

# АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН БУКЛЕТ

## 6-шы САБАҚ

### БАЛАНЫ ЖАҒЫМСЫЗ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТАН ҚАЛАЙ АЛДЫН АЛА САҚТАНДЫРУ КЕРЕК ӘРІ ҚЫЗЫҒА ҚАТЫСУЫНА ЖӘНЕ БАСҚАРЫЛУЫНА ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСУ КЕРЕК



### *Баланы дамытуды үйренеміз*

ДДСҰ “Caregiver Training Skills” (балаларға күтім көрсетуді үйрету)  
бағдарламасын Қазақстан Республикасы үшін адаптау аясында ҚР ЕХӘҚМ  
ӘОД ҒПО, ҚР ДСМ РПДҒПО және ЮНИСЕФ бірлесіп әзірлеген

## 6-шы САБАҚ

**БАЛАНЫ ЖАҒЫМСЫЗ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТАН ҚАЛАЙ АЛДЫН АЛА САҚТАНДЫРУ  
КЕРЕК ӘРІ ҚЫЗЫҒА ҚАТЫСУЫНА ЖӘНЕ БАСҚАРЫЛУЫНА ҚАЛАЙ  
КӨМЕКТЕСУ КЕРЕК**

| <b>МАЗМҰНЫ</b>                                                        | <b>БЕТ</b> |
|-----------------------------------------------------------------------|------------|
| Бүкіл бағдарлама кестесі                                              | 2          |
| Біз бүгін нені білетін боламыз                                        | 3          |
| Лизаның оқиғасы. Баланың мінез-құлқын қалай түсіну және басқару керек | 4          |
| Мінез-құлық деген не?                                                 | 7          |
| Көңіл-күй термометрі                                                  | 8          |
| Негізгі хабарлама № 1                                                 | 10         |
| Ұсыным № 1                                                            | 11         |
| Негізгі хабарлама № 2                                                 | 12         |
| Ұсыным № 2                                                            | 14         |
| Ұсыным № 3                                                            | 15         |
| Өзін-өзі тексеруге арналған сұрақтар                                  | 16         |
| Сұрақтарға жауаптар                                                   | 17         |
| Әрі қарайғы қадамдар                                                  | 18         |

| <b>БҮКІЛ БАҒДАРЛАМА КЕСТЕСІ</b>                          |                                                                                                                                     | <b>Күні, уақыты, орны</b> |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <b>Үйге бару 1</b>                                       |                                                                                                                                     |                           |
| Телефон арқылы тіркеу                                    |                                                                                                                                     |                           |
| <b>Сабақ 1</b>                                           | <b>Баланы бірлескен іс-әрекеттерге қалай қатыстыру керек</b>                                                                        |                           |
| Телефон арқылы тіркеу                                    |                                                                                                                                     |                           |
| <b>Сабақ 2</b>                                           | <b>Баланың бірлескен іс-әрекетке қызыға қатысуын қалай қолдау керек</b>                                                             |                           |
| Телефон арқылы тіркеу                                    |                                                                                                                                     |                           |
| <b>Сабақ 3</b>                                           | <b>Баланың бірлескен ойындарға және күнделікті үй жұмыстарына қатысуына қалай көмектесу керек</b>                                   |                           |
| Келесі сабақ туралы СМС немесе WhatsApp арқылы еске салу |                                                                                                                                     |                           |
| <b>Сабақ 4</b>                                           | <b>Баланың қарым-қатынасын қалай түсінуге болады</b>                                                                                |                           |
| Келесі сабақ туралы СМС немесе WhatsApp арқылы еске салу |                                                                                                                                     |                           |
| <b>Сабақ 5</b>                                           | <b>Баланың қарым-қатынас дағдыларын қалай дамыту керек</b>                                                                          |                           |
| <b>Үйге бару 2 (5-ші және 6-шы сабақтар арасында)</b>    |                                                                                                                                     |                           |
| <b>Сабақ 6</b>                                           | <b>Баланы жағымсыз мінез-құлықтан қалай алдын ала сақтандыру керек әрі қызыға қатысуына және басқарылуына қалай көмектесу керек</b> |                           |
| Телефон арқылы тіркеу                                    |                                                                                                                                     |                           |
| <b>Сабақ 7</b>                                           | <b>Балаға жағымсыз мінез-құлық баламаларын қалай үйрету керек</b>                                                                   |                           |
| Келесі сабақ туралы СМС немесе WhatsApp арқылы еске салу |                                                                                                                                     |                           |
| <b>Сабақ 8</b>                                           | <b>Кішкентай қадамдардың көмегімен және ересектің мейлінше аз жәрдемімен балаға жаңа дағдыларды қалай үйрету керек</b>              |                           |
| Келесі сабақ туралы СМС немесе WhatsApp арқылы еске салу |                                                                                                                                     |                           |
| <b>Сабақ 9</b>                                           | <b>Өзімізге күтім көрсетуді ұмытпай, проблемаларды қалай шешу керек</b>                                                             |                           |
| <b>Үйге бару 3</b>                                       |                                                                                                                                     |                           |
| <b>Қосымша сабақтар:</b>                                 |                                                                                                                                     |                           |

## 6-ШЫ ТОПТЫҚ САБАҚ

**БАЛАНЫ ЖАҒЫМСЫЗ МІНЕЗ- ҚҰЛЫҚТАН ҚАЛАЙ АЛДЫН АЛА  
САҚТАНДЫРУ КЕРЕК ӘРІ ҚЫЗЫҒА ҚАТЫСУЫНА ЖӘНЕ БАСҚАРЫЛУЫНА  
ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСУ КЕРЕК**

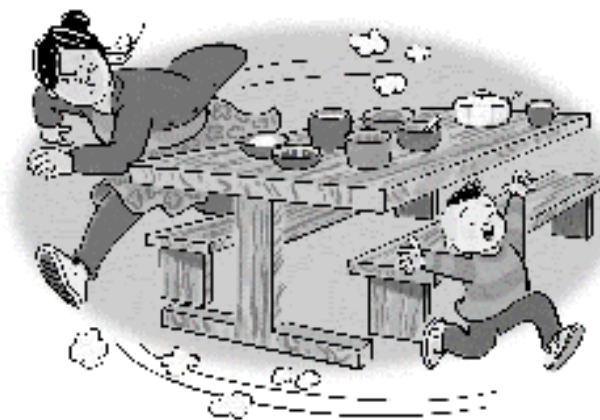
**БІЗ БҮГІН НЕНІ БІЛЕТІН БОЛАМЫЗ:**

- Балаларға сабырлы, жинақы және үйренуге дайын күйде қалуға қалай көмектесуге болады
- Неліктен балаларда жағымсыз мінез-құлық болады, бала осындай мінез-құлқымен бізге не айтқысы келеді
- Баланың жағымсыз мінез-құлқына қалай тосқауыл болуға болады





Менің есімім – Лиза. Мен күйеуіммен және анаммен бірге тұрамын. Ұлым Марат кішкентай болған кезде оның даму ерекшеліктері бар екені анықталды. Ол қазір 6 жаста, неден бастағанымызбен салыстырғанда айтарлықтай жетістіктерге жеткенімізге қуанамын.



Балаға өзін ұстауды қалай үйретуге болатынын айту қиын. Кейде біз бала бірдеңені үйренуі үшін қатал болу керек деп ойлаймыз.

Бірақ балаларды тәрбиелеу дәрістерінде баланы өзін ұстауға үйретудің басқа, әлдеқайда тиімді әдістері туралы білдім.

Бірақ мойындау керек, мен бұрын Мараттың мінез-құлқынан үнемі шыдамым таусылатын. Тамақтандыру қиынға соғатын. Марат бәрін ойынға айналдыратын, оны үстел басына отырғыз мүмкін емес еді, ол үнемі үстелді айналып жүгіретін. Ол қарқылдап күлетін, себебі, көп балалар сияқты «қуаласпақ» оған қуаныш сыйлайтын. Бірақ бұл мен үшін және менің отбасым үшін қуанышты деуге келмейтін еді.



Мен біздің проблемалар туралы мейірбикемізге айттым. Ол алдымен асқазанды немес ас қорыту жүйесін тексеруге кеңес берді. Емханада тексерістен өттік. Тексеріс нәтижелері бойынша дәріге медициналық тұрғыдан Маратта бәрі дұрыс екенін айтты. Ол маған Маратты тамақтандыруды қалай оңайлатуға болатыны туралы кейбір ұсынымдар берді. Дәрігердің түсіндіруінше, Марат балалардың көпшілігі сияқты өзіне көңіл бөлгенді қалайды, жаны сүйеді! Мен оны мақтағанда ғана емес, оған айғайлап, үстел басына қайтару үшін артынан жүгірген кезде көңіл бөлгенімді қалайды. Осының барлығы өзіне көңіл аударудың тәсілдері екен.



Мен Марат қатты күлгенде және жүгіргенде өзін-өзі басқару қиын екенін білдім. Сол кезде мен жай ғана оның иығын қолмен қысып, баса аламын. Бұл Маратқа сабырлы күйге оралып, үстел басына отыруға көмектеседі.



Сонымен бірге, Марат орнынан оңай тұра алмауы үшін маған тамақтануға арналған кеңістікті ұйымдастыру қажет екенін білдім.

Бұрын мен Маратты үстелдің аяқ жағына отырғызатынмын, содан ол орындығынан оңай секіріп түсетін. Енді ол жерде мен отырамын, ал Маратты үстелдің бұрышының арғы жағына, қабырғаға жақын отырғызамын. Осылайша мен оған арналған кеңістікті кішірейттім, енді оған үстелден секіріп шығу қиын.



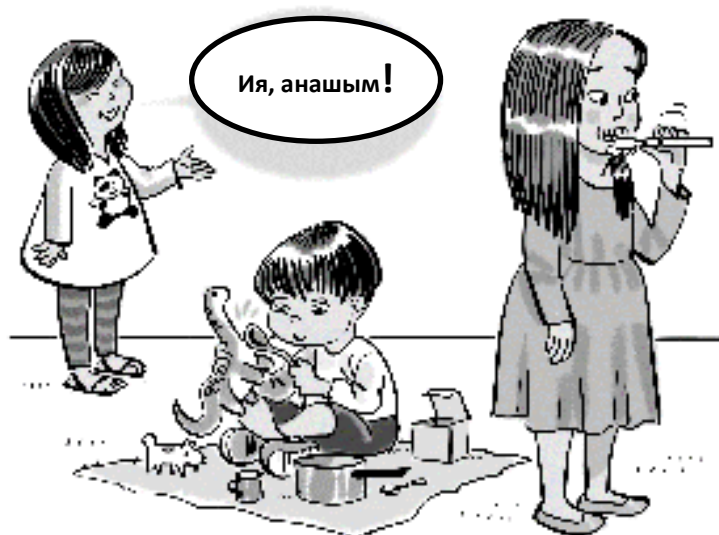
Сонымен қатар мен Маратқа көбірек көңіл бөлуді және үстел басында отырып, тамақтанғаны үшін мақтауды үйрендім. Ол орындыққа отырған сәтте мен оған көбірек көңіл бөле бастаймын және мақтаймын: «Марат, сондай жақсы отырсың!».

## МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ ДЕГЕН НЕ?

Мінез-құлыққа біз не естесек, соның бәрі кіреді!

### 1. ДАҒДЫЛАР

Сіз көбірек көргіңіз келетін «жақсы мінез-құлық »

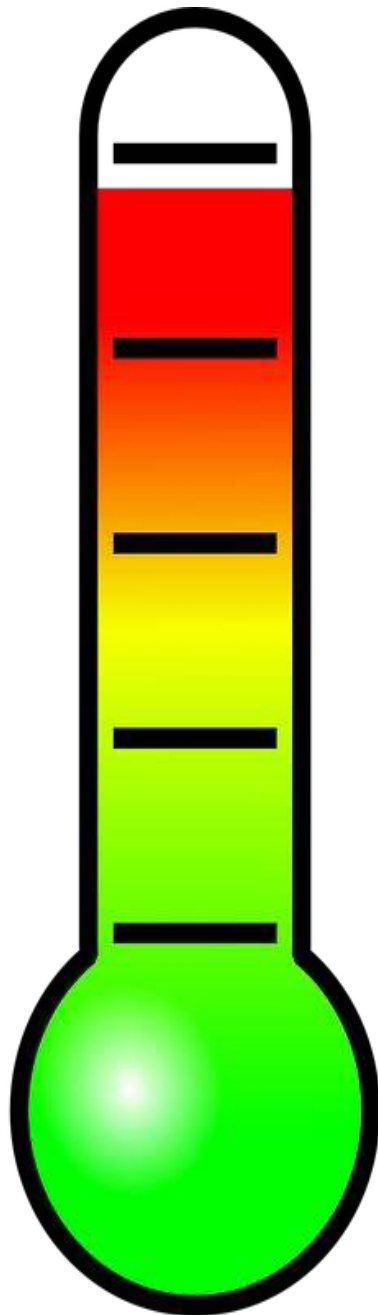


### 2. ЖАҒЫМСЫЗ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ

Сіз тоқтақыңыз келетін немесе сирегірек көргіңіз келетін мінез-құлық



## КӨҢІЛ-КҮЙ ТЕРМОМЕТРЫ



### **ЫСТЫҚ / ҚЫЗЫЛ** **(«Басқарылмайтын»)**

Көңілі қатты түсен, ызалы немесе шектен тыс қозған. Тынышталу үшін көмекке мұқтаж.

**Мысалдар:** жылау, айғайлау, ызыңдау, есірігі ұстау, қашады немесе



### **ЖЫЛЫ / САРЫ**

Көңілі қалудың, мазасызданудың, көңілі түсудің алғашқы белгілері пайда болады

**Мысалдар:** қайталана беретін дыбыстар шығарады, ызыңдайды, әбігерленеді, бір орында байыз тауып отыра алмайды, қимылдайды,

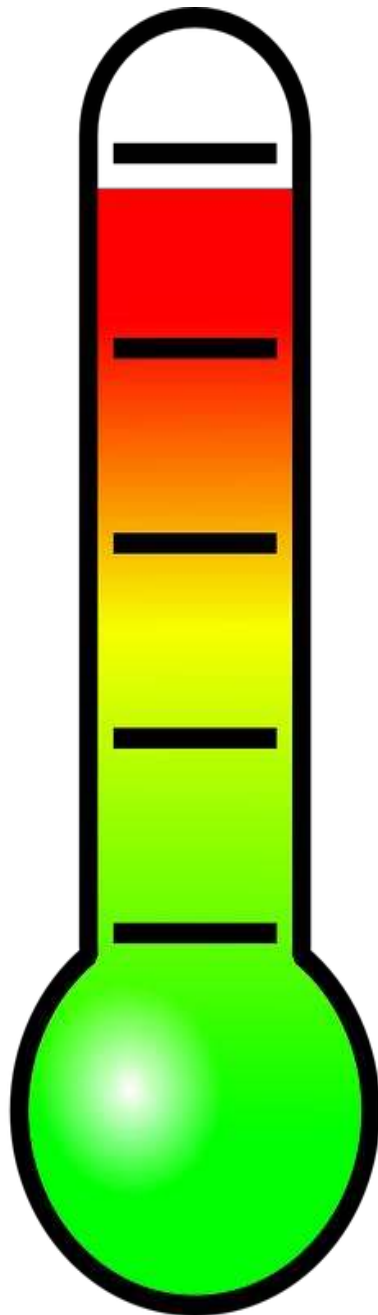


### **САЛҚЫН / ЖАСЫЛ** **(«Басқарылатын»)**

Сабырлы және үйренуге дайын

**Мысалдар:** күлімсіреу және күлі, денесі қимылсыз және босаңсыған, дыбыстар шығарады немесе сөйлейді

## МЕНІҢ БАЛАМНЫҢ КӨҢІЛ-КҮЙ ТЕРМОМЕТРЫ



Менің балам  
ыстық/қызыл,  
келесі  
жағдайларда:

---

---

**ЫСТЫҚ / ҚЫЗЫЛ**  
(«Басқарылмайтын»)

Менің балам  
жылы/сары,  
келесі  
жағдайларда:

---

---

**ЖЫЛЫ / САРЫ**  
Көңілі қалудың,  
мазасызданудың, көңілі  
түсудің алғашқы белгілері  
пайда болады

Менің балам  
салқын/жасыл,  
келесі  
жағдайларда:

---

---

**САЛҚЫН/ ЖАСЫЛ**  
(«Басқарылатын»)  
Сабырлы және үйренуге  
дайын

## Негізгі хабарлама № 1

### БАЛАЛАР САБЫРЛЫ ЖӘНЕ ЖИНАҚЫ БОЛҒАНДА БӘРІН ЖАҚСЫ ҮЙРЕНЕДІ

- Балалар сабырлы және жинақы болғанда оларды үйрету және күрделі тапсырмаларды орындап көру оңайырақ болады



- Балаларға өзін қалай сезінетінін түсінуге көмектесу үшін біз Көңіл-күй термометрін пайдалана аламыз
- Балалар нені сезініп тұрғанын түсінгенде өздеріне сабырлы күйде қалуға қалай көмектесе алатынын үйрене бастай алады

## Ұсыным № 1

### БАЛАНЫ ЖАҚСЫ ДАҒДЫ ЖӘНЕ ЖАҒЫМДЫ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ КӨРСЕТКЕНІ ҮШІН МАҚТАҒЫЗ ЖӘНЕ ҚОЛПАШТАҒЫЗ

- Бала өзін жақсы ұстағанда немесе қолынан бір іс келгенде көңіл бөлу, күлімсіреу, жылы сөздер арқылы реакция көрсетіңіз
- Бала қиын тапсырманы орындауға тырысып жатқанда мақтаңыз және қолпаштаңыз (мысалы, «Тырысып жатырсың!» немесе «Көмектесіп жатырсың» деңіз)

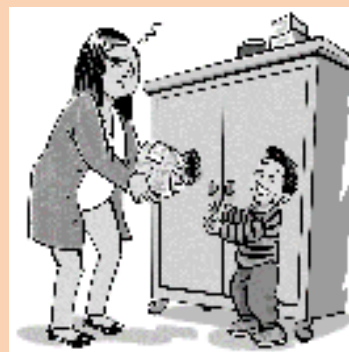
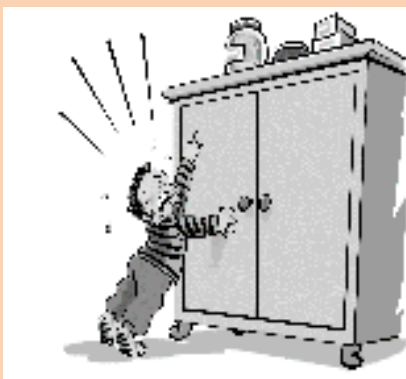


- Мақтау балаға сабырлы күйде қалуға қатысуға көмектесе алады
- Мақтау баланы ынталандырады және жақсы мінез-құлықты қайталауға себепші болады

## Негізгі хабарлама № 2

### **БАЛАЛАР БІР НӘРСЕГЕ ҚОЛ ЖЕТКІЗУ, ӨЗІНЕ КӨҢІЛ АУДАРТУ, БІР НӘРСЕДЕН ҚАШУ БОЛУ НЕМЕСЕ СЕЗІМГЕ БӨЛЕНУ ҮШІН ЖАҒЫМСЫЗ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚТЫ КОЛДАНЫП ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ЖАСАЙ АЛАДЫ**

- Баланың мінез-құлқы белгілі бір себептермен анықталады, оларды кейде түсіну қиын
- Баланың жағымсыз мінез-құлқының орын алуына жол бермеу немесе азайту үшін оның себебін түсіну біз үшін өте маңызды. Мінез балаға келесі істерде көмектеседі:
  - Қазір қалағанына қол жеткізу
  - Біреудің көңілін өзіне аудару
  - Өзіне ұнамайтын әрекетті тоқтату немесе одан қашу
  - Қандай да бір сезімге немесе эмоцияға бөлену



**Мінез-құлық балаға қазір қалағанына қол жеткізуге көмектесе алады**



**Мінез-құлық балаға біреудің көңілін өзіне аударуға көмектесе алады**



**Мінез-құлық балаға өзіне ұнамайтын әрекеттен қашуға немесе оны тоқтатуға көмектесе алады**

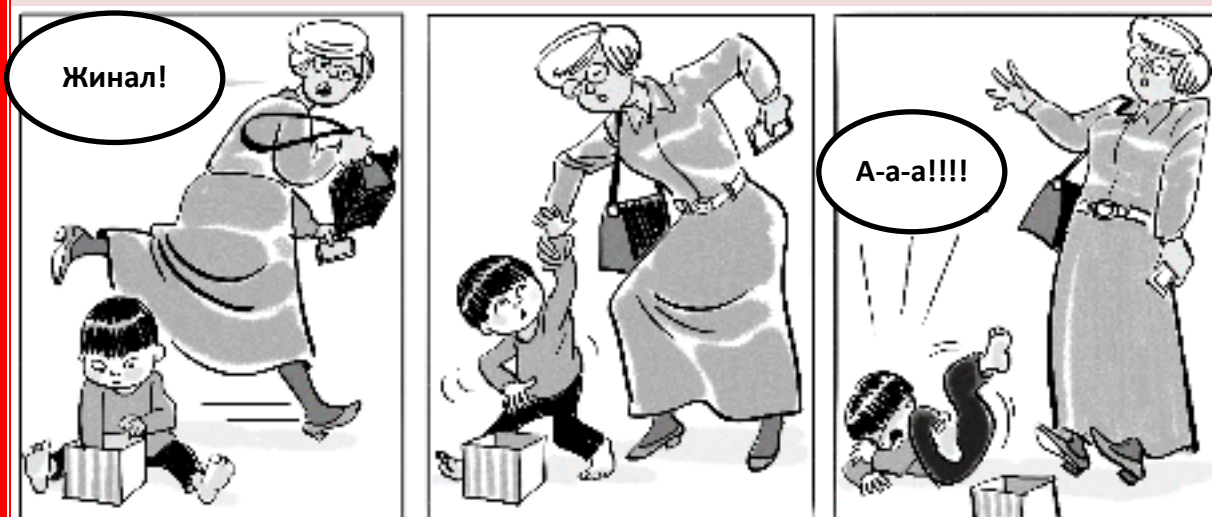


**Мінез-құлық балаға белгілі сезімге бөленуге көмектесе алады**

**Есте сақтау маңызды, кейде балалардың мінез-құлқы олар басқара алмайтын физикалық немесе медициналық себептерге байланысты болады. Балаларды өздері басқара алмайтын мінез-құлқы үшін, мысалы, ұйықтап жатып бұтына снгені үшін ешқашан жазаламау керек.**

**ЖАҒЫМСЫЗ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ БАСТАЛМАС БҰРЫН ПАЙДА БОЛАТЫН  
БЕЛГІЛЕРГЕ ҚАРАҢЫЗ ЖӘНЕ ТЫҢДАҢЫЗ**

- Жағымсыз мінез-құлықтың тура алдында не болғаны туралы ойланыңыз және өзіңізден сұраңыз:
  - Мен баламмен сөйлесе бастаған кезде ол не істеп жатты?
  - Осындай жағдай мен үшін немесе балам үшін ерекше қиын ба?  
*(Мысалы, балаға сүйікті ойыншық көліктері жинастыру қиын немесе өзіне ұнамайтын серуенге жиналу қиын)*
  - Мен балама жақындағанымда ол қандай күйде еді? «Салқын», «жылы» немесе «ыстық» па?
  - Балам өзінің мінез-құлқымен маған бірдеңе айтқысы келді ме?  
*(Мысалы, өзін қалай сезінеді, бірдеңені қалай ма немесе бірдеңеге мұқтаж ба)*
  - Балам менің нұсқауларымды түсінді ме?



**Көңіл-күй өзгерісінің алғашқы белгілері пайда болғанда балаңызға «салқын» күйге (жасыл қатарға) оралу оңайырақ**

**БАЛАНЫҢ САБЫРЛЫҚ САҚТАУЫНА КӨМЕКТЕСУ ҮШІН ҚОРШАҒАН  
КЕҢІСТІКТІ ДҰРЫС ҰЙЫМДАСТЫРЫҢЫЗ ЖӘНЕ ӘРЕКЕТТІҢ ӨЗГЕРЕТІНІ  
ЖӨНІНДЕ БАЛАҒА ЕСКЕРТІҢІЗ**

**1) Қоршаған кеңістікті дұрыс ұйымдастырыңыз:**

- заттарды ретке келтіріңіз, қажет емес заттарды алып тастаңыз
- балаға арқасын қабырғаға қаратып отырғызуды немесе үстел басына отыруды ұсыныңыз

**2) Балаңызға іс-әрекеттің өзгеретіні туралы ескертіңіз:**

- Балаңызға алдағы іс-әрекет өзгерісі туралы бірнеше минут бұрын айтыңыз
- Балаңызға іс-әрекеттің аяқталуына қанша минут қалғанын айтыңыз, содан кейін соңғы бірнеше секундты кері санаңыз
- Балаңызға нақты нұсқаулар беріңіз және уақыты біткен кезде оны орындауға көмектесіңіз
- Сондай-ақ, балаңыз қанша уақыт қалғанын көру үшін таймерді де қолдануға болады.

**Дұрыс орта қалыптастыру және әрекетті ауыстырар алдында ескерту  
балаңызға сабырлы және жинақы болуға көмектеседі**



## ӨЗІН-ӨЗІ ТЕКСЕРУГЕ АРНАЛҒАН СҰРАҚТАР

Топтық сабақтан кейін өзіңізді тексеру үшін осы сұрақтарға жауап беріп көріңіз. Содан кейін осы тараудың аяқ жағында келтірілген дұрыс жауаптармен салыстырып тексере аласыз

### Сұрақ 1

**Нұсқаулық:** сол жақтағы мінез-құлықты оң жақтағы мінез-құлық себебімен оларды өзара біріктіретін сызық жүргізіп, түйістіріңіз. Содан кейін жауаптарыңызды келесі беттен тексеріңіз.

- |                                                                                                                                                                                                 |                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| A. Марат далада ойнағанда анасы ұйықтайтын уақыт келгендіктен үйге шақырса, ол: «Жоқ, жоқ!» деп айғайлап, жерге құлай кетеді.                                                                   | Бірдеңеге қол жеткізу              |
| B. Тимурға жарыққа қараған ұнайды, кейде жарыққа қарап тұрып, саусақтарын көзіне жақындап, әрі-бері көзінің алдында жылжытады. Көңіл-күйі көтеріңкі кезде ол қолдарын қанаттар сияқты сермейді. | Көңіл аудару                       |
| C. Әкесі телефонмен сөйлескенде Илья айғайға басып, ойыншықтарын жерге лақтыра бастайды.                                                                                                        | Бірдеңені тоқтату немесе одан қашу |
| D. Сара анасымен бірге кәмпит сататын дүкеннің жанынан өтіп бара жатқанда Сара қыңқылдап, анасын дүкенге қарай тарта бастайды.                                                                  | Сезімге бөлену                     |

### Сұрақ 2

**Нұсқаулық:** Келтірілген нұсқалардың ішінен сұраққа мейлінше сай келетін жауапты таңдап, өз жауабыңыздың нұсқасын шеңберге алыңыз. Содан кейін дұрыс жауап бердіңіз бе, тексеріңіз де, дұрыс жауапты шеңберге алыңыз.

Таңертең үйден шығуға дайындалып жатқанда Эмма Тайырға сабырлы және салқын көңіл-күйін сақтауға көмектескісі келеді. Оған не істеу керек?

- A. Тайыр киінуге тырысып, жейдесін керісінше киіп алғанда «Жарайсың» деп айту керек.
- B. Тайырға тағы екі минут ойнап, содан соң, аяқ-киімін киюі керек екенін айту керек.
- C. Тайырмен сөйлескенде өзін сабырлы ұстауға және сабырлы сөйлеуге тырысуы керек.
- D. Жоғары келтірілгендердің барлығы (A, B және C).

## СҰРАҚТАРҒА ЖАУАПТАР

**Осы жерден алдыңғы бетте келтірілген өзін-өзі тексеруге арналған сұрақтарға жауаптарды табасыз.** Сұрақтарға жауап берген соң ғана жауаптарды оқыңыз. Жауаптарды тексеріп болған соң, сұрақтар берілген бетті ашып, дұрыс жауапты шеңберге алыңыз.

### Сұрақ 1:

#### Жауаптары мен түсіндірмесі:

- A. Бірдеңені тоқтату немесе одан қашу  
Марат үйге қайтудан бас тартып, жерге құлай кеткенде ұйықтау уақытын кейінге шегере алады. Үйге қайтудан бас тарту арқылы ол көшеде де ұзағырақ жүре алады. Оған қоса осындай мінез-құлқының арқасында анасы да оған көңіл бөледі.
- B. Сезімге бөлену  
Тимур жарыққа қарағанда және саусақтарының көзінің алдында әрі-бері жүргізгенде көру қабілеті арқылы белгілі бір сезімге бөленеді. Сонымен қатар ол қолдарын сермегенде қимыл-қозғалыстық сезімге бөленеді. Осы сезімдер оған сабырлық сақтауға көмектеседі.
- C. Көңіл аудару  
Илья әкесі телефонмен сөйлесіп жатқанда шуласа, әкесі оған келіп, тыныш отыруын өтінеді. Бұл – көңіл бөлу, ал бала үшін тіпті жағымсыз сипатта көңіл бөлудің өзі марапат болып табылады.
- D. Бірдеңеге қол жеткізу.  
Сара анасының кәмпит алып бергенін қалайды. Кейде, ол қатты қыңқылдағанда, анасы беріліп, қызын тыныштандыру үшін кәмпит алып береді. Енді дүкеннің жанына өткен сайын Сара қатты қыңқылдайды.

17

**Сұрақ 2. Дұрыс жауап D:** Жоғары келтірілгендердің барлығы (A, B және C)

#### Түсіндірме:

Балаларды жақсы мінез-құлқы үшін мақтау, іс-әрекет өзгеретіні туралы біршама уақыт бұрын ескерту және өзіңіз сабырлық сақтау — балаға сабырлық сақтауға және салқын (жасыл) көңіл-күйде қалуға көмектесудің жақсы әдістері.

### **ӘРІ ҚАРАЙҒЫ ҚАДАМДАР**

- Жетінші сабақта біз баланың мінез-құлқы туралы айтуды жалғастырамыз. Сабақ \_\_\_\_\_ өтеді.
- Егер қандай да бір себеппен келесі сабаққа келе алмасаңыз, 8-ші сабаққа келіңіз.
- Өткізіп алған материалды меңгеруге көмектесу үшін 15 минутқа ертерек келіңіз.
- Өтінеміз, келесі сабаққа практика кезінде пайдалану үшін үйде пайдаланатын кейбір материалдарды алып келуге тырысыңыз

Сонымен қатар, келесі сабақтың аяғында үйренгісі келетіндерге баланы үйретуге арналған суреттері бар карточкаларды жасауды көрсетеміз (міндетті емес). Бұл шамамен 30 минут уақытта алады. Әдетте бәріне ұнайды.