

# АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ЖАДЫНАМА

## 01 ИНТЕРНЕТТЕ НЕ ІСТЕУГЕ БОЛМАЙДЫ?

**Жеке мәліметтермен бөлісуге** – үй мекен-жайы, телефон нөмірі, отбасы туралы мәліметтер, геолокация

**Telegram, Вконтакте, TikTok сияқты қауіпті топтарға кіруге** – Синий кит, Тихий дом, Разбуди меня в 4.20, Млечный путь, Море китов, U19, F57, беги или умри, Киты плывут вверх, f58, Рина, Ня.пока, 50 дней до моего..., Красный дельфин, Союз нерных клеток, Honey moon, Союз Ян и др.

**+16, +18 жазбалары бар әдебиеттерді оқуға** - Цветы пиона на снегу, Сплетни и К-POP, Пока не погаснет последний фонарь, Единственный конец злодейки – смерть, Начало после конца, Хаски и его учитель белый кот, Магистр дьявольского культа, Злодейский путь және т. б.

**Қауіпті онлайн ойындарын ойнауға** - Schoolboy runaway – stealth, GachaLife және т.б.

## 02 БАЛАНЫҢ ӘРЕКЕТІН ҚАЛАЙ БАСҚАРУҒА БОЛАДЫ?

**Ата-ана бақылауының параметрлерін пайдаланыңыз.** Мысалы, Family Link (Android), Screen Time (iOS)

**Баланың әлеуметтік желілердегі достары мен жазылымдарының тізімін бақылаңыз.**

**Мыналарға көңіл бөліңіз** - анонимді профиль немесе сатанистік таңбалары, белгілері, иероглифтері, еврей, араб қарағашы, санскрит қаріптері, аниме суреттері және т.б. бар профильдер.



# 03

## БАЛАНЫҢ ҚАНДАЙ МІНЕЗ-ҚҰЛҚЫНА НАЗАР АУДАРУ КЕРЕК?



Бала ерте ұйықтаса да, түн ортасында жиі оянса да жеткілікті ұйықтамайды



Түсіндірусіз денеде кесілген, көгерген немесе басқа жаралардың пайда болуы



Көңілсіз музыканы тыңдау, депрессиялық немесе агрессивті сюжеттері бар бейнелерді көру



Оқшаулану, агрессия, өз-өзімен кету, жақындарымен қарым-қатынастан бас тарту



Бала мағынасы түсініксіз қорқынышты символдардың немесе белгілердің суретін салады

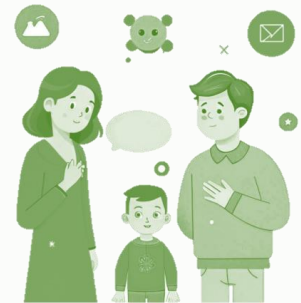
# 04

## БАЛАҒА ҚАЛАЙ КӨМЕК КӨРСЕТУ ҚАЖЕТ?

Баланың эмоционалды жағдайы мен мінез-құлқын мұқият қадағалаңыз

Балаңызбен үнемі сөйлесіңіз, оның өмірі мен уайм-қайғысына қызығушылық танытыңыз.

Бала **Сізге кез-келген уақытта келіп**, өз ойларымен бөлісе алатынын **сезінуі керек**.



# 05

## ҚАЙДА ЖҮГІНУ КЕРЕК?



мектептің педагог-психологына

мектептегі Ата-аналарды педагогикалық қолдау орталығына



Балаларды психологиялық қолдау орталығына

Бала құқықтары жөніндегі өңірлік уәкілге «111» нөміріне – тәулік бойы, тегін, балаларға арналған байланыс орталығы

# БАЛА ҚҰҚЫҚТАРЫ ЖӨНІНДЕГІ ӨҢІРЛІК УӘКІЛДЕРІ

Өңір	АТӘ, телефон нөмірі
Астана қаласы	Бимендина Асима Темкеновна, 8 701 516 01 15, <a href="mailto:bala.ombudsman@mail.ru">bala.ombudsman@mail.ru</a>
Алматы қаласы	Ерлан Диана Ерлановна, 8 771 770 51 11, <a href="mailto:Yerlan.diana@gmail.com">Yerlan.diana@gmail.com</a>
Шымкент қаласы	Наимбекова Айжан Избасхановна, 8 775 210 80 44, <a href="mailto:aigan_777@mail.ru">aigan_777@mail.ru</a>
Ақмола облысы	Асаинова Асем Ануарбекқызы, 8 705 519 36 15, <a href="mailto:asainova83@inbox.ru">asainova83@inbox.ru</a>
Ақөбе облысы	Тулеуова Нуржамия Нурлыбаевна, 8 778 505 80 49, <a href="mailto:jamily_1985@mail.ru">jamily_1985@mail.ru</a>
Алматы облысы	Есимбекова Айгуль Канатовна, 8 777 888 16 88, <a href="mailto:y.aigul@mail.ru">y.aigul@mail.ru</a>
Атырау облысы	Сарсембаева Айжан Махсутқызы, 8 701 352 51 35, <a href="mailto:Turarbek93@mail.ru">Turarbek93@mail.ru</a>
ШҚО	Каленова Аксана Александровна, 8 777 153 82 28, <a href="mailto:aksana_kalenova@mail.ru">aksana_kalenova@mail.ru</a>
Жамбыл облысы	Багжанов Даурен Ораевич, 8 747 187 76 47, <a href="mailto:Dauren_1978@mail.ru">Dauren_1978@mail.ru</a>
БҚО	Нурмагамбетова Жанат Жандуллаевна, 8 701 789 95 48, <a href="mailto:Lioness.9@mail.ru">Lioness.9@mail.ru</a>
Қарағанды облысы	Киселева Ирина Болеславовна, 8 701 444 39 74, <a href="mailto:iradeti@mail.ru">iradeti@mail.ru</a>
Қостанай облысы	Басенова Несибели Заривановна, 8 701 778 35 35, <a href="mailto:Basenova.nesibeli@mail.ru">Basenova.nesibeli@mail.ru</a>
Қызылорда облысы	Тоганова Жаксыгуль Кохановна, 8 701 515 04 65, <a href="mailto:Karshiga.ru@mail.ru">Karshiga.ru@mail.ru</a>
Маңғыстау облысы	Болатбаева Тілектес Аманкосқызы, 8 701 463 33 09, <a href="mailto:jphta@mail.ru">jphta@mail.ru</a>
Абай облысы	Жунусова Эльзира Ауесхановна, 8 777 213 75 00, <a href="mailto:elzira@list.ru">elzira@list.ru</a>
Жетісу облысы	Егинбаев Ермек Молдакулович, 8 777 555 87 87, <a href="mailto:aqjoljetisy@mail.ru">aqjoljetisy@mail.ru</a>
Ұлытау облысы	Жаппасова Гульмира Алпысбаевна, 8 776 976 76 00, <a href="mailto:G.1112@mail.ru">G.1112@mail.ru</a>
Павлодар облысы	Шакенова Сауле Сабитовна, 8 707 498 51 83, <a href="mailto:sshakeneva@mail.ru">sshakeneva@mail.ru</a>
СҚО	Сураганова Сауле Куандыковна, 8 705 320 60 63, <a href="mailto:saule_suraganova@mail.ru">saule_suraganova@mail.ru</a>
Түркістан облысы	Егамбердиева Динара Асылловна, 8 702 720 17 00, <a href="mailto:Digitalgrace777@gmail.com">Digitalgrace777@gmail.com</a>

# ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ҚОЛДАУ ОРТАЛЫҚТАРЫ

Өңір	Мекен-жайы	Телефон
Астана қаласы	Астана қаласы, Нұрсая-2, Достық көшесі, 13	8 771 592 89 19
Алматы қаласы	Алматы қаласы, Панфилов көшесі, 59	8 702 836 20 32
Шымкент қаласы	Шымкент қаласы, Ж.Тынбаев көшесі, 49	8 701 383 11 11
Ақмола облысы	Көкшетау қаласы, Пушкин көшесі, 17/2	8 775 457 66- 13
Ақтөбе облысы	Ақтөбе қаласы, Астана ауданы, Әбілхайыр хан даңғылы, 40	8 747 207 52 48
Алматы облысы	Қонаев қаласы, 10 шағын аудан, Қазақ мектеп-лицейі	8 702 578 47 44
Атырау облысы	Атырау қаласы, Худин көшесі, 6	8 701 429 25 69 8 701 493 48 86
ШҚО	Өскемен қаласы, Чехов көшесі, 63	8 (7232) 26 78 22
Жамбыл облысы	Тараз қаласы, Төле би даңғылы, 35	8 707 378 75 94
БҚО	Орал қаласы, Жәңгір хан көшесі, 54 А	8 705 591 30 18
Қарағанды облысы	Қарағанды қаласы, Әлиханов көшесі, 19	8 778 374 56 89
Қостанай облысы	Қостанай қаласы, Баймағамбетов көшесі, 162	8 (7142) 51 18 49
Қызылорда облысы	Қызылорда қаласы, Жүсіп Қыдыров көшесі, 91	8 705 787 25 96
Маңғыстау облысы	Ақтау қаласы, 4 шағын аудан	8 777 599 39 90
Абай облысы	Семей қаласы, Қабылбаев көшесі, 32 (уақытша)	8 771 176 33 89
Жетісу облысы	Талдықорған қаласы, Өтенай ауданы, Ә.Т.ұңғатов көшесі, 18	8 747 846 92 20
Ұлытау облысы	Жезқазған қаласы, Абай көшесі, 75	8 705 119 09 65
Павлодар облысы	Павлодар қаласы, Мәшһүр Жүсіп көшесі, 27	8 (7182) 32 69 07 8 777 762 51 58 8 (7182) 32 85 24
СҚО	Петропавл қаласы, Жамбыл Жабаев көшесі, 55 А	8 701 541 67 02
Түркістан облысы	Түркістан қаласы, Жаңа қала шағын ауданы, №9 көше, 30/2	8 702 991 31 38

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## 01 ЧТО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ В ИНТЕРНЕТЕ ?

**Делиться личными данными** – домашний адрес, номер телефона, данные о своей семье, геолокации

**Посещать опасные группы в Telegram, Вконтакте, TikTok** – синий кит, тихий дом, разбуди меня в 4.20, млечный путь, море китов, U19, F57, беги или умри, киты плывут вверх, f58, Рина, Ня.пока, 50 дней до моего..., красный дельфин, союз нерных клеток, noneu тоон, союз Ян и др.

**Читать литературу с пометками +16, +18** - Цветы пиона на снегу, Сплетни и К-POP, Пока не погаснет последний фонарь, Единственный конец злодейки – смерть, Начало после конца, Хаски и его учитель белый кот, Магистр дьявольского культа, Злодейский путь и др.

**Играть в опасные онлайн игры** - Schoolboy runaway – stealth, GachaLife и др.

## 02 КАК КОНТРОЛИРОВАТЬ ДЕЙСТВИЯ РЕБЕНКА?

**Используйте настройки родительского контроля.** Например, Family Link (Android), Screen Time (iOS)

**Контролируйте список друзей и подписки ребенка в социальных сетях**

**Уделяйте внимание** - анонимным профилям, либо профилям, содержащим сатанинские символы, знаки, иероглифы, шрифты иврита, арабской вязи, санскрита, картинки аниме и др.



# 03

## НА КАКОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?



Ребенок не высыпается, даже если ложится рано, или часто просыпается среди ночи



Появление порезов, синяков или других ран на теле без объяснений



Слушание мрачной музыки, просмотр видео с депрессивными или агрессивными сюжетами



Замкнутость, агрессия, уход в себя, отказ от общения с близкими



Ребенок рисует пугающие символы или знаки, не объясняя их смысла

# 04

## КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ?



Внимательно отслеживайте эмоциональное состояние и поведение ребенка

**Регулярно разговаривайте с ребенком**, проявляйте интерес к его жизни и переживаниям

Ребенок должен **чувствовать**, что может прийти к вам **в любое время и поделиться своими мыслями**



# 05

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ?



к школьному **педагогу-психологу**

в школьный **Центр педагогической поддержки родителей**

в Центр психологической поддержки детей



к Региональному уполномоченному по правам ребенка

**на телефон «111»** – круглосуточный, бесплатный, контакт-центр для детей

# РЕГИОНАЛЬНЫЕ УПОЛНОМОЧЕННЫЕ ПО ПРАВАМ РЕБЕНКА

Регион	ФИО, номер телефона
г. Астана	Бимендина Асима Темкеновна, 8 701 516 01 15, <a href="mailto:bala.ombudsman@mail.ru">bala.ombudsman@mail.ru</a>
г. Алматы	Ерлан Диана Ерлановна, 8 771 770 51 11, <a href="mailto:Yerlan.diana@gmail.com">Yerlan.diana@gmail.com</a>
г. Шымкент	Наимбекова Айжан Избасхановна, 8 775 210 80 44, <a href="mailto:aigan_777@mail.ru">aigan_777@mail.ru</a>
Акмолинская обл.	Асаинова Асем Ануарбеккызы, 8 705 519 36 15, <a href="mailto:asainova83@inbox.ru">asainova83@inbox.ru</a>
Актюбинская обл.	Тулесова Нуржамия Нурлыбаевна, 8 778 505 80 49, <a href="mailto:jamily_1985@mail.ru">jamily_1985@mail.ru</a>
Алматинская обл.	Есимбекова Айгуль Канатовна, 8 777 888 16 88, <a href="mailto:y.aigul@mail.ru">y.aigul@mail.ru</a>
Атырауская обл.	Сарсембаева Айжан Махсуткызы, 8 701 352 51 35, <a href="mailto:Turarbek93@mail.ru">Turarbek93@mail.ru</a>
ВКО	Каленова Аксана Александровна, 8 777 153 82 28, <a href="mailto:aksana_kalenova@mail.ru">aksana_kalenova@mail.ru</a>
Жамбылская обл.	Багжанов Даурен Ораевич, 8 747 187 76 47, <a href="mailto:Dauren_1978@mail.ru">Dauren_1978@mail.ru</a>
ЗКО	Нурмагамбетова Жанат Жандуллаевна, 8 701 789 95 48, <a href="mailto:Lioness.9@mail.ru">Lioness.9@mail.ru</a>
Карагандинская обл.	Киселева Ирина Болеславовна, 8 701 444 39 74, <a href="mailto:iradeti@mail.ru">iradeti@mail.ru</a>
Костанайская обл.	Басенова Несибели Заривановна, 8 701 778 35 35, <a href="mailto:Basenova.nesibeli@mail.ru">Basenova.nesibeli@mail.ru</a>
Кызылординская обл.	Тоганова Жаксыгуль Кохановна, 8 701 515 04 65, <a href="mailto:Karshiga.ru@mail.ru">Karshiga.ru@mail.ru</a>
Мангистауская обл.	Болатбаева Тілектес Аманкоскызы, 8 701 463 33 09, <a href="mailto:jpka@mail.ru">jpka@mail.ru</a>
Область Абай	Жунусова Эльзира Ауесхановна, 8 777 213 75 00, <a href="mailto:elzira@list.ru">elzira@list.ru</a>
Область Жетісу	Егинбаев Ермек Молдакулович, 8 777 555 87 87, <a href="mailto:aqjoljetisy@mail.ru">aqjoljetisy@mail.ru</a>
Область Ұлытау	Жаппасова Гульмира Алпысбаевна, 8 776 976 76 00, <a href="mailto:G.1112@mail.ru">G.1112@mail.ru</a>
Павлодарская обл.	Шакенова Сауле Сабитовна, 8 707 498 51 83, <a href="mailto:sshakeneva@mail.ru">sshakeneva@mail.ru</a>
СКО	Сураганова Сауле Куандыковна, 8 705 320 60 63, <a href="mailto:saule_suraganova@mail.ru">saule_suraganova@mail.ru</a>
Туркестанская обл.	Егамбердиева Динара Асылевна, 8 702 720 17 00, <a href="mailto:Digitalgrace777@gmail.com">Digitalgrace777@gmail.com</a>



# ЦЕНТРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ

Регион	Адрес	Телефон
г. Астана	г. Астана, Нурсая-2, ул. Достык, 13	8 771 592 89 19
г. Алматы	г. Алматы, ул. Панфилова, 59	8 702 836 20 32
г. Шымкент	г. Шымкент, ул. Ж. Тынбаева, 49	8 701 383 11 11
Акмолинская обл.	г. Кокшетау, ул. Пушкина, 17/2	8 775 457 66- 13
Актюбинская обл.	г. Актобе, район Астана, пр. Абилкайыр-хана, 40	8 747 207 52 48
Алматинская обл.	г. Конаев, 10 микрорайон, Казахская школа-лицей	8 702 578 47 44
Атырауская обл.	г. Атырау, ул. Худина, 6	8 701 429 25 69 8 701 493 48 86
ВКО	г. Усть-Каменогорск, ул. Чехова, 63	8 (7232) 26 78 22
Жамбылская обл.	г. Тараз, пр. Толе би, 35	8 707 378 75 94
ЗКО	г. Уральск, ул. Жангир хана, 54 А	8 705 591 30 18
Карагандинская обл.	г. Караганда, ул. Алиханова, 19	8 778 374 56 89
Костанайская обл.	г. Костанай, ул. Баймагамбетова, 162	8 (7142) 51 18 49
Кызылординская обл.	г. Кызылорда, ул. Жусипа Кыдырова, 91	8 705 787 25 96
Мангистауская обл.	г. Актау, мкр. 4	8 777 599 39 90
Область Абай	г. Семей, ул. Кабылбаева 32 (временно)	8 771 176 33 89
Область Жетісу	г. Талдыкорган, с. Отенай, ул. Ә.Тұңғатов, 18	8 747 846 92 20
Область Ұлытау	г. Жезказган, ул. Абая, 75	8 705 119 09 65
Павлодарская обл.	г. Павлодар ул. Машхур Жусупа, 27	8 (7182) 32 69 07 8 777 762 51 58 8 (7182) 32 85 24
СКО	г. Петропавловск, ул. Жамбыла Жабаева, 55 А	8 701 541 67 02
Туркестанская обл.	г. Туркестан, мкр. Жана кала, №9 улица, дом 30/2	8 702 991 31 38