

Колледж білім алушыларының ата-аналарына психологиялық қолдау

ЖАДЫНАМАСЫ

Құрметті ата-аналар!

Балаңыз колледжде оқу кезінде оның тұлғалық дамуы мен психологиялық жағдайы үшін сіздің қолдауыңыз өте маңызды. Оқу жылының барысында ата-аналардың баласымен дұрыс қарым-қатынас орнатуы, қажетті қолдау көрсетуі оның эмоционалды және академиялық тұрғыдан табысты болуына ықпал етеді. Төменде тағы бірнеше кеңестер ұсынамыз:

1. Өзін-өзі бағалауды нығайту

Колледжде баланың өзін-өзі бағалауы маңызды рөл атқарады. Кейде олар өздерін сынға алады немесе өз мүмкіндіктеріне күмәнданады. Балаңызға оның жетістіктерін, күш-жігерін бағалап, позитивті пікірлермен қолдау көрсетіңіз. Қателіктердің де оқу процесінің бөлігі екенін түсіндіріңіз және оларды сәтсіздіктерден сабақ алуға үйретіңіз.

2. Балаңыздың академиялық қиындықтарымен белсенді жұмыс істеу

Оқу барысында білім алушылар әртүрлі қиындықтарға тап болады. Сессиялар, курстық жұмыстар мен тапсырмалар олардың психологиялық жүктемесін арттырады. Егер балаңыз академиялық қиындықтарды жеңуге көмектесу керек деп сезсе, оған қосымша ресурстар мен қолдау ұсынуды қарастырыңыз. Мысалы, сабаққа дайындық үшін оқу тобына қатысу немесе ұстаздармен кеңесу.

3. Психологиялық қорғаныс стратегияларын үйрету

Білім алушылар үшін психологиялық қорғаныс стратегиялары маңызды болып табылады. Балаңызға стресстің және эмоциялық күйзелістің деңгейін төмендетуге көмектесетін түрлі әдістерді ұсыныңыз: уақытты тиімді басқару, дұрыс тынығу, шығармашылықпен айналысу, физикалық белсенділікке көңіл бөлу. Сонымен қатар, қиын жағдайларда сабырлы болуды, шешімдер қабылдауда шыдамдылық танытуды үйретіңіз.

4. Баланың жеке шекараларын құрметтеу

Баланың колледжде дербес өмір сүріп жатқанына қарамастан, олар әлі де ата-ананың қамқорлығын сезінуі керек. Дегенмен, дербестігі мен жеке кеңістігін сыйлау маңызды. Оларға өз шешімдерін қабылдауға мүмкіндік беріп, бірақ кез келген қиындықты шешуде қолдау көрсетуге дайын болыңыз.

5. Эмоциялық денсаулыққа көңіл бөлу

Колледждің алғашқы жылдары балаңыз үшін психологиялық тұрғыдан қиын болуы мүмкін. Егер балаңыздың көңіл-күйі төмендеп, әлеуметтік ортаға бейімделуде қиындықтар туындаса, оған психологиялық көмек алу ұсынылуы мүмкін. Сіз балаңыздың эмоциялық жағдайын бақылап, оған арнайы мамандардың көмегін ұсынуға дайын болыңыз. Бұл оның дағдарысты жеңуіне және өмірлік қиындықтармен тиімді күресуіне көмектеседі.

6. Балаңызды әлеуметтік тұрғыда қолдау

Студенттік өмірдің маңызды бөлігі – әлеуметтік байланыстар мен топтық әрекеттер. Балаңыздың жаңа достар тауып, өзіне жақын адамдармен қарым-қатынас жасауы оның психологиялық денсаулығына оң әсер етеді. Егер балаңыз әлеуметтік оқшауланып қалса немесе достарымен байланыс орнатуда қиындықтарға тап болса, оған әлеуметтік шараларға қатысуға және топтық жұмыстарда белсенді болуға кеңес беріңіз.

7. Тәуелсіздікке бейімдеу

Колледжге кірген білім алушылар көбінесе өздерінің тәуелсіздігін сезіне бастайды. Бұл дағдарыс кезеңдерімен қатар жүре алады. Балаңызға күнделікті өмірдегі жауапкершілікті өзіне алуына көмек көрсетіңіз. Ол тұрмыстық мәселелерді шешуде, уақытты тиімді жоспарлауда және денсаулығын күтуде тәуелсіздікке ие бола алады. Бұл оның өмірлік дағдыларын дамытады және оны болашаққа жақсы дайындайды.

8. Позитивті қарым-қатынас орнату

Балаңызбен кез келген жағдайда тыныш және сабырлы болуға тырысыңыз. Ашуланбаңыз, оған үнемі түзету немесе кеңес беру ұсынбаңыз, тек тыңдаңыз. Қазіргі заманғы оқу мен өмір жағдайларында балаңызға түсіністікпен қарап, оның сезімдерін бағалау өте маңызды. Әрқашан жағымды әрі қолдаушы көзқарас танытыңыз.

9. Құқықтары мен міндеттерін түсіндіру

Колледж білім алушысы ретінде балаңыздың өз құқықтары мен міндеттерін түсінуі өте маңызды. Оқу орнының тәртіптері, академиялық талаптар мен құқықтар туралы сөйлесіп, оны әрдайым құқығы мен жауапкершілігін сезінуге көмектесіңіз. Бұл оған жеке және академиялық өмірде дұрыс шешімдер қабылдауға мүмкіндік береді.

10. Құнды уақыт өткізуге шақыру

Баланы оқу мен еңбек арасында уақыт тауып, өзіне жақсы көңіл-күй сыйлайтын іс-шараларға қатысуға ынталандырыңыз. Қысқаша демалыстар, хобби мен қызығушылықтарын дамыту, мәдени шараларға қатысу – оның жалпы өмір сапасын жақсартады және стресс деңгейін төмендетеді.

Қорытындылай келе, колледж білім алушысы үшін ата – ананың қолдауы оның өміріндегі маңызды фактор болып табылады. Тек қажетті жағдайда ғана емес, үнемі жылы сөздер, түсіністік пен қамқорлық көрсету оның тұлғалық және кәсіби дамуында үлкен рөл атқарады.

Сіздерге сәттілік және сабырлық тілейміз!

Білім алушылардың қысқы демалыс алдында ата-аналарға **ЖАДЫНАМА!**

Демалыс-бұл білім алушылар үшін демалыс және қызыққа толы уақыт, алайда осы кезеңде қауіпсіздік мәселелеріне де ерекше назар аудару қажет. Төменде студенттеріңіз үшін қауіпсіздікті қамтамасыз етуге көмектесетін бірнеше маңызды ережелер келтірілген:

1. Интернетте қауіпсіздік:
 - Балаларыңыздың әлеуметтік желілерде және интернетте әрекеттерін бақылап, жеке ақпаратты жария етпеу керектігін түсіндіріңіз.
 - Таныстар мен бөтен адамдардан келетін күмәнді хабарламаларға немесе сілтемелерге жауап бермеуді үйретіңіз.
2. Жолда жүру ережелері:
 - Студенттерге көлік жүргізу немесе жаяу жүргенде жол қозғалысы ережелерін сақтауды ескертіңіз.
 - Қауіпсіздік белдігі мен жол ережелері туралы үнемі ескертіп, көлікте болатын қауіптерге назар аударуға шақырыңыз.
3. Қоғамдық орындарда қауіпсіздік:
 - Көбіне көпшілік орындарда, қалалық автобустар мен пойыздарда, адам көп жиналатын жерлерде сақ болу керек.
 - Артық ақша, бағалы заттарды жасырып, ұрлықтың алдын алуға көңіл бөлуді сұраңыз.
4. Саяхаттау және демалыс:
 - Балаларыңыздың демалыс орындары мен саяхатқа шыққан кезде қайда баратынын алдын ала біліп, олардың барысын бақылауды ұмытпаңыз.
 - Әсіресе, таныс емес жерлерде, қоғамдық орындарда абай болу қажеттігін түсіндіріңіз.
5. Алкоголь және есірткі құралдары:
 - Балаларыңыздың алкоголь мен есірткі қолдануына жол бермеңіз, бұл олардың денсаулығына және өміріне қауіпті болуы мүмкін.
 - Мұндай жағдайлардың алдын алу үшін сенім білдіретін орта мен достарымен дұрыс қарым-қатынас орнатуды үйретіңіз.

6. Қоңырау мен байланыс:

- Балаларыңызбен үнемі байланыста болуға тырысыңыз. Қандай да бір жағдайға тап болғанда, олар сіздерге хабарласатынына сенімді болыңыз.

- Балаңыздың телефон нөмірі мен қосымша байланыс нүктелері әрдайым қол жетімді болуы қажет.

7. Денсаулық:

- Студенттің денсаулығы мен физикалық жағдайына назар аударыңыз. Егер ауру белгілері байқалса, дереу медициналық көмекке жүгіну қажет.

- Жарақаттар мен кездейсоқ жағдайлардан қорғану үшін, бірінші көмек көрсету тәсілдеріне қатысты негізгі білімді балаңызға беріңіз.

8. Құқықтық қауіпсіздік:

- Балаларға өз құқықтары мен міндеттерін, әсіресе заңды бұзбау туралы айту маңызды.

- Заңға қарсы әрекеттерге қатысу қауіпті әрі салдары ауыр болуы мүмкін екенін түсіндіріңіз.

Ата-ана ретінде сіздер балаларыңыздың қауіпсіздігін толықтай қамтамасыз етуге жауапты екеніңізді естен шығармаңыздар!!!

Сәтті демалыс тілейміз!

Буллингтің алдын-алу бойынша ата-аналарға **ЖАДЫНАМА!**
Құрметті ата-аналар!

Қазіргі қоғамда буллинг – өзара қарым-қатынас мәселесі, оны балалар арасында да жиі кездестіруге болады. Колледж студенттерінің арасында да буллинг жағдайлары орын алуы мүмкін, сондықтан сіздердің осы мәселеге қатысты жауапкершіліктеріңіз өте маңызды. Буллингтің алдын алу үшін ата-аналар ретінде балаларыңызға дұрыс бағыт-бағдар көрсетіп, өзара құрмет пен түсіністік атмосферасын қалыптастыруға үлес қосуыңыз қажет.

1. Баланың эмоционалды жағдайын бақылау

- Балаларыңыздың көңіл-күйі мен эмоционалды жағдайына назар аударыңыз. Олар өздерін сенімді сезініп, қорғанышта болуы керек.
- Егер балаңыздың мінез-құлқында өзгерістер байқалса (қорқыныш, жабырқаушылық, ашулану немесе үйге барудан бас тарту), бұл буллингтің белгілері болуы мүмкін. Бұл жағдайда баламен ашық сөйлесіп, проблеманы талқылау маңызды.

2. Құрмет пен өзара түсіністікке үйрету

- Балаларыңызға құрмет пен түсіністік, түрлі адамдардың ерекшеліктерін қабылдау және олармен адал қарым-қатынас жасау маңыздылығын үйретіңіз.
- Түрлі ұлттар, мәдениеттер, ұстанымдар мен физикалық мүмкіндіктерді құрметтеуді, мейірімділік танытуды түсіндіріңіз.

3. Әлеуметтік желілер мен интернетті бақылау

- Қазіргі заманда интернетте буллингтің түрлері көбейіп отыр. Балаларыңыздың әлеуметтік желілерде қауіпсіздігін қамтамасыз етіңіз, олардың қарым-қатынастарын бақылап, зиянды мінез-құлықтарға қарсы тұруға көмектесіңіз.
- Интернеттегі буллингке қарсы қандай шаралар қолдану керек екенін түсіндіріп, қажет болған жағдайда оларды тексеру туралы сұраңыз.

4. Баланың өзін-өзі қорғау дағдыларын дамыту

- Балаларыңызға өз құқығын қорғау және буллингке қарсы тұру жолдарын үйретіңіз. Қандай да бір қиын жағдайға тап

болғанда не істеу керектігін түсіндіріңіз: мұғалімге немесе колледж әкімшілігіне хабарласу, ата-аналарымен байланысу.

- Әрқашан көмек сұрауға болатын сенімді ересек адамдармен байланыста болуды қамтамасыз етіңіз.

5. Позитивті қарым-қатынас орнату

- Балаларға өзара мейірімді, көмек көрсететін қарым-қатынас мәдениетін қалыптастыруды насихаттаңыз. Егер балаңыз өзін жақсы сезініп, құрметті ортада болса, онда ол басқаларға да ізгілік көрсететін болады.

- Өзінің жанындағы адамдарға көмектесудің және құрмет көрсетудің маңыздылығын түсіндіріңіз.

6. Мұғалімдер мен колледж әкімшілігімен тығыз байланыста болу

- Егер балаларыңыз мектепте немесе колледжде буллингке ұшыраса, мәселені шешу үшін оқу орындарының мамандарымен бірлесіп жұмыс істеңіз. Колледждерде студенттердің қауіпсіздігін қорғауға бағытталған арнайы саясат пен бағдарламалар болуы тиіс.

- Ата-аналар мен колледж арасындағы қарым-қатынас ашық әрі тұрақты болу керек, тек осылайша буллингтің алдын алуға болады.

7. Сезімдер мен пікірлерді ашық білдіруге үйрету

- Балаларыңызға өз сезімдерін ашық білдіруді, басқалардың эмоцияларына құрметпен қарауды үйретіңіз. Олар қорқыту, кемсіту немесе күле қарауды көтермеуі тиіс екенін түсінуі маңызды.

- Егер балаңызда осындай жағдайға қатысты сұрақтар болса, онымен сөйлесіп, оған қолдау көрсету маңызды.

8. Қауіпсіз және қолайлы орта қалыптастыру

- Отбасында қауіпсіз, қолайлы және ашық атмосфераны қамтамасыз етіңіз, балаларыңыз өздерін еркін және сенімді сезінетін ортада өседі.

- Балаларыңызбен үнемі сөйлесіп, оларды күнделікті өмірде кездесетін қиындықтар мен мәселелер туралы сұраңыз, осылайша сіз олармен бірге болашақта болатын кез келген қиындықтарға дайын боласыз.

- Егер бала буллинг жағдайына түскенін мәлімдеп берсе, ата-ана сабырлы болып, ашуды көрсетпеуі қажет, өйткені ата-ана ашу мен мазасыздығын байқатуы- әлсіздіктің белгісі. Балаға оны түсінетінін жеткізе отырып оны жұбату қажет. Бәрін білгішсініп ақыл үйретуден аулақ болу, өйткені баланың өзін-өзі бағалауы, өзіне деген сенімі одан ары қарай жоғалып кетуі мүмкін.
- Шұғыл түрде әрекет жасау: баланың көзінше мұғалімге телефон шалып сөйлесу.
- Мұғаліммен сұхбат жүргізу барысында өзін сабырлы ұстау (эмоцияларға ерік бермеу), дегенмен ата-ана ретінде балаңызға жауапты екенін білдіре отырып келеңсіздіктерге жол бермейтінін жеткізу.
- Балаға зорлыққа жол бермейтінін көз жеткізу. Ата-ана қамқорлығын сезген бала өз ойын басқаға жеңіл аударады. Өзіне сенімділікті оята алады.

Буллингтің алдын-алуының психологиялық көрінісі:

- Буллингті болдырмау шартын құру.
- Баланы сәйкес күйзеліс әсерінен жылдам және сауатты бөлектеу.
- Дені сау және сол сияқты соматикалық немесе психикалық патологиясы бар балаларда және жасөспірімдерде қудалауға қарсы тұруға денсаулықтың және тұлғаның күшін нығайту.
- Қорытынды
- Буллингтің алдын алу – бұл ата-аналардың ғана емес, барлық білім беру мекемелерінің ортақ міндеті. Колледж білім алушыларының арасында құрмет, түсіністік және адал қарым-қатынас орнату үшін барлық тараптар бірігіп жұмыс істеуі керек. Сіздер өз балаларын дұрыс бағытта тәрбиелеу арқылы буллингтің алдын алып, оларды қоршаған ортаға дұрыс көзқараспен қарауға үйрете аласыздар.

