



ПАМЯТКА

«Рекомендации по половому воспитанию ребенка» (для родителей)

- ✓ Постарайтесь вести беседу в самой естественной манере.
- ✓ Избегайте длинных поучительных лекций по половым вопросам.
- ✓ Позаботьтесь, чтобы ваш рассказ не ограничивался одними биологическими фактами - ребенку захочется узнать о вашем к ним отношении, переживаниях и решениях.



- ✓ Даже дети дошкольного возраста должны знать, как обезопасить себя от сексуального насилия
- ✓ Беседы о приближающемся половом созревании следует начать прежде, чем ребенок достигнет подросткового возраста.

- ✓ Расскажите, ничего не скрывая, о СПИДе и других болезнях передаваемых половым путем.
- ✓ Если вы не можете ответить на вопрос ребенка, не бойтесь признаться в этом.



- ✓ Постарайтесь, чтобы ребенок не испытывал смущения, задавая вам вопросы на половые темы.

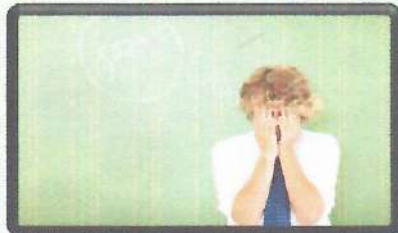


ЖАДЫНАМА

«Баланың жыныстық тәрбиесі»

(ата-аналарға арналған)

- ☐ Әңгімені барынша табиғи түрде жалғастыруға тырысыңыз.
- ☐ Жыныстық мәселелер бойынша ұзақ оқытатын дәрістерден аулақ болыңыз.
- ☐ Сіздің әңгімеңіз тек биологиялық фактілермен шектелмейтініне көз жеткізіңіз - бала сіздің оларға деген көзқарасыңызды, тәжірибеңіз бен шешімдеріңізді білгісі келеді. Тіпті мектеп жасына дейінгі балалар жыныстық зорлық-зомбылықтан өзін қалай қорғау керектігін білуі керек.



- ☐ Жыныстық жетілудің жақындауы туралы әңгімелесуді бала жасөспірімдік жасқа жеткенге дейін бастау керек.
- ☐ ЖҚТБ және басқа да жыныстық жолмен берілетін аурулар туралы ашық айтыңыз.



- ☐ Сізге жыныстық қатынас туралы сұрақтар қою арқылы балаңыздың ыңғайсыздығын сездірмеуге тырысыңыз.
- ☐ Егер сіз баланың сұрағына жауап бере алмасаңыз, оны мойындаудан қорықпаңыз.



ПАМЯТКА

«Профилактика и предотвращение кибербуллинга» (для родителей)

Что же делать взрослым, как уберечь своего ребенка от злой реальности, ведь телефон или компьютер все прочнее входит в жизнь.



Доступ к Интернету надо регулировать, четко разяснять, какое поведение может быть плохим и опасным.



В первую очередь надо быть очень внимательными к своему чаду, его увлечениям, особенно виртуальным.

Необходимо объяснять подрастающему поколению «правила игры», что можно делать, а что категорически запрещено в виртуальном мире.

Следите за его интересами не только в виртуальном пространстве, но и в реальной жизни, это поможет узнать, чем он живет, что его интересует, какие эмоции вызывает тот или иной факт.



Объясните детям, что личная информация, которую они выкладывают в интернете (домашний адрес, номер мобильного или домашнего телефона, адрес электронной почты, личные фотографии) может быть использована агрессорами против них.



Помогите ребенку найти выход из ситуации - практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаления странички, оскорблений.

Убедитесь, что оскорбления (буллинг) из сети не перешли в реальную жизнь. Если угрозы являются достаточно серьезными, касаются жизни или здоровья ребенка, то вы имеете право на защиту со стороны правоохранительных органов, а действия обидчиков могут попадать под действие уголовного кодекса.

**ЕСЛИ ТРУДНО -
ПРОСТО ПОЗВОНИ**

ИЗВЕСТНОСТНЫЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
Линия психологической
помощи

☎ +7 708 00 74 231
8(77462) 27 00 38

Ты получишь поддержку:
- от своей мамы и бабушки...
- от друзей и одноклассников...
- от специалистов с родителем и учителем...
- от специалистов службы экстренной помощи.



ЖАДЫНАМА

«Кибербуллингті алдан алу» (ата-аналар үшін)

Балаңызды зұлым шындықтан қалай қорғауға болады? Телефон немесе компьютер өмірге көбірек енгендіктен баланы олардан аман қалдыруға ересек адамдарға не істеуге болады.



Интернетке қол жетімділікті реттеу керек, қандай мінез-құлықтың жаман және қауіпті болуы мүмкін екенін нақты түсіндіру керек.



Ең алдымен, сіз өзіңіздің балаңызға, оның хоббилеріне, әсіресе виртуалды адамдарға өте мұқият болуыңыз керек.

Өскелең ұрпаққа виртуалды әлемде не істеуге болатынын және ненің тыйым салынғанын «ойын ережелерін» түсіндіру қажет.

Оның мүдделерін виртуалды кеңістікте ғана емес, нақты өмірде де қадағалаңыз, бұл оның жеке өмірін, оны не қызықтыратынын, белгілі бір фактіні тудыратын эмоцияларды білуге көмектеседі.



Балаларға интернеттегі жеке ақпаратты (үй мекенжайы, ұялы телефон немесе үй телефонының нөмірі, электрондық пошта мекенжайы, жеке фотосуреттер) агрессорлар оларға қарсы қолдануы мүмкін екенін түсіндіріңіз.



Балаңызға жағдайдан шығуға көмектесіңіз-барлық дерлік форумдар мен сайттарда қылмыскерді блоктауға, модераторға немесе сайт әкімшілігіне шағым жазуға, қылмыскер парақшасын жоюды талап етуге болады.

Желідегі қорлау нақты өмірге енбегеніне көз жеткізіңіз. Егер қауіп-қатер өте ауыр болса, баланың өміріне немесе денсаулығына қатысты болса, онда сіздің құқық қорғау органдарына жүгінуге құқығыңыз бар, ал құқық бұзушылардың әрекеттері қылмыстық кодекске бағынуы мүмкін.





ПАМЯТКА

«Аутоагрессия у подростков» (для родителей)

Слушайте и понимайте.

Послушайте своего ребенка без осуждения и попыток решить его проблемы сами. Будьте эмпатичными и уважайте его чувства.



Создайте безопасную среду.

Убедитесь, что в доме и окружающей среде нет доступа к острым предметам или другим предметам, которые могут использоваться для самоповреждения. Поддерживайте безопасность и заботу о ребенке.

Общайтесь.

Разговор с подростком о его чувствах и эмоциях может помочь ему осознать и выразить свои эмоции. Старайтесь создать открытую и доверительную обстановку, чтобы ваш ребенок мог свободно говорить о своих проблемах и беспокойствах.



Ищите альтернативы.

Помогите своему ребенку найти здоровые и безопасные способы выражения своих эмоций. Это может быть занятие спортом, искусством, музыкой или другими хобби, которые могут помочь ему расслабиться и отвлечься от негативных мыслей и чувств.

Поиск профессиональной помощи.

Если аутоагрессия подростка становится серьезной проблемой, обратитесь к психологу или психиатру, специализирующемуся на работе с подростками.

ЕСЛИ ТРУДНО - ПРОСТО ПОЗВОНИ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и их родителей



+7-708-08-74-201
(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах...
- О дружбе и неразделенной любви...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О личном обращении с тобой и твоими друзьями...



ЖАДЫНАМА

«Жасөспірімдердегі аутоагрессия» (ата-аналарға арналған)

Тыңдаңыз және түсініңіз. Балаңызды үкімсіз тыңданыз және оның мәселелерін өзіңіз шешуге тырысыңыз. Эмпатикалы болыңыз және оның сезімдерін құрметтеңіз.



Қауіпсіз орта жасаңыз.

Үйде және қоршаған ортада өткір заттарға немесе өзіне зиян келтіру үшін пайдаланылуы мүмкін басқа заттарға қол жетімділіктің жоқтығына көз жеткізіңіз. Баланың қауіпсіздігі мен күтімін сақтаңыз.

Байланыс. Жасөспіріммен оның сезімдері мен эмоциялары туралы сөйлесу оған эмоцияларын түсінуге және білдіруге көмектеседі. Балаңыз өз проблемалары мен алаңдаушылықтары туралы еркін сөйлей алатындай ашық және сенімді орта құруға тырысыңыз.



Баламаларды іздеңіз. Балаңызға эмоцияларын білдірудің сау және қауіпсіз жолдарын табуға көмектесіңіз. Бұл спортпен айналысу, өнер, музыка немесе басқа хобби болуы мүмкін, бұл оған демалуға және оның санасын жағымсыз ойлар мен сезімдерден арылтуға көмектеседі.

Кәсіби көмек іздеу.

Егер жасөспірімнің өзін-өзі агрессиясы күрделі мәселеге айналса, жасөспірімдермен жұмыс істеуге маманданған психолог немесе психиатрға хабарласыңыз.

ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА ҚОҢЫРАУ ШАЛ



ТӘУЛІК БОЙЫ
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ
+7 708 08 74 201
37-08-58

Сен - өз өмірің мен проблемаларың туралы
Достың пен айналасыңды мақұлдай туралы
Сенмен және құрдастарыңмен қатал қырым қауыпқа туралы
Ата-аналармен және мұғалімдермен қатынас туралы
СЫМЕСЕ АЛҒАСЫҢ



ЖАДЫНАМА

«Балалардағы интернетке тәуелділіктің алдын алу» (ата-аналарға арналған)

1

Компьютердің дұрыс емес, артықшылық екенін түсіндіре отырып, компьютермен жұмыс істеу уақытын шектеңіз, сондықтан онымен байланыс ата — ананың бақылауында болады.



2

Сіз бос уақытыңызда жасай алатын істердің тізімін жасай аласыз. Тізімде бірлескен іс-шаралар болған жөн (киноға бару, табиғатқа бару, шахмат ойнау және т.б.).



3

Балалар ойнайтын ойындарға назар аударыңыз, өйткені олардың кейбіреулері ұйқысыздықты, ашуланшақтықты, агрессивтілікті, ерекше қорқыныштарды тудыруы мүмкін.



4

Баламен бірге ойындарды талқылаңыз. Баланы компьютерлік ойындарға сыни көзқараспен қарауға үйрету, бұл қол жетімді ойын-сауықтың өте аз бөлігі екенін көрсету өте маңызды.



5

Компьютерді тиімді тәрбиенің элементі ретінде, ынталандыру ретінде пайдаланыңыз (мысалы, үй тапсырмасын дұрыс және уақытында орындау, пәтерді тазалау және т.б.).

ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА
ҚОҢЫРАУ ШАЛ

ТӘУЛІК БОЙЫ
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ
+7-708-08-74-201
37-08-58

Сен өз өмірің мен проблемаларың туралы
Достың пен ақыратпаған махаббат туралы
Сүйіспен және құрметтеріңмен қатал адриске қатынас туралы
Аға-аналармен махаббатпен қарым-қатынас туралы
СЫНЕСА АЛСЫН



ЖАДЫНАМА

«ОТБАСЫНДАҒЫ БАЛАЛАРДЫҢ АУТОДЕСТРУКТИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫНЫҢ АЛДЫН АЛУ»

(ата-аналар үшін)

Өзін-өзі жоюға тікелей немесе жанама түрткі болатын сөздерді айтуға болмайды. Мұндай сөздер көбінесе "күшті эмоцияларда" айтылады, бірақ олар жасөспірімнің өзін-өзі бағалауына, соның ішінде өзінің қажетсіздігі мен жалғыздығын сезінуге негіз қалайды.

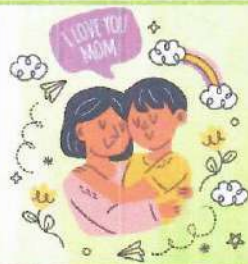


Баланың сезімдері мен эмоцияларына қызығушылық танытыңыз. Оның жағымсыз тәжірибелерін өшірмеңіз немесе елеңіз.



Баланы құрдастарынан нашар, басқаларға ұқсамайды деп айыптамаңыз. Әрине-ол сізге ұқсайды.

Оларға ренжігеніңізді көрсетпеңіз. Оның отбасылық қолдау мен қамқорлық қажеттіліктерін ескеріңіз.



Жасөспірімнің өмірінде болып жатқан оқиғаларға қызығушылық танытыңыз: ол қазір кіммен сөйлеседі; қандай музыка тыңдайды; ән мәтіндері не туралы; ол таңданатын адамдар туралы не ерекше; оны қай тақырыптар көбірек қызықтырады.

**ЕГЕР ҚИЫН БОЛСА
ҚОҢЫРАУ ШАЛ**

ТӘУЛІК БОЙЫ
СЕНІМ ТЕЛЕФОНЫ

Нұр-Алматы қаласы
Ақ-Аналармен және тұлғалармен қарым-қатынас



+7-708-08-74-201
37-08-58

Сен - өз өмірің мен проблемаларың туралы
Достың пен ажырамаған мейраббат туралы
Сенімен және құрдастарыңмен қатал қарым-қатынас туралы
Аға-аналармен және тұлғалармен қарым-қатынас туралы
Сенің өмірің туралы