда жазалау қажет, ал баланың әдепсіз құрдастарымен қарым-қатынасын осы кезден қолға алу керек.
- В. Онда тұрған не бар?! Бұл сөздерді бәріміз білеміз. Бұған шектен шыққанша тұрғанда мән берудің қажеті жоқ.
- Г. Бала өз сезімдерін, тіпті бізге ұнамайтын жолмен де білдіруге құқылы.

**8. Жасөспірім қыз демалыс күндерін досының үйінде өткізгісі келеді, онда ата-анасы болмаған кезде құрдастары жиналады. Сіз оны жіберетін бе едіңіз?**

- А. Ешқашан Мұндай жиынның соңы жақсылыққа әкелмейді. Егер балалар демалып, көңіл көтергісі келсе, мұны үлкендердің бақылауымен жасасын.
- Б. мүмкін, егер мен оның жолдастарын лайықты және сенімді балалар ретінде білетін болсам.
- В. Ол өзі шешім қабылдай алатындай саналы адам. Әрине, ол үйде болмаған кезде мен аздап алаңдаймын.
- Г. Тыйым салуға себепті көріп тұрғаным жоқ.

**9. Егер бала сізге өтірік айтқанын білсеңіз, оған реакцияңыз қандай?**

- А. Мен оның бет пердесін ашып, ұялтатын едім.
- Б. Егер себеп тым күрделі болмаса, оған мен мән бермеймін.
- В. Ренжимін.
- Г. Жалған айтуға не түрткі болғанын анықтауға тырысамын.

**10. Сіз балаға лайықты үлгі көрсетемін деп ойлайсыз ба?**

- А. Сөзсіз.
- Б. Тырысамын.
- В. Үміттенемін.
- Г. Білмеймін.

**Обработка результатов.**

Мінез-құлық	Сұрақтардың нөмірі									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Беделді	Б	В	В	Г	В	Г	А	Б	Г	Б
Өктем	А	А	Г	В	Б	Б	Б	А	А	А
Ықтиярлы	В	Б	Б	Б	А	А	Г	В	В	В
Бейтарап	Г	Г	А	А	Г	В	В	Г	Б	Г

Кестеде сіз таңдаған жауап нұсқаларын белгілеп, олардың ата-ананың мінез-құлық түрлерінің біріне сәйкестігін анықтаңыз. Жауаптардың бір түрі неғұрлым көп болса, сіздің отбасыңызда белгілі бір тәрбие стилі соғұрлым айқын болады. Егер сіздің жауаптарыңыздың арасында қандай да бір категория басым болмаса, онда нақты принциптер болмаған кезде, және ата-аналардың мінез-құлқы бір сәттегі көңіл-күйге байланысты болған кезде, ата-ананың қарама-қайшылықты стилі туралы айтуға болады.

Балаңызды, сондай-ақ өзіңізді ата-ана ретінде қалай көргіңіз келетінін түсінуге тырысыңыз.

**Тест нәтижелерін түсіндіру**

\* *Беделді стиль* (демократиялық, ынтымақтастық). Сіз баланың жеке басының қалыптасуындағы маңызды рөліңізді білесіз, сонымен бірге оның өзін-өзі дамыту құқығын мойындайсыз. Қандай талаптарды қою керектігін, қайсысын талқылау керектігін тиянақты түсінесіз. Ақылға қонымды шектерде олар өз позицияларын қайта қарауға дайын. Ата-аналар балаларының жас ерекшеліктеріне сәйкес жеке жауапкершілігі

мен тәуелсіздігін қолдайды. Балалар отбасылық мәселелерді талқылауға қатысады, шешім қабылдауға қатысады, ата-аналардың пікірлері мен кеңестерін тыңдайды және талқылайды. Ата-аналар балалардан пайымды мінез-құлықты талап етеді және олардың сұраныстарына мұқият қарап, оларға көмектесуге тырысады. Сонымен қатар, ата-аналар берік, әділеттілікке және тәртіпті сақтауға қамқорлық жасайды, бұл дұрыс, жауапты әлеуметтік мінез-құлықты қалыптастырады.

\* *Авторитарлық стиль* (автократиялық, өктем бұйыру, үстемдік). Сіз балаңыздың қандай болып өсу керек екенін жақсы білесіз және оған барынша күш саласыз. Сіз өз талаптарыңызда өте үзілді-кесілді және бірбеткей шығарсыз. Бала кейде сіздің бақылауыңызда өзін ыңғайсыз сезінетіні таңқаларлық емес. Ата-аналар өздерінің тәрбиелеу стилімен баланың тәуелсіздігін шектейді, олардың талаптарын қатаң бақылау, қатаң тыйым салу, сөгіс және физикалық жазалармен бірге қандай да бір түрде негіздеуді қажет деп санамайды. Жасөспірім кезінде ата-аналардың авторитаризмі жанжалдар мен өшпенділікті тудырады. Ең белсенді, күшті жасөспірімдер қарсы шығып бүлік шығарады, шамадан тыс агрессивті болады және ата-анасының үйінен мүмкіндігінше тезірек кетіп қалуға тырысады. Ұялшақ, сенімсіз жасөспірімдер бәріне, ата-аналарына мойынсұнуға үйренеді, бір нәрсені өз бетінше шешуге тырыспайды. Егер үлкен жасөспірімдерге қатысты аналар «рұқсат етілген» мінез-құлықты жүзеге асыруға бейім болса, онда авторитарлық әкелер ата-ана билігінің таңдалған түрін берік ұстанады. Мұндай тәрбиелеумен балаларда кінә сезіміне немесе жазадан қорқуға негізделген сыртқы бақылау механизмі ғана қалыптасады және сырттан жазалау қаупі жойылғаннан кейін жасөспірімнің мінез-құлқы қоғамға қарсы болуы мүмкін. Авторитарлық қатынастар балалармен рухани жақындықты жоққа шығарады, сондықтан олардың ата-аналары арасында сүйіспеншілік сезімі сирек кездеседі, бұл күдіктенуге, үнемі елегізіп жүруге және тіпті басқаларға деген өшпенділікке әкеледі.

\* *Либералды стиль* (салиқалы, сыпайы). Сіз балаңызды жоғары бағалайсыз, оның әлсіз жақтарына кешіріммен қарайсыз. Онымен оңай қарым-қатынас жасайсыз, оған сенесіз, тыйым салу мен шектеулерге бейім емессіз. Алайда, бұл ойланарлық нәрсе. Бала мұншалықты еркіндікті көтере ала ма? Ересек бола отырып, мұндай жасөспірімдер оларға кедергі жасамайтындармен қақтығысады., басқа адамдардың мүдделерін ескере алмайды, күшті эмоционалды байланыстар орната алмайды, шектеулер мен жауапкершілікке дайын емес. Екінші жағынан, ата-аналардың басшылығының жетіспеушілігін немқұрайлылық пен эмоционалды қабылдамаудың көрінісі ретінде қабылдай отырып, балалар қорқыныш пен сенімсіздікті сезінеді. Отбасының жасөспірімнің мінез-құлқын басқара алмауы оның қоғамға қарсы топтарға қатысуына әкелуі мүмкін, өйткені ол қоғамдағы тәуелсіз, жауапты мінез-құлыққа қажетті психологиялық механизмдерді қалыптастырған жоқ.

\* *Бейтарап стиль* (немқұрайды). Тәрбиелеу мәселелері Сіз үшін бірінші орында емес, өйткені сізде көптеген басқа мәселелер жетерлік. Бала өз проблемаларын негізінен өзі шешуіне тура келеді. Бірақ ол сіздің тарапыңыздан көбірек қатысуға және қолдауға сенуге құқылы!

Әлеуметтену моделі қоғамның, отбасының қандай құндылықтарға берілетіндігімен, әлеуметтік өзара әрекеттесудің қандай түрін көбейту керек екендігімен анықталады. Әлеуметтену әлеуметтік жүйенің қасиеттерінің көбеюін қамтамасыз ету үшін ұйымдастырылған. Егер қоғамның басты құндылығы-адамның бостандығы болса, ол осындай жағдайларды қалыптастырады. Жеке тұлғаға белгілі бір жағдайлар жасалған кезде, ол тәуелсіздік пен жауапкершілікті, өзін және басқалардың жеке басын құрметтеуді үйренеді. Бұл барлық жерде көрінеді: отбасында, мектепте, университетте, жұмыста және т. б. Сонымен қатар, әлеуметтенудің бұл либералды моделі бостандық пен жауапкершіліктің органикалық бірлігін білдіреді. Осы әлеуметтік құндылықтардың тасымалдаушысы, олардың жетекшісі-әке.

Құрметті әкелер, егер сіздің отбасыңыз дағдарысты бастан кешірсе, әртүрлі қиындықтарға тап болса, өз күшіңізге сүйене отырып, бәрін жеңе алмайтынын есте ұстаған жөн! Қазіргі әлемде, біздің қарқынды өзгеріп жатқан уақытта мамандардан кеңес алуға жүгіну қажет. Баланы тәрбиелеудің және отбасындағы тұлғааралық қарым-қатынастың көптеген мәселелері бойынша Сізге кәсіби психолог көмектесе алады.

### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Ефимкина Р. П. Жас психологиясы: «Жас психологиясы «курсының әдістемелік нұсқаулары. Новосибирск. НМУ, 1994ж. 33-46бб.
2. С. К. Нартова-Бочавер, М. И. Несмеянова, Н. В. Малярова, Е. А. Мухортова «Ажырасудың өткеншегіндегі бала». Мәскеу. Дрофа. 2001ж. 192-б.
3. Реан А. А. Девиантты мінез-құлықтың қауіп факторлары: отбасылық мәнмағына. // Ұлттық психологиялық журнал. – 2015. – № 4,105-110бб.
4. Семененко Н. Н. Дөңгелектегі тиін. Аналарға арналған кеңестер. Астана. АРТСТАТУСМедиа, 2017. 269б.
5. Е. В. Трофимова, О. Н. Хахлова. Ата-ананың рөлін сәтті атқару : Бала асырап алушыларға арналған кітап. Уфа, 2015. 200б.
6. Эриксон Э. Балалық шақ және қоғам. СПб.: Ленато, АСТ, «университет кітабы» қоры, 1996. 592-б.
7. Эриксон Е. Бірегейлік. Жастық шақ және дағдарыс. М.: Прогресс, . 1996.344бет.
8. <https://informburo.kz>



Наталья Семеновна, Варвара Полякова

## Егер шиеленістің алдын алу мүмкін болмаса...



Шиеленіс туралы түсінік, оның түрлері



Шиеленістің субъектілері және қатысушылары



Шиеленістің функциялары



Жанұялық шиеленістердің себептері



Балалар және шиеленіс



Шиеленістің даму кезеңдері



Шиеленіс жағдайларындағы жүріс-тұрыстың ерекшеліктері



Шиеленістерді шешу тәсілдері

### Шиеленіс туралы түсінік, оның түрлері

*Бір философ былай деп айтты: "...шиеленістерді мойындау және реттеу арқылы шеше алатын адам тарих ырғағын басқарады..." (Г.Дарендорф)*

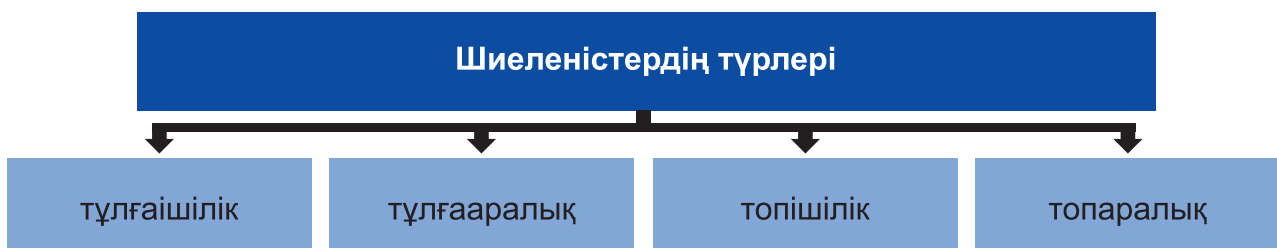
Шиеленіссіз өзара қарым-қатынастар болады ма?!

Шиеленіс әр адам өмірінің ғана емес, жалпы қоғамның ажырамас бөлігі болып табылады.

**Шиеленіс** жалпы мағынада — бұл іс-қимылдың екі немесе бірнеше қатысушының арасындағы қарым-қатынас, бұл оппоненттер немесе өзара әрекеттесу субъектілерінің қарама-қарсы бағытталған мақсаттары, мүдделері, позициялары, пікірлері немесе көзқарастарының қақтығысуы.

**Шиеленіс** неден болады:

- тараптардың кез келген себепке қатысты позицияларының қарама-қайшылығынан;
- мүдделер, қалаулар, қызығушылықтар сәйкес келмеген кезде
- мақсаттар немесе бұл жағдайларда оларға қол жеткізу құралдары қарама-қарсы болғанда және т.б.



**Тұлғааралық шиеленіс** — бұл анағұрлым жиі болатын шиеленіс. Тұлғааралық шиеленістердің туындауы жағдаймен, адамдардың тұлғалық ерекшеліктерімен, тұлғаның жағдайға қарым-қатынасымен және тұлғааралық қарым-қатынастардың психологиялық ерекшеліктерімен анықталады. Тұлғааралық шиеленістің туындауы және дамуы көбінесе демографиялық және жеке-психологиялық сипаттамалармен түсіндіріледі. Әйелдерге жеке мәселелермен, ал ер адамдарға кәсіби қызметпен байланысты шиеленістер анағұрлым тән.

Тұлғааралық шиеленістер көбінесе отбасыда жиі болады. Өйткені отбасыда адамдардың арасында анағұрлым тығыз қарым-қатынастар орнайды. Бұл кезекте, отбасының әрбір мүшесі өзінің идеялары мен көзқарастарына сәйкес өмір сүргісі келеді, оларды отбасының басқа мүшелерінің әдеттері мен наным-сенімдеріне сәйкестендіру әрдайым қолдан келе бермейді. Осы негізде жанұялық шиеленістер туындайды.

Ауық-ауық шиеленістің әр жағында жұбайылар, ата-ана мен балалар немесе орта және егде буын адамдары болып жатады. Шиеленіс отбасы мүшелерінің көзқарастары мен наным-сенімдері әртүрлі болғанда ғана бола бермейді. Кейде тайталас адамдар бір-бірін түсінбей, соның себебінен қате қорытындыға келгенде туындайды. Бұл наразылықты және реңішті тудырады және мәселені бейбіт жолмен реттеу әрдайым мүмкін бола бермейді.

Психологиялық тұрғыдан аз конструктивтік жүріс-тұрыс шиеленісте адамның жеке-тұлғалық ерекшеліктерімен жиі түсіндіріледі. «Шиеленісті» тұлғаның қасиеттеріне басқа адамдардың кемшіліктеріне төзбеушілік, төмен өзіндік сындылық, албырттылық, сезімдерде ұстамсыздық, тамыр созған теріс наным-сенімдер, басқа адамдарға қатысты қате түсінік, басқыншылық, беймазалық, көпшілдіктің төмен деңгейі және т.б.

## Шиеленістің субъектілері және қатысушылары, шиеленіс объектісі

**Субъект** - бұл шиеленісті жағдайды туындата алатын және өз мүддесіне қатысты оның барысына әсер ете алатын белсенді тарап.

**Шиеленістің қатысушысы** шиеленіске саналы қатыса алады, шиеленіске кездейсоқ немесе еріксіз тартылуы мүмкін, бұлар ата-анасымен шиеленісті өзара қарым-қатынастарда балалар жиі болады.

**Шиеленіс объектісі** - шиеленістің нақты себебі, ынтасы, қозғаушы күші. Негізгі объектіні анықтау – кез келген шиеленісті сәтті шешудің міндетті шарты. Бірақ, бір мезгілде, бұл кейде өте күрделі мәселе болады, өйткені көп жағдайда тараптар өздерінің шын ынталарын жасырады, перделейді, алмастырады.

*Шиеленістің туындауы мен дамуында оның басқа қатысушылары да маңызды рөл атқарады:*

- бастамашылар (жанжал шығарушы);
- ұйымдастырушылар;
- астыртын айдап салушылар;

- делдалдар (медиаторлар).

**Бастамашылар (жанжал шығарушылар)** - басқа тұлғалардың немесе топтардың арасында шиеленісті тудыру бастамасын өздеріне алатын шиеленістің қатысушылары. Олар шиеленістің негізгі және негізгі емес қатысушылары болуы мүмкін. Шиеленіс пайда болғаннан кейін шиеленістің бастамашысы оған қатыспауы да мүмкін.



**Ұйымдастырушылар** - қарама-қайшылықты өзінің пайдасына қарай шешу мақсатымен оппонентпен қарсыласудың жалпы жоспарын әзірлейтін тұлғалар тобы (немесе жеке тұлға).

Шиеленісті ұйымдастыру — шиеленістің аяқталуы нәтижесінде ысыраптардан гөрі болжамды пайданың анағұрлым көп болатындай етіп оның бүкіл динамикасын ойластыруды білдіреді. Шиеленістің негізгі және негізгі емес қатысушылары ұйымдастырушылар бола алады.

**Астыртын айдап салушылар** - шиеленістің қатысушыларына оны тудыруда, ұйымдастыруды және дамытуда көмектесетін тұлғалар. Тез құрылған және арнайы құрылған тұлғалар тобы, сондай-ақ жеке тұлғалар астыртын айдап салушы бола алады. Астыртын айдап салушылардың көрсететін көмегі әртүрлі сипатқа тән: материалдық, идеологиялық, адами, ресурстық, ақпараттық, әкімшіліктік және т.б.

**Делдалдар (медиаторлар)** - шиеленістегі үшінші тұлға және оның жанама қатысушылары. Делдалдың рөлі – бұл мәселені шешу үшін шиеленіс субъектілері шақыратын беделді көмекшінің рөлі. Бұл рөлді жеке адамдар да, адамдар топтары да атқара алады.

## Шиеленістің функциялары

### Шиеленістің конструктивтік функциялары:

- Шиеленіс өзара қарым-қатынастардағы мәселелерді анықтайды (шиеленістің диагностикалық функциясы);
- Шиеленіс шешілмеген қарама-қайшылықтарды, соның ішінде іскерлік мәселелерде жояды;
- Шиеленіс жасырылған қарым-қатынастарды көруге мүмкіндік береді;
- Шиеленіс теріс эмоцияларды шығаруға, күйзелісті жоюға мүмкіндік береді;
- Шиеленіс – бұл әдеттегіге өз көзқарастарыңды қайта қарастыруға, дамытуға серпін;
- Шиеленіс адамдардың арасындағы өзара қарым-қатынасты дамытуға жәрдемдеседі;
- Шиеленіс бірігуге жәрдемдеседі;
- Шиеленіс әлеуметтік күйзелісті және стрестік жағдайды жоюға жәрдемдеседі, «бу шығаруға» көмектеседі.

### Шиеленістің деструктивтік функциялары:

- Шиеленісте теріс эмоциялық уайымдар бастан кешеді, олар әртүрлі ауруларға алып келуі мүмкін;
- Шиеленісте адамдардың арасында іскерлік және жеке қарым-қатынастар бұзылуы мүмкін, тәртіп төмендейді. Жалпы алғанда, әлеуметтік-психологиялық климат нашарлайды;
- Шиеленісте жұмыс қабілеттілік және жұмыс сапасы нашарлайды, тұлғааралық қарым-қатынастарды қалпына келтіру күрделілігі туындайды;
- Шиеленісте жеңімпаздар немесе жеңілгендер жау болып көрсетіледі;
- Шиеленісте уақытша ысыраптар болады: шиеленістің бір минутына шиелістен кейінгі уайымдардың 12 минуты тиесілі.

### Жанұялық шиеленістердің себептері

Лев Толстой «... әрбір бақытсыз жанұя өзінше бақытсыз» деп данышпан атап өтті. Әрбір отбасы бұған мысал бола алады. Бұл бақытсыздыққа қатысты.

Шиеленістермен де солай болады – әртүрлі отбасыда олардың себептері де әртүрлі болады. Некенің әртүрлі кезеңдерден өтуінің өзі шиеленісті жағдайды тудыруы мүмкін.



### Жанұя дамуының келесі дағдарыстық кезеңдері бар:

- Жас жұбайлар ерлі-зайыптылар болып өмір сүруге үйрене бастаған кезде, «үйкеліс» кезеңі;
- Бірінші баланың туылып, ана мен әке рөлдерін меңгергенде;
- Кейінгі балалар туылғанда;
- Бала мектепке барғанда;
- Балалар жасөспірім жасына келгенде;
- Балалардың ересек болып, ата-ана үйінен кеткенде;
- Жұбайылардың орта жас дағдарысы;
- Жұбайылар зейнетке шыққанда.

Осы кезеңдердің әрқайсысы әртүрлі стрестік жағдайларды тудыруы мүмкін, олар, өз кезегінде, жанұялық шиеленісті тудырудың әлеуетті себебі бола алады. Отбасы жағдайындағы және істеріндегі өзгерістер де шиеленістің туындауына алып келеді.

### Отбасыда шиеленістің туындау себептері:

- Жұбайылардың ажырасуы немесе бөлек тұруы;
- Жаңа тұрғылықты жерге көшу;

- Алыс қашықтыққа және ұзақ уақытқа іссапарлар;
- Басқа мемлекетте жұмыс істеу қажеттілігі;
- Отбасы қаржы жағдайындағы өзгеріс.

Бұдан шығатыны, жанұялық шиеленістер және олардың себептері мүлдем әртүрлі болуы мүмкін. Отбасы мүшелерінің бір-біріне қарым-қатынасы, құндылықтары мен мұқтаждықтары уақыт өте келе өзгеруі мүмкін және олар қалғандармен үйлеспейтінін сезінуі мүмкін.

Жанұялық шиеленістер және олардың себептері әрдайым бір-бірімен тығыз байланыста болады.

### **Шиеленістің кейбір себептеріне мысалдар:**

- **Өз сезімдерін білдірудің мүмкін болмауы.** Сау емес психологиялық климатпен отбасыларда оның мүшелері, әдетте, өз сезімдерін жасырады және басқа адамдардың оларды білдіруден бас тартады. Олар бұны жанының ауыруын және психологиялық жарақатты болдырмау үшін жасайды;

- **Байланыстың болмауы.** Бұндай отбасыларда туыстардың арасында ашық қарым-қатынас жасау сирек болады. Егер жанұялық шиеленістер туындаса, отбасы мүшелері бір-бірінен қашқалақтайды, эмоциялық тұрғыдан алыстайды және ішінен тұйықталады;

- **Ашуды білдіру.** Егер қандай да мәселелер туындаса, сау емес отбасы оларды шешуге талпынудың және бетпе-бет кездесудің орнына оларды жасыруға тырысады. Бұндай отбасыда кез келген мәселенің туындауына жауапкершілік кімге жүктелетіні туралы пікірталастар жиі болады және бұндай таластар ашуды білдіруге және тіпті күш қолдануға алып келеді. Бұндай қарым-қатынастар толық хаосты тудырады және шиеленістің қатысушыларын басқа адамның сезімдеріне саңырау болуға итермелейді. Жанұялық шиеленістердің алдын алу және оларды шешу қарым-қатынастардың бұндай кезеңінде өте қиын болады;

- **«Жеке аумақтың» нақсыз шекаралары.** Бұндай отбасыларда қарым-қатынастар тұрақсыз, бейберекет сипатқа ие. Отбасының кейбір мүшелері қалғандарының жеке тұлғалығын құрметтемей басым болады. Тұлғалық шекараларды осылай бұзу шиеленіспен қатар, «жанұялық зорлық-зомбылық» деген анықтамаға жатқызуға болатын іс-әрекеттерге де алып келе алады;

- **Манипуляциялау.** Манипуляторлар өзінің ашу-ызасы мен көңілінің қалуын оларға қолжетімді жалғыз тәсілмен білдіреді: олар басқалардың кінәлік пен ұят сезімдерін тудыру үшін олардан басым болуға тырысады. Осылайша, манипуляторлар басқа адамдар тек олардың өздері қалайтын нәрселерді ғана жасатқысы келеді;

- **Өмірге және бір-біріне теріс қарым-қатынас.** Кейбір отбасыларда әркім қалғандарына небір күмәнмен және сенімсіздікпен қарайды. Олар оптимизмнің не екенін білмейді және олардың, негізінен, әзіл сезімі мүлдем болмайды. Туыстардың

ортақ қызығушылықтары өте аз болады және олар әңгімелесу үшін ортақ тақырыпты сирек табады. Сіресіп қалған қарым-қатынастар. Былай да болады, отбасы мүшелері бір нәрсе дұрыс болмай жатқанын түсінеді, бірақ бірнәрсені өзгерту және жаңаша әрекет етуді бастау үшін олардың батылдары жетпейді. Бұл қарым-қатынастарда одан да көп қиындықтарды тудырады, үйдегілер жеке тұлға болып даму үшін өз-өздерін еркін болып сезіне алмайды. Олар өткенмен өмір сүруді қалайды, өйткені дәл қазір теріс өзгерістерді жеңе алмайды;

• **Әлеуметтік оқшаулау.** Көп жағдайда психологиялық тұрғыдан сау емес отбасы мүшелері жалғызбасты болады. Олар бір-бірінен оқшауланған және олардың барлық қарым-қатынастары отбасыдан тыс дамиды (егер олар әлі де тұлғааралық қарым-қатынастарды дамыту қабілетінен айырмаса). Бұндай оқшауланудан сау емес қарым-қатынастармен отбасы жағдайында өсіп жатқан балалар бәрінен көп зардап шегеді. Кейде оларға қарсы әлеуметтік жүріс-тұрыс сипат тән болады, бұл нәтижесінде одан да үлкен тұлғалық оқшаулауға алып келеді – бұндай жағдайда оның тіпті достары да қалмайды;

• **Стресс және психосоматикалық аурулар.** Айтылмай қалған эмоциялар денсаулыққа теріс әсер етіп, психосоматикалық аурулардың себебіне айналуы мүмкін. Бұндай адам біртіндеп қуатын жоғалтады және бұдан былай бұрынғыдай отбасына қараса алмай қалады. Әдетте, ол тіпті өзі сау емес екенін түсінбей қалады; таң қаларлық ештеңе жоқ, бұны оның жақын адамдары да түсінбей қалады. Олар оның апатиясын отбасы мәселелеріне бейжайлылығы ретінде қабылдайды және бұл шиеленістердің пайда болу түрткісі болады.

## Балалар және шиеленіс

Өсіп жатқан балалар шиеленістердің көзі жиі болып жатады. Ата-аналардың кез келген ұрысы балаға қатты қолайсыз әсер етеді. Тіпті егер бала мүлдем кішкентай болса да, ересектердің айтқанынан ештеңе түсінбесе де, ол ата-анасы ұрыса бастаған сәттен-ақ бірден жылай бастайды.

Балалар ата-анасының қатты дауыспен әңгімесін өзінің әл-ауқатына қауіп ретінде қабылдайды. Жасы үлкенірек балалар да ата-анасының шиеленістерін өте нашар қабылдайды. Ал егер шиеленіске балалардың өздері кінәлі болса ше? Егер олар айыпты болып, олардың өздерін ұрысып жазалау керек болса ше?



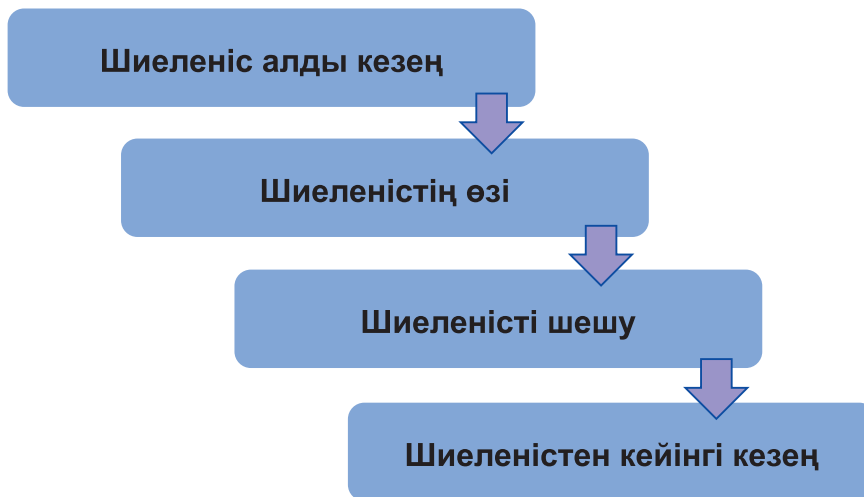
Шиеленіс кез келген уақытта туындауы мүмкін және балаларды күйзелістің кері әсерінен қорғау әрдайым қолдан келе бермейді. Осы кезде мынандай сұрақ туындайды: шиеленіс кезінде балаларды анағұрлым аз күйзеліске қалай шалдықтыруға болады. Ол



үшін сауатты ұрысып, балаларды сауатты ұрсуға үйрену керек. Бұл **ата-аналар кемсітпеу және күлкі етпеу керек**, не болса да, нормативтік емес лексиканы пайдаланбау керек, тіпті бетінен шапалақпен ұру немесе желкесінен салып жіберу болса да, физикалық зорлық-зомбылыққа жол бермеу керек дегенді білдіреді. Сонымен қатар бұл шиеленіс кезінде оңтайлы дәлелдерді қолдану керек екенді де білдіреді.

Ата-аналарға **балалар минут сайын жүріс-тұрысқа және басқа адамдармен қарым-қатынас жасауға олардан үйренеді** дегенді ешқашан ұмытуға болмайды, сондықтан үлкен ашу-ызаның үстінде де оларға жаман үлгі болмаңыз. Сонымен қатар, балаңызбен ұрыстан кейін онымен **табысу мүмкіндігін табу керек**, және сіз міндетті түрде өзіңіздің махаббатыңызды балаға білдіруіңіз тиіссіз. Сіздің балаңыз дағдарыс өтіп, бәрі жақсы болғанын, ол сізге бұрынғыдай қымбат екенін сезу керек.

### Шиеленістердің даму кезеңдері



**Шиеленіс алды кезең** - бұл шиеленістің әлеуетті субъектілерінің арасындағы қарым-қатынаста белгілі бір қарама-қайшылықтардан туындаған шиеленістің артуы.

Шиеленіс туындауы үшін шиеленісті жағдай және инцидент керек.



Шиеленісті жағдай – бұл тайталас нақты болатын объективті және субъективті шарттардың жиынтығы.

Шиеленісті жағдайдың көрсеткіші, яғни оны білдіру шиеленісті жай-күй болып табылады.

Инцидент – тараптардың тікелей таласа бастау үшін ресми сылтау, жағдай.

**Шиеленістің даму кезеңі** – бұл тараптардың ашық тайталаса бастауы, шиеленісті жүріс-тұрыстың нәтижесі болып табылады, басу, тайталас объектісін ұстау немесе оппонетті өз мақсаттарынан бас тартуға немесе оларды

өзгертуге мәжбүрлеу мақсатымен қарама-қарсы тарапқа бағытталған іс-әрекеттер деп түсіндіріледі.

*Шиеленістің екінші даму кезеңінің үш негізгі сатысын атауға болады:*

а) Шиеленістің латенттік жай-күйден тараптардың ашық қарсыласуына өтуі. Күрес ресурстар шектелгенше жүргізіледі және жергілікті сипатқа ие болады. Бұл сатыда ашық күресті тоқтатудың және шиеленісті басқа тәсілдермен шешудің нақты мүмкіндігі әлі де бар;

б) Тайталастың бұдан әрі дамуы. Мәмілеге келудің барлық дерлік мүмкіндіктері жіберілді. Шиеленіс басқарылмайтын және болжамдауға келмейтін жағдайға келді;

с) Барлық ықтимал күш пен құралдарды қолданумен шиеленіс өзінің шарықтау шегіне жетті. Бұл сатыда талас тараптар шиеленістік нақты себептері мен мақсаттарын ұмытып қалғандай болады.

Шиеленістің ұзақтығы мен қарқындылығы тараптардың мақсаты мен нұсқамаларына байланысты болады.

Шиеленістің қиындай түсуі конструктивтік құбылыстардан гөрі деструктивтік құбылыстарды анағұрлым көп туындатады. Бұндай даму барысының алдын алу үшін шиеленіс процесін басқару керек.

### **Шиеленісті шешу сатысы**

Шиеленісті шешу сатысында жағдайлардың келесі даму нұсқалары болуы мүмкін:

а) Бір тараптың көрнекі басымдылығы анағұрлым әлсіз оппонентке шиеленісті тоқтатудың өз шарттарын міндеттеуге мүмкіндік береді;

б) Күрес бір тарап толық жеңілгенше жүреді;

с) Күрес ресурстардың жеткіліксіздігі себебінен ұзақ, баяу ағымды сипатқа ие болады;

д) Тараптар барлық ресурстарды бітіріп, анық жеңімпазды анықтамай, шиеленісте өзара талаптан қайтуға барады;

е) Шиеленіс үшінші күштің қысымымен тоқтатыла алады (былайша айтқанда, мәжбүрмен).

*Шиеленісті аман-есен аяқтаудың ең тиімді тәсілдердің бірі - келіссөздер.*

### **Шиеленістен кейінгі кезең**

Тараптар тікелей тайталасының аяқталуы шиеленістің толық аяқталғанын әрдайым білдіре бермейді. Бейбіт келісіммен жасалған тараптардың қанағаттық немесе қанағатсыздық деңгейі көбінесе келесі ережелерге байланысты болады:

• Шиеленіс және кейінгі келіссөздер барысында көздеген мақсатқа қаншалықты қол жеткізілді;

- Шиеленіс қандай тәсілдермен және әдістермен болды;
- Тараптардың ысыраптары қаншалықты үлкен;
- Бір тараптың қадір-қасиеті сезіміне қаншалықты қысым көрсетілді;
- Бейбітшілікке келу нәтижесінде тараптардың эмоциялық күйзелісін жоюға қол жеткізілді ме;
- Келіссөз процесі негізіне қандай тәсілдер қолданылды;
- Тараптардың мүдделерін теңдестіруге қаншалықты қол жеткізілді;
- Бір тараптың немесе үшінші күштің ымырасы міндеттелді ме, немесе шиеленістің шешімін өзара іздеу нәтижесі болды ма;
- Қоршаған әлеуметтік ортаның шиеленістік қорытындысына жауабы қандай болды.

Консенсус негізінде жасалған шиеленісті аяқтау анағұрлым берік болып табылады, бұнда тараптар шиеленісті толық шешілді деп санайды және өзара қарым-қатынасты сенім мен ынтымақтастық негізінде жасайды.

Шиеленісті шешудің кез келген нұсқасында бұрынғы қарсыластардың арасындағы әлеуметтік күйзеліс белгілі уақыт мерзімінде сақталатын болады.

### Шиеленісті жағдайлардағы жүріс-тұрыстың ерекшеліктері

- Шиеленісті жүріс-тұрыстың бірнеше стилі бар:
- Жалтару (қашу);
- Бейімделу;
- Конфронтация (қарсыласу);
- Ынтымақтастық;
- Мәміле.

**Жалтару** шиеленісті жағдайға тартылған адамның кімде-кіммен ынтымақтасу және жеке мүдделерін жүзеге асыру үшін белсенді күш-жігер салу, оппоненттермен келісу, шиеленіс алаңынан шығуға ұмтылу, шиеленістен кету ниетінің анық болмауымен сипатталады.

*Жүріс-тұрыстың бұндай стилі келесі жағдайларда тандалады:*

- қақтығысты туындатқан мәселе шиеленіс субъектісіне маңызды болып көріінбейді, оның пікірінше, келіспеу мәні – ұсақ, дәмдік айырмашылықтарға негізделген, уақыт пен күш жұмсауды талап етпейді деп санағанда;
- өз мақсаттарына басқа, шиеленіссіз жолмен қол жеткізу мүмкіндігі анықталғанда;
- талас өзара қарым-қатынаста қиындықтардың туындауынан саналы бас тартатын, күші (дәрежесі) бойынша өзара тең немесе жақын субъектілердің арасында болғанда;

- шиеленістің қатысушысы өзінікі дұрыс емес екенін немесе оның оппоненті анағұрлым жоғары дәрежеге, албырт жігерлі қуатқа ие болғанын сезгенде;
- уақытты ұту, қалыптасқан ағымдағы жағдайды анағұрлым егжей-тегжейлі талдау, күш жинау және жақтаушылардың қолдауына жүгіну үшін өткір қарсыласуды кейінге қалдыру қажет.
- психикалық жай-күйі қиын адаммен немесе қарым-қатынасты қиындату үшін себептерді әдейі іздейтін, тым үрдісті, аса әділсіз оппонентпен одан әрі байланыста болудан аулақ болған жөн.

**Бейімделу** шиеленіс қатысушыларының шиеленісті жағдайлы жұмсартуға, жуып-шаюға, жұмсақтық, сенімділік, достасуға дайындығы көмегімен өзара қарым-қатынаста үйлесімділікті сақтауға немесе қалпына келтіруге икемділігімен сипатталады.

*Осы жүріс-тұрыс стилі қолданылатын жағдайлар:*

- шиеленістің қатысушысын туындаған мәселеге тым аса уайымдамайды оны өзі үшін едәуір маңызды деп санамайды және сондықтан анағұрлым жоғары дәрежеге ие болса, басқа тарапқа жол беріп, оның мүдделерін назарға алуға дайын екенін білдіреді немесе дәрежесі анағұрлым төмен болса, оған бейімделеді;
- оппоненттер көнгіштікті көрсетеді және бір-біріне әдейі жол береді, азды жоғалтып, көбірек пайда, соның ішінде жақсы өзара қарым-қатынасты, екіжақты келісімді, серіктес байланыстарды алады деп санайды;
- әбден қызынғанды жұмсартуды, қарым-қатынаста бейбітшілікті сақтау және өз қағидаттарынан, бірінші кезекте, адами қағидаттардан бас тартпай, қарсыластық іс-әрекеттердің алдын алу үшін қандай да бір құрбан жасауды талап ететін тұйықталған жағдай қалыптасады;
- шиеленісті бір тараптың оппонентке қолдау көрсету шын ниеті бар, бұл кезекте, ол өзінің адал ниеттілігімен қанағатты болып сезінеді;
- оппоненттердің қатаң бәсекелестікке, басқа тарапқа зиян келтіруге бағытталмаған жарыстық өзара қарым-қатынасы байқалады.

**Конфронтация (қарсыласу)** белсенді әрі дербес әрекет етіп, шиеленіске тікелей қатысатын басқа тараптың мүдделерін ескерусіз, кейде оларға зиян келтіре отырып, жеке мүддесін жүзеге асыруға бағдарланады.

*Шиеленісте осы жүріс-тұрыс стилі қолданылатын жағдайлар:*

- мәселені өзінің пайдасына қарай шешу үшін жеткілікті күшке ие деп санайтын шиеленіс қатысушысы үшін мәселенің өмірлік маңызы бар;
- шиеленісті тарап өзі үшін шын мәнінде жеңіліссіз позицияны алады және оны жеке мақсатқа қол жеткізу үшін пайдалану мүмкіндіктеріне ие болады;
- шиеленіс субъектісі мәселені шешудің ол болмайтын нұсқасы осы жағдайда

ең үздік болатынына сенімді, сонымен бірге, оның дәрежесі анағұрлым жоғары болғандықтан осы шешімді қабылдауға көндіреді;

- шиеленіс қатысушысының осы кезде басқа тандауы болмайды және ол өз мүдделерін қорғауға сенімді әрекет етіп, оппоненттерін жеңіліске ұшыратып, ешнәрсені дерлік жоғалтуға тәуекелі болмайды.

**Ынтымақтастық** шиеленіс қатысушыларының жеке мүдделерін толық жүзеге асыруды мақсат етеді. Барлық шиеленісті тараптардың ұмтылыстарына жауап беретін шешімді жеке емес, бірлесіп іздеуді қарастырады.

*Шиеленісте осы жүріс-тұрыс стилі қолданылатын жағдайлар:*

- қайшылықты туындатқан мәселе шиеленісті тараптар үшін маңызды болып табылады, тараптардың әрқайсысы оның бірлескен шешімінен бас тартуға ниеті болмайды;

- шиеленісті тараптардың дәрежелері тең дерлік немесе өз жағдайында айырмашылыққа мүлдем назар аудармайды;

- әр тарап ақыр соңында барлықтары үшін маңызды мәселені салыстырмалы тұрғыдан өзара тиімді шешуге қатысты толық келісімге келу үшін талас мәселелерді ерікті және тең құқылы негізде талқылауды қалайды;

- шиеленіске тартылған тараптар серіктестер секілді әрекет етеді, бір-біріне сенеді, оппоненттердің мұқтаждықтарымен, күмәндарымен және қалауларымен санасады.

**Мәміле** шиеленісті жүріс-тұрыс тильдерінің торында орта орында тұр. Ол шиеленіс қатысушысының таласты өзара шегіну, жеке мүдделерін ішінара қанағаттандыруға қол жеткізу негізінде реттеуге икемділігін білдіреді.

*Шиеленісте осы жүріс-тұрыс стилі қолданылатын жағдайлар:*

- Шиеленіс субъектілері нақты қалыптасқан жағдайлар, жеке мүдделері барлық «+» және «-» туралы айту үшін оның себептері мен дамуы туралы жақсы хабардар;

- Дәрежелері тең шиеленісті тараптар өзара болғызбайтын мүдделерге ие болып, істердің осы жай-күйімен және күшті орналастырумен келісу, қарама-қайшылықтарды уақытша, бірақ шешудің лайықты нұсқасын қанағат ету қажеттілігін түсінеді;

- Дәрежелері әртүрлі шиеленіс қатысушылары уақыт ұту және күшті үнемдеу, қарым-қатынасты үзбеу, артық ысыраптардан арылу үшін келісімге қол жеткізуге икемді келеді;

- Оппоненттер қалыптасқан жағдайды бағалап, шиеленіс процесінде болған өзгерістерді ескере отырып, өз мақсаттарына түзетулер енгізеді.

Адамдар шиеленісті жағдайларда өздерін әртүрлі ұстайды: біреулері өзінің пікірін мықтап қорғайды, басқалары өз пікірінен бас тартып, жиі жол береді.

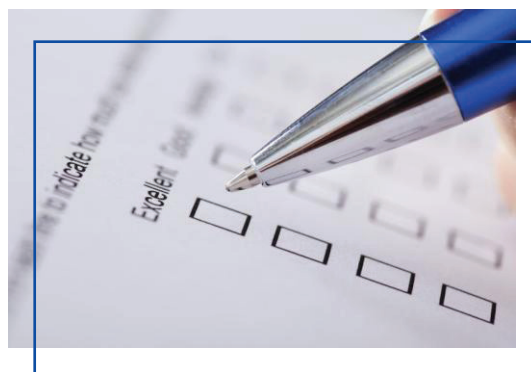
## Ал Сіз шиеленісте қандай жүріс-тұрыс тәсілін қолданасыз?

Тұлғаның шиеленісті жүріс-тұрысқа бейімділігін диагностикалау әдістемесі  
К.Томас. Бейімделу Н.В. Гришина (Психодиагностика энциклопедиясы. Ересектердің психодиагностикасы. 2-том. Д.Я. Райгородский редакциясымен. Самара: Бахрам-М, 2015. 398-б.)

### Сауалнама мәтіні

**Нұсқаулық:** Сізге жүріс-тұрысыңыздың кейбір ерекшеліктерін анықтауға көмектесетін бірқатар тұжырымдар ұсынылады. Бұнда «дұрыс» немесе «қате» жауаптар болмайды. Адамдар әртүрлі және әркім өзінің пікірін білдіре алады.

А және В екі нұсқа бар, сіз солардың ішінен өзіңіз туралы көзқарасыңызға көп дәрежеде сәйкес келетін біреуін тандауыңыз керек. Жауаптар парағында әр тұжырымның бір нұсқасына (А немесе В) анық кірес белгісін қойыңыз. Жылдам жауап берген жөн.



1. А. Мен кейде талас мәселені шешуге жауапкершілікті басқаларға өзіне алуға мүмкіндік беремін.  
В. Біз немен келіспейтінімізді талқылаудан гөрі мен біз неге келісетінімізге назар аударуға тырысамын.
2. А. Мен ымыралы шешім табуға тырысамын.  
В. Мен басқа адамның және өзімнің мүдделерімді ескерумен мәселені шешуге тырысамын.
3. А. Әдетте мен қайтпай, өз дегеніме жетуге ұмтыламын.  
В. Мен басқа адамды тыныштандырып, біздің қарым-қатынасымызды сақтауға тырысамын.
4. А. Мен ымыралы шешім табуға тырысамын.  
В. Мен кейде басқа адамның мүдделері үшін жеке мүдделерімнен бас тартамын.
5. А. Талас жағдайды шешкенде, мен үнемі басқа адамнан қолдау табуға тырысамын.  
В. Пайдасыз күйзелісті болдырмау үшін мен бәрін жасауға тырысамын.
6. А. Мен өзім үшін жайсыздықтарды болдырмауға тырысамын.  
В. Мен өз дегеніме жетуге тырысамын.
7. А. Мен уақыт өте келе талас мәселені түбегейлі шешу үшін оның шешімін кейінге қалдыруға тырысамын.  
В. Мен басқаға қол жеткізу үшін бір нәрседен бас тартуға болады деп санаймын.
8. А. Әдетте мен қайтпай өз дегеніме қол жеткізуге ұмтыламын.  
В. Мен ең алдымен барлық қозғалған мүдделер неден құралатынын айқын анықтауға тырысамын.



9. А. Туындаған қандай да бір таластар үшін әрдайым уайымдай берудің қажеті жоқ деп ойлаймын.  
В. Мен өз дегеніме қол жеткізу үшін күшімді саламын.
10. А. Мен өз дегеніме қол жеткізуге қатты ұмтыламын.  
В. Мен ымыралы шешім табуға тырысамын.
11. А. Мен ең алдымен барлық қозғалған талас мәселелер неден құралатынын айқын анықтауға тырысамын.  
В. Мен негізінен басқа адамды тыныштандырып, біздің қарым-қатынасымызды сақтауға тырысамын.
12. А. Мен жиі талас тудыратын позицияны алуға қорқамын.  
В. Егер басқа адам менің жағдайымды түсінсе, мен де ол адамға өз пікірінде қалуға мүмкіндік беремін.
13. А. Мен орташа позицияны ұсынамын.  
В. Мен айтқанымды істетуден қайтпаймын.
14. А. Мен басқа адамға өзімнің пікірімді білдіремін және одан оның көзқарасын сұраймын.  
В. Мен басқа адамға өзімнің көзқарастарымның логикасы мен артықшылықтарын көрсетуге тырысамын.
15. А. Мен басқа адамды тыныштандырып, негізінен біздің қарым-қатынасымызды сақтауға тырысамын.  
В. Мен күйзелісті болдырмау үшін бәрін жасауға тырысамын.
16. А. Мен басқа адамның сезімдерін қорламауға тырысамын.  
В. Мен басқа адамды өз позициямның артықшылықтарына көндіруге тырысамын.
17. А. Әдетте мен қайтпай, өз дегеніме жетуге тырысамын.  
В. Мен пайдасыз күйзелісті болдырмау үшін бәрін жасауға тырысамын.
18. А. Егер бұл басқа адамды бақытты етсе, оған өз дегенінде қалуға мүмкіндік беремін.  
В. Егер басқа адам менің жағдайымды түсінсе, мен де ол адамға өз пікірінде қалуға мүмкіндік беремін.
19. А. Мен ең алдымен барлық қозғалған талас мәселелер мен мүдделер неден құралатынын айқын анықтауға тырысамын.  
В. Мен уақыт өте келе талас мәселені түбегейлі шешу үшін оның шешімін кейінге қалдыруға тырысамын.
20. А. Мен таласты жедел шешуге тырысамын.  
В. Мен екі тарап үшін пайда мен ысыраптардың үздік үйлесімділігін табуға тырысамын.

21. А. Мен келіссөздер жүргізе отырып, басқа адамның қалауларына назар аударуға тырысамын.  
В. Мен әрдайым мәселені тікелей талқылауға және оларды бірлесіп шешуге икемді боламын.
22. А. Мен менің позициям мен басқа адамның көзқарасының арасында орналасқан позицияны табуға тырысамын.  
В. Мен өзімнің қалауларымды дәлелдеп тұрамын.
23. А. Әдетте, мен әрқайсысымыздың қалауын қанағаттандырумен әлек боламын.  
В. Мен кейде талас мәселені шешуге жауапкершілікті басқаларға өзіне алуға мүмкіндік беремін.
24. А. Егер басқа адамның позициясы маған маңызды болып көрінсе, мен оның қалауларын түсінуге тырысамын.  
В. Мен басқа адамды ымыраға келуге сендіруге тырысамын.
25. А. Мен басқа адамға өз көзқарастарымның логикасы мен артықшылықтарын көрсетуге тырысамын.  
В. Мен келіссөздер жүргізе отырып, басқа адамның қалауларына назар аударуға тырысамын.
26. А. Мен орташа позицияны ұсынамын.  
В. Мен үнемі дерлік әрқайсысымыздың қалауын қанағаттандырумен әлек боламын.
27. А. Мен жиі талас тудыратын позицияны алуға қорқамын.  
В. Егер бұл басқа адамды бақытты етсе, мен оған өз дегенінде қалуға мүмкіндік беремін.
28. А. Әдетте мен қайтпай, өз дегеніме жетуге ұмтыламын.  
В. Талас жағдайды шешкенде, мен әдетте басқа адамнан қолдау табуға тырысамын.
29. А. Мен орташа позицияны ұсынамын.  
В. Туындаған қандай да бір таластар үшін әрдайым уайымдай берудің қажеті жоқ деп ойлаймын.
30. А. Мен басқа адамның сезімдерін қорламауға тырысамын.  
В. Талас мәселеде мені басқа адаммен бірлесіп жетістікке жеткізетін позицияны үнемі алуға тырысамын.

**Сауалнамаға кілт:**

1. Бәсекелестік: 3А, 6В, 8А, 9В, 10А, 13В, 14В, 16В, 17А, 22В, 25А, 28А.
2. Ынтымақтастық: 2В, 5А, 8В, 11А, 14А, 19А, 20А, 21В, 23В, 26В, 28В, 30В.
3. Ымыра: 2А, 4А, 7В, 10В, 12В, 13А, 18В, 22А, 23А, 24В, 26А, 29А.
4. Жалтару: 1А, 5В, 6А, 7А, 9А, 12А, 15В, 17В, 19В, 20В, 27А, 29В.
5. Бейімделу: 1В, 3В, 4В, 11В, 15А, 16А, 18А, 21 А, 24А, 25В, 27В, 30А.

## Шиеленістерді шешу тәсілдері

Жанұялық шиеленістерді болдырмау, алдын алу және шешу оларға деген көзқарасқа байланысты болады.

### Ең алдымен, ұрыс кезінде дұрыс әрекет етуге үйренген жөн:

Мәселені анықтаңыз	Үйдегілермен оны нақты әрі байыпты талқылаңыз, өз сезімдеріңізді білдіру үшін тандап жатқан сөздеріңіз бен дауыс ырғағыңызға көңіл бөліңіз
Анықталған мәселені талқылаңыз	Егер пікірталас қызып, ұрысқа айнала бастаса, қызуды басу және байыпты талқылауға оралу үшін үзіліс жасаңыз
Мәселенің шешімін ойлап табыңыз және оны ұжымдық келісіңіз	Шешіміңізді тәжірибеде қолданыңыз. Шиеленіс шынымен-ақ түбегейлі шешілуі үшін сіз шешімге сәйкес әрекет етуіңіз керек

### Талас мәселелер жөнінде келіссөздер жүргізу кезінде келесі ұсыныстарды пайдалануға кеңес беріледі:

- көп айтқаннан гөрі, азырақ айтқан нысаналы болып табылады;
- ойлар нақты тұжырымдалған болу керек;
- қысқа сөйлемдер (20 сөзден аспайтын) анағұрлым жақсы ұғынады;
- сөйлеген сөздері фонетикалық тұрғыдан қолжетімді болу керек;
- мағыналық жүктеме сөздермен қатар, қарқынға, қаттылыққа, ырғаққа және модуляцияға, яғни сіздің жай-күйіңіз, сенімділігіңіздің лакмустық қағазына, ақпараттың дұрыстығына жүктеледі;
- әңгімелесіп жатқан адамға сіз оны мұқият тындап отырғаныңызды көрсетіңіз;
- назарыңызды келіссөздер бойынша серіктесіңіздің айтқан сөзінің логикалығына шоғырлаңыз;
- егжей-тегжейлерге аса көңіл бөлмей, негізгі ойды бақылаңыз;
- сөйлеп тұрған адамның сөзін бөлмеу керек;
- серіктестің айтқан сөзінен асығыс қорытындыларды жасамай, оның сөзін түсініп отырғаныңыз бен мақұлдаушы қарым-қатынасты білдірген маңызды.

### Шиеленістерді шешу кезінде болатын әдеттегі қателер

1. Шиеленісті оның шын себептерін анықтамай шешуге талпыну;
2. Шиеленісті мерзімнен бұрын «мұздату». Тараптарды жай ғана «ажыратып бөлу» және олардың қызмет салаларының шекараларын ажырату белгілі бір оң әсер бере алады. Бірақ шиеленістің объективтік себептерін сақтау кезінде әрекеттегі субъектілерді алмастырудың өзі басқа әрекет етуші құрамда қайта болуына алып келеді. Мерзімнен бұрын «мұздату» шиеленістің анағұрлым өткір нысанда қайта басталуына алып келе алады.
3. Шиеленістің мәні мен оппоненттер қате анықталды. Шиеленіс компоненттеріне диагностика жасалған болса да, шиеленістің мәнін және оның нақты оппоненттерін

анықтауда қателесу ықтималдығын жіберуге болмайды.

Жауапты талап ететін басты сұрақ «Бұл кімге пайдалы?» сұрағына болып табылады.

4. Шаралар қолданудан кешігу. Егер шиеленіс объективтік себептерге байланысты болса да, оның тұлғааралық қарым-қатынастарға таралу үрдісі бар.

5. Толықсыздық, біртараптылық. Тәжірибе шиеленісті шешудің саналуан шараларының үйлесімділігі анағұрлым тиімді болатынын көрсетеді, ол қарсылас тараптардың әртүрлі деңгейлік ынталарын өзекті етуге мүмкіндік береді.

6. Оппоненттердің енжарлығы. Оппоненттер қалаған ымыраны іздеуде өзінің белсенділігін шектейтін болса, онда олар оған қол жеткізе алмайды.

7. Эмоциялармен және күйзеліспен жұмыс істемеу. Үлкен күйзеліс пен эмоциялық уайымдар шиеленіспен қатар жүреді.

8. Стереотиптермен жұмыс істемеу. Эмоциялық шамадан тыс жүктеме әлем суретін және әлеуметтік қарым-қатынастарды қарапайым ететін стереотиптік қабылдаудың іске қосылуына алып келе алады.

9. Шиеленістің жалпылануы (оны шектеу, оқшаулау бойынша шаралар болмады). Талас тараптардың табиғи ұмтылысы өз позицияларын күшейтуден тұрады.

### Күліп қараса, шиеленісті болдырмауға болады.

Әзіл сезімі бара адамдар сирек жанжалдасады, ал егер таласса, онда әрдайым әзілмен, күліп қарап, тартымды таласады (мысқылмен, ирониямен емес, жақсы, тапқыр әзілмен).

Бүгін бизнес, жетістік пен ақша көбісі үшін бірінші орындағы мақсатқа айналды. Ал отбасы басым болмай кетті. Бірақ біз өміріміздің бастысы – туған-туыстарымыз бен жақындарымызға көңіл мен уақыт бөлуіміз керек. Қалғанның барлығы күте тұрады. Жанұялық шиеленіс сонда ғана үйімізде болатын өте сирек «қонаққа» айналады.



### Қорытындылай келе:

- шиеленісте жеңімпаздар болмайды;
- әңгімелесушінің орнына тұрыңыз. Жағдайға «оның көздерімен» қараңыз;
- сізге ұнамсыз жағдайды егжей-тегжейлі сипаттаңыз, объективті болыңыз;
- сіздің осы жағдайдағы сезімдеріңіз туралы айтып беріңіз;
- оппонентті тындап алыңыз – сөзін бөлмеңіз, қарсы сөзге келмеңіз, сіз тындап тұрғаныңызды және келісімге келуге дайын екеніңізді көрсетіңіз;
- ультиматумға келмеңіз, жағдайды өзгертуге қатысты нақты ұсыныстар жасаңыз (Мен ... қалаймын. Мен сізден ... өтінемін);
- эмоцияларды, әңгіме тақырыбын, тілдік стильді (дәрекісіз) бақылаңыз.

Шиеленісті шешкенше, оның алдын алған оңай. Оң талқылау мен баға беруге тірек етуге тырысу керек, барлық адамдар шиеленісті жағдайларға жиі алып келетін теріс ақпараттан гөрі оң ақпаратты қабылдауға икемді келетінін есте сақтаған жөн. Құрметпен сөйлеу мәнері және әңгімелесушіні тындай алу қабілеті шиеленісті жағдайдың туындау ықтималдығын едәуір төмендетеді.

**Шиеленісті жағдай кезінде қолдануға болатын тұжырымдардың екі түрі бар.** Өз эмоцияларын білдірудің анағұрлым тиімді құралдардың бірі – өз сезімдерін түсіну және бұл туралы қарсыласқа айта алу қабілеті. Бұндай тәсіл **«Мен-тұжырым»** деп аталады. Бұндай тұжырым өзара қарым-қатынасты жақсартады, **«Сен-тұжырым»** керісінше оларды нашарлатып, шиеленістің өршуіне алып келеді. «Мен-тұжырымды» пайдаланып, шиеленісті жағдайда назарымызды біздің өзіміз не ойлап, не сезетінімізге шоғырландырамыз, бұл кезекте біз басқа адамдарды кінәламаймыз және оларды сөкпейміз.

### **Тәжірибелік тапсырмалар**

#### **«Басқа сөзбен» жаттығуы**

Бұл жаттығуда басқа адамдармен қарым-қатынаста шиеленістің туындауына немесе оның одан көп өршуіне жиі алып келетін конструктивтік емес наным-сенімдермен жұмыс істеу ұсынылады. Әдетте басқа адам бізге: «Сен ... істеуің керек», «Бұл ... сенің міндетің», «Сенімен бұдан былай сөйлесе алар емеспін», «Сен жауапсыз адамсың» және т.б. сияқты сөздер бізді заландырады, кейде қатты ашуландырады және кейде тіпті біз өз-өзімізді одан ұстай алмай қаламыз. Осы және осыған ұқсас сөздер қарым-қатынас кедергілерінің пайда болуына, күйзелістің артуына алып келеді.

Қатысушының міндеті конструктивтік емес бірқатар тұжырымдарды конструктивтік тұжырымдармен жеткізу. Мысалы, «Сен маған кітапты әкелуің керек» (конструктивтік емес тұжырым) – Сен маған кітапты алып келсең, мен қуанар едім (конструктивтік тұжырым).

<b>Конструктивтік емес тұжырым</b>	<b>Конструктивтік тұжырыме</b>
Ол маған қамқорлық жасау керек	Оның маған қамқорлық жасағанды қалайтын едім
Сен сол кеш тойға бармауың керек еді	Мен сенің кешкі тойға бармағаныңды қалаймын
Сен мен үшін өмірде бірде-бір жақсылық істемедің!	Маған сенің қамқорлығың мен көңілің жеткіліксіз
Сен ықтимал қиындықтарды алдын ала көруің керек еді	Мен сенің ықтимал қиындықтарды алдын ала көргеніңді қалаймын
Мені реңжітті!	Мен ренжідім
Мені мәжбүрледі	Мен бас тарта алмадым
Сен менің намысыма тидің	Маған ұнамсыз болды
Мені заландыруды тоқтат!	Мен залана бастадым
Сен маған кітапты, бағдарламаны беруге міндеттісің	Мен сенің маған кітапты, бағдарламаны бергеніңді қалаймын

### **Балалармен талқылауға арналған тапсырмалар.**

#### **«Бұлан және Аю» атты қарауға кеңес берілетін мультфильм**

Мультфильмді қарағаннан кейін талқылауға болатын сұрақтар:

- Бұлан мен аю неге ұрысып қалды?
- Қоян мен жанатқа шиеленісті болдырмауға не көмектесті?
- Мультфильм кейіпкерлері не сезді?
- Ал сендер жиі ұрысасыңдар ма?

**Өсиет әңгіме.** Бір күні күн мен жел олардың қайсысы мықтырақ деп дауласты. Бір кезде олар жолда келе жатқан жолаушыны көріп, оның сырт киімін кім бірінші болып шешетін болса, сол мықты деп шешті.

Жел бастады. Ол бар күшімен үрлей бастады, адамның сырт киімін жұлып алуға тырысты. Ол оның жағасынан да, жеңінен де үрледі, бірақ қолынан келмеді. Сонда жел бар күшін жинап, адамға қатты дауылмен үрледі, бірақ адам тек сырт киімнің түймелерін түймеледі, бүрсініп ары қарай жылдамырақ жүре берді.

Сол кезде күн іске кірісті. “Қара, - деді ол желге. Мен басқаша «мейіріммен» жасаймын”. Шынымен-ақ, күн жолаушының арқасы мен қолын нәзік жылыта бастады. Адам әлсіреп, күнге бетін бұрды. Ол ыстықтағаннан сырт киімінің түймелерін ағытып, кейін оны мүлдем шешіп тастады.

**Осылайша, күн махаббатпен, мейіріммен әрекет етіп жеңді.**

### **Пайдаланылған әдебиет тізімі:**

1. Андреева Г.М. және т.б. Әлеуметтік психология, М.: Аспект Пресс, 2009. – 362 б.
2. Гришина Н.В. Шиеленіс психологиясы. 2-басылым. – СПб.: Питер, 2008. – 544 б.
3. Бородкин Ф.М. және Коряк Н.М. «Назар аударыңыз: шиеленіс!», Жаңасібір: Ғылым, 1989. – 186 б.
4. Хорни К. Біздің ішкі шиеленістеріміз, М.: ЭКСМО-Пресс, 2000. – 555 б.
5. Анцупов А.Я., Шипилов А.И. Конфликтология: ЖОО-ларға арналған оқулық. 3-басылым. - СПб., Питер, 2007. – 496 б.
6. Хасан Б. И. және Сергоманов П.А. Шиеленіс психологиясы және келіссөздер. М.: Академия, 2006. – 192 б.
7. Психодиагностика энциклопедиясы. Ересектер психодиагностикасы. 2-том. Д.Я. Райгородский редакциясымен. Самара: Бахрам-М, 2015. – 704 б.



## Балаларды коучинг стилінде тәрбиелеу



Бақытты ата-ана – бақытты бала!



Балалар олардың ата-анасы оларды қолдағанда ғана ашылады!



Коучинг стилінде тәрбиелеу дегеніміз не?

**1-қадам.** Коуч-позицияға тұру

**2-қадам.** Қарым-қатынас жасау тілін тандау

**3-қадам.** Баланы тындау және есту

**4-қадам.** Ашық және ілгерінді сұрақтар қоя алу

**5-қадам.** Балаға конструктивтік кері байланысты беру

### Бақытты ата-ана – бақытты бала!

Әрбір ата-ана іштей бала өмірінің жақсы болғанын армандайды, ал балаларға олар еліктегісі келетін ата-ана керек! Бірақ өз баласын күрделі өмірімізге, оларды қарапайым емес және кейде қауіпті жағдайларға қалай дайындауға болады?

Ата-ана бола тұра, Сізге: *«Мен эмоцияларға, сөздерге немесе «баламның ерсі қылықтарына» қалай жауап қайтару керек екені туралы түсінігім жоқ»* деген сияқты ойлар келетін бе еді? Бала тәрбиесінде қиындықтарға тап болып, ақымақтық жасап, кейін оған қатты өкінуіміз, өз-өзімізді сынауымыз және *«шамасы, мен жаман ата-анамын»* деп айтуымыз мүмкін. Бұл балалар олардың **ата-анасының ақылды және жігерлі** болғанына мұқтаж болатын сәттерде *өз-өзімізді әлсіз сезінуімізге* итермелейді.



Сіз ата-анаңыз мұра етіп қалдырған бүкіл ата-аналық арсеналды байқап көргеннен кейін күткен нәтижеге қол жеткізбегенде, қасірет шегесіз. Сіз «ата-анам мені осылай тәрбиеледі, сондықтан мен де өз баламды солай тәрбиелеуім керек» деген қағидат моральдық тұрғыдан ескіргенін мойындауға дайынсыз. Ол Сізге ерте жастан бастап өзгеше қалыптасқан басқа әлемде өмір сүріп жатқан балаларыңызбен ортақ тілге келуге көмектеспейді.

Қазіргі заманда адам өмірінде, соның ішінде балалар тәрбиесінде жаңа мүмкіндіктерді ашатын жаңа тәжірибелер әзірленді. Сондай тәжірибелердің біреуі

коучинг деп аталады. Коучингтің негізгі құралдарын меңгеріп, Сіз баламен байланысты нығайта аласыз, оған оның өміріндегі сын кезеңдерден өтуге көмектесе аласыз. Коучингтік дағдылар сізге балаларыңызбен қарым-қатынасты байытуға және өмірде жетістікке жету үшін оларға тірек нүктелерін беруге мүмкіндік береді. Сіз өзіңіз үшін балаларды ләззатпен тәрбиелеу мүмкіндігін ашасыз. Коучинг балаларға саналы тұрғыдан ата-ана болу және біз өз баламыздың дамуы мен өміріне қандай үлес қосып жатқанымызды түсіну арқылы олардың анасы мен әкесін «қайтаруға» мүмкіндік береді.

### **Балалар олардың ата-анасы оларды қолдағанда ғана ашылады!**

Бала үшін отбасы – бұл ол өмір сүретін және, ең бастысы, дамитын қолайлы қоректік орта. Отбасының бүкіл өмірі – бұл өз логикасымен өтетін энергияны түрлендіретін үздіксіз процесс. Отбасы мүшелері - бұл *энергияны тасымалдаушылар*. Бала отбасыда бұл жаңа туылған энергия ағыны, ол өз-өзін жүзеге асырудың ең жақсы тәсілін іздейді. Және *ата-анасының міндеті* – өз баласына отбасы құндылықтары мен қағидаттарына үйрету, оның қабілеттері мен қасиеттері дамыту, оларға сүйеніп ол жаңа өмір орбитасына шыға алады. Баланың өмірге келу мақсатын түсінуі баланы отбасыда тәрбиелеудің ең үздік нәтижесі болып табылады. Баланың *күнделікті өмірі мен белсенділігі нақты мағынаға толуына қарай* ол бұны саналы түрде түсіне бастайды.

«Анасы баланы армандауға, әкесі бұны жүзеге асыру стратегиясын қалыптастыруға үйретеді» деген афоризм бар. Ол екі ата-ананың орындайтын миссиясын айқындайды.

**Ана миссиясы:** бала өмірінде жылулыққа, қамқорлыққа, қуанышқа және қолдауға толы кеңістікті құру. Осы кеңістікке кіргенде, бала өз-өзін мықты, энергияға толы болып сезеді, оның шығармашылықпен айналысып, эксперименттер жасағысы келеді. Және ең бастысы, ол болашаққа оптимизммен қарайды. Егер анасы өз рөлін толыққанды жүзеге асыратын болса, онда бала оны қоршағанның бәрін және өмірде онымен болғанның бәрін **позитивті қабылдауға дағдыланады**. Бұл баланың әртүрлі сәтсіздіктер мен қиыншылықтарға төзудің ішкі «иммунитетін» қалыптастырады, оны депрессиядан қорғайды.

**Әке миссиясы:** баланың өмір қиындықтарына психологиялық төзімділіктің мықты іргетасын қалыптастыру. Әрбір бала өмір жолында оған ілгері аяқ басуға бермейтін әртүрлі кедергілерге тап болады. Мысалы, сәтсіздіктер, қателіктер, аурулар, сыртқы ортадан қысым. Әке өз ресурстары мен оны қоршаған адамдардың көмегіне сүйене отырып, балаға күрделі жағдайларда бағдар табуға көмектеседі, осы қиындықтарды жеңу тәсілдерін тандауға үйретеді.

Баланың **«Мен кімін?» - құрбанмын ба** әлде **өз өмірімнің авторымын** ба деген өмір ұстанымы ата-ана өз миссиясын қаншалықты саналы түрде орындауына байланысты болады.

## Коучинг стилінде тәрбиелеу дегеніміз не?

Коучинг стилінде тәрбиелеу — бұл ата-ананың балаға ол өз қабілеттері мен дағдыларын дамытатын және дербес болатын қолдау ортасын қалыптастыруы. Бала мүлдем кішкентай болған кезде, ата-ана бәрін соның орнына жасауға дағдыланады. Олар баланың есейіп, мықты болғанына қарамастан, оған қамқоршы болуды және оның әр қимылын бақылауды жиі жалғастырады. Коучингтік тәжірибе ата-аналарға баланы өзінің қамқорлығымен бала есейген сайын ашылатын мүмкіндіктерден шеттетпейтіндей етіп, оның есейіп жатқан қызығушылықтарымен бір қадам басатындай етіп, онымен қарым-қатынас қалыптастыруға көмектеседі. Сонымен қатар, ата-аналар өз баласына тірек нүктелерін қалыптастырады, оларға басып, ол белсенді даму және жақсыға өзгеру үшін ыңғайлылық аумағынан шығады.

Дәстүрлі тәрбиелеу мен коучинг стиліндегі тәрбиелеуді салыстырайық.

	Дәстүрлі тәрбие	Коучинг стиліндегі тәрбие
Ата-ана бағдарланады	бұған дейін НЕ БОЛДЫ	болашақта НЕ БОЛУЫ МҮМКІН
Ата-ана күрделі жағдайларда назар аударады	МӘСЕЛЕГЕ	оның ШЕШІМІНЕ
Бала дамуында екпінді қояды	КЕМШІЛІКТЕРГЕ	МЫҚТЫ ТҰСТАРҒА
Баланы оқытуды қалайды	ҚАТЕЛІКТЕРДЕ	ЖЕТІСТІККЕ
Тәрбиелеу формуласы	ТАПСЫРМА + БАҚЫЛАУ	СЫН-ҚАТЕР + ҚОЛДАУ

Дәстүрлі тәрбие баланы белгілі бір жағдайда өзін дұрыс ұстауға үйретуге бағытталады. Сондықтан ата-аналардың барлық назары баланың жүріс-тұрысы белгіленген нормалар мен ережелер жиегінен шыққан жағдайларға аударылады. Балаларға «өзін қалай ұстау керек» және «не істеу керек» екенін көп рет қайталай отырып, ата-аналар оларды тәртіпке салуға тырысады. Әдетте, егер ересектер (ата-аналар, тәрбиелеушілер, мұғалімдер) балаларды ережелерді сақтағаны үшін ынталандыру немесе егер ережелерді бұзғаны үшін жазалау мақсатында «қамшы мен пірәндік» дәстүрлі тәсілді пайдаланса, онда бұндай тәсіл нәтижелер береді.

Өз балаларына коуч бола тұра, ата-аналар баланың жеке тұлғасын бағаламайды, оған диагноз жапсырмаларды (мысалы, «сен осындайсың, сондайсың») жабыстырмайды, кінәламайды және оған өз тәжірибелерін міндеттемейді. Керісінше, ата-ана баланың алға жылжуына, өзін болашақта көруге, өзі қалайтын мақсаттарды таңдауға және қалаған нәтижеге жету үшін шамалы қадамдардан бастауға көмектесуге тырысады.

Коучинг дәстүрлі ата-ана тәрбиесін алмастырмайтынын, оның маңызды толықтырушысы болып табылатынын түсінген жөн. Егер дәстүрлі тәрбиенің арқасында бала

қоғамда өмір сүруді үйренсе, онда коучинг стиліндегі тәрбие балаға өмірде өз-өзін жүзеге асыруға көмектеседі. Дәстүрлі тәрбие кезінде ата-аналар балалармен тең емес. Олар балаларға тәжірибе арқылы дана ересектер екенін және оларда «қалай дұрыс болатынын» анықтау артықшылығы бар екенін көрсетеді.

Коучинг - бұл серіктестік қарым-қатынас. Ата-аналар мен балалар, мәртебесі мен жасының айырмашылығына қарамастан, тең дәрежеде сөйлесе алады. Коучинг балада шығармашылықты, дербестікті, өз-өзіне сенімділікті, өз іс-әрекеттері үшін жауапты болуды дамыту маңызды болған жағдайларда тиімді болады. Классикалық коучингтің жеке құралдарын 14 жасқа толмаған балалар үшін қолдануға келеді, ал жасөспірім жасындағы балалар үшін толыққанды коуч-сессия қолжетімді болады.

Төменде ата-аналарға балаларды коучинг стилінде тәрбиелеу әдістерін игеруге мүмкіндік беретін **5 қадам** келтіріледі.

### **1-қадам. Коуч-позицияға тұру.**

Коуч-позиция ата-ана балаға, оның сөздері мен іс-әрекеттеріне ерекше түрде қарайтындығында байқалады. Ата-аналар баланың жүріс-тұрысына қысым мен қорқыныш тұрғысынан емес, ынтымақтастық пен махаббат призмасы арқылы қарайды. Олар тәрбиедегі әртүрлі сын-қатерлерді, мысалы, бала еркелеп, жағымсыз эмоцияларды білдіретін жағдайды оған деген сүйіспеншілігін сақтай отырып жеңуге тырысады.

Ата-аналық коуч-позициясы 5 негізгі қағидатты қамтиды.

**А. Әр бала - талант.** Онымен бәрі жақсы. Ата-аналар осы қағидатқа сүйенсе, онда олардың баланы бағалау, өзгерту, түзету ниеті туындамайды. Керісінше, ата-аналар оны тыңдағысы және түсінгісі келеді. Ата-ананың міндеті - баланың жеке тұлғалығын көру және назарларын оның ең жақсы қасиеттеріне аудару. Осылайша, олар оның өз-өзін бағалауын нығайтады, оған өз күшіне сенімділікті ұялатады.

**В. Баланың өз жасына сәйкес дамуы үшін барлық қажетті ресурстары бар.** Кейде ата-аналар балаларына: «Сен қайда барасың?», «Мында кел!», «Тоқта!», «Мұнда ойна!» сияқты бұйрықтарды беруге жақсы көреді. Осындай «қолмен басқару» кезінде бала ешқашанда өз әрекеттері үшін жауапкершілікті өз мойнына алуға үйренбейді. Мысалы, бала нені салуды және суретті қалай салуды, не киюді немесе не жегісі келетінін өзі шешкісі келгенде. Ата-аналарға олардың міндеті баланы дербес өмірге дайындау екенін түсіну маңызды. Бұл үшін балаға өз пікірі мен жеке таңдауы үшін кеңістік берген маңызды. Нәтижесінде, ол басқа адамдардың үлгісінде өмір сүрмей, өмірін өзі сүруге үйренеді. Сондықтан, егер бала әлі де бір нәрсені өз бетінше жеңе алатын жағдайға жетпесе, ата-аналар оқиғадан озып кетпейді, баладан мүмкін емес нәрсені талап етпейді, оның дербес шешім қабылдағанын шыдамдылықпен күтеді.

**С. Бала уақыттың әр сәтінде өзі үшін ең жақсы таңдау жасайды.** Көбінесе баланың қалай әрекет еткені немесе істегені ата-ананың күткен үміттеріне сәйкес келмеуі мүмкін. Оның іс-әрекеттері бір сәттік қалауларымен байланысты болуы мүмкін

(мысалы, балмұздақ жеу, достарымен аулада ойнау). Бұл ниеттер ата-аналар белгілеген шектеулерге қарама-қайшы келуі мүмкін. Мұндай жағдайда ата-аналар баламен тыйым салу тілінде емес, балаға үлкен рахат әкелетін істер мен іс-шаралар тілінде сөйлесуі керек. Егер ата-ана оған «тыйым салынған жеміске» ойға қонымды баламаны ұсынса, онда бала ұзақ уақыт мұңаймайды және өзі үшін ең жақсы таңдау жасайды. Ең бастысы – бұл көңіл көтерудің және белсенділіктен ләззат алудың тағы қандай тәсілдерінің барын көрсету. Бала өзі таңдаған жолмен өмір сүре алады деген сезімді қолдай отырып, баланың өз өміріндегі авторлық ұстанымын нығайту ата-аналардың міндеті болып табылады.

**D. Баланың кез-келген шешімі немесе әрекеті түпкі негізінде оң ниет жатыр.** Ата-аналар мұны әрдайым көре бермейді, бірақ бұл дәл солай. Әрбір сынған машинаның астарында оң ниет — әлемді зерттеу жатыр. Тұсқағаздағы әр суреттің астарында шығармашылық пен өзін-өзі таныту және т.б. ниет жатыр. Осы қағидатқа сүйене отырып, ата-аналар бала өмір сүретін бала ақиқатымен байланысты оңай орната алады. Оларға баланың қиял әлеміне еніп, оның кейіпкерлерімен қарым-қатынас жасауға қызық болады. Оларда баланы ересектер әлемінде белгіленген ережелерге сәйкес «жаттықтыруға» ұмтылыстары болмайды. Бала ие болған энергияны сыртқа шығаруға жол бермеу емес, оны қызықты суреттерге, қолөнерге айналдыру және ойындарда іске асыру жолдарын табу ата-аналардың міндеті болып табылады.

**E. Баланың өзгеруі мен дамуы мүмкін және болмай қоймайтын процесс.** Егер осы қағидатты ұстанатын болса, онда ата-аналар бала тап болған кез-келген қиындықтарына уақытша және жеңілетін мәселелер ретінде қарайтын болады. Тіпті «түзетілмейтін жағдайда да» шешім табуға болады. Балалар өте тез өсіп өзгереді. Баланың белгілі бір қабілеттерінің ең қолайлы даму кезеңінде оларды уақтылы байқау, оны даму үшін қолдану ата-аналардың рөлі болып табылады.

## 2-қадам. Қарым-қатынас жасау тілін таңдау

Сөйлеу – бұл баланың ішкі өрлеуін тудыруға, оған қолдау көрсетуге және бағыттауға көмектесетін немесе, керісінше, баланың жанын жаралауға, еңсесін түсіруге, қорлауға болатын мықты құрал. Сөйлеу әктісі сөздерді таңдауды және оларды ұсынуды қамтиды. Біз балаларымызбен қалай сөйлесетінімізді талдап көрейік. Көбінесе үйде және мектепте балаларға арналған жүріс-тұрыс ережелері тыйымдар жиынтығы сияқты естіледі

- Болмайды ...
- Жүгірмеңдер
- Шуламандар
- Қоқысты жерге тастамандар
- ...

Бала бұндай ескертулерді естігенде, байқаусыздан болымсыз етістіктің жұрнағына/

болмайды сөзіне назар аудармайды. Нәтижесінде, ата-аналар мен басқа да ересектердің тыйым салатын сөз тіркестері балаларға егер мен бұны істесем не болатынына қызығушылық тудырады. Оларда «тыйым салынған жеміс тәтті болады» қағидаты бойынша қызығушылық туындайды. Бұған жол бермеу үшін балалармен позитивті форматта тұжырымдалған және өсиеттің қалаған үлгілерін сипаттайтын сөйлемдермен сөйлесу керек. Мысалы, «Жүгіруге болмайды» және «Тыныш жүріңдер», «Кір қолмен тамақ ішуге болмайды» және «Қолыңды жуып, тамақтан» сөйлемдерін салыстырайық.

Балалармен сөйлескенде мақсатты тұжырымдаудың оң форматы неліктен маңызды?

Баланың назарын оң тұжырымдауға бағыттай отырып, таңғажайып нәтижелерге қол жеткізуге болады. Бұл үшін командалар мен болымсыз етістіктердің орнына бағыттаушы БОЛАДЫ деп айту жеткілікті. Мысалы, «Мұнда ойнауға болады!», «Мені ұстасаң болады», «Қарашы, міне, осылай жасауға болады!». Бұл әлемнің жағымды бейнесін қалыптастыруға, қалаған әдетті немесе қабілетті дамытуға мүмкіндік береді.

Өз сөздеріңізді және сөйлеу мәнеріңізді саналы түрде басқарыңыз. Егер ұлыңыз немесе қызыңыз сіз сұраған нәрсені жасамаса немесе үй шаруасы бойынша міндеттерін орындамаса, олар жай ғана сіз олардан не қалап отырғаныңызды түсінбейтін шығар. Сіздің өтініштеріңіз жеткілікті дәрежеде нақты және түсінікті/түсініксіз екенін ойлап талдаңыз.

Бала біз оның жүріс-тұрысында көргіміз келетін іс-әрекеттерді жасағанда, танданыс пен оң эмоцияларды білдіре отырып, іс-қимылдарын бекіту ата-ананың міндеті болып табылады. Балаларың қолынан бірнәрсе келгенде, «достың» дауысымен, кейде «сиқыршының» дауысымен айту, оны дауыс энергиясымен көңілін көтеру маңызды. Мысалы, «Маған сен мұны қалай жасағаның өте қатты ұнады!». Ал біз көргіміз келмейтін нәрсенің барлығын «көлеңкеде» қалдырамыз, бұл балаға неге әкелуі мүмкін екенін түсіндіреміз: «Егер сен тәттіні көп жесең, онда сенің тістерің ауырады».

### 3-қадам. Баланы тыңдау және есту

Ата-аналардың баланы мұқият тыңдау қабілеті өте маңызды. Тыңдау – түсіну деген сөз. Сіз өзіңіздің балаңызды қалай тыңдайсыз – мұқият және зейін салып па әлде үнемі сөзін бөліп, жедел шешім немесе «дұрыс» жауап беруге тырысасыз ба? Асықпаңыз, уақытыңызды бөліп, тыңдап, себебін түсінуге тырысыңыз. Егер сіз тек сөздерді ғана естіп, олардың астарында жасырылған мағынаны түсінбесеңіз, онда сіздің балаңызбен қарым-қатынасыңызда алшақтық туындауы мүмкін.

Атақты психолог Ю. Б. Гиппенрейтер «Баламен қарым-қатынас жасау. Қалай?» атты кітабында «бала қиындықтарының себептері көбінесе оның сезім аймағында жасырылады. Сол кездегі тәжірибелік іс-әрекеттермен — көрсету, үйрету, бағыттау — оған көмектесе алмайсыз» деп жазды. Мұндай жағдайларда белсенді тыңдауды қолданған бәрінен дұрыс болады. Және бұдан әрі сөзін былай деп жалғастырады:



«Баланы белсенді тыңдау — әңгіме барысында оның сезімін көрсете отырып, ол сізге берген нәрсені оған «қайтаруды» білдіреді.

Белсенді тыңдау сұрақтар мен кеңестерді қамтымайды. Бұл ата-аналарға баланың эмоциялық жай-күйін анықтауға, баланың ішкі әлемінде не болып жатқанын және оны жаңғырық сияқты қалай дарыптау керек екенін түсінуге мүмкіндік береді.

Ал балаға белсенді тыңдау белгілі бір жағдайға қатысты сезімдерін анықтауға және оларды ересектермен бөлісуге мүмкіндік береді. Сезімдер екіге бөлінгенде, олар 2 есе аз болады. Бала қолдау іздейді. Көбіне жасына байланысты ол өзінің эмоцияларын жеңуге дайын емес.

Бала ренжіген кезде, оның қолынан бірнәрсе келмегенде, ол заланғанда, оның жаны ауырғанда, ол ренжігенде, ол ұялғанда, ол қорыққанда, тіпті ол қатты шаршаған кезде де, ең алдымен, сіз оның уайымдары туралы білетіндігіңізді және оған көмектесуге дайын екеніңізді білдіру керексіз.

### Белсенді тыңдау тәсілдері

Тәсілдер	Қолдану мақсаты
Эмпатия	балаға сіз оның сезімдерін түсінетіндігіңізді және онымен бірге мазасызданатыныңызды көрсету – «Сен бір нәрсеге уайымдап отырсың ба?!»; «Сені бір нәрсе мазалап тұр, солай емес пе?»
Парафраз	балаға сіз оны қалай түсінгеніңізді көрсету және оның сөздерінің мағынасын салыстыру – «Сені тындап, менің түсінгенім ...», «Сенің жүріс-тұрысыңа қарасам, сен шаршаған боларсың»
Түйіндеме	Әңгімені қорытындылау және негізгі ойды түйіндеу – «Сені тындап, менің түсінгенім ...», «Сенің жүріс-тұрысыңа қарасам, сен шаршаған боларсың»

Ата-аналар баланы жүрегімен тыңдайды. Оның әр сөзі, бет әлбеті мен жүріс-тұрысының астарынан олар баланың сезімі мен эмоциясын байқай алады, баланың қалауларын түсіне алады. Бұл кезекте, ата-аналар баламен ашық және сенімді диалогты сақтау үшін өз эмоцияларын шебер ұстайды. Бұл жағдайда балалар қолдауды, қамқорлық мен махаббатты сезеді.

#### 4-қадам. Ашық және ілгерінді сұрақтарды қоя алу

Сұрақтар баланы ашатын және түрлендіретін сиқырлы құрал болып табылады. Ашық және ілгерінді сұрақтарға жауап бере отырып, балалар тапқырлық пен жасампаздықты көрсетеді. Сұрақтар баланы өздігінен ойлануға үйретуге мүмкіндік береді.

Ашық сұрақтар - бұл егжей-тегжейлі жауапты талап ететін сұрақтар, оларға «иә»/«жоқ» деп жауап беру мүмкін емес.

Барлық ашық сұрақтар:

• сұраулы сөздерден басталады және келешекке, шешім табуға бағдарланады: *Қашан, Не, Қаншалықты, Қандай* және т.с.с.

– *Саған сабақты тез істеуге не көмектесер еді?*

– *Мереке сценарийін ойлап табудың қандай нұсқалары бар?*

– *Саған шығарманы қалай жазу керек екені қаншалықты түсінікті?*

– «Неге» сұраулы сөзі «Неге маңызды?» қатаң үйлесімділікте қолданылады. Әйтпесе, ол айыптауға айналады, мысалы, «Неге үй тапсырмасын орындамадың?», «Неге тамақ ішпедің?», «Неге менімен осылай сөйлесесің?». Себепті анықтау мәселені шешпейді деген болжам бар. Түсіндірген маңызды: бала қалай басқаша әрекет етуі мүмкін еді.

– *Саған жарысқа бару неге маңызды?*

– *Саған емтиханды сәтті тапсыру неге маңызды?*

– *Саған үйде уақытында болған неге маңызды?*

• нұсқаларды және таңдаулы шырайды көпше түрде пайдаланады:

– *Ағылшын тілдегі осы жаңа сөздерді есте сақтаудың қандай ең оңай/қуанышты/қызық тәсілдерін ұсына аласың?*

– *Сен қандай ең қызықты/ғажайып кітаптарды оқыдың?*

– *Сенің ойыңша, сен үшін бұны істеудің ең оңай қадамдары қандай?*

• жағдай туралы көріністі, түсінікті кеңейтеді:

– *Тағы не? Және?*

– *Сен бұл жағдайда тағы не істей алар едің?*

– *Тағы қандай нұсқалары бар?*

– *Бұл сенде бар болса, онда не болады...?*

• «таңғажайып» сұрақтар (баланы өз-өзін қарапайым емес жағдайда көруге итермелейді)

– *Егер сен сол жауапты білетін болсаң, бұл не?*

– *Ғажап болды, сен емтиханды сәтті тапсырдың делік, қарашы, сен оған қалай дайындалдың?*

– *Егер сен Пушкин болсаң, сен шығармада не жазар едің...?*

– *Егер сен мен болсаң, мен саған не деп жауап берер едім? Егер сен мұғалім болсаң, онда ол не дер еді...?*

Жоғарыда келтірілген барлық сұрақтар, әсіресе ғажайып сөздер, перизаттың немесе сиқыршының дауысымен, яғни қызығушылықпен, әуестікпен және ынта-жігермен қойған маңызды. Бұл кезекте, интонация жоғарылайды. Бұл сарын балада мүмкіндіктер сезімін тудырады және оған қалаған болашақтың суретін көруге мүмкіндік береді.

Ілгерінді сұрақтар қою арқылы біз баланың алдынан оған бұған дейін көрінбеген мүмкіндіктер көкжиегін ашамыз. Оның барлық назары «дәл мұнда және дәл қазір» жағдайының айналысында шоғырланған болатын. Сұрақтымызбен біз балаға жағдайдың үстінен қарап, болашаққа көз жүгіртуге және сол жерден өз-өзіне қарауға көмек

тесеміз. Бұрын оған шешілмейтін болып көрінген көптеген қиындықтар қазір шешілетін болды. Осы біліммен бала жауапкершілікті өзіне жүктеуге және қалыптасқан жағдайда бастама етуге дайын болады.

### 5-қадам. Балаға конструктивтік кері байланысты беру

Жасөспірім балаңыз: а) рэп немесе медитация сияқты жаңа нәрсені ұнатса; б) сіздің айналаңыздан болмаған жаңа досты тапса; в) Ол өзіне татуировка жасағысы келсе бұған қалай қарайсыз? Әрине, бұл туралы сіздің өз пікіріңіз болады. Сіз өз наразылығыңызды ашық білдіріп, оның шешімін айыптайсыз ба? Сіз онымен нақты сөйлескенге дейін балаңызды сынайсыз ба? Егер сіз мұны жасасаңыз, онда сіздің балаңыз сізден талап ететін нәрсені жасауға асықпайды және қарсылық білдіреді. Сіздің балаңыз сіздің көзқарасыңызды ескеріп, жүріс-тұрысын өзгертуі үшін сізге оған кері байланысты дұрыс түрде беру керек.

**Кері байланыс** – бұл ата-ананың балаға келесіге қатысты ниетті хабарламасы:

- сіз оның іс-әрекеттеріне, шешімдеріне немесе ниеттеріне қалай қарайсыз,
- сіз жағдайды перспективада қалай көресіз,
- сіздің ойыңызша, оны қалай жақсартуға болатындығы туралы.

**Кері байланыстың мақсаты - балаға** жағдайға кеңінен қарауға және ол жасаған немесе жүзеге асыруды жоспарлаған барлық салдарды ескеруге **көмектесу**.

Кері байланыс ата-аналарға көмектеседі:

- баланың табысқа жетелейтін әрекеттерін ынталандыру;
- баланы тиімсіз жүріс-тұрысты өзгертуге итермелеу;
- баланы ынталандыру және шабыттандыру;
- баланы өткен қателіктер мен сәтсіздіктерден тәжірибе алуға үйрету.

### Конструктивтік кері байланыстың қасиеттері

Конструктивтік кері байланыс	Тиімсіз кері байланыс
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Сенушілік пен ынтымақтастықты құрайды</li> <li>• Қол жеткізілген нәтижелер мен ықтимал мүмкіндіктерге шоғырланады</li> <li>• Дағдыларды дамытады</li> <li>• Қабілеттер мен әлеуетіне сенімділікті дамытады</li> <li>• «Мен қайдамын» және «бұдан әрі не істеу керек» нақты анықталады</li> <li>• Баланы көрсетілген көмек сезімімен қалдырады</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Қарсылықты және тайталасты тудырады</li> <li>• Баланың кінәсында шоғырланады</li> <li>• Дағдыларды дамытпайды</li> <li>• Сенімділік пен сенушілікті жоққа шығарады</li> <li>• Баланы түсінбестікте қалдырады және балаға аңғарымдарды жасауға итермелейді</li> <li>• Балада «бағаланды» және «сыналды» сезімдерін тудырады</li> </ul>

Кері байланыс - бұл баланың нақты жағдайды саналы түсіну өрісін кеңейту арқылы оның іс-әрекеттері мен олардың салдары үшін жауапкершілігін арттыру тәсілі.

### Кері байланысты тұжырымдау ережелері.

Төменде келтірілген ережелер кері байланыс қабылданып (баланың ақталу, қарсылық білдіру немесе сізді тыңдаудан бас тарту түріндегі наразылығын тудырмай), және әрекет етуіне, яғни, оның жүріс-тұрысында нақты өзгерістерді тудыруға көмектеседі.

ДҰРЫС НҰСҚА	ҚАТЕ НҰСҚА
<p><b>1. Мен-хабарламаны қолданыңыз.</b> Балаға оған жарлықтарды жабыстырмай, өзіңіздің сезімдеріңізді және олардың туындау себептерін білдіріңіз. – «Мен ... туралы білгенде, қатты қатты уайымдадым» – «... мені қайғыға батырды»</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ <b>Сен - білдіру</b> - «Сен жалқаусың және өтірікшісің»</li> <li>▪ <b>Иесіз пікір</b> - «Бұл өтірік»</li> <li>▪ <b>Жалпыланған беделге мәртебе</b> - «Бірбе-бір дұрыс адам менің орнымда саған сенбейтін еді»</li> </ul>
<p><b>2. Баланың тұлғасын емес, оның жасаған амалын сынаңыз.</b> – «Егер сен мені тындамасаң, онда сен өзіңнің және басқалардың жаның ауыртуың мүмкін».</p>	<p><b>Жеке боялған пікірлер</b> – «Сен өзіңшілсің, сен тек өзіңді ғана ойлайсың».</p>
<p><b>3. Кері байланысты болған оқиғадан кейін бірден, ол баланың есінен кетпегенге дейін беріңіз</b></p>	<p><b>Уақтылы емес кері байланыс, яғни болған оқиғадан кейін біраз уақыт өткеннен соң</b></p>
<p><b>4. Жақсы болу бағытын беріңіз</b> – «Үй тапсырмасында сен бір қате жібердің, сондықтан сенің жауабың қате болды. Егер сен оны дұрыстасаң, онда сөз есеп дұрыс шешіледі»</p>	<p><b>Бағалау</b> - «сенің суретің оңша емес» <b>Дайын қорытындылар мен шешімдер</b> - «келесі жолы ... істе»</p>
<p><b>5. Нақты оқиға туралы айтыңыз</b> - – «Сен киіміңді былғадың» – «Сен өзіңнен кейін жуынатын бөлмені жинамадың»</p>	<p><b>Жалпылама бағалау</b> – «әрдайым», «барлығы», «үнемі», - жазмыштық, ешнәрсені өзгертуге болмайды сезімін тудырады – «Сен үнемі кешігесің» – «Сен үнемі бәрін ұмытып қаласың»</p>

#### «Плюс–Дельта–Плюс» дамушы кері байланыс алгоритмі

**Мақсаты:** Бала қолынан келетін нәрсені бекіту және оның жақында даму аумағын анықтау

##### «+» – Бала әрекеттерінен плюстерді табу

- «Сен ... деп санаймын»
- «Мен байқадым, сенің қолыңнан ... жақсы келеді екен»

##### «Δ» – Ол өз әрекетінде нені жақсарту алатынын көрсету

- «Егер сен ..., онда сен анағұрлым жоғары нәтижелерге қол жеткізетін боласың»
- «Егер сен ..., онда сенің үй тапсырмаңның/сабақтарыңның сапасы одан да жоғары болады»

**«+» – «Кері байланысты» оң позитивпен аяқтау.**

– «Менің тапсырмаларымды сен қандай ынтамен орындайтыныңды жоғары бағалаймын»

– «Сенің маған көмектескенің мен үшін өте маңызды»

**«DESC» түзетуші кері байланыстың алгоритмі**

**Мақсаты:** баланың нақты жағдайдағы әрекеттерін түзету.

**D** (describe - сипат): Дәлелдер немесе жүріс-тұрыс көмегімен өзгерістерді талап ететін жағдайды сипаттаңыз.

– «*Самат, мен балалармен ойын барысында сен Арманды ... жаман сөзбен атағаныңды байқадым*»

**E** (express – пікірді білдіру): Жағдай немесе жүріс-тұрыс Сізге және басқа адамдарға қандай әсер еткенін айтыңыз.

– «*... Маған бұны есту ұнамсыз болды. Мен сенің сөздерің Арманды ренжітті деп ойлаймын. Сонымен қатар, саған басқа балалар да қарап, сенен үлгі алады.*»

**S** (suggest – сөйлем): Сіздің күтулеріңіз бен баланың күш-жігері ақталатын нұсқаны ұсыныңыз.

– «*Менің сенен өтінім келіп отыр, өтінемін, келесі жолы мені ұяттан қызартпайтын және басқа балалардың намысына тимейтін сөздерді таңда*».

**C** (consequences – салдар): Баланың жүріс-тұрысының өзгеруінде ол үшін қандай пайданың барын айтып көрсетіңіз немесе оның жүріс-тұрысында ештеңе өзгермесе, оның қандай салдары болуы мүмкін екенін айтып түсіндіріңіз.

– «*...немесе балалар саған қарсы шығады немесе олар сенімен ендігіден әрі дос болмайды.*»

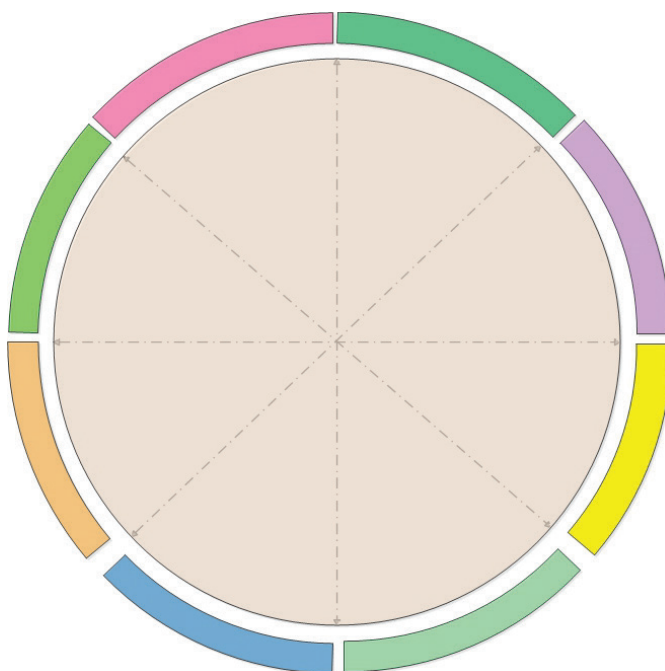
**Тәжірибелік тапсырмалар****А. Отбасы құндылықтары мен дәстүрлерінің бірлескен көрінісін қалыптастыру техникасы**

- Жұбайыңызбен бірге келесі сұрақтарға жауаптарды ойлап, талқылап, жазыңыз:
- Біз отбасы өмірінің қандай жарқын оқиғаларын еске аламыз?
- Бүгін онда біз үшін ең бағалы не?
- Бұл құндылықтарды біз болашақта қалай күшейте аласың?
- Біз балаларымызды болашақта қандай болып көргіміз келеді?
- Біз олардың таланттарын, қабілеттерін және жеке тұлға қасиеттерін қалай дамытамыз?
- Бұл үшін бізден не талап етіледі?
- Біз балаларымызды қандай қағидаттар мен ережелерге үйретуге ниеттіміз?
- Балалар осы қағидаттар мен ережелерге үйренгенін қалай түсінеміз?
- Біз отбасымызда қандай дәстүрлерді сақтап құрғымыз келеді? Неліктен бұл біз үшін маңызды?
- Біз отбасылық қарым-қатынастарымызда нені өзгертіп, не қосқымыз келеді?
- Біз жақын арада осы бағытта қандай қадамдарды жасай аламыз? Қашан?

- Сіздің отбасы құндылықтарыңыз қандай? Дөңгелектің қандай саласында екенін жазыңыз.

### В. «Баланы дамыту дөңгелегі» техникасы

1. Сіз бір жылдан кейін (жарты жылдан, 5 жылдан кейін және т.с.с.) балаңыздан қандай ең маңызды және құнды қасиеттерді, қабілеттерді, таланттарды көргіңіз келеді? Дөңгелектің әрбір аумағында жазыңыз.
2. Неліктен бұл сіз үшін маңызды?
3. Сіз осы қасиеттер, қабілеттер, таланттар балаңызда пайда болғанын қалай түсінесіз? Ол нені басқаша істейді?
4. Сіз сол кезде нені басқаша істейсіз?
5. 1-ден 10-ға дейінгі шкала бойынша бала осы қасиеттер, қабілеттер, таланттардың қандай даму деңгейінде тұрғанын анықтаңыз?
6. 1-ден 10-ға дейінгі шкала бойынша Сіз, ата-ана, осы қасиеттер, қабілеттер, таланттардың қандай даму деңгейінде тұрғаныңызды анықтаңыз?
7. Қалаулы нәтиже мен Сіз және бала қазір тұрған белгінің арасындағы бұл айырмашылықты әрбір салада не құрайтынын анықтаңыз?
8. Сіз нәтижелерге қол жеткізу мақсатында әрбір даму саласында бала үшін және өзіңіз үшін қандай ең басты қадамдарды жасай алатын едіңіз және қашан?
9. Кім және не Сізге көмектесе алады? Сіз бірінші нәтижелерді көргенде, жетістікті қалай тойлайсыз?



### С. Өткен күнді талдау техникасы

Мақсаты: балада өткен күнге ұғыну, өз әрекеттерінің нәтижелерін бағалау және алдынан жаңа мақсаттарды қою дағдысын қалыптастыру.

Кешкі астан кейін бүкіл отбасы бірге жиналады және барлығы кезек-кезек жеке-жеке келесі сұрақтарға жауап береді:

1. Мен бүгін өз-өзіме көңілім толатындай не істедім?
2. Мен алғыс білдіретіндей, басқа біреу не істеді? Адам, мүмкін, бұны қайта жасайтындай мен неге жауап қайтардым?
3. Мен бүгін өз-өзіне көңілім толмайтындай не істедім? Мен нені анағұрлым жақсы немесе басқаша жасай алар едім?
4. Мен айналамда мені қуантатын немесе алғыс білдіргім келетін нені көремін, естимін, сеземін, иіскеймін немесе дәмін татып көремін?



#### D. Рефлексивтік диалог техникасы

Мақсаты: баланы (6 жастан) ол жасаған жұмысты өздігінен талдауға итермелеу және оған көбірек пайдалы тәжірибе алуға көмектесу.

- A. Сен қандай мақсаттарға қол жеткізуге ұмтылдың?
- B. Сен қандай мақсаттарға қол жеткіздің?
- C. Не жақсы жасалды? / Неге сенің көңілің толмады?
- D. Нені анағұрлым жақсы істеуге болатын еді?
- E. Сен осы тәжірибеден қандай негізгі сабақтарды алдың?

#### Қолданылған әдебиет:

1. Аромштам М. Сабырлықты жоғалтпай, тәрбие мәселелерін қалай шешуге болады. Мектепке дейінгі жастағы балалардың ата-аналарына арналған кітап. – М.: Вектор, 2015. - 192 б.
2. Быкова А. Дербес бала немесе «жалқау ана» қалай болуға болады. – М.: «Э» Басылымы» ЖШҚ, 2016. – 240 б.
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Баламен қарым-қатынас жасау. Қалай? - М.: Астрель, 2008. – 340 б.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Баламен қарым-қатынас жасауды жалғастырамыз. Осылай ма? - М.: Астрель, 2008. – 250 б.
5. Грей Дж. Балалар — көктен. Позитивтік тәрбиелеу өнері. Балада ынтымақтастық рухын, бауырмалдықты, өз-өзіне сенімділікті қалай дамытуға болады. - М.: «София» Баспа үйі, 2005. - 352 б.
6. Канг Ш. Дельфин жолы. «Жолбарыс анаға» айналмай, бақытты және жетістікке жететін балаларды қалай өсіруге болады». – М.: «Альпина нон-фикшн» ЖШҚ, 2015. – 380 б.
7. Кови С. Жоғары тиімді отбасылардың 7 дағдысы. - М.: Попуртри, 2007. – 494 б.
8. Маллика Чопра. Менің баламның 100 сұрағы. Балалар мен ата-аналарға арналған шабыттандырушы кітап. – М.: Весь, 2011. – 208 б.
9. Маллика Чопра. Менің балама берген 100 уәдем: Дүниежүзіндегі ең үздік ата-ана қалай болуға болады. – М.: Весь, 2011. – 256 б.
10. Момот Г. Үште бәрі енді ғана басталады. Баланы ақылды және бақытты ғып қалай өсіруге болады. – М.: „Вектор“ Баспасы» ЖШҚ, 2015. – 215 б.
11. Петрановская Л. Сіз және сіздің балаңыз туралы үлкен кітап. – М.: АСТ, 2017. – 432 б.
12. Пэнтли Э. Шыңғыруды, ұрысуды, жалынуды қойып, өз балаларыңызбен келісімде қалай өмір сүре бастауға болады. – Спб.: Прайм-Еврознак, 2008. – 320 б.
13. Стерлинг Д. Коуч ата-аналар. Балаңызды өз-өзіне сенімді, батыр және қайырымды етіп өсіріңіз. - М.: Халықаралық коучинг академиясы, 2013. — 240 б.
14. Сулова Н. Балалар-таланттар қарапайым және қуанышты. Балалары таланттар екеніне сенімді және оларға маһаббатпен бұнда жетістікке жетуге көмектесуге қуанышты ана мен әкеге арналған коуч-күнделік. — М.: «ИРИС ГРУПП», 2013. — 160 б.
15. Фабер А. және Мазлиш Э. Балалар тындайтындай қалай айту керек және балалар айтатындай қалай тындау керек. – М.: Бомбора, 2020. – 336 б.

## Балалардың жауапкершілігін дамыту



Жеке жауапкершіліктің табиғаты



Баланың жауапкершілігін дамыту кезеңдері



Балалардағы жеке жауапкершілікті дамыту алгоритмі

### Жеке жауапкершіліктің табиғаты

Көбінесе ата-аналар өздерінің өмірлік тәжірибелеріне қарамастан, патетикалық моральға жүгінбестен «жауапкершілік» сөзіне қысқаша анықтама беру қиын. Жауапкершіліктің мәнін әр адамның сақтауы керек белгілі бір ережелер мен нормалар жиынтығына келеді. Күнделікті психологияда жауапкершілік деген не және ол қалай қалыптасады деген идеялар, менің ойымша, ата-аналарға балаларына жауапкершілікті тәрбиелеуге көмектеспейді, бірақ оларды ашық түрде адастырады. Бұл сабақта мен жауапкершіліктің психологиялық мағынасын түсіндіргім келеді, сондықтан әр ата-ана өз балаларын тәрбиелеуде осы білімді пайдалана алады.

Осыған байланысты мынадай пікірлер бар:

1. *«Жауапты және жауапсыз адамдар бар»*
2. *«Жауапкершілік - бұл әдетте белгілі бір жастан бастап пайда болатын қасиет» (көбінесе 14-16 жас аралығындағы).*
3. *«Жауапкершілік - бұл кейбір адамдардан аулақ болуға тырысатын жүктеме».*
4. *«Адам жауапкершілікті өз мойнына алу үшін оны мәжбүрлеу керек, қатаң талап ету керек, қажет болса, жазалау керек».*

Енді біз жауапкершілік тақырыбына келеміз және жоғарыдағы мифтердің әрқайсысын жоямыз.

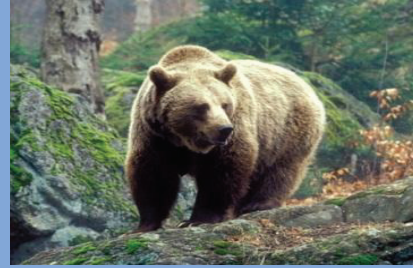
#### **1-Миф:** *«Жауапты және жауапсыз адамдар бар»*

Жауапкершілік - бұл шаштың немесе көздің түсі ретінде адамға тән қасиет емес. **Жауапкершілік** - бұл адамның өз өмірін басқаруға және оған не болып жатқанын білуге қабілеттілігі. Қарапайым сөзбен айтқанда, жауапкершілік - бұл адамның айналасында «судағы балық сияқты» сезінетін өмір сүру кеңістігін құру мүмкіндігі. Оның айналасындағы заттар мен адамдар (үйде, мектепте, жұмыста, көшеде) адам үшін табиғи мекен етеді.

Бұл анықтаманы түсінуді жеңілдету үшін мен метафораны қолданып, жауапкершілік пен жоғары ұйымдастырылған жануарлардың өмір салты арасында параллель сызамын. Екі қоңыр аюды алайық. Екі аюдың да бастапқы шарттары бірдей, яғни олардың түріне тән генотип, бірақ олар әртүрлі жағдайларда өмір сүреді. Біреуі тайгада, екіншісі хайуанаттар бағында тұрады. Нәтижесінде біз нені байқаймыз?

Кестеде академиялық дәлдікті талап етпейтін, бірақ күнделікті тұрғыдан маңызды бақылауларға әкелетін негізгі айырмашылықтар келтірілген.

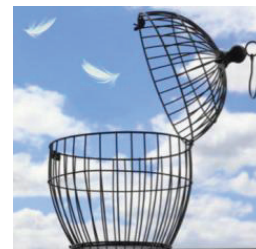
### Қоңыр аюлардың өмір салтын салыстыру



<ul style="list-style-type: none"> <li>• жасанды өмір сүру жағдайлары</li> <li>• қоршаған орта тұрақты және қауіпсіз</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• табиғи мекендеу орны</li> <li>• қоршаған орта өзгермелі, қауіптер көп</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• жайлылық аймағында орналасқан (қажеттіліктер кесте бойынша қанағаттандырылады)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• әр түрлі қиындықтарға тап болады (қатал климат, табиғи жаулар, тамақ тапшылығы)</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• белсенділік адамдар жасаған шеңбермен шектеледі;</li> <li>• табиғатқа тән әлеует толығымен пайдаланылмайды;</li> <li>• табиғи деректерін жоғалту арқылы нашарлайды</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• қоршаған әлеммен белсенді қарым-қатынас жасайды;</li> <li>• өмір сүру үшін өзінің әлеуетін барынша пайдаланады;</li> <li>• өз қабілеттерін үнемі дамытады</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• адамдар оған өз талаптарын қойғандықтан олар сыртқы ортаға байланысты қимылдайды;</li> <li>• Бостандық сыртқы шекаралармен шектеледі</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• аю автономды, ол өзінің қажеттіліктерін ойлайды, қоршаған ортаны өзіне ыңғайлы етіп өзгертеді,</li> <li>• әрекеттерді таңдауда еркін (енгізілген генотип аясында)</li> </ul>

Осы аюлардың мысалында біз өмір сүрудің екі түрлі әдісін көрдік: **тәуелді** (қауқарсыз) және **жауапты** (автономды). Сондықтан адам әр түрлі сапалы өмір сүреді. Кейбір жағдайларда ол тәуелді өмір салтын таңдайды. Сонымен қатар, ол енжар-еріншектік позицияны алады және біреу оған қамқорлық жасап, оның қажеттіліктерін қанағаттандыруы керек. Кейбір жағдайларда адам жауапкершілікті өзіне алады, және өзіне оның күшіне сенуді жөн көреді. Содан кейін өмірдегі оқиғалардың қайнар көзі - ол өзі болады.

## Тәуелділік ...

Өмірде өз ниетін  
жүзеге асыру

Әр түрлі өмірлік жағдайларда адам бір немесе басқа бағытқа ауысады. Бұл адамның жауапкершілік деңгейі кейбір жағдайларда үлкен, ал басқаларында аз болуы мүмкін дегенді білдіреді. Бұл адамның белгілі бір жағдайда өз жоспарларын жүзеге асыру үшін мән-жайлар мен өмір жағдайларына әсер етудің қолайлы тәсілдерін қаншалықты табуға болатындығына байланысты болады.

**2-Миф:** «Жауапкершілік – бұл әдетте белгілі бір жастан бастап көрінетін қасиет» (көбінесе 14-16 жас аралығындағы).

Жауапкершілік белгілі бір сәтте аспаннан адамға түспейді. Жауапкершіліктің дамуының көрсеткіші - адамның өсіп келе жатқан дербестігі, оның айналасындағы әлемге әсер ету қабілеті, оны таныс және түсінікті ету. Өмір бойы адам өзінің жоспарларын жүзеге асыруға мүмкіндік беретін әр нақты жағдайда қоршаған ортамен өзара әрекеттесудің осындай әдісін құруға тырысады. Дәл осы сәтте пианист кілттерді баспайды, бірақ музыка ойнайды, суретші кенепте щеткамен жүрмейді, бірақ сурет салады, масон кірпіш салмайды, бірақ ғибадатхана салады. Шын мәнінде, жауапкершілікті өз мойнына алған кезде, адам өзінің ерік-жігерін өмірінің жемістеріне айналдырады. Сонымен қатар, бұл тек ересек адамға ғана емес, сонымен бірге бала туылғаннан бастап қол жетімді. Айырмашылық әр түрлі жастағы адамға қол жетімді болатын өз жоспарларын жүзеге асыру құралдарының арсеналында ғана. Келесі сабақ осыған арналады, онда мен балалардағы жауапкершіліктің қалай дамитыны туралы айтамын.

**3-Миф:** «Жауапкершілік - бұл кейбір адамдардан аулақ болуға тырысатын жүктеме»

Өкінішке орай, күнделікті өмірде біз жауапкершілік туралы ауыр жүктеме ретінде жиі айтамыз. Бірақ бұл жауапкершілік сөзімен көрсетілген шындықтың бір бөлігі ғана.

Психологиялық тұрғыдан алғанда, жауапкершілік екі түрлі: әлеуметтік және жеке. Олардың екеуі де әр адамның өмірінде маңызды рөл атқарады. Олардың табиғаты бойынша әр түрлі екенін және олар бір-бірін алмастыра алмайтындығын түсіну керек. Жауапкершіліктің әртүрлі түрлері қандай екенін және олар не үшін қызмет ететінін мұқият қарастырайық.

Әлеуметтік жауапкершілік	Жеке жауапкершілік
бұл адамның маңызды ортаның үміттері мен талаптарына қаншалықты сәйкес келеді.	бұл адам өмірде өз мақсаттарына жету және жеке құндылықтарын жүзеге асыру үшін қоршаған ортаға қаншалықты әсер ете алады.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• сырттан жүктелген және басқалар алдындағы міндетті қатты сезінеді;</li> <li>• әлеуметтік рөлдерді орындау арқылы адам өз үлесін қосады және қоғамға пайда әкеледі;</li> <li>• егер адам өзіне алған міндеттемелерін орындамаса, онда ол өзіне берілген құқықтар мен ресурстардан айырылады;</li> <li>• өз міндеттемелерін орындау адамға әлеуметтік тануға әкеледі және өзін-өзі бағалау сезімін арттырады;</li> <li>• әлеуметтік жауапкершілік заңды заңдармен және моральдық-этикалық нормалармен бекітілген.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дербестік, адамның өзі қабылдайды және автономия ретінде өмір сүреді;</li> <li>• жеке жауапкершілік аймағы өзін-өзі жүзеге асыру үшін өмір сүру кеңістігінің шекараларын анықтайды;</li> <li>• егер адам жеке жауапкершілікті өз мойнына алғысы келмесе, онда ол жәбірленушінің рөлін атқара отырып, оны сыртқы факторларға «ауыстырады»;</li> <li>• адам өз өмірін мағынамен толтырады және өзін-өзі жүзеге асырудан қанағат сезінеді</li> <li>• жеке жауапкершілік адамның ұмтылысына, ниетіне, өмірлік ұстанымдары мен құндылықтарына негізделген</li> </ul>

**Әлеуметтік жауапкершілік** адамға белгілі бір жағдайда одан не талап етілетінін, басқа адамдар одан не күтетінін түсінуге мүмкіндік береді. Біз оны борыш сезімі ретінде сезінеміз. Қарыз жағдайға байланысты болуы мүмкін («Мен сізге көмектесуге уәде бердім – сіз маған сене аласыз») немесе Мен осы жағдайда басқаларға қатысты әрекет ететін әлеуметтік рөлге тән (ана/әке, ұл/қыз қарызы, азаматтың қарызы және т.б.). Әлеуметтік рөл - бұл адам өзі өмір сүретін қоғам үшін пайдалы болуы мүмкін міндеттер саласы. Бала әлеуметтенудің әртүрлі институттарынан өткен сайын әлеуметтік жауапкершілік артады: отбасы, балабақша, мектеп, секциялар мен үйірмелер, достар компаниясы, оқу орындары, ұйым.

Адам үшін әлеуметтік жауапты болу дегеніміз - оның рөлін орындау және тәртіпті болу. Бұл басқа адамдармен қоғамда өмір сүру үшін маңызды, бірақ бұл сіздің арманыңызды жүзеге асыру үшін жеткіліксіз. Мұны балалар үйінде тәрбиеленіп жатқан балалар өте жақсы сезінеді. Олардың өмірі толығымен боялған және БЕЛСЕНДІЛІК қатаң реттелген. Тәрбиешілерден балаларға хабарлама келесідей естіледі: «егер

сіз белгіленген ережелерді сөзсіз орындасаңыз, онда сіз сыйақыға сене аласыз». Нәтижесінде олар қоғамда өмір сүруге бейімделген, бірақ жеке өмірін құруға дайын емес. Олар өмірде бір жақты орнатуды дамытады, ол кейде тәуелді жағдайға түседі.

**Жеке жауапкершілікті** әлеуметтік жауапкершіліктен ажырату керек, ол туралы біз мемлекеттік мекемелер (мектеп, құқық қорғау органдары) өкілдерінің аузынан жиі естиміз. Адамның өмірі басқалармен рөлдік қатынастармен ғана шектелмейді. Адам белгілі бір әлеуметтік рөлден тыс шығуға тырысатын өмірде әлі де салалар бар. Ол өз армандарын жүзеге асыруға, қандай да бір істе өзінің әлеуетін іске асыруға және т. б. ұмтылады. Бұл тек шығармашылық мамандықтағы адамдарға ғана қатысты емес - суретшілер, тетра және кино актерлері, мүсіншілер және т.б. - олардың жұмысы қоғамда нашар реттелген және тек түпкілікті нәтиже бойынша бағаланады. Кез-келген адам өзінің жеке жоспарларын жүзеге асыра алады, ол басқаларға қатысты рөлдерде болады.

**4-Миф:** *«Адам жауапкершілікті өз мойнына алуы үшін оны мәжбүрлеу керек, қатаң талап ету керек, қажет болса, жазалау керек».*

Бұл принцип әлеуметтік жауапкершілікке қатысты және құқық бұзушылық жасаған адамдарға қатысты заң тәжірибесінде жүзеге асырылады. Ол жеке жауапкершілікке жатпайды.

Сонда жеке жауапкершілікті қабылдау нені білдіреді?

Ең алдымен, адам үшін өмірде ол үшін құнды және маңызды екенін түсіну маңызды. Осы өмірлік басымдықтарға назар аудара отырып, адам өзінің қалаған болашағын ойлайды және неге ұмтылғысы келетінін түсінеді. Содан кейін ол өзіне нақты мақсаттар қояды және оларға қол жеткізуде бастама көтереді. Өз жоспарларын іске асыру барысында адам есеп береді, бірақ біреудің (көшбасшы, жақын адамдар) алдында емес, өзі алдында. Ол өзінен: «Мен жеткілікті тиімді әрекет еттім бе?», «Қол жеткізілген нәтиже мені қаншалықты қанағаттандырады?». Шын мәнінде, ол қазіргі жағдайды өз өмірінде басшылыққа алатын құндылықтармен байланыстырады.

**Нақты мысал келтірейін.** Бірде мен жарақат алып, ауруханаға түстім. Онда мен травматолог дәрігермен таныстым. Бақылай отырып, бұрын өз жұмыстарын қағаз жүзінде емес, науқастарды емдеуде олардың тезірек сауығып кетуі үшін бар күшін салғанын және аурулармен қалай сөйлескенін түсіндім. Ол өз жұмысын «жүктеме» немесе «міндет» ретінде емес, ол үшін жеке құндылық ретінде қабылдайтынын байқадым. Ол (емдеу) - бұл міндеттерді орындау емес, оның бүкіл өмірі, бұл оның өз кәсібі ретінде қабылдайды. Адамды мұны жасауға мәжбүрлеу немесе жоғары жалақымен «пара алу» мүмкін емес. Бұл дәл осылай жұмыс істей отырып, ол өз өмірін мағынамен толтырады және одан қанағат алады. Сіздің жұмысыңызға деген мұндай көзқарас адамның жеке таңдауы мен жеке жауапкершілікті қабылдаудың нәтижесі болуы мүмкін.



### Қорытындысын шығарамыз.

Жауапкершілік - бұл адамның өмірін басқару қабілеті. Бұл әлеуметтік және жеке жауапкершіліктен тұрады. Әлеуметтік жауапкершілік - бұл адамның әлеуметтік рөлдеріне жүктелген міндеттер шеңбері. Ішкі (жалқаулық, дағдылардың болмауы, тәуелділік) және сыртқы факторлар (қақтығыстар, проблемалық жағдайлар) басқа адамдар алдындағы міндеттемелерін орындауға кедергі келтіруі мүмкін. Жеке жауапкершілікті қабылдау адамға жемісті өмір сүруге және нәтижеге жетуге көмектеседі. Жеке жауапкершілік - бұл біздің өмірімізде байланысты және Біз үшін маңызды мақсатқа жету үшін қанша күш пен күш жұмсауға дайынбыз. Әлеуметтік жауапкершілік - бұл қоғамның мүшесі болуға және адамдар арасында өмір сүруге құқық беретін адамның өтуі. Жеке жауапкершілік - бұл ересек әлемге өту, онда адам қалай өмір сүруге, не істеуге және өз бостандығын қалай басқаруға болатынын өзі шеше алады. Өмірдің осы екі бағыты бір-бірімен байланысты және параллель дамиды.

### Тапсырма.

Міндетті және жасау керек деген 10 істің тізімін жасаңыз, (отбасында немесе жұмыста). Оларды **«менің істеуім керек ...»** бағанына жазыңыз. Мысалы,

Менің істеуім керек:

- \* баланы балабақшаға немесе мектепке апару,
- өзінің туған-туыстарына материалдық тұрғыда көмектесуге, (ата-анасына, ағасына немесе әпкесіне)
- \* атқарылған жұмыс туралы тоқсандық есеп жасау
- \* және т. б.
- ...

Енді сіз тізімдеген істердің әрқайсысын дауыстап айтыңыз, оларды «Менің қалауым...» деген сөздермен бастаңыз. Бұл фраза сіздің ойыңызда қалай жауап беретініне, қандай сезімдер мен ойлар пайда болатынына назар аударыңыз.

Екінші **«Қосымша мағына»** бағанында өз бақылауларыңызды жазыңыз, олар мынандай сұрақтарға жауап беруі керек: «Бұл мен үшін өте маңызды?», «Бұл мен үшін неге құнды?».

«Менің қалауым...»	Қосымша мағына
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	

### Баланың жауапкершілігін дамыту кезеңдері

Жауапкершілік балаларда өздігінен дамымайды. Бұл балаларда ата-аналар мен оларды тәрбиелеуге қатысқандар жауапкершілік сезімі өсіп, олардың санасына терең тамыр жаюы үшін «қоректік орта» құрған кезде ғана пайда болады.

Тәрбиешілер, мұғалімдер, заң өкілдері, БАҚ және әлеуметтенудің басқа институттары балалардағы әлеуметтік жауапкершілікті тәрбиелеуді өте аз түрде басқарады. Біздің елімізде баланың қоғамда өмір сүруді үйренуі, әртүрлі әлеуметтік рөлдерді игеруі және ортақ іске өз үлесін қосуы үшін жағдай жасалған. Сонымен қатар, балалардың жеке жауапкершілігін дамыту, өкінішке орай, ересектер тарапынан ерекше назар аудармайды, себебі олар бұл туралы аз біледі. Осы олқылықтың орнын толтыру үшін мен балалардағы жеке жауапкершілікті дамыту жолдарын сипаттауға баса назар аударғым келеді.

Мен тортты пісіру метафорасын қолдана отырып, жеке жауапкершіліктің даму заңдылықтарын айтамын. Осы ұқсастықтың арқасында сіз дамудың бүкіл процесін есте сақтай аласыз және баланың жеке жауапкершілігінің біртіндеп жетілуіне қолайлы жағдай жасау үшін өз тарапыңыздан не істей алатындығыңызды жақсы есте сақтауға мүмкіндік аласыз.

Бәліш жасау процесі 5 кезеңнен тұрады:

1. Барлық қажетті өнімдерді дайындау
2. Қамыр дайындау
3. Салындыны дайындау (жеміс, ет)

4. Қамырды біріктіру және ішіне салындысын салу
5. Пісіру

Бұл кезеңдер бала дамуының жас кезеңдерімен өте жақсы байланысты: нәресте (0-ден 1-ге дейін), ерте балалық шақ (1-ден 3 жасқа дейін), мектепке дейінгі жас (3-тен 6 жасқа дейін), кіші мектеп жасы (7-ден 11 жасқа дейін) және жасөспірім кезең (12-ден 16 жасқа дейін).



Төменде балалардың жеке жауапкершілікті қабылдау қабілетінің дамуының негізгі заңдылықтары қысқаша сипатталған.

**А.** Нәресте кезінде бала екі маңызды тіршілік ету ортасын игеруі керек: дене және эмоциялар. Оларды жеке жауапкершілік туындайтын негізгі ингредиенттер деп атауға болады. Өз денесін игере отырып (қозғалыстарды үйлестіру, қозғалу, серуендеу), нәресте алдымен басқару тұтқалары бар кеменің капитаны сияқты сезінеді. Енді ол өзінің өмір сүру кеңістігінің шексіз кеңістігін аяқтарымен белсенді түрде игеруге дайын. Нәресте тіршілік ету ортасы - эмоциялар тілін үйренуі керек. Бала туылғаннан бастап эмоцияларды қоршаған ортаға әсер ету құралы ретінде қолданады. Ол оны сөздерді нақты түсіндіруден бұрын қолданады, ол нені қалайтынын, нені ұнататынын немесе ұнатпайтынын түсіндіреді.

**Ата-аналардың рөлі:** баланың айналасында оның осы әлем үшін маңыздылығы мен құндылығын сезінетін орта құру. Мұның маңызды шарты - ананың балаға жылы және қамқор көзқарасы. Өзінің маңыздылығын сезіну - өмірлік энергияның белгілі бір зарядын өткізетін адамның жеке басының өзегі. Одан адам өзіне сенімділік, қоршаған әлемге әсер ету және өмірдегі талаптардың белгілі бір деңгейін көрсету үшін күш алады.

**Өкелерге арналған амалдар:**

- Баланың белсенділігіне (мотор, эмоционалды, физиологиялық) назар аудару және қамқорлық көрсету;
- Баланың сигналдарына жауап ретінде оң эмоционалды жауап беру;
- Оған әртүрлі дене мүшелеріне қол жеткізуді қамтамасыз ету және оң эмоционалды реакцияларды ынталандыру (жүктеу, ұзартылған қолды көтеру және т.б.).

**В.** Тест дайындау процесі ерте балалық шақтағы баланың өмір салтымен байланысты. Осы кезеңде бала әдетте өзін өте күшті сезінеді. Айналасындағы заттарды «биік ғимараттармен» салыстырады, ол үстелдер, орындықтар, шкафтар, беті тегіс және қатты, өткір бұрыштары бар заттарға соғылады. Жаңа өмір кеңістігінде ыңғайлы болу үшін, оны өзіңіз үшін таныс және болжамды етіңіз, бала ыңғайсыз және ерекше нысандар әлеміне үйренуі керек. Оның өмір сүру кеңістігіне кіретін «ингредиенттерді игеру» айналадағылардың бәрі сөйлейтін тілді меңгерудің арқасында тезірек және

қарқынды жүреді. Нәтижесінде, жасанды әлем ол үшін түсінікті нәрселерден, таныс иістер мен дыбыстардан тұратын жайлы әлемге айналады. Ол жақын және бөтен адамдарды, бөтен ойыншықтарды, таныс киімдерді және т.б. ажырата алады, сонымен қатар ақылы толықсып «болмайды», «тиіспе», «керек» деген сөздерді жауапкершілікке бейімделе бастайды. Мен оны қаламасам да, өзімді осылай ұстауым керек, өйткені ата-аналар бұл туралы үнемі айтады, сондықтан бала осы жағдайларға бейімделуге мәжбүр болады. Болашақта тыйым салулардан құрылған рұқсат етілген мінез-құлық шеңберінің негізінде қоғамдағы өмір нормалары мен ережелерінің көп қабатты кешені салынады.

**Ата-аналардың рөлі:** ол айналасындағы әлемге белсенді әсер ететін өміріне үнемі өмірлік кеңістік және нығайтуға әсер ететін қожайыны екенін сезіну. Бұл ата-аналардың баланың әр қимылына белгілі бір мағына мен эмоцияны «деммен жұтуына» байланысты. Нәтижесінде бала біртіндеп өзіне «Мен мұны істеймін, мен бұны істеймін, мен бәрін істеймін» деп ойлай бастайды. Ол өзін өмірінде болып жатқан оқиғалардың қайнар көзі ретінде қабылдайды. Бұл жеке жауапкершілікті қабылдау қабілетін қалыптастыратын негіз.

#### **Әкелерге арналған амалдар:**

–Баланың кез-келген іс-әрекетіне түсініктеме беріңіз - бет әлпеті, қолдары мен аяқтарының өздігінен қозғалуы, - оларға белгілі бір мағына арқылы: «ол біреуге мейірімді қарайды», «серуенге шығу», «кездескенде қуану» және т. б.;

–Бала сөйлесуге, ойнауға, сөйлесуге қызығушылық танытатын адамдар шеңберін кеңейтуге,

–Ол баланы өз қалауын жүзеге асыра алатын әртүрлі орындармен (ойын алаңдары, құмсалғыштар, слайдтар, өткеншектер, ауладағы шөптер және т. б.) таныстыруға міндетті.),

–Оған ойыншықтардың, доптың, велосипедтің және басқа заттардың көмегімен ләззат алудың әртүрлі тәсілдерін үйретіңіз.

**С.** Мектепке дейінгі жастағы барлық балалардың мінез-құлқының, қиялдағы шындықпен тығыз байланысын бәлішке салма толтыру ерекшелігімен байланыстырамыз. Балалар ертегілерді тыңдағанда немесе мультфильмдерді көргенде, олар өз қиялында мұның бәрі қалай болатынын айқын көрсетеді. Осы сиқырлы әңгімелерге ене отырып, олар еріксіз тек куәгер ғана емес, сонымен бірге супер державаларға ие басты кейіпкерлерге айналады. Мұны істеу үшін өзіңіздің сүйікті кейіпкеріңізді (мысалы, Эльза, Гарри Поттер, Өрмекші адам және т.б.) таңдап, онымен сәйкестендіру жеткілікті. Бұл балаға зұлым кейіпкерлердің іс-әрекеттеріне төтеп бере алатын, олардың арамза жоспарларын бұзып, қоршаған әлемді мен қалағандай етіп өзгерте алатын қуатты күш көзі ретінде сезінуге мүмкіндік береді. Содан кейін бұл сезім нақты әлемге ауысады және басқа балалармен ойындарда бекітіледі, онда бәрі «көрініс үшін» сияқты болады. Жеке жауапкершілікті дамыту балалардың жеке оқиғалардан

өмірлік оқиғаларды, оқиғаларға толы оқиғаларды, қауіп-қатерлермен кездесулерді, оларды жеңу және мақсатқа жету үшін құралдарды іздеуді үйренуіне ықпал етеді. Бұл жаттығу өмірдегі авторлық ұстаным сияқты «бұлшықет» болып табылады, ол ересектерге ауыр сыни жағдайларды жеңуге және өміршеңдікті көрсетуге көмектеседі.

Әлеуметтік жауапкершілік мектепке дейінгі жаста балалардың сюжеттік-рөлдік ойындар («отбасы», «мектеп», «дүкен» және т.б.) ойнау арқылы қарым-қатынас нормалары мен ережелерін меңгеруіне байланысты дамиды. Ата-аналардан басқа, балабақшалар мен даму орталықтарындағы тәрбиешілер балалардың әлеуметтік жауапкершілігін дамытуға үлкен үлес қосады. Олардың рөлі - балаларды дұрыс мінез-құлық үлгілерімен таныстыру және оларды ұстануға ынталандыру. Өсіп келе жатқан әлеуметтік жауапкершіліктің басты көрсеткіші – баланың тәртіптілігі.

**Ата-аналардың рөлі:** баланың кез-келген ертегі тарихын ойлап табуға және қиялға деген қызығушылығын сақтау.

#### **Әкелерге арналған амалдар:**

– Жағымды тосын сыйды, қуанышты, қуанышты білдіруге және сол арқылы баланың өзі таңдаған кейіпкермен сәйкестендірілуін эмоционалды түрде күшейтуге;

– Ертегі әңгімелерінен негізгі эпизодтарды сахналауға, балаға зұлым кейіпкерді жеңетін күшті кейіпкер бейнесінде әрекет етуге және сөйлеуге мүмкіндік береді;

– Баланы шығармашылық іс-шараларға тартуға: сурет салу, ән айту, би. Мұндай сабақтар баланы шеңберден тыс ойлауға, бейнелермен ойлауға және «шеңберден тыс ойлауға» үйретеді. Бұл дағдылар болашақта ол ең стандартты емес ойлауды қамтитын болса, оны жеңе алатын қиын жағдайға тап болған кезде оған пайдалы болады.

**D.** Тест пен толтыруды қосу сәті бастауыш мектеп жасындағы оқу мәселелерін шешумен байланысты. Жаңа оқу міндеттерін сәтті шешу үшін (міндетті түрде мектеп емес, бұл көркем және спорттық болуы мүмкін) бала өзінің барлық білімін, дағдыларын жинап, сонымен бірге өзін-өзі бақылауды, шыдамдылықты және өзіне деген сенімділікті көрсетуі керек. Күресу оңай емес, дәл осындай қосылысты интеллект және эмоциялар, балаға мүмкіндік береді. Ол өз көзінде мәселелерді сәтті шешуде тәжірибе жинау нәтижесінде оның сенімділігі айтарлықтай күшейеді және өседі.

**Ата-аналардың рөлі:** баланың әр түрлі мәселелерді шешу үшін өз күштерін сәтті пайдалану тәжірибесін жинақтайтын жағдай жасау. Ата-ана балаға қиын тапсырмаға тап болған сайын «білмеймін, қаламаймын, жасағым келмейді» мақсатынан «мен тағы да жасай аламын және тағы да жасағым келеді» мақсатына өтуге көмектесетін бағыттаушы ретінде әрекет етеді. Мұны істеу үшін ата-аналар балаға анықтамалық материал, іс-қимыл үлгілері немесе кеңестер түрінде мөлшерленген көмек көрсетуді үйренуі керек. Осылайша, ата-аналар мен балалармен қарым-қатынас жасайтын басқа ересектер күрделі мәселелерді шешуде жеке жауапкершілікті батыл қабылдауға деген ынтасы мен қабілетін дамытады. Айта кету керек, баланы жауапкершілікпен жүктеудің қажеті жоқ, бірақ баланың өсіп, қосымша жүктеме алғысы келмес артқа шегінуге болмайды.

**Әкелерге арналған амалдар:**

– Баланың проксимальды даму аймағында болатын оқу және күнделікті міндеттерін шешуді ұсынады. Әзірге оларды әлі шеше алмайды, бірақ ересек адамның көмегін пайдаланып, олармен күреседі.

– Бірлескен іс-әрекет барысында (мысалы, үстел ойыны, тігу, жөндеу) балаға процесті бақылайтын рөл беріңіз. Мысалы, ойын карталарын таратады, қозғалыс тәртібін бақылайды, уақытты, қозғалыс нәтижелерін белгілейді. Бұл баланы жағдайды белгілі бір параметрлер бойынша бақылау дағдыларына үйретеді.

– Баламен ойында немесе кез-келген басқа жағдайда жеңіске жету стратегиясын талқылауға: нәтижені тезірек алу немесе оңай жеңу үшін не істей алады. Баланың көңілінен шығу үшін оның сәтті нәтижесін айтыңыз.

**Е.** Міне, тортты пісірудің шарықтау сәті келді. Жасөспірім кезінде балалар белгілі бір мақсатқа жету үшін жеке жауапкершілікті алуға нақты мүмкіндік алады. Өмірдің әртүрлі салаларында (мектепте оқыту, үй өмірі, бос уақыт, шығармашылық немесе спорттық үйірмедегі сабақтар) жасөспірім белгілі бір мақсаттарға қол жеткізуге тырысады. Бұл белгілі бір үлгі бойынша дереу шешілетін міндеттер емес. Мақсатқа жету - бұл қашықтыққа жүгіру. Бүкіл маршрут бойында жасөспірім мәреге жету үшін әр түрлі кедергілерді күтуі мүмкін. Мысалы, мақсат - жарыста жеңіске жету және осы спорт түрінен «үздік» атағын алу. Бұл жағдайда жеке жауапкершіліктің көрінісі бар білімді, дағдыларды қолдану қабілетін ғана емес, сонымен қатар сіздің энергияңызды, мотивацияңызды басқару қабілетін де қамтиды. Бұл жерде ата-аналардың көмегі мақсаттың күрделілігіне және жасөспірімнің оған қол жеткізу үшін жеке жауапкершілікті алуға дайындық деңгейіне байланысты әр түрлі болады. Мен 4 типтік жағдайды сипаттаймын.

**Жағдай «мен қалаймын, бірақ білмеймін».** Жасөспірімге мақсаттың өзі қызықты (мысалы, велосипед тебуді үйрену), бірақ ол бұрын-соңды бұлай жасамаған, тіпті не істеу керектігін де білмейді. Ересек адамның қатысуынсыз, бала біраз уақыттан кейін бұл істен «көңілі қалып» және оны жасауға тырыспайды.

**Әкенің рөлі:** жасөспірімге «не», «қалай» және «қандай ретпен» қадам жоспарын қолдануға кеңес беру арқылы осы мақсатқа жетуге мүмкіндік беру. Бұл жағдайда ересек адам балаға нұсқаушы ретінде әрекет етеді, ол оған жұмыс алгоритмін ұсынады.

**«Мүмкін емес және болмайды» жағдайы.** Мүмкін, жасөспірім бұған дейін осы мақсатқа жетуге тырысты, бірақ ол сәтсіз болды (би, спортпен айналысқысы келді, бірақ сәтсіз болды). Бәрі ол ойлағаннан әлдеқайда қиын болды. Сәтсіз тәжірибе аясында жасөспірім бәрін тастап, басқа нәрсеге ауысқысы келеді. Көбінесе балалар қатысатын бөлімдердің жаттықтырушылары оларға мақсатқа жету үшін қолдау көрсетпейді, тек балаларды сынға алады, олардың назарын жіберілген қателіктер мен «кемшіліктеріне» аударады. Осындай дозадан кейін конструктивті емес кері байланыс, жасөспірім жаттықтырушыға ренжіп, осы сабақтардан көңілі қалады. Олар енді оған керемет нәтижелерге қол жеткізе алатын сала сияқты көрінбейді.



**Әкенің рөлі:** балаға тәлімгер болу, ол өз құпияларын бөлісу бұл мәселе қалай шешілуде. Ол үшін ол өз тәжірибесін жинап, оны балаға «жеуге болатын» және «дәмді» болатындай етіп ұсынуы керек. Сонымен қатар, мақсатқа жету жолында тірек нүктелерін ойластыру және орнату маңызды. Бұл жасөспірім өзінің қабілеттері мен алған біліміне сүйене отырып, қол жеткізе алатын кішкентай жеңістер. Тірек нүктелері – бұл шұңқырларға түсу арқылы, батпақты жерге жету үшін қалаулы мақсаты. Әрбір жағдайда олар ерекше және ересек адамның мұқият болуын талап етеді.

**«Мүмкін, бірақ мен оны қаламаймын» жағдайы.** Жасөспірім белгілі бір бизнесте, оның бұл туралы сәтті тәжірибесі бар нәтижеге қол жеткізе алады. Алайда, қазір оған осы мақсатқа назар аудару, өзін қолға алу және әрекет етуді бастау қиын. Мұның себебі оның «азғыруларына», мысалы, компьютерлік ойын түрінде немесе ол кездестіруден қорқатын кедергілерге байланысты болуы мүмкін. Жасөспірім ең алдымен қалаған жағдайда мүдделердің қақтығысынан таңдауын тоқтатып, кейінге қалдыра алады. Алайда, қазір оған осы мақсатқа назар аудару, өзін қолға алу және әрекет етуді бастау қиын. Ересектер тарапынан оған моральдық қысым көрсетуге («әлсіз қабылдауға»), оны «сен маған – Мен саған» мәжбүрлеуге немесе саудалауға тырысу.

**Әкенің рөлі:** мұндай жағдайда ата-ана немесе басқа ересек адам балаға сенімді атмосферада сөйлесу арқылы көмектесе алады. Мұнда баладан не мазалайтыны туралы сұрау, бұл өмірде ол үшін не маңызды екенін түсінуге көмектесу өте маңызды. Осындай құпия әңгіме нәтижесінде жасөспірімде жағдайға көзқарас түбегейлі өзгеруі мүмкін. Оған кеңірек көзқараспен қарап, осы мүмкіндікті пайдаланса, ол алатын артықшылықтарын біледі. Нәтижесінде ол мақсатты іске асыру процесіне қатысуға бел бұды.

**«Мен қалаймын және істей аламын» жағдайы.** Көптеген ата-аналар жасөспірімге өз таңдауын жасауға кеңес беруге асығар емес, ол шынымен де жасай алады және қалайды. Мысалы, болашақ мамандықты таңдау, оқу орнын таңдау, тіпті киім таңдау. Ата-аналар бұл мәселеде соңғы сөзді өздеріне қалдыруды жөн көреді, өйткені олар бала барлық тәуекелдерді болжай алмайды және ықтимал салдарын болжай алмайды деп қорқады. Ата – аналар үшін ең қиын нәрсе - жасөспірімге қателікке құқық беру, өз шешімінің құндылығын сезіну мүмкіндігі. Ата-аналардың сенімсіздігі баланы олардан алыстауға итермелейді және олармен қарым-қатынас ресми болады.

**Әкенің рөлі:** жасөспірімге таңдау немесе шешім қабылдау үшін жеке жауапкершілікті мақсатты түрде беру, еркіндікте жасөспірім жасай алатын жағдайлар жасау. Нәтижесінде жасөспірім нақты өмірде өзін-өзі тексерудің баға жетпес тәжірибесіне ие болады (Мен Өзім туралы не ойлаймын). Бұл оған есептеулердің дұрыстығын бағалауға және ол білмеген және оған ешкім айтпаған қиындықтарды көруге мүмкіндік береді. Бұл жағдайда жасөспірім ата-анасының сеніміне мұқтаж. Сенімді атмосферада ата-аналар мен жасөспірім тең дәрежеде сөйлеседі, олар бір толқынмен, жағдайға бірдей қарайды, олардың ортақ құндылықтары бар. Ата-анасы оған қандай күшті жақтары бар екенін айтып, оның шектеулерін белгілеп, оларды қалай жеңуге болатындығын (оның көмегін қоса) ұсына отырып, оған сындарлы кері байланыс береді. Балаға сенім білдіре

отырып, олар оның өзіне және өз күшіне деген сенімін нығайтады. Сайып келгенде, ол өзінің өміріне не әсер етуі мүмкін екенін және оның жеке жауапкершілігінің шегінен тыс және оған тәуелді емес екенін нақты бөлуді үйренеді.

### Балалардағы жеке жауапкершілікті дамыту алгоритмі

Жеке жауапкершілікті дамыту – бұл ең маңызды өмірлік дағды, соның арқасында адам өз өмірін сапалы жақсартып алады және оның толық авторы бола алады. Жасөспірімдермен және олардың ата-аналарымен жұмыс жасай отырып, мен жиі естимін: «ол жауапсыз, тек өзін ақтауды біледі, өсуді, оқуды қаламайды...». Бұл ата-аналардың наразы тізбесін ұзағынан жалғастыра беруге болады. Олардың ең бастысы - «жауапты болғысы келмеуі».

Бұл жағдай көбінесе ата-аналардың күшімен жасалады. Сабақ беру, белгілерді оқу, балаларын сынға алу, оларды «ақылды» және «әлеуметтік табысты» балалар стандарттарымен салыстыру әдетін көрсете отырып, ата-аналар, өздері білмей, өз мақсаттарына қарама-қарсы бағытта қозғалады. Біріншіден, олардың қысымымен балаларда әлеуметтік жауапкершіліктен бас тартады. Нәтижесінде жасөспірімдер «біз қарызбыз» деген адамдардан ауаша кетіп қалуы да таңқаларлық емес. Екіншіден, жасөспірімге бірнеше рет әсер етуге тырысқан ата-аналар жеке жауапкершілікті дамытуда өздерінің толық қабілетсіздігін көрсетеді.

Менің көзқарасым бойынша, баланы тәрбиелеудің ең жақсы тәсілі – өзін-өзі дамыту. Егер сіз балаларыңыздың жауапты болуын қаласаңыз, оларға күнделікті өмірде жеке жауапкершілікті қалай қабылдайтындығыңыздың мысалдарын көрсетіңіз. Ата-аналарына қарап, балалар ерте жастан бастап не болып жатқанын мұқият қарайды. Болашақта ата-аналардың бұл дауысты немесе айтылмаған хабары олардың өмірдегі мінез-құлық стратегияларын таңдауын анықтайды. Мұндай афоризм бар: «анам баланы армандауға үйретеді, ал әкем оны өмірге енгізу стратегиясын жасайды».

**Ананың міндеті** - баланың өмірінде жылулық, қамқорлық, қуаныш пен қолдауға толы кеңістік құру. Бұл кеңістікке кіре отырып, бала күшті, толық энергияны сезінеді, ол тәжірибе жасағысы келеді. Ең бастысы, ол болашаққа сеніммен қарайды. Егер анасы өз миссиясын толығымен жүзеге асырса, онда бала айналасындағылардың бәрінде және өмірде не болып жатқанын оң мағынада табуды үйренеді. Бұл балада әртүрлі сәтсіздіктер мен қиыншылықтардың теріс әсеріне ішкі иммунитетті қалыптастырады, оны депрессиядан қорғайды.

**Әкенің міндеті** – егер қиын жағдайға тап болса, баланың психологиялық тұрақтылығының берік негізін қалау. Өмір жолында әр бала алға жылжуға кедергі келтіретін әртүрлі кедергілерге тап болады. Мысалы, сәтсіздіктер, қателіктер, аурулар, сыртқы ортаның қысымы. Әке балаға қиын өмірлік жағдайларды жеңуге көмектеседі, оған ресурстарына және айналасындағы адамдардың көмегіне сүйене отырып, қиындықтарды жеңудің жолдарын таңдауға үйретеді. «Мен кімін?» - өз өмірінің құрбаны немесе авторы, оның өмірдегі көзқарасы осыған байланысты болады.

Қиын жағдайға тап болған кез-келген адам таңдау жасайды:

а) бір нәрсе жасаудан бас тарту, бүкіл әлемге ренжіу, оны жабу (жәбірленушінің позициясы);

б) немесе керісінше, жауапкершілікті өз қолыңызға алыңыз, қиын жағдайдан шығудың және мақсатқа жетудің жолын табыңыз (автордың ұстанымы).

Жәбірленушінің жағдайын өмір авторының позициясынан қалай ажыратуға болады?

Жәбірленушінің ұстанымы	Автордың ұстанымы
<ul style="list-style-type: none"> <li>• енжар әрекет етеді, басқалардың пікірі мен жағдайларының әсерінен әрекеттер жасайды;</li> <li>• сәтсіздікті күтеді, ешқандай болашақты көрмейді, шындықтан иллюзия әлеміне кетеді;</li> <li>• басқаларды кінәлайды және оларға жауапкершілік жүктейді;</li> <li>• біреу оның қажеттіліктерін қанағаттандырады деп күтеді.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• алдына мақсат қояды, «теңізден ауа райын күтпейді», керісінше бастама көтереді;</li> <li>• өзінің күш-жігері мен назарын ол әсер етуі мүмкін жағдайлар мен проблемаларға бағыттайды;</li> <li>• «кім кінәлі?» деген сұраққа емес «не істеу керек?» сұрақ жауап іздейді</li> <li>• автономды, өз қажеттіліктеріне қамқорлық жасайды, жауапкершілікті өз қолына алады.</li> </ul>

Ата-аналардың міндеті - күнделікті өмірде, әсіресе қиын жағдайларда баланың мінез-құлқын бақылау және егер олар жәбірленушінің позициясының белгілерін байқаса, оған балама стратегияларды ұсыну. Мұны баланың жеке жауапкершілігін байқаусызда алып тастамау үшін, оны тәуелсіз таңдауынан айыру үшін жасау керек.

### Ата-аналар өз баласының өміріндегі авторлық позицияны қалай нығайта алады?

Менің «тұсау кесу» сияқты бастама рәсіміне жүгінгім келеді. Бұл салт қазақтар мен басқа да шығыс халықтарында құрметтеледі. Осы рәсімге сәйкес, ата-аналар барлық жағынан күшті адамға баланың аяғындағы жіпті кесуге береді. Осылайша, ата-аналар өз балалары үшін қалаған болашақтың бейнесін жасайды. Бұл адамның бейнесі - баланың іс-әрекетін, қасиеттері мен қабілеттерін бағалау кезінде сүйенетін өмірлік стандарт. Болашақта олар өздері байқамай, балаға осы адам бейнелейтін өмірлік стандарттарды енгізеді. Негізінде, ата-аналар баласының болашағына қазіргі кездегі алғашқы тәуелсіз қадамын жасамас бұрын қарайды. Егер айтуға оңай болса, онда бұл рәсім «зауыттық параметрлерді» қалпына келтіруге және баланың өмірін анықтайтын ерекше жеке кодты орнатуға мүмкіндік береді. Өмірде өз жолын таңдап, адам оны басқаруды үйренеді. Егер адам өз өмірін басқарғысы келмесе, онда ол «тағдырға», «бақытқа», «зұлым рокқа» және «өзінің санасына» сене алады. Бұл сөздер, әдетте, біз жауап бергіміз келмейтін және тіпті сарапшылар логикалық түсінік бере алмайтын барлық нәрсені атаймыз. Бұл

жұбаныш сөзі, бірақ ол адамды өмірдегі күш пен авторлық сезімдерден айырады. Жеке жауапкершілік дәл сол жерде және мүмкіндіктер болған кезде қажет. Олар соншалықты көп болғандықтан жүзеге асыруға бүкіл өмір жнтпейтінін дәлелдейді. Сондықтан адамға өмірде өзі таңдаған жолды таңдау артықшылығы беріледі.

Баланың өз бетінше әрекет етуіне ықпал жасай отырып, күнделікті өмірде ата-аналар жағдайларға жиі тап болады. Мысалы, мен ойыншықтарды (кітаптар, заттар) жинадым, сабақтарды уақытында бастадым, үйді тазартуға көмектестім және т.б. кейбір жағдайларда бұл ересектер үшін сәтті болады, ал кейбіреулерінде олар тілазарлыққа, қыңырлыққа және мұны қаламауға тап болады.

### **Мұндай жағдайларда қалай әрекет ету керек?**

Алдымен мен көптеген адамдарға таныс болатын ең жаман нұсқаны сипаттаймын - бұл балаға өзіне тартымды сыйақы беруге уәде беру. «Егер сіз мұны жасасаңыз, онда сіз кәмпит аласыз (далада ойнайсың, теледидар немесе компьютер көресің ...)». Немесе ұқсас нұсқа, бірақ тек « - « белгісімен, яғни баланы қажетті ынталандырудан айырып қорқытыңыз (ойнауға бармайсың). Нәліктен ол тиімсіз? Өйткені, шын мәнінде бала оны орындайды. Ия, ол бір рет, екінші рет көмектеседі, бірақ, өкінішке орай, ол үнемі бұлай болмайды. Әйтпесе, ата-аналар бала тәрбиесіндегі қиындықтарға шағымданбайтын еді.

Мен білім беруде бұл тәсілдің шектеулері неде екенін түсіндіремін. Біріншіден, бұл тәсілдің айтарлықтай кемшілігі бар. Әр жолы ата-ана ставкаларды көтеруге мәжбүр. Шартты түрде, келесі жолы оған бір емес, екі кәмпит керек немесе басқа ынталандыруды табу керек, өйткені бұрынғы бала үшін қызықты емес. Осылайша, ата-ана өзі қойған тұзаққа түсіп, қазір өзі зардап шегеді. Екіншіден, сіз баланы «кәмпит» немесе «балмұздақтан айыру» арқылы ынталандыруға тырысқанда, сіз оны әлеуметтік жауапкершілік арқылы әрекет етуге мәжбүр етесіз. Жасына байланысты бала сіздің тапсырмаларыңызды механикалық түрде орындайды, оларға сіз үшін қандай мағына береді. Оның барлық назары сүйікті «сәбізді» тез алуға бағытталады. Ол көз алдаушылықпен сіздің оған сеніп тапсырған нәрсені ғана жасайды. Сонымен қатар, оның көңіл-күйін оңай түсіретін көптеген ішкі және сыртқы факторлар бар (мысалы, жалқаулық, ұқыптылық пен күш-жігердің болмауы, алаңдататын «азғырулар» және т.б.). Нәтижесінде сіз қайта жасалуы керек нәтижеге қол жеткізесіз, енді уақыттың жетіспеуіне байланысты бәрін өзіңіз жасауыңыз керек.

Баламен «Сен маған ... , бірақ мен саған ...» сияқты мәмілелер жасау, Егер сіз бір реттік (немесе өте сирек кездесетін) қажеттілікке тап болсаңыз және оны жеңе алатын баланы осы әрекетке тартқыңыз келсе ғана мағынасы бар. Мысалы, сіз жиһазды жөндеп жатырсыз және сізге бұрағыш қажет. Содан кейін сіз баланы жақсы әкелік интонациямен және ризашылық сөздерімен ынталандырасыз. Мұнда тіпті материалдық ынталандыру қажет емес, өйткені оған тапсырманы орындау оңай және қарапайым. Егер сіз балаға энергияны көп қажет ететін жұмысты (мысалы, едендерді жуу, картопты тазарту)

жүктегіңіз келсе, онда сіз оған жұмсалған күш пен уақытты өтеуге дайын болуыңыз керек.

Айта кету керек, әр ата-ананың арсеналында «темірбетон» және проблемасыз құралдар бар: қысым көрсету және балаға зорлық-зомбылық қолдану. Оларды бала тәрбиесінде қолдану зиянды, ал жауапкершілікті дамыту үшін екі есе зиянды. Осындай әсер ету құралдарына жүгінетін ата-аналар баласын «торға» отырғызады, бұл баланың өмір салтын әсер етеді. Онсыз жауапкершілікті дамыту мүмкін емес, сонымен қатар, олардың іс-әрекеттері арқылы олар баламен сенімді қарым-қатынасты бұзады,

Егер сіз баланың болашақта бірнеше рет қайталанатын қандай да бір пайдалы іс-әрекетті көрсеткенін қаласаңыз (мысалы, кітап оқып, көйлекке түйме тігіп, шалбар немесе аяқ киімді тазалаңыз), онда бала басынан бастап конфигурациялануы керек, бұл оның жеке жауапкершілігі және сіз оны оған бергіңіз келеді. Ол үшін бұл өмір ережесі болады, өйткені ол оған құнды. Бұл жағдайда оған ешқандай жағдайда «кәмпиттер мен ойын-сауықтың» орнына уәде беруге болмайды. Бұл оның ішкі уәжін «уландырады». Оның орнына сіз жұбайыңызбен және басқа да ересек отбасы мүшелерімен бірге осы үй тапсырмасын орындау бала үшін нақты өмірлік қажеттілікке айналатын жағдай жасауыңыз керек. «Егер ол болмаса, онда кім?» немесе «егер ол мұны жасамаса, онда ол қалай өмір сүреді?». Сонымен қатар, мұны бала фантастика ретінде емес, байыпты түрде қабылдауы керек.

Ересектерде отбасындағы өмірді ұйымдастырудың ең жақсы тәсілі қандай екендігі және балалар қандай рөл атқаратыны туралы (олардың қабілеттеріне сәйкес) бірыңғай көзқарас болмайынша, балаларда жеке жауапкершілікті дамыту үшін қатты әсері болмайды. Сіздің беделіңізбен келіспейтін отбасы мүшесі сіздің ережеңізді оңай алып тастай алады, оны құнсыздандырады немесе төтенше жағдайларда балаға оны диверсиялауға мүмкіндік береді. Сондықтан, егер ересек отбасы мүшелерінің бірі сізді қолдамаса, онда сіз алдымен баланың осы Ережені орындауы сіз үшін неге маңызды екенін түсіндіріп, онымен сөйлесуіңіз керек.

Бала бірге оның жеке жауапкершілігін дамыту жолында, ата-аналар үш негізгі нүктеден өтеді.



Алдымен ата-ана баласын біртіндеп **жайлылық аймағынан** шығаруы керек. Бұл аймақта ол туғаннан бастап пайда болады және жақындарының күш-жігерінің арқасында біраз уақыт уайымсыз өмір сүреді. Бала нәресте өмір салтына өте күшті (неғұрлым жас болса, соғұрлым көп) байланысты екенін ескеру керек. Ол қоршаған әлемге мүлдем басқа көздермен қарайды. Оның басты өмірлік қажеттілігі - *ләззат қағидасы*, яғни ол қай жерде болмасын, өзінің энергиясын төгіп, одан қуат алу үшін көңіл

көтеру, ойнау, «сөйлесу» мүмкіндігін іздейді. Ол өзінің қажеттіліктерін басқалардың қанағаттандырғанын қалайды, бірақ ол оған мән бермейді. Баланың біртіндеп тәуелсіз болуы үшін ата-аналарға күніне жүз рет мантра ретінде балаға өзін қалай ұстау керектігін қайталау жеткіліксіз. Бұл оның айналасындағы әлемді қабылдауын өзгертпейді. Бала еркіндік бағытында алға жылжиды, өйткені ересектер оған өзінің өмірлік кеңістігінде басқару мен бақылауды беруге дайын. Ересектердің қамқорлығы мен шамадан тыс бақылауы жағдайында бірде-бір бала жайлылық аймағынан кеткісі келмейді.

Келесі маңызды мәселе – **баланы әртүрлі әлеуметтік рөлдерде ойнауға** үйрету (үлгілі ұл/қыз, қамқор көмекші, еңбекқор және ынталы оқушы және т.б.) және басқа адамдар алдындағы міндеттерін орындау. Бұл тәжірибе баланы жайлылық аймағынан «шығаруға» және оның өмір сүру кеңістігіне *шындық принципін* енгізуге көмектеседі. Бұл қағида баланың сана-сезіміне күшейтіледі, егер ол осы немесе басқа ережені көрсе, мысалы, «ойыншықтар мен заттарды өз бетінше алып тастау», «үй тапсырмаларын уақытында орындау», «олар сұраған кезде қамқоршыларға көмектесу» және т.б., бұл біреудің қыңырлығы емес, өмірдің талабы. Ешқандай ескертусіз және ант берместен бала үй тапсырмасын орындаса, ол өзін басқалардан артық сезінуіне мүмкіндік береді.

Осы жолдың соңында бала өзінің жетілу деңгейіне жетеді, ол өзі армандаған шындықтарды бағындырған кезде, олардың өмірге келуі үшін жеке жауапкершілікті өз мойнына алады. Біздің еліміздегі жарқын мысал ретінде ата-аналарының шебер қолдауының арқасында таланты ашылған танымал шахматшы Малика Абдумаликті, әнші Димаш Құдайбергенді және басқа да көптеген жұлдыздарды келтіруге болады.

#### **Жеке жауапкершілікті дамыту алгоритмі 4 қадамнан тұрады:**

1. **Баланы әртүрлі әлеуметтік рөлдерді орындауға тарту.** Бұл баланың жайлылық аймағында қалуға деген ұмтылысына қарсы салмақ жасайды, оны бір сәттік ләззаттан арылуға және оны шындыққа айналдыруға мүмкіндік береді. Ата-аналар үшін балаларына бұл жағдайда оны тиісті міндеттемелерді орындауға тарту үшін белгілі бір әлеуметтік рөлді орындаушы ретінде әрекет ететінін ескертуі маңызды. Мысалы, «оқушылар мектепке уақытында келу үшін ерте тұрады», «спортшы сәттілікке жету үшін көп жаттығу жасауы керек», «үлкен ағасы/әпкесі кішкентайларға қамқорлық жасауы керек» және т. б.. Сонымен қатар, ата-аналар баланың өзін белгілі бір әлеуметтік рөлдердің сәтті орындаушысы ретінде сезінуін күшейтіп, оны сөздер мен эмоциялармен білдіруі керек: «Мен сіздің мектептегі жетістіктеріңізге қуаныштымын», «мен кішкентайлармен қалай қарым-қатынас жасайтындығыңызды көремін және Біз үйде болмаған кезде оларға қамқорлық жасайтын адам бар екенін түсінемін». Сіздің балаңыз біреу болуды қаншалықты жақсы көретін болса (қыз, ұл, студент, көмекші, Эрудит, шебер және т.б.), ол белгілі бір істерді орындауға соғұрлым оңай қатысады және онымен келісу оңайырақ болады.



2. **Әлеуметтік рөлді орындауға көмектесу және өз қабілеттерін көрсетуге көмектесу.** Әкенің рөлі - ол әлеуметтік жауапкершілікті қабылдауға тырысқан кезде баланың жанында болу және оған ең аз шығынмен мақсаттарына жетуге көмектесетін ең тиімді мінез-құлық стратегияларын ұсыну. Әкенің баламен мұндай ынтымақтастығы баланы қызықтыратын мектепте, спорттық немесе шығармашылық салада жетістікке жетуге әкеледі. Осы бағытта шамасына қарай, баланың сезінуі немесе өзге рөлді ол ойдағыдай атқарып, оған көп күш және нығайтуға ниет жетілдіріледі. Нәтижесінде бала белгілі бір қызмет түрлеріне бейімділікті көрсете бастайды. Мысалы, балалардың бірі нақты ғылымдарға (техника, бағдарламалау) деген құштарлықты көрсетеді, біреу шығармашылық қабілеттерін (актерлік, бейнелеу өнері) табады, ал біреу құрдастарымен қарым-қатынаста өзін көрсетеді (көшбасшы, бастамашы, компанияның басшысы).
3. **Баланың белгілі бір қызмет түріне деген жеке қызығушылығын қолдау.** Бұл жерде ата-аналардың, егер бұл олардың мүдделеріне сәйкес келмесе де, баласының құмарлықпен айналысатын нәрселеріне назар аударуы өте маңызды. Әке балаға не істеп жатқандығы туралы сұрақтар қоятын әңгіме одан оның қалай жетістікке жеткені туралы көбірек айтуды сұрайды, балаға өзінің таланттарын тереңірек түсінуге және болашақта оларды саналы түрде қолдануға мүмкіндік береді. Бала ата-анасының көзінше өзін «қабілетті маман», «талантты музыкант», «команданың басшысы», «сынып жетекшісі» және т. б. көреді. Осылайша, бала өзі айналысатын нәрсе үшін жеке жауапкершілікті ала бастайды. Ол осы іс-шараларға өз жанының бір бөлігін салады және ол ешқандай ынталандырусыз өзі үшін құнды болады.
4. **Баланы өз өмірін жобалауға және оның авторы болуға үйрету.** Бала өмір сүретін өмір сүру кеңістігін белгілі бір уақытқа дейін ата-аналар мен басқа да маңызды адамдар анықтайды. Бірақ ертерек немесе кейінірек бала «жалпы шындықта» және «мызғымас шеңберде» тығыз өмір сүре бастайды және ол өз өмірінің тұтқасынан тұруға тырысады. Ата-ананың және, ең алдымен, әкенің міндеті - баласына не қалайтынын, кім болғысы келетінін және оған қанағат әкелетін өмірді қалай құруға көмектесу. Баланы ғарыш кемесі мен зымырандарды емес, өз өмірінің дизайнын жасайтын дизайнер ретінде ойлауға үйрету керек. Сенімді әңгімелер барысында, оның сұрақтарымен (дәл жазбалармен емес), әке балаға өмірін неғұрлым өнімді және қуанышты ететін, оқу немесе үй тапсырмасын неғұрлым тиімді және сәтті ететін, жеке таңдауына ерекше астын сызып, өмірін мағыналы ететін нәрсе туралы ойлауға көмектеседі. Адам дизайнер ретінде ойлаған кезде, ол өмір әрқашан жаңа нәрсе, бұрын болмаған нәрсе жасау процесі екенін түсінеді. Өзінің болашағын саналы түрде жобалауға қатыса отырып, ол қазіргі өміріндегі жеке жауапкершілікті өз мойнына алады және оның авторы болады.

### Әдебиеттер тізімі:

1. Грей Дж. Балалар – алланың сыйы. Позитивті тәрбие өнері. Балада ынтымақтастық рухын, жауаптылық пен өзіне деген сенімділікті қалай дамыту керек. - М.: «София» баспа үйі, 2005. - 352 б.
2. Кови С. Жоғары тиімді адамдардың жеті дағдысы: жеке тұлғаны дамытудың қуатты құралдары. – М.: Альпина баспасы, 2012. — 374 б.
3. Козлов Н. И. Қарапайым дұрыс өмір, немесе қуанышты, мағынаны және тиімділікті қалай біріктіруге болады. – М.: ЭКСМО, 2015. – 288 б.
4. Козлов Н. И. Қарапайым дұрыс балалық шақ. Ақылды және бақытты ата-аналарға арналған кітап. – М.: ЭКСМО, 2015. – 400 б.
5. Маллика Чопра. Балама берген 100 уәде: әлемдегі ең жақсы ата-ана болу. – М.: Весь баспасы, 2011. – 256 б.
6. Петрановская Л. Сіз және сіздің балаңыз туралы үлкен кітап. – М.: АСТ, 2017. – 432 б.

## Мен баланы дұрыс тәрбиелемейтінімді қалай түсінуге болады?



Баланы тәрбиелеудің идеалды, әмбебап жолы бар ма?



Тұлғаны қалыптастыру факторлары



Баланың негізгі эмоционалды қажеттіліктері



Ата-ана тәрбиесінің деструктивті стильдері

Қазіргі әлемде ата-аналарға үлкен жүктеме түседі: балаларды тәрбиелеу үлкен шығындармен байланысты болғандықтан, біз жұмыста көп уақыт өткізуге, өмірді құруға, ата-аналарымызға көмектесуге және бір жерде үзіліс кезінде бала тәрбиесімен айналысуға мәжбүрміз. Балаңызды қалай дұрыс тәрбиелеу туралы қаншалықты жиі ойланамыз және бұның «дұрыс» жолы бар ма? Бұрын біздің ата-әжелеріміз бен ата-бабаларымызда мұндай мәселе мүлдем болған жоқ: ата-ана тәрбиесінің үлгісі өз балаларына берілді: Сол кездегі мақсат-өмір сүру. Бүгінгі таңда адамдар өмір сүру туралы ғана емес, сонымен бірге өмір сүру сапасы туралы да ойлайды, яғни қазіргі ата-ана баласының «адам болып» қана қоймай, бақытты және эмоционалды түрде өмір сүруін қалайды. Сондықтан көптеген ата-аналар баланың жеке басын қалыптастыру процесіне саналы және мұқият қарай бастайды, бұл тапсырманы қалай оңтайлы шешуге болатындығын түсінуге тырысады. 20 ғасырдың екінші жартысынан бастап баланың жеке басының қалыптасу процесін және, тиісінше, білімге қойылатын талаптарды белсенді зерттейтін ғылымның жекелеген бағыттары ерекше белсенді дами бастады.

Көптеген зерттеулер барысында тәрбиенің «идеалды әмбебап тәсілі» жоқ екендігі және бір қарапайым себеппен болуы мүмкін емес екендігі белгілі болды: балалар бір-бірінен ерекшеленеді. Біреу мазасыз және үнсіз, біреу белсенді (кейде тіпті тым белсенді, «гиперактивтілік» деп аталады), біреу жылап, көңіл-күйге бөленеді, ал біреу оңай есінен танып, ойын алаңындағы көрші балаларды ойыншық күрекпен ұра бастайды.

Балаңыздың мінезінің қалыптасуына көптеген факторлар назар аударады, олардың көпшілігі сізге тіпті тәуелді емес: мысалы, генетика. Сіздің ұлыңыз темперамент бойынша Сізге ұқсамауы мүмкін, бірақ сіздің үлкен атаңызға ұқсауы мүмкін. Сіз, өз кезегінде, жүйке жүйесінің түрі бойынша, анасы немесе әкесіне емес үлкен әжеге ұқсас болуы мүмкін.

Факторлардың екінші тобы – перинаталды және босанғаннан кейінгі. Қарапайым тілмен айтқанда, перинаталды факторлар - бұл жүктілік кезінде баланың мінезінің қалыптасуына әсер еткен факторлар. Мінездің кейбір белгілері құрсақта пайда болуы

мүмкін және осы кезеңде оған көптеген оқиғалар әсер етуі мүмкін: стресс, алкоголь, есірткі, темекі, анасы қабылдаған дәрі – дәрмектер, мысалы, жүкті әйел тыңдаған музыка.

Постнатальды факторлар-босанғаннан кейін әсер еткен факторлар. Туғаннан кейінгі алғашқы күндерде анасы баламен жеткілікті уақыт өткізді ме? Оның қажеттіліктері мен қажеттіліктері әрдайым қанағаттандырылды ма?

Әрі қарай жеке тұлғаны қалыптастырудың психоәлеуметтік факторлары: балалық шақтағы тәрбиенің ерекшеліктері, құрдастарымен қарым-қатынас ерекшеліктері, Алғашқы махаббат, алғашқы жетістіктер мен жетістіктер және т.б.

Генетикалық бейімділікке және ерте балалық шақтың әсеріне қарамастан, мінез мен тұлға динамикалық икемді түзілімдер болып табылады, яғни тәжірибе әсерінен өмірде өзгеруі мүмкін. Психология ғылымының өмір сүру кезеңінде көптеген заңдылықтар анықталды және балаларды тәрбиелеу процесі туралы көптеген кітаптар жазылды. Бүгін біз мінездің қалыптасуына отбасында туылу тәртібі (кіші, орта, аға және т. б.), отбасылық бөлінудің ерекшеліктері (толық/толық емес отбасы), отбасылық тәрбие стилі (бүлінген бала немесе шамадан тыс бақыланатын) және т. б. әсер ететінін білеміз.

Ескі Абазиндік мақал бар: «бес саусақ бірдей емес». Осылайша, кейбір ата-аналардың екі, бес немесе одан да көп баласы болуы мүмкін, ал олардың мінездері әртүрлі болады. Сіз мінездерінің осы айырмашылығын інілеріңізді немесе әкеңіз бен ағаңызды салыстыру арқылы көре аласыз.

Осылайша, біз бір балаға сәйкес келетін тәрбие әдістері әрқашан екіншісіне сәйкес келмейтінін көреміз. Мысалы, гиперактивті балаға көп тәртіп, бақылау мен жоспарлауды ынталандыру қажет болуы мүмкін, ал мазасыз бала жылы қолдау мен риясыздықты қажет етуі мүмкін. Бұл мақалада біз баланың негізгі эмоционалды қажеттіліктерін, отбасылық тәрбиенің типтік деструктивті стильдерін және олардың баланың жеке басының қалыптасуына әсерін қарастырамыз. Келесі тарауда біз ата-аналардың кейбір ситуациялық қателіктерін талдаймыз және жауап берудің тиісті тәсілдерін талдаймыз.

## Негізгі эмоционалды қажеттіліктер

Ғалым Джеффри Янг және оның ізбасарлары баланың балалық шағында ерекше маңызды бес негізгі эмоционалды қажеттіліктерін анықтайды (Young, Klosko, Weishaar, 2006).

### 1. Бекіту және қауіпсіздік

Баланың басқа адамдармен жақын эмоционалды байланысы болуы өте маңызды. Бұл оған қауіпсіздікті, тұрақтылықты, қамқорлықты, зейінді, сүйіспеншілікті және басқа адамдардың қабылдауын сезінуге мүмкіндік береді. Баланың сенімді қамқоршылықты, қамқоршылықты және өмір сүру, өсу және даму үшін қауіпсіз ортаны қамтамасыз ететін ересек адам болуы өте маңызды.

## 2. Тәуелсіздік, құзыреттілік және сәйкестік

Бала және кез-келген адам өзінің кім екенін және не істей алатындығын білуі керек. Балалар үшін қауіпсіз ортаға ие болу өте маңызды, онда олар қорғалған және әлемді қайдан білуге және тануға болады. Өсіру мен жетілудің мақсаты-өз бетінше тұруға үйрену. Ата-аналар немесе олардың орынбасарлары баяу, бірақ сенімді түрде балалардың автономды ересектерге айналуы үшін олардан алыстауына мүмкіндік беруі керек. Тиісті тәуелсіздікті қолдайтын мұндай ата-аналарда балалар сау өзін-өзі қабылдау және өзін-өзі бағалау сезімімен өседі. Баланың жеке басын сезіну үшін олардың кім екенін, адамдар сияқты екенін және не істей алатындығын бағалау керек.

## 3. Маңызды қажеттіліктер мен сезімдерді білдіру, білдіру бостандығы

Балалар үшін олардың басқа адамдармен эмоционалды байланыста екенін сезіну өте маңызды және өз тәжірибелерін, ойлары мен эмоцияларын басқалармен бөлісе алады.

## 4. Стихия, көңілді және ойын

Қарқынды эмоцияларды, ойлар мен сезімдерді өздігінен білдіру мүмкіндігі оларды зерттеу және түсіну үшін маңызды. Сонымен қатар, бұл процесс қатаң және басым ережелерге бағынбауы маңызды. «Сіз қыз сияқты не жылайсыз?», «сіз көп қуанасыз, содан кейін көп жылайсыз», «тыныштал-адамдар қарайды», «өзіңізді жақсы ұстаңыз».

## 5. Нақты шекаралар, өзін-өзі тәрбиелеу және өзін-өзі бақылау

Балалардың өз шекараларын білуі және басқа адамдар белгілеген ақылға қонымды шектеулерді қабылдауы өте маңызды. Басқа адамдармен қоғамда қалыпты жұмыс істеу үшін балаға белгілі бір ережелерді үйрену пайдалы. Кейде басқалармен қарым-қатынас жасау кезінде автономияға немесе өзін-өзі көрсетуге бағыну және оны жасай білу қажеттілігі бар екенін түсіну керек. Сондай-ақ, көңілсіздікпен күресу және бұзылуларға (шектеулерге) төзудің сау тәсілдерін үйрену дағдысы үлкен мәнге ие.

Әрі қарай, А.Е. Личко мен Э.Г. Эйдемиллер құрастырған жасөспірімдердің деструктивті отбасылық тәрбиесінің стильдерінің жіктелуін талдаймыз. Тәрбиенің осы түрлерінің әрқайсысында қандай негізгі эмоционалды қажеттіліктер бұзылғанын көруге болады.

## Гипопротекция

Тәрбиенің бұл стилі қамқорлықтың, бақылаудың және қамқорлықтың болмауымен сипатталады. Бала өздігінен қараусыз өседі. Ата-анасы оған аз көңіл бөледі, оның істеріне қызығушылық танытпайды. Мұндай балалар көшеде бірнеше сағат бойы әр түрлі компанияларда жүре алады («көшеде тәрбиеленген»), көбінесе физикалық түрде тастап кетеді. Жасырын гипопротекция ұғымы бар-бұл бақылау мен қамқорлық формальды болған кезде, іс жүзінде ата-ананы баланың өміріне қоспай. Мұндай ата-

аналар аптасына бір рет күнделікті көре алады, өйткені ата-аналарға «әдеттегідей». Баланың өміріне және эмоционалды жағдайына шынайы қатысу жоқ.

Тәрбиенің бұл стилі тек әлеуметтік жағдайы төмен отбасыларға ғана тән деген жалпы түсінік бар. Шын мәнінде, баланың өміріне араласпау әртүрлі әлеуметтік деңгейлерде пайда болуы мүмкін – мысалы, ата-аналар мансапқор болған кезде және күтушіні жалдау немесе баладан қымбат ойыншықтармен немесе қалта ақшасымен «сатып алу» оңайырақ болған кезде. Біз тәрбиенің осы стилінде негізгі негізгі қажеттіліктердің бірі – сүйіспеншілік пен қауіпсіздікке деген қажеттілік қанағаттандырылмағанын көреміз.

Неғұрлым жетілген жаста тәрбиенің бұл түрі кейбір зиянды схемаларға әкелуі мүмкін.

**Эмоционалды айыру** – адамның эмоционалды қажеттіліктерін (қамқорлық, эмпатия, қорғау, қабылдау) басқалар ешқашан түсінбейді деген сенім.

**Қарым-қатынастан бас тарту/тұрақсыздық** – жақын эмоционалдық байланыс қалыптасқан адамның тез жоғалуын күту. Адам қандай да бір жолмен жақын қарым-қатынас жақын арада аяқталады деген сеніммен өседі. Көбінесе мұндай сенімге балалық шағында ажырасқан немесе ата-анасының қайтыс болған ересек адам ие. Сондай-ақ, бұл сенім үлгісі ата-аналар баланың қажеттіліктеріне жауап бермеген кезде пайда болуы мүмкін: мысалы, бала ұзақ уақыт бойы қараусыз қалған кезде.

**Сенімсіздік/зиян келтіруді күту** - басқалар өз артықшылықтарын қандай да бір жолмен қолдана алады деп күту. Мұндай сенім схемасы бар адам басқаларды ренжітеді, алдайды немесе сатады деп күтеді. Көбінесе олар кекшіл болып өседі немесе алдымен шабуыл жасауға тырысады. Кейде мұндай нанымдардың себептері-балалық шақтағы әділетсіз қарым-қатынас, ата-аналардың, аға-інілердің немесе құрдастардың айла-шарғы жасауы.

**Дефективтілік/ұят** - бұл адамның кемшіліктері бар және егер басқалар оны жақсы білсе, олар мұны түсініп, қарым-қатынастан бас тартады деген сенім. Жетіспеушілік пен жетіспеушілік сезімі ұяттың күшті сезіміне әкеледі. Мұндай нанымдар ата-аналар балалық шақта сыни көзқараспен қараған кезде және ата-ана махаббатына лайықсыздықты сезінгенде пайда болады. «Сен әжемді ұятқа қалдырдың», «қалайша саған ұят емес», «қарашы, басқа балаларға!», «саған не болған, барлық балалар балалар сияқты».

**Әлеуметтік оқшаулау/иеліктен шығару** – адамның әлемнен оқшауланғанына, басқалардан ерекшеленетініне немесе қоғамның бөлігі бола алмайтынына сенім. Мұндай нанымдардың алдында балалар өздерінің немесе олардың отбасыларының басқалардан ерекшеленетінін көрген ерте тәжірибе болуы мүмкін.

### **Доминантты гиперпротекция**

Жоғары тән үшін асқынған көңіл мен қамқорлықты қажет ететін тәрбиелеу түрі. Тәрбиенің бұл түрі көбінесе алаңдаушылық спектрінің бұзылуы бар аналарда немесе



жай мазасыз адамдарда байқалады. Шамадан тыс қамқорлық, мінез – құлықты ұсақ бақылау, бақылау, тыйым салу және шектеулер баланың басты қажеттіліктерінің бірі - автономия қажеттілігін басады. Бала тәуелсіз және жауапсыз болып өседі. Ол өзінің қабілетсіз және күнделікті істерді өз бетінше жеңе алмайтындығына сенімді. Сондай - ақ, тәрбиенің бұл түрі баланың өзіндік «Мен» қалыптаспауына әкелуі мүмкін - бала өз қажеттіліктерін ата-аналардың қажеттіліктерінен бөлек қарай алмайды.

### **Гиперпротекция**

«Отбасының кумирі» түріндегі тәрбие. Ата-аналар баланы еркелетеді, оны барлық қиындықтардан қорғайды, тілектеріне бой алдырады, ең төменгі жетістіктерге таңырқайды және басқалардан бірдей таңдануды талап етеді.

Өз баласының тілегі қанағаттандыру үшін бұл дұрыс нарсе еді? Мұндай стильде өзін-өзі тәрбиелеу қажеттілігін ұғынудың шынайы шекараларын бұғаттайды. Тәрбиенің бұл стилінің жағымсыз жағы - өзін-өзі бағалау, көшбасшылыққа деген ұмтылыс және кедергілерді жеңу және мінез-құлықты бақылау дағдыларының болмауы. Бала қиындықтармен күресуге және оларды өз бетінше жеңуге дағдыланбаған ересек адамға айналады. Мұндай адам өзінің барлық тілектерін орындау керек деп күтеді және ол болмаған кезде ашуланады. Көбінесе ата – аналар балаларына және ересек жасқа қамқорлық жасауы керек -алдымен университетте оқу үшін ақы төлеу керек, содан кейін жұмыста пара беру және несиелерді жабу керек.

### **Эмоционалды қабылдамау**

Бала ата-анасына (немесе ата-анасының орынбасарларына) ауыртпалық түскен кезде пайда болады, ол ауыртпалық болып саналады және оған наразылық пен талап қояды. Ата-ана тәрбиесінің осы стиліндегі баланың қажеттіліктері еленбейді, кейде олар оған қатыгездікпен қарайды. Тәрбиенің бұл стилі жасырын эмоционалды бас тартумен сипатталады: ересектер балаға нақты қарым-қатынасты рұқсат етілген қамқорлықпен және оған назар аударумен жабуға тырысқанда. Бұл стиль баланың жеке басына тікелей қарағанда одан да жағымсыз әсер етеді.

### **Қатыгез қарым-қатынас**

Егер бала «әрекет етсе», зұлымдықты бұзса, зорлық - зомбылық пен жасырын форманы қолданса, ата-ана мен бала арасында «суық соғыс» болған кезде - суықтылық пен дұшпандықтың ашық көрініс болуы мүмкін.

### **Моральдық жауапкершілікті арттыру**

Бұл балаға жасына сәйкес келмейтін адалдық, әдептілік, борыш сезімі туралы талаптар қойылатындығында көрінеді. Мысалы, «сәйкестендіру» деп аталатын - балаға немесе жасөспірімге оның мүдделері мен мүмкіндіктерін елемей, жақындарының әл-

ауқаты үшін жауапкершілік жүктелген кезде. Ол «отбасы басшысы» рөліне мәжбүрлеп жатқызылуы немесе кіші балаларға немесе қарттарға қамқорлық жасауды тапсыруы мүмкін. Анасы қызынан ер адамдармен қарым-қатынасы туралы кеңес сұрай алады. Тағы бір формасы – ата-аналар баласының ерекше болашағы болады деп күткен кезде, бала өз кезегінде олардың көңілін қалдырудан қорқады.

Осылайша, біз баланы тәрбиелеудің әмбебап түрі жоқ екенін көреміз, өйткені балалар генетикалық, психологиялық және әлеуметтік факторларға байланысты бастапқыда әр түрлі болады. Сонымен қатар, біз негізгі эмоционалды қажеттіліктер туралы айтуға болады, олардың қанағаттануымен бала ақыл-есі жақсы өседі. Сондай-ақ, бұл тарауда деструктивті ата-ана тәрбиесінің негізгі стильдері қарастырылды, онда бұл қажеттіліктер бұзылады және оның салдары әкелуі мүмкін.

### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Касьяник П. М. Ерте зиянды схемалардың диагностикасы. – 2016.
2. Красникова Т.С., Семенова Е. М. Жас оқушының жеке басының эмоционалды саласына отбасылық тәрбие түрлерінің әсері // Қазіргі отбасының психологиялық әлауқаты. – 2016. – Б. 63-65.
3. Обухова Л. Ф. Шаповаленко И. В. Жас ерекшелік психологиясы. – 2013.
4. Хуршудян Д.с. Ерте зиянды схемалардың жасөспірімдердің отбасылық тәрбиесінің ерекшеліктерімен байланысы //ғылым, қоғам, мәдениет: қазіргі әлемдегі өзара әрекеттесудің мәселелері мен перспективалары. – 2019. –Б. 91-96.
5. Эйдемиллер Э. г., Личко А. Е. Жасөспірімдердегі психопатиядағы отбасылық психотерапия, мінез-құлық екіні, невроз және неврозға ұқсас жағдайлар: әдіс. ұсыныстар // Медицина. – 1980.
6. Young J. E., Klosko J. S., Weishaar M. E. Терапия схемалары: практикалық нұсқаулық. – Guilford баспасы, 2006.

## Балаңызбен қалай байланыс орнатуға болады?



Ата-аналардың балалармен қарым-қатынасындағы әдеттегі қателіктер



Бейімделгіш байланыстың мысалдары



Баланың жас дағдылары кестесі

Ата-ана тәрбиесінің стильдерінен басқа, баланың психикасы үшін деструктивті сипаттағы ата-аналардың белгілі бір мінез-құлқы бар.

### 1. Махаббат манипуляциясы

Сүйіспеншілік балаға ауа ретінде қажет. Өкінішке орай, көптеген ата-аналар бұл фактіні саналы түрде немесе бейсаналық түрде баланың қалаған мінез-құлқын дамыту үшін қолданады. Бұл өзін – өзі сүйуден айыруда (мысалы, тілазарлық үшін жаза ретінде) және «егер жақсы оқысаң - мен сені жақсы көремін» деген махаббатта көрінуі мүмкін. Ең деструктивті үшін бала психикасының нысан манипуляциялар махаббат – бұл манипуляция сезім баланың «егер сен мектепте ескерту алсаң – яғни аңызды жақсы көрмейсің (әкеңді сыйламайсаң)». «Сен әжеңді өзіңнің «үш» деген бағаңмен жүрек талмасына жеткізгің келе ме?»

Мұндай мәлімдемелер балада терең кінә сезімін қалыптастырады және керісінше әсер етеді – бала математикадан алынған бағалау мен ата-аналарға деген сүйіспеншіліктің болмауы арасындағы байланысты толық түсінбейді. Бірте-бірте бала өзін жек көруді, басқалардан эмоционалды түрде алыстауды және өзін «ақаулы» немесе зиян келтіруі мүмкін деп санауды үйренеді.

### 2. Жанжалда баланың кінәсін мойындамау немесе оның тарапын сөзсіз қабылдау

Кез-келген дау-дамайда баланың сөзсіз дұрыстығын қорғау (сыныптастарымен немесе мұғаліммен қақтығыс) сөзсіз махаббаттың көрінісі емес. Сондай-ақ, бұл өзара әрекеттесудің дұрыс түрі емес, баланы өтірікке үнемі кінәлау және ақылға қонымды дәлелдерді жүйелі түрде қабылдамау. Сүйіспеншілікке толы ата-ана жағдайларды талдауға ең ықтимал объективтілікпен қарайды және заттардың нақты жағдайына байланысты баланы қолдайды немесе оған не дұрыс емес екенін түсінуге көмектеседі.

### 3. Басқа балалармен үнемі салыстыру

«Егер балық ұша білмесе, ол өмір бойы өзін ақымақпын деп ойлайды». Әр адам өз табиғаты бойынша әр түрлі және олардың әрқайсысының өз қабілеттері мен оларды жүзеге асыру мүмкіндіктері бар. Кейбір ата-аналардың қисыны келесідей: мен баланы басқалармен салыстырамын, ол оған әсер етеді, мотивация береді және ол жетістікке жету үшін жақсы жұмыс жасай бастайды.

Шын мәнінде, баланы басқалармен жүйелі түрде салыстыру керісінше, теріс әсер етеді: бала өз-өзінен көңілі қалады, көптеген кешендерге толып, біртіндеп кез-келген әрекетке деген ынтасын жоғалтады. Көбінесе құрдастарына немесе ата-аналарына деген агрессияға қатысты ашулану болады.

### 4. Ата-аналардың балаға өз құндылықтары мен басымдықтарын енгізуі

«Мен оған не жақсы болатынын жақсы білемін. Ол әлі жас және түсінбейді. Ол өседі-рахмет айтады» - сіз балаға өзінің өмірлік ұстанымын тануға тырысатын ата-ананың жағдайын осылай сипаттай аласыз. Әрине, аға буынның тәжірибесі көп. Екінші жағынан, жасөспірім шамадан тыс эмоционалдылықпен сипатталады және кез-келген тасталған сөз жеке қайғылы жағдайға әкелуі мүмкін. Бұл адам ең осал және ата-анасының қолдауы мен түсінігін қажет ететін жас.

Ата-аналар жіберетін әдеттегі қателіктер:

- Баланың қызығушылығын жүйелі түрде сынға алу
- Өмір жолын таңдауда қолдаудың болмауы
- Үздіксіз нұсқаулар
- Баланың болашақ мамандығын таңдау
- Оның қызығушылығы мен қызығушылығын таңдау

Бұл факторлар баланың жетілмегендігіне, өз-өзіне күмәндануға, үлкеннің пікіріне деген тәуелділікке әкеледі. Бірте-бірте бала пассивті, жауапсыз және құлға айналады.

Мұндай тәрбиемен өмірде жетістікке жету қиын, өйткені бала өз жолын таңдамады, бірақ ата-аналардың ұмтылыстарын жүзеге асырды. Көбінесе ата-аналардан «мен өз уақытымда Ұлы скрипкашы болмадым, бірақ қазір менің ұлым болды» деген сөздерді естуге болады. Өздерінің орындалмаған армандарын басқалардың есебінен жүзеге асырудың мұндай әрекеті баланың психикасына өте деструктивті әсер етеді.

Сүйіспеншілікке толы ата-ана, керісінше, балаға өзіне не қызықты екенін түсінуге көмектеседі. Бала өз өмірінде не істегісі келеді? Баланың болашақтағы мамандығын өзінен алшақтату дәрежесін, мінез-құлқынан және қабілеттерінен, егер мамандық жеке тұлғаға сәйкес келсе және ләззат әкелсе, кез-келген салада жетістікке жетуге абден болады.

Әр адам бостандыққа және өзін-өзі анықтауға құқылы және ата-анасы кәмететке толғанға дейін бала үшін толық жауап беретініне қарамастан, ол манипуляция объектісі емес, жеке жеке тұлға болып табылады.

## 5. Ата-ананың өз отбасындағы тәрбие стилін баласымен қарым-қатынасқа ауыстыруы

Кейде ата-ана бейсаналық түрде ата-ана тәрбиесінің стилін өз балаларына аударатын жағдайлар болады. Мысалы, қатал отбасында тәрбиеленген әке өз балаларының жеке психологиялық ерекшеліктерін ескерместен, өз балаларынан сөзсіз бағынуды және қатаң тәртіпті сақтауды талап ете алады, олар мұндай жағдайды басқаша қабылдай алады және мүлдем басқа бағалау мен реакция бере алады.

Мысалы, мұндай қысымдағы осал бала оны жақсы көрмейді немесе оған бірдеңе дұрыс емес деген қорытындыға келуі мүмкін.

Төменде ата-аналардың жалпы мінез-құлқы мен ата-аналардың қалаулы мінез-құлқын салыстыру кестесі берілген.

Кәдімгі ата-ана	Дана ата-ана
Сөзді сақтауды талап етеді	Сөзді қалай сақтау керектігін көрсетеді
Не істеу керектігін көрсетеді	Мұны не үшін жасаған дұрыс екенін көрсетеді
Тәрбиеші болуға тырысады (мұны істеу керек)	Дос болуға тырысады
Жақсы болуға тырысады	Табиғи және ашық болуға тырысады
Өрқашан қауіп-қатерден қорғайды	Кейде қате жіберуге мүмкіндік береді
«Ол сияқты бол» дейді	«Өзіңмен бол» дейді
«Бұл дұрыс емес» дейді	«Бұл дұрыс» дейді
Жауап береді	«Білмеймін» деуге және жауап беруге үйретеді
Мәселенің салдарын жояды	Мәселенің себебін жояды
Барлық уақытты баламен өткізеді, өзіне уақыт қалдырмайды	Өзіне қамқорлық жасайды және мысал келтіреді

Н. В. Медведева ата-аналар мен мұғалімдердің басқа да жиі кездесетін қателіктерін ұсынады:

### 1. Жасқа байланысты қозғалыс қажеттілігін елемей

Өр жас өзінің қажеттіліктері мен құмарлықтарымен сипатталады. Ата – ананың жиі кездесетін қателіктерінің бірі - баланың өзгергіштік фактісін елемей. Мысалы, бала 10-11 жасқа толғанда, оның құпиялары пайда болуы керек. Кейбір ересектер бұл процестің жеке басын қалыптастырудағы маңыздылығын түсінбейді және оларды шығара бастайды, осылайша шекараны өрескел бұзады. Сондай – ақ, жасына байланысты көптеген нәрселер қолайсыз болады-мысалы, 7 жастағы бала үшін төрт жасқа қарағанда адамдарға «бұталарға» бару психо-травматикалық болып табылады. Бұл ұяттың әлеуметтік құрылымының пайда болуымен байланысты. 12-дегі қыз әкесінен ұяла бастайд

Екінші жағынан, балалар, керісінше, жасына қарай орындауды бастайтын кейбір істер бар. Көбінесе ата-аналар бұл фактіні елемейді, балалардың дамуына жол бермейді, осылайша олардың тәуелсіздікке деген қажеттілігін болдырмайды. Мысалы, анасы жеті жасар балаға бөтенкенің бауын байлап береді. Төменде балалардың жасына сәйкес жасай алатын нәрселер кестесі берілген.

<p><b>3 года</b></p>	<p>Ойыншықтарды жинап, оларды себетке салады. Тіс тазалау, жуыну және сүртіну, шашын тарау. Өз бетінше шешініп және кішкене киінуге көмек көрсету. Кітаптар мен журналдарды сөреге қоюға Пластиналарды, майлықтар мен құрылғыларды үстелге апаруға Тамақтанғаннан кейін үстелдегі орынды тазалауға «Балалық шақтың» іздерін сүртуге Шағын өнімдерді қажетті сөреге қоюға Төменгі сөреге заттарды қоюға</p>
<p><b>4 года</b></p>	<p>Төсенішті таратуға және тазартуға көмектесу Шаңды сүртуз Қарапайым десертті дайындауға көмектесу (тортты безендіруді салыңыз) Үстелді жабдықтау (оның ішінде жақсы тәрелкелер) Бақшада, ауладатазал ауға көмектесу Ыдыс жууға немесе ыдыс жуғышқа салуға көмектесу</p>
<p><b>5 лет</b></p>	<p>Өз бетінше төсек жинауға және үй жинауға көмектесу Шағын зат сатып алу үшін ақшасын төлеу Баланы өзінің сүйікті жануарларын тамақтандыруға және жинауға Бөтенкенің бауын өздігінен байлауға Сэндвичтерді немесе қарапайым таңғы асты өзі дайындайды және өзі жинайды Үстел үстіне тарелкаларды қою Киімді өз бетіңізше тазалау және жинау Таза кірді бүктеп, жинау</p>
<p><b>6 лет</b></p>	<p>Кілемді шаңсорғышпен сору Гүлдерді және өсімдіктерге су құю Үй жануарларын серуендету Қоқыс шығару Ауа-райына және белгілі бір жағдайға сәйкес киім таңдауға Киімді киім шкафына іліп қою Қарапайым тағамды дайындау (ыстық бутербродтар, қайнатылған жұмыртқалар) Көкөністерді тазалау Үстелге тағамдарды қою</p>



<b>7 лет</b>	Ит немесе мысықты жуындыру Қарапайым заттарды үтіктеу Ата-аналардың тапсырмаларын орындай білу Өз еркімен ескертулерсіз таңертең ұйқыдан ояну және кешке ұйықтау Жуынатын бөлме мен дәретхананы таза ұстау
<b>8-9 лет</b>	Еден жуу Өз шкафтары мен жәшіктерін ретке келтіру Түймелерді тігуге, тігістерді тігуге қабілетті болу Ваннаны өзі суға толтыруға басқаларға көмектесу (егер сұраса) Кіші інілерге күтім жасау Бояуды білу
<b>9-10 лет</b>	Кір жуғыш машина мен кептіргішпен жұмыс істей білу Көшені өз бетімен кесіп өту Қонаққа бару Төсек-орын ауыстыру Өнімдерді тізім бойынша сатып алу Кездесулерге өз бетінше бару, егер жаяу баратын жер болса Отбасына тамақ дайындай білу Автокөлікті жууға қабілетті болу Қарапайым алғашқы көмек көрсете білу
<b>10-11 лет</b>	Автобуспен жүре білу Ақшаның белгілі бір мөлшерін жауапкершілікпен басқару Еш қорықпай үйде жалғыз қалу Жеке хоббиге жауапкершілікпен қарау
<b>11-12 лет</b>	Ата-аналарға маңызды мәселелерде көмектесу (жөндеу) Газ пешін және пешті тазалау Кішкентай бауырларын ұйықтатуға көмектесу Өз істерін өз бетінше орындау Оқу сабақтарына уақытты өз бетінше бөлу
<b>13-17 лет</b>	Бүкіл отбасы үшін түскі ас дайындауға қабілетті болу Қажетті жағдайда көршіңізге көмектесе білу Мектеп күндері белгілі бір уақытта ұйықтау (ата-аналармен келісім бойынша) Өз мүмкіндіктері туралы нақты түсініктерге ие болу Қабылданған шешімдерді дәйекті орындау

## **2. Баланың көңіл-күйіне, оның физикалық және психологиялық жағдайына немқұрайлы қарау**

Біз баланың ересек емес екенін және оның қарқыны мен физиологиясы бар екенін түсінеміз бе? Кейбір ата-аналарда бұл түсінік жоқ сияқты, жасөспірімнің көп ұйықтағаны үшін әжесі немесе ата-анасы «Күнмен бірге тұру керек, ұйқыбас» деген суретті көре аламыз. Сонымен қатар, жасөспірім үшін ұйқының орташа уақыты гормоналды өзгерістерге және өсудің белсенді фазасына байланысты 10 сағатты құрайды. Нәрестелерде бұл уақыт 17 сағатты, ал қарттарда 5-6 сағатты құрайды.

Немесе тағы бір мысал, әкем отбасылық мерекеде қызының фортепианода ойнауын немесе үйренген өлеңін айтқысы келгенде, баланың көптеген адамдардан ұялып бас тартқанын және дүрбелеңге жақын күйде екенін ескермейді. Кейбір ата-аналар баланы тыныштандырады және оның эмоционалды әл-ауқатының ескеріп сөйлетуден бас тартады, ал басқалары атақ үшін «болсаңшы, неғып тұрсың, адамдар қарап отыр ғой» дейді, осылайша одан да көп жанына жарақат салады.

## **3. Баланың ақыл-ой әрекетімен шамадан тыс жүктелуі**

Біз үшін не маңызды, баланың бақыты немесе ҰБТ-да жоғары балл? Өкінішке орай, бүгінгі таңда Қазақстан жасөспірімдер суицидінің саны бойынша әлемде үшінші орында тұр, оның негізгі себебі Солтүстік Қазақстан облысында көктемгі-жазғы кезеңде ҰБТ болып табылады. Бүгінгі таңда оқушылар көптеген сертификаттау және бақылау нүктелерінің арқасында үлкен күйзеліске ұшырайды. Ата-аналарға да қысым жасалады және көбінесе біз «балаңызға білім беру» міндетіне шамадан тыс құлшыныспен, оның табиғи физиологиялық және эмоционалды қажеттіліктеріне зиян келтіретін аналар мен әкелерді көреміз. Мұндай ата-аналардың баланың бүкіл аптасын кестеменбекітіп қояды: математика пәнінің мұғалімі, музыка сабағы, футбол бөлімі, шет тілі мұғалімі және т.б. сонымен бірге баланың ойынға жеке уақыты (балалар мен ерте жасөспірімдердегі іс-әрекеттің жетекші түрі) қысқарады.

## **4. Көңіл көтеруге бейімділік**

Монетаның артқы жағы, бала шектеусіз және бақылаусыз өскен кезде, бұл оның психикалық әл-ауқатына теріс әсер етеді.

## **5. Баланың өмір сүру режимінің монотондылығы**

Үйлесімді білім алу үшін балаға әр түрлі орта қажет..

## 6. Баланы емдеуді елемеу немесе оның денсаулығына қатысты шамадан тыс алаңдаушылық








Екеуі де зиянды факторлар. Баланың немқұрайлылығы ата-аналардың жауапсыздығынан бастап дәрігерлер мен медицинаға қатысты жеке сенімдері мен идеяларына дейін әртүрлі себептермен пайда болуы мүмкін. Мазасыз аналар мазасыз балаларды өсіреді және баланың денсаулығына қатысты шамадан тыс алаңдаушылық көбінесе үлкен жастағы қосымша стресс пен гипохондриялық көріністерге әкеледі.

Бұл тарауда біз ата-аналардың бала тәрбиесіндегі негізгі мінез-құлық қателіктерін және жауап берудің балама тәсілдерін қарастырдық.

### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. Батурина О.С. Отбасылық тәрбиедегі психологиялық қателіктер: мәселені теориялық талдау // іргелі зерттеулер. – 2013. – № 11-7. – Б. 1497-1504;
2. Мичурина Т. Н. Деструктивті ата-ана тәрбиесінің түрлері жеке тұлғаның невротизациясының даму факторлары ретінде //білім берудің практикалық психологиясының хабаршысы. – 2017. – Т.2017. – №. 2. – Б. 80-83.
3. Кулагина И. Ю., Колюцкий В. Н. Жас психологиясы //баланың туғаннан бастап дамуы. – 2001. – Т. 17. – Б. 1997-176.
4. <https://www.adme.ru/svoboda-psihologiya/12-otlichij-mezhdu-mudrymi-i-obychnymi-roditelyami-1363965/>
5. Гиппенрейтер Ю. Баламен сөйлесу. Қалай?. – Litres, 2020. <https://www.litres.ru/uliyagippenreyter/obschatsya-s-rebenkom-kak/chitat-onlayn/>

## Тәуелділік. Қалай тануға және не істеу керек?

-  Тәуелді мінез-құлық критерийлері
-  Тәуелділіктерді жіктеу
-  Тәуелділіктің себептері
-  Жасөспірімдерде компьютерлік тәуелділіктің қалыптасу кезеңдері
-  Есірткінің зияны туралы жасөспіріммен қарым-қатынас жасау бойынша ұсыныстар
-  Баланың психоактивті заттарды тұтынатындығын анықтауға болатын белгілер.
-  Егер сіздің балаңыз есірткі қолданады деп күдіктенсеңіз не істеу керек?

«Аддиктивті (тәуелді) - мінез-құлық-адамның психикалық жағдайын жасанды түрде өзгерту арқылы, **кейбір заттарды** қолдану арқылы немесе қарқынды эмоцияларды дамыту және **қолдау мақсатында белгілі бір іс-шараларға үнемі назар аудару** арқылы **адамның шындықтан кетуге** деген ұмтылысын қалыптастыра отырып, девиантты (ауытқу) мінез-құлық түрлерінің бірі» (В. Д. Менделевич, 2007)

Тәуелділіктің әртүрлі түрлері бар, олар әдетте химиялық, химиялық емес және аралас болып бөлінеді. Химиялық тәуелділіктерге мыналар жатады:

- Никотин
- Алкоголь
- Есірткі
- Белгілі бір ағзаға енетін барлық заттарға тәуелділіктер (дәрі-дәрмектер, стероидтар, кофеин және т.б.).

Химиялық емес тәуелділіктерге мыналар жатады:

- Құмар ойындар (лудомания) – құмар ойындарға бейімділік (ставкалар, покер, казино, рулетка, ойын автоматтары және т. б.).
- Интернетке тәуелділік
- Компьютерлік ойындарға тәуелділік
- Махаббатқа тәуелділік
- Жыныстық тәуелділік
- Адреналиномания (экстремалды әрекеттерге бейімділік)
- Еңбекқорлық
- Шопоголизм - бақыланбайтын сатып алулар
- Діни тәуелділік (фанатизм) және т. б.

Аралас: артық тамақтану мен аштыққа тәуелділік.

Барлық тамақты жеу, бұл бізде азық-түлік тәуелділігі бола ма? Егер адам айына бір стақан шарап ішсе, онда оның алкоголизмі бар деп айтуға бола ма? Бұл қандай ауру, тәуелділік деген не, және оны адамда бойында бар деп қандай жағдайда айтуға болады?

Тәуелділік - бұл ең алдымен психикалық ауру және оны психиатр-нарколог емдейді. Адамның тәуелділігі бар-жоғын анықтауға болатын нақты критерийлер бар:

1. Төзімділіктің өсуі (дозаның өсуі). Дозаның өсуі адамның бұрынғы күйіне жету үшін көп затты тұтыну қажет болған кезде пайда болады. Мысалы, бұрын адам аптасына бір рет бір стақан арақ, содан кейін екі стақан арақ, содан кейін аптасына екі рет үш стақан, бір күнде жарты бөтелке және т.б. Енді біз ставкалар мысалында суреттейміз: бұрын ойыншы 500 теңге қоя алатын. Содан кейін ол қызықсыз болып, ставкалар өсе бастады: 2000, 5000, 10000, 30 000, 100 000 және т.б. бұрын жасөспірім компьютерді күніне бір сағат, содан кейін екі сағат, содан кейін күні бойы, кейде бірнеше күн ойнай алатын.

2. Шығару синдромының болуы - затты шығару синдромы. Тәуелділік қызметін тоқтатқан кезде пайда болатын ыңғайсыздық.

3. Құмарлық - тұтыну/қою тілегі. Құмарлық обсессивті ойлар, эмоциялар немесе мінез-құлық түрінде көрінуі мүмкін. Бұл темекі шегушінің сезінетін сезім, ол темекі шегуді күте алмайды: алғашқы шегуді күту. Жасөспірім компьютерлік ойында қандай кейіпкермен ойнайтынын қиялдай алады.

4. Ләззат алудың маңыздылығы - тәуелділік объектісі біртіндеп құндылықтар жүйесінде бірінші орынға шығады. Қалғанның бәрі: жұмыс, отбасы, достар, денсаулық, сыртқы келбет – құрбандыққа шалынады.

5. Тәуелділіктен болатын жағымсыз салдарға қарамастан, қолдануды жалғастыру. Тәуелді адамдардың отбасы алауыздық туындайды, олар жұмыстарын жоғалтып, денсаулыққа байланысты мәселелер пайда болса да, бірақ бәрібір тәуелді мінез-құлықпен айналысуды жалғастырады. Егер осылар адам бойынан көрінсе, бұл адамның өздігінен тоқтата алмайтындығының айқын белгісі.

6. Ситуациялық бақылауды жоғалту - адам өзінің іс-әрекетін бақылауды жоғалтқан кезде: бір стақан ішімдік ішуді жоспарлады бірақ ес-түссіз мас болды. Мен 1000 теңге салғым келді, бірақ қолымда бардың бәрін жоғалттым.

7. Табысқа әкелмеген өткенді тоқтату әрекеттері. Егер адам өзін тоқтатуға тырысса, бірақ ол бірнеше айға жетіп, содан кейін әртүрлі себептермен қайта бұзылу пайда болса - бұл тәуелділіктің айқын белгісі.

Нәліктен біреулер өмірін бойы аздап іше алады, ал біреулер тез маскүнемге айналады? Қазіргі уақытта тәуелділіктің пайда болу факторларының (себептерінің) үш тобы бар: генетикалық, психологиялық және әлеуметтік. Генетикалық бейімділік маңызды фактор болып табылады, бірақ шешуші емес. Сондай-ақ, мінез белгілеріне және адам өскен ортасына байланысты тәуелділік бар. Егер сіздің әулетіңізде

алкогольге байланысты мәселелері болса – онда сіз тәуекел тобындасыз және сізге ПБЗ (психобелсенді заттардан) алшақ жүргеніңіз абзал.

Келесі бөлімде біз қазіргі заманның кең таралған мәселесі – жасөспірімдер арасындағы компьютерлік тәуелділік туралы аздап тоқталамыз.

Жасөспірімдердің интернетке тәуелділігінің бірнеше негізгі себептері бар:

1. Әлеуметтік-психологиялық бейімделудің төмен деңгейі (ұжымда қаттылық сезімі). Өйткені тәуелділік – шындықтан кету, шынайы өмірде жасөспірім қиындықтар сезінеді. Көбінесе, бұл проблемалар жасына байланысты өз орнын табуға және ұжымда өзін-өзі растауға байланысты.
2. Теріс «мен-тұжырымдама» (нақты Мен идеалды өзін – өзі арасындағы алшақтықтың күшінің дәрежесі) - қарапайым тілмен айтқанда - кешендер.
3. Коммуникативті іс-әрекеттегі қиындықтар (қарым-қатынастағы және адамдармен байланыс орнатудағы қиындықтар),
4. Қалыптастырылмаған ұйымдастырушылық дағдылар (Интернет-ресурстарын пайдалануда уақытын ұтымды бөле алмау).

Жасөспірімнің компьютерлік тәуелділігінің қалыптасуының бірнеше кезеңдері бар:

**Бастапқы кезең** – бұл әлеуметтік бейімделу, шындықтан аулақ болғысы келетін кешендер.

**Іздеу кезеңі** – компьютерлік ойын іске асырылмаған қажеттіліктерді жүзеге асыра алатын әлеуметтік шындық ретінде қабылдана бастайды. Пайда болған кемшіліктер кешенімен, сондай-ақ хобби мен топтастыру реакцияларымен күшейтіле отырып, компьютерлік ойын қажеттіліктерді қанағаттандырудың ең ыңғайлы тәсілі және ойынның интерактивті ерекшеліктеріне байланысты басқалармен салыстыруға келмейтін рахат әкелетін қызмет түрі ретінде қарастырыла бастайды. Бұл кезеңде әлеуметтік бейімделу неғұрлым көп болса, ойынға ену соғұрлым көп болады.

**Процессуалдық кезең** – ойындардың таңдаулы түрлерімен ұзақ уақыт өзара әрекеттесуімен, бұл түр біртіндеп басқаларды ығыстырып, негізгі болады. Ләззат әкелетін қызмет пен объектілердің ауқымы барған сайын шектеледі. Жасөспірім нақты өмірде ойын кейіпкерінің мінез-құлық үлгісін көшіре бастайды (осылайша әлеуметтенуге және назар аударуға тырысады). Бұл модельдер қолайсыз деп қабылданбайды, бұл босату реакциясының шиеленісуіне әкеледі және бала сыртқы әлемнен ойынға дейін одан әрі абстракцияланады.

**Прогрессивті тәуелділік кезеңі** – Психологиялық және физикалық тәуелділікті қалыптастыру болып табылады: нақты әлеуметтік қатынастардан толық абстракция бар, жасөспірім ойыннан шыға алмайды және оның әлеуметтік бейімделуі жақсарады. Бұл кезеңде жасөспірім ойынға еніп, тамақтануды немесе жуынуды ұмытып кетуі мүмкін.



Компьютерлік тәуелділіктен құтылу үшін ата-аналарға психологтармен және басқа мамандармен бірге қабылданатын барлық шаралар кешені бөлінеді:

- Ойын тәуелділігінің қалыптасуы мен дамуына кедергі келтіретін баланың әлеуметтік ортасын ұйымдастыру

- Тәуелділікке қарсы қондырғыларды қалыптастыру

- Рефлексивті позицияны оқыту

- Сенімді мінез-құлық тренингі

- Құндылықтарды қалыптастыру және түзету

- Қарым-қатынас дағдыларын қалыптастыру

- Мазмұны жағынан тартымды жасөспірімдердің өзін-өзі тану өрісін құру

Әрі қарай, біз балалармен есірткі туралы қалай дұрыс сөйлесу керектігін қарастырамыз. Көптеген ата-аналар бұл тақырыптан аулақ болады, дегенмен өмірде бар басқа құбылыстар сияқты бұл туралы айту керек. Төменде осы маңызды тақырып бойынша баламен қарым-қатынасты қалай жақсартуға болатындығы туралы кеңестер берілген:

1. Ең алдымен, есірткі туралы ақпаратты өзіңіз зерттеуіңіз керек. Бұл «тақырыпта жүзуге» мүмкіндік бермейді, бірақ балаға оның сұрақтарына уақтылы және нақты жауап береді.
2. Әңгімені сұрақтан бастауға болады: «Есірткі туралы не естідіңіз?».
3. Баланың не айтатынына қарамастан, оны мұқият тыңдау және оны үзбеу өте маңызды (бұл талапты кейбір ата-аналар үшін орындау мүмкін емес). Мұқият, шыдамды және сыпайы болу маңызды.
4. Баланың әңгімесі аяқталғаннан кейін, ең жақсы реакция – оған қарым-қатынас үшін Алғыс айту («рахмет», «Мен түсінемін»). Сіздің сабырлы, Мұқият реакцияңыз балаға осы тақырып бойынша Сізбен еркін сөйлесе алатындығына және сіз оның пікіріне қызығушылық танытатындығыңызға сенімділік береді. Баламен сөйлесу ең жақсы досыңызбен қарым-қатынас жасағаннан да жақсы.
5. Баланың әңгімесінен кейін оған есірткі туралы дұрыс ақпарат беру уақыты келді. Ол өзінің дұрыс шешімін дауыстап қабылдайтындай етіп беру маңызды.
6. Балаңызға ақпарат берген кезде, оның бұл ақпаратты түсінетініне көз жеткізу артық болмайды. Оның естігенін және түсінгенін нақтылау пайдалы.
7. Егер бала сізге белгісіз сұрақ қойса, сіз ойлап таппаңыз және қиялдамаңыз. Балаңызбен адал болыңыз, өйткені сіздің хабардар екендігіңізге күмәнданған бала сіздің басқа сөздеріңізге күмән келтіреді. Егер сізге бір нәрсе белгісіз болса-бұл туралы Балаңызға ашық айтыңыз және оны қызықтыратын сұрақтарға бірге жауап табуға тырысыңыз. Бұл баланы ақпаратты іздеу процесіне тартудың керемет мүмкіндігі.
8. Баламен өзі туралы емес, өзімен сөйлесіңіз.

## Баланың есірткі қолданатын белгілері:

Психологиялық, эмоционалды және эмоционалды өзгерістер	Кенеттен және күтпеген көңіл-күйдің өзгеруі; бұрынғы хоббиге деген қызығушылықтың жоғалуы; бір нәрсеге қол жеткізуге және бір жерге жетуге деген ұмтылыстың жоғалуы; бала өмірге деген реніш пен пессимистке айналды; зейіннің шоғырлануы нашарлады, шоғырлану қиын; есте сақтау проблемалары туындайды, бір нәрсені есте сақтау қиын бала күдікті және параноид болды, оны бақылап немесе қуып жатыр деп санайды; түсініксіз қорқыныш пайда болды; мазасыз, бір жерде тұра алмайды.
Әлеуметтік дағдылардағы өзгерістер	Наркослэнгті қолдана бастады (Есірткі туралы айтқанда, олардың көше сөздерін қолданады); достарымен сөйлесу, нақты өрнектерді, шифрлар мен кодтарды қолдану;
Физикалық жағдайдың өзгеруі	Салмақтың айтарлықтай өзгеруі - қосу немесе жоғалту; көз ақуыздарының қызаруы; үйлестірудің бұзылуы; ұйқыға байланысты әдеттердің өзгеруі: тым көп немесе аз ұйықтайды; ұйқының бұзылуы, ұйықтай алмайды; жиі жарақат, дене үнемі көгеріптұрады; бұрынғыға қарағанда жұмсақ және таза емес; тұрақты құрғақ жөтел, жиі тыныс алу жолдарының аурулары; тамақтануға байланысты әдеттердің өзгеруі: жағдайдан жағдайға дейін жейді немесе шектен шығады.
Отбасындағы мінез-құлықтың өзгеруі	ол үйден сұранусыз күні-түні жоғалып кетеді және қайда болғанын айтпайды; оның ақшасы бар, бірақ қайдан келгені белгісіз; мінез-құлық пен әңгімелер дөрекі, дөрекі және тәкаппар болды; физикалық зорлық-зомбылық, үйге деген дұшпандықтың артуы; уәделер таратады, бірақ оларды орындамайды; оғаш және орынсыз әңгімелер жүргізеді, көбінесе сөйлесуден мүлдем бас тартады.
Этикалық өзгерістер	ол өзінің бұрынғы құндылықтарына сәйкес келмейді; өтірік айтады және алдайды; өзінің және басқа адамдардың заттарын сатады немесе кепілдікке қояды; ата-анасы мен бауырларының заттарын ұрлайды; мінез-құлықта өрескел жыныстық қатынас пайда болды.
Мектептегі мінез-құлықтың өзгеруі	қызығушылықтар шеңберінен шығады немесе шығарылады; үй тапсырмаларына кешігіп келеді, олар аяқталмаған немесе мүлдем жасалмаған; бағалар нашарлайды; бірнеше пәндерді бұзады; сабақтың ортасында кетеді
Егер сіз баладан тапсаңыз	алкоголь бөтелкелері, сіріңкелер немесе оттықтар; иілген ысталған қасықтар; кішкене фольга пакеттері; шприцтер немесе инелер; әр түрлі белгілері мен суреттері бар түрлі-түсті таблеткалар; әр түрлі суреттері бар қағаздың кішкене бөліктері
Заңды бұзу	ұрлық, дүкеннен тауарларды ұрлау; вандализмде ұстау; есірткі сату;мас күйінде көлік жүргізу.

Бұл өзгерістердің кейбіреулері есірткіні қолданбайтын жасөспірімдерде болуы мүмкін екенін түсіну керек. Бұл тізім тек нұсқаулық ретінде қызмет етеді. Егер сіздің балаңыз есірткі қолданады деп күдіктенсеңіз:

- Сөйлесуді алдын-ала жоспарлау керек. Әрине, бала есірткінің әсеріне ұшырамайтын уақытты таңдау керек. Сізге ешкім кедергі жасамайтын жерде сөйлесіңіз. Сабырлы болуға тырысыңыз, бірақ бұл жай бала.

- Балаңыздың денсаулығы мен әл-ауқаты туралы алаңдағаныңызды көрсетіңіз. Оны әрдайым сіздің көмегіңіз бен қолдауыңызға сене алатындығына сендіруге тырысыңыз. Сенім-сіздің қарым-қатынасыңыздың негізі.

- Балаңызға өз күдіктеріңіз туралы айтыңыз және фактілерді анықтаңыз. Сабырлы болу, ашуланбау және баланы кінәламау өте маңызды.

- Біл тұрғынмен бала употребил есірткі.

- Оның позициясын түсіндіріп, н сізге не айтатынын тыныш анықтаңыз.

- Сонымен, оған өз сезімдері мен ой. Қандай мінез-құлықтың рұқсат етілгенін және қайсысы жоқ және неге екенін еске түсіріңіз.






- Оған әрі қарай не істейтіндігіңізді түсіндіріңіз.

- Жасөспірімдердің көпшілігі тұрақты тәуелділіксіз анда-санда пайдаланады. Сонымен қатар, соңғы жылдары тәуелділіктің барлық белгілері бар 14-16 жастағы жасөспірімдерді ауруханаға жатқызу жағдайлары жиілеп кетті. Егер жасөспірім ересек болса және сіз оның шынайылығына күмәндансаңыз, мамандандырылған клиникада есірткі заттарына тест жасай аласыз. Есіңізде болсын, жаза білім беру әдісі ретінде қолданылмайды! Егер шараларды қолдану нәтиже бермесе, онда кеңесшінің, психологтың, терапевттің көмегіне жүгіну керек немесе неғұрлым қиын жағдайларда – полицияға немесе балаларды қорғау қызметіне жүгіну керек.

### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі

1. Дроздикова-Зарипова А.Р., Валеева Р. А., Шакурова А. Р. Қауіпті жасөспірімдердегі компьютерлік тәуелділікті педагогикалық түзету: теория, практика. – 2012.
2. Егоров А. Ю., Голенков В. А. Мінез-құлық аддикции // Чуваш университетінің хабаршысы. – 2005. – №. 2.
3. Менделевич В.Д. Нашақорлық және коморбидті мінез-құлық бұзылыстары. – 2003.
4. Юрьева Л. Н., Ботьбот Т. Ю. Компьютерлік тәуелділік: қалыптасуы, диагностикасы, түзету және алдын-алу //Днепропетровск: Пароги баспасы. – 2006. – Т. 196.

## Жасөспірімдерде болатын депрессия. Қалай анықтауға болады және не істеу керек?

-  Депрессия дамуының тәуекел факторлары
-  Жасөспірімдер депрессиясының белгілері
-  Депрессияның салдары
-  Жасөспірімдер депрессиясына қатысты ата-аналардың қателері
-  Депрессиялық жасөспірімдермен қарым-қатынас жасау жөніндегі кеңестер

Депрессия теріс эмоциялық жай-күйлердің ішінде маңызды орын алады, сондықтан бүгінгі күні оны талдауға ерекше көңіл бөлінеді. Қазіргі уақытта депрессия соншалықты кең таралған, ол тіпті «21 ғасыр дерті» деп те аталады. ДДҰ деректері бойынша, дүниежүзі халқының 5-15% бұл дертке шалдыққан. Үлкен депрессиялық бұзылыс 15 және 44 жас аралығындағы халық арасында мүгедектіктің жетекші себебі және осы жастағы өлімнің басты себептерінің бірі болып табылады.

Депрессия жасөспірімдік кезеңде жиі пайда болады. Бұны даму дағдарысымен байланыстырады: осы кезеңде жасөспірімнің бүкіл эмоциялық реттеу жүйесінің бұзылуы және өзгеруі байқалады. Жасөспірімдік депрессия - өте күрделі және қауіпті құбылыс. Ол қорқыныш, алаңдаушылық, ауру сияқты басқа белгілердің артында «жасыру» арқылы сирек танылады, оның қиындығы осында. Қауіпті, өйткені оның ауыр салдары бар: өзін-өзі төмен бағалау мен мектептегі нашар бағалардан бастап, өзін-өзі өлтіруге дейін. Жалпы, жасөспірімдер депрессиясының барысы ересек адамның депрессиясына ұқсас, бірақ жасөспірімдер мен балалар өздерінің эмоцияларын анағұрлым күшті сыртқы көріністермен қарқынды сезінуі мүмкін. Олар сондай-ақ көмекке өте сирек жүгінеді (көбінесе олар не болып жатқанын түсінбейді және кімге жүгінуге болатынын білмейді). Еуропаның бірқатар елдерінде жасөспірімдер депрессиясы маңызды мәселе ретінде қарастырылады, онымен күресуге едәуір қаражат бөлінеді.

Өкінішке орай, маманға кеңес алуға келетін көптеген ата-аналар баласының депрессияға ұшырағанына сенуден бас тартады. Аурудың белгілері көбінесе «еркелік» және «күйгелек» деп қабылдап қателеседі, ал бұндай балалар мен жасөспірімдерді дөрекі, тәрбиесіз, бұлғаң, «бұзақылар», «жатып ішерлер» және т. б. деп санайды. Сонымен, мен таңқалған ата-аналар ең жиі қоятын сұраққа жауап беремін: «Иә! Балаларда да депрессия болуы мүмкін!».

Келесі кең таралған сұрақ: «Біз әл-ауқатты отбасымыз ғой! Біздің кінәміз неде? Неліктен біздің бала депрессияға ұшырады?»

Депрессия әртүрлі және олардың себептері де әртүрлі болады. Депрессияның кейбір түрлері таза физиологиялық негізге ие: мысалы, қалқанша безімен, белгілі бір гормондардың түзілуімен немесе ми-бассүйек жарақатымен мәселе. Депрессияның басқа түрлері «психогендік» сипатқа ие – эмоциялық уайымдармен байланысты. Бүгінгі күні депрессияның биопсихосоциальдік сипатқа ие деп саналады.

Депрессияны тудыратын ең кең таралған психогендік факторлардың бірі зорлық-зомбылық деп саналады. Зорлық-зомбылық физикалық және эмоциялық болуы мүмкін. Жасөспірім физикалық зорлық-зомбылыққа душар болатын көптеген орындар бар - мектеп, аула, үй. Көптеген ересектерде мектеп атмосферасы туралы өте қызықты түсініктер қалыптасқан: барлығы бір-бірін құрметтейтін және қолдайтын дос сынып. Шын мәнінде, мектеп сыныптарының көп бөлігі - қатаң иерархиямен және билік үшін күреспен соғыс алаңы. Жеке меншік мектептен келген 13 жастағы бір қыз маған «мектепте ұру» деген ұғым туралы айтты - бұл жасөспірімдер тобы басқа жасөспірімді сабақтан кейін өлімге дейін немесе қатты жарақаттап ұруды білдіреді. Менің таңқалған көзіме қарап, ол «ал сіз білмедіңіз бе?»- деп сұрады, бұл ол үшін өмір шындығы болды.

Зорлық-зомбылық гүлдейтін қолайсыз отбасылардан шыққан жасөспірімдерде депрессияға ұшырау ықтималдығы едәуір жоғары болады. Физикалық зорлық-зомбылықпен қатар, эмоциялық зорлық-зомбылық бар - қорлау, жете бағаламау, мазақ ету, психологиялық қысым, эмоцияларды білдіруге тыйым салу және тағы сол сияқты.

Зорлық-зомбылық жанама болуы мүмкін - мысалы, отбасы мүшесінің біреуі екіншісінен зорлық-зомбылықты көрген кезде. Бұл жағдайда бала қорқады және мазасыздық пен қорқыныш сезімдерін қарқындылығы бойынша құрбанның осындай сезімдерімен салыстыруға келеді, әсіресе егер анасы зорлық-зомбылыққа ұшыраса. Балада мұндай эмоциялар күшейе түседі, өйткені ол отбасыда болып жатқанын жағдай үшін өзін кінәлайды.

### **Депрессияның даму тәуекелдерінің басқа факторлары:**

- Тұқым қуалаушылық, туысқандарының психикалық аурулармен ауыруы
- Мәселелердің нақты мөлшерін тым асыра қабылдауға бейімділік, әсерлілік
- Алаңдаушылық
- Эмоцияларды бақылау күрделілігі
- Өмірдегі қолайсыз жағдайлар (ата-анасының ажырасуы, жақындарының өлімі, басқа жерге көшу)
- Академиялық білім мен дағдылардың жеткіліксіз қоры
- Басқа психикалық бұзылыс – обсессивтік-компульсивтік бұзылыс, зақымсоңы психикалық бұзылыс және т.б.
- НЖГС – назар аударудың жетіспеушілігі мен гипербелсенділік синдромы

## Жасөспірімдер депрессиясының белгідері:

Симптомдардың көрініме баланың жасы мен даму деңгейі әсер етеді. Балалар, әсіресе ерте жастағы балалар, өздерінің сезімдері мен эмоцияларын әрдайым сипаттай ала бермейді, сондықтан әр оқушы өзінің көңіл-күйі туралы сөзбен айта алмайды. Кішкентай балалар өздерінің көңіл-күйін «әлемге» - тілазарлықпен, жаман мінез-құлықпен немесе керісінше соматизациямен (жиі аурумен) көрсетеді.

1. Депрессиялық жай-күйдің маңызды белгілерінің бірі - баланың суицидтік ойлары (мәлімдемелері). Бұл белгілер көбінесе 12 жастан асқан балаларда кездеседі. Баланың кез-келген суицидтік мәлімдемесі манипуляция сияқты көрінсе де, ерекше назар аударуға лайық. Алаңдатарлық сөз тіркестер: «мен болмасам жақсы болар еді», «мұның бәрі аяқталса екен», «мен бұны тоқтатқым келеді» - бұл өз-өзіне қол жұмсау туралы тікелей айтпаса да, өмірді тоқтату туралы ойлар болып табылады.
2. Мектептегі сабақтарды жиі өткізіп жіберу, мектеп үлгерімінің төмендеуі.
3. Эмоциялық тұрақсыздық - ашуланшақтық, долылық, маңызды емес себептермен жылау, «әлсіздік» және «пайдасыздық» сезімдері.
4. Бала бұрын оған ләззат әкелетін нәрселермен айналысуды тоқтатады: өзінің сүйікті үйірмесіне бармайды, спортпен шұғылданбайды, достарымен кездесуді тоқтатады.
5. Дене белгілері: іштің ауыруы, жүрек айнуы, бас ауруы, бұлшықет ауруы, шамадан тыс шаршау немесе ұйқы мәселелері: кеш жату, түнде жиі ояну немесе таңертеңгі әлсіздік. Жасөспірім түні бойы ұйықтамағандай сезінетініне шағымдана алады.
6. Тамақтану жүріс-тұрысының өзгеруі: тәбеттің жоғалуы немесе артық тамақтану.
7. Зейіннің жоғалуы.
8. Қозғалыс белсенділігінің өзгеруі - бала анағұрлым аз қозғала бастады немесе керісінше күйгелек болды.
9. Кінәлік сезімнің пайда болуы «жаман нәрсе болады», өзін-өзі жек көру, өзін-өзі айыптау, өзін-өзі кінәлау, «мені ешкім жақсы көрмейді» деген ойлар.
10. Ұзақ уақыт бойы қайғыру (екі аптадан астам).
11. Ауыр мінез-құлық: ашулану, агрессия, истерия, туыстарынан айырылысу кезіндегі алаңдаушылық.
12. Депрессияның айқын белгісі - жасөспірімдегі өзін-өзі зақымдайтын мінез-құлық. Суицид талпыныстары, кесілген жерлер, өзін-өзі жарақаттау, шашын жұлу, күйіктер.
13. Сынға жоғары сезімталдық.



**Егер депрессияны емдемесе, ол келесі салдарға алып келуі мүмкін:**

- Кейінгі депрессиялық эпизодтар. Болашақта қайталану ықтималдығының үлкен үлесімен жеке эпизод.
- Мектептегі мәселелер.
- Ынтаның болмауы.
- Өзін-өзі бағалауымен мәселелері. Кінәлік сезімі, өзіне деген теріс көзқарас - теріс Мен-тұжырымдаманы қалыптастыратын факторлар. Бала өз-өзіне сенімсіз және «комплексстерге толы» болып өседі.
- Қарым-қатынастағы мәселелер: депрессия әлеуметтік байланыстарды қалыптастыруға және сақтауға теріс әсер етеді. Депрессияға шалдыққан бала дос табудан қиналады және оның сеніммен мәселелері болады.
- Қауіпті және ойға қонымсыз амалдар. Депрессияға шалдыққан балалар шытырман оқиғаларға бейім келеді: үйден кету, тасталған ғимараттарды зерттеу, жаман компаниялар. Көбінесе шешімдер импульсивті түрде қабылданады, ішіндегі эмоциялардан және, мүмкін, басқа жағдайда, бала оларды қабылдамас еді.
- ПБЗ теріс пайдалану (психикалық белсенді заттар). Балалар көбінесе алкогольге, есірткіге немесе никотинге өздерінің жағымсыз уайымдарынан алдану немесе осылайша өзіне назар аудару үшін үмітсіздіктен жүгінеді.
- Интернетке тәуелділік, компьютерлік тәуелділік шындықтан кету тәсілі ретінде
- Басқаларға қатысты зорлық-зомбылық.

**Бұдын әрі жасөспірімдердің депрессиясына қатысты ата-аналардың типтік қателіктерін қарастырайық.**

1. Депрессия - бұл әдеттегі көңіл-күйдің өзгеруі деп санау, бұл ауруды қарапайым жасөспірімдердің қорқынышы немесе еркелігі деп санау ең үлкен қателік. Жасөспірімдер физиологиялық тұрғыдан анағұрлым эмоциялық болғанына қарамастан, екі апта немесе одан да көп уақыт бойындағы мәселелер – бұл назар аударуды талап ететін алаңдатарлық белгі.
2. Мәселені кішірейту - «депрессия сенің басыңда», «іспен айналыссаң болғаны», «бәрі соншалықты күрделі емес» - бала үшін бұл ол сізге қымбат емес екенінің дәлелі сияқты естіледі.
3. Жасөспірімнің сезімдеріне немқұрайлы қарау - «өмірде қайғы болады», «қазір кімге оңай дейсің» деген сөз тіркестері.
4. Жасөспірім өзі ашылатынын күту. Кейбір ата-аналардың қате түсінігі қалыптасқан: егер балаға көмек қажет болса, ол оған өз бетінше жүгінеді. Тәжірибе көрсеткендей, тіпті ересектердің арасында 10 адамның 1-і ғана көмекке жүгінеді екен. Депрессиялық күйдегі жасөспірімдерге оларды ешкім түсінбейді және барлығына бәрі-бір деп көрінеді, сондықтан күтпей, әңгімені бірінші бастағаныңыз жөн.

5. Кері жағы - бұл жасөспірімдерге қысым жасау. Балаларға өз мәселелері туралы айтуға мәжбүрлеудің қажеті жоқ. Бұл тақырыпты қозғау қалыпты жағдай, бірақ егер бала жалғастырғысы келмесе, оны мәжбүрлемеңіз. Депрессияға ұшыраған жасөспірімдердің көп мәселелері болады, ал қысым жасау шетке жақындауға мәжбүр ететін соңғы тамшыға айналуы мүмкін.
6. Жасөспірімнің жүріс-тұрысын өз есебіне алу - «ол менен кек алып жатыр», «ол мені басқаруға тырысып жатыр».

### Не істеу керек?

Егер сіз балаңызда депрессия бар деп күдіктенсеңіз, медициналық білімі бар психотерапевтке жүгіну керек. Тек дәрігер ғана дұрыс диагноз қойып, жасөспірімнің жай-күйінің себебін анықтай алады (бұл физиологиялық бұзылулар болуы мүмкін екенін есімізде сақтаймыз). Сондай-ақ, бұндай маманның балалармен жұмыс тәжірибесі болуы керек. Депрессияны диагностикалау - дәрігерге клиникалық психологтан сараланған диагностика қажет болуы мүмкін күрделі процесс.

Қабылдау алдында бала туралы қосымша ақпаратты оның достарынан, басқа туыстардан, сыныптастарынан, мектеп мұғалімдерінен, мектеп психологынан жинауға болады. Депрессияның жеңіл дәрежесі әдетте психотерапиямен емделеді, анағұрлым күрделі жағдайларда антидепрессанттар қажет болуы мүмкін. Балалар мен жастарға арналған сенім телефоны - 111.

### Депрессияға шалдыққан жасөспіріммен қалай сөйлесу керек екені туралы кеңестер

<b>Қолдауды ұсыныңыз</b>	Жасөспірім сіз ол үшін бәрін толық және сөзсіз жасайтындығыңызды білсін. Оған көп сұрақ қоюдың қажеті жоқ, өйткені жасөспірімдер бақылауды ұнатпайды. Жасөспірімге кез-келген қолдау көрсететіндігіңізді айтыңыз.
<b>Қажырлылықты білдіріңіз, бірақ ибалы болыңыз</b>	Егер бала сізге бірінші кезекте ашылмаса, ниетіңізден қайтпаңыз. Сізбен сөйлескен кезде баланың жайлылық деңгейін ескеріңіз.
<b>Жасөспірімді насихатсыз тыңдаңыз</b>	Бала сөйлей бастағанда, ересектердің жиі жіберетін қатесі – насихат айту, жасөспірімдер бұны теріс қабылдайды. Осыдан кейін ол бқлектене бастауы мүмкін.
<b>Жай ғана баланың мәселесін мойындаңыз</b>	Жасөспірімді «депрессияда болу» ақымақтық екеніне сендіруге тырыспаңыз, сізге жасөспірімнің эмоциялары ақымақ және қисынсыз болып көрінсе де, әлемде әртүрлі қуаныш әкелетін нәрселер бар және т.б. Жай ғана олар бастан кешіп жатқан қайғысы мен мұңын мойындаңыз. Егер бұны жасамаса, бала сіз үшін оның эмоциялары маңызды емес деп шешуі мүмкін.

Төменде <https://psylab.info> сайтынан алынған А.Бектің депрессиялық белгілер туралы сауалнама келтіріледі. Сіз оны өзіңіз толтыра аласыз немесе балаңызға бере аласыз. Сауалнаманың нәтижелері диагноз болып табылмайды.

### **А.Бектің жасөспірімдер депрессиясын анықтау сауалнамасы**

Тұжырымдардың әр тобын мұқият оқып шығыңыз. Содан кейін әр топтан бір тұжырымды анықтаңыз, ол сіз ОСЫ АПТАДА ЖӘНЕ БҮГІН қандай сезімде болғаныңызға сәйкес келуі тиіс. Таңдалған тұжырымның жанында құсбелгіні қойыңыз. Егер бір топтан бірнеше тұжырым сізге бірдей сәйкес келеді деп көрінсе, онда олардың әрқайсысының жанынан құсбелгіні белгілеңіз. Таңдау жасамас бұрын Сіз әр топтағы Барлық тұжырымдарды оқып шыққаныңызға көз жеткізіңіз.

1.

- 0 Мен қайғылы емеспін.
- 1 Мен қайғылымын немесе мұңдымын.
- 2 Мен үнемі ұайғылымын немесе мұңдымын және мен өз-өзіммен ештеңе жасай алмаймын
- 3 Мен соншалықты қайғылымын немесе мұңдымын, бұған шыдай алар емеспін.

2.

- 0 Мен болашаққа түңілмей қараймын.
- 1 Менің болашаққа деген көңілім қалды.
- 2 Мен мені алдымда ештеңе жақсы күтіп тұрған жоқ деген сезімдемін.
- 3 Мен болашақ үмітсіз және жақсылыққа бетбұрыс болмайды деген сезімдемін.

3.

- 0 Мен өзімді бейбақ болып сезбеймін.
- 1 Мен басқа адамдарға қарағанда, менде сәтсіздіктер анағұрлым жиі болды деген сезімдемін.
- 2 Мен өзімнің өміріме үңіліп қарағанымда, мен тек сәтсіздіктер тізбегін ғана көремін.
- 3 Мен тұлға (ата-ана) ретінде сәтсіздікке ұшырғанымды сеземін.

4.

- 0 Менің басқа адамдарға қызығушылықты жоғалтпадым.
- 1 Мен басқа адамдарға қызығушылығым әдеттегіден аз.
- 2 Мен басқа адамдарға қызығушылығым және оларға деген сеімдерім жоқ дерлік.
- 3 Мен басқа адамдарға қызығушылықты мүлдем жоғалттым және мен олар туралы мүлдем ойламаймын.

5.

- 0 Мен шешімдерді әдеттегідей оңай қабылдаймын.
- 1 Мен шешімдерді қабылдау мерзімін кейінге қалдыруға тырысамын.
- 2 Шешімдерді қабылдау мен үшін қиын.
- 3 Мен ендігіден әрі шешімдерді мүлдем қабылдай алмаймын.

6.

- 0 Менің келбетім әдеттегіден нашар көрінеді деген сезімде емеспін.
- 1 Менің түрім онша сүйкімді емес екені мені уайымдатады.
- 2 Мен менің сыртқы келбетім мені сүйкімді етпейтіндей үнемі өзгеріп тұрады деген сезімдемін.
- 3 Мен менің түрім сұмпайы және жексұрын деген сезімдемін.

7.

- 0 Мен қанағатсыздықты сезбеймін.
- 1 Мені бұрынғыдай ештеңе қуантпайды.
- 2 Мені ештеңе қанағаттандырмайды.
- 3 Мені бәрі қанағаттандырмайды.

8.

- 0 Мен ешқандай кінәлік сезімді сезбеймін.
- 1 Уақыттың көп бөлігінде мен өз-өзімді қазымыр және мүсәпір болып сеземін.
- 2 Менің үлкен кінәлік сезімім бар.
- 3 Мен өз-өзімді қазымыр және пайдасыз болып сеземін.

9.

- 0 Мен бұрынғыдай жақсы жұмыс істей аламын.
- 1 Маған бірдене жасау үшін қосымша күш-жігер қажет.
- 2 Мен бір нәрсе істеу үшін өз-өзімді қатты қинаймын.
- 3 Мен ешқандай жұмысты атқара алмаймын.

10.

- 0 Менің өз-өзіме көңілім толады.
- 1 Менің өз-өзімнен көңілім қалды.
- 2 Мен өз-өзімнен жиіркенемін.
- 3 Мен өз-өзімді жек көремін.

11.

- 0 Менің өз-өзіме зақым келтіру туралы ешқандай ойым жоқ.
- 1 Менің өлгенім жақсы болар еді деген сезімдемін.
- 2 Менің өз-өзімді өлтіруге нақты жоспарларым бар.
- 3 Мүмкіндік болса, мен өз-өзімді өлтіремін.

12.

- 0 Мен әдеттегіден қатты шаршаймын.
- 1 Мен бұрынғыдан тез шаршаймын.
- 2 Мен кез келген істен шаршаймын.
- 3 Мен немен айналыссам да шаршап қаламын.

13.

- 0 Менің тәбетім әдеттегідей жақсы.
- 1 Менің тәбетім бұрынғыдай жақсы емес.
- 2 Менің қазіргі тәбетім бұрынғыдан нашарлау.
- 3 Менің мүлдем тәбетім жоқ.







### Түсінік беру

- 9 балға дейін – қанағаттандырарлық эмоциялық жай-күй
- 10 және 19 балл аралығында – жеңіл депрессия
- 19 және 22 балл аралығында – үдемелі депрессия
- 23 балдан астам – ауыр депрессия

### Пайдаланылған әдебиеттің тізімі:

1. Бабиянц К. А., Шульжицкая М. И. Жасөспірімдік жаста депрессиялық жай-күйлер белгілерінің ерекшеліктері //Солтүсітк-Кавказ психологиялық жаршы. – 2017. – Т. 15. – №. 2.
2. Бек А. Депрессияның когнитивтік терапиясы //Консультативтік психология және психотерапия. – 1996. – Т. 4. – №. 3.
3. Белова А. П. және т.б. Жасөспірімдік жаста депрессиялылықты бағалау //Оңтүстік-орал мемлекеттік университетінің жаршысы. Серия: психология. – 2008. – №. 32 (132).
4. Мазаева Н. А., Кравченко Н. Е., Иванова Е. И. Жасөспірімдік жаста депрессиялық бұзылыстар және олардың терапиясының ерекшеліктері // Психикалық бұзылыстардың заманауи терапиясы. – 2008. – №. 2. – 23-28 б.
5. Романова Ф. А., Ефименко Е. В., Романова И. М. Балалар және жасөспірімдер депрессиясы //Ғылыми-тәжірибелік зерттеулер. – 2018. – №. 5. – 6-7 б.

## Сіз қасыңда болмаған кездегі балалар қауіпсіздігі.

-  Неліктен ата-аналар балаларын қараусыз қалдырғанда, оларға алаңдайды
-  Баланы далада өз бетінше жүруге қалай дайындауға болады
-  Неліктен қауіпсіздік ережелері қажетті кезде жұмыс істемей қалады
-  Сенімділік құндылығы мен баланың жеке шекаралары
-  Киберқауіпсіздік
-  Бала қауіпті жағдайға түспеу үшін нені біліп, нені жасай алуы керек

### 1. Неліктен ата-аналар балаларын қараусыз қалдырғанда, оларға алаңдайды

Балаларды қауіпті адамдардан қорғау тақырыбы кез келген қазақстандық отбасы үшін өзекті. Кәмелетке толмағандардың жыныстық жуыспаушылығына қарсы қылмыстар ауыр салдарға алып келеді. Көптеген ата-аналар балаларын қараусыз немесе өздеріне сенімсіз адамдарға қалдыруға қорқады. Құқық қорғау органдарында есепке алынған зорлаушылар мен педофилдердің саны, 2019 жылдың аяғындағы деректер бойынша: бір жарым мыңға жуық педофил және 2800-ден астам зорлаушы болды. Қазақстанның түзеу мекемелерінде қазір кәмелетке толмағандарға қатысты сексуалдық сипаттағы қылмыстар үшін 1600-ге жуық сотталған адам жазасын өтеп жатыр<sup>1</sup>, олардың қаншасы бостандықта жүргенін біз білмейміз.

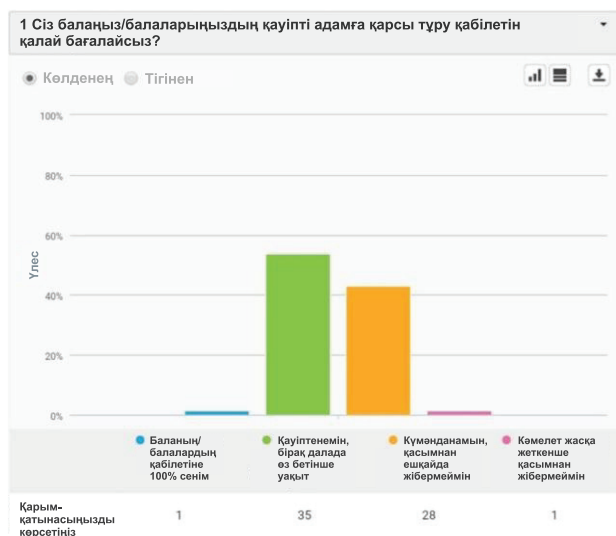
Мемлекет тарапынан заңнаманы қатаңдату бөлігінде шаралар қабылданды: балалардың жыныстық жуыспаушылығына қатысты қылмыстарды ауыр қылмыстар қатарына қайта саралау, осындай қылмыстар үшін жазаны қатаңдату, педофилдерді химиялық кастрациялау.

Алайда, балаларды жеке тұлғаға қарсы қылмыстардан қорғаудың барлық ықтимал шараларын қолданған жағдайда мәселені жүйелі түрде шешуге болады. Бұл балаларды қауіпті жағдайларда моральдық және физикалық қарсыласу дағдыларына үйрету керек дегенді білдіреді. Балалар тек қамқорлығымыздың нысаны ғана бола алмайды. Ата-аналар мен басқа ересектер қасында болмайтын жағдайлар да болады, ал бала жеке басының қауіпсіздігі үшін өз бетінше шешім қабылдауы керек.

Дәл осы бағытта соңғы 5 жылдан бері балалар қауіпсіздігі бойынша жаттықтырушылар командасымен ПЕРІШТЕ балалар қауіпсіздігі орталығы жұмыс істейді. Біз балаларды зорлаушының, маньяқтың, педофилдің, алаяқтың және басқа да қауіпті адамдардың құрбаны болмауына үйретеміз. Мен балалар мен ата-аналармен мыңнан астам сағаттық тренингтерге негізделген әдістеме PRO жеке қауіпсіздік деп аталады. Ол балаларға жеке қауіпсіздік мәселелерінде анағұрлым сауатты және жауапты болуға көмектеседі.



Оқытудың тәжірибелік тәсілінің арқасында, сондай-ақ менің ата-ана болу тәжірибемді ескере отырып (3 баланың анасымын), мен өз курсымда ата-аналармен бөлісетін тиімді қауіпсіздік ережелерінің бірегей формуласын шығардым. Мен 6-7 жастағы баласын жалғыз жіберуге мәжбүр болғандарды жақсы түсінемін және сіз не сезетініңізді білемін. Бұл алаңдаушылық пен қорқыныш. Әлеуметтік желілердегі @angel24kz парақшасындағы әлеуметтік сауалнама деректеріне сәйкес, ата-аналардың шамамен 54%-ы балаларын көшеде өз бетінше болуға алаңдап жібереді. Ата-аналардың тағы 43%-ы баласын қасынан ешқайда жібермейді (сауалнама 6-11 жастағы балалардың ата-аналары арасында жүргізілді)<sup>2</sup>. Сіз



angel24kz

баланың тәуелсіз болып өскенін, жеке қауіпсіздігіне сүйене отырып, шешім қабылдай алғанын, өз-өзіне қауіп төндірмегенін, сіздің тыйымдарыңыздың дұрыстығын тексермегенін, қауіпті сәтте сасып қалмауын қалайсыз ба? Ол үшін баланы қауіпсіз жүріс-тұрысқа үйретуге жүйелі түрде қарау керек.

## 2. Баланы далада өз бетінше жүруге қалай дайындауға болады

Ата-аналарды көбінесе балалар қауіпсіздігі курсына қандай сұрақ мазалайтынын білесіз бе? Бала үйде немесе көшеде жалғыз қалуы үшін қанша жаста болуы керек?

Ата-аналары үйде жалғыз қалдыратын балалардың жасы (менің байқауым бойынша) - 6 жастан бастап. Біріншіден, объективтік тұрғыдан бұндай қажеттілік бала балабақшадан мектепке ауысқанда, оқу мен жұмыс уақытының бір бөлігі үйлеспеген кезде пайда болады.

Екінші жағынан, бұл жаста бала көп нәрсені түсініп, есте сақтай алады:

1. Ата-анасы ұялы телефонының нөмерін
2. Біреу есік қоңырауына звандағандағы іс-қимыл тәртібін
3. Не және қайда жатқанын, оны қалай пайдаланатынын
4. Заттар мен іс-әрекеттердің қауіптілігін жақсы түсінеді
5. Ата-анасы үйде болмаған кезде қолы бос отырмайды.

Біздің курсқа 6 жасқа толған балалар келеді, көбісі ұялы телефон нөмерін жатқа біледі. Кейбіреулері оны курс барысында жаттайды, өйткені ол басқа балалардан нәтижені көреді. Балалардың бәрі әртүрлі, кейбіреуіне 6 жасында үйде жалғыз қалуға сенуге болады, ал кейбіреуі бұған әлі дайын емес. Бұны тек сіз ғана бағалай аласыз.

Жаттықтырушы баланың нақты нұсқауларды орындауға қаншалықты дайын екендігі туралы ұсыныстар ғана бере алады.

Баланың көшеде өз бетінше болуына дайындығына келетін болсақ, бұл сәл күрделірек. Біріншіден, сіз оны бұл процеске біртіндеп үйренуіңіз керек: аз уақыт пен шамалы қашықтықтан бастап көп уақыт пен біраз қашықтыққа дейін.

Алдымен аула, содан кейін ең жақын жердегі дүкен, содан кейін ғана алыс қашықтықтар.

Аулада сіз алдымен бірге жүріңіз. Содан кейін баланы 5 минутқа қараусыз қалдырыңыз (үйге немесе дүкенге барыңыз), содан кейін 10 минутқа және тағы сол сияқты. Дүкенге бару: алдымен көп рет бірге, содан кейін дүкенге дейін бірге, дүкенге - өзі, содан кейін жарты жолда (кез-келген сылтаумен) қалыңыз, бала өзі барады, содан кейін сіз аулада қаласыз, содан кейін үйде боласыз. Баланы өз бетімен жолдан өтуге жіберу үшін 2 шартты орындау қажет:

1. Сіз әрқашан да жолды рұқсат етілген жерден және бағдаршамның тек жасыл түсіне ғана өтесіз.

2. Балаңыз сізден үлгі алады және жолды кесіп өтпес бұрын жан-жағына қарайды, жүгірмейді, жолдан өтуге барлығымен бірге үлгеру үшін көпшілікпен әсеріне берілмейді.

Шамамен, велосипедпен жүруге үйретуге ұқсайды: велосипедті рөлі мен отырғышынан ұстаңыз, қасында жүгіріңіз, содан кейін тек отырғышынан ұстап, қасында жүгіріңіз, содан кейін жай ғана қасында жүгіріңіз. Ақыр соңында бала өзі велосипед теуіп кетеді.

Бірақ бәрі де оңай емес. Бексұлтан ұлын (7 жас) «ПЕРІШТЕ» БҚО-на алып келген бір ананың оқиғасы.

«Мен ата-аналарға арналған семинарлардың бірінде сипаттағанның бәрін жасадым. Ұлым өзін ересек болып сезінді, оны нан алуға жібергендіктен өзін маңызды болып сезіне бастады. Бір күні былай болды: мен оны әдеттегідей жақын дүкенге нанға жібердім. Күттім-күттім, ал ол жоқ. Мен сағатқа қараймын, келетін уақыты болды. Менің жүйкем тоза бастады. Ұялы телефонын алмады, терезеден қараймын, ол еш жерден көрінбеді. Мен көшеге шығып, дүкен жаққа бардым, ол сол жерде де жоқ. Үй жаққа оралдым. Уайымдағаным соншалықты, айқайлағым келді. Қарасам - үйдің екінші жағынан келе жатыр. Бақыттан қуанғаным соншалықты жылағым келді! Сөйтсем, дүкенде нан болмапты, ол көрші дүкенге барған екен, сонда да нан әкелінбепті. Ол үшінші дүкенге барды. Міне, осындай жауапты жігіт екен! Шашым ағаруға сәл қалды, бұл ендігіден әрі қайталанбас үшін сіздің курсыңызға әкелдім.»

Бексұлтан бізде Жеке қауіпсіздік курсынан өтті. Бұл балаға не берді? Қауіпсіз бағытты қалай құру, өзіңіз бен кез-келген бейтаныс немесе азтаныс адамның арасында қауіпсіз қашықтықты сақтау, жеке кеңістікті қалай қорғау, ересек адамның өтінішінен қалай бас тарту, өз-өзіне қалай назар аудару, көшедегі адамдардан көмек сұрау, қасыңнан көлік тоқтаған болса, қалай әрекет ету керек екенін және оны қауіпті жағдайға

тап болуынан сақтайтын тағы басқаға, сондай-ақ өз-өзін құтқару қажет болған жағдайда дұрыс жауап қайтару дағдыларына үйренді.

Бексұлтанның анасы келесіні ерекше атап өтті: «Мен ұлыма сене алады екенмін, оның жауапкершілігі мен тәуелсіздігіне сене аламын, ол менің көз алдымда есейді, мен оны енді дәрменсіз деп санамаймын. Мен оған жауаптымын, бірақ бұрынғыдай ол үшін алаңдамаймын».

Алайда, ата-аналардың көпшілігін толғандыратын сұрақтар нақтылауды қажет етеді: баланы педофил үшін қалай қолжетімсіз етуге болады? Нақты өмірде де, виртуалдық өмірде де қылмыскерлердің қолына түспеуі үшін баланың басында нақты жүйені қалай құруға болады? Рет-ретімен түсінейік.

### 3. Неліктен қауіпсіздік ережелері қажетті кезде істемей қалады

Барлық балалар көшедегі қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелерін біледі. Ауладан кетпеу, бейтаныс адамдармен сөйлеспеу, олардан ештеңе алмау, оларға сенбеу және т.б. Бірақ балалар осы ережелердің барлығын қажетті кезде қолдана ала ма?

Балалар қауіпсіздік ережелерін неге бұзатынын түсіну кілті қауіпсіз жүріс-тұрысты тәрбиелеудегі маңызды сәт болып табылады.

Назар аударыңыз, сіздің әр ережеңіз БОЛМАЙДЫ сөзін немесе болымсыз етістікті қамтиды.

Тиіспе/тиісуге болмайды

Қашпа/қашуға болмайды

Айқайлама/айқайлауға болмайды

Бейтаныс адаммен сөйлеспе/сөйлесуге болмайды

Олай істеме/істеуге болмайды

Сөзді бөлме/бөлуге болмайды

...

Мен сіздерге бір құпияны ашамын.

Сіздің балаңыз әлеуметтік жүріс-тұрыс нормаларымен байланысты тыйымдар, мысалы, мұғалімнің сөзін бөлуге болмайды. Және қауіпсіздік нормаларымен байланысты тыйымдар, мысалы, бейтаныс адаммен сөйлесуге болмайды, арасындағы айырмашылықты сезінбеуі мүмкін. Немесе көп тәтті жеуге болмайды сияқты денсаулық салдарына байланысты ереже мен рұқсат етілмеген жерден жолдан өтуге болмайды сияқты өмір қауіпсіздігіне байланысты ереженің арасында айырмашылықты сезінбеуі мүмкін.

Балалар шекараларды тексереді: кейбір ережелер ережелер болып қалады, ал басқаларын ешкім көрмесе немесе бір рет болса бұзуға болады.

7 жасқа қарай баланың басында көп ереже болады, ал мектеп одан да көп ережелерді қосады! Ешқандай иерархия жоқ: қай ереже – неге жатады. Тек «ақ шу» ғана бар: БОЛМАЙДЫ, БОЛМАЙДЫ, БОЛМАЙДЫ.

Мен сізге жаттықтыру тәсілін қолдануды ұсынамын. Жаттықтырушыға не керек? Әрине, нәтиже!

Бала ережені орындауы үшін, ол неге әсер ететінін білуі керек.

Болмайдының бәрін 4 топқа бөлейік:

**1) Бұл сүйкімсіз нәрсе. Сенің олай жасағанын маған ұнамайды. Біз олай жасамаймыз.**

Мысалы, үстел басында қол саусақтарын жалау немесе аузың тамақпен толтыру, шашын тарамай жүру немесе үтіктелмеген киім кию. Егер балаға: «Аузыңды тамақпен толтыруға болмайды», - тыйым салатын дауыспен айтатын болсаңыз, онда бұны ешкім көрмегенде бұл ережені бұзуға болатынына жақын арада оның көзі жетеді.

**2) Бұл өрескел, жағымсыз. Бұл заңмен тыйым салынған, оның жаман салдары болуы мүмкін.**

Мысалы, 5 жасар бала басқа балаға тас лақтырғысы келеді. Немесе бірінші сыныпта оқитын қыз бала сыныптасы туралы өсек айтады. «Олай істеуге болмайды» деп айтуға да болады немесе балаға себеп-салдарлық байланыстар тізбегін көрсетіп түсіндіруге де болады. Сонымен қатар, бұл эмпатияны көрсетуге және басқа адамның сезімдері туралы айтуға мүмкіндік береді.

**3) Бұл ағзаға зиян.**

Темекі шегуге, суықта отыруға, көп тәттілерді жеуге болмайды... Барлық осы ережелерді бұзу оңай, салдары айқын емес және қауіпсіздікке тікелей қауіп төнбейді. Денсаулыққа қауіп бар, бірақ салдары «дәл мұнда және дәл қазір» болмайды. Келесі ережелер тобына қарағанда.

**4) Бұл қауіпті.**

Үйде жалғыз болғанда, біреуге есік ашу, жол жөнекей көлікке отыру, бейтаныс адаммен сөйлесу және қызықты ұсыныстарға келісу. Бұндай жағдайлар көп, және сіз олар туралы өмір мен денсаулыққа тікелей қауіп төндірмейтін барлық нәрселерден мүлдем өзгеше айтуыңыз керек.

## БОЛМАЙДЫ-НЫҢ ОРНЫНА

**1. БҮЛ ӨРЕСКЕЛ НӘРСЕ.**

СЕНІҢ ОЛАЙ ЖАСАҒАНЫН МАҒАН ҰНАМАЙДЫ.  
БІЗ ОЛАЙ ЖАСАМАЙМЫЗ.

**2. БҮЛ ЖАҒЫМСЫЗ.**

БҮЛ ӨРЕСКЕЛ, ЗАҢМЕН  
ТҮЙЫМ САЛЫНҒАН.

**3. БҮЛ ЗИЯНДЫ.**

ДЕНСАУЛЫҚ ҮШІН, МИ ҮШІН  
ЖАМАН САЛДАРЫ БОЛАДЫ.

**4. БҮЛ ҚАУІПТІ.**

ӨМІР ҮШІН

Тыйым салудың, ереженің немесе заңның себебін түсіндіру қауіпсіз жүріс-тұрысты тәрбиелеудегі саналы әдіс негізі болып табылады. Ұсынылған әдісті қолдансаңыз, сізге балаңызды оның бүкіл саналы өмірі бойында қолынан ұстап жүрудің қажеті жоқ болады. Сіз баланың ойлау тәсілін ескере отырып, балаңызға қауіп төндірмейсіз. Сіз балаңызбен сенімді қарым-қатынас орнатасыз.

Баланың қауіпсіздік ережелерін бұзуының тағы бірнеше себептері бар: солардың бірі -қорқыныш.

Балаға балаларды ұрлау оқиғалары, оның қайғылы салдары, олардың қайғы-қасіреті мен өлімінің қорқынышты егжей-тегжейлілігі туралы үнемі айтудан онда қорқыныш туындауы мүмкін.

Осындай оқиғаларды естігеннен кейін, қауіп төнген жағдайда, баланың миы белсенді әрекет етуден гөрі, сілейіп қалу және бір орында қатып қалу реакциясымен жауап береді. Қауіпке тез және тиімді жауап берудің тағы бір кедергісі қателік жасау және ол үшін жазаланудан қорқу болуы мүмкін. Сондықтан айлакерлердің «Біз ата-анаңа ештеңе айтпаймыз» деп айтқан сөз тіркесі балаға тірек және ережелерді бұзудың себебі бола алады.

Баланы ұрлайтын қылмыскердің түрі қандай болатыны туралы баланың стереотиптік ойлауымен үйлесімде бұл қорқыныштар баланың осалдығына үлкен әсер етеді.

Балада қылмыскерлер өз мақсаттары үшін пайдаланатын қауіпті стереотиптерді қалыптастырмау үшін не істеу керектігі туралы, сондай-ақ балаларды қауіпсіз жүріс-тұрысқа үйретудегі жаттықтыру әдісі туралы мен ата-аналарға арналған балалар қауіпсіздігі курсына егжей-тегжейлі айтамын.

#### **4. Сенімділік құндылығы мен баланың жеке шекаралары**

Бала қауіпсіздігінің тағы бір маңызды шарты өзінің жеке шекараларын қорғау қабілеті болып табылады. Бұған бірнеше сабақта үйрене алмайсыз, өйткені әр отбасында бала туылғаннан бастап оның жеке шекаралары құрметтелуі керек.

Бұл құрмет қалай көрінеді? Сіз балаға белгілі бір тағамды жеу ұнамайтынын байқадыңыз, оған нақты не ұнамайтынын тұжырымдау қиын болуы мүмкін және бала жай ғана тамақтанудан бас тартады. Балалық шағында кейбір тамақтарды жеу, жұту қиын, мүмкін болмаған ересектер өте жағымсыз, қорлайтын сезімдерді бастан өткергендерін, сонымен қатар оларды осы тағаммен мәжбүрлеп тамақтандырған адамға деген сенімін жоғалтқанын айтты. Сіздің реакцияңыз баланың жеке шекарасынан өтпеуі және баланың бас тарту құқығын бұзбауы керек. Сіз тағамды басқа тағам нұсқасымен алмастыра аласыз және бұдан былай бұл тағамды балаға пісірмеңіз. Егер сіз өзіңізді «кем дегенде жартысын» жеуге мәжбүр етсеңіз, бала ересек адамға мойынсұнуды үйренеді және өз сезімдерін тыңдауды тоқтатады.

Жеке шекараны және бас тарту құқығын бұзудың ұқсас мысалдары өмірдің басқа аспектілерінде де бар: әже немересіне тікенді жемпір тоқып, оны кюге мәжбүр етеді, ал баланың бәрі жері одан қышып кетеді. Немесе баланың есінде жоқ немесе танымайтын алыс туыстарының келуі, бірақ олардың бәрі оны сүйеді, құшақтайды, бірақ бұл балаға ұнамайды. Немесе барлық туыстары сүндеттен кейін оның қалай сауығып жатқанын көру үшін баланың іш киімін ашып қарайды.

Жеке шекараларды бұзу ересектерге көп нәрсе рұқсат етіледі, ал баланың міндеті

- мойынсұну және оған тезу деген тұжырымның қалыптасуына алып келуі мүмкін. «Жатталған дәрменсіздік» - баланың өзіне және өз денесіне дұрыс қарым-қатынасын тәрбиелеудегі әлсіз буын.

Бөтен адамдар оған тиіспеу керек екеніне үйретіңіз. Оған «жақсы» жанасулар, мысалы, егер біреу оның иығынан қақса немесе басынан сипаса, «жаман» жанасулар - шымшу, соғу, желкесінен ұру, және жол берілмейтін жанасулардың бары туралы, егер олар болып жатса, бала сізге бәрін бірден айтуы керек екенін түсіндіріңіз. «Құпия жанасу» ұғымын, яғни баладан ол туралы ешкімге айтпауды сұрайтын жанасуларды қолдануға болады; балаға мұндай «құпия» жанасу туралы сізге бірден айту керек екенін үйретіңіз. Бала оның белгілі бір жерлерін ешкім қол тигізбеуі керек екенін білсін<sup>3</sup>.

Балаға ең алдымен білуі тиіс нәрсе - PANTS ережесі (пэнтс, ағылшын. - іш киім). Бұл ережені суға түсуге арналған киім ережесі деп атауға болады:

**Privates are private (Жеке)** – жеке дегеніміз тек сенікі ғана. Киіммен жасырылған барлық нәрсе тек саған ғана тиесілі. Кейде бұл жерлерді дәрігерге, мейірбикеге немесе ата-анасының біреуіне көрсету керек болады, бірақ олар бұл неге керек екенін түсіндіріп, сенің келісіміңізді сұрауы керек.

**Always remember your body belongs to you (ДЕНЕ)** – сенің денең тек саған ғана тиесілі, бұны әрдайым есте сақта. Егер біреу саған қол тигізсе және бұл саған ұнамаса немесе ұят болса, онда сен бұдан бас тарта аласың (жоқ немесе тоқта) және бұл туралы сен сенетін ересек адамға айта аласың.

**No means NO (ЖОҚ)** – жоқ, демек, жоқ, және сен кез келген адамға әрдайым жоқ деп айта аласың, тіпті ол, сен жақсы көретін және сен сыйлайтын адам болса да, тіпті отбасы мүшесіне де. Сен өзіңнің денеңе жауап бересің және сен өзіңді қалай сезетініңнен маңызды ештеңе жоқ. Егер сен ЖОҚ деп айтқың келсе – айт, сенің бұған құқығың бар.

**Talk about secrets that upset you (ҚҰПИЯ)** – жаман және жақсы құпиялар болады. Жақсы - бұл қуанту үшін тосынсый дайындалған кезде. Жаман құпия сені кінәлі, мазасыз, қайғылы немесе үрейленген болып сезінуге мәжбүр етеді. Мұндай құпиялардың пайда болуына жол берме, олар туралы сен сенетін ересектерге дереу айт.

Бірде-бір ересек адамның баламен мұндай құпиялары болмауы тиіс, оның бұған құқығы жоқ.

**Speak up, someone can help – (АЙТ)** сені мазалайтын немесе алаңдататын нәрселер туралы айт, егер сен қорқыныш, қайғы, алаңдаушылықты сезінсең, онда сені тыңдайтын және көмектесетін ересек адамды тап. Бұл адам міндетті түрде сенің отбасыңнан да болмауы мүмкін. Ол мұғалімнің, әпкең, сыныптасыңның анасы және сенім телефоны (150, 111) бола алады.

Жеке мәселелерді кіммен талқылау керек және кіммен талқылауға болмайтынын анықтау үшін мен ата-аналарға баламен бірге Сенім шеңберін салуды ұсынамын. Бұл «қауіпсіз адамдар аралы» сияқты – бұнда балаға болу ыңғайлы болады.



### Сенім шеңберін қалай салу керек.

15-30 минут уақытыңызды бөліңіз. Егер сіздің балаңыз 4-8 жаста болса, онда сурет салуды ұсыныңыз. Ең сүйікті түстерін таңдасың (қарындаштар, бояулар, фломастерлер - маңызды емес). Егер бала одан үлкен болса, онда сізге онымен бірге талқылау керек тақырып бар деп айтуға болады. Немесе осы тақырыпта баламен сөйлесуге сылтау табыңыз.

Ең сүйікті түспен бірінші кішкентай шеңберді сызыңыз, ішіне «Мен» деп жазыңыз. Балаңызға өз сезімдеріңе сену, өзіңе сену, өз денесін құрметтеу және бағалау маңызды екенін айтыңыз. Бұл кезекте, «іш киім» ережесі туралы айтуға болады.



«Мен» бірінші шеңбер ішіне сиятындай етіп үлкенірек шеңберді сызыңыз. Жаңа шеңбер сіздің балаңыз ең жақсы көретін және сенетін адамдарды білдіреді. Бұл «отбасы» шеңбері болады. Мұнда бала үшін ең жақын адамдарды, опасыздықты мүлдем жасамайтындарды енгізе аласыз. Бала шеңберді боясын немесе жаза алса, есімдерін жазсын.

Әрі қарай, сіз достарыңыздың немесе жақын адамдарыңыздың (туыстарыңыздың) шеңберін саласыз. Әркімде сенім шеңбері әртүрлі болып шығады, баланың сезіміне бағдарланыңыз (балаңыз кімге сенеді). Нақты адамдардың есімдерін жазыңыз. Егер олар көп болса, сол парақтың шетінде бөлек тізім жазуға болады. «Отбасы» шеңбері «Достар» шеңберінен немен ерекшеленетінін, қандай жанасуларға рұқсат етуге болады, қандай ақпаратпен бөлісуге болады және қайсысымен жоқ екенін талқылау маңызды.

Баладан оның ересек достары бар-жоғын сұрау маңызды. Осы талқылау кезінде ата-аналар баланың үлкен жастағы көршісімен достығы туралы білген жағдайлар да болды.

Келесі шеңбер - «Таныстар». Бұл кейде кілт қалдыратын көрші болуы мүмкін, бұл сіздің балаңыз досының/ қыз досының анасы болуы мүмкін. Оларға қаншалықты сенуге болады? Олардың тарапынан қандай сұрақтар немесе әрекеттер күдік тудыруы мүмкін? Сенім шеңберлерінің «Мен» шеңберіне анағұрлым жақындарымен салыстырыңыз, қандай жанасулар орынды және қайсысы біртүрлі және күдікті көрінеді?

Тағы бір сенім шеңбері бар - «Кәсіпқойлар». Бұл сіз сенетін және балаңызды оларға әкелетін адамдар – емханаға, секцияға, клубқа, мектепке және т.б. Сондай-ақ, шұғыл жағдайларда көмекке келетін кәсіпқойлар - құтқарушылар, жедел жәрдем дәрігерлері, өрт сөндірушілер және полицейлер бар. Баламен сөйлесу және оларға қандай дәрежеде және қандай жағдайларда сенуге болатындығын талқылау өте маңызды.

Сенім шеңберіне кірмеген қалған адамдар керемет және мейірімді болуы мүмкін,

бірақ оларға сенбеу керек. Ал егер біреу: «Сенің анаң/әкең сені мектептен алуды сұрады» деп сізге сілтеме жасаса, онда бірінші кезекте (сен, бірақ тексер) – ата-анаңа қоңырау шал және нақтыла.

Көптеген ата-аналар мұндай жағдайда құпиясөз ойлап табады. Менің пікірімше, құпиясөз төтенше жағдайда баланы құтқармайды. Адам құпиясөзді беру мүмкін болмайтын оқиғаны ойлап табуы мүмкін. Балаңыз үшін СІЗ ЕСКЕРТУСІЗ БАЛАҢЫЗДЫ АЛУҒА ЕШҚАШАН БІРЕУДІ ЖІБЕРМЕЙСІЗ деген сенім әлдеқайда тиімді болады.

Ең жақын адамдардың ұялы телефон нөмерлерін жатқа білу көптеген балаларды ойластырылмаған әрекеттерден сақтады. Телефон қуатының бітуі, жоғалуы, бұзылуы мүмкін – ал көмек «дәл мында және дәл қазір» қажет болуы мүмкін. Қауіпті жағдайда бала сасып қалуы мүмкін, бұл жағдайда қажетті нөмерді еске түсіру тіпті ересек адамға да қиын болуы мүмкін.

Сондықтан анасының-әкесінің ұялы телефон нөмерін қағазға ірілеп жазуға және көзге көрінетін жерде бекітуге кеңес беріледі. Бұл нөмерлерді бала оларды автоматты түрде ескертусіз айтатындай етіп есте сақтауы тиіс.

## 5. Киберқауіпсіздік

Уақыт зымырап өтеді, жақында сәбиіңіз жасөспірім болады (немесе қазірдің өзінде-ақ болды ма?) және өзінің дербестігі туралы мәлімдейді. Дербестік өзін-өзі бақылауды білдіреді, ол жасөспірім кезеңінен дами бастайды. Сондықтан қауіпсіздікке қатысты бақылау функциялары ата-аналарға тағайындалады. Ғаламтор қауіпсіздігімен не істеуге болады, бұнда бала қол жетерлік қашықтықта отырады, ал іс жүзінде басқа әлемде отырған сияқты көрінеді?

Ата-ана бақылауын балаға алғашқы смартфонды немесе планшетті бермес бұрын қосу керек. Бұл функцияның не екенін көптеген адамдар біледі - құрылғыны қолданумен байланысты шектеулер жүйесі. Мысалы, сіз интернетті, құрылғының өзін немесе жеке қосымшаларды пайдалану уақытына шектеулер енгізе аласыз, бала жүктейтін қосымшаларды бақылай аласыз, белгілі бір сайттарға тыйым сала аласыз. Сіз баланың әртүрлі қосымшаларда қанша уақыт отырғаны туралы статистиканы көресіз. Сіз баланы белгілі бір қосымшаларда көбірек уақыт өткізуге ынталандыра аласыз. Сонымен қатар, ата-ана бақылау жүйесі баланың құрылғысында геолокация қосылған жағдайда баланың шамамен орналасқан жерін көруге мүмкіндік береді.

Ата-ана бақылауы функциясы бар қосымшалар өте көп: Kid security, Kaspersky Kids, Family link және басқалар.

Жасөспірімнің смартфондына қосымшаны орнатпас бұрын, қосымшаны не үшін орнатып жатқаныңызды және неліктен бұл сіз үшін ғана емес, баланың өзі үшін де маңызды екенін туралы келісіп алу керек. Сенімді әңгімесіз және ымыраға келмеусіз, сіздің жақсы мақсатыңыз жасөспірімнің белсенді қарсылығына тап болады, бұл сіздің қарым-қатынасыңызға зиян келтіруі және қауіпсіздікке қауіп төндіруі мүмкін.

Маған жақында 14 жасқа толған баланың анасы келді. Бұл біреумен танысуға және кездесуге ықыласы жоқ мүлдем үй баласы болды. Бірақ ол өзінің сүйікті компьютерлік ойынының жанкүйерлерімен желіде танысқаннан кейін, ол өзінің қоғамдастығын құрды, бұнда ол көп уақытты интернетте, содан кейін офлайн режимге өткізе бастады.

Бірінші қауіп - виртуалды таныстық. Әлеуметтік желілер жалған аккаунттарға толы, олардың артында кім жасырынбайды... Сіздің балаңыз өз аккаунтын нақты аты мен тегімен атамауы, бейінде өзінің жеке деректерін көрсетпеуі - оның желідегі қауіпсіздігіне әлі де кепілдік бермейді. Балаңыз келесі туралы білетініне көз жеткізіңіз:

1. Кездейсоқ сандар мен кем дегенде 10 таңбадан тұратын әр түрлі регистрдің әріптерінен тұратын мықты құпиясөз. Бұл тармақты сақтау барлық отбасы мүшелері үшін маңызды, тіпті егер сіз хакерлерге қызығушылық танытпайсыз деп ойласаңыз да.

2. Сурет түсіру кезінде кейіннен жариялаумен смартфондағы ажыратылған геолокация. Осылайша, олар сіздің тұратын жеріңізді анықтай алады.

3. Ешкімге, тіпті өте жақын адамдарға да ашық бейнесуреттер мен бейнелерді жібермеу.

4. Виртуалды қарым-қатынастан нақты қарым-қатынасқа өту сенімді ересек адамның сақтандыруымен жүзеге асырылу керек. Егер сіз осы адаммен бейне сұхбаттасқан болсаңыз, ашып анықтауға болады (сіз ата-ана немесе басқа жақын адам ретінде экранда көрінбестен жақын жерде бола аласыз).

5. Егер сен бірнеше әлеуметтік топқа немесе чатқа қатыссаң, олардың топ мүшелерінің құрамы әр түрлі болсын. Егер сен бір топта өзіңді ыңғайсыз сезсең, одан кетіп, екіншісіне ауыс.

6. Браузерде қауіпсіз іздеу қажетсіз деструктивті ақпараттан қорғану үшін ғана емес, сонымен қатар алаяқтардың, педофилдердің, есірткі сатушылардың, экстремистердің тұзағына түспеу үшін қажет.

Көптеген қылмыскерлер баланың ата-анасына қандай сайттарға кіретіні туралы айтпайтынын пайдаланады. Бір күні тыйым салынған сайтқа кіргеннен кейін баланы айыппұл салынады немесе компьютер мен смартфон бұғатталады деп қорқытуы мүмкін. Осылайша, қауіпті байланыс пайда болуы мүмкін, соның нәтижесінде бала қылмыскердің талаптарын орындайды. Мысалы, танымдық мазмұны бар жалған парақша құрылады, оған сілтеме мессенджерге (Whatsapp) өткізуі мүмкін, іздеу сұранысы бойынша тізімде көрінуі мүмкін, бірақ іс жүзінде осы сілтеме арқылы өту кезінде порнографиялық файлдары бар бет ашылады, ал экранда осы бетте болу заңсыз, егер айыппұл төленбесе, компьютер бірнеше секундтан кейін бұғатталады деген ескерту пайда болады. Немесе порнографиялық сипаттағы файлдарды қараудың дәлелі ретінде смартфон/ноутбук камерасы арқылы бейнесурет пен бейне түсірілім жүргізіліп жатыр, кейін бұл ақпарат әлеуметтік желілерде таратылатыны немесе мессенджердегі байланыстар тізіміне жіберілетіні туралы ескерту пайда болады.

Қауіпсіз іздеуді ретке келтіру кез-келген шолғышта бірнеше қадаммен жасалады. Толық нұсқаулықты «қауіпсіз іздеу» сұрауы бойынша табуға болады. Балаңызға қауіпсіз

іздеуді өзіңіз орнатыңыз, ата-ана бақылауын орнатыңыз және баламен оны құрбан етуі мүмкін қауіптер туралы сөйлесіңіз.

Соңғы кезде жасөспірімдер өз ақшасының болуын армандайды. Интернетте ақша табу оңай болды және мұндай ұсыныстар өте көп. Ұлдар желіде ойын ойнайды, қыздар ТикТокта аккаунтты ілгерілейді. Бұны педофилдер мен балалар порнографиясын таратушылар қолданады. Ақшаның орнына не ұсынылады? Ұлдарға - барлық деңгейлерден сәтті өту үшін қажетті артефакттарды, аватарларды, скилдарды. Сондай-ақ жоғарыда аталған ойын компоненттерін тікелей сатып алу немесе сату да болуы мүмкін. Ұтыс ойыны және т.б. Қыздарға аккаунтты ілгерілеу, жазылушылардың санын көбейту, жарнамалық келісімшарттар, брендтің амбассадоры, «мұқаба беті» болу, фотосессия, ілгерілеу ұсынылады.

Әлеуметтік желілердегі аккаунтына кемінде 100.000 жазылымды уәде еткен адамға жалаңаш түрде түсірілген бейнесуреттер мен бейнелерді жіберген қыз бұл туралы анасына алданып қалғанын түсінген кезде ғана айтты. Қылмыскердің ізі табылмады, өйткені ол жасырын әрекет етті.

Бір кездері whatsapp мессенджерінде ноутбук камерасының алдында тұрып сүйіскен екі қыздың (шамамен 10 жаста) бейнесі таратылды. Веб-кам деп аталатын қашықтан интимдік қызмет көрсету тәсілі балалар мен жасөспірімдердің өміріне кірді. Осыған байланысты балаларға ИНТЕРНЕТТЕ ЖҮКТЕЛГЕН КЕЗ-КЕЛГЕН АҚПАРАТ СОЛ ЖЕРДЕ МӨҢГІ ҚАЛАДЫ деп ескерту керек!

Пікір, хабарлама, бейнесурет немесе бейне, аккаунтты жою – ақпаратты жоймайды, өйткені сайт парақшаларындағы деректер автоматты түрде мұрағатталады, ал хабарламалар скриншоттың көмегімен сақталуы мүмкін.

Барлық осы деректер бопсалау және зорлық-зомбылық үшін, порнографиялық материалдарды алу, өзін-өзі өлтіруге итермелеу, алаяқтық және қаражат талап ету, кибербуллинг үшін пайдаланылуы мүмкін.

Кибербуллинг - бұл желідегі қудалау: заманауи байланыс құралдары мен интернеттің көмегімен қандай да бір зиян келтіру мақсатында қудалау. Қауесеттерді тарату, адамның қадір-қасиетін қорлау, қорлайтын сөздер, қорқыту - бір сөзбен айтқанда, буллинг, мұның бәрі виртуалды өмірге өтті және нақты өмірге қарағанда әлдеқайда үлкен әсер етеді.

Бұрын бала ол қудалайтын достар тобынан, сыныптан, мектептен, секциядан кете алатын. Бірақ қазір киберқудалаудан жасырына алмайтын болды. Бұл ақпаратты таратудың қарапайымдылығына байланысты ойға қонымсыз ауқымдарға ие болды және баланы кез-келген қашықтықтан табады.

Осыған байланысты жаңа түрінде әрекет етуді жалғастырып келе жатқан «Көк кит» әлеуметтік тобы туралы үлкен іс менің есіме түсті. Балаларды олардың мекен-жайын білетіндігімен қорқытып, оларды келесі қадамға мәжбүр ету үшін ата-аналарын өлтірумен қорқытты.

«Кураторлар» нақты мекен-жайды қалай білді? Мәселе мынада, егер бала аз да

болса қауіпсіздік шараларын қолданса және мұндай ақпаратты өз парақшасында да, хат-хабарламаларда да жарияламаса да, оны түнде түсірілген бейнесуреттерден табу оңай болды (бала 100% үйде болуы керек).

Бейнесуреттердің метадеректері суреттің қай жерде түсірілгені туралы ақпаратты оның авторы тұратын кіреберіске дейін сақтайды. Бір шарт: суретке түсіру кезінде смартфон өлшемшарттарында геолокация қосылған жағдайда.

Енді сіз интернеттегі қауіпсіздік көшедегі қауіпсіздік сияқты маңызды екенін білесіз. Көшедегі қауіпсіздік туралы көп нәрсе білсеңіз де, киберқауіпсіздік - білімнің үлкен өрісі. Желідегі қауіпсіздікті қамтамасыз етудің негізгі дағдылары - бұл қажетті минимум, онсыз баланы интернетке «жіберу» баланы жүзуге үйретпестен терең суға лақтыру сияқты қауіпті.

## **6. Бала қауіпті жағдайға түспес үшін нені біліп, не жасай алуы керек**

Балалармен көп жылдық жұмыс нәтижесінде қауіпсіз жүріс-тұрысқа тәрбиелеуде олқылықтар анықталып жатыр. Осылайша, бала қауіптің алдын алып қана қоймай, қауіп төнген жағдайда дұрыс жауап бере алатындай етіп білуі және жасай алуы керек нәрселер тізімі жасалды:

1. Жақсылық пен жамандық, жаман мен жақсы адамдар, таныс және бейтаныс адамдар туралы түсінігі болу керек.
2. Жақсы таныс адамдарға және бейтаныс адамдарға қатысты жүріс-тұрысты бөліп ажырату, адамдардың осы екі санатына әр түрлі қарым-қатынасы болу керек.
3. Бейтаныс адамдардан қандай қауіп төнуі мүмкін екенін түсіну керек.
4. Өз жақындарына деген сенімнің маңыздылығын түсіне білуі, өзінің уайымдары мен күдіктері туралы айта алу керек.
5. Өз күшіне, моральдық және физикалық қарсылық көрсету қабілетіне сенімділікті сезу керек.
6. Қоршаған орта мен жағдайды қауіпті-қауіпсіз ахуалында дұрыс бағалай білу керек.
7. Балаға көшеде, кіреберісте, есікке немесе телефонға қоңырау шалған кез-келген бөтен адам әлеуетті тұрғыдан қауіпті болуы мүмкін екенін нақты білуі керек.
8. Кез-келген адаммен әңгімені үзе білуі керек.
9. Бөтен адам әңгімені жалғастырудан бас тартуға жауап бермеген жағдайда, сенімді түрде бас тартуға, айқайлауға, көмекке шақыруға, бөтен адамға агрессивті шабуыл жасай білуі керек.
10. Қауіпсіз адамдар мен көшедегі қауіпсіз жерлер туралы дұрыс түсінікке ие болуы керек.
11. Арандатушы жүріс-тұрыстың не екенін түсінуі керек.
12. Егер ол бөтен адамды оңай құтыла алса да, қауіп туралы айту үшін ата-анасымен немесе сенімді адамдармен қысқа мерзімде байланыса алуы керек.

13. «Жоқ» деп айта білуі керек.

14. Қаскүнемдердің айла-амалдары әр түрлі болуы мүмкін екенін білуі керек: көтермелеу, сөгіс, уәделер, көмек сұрау, үй жануарлары көмегімен назар аудару, тәттілер беру, бірдеңе көрсету немесе бірдеңе сыйлау ұсыныстары.

15. Бөтен адамдардың кез-келген сыйлықтарынан бас тарта білуі керек.

16. Интернетте өзі туралы жеке ақпаратты жарияламау (мектеп, тұрғылықты жері, мекен-жайы, ата-анасының тегі, аты-жөні, отбасы құрамы, материалдық жағдайы, секциялар мен курстардағы мектептен тыс сабақтары туралы ақпарат, бала жүретін бағыттар, оның бір жерден немесе бір жерге баратын уақыты, ата-анасының жұмыс орны, үй мәселелері, жеке бейнесуреттері).

17. Ата-анасымен алдын-ала талқылаусыз бейтаныс баламен жеке кездесуге келіспеу.

18. Бөтен адаммен кіреберіске, лифтке кірмеу, егер алаңда бөтен адам тұрса, пәтер есігін ашпау.

19. Ата-анасының, сенім білдірілген адамдардың, құтқару қызметінің, милицияның телефон нөмерлерін, үй мекенжайын жатқа білу.

20. SOS-смс және дауыс пошта функциясын қолдана білу.

21. Есікті бөтен адамдарға ашпау, телефонмен бейтаныс адаммен сөйлесуді жалғастырмау.

22. Бейтаныс адамдарға өзіне қол тигізуге жол бермеу және ата-аналарға кез-келген әрекет туралы бірден айту.

23. Интернеттегі және нақты өмірдегі алаяқтықтың әртүрлі тәсілдері туралы білу.

24. Қарсыласу мен қорқыту, тек зиян келтіретін жағдайлар туралы білу, өз мүмкіндіктерінің шекараларын түсіну және қашып кету немесе көмекке шақыру мүмкін болмаған жағдайда мүмкін болатын іс-әрекеттер жоспарына ие болу.

25. Егер қиындық туса, онда бұл туралы жақын адамдарға айту керек, көмекке жүгіну, тұйықталмау, жасырмау, қорқытудан немесе бопсадан қорықпау керек.

Біз бәрін алдын ала болжай алмасақ та, бәрінен қорғай алмасақ та, біз қиын-қыстау кезімізде де балаларымызды қауіпсіздікте өсіру үшін бірлескен күш-жігерімізбен көп нәрсе жасай аламыз.

Сіздің балаларыңыз өмірлік маңызды мәселелерде ең білімді болып, жеке басының қауіпсіздігі үшін дербестігі мен жауапкершілігімен ерекшеленуін тілеймін!



### Пайдаланылған әдебиеттер тізімі:

1. «Қазақстан бойынша педофилдер туралы бейнесуреттер мен деректер арнайы сайтта қолжетімді болды», ZonaKZ интернет-газета <https://zonakz.net/2020/07/25/fotografii-i-dannye-o-pedofilax-po-kazaxstanu-stali-dostupny-na-specsajte/> Хабар24 деректері бойынша (24.07.2020ж. жаңалықтар) ҚР БП Құқықтық статистика және арнайы есепке алу комитетіне сілтемемен
2. @angel24kz аккаунтына жазылушылардың арасында 2020 жылғы шілдеде өткізілген әлеуметтік сауалнама
3. «Балалар мен жасөспірімдердің сексуалдық қауіпсіздігі», авторы психолог Лариса Волкова Материалға сілтеме.
4. «Стоп-қауіп. Балалар қауіпсіздікте», авторы педагог Лия Шарова
5. «Іш киім ережесі», авторы невролог О.Шемятовская

### Кеңес берілетін әдебиет:

1. Л.В.Шарова «Стоп-Қауіп. Балалар қауіпсіздікте» Litres онлайн басылым, 2015 - 60б.
2. А. Левченко «Балалар онлайн. Желідегі қауіптер» М.: Эксмо, 2015 - 320б.
3. Д. Тансари «Жертөле» А.: ServicePress, 2020 -248б.
4. Л. Петрановская «... болса, не істеу керек» -М: Аванта+, 2013 -144б.
5. Д. Кусаин «Salem, ата-аналар» - Н.-С: AmalBooks, 2020 - 70б.
6. Д. Орманбаева «Біз балаларды ұрыспаймыз» -А: Arnau Print, 2018 - 218б.
7. А. Пеппай «Тым ерте!» - М.: Эксмо, 2017 -142б.

## ҚОРЫТЫНДЫ СӨЗ:

Әрқашан есіңізде сақтаңыз, отбасылық құндылықтар өзгеріссіз қалады, қиын жұмыс күнінен немесе аптасынан кейін сіз жақсы көретін адамдармен жылы отбасылық кештерден басқа ештеңе сіздің жаныңызға жылу бермейді. Үй ошағы сөнбей жанып тұруы үшін сіз өзіңіздің энергияңызды жұмсауға, ресурстарды жақсартуға және әрдайым жаңаны үйренуге қабілетті болуыңыз керек.

Барлық уақытта әкелік институтты қолдап, дамуына көмектескен жобаның барлық қатысушыларына шын жүректен алғыс білдіреміз.

Алған дағдыларыңыз бен біліміңіз Сізге және сіздің отбасыларыңыздың игілігі, өркендеуі және амандығы үшін қызмет етсін!

## Жинақ авторларына алғыс білдіреміз:

### **Қайрат Айдарбеков**

психология ғылымдарының кандидаты, коуч, отбасы психологы

### **Семененко Наталья**

«Келешек» психология орталығы» ЖШС директоры,  
Нұр-Сұлтан қаласы әкімі жанындағы әйелдер істері және отбасылық-демографиялық саясат жөніндегі комиссияның мүшесі, жоғарғы санат психологы

### **Полякова Варвара**

«Келешек» психология орталығының психологы

### **Евгений Ян**

медициналық психолог, қауіпсіздік және денсаулық психологиясы магистры, АРА мүшесі

### **Зарина Жұмағұлова**

ПЕРІШТЕ балалар қауіпсіздігі орталығының басшысы, PRO (с) балалар мен жасөспірімдерге арналған жеке қауіпсіздік курсы әдістемесінің авторы

---

[www.bestpapa.kz](http://www.bestpapa.kz)

---

