



ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
ПРЕЗИДЕНТІНІҢ ЖАҢЫДАТЫ ӘЙЕЛДЕР
ІСТЕРІ ЖӘНЕ ОТБАСЫРҒЫ БЕЛГІЛІМДІЛІК
САЯСАТ ЖӨНІНДЕГІ ҮЛТТІК КОМИССИЯ



ҚР АҚПАРАТ ЖӘНЕ ҚОҒАМДЫҚ
ДАМУ МИНИСТРЛІГІ



unicef 
әрбір бала үшін
for every child
для каждого ребенка

12–18 жас аралығындағы ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ ЖАҚСЫ АТА-АНА БОЛУДЫ ҮЙРЕНЕМІЗ



12–18 жас аралығындағы жасөспірімдерге жақсы ата-ана болуды үйренеміз

Нұр-Сұлтан, 2021 ж.

Қазақстан Республикасының Президенті жанындағы Әйелдер істері және отбасылық-демографиялық саясат жөніндегі ұлттық комиссияның қолдауымен, Қазақстандағы БҰҰ (ЮНИСЕФ) Балалар қоры өкілдігінің жәрдем етуімен дайындалды.

Авторлары: Акчалова Е.В., клиникалық психолог; Каржаубаева Ш.Е., медицина ғылымдарының докторы, Жастар денсаулық орталықтарын дамыту жөніндегі ресурстық орталықтың жетекшісі; Ph.D., M.P.H., M.Ed., педагогика, эмоционалды интеллект, әлеуметтік және эмоционалды оқыту саласындағы халықаралық сарапшы Эми Франклин.

Бұл жарияланымда айтылған пікірлер авторларға тиесілі және Қазақстандағы ЮНИСЕФ өкілдігінің ресми көзқарасын міндетті түрде көрсетпейді. Басылымда пайдаланылып отырған белгілеулер мен материалдың мазмұндылығы ЮНИСЕФ тарапынан Қазақстандағы балалардың құқықтық мәртебесіне, қандай да бір елге не оның аумағына, не оның билік органдарын, не оның шекараларының делимитациялануына (белгіленуі) қатысты қандай да бір пікір білдіруі деп түсінілмеу керек.

Басылым тегін таратылады. Ақпаратты қайта басып шығару, дәйексөз келтіру және өзге де пайдалану кезінде бұл жарияланымға сілтеме жасау міндетті түрде қажет болды.

БҰҰ (ЮНИСЕФ) Қазақстан Республикасындағы Балалар қоры
Қазақстан Республикасы, 010000
Нұр-Сұлтан қ, Бейбітшілік к-сі, 10-А үй
Тел: +7 (7172) 32 17 97, 32 29 69, 32 28 78
www.unicef.org/kazakhstan
www.unicef.org

МАЗМҰНЫ

Алғысөз.....	5
Позитивті тәрбие және эмоционалды интеллект туралы.....	6
Баланы тәрбиелеудің 4 стилі туралы.....	8
12–18 жас кезеңінің ерекшеліктері.....	11
Отбасындағы сенімді қарым-қатынас.....	17
Жасөспірімнің мектептегі үлгерімі.....	21
Тілек қажеттіліктен несімен ерекшеленетінін жасөспірімге қалай түсіндіруге болады?.....	26
Жыныстық тәрбие.....	29
Баламен шетін тақырыптар туралы қалай сөйлесуге болады?.....	29
Егер жасөспірім зорлық-зомбылыққа тап болса не істеу керек?.....	37
Жасөспірім өміріндегі қиын жағдай. Шығу жолдары.....	38
Егер балаңыз өтірік айта бастаса.....	39
Мектептегі буллинг. Не істеу керек? Жасөспірімге қалай көмектесуге болады?.....	43
Жаман әдеттер мен тәуелді мінез-құлық.....	47
Жасөспірім өміріндегі пайдалы әдеттер.....	49
Жасөспірімдердің қызығушылықтары мен тілектері.....	53
Өзін-өзі көрсету.....	53
Хобби және әуестік.....	54
Болашақ мамандықты қалай анықтауға болады?.....	57
Жасөспірім өміріндегі еңбек пен ақша.....	61
Дербес өмір. Балаңызға қалай «пайдалы» болып қалуға болады?.....	63
Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.....	65
Пайдалы ресурстар.....	67



АЛҒЫСӨЗ

Қымбатты Ата-Ана!

Жоспарланған немесе жоспарланбаған, екі немесе тек бір ата-ананың қатысуымен, сырттан қолдау көріп немесе қолдау көрмей, биологиялық немесе бала асырап алу арқылы ата-ана атануға болады, бірақ ол жағдайларға қарамастан, ата-ана тәрбиесі ұдайы балаға бағытталуы керек, балаға қамқорлық көрсету ересек адам үшін басты дүние.

Көптеген адамдар үшін отбасы – ең қымбат дүниесі. Кішкентай адам үшін отбасы бүкіл ғалам іспетті. Бала дүние есігін аша сала, анасымен кездескен сәттен бастап қоршаған әлеммен танысады. Дәл сол минуттарда бала «Мені сағына күткен және жақсы көреді!» – деп бірден түсінеді. Осылайша эмоциялар әлемімен танысып, баланың өмірге деген оң көзқарасы қалыптасады.

Бала әлеммен эмоциялар арқылы таныса бастайды, бірақ ол эмоция ұдайы жағымды болмауы да мүмкін. Жылдамдық пен созылмалы стресс дәуірінде адамдар эмоционалды ортада көптеген мәселеге кезігеді. Өмірдің жылдам қарқыны, тәрбиенің ерекшеліктері қалай болғанда да эмоцияларымызға ықпал етеді. Кейде бізге сезімдер туралы және оларды басқаруға болатыны туралы бастапқы білім көзі жетпей жатады. Бұл кітапшада эмоционалды сауаттылыққа негізделген позитивті тәрбие жүйесімен қазіргі және болашақ ата-ананы таныстырғымыз келеді.

Кітапшаны оқығаннан кейін Сіз мына ақпаратты білесіз:

- позитивті ата-ана болу ерекшеліктері және тәрбиенің негізгі стильдері туралы;
- эмоционалды интеллект деген не және балаңызбен жақсы эмоционалды байланыста болу деген не;
- жасөспірім кезеңінің ерекшеліктері туралы;
- сенімді қарым-қатынастың маңыздылығы туралы;
- өзіңіздің және баланың сезімдерін түсіну туралы;
- қиын жағдайлардан шығу жолын қалай табуға болатыны туралы.

Ұсынылған ақпарат тәрбие берудің маңызды мәселелерінде сауатты болуға көмектеседі деп үміттенеміз. Тәрбие берудің біз ұсынған қағидаттарын қолданып, позитивті ата-ана болу әлеуетіне бойлай бересіз, ал балаңыз өмірдегі кез келген өзгерістерге бейімделе түседі деп сенеміз.

Позитивті тәрбие және эмоционалды интеллект туралы

Сонымен, позитивті тәрбие деген не? Бірге анықтайық!

” **Позитивті тәрбие** ересектер мен балалардың өзара сыйластығына негізделеді, бұл тәрбие негізінде ата-ана беделді болып есептеледі. Позитивті тәрбие беруде жеке даму жолын өз бетінше таңдайтын тұлға қалыптасады. Ең алдымен сезімдері мен эмоцияларын жақсы түсінетін; балалары мен отбасының барлық мүшелеріне эмоционалды қолдау көрсете алатын ата-ананың эмоционалды интеллектісінің деңгейі жоғары болғаны маңызды.

Ата-ананың эмоционалды интеллектісі жақсы дамыса, балаларымен ұдайы дұрыс эмоционалды байланыс орнатады. Олар балаларды мимикасы, ым-ишарасы, жүріс-тұрысы, мінез-құлқы, дауысы арқылы түсінеді. Мұндай ата-ана баласының қажеттіліктерін, қызығушылығы мен тілегін тез ұғады. Позитивті тәрбиесі бар отбасылар өте креативті және алға қойған мақсатқа жету үшін эмоцияларды мотивация есебінде пайдаланады. Мұндай отбасының, тіпті пәтерді бірге тазалауы шығармашылыққа айналуы мүмкін.

Эмоционалды интеллектісі дамыған ата-ананың ой мен эмоция арасындағы себептік байланысты жақсы түсінетінін, балаларындағы белгілі бір эмоциялардың дамуын болжай алатынын атап өту қажет. Олар бір-бірінің және балаларының ең күрделі сезімдерін де түсінеді. Позитивті тәрбиесі бар отбасыларда бала ата-анасына және ата-анасы баласына мүлтіксіз сенеді, бала дербестігін қолдайды. Қарым-қатынас өзара сыйластыққа негізделеді және шешімдерді бірлесіп қабылдайды.

Позитивті тәрбиесі бар отбасылардағы балаға қойылатын талаптар жүйесі ұдайы баланың жасына және оның ерекшеліктеріне негізделеді. Ата-ана жүйелі сипатта ғана баланы бақылайды, отбасының кішкентай мүшесі біртіндеп өзін-өзі бақылауға үйренеді. Марапаттау мен жазалау іс-әрекетке лайық және ақылға қонымды. Ата-ана тәрбие мәселесінде тұрақтылықты ұстанады және қайшылықтар болмайды.

Позитивті тәрбиенің негізгі қағидаттары:

- баламен дұрыс эмоционалды байланыс;
- өзара сыйластық;
- іс-әрекетіне жауап бере алатын тәуелсіз тұлға тәрбиелеу;
- өмірде қауіпсіз және қызғылықты ортаны қамтамасыз ету;
- оқуда позитивті орта құру;
- өмірлік дағдыларды игеру;
- тәртіптік ықпалдың достық әдістерін қолдану;
- шынайы үміт қалыптастыру;
- ата-ананың өзіне деген қамқорлығы.

Ұрпағын тәрбиелеудің позитивті әдістерін қолданған ата-ана **баланың ең жақсы мүдделерінің сақталуын** зорлық-зомбылықсыз қолдайды. Ата-ана бала құқықтарын мойындайды және құрметтейді, баласына жылу сыйлайды, қамқорлық көрсетеді, сонымен бірге баланың толыққанды дамуына көмектесе отырып, **рұқсат етілген шекарларды белгілейді.**

Позитивті тәрбиесі бар отбасыларда бірлескен мерекелер өтеді, кино мен театрға бірге барады, табиғатқа аясында серуендейді. Ата-ана мен бала бір-біріне қаншалықты қымбат екенін сезінеді. Ондай отбасында ерлі-зайыптылар, ата-ана мен бала, ағалы-інілер мен апалы-сіңлілер, отбасының барлық мүшелері арасында жақсы қарым-қатынас орнайды.



Баланы тәрбиелеудің 4 стилі туралы

” **Баланы тәрбиелеу – маңызды міндет. Баланың әлеммен және адамдармен қауіпсіз әрі дұрыс қарым-қатынас орнатуы жолында ата-ана алғашқы және өте маңызды оқытушысы. Отбасылық тәрбиенің төрт негізгі стилін ұсынамыз: беделді (құрметпен), авторитарлық, бетімен жіберу, кіріспеу. Олардың әрқайсысының артықшылықтары мен кемшіліктері қандай?**

Беделді (құрметпен) тәрбиелеу кезінде ата-ана балаға жасы мен дамуына сәйкес келетін деңгейде үміт артады, эмоционалды қолдау көрсетеді. Ата-ана бала тәуелсіздігін мойындайды және барынша қолдайды. Бала дамыған сайын оған артқан үміті өзгереді. Яғни бала өскен кезде талаптар өзгеруі мүмкін және баланың таңдау еркіндігі пайда болады. Тәрбиелеудің осы стилінде ата-ана мен бала арасында өзара құрмет пен жауапкершілікті бөлуге негізделген тұрақты байланыс қалып-



тасады. Әдетте ата-ана – балалары еліктейтін ең маңызды адамдар. Ата-ана мақсатын, өмірден не қалайтынын және балаларына нені үйреткісі, қандай құндылықтар бергісі келетінін түсінеді. Тәрбиелеудің осы стилі орныққан отбасылар бір-біріне қамқорлық көрсетуге тырысады. Мұнда адам құқығы мен міндеті сақталады. Ата-ана балаларына үйреткісі келетін мінез-құлық пен қарым-қатынас үлгілерін өз мысалында көрсетуге тырысады. Отбасында жанашырлық, өзара құрмет, адалдық, жақындарына қамқорлық әдеті бойға сіңіріледі. Ата-ана мен бала өздерінің қызығушылығымен өзара бөліседі, мысалы, жұмыс пен спортқа деген сүйіспеншілігі баланың өз қызығушылығын дамытуға тырысады.

Авторитарлық стиль баланың эмоционалды қабылдауының төмен деңгейінен, ал бақылаудың жоғары деңгейінен байқалады. Мұндай ата-ананың баламен қарым-қатынасы диктатқа көбірек ұқсайды. Ережелер абсолютті және өзгермейді. Өтініштер бұйрық түрінде айтылуы мүмкін, ал талаптар, тыйымдар мен ережелер қатаң болады. Тәрбиелеудің бұл стилінде бала ата-ананың айтқанын сұрақ қоймай және түсіндіруін күтпей, мүлтіксіз орындайды. Кез келген шешімді тек ата-ана қабылдайды, ал баланың таңдау құқығы жоқ. Мұндай отбасыларда балалар созылмалы стресске ұшырауы мүмкін. Тәрбиелеудің бұл стилі жаттықтыруға ұқсайды. Авторитарлық тәрбиелеу стилін қолданатын ата-ананың өзі қатал отбасыда тәрбиеленген. Мұндай отбасы балаға әрдайым ыңғайлы бола бермейді.

Себебі мұнда эмоционалды сала мүлдем дамымаған және рухани жылу жоқ, тек бұйрықтар мен өкімдер айтылады. Мұндай отбасыдан шыққан бала өскен кезде өзіне сенімсіз тұлғаға, не агрессорға айналады.

Баланы эмоционалды түрде жылы қабылдайтын және оны бақылау төмен деңгейде (бәрін кешіру мен бассыздыққа дейін) болатын отбасында тәрбиелеудің **бетімен жіберу стилі** басым. Бұл стильде ешқандай қағидалар мен ережелер жоқ, керісінше талаптардың сәйкессіздігі байқалады: бүгін ата-ана бәріне рұқсат берсе, келесі күні рұқсат берген дүниеге тыйым салуы мүмкін. Тәрбиелеудің бұл стилінде балаларға ненің дұрыс екенін түсіну қиын. Қолданылған ережелер мен шектеулер кездейсоқ және қисынсыз болып көрінеді, сол себепті бала өз іс-әрекеттерінің салдарын түсіну және мәселені шешу дағдыларын дамытуда қиналады. Ережелер мен талаптар болмаса, шекаралары мен рұқсат етілген шектерін түсінуде бала тығырыққа тап болады. Мұндай балалар бүкіл әлем өзіне ғана арналған деген сезім жетегінде өседі. Болашақта қиындықтарға тап болса, ол өте ауыр тиюі мүмкін. Кейде мұндай бала бетімен жіберілген жағдайын теріс пайдаланып, ата-аналарын манипуляциялаушыға айналуы мүмкін.

Кіріспеу стильде ата-ана баланы тәрбиелеуге сирек қатысады. Мұндай ата-ана балаға эмоционалды тұрғыда түсініксіз, ал ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынас шектеулі. Баланың қажеттіліктері мен мүдделері

ескерілмейді. Ата-ана баланы қалай тәрбиелеу керегін түсінбегендіктен немесе осы тәрбие дұрыс деп санайтындықтан мұндай тәрбиелеу стилін қолдануы мүмкін. Әкесі мен анасы тарапынан бақылау болмағандықтан, бала өзімен-өзі өседі. Үйге келгісі келгенде келеді, кеткісі келгенде кетеді. Ата-ана баланың эмоционалды саулығы ғана емес, сонымен қатар оның негізгі қажеттіліктерін (ыстық түскі ас, түнгі ұйқы) қанағаттандыру мәселесіне көп алаңдамайды. Тәрбиенің осы стилінде бала ерте есейеді және тәуелсіз өмір сүре бастайды. Үйде қажетті қамқорлық көрмеген жасөспірім

көп жағдайда «көшеге», «жатақханаға», «басқа отбасына» қашып кетеді.

Сипатталған тәрбиелеу стильдерінің әрқайсысы балаға белгілі бір жолмен ықпал етеді. Позитивті ата-ана тәрбиесінің ең қалаулы стилі - бұл ата-ананың құрметпен тәрбиелеу стилі, сіз әрқашан балаңыз үшін беделді боласыз. Ата-ана тәрбиесінің бұл стилі берік эмоционалды байланыс және сенім орнатады. Мұндай ата-ананың баласы дамыған әлеуметтік дағдысы бар, өз мінез-құлқына жауапты, жақсы бейімделген, өзіне сенімді болып өседі.



12–18 жас кезеңінің ерекшеліктері

Құрметті ата-ана! **12–18 жас** аралығындағы балаңыз кенеттен өзіне өрескелдік танытуға мүмкіндік бере бастағанын, әдепсіз болып, үйде сирек бола бастағанын, сізбен құпия-

сын бөлісуді тоқтатқанын, өз бөлмесінде жиі жалғыз қалуға, жалғыз болуға тырысатынын, адуынды бола түскенін байқасаңыз, демек сіз және сіздің балаңызда **өзгерістер бастай-**



тын даму уақыты келгені. Бұл есею кезеңінің қалыпты және маңызды бөлігі. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының сарапшылары бұл жасты жасөспірімдік кезең деп анықтаған, ол кезеңде: жыныстық жетілудің басталуына дейінгі жыныстық дамудың екінші реттік жыныстық белгілер; балалардың психологиялық процестері ересектерге тән мінез-құлыққа ауысады; толық әлеуметтік-экономикалық тәуелділіктен салыстырмалы әлеуметтік тәуелсіздікке ауысу процесі жүреді (жасөспірімдер – 10 жастан 19 жасқа дейінгі тұлғалар).

Осылайша, **12–18 жас** кезеңі адам дамуындағы маңызды кезең, бала мен ересек арасындағы өтпелі кезең. Бұл уақытта өсіп келе жатқан бала ересектерден бөлініп, тәуелсіз болуға көмектесетін өмірлік мәселелерді шешеді. Жасөспірім осы кезеңнің ерекшеліктерін бастан өткереді. Жыныстық гормондардың әсерінен бала организмі қарқынды дамиды және өседі.

Жасөспірім ағзасында және көңіл күйінде болып жатқан бұл өзгерістер табиғи өзгерістер. Бұл кезең жеке тұлғаның даму кезеңдерімен байланысты және мұны басқа сөзбен «отбасынан кету» деп те атайды. Физикалық тұрғыдан алғанда, бала әлі де ата-анасымен бірге өмір сүре береді, оларды жақсы көреді, бірақ психологиялық тұрғыдан бала ата-анасынан бөлініп, құрдастары мен қоғамға қарап бой түзей бастайды. Осы кезде бала әлемді жаңадан ашады. Көп тәжірибе жасайды, әртүрлі мінез-құлық үлгілерін сынап көреді, қолданып қарайды. Балаға осы өмір-

де не істей алатынын, өзі кім екенін зерттеуі және түсінуі қажет. Міне, сондықтан дәл осы кезеңде бала табиғаты үлкен өзгерістерге ұшырайды және көптеген жасөспірім қауіпті мінез-құлық түрлерін «сынап көреді».

Бұл кезең жасөспірімнің өсуіне, белгілі бір өмірлік дағдыларды жинауға және «не жақсы, не жаман» деген құндылықтарды анықтауға көмектеседі. Жасөспірім өзін және басқа адамды түсінуді, сондай-ақ жеке менін қорғауды үйренеді.

Баланың есеюі кезінде ата-аналар да **«өзгеріс»** кезеңін бастан өткереді. Осы сәтте көптеген ата-ана өзін, сезімін және баласының сезімін түсінбегенін және абдырағанын байқайды. Кейде ата-анаға баласының жақында есейетінін, жасөспірім екенін қабылдау қиынға соғады. «Бірбеткей баланы қалай тәрбиелеу керек? Өсу мен салауатты дамуды қолдау үшін қандай әдістерді қолдану керек? Абдырамауға және беделімді қалай сақтауға болады?» – деген сұрақтар туындайды.

Ата-ана міндеті өз беделімен және тәжірибесімен баланы басу емес, керісінше жасөспірімге ұдайы түсіністік таныта отырып сөйлесуге тырысу, баланың дәлеліне құлақ қою, өз тәжірибесімен бөлісу. Ұлыңыздың немесе қызыңыздың мінез-құлқында әлдене ұнамаса немесе түсініксіз болса, оны бірден кемсітпей, қорқытпай, ашық-жарқын, сенім орната отырып әңгімеле-

су арқылы жағдайды қолға алу қажет. Кез келген әңгімеде сезімге сүйену маңызды, егер сіз өзіңіздің жасөспіріміңіз туралы алаңдасаңыз, өз уайымыңыздың себебімен

бөлісіңіз, бірақ баланың пікіріне сенім артуға тырысыңыз. Балаңыз уайымыңызды манипуляциялауға жол бермеңіз.

Қызым тез есейіп кетті... оны қалай жақсы түсінуге болады?



Жасөспірімнің ата-аналарына арналған ұсыныстар

- отбасында өсіп келе жатқан балаңызға сүйіспеншілік, қауіпсіздік және қолдау атмосферасын құруды жалғастырыңыз. Сізбен және балаңызбен басқалар қандай қарым-қатынас орнатқанын қаласаңыз, сіз де дәл солай қарым-қатынасты балаңызға орнатыңыз;
- жасөспіріміңізбен шетін тақырыптар туралы сөйлесуге уақыт табыңыз, онымен есейіп келе жатқан ересек адам кездесуі мүмкін барлық жайттар жөнінде ашық сөйлесіңіз (жыныстық даму, жеке гигиена, қызығушылық пен хоббиден бастап, мектептегі, колледждегі ерекше жағдайларға дейін);
- жасөспіріміңіздің кейбір маңызды сұрақтарына жауап айта алмасаңыз, ұялмастан мамандарға (дәрігерлерге, психологтарға, мұғалімдерге) жүгініңіз;
- есейіп келе жатқан балаңызды құрметтеңіз, сынамаңыз, оны құрдастарымен және басқа адамдармен салыстырмаңыз;
- жасөспіріміңізге кішіпейіл және қамқор болыңыз, оның не қалайтынын (қажеттіліктері туралы) сұраңыз, жасөспірімнің эмоционалды жағдайына назар аударыңыз;
- эмоционалды, менталды және физикалық байланыс орнату үшін мүмкіндігінше жиі уақыт бөлуге тырысыңыз (отбасылық фильмдерді бірлесіп көру, табиғатта серуен-

деу, таңертең жүгіру, бірлескен таңғы және кешкі ас және т. б.);

- алкоголь, есірткі және жыныстық мінез-құлыққа қатысты өз ұстанымыңызды нақты білдіріңіз;
- жасөспіріміңіздің жетістіктеріне шын қуаныңыз, отбасынан шығудың адекватты тәсілдерін қолдаңыз және оны ынталандырыңыз (жұмыс және өз бетінше шаруашылық жүргізу; білім алу мақсатында басқа қалаға, елге көшу);
- қамқор болыңыз, балаңыздың мінез-құлқындағы өзгерістерге назар аударыңыз;
- есіңізде болсын, бала ата-ананың үлгісін қайталайды. Онымен қарым-қатынаста дәрекілік танытсаңыз, келекелесеңіз немесе қол жұмсасаңыз, баланың дәл солай істейтініне таң қалмаңыз;
- жасөспірімнің жеке шекарасын бұзбаңыз, оның бөлмесін тазаламаңыз, заттарының орнын ауыстырмаңыз, қалтасын, сөмкелері мен хат-хабарларын тексермеңіз, күнделіктерін оқымаңыз.

Баланың тәуекелі мол, қауіпті жағдайға тап болғанының айқын белгілерін байқасаңыз (мысалы, ұзақ депрессиялық күй, денесінің зақымдалуы, тамыр маңындағы инъекция ізі, кеңістіктегі бағыттан адасу, түсініксіз сөйлеу, айқын себептерсіз агрессивті мінез-құлық және т.б.), сонда ғана балаңыздың заттарын: бөл-

месін, сөмкесін, қалтасын, компьютерін, тіпті күнделіктерін тексере аласыз. Олай істемес бұрын, жеке заттарын тексерудің себебін түсінуі үшін баламен өз уайымыңызбен бөлісіңіз. Мысалы, балаға: «Соңғы кезде өзгеріп (мазасызданып, өзіңді нашар сезініп жүргеніңді және мінез-құлқыңның басқа мысалдарын) жүргеніңді байқап жүрмін. Саған көмектескім келеді. Мұны тек сен және денсаулығың үшін қатты уайымдағанымнан істедім», – деңіз. Ата-анасы баласына бей-жай қарамағанын білген кейбір бала да өзін жақсы сезінеді.

Есіңізде болсын, жасөспірім енді кішкентай бала емес, бірақ ересек адам да емес. Жасөспірімді жаныңызда «байлап» ұстаудың қажеті жоқ, сонымен бірге қажет болса, қолдау көрсету үшін, оған дер кезінде қол ұшын беру де маңызды.

Маңызды: жасөспірімдердің ата-аналары үшін ең бастысы – «өзгеріс» кезеңінде отбасының әрбір мүшесі жағдайдың салдары үшін алаңдамай, өз пікірін ашық білдіре алатындай, жан тыныштығын және отбасындағы сенімді қарым-қатынасты сақтау қажет.

Шыдамдылық, түсіністік пен даналық тілейміз, құрметті ата-ана!

Ата-анаға кеңес: ашулансаңыз, өзіңізге қалай көмектесуге болады:

Есею кезінде бала өзін өзгеше ұстай бастайды. Олар әдепсіздік таныта алады, темекі мен алкогольді байқап көре алады, ересектер не істесе, соны қайталауы мүмкін. Осы

кезде ата-ананың шыдамы таусылатыны заңды. Кейде оларға өздерінің жағымсыз сезімін жеңу қиынға соғады, бұл жағдайда жасөспірімнің көз алдында ата-ана өз беделін сақтауы мүмкін болмай да қалады.

Не істеу керек? Өз-өзіңізді қолға ұстай алмай жатқаныңызды сезсеңіз, өзіңізге қалай көмектесуге болады?

- Ренжігеніңізді немесе ашуланғаныңызды мойындаңыз. Қандай болса да, өз сезімдеріңізді мойындаңыз.
- Не сезінетініңізді дауыстап айтуға тырысып көріңіз.
- Эмоционалды күйіңізді қалпына келтіру үшін өзіңізге біраз уақыт бөліңіз. Қалпыңызға келу, көңіліңізді басқа жаққа аудару үшін біраз уақыт жалғыз қалыңыз, көшеде жүре тұрыңыз, жүгіріңіз, көршілеріңізбен басқа тақырыпқа сөйлесіңіз, ванна қабылдаңыз, терең тыныс алыңыз.
- Көңіл күйіңіз түскенін сезгенде қолданатын тәсілдеріңіз бар шығар, соны пайдаланыңыз. Ең бастысы, тынышталғанша балаңыздан алшақтап, біраз уақыт басқа жаққа кетіңіз.
- Эмоционалды тепе-теңдікті қалпына келтіру үшін өзіңіз сенетін және балалары өсіп қалған достарыңызға немесе кәсіби маманға хабарласыңыз, балаларды тәрбиелеу туралы кітап оқыңыз.



Отбасындағы сенімді қарым-қатынас

Адамдар арасындағы қарым-қатынаста сенім үлкен рөл ойнайды – бұл құрметті және сүйіспеншілікке негізделген қарым-қатынастың құндылығы мен негізі. Жақсы және мықты отбасы әр мүшесі адал, әдепті, басқаға мейіріммен қарайтын, сенімді қарым-қатынас орнатқан жерден басталады.

Әлемге деген басты сенім және сенімді қарым-қатынас отбасында қалыптасады. Мұның бәрі нәрестені алғаш рет аялай ұстаудан, ананың алғашқы күлімсіреуінен, нәресте дүниеге келген кезде, тіпті одан да ертерек – құрсақта басталады. Себебі, сол кезде-ақ бала анасымен тығыз эмоционалды байланыста болады, ол оның барлық эмоциясын, қобалжуы мен үмітін жақсы сезінеді. Міне сондықтан жүктілік кезінде жан тыныштығын сақтау маңызды, сонымен қатар құрсақтағы баламен байланыс орнату да пайдалы, мысалы, балаңызбен сөйлесу, оған ертегілер оқу керек.

Дүниеге келген соң бала отбасында өсіп, дамиды. Баланың дені сау тұлға болып өсуі

үшін отбасы мүшелерінің ата-ана мен бала арасындағы позитивті эмоционалды байланысты сақтауы өте маңызды. Тек жақсы эмоционалды байланыс, мейірім мен бір-бірін қабылдау өсіп келе жатқан баланың отбасына деген қажеттілігі мен тиесілігі сезімін дамытады, сондай-ақ бүкіл әлемге деген ортақ сенімді қалыптастырады.

Дамудың кез келген кезеңіндегі бала өзін қажет және маңызды сезінуі, оны жақсы көретін, құрметтейтін, оның пікірін бағалайтын, қалауын есепке алатын адам ретінде сезінуі керек.

Жасөспірімді тәрбиелеудегі сенімнің маңызы туралы

Әсіресе жасөспірім кезде бала өзін әлсіз сезінеді. Себебі, оның денесі тез және айтарлықтай өзгертін жасөспірімдік кезеңді бастан өткереді, ал гормондардың әсерінен эмоционалды күй тұрақсыз болады. Гормоналды өзгерістерге бейімделе отырып, жасөспірім өзі үшін



күшті және таныс емес эмоцияларды сезінеді. Көңіл күй жиі өзгеруі мүмкін, бұл жасөспірімге де, ата-анаға да абыржу, түсінбеу, сенімсіздік сезімін тудырады.

Дәл осы кезеңде отбасындағы сенім мәселесінде қиындықтар туындауы мүмкін. Жасөспірім кезеңдегі балаларды тәрбиелеудегі ең күрделі қателіктердің бірі – ересектердің сенімсіздік тудыруы. Жасөспірім ата-ананың шамадан тыс бақылауына қатты уайымдайды, ата-ана жаман нәрседен қауіптеніп, қатты күдіктенген кезде бала оларды «шектен шықты» деп қабылдауы мүмкін. Мысалы, кейбір ата-ана мұғалімге немесе сыныптастарына қоңырау шалып, баланың бұрын бөліскен ақпаратын қайта тексереді.

Ата-ана мен бала арасындағы сенімді қарым-қатынасты сақтауға не көмектеседі?

1. Отбасындағы сенімді қарым-қатынасты сақтаудың маңызды шарты ерлі-зайыптылар, ата-аналар мен балалар арасындағы дұрыс, сенімді, тығыз, ашық қарым-қатынас және эмоционалды байланыс. Бірін-бірі түсіну және сезіну дегеніміз – отбасының әр мүшесінің басқа адамның сезімін құрметтеуі, қиын сәтте қабылдай және қолдай алуы, өз сезімдері туралы айта алуы. Мысалы, «Осылай болғаны өте өкінішті. Сені қатты

қолдағым келеді» немесе «Дәл қазір қатты ренжіп тұрмын, себебі сен мені естімейтін сияқтысың».

2. Сенімді қарым-қатынасты сақтауда шынайылық өте маңызды. Баланың және отбасының әрбір мүшесінің өмірінде не болып жатқанына шынайы қызығу керек. Шынайылық – өзара түсіністікті қалыптастыратын негізгі кірпіш.

3. Бір-бірін тыңдау және есту – сенімді қарым-қатынас пен жалпы сенімді сақтаудың маңызды шарты. Балаңыздың сізді тыңдайтынын түсіну үшін дұрыс сұрақтар қою арқылы оны тексеруді үйрену керек. Мысалы, «Осы мәселе туралы не ойлайсың», «Ойыңды білгім келеді». Балаңызды немесе жағдайды қалай түсінгеніңіз туралы балаңызға айту өте маңызды. Мысалы, «Дұрыс түсіндім бе?», – деп түсінгеніңіз туралы айтыңыз. Сөйлескен кезде телефонды ұстап тұрмаңыз, көзіне қараңыз, сабырлы және ашық болыңыз, түсінбегеніңізді қайталап сұраңыз. Баланың сөзіне, дене қимылына, екіні мен көңіл-күйіне мұқият қараңыз. Әңгіме сізге шынымен қызық екенін көрсетіңіз.

4. Адалдық – сенімді қарым-қатынас орнатудың маңызды бөлігі. Балаңыздың алдында адал болсаңыз, сөзіңіз бен ісіңіз бір жерден шықса, балаңыз сізге сенеді.

5. Сенім мен сенімді қарым-қатынасты сақтау үшін бүкіл отбасы ұстанатын отбасылық дәстүрлер, пайдалы әдеттер үлкен рөл атқарады, мысалы:

- отбасылық дәстүрге мерекелер өткізу, демалыс күндері бірге уақыт өткізу, кино мен театрға бару, бүкіл отбасымен кітап оқу, ашық ауада демалу, тамақ дайындау, қолөнер және хобби, таңертең жүгіру, тауға немесе саңырауқұлақ теруге бару, балық аулау және отбасымен бірге айналысуға болатын басқа да қызықты істер кіреді;
- пайдалы әдетті қайырлы таң тілеуден бастауға болады. Отбасыңыз таңды жақсы сөз бен бірлескен таңғы астан

бастаса, үстел басында сөйлесуге 15–20 минут арнап, сол күнді жақсы өткізуге тілек айтып жүрсе, сенімді нығайтасыз;

- бірлескен кешкі ас та пайдалы әдетке айналуы мүмкін, онда отбасының әрбір мүшесі сол күн туралы әсерімен бөлісе алады, жеңістері, қолынан келмеген іс туралы айтып береді.

Ата-анаға арналған сұрақтар: Отбасыңызда қандай дәстүр мен пайдалы әдеттер бар? Отбасындағы сенімді қарым-қатынасты нығайтуға көмектесетін ерекше бір нәрсе бар ма? Бұл мәселелерді балалармен талқылау пайдалы.

Жасөспірімнің мектептегі үлгерімі

”

Мектеп – бала көп уақытын өткізетін орын. Мұнда олар осы әлемнің қалай жаралғаны туралы негізгі білім көзімен танысып қана қоймай, оған қоса әртүрлі адаммен (балалармен, мұғалімдермен) қарым-қатынас жасауға, әлеуметтену дағдыларын игеруге мүмкіндік алады.

Жасөспірім кезінде бала жеке оқу пәндеріне немесе тақырыптарға ерекше назар аудара және қызыға бастайды. Әдетте өздері үшін қажет немесе қызықты деп санайтын пәндер – би, әдебиет, физика, биология немесе музыка болуы мүмкін. Жасөспірімдерге кейбір тақырыпқа көбірек қызығып, басқа тақырыпқа немқұрайлы қарау мінезі тән.





Алайда кейде ата-ана баласының бастапқыдан-ақ оқуға қызықпайтынын немесе сыртқы факторларға байланысты уақыт өте келе қызығушылығы жоғалып кететінін атап өтуі мүмкін. Бұл неге байланысты?

Баланың оқығысы келмеуінің бірнеше себебі бар:

1. Оқушының бастауыш мектептен орта мектепке ауысуы балалық шақтың аяқталуымен – баланың өміріндегі тұрақты даму кезеңімен сәйкес келеді. Бесінші сыныпта баланы оқитудың жаңа жүйесі: сынып жетекшісі және әртүрлі кабинеттерде жаңа пәндерді оқытатын пән мұғалімдері күтеді. Мектептің орта буынына көшу жеке дамуымен байланысты. Бұл, әдетте әртүрлі қиындықтардың пайда болуымен қатар жүреді: алаңдауының үдеуі, белгісіздік, қорқыныштың пайда болуы. Өзгелердің үмітін ақтамау қорқынышы баланың өз мүмкіндігін дұрыс көрсетпеуіне, оқу үлгерімінің нашарлауына әкеледі.

2. Оқу жауапкершілігін ата-ана өз мойнына алады. Көбінесе ата-ана баланы қамқорлығына әбден бөлейді, оның әр қадамы мен әр әрекетін бақылайды. Бала мектепте оқи бастағанда, ата-ана онымен бірге үй тапсырмасын орындап, қажет болмаса да, портфелін жинайды. Бұл жағдайда бала дауыс беру құқығын жоғалтады, өздігінен бір нәрсе жасауға, ойлауға қызығудан қалады. Бір адам үшін ұдайы басқа адам ойлана берсе, оның жаңа нәрсені үйренуге деген ұмтылысы табиғи түрде жоғалады.

3. Ата-ананың қатаң бақылауы. Бұл жағдайда ата-ана баланың сабағын оқуға тырыспайды, бірақ үнемі орындауы керек екенін айтып, бұйрық береді. Бұл құбылыс авторитарлық тәрбие стилінде байқалады. Сабақты орындау процесін ата-ана реттейді. Бала өзі қалаған кезде емес, бұйрық берген кезде сабақ оқиды, рюкзакқа заттарды ата-ананың қатаң «кеңесімен» салады.

4. Ата-ана назарының жетіспеуі. Жақсы оқуға қабілетті, бірақ ата-ананың назары түспеген және білімді адамдармен дұрыс қарым-қатынас орнатпаған баланың жаңа нәрсені үйренуге деген ұмтылысы кемиді. Мұндай балада танымдық қызығушылық дамымайды. Бастауыш мектептегі табиғи деректердің арқасында бала жақсы оқи алса, орта сыныптарда мәселе туындайды: бала оқудың мәнін түсінбейді. Жасөспірімде ынтаның кемімеуі және бала өміріне бей-жай қарамайтын, бала мүмкіндігіне шын жүректен сенетін, шабыттандыратын адамдардың болуы маңызды.

5. Мектептегі жанжал жағдайлар. Кейде балалар сыныптастарымен немесе мұғалімдерімен қарым-қатынастағы қиындықтарға байланысты мектепке бармайды. Бұл жағдайда оқуды қаламау екінші реттік фактор. Бала энергиясы мен назарын проблемаларға жұмсайды, ал оқуға күші жетпейді.

6. Сіздің балаңыз – жасөспірім. Жасөспірімнің ата-анасы баласының оқуға және білімге ұмтылысы азая бастағанын жиі айтады.



Кітапшаның алдыңғы бөлімдерінен байқағанымыздай, 12–13 жас аралығында баланың жыныстық жетілуі, тұлға қалыптасуының жаңа кезеңі, өзін-өзі тану мен келіспеушілік кезеңі жалғасып, өзгерістер кезеңі басталады. Бұл уақытта ата-анаға шыдамды болу маңызды, бірақ жағдайды уыстан шығарып алмау керек.

Балаға қалай көмектесуге болады?

Ата-ана жасөспірім жастағы қиындықтарды жеңу үшін баласына қолдау мен көмек көрсетіп, жанашырлық танытып, балаға сенуі керек.

Сөзбен көмектесу, кеңес айту, мектеп ісіне шынайы қызығу қажет.

Жасөспірімге не болып жатқанын, оны не мазалайтыны, мектепте не ұнайтыны және не ұнамайтыны туралы сұрақтар қойып, оның қызығушылығын біртіндеп оятқан абзал.

Қажет болған жағдайда репетитор жалдап, артта қалған пәндерді үлгеріп кетуге болады.

Мектепте мұғаліммен тартысты жағдай туындаса – мұғаліммен сөйлесу арқылы мәселені шешуге балаға көмектесу керек.

Бала сыныптастарымен кикілжіңге келсе, ата-ана баласына бұл жағдайды стандартты емес жолмен шешуге көмектесе алады, мысалы, демалу немесе пикник жасау үшін балаларды үйге шақыру. Ол күнге алдын ала дайындалыңыз, іс-шара бағдарламасын ойластырыңыз (мәзір, ойындар және ойын-сауық). Балалардың формальды емес ортадағы қарым-қатынасы балаңызға сыныптастарының басқа көзбен қарауына және баланың достарына өзін басқа қырынан көрсетуіне көмектеседі.

Әр баланың жеке кеңістігі мен оқу үлгеріміне жауап беру мүмкіндігі болуы керек екенін есте ұстаған жөн, себебі бала, ең алдымен, өзі үшін оқиды. Оқудан басқа, жасөспірімде демалуға және жеке істерге (достармен қарым-қатынас, серуендеу, хобби, спорт) жеткілікті уақыты болуы керек.

Тілек қажеттіліктен несімен ерекшеленетінін жасөспірімге қалай түсіндіруге болады?

Кейде жасөспірімдер, олар ғана емес, көбі шынайы қажеттілікті тілекпен шатастырады. Тілектің қажеттіліктен несімен ерекшеленетінін анықтауға тырысайық. Сонда сіз балаңызбен сөйлесіп, оның қажеттілігі не екенін анықтай аласыз.

Қажеттілік – онсыз өмір сүру қиын нәрселер: тамақ, ұйқы, киім, баспана. Адам ағзасының тіршілігі мен оның қалыпты жұмыс істеуі үшін қажет барлық нәрсе.

Тілек – сол сәтте қалаған нәрсе, өздігінен пайда болуы мүмкін бір сәттік наз. Тілек кенеттен келетін, сондай-ақ кенеттен өтетін болмашы дүние. Тілек – дәл сол сәтте немесе жақын арада қандай да бір себептермен қалаған нәрсе. Мысалы, ешқашан теңізде болған емеспін, бірақ мен оны қалаймын, теңізді көргім келеді, иісін иіскегім келеді. Өткен аптада жеген таңқурай балмұздағын сатып алғым келеді. Тілек шынайы және жалған болуы мүмкін, оларды жарнамамен, басқа адамның пікірімен, адамдар тобының пікірімен таңуға болады.

Өзімнің әлде өзгенің тілегін қалай ажыратуға болады? Ол шынайы ма, жалған ба?

Кейде ол зат өмірлік маңызды деп ойлауыңыз мүмкін, себебі ол досыңда бар, оны әрдайым жарнамалайды немесе оны дереу сатып алу керек екеніне сені өзге біреу сен-

дірді. Сен де басқа біреудікіндей джинсы, белдемше, телефон, кроссовка, машина, үй, татуировка, фигура және түр болғанын қалауың мүмкін, бір сәтте ол әдемі және мықты болып көрінеді. Бірақ біраз уақыт өткен соң оның ұнамай қалғанын байқауың мүмкін. Демек ол тілек жарнамамен немесе айналаңдағылардың пікірімен таңылған болуы ықтимал.

Шынайы тілек – басқалардың пікіріне қарамастан, өзің қалаған нәрсе.

Сондықтан қандай да бір таңдау жасап, шешім қабылдағанда, асықпай, жақсылап ойлану қажет:

- Неліктен оны қалаймын? Барлығы неден басталды?
- Мен үшін оның пайдасы бар ма?
- Тілегімді орындау басқаларға зиянын тигізбей ме?
- Осы тілектің орындалуын кейінге қалдыра аламын ба?
- Ол тілектен мүлдем бас тартсам не болады?
- Оны басқа нәрсеге ауыстыра аламын ба?

Осы сұрақтарға жауап бере отырып, оның қаншалықты өз тілегің екенін және оның саған қандай пайдасы бар екенін түсінуге болады.

Осыны не үшін сатып алдым?!





Жыныстық тәрбие

Көптеген ата-анаға жыныстық білім беру мәселесі ұзақ уақыт бойы жабық тақырып. Ата-ана балаларымен шетін тақырыптар туралы қалай сөйлесу керектігін білмейді, себебі олар өздері ұялады, мұны қалай дұрыс түсіндіру қажеттігін білмейді. Бұл тарауда біз сізбен бірге шетін тақырыптар жайлы біліп үйренеміз.

Баламен шетін тақырыптар туралы қалай сөйлесуге болады?

Егер ата-ана баласымен жыныстық даму және романтикалық қатынастар туралы ұялмай сөйлесе алса, ондай балалар өте бақытты. Алайда көптеген ата-ана, тіпті жыныстық ағартудың қажет екенін мойындай отырып, көбінесе жасөспірім неғұрлым ұзақ уақыт хабарсыз болса, олар соғұрлым жыныстық өмірді кеш бастайды деп сенеді. Нәтижесінде ашық әңгіме кеңес пен ескерту өзекті болмай қалған кезде пайда болады. Ересектер балалармен жыныстық қатынас туралы сөйлесуді кешіктірген кезде, жасөспірімдер өз сұрақтарына жауапты құрдастарынан, «көшеден», интернеттен табады, ал ол ұдайы уақтылы, сенімді және пайдалы бола бермейді.

Не істеу қажет?

1. Ұялу сезімін жеңу және жасөспіріммен жыныстық білім тақырыптарын сенімді және сабырлы талқылауды үйрену үшін ата-анаға күш салу қажет болуы мүмкін, себебі көптеген отбасыда әлі күнге дейін ашық тақырыптарға «тыйым» салынған. «Жалған ұялшақтықты» жеңіп, ашық сөйлесу үшін дұрыс сөздерді таңдау қажет. Кейде өзіңіз сенетін және баласы есейген адаммен кеңесу пайдалы. Осы маңызды және нәзік мәселені шешу үшін ол көмек қолын қуана созуы мүмкін.

2. Балаңыздың жасын ескеріп, онымен қарапайым тілде сөйлеңіз. Кішкентай балаға оны қызықтыратын нәрсені айтыңыз. Бала көшеде немесе теледидар экранынан ести алатын сөздерді түсіндіріп, әңгімені ерлер мен әйелдердің (ұлдар мен қыздардың) биологиялық айырмашылықтарынан бастаған дұрыс. Әңгіменің тақырыбы ұдайы оның жасына сәйкес келуі қажет.

3. Жасөспіріммен сөйлескенде ұғымдардың мағынасын түсіндіріп, анатомиялық терминдерді қолданыңыз. Баланың сұрағы-

на жауап бергеннен кейін оның бәрін дұрыс түсінгеніне көз жеткізіңіз.

4. Сөйлесу үшін ыңғайлы уақытты, орынды және мүмкіндікті таңдаңыз. Қарым-қатынасыңыз сенім мен ашықтық жағдайында орнауы қажет. Әңгімені бастау үшін фильмнің немесе кітаптың сюжетін талқылау туралы ұсыныс жасай аласыз. Өмірден немесе өзіңіздің жасөспірімдік кездегі тәжірибеңізден мысал келтіріп көріңіз. Баланың назарын маңызды тақырыптарға оңай аударып, әңгімеңізді жеңілдетесіз.

5. Балаға құрмет көрсетіңіз және әрқашан мұқият тыңдаңыз. Оның сұрақтарына ешқашан күлмеңіз. Басқа адамдармен балаңызды не мазалайтынын талқылауға тырысыңыз. Жасөспіріммен тең дәрежеде, серіктестік позициясында сөйлесіңіз.

6. Басқа ақпарат көзін ұсыныңыз. Бірденені шатастырудан қауіптенсеңіз немесе баламен шетін тақырыптар туралы сөйлескенде ұялу сезімін жеңе алмасаңыз, ол тақырып туралы өзі оқып шығуына мүмкіндік беріңіз немесе онымен бірге оқыңыз. Қазір әртүрлі жастағы адамдарға арналған жыныстық тәрбие туралы кітаптар жеткілікті.

Жасөспіріммен **ашық әңгіме** физиологиядан, яғни адам ағзасының қалай жұмыс істейтіні туралы сөзден басталуы мүмкін. Жасөспірімге бәрі де жыныстық жетілу кезеңінен өтетінін айту

маңызды. Сондай-ақ, жасөспірімге денесінің өзгеретінін уақытында білу өте маңызды және гигиенаның маңызы туралы айтып беріңіз.

Келесі әңгімені ұлдар мен қыздар арасындағы **достық тақырыбына** арнауға болады. Ата-ана балалық шағын еске түсіріп, құрдастарымен достық туралы әдемі әңгімелерімен бөлісе алса, бұл өте жақсы. Мүмкін өзіңіздің алғашқы махаббатыңыз жайлы сөйлескіңіз келер.

Егер сіз балаңызға жыныстық құмарлық туындауы мүмкіндігін, ғашық жасөспірімдер бір-біріне өте жақын болуға тырысатынын және олардың кейбірі жыныстық қатынасқа түсетінін, ал оның салдары жүктілікке немесе жыныстық жолмен берілетін инфекцияларға әкелуі мүмкін екенін түсіндіре білгеніңіз абзал.

Егер сіз ата-ана ретінде некеге дейін романтикалық қарым-қатынасты мақұлдасасаңыз, этикалық, мәдени немесе діни сенімдеріңіз болса, бұл құндылықтарды балаларыңызға жеткізгіңіз келетіні сөзсіз.

Балаларыңызға отбасыңызда қабылданған этикалық нормалар мен отбасылық құндылықтарды қалай жеткізуге болады?

Бала алғаш рет этикалық нормалар мен қоғамдағы жүріс-тұрыс қағидаларымен өзінің отбасында танысады. Ата-анаға қа-

рап бала бой түзейді, жүріс-тұрыс үлгісін және басқаларға деген қарым-қатынасты үйренеді. Сондықтан да балаларды тәрбиелеуді және оларға қағидаларды үйретуді ерте жастан бастау керек. Мұны сүйіспеншілік, сенім, құрмет және өзара көмек сияқты отбасылық дәстүрлер арқылы тәрбиелеу оңайырақ.

Есіңізде болсын, этикалық, мәдени және діни нормалар балаларға бір күнде берілмейді. Балаңыз отбасында болып жатқан бүкіл процесті жүйелі түрде бақылайды. Ата-ана ретінде жүріс-тұрыстың жеке үлгісі бола отырып, балаңызға көп нәрсені үйрете аласыз.

Егер сіздің жасөспірім балаңыз отбасында қабылданған нормаларды сақтағысы келмесе, бұл ата-ананың өздері кейде қателесіп, бір нәрсені үйрете отырып, кейде басқаша жасайды дегенді білдіруі мүмкін. Немесе жасөспірімде өмір мен қарым-қатынасқа қатысты өз көзқарастары қалыптасып қойған. Әрбір нақты жағдайда бұл өздігінше болады. Бұдан басқа, баланың дүниені сезінуін ата-ана ғана қалыптастырмайтынын да түсіну керек. Адамның жеке басын қалыптастыруға білім беру мекемелері (балабақша, мектеп), көркем әдебиет, фильмдер, құрдастарымен қарым-қатынас, қоғамдық пікір, сондай-ақ сән үрдістері мен әлеуметтік желілер қатысады.



Ата-ананың рөлі ақпарат берумен ғана шектелмейді, қажет болған кезде балаңызға «жоқ» деп айтуды үйрету керек.



Жасөспірімге оның құқығы бар екенін жеткізу маңызды:

- басқа адамның аударған назарын қабылдау немесе одан бас тарта білу;
- өзгенің көңіл білдіруіне «жоқ» деп айта білу;
- кездесу күнін тағайындау немесе одан бас тарта білу;
- досыңыз (құрбыңыз) әлденені қаласа да, бас тарта білу;
- кім болса да жыныстық қатынасқа түсуден бас тарта білу;
- ренжітетін, қорлайтын немесе кемсітетін адаммен кездесуді тоқта білу;
- егер сүйсеңіз де, сізді ренжіткен адаммен қоштаса білу;
- тыңдау, қажет болса көмек сұрай білу.

Кез келген жастағы жасөспірімге жеке шекара туралы, адамның денесі адам шекарасының көрінетін бөлігі және рұқсатсыз оған ешкім қол тигізбеуі қажет екені туралы айту өте маңызды. Балаңызды өз шекараларын қорғауға үйретіңіз. Олар қаламаса әрқашан «жоқ» деп айта алатынын айтыңыз.

Жасөспірімдермен талқылауға және сөйлесуге ұсынылатын тақырыптар:

Алкоголь, есірткі заттар

Алкоголь мен есірткі заттарының адам ағзасына психотроптық әсері бар екені жасырын емес – олар ауырсынуды басады, әлсіретеді, бақылауды азайтады.

Алкоголь тұтынған адам көпшіл, импульсивті болады және қарапайым өмірде, байсалды кезде жасамайтын әрекеттерге барады. Алкогольді ішкеннен кейін бақылаусыз мінез-құлық пайда болуы мүмкін, ол амнезияның туындауына алып келеді. Яғни, іс-әрекетті жасаған кейін ол іс-әрекет туралы ұмытып кету мүмкін.

Жыныстық қатынасқа келсек, сау кезіне қарағанда ішкен жасөспірім жыныстық қарым-қатынасқа көбінесе келісім береді.

Есірткі – жасөспірімдер кештерде кездестіруі мүмкін нәрсе. Оны сусындар мен коктейлдерге қосуы мүмкін. Кейбір есірткі заттардың адамды есінен айыратын әсері болады. Есінен айырылған адам «жоқ» деп айта алмайды, оған зорлық-зомбылық көрсете алады.

Мұндай фактілерді жасөспіріммен бірге талқылау қажет!

Балаларыңызға айтыңыздар:

1. Егер кешке барып, алкогольді сусынды ішіп қалған кезде, ата-анаңа немесе аға досыңа қоңырау шалу керек, олар сізді алып кетеді.

2. Сусыныңызды ешқашан қараусыз қалдырмаңыз, сонда оған әлдебіреу есірткі қоса алмайды.

3. Егер достарыңыздың іс-әрекетінің дұрыстығына сенімді болмасаңыз, сырттан қысым жасалып жатқанын сезінсеңіз, өзіңіздің қалаған нәрсені түсінбесеңіз, жағдайды доғарып, «жоқ» деп кесіп айта аласыз.

АИТВ және ЖИТС

Әрбір жасөспірім АИТВ және ЖИТС мәселесі, сондай-ақ АИТВ-ның жұғу жолдары туралы білуге тиіс.

АИТВ (адамның иммун тапшылығы вирусы) – организмге еніп, АИТВ инфекциясын тудыратын вирус, ол бірнеше жыл ішінде иммундық тапшылықты үдетеді, бұл біртіндеп иммундық жүйенің әртүрлі вирустарға, патогендік бактерияларға қарсы тұра алмау қабілетіне біртіндеп алып келеді.

ЖИТС (жүре пайда болған иммун тапшылығының синдромы) – АИТВ инфекциясының соңғы сатысы. Дәл осы кезеңде АИТВ инфекциясы бар ер адамның жағдайы ауырлайды, арнайы ем жасалмаса, ол дерттің соңы өліммен аяқталуы мүмкін.

Сонымен, АИТВ мен ЖИТС арасындағы айырмашылық:

АИТВ – «АИТВ инфекциясы» ауруын тудыратын вирус, ал ЖИТС – аурудың соңғы сатысы.

Басқа аурулар сияқты, АИТВ инфекциясын кейін емдегеннен гөрі оның алдын алу жақсырақ. Шынында да, қазіргі уақытта, өкінішке қарай, вирустың генетикалық өзгергіштігіне байланысты АИТВ инфекциясына қарсы вакцина жоқ.

АИТВ берілу жолдары мен алдын алу шаралары қандай?

Жұқтырудың белгілі жолдары:

1. Жұқтырған адамның қаны сау адамның қанына түсуі (қан құю кезінде, бір шприцті қолданған кезде) кезінде;
2. Қорғалмаған жыныстық қатынас (мүшеқапсыз) кезінде;
3. АИТВ жұқтырған анадан нәрестеге (жүктілік, босану немесе емізу кезінде) жұғады.

АИТВ-нің алдын алу үшін мына ережелерді сақтау қажет:

- кезкелген жыныстық қатынас кезінде мүшеқап қолдану;
- жыныстық жолмен берілетін инфекцияларды уақтылы емдеу;

- есірткі заттарын пайдаланудан бас тарту;
- бір реттік медициналық құралдарды қолдану.

Айта кету қажет: адамның иммун тапшылығы вирусы адам ағзасында ғана өмір сүре алады. Қоршаған ортада ол бірнеше минут ішінде өледі. Сондықтан қол алысудан, құшақтасудан, сүйісуден және қарапайым қарым-қатынастан қорықпаңыз. Сілекей мен жәндіктердің шағуы арқылы АИТВ жұқпайды.

«Шетін тақырып» әңгімесін аяқтай отырып, жасөспірімдерге айтыңыз:

1. Қажет болған жағдайда салалық мамандарға немесе сізге хабарласудан тартынбасын.
2. Ересек адам оның сауалдарына жауап бере алмаса да, жауап беретін маманды қайдан табуға болатынын айтуға әрқашан дайын екендігін айтыңыз..

Жасөспірімде аурудың кейбір белгілері пайда болса, мінез-құлқына күмәнданса, өмірлік қиын жағдайға қатысты сұрақтар туындаса, маманға жүгіну керек.



Сені ренжетуге ешкімнің құқығы жоқ!



ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚҚА ТАП БОЛСА НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?

Барлық ата-ана баласы ешқашан күтпеген, жаман нәрсе тап болмайды деп үміттенеді. Өкінішке қарай, балалар мен жасөспірімдер өмірде әртүрлі қауіптерге тап болуы мүмкін: зорлық-зомбылық, жасөспірім кезеңіндегі жүктілік, депрессия және басқа да қиын жағдайлар. Қиындықтардан аулақ болу үшін балаларға өмірде кездесетін барлық жағдайлар туралы түсінікті тілде әңгімелеп беруге кеңес береміз.

Бала үшін **жыныстық зорлық-зомбылыққа** ұшырау өте ауыр жағдай (жыныстық зорлық-зомбылыққа келісімсіз жыныстық қатынас қана емес, порнография көруге мәжбүрлеу, қол жүгірту, жынысытық қудалау да жатады). Бала ата-анасына болған жағдай ту-

ралы әрдайым тікелей айта алмайды, ол қандай жағдайға тап болғанын көрсетуге тырысады, бірақ ұят, жаза немесе түсінбеуден қорқу салдарынан ол ештеңе айтпайды. Балаға қатысты зорлық-зомбылық немесе азғындық туралы оның сыртқы түрі, мінез-құлқы, әңгімелері арқылы білуге болады. Төбелеске бейім емес жасөспірімнің денесіндегі жаралар мен көгеру – қауіпті дабыл. Басынан өткен зорлық-зомбылық баланың оқшаулануына, депрессиясына және мазасыздануына алып келуі мүмкін. Егер бала зорлық-зомбылыққа ұшырады деп күдіктенуге негіз болса, бұл туралы онымен жайлап сөйлесе аласыз немесе психологпен байланысуға болады. Ең дұрысы, осындай жағдайда жұмыс тәжірибесі бар мамандарға жүгінген жөн.

ЖАСӨСПІРІМ ӨМІРІНДЕГІ ҚИЫН ЖАҒДАЙ. ШЫҒУ ЖОЛДАРЫ.

Жасөспірімдер, ересектер сияқты, өз өмірінде белгілі бір қиындықтар мен өмірлік қиын жағдайларға тап болады. Бұл бөлімде балаңыз үшін ғана емес, ата-ана ретінде де қиын болуы мүмкін кейбір жағдайлар туралы айтуға тырысамыз. Мұнда балаңыз білім алу,

өзгеру, зерттеу және проблемаларды даму мен өсу мүмкіндігі деп қабылдауы үшін балаңызға сындарлы қолдау көрсетудің ықтимал себептері мен тәсілдері туралы әңгімелеуге тырысамыз.



ЕГЕР БАЛАҢЫЗ ӨТІРІК АЙТА БАСТАСА

Жасөспірімнің алдағанын байқай бастадыңыз. Мұның себебі не және бұл жағдайда не істеу қажет?

Жасөспірімнің өтірік айта бастағанына байланысты проблемалар сенімді қарым-қатынас орнамаған отбасыларда туындауы мүмкін, ал мұндай отбасындағы ата-ана кез келген заңсыздық пен бағынбау жағдайында жазалаушы рөлін атқарады.

Көптеген адам өз қателіктерін жасыру, басқалардың сезімін қорғау немесе қарым-қатынасты сақтау үшін алдайды. Кейде асыра сілтегенде, ұялғанда немесе проблемаларды айналып өту үшін өтірік айтады. Мұндағы қиындық: өтірік, яғни шындықты жасыру, фактілерді өзгерту немесе бұрмалау – сенімсіздік тудырады. Сізден шындықты арнайы жасырған адамға

қалай сенуге болады? Өтірік тағы қандай фактіні жасырды, шындығы қайсы, өтірігі қайсы сұрақтар тудырады. Біреудің сізді алдағанын білгенде, өтірік айтқан адамның барлық сөзі мен әрекетіне күмәнданасыз, бұл қарым-қатынасты нашарлатады. Сенімді қалпына келтіру үшін көп уақыт қажет.

Туыс ересек адамға сене алатынын баланың білуі маңызды. Алдауды әдетте қоғам мен отбасында үйренеді. Жасөспірім кезеңінде кейбір балалар ересектерге сенуін доғарады. Олар ересектерге, әсіресе билікке ие адамдарға қатысты дұрыс немесе бұрыс скептицизмді дамытады. Олар ересектер кейде өз пайдасы үшін немесе басқалардың пікірін манипуляциялау мақсатында өз қателігін жасыру үшін өтірік айтатынын түсінеді.

Жасөспірімдік кезең сияқты күрделі жаста бала ата-анасына сене беруі үшін ата-анаға ұдайы шындықты айту арқылы үлгі көрсете білу өте маңызды.

Кейбір балалар ерте балалық шақтан өтірік айта бастайды. Ерте балалық шақтағы алдау қиялға немесе жазадан қорқуға байланысты шығар. Жасөспірім кезеңінде жазадан қорыққандықтан да алдауы (қулық, айла-тәсіл қолдануы), әрине, ата-анасы ісін қоштамайды деп ойлағандықтан немесе өз ісіне ұялғандықтан, мінез-құлқын жасыру үшін өзін және шекараларын қорғау мақсатында өтірік айтуы мүмкін.

Ата-ана назарына

Баланың өзін қорғау үшін өтірік айтуға итермелейтін жағдайды жасамауға тырысыңыз. Жасөспірім үйге келгенде алкоголь бұрқырап тұрғынаны елестетіп көріңізші. Оның ішкені анық. Одан: «Ішіп алғансың ба?» – деп сұрасаңыз, бұл сауал оның шамына тиеді және оны өтірік айтуға мәжбүр етуі мүмкін. Ол сауалдың жауабы айқын емес пе? Оның нені және қанша ішкенін анықтап, алкоголь ішудің себептері және т.с.с. туралы сұрақтарды талқылауды жасөспірім есін жиғанға дейін, келесі күні таңертеңгі уақытқа қалдырған жөн. Ал алдағы әңгіме басталғанша ата-анасы тынышталып, ойлануға уақыт алуға болады.

Есіңізде болсын, баланы өмір бойы басқара алмайсыз. Оны өз бетінше ойлауға, ойлы шешім қабылдауға және жасөспірімнің алкогольді ішуге деген теріс көзқарасының себебін түсінуге үйреткен дұрыс; жасөспірімдерге алкоголь ішуге тыйым салатын заңдар

туралы айта аласыз, алкогольдің өсіп келе жатқан ағзаға, әсіресе миға зиянын түсіндіре аласыз. Жасөспірімдер осы жас кезеңінде өзін қорғансыз сезінеді және денсаулығы туралы көп ойланбайды. Сондықтан жасөспірім ақылға қонымды шешім қабылдауға және белгілі бір әрекеттердің салдарын түсінуге толық жетілмесе, оның әрекетіне ата-ана жауап беретінін түсіндіріңіз.

Жасөспірімдердің өтірік айтуының негізгі себептері:

1. Ата-ананың беделі.

Көптеген бала өз мінез-құлқымен немесе бағасымен ата-анасын ренжіткісі келмейді, олар фактілерді боямалай бастайды немесе жай ғана өтірік айтады.

2. Сәтсіздікке ұшырау қорқынышы.

Оқушылар жариялылық пен келеке-мазақтан қорқып, мұғалімге үй тапсырмасын орындауға мүмкіндігінің болмағаны туралы саналы түрде өтірік айтады, құрдастары үшін жағдайды ерекше асырып жібереді, ал ата-аналарына мектептегі жақсы үлгерімі туралы сөйлейді. Мұндай жағдайда бала проблемамен бетпе-бет қалады: ол ересектер алдында да, құрдастары алдында да масқара, ұятқа қалмауы және қорламауы үшін өтірік айту керек деп ойлайды.

3. Тұйықтық пен жалғыздық.

Егер жасөспірім өз өмірін қызықсыз деп санаса, ол құрдастарының алдында өзінің маңы-

зын арттыру үшін әртүрлі әңгімелер ойлап таба бастайды.

4. Тәуелсіздік пен дербестік.

Жеке кеңістігіне ата-анасының араласқанын қаламайтын жасөспірім өтірік айта бастайды. Ата-ана қоштамайтын наным мен әрекетке ие бола отырып, бала өз «құпиясын» әртүрлі жолмен жасыруға тырысып, алдай бастайды.

5. Әңгімелесуге ыңғайсыз тақырыптар.

Жасөспірімдер өміріндегі кейбір сәттерді жасыруға тырысып, шындықты айтпауға немесе өтірік айтуға кіріседі. Көбінесе бұл достық, махаббат, жыныстық қатынастарға қатысты жағдайлар.

6. Жазалау қорқынышы.

Жазаланудың ащы тәжірибесіне үйренген бала өтірік айтады және шындықты әдейі жасырады.

Өтірік айту өмір салтына айналған кезде мәселе басталады. Бір өтірік екіншісіне жетелейді, ең ақырында адамның өзі шындықты өтіріктен ажырата алмай қалады.

Не істеуге болады?

1. Баланың өтірік айтқанын сезгеннен кейін оны бірден кінәлаудың қажеті жоқ. Айқай-шу шығармай, байыппен сөйлесіп көріңіз. Ерте ме, кеш пе өтіріктің ашылатынын, сол кезде жағымсыз, ыңғайсыз және ұят жағдай туатынын түсіндіріңіз. Қаншалықты ыңғайсыз

болса да, алдауды доғарып, өтірік айтқанын мойындап, қарым-қатынасты қалпына келтіруге, шындықты айтқанды әлдеқайда жақсы екенін түсініп, үйрену керек.

Балаңызбен ыңғайсыз және күрделі тақырып туралы сөйлескеннен кейін, ол әңгімеден сабақ алып, ой түйгеніне сенімді болғаннан соң, балаңыздың қасында болыңыз, оның көңіл күйін көтеруге тырысыңыз, бірге серуендеңіз немесе тамақтаныңыз. Баланың бір өтірігі немесе ортадағы бір ауыр әңгіме қарым-қатынастарыңызды бұзбайтынын, махаббатыңыздың сөнбейтінін, балаға деген достығыңызға қауіп төнбейтінін айтыңыз.

Күрделі әңгімелерден кейін де тұрақтылықтың болатынына мысал келтіріңіз. Ерліктің, адалдықтың, тәуелсіздіктің, мақсаттылық пен даналықтың үлгісін көрсетіңіз. Балаңыз өз тәжірибесінен ғана емес, өмірдің қиындық туғызатынын, өзін-өзі танудың, ниеттер мен құндылықтардың анықтығының, өзін-өзі реттеу, батылдық пен тұрақтылықтың, қарым-қатынасқа деген адалдықтың арқасында жұмыс істеуге, проблемаларды бірге шешуге, үйренуге, өсуге және өмір бойы алға ұмтылуға болатынын, жалпы сабақ алу арқылы да үйренеді. Проблемалардың ауқымы азаяды, осы бір оптимистік және шебер тәсіл өнімді және салауатты дамуы үшін балаңызға қажетті қасиеттер: тұрақтылық пен беріктікті сақтауға көмектеседі.

2. Егер жасөспірім одан әрі өтірік айта берсе, себебін анықтаңыз. Қажет болса, балаңызға ыңғайлы болуы үшін, оның шындықты айтуға көмектесетін кәсіби маманның көмегіне жүгініңіз.

3. Егер өтірік айту жасөспіріміңіздің қорғаныс реакциясымен байланысты болса, онда тәрбиедегі ұстанымдарыңызды қайта қарастырыңыз.

4. Жасөспіріммен көбірек сөйлесіңіз, проблемаларыңыз бен тәжірибелеріңіз туралы айтыңыз, өз өміріңізде осындай проблемаларды қалай шешкеніңіз туралы тәжірибеңізбен бөлісіңіз.

5. Жасөспірімнің барлық мойындауына сабырлы түрде жауап беріңіз, шыдамды, түсінуші, қолдаушы болыңыз, оның ұстанымын түсіну үшін оны мұқият тыңдаңыз.



МЕКТЕПТЕГІ БУЛЛИНГ. НЕ ІСТЕУ КЕРЕК? ЖАСӨСПІРІМГЕ ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСУГЕ БОЛАДЫ?

”

Буллинг – бала мен жасөспірімді сыныптастарының қудалауы; басқа балаға зиян келтіруі; үнемі қайталанып отыратын әрекет. Буллинг күнделікті өмірде, хат-хабарларда немесе әлеуметтік желілерде болуы мүмкін (кибербуллинг). Күнделікті өмірдегі буллингке қарағанда кибербуллинг жәбірленушіні кез келген жерде, кез келген сәтте таба алады. Кибербуллингтің салдары одан да қауіпті болуы мүмкін, өйткені әсер ету аудиториясы әлдеқайда ауқымды. Буллинг баланың оқуға көңіл бөлуіне кедергі келтіреді және психологиялық травманың себебі болуы мүмкін.

Қудалау қалай жүреді?

Кейде сыныпта көшбасшы бар, орташа және осал топтар болады. Бала қандай да бір себептермен ортадан шығып қалса, оның жанында өзін-өзі дәлелдегісі келетін адам міндетті түрде пайда болады. Перзентіңізге балалармен ортақ тіл табуысуға уақытылы көмектессеңіз,

өзін қорғауға үйретсеңіз, ол есейген кезде мектептегі проблемаларды күлімсіреп еске алатын болады. Ал егер олай болмаса ше? Қудалаудың салдары өте ауыр болуы мүмкін. Сәтсіздіктер баланы әлсіретеді, сондықтан ол өзінің әлеуетін ашып, өмірде жетістікке жете алмайды. Ұжымда қарым-қатынас дағдысының болмауы оны ұжымға жат, өзін тұйық етуі мүмкін.

Кім буллингтің құрбаны болады?

Буллингтің құрбаны көбінесе басқалардан ерекшеленетін, сырт келбеті, мінез-құлық стилі немесе өмір салты әдеттегіден ерекше балалар. Тыныш жүретін, ұялшақ, өзін қорғай алмайтын балалар да буллингтің құрбаны болады.

Балалар мектепте қарым-қатынас орнатуды енді-енді үйрене бастайды, кей кезде жасөспірім қақтығыстың басталуына не себеп болғанын өзі де түсінбейді. «Олар мені мазақ етеді!» деген сөздің астарында түсінбестік жатуы мүмкін. Сонымен қатар сіздің «Шыдай тұр, мазақ етеді де қояды» деген ықтимал

ескертуіңіз баланы тыныштандырғаны былай тұрсын, тіпті оның мектептегі проблемаларының сізге қызықсыз екенін ұғындырады.

Ересектер буллингті елемейтінінің, оған тіпті мән бермейтінінің мысалы көп. Қалай ойлайсыз, ата-анасы басқа ұлт адамына бітіспес дұшпандық көрсетсе, жасөспірім басқа ұлтың баласымен жақсы қарым-қатынас орната ала ма? Сірә, жоқ! Өйткені, бала ересектердің мінез-құлқын және көбінесе оның ең бір оғаш мінезін сіңіреді. Мектептегі буллинг біздің қоғамымыздың проблемаларының көрінісі деп айтуға болады.

Не істеуге болады? Жасөспірімге қалай көмектесуге болады?

Жасөспірімде әлдененің дұрыс болмай жүргенін әр ата-ана байқауға қабілетті. Бұл үшін күн сайын мектепке барудың қажеті жоқ, бар болғаны өз балаңызбен сөйлесу керек. Жасөспіріміңізбен сөйлесу үшін күн сайын он бес-жиырма минут уақыт бөліңіз. Бүгінгі күнінің қалай өткенін сұраңыз. Қақтығыс болса, себебін, перзентіңіз ол жағдайда қалай әрекет еткенін біліңіз. Қақтығыстың шешілуі үшін әрі қарай өзін қалай ұстау керек екені туралы кеңес беріңіз. Мектепте оқыған жылдарыңыз туралы естелік айтыңыз: әрине, бөлісетін естеліктеріңіз бар ғой. Ұқсас жағдайды қалай шешкеніңізді айтыңыз.

Не нәрсеге назар аудару қажет?

Бала тым жылауық және сезімтал болып, нашар ұйықтаса, кез келген ұсақ-түйекке ашуланса немесе мектепке бармау үшін кез келген сылтау айтса, сақ болу керек. Бала бас ауруы мен асқазанның ауырсынуына жиі шағымданса, бұл жағдайдың нақты себебін анықтауға тырысыңыз. Баламен сөйлесуге тырысыңыз, бұл мінез-құлқтың себебін біліңіз. Оқушы перзентіңіз буллинг құрбаны болса, дереу әрекет етуіңіз керек!

1. Балалар ұжымына бірден араласпаңыз, мәселені шешуге жасөспірімнің өзіне мүмкіндік беріңіз. «Жарайсың, сыныптасыңа сені ренжітуге құқығы жоқ екенін айтқаның дұрыс болды!», «Сен мықтысың, қолыңнан барлығы келеді!» деген сөзбен баланы жігерлендіріңіз.

2. Егер баланы құдалау 2–3 аптадан көп уақытқа созылса, қақтығысты жағдайды шешу үшін белсенді қадамдар жасау керек: сынып жетекшісімен жеке сөйлесіңіз; мектеп психологының көмегіне жүгініңіз; келесі инстанция – мектеп директоры және аудандық білім бөліміне жүгініңіз. Балаңызды мазақ етіп қана қоймай, ұрса, полицияға хабарласқан жөн.

3. Жалғыз дұрыс шешім – баланы басқа мектепке ауыстыру болып саналатын жағдайлар да болады.

4. Балаңыз ауыр психологиялық травма алса,

ол кибербуллингтің (интернет арқылы құдалау) немесе жыныстық зорлық-зомбылықтың құрбаны болса, оған психологтың кәсіби көмегі қажет. Психолог жағымсыз тәжірибені пысықтауға көмектеседі.

Егер сіздің балаңыз агрессор (буллер) болса

Агрессор (буллер) рөліндегі бала да көмекке мұқтаж болады. Ол өзі зорлық-зомбылықтың құрбаны шығар немесе оны мазалайтын басқа да мәселелер бар болар. Балаңыз мектептегі қақтығыста агрессор ретінде әрекет етсе, оның мінез-құлқын түзету керек, зорлық-зомбылық әдеті өмір салтына айналғанға дейін, неғұрлым ертерек түзесеңіз, соғұрлым жақсы. Ол үшін балаңыздың неге осылай әрекет ететінін білу маңызды. Оған «Мектепте өзіңді қауіпсіз сезінесің бе?» деген сұрақ қойыңыз. Мүмкін ол біреумен бәсекелес шығар? Агрессияның себебін жеңу жолдарын бірге ойланыңыз. Балаңыздың көңілі қалған жағдайды түсіндіруді сұраңыз, оны шешудің жолдарын бірге табуға тырысыңыз. Балаңызға буллингке ұшыраған адамның тәжірибесін ұсына отырып, «жәбірленушінің орнына өзін қойып көруді» ұсыныңыз. Құдалауға ұшыраған адамдардан кешірім сұрауға шақырыңыз, оны мейірімді және инабатты ету жолдарын табыңыз. Сондай-ақ, өзіңізге баланың көзімен қарап көріңіз. Өзгелерді мазақ ететін балалар көбінесе үйдегі тәжірибесін қолданады. Баланың мінез-құлқын түсінуге қиналсаңыз, мектеп психологымен немесе басқа психологпен кеңесуге болады.



ЖАМАН ӘДЕТТЕР МЕН ТӘУЕЛДІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ

Әрине, баласы темекі шексе немесе алкоголь ішсе, оған ата-ана қуанбайды. Егер 14–15 жастағы ұлыңыздан немесе қызыңыздан алкогольдің иісін сезсеңіз, сіз ашуланасыз – бұл қалыпты реакция.

Не істеу керек?

Ерте ме, кеш пе жасөспіріміздің осы жағдаймен кездесуі мүмкін екеніне дайын болу керек сияқты. Бұл оқиғаның алдын алу үшін туғаннан сенімді қарым-қатынас орнату керек. Балаға темекінің, алкогольдің және есірткінің зияны туралы ол оны татып көргенге дейін айту қажет. Балаңызға өтірік айтпаңыз, өз өміріңізден, жастық шағыңыздан мысалдар келтіріңіз.

Бұл ретте тәрбие берудің беделді стилін сақтау маңызды! Балаңызбен таза, сенімді және құрметке құралған қарым-қатынас орнатыңыз. Сөзіңіздің іске сәйкес келуін қадағалаңыз! Темекінің зияны туралы айтып алып, өзіңіз темекі шексеңіз, мұндай тәрбиенің құны да жоқ. Өйткені бұл

жағдайда бала өзін алдағанын және іспен сөздегі сәйкессіздікті сезінеді. Ата-ана балаға әрдайым үлгі. Бала ерте жастан ата-анасына ұқсауға тырысады, тіпті ойын ойнау кезінде де ол ата-анасына еліктейді.

Ата-ана жасөспірімдік кезеңнің негізгі міндеттерін түсінуі маңызды, ол: ата-анадан бөлектену, есею. Жасөспірім кезінде бала ересектер әлеміндегі әртүрлі мінез-құлық үлгілерін байқап, өзін солай ұстай бастайтынын есте ұстау қажет. Отбасыңызда ешкім темекі шекпесе де, алкогольмен әуестенбесе де, бір күні балаңыз оны шегіп, ішіп көруі мүмкін.

Баласының темекі шегетінін немесе ішетінін байқаған ата-ананың алғашқы реакциясы қандай?

Үйде қамау, айқайлау, достарымен сөйлесуге тыйым салу, жазалау... Алайда, ықпал етудің бұл әдісі кері нәтижеге әкелуі мүмкін: жасөспірім ересек адамға ерегесіп, мұны жүйелі түрде істей бастайды.



Бала үйге алкоголь ішіп, мас күйде немесе темекі шегіп келсе, ата-ана не істеуі керек?

Ең алдымен сабыр сақтау керек, яғни балаңызға бірден бірдеңе айтудың қажеті жоқ. Сезіміңізді қалыпқа келтіріңіз, содан кейін баламен сабырлы сөйлесіңіз. Балаңыз мас болса, әңгімені кейінгі уақытқа, таңертеңге қалдырған дұрыс. Сөйлескенде жасөспірімнің осы немесе басқа нәрсені «татып көруінің» нақты себептерін анықтауға тырысыңыз. Көп жағдайда жасөспірімдер құрдастарының арасында беделін жоғалтқысы келмейді, олардың ортасына қабылданбай қалудан қорқады. Әдетте құрдастары қысым жасаған соң жасөспірім психотроптық заттармен танысады.

Жасөспірім құрдастары арасында беделге ие болуға ұмтылса, оған басқа қолжетімді жолдар туралы айтып беріңіз: гитарада ойнау немесе КВН-ға қатысу сияқты ерекше дүниемен назар аударту мүмкіндігін айтыңыз.

Қандай жағдайда күтудің қажеті жоқ?

Егер ата-анада жасөспірім есірткі қолдана бастады деген күдік туындаса, күтудің қажеті жоқ. Кеш болмай тұрғанда, баланы шұғыл түрде оңалту мекемесіне апару керек. Өйткені есірткі қауіпті және дереу тәуелділікті тудырады.

Ересек адамның міндеті – баланы итермелеу емес, тәуелді және бұзушы мінез-құлқын қолдау да емес, балаға өз шекараларын қорғауды, жағымсыз заттарды сынап көруді ұсынған жағдайда «жоқ» деп айтуды үйрету.

Тәуелді мінез-құлықтың алдын алу

Заманауи әлемде жасөспірімдер жан-жақтан азғырады, қазір олардың көпшілігінің жағымсыз, тәуелді мінез-құлыққа тап болу ықтималдығы жоғары. Бұл алкоголь, темекі және есірткі ғана емес. Тәуелді болуға құмар ойындар, компьютерлік ойындар, селфи жасау да жатады.

Жасөспірімнің тәуелді мінез-құлқының алдын алу үшін ата-анасы баланың өміріне шынайы қызығып, бірге жүріп, қарым-қатынас орнатып, дос болуы керек. Баламен сөйлесетін ортақ тақырып болса, демалыс күні бірігіп әлдене жасасаңыз, отбасылық дәстүріңіз болса, балаңызға тәуелді мінез-құлық қаупі төнбейді. Өйткені ол басқа нәрселерден, сізбен сапалы қарым-қатынастан көптеген жағымды эмоциялар сіңіреді.

ЖАСӨСПІРІМ ӨМІРІНДЕГІ ПАЙДАЛЫ ӘДЕТТЕР

Қандай әдеттерді пайдалы деп атауға болады? Сіз қалай ойлайсыз?

Пайдалы әдеттерге салауатты өмір салты мен салауатты қарым-қатынастың қалыптасуымен байланысты барлық нәрсені жатқызуға болады. Пайдалы және пайдалы емес барлық әдеттер баланың бойында ата-ана көрсеткен үлгі негізінде ерте жастан қалыптасады. Сондықтан балаларда дамытқыңыз келетін әдеттерді қалыптастыру – сіздің мүмкіндігіңіз бен жауапкершілігіңіз, құрметті ата-ана.

Егер отбасыңызда таңертең бір-біріңізге: «Қайырлы таң!», ал ұйықтар алдында: «Қайырлы түн!» деп айту әдет болса, жасөспірім үшін бұл әдет өмір бойы сақталуы мүмкін қағидаға айналады. Тіпті ол болашақта өз отбасында да өзін осылай ұстайтын болады.



Пайдалы әдеттерге мыналарды жатқызуға болады:

- өзіне, өзінің заттары мен бөлмесіне қамқорлықпен қарау. Өз бөлмесін тазалау, өзінен кейін жинап жүру, киімдерін, кітаптары мен дәптерлерін таза ұстау, сондай-ақ көңіл бөлу және құрметтеу, затын бөлісуге деген ұмтылыс;
- үй шаруасына көмек, оның ішінде отбасының үлкен және кіші мүшелеріне құрмет пен көңіл бөлуде көмек көрсету;
- үй жануарларына күтім жасау;
- айналасындағылардың өмір сапасын жақсарту үшін барлық әрекетті жасау;
- хоббимен және әуесқойлықпен айналысу, спортпен шұғылдану, таңертең жүгіру, йога немесе би, жүзу және каратэ; адамға қуаныш әкелетін барлық нәрселер де жақсы әдеттер!

Жас адамның сыртқы әлемге таңдануына, зерттеуіне, зерделеуіне және қарым-қатынас орнатуына, сондай-ақ мінез-құлқына баға беру мен бақылау үшін қабілетін дамытуға мүмкіндік беретін физикалық, шығармашылық жаттығуларды, ашықтық пен қызығушылықтың тепе-теңдігін сақтай отырып, хоббиді, салауатты әдеттерді дамыту маңызды.

Балаңызды ерте жастан төсегі мен заттарын жинауға, аяқ киімін тазалауға, оқу құралда-

рын тәртіпке келтіруге үйретсеңіз, бұл пайдалы дағдылар болашақта оның кәдесіне жарайды. Есейгенде ол жинақы, тәртіпті және толыққанды болады!

Әрине, әр бала үшін ата-ана – ең беделді адамдар. Бала кезінен ол анасы мен әкесіне ұқсауға тырысады. Баладан талап ететін нәрсені өзіңіз де орындасаңыз, сөзіңіз ісіңізбен сәйкес келсе, жасөспірім сол үлгіге еліктеуі мүмкін.

Дәл солай, балаңызға темекі шегудің зияны туралы айтып, ал өзіңіз темекі шегетін болсаңыз, балаңыз күндердің бір күнінде темекі шеге бастаса, оған таң қалмаңыз.

Пайдалы әдеттер болашақта хоббиге айналуы мүмкін. Бала қызығатын іс-әрекетті дамытуға ата-ана көмектесе алады. Мысалы, әлем және өздері тұратын жер туралы білімге деген қызығушылығын ояту үшін баланы музыкамен, өнермен, спортпен, туризммен, табиғатты бақылаумен, сурет салумен, оқумен таныстыру. Жүзуді көңілді және ықтимал кәсіби іс-әрекет ретінде қарастыруға болады. Демала және көңіл көтере жүріп салауатты әдеттерді дамытып, ата-ана әдетті қалыптастыруды көңілді іс-әрекетке айналдыра алады.

Сонымен қатар баланы демалуға және сергуге үйрету де маңызды. Барлығымыз кейде істен бас тартып, өзіміздің демалуымызға мүмкіндік бере білуіміз керек. Жаяу серуен-

деу, оқу, суреттерді қарау, модельдеу, сурет салу, біреуге немесе бір нәрсеге көмектесу – мұның бәрі демалудың, өзіңізді қалпына келтірудің мысалдары. Бұл ересек өмірде пайдалы болуы мүмкін, қажет дағдылар.

Бір әрекетке жұмсалған уақыт басқа істі орындауға жұмсалмаған уақыт екенін балаға түсінуге көмектесіңіз. 4 сағатты теледидар алдына немесе бейнеойынға жұмсасақ, сол 4 сағат ішінде өзіміз үшін пайдалы әрекет істемегеніміз деген сөз. Мысалы, достарымызбен сөйлесу, жаңалықтарды зерттеу, кітап оқу, ас үйде бірдеңе дайындау, әжемізге көмектесу, итпен ойнау, әлдене үйрену.

Диета. Балаларға салауатты таңдау жасауға көмектесіңіз:

- 1) Дұрыс тамақтану әдеттерін үйреніңіз.
- 2) Пайдалы тағам таңдауды қамтамасыз етіңіз – үйде қытырлақ картоп пен тәттілерді емес, жемістер мен көкөністер ұстаңыз.
- 3) Баланың қарны аш болғанын алдын-ала біліп, «жеңіл тағамның» орнына пайдалы йогурт немесе бутерброд, ыстық тағам ұсыныңыз.

Балаларды пайдалы әдеттерге үйрете отырып, олардан не талап етсеңіз, соны өзіңіз де орындаңыз!





ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ҚЫЗЫҒУШЫЛЫҚТАРЫ МЕН ТІЛЕКТЕРІ

Жасөспірімдердің қызығушылықтары мен тілектері әртүрлі болуы мүмкін. Адам өсіп, есейіп келе жатқан кезде ол өзін барлық жағынан сынап көруге қызығады. Жасөспірім шығармашылыққа, нақты ғылымдарға ұмтыла алады немесе спортта кез келген жетістікке жетуге тырысады. Сол уақытта ата-ана баланы шектемеуі керек, олар әртүрлі болашақпен мансапты баланың зерттеуі мен танысуына жол аша алады. Әртүрлі іс-әрекетті үйрену және әртүрлі кәсіпте өзін-өзі тексеруге тырысу балаңызға шабыт, мотивация және қуаныш табу үшін нені үйренуге, неге уақыт бөлуге қатысты саналы таңдау жасауға көмектеседі.

Өзін-өзі көрсету

Кез келген адам өз ойын білдіруге құқылы. Өсу мен даму процесінде әркім осы әлемді және сол әлемдегі өзін білуге тырысады, кәсібі мен тағдырын тапқысы келеді. Жасөспірім кезінде қыздар мен ұлдар өздерін белсенді түрде көрсетеді. Олар хобби мен әуесқойлығына ғана емес, сонымен қатар сыртқы тұрпатына

да тәжірибе жасайды, киім киюде, шаш қоюда және макияж жасауда әртүрлі стильдерді қолданады.

Бұл уақытта олар көмек, кеңес алу және түсіністікке ие болу үшін құрдастарына немесе достарына жүгінуге тырысуы мүмкін. Көбінесе өтпелі жаста жасөспірімдер субмәдениеттер деп аталатын топтарға бірігуге бейім: бұл белгілі бір ережелері бар бейресми ұйымдар.

Балалардың есеюі кезінде ата-ана өз жасөспіріміне, олардың мінез-құлқына және қарым-қатынас шеңберіне ерекше назар аударуы керек. Отбасының барлық мүшелері арасында эмоционалдық байланыс орнаса, бір бірінің пікірін сұраса, үлкендердің кеңесіне құлақ асса, ол дұрыс. Шынында да, жасөспірімге бүгін ұнаған нәрсе 1,5–2 жылдан кейін ұнай бермейді. Кейде жетілген жас адамдар кезінде денесіне татуировка жасаудан бас тартуға ата-анасы көндірмегеніне өкінеді. Осылай 15 жасында ұнаған нәрсе 17 жаста қатты ұнамай қалады, жасөспірімнің ата-анасы бұл туралы білуге тиіс.

Хобби және әуестік

Жасөспірімдердің мүдделерін диагностикалаумен психолог-кеңесшілер айналысады, түрлі сауалнамалар қолданылады. Тәжірибе немесе уақытша тағылымдама, бос жұмыс орнының жәрмеңкелері балаңызға маңызды әрі қызықты нәрсені істей жүріп, дамудың және ақша табудың жаңа мүмкіндіктері мен жолдарын білуге, ашуға көмектеседі.

Жасөспірімдер шынымен неге әуес болады?

Барлығымызға мүдделері мен құндылықтары біздікіне сәйкес келетін бір топтың бөлігі, қоғамның мүшесі болған ұнайды. Жасөспірімдердің де бізден еш айырмашылығы жоқ. Ата-ана баласына әртүрлі іс-әрекеттер жасауға, клубтар мен топтарға мүше болуға және тәжірибе жасауға, өзіне тиесілі және маңызды болу сезімін сезінуге, жаңа дағдыларды үйренуге, жаңа хобби немесе мансаптық нұсқаларды табуға көмектесе алады. Музыка, спорт, қызмет көрсету, өнер, драма, жүзу, бағдарламалау: тізім мен мүмкіндіктер шексіз.

Музыка

Егер музыкалық аспапта ойнауды, ән айтуды, топта немесе оркестрде болуды үйрету мүмкін болса, жасөспірімдік кезең әртүрлі аспаптарды сынап көру және музыка туралы білу үшін тамаша уақыт. Бірге музыка жасау – топтың мүшесі болудың, шыдамдылық пен еңбекқорлыққа тәрбиелеудің, кезекті тәжірибе мен іске деген адалдықтың құндылығын түсінудің, бо-

рышты атқару сезімін сезінудің тәжірибемен және жетілумен қатар жүретін қызықты тәсіл болуы мүмкін.

Кино әлемі

Жасөспірімдер гаджетпен көп уақытын өткізуі мүмкін. Ересектер әдетте не көргісі келетінін білсе, жасөспірімдер бәрін қатарынан көре береді. Көптеген ата-ана мұндай хоббиді мақұлдамайды. Олар балаға уақытты босқа өткізетінін айтады. Бұл жағдайда фильм кейіпкерлерінің мінез-құлқын, туындаған жағдайды талқылай отырып, бірлесіп кино көрген жөн.

Би

Би, әсіресе заманауи стильдер – жасөспірімдер үшін қызықты іс. Баланың билеуге деген ықыласы болса, қолдау көрсетіңіз. Бимен айналысқан кезде адамның төзімділігі қалыптасады, бұлшықеттері бекиді, денсаулығы мен дене бітімі жақсарады. Биді бір уақытта өнер, спорттық іс-әрекет және кәсіби қызмет ретінде қарастыруға болады.

Спорт

Көптеген жасөспірім спортқа құштар. Біреу күресті, кейбіреу футболды, волейболды, гимнастиканы жақсы көреді. Көптеген жасөспірім бала кезінен үлкен спортқа жол салады. Жасөспірім бала кезінде спортпен айналысудан бас тартпаса, оның әуесқойлығы өмір бойы жойылмайды, тіпті мамандығына айналады. Жасөспірім қыз өмірінің көп бөлігін гим-



настикаға арнаса, сол әуесқойлықтан бас тарту идеясы ақымақтық болып көрінуі мүмкін.

Өздеріне ұнайтын саланы зерттеу жасөспірімге тән қасиет. Жасөспірім әртүрлі спорт түрін сынап көруіне ата-ананың мүмкіндік беруі маңызды. Басқалардың мақұлдауы үшін емес, өзі үшін белгілі бір спорт түрімен айналысуда баланың ішкі ынтасының болуы өте жақсы.

Дизайн

Жасөспірімдер сәнді үрдістерге жиі ілесіп жүреді. Сондықтан бала қызықты ғана емес, сонымен қатар, оның пікірінше, сұранысқа ие нәрсемен айналысуға тырысады. Мұндай жағдайда таңдау көбінесе дизайнға байланысты. Әркімнің қолынан сурет салу келе бермейді, ал компьютерде буклеттер мен есімхаттар жасау соншалықты қиын емес. Оның үстіне мұндай хобби оқушыларға табыс әкелуі мүмкін.

Баланың қызығушылығын бұзбау үшін оның іс-әрекетінің нәтижесін мезгіл-мезгіл ынталандырып отыру керек. Оның еңбегі мен жұмысын атап өтіңіз, бағалаңыз және оның шығармашылығымен мақтанатындығыңызды балаңызға айтып отырыңыз. Баланың рұқсатымен оның жұмысын қабырғаға іліп қоюға

болады. Ата-ана белгілі бір салада дарынды адам, сол дарынын жетілдірсе, жетістікке жете алатынын түсінуі керек. Сондықтан балаңыз сурет салғанды ұнатса, оны өнер мектебіне немесе курстарға жіберіңіз. Мұндай сабақтар жасөспірімге дизайнмен жақынырақ танысуға көмектеседі.

Бағдарламалау

Көптеген жасөспірім компьютерге көп уақытын арнайды. Жасөспірімдер компьютерлерді талқылайды, олардың құрылғысын белсенді және қызығушылықпен зерттейді. Кейде балалар ноутбуктің құрамын ата-анасына қарағанда жақсырақ біледі. Жасөспірімдерде қызығушылықтың дамуы біртіндеп жүреді. Алдымен үйде компьютер пайда болады, содан кейін ол өмірдің ажырамас бөлігіне айналады, содан соң бала виртуалды әлемге енеді. Мұндай сәттерде ата-ана баласының іс-әрекетін бақылауы керек. Бала бағдарламалауды үйренсе, бұл бір бөлек нәрсе, ал ол бос уақытын әлеуметтік желілерде өткізуі мүлдем басқа жағдай. Бағдарламалау негіздерін үйрену болашақта оқушыға көмегін тигізеді. Жасөспірім болашақ жұмысын хоббиімен байланыстырамын деп шешуі де мүмкін.

БОЛАШАҚ МАМАНДЫҚТЫ ҚАЛАЙ АНЫҚТАУҒА БОЛАДЫ?

”

Жасөспірімнің мамандық таңдауы – өмірдің маңызды әрі жауапты кезеңі. Мамандық таңдау уақыты келгенде, жасөспірім өзіне «Маған не ұнайды? Кім болғым келеді?» деген сұрақ қояды. Әдетте жұмысымызға өміріміздің көп бөлігін бөлеміз. Мамандықтар әлемінде өз орнын табуға деген ұмтылыс кез келген адамның табиғи қажеттілігі. Бірақ көбінесе ол пайда табу (көп ақы төлейтін жерге барамын) немесе ыңғайлылық (жұмысқа орналасу оңай болатын жерге барамын) себептерімен алмасып кетіп отырады. Кейбіреулер дәл осылай істесе де, қызметтің қанағаттану сезімі мен қызығушылық тудыруы маңызды екенін түсіну керек. Мұны кәсіби жолын таңдау алдында тұрған жасөспірім ғана емес, оның ата-анасы да түсінуі қажет.



Балаға дұрыс таңдау жасауға не көмектеседі?

Кәсіби бейімділіктерді диагностикалаумен психологтар айналысады. Жасөспірімде өз мақсаты туралы сұрақ туындаса, мектебіндегі психологқа жүгіне алады, интернеттен табуға болатын сынақтардан өте алады. Мектептерде барлық жоғары сынып оқушылары психологтармен жүргізілетін кәсіби бағдарлау тренингтерінің қатысушылары болады.

Ата-ана қалай көмектесе алады?

Жасөспірімнің мамандық таңдауына көмектесу үшін ата-ананың өзі мамандықтар туралы көп нәрсе білуі керек. Мүмкін болса, белгілі бір салада өзін сынап көруі үшін жасөспірімді бірнеше апта бойы тағылымдамадан өтуге жіберуге болады.

Өздеріңіз білетіндей, сансыз мамандық бар. Оларды қалай таңдауға болады? Ол үшін олар бір-бірінен қалай ерекшеленетінін жақсы түсінуі, көп кәсіптің негізгі белгілерін айыра білуі керек. Ең алдымен, кәсіптің бірнеше түрі олардың еңбек пәніне байланысты ерекшеленетінін айту керек.

Еңбектің негізгі пәндері:

- **адам** (адамдар арасында қарым-қатынас орнатумен байланысты барлық кәсіптер: дәрігер, мұғалім, сатушы, жаттықтырушы);
- **табиғат** (тірі табиғатпен байланысты мамандықтар, мысалы: ветеринар, гүл өсіруші, агроном, эколог, биолог, зерттеуші);
- **техника** (байланысты құру, техникалық құрылғыларға қызмет көрсету, пайдаланумен байланысты мамандық, мысалы: машинист, жүргізуші, инженер);
- **таңбалық жүйелер** (құжаттармен, мәтіндермен байланысты мамандықтар, мысалы: аудармашы, есепші);
- **көркем образдар** (бейнелеу өнерімен, әдеби шығармалармен, кинематографиямен байланысты мамандықтар, мысалы: суретші, мүсінші, жазушы, режиссер);
- **ғылым** (белгілі бір салада жаңа білім құрумен немесе білім көзін ашумен байланысты мамандық).

Кейбір мамандықтарды осы топтың біріне жатқызу мүмкін емес, олар тоғысқан аралықта орналасқан.

Ата-ананың негізгі міндеттері:

Сонымен ата-ананың негізгі міндеті не? Ата-ананың көмегі қандай және қандай көлемде болуы керек?

Біріншіден, бала өз таңдауын жасауы керек. Бұл баланың (және болашақ ересек адамның) өз кәсібіне, жұмысына қалай қарауының маңызды факторы.

Бірақ таңдау дербес қана емес, сонымен қатар саналы (ойластырылған және жауапты) болуға тиіс, баланы кәсіби бағдар мәселелерінде жақсылап дайындаған маңызды:

- мамандықтар, еңбек нарығы, білім беру нұсқалары туралы ақпаратты табуға көмектесіңіз және бірге шешім қабылдаңыз;
- бала кәсіби бағдар бойынша бірнеше тесттен өтсін (тесті мамандандырылған әдебиеттерден табуға болады) немесе оны диагностикалау үшін психологқа апарыңыз;
- жасөспіріміңіздің негізгі ерекшеліктерін анықтаңыз (қызығушылықтар, қабілеттер, жеке қасиеттер, құндылықтар) және оларды әртүрлі мамандықтармен салыстырыңыз;
- балаңыз оқитын мектепте кәсіптік бағдарлау курстары болса, оны жасөспірімге ұсыныңыз.





ЖАСӨСПІРІМ ӨМІРІНДЕГІ ЕҢБЕК ПЕН АҚША

Жасөспірім өміріндегі еңбек үлкен мәнге ие. Отбасыңыздың әр мүшесінің үйде атқарар өз міндеті болса, балаңыз ерте жастан жұмысқа дағдыланса, бөлмесін қалай тазалауды, заттарды жууды, таңғы ас дайындауды білсе, онда жақсы. Бүкіл отбасымен бірге пәтер жинауға уақыт бөле аласыз. Отбасында барлық мүшелер ортақ іспен айналысса, ол жағдай отбасын біріктіреді. Сонымен қатар, пәтерді бірлесіп жинау үйді жалғыз тазалағаннан көңілдірек әрі жылдамырақ.

Кейде ата-ана жасөспірімге ақша беріп, оның еңбегі үшін ақы төлеу керек пе деп ойланады, өйткені әр еңбек төленуге тиіс. Кейбір ата-ана баласын, тіпті жақсы оқуы үшін де ақша беріп марапаттайды.

Балаға үй шаруасына көмектесуі мен жақсы бағасы үшін ақы төлеу керек пе?

Отбасының барлық мүшесінің рөлі мен міндеті әрқайсысының жасына сәйкес келетін іс және үйді күтуге өз үлесін қосу тәсілі болуы маңызды, бұл үйді таза және отбасын тату ат-

мосферада ұстауға көмектеседі. Отбасы мен үй шаруашылығының жақсы жұмыс істеуіне ықпал ететін барлық нәрсе: үй-жайыңызды таза және ұқыпты ұстау, жалпы үй тапсырмаларын орындауға көмектесу, үй жануарларын тамақтандыру, кір үтіктеу, тамақ дайындауға көмектесу және т.б. болуы мүмкін.

Сондай-ақ әр адам ақшаның белгілі бір сомасын алуға құқылы. Бұл апта сайынғы қалтапұл болуы мүмкін. **Қалтапұлды үйдегі іспен тікелей байланыстыру керек емес.** Бұл қарым-қатынасқа отбасындағы жылы байланыс емес, транзакция элементін береді. Сондықтан үй ішінде қандай да бір шаруа жасалмай қалса, қалтапұлды кідіртуге болмайды. Керісінше, үйрету, көмектесу, бағыттау, балаға үй жануарларын тамақтандыру, өз бөлмесін ретке келтіру, киімдерді бүктеу және т.б. ата-ана еске салып отыру қажет.

Оның мақсаты:

1) баланың өзіне қамқорлық жасауын және үй шаруашылығына үлес қосуын үйренуіне көмектесу;

2) үй міндеттерін бөлуде салауатты көзқарас дамыту;

3) баланың іске жұмылуына және жауапты болуына мүмкіндік беру.

Алайда жасөспіріміңіз белгіленген міндеттерден тыс жұмыс істесе (мысалы, жөндеу жұмыстары кезінде, тұсқағазды жабыстыруға, балалар бөлмесін бояуға көмектесе), ондай еңбекті материалдық тұрғыдан ынталандыруға болады.

Балаларда ақшаны басқару дағдысын қалай дамытуға болады?

Қаржылық тәуелсіздікті дамыту үшін мұқтаждығы үшін ғана емес, балаға үнемі қалтапұл беріп отырыңыз. Осылайша бала өзінің кірісі мен шығысын біліп, жоспарлай алады. Оларды қалай басқаратынын үйрене берсін. Ата-ана балаға отбасындағы шығын туралы түсіндіруі керек, сонда бала бюджет пен таңдауды бөлуде түсіністік пен тәжірибеге ие болады. Сатып алған заттардың чегін оқыған кезде ұлыңызды немесе қызыңызды жаныңызға отырғызыңыз, алған тауарлардың құнына жасөспірімнің назарын аударыңыз. Коммуналдық қызмет түбіртегін толтырған кезде де балаңыз жаныңызда болсын. Бала шаруашылық шығындардың отбасылық бюджетіңіздің қай бөлігін құрайтынын білуге тиіс.

Жалақыңыздың жартысын ипотекаға немесе отбасылық тұрғын үйге, коммуналдық қызметтерге, азық-түлікке және дәрі-дәрмекке жұмсауды жоспарлап отырғаныңызды түсіндіріңіз. Баланы ересек өмірдің материалдық жағымен таныстыра отырып, оның бойында ақшаға деген ақылға қонымды көзқарас қалыптастырасыз.

Мектептен кейінгі және жазғы демалыс кезіндегі жұмыс

Бүгінгі таңда көптеген жоғары сынып оқушылары бос уақытында қосымша ақша табады. Мектептен кейінгі және жазғы демалыс кезіндегі жұмыс жасөспірімге уақытты басқаруды үйренуге, әртүрлі қызметтерді атқарып көруге, белгілі бір саланың жұмысы туралы көбірек білуге көмектеседі. Уақытша қосымша жұмыс ақшаны ұтымды пайдалану, ойластырылған шығын шығару және сатып алуды жоспарлауға негіз болады. Алайда мұндай тәуелсіздік оқушының үлгеріміне теріс әсер етпеуі керек.

Уақытша қосымша жұмыс таңдалған мамандықпен байланысты болмауы мүмкін, бірақ өзін-өзі кәсіби анықтау және салауатты прагматизмді тәрбиелеу үшін бұл өте пайдалы болуы мүмкін. Нақты сомаға ие болған жасөспірім ақшаны басқаруды және ай сайынғы кірісі мүмкіндік беретін мөлшерде ғана өз қалауын қанағаттандыруды үйренеді.

ДЕРБЕС ӨМІР. БАЛАҢЫЗҒА ҚАЛАЙ «ПАЙДАЛЫ» БОЛЫП ҚАЛУҒА БОЛАДЫ?



Міне, балаңыз өсіп, ересек болған кез де келіп жетті!

Бір күні ол білім алу үшін басқа қалаға кететінін немесе тәуелсіз өмір сүру үшін бөлек пәтерге кететінін айтады.

Мұндай хабардан кейінгі алғашқы минуттарда көптеген ата-ана «Мұның қалай? Менен бөлек кетесің бе? Қалай дербес өмір сүресің?» деп сасқалақтап қалады. Кейбір ата-ана баласын жібергісі келмейді, ал біреулері оны қуанышпен дербес өмірге шығарып салады.

Есіңізде болсын, балаңыздың тәуелсіз өмірі екеуіңіз бір-біріңізден алыстау керек деген сөз емес. Керісінше баланың өміріне қызығып, оның қалай жұмыс істейтінін, өзін қалай сезінетінін, өмірінде не болып жатқанын және қандай тәжірибе жинағанын біліп отырыңыз. Перзентіңіз сізге құлақ аспайды деп ойласаңыз да, оған әлі де кеңесіңіз бен ұсынысыңыз қажет екенін ұмытпаңыз. Ата-анаға балаға құрметпен және қамқорлықпен қараңыз, сонда балалар да ата-ананы құрметтейді.

Бала кеткісі келсе, ол үшін қалай «пайдалы» болып қалуға болады?

1. Шын жүректен қуаныңыз, өйткені балаңыз тәуелсіз ғана емес, өз өміріне жауапты болды.
2. Бұл таңдау үшін оны мадақтаңыз және оның әрі қарай қалай өмір сүретіні туралы

сөйлесіңіз. Пәтер ақыны қалай төлейді, тамақтануға ақшаны қайдан алады, оған татын ақшасы жеткілікті ме, жоқ па, оған сіздің материалдық қолдауыңыз қажет пе – сұраңыз.

3. Оған қаржылық жағынан қаншалықты жиі көмектесетініңіз туралы келісіңіз. Бұл қандай көмек болады? Мүмкін сіз оған киім сатып аларсыз, коммуналдық қызметтерді төлеуге көмектесерсіз, ол басқа қалаға кетсе, сәлемдемелер жіберіп тұрарсыз?

4. Бала басқа қалаға, шетелге оқуға барса, сіз оған оқу мен тұрғын үй үшін төлемнің қанша бөлігін өтей алатыныңызды айтыңыз.

5. Баланың демалысқа, қонаққа қашан келетінін шешіп алыңыз.

6. Қиын жағдайда балаңыз сіздің қолдауыңызға жүгіне алатынын айтыңыз.

7. Балаға шынымен көмек қажет болған кезде көмектесіңіз. Басқа жағдайда оған тәуелсіз болуға мүмкіндік беріңіз!

Сіздерге игілік пен сәттілік тілейміз!

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Жас психологиясы: ЖОО студенттеріне арналған оқу құралы. – 5-ші басылым. – М.: Академиялық жоба: Альма Матер, 2005. – 702 б.
2. Гештальт: байланыс өнері /Ағылш.тілінен аударма Т.А. Ребеко. – 5-ші басылым – М.: Академиялық жоба, 2015. – 191 б. – (Психотерапевтикалық технологиялар).
3. Балалар мен жасөспірімдердің девиантты мінез-құлқы – М.: Академиялық жоба; Трикста, 2005. – 336 б. – (Психологиялық технологиялар)
4. Отбасын жоспарлаудың медициналық-әлеуметтік маңызы. Әйелдердің жыныстық бұзылуы. Оқу құралы.– Алматы. – 2011. – 136 б.
5. Тұрмыстық зорлық-зомбылық құрбандарына арналған сенім телефоны қызметін құру және ұйымдастыру бойынша мамандарға арналған әдістемелік құрал. Астана қаласы, 2010 ж. – 120 б.
6. Алғашқы кездесулерден бастап ересектерге дейін: ата-аналар жасөспірімдердің жыныстық дамуы туралы не білуі керек / Дебра Хаффнер; Ағылш. тілінен аударма Е.Мужеваникі, Е. Лисовскаянікі. – Екатеринбург: Рама Пабблишинг, 2016. – 304 б.
7. Жоғары сынып оқушылары мен студенттерге арналған психологиялық тесттер. /Грецов А, Азбель А.- СПб: Питер, 2012. – 208 б.
8. Жасөспірімдік агрессия: тәрбие мен отбасылық қатынастардың әсерін зерттеу / А. Бандура, Р. Уолтере; Ағылш. тілінен аударма Ю. Брянцева, Б. Красовскийдікі. – М.: Сәуір Пресс: Эксмо-Пресс, 2000.
9. Балалардың агрессивтілігінің алдын алу: теориялық негіздер, диагностикалық әдістер, түзету жұмыстары /авт.-құрастырушы. М.Ю. Михайлина. – 3-ші басылым, испр. – Волгоград: Мұғалім. 116 б.
10. Жасөспірімдердің агрессивті мінез-құлқының психологиялық ерекшеліктері және оны түзету шарттары: оқу құралы/ Л.М. Семенюк. – М.: Мәскеу психологиялық-әлеуметтік институты: Флинта, 1998.
11. Жасөспірімдердегі психопатия және мінез-құлқы екіні/А.Е. Личко. – Л.: Медицина, 1983.
12. Жасөспірімдер мен жастар психологиясы / Ф. Райе. – СПб: Питер, 2000.
13. Балалар психологиясы: оқулық / РАО корреспондент-мүшесі А.А. Реанның ред. – СПб.: Прайм ЕВРО-ЗНАК, 2003.
14. Жасөспірімге дағдарыс жағдайында психологиялық көмек: алдын-алу, технологиялар, кеңес беру, сабақтар, тренингтер /авт.-құрастырушы М.Ю. Михайлина, М.А. Павлова. – 2-ші басылым – Волгоград: Мұғалім. – 226 б.

15. Жасөспірім депрессиясы: неліктен көптеген балалар бұл жағдайға тап болады және ата-аналар қайғылы жағдаймен аяқталмауы үшін не істеу керек / Дуглас Райли; Ағылш. тілінен аударма Е. Лисовскаянікі. – Екатеринбург: Рама Паблишинг, 2014. – 256 б. – («Беделді балалар психологтары» сериясы)
16. Бала. Туғаннан жасөспірімдік жасқа дейін. – Самара: БАХРАХ баспа үйі-М, 2011. – 736б.
17. Жасөспірімдердің ата-аналарына. Жыныстық тәрбие және репродуктивті денсаулық туралы ашық әңгіме / «Әйелдер денсаулығы және отбасын жоспарлау» қайырымдылық қоры», 2013. – 57 б.
18. Әділ ата-ана, әділ бала: Позитивті ата-ана туралы нұсқаулық / Невена Петровска, Снежана Пажовик-Мишевска, Таня Богатинова, – Скопье, ЮНИСЕФ, 2018. – 102 б.
19. Эмоционалды интеллект. Неліктен ол IQ-ге қарағанда маңыздырақ / Дэниел Гоулман; Ағылш. тілінен аударма А.П. Исаеванікі. – 6-шы басылым – М.: Манн, Иванов және Фербер, 2018. – 544 б.
20. Метью Сандерс. Triple P – ата-ананың оң көзқарасы және балаға қатысты жаман қарым-қатынастың алдын алу бағдарламасы (Triple P – PositiveParentingProgramandtheprevention of childmaltreatment). Ата-ана және отбасын қолдау орталығы, Квинсленд университеті, Австралия, 2009 ж.
21. Гвен Девар. Ата-ана стилі: Дәлелдерге негізделген мәдениетаралық нұсқаулық (Parenting styles: An evidence-based, cross-cultural guide). 2010-2018 жж.
22. Рейчел Кеслер. Білім жаны: оқушыларға мектепте байланыс, жанашырлық пен мінез табуға көмектесу. (The Soul of Education: Helping Students Find Connection, Compassion and Character at School), 2000 ж.
23. Адель Фабер, Элейн Мазлиш. Балаларды тыңдау үшін қалай сөйлеу керек және балалардың сөйлеуі үшін қалай тыңдау керек (How To Talk So Kids Will Listen and How to Listen So Kids Will Talk). 1999 ж.
24. Адель Фабер және Элейн Мазлиш. Мектепте және үйде оқу үшін балалармен қалай сөйлесу керек (How to Talk So Kids can Learn at School and Home), 1996 ж.
25. Кэтрин Уиттед, Дэвид Дуппер. Мектептердегі буллингті болдырмау және азайту бойынша ең жақсы тәжірибелер (Best Practices for Preventing or Reducing Bullying in Schools).
26. Денсаулық үшін өмір бойы тәрбиелеу (Parenting for lifelong Health), ДДҰ ұсынған және Оксфорд университеті әзірлеген тренинг https://www.who.int/violence_injury_prevention/violence/child/plh/en/
27. Зорлық-зомбылықсыз коммуникация орталығы (Center for Nonviolent Communication), Зорлық-зомбылықсыз қарым-қатынас, 2005, <https://www.cnvc.org/training/resource/feelings-inventory>

ПАЙДАЛЫ РЕСУРСТАР

1. Интернеттегі қудалау: ол не және онымен қалай күресуге болады? Кибербуллинг туралы жасөспірімдер қоятын 10 негізгі сұрақ. <https://uni.cf/309peSS>
2. Жасөспірім жастағы баланың ата-анасына арналған, интернет желісінде қауіпсіз жұмысты ұйымдастыру ұсынымдары. <https://www.youtube.com/watch?v=ANeL0h4CV8Q>
3. Жасөспірімнің ата-анасына интернеттегі мінез-құлық туралы кеңестер. <https://www.youtube.com/watch?v=0F9LgCXzZel>
4. Балалар мен жастарға арналған ұлттық сенім телефон желісі - 150. <https://telefon150.kz/>
5. Психологтардың кеңестері. <https://www.youtube.com/channel/UCmLAWW6XGKg7jCpJocaTmQ>
6. COVID–19 коронавирус инфекциясының өршуі жағдайында психологиялық қолдау және көмек. <https://covid-19.mentalcenter.kz>
7. Балалар мен жасөспірімдерге арналған сенім телефоны «Шұғыл қызмет 111»
8. ЮНИСЕФ-тің Еуропа және Орталық Азия кеңсесі <https://www.unicef.org/eca/ru/%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%8B/parenting>

