

Психологическая служба колледжа

Советы студентам-первокурсникам по адаптации в колледже.

[Подробнее](#)

ПАМЯТКА студентам о безопасном поведении во время летних каникул

[Подробнее](#)

Цели, задачи, виды работ

[Подробнее](#)

Правила подготовки к экзаменам (для студента)

[Подробнее](#)

Памятка для родителей "Трудный" подросток. Что же делать родителям?

[Подробнее](#)

Рекомендации подросткам. Отношения с родителями.

[Подробнее](#)

Памятка для родителей "Как не допустить суицид у подростка"

[Подробнее](#)

Колледждің психологиялық қызметі

Қызметтің мақсаты, міндеті, түрлері

[Подробнее](#)

Жасөспірімдерге арналған нұсқаулықтар. Ата-аналарымен қарым қатынас.

[Подробнее](#)

Емтиханға дайындалу ережесі (студент үшін)

[Подробнее](#)

«Қиын» жасөспірім» ата-аналарға арналған ескертпе. Ата-аналарға не істеу керек?

[Подробнее](#)

Ата-аналарға арналған «Жасөспірімнің өз-өзіне қол жұмсауына қалай жол бермеу қажет» кеңесі

[Подробнее](#)

Советы студентам-первокурсникам по адаптации в колледже.

Поступив на первый курс, человек попадает в совершенно новую среду, в которой нужно адаптироваться буквально с первых дней учебы. Обычно студенческие годы – это самые яркие моменты в жизни человека. За эти годы молодой человек находит свою ячейку в обществе, определяется со способом жизни, получает специальность, которая станет предпосылкой для будущей работы. Поэтому очень важно с первых дней учебы вступить в нужный ритм работы, а дальше ощущать только позитивные эмоции от прекрасной студенческой жизни. Учиться в нашем колледже не так уж трудно, главное – уловить ритм, по которому работает система и не пускать все на самотек. Хочу напомнить, что студент — это уже взрослый человек, и он должен обладать самостоятельностью и ответственностью. Учеба нужна, прежде всего, вам, студенты, и никто не будет бегать за вами и упрашивать, чтобы вы выполнили и сдали работу по предмету или экзамен. Более того, если сами вовремя не подсуеитесь, то не получите даже то, что заслуживаете. А заслуживаете вы стипендии, при условии, что будете учиться на хорошо и отлично. Первый семестр все поступившие в колледж получают стипендию безусловно, только за то, что поступили. После нового года стипендия будет начисляться исходя из успеваемости. Троечники получают стипендию не будут. Вы должны усвоить и понять, что все ваши проблемы — это, прежде всего, ваши собственные проблемы, и уж только потом это проблемы учебного заведения и преподавателей. Забудьте на некоторое время, отложите хотя бы до второго курса все ваши амбиции и претензии. Вообще забудьте о своих интересах до поры до времени — и работайте, работайте — в смысле, учитесь. Хорошо зарекомендовав себя перед преподавателями, студент создает себе имидж на все дальнейшие годы обучения. Недаром существует старая студенческая истина: «Сначала студент работает на зачетку, а потом зачетка работает на студента». Именно поэтому старательно относитесь к усвоению материала, вовремя делайте и сдавайте работы по предметам, выполняйте

Бірінші курс студенттеріне колледжде бейімделу бойынша кеңестер.

Бірінші курсқа түсіп, адам мүлдем жаңа ортаға түседі, онда сіз оқудың алғашқы күндерінен бастап бейімделуіңіз керек. Әдетте студенттік жылдар—бұл адам өміріндегі ең жарқын сәттер. Осы жылдар ішінде жас адам қоғамда өз ұясын табады, өмір сүру жолымен анықталады, болашақ жұмыс үшін алғышарт болатын мамандық алады. Сондықтан оқудың алғашқы күндерінен бастап қажетті жұмыс ырғағына ену өте маңызды, содан кейін әдемі студенттік өмірден тек жағымды эмоцияларды сезіну керек. Біздің колледжде оқу соншалықты қиын емес, бастысы—жүйе жұмыс істейтін ырғақты ұстап, барлығын өз бетімен жіберуге болмайды. Еске салғым келеді, студент қазірдің өзінде ересек адам және ол тәуелсіздік пен жауапкершілікке ие болуы керек. Оқу, ең алдымен, сізге, студенттерге қажет, және сізден кейін ешкім жүгірмейді және сізден жұмысты немесе емтиханды аяқтап, тапсыруды сұрамайды. Сонымен қатар, егер сіз өзіңізді уақытында сезінбесеңіз, онда сіз өзіңізге лайықты нәрсені ала алмайсыз. Сіз жақсы және жақсы оқитын болсаңыз, сіз стипендияға лайықсыз. Бірінші семестр колледжде түскендердің барлығы стипендия алады, тек оқуға түскені үшін. Жаңа жылдан кейін стипендия үлгеріміне қарай есептелетін болады. Үш адам стипендия алмайды. Сіз меңгеру және түсіну керек, бұл сіздің барлық проблемалар—бұл, ең алдымен, сіздің өз проблемалары, содан кейін ғана бұл проблемалар оқу орны мен оқытушылар. Ұмытыңыз біраз уақыт жағына орнатылған, ең болмағанда екінші курс сіздің барлық мақсаттар мен шағымдар. Жалпы, өз мүдделеріңізді уақытқа дейін ұмытыңыз—және жұмыс, жұмыс—мағынада, үйреніңіз. Өзін оқытушылар алдында жақсы көрсете отырып, студент алдағы оқу жылдарында өзінің имиджін жасайды. Ескі студенттік шындық бекер емес: "алдымен студент сынақ үшін жұмыс істейді, содан кейін студент үшін сынақ жұмыс істейді". Сондықтан материалды игеруге мұқият болыңыз, уақытында пәндер бойынша жұмыс жасаңыз және тапсырыңыз, барлық тапсырмаларды орындаңыз. Оқу тапсырмаларын орындамау

все задания. Невыполнение учебных заданий и их накопление приводит к печальным последствиям, стрессам. Для комфортной учебы есть хороший совет: выучи имена всех своих преподавателей, мастеров ПО, наладь с ними хороший контакт. Преподаватели очень ценят, когда студенты интересуются их предметом, своевременно сдают выполненные работы. Только за это порой начисляется дополнительный балл в оценках.

Хорошо было бы ознакомиться и с самим зданием, где ты учишься. Походить по его коридорам, посмотреть, как расположены аудитории, спортзал, буфет, библиотека и т. д. В условиях дистанционного обучения это не просто сделать, но если по каким либо делам вы придете в колледж, обязательно воспользуйтесь этим советом. Это поможет вам лучше ориентироваться, когда дистанционное обучение отменят и все вы выйдете на учебу в колледж. Иногородным студентам необходимо самому или с родителями походить по городу, изучить близлежащие окрестности. А главное — выяснить, сколько времени вам требуется, чтобы добраться до важных для вас объектов. Для успешного усвоения новых знаний рекомендую студентам вечером вспоминать, что нового они узнали за сегодняшний день, а лучше делиться приобретенными знаниями с друзьями, родителями или хотя бы с тетрадью. Такая хорошая привычка (проговаривать, осмысливать услышанное, выделять важное из информации) поможет вашему мозгу разместить все знания по полочкам и в нужный момент быстро их оттуда достать и продемонстрировать —на экзамене. Очень важно студенту-первокурснику определиться с новым режимом: сколько времени тратить на учебу, сколько на совершенствование своих способностей, на отдых и досуг. Самый главный совет студенту-первокурснику — оставаться собой в любых ситуациях, даже самых критических. Психолог всегда придет вам на помощь в трудной ситуации. Вы всегда можете обратиться ко мне по телефону — +77056601604 или написать о ваших проблемах на ватсап на этот же номер. Уважаемые студенты-первокурсники, не вы первые, не вы последние учитесь. И студенческие годы будут обязательно

және олардың жинақталуы қайғылы салдарға, стресстерге әкеледі.

Ыңғайлы оқу үшін жақсы кеңес бар: барлық оқытушыларыңыздың, бағдарламалық жасақтама шеберлерінің есімдерін біліңіз, олармен жақсы байланыс орнатыңыз. Оқытушылар студенттердің пәніне қызығушылық танытқан кезде, орындалған жұмыстарды уақтылы тапсырған кезде өте жоғары бағалайды. Тек бұл үшін кейде бағаларда қосымша балл беріледі.

Сіз оқып жатқан ғимараттың өзімен танысу жақсы болар еді. Қашықтан оқыту жағдайында бұл оңай емес, бірақ егер сіз колледжге кез-келген жағдайда келсеңіз, осы кеңесті қолданыңыз. Бұл сізге қашықтықтан оқытуды тоқтатқан кезде және сіз колледжге барған кезде жақсы бағдарлауға көмектеседі. Басқа қалалардан келген студенттерге қажет өзіне немесе ата-аналарымен көрінуі қаласы бойынша зерделеп, жақын төңірегі. Ең бастысы-сіз үшін маңызды нысандарға жету үшін қанша уақыт кететінін білу.

Жаңа білімді сәтті игеру үшін мен студенттерге кешке бүгін не білгендерін еске түсіруді және алған білімдерін достарымен, ата-аналарымен немесе кем дегенде дәптерімен бөлісуді ұсынамын. Мұндай жақсы әдет (сөйлеу, естігендеріңізді түсіну, ақпараттан маңызды нәрсені бөліп көрсету) сіздің миыңызға барлық білімді сөрелерге орналастыруға және қажет уақытта оларды тез арада сол жерден алуға және көрсетуге көмектеседі —емтихан кезінде. Бірінші курс студенті үшін жаңа режимді анықтау өте маңызды: оқуға қанша уақыт жұмсау керек, олардың қабілеттерін жақсарту, демалу және бос уақыт.

Бірінші курс студентіне ең маңызды кеңес-кез — келген жағдайда, тіпті ең қиын жағдайда да өзіңіз болу. Психолог әрқашан қиын жағдайда көмекке келеді. Сіз маған әрдайым +77056601604 телефоны арқылы хабарласа аласыз немесе сол нөмірге ватсап — да сіздің проблемаларыңыз туралы жаза аласыз.

Құрметті бірінші курс студенттері, сіз бірінші емессіз, сіз соңғы оқымайсыз. Егер сіз өз мүмкіндігіңізді толық пайдалансаңыз және сіз таңдаған мамандықтың нағыз асы болсаңыз, студенттік жылдар міндетті түрде пайдалы болады. Колледжде үнемі кәсіби байқаулар өткізіледі, оған қатысу болашақ кәсіби өмірде сіз үшін

<p>принесут пользу, если вы используете свой шанс в полной мере, и станете настоящим асом выбранной вами профессии. В колледже регулярно проводятся профессиональные конкурсы, участие в которых станет для вас хорошим трамплином в будущую профессиональную жизнь. Вы даже можете стать мастером производственного обучения в нашем колледже, и передавать свои знания будущим подрастающим поколениям. Да-да, многие мастера ПО в свое время закончили этот колледж и трудятся здесь на протяжении всей жизни. А некоторые наши выпускники открыли свои предприятия и успешно работают сами и дают работу другим. Вам может показаться это фантастикой, чем-то несбыточным. Но вы только в начале пути, делаете самые первые шаги к своей профессиональной деятельности. Это неизбежный этап взросления. Уже на втором курсе вы почувствуете себя более уверенными. А на третьем курсе, к его окончанию, вы уже определитесь со своей дальнейшей работой, которая примет вас и даст вам материальный доход и возможности дальнейшего профессионального совершенствования. Желаю вам успешно овладевать знаниями, умениями во благо своей будущей профессиональной жизни. А преподаватели колледжа и мастера ПО этому поспособствуют со всей профессиональной ответственностью.</p>	<p>жақсы трамплин болады. Сіз тіпті біздің колледжде өндірістік оқытудың шебері бола аласыз және өз біліміңізді болашақ жас ұрпаққа бере аласыз. Иә-иә, көптеген по шеберлері бір кездері осы колледжді бітіріп, өмір бойы осында еңбек етеді. Ал біздің кейбір түлектеріміз өз кәсіпорындарын ашып, өздері табысты жұмыс істеп, басқаларға жұмыс береді. Бұл сізге қиял сияқты көрінуі мүмкін, мүмкін емес нәрсе. Бірақ сіз тек жолдың басында, кәсіби қызметіңізге алғашқы қадамдар жасайсыз. Бұл өсудің сөзсіз кезеңі. Екінші курста сіз өзіңізді сенімді сезінесіз. Ал үшінші курста, оның аяқталуына қарай, сіз өзіңіздің әрі қарайғы жұмысыңыз туралы шешім қабылдайсыз, ол сізді қабылдап, сізге материалдық табыс пен әрі қарай кәсіби жетілдіруге мүмкіндік береді. Сізге болашақ кәсіби өміріңіздің игілігі үшін білім мен дағдыларды сәтті игеруді тілеймін. Ал колледж оқытушылары мен шеберлері бұған барлық кәсіби жауапкершілікпен ықпал етеді.</p>
<p>ПАМЯТКА студентам о безопасном поведении во время летних каникул</p> <p>Правила безопасного поведения при лесном пожаре</p> <p>Причиной лесных пожаров в большинстве случаев является беспечность человека. Низовой пожар выжигает лесную подстилку, валежник, подлесок. Его скорость может быть от 0,1 до 3 м/мин. Верховой пожар распространяется по кронам деревьев. Его скорость может достигать 100 м/мин по направлению ветра.</p> <p>В пожароопасный сезон в лесу <i>запрещено</i>: Пользоваться открытым огнем (бросать горящие спички, окурки,</p>	<p>Жазғы демалыс кезіндегі қауіпсіз жүріс-тұрыс туралы студенттерге жадынама</p> <p>Орман өрті кезіндегі қауіпсіз жүріс-тұрыс қағидалары</p> <p>Орман өрттерінің себебі көп жағдайда адамның абайсыздығы болып табылады. Төменгі өрт орман қоқысын, өлі ағашты, өсімдікті күйдіреді. Оның жылдамдығы 0,1-ден 3 м/мин-ге дейін болуы мүмкін. Оның жылдамдығы желдің бағыты бойынша 100 м/мин жетуі мүмкін.</p> <p>Өрт қауіпті маусымда орманда ТҮЙІМ САЛЫНАДЫ: * Ашық отты пайдалану (жанып тұрған сіріңкелерді, темекі тұқылдарын лақтыру, ыстық күлді сілкіу) * Бензинмен, керосинмен және өзге де жанғыш заттармен</p>

вытряхивать горячую золу)

Оставляют промасленный или пропитанный бензином, керосином и иными горючими веществами обтирочный материал;

Заправляют топливные баки, использовать транспортные средства с неисправной системой питания;

Курильщики или пользоваться открытым огнем вблизи машин;

Оставляют на освещаемых солнцем местах бутылки или осколки стекла, которые могут стать зажигательными линзами;

Выжигать траву;

Разводить костры (при необходимости – только в мангалах).

Как правильно выйти из горящего леса:

предупредите всех находящихся поблизости о необходимости покинуть опасную зону;

определите направление ветра, направление распространения огня. Выберите маршрут входа из леса.

выходите в наветренную сторону быстро, перпендикулярно направлению движения огня (параллельно фронту пожара), дышите через мокрый платок.

если выход невозможен, то войдите в водоем или накройтесь мокрой одеждой.

двигайтесь в сторону дороги, просеки, водоема, в поле.

оказавшись на открытом пространстве или поляне, дышите воздухом возле земли – он менее задымлен.

после выхода из зоны пожара сообщите о его месте, размерах и характере в администрацию населенного пункта или МЧС.

Как правильно тушить небольшой низовой пожар:

если нет уверенности в своих силах, отойдите в безопасное место.

приняв решение тушить пожар, сообщите о нем и попросите помощи в ближайшем населенном пункте.

засыпайте огонь землей, заливайте водой;

используйте для тушения пучок веток длиной 1,5-2 метра от деревьев лиственных пород, мокрую одежду, плотную ткань.

Наносите скользящие удары, как бы сметая пламя, прижимайте ветки при следующем ударе по этому месту.

небольшой огонь на земле затапывайте;

майланған немесе сіңірілген сүрту материалын қалдыруға;

* Жанармай бактарын толтыру, электр жүйесі бұзылған Көлік құралдарын пайдалану;

* Темекі шегуге немесе машиналардың жанында ашық отты пайдалануға;

* Күн сәулесі түсетін жерлерде отты линзаларға айналуы мүмкін бөтелкелер мен шыны сынықтарды қалдырыңыз;

* Шөпті жағу;

* От жағу (қажет болған жағдайда-тек мангалда).

Жанып жатқан орманнан қалай шығуға болады:

о жақын маңдағы барлық адамдарға қауіпті аймақтан шығу қажеттілігі туралы ескертіңіз;

о желдің бағытын, оттың таралу бағытын анықтаңыз. Орманнан кіру бағытын таңдаңыз.

о жел жағына тез, оттың қозғалыс бағытына перпендикуляр (өрт фронтына параллель) шығып, Сулы орамал арқылы дем алыңыз. о егер шығу мүмкін болмаса, тоғанға кіріңіз немесе дымқыл киіммен жабыңыз.

о жолға, соқпаққа, су қоймасына, далаға қарай жылжыңыз.

о ашық кеңістікте немесе тазартуда бір рет жерге жақын ауамен дем алыңыз-ол аз түтінді.

о өрт аймағынан шыққаннан кейін оның орны, мөлшері мен сипаты туралы елді мекен әкімшілігіне немесе ТЖМ-ге хабарлаңыз.

Кішкентай төменгі өртті қалай сөндіруге болады:

* егер өз күшіңізге сенімділік болмаса, қауіпсіз жерге барыңыз.

* өртті сөндіру туралы шешім қабылдап, ол туралы хабарлаңыз және жақын маңдағы елді мекеннен көмек сұраңыз.

* отты жермен жауып, сумен толтырыңыз;

* сөндіру үшін жапырақты ағаштардан 1,5-2 метр ұзындықтағы бұтақтарды, дымқыл киімді, тығыз матаны пайдаланыңыз.

Жалынды сыпырғандай жылжымалы соққыларды қолданыңыз, келесі соққы кезінде бұтақтарды басыңыз.

* жердегі кішкене отты таптаңыз;

* өртті сөндіргеннен кейін, оттың қайтадан жанбайтынына көз жеткізбестен кетпеңіз.

потушив пожар, не уходите, не убедившись, что огонь не разгорится снова.

Если горит торфяное поле (болото):

Не пытайтесь сами тушить пожар;
Двигайтесь против ветра, внимательно осматривая и ощупывая шестом дорогу.

Горячая земля и дым из нее показывает, что торф выгорает, образуя пустоты, в которые можно провалиться и сгореть.

Правила безопасного поведения на воде

следует избегать купания в одиночку, так как в случае беды оказать помощь будет некому;
после приема солнечной ванны нельзя бросаться в воду сразу; купание можно начинать только после некоторого отдыха в тени или сделать обтирание холодной водой в области сердца;
не заходи на глубокое место, если не умеешь плавать или плаваешь плохо;
не купайся в запрещенных местах, пользуйся пляжами и местами, специально отведенными для купания;
не ныряй в незнакомых местах
не заплывай за буйки
не устраивай в воде игр, связанных с захватами;
нельзя плавать на надувных матрасах и камерах (если плохо плаваешь);
не пытайся плавать на бревнах, досках, самодельных плотках; очень опасно купаться в пьяном виде. «Пьяный в воде - наполовину утопленник» говорит народная пословица.
нельзя подплывать к моторным, парусным судам, весельным лодкам и другим плавсредствам, прыгать в воду с непригодных для этих целей сооружений;
нельзя загрязнять и засорять водоемы и берега;
нельзя подавать крики ложной тревоги

Важным условием безопасности на воде является

Егер шымтезек өрісі жанса (батпак):

- * Өртті өзіңіз сөндіруге тырыспаңыз;
- * Желге қарсы жылжып, алтыншы жолды мұқият қарап, сезініңіз. Ыстық жер мен одан шыққан түтін шымтезектің күйіп, құлап, күйіп кететін бос жерлерді құрайтындығын көрсетеді.

Судағы қауіпсіз жүріс-тұрыс ережелері

- * жалғыз шомылудан аулақ болу керек, өйткені қиын жағдайда көмек көрсететін ешкім болмайды;
- * күн ваннасын қабылдағаннан кейін бірден суға секіруге болмайды; суға түсуді көлеңкеде біраз демалғаннан кейін ғана бастауға немесе жүрек тұсына суық сумен сұртуге болады;
- * егер сіз жүзе алмасаңыз немесе нашар жүзе алмасаңыз, терең жерге бармаңыз;
- * тыйым салынған айларда шомылмаңыз, жағажайларды және шомылуға арнайы бөлінген жерлерді пайдаланыңыз;
- * бейтаныс жерлерде суға түспеңіз
- * буйкадан жүзбе
- * суда ұстауға байланысты ойындар ұйымдастырмаңыз;
- * үрлемелі матрастар мен камераларда жүзуге болмайды (егер нашар жүзсеңіз);
- * бөренелерде, тақталарда, үйде жасалған салдарда жүзуге тырыспаңыз;
- * мас күйінде шомылу өте қауіпті. "Судағы мас адам-суға батқан адам" деген халық мақалы бар.
- * моторлы, желкенді кемелерге, ескекті қайықтарға және басқа жүзу құралдарына жүзуге, осы мақсатқа бейімделмеген құрылыстардан суға секіруге болмайды;
- * су қоймалары мен жағалауларды ластауға және қоқыстауға болмайды;
- * жалған дабыл айқайларын беруге болмайды

Судағы қауіпсіздіктің маңызды шарты-қайықпен жүзу ережелерін қатаң сақтау:

- * ақаулы және толық жабдықталмаған қайықпен жүзуге

строгое соблюдение правил катания на лодке:

нельзя выходить в плавание на неисправной и полностью необорудованной лодке;
перед посадкой в лодку, надо осмотреть ее и убедиться в наличии весел, руля, уключин, спасательного круга, спасательных жилетов по числу пассажиров, и черпака для отлива воды; посадку в лодку производить, осторожно ступая посреди настила;

садиться на балки (скамейки) нужно равномерно;
ни в коем случае нельзя садиться на борт лодки, пересаживаться с одного места на другое, а также переходить с одной лодки на другую, раскачивать лодку и нырять с нее;

запрещается кататься на лодке детям до 16 лет без сопровождения взрослых, перегружать лодку сверх установленной нормы для этого типа лодки, пересекать курс моторных судов, близко находиться к ним и двигаться по судовому ходу;

опасно подставлять борт лодки параллельно идущей волне. Волну надо "резать" носом лодки поперек или под углом; если лодка опрокинется, в первую очередь нужно оказать помощь тому, кто в ней нуждается. Лучше держаться всем пассажирам за лодку и общими усилиями толкать ее к берегу или на мелководье.

Правила оказания первой помощи при тепловом, солнечном ударах и утоплении

Тепловой удар - возникает в результате общего перегрева организма при длительном воздействии высокой температуры.

Признаками теплового удара являются сильная жажда, одышка, сердцебиение, головокружение. В дальнейшем температура тела повышается до 38-40 °С, появляется рвота, может наступить потеря сознания. Если у пострадавшего прекратилось дыхание, до прибытия «скорой помощи» следует проводить искусственное дыхание.

Первая медицинская помощь при тепловом ударе включает комплекс мероприятий:

Перенести пострадавшего в прохладное место

болмайды;

* қайыққа отырғызар алдында оны қарап, ескектердің, рульдің, еңістердің, құтқару шеңберінің, жолаушылар саны бойынша құтқару кеудешелерінің және су құюға арналған ожаудың болуына көз жеткізу керек;

* палубаның ортасында абайлап қадам жасай отырып, қайыққа отырыңыз;

* арқалықтарға (орындықтарға) біркелкі отыру керек;

* ешбір жағдайда Қайықтың бортына отыруға, бір орыннан екінші орынға ауысуға, сондай-ақ бір қайықтан екінші қайыққа өтуге, қайықты шайқауға және одан сұңгуге болмайды;

* 16 жасқа дейінгі балаларға ересектердің қарауынсыз қайықпен жүзуге, Қайықтың осы түрі үшін белгіленген нормадан артық қайықпен тиеуге, моторлы кемелердің бағытын кесіп өтуге, оларға жақын болуға және кеме жүрісі бойынша қозғалуға тыйым салынады;

* Қайықтың бүйірін келе жатқан Толқынға параллель қою қауіпті. Толқын Қайықтың мұрнымен немесе бұрышпен "кесілуі" керек;

* егер қайық аударылып қалса, ең алдымен оған мұқтаж адамға көмек көрсету керек. Барлық жолаушыларға қайықты ұстап, оны жағалауға немесе таяз суға итеру жақсы.

Жылу, күн соққысы және суға бату кезінде алғашқы көмек көрсету ережелері

Жылу соққысы-ұзақ уақыт жоғары температураға ұшыраған кезде дененің жалпы қызып кетуі нәтижесінде пайда болады.

Жылу соққысының белгілері-қатты шөлдеу, ентігу, жүрек соғысы, айналуы. Болашақта дене температурасы 38-40 °С дейін көтеріледі, құсу пайда болады, есін жоғалту мүмкін. Егер зардап шегушінің тынысы тоқтаса, "жедел жәрдем" келгенге дейін жасанды тыныс алу керек.

Жылу соққысы кезіндегі алғашқы медициналық көмек бірқатар шараларды қамтиды:

1. Зардап шегушіні салқын жерге апарыңыз
2. Ұялшақ киімді шешіп алыңыз
3. Бас, жүрек, омыртқа суық қойыңыз

Снять стесняющую одежду
Положить на голову, сердце, позвоночник холод
Дать понюхать нашатырный спирт
Дать подышать кислородом
Дать подсоленную воду, холодный чай (по 75 – 100 мл)
Вызвать «скорую помощь».

Солнечный удар наступает при прямом действии солнечных лучей на непокрытую голову. Его **симптомами** являются головокружение, головная боль, учащение или замедление пульса, временное нарушение ориентирования в окружающей обстановке. Затем может последовать помутнение и потеря сознания. **Помощь** пострадавшему осуществляется в том же порядке, что и при тепловом ударе.

Для того чтобы избежать теплового и солнечного ударов, необходимо соблюдать правила работы и поведения в помещениях с повышенной температурой и на солнцепеке. Употребляя некрепкий чай и квас, следует поддерживать в организме водно-солевое равновесие. В жарком климате часы работы должны приходиться на наименее опасное время суток. Помните, что употребление в жару алкогольных напитков резко нарушает терморегуляцию организма и может вызвать тепловой удар.

Утопление наступает в результате погружения человека в воду или иную жидкость, под влиянием которой развиваются острые нарушения функций жизненно важных систем организма.

Среди **причин, ведущих к утоплению, главное место занимает** эмоциональный фактор - **страх**, часто связанный не с реальной, а с мнимой опасностью. Другими причинами утопления могут служить температура и большая скорость течения воды, водовороты, ключевые источники, штормы, неумение плавать, переутомление, болезненное состояние, травмы при прыжках в воду, нарушение сердечной деятельности при плавании под водой.

Спасать тонущего человека обычно приходится вплавь. Если он еще держится на поверхности, следует подплывать к нему сзади, чтобы избежать захвата с его стороны. В случае захвата лучше погрузиться с тонущим в воду. Он, пытаясь остаться на поверхности, как правило, отпускает спасателя. Если тонущий

4. Беруге понюхать нашатырный спирт
5. Оттегімен дем алыңыз
6. Тұздалған су, суық шай беріңіз (әрқайсысы 75-100 мл)
7. Жедел жәрдем шақырыңыз.

Күн соққысы күн сәулесінің жабылмаған басына тікелей әсер етуімен келеді. Оның белгілері-бас айналу, бас ауруы, импульстің жоғарылауы немесе баяулауы, қоршаған ортадағы бағдардың уақытша бұзылуы. Содан кейін бұлдырлық пен сананың жоғалуы мүмкін. Зардап шегушіге көмек жылу соққысы кезіндегідей тәртіппен жүзеге асырылады.

Жылу мен күн соққысын болдырмау үшін температурасы жоғары бөлмелерде және күн сәулесінде жұмыс істеу және мінез-құлық ережелерін сақтау қажет. Әлсіз шай мен квас ішіп, денеде су-тұз тепе-теңдігін сақтау керек. Ыстық климатта жұмыс уақыты күннің ең аз қауіпті уақытына сәйкес келуі керек.

Есіңізде болсын, ыстықта алкогольді ішу дененің терморегуляциясын күрт бұзады және жылу соққысын тудыруы мүмкін.

Суға бату адамның суға немесе басқа сұйықтыққа батырылуы нәтижесінде пайда болады, оның әсерінен дененің өмірлік маңызды жүйелерінің функциясының өткір бұзылуы дамиды. Суға батуға әкелетін себептердің ішінде эмоционалды фактор басты орын алады-қорқыныш көбінесе нақты емес, қиял қауіпмен байланысты. Суға батудың басқа себептері судың температурасы мен жоғары жылдамдығы, бұрқақтар, негізгі көздер, дауылдар, жүзе алмау, шамадан тыс жұмыс, ауыр жағдай, суға секіру кезіндегі жарақаттар, су астында жүзу кезінде жүрек қызметінің бұзылуы болуы мүмкін.

Құтқаруға тонущего человека, әдетте, тиесілі қолданған жөн. Егер ол әлі де бетінде тұрса, оның жағында ұстап қалмас үшін оған SZA-dі жүзу керек. Жағдайда қармау жақсы батырылады бірге тонущим суға. Ол бетінде қалуға тырысып, әдетте құтқарушыны босатады. Егер тонущий суға батпаса керек сүңгуге және ұмтылатын табу үшін оның. Батып бара жатқан адамды тапқаннан кейін оны қолынан немесе шашынан ұстап, түбінен итеріп, бетіне қалқып шығу керек. Зардап шегушіні жағаға шығарып, алғашқы медициналық көмек көрсетуге кіріседі:

погрузился в воду, надо нырнуть и стараться обнаружить его. Найдя тонущего, необходимо взять его за руку или за волосы и, оттолкнувшись от дна, всплыть на поверхность. Доставив пострадавшего на берег, приступают к оказанию **первой медицинской помощи**:

если пострадавший находится в сознании: уложить на жесткую поверхность; раздеть и растереть руками или сухим полотенцем; дать горячий чай или кофе; укутать одеялом и дать отдохнуть.

если сознание отсутствует, но сохранены дыхание и пульс: освободить рот от ила, тины, рвотных масс; насухо обтереть пострадавшего; дать вдохнуть нашатырный спирт.

если отсутствуют дыхание и сердечная деятельность: удалить воду из дыхательных путей пострадавшего; освободить рот от ила, тины, рвотных масс; уложить на спину, запрокинуть голову и вытянуть язык; делать искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

вызвать «скорую помощь»

Правила безопасного поведения в общественных местах

Откажись от употребления напитков, содержащих алкоголь

Если в кругу твоих друзей появились алкогольные напитки, то тебе пора покинуть эту компанию

Знай, что использовать психотропные или наркотические вещества можно только по назначению врача. Храни их вместе с рецептом!

Русский язык так красив и богат, что любую мысль можно выразить без использования нецензурной лексики

Уважай окружающих – если куришь, то делай это в специально организованных местах или дома

Наш город красив – много цветов, удобных скамеек, детских площадок. Берегите их, сохраняйте чистыми и целыми

Даже очень хороший автомобиль не остановится сразу: береги свою жизнь, переходи дорогу аккуратно

Уважай своих и чужих соседей – после 22 часов соблюдай тишину!

Будь дома до 23:00!

1. егер зардап шегуші есінен танып қалса: қатты бетке жатқызса; шешініп, қолымен немесе құрғақ сүлгімен сүртсе; ыстық шай немесе кофе берсе; көрпемен орап, демалуға мүмкіндік берсе.
2. егер сана болмаса, бірақ тыныс пен импульс сақталса: аузын тұнбадан, балшықтан, құсу массасынан босатыңыз; жәбірленушіні құрғатып сүртіңіз; аммиакпен дем алыңыз.
3. егер тыныс алу және жүрек қызметі болмаса: зардап шегушінің тыныс алу жолдарынан суды шығару; аузын тұнба, Тина, құсу массаларынан босату; арқасына жатқызып, басын артқа лақтырып, тілін созу; жасанды тыныс алу және жанама жүрек массажын жасау.
4. жедел жәрдем шақырыңыз

Қоғамдық орындарда қауіпсіз жүріс-тұрыс қағидалары

- * Құрамында алкоголь бар сусындарды ішуден бас тартыңыз
- * Егер достарыңның ортасында алкогольді ішімдіктер пайда болса, онда саған осы компаниядан кететін кез келді
- * Психотроптық немесе есірткі заттарын тек дәрігердің нұсқауы бойынша қолдануға болатындығын біліңіз. Оларды рецептпен бірге сақтаңыз!
- * Орыс тілі өте әдемі және бай, сондықтан кез-келген ойды ұятсыз сөздерді қолданбай білдіруге болады
- * Басқаларды құрметте-егер сіз темекі шегетін болсаңыз, оны арнайы ұйымдастырылған жерлерде немесе үйде жасаңыз
- * Біздің қала әдемі - көптеген гүлдер, ыңғайлы орындықтар, ойын алаңдары. Оларды сақтаңыз, таза және тұтас ұстаңыз
- * Тіпті өте жақсы көлік бірден тоқтамайды: өз өміріңді сақта, жолды ұқыпты өткіз
- * Өзіңіздің және басқа адамдардың көршілерін құрметтеңіз-22 сағаттан кейін тыныштықты сақтаңыз!
- * 23:00-ге дейін үйде болыңыз!

Интернет желісінде қауіпсіз жүріс-тұрыс қағидалары

- * Виртуалды досыңызға өзіңіз туралы және жеке фотосуреттеріңіз туралы ақпаратты жібермес бұрын ойланыңыз. Сен алмасаң, білуге, оларды қалай пайдалануға болады.

<p>Правила безопасного поведения в сети Интернет</p> <p>Подумай, прежде чем выслать виртуальному другу информацию о себе и свои личные фотографии. Ты не можешь знать, как он их будет использовать. Фотографии, попав в виртуальное пространство, остаются там надолго. Размещая свои не очень приличные фотографии, подумай о том, что их могут увидеть твои друзья, родители, знакомые.</p> <p>Ты не знаешь, кем твой виртуальный друг может оказаться в реальной жизни. Если ты решишь встретиться с человеком, которого знаешь только по общению в Интернете, сообщи об этом кому-то из взрослых и пригласи с собой на встречу друга из реального мира. Выбирай для встреч людные места и светлое время суток.</p> <p>В сети Интернет, как и в обычной жизни, встречаются злые и невоспитанные люди. Ради собственного развлечения они могут обидеть тебя, устроить травлю. Такие люди могут встретиться на форумах и чатах. Помни: ты не виноват, если получил оскорбительное сообщение! Ни в коем случае не стоит общаться с таким человеком и тем более пытаться ответить ему тем же. Просто прекрати общение.</p> <p>Если тебе угрожают по Интернету, обязательно расскажи об этом родителям, учителю или близкому человеку, которому ты доверяешь. Помни: то, о чем ты читаешь или что видишь в Интернете, не всегда является правдой.</p> <p>Будь культурным пользователем Интернета. Каким будет виртуальный мир - во многом зависит от тебя.</p> <p>Старайся быть дружелюбным с другими пользователями, ни в коем случае не пиши грубых слов, не провоцируй собеседника. Нельзя использовать сеть для хулиганства и угроз!</p> <p style="text-align: center;">Желаем вам приятного летнего отдыха!</p>	<p>Виртуалды кеңістікке түскен фотосуреттер ұзақ уақыт сонда қалады. Орналастыра отырып, өзінің өте лайықты суреттер, ойлан деп, оларды көре алады достары, ата-аналары, таныстары.</p> <p>* Виртуалды досыңыздың нақты өмірде кім болатынын білмейсіз. Егер сен решишь кездесуге адаммен, которого знаете тек қана қарым-қатынас интернетте, бұл туралы хабарла біреуге ересек және пригласи өзімен кездесуге дос нақты әлем. Кездесулер үшін адамдар көп жиналатын орындар мен күндізгі уақытты таңдаңыз.</p>
<p>Цели, задачи, виды работ</p> <p>Цели:</p> <p>обеспечение психологических условий для успешного обучения и развития личности, её социализации и профессионального становления;</p> <p>содействие укреплению взаимопонимания и взаимодействия между субъектами учебно-воспитательного процесса;</p>	<p>Қызметтің мақсаты, міндеті, түрлері</p> <p>Мақсаттары:</p> <p>Тұлғаны сәтті оқыту және дамыту үшін психологиялық жағдайын, оның қоғамдануы мен кәсіби қалыптасуы;</p> <p>Оқу-тәрбиелік процесстің субъектілері арасындағы өзара түсіністік пен өзара әрекеттесуді күшейтуде көмектесу;</p> <p>Әкімшіліктің белсенді серіктестігін, студенттердің тұлғалық</p>

<p>организация активного сотрудничества администрации, мастеров производственного обучения, педагогов, студентов и родителей для оказания всесторонней и своевременной помощи студентам по защите их личностных прав и предупреждения их нарушения; приобщение студентов к ценностям здорового образа жизни.</p> <p>Задачи:</p> <p>сохранение и укрепление психологического здоровья; способствовать развитию у студентов готовности к профессиональному и социальному самоопределению; исследовать психологическое состояние студентов в процессе адаптации, помощь в социальной адаптации; проведение психологических исследований с целью совершенствования учебного процесса и воспитательной работы в колледже; проведение консультативно-просветительской работы среди студентов, педагогических работников, родителей; проведение профилактической работы и пропаганда здорового образа жизни среди студентов, педагогов, родителей.</p> <p>Виды работ:</p> <p>психодиагностика коррекционная и развивающая работа психологическое просвещение и профилактика консультирование</p>	<p>құқығы және оларды бұзудың алдын алуын қорғау бойынша студенттерге жан-жақты және уақытылы көмек көрсету үшін өндірістік оқыту шеберлерін, педагогтарды, студенттер мен ата-аналарды ұйымдастыру;</p> <p>Студенттерді салауатты өмір салтының құндылықтарына қатыстыру.</p> <p>Міндеттер:</p> <p>психологиялық денсаулықты сақтау және нығайту; студенттерде кәсіби және әлеуметтік өз тағдырын шешуге дайындалуын дамытуға ықпал ету; бейімделу барысында студенттердің психологиялық жағдайыг зерттеу, әлеуметтік бейімделуге көмек; колледжде оқу үдерісі мен тәрбие жұмыстарын жетілдіру мақсатында психологиялық зерттеу жүргізу; студенттер, педагогикалық жұмысшылар, ата-аналар арасында кеңестік-ағартушылық жұмыс жүргізу; студенттер, педагогтар, ата-аналар арасында салауатты өмір сүрудің алдын алу және насихаттау жүргізу.</p> <p>Жұмыс түрлері:</p> <p>психодиагностика түзету және дамыту жұмыстары психологиялық ағартушылық және алдын алу кеңес беру</p>
<p>Рекомендации подросткам. Отношения с родителями.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Проявляй участие к своим родителям. Они устают на работе, дома. Порадуй их чем-нибудь. Это помогает наладить контакт. 2) Постарайся объясняться с родителями человеческим языком - это даст лучший результат, нежели крики и хлопанье дверьми. 3) Попроси родителей рассказать о своей юности, о конфликтах с родителями. Это приведет к более глубокому пониманию между вами. 4) Помни, что иногда у родителей бывает просто плохое настроение. Постарайся не устраивать в это время дома шумных вечеринок. 5) Если родители ведут себя с тобой, как с маленьким ребенком, напомни вежливо им, что ты уже повзрослел и хотел бы вместе с ними решать проблемы, связанные с твоей жизнью. 6) Дай понять родителям, что ты нуждаешься в их совете и 	<p>Жасөспірімдерге арналған нұсқаулықтар. Ата-аналарымен қарым қатынас.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Өз ата-аналарыңызға көмек көрсет. Олар жұмыста, үйде шаршайды. Оларды бірдеңемен қуант. Бұл қарым-қатынасты реттеуге көмектеседі. 2) Ата-аналарыңмен адамша түсіндіруге тырыс – бұл айқай мен есікті тарс етіп жабудан гөрі жақсы нәтиже береді. 3) Ата-аналарыңнан өздерінің жастық шағы туралы айтып беруді өтін. Бұл өзара терең түсіністікті тудырады. 4) Есінде болсын, кейде ата-аналарда көңіл-күйлері төмен болады. Сондай кездерде үйде шулы кештерді ұйымдастырудан бас тартуға тырыс. 5) Егер де ата-аналарың саған кішкентай баладай қараса, оларға өзіңнің ересек екендігіңді және сенің өміріңмен байланысты

помощи. Это поможет установить дома благоприятную обстановку.

7) Разговаривай со своими родителями, сообщай им новости твоей жизни.

8) Старайся не обманывать родителей. Тайное все равно становится явным.

9) Помни, что родители тоже могут совершать ошибки. Будь снисходителем.

10) Родительский запрет чаще всего оказывается правильным решением. Задумайся, что бы произошло, если бы тебе было позволено все!

11) Если произошла ссора, и ты чувствуешь себя виноватым, найди в себе силы подойти первым. Уважение ты не потеряешь, поверь.

12) Установи с родителями границы личной территории, но не раздражаясь, не требуя. Просто попроси их об этом.

13) Работа по дому служит отличной подготовкой к самостоятельной жизни. Отнесись к ней с пониманием.

14) Возвращение домой к определенному времени — это способ оградить тебя от неприятностей, то есть, мера безопасности. Если задерживаешься, обязательно позвони, они же волнуются! Побереги их для себя.

О наказаниях.

Родители могут прекратить поощрения, отлучить тебя от друзей. И все это может произойти, как ты считаешь, из-за пустяка. Родителей же этот "пустяк" может вывести из себя. Подумай, может быть, родители видят опасность, которую ты либо не осознаешь, либо приуменьшаешь.

Требуй, чтобы родители объясняли мотивы своего поведения по отношению к тебе и твоим друзьям. Может быть, тебе станет понятно, почему они поступают так или иначе.

Если ты зол на кого-либо из друзей, учителей, раздражен на грязь, слякоть, а также на "двойку", поставленную "ни за что", не срывай зло на родителях. Это не благоразумно и приводит к

проблемам, олармен бірге шешуді қалайтыныңды сыпайы ескерт.

6) Сен ата-анаңның кеңесі мен көмегіне зәру екендігінді түсіндір. Бұл үйдегі жайлы жағдайды орнатуда көмек береді.

7) Өз ата-анаңмен сөйлескен сәтте өз өміріңнің жаңалықтарын хабарла.

8) Ата-анаңды алдауға тырыспа. Құпия ұзаққа созылмайды.

9) Есінде болсын, ата-аналарда қателік жасай алады. Кешірімді бол.

10) Ата-ананың тыйым салуы әдетте дұрыс шешім болып келеді. Егер де бәрі де шектеусіз болғанда, не болар еді, ойланшы!

11) Ұрыс-керіс шығып, сен өзінді кінәлі санасан, өз өзінде күш тауып бірінші кел. Одан абыройыңды түсірмейсін, сенімді бол.

12) Ата-анаңмен жеке өз аймағыңды орнат, бірақ ашуланбай, талап етпей. Жай ғана осы жайлы сұрап көр.

13) Үй шаруасы бойынша жұмыс жасау өз бетімен өмір сүруге тамаша дайындық. Оған түсіністікпен қара.

14) Белгіленген уақытта үйге келу – бұл сені бақытсыз жағдайдан қорғайтын амал, яғни қауіпсіздік шарасы. Егер де, кешігіп жатсан, міндетті түрде қоңырау шал, олар алаңдайды гой! Оларды өзін үшін сақта.

Жазалау туралы.

Ата-аналар мадақтауды тоқтатуы, достарыңнан алшақтатуы мүмкін. Осының бәрі, өзін есептегендей болмашы нәрсе үшін.

Ата-аналарың осы «болмашы нәрсе» ашулануы мүмкін.

Ойланшы, бәлкім ата-аналарың сен көрмей тұрған қауіпті көріп тұрған болар.

Ата-анаңның саған және сенің достарыңа қатысты өз әрекеттерінің мәнін түсіндіруін талап ет. Олардың неге олай жасағаны саған түсінікті болуы мүмкін.

Егер де сен өз дастарыңның біріне, ұстазыңа ашулы болсаң, лай немесе кірге тітіркеніп, және де «болмашы нәрсеге» қойылған «екі» үшін кегінді ата-аналарыңнан алма. Бұл дұрыс емес, және де оның салдары қамықтырады.

<p>печальным последствиям.</p> <p>Если родители решили развестись, конечно, — это особый случай. Стоит понимать, что отец и мать — самостоятельные люди, они должны все решить сами. Тем более люди со временем меняются, поэтому нельзя винить родителей за то, что они утратили любовь друг к другу. И главное — запомни: родители разводятся не из-за тебя! Ты в этом не виноват!</p>	<p>Егер де, ата-аналарың ажырасатын болса, әрине, - бұл ерекше жағдай. Әке мен анаң бәрін өздері шешу керек. Оған қоса адамдар уақыт өте өзгереді, сондықтан ата-аналарыңның бірі біріне деген махаббатын жоғалтқандары үшін кінәләп қажет емес. Ең бастысы - есінде болсын: ата-аналар сен үшін ажыраспайды! Сен бұл жағдайда кінәлі емессің!</p>
<p>Правила подготовки к экзаменам (для студента)</p> <p>Оцени количество дней на подготовку к экзамену (зачету): из общего количества дней до экзамена (зачета) надо вычесть 2 дня перед экзаменом (зачетом), выходные и праздники. Надо учесть, что подготовка может идти и по другим дисциплинам. При оценке интенсивности надо иметь в виду, что время занятий в день ограничено (от 4 до 8 часов).</p> <p>Попроси близких и родных подбадривать тебя, хвалить за то, что ты делаешь хорошо, так как часто родители не замечают, что ты стараешься, что тоже переживаешь за результат. Пусть не всегда все получается, но все-таки плюсы есть.</p> <p>Обеспечь себе дома удобное место для занятий. Проследи, чтобы никто и ничто тебе не мешало (телевизор, магнитофон, телефон, разговоры с домашними и т.п.).</p> <p>Позаботься о сне. Увеличь время на сон приблизительно на 1 час. Лучше используй дробный сон и 1-2 часа спи днем.</p> <p>Позаботься о правильном питании, чтобы не было упадка сил, раздражительности и слабости. Грамотное питание: морковь (для лучшего запоминания), лук (от усталости), орехи (повышают выносливость), острый перец, клубника и бананы (улучшают настроение), капуста (для спокойствия), лимон (для энергии), черника (улучшает кровоснабжение мозга), морская рыба (для питания клеток мозга).</p> <p>Используй эффективное время суток для работы. Самое благоприятное время для восприятия информации с 7.00 до 12.00 часов и с 14.00 до 17-18.00 часов.</p>	<p>Емтиханға дайындалу ережесі (студент үшін)</p> <p>Емтиханға (сынаққа) дайындалуға күн санын бағала: емтиханға (сынақ) дейінгі жалпы күндер санынан емтихан алдындағы 2 күнді, демалыс және мереке күндерін кеміту керек. Басқа да пәндері бойынша дайындық болатынын ескеру қажет. Қарқындықты бағалау барысында сабақ өту уақыты күніне (4-тен 8 сағатқа дейін) шектеулі.</p> <p>Жақын және туыстарың сені жігерлендіруін, сенің жасаған әрекеттеріңді мақтауын сұра, өйткені ата аналар әдетте сенің нәтижесі үшін тырысқаныңды байқамайды. Үнемі болмаса да, дегенмен плюстері бар.</p> <p>Өз үйінде сабақ оқуға арналған ыңғайлы орынмен қамтамасыз ет. Саған ештеңе және ешкім (теледидар, магнитофон, телефон, үйдегілермен сөйлесу және т.б.) бөгет болмауын қадағала. Ұйқыңа көңіл бөл. Ұйқы уақытын 1 сағатқа арттыр. Бөліп ұйықтауды пайдаланған және күндіз 1-2 сағат ұйықтап алған жақсы.</p> <p>Дұрыс тамақтануға көңіл бөл, күшіңнің әлсіреуі, ашушандық және әлсіздік болмауын қадағала. Сауатты тамақтану: сәбіз (есте жақсы сақтау үшін), пияз (шаршағандықтан), жаңғақ (төзімділікті жоғарлатады), ащы бұрыш, құлпынай және банан (көңіл күйді жақсартады), қырыққабат (тыныштық үшін), лимон (қуаттылық үшін), қаражидек (мидың қан айналымын жақсартады), теңіз балығы (ми жасушасын қоректендіру үшін). Жұмысқа тәуліктің тиімді уақытын пайдалан. Ақпаратты қабылдауға ең жайлы уақыт 7.00-ден 12.00 сағатқа дейін және 14.00-тен 17-18.00сағатқа дейінгі аралық.</p>

Памятка для родителей "Трудный" подросток. Что же делать родителям?

1. Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.
2. Усиьте познавательный интерес. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.
3. Разговаривайте, объясняйте, но не ставьте условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в досуг.
4. Замечайте даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно.
5. Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.
6. Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая посильные задания. В ребенка необходимо верить - это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию. Говорите с ребенком, избегайте резких выражений.
7. Чтобы не заводить ваши отношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующие советы:
 - цените его откровенность, искренне интересуйтесь проблемами;
 - общайтесь на равных, тон приказа срabатывает не в вашу пользу. Дайте понять, что вы понимаете его;

«Қиын» жасөспірім» ата-аналарға арналған ескертпе. Ата-аналарға не істеу керек?

1. Жазалау және шектеулермен теріс пайдаланбаңыз. Себебін немесе сондай қылықтың себебін табыңыз. Есіңізде болсын, сіздің балаңызға жеке тәсілдеме керек.
2. Танымдық қызығушылықты күшейтіңіз. Ұл немесе қызыңызды әр түрлі қызмет түріне тартыңыз, бірақ жағдайды тұрақты бақылауда ұстаңыз.
3. Сөйлесіңіз, түсіндіріңіз, бірақ талап қоймаңыз, бірден мінсіз тәртіпті талап етпеңіз. Жасөспірімнің күн тәртібіне, қоғамына, кешкі уақытына кешенді өзгерістер енгізіңіз.
4. Қылықтарындағы жеңіл-желпі өзгерістерін ескеріңіз, өйткені алдымен бейәлеуметтік қылық дүркін-дүркін, жағдайға байланысты басталады.
5. Кейін ауытқы жиі болып турады, жақсы қасиеттер биік болып тұрудан қалады, бірақ сақталады. Және де, бейәлеуметтік қылықтар әдетке айналады.
6. Мықты жақтарын немесе жасөспірімнің жақсы қасиеттерін табу және оны күш жетерлік тапсырмалар беріп, дұрыс пайдалану қажет. Балаға сену қажет – бұл басты! Қиын жасөспірім үшін жетістіктен алған бақыт пен қуаныш әсерін алу әйдік маңызды. Бұл өз өзін жетілдіру үшін керемет ынталандыру. Баламен сөйлесіңіз, қатты сөздерді жолатпаңыз.
7. Сіз және жасөспірімнің қарым-қатынасы тығырыққа тірелмес үшін, келесі кеңестерге көңіл бөліңіз:
 - оның ашықтығын бағалаңыз, проблемасына шынайы көңіл бөліп тыңдаңыз;
 - тең сөйлесіңіз, бұйрып сөйлеу сізге пайда келтірмейді. Сіз оны түсінетініңізді көрсетіңіз;
 - оның сөздеріне күлмеңіз, көңілін қалдырмаңыз. Өз балаларыңызға сыйластықпен қараңыз, олардың ренжігіштігі мен

- нельзя подшучивать над ним, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости;

- не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию;

- не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным тоном, тем самым вы унижите его самого;

- ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом;

- пригласите его (ее) подружку (друга) к себе, познакомьтесь - это позволит вам получить объективное, более правдоподобное, а не голословное представление о том, с кем встречается ваш ребенок. Лучше, если вы разрешите им встречаться у себя дома, чтобы им не пришлось искать случайных и сомнительных приютов для свиданий;

- расскажите им о себе, о вашей истории первой любви - это поможет вам найти взаимопонимание с ребенком.

8. Если вы сумеете установить с ним дружеские отношения, вы будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но влиять на его поступки.

9. Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.

10. Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в

эксцентричности туралы естен шығармаңыз;

- ашуланбаңыз, өзіңізді сабырлы ұстаңыз, ұстамды болыңыз. Есіңізде болсын, сіздің дәрежелілігіңіз олардың жауап реакциясын тудырады;

- балаңыздың әуестенетін объект туралы елемейтін қалыпта айтпаңыз, сіз бұлай оны кемсітесіз;

- қарым-қатынасты жасөспірімдермен дәрежі және үзілді – кесілді үзуге болмайды, олар бір бірімен араласуды енді ғана үйреніп жатыр және жамандықты ойламайды да;

- оның құрбысын (досын) қонаққа шақырыңыз, танысыңыз – бұл әрекет сізге балаңыздың кіммен кездесіп жүргені жайлы объективті, шындыққа ұқсастыққа көз жеткізуге ықпал етеді. Олардың кездесу орны ретінде кездейсоқ және кездесуге арналған күмәнді жерлерден гөрі өзіңіздің үйде рұқсат берсеңіз жақсы болар еді;

- оларға өзіңіз туралы, өзіңіздің алғашқы махаббатыңыз туралы айтып беріңіз – бұл сізге балаңызбен өзара түсіністікті орнатуға көмектеседі.

8. Егер де Сіз баламен достық қарым-қатынас орната алсаңыз, сіз оның тәртібін ғана қадағалап қоймай, сонымен қатар оның әрекеттеріне де ықпал ете аласыз.

9. Жасөспірімге өзінің құштарлық объектісімен өз бетінше басын ашуға мүмкіндік беріңіз, және де онда өз сезіменен көңіл қалу жағдайы болса, ол сізден емес одан шығу керек. Ол өз бетінше жағдайдың басын ашуға және шешім қабылдауға қабілеттілігін сезінетін болады.

10. Есіңде болсын, бір жағынан көптеген проблемаларға тап болып жасөспірім ата-ана көмегінде шұғыл қажет етеді, ал басқа жағынан – өзінің ішкі әлемін сырластық күйзелісін дәрежі және өрескел басып енуінен қорғаштауға ұмтылады, және ол оған толығымен құқылы!

<p>помощи родителей, сталкиваясь с множеством проблем, а с другой - стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право!</p>	
<p>Памятка для родителей "Как не допустить суицид у подростка" Что такое суицид и как с ним бороться:</p> <p>Многое, из того, что нам взрослым, кажется пустяком, для ребенка - глобальная проблема. Обязанность любого родителя, - не допустить у ребенка мысли о том, что выхода из сложной ситуации нет.</p> <p>Что такое суицид и суицидальная попытка? Ведь суицид это уход, уход от решения проблемы, от наказания и позора, унижения и отчаяния, разочарования и утраты, отвергнутости и потери самоуважения... словом, от всего того, что составляет многообразие жизни, пусть и не в самых радужных ее проявлениях.</p> <p>Как помочь подросткам:</p> <p>Уважаемые родители, выслушивайте своих детей - «Я слышу тебя». Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну, все не так плохо», «Тебе станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему (ей) возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.</p> <p>Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить об этом, большинство людей чувствуют неловкость, говоря о самоубийстве, и это проявляется в отрицании или избегании этой темы. Беседы не могут спровоцировать самоубийства, тогда как избегание этой темы увеличивает тревожность, подозрительность.</p> <p>Будьте внимательны к косвенным показателям при предполагаемом самоубийстве. Каждое шутовое упоминание или угрозу следует воспринимать всерьез. Подростки часто</p>	<p>Ата-аналарға арналған «Жасөспірімнің өз-өзіне қол жұмсауына қалай жол бермеу қажет» кеңесі Суицид деген не және онымен қалай күресу қажет:</p> <p>Ересектерге болмашы нәрсе болып көрінетіннің көбі бала үшін – өзекті мәселе. Кез келген ата-ананың міндеті – балаға, қиын жағдайдан шығатын жол жоқ деген ойға жол бермеу.</p> <p>Суицид және суицидтік әрекет деген не? Суицид деген - ол мәселені шешуден кету, жаза мен масқарадан кету, қорлық пен ашынушылықтан, түңілу және қазадан кету, қабылдамау және абыройдың жоғалуынан кету, яғни өмірдің алуан түрлілігін құрайтын, оның кереметтей болмаса да, соның бәрінен кету.</p> <p>Жасөспірімге қалай көмек беру:</p> <p>Құрметті ата-аналар, өз балаларыңызды тыңдаңыздар – «Мен сені естіп тұрмын». «Соншалықты, бәрі де жаман емес», «Жақсы боласын», «Оны жасаудың қажеті жоқ» деген сияқты жалпы сөздермен жұбатуға тырыспаңыз. Оған ойындағысын айту мүмкіндігін беріңіз. Сұрақтар қойыңыз және мұқият тыңдаңыз. Талқылаңыз – жоспар мен мәселені ашық талқылау мазасыздануды басады. Ол мәселе туралы айтудан қорықпаңыз, көптеген адамдар өз өзіне қол жұмсау туралы әңгімеден жайсыздықты сезінеді, және де сол сезім осы тақырыптан кету немесе бас тартуды тудырады. Әңгімелесу әрекеті осы тақырыптан кетуде мазасыздық пен күдіктілікті туындатуымен өз өзіне қол жұмсауға ұрындырмайды.</p> <p>Болжамды өз өзіне қол жұмсау барысында жанама көрсеткіштерге мұқият болыңыз. Әр эзілмен айтылған немесе дүмді сөздерді шындап қабылдаған дұрыс. Жасөспірімдер шындап айтқан сөздерін жиі мойындамайды, артық мазасыздану,</p>

отрицают, что говорили всерьез, могут изображать излишнюю тревожность, гнев. Скажите, что вы принимаете их всерьез. Подчеркивайте временный характер проблем, признайте, что его чувства очень сильны, проблемы сложны. Узнайте, чем вы можете помочь, поскольку вам он уже доверяет. Узнайте, кто еще мог бы помочь в этой ситуации.

Взрослому, пытающемуся помочь подростку, в поведении которого прослеживаются суицидальные намерения, следует помнить о ранимости и отчаянии, царящем в его душе, всерьез принимать его проблемы.

Нельзя	Можно
- Стыдить и ругать ребенка за его намерения	- Следует подбирать ключ к загадке суицида, помочь разобраться в причинах
- Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения	- Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида
- Предлагать неоправданные утешения, общие слова, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию	- Выслушать подростка, используя слова: «Я слышу тебя». Помочь самому или выяснить, кто конкретно может помочь в создавшейся ситуации
- Оставлять ребенка одного в ситуации риска	- Если есть такая возможность, нужно привлечь родных и близких, друзей и т.п.
- Чрезмерно контролировать	- Главное – дружеская

ашушандықты көрсетуі ықтимал. Сіз оларды шындап қабылдауыңызды оған айтыңыз.

проблеманың уақытша сипаттамасына тоқталыңыз, оның сезімі мықты, проблеманың күрделі екендігін мойындаңыз. Сіз қандай көмек бере алатыныңызды біліңіз, қанша дегенмен ол сізге сенеді. Осы жағдайда тағы да кім көмек бере алатының біліңіз.

Суицидтік ойы байқалатын жасөспірімге көмек көрсетуге ниеттенген ересек, оның жанының жаралануы мен ашынушылығы туралы есте сақтауы тиіс, оның проблемасын шындап қабылдауы қажет.

Болмайды	Болады
- Баланы ойы үшін намыстандыруға және ұрысуға	- Суицидті шешу кілтін табу, себептерді шешуге көмек көрсету
- Егер де бала өз ойын сырттай емін-еркін айтып отырған жағдайда да, суицид мүмкіндігін бағаламауға	- Суицид қауіптілігінің дәрежесін жан-жақты бағалау қажет
- Нақты өмірлік жағдайды ескермейтін дәлелсіз жұбату, жалпы сөздер, қарабайыр шешімдер ұсынуға	- «Мен сені тыңдап отырмын» сөздерін пайдаланып, жасөспірімді соңына дейін тыңдау. Туындаған жағдайда өзің көмек беру немесе нақты кім көмек бере алатынын анықтауға
- Баланы жалғыз өзін қауіпті жағдайда қалдыруға	- Егер де сондай мүмкіндік болса, жақындары мен туыстарын, достарын тартуға

и ограничивать ребенка

поддержка и опора, которые помогут ему справиться с возникшими затруднениями

Важная информация №1. Суицид – основная причина смерти у сегодняшней молодежи.

Суицид является "убийцей № 2" молодых людей в возрасте от пятнадцати до двадцати четырех лет. Исследования показывают, что вполне серьезные мысли о том, чтобы покончить с собой, возникают у каждого пятого подростка. С годами суицид "молодеет": о суициде думают, пытаются покончить с собой и кончают совсем еще дети. В последующие десять лет число суицидов будет быстрее всего расти у подростков в возрасте от десяти до четырнадцати лет.

Важная информация № 2. Как правило, суицид не происходит без предупреждения.

Большинство подростков, которые пытаются покончить с собой, почти всегда предупреждают о своем намерении: говорят либо делают что-то такое, что служит намеком, предупреждением о том, что они оказались в безвыходной ситуации и думают о смерти. О своих планах расстаться с жизнью не делятся с окружающими лишь немногие. Кто-то из друзей оказывается в курсе дела всегда.

Важная информация № 3. Суицид можно предотвратить.

Есть мнение, что если подросток принял решение расстаться с жизнью, то помешать ему уже невозможно. Считается также, что если подростку не удалось покончить с собой с первого раза, он будет совершать суицидальные попытки снова и снова, до тех пор, пока не добьется своего. В действительности же, молодые люди пытаются, как правило, покончить с собой всего один раз. Большинство из них представляют опасность для самих себя лишь в продолжение короткого промежутка времени – от 24 до 72 часов. Если же кто-то вмешается в их планы и окажет помощь, то больше покушаться на свою жизнь они никогда не будут.

- Баланы артық қадағалау және шектеу

- Бастысы – туындаған қиындықтарды шешуде оған көмек беретін достық қолдау және тірек

№ 1 маңызды ақпарат. Суицид – бүгінгі жастарда басты өлім себебі. Суицид он бес жастан жиырма төрт жастағы жас адамдардың «№2 кісі өлтіргіш» болып табылады. Зерттеу бойынша өз өзіне қол жұмсау туралы шындап келген ой әр бесінші жасөспірімде болатынын көрсетеді. жыл сайын суицид «жасаруда»: суицид туралы ойлайды, өз өзіне қол жұмсауға әрекеттенеді және бала шағында өздерін өлтіреді. Алдағы он жылда суицид саны он жастан он төрт жас аралықтағы жасөспірімдер арасында жылдам өседі.

№ 2 маңызды ақпарат. Негізі, суицид ескертусіз болмайды. Өз өзіне қол жұмсауға әрекеттенетін жасөспірімдердің көпшілігі әдетте өз ниеттері туралы ескертеді: олар өздерінің қиын жағдайға тап болғанын және өлім туралы ойлайтыны туралы ескерту, тигізіп айтылғандай болатын бірдеңе жасайды я айтады. Өмірмен қоштасу жоспары туралы айналасындағылармен аз бала ғана бөліспейді. Достарының біреуі үнемі бәрін білетін болады.

№ 3 маңызды ақпарат. Суицидтің алдын алуға болады. Егер де жасөспірім өліммен қоштасу шешімін қабылдаған жағдайда, оған кедергі бола алмайсын деген пікір бар. Сонымен қатар, егер де жасөспірім алғашқыда өз өзін өлтіре алмаса, онда ол өз мақсатына жетпегенше суицидтік әрекеттерді бірнеше рет қайталайды дейді. Нақтығында, жас адамдар, әдетте өз өзіне бір-ақ рет қол жұмсайды. Олардың көбісі қысқа уақыт аралығында – 24-тен 72 сағатқа дейін өзіне деген қауіптілікті көреді. Егер де біреу олардың жоспарына кірісіп және оларға көмек көрсетсе, онда олар өз өмірлеріне ешқашан қол салмайды.

№ 4 маңызды ақпарат. Суицид туралы әңгімелер жасөспірімдерді суицид жайлы ойға итермейді.

Важная информация № 4. Разговоры о суициде не навоят подростков на мысли о суициде.

Существует точка зрения, будто разговоры с подростками на "суицидальные" темы представляют немалую опасность, так как они могут захотеть испытать эту опасность на себе. На самом же деле, разговаривая с подростком о суициде, мы вовсе не подталкиваем его суицид совершить. Напротив, подростки получают возможность открыто говорить о том, что уже давно их мучает, не дает им покоя. Если твоя знакомая, словно бы невзначай, заводит разговор о самоубийстве, это значит, что она давно уже о нем думает, и ничего нового ты ей о нем не скажешь. Больше того, твоя готовность поддержать эту "опасную" тему даст ей возможность выговориться, – суицидальные же мысли, которыми делятся с собеседником, перестают быть мыслями суицидально опасными.

Важная информация № 5. Суицид не передается по наследству.

От мамы ты можешь унаследовать цвет глаз, от папы – веснушки на носу; суицидальные же идеи по наследству не передаются. Вместе с тем, если кто-то из членов твоей семьи уже совершил суицид, ты оказываешься в зоне повышенного суицидального риска. Представь, например, семью, где родители много курят, пьют или употребляют наркотики. В такой семье дети рискуют перенять вредные привычки родителей. На этих детей действует так называемый "фактор внушения": родители, дескать, плохому не научат. Разумеется, дети вовсе не обязаны подражать родителям. Для подражания они вправе выбрать другой, более положительный, пример.

Важная информация № 6. Суициденты, как правило, психически здоровы.

Поскольку суицидальное поведение принято считать "ненормальным" и "нездоровым", многие ошибочно полагают, что суициденты "не в себе". Суицидентов путают с теми, кто психически болен. В большинстве своем суициденты не представляют опасности для других. Они могут быть раздражены, но их раздражение направлено исключительно на себя. Как правило, подростки, которые совершают попытку

Жасөспірімдермен «Суицидтік» тақырыпқа әңгімелер біраз қауіп төндіретіндігі, демек олар сол қауіптілікті өзіне сынап көруі ықтимал деген көзқарас бар. Іс жүзінде жасөспірімдермен суицид туралы сөйлесе келе, біз оның суицид жасауына итермейміз. Керісінше, жасөспірімдер өздерін бұрыннан мазалап жүрген ойын ашық айта алатын мүмкіндік алады. Егер де, сенің танысын, абайсызда өзіне өзі қол жұмсау туралы әңгіме қозғаса, онда ол сол туралы бұрыннан ойлап жүргені, демек сен оған ол туралы жаңадан ештеңе айталмайсың. Оданда сенің осы «қауіпті» тақырыпты қолдауға деген даярлығың оған ашылып сөйлеуге мүмкіндік береді, - сұхбасстасушымен бөліскен суицидтік ойлар суицидті қауіпті ой болудан қалады.

№ 5 маңызды ақпарат. Суицид ұрпақтан ұрпаққа тарамайды.

Сен анаңнан көз түсін алсаң, әкеңнен- мұрнындағы сепкілді аласың; ал суицидтік ойлар ұрпаққа тарамайды. Сонымен қатар, егер де отбасы мүшелеріңнің біреуі суицид жасаған болса, онда сен суицидтік қауіптің жоғары зонасында болғаның. Елестетіп көр, мысалы, ата-аналары темекі шегетін, ішетін немесе нашакор пайдаланатын отбасы. Ондай отбасыда балалар ата-анасының зиян қылықтарын қабылдауға ықтимал. Ондай балаларға «сендіру факторы» деп аталатын әсер етеді: ата-аналар, яғни жаман болсын демейді. Еліктеуге олар басқаша болуға құқылы, мысалы, тәртіпті болуға.

№ 6 маңызды ақпарат. Өз өзіне қол жұмсаушылар әдетте, апсихикалық тұрғыда сау. Сондықтан суицидтік тәртіпті «жақсы емес» және «ауру» деп есептейді, көбі өз өзіне қол жұмсаушылар «өз өзінде емес» деп қателеседі. Өз өзіне қол жұмсаушыларды психикалық ауру адамдармен шатастырады. Көптеген жағдайда өз өзіне қол жұмсаушылар басқаларға қауіп төндірмейді. Олар ашушанды болып келеді, бірақ сол ашушандық өзіне ғана бағытталған. Әдетте, өз өзіне қол жұмсаған жасөспірімдер психикалық науқас болып табылмайды және тек қана өздері үшін қауіп төндіреді. Әдетте олар уақыттың қысқа мерзімінде өз өзін өлтіру туралы ойлайтын қатты эмоциялық жанжалдық жағдайда болады.

покончить с собой, психически больными не являются и представляют опасность исключительно для самих себя. Большею частью они находятся в состоянии острого эмоционального конфликта, от чего в течение короткого промежутка времени думают о самоубийстве.

Важная информация № 7. Тот, кто говорит о суициде, совершает суицид.

Из десяти покушающихся на свою жизнь подростков семь делились своими планами. Поэтому большинство подростков, которые говорят о суициде, не шутят. Тем не менее, принято от них "отмахиваться". "Он шутит", – говорим или думаем мы. – "Она делает вид", или: "Это он говорит, чтобы привлечь к себе внимание!"

Важная информация № 8. Суицид – это не просто способ обратить на себя внимание.

Часто друзья и родители пропускают мимо ушей слова подростка: "Я хочу покончить с собой". Им кажется, что подросток хочет, чтобы на него обратили внимание, или же что ему просто что-то нужно. Это действительно так, таким образом подросток привлекает к себе внимание. Даже если он просто "делает вид", хочет обратить на себя внимание, это необычное поведение свидетельствует о том, что он попал в беду. Что-то у него наверняка стряслось. И лучше всего – прислушаться к его словам, отнестись к его угрозам всерьез.

Важная информация № 9. Суицидальные подростки считают, что их проблемы серьезные.

Разные люди смотрят на одну и ту же ситуацию, на одну и ту же проблему по-разному. То, что одному кажется ерундой, другому может показаться концом света. На жизнь по-разному смотрят не только родители и дети. Даже у самых близких друзей может быть разная точка зрения: то, что "здорово" для тебя, для одного твоего друга "паршиво", а для другого – "нормально".

Получить профессиональную поддержку можно в психологической службе колледжа.

№ 7 маңызды ақпарат. Суицид туралы айтатын адам суицидті жасайды. Өз өзіне қол жұмсайтын он жасөспірімнің жетеуі өз жоспарларымен бөліскен. Әйткенмен, олардан «безіреу» керек. «Ол қалжындайды», «Ол жай кейіп көрсетті», немесе «Ол өзіне назар аударту үшін айтады!» - деп айтамыз немесе ойлаймыз біз.

№ 8 маңызды ақпарат. Суицид – бұл тек өзіне назар аудартатын амал ғана емес. Көбінесе ата-аналар мен достар жасөспірімнің: «Мен өз өзімді өлтіргім келеді» деген сөздеріне мән бермейді. Оларға, жасөспірімнің өзіне назар аударуын қалайды деп немесе оған бірдеңе керек деп ойлайды. Негізінде, ол солай, осылайша жасөспірім өзіне назар аудартады. Ол жай ғана «кейіп жасаса да», өзіне назар аудартады, осы әдеттен тыс қылық оның бір бақытсыздыққа ұшырағанын куәландырады. Оған бірдеңе болды. Ең дұрысы – оның сөздеріне құлақ асу, оның қоқан лоқысын шын деп қабылдау.

№ 9 маңызды ақпарат. Өз өзіне қол жұмсайтын жасөспірімдер өз проблемаларын шын деп есептейді. Түрлі адамдар сол бір жағдайға әр түрлі қарайды. Біреуге ол әншейін болып көрінсе, басқаға ол өмірдің соңы болып көрінеді. Ең жақын деген достардың көзқарастары әр түрлі болуы мүмкін: саған «тамаша» дегенің біреуге «нашар» болып көрінсе, ал үшіншіге «қалыпты жағдай» болады.

