



№3 (59) Қыркүйек 2024

Қазақстан балалары



ҚҰРМЕТТІ ОҚЫРМАНДАР, ҚҰРМЕТТІ АТА-АНАЛАР МЕН ҰСТАЗДАР!



Сіздерге ғылыми-әдістемелік журналымыздың кезекті (3) санының шығуын қуана хабарлаймыз. Бүгінгі таңда мемлекеттік саясаттың маңызды және басым бағыттарының бірі балалардың қауіпсіздігі болып табылады. Заманауи тенденцияларға байланысты балалардың қауіпсіздігі басты назарда. Осыған байланысты, бұл нөмірде жас ұрпағымыздың қауіпсіздігіне бағытталған тақырыптарды кеңінен қамтуға тырыстақ. Сонымен қатар, балаларды интернеттегі зиянды ақпараттан қорғау, олардың бұл бағыттағы құқықтары туралы және бала асырап алу, заманауи тәрбиелік мәселелер, балалардың құқықтарын қорғау және оларды түрлі қауіп-қатерлерден сақтау сынды өзекті маңызды тақырыптар талқыланады.


Журналдың шығармашылық бөлігінде балалардың дамуында ерекше орын алатын креативті ойлау, сурет салу, шығармашылық қабілеттерін дамытуға арналған мақалалар да бар. Педагогтарға арналған тиімді әдістер мен тәртіпті басқару туралы материалдар, балаларға мектептегі стресті жеңуге көмектесетін кеңестер де ұсынылған.

Құрметті оқырмандар, балаларымыздың қауіпсіздігі мен құқықтық сауаттылығы – бәріміздің ортақ міндетіміз. Оларды қолдап, қорғап, дамытуға атсалысу – біздің басты борышымыз. Осы журналдың шығарылымында сіздерге пайдалы ақпарат пен құнды кеңестер ұсынылады деп сенеміз.

Сіздерге сәттілік, шабыт және қауіпсіздік тілейміз!



*Құрметпен,
Насымжан Жамбекқызы Оспанова
ҚР ОМ Балалардың құқықтарын қорғау комитетінің төрағасы.*

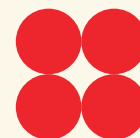


БАЛА ҚҰҚЫҒЫ БАСТЫ НАЗАРДА!

Сыдық Шәрбат
Текелі қаласы,
№5 орта мектеп,
қазақ тілі
мен әдебиеті
пәнінің мұғалімі



Баланың құқығы – бұл балалардың лайықты және қауіпсіз өмір сүруін, олардың физикалық, психологиялық және әлеуметтік дамуын қамтамасыз етуге бағытталған нормалар мен принциптердің жиынтығы. Бұл құқықтар БАЛАЛАРДЫ зорлық-зомбылықтан қорғау, білім алу, денсаулық сақтау, сөз бостандығы және қоғам өміріне қатысу сияқты әртүрлі аспектілерін қамтиды.



ҰЛТТЫҚ СТАНДАРТТАР

Ұлттық заңнамаға сәйкес бала құқықтарының қорғалуы кең спектріне ие. Қазақстанда, көптеген басқа елдердегідей, бала құқығы Конституцияда және басқа да нормативтік-құқықтық актілерде бекітілген.

Қазақстан Республикасының Конституциясы (27-бап) балалардың құқықтарын қорғауды қоса алғанда, әркімнің өмір сүру, бостандық және жеке басына қол сұғылмаушылық құқығына кепілдік береді. Ол сондай-ақ мемлекеттің балаларды зорлық-зомбылықтан, қанаудан және қолайсыз өмір сүру жағдайларынан қорғауға қамқорлық жасау міндетін атап көрсетеді.

Қазақстан Республикасының Отбасы кодексі балаларға қатысты қарым-қатынастарды, оның ішінде отбасындағы тәрбие, білім алу және мүдделерді қорғау құқығын реттейді. Сонымен қатар Кодексте ерлі-зайыптылардың ажырасуы және қамқоршылық белгілеу кезінде балалардың құқықтарын қорғау нормалары толы қарастырылған.

Қазақстан Республикасының «Бала құқықтары туралы» Заңы Қазақстандағы балалардың құқықтарын қамтамасыз ету үшін құқықтық негіздерді белгілейтін негізгі нормативтік акт болып табылады. Бұл заң білім беру, денсаулық сақтау, әлеуметтік қорғау, зорлық-зомбылық пен қанаудан қорғау сияқты әртүрлі салалардағы балалардың құқықтарын қорғау мәселелерін қамтиды.



ХАЛЫҚАРАЛЫҚ СТАНДАРТТАР

Баланың құқықтарын реттейтін халықаралық құқықтық нормалар бірқатар маңызды халықаралық құжаттарда тұжырымдалған. Олардың ішіндегі ең маңыздысы – БҰҰ Бас Ассамблеясы 1989 жылы 20-қарашада қабылдаған «БҰҰ-ның Бала құқықтары туралы Конвенциясы». Конвенция балалардың құқықтарын мойындайтын және қорғайтын негізгі халықаралық акт болып табылады. Ол төрт негізгі қағидаға негізделген:

Кемсітушілікке жол бермеу – жынысына, нәсіліне, ұлтына, дініне және әлеуметтік жағдайына қарамастан барлық балалар тең құқықтарға ие.

Баланың жоғары мүдделері – балаларға әсер ететін барлық әрекеттер олардың жоғары мүдделеріне негізделуі керек.

Өмір сүру және даму құқығы – баланың өмір сүруге құқығы бар, ал мемлекет оның жан-жақты дамуы үшін жағдай жасауға міндетті.

Баланың шешім қабылдауға қатысуы – бала өз пікірін білдіру бостандығына және оның өміріне әсер ететін шешімдерге қатысуға құқылы.

Конвенцияда білім алу құқығы, зорлық-зомбылық пен қанаудан қорғау, медициналық көмек пен әлеуметтік қамсыздандыру құқығы, демалу және бос уақытты өткізу құқығы сияқты әртүрлі құқықтарды қамтитын 40-тан астам бап бар.

Бала құқықтары туралы Декларация (1959) және азаматтық және саяси құқықтар туралы халықаралық пакт (1966) сияқты басқа да маңызды халықаралық актілер балалардың құқықтарын қорғауда маңызды рөл атқарады.

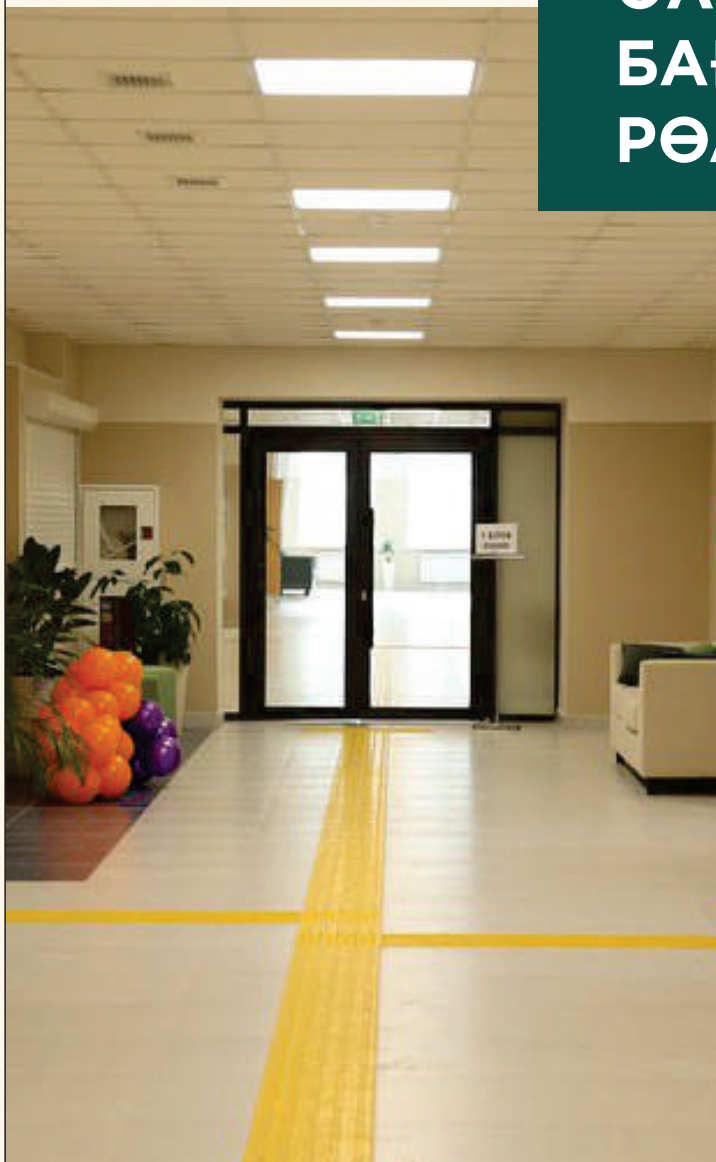
Сонымен қатар, ЮНИСЕФ және БҰҰ сияқты адам құқықтары жөніндегі бірқатар мамандандырылған ұйымдар жаһандық деңгейде бала құқықтарын іске асыруға мониторинг жүргізеді және жәрдемдеседі.



Балалардың құқықтарын қамтамасыз етудің кешенді тәсілі мемлекеттік және жеке институттардың өзара әрекеттесуінсіз мүмкін емес. Мемлекеттік құрылымдар балалардың құқықтарын қорғауды қамтамасыз ететін заңнамалық және нормативтік актілерді құруда және іске асыруда басты рөл атқарады. Мысалы, білім, денсаулық сақтау, ішкі істер және әлеуметтік қорғау министрліктері жағдайды бақылауға, бағдарламаларды орындауға және жергілікті күш-жігерді үйлестіруге жауапты. Алайда, көптеген мәселелерді шешу тек мемлекеттік қолдауды ғана емес, сонымен қатар жеке және қоғамдық ұйымдардың қатысуын талап етеді.

Жеке ұйымдар, қайырымдылық қорлары және ЮНИСЕФ сияқты халықаралық агенттіктер бастамаларды ілгерілетуде. Бұл ұйымдар көбінесе әлеуметтік және білім беру жобаларын жүзеге асыруға көмектеседі, осал балалармен және отбасылармен жұмыс істеуге ресурстар ұсынады. Мемлекеттік және жеке институттар арасындағы ынтымақтастық балалардың құқықтарын қорғау мүмкіндіктерін едәуір кеңейтуге мүмкіндік береді, өйткені көптеген жеке және қоғамдық ұйымдар жергілікті мәселелерге жедел әрекет етуге және алдын алуға қабілетті.

ӘЛЕУМЕТТІК БАҒДАРЛАМАЛАРДЫҢ РӨЛІ



Балалардың құқықтарын қорғауға бағытталған әлеуметтік бағдарламалар зорлық-зомбылық, қанау, кедейлік және әлеуметтік шеттету мәселелерін шешуде маңызды рөл атқарады. Бұл бағдарламалар балаларға көмектесуді ғана емес, олардың отбасыларына қолдау көрсетуді де қамтиды. Әлеуметтік қорғау бағдарламалары, мысалы, әлеуметтік жағдайы нашар отбасылар немесе жетім балалар сияқты қиын әлеуметтік жағдайларда балалардың өмір сүру жағдайларын жақсартуға бағытталған.

Ерекше қажеттіліктері бар балаларды – физикалық, психикалық немесе эмоционалдық қолдауға бағытталған бағдарламаларды дамыту өте маңызды. Мұндай бағдарламалар инклюзивті қоғам құруға көмектеседі, онда әр баланың өмірге толық қатысуға тең мүмкіндіктері бар. Халықтың әлеуметтік қорғалмаған топтарынан шыққан балаларды медициналық көмек, әлеуметтік қамсыздандыру, тамақтану, тұрғын үй бағдарламалары арқылы қолдау әрбір баланың өз әлеуетін іске асыруы үшін негіз болып табылады.



БАЛА ҚҰҚЫҚТАРЫН ІСКЕ АСЫРУ МӘСЕЛЕЛЕРІ

Балалар халықтың ең осал топтарының бірі ретінде әлемнің әртүрлі бөліктерінде көптеген проблемалар мен қиындықтарға тап болады. Бұл проблемалар зорлық-зомбылық, қанау, білімге, ден-саулыққа, азық-түлік қауіпсіздігіне қол жетімділіктің болмауы, сондай-ақ әлеуметтік оқшаулау мен стигмамен байланысты болуы мүмкін. Осы проблемалардың әрқайсысы ұлттық және халықаралық институттардың кешенді көзқарасы мен белсенді араласуын талап етеді. Бұл проблемаларды шешудің ең маңызды құралдары балалардың құқықтарын қорғауға бағытталған қолданыстағы құқықтық және әлеуметтік тетіктер болып табылады. Дегенмен, елеулі жетістіктерге қарамастан, қиындықтар әлі де бар және оларды жеңу үшін әртүрлі деңгейдегі күш-жігер қажет.



БАЛАЛАРДЫ ҚОРЛАУ ЖӘНЕ ПАЙДАЛАНУ



Дүние жүзіндегі балалардың алдында тұрған өзекті мәселелердің бірі – зорлық-зомбылық пен қанау. Физикалық, жыныстық және психикалық зорлық-зомбылық, балалар еңбегі және бала саудасы барлық дерлік елдерге, әсіресе дамушы аймақтарға әсер етеді. БҰҰ мәліметтері бойынша, әлемде шамамен 10 баланың 1-і зорлық-зомбылықтың құрбаны болып табылады, олардың көпшілігі отбасында, мектепте немесе көшеде зорлық-зомбылыққа ұшырайды. Балалар еңбегі, көптеген заңдық тыйымдарға қарамастан, әсіресе, отбасын асырау үшін балалар қауіпті және ауыр жағдайларда жұмыс істеуге мәжбүр болған табысы төмен елдерде кең таралған.

Балаларды зорлық-зомбылық пен қанаумен күресудің құқықтық тетіктеріне БҰҰ-ның Бала құқықтары туралы конвенциясы (1989), Балалар еңбегін пайдалануға қарсы халықаралық конвенция және балаларды зорлық-зомбылық пен қанаудан қорғауға бағытталған ұлттық заңдар сияқты халықаралық және ұлттық заңдар жатады

ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ТАМАҚТАНУ



Денсаулық сақтау мен азық-түлік қауіпсіздігіне қол жеткізу, әсіресе даму деңгейі төмен елдерде балалардың алдында тұрған тағы бір маңызды мәселе. Жыл сайын 5 жасқа дейінгі 5 миллионнан астам бала дұрыс тамақтанбау, ауру және сапалы медициналық көмекке қол жеткізе алмау салдарынан қайтыс болады. Кедейлік, қақтығыстар немесе табиғи апат аймақтарында тұратын балалар әсіресе осал. Созылмалы жеткіліксіз тамақтанудан зардап шегетін балалар физикалық және психикалық дамуының артта қалуымен бетпе-бет келіп, олардың болашақ мүмкіндіктерін шектейді.

Азық-түлік қауіпсіздігі мен медициналық қызметтерге қол жетімділіктің құқықтық және әлеуметтік тетіктеріне вакцинация, аштыққа қарсы бағдарламалар және балалардың тамақтануын жақсарту сияқты ұлттық денсаулық сақтау бағдарламалары, сондай-ақ БҰҰ-ның Дүниежүзілік азық-түлік

бағдарламасы (WFP) және ЮНИСЕФ сияқты ұйымдар қолдайтын халықаралық күш-жігер кіреді.

Денсаулық пен тамақтану саласындағы проблемаларды еңсеру үшін денсаулық сақтау және азық-түлік қауіпсіздігі бағдарламаларын қаржыландыруды ұлғайту, медициналық қызметтерге қолжетімділікті жақсарту, балаларға сапалы тамақтану мүмкіндігін қамтамасыз ету, сондай-ақ аурулардың алдын алу бағдарламаларын енгізу қажет.

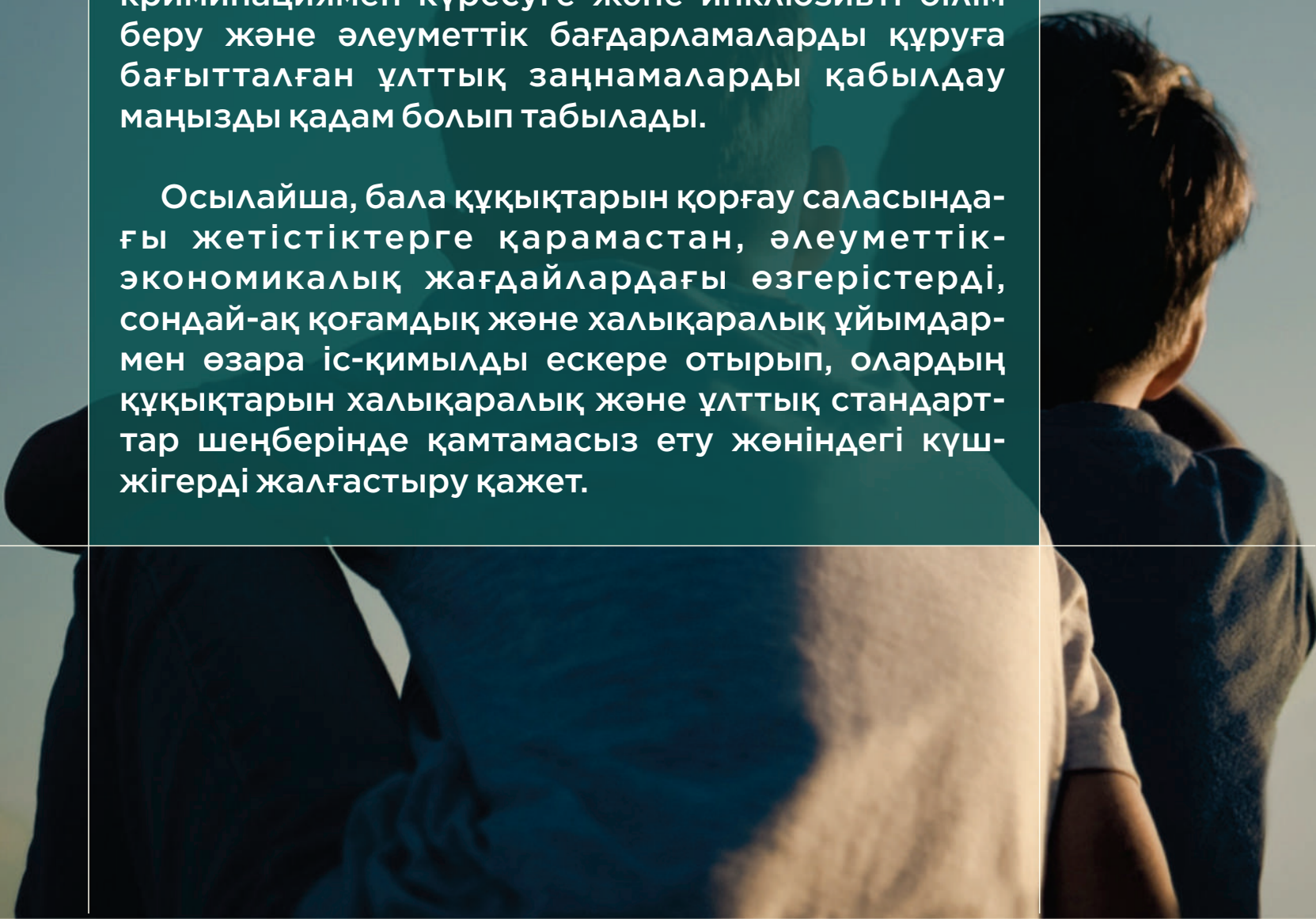


ӘЛЕУМЕТТІК ОҚШАУЛАНУ ЖӘНЕ СТИГМАТИЗАЦИЯ

Мүмкіндігі шектеулі балалар, азшылыққа жататын немесе қақтығыс жағдайында өскен балалар көбінесе әлеуметтік оқшаулану мен стигматизацияға тап болады. Бұл әсіресе зорлық-зомбылықтан, нәсілдік немесе этникалық кемсітушіліктен аман қалған балаларға, сондай-ақ мүгедектігі бар балаларға қатысты. Мұндай балалар көбінесе қоғамдық өмірден шығарылады, білім алуға және әлеуметтік қызмет көрсетуге тең мүмкіндіктері жоқ.

Мүгедектердің құқықтары туралы Конвенция сияқты халықаралық құқықтық тетіктер мүмкіндігі шектеулі балалардың құқықтарын қорғайды, мемлекеттерден оларды қоғамға біріктіру үшін жағдай жасауды талап етеді. Сондай-ақ, дискриминациямен күресуге және инклюзивті білім беру және әлеуметтік бағдарламаларды құруға бағытталған ұлттық заңнамаларды қабылдау маңызды қадам болып табылады.

Осылайша, бала құқықтарын қорғау саласындағы жетістіктерге қарамастан, әлеуметтік-экономикалық жағдайлардағы өзгерістерді, сондай-ақ қоғамдық және халықаралық ұйымдармен өзара іс-қимылды ескере отырып, олардың құқықтарын халықаралық және ұлттық стандарттар шеңберінде қамтамасыз ету жөніндегі күшжігерді жалғастыру қажет.





ҚАЗАҚСТАНДА БАЛА АСЫРАП АЛУ:

шарттары тәртібі

және қажетті құжаттары

Қазақстанда жетім балалар мен ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балалардың отбасылық құрылымының төрт балама түрі бар.

1. Бала асырап алу;
2. Қорғаншылық (қамқоршылық);
3. Патронат;
4. Баланы қабылдайтын отбасы.

Бала асырап алу - сот шешімі негізінде баланы (балаларды) отбасыға тәрбиелеуге берудің құқықтық нысаны. Бала асырап алу нәтижесінде туыстарының құқықтары мен міндеттеріне теңестірілген жеке мүліктік емес және мүліктік құқықтар мен міндеттер туындайды.

Қорғаншылық - 14 жасқа толмаған балалар мен сот әрекетке қабілетсіз деп таныған адамдардың мүдделерін қорғаудың құқықтық нысаны.

Қамқоршылық - 14 жастан 18 жасқа дейінгі балалардың, сондай-ақ құмар ойындарды, бәс тігуді, спирттік ішімдіктерді немесе есірткі құралдарын теріс пайдалану салдарынан сот әрекет қабілеттілігімен шектелген кәмілетке толған адамдардың мүдделерін қорғаудың құқықтық нысаны.



Патронат - жетім балалар, ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балалар қорғаншылық немесе қамқоршылық жөніндегі функцияларды жүзеге асыратын орган және балаларды тәрбиелеуге алуға ниет білдірген адам жасасатын шарт бойынша отбасыларға патронаттық тәрбиелеуге берілетін тәрбиелеу нысаны.

Баланы қабылдайтын отбасы - жетім балаларға, ата-аналарының қамқорлығынсыз қалған балаларға арналған білім беру ұйымдарындағы кемінде төрт және оннан аспайтын жетім баланы, ата-аналарының қамқорлығынсыз қалған баланы тәрбиелеуге қабылдайтын отбасына орналастыру нысаны.



Отбасылық құрылымның барлық нысандары мемлекет тарапынан материалдық тұрғыдан ынталандырылады.

Мәселен, Патронат тәрбиешілердің қызметтеріне ақы төлеу мөлшері айына 35 АЕК құрайды.

мектеп жасына дейінгі балалар үшін - 9 АЕК (33 228 теңге);

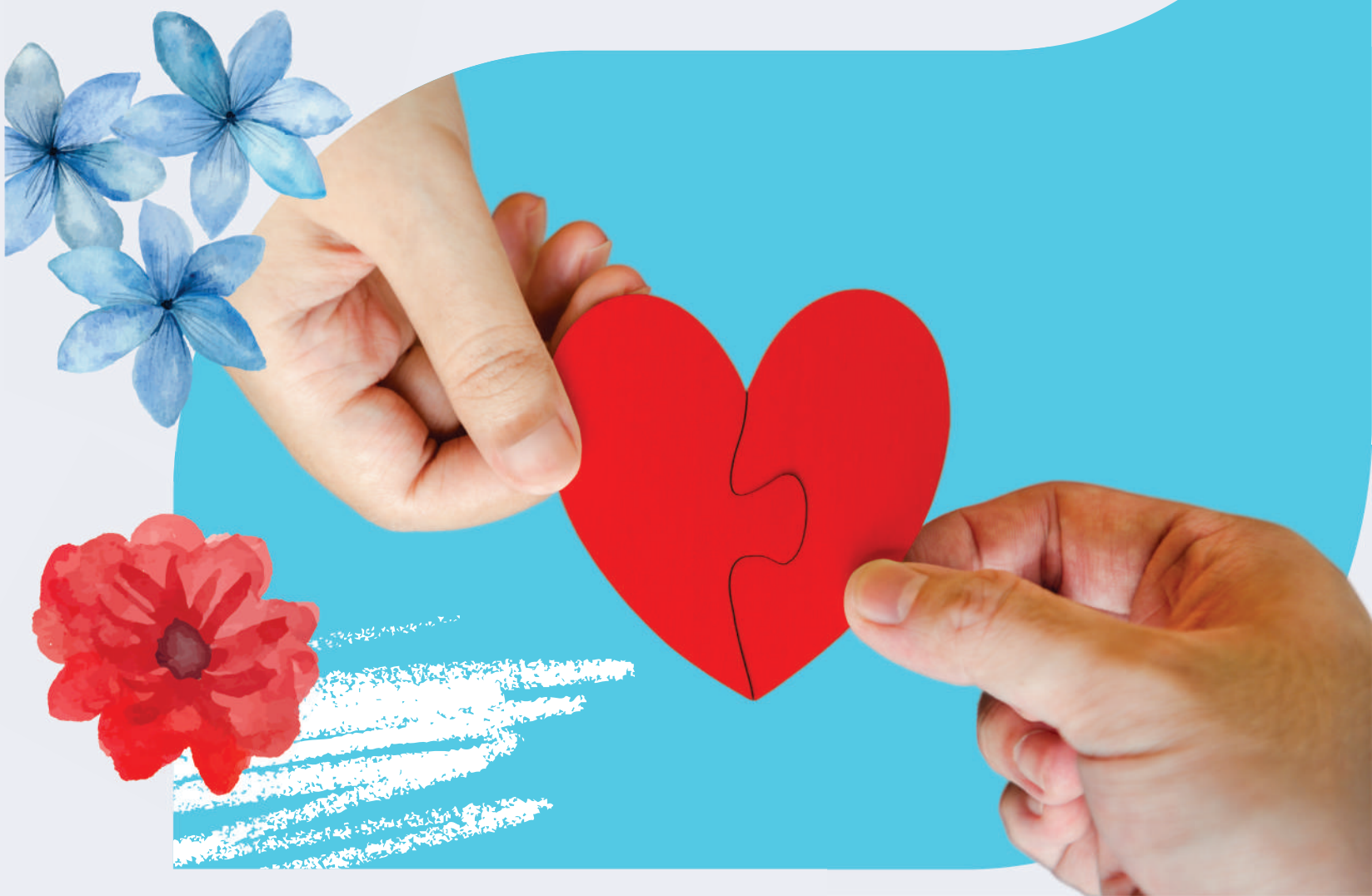
мектеп жасындағы балалар үшін - 10 АЕК (36 920 теңге).

Қорғаншылар мен қамқоршыларға баланы күтіп-бағуға 10 АЕК (36 920 теңге) мөлшерінде ай сайынғы жәрдемақы төленеді.

Бала асырап алушыларға - 75 АЕК (276 900 теңге) мөлшерінде біржолғы ақшалай төлем.

Баланы қабылдайтын отбасыға - баланы күтіп-бағуға 10 АЕК (36 920 теңге) мөлшерінде ай сайынғы жәрдемақы және тәрбиешінің жалақысы (58 мың теңгеден және одан жоғары).

Сонымен қатар, елде жетім балалар мен қамқорлықсыз қалған балалар үшін көп деңгейлі әлеуметтік қорғау жүйесі қарастырылған. Осы санаттағы балалардың асыраушысынан айрылу, мүгедектігі бойынша жәрдемақы алуға, оқу кезеңінде міндетті стипендия алуға, сондай-ақ тұрғын үй алуға бірінші кезектегі құқығы бар.



БАЛАНЫ ҚАЛАЙ АСЫРАП АЛУҒА БОЛАДЫ?

Шетелдіктердің бала асырап алуына балалардың құқықтары мен мүдделерін қорғау саласында Қазақстанмен тең халықаралық міндеттемелері бар елдердің азаматтарына ғана рұқсат етіледі.



Ол үшін ел аумағында тұрақты тұратын қазақстандықтарда, сондай-ақ Қазақстан азаматымен/азаматшасымен некеде тұрған шетелдіктерде мұндай мүмкіндік бар екенін нақтылау қажет.

Республикалық деректер банкіnde орталықтандырылған есепте тұрған ҚР азаматтары болып табылатын балалар, егер баланы республика аумағында және одан тыс жерлерде тұратын туыстары, Қазақстан азаматтары асырап ала алмаған жағдайларда ғана шетелдіктерге асырап алуға берілуі мүмкін.



Баланы асырап алуға/қамқоршылыққа алғысы келетіндер бала асырап алу тілегі туралы өтініш жазып, қорғаншылық немесе қамқоршылық органына өтініш беруі керек. Өтінішпен бірге жиынтық табыстың мөлшері, отбасылық жағдайы, денсаулық жағдайы, соттылығының жоқтығы туралы анықтамалар, психологиялық даярлықтан өткені туралы сертификат ұсынылады.





БАЛАНЫ АСЫРАП АЛҒЫСЫ КЕЛЕТІНДЕРГЕ АРНАЛҒАН НҰСҚАУЛЫҚ

Біріншіден, азамат өз тұрғылықты жері бойынша қорғаншылық және қамқоршылық жөніндегі функцияларды жүзеге асыратын органға балаларды асырап алуға тілек білдіру туралы жазбаша өтініш береді. Сонымен қатар, мына құжаттарды тапсырады:

- жеке басын куәландыратын құжаттың көшірмесі;
- жақын туыстарының бала асырап алуға жазбаша келісімі (еркін нысанда);
- жиынтық табыс мөлшері туралы анықтама (жұмыс орнынан еңбекақы туралы, Кәсіпкерлік қызметпен айналысудан түскен табыстар және бірге тұратын барлық отбасы мүшелерінің өзге де табыстары туралы анықтама);
- отбасылық жағдайы туралы анықтама (некені (ерлі-зайыптылықты) жасасу (бұзу) туралы куәліктің көшірмесі, балалардың туу туралы куәліктерінің көшірмелері (балалар болған кезде);
- пп-ға сәйкес аурулардың жоғын растайтын азаматтардың денсаулық жағдайы туралы анықтамалар. 6) Кодекстің 91-бабының 1-бөлігі, сондай-ақ наркологиялық және психиатриялық диспансерлерде есепте тұрғаны туралы мәліметтердің жоқтығы туралы анықтама;
- соттылығының бар немесе жоқ екендігі туралы анықтама;
- тұрғын үйге меншік құқығын немесе тұрғын үйді пайдалану құқығын растайтын құжаттың көшірмелері.

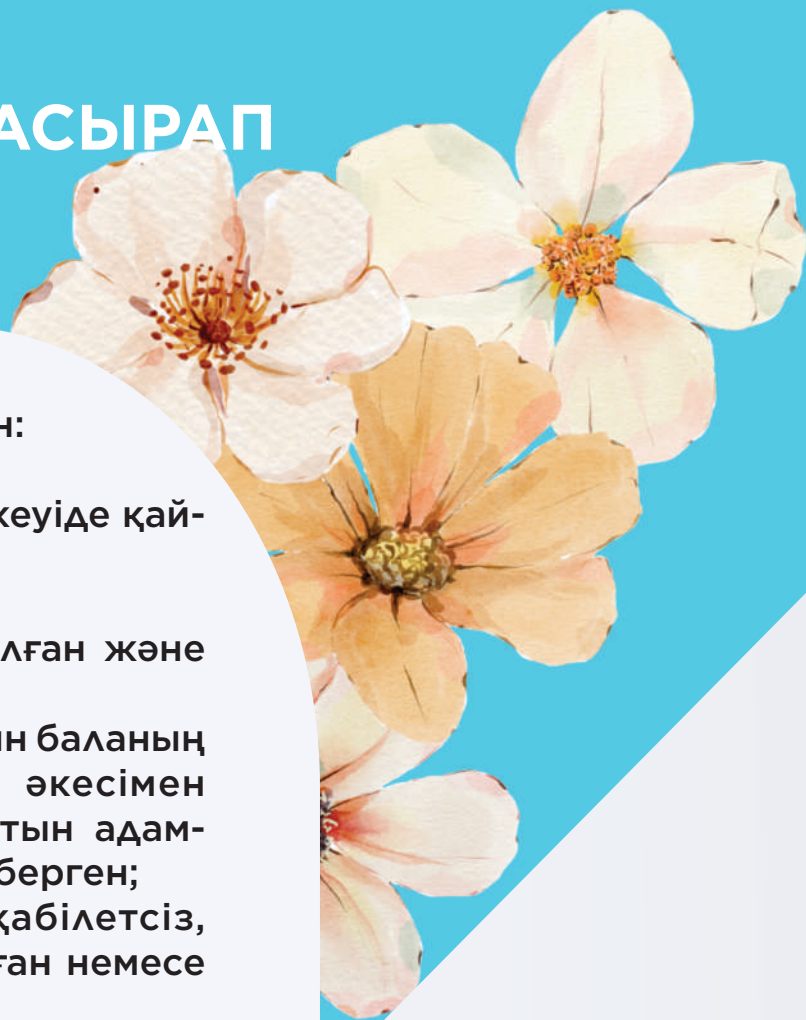
Қорғаншылық және қамқоршылық органы 15 күн ішінде бала асырап алуға кандидат болу мүмкіндігі туралы қорытынды береді немесе одан бас тартады, содан кейін бала асырап алуға кандидаттар жетім балалардың, ата-анасының қамқорлығынсыз қалған балалардың және балаларды өз отбасыларына тәрбиелеуге қабылдауға тілек білдірген адамдардың республикалық деректер банкі (РБД) арқылы баланы онымен танысу үшін таңдайды және қарым-қатынас, кейін сотқа бала асырап алу туралы өтініш береді.



ҚАНДАЙ БАЛАНЫ АСЫРАП АЛУҒА БОЛАДЫ?

Бала асырап алуға берілуі мүмкін:

- 1) жалғыз ата - анасы немесе екеуіде қайтыс болған;
- 2) баладан бас тартқан;
- 3) ата-ана құқықтарынан айрылған және олар қалпына келтірілмеген;
- 4) туыстарына, асырап алынатын баланың (балалардың) анасымен немесе әкесімен некеде (ерлі-зайыптылықта) тұратын адамдарға баланы асырап алуға келісім берген;
- 5) сот тәртібімен әрекетке қабілетсіз, хабар-ошарсыз кеткен деп танылған немесе қайтыс болған деп жарияланған;
- 6) белгісіз болған жағдайда, балалар асырап алуға жатады.



Тек кәмелетке толмаған балаларды асырап алуға болады (18 жасқа дейін). Бұл жағдайда баланың тууы туралы куәлігі дұрыс құжатталуы керек, ал оның өзі жас пен жетілуді ескере отырып, бала асырап алуға қарсы болмауы керек.

Сонымен қатар, әр түрлі отбасылармен бауырластарды асырап алуға жол берілмейді. Бұл жағдайда, егер балалар өздерінің туыстық қатынастары туралы білмесе, бірге тұрмаса және бірге тәрбиеленбесе ғана ерекшелік бола алады.

Баланы асырап алу үшін азамат психологиялық дайындықтан өтуі қажет (ерекшелік - баламен тығыз қарым-қатынас).

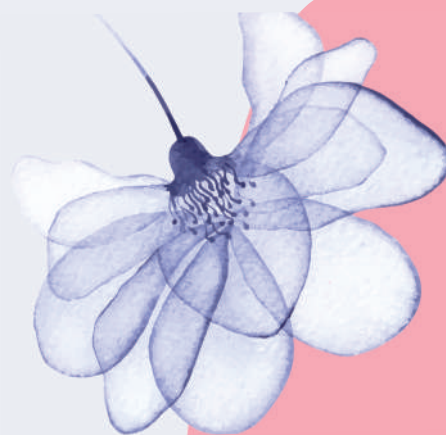
Бала асырап алуды оның толық физикалық, психикалық, рухани және адамгершілік дамуын қамтамасыз ету мүмкіндіктерін ескере отырып, баланың мүддесі үшін ғана жүзеге асыруға болатынын есте ұстаған жөн. Бұл баланың жасын, жетілу дәрежесін және бала асырап алуға келісімін ескереді.



КІМДЕР БАЛА АСЫРАП АЛА АЛМАЙДЫ?

Баланы тек кәмелет жасқа толған адамдар асырап ала алады. Ал мына азаматтар бала асырап ала алмайды:

1. сот әрекетке қабілетсіз немесе әрекет қабілеті шектеулі деп таныған адамдар;
2. біреуі сот әрекетке қабілетсіз немесе әрекет қабілеті шектеулі деп таныған ерлі-зайыптылар;
3. сот ата-ана құқықтарынан айырған немесе сот ата-ана құқықтарымен шектеген адамдар;
4. ҚР заңдарында жүктелген міндеттерді тиісінше орындамағаны үшін қорғаншы немесе қамқоршы міндеттерінен шеттетілген адамдар;
5. бұрынғы бала асырап алушылар, егер олардың кінәсінен сот бала асырап алудың күшін жойса;
6. денсаулық жағдайы бойынша ата-ана құқықтарын жүзеге асыра алмайтын адамдар. Адам баланы асырап ала алмайтын, оны қорғаншылыққа немесе қамқоршылыққа, патронатқа қабылдай алмайтын аурулардың тізбесін денсаулық сақтау саласындағы уәкілетті орган белгілейді;
7. тұрақты тұрғылықты жері жоқ адамдар;
8. дәстүрлі емес жыныстық бағдарды ұстанатын адамдар;
9. бала асырап алу сәтінде қасақана қылмыс жасағаны үшін өтелмеген немесе алынбаған соттылығы бар адамдар, сондай-ақ пп-да көрсетілген адамдар. 14) осы тармақтың;
10. ҚР азаматтығы жоқ адамдар;
11. анасының қайтыс болуына немесе оның ата-ана құқықтарынан айырылуына байланысты баланы кемінде үш жыл нақты тәрбиелеу жағдайларын қоспағанда, тіркелген некеде (ерлі-зайыптылықта) тұрмайтын ер адамдар;
12. асырап алу сәтінде асырап алынатын балаға ҚР заңнамасында белгіленген ең төмен күнкөріс деңгейін қамтамасыз ететін табысы жоқ адамдар;
13. наркологиялық немесе психоневрологиялық диспансерлерде есепте тұрған адамдар;
14. соттылығы бар немесе қылмыстық қудалауға ұшыраған адамдар (қылмыстық қудалау өздеріне қатысты КҚ негізінде тоқтатылған адамдарды қоспағанда). 1) және 2) Қазақстан Республикасы Қылмыстық-процестік кодексінің 35-бабының 1-бөлігі) қылмыстық құқық бұзушылықтар үшін: кісі өлтіру, денсаулыққа қасақана зиян келтіру, халықтың денсаулығы мен имандылығына, жыныстық тиіспеушілікке қарсы, экстремистік немесе террористік қылмыстар, адам саудасы үшін.



**БАЛАМДЫ
ИНТЕРНЕТТЕГІ
ТЕРІС
АҚПАРАТТАН
ҚАЛАЙ ҚОРҒАЙ
АЛАМЫН?**



Қазіргі кейбір балалар мен жасөспірімдердің өмірі интернетке тәуелді болып қалған. Олар желіде көп уақыт өткізеді, сондықтан виртуалды кеңістік пен шынайы өмір арасындағы шекара аз байқалады. Сонымен қатар, бала желіде тап болуы мүмкін проблемалар мен қауіптер қоршаған әлемнен кем емес. Виртуалды әсерді бақылауда ұстау мүмкін емес, өйткені баланың компьютер немесе смартфон арқылы не көріп, не тыңдап отырғанын әрдайым біле бермейсің. Интернет қазіргі балалардың өміріне қатты әсер етеді, кейде бұл әсер жағымсыз салдарға әкеп соқтыруы ықтимал: бала жаман ортаға түсуі мүмкін, яғни қандай да бір заңсыз қоғамдастықтың мүшесі бола алады, заңсыз әрекеттерге араласады, қорқытып-үркіту және бопсалаудың құрбаны болады. Әдетте, жасөспірімнің мінез-құлқы, іс-әрекетіне қарап, оның өзгергенін байқауға болады. Сондықтан ата-ана әрдайым мұқият болуы шарт.

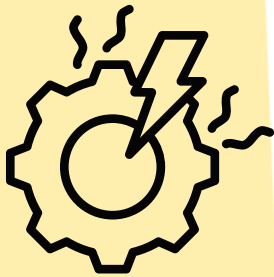
Қоғамның қазіргі дамуы балаға теріс әсер ететін жағымсыз факторларға ие. Мысалы, өмірдің жылдам қарқыны, ақпаратқа қол жетімділік, тыйым салынған заттар, зорлық-зомбылықтың жаңа түрлері және тағы басқа. Жасөспірімдердің деструктивті мінез-құлқы бұқаралық ақпарат құралдарынан, интернеттен, компьютерлік ойындардан жағымсыз ақпарат алуға тікелей байланысты болуы мүмкін.





КОММУНИКАЦИЯЛЫҚ ҚАУІПТЕР:

- кибербуллинг (интернеттегі қорлау);
- балалар мен жасөспірімдердің санасын манипуляциялау (экстремистік, қоғамға қарсы мінез-құлықты, суицидті насихаттау, қауіпті ойындарға тарту);
- әлеуметтік желілердегі "бейтаныс дос".



ТЕХНИКАЛЫҚ ҚАУІПТЕР:

- кәмелетке толмағандардың дербес деректерін заңсыз жинау және / немесе оларды ашық қолжетімділікте тарату;
- құрылғылардың зақымдануы, оларда бар ақпараттың таралуы, бағдарламалық жасақтаманың бұзылуы;
- зиянды бағдарламалардың нәтижесінде дербес деректерді ұрлау.



ТҰТЫНУШЫЛЫҚ ҚАУІПТЕР:

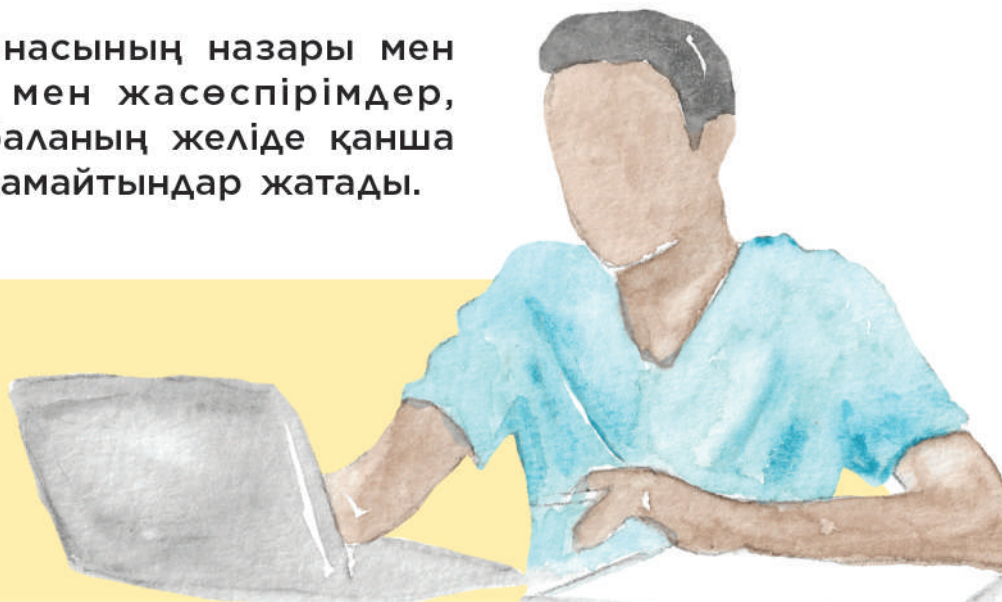
- кибер алаяқтық;
- техникалық құралдармен жеке басын ұрлау;
- интернет-шопинг процесінде жеке ақпаратты ұрлау.

ТҰТЫНУШЫЛЫҚ ҚАУІПТЕР:

- "шок-мазмұн" (мәтіндер, фотосуреттер, бейнелер, аудио);
- заңды түрде тыйым салынған және пайдаланушының жағымсыз сезімдері мен сезімдерін тудыратын басылымдар (қорқыныш, қорқыныш, жиіркеніш, қорлау);
- ересектерге арналған сайттарды қарау.



Тәуекел тобына ата-анасының назары мен қолдауы жоқ балалар мен жасөспірімдер, сондай-ақ ата-аналары баланың желіде қанша уақыт отыратынын бақыламайтындар жатады.



МҰНДАЙ ЖАҒДАЙДА АТА-АНА НЕ ІСТЕУІ ҚАЖЕТ?



1. Балаңызға интернетте оқыған және көрген ақпараттың барлығының шындыққа жанаса бермеуі мүмкін екенін түсіндіріңіз;

2. Интернет-технологияларды игеру, балаңыз отыратын танымал әлеуметтік желілерде парақша ашу;

3. Қажетсіз материалды блоктау құралдарын, ата-аналық бақылау құралдарын (Kaspersky Safe Kids, mSpy, Norton Family Parental Control) пайдалану, олардың көмегімен қажетсіз мазмұнды, желіде онлайн отыру ұзақтығын, сондай-ақ түнде интернетті пайдалануды шектеуге болады; ұялы байланыс операторлары ұсынатын ата-аналық бақылау құралдары;

4. Өзіңізді және баланы құпиялылыққа үйрету: жеке деректерді, мекенжайды хабарламау, отбасының материалдық жағдайы туралы айтпау, проблемаларды көпшілік алдында бөліспеу.

5. Әлеуметтік желілерде балаңызға дос болу - оң ақпаратпен бөлісу, одан келетін сілтемелерді зерттеу, виртуалды достар туралы, баланың олармен шынайы өмірде кездесуі туралы білу; егер бала қорқатын немесе бір дүниеге алаңдайтын болса, оған әлеуметтік желілерде, хат алмасуда біреу қауіп төндірсе, онда ол бұл туралы міндетті түрде ата-анасына хабарлауы керек;

6. Баланың гаджеттеріне жаңа бағдарламалар мен қосымшаларды тек ата-ананың білімі мен келісімімен орнату мүмкіндігі туралы келісіңіз.

7. Интернетке қосылған гаджеттерді пайдалану уақытын шектеңіз. Балаңызбен бірге интернетсіз бір сағат, содан кейін желіге кірмейтін күн өткізіңіз;

8. Сіздің ережелеріңіз балаңыздың жасына және дамуына сәйкес келетініне көз жеткізіңіз.





ЖАС ЕРЕКШЕЛІГІНЕ БАЙЛАНЫСТЫ ПЕДИАТР ҰСЫНЫСЫ:

- Дәрігерлер 7 жасқа дейінгі балаларға компьютер қолдануға/интернетке кіруге мүмкіндік беруге кеңес бермейді;
- 7-10 жастағыларға компьютерде өткізетін уақытты күніне 30 минутқа шектеу ұсынылады;
- 10-12 жастағыларға компьютерді күніне қолдануға 1 сағат жеткілікті;
- 12 жастан асқан балалар күніне гаджеттерді 1,5 сағат қана пайдалануына болады.

Есіңізде болсын, компьютерді теріс пайдалану физикалық денсаулыққа қауіпті және баланың көру қабілетінің нашарлауына, гиподинамияға, аллергияға ұшырауына және тіпті жүрек-қан тамырлары ауруларына әкеп соқтыруы мүмкін.



БАЛАНЫ ИНТЕРНЕТТЕГІ ҚАУІПТЕН ҚОРҒАУҒА АРНАЛҒАН 5 ЕРЕЖЕ

1. Гаджеттерге қолжетімділікті балаға тым ерте бермеңіз

Баланың жөргек киетін уақытынан гаджеттерге тәуелді болуы заманауи салмақты мәселе. Екі жасқа дейінгі балалар экранда не көрсетіліп жатқанын түсінбейді. Сондықтан оларға интернеттегі ақпараттың пайдасы жоқ. Сонымен қатар, баланың гаджеттерді тым ерте пайдалануы оның сөйлеу дамуының кешеуілдеуіне әкеп соқтырған жағдайлар бар. Яғни электронды құрылғылармен танысуды бала үш жастан асқанға қалдырған дұрыс.

2. Шынайы өмірдегі және виртуалды тепе-теңдікті сақтаңыз

Бала қанша жаста болса да, ол шынайы өмірде адамдармен көп байланыс орнатқаны абзал. Балаға ата-анасының көздері мен күлкісін көру, қолдарының жылуын сезіну, жай сөйлесу және бірге уақыт өткізу өте маңызды. Ересектермен ойын жіне әңгімелер кезінде пайда болатын эмоционалды байланыс кейіннен компьютер экранының екі жағындағы мәселелермен, соның ішінде интернетке тәуелділікпен және әлеуметтік желілердегі қорлаумен күресудің басты көмекшісіне айналады.

3. Үлгі болыңыз

Негізі кез келген дүниені өзіңізден бастағаныңыз дұрыс. Яғни, алдымен өзіңіз қанша уақыт ұялы телефон қарайтыныңызды, теледидардың алдында қанша уақыт отыратыныңызды бақылауды ұмытпаңыз. Баланы жаңа технологияларды саналы түрде қолдануға үйретіңіз. Отбасылық ереже орнатыңыз, кешкі ас немесе тіпті бүкіл демалыс күндерін "гаджеттерсіз" өткізіңіз. Балаға мұның не үшін қажет екенін түсіндіріңіз.

4. Гаджеттерді тыныштан-



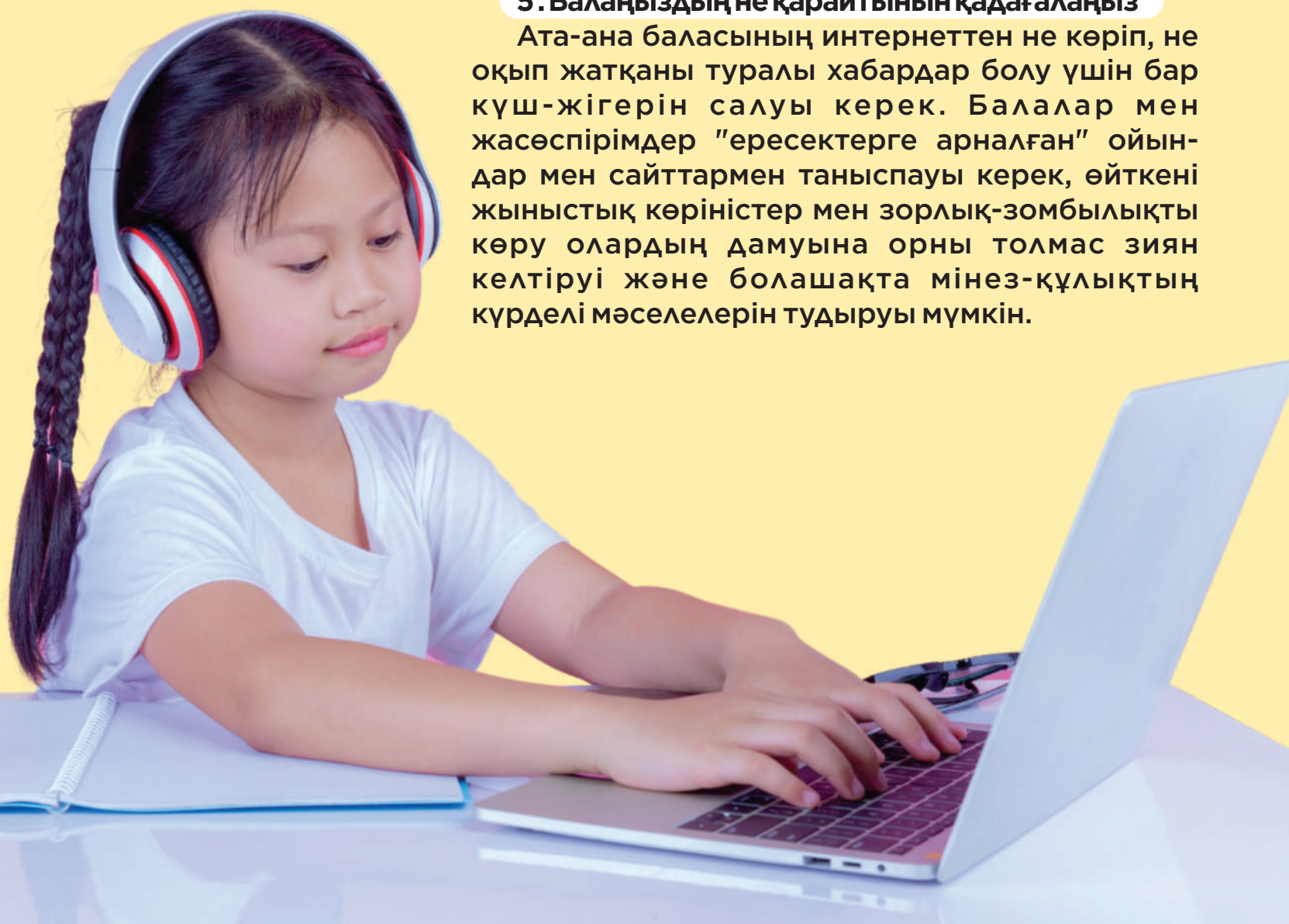


дырғыш құрал ретінде пайдаланбаңыз

Ұйықтар алдында бір сағат бұрын кез келген гаджеттерді пайдалануды тоқтатыңыз және балаларды осыған үйретіңіз. "Гиперактивті" мектеп жасына дейінгі балалардың ата-аналары бала ұялы телефон қараған кезде тынышталып, назары бір дүниеге шоғыраланатындай көрінеді. Бірақ іс жүзінде мұндай ойын-сауық балалардың дамуын одан әрі тежейді және шынайы тәуелділікке айналады.

5. Балаңыздың не қарайтынын қадағалаңыз

Ата-ана баласының интернеттен не көріп, не оқып жатқаны туралы хабардар болу үшін бар күш-жігерін салуы керек. Балалар мен жасөспірімдер "ересектерге арналған" ойындар мен сайттармен таныспауы керек, өйткені жыныстық көріністер мен зорлық-зомбылықты көру олардың дамуына орны толмас зиян келтіруі және болашақта мінез-құлықтың күрделі мәселелерін тудыруы мүмкін.



АТА-АНА БАЛАНЫ ҮЙІРМЕГЕ БЕРУДЕН БҰРЫН НЕНІ БІЛУ ҚАЖЕТ?

би

спорт

шахмат



Ата-ана баланы көптеген қосымша сабақ, үйірмеге беріп, перзенті оқуда ғана емес, жалпы өмірде де табысты болады деген үміттенеді. Сонымен қатар, ата-ана бала мектептен немесе балабақшадан кейін іші пыспас үшін олардың күнін үйірмелермен толтыруға тырысады. Бірақ мұндай үйірмелер әрдайым пайдалы бола бермейді. Жалпы үйірмелердің қандай пайдасы мен зияны бар?

ҚОСЫМША ҮЙІРМЕЛЕР НЕСІМЕН ПАЙДАЛЫ?



Қызығушылық

Бала мектеп немесе балабақшада бәріне үйрене, біле алмайды, салдарынан қызығушылығын толық қанағаттандыра алмауы мүмкін. Мектеп жасына дейінгі балалар үшін үйірмелердің қажеті шамалы, оларға алдымен ата-анамен, содан кейін құрдастарымен қарым-қатынас орнату маңыздырақ. Бірақ бастауыш сынып оқушысының жаңа дүниені үйренуге қызығушылығы болса, тезірек тәлімшер тауып, армандарын жүзеге асырғаны жөн. Сонда ғана бұл қосымша жүктеме емес, ересектер әлеміне жолдама болады. Сондай-ақ, жасөспірім өзін қызықтыратын нәрсемен айналысуы керек, осылайша ол болашақта қандай мамандық таңдау керегін түсінеді.



Икемді дағдылар

Баланың нақты немен айналысып жатқаны соншалық маңызды емес, ол енді ғана үйреніп жатыр. Бұл процесте ол тек заттық дағдыларды емес, сонымен бірге икемді дағдыларды да дамытады. Ақпаратпен жұмыс істеуді, көмек сұрауды, мақсат қоды үйренеді. Баланың неғұрлым әртүрлі үйірмеге қатысса, соғұрлым тәжірибесі көп болады.





Мамандық таңдау



Қосымша сабақтар баланы бір немесе басқа бағытқа тереңірек түсінуге итермелейді. Балаға бұл хобби сияқты көрінсе де, дәл осы салада оның құндылықтары мен мүдделері қалыптасады. Мысалы, бала құмырсқалар әлеміне құмар. Ол биологияны терең оқып, өмірін медицинаға арнамаса да, оның қызығушылығы мен егжей-тегжейге деген сүйіспеншілігі, шексіз және шыдамдылықпен бақылау және күту қабілеті оны инженерлік бейінге апарады.

Әр түрлі бағытты көру

Бұл әсіресе жасөспірім үшін өте маңызды. Кейбір ата-аналар жасөспірімдердің шешім қабылдай алмай, біресе спортқа, біресе шығармашылыққа, біресе робототехникаға қызығатынын айтып, шағымданады. Бұл үлкен мәселе емес. Жасөспірімнің міндеті - бәрін сынап көру, әртүрлі бағытты сезіну және өзіне не ұнайтынын түсіну. Егер әдетте балаңызға шешім қабылдау қиынға соқса да, бұл арқылы — ол таңдау өрісін тарылту арқылы өмірлік ісіне жақындайды.



ҚОСЫМША ҮЙІРМЕЛЕР НЕСІМЕН ЗИЯН?



Шамадан тыс жүктеме

Баланың бос уақыты қаншалық аз болса, назарын бірінші дүниеден екіншісіне аудару соншалық қиын болады. Ең жақсы демалыс іс-әрекетті өзгерту деп айтылғанымен, бұл әрқашан оң нәтиже бермейді. Бала пассивті әрекетті белсенді әрекетке ауыстырған кезде демалады, мысалы, ол алдымен футбол ойнады, кейін мультфильм көреді немесе мұражайға экскурсия жасайды. Егер ол үйірме кезінде күрделі интеллектуалды мәселелерді шешсе, оның шаршайтыны анық. Сондай-ақ, көптеген міндеттеме шамадан тыс жүктемеге әкеледі. Егер бала үйірменің бәрінде белгілі бір нәтижеге қол жеткізуі керек болса, қызығушылық жоғалуы мүмкін.

Үйірмеге қызығушылықтың болмауы

Алғашында бала белгілі бір үйірмені аса қызығушылықпен бастайды, кейіннен бұл іс оның қолынан келмейді немесе ол бұл іспен болашағын байланыстырмайтынын нақты түсінеді. Егер бала үйірмені тастап кетпей, жалғастыра берсе, оның пайдасын көруі керек. Мысалы, бала өзіне "мен домбыра үйірмесін тастамай, тағы 3 жыл қатысамын және дипломын аламын" деп айтады. Алайда бала үшін ләззат пайдадан гөрі маңызды, ал бір сәттік нәтиже кешіктірілгеннен гөрі маңызды. Егер бала үйірмеге деген қызығушылығын жоғалтса, ол шеңберге қатысуды қояды немесе жетістіктерге жете алмауы мүмкін.





Нәтижеге баса назар аудару

Кейде ата-ана мен тәрбиешілер баланың әлеуеті бар екенін түсініп, жүктемені біртіндеп арттырады. Кейбір жағдайларда олар баланың жағдайын қарайды, ал кейде тіпті қызықпайды. Ал бұл дарынды баланың ішкі күйінің нашарлауына әкеп соқтырады. Салдарынан қызығушылық жоғалады, тіпті бала мен ата-ана арасындағы қарым-қатынасты бұзылуы да ықтимал.

Ерекшеліктер мен жасты ескермеу.

Мектеп жасына дейінгі балаға ойын жақсы нұсқа болғанымен, жас оқушыға немесе жасөспірімге жаман. Сабақтың санын, оның күрделілігін таңдау кезінде жас ерекшеліктерін ескеру қажет. Сондай-ақ, ата-ана мектеп жасына дейінгі баладан елеулі нәтижелерді талап етпеу керек екенін түсінуі керек, ал бастауыш сынып оқушысы мен жасөспірімнің үлгерімін мұқият бақылаған дұрыс.

АТА-АНАҒА АРНАЛҒАН ТӨРТ ЕРЕЖЕ

Балаңызды бақылаңыз. Бақылау арқылы баланың қызығушылықтары мен қабілеттерін түсінуге мүмкіндік шығады. Бұл әсіресе, мектеп жасына дейінгі балаға жақсы көмектеседі. Бір сәттік және ұзақ мерзімді нәтижелерге қарау да маңызды. Кейбір балаларға үйірмеге бару ұнамауы мүмкін, бірақ олар 6 айдан кейін белгілі бір дүниенің қолынан келгеніне қуанады. Ал басқа балаларға әр сабақта қызығушылық танытып, ұнатуы маңызды.

Баламен ашық сөйлесіңіз. Балаңыздың бойынан не байқағаныңыз туралы онымен сөйлесіп, үйірме туралы оның да ойын білуге болады. Балаңызға жұмсақ болыңыз және қысым жасамаңыз, егер ол сізге бір ақпаратты айтқысы келмесе, оған уақыт беріңіз және оған шамадан тыс қамқорлық жасамаңыз. Мәселені ата-анасының қолдауынсыз да шеше алатын балалар бар.

Әр түрлі бағытты көріңіз. Балаңызға өзіне сәйкес келетін нәрсені табуға мүмкіндік беріңіз. Мұндай жағдайда баланы тыңдау өте маңызды — егер сіз оның мұғалім болуға икемі жоқ екенін білсеңіз, бірақ ол мұны жасағысы келсе, оны сынақтан өткізіп, содан кейін оның пікірін тыңдаңыз.

Уақытылы бас тартуды үйреніңіз. Егер баланың қызығушылығы жоғалса, оның қалауын орындаудан қорықпаңыз. Егер бұл сіздің перзентіңізге сай келмейтін үйірме болса, уақыт созудың қажеті шамалы. Үйірмеге баруды бір-екі жылдан кейін тоқтату - ең қиыны. Мұндай кезде баламен байыпты сөйлесу және оның үйірмеге қатысудан неге бас тартып отырғанын білу маңызды. Баланы шеңберге баруға мәжбүрлесеңіз, ол үйірмеге деген қызығушылығын толығымен жоғалтуы мүмкін және бұдан кейін сізге сенімі азаяды.




Спорт секциясын таңдау ережелері. Белсенді балалар, әдетте, мұндай үйірмеге қуана қатысады. Бірақ егер біз кәсіби спорт туралы айтатын болсақ, денсаулыққа қарсы көрсеткіштер барын есте ұстаған дұрыс. Сондай-ақ, болашақ спортшының қалауын ескеру қажет: егер сіз әйгілі футболшыны өсіргіңіз келсе, ал ол мәнерлеп сырғанауға қызығушылық танытса, өзінің қалауын орындауға мүмкіндік беріңіз.

Тағы бір мәселе - баланың қалауы: егер ол депрессияға ұшыраса және жаттығу қарсаңында немесе одан кейін үнемі жыласа, оны мәжбүрлеудің қажеті жоқ және бұл үйірмеге барудан бас тартқан дұрыс. Әрине, егер себеп әдеттегі жалқаулық, жаңа дүниеден қорқу немесе бастапқы кезеңде қарым-қатынастың күрделілігі болмаса.



A watercolor illustration of a young child with brown hair, wearing a blue and white striped shirt and a blue jacket, sitting at a desk and writing in a notebook. The child is smiling and looking towards the viewer. The desk is surrounded by various school supplies: several books of different colors (brown, blue, red), a blue paperclip, a red pencil, a blue pencil, and several sheets of paper with text. The background is a light beige color with faint, stylized floral patterns.

БАЛА
ТӘРБИЕСІНДЕГІ
ЗАМАНАУИ
МӘСЕЛЕЛЕР



Отбасы - баланың өмірінің негізгі ортасы. Бала отбасыдан моральдық құндылықтар, әдеттерді қалыптастырады, қоғамның шындығына бейімделіп, жеке тұлғаға айналады. Ата-ананың оны тәрбиелеу үшін жасай алатын ең басты әрекеті - оған үлгі болу, өзін күн сайын және сағат сайын тәрбиелеу, балаға жеке тұлға болып қалыптасуы мен дамуына барынша мүмкіндік беру.



Өкінішке қарай, отбасылық тәрбие қазір көптеген қиындыққа тап болды:

- ата-ананың бірыңғай стратегиясының болмауы, яғни анасы еркелетсе, әкесі тым қатал немесе керісінше. Ал кейде ата-анандың бірыңғай стратегиясы болмағандықтан, бала өз бетінше есейіп, көшедегі теріс қасиеттері бар "достарының" оңай олжасына айналады;

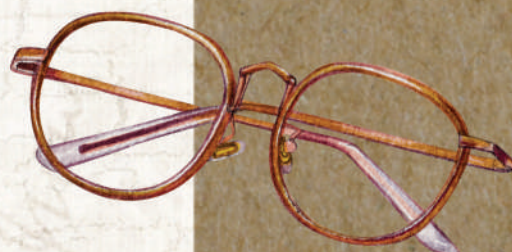
- баланың отбасылық тәрбиесі туралы әртүрлі сипаттағы ақпараттың тым көп болуы, яғни тиісті білімі жоқ ата-ана психологтар мен мұғалімдердің ұсыныстарын тыңдап, тәрбиенің мүлдем басқа әдістерін қолданады, баласының бағытын бұзады;

- ата-ананың көпшілігіндегі қиын өмірлік жағдай, яғни ата-ана баланың қажетін тек материалдық тұрғыдан қамтамасыз етеді, көбінесе бірнеше жұмыс орнынжа істейді, отбасымен сөйлесуге уақыты болмайды. Отбасымен бірге қыдыруға, саяхаттауға және кітаппен тыныш кеш өткізуге уақыт та, күш те қалмайды. Ата-ана баланың қолына гаджетті ұстату немесе мультфильм қосып беру арқылы демалуға тырысады;

- үлкендердің сөзінің балаға өтпеуі, яғни бұрын бір шаңырақ астында үш, тіпті төрт ұрпақтың өкілдері өмір сүре алатын. Бала әлеуметтік тәжірибе алып, жақсылық пен жамандық туралы түсінік қалыптастырып, ата-әжесімен көп уақыт өткізді, үлкендермен қарым-қатынас жасауды үйренді, дағдыларын дамытты. Ал қазір балалардың аға буынмен қарым-қатынасы көп жағдайда жексенбілік қысқа уақыт өткізумен аяқталады;

- ата-ана арасындағы кикілжіңдер. Елімізде ерлі-зайыптының ажырасуы көбейгені көпке белгілі.

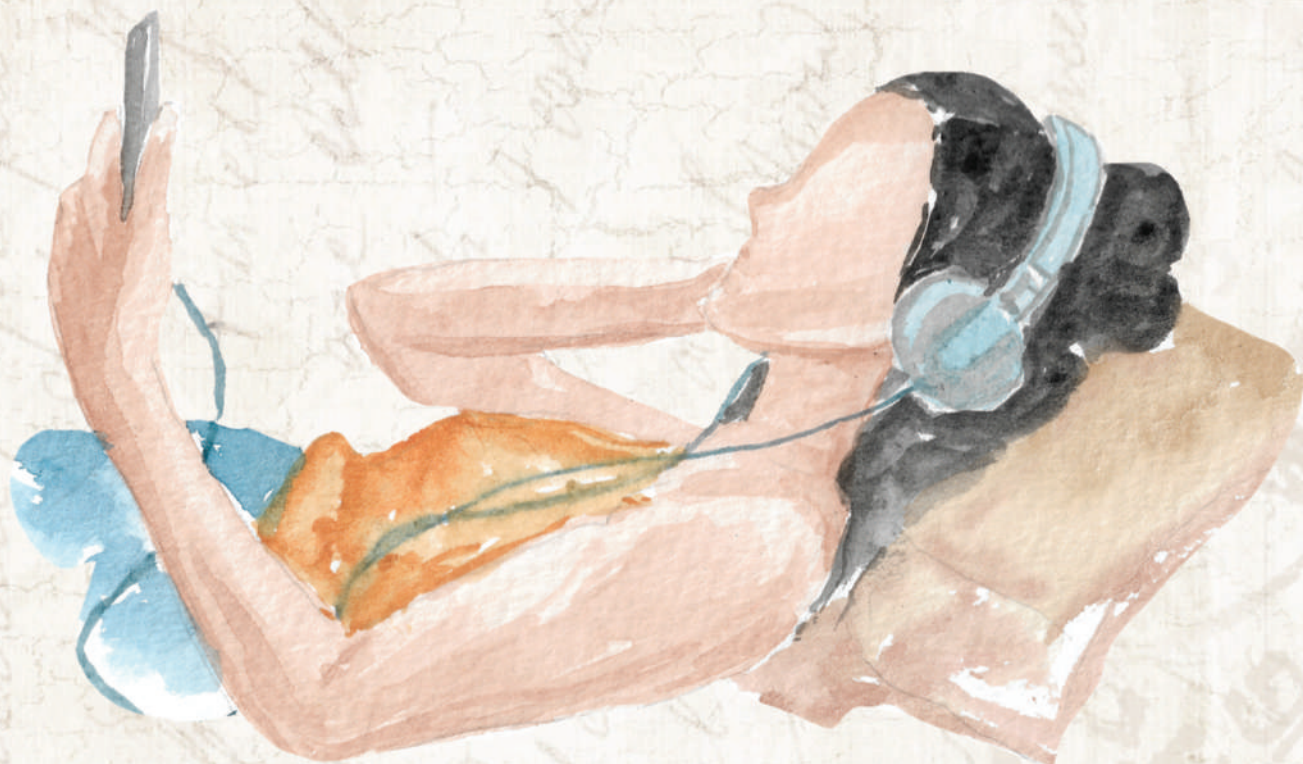
- жетілмеген қарым-қатынас-біздің елдегі некенің жартысына жуығы ажырасумен аяқталады. Бала ата-анасының арасында кезекті кикілжің болғанда тұрақты күйзеліс жағдайында өмір сүреді, не балалық шағын толық емес отбасында өткізеді, көбінесе бала ажырасқаннан кейін анасымен қалады.





ТЕХНОЛОГИЯЛЫҚ ПРОГРЕСС

Заманауи әлемде өмір сүріп жатқан балалардың ең өзекті мәселесінің бірі - технологиялық прогресс. Олардың интернетке кіруіне, гаджетті пайдалануына ешқандай шектеу қойылмайды. Ия, бұл олардың сөздік қорын байытады, ой-өрісін кеңейтеді. Бірақ кейде ата-ана баласының интернетте не көріп, не іздеп отырғанын бақыламайды, салдарынан баланың психикасы шамадан тыс жүктеледі. Бала жасына сәйкес келмейтін, оған қоса психикасына тікелей зиян келтіретін деректерді алуы мүмкін. Гаджетке тәуелділік баланың жас нормасына сәйкес дамуына кедергі келтіреді. Гаджетке деген сүйіспеншіліктің тағы бір салдары - алаңдаушылық, бір нәрсеге назар аудармау, гиперактивтілік. Мұндай балаларға бір дүниені үйрену қиын, олар табандылық таныта алмайды.



АТА-АНА ПЕРЗЕНТІ АРҚЫЛЫ ӨЗ АРМАНЫНА ЖЕТУГЕ ТЫРЫСАДЫ

Бала тәрбиесіндегі заманауи мәселеге ата-ананың баласы арқылы өз арманына жетуге тырысуы да жатады. Бала өзі қызықпайтын үйірмесіне барады, сабақты жақсы оқиды, өз қаламайтын мамандық таңдайды. Мұндай жағдайда бала стресске түседі, ол өзіне жүктелген жүктемені көтере алмай, салдарынан көбінесе күйінеді. Мұндай кездерде ата-ана балаға сирек риза болады, ал анасы мен әкесін қуантуға деген ұмтылыс баланы қауіпті жағдайларға душар етеді.



АТА-АНА АРАСЫНДАҒЫ АЛКОГОЛИЗМ

Қазіргі қоғамдағы балаларды тәрбиелеудің тағы бір мәселесі медициналық проблемамен шектеседі. Елімізде алкоголизммен ауыратындардың саны артып жатыр. Оларға ресми диагноз қойылмағанымен, жасырын маскүнемдікке шалдыққан ата-аналар бірте-бірте, бірақ күн сайын ішеді. Бұл жағдайда ішімдіктің мөлшері біртіндеп артады. Олардың кешке ғана ішімдік ішуі жұмысқа теріс әсер етпейді, бірақ бұл балаға жағымсыз әсер етеді. Бала қадағаланбайды, ата-ана оған тәрбие беруге тырыспайды, ал кейбір жағдайларда бала мұндай өмір салтын қалыпты санап, өзі де ішкілікке салынады.



БАЛА МЕН АТА-АНА АРАСЫНДА ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС БОЛМАЙДЫ


Отбасындағы балаларды тәрбиелеу мәселесінің бірі - ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынастың салқындығы, тәрбиеде эмоцияның болмауы. Мұндай ата-аналар баланы тым еркелетіп жіберуден қорқып, қашықтықта ұстауға тырысады. Балаға көптеген талап қойылады, оған сөзсіз бағынуды талап етеді, салдарынан бала жеке басын алып жүре алмайды.

Бұл мәселенің екінші жағы да бар - мазасыздыққа байланысты тәрбиедегі шамадан тыс эмоционалдылық. Ата-ана баланың денсаулығына, оның жетістіктері мен дағдыларына тым қатты алаңдайды, оны үнемі басқалармен салыстырады.

ТҰРМЫСТЫҚ ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ

Зорлық-зомбылық - қазіргі отбасындағы отбасылық тәрбиенің тағы бір мәселесі. Сонымен қатар, бұл зорлық-зомбылық әрдайым физикалық тұрғыдан ғана бола бермейді. Психологиялық зорлық-зомбылық балаға зиян тигізбегенімен, ата-ана баланың психикасын бұзып, оның жеке тұлға болып дамуына жол бермейді, баланы өз заты деп санап, өзіне бағындырады.



The illustration on the left side of the page features a stack of books at the top, with a green glass jar below them. Underneath the jar is a bundle of papers tied with a red wax seal and a yellow string. At the bottom left, there is a wooden box. The background is a textured, light-colored surface.

КРЕАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПРЕПОДАВАНИЯ СЛОЖНЫХ ПРЕДМЕТОВ

Преподавание сложных предметов, таких как математика, физика, химия и т.д., часто вызывает трудности у педагогов. Эти дисциплины могут казаться ученикам скучными или слишком трудными, что снижает их мотивацию к обучению. Однако, используя креативные методы, можно значительно улучшить восприятие и понимание материала. В этой статье мы рассмотрим несколько креативных способов преподавания, которые помогут сделать уроки более увлекательными и эффективными.

1. ГЕЙМИФИКАЦИЯ

Геймификация — это внедрение игровых элементов в учебный процесс. Игры привлекают внимание, мотивируют и помогают лучше усваивать информацию.

Квиз-игры: Используйте викторины и игры с вопросами и ответами, чтобы проверить знания учеников. Приложения, такие как Kahoot или Quizlet, позволяют создавать интерактивные тесты, которые ученики могут проходить на своих устройствах.

Учебные квесты: Создайте квесты, где ученики должны решать задачи и головоломки, чтобы продвигаться по сюжету. Это может быть особенно полезно при изучении истории, географии или литературы.

Соревнования: Организуйте учебные соревнования, где ученики могут соревноваться индивидуально или в командах. Призами могут быть дополнительные баллы или небольшие награды.



2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ

Современные технологии открывают новые возможности для преподавания сложных предметов.

Виртуальная и дополненная реальность: Использование VR и AR технологий позволяет создавать интерактивные уроки, где ученики могут исследовать сложные концепции в 3D. Например, в виртуальной лаборатории по химии ученики могут проводить эксперименты, не выходя из класса.

Онлайн-платформы: Платформы, такие как Khan Academy или Coursera, предлагают курсы и материалы по различным предметам. Эти ресурсы могут дополнить традиционные уроки и предоставить ученикам возможность учиться в своём темпе.





3. ИНТЕГРАЦИЯ МЕЖДИСЦИПЛИНАРНОГО ПОДХОДА

Связывая сложные предметы с другими дисциплинами, можно сделать обучение более интересным и понятным.

Проектное обучение: Организуйте междисциплинарные проекты, где ученики могут применить знания из разных областей. Например, проект по созданию модели моста может включать математику, физику и инженерное дело.

Темы, связанные с реальной жизнью: Показать, как сложные концепции применяются в реальной жизни, может повысить интерес учеников. Например, объясните, как математика используется в архитектуре, а химия — в медицине.

Коллаборация с другими преподавателями: Сотрудничайте с коллегами, чтобы создать интегрированные уроки. Например, уроки литературы могут включать исторический контекст, а уроки физики — биологические примеры.

4. АКТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Активное участие учеников в учебном процессе повышает их вовлечённость и улучшает усвоение материала.

Дискуссии и дебаты: Организуйте обсуждения и дебаты на актуальные темы. Это помогает ученикам развивать критическое мышление и умение аргументировать свою точку зрения.

Групповые работы: Делите класс на небольшие группы для выполнения заданий. Групповая работа стимулирует коллективное мышление и помогает ученикам учиться друг у друга.

Практические занятия: Используйте лабораторные работы, практические задания и эксперименты.



5. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ И НАГЛЯДНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Использование наглядных материалов помогает ученикам лучше понимать и запоминать сложные концепции.

Инфографика и диаграммы: Создавайте инфографику и диаграммы, чтобы визуально представить сложные данные и процессы.

Видео и анимации: Используйте образовательные видео и анимации для объяснения трудных тем. Они помогают сделать материал более доступным и интересным.

Модели и макеты: Показ сложных объектов и процессов с помощью моделей и макетов помогает ученикам лучше понять их структуру и работу.





6. ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД

У каждого ученика свой темп и стиль обучения. Индивидуальный подход помогает учитывать эти особенности и эффективно передавать знания.

Дифференциация: Подстраивайте задания под уровень и интересы каждого ученика. Это может включать дополнительные задания для сильных учеников и поддержку для тех, кому требуется больше времени на освоение материала.

Персональные консультации: Проводите индивидуальные беседы с учениками, чтобы узнать их трудности и помочь найти способы их преодоления.

Обратная связь: Регулярно давайте обратную связь по работе учеников. Положительная обратная связь мотивирует, а конструктивная критика помогает улучшаться.



7. ТВОРЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ

Творческие задания помогают ученикам выражать свои идеи и применять знания на практике.

Эссе и рассказы: Попросите учеников написать эссе или рассказ по теме урока. Это помогает развивать письменные навыки и творческое мышление.

Рисунки и постеры: Используйте рисунки для визуального представления информации. Это может быть особенно полезно для визуальных учеников.

Театрализованные постановки: Организуйте мини-спектакли или инсценировки по учебным темам. Это помогает ученикам лучше запомнить материал и развивает их актёрские способности.

Преподавание сложных предметов требует креативного подхода и готовности использовать разнообразные методы обучения. Геймификация, технологии, междисциплинарный подход, активные методы обучения, визуализация, индивидуальный подход и творческие задания — все эти методы помогают сделать уроки более интересными и эффективными. Важно помнить, что каждый ученик уникален, и использование различных подходов помогает учитывать индивидуальные особенности и потребности каждого. Экспериментируйте, находите новые идеи и делитесь своим опытом с коллегами, чтобы постоянно улучшать качество образования.



РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ

Творческое развитие является важной частью образования и роста ребенка. Оно помогает детям развивать нестандартное мышление, решать проблемы и выражать свои идеи. В этой статье мы рассмотрим, как можно эффективно развивать творческие навыки у детей и какие методы и подходы могут быть использованы для этого.



ЗНАЧЕНИЕ ТВОРЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Творческие навыки играют ключевую роль в личностном развитии ребенка. Они способствуют:

РАЗВИТИЮ КРИТИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ:

Творчество помогает детям видеть ситуацию с разных сторон и находить новые подходы к решению задач.

ПОВЫШЕНИЮ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ:

Когда дети создают что-то новое, они чувствуют гордость за свои достижения.

РАЗВИТИЮ КОММУНИКАЦИОННЫХ НАВЫКОВ:

Творческие проекты часто требуют обсуждения идей и совместной работы, что улучшает навыки общения.

СТРОИТЕЛЬСТВУ КОГНИТИВНЫХ И МОТОРНЫХ НАВЫКОВ:

Рисование, лепка и другие виды творчества развивают мелкую моторику и координацию.





ПОДХОДЫ К РАЗВИТИЮ ТВОРЧЕСКИХ НАВЫКОВ

Существует множество способов стимулировать творческое развитие у детей. Ниже приведены некоторые из них:

Создание вдохновляющей среды

Создайте пространство, где дети смогут свободно выражать свои идеи. Это может быть уголок для рисования, стол для рукоделия или место для создания конструкций. Важно, чтобы дети имели доступ к различным материалам, таким как краски, бумага, клей и т.д.



Поощрение экспериментов и открытий

Позвольте детям экспериментировать с различными материалами и техникой. Например, вместо того чтобы следовать строгим инструкциям, дайте им свободу выбора, что и как они хотят создать. Это развивает их способность искать нестандартные решения и учиться на своих ошибках.

Введение в различные виды искусства

Предложите детям ознакомиться с различными видами искусства: живописью, скульптурой, музыкой, танцем и театром. Разнообразие форм выражения помогает детям найти то, что им действительно интересно и что они могут развивать.





Развитие навыков решения проблем

Предложите детям задачи, которые требуют нестандартного подхода. Например, дайте им набор предметов и попросите создать из них что-то новое или решить проблему с помощью креативного мышления.

Стимулирование воображения

Используйте книги, фильмы и рассказы, чтобы развить воображение детей. Прочитайте им интересные истории и обсудите, что могло бы произойти дальше. Попросите их придумать свои концовки или создать свои истории.

Организация коллективных проектов

Совместная работа над проектами развивает навыки командной работы и способствует обмену идеями. Это может быть создание большой картины, сборка модели или работа над сценарием для спектакля.

Поощрение самостоятельности

Поощряйте детей брать на себя ответственность за свои проекты. Позвольте им принимать решения и выполнять задания самостоятельно, даже если результат не всегда идеален.



Использование технологий

Технологии могут стать отличным инструментом для развития креативности. Используйте приложения для рисования, создание анимаций или записи музыки. Технологии открывают новые возможности для творчества и могут сделать процесс создания более увлекательным.



МЕТОДИКИ И ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКИХ НАВЫКОВ



МЕТОД ПРОЕКТОВ

Метод проектов предполагает выполнение учебных заданий в виде проектов. Это позволяет детям глубже изучать тему, развивать навыки планирования и реализации идей.

МЕТОД МОЗГОВОГО ШТУРМА

Этот метод помогает генерировать множество идей за короткое время. Попросите детей высказывать любые идеи по заданной теме, не оценивая их сразу. Позже обсудите, какие из идей можно развить и воплотить в жизнь.



МЕТОД "ЕСЛИ БЫ»

Используйте вопросы вроде "Если бы ты был супергероем, какие бы у тебя были способности?" или "Если бы ты мог переместиться в любое место на Земле, куда бы ты отправился?". Это помогает развивать фантазию и креативное мышление.

МЕТОД РОЛЕВЫХ ИГР

Ролевые игры позволяют детям принимать на себя различные роли и исследовать новые сценарии. Это может быть игра в космических путешественников, детективов или исторических персонажей.



МЕТОД ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Используйте диаграммы и схемы для визуального представления идей. Это помогает детям организовать свои мысли и увидеть связи между различными концепциями.

ПРИМЕРЫ ТВОРЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

Создание собственного произведения:

Дети могут придумать сюжет, создать персонажей и нарисовать иллюстрации к рассказу. Это развивает навыки повествования и рисования.

Постройка модели из конструктора:

Используйте строительные блоки или конструкторы для создания различных моделей. Это развивает пространственное мышление и навыки планирования.

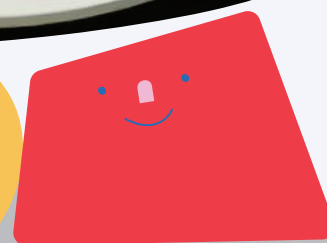
Письмо в будущее:

Попросите детей написать письмо самому себе в будущем, описывая свои мечты и цели. Это помогает развивать навыки письма и само-рефлексии.

Организация выставки:

Дети могут создать свои работы, такие как картины или поделки, и организовать выставку для своей семьи. Это помогает развивать навыки презентации и уверенности в себе.

Развитие творческих навыков у детей — это не только возможность для самовыражения, но и важный аспект их общего развития. Креативное мышление помогает детям становиться более уверенными, гибкими и способными решать проблемы. Применение различных методов и подходов, создание вдохновляющей среды и поощрение самостоятельности помогут вам эффективно развивать творческие способности ваших учеников. Важно помнить, что каждый ребенок уникален, и ключ к успеху — это создание поддерживающей и стимулирующей образовательной среды.





THE WORLD
THROUGH
A LENS:
PHOTOGRAPHY
BASICS FOR KIDS

Photography is a wonderful way to see the world in a new light and capture unforgettable moments. With a camera, you can capture the beauty of nature, the joy of friends and family, and share your discoveries with others. If you want to learn how to take great photos, this article is for you!

The first photograph was taken a long time ago, in 1826, by a Frenchman named Joseph Nicéphore Niépce. He used a special plate coated with a substance that reacted to light. The photograph was black-and-white and not very sharp, but you could see a view from the window of his house. This photograph was called "View from the Window at Le Gras."

The first camera that resembled modern ones appeared a little later. In 1839, Louis Daguerre, also from France, created the daguerreotype, a device that allowed for clearer and more detailed photographs. Daguerreotypes became very popular, and people began to have their portraits taken to preserve their images.

Since then, cameras have changed and improved significantly. Today, we can take colorful and highly detailed photos using digital cameras and smart-phones. Photography has become an important part of our lives, and now anyone can capture important moments and share them with others.



WHY IS PHOTOGRAPHY INTERESTING?



Photography helps us:

- Remember important moments: Photos are a great way to preserve memories of holidays, travels, and fun times with friends.

- Learn about the world: By taking pictures of different objects, you can discover new things about nature, animals, and people.

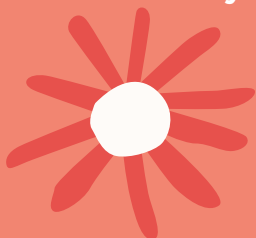
- Express yourself: Through photography, you can tell your story and show your unique view of the world.

WHAT DO YOU NEED TO START?

To start taking photos, you need a few things:

- A camera: This can be a smartphone, tablet, or digital camera. Modern phones take excellent pictures, so you can start with them.

- A creative approach: Photography is an art. It's not only about what you photograph but also how you do it.



BASIC PHOTOGRAPHY CONCEPTS

Let's go over some basic concepts that will help you become a real photographer.



Framing: This is the process of deciding what will be in the frame. Think about what you want to show in the photo. It's important that the main object is clearly visible and that there aren't unnecessary details in the frame.

Focus: This is the point where the camera focuses to make the image sharp. On smartphones, you usually just need to tap on the screen at the desired point to focus.

Lighting: Light is very important for good photography. Try to shoot in good lighting so the photos are bright and clear. You can use natural light (sunlight) or artificial light (lamps).

Composition: This is the arrangement of objects in the frame. Good composition helps viewers understand what you wanted to show in the photo.





TIPS FOR BEGINNER PHOTOGRAPHERS

Now that you know the basics, here are a few tips to help improve your photos:

- Practice, practice, and more practice: The more you photograph, the better you'll get. Don't be afraid to experiment and try something new.
- Hold the camera steady: To avoid blurry photos, hold the camera with both hands and try not to move while taking the shot.
- Look for interesting angles: Try taking pictures from different angles—above, below, from the side. This can make your photos more interesting and unique.
- Pay attention to the background: Make sure the background doesn't distract from the main object. Sometimes, changing the shooting angle or getting closer can make the background simpler.
- Use different camera modes: Modern cameras have many modes—portrait, landscape, night, and others. Try them all to find the one that works best for your scene.

EDITING PHOTOS

After you've taken your pictures, you can improve them a bit by editing. Here's what you can do with a photo:



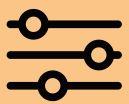
- Crop:

Remove unnecessary parts of the photo to better frame the subject.



- Adjust brightness and contrast:

Make the photo brighter or darker, and improve the colors.



- Filters:

Apply different effects to make the photo look more interesting.

PHOTOGRAPHY IDEAS

If you don't know where to start, here are a few ideas for your photos:

- Nature:

Take pictures of flowers, trees, clouds, insects, and animals.

- Cities:

Photograph buildings, streets, parks, and people.

- Portraits:

Take pictures of your friends and family, capturing their emotions and moods.

- Details:

Pay attention to small things — raindrops on leaves, the texture of stones, patterns on clothing.





Photography is a wonderful hobby that can turn into a profession. You could become a photographer, creating beautiful shots for magazines, websites, or even exhibitions. But the most important thing is to enjoy the process and share your work with friends and family.

Photography helps us see the world in a new way and preserve the moments that are important to us. So grab your camera and start exploring the world through the lens!



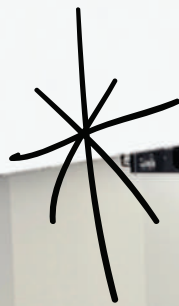
CLASSROOM MANAGEMENT: HOW TO HANDLE DISCIPLINE



The correlation between student achievement and classroom discipline is direct. The problem of establishing discipline in educational institutions has been relevant since the first schools were created. In the history of many countries, there were periods when the main educational tool in schools was corporal punishment, with canes placed at the back of the class, always ready for use. Various childish pranks and misbehaviors were met with a specific number of lashes.

The development of society has eradicated corporal punishment, but opinions persist that punishment can establish discipline in the classroom. Although psychologists have long proven that constant punishments and reprimands contribute to the development of destructive behavior in children and only exacerbate the problem, some teachers continue to use these methods.

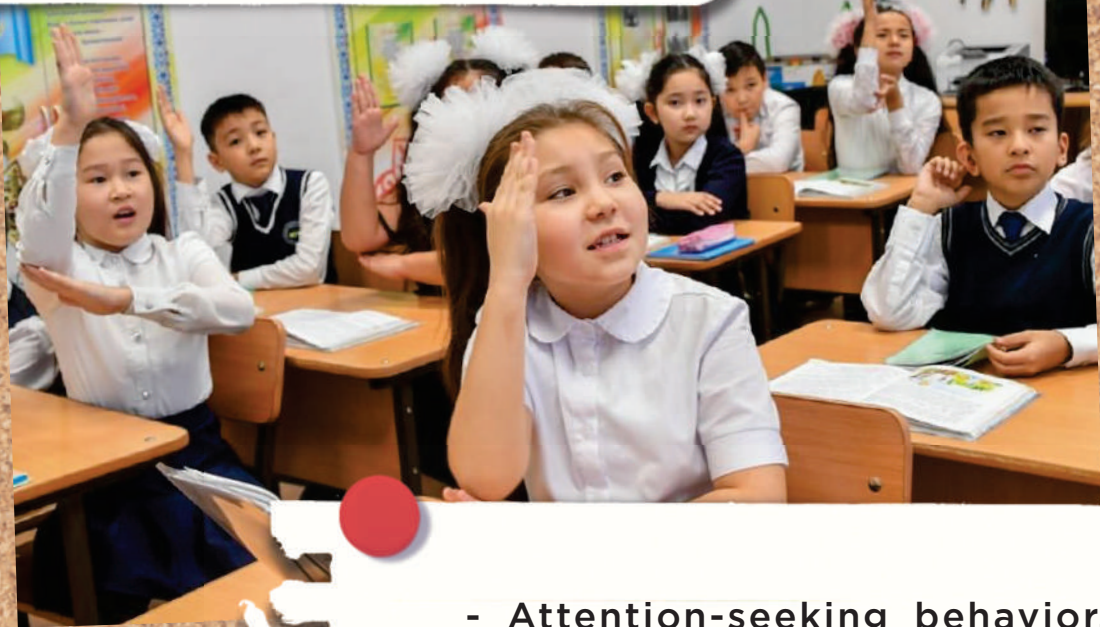
To manage a classroom and maintain discipline, a teacher first needs to identify and analyze the reasons for students' misbehavior.



There are many reasons for poor student behavior, but the main ones are:

- A permissive parenting style where there are no clear boundaries, and the child has no prohibitions. The overconfidence of such children often borders on rudeness.

- Insufficient self-control and a lack of motivation to study. Such children find it difficult to sit through a lesson and get bored, so they try to entertain themselves in any way they can, disrupting discipline.



- Attention-seeking behavior. Misbehavior can be an attempt to draw attention, especially for children who do not receive enough attention from their parents and peers.

- The "herd effect," which affects most groups of children. This is especially true for teenagers who want to "fit in" with a group and gain peer recognition.

Thus, misbehavior in class is not always about disrespecting the teacher or trying to offend them. Knowing the reasons for students' misbehavior can help teachers select the most effective methods to maintain discipline. Here are some of them:



Set boundaries for students, establish clear behavioral standards for common situations. If a child doesn't know what's allowed in class, they can't follow the rules. You can develop these rules together with students, which increases their value.



Pay attention to your speech. Speak in a calm, even voice. To get attention, you can whisper or use an unusual tone of voice. Don't try to out-shout the class—it won't work. If the class is noisy, speak more quietly!



Don't speak simultaneously with students or engage in side conversations. After stating a topic, don't get distracted by irrelevant discussions. This is especially important when giving someone a remark. Show that your words matter: wait for complete silence, and then speak.





Change negative phrasing to positive. Instead of saying, "Don't shout," "Don't stand up," or "Don't interrupt," say, "Listen attentively," "Let's work quietly."



Make eye contact, stand still, and use non-verbal communication. Even your body can show that you must be listened to. If you want to emphasize the importance of your words, turn your whole body and face the person you are addressing. Look the misbehaving student in the eyes.



Move to the back. Noise often arises from students sitting in the back rows. But if the teacher moves to the back of the room while a student is answering at the board, the "back row" will have to behave more quietly.



Take control of seating arrangements. If students choose where to sit, the likelihood of discipline issues rises. Children are likely to choose seats next to chatty friends and away from the teacher so they can play with their phones or do their own thing.





Be attentive to your students. The best teachers immediately notice when a student's gaze begins to wander and stop their misbehavior before it starts.

Be an example of organization and self-discipline. All necessary materials for the lesson should be on hand. Prepare for lessons thoroughly and plan the workload throughout the session.




Create conditions in which all students, even those with learning difficulties, can feel successful.

Be friendly but not overly familiar with your students. Respect them, and they will respect you. Irritation and anger are the least effective ways to influence people of any age.




Use praise even for the smallest academic progress or positive behavior trends. Praise can be given both in front of the class or privately.

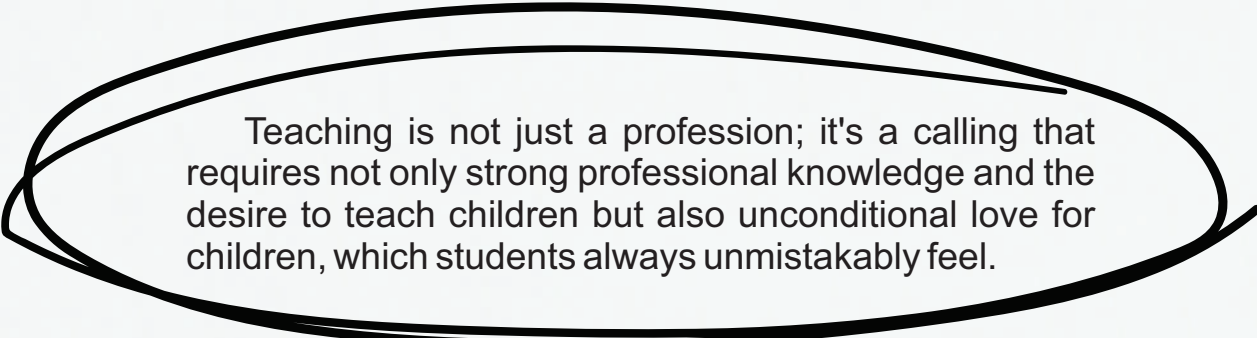
Use "We" instead of "You" or "They" more often.



Be consistent. If you allow something today and forbid it tomorrow, or vice versa, students will become confused and stop knowing how to behave. This might lead them to test the boundaries and cause conflicts. There should be no exceptions in rules and discipline—don't play favorites.



Don't get distracted from students. Sitting at your desk sorting papers signals to students that it's time to relax and chat. Be active: move around the room, check if students understand, ask questions, and get feedback.



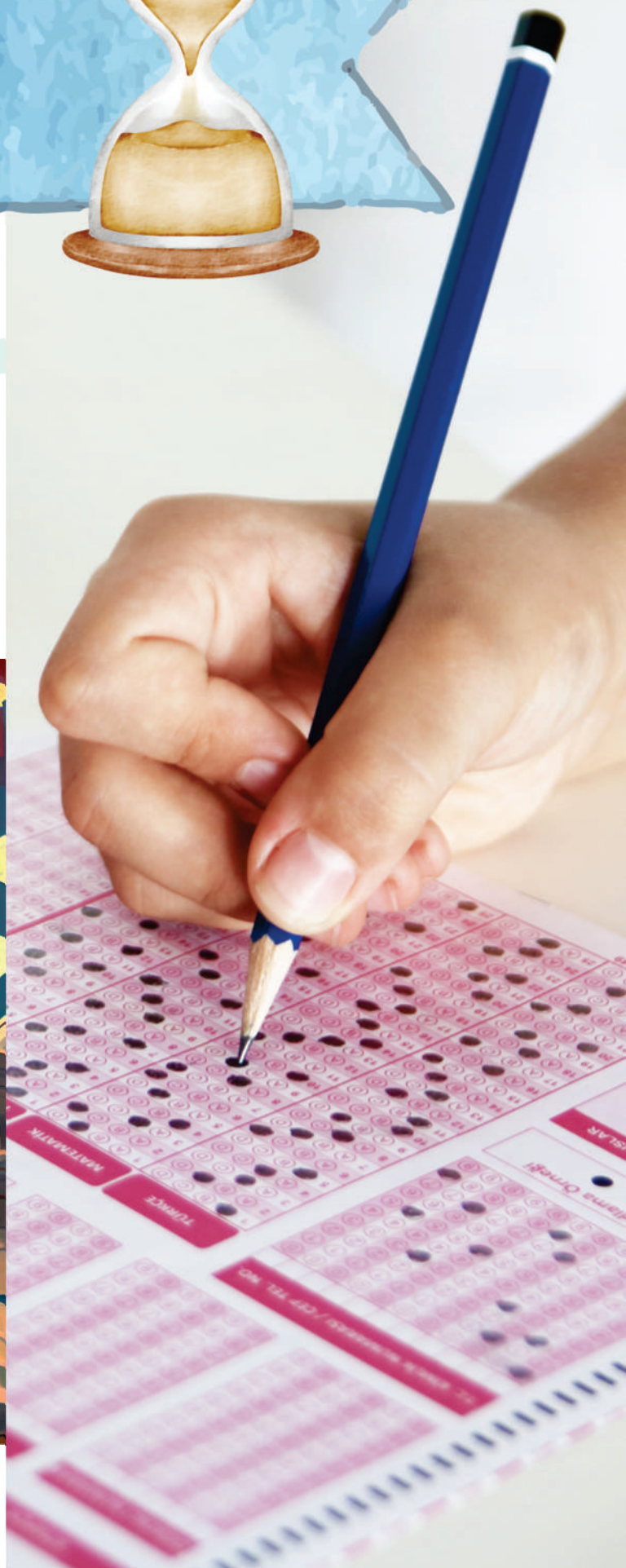
Teaching is not just a profession; it's a calling that requires not only strong professional knowledge and the desire to teach children but also unconditional love for children, which students always unmistakably feel.



PREPARING
FOR SCHOOL EXAMS:
HOW TO AVOID STRESS

Exams are always stressful. Is it possible to avoid it? Probably not. Nor should it be. A child of school age should already be developing healthy stress resistance in school. However, in reality, the end of spring and the beginning of summer for many parents and school-children of various ages turns into a very psychologically difficult and stressful time. For the exams not to become a psychological trauma for your child for the rest of their life, parents should start with themselves. Recall your own childhood, your worries, and fears.

Fear and stress are natural states for any person, regardless of age. Moreover, when the body is in stressful conditions, the brain mobilizes all reserves and starts working at its peak efficiency.





But not everyone “makes friends” with stress and knows how to mobilize their resources in stressful situations. The reaction to fear and the level of stress resistance depend on physiological factors—such as the nervous system and temperament—as well as external factors: the environment in which the child grows and how harmonious the atmosphere is in the family.



Depending on the ability to cope with stress, people can be divided into four types, and your task as a parent is to understand which type your child belongs to:



Elastic type: Stress mobilizes them and helps them fight. In a state of stress, such children activate their internal reserves, their attentiveness and short-term memory improve, and they often perform better in exams than during regular studies.

Framework type: People with an innate reserve of stress resistance respond to challenges relatively calmly, objectively assess their knowledge level, strengths, and weaknesses, and easily organize their thoughts, preparing calmly.



Viscous type: They deny stress until the last moment, closing their eyes to it. But when, for example, a week remains before the exam, they must mobilize, which becomes an unbearable burden for their psyche, and they are overwhelmed by panic and fear.

Fragile type: Such people are literally “broken” by stress, so they need enormous psychological support from their parents. For successful exam performance, they must be absolutely confident in their knowledge. Often, they fail exams simply because they cannot cope with the stress wave.

Parents should also remember that not only a child’s personality type but also their attitude towards exams affects their fear of exams and their success. A child may be upset that they did not achieve a specific goal (e.g., they didn’t get into their chosen university). They might also be afraid of the anticipated reaction from their surroundings, which can multiply their stress levels.





HOW CAN PARENTS HELP THEIR CHILD AVOID EXAM STRESS?

1. RELAX YOURSELF

To provide effective help to your child, you must first be calm yourself. Children often look to their parents in how to react to situations. If you're nervous, it will be even harder for your child.

2. ALLOW THE CHILD TO RELAX

A child should not live solely for studying, pushing all other interests aside. This kind of psychological pressure can increase natural anxiety and stress. Periods of active mental work must be balanced with physical activity. Do not reduce sleep time for studying.

3. DO NOT OVERLOAD YOUR CHILD WITH SEDATIVES

Sedatives can slow down brain activity, cause drowsiness, and lead to less effective exam preparation—not to mention the side effects and possible addiction.

4. HELP YOUR CHILD DEVELOP AN EXAM STRATEGY

Teach them how to allocate time between tasks and prioritize (a key tip: skip questions that can't be quickly solved and come back to them later). Simulate a practice exam, then review the work together. This will help them feel more confident during the real exam.

5. DISCUSS A “PLAN B”

Both parents and teachers often instill the idea that the upcoming exam determines their entire future. The child may feel like a failure will bring about the end of the world, their parents won't survive it, and their life will be ruined. It's crucial to have a “Plan B” so that the child knows that regardless of the exam result, they have a bright future ahead. The child should be confident that they will not be loved any less and that the exam score does not define their worth as a person.



