



«Тәуелсіздік ұрпақтары» грантының негізінде жасақталған
жоба бағдарламасы

Бекжанова Д.Б.

**Харассмент және оған қарсы тұру механизмдері
(Психологтарға арналған көмекші құрал)**

Ақтөбе, 2024

Пікір берушілер:

Токажнова А.М. - Қ.Жұбанов атындағы АӨУ, п.ғ.к.,
доценті

Саммерс Д.Г. – Баишев университеті, PhD, доценті

Бекжанова Д.Б.

Харассмент және оған қарсы тұру механизмдері:
Психологтарға арналған көмекші құрал /Д.Б.Бекжанова –
Ақтөбе: Баишев Университеті, 2024.

Қазақстан Республикасының Мәдениет және ақпарат министрлігі Мемлекет басшысы тағайындаған «Тәуелсіздік ұрпақтары» грантының қаржыландыру негізінде жүзеге асырылатын жобаның психологтарға арналған көмекші құрал. Бұл көмекші құрал мектеп психологтарына қоғам мәселесі болып отырған харассмент ұғымы және оған қарсы тұру механизмдері туралы ақпарат береді.

© **Д.Б.Бекжанова**

МАЗМҰНЫ

КІРІСПЕ.....	5
ХАРАССМЕНТ: ТҮСІНІГІ, МӘНІ, ҚҰРЫЛЫМЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ ТҮРЛЕРІН ТАҢУ.....	7
НЕЛІКТЕН ХАРАССМЕНТТЕН АМАН ҚАЛҒАНДАР ЖИІ ҮНСІЗ ҚАЛАДЫ? ВИКТИМБЛЭЙМИНГ МӘСЕЛЕСІ.....	13
ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ҚУДАЛАУҒА ҰШЫРАҒАН ӘР БІР АЗАМАТЫНА КӨМЕК КӨРСЕТУ ОРАТЫЛЫҚТАРЫ ТУРАЛЫ.....	14
ХАРАССМЕНТПЕН КҮРЕСУГЕ ЖӘНЕ ОНЫ ТОҚТАТУҒА КӨМЕКТЕСЕТІН ҚҰРАЛДАР.....	17
ХАРАССМЕНТПЕН КЕЗІККЕН ЖАҒДАЙЛАРДАҒЫ ҚАРСЫ ТҰРУ ІС-ҚИМЫЛ АЛГОРИТМІ.....	20
ХАРАССМЕНТ. ҚҰҚЫҚТЫҚ АСПЕКТІЛЕР ЖӘНЕ ОНЫҢ АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫ.....	25
ЖАСӨСПІМДЕРДІҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖОЛДАРЫ.....	29
ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТРЕНИНГТЕР МЕН ЖАТТЫҒУЛАР ЖИНАҒЫ.....	34
ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕР.....	44

КІРІСПЕ

«Мен Мемлекет басшысы ретінде кәмелетке толмағандарға жасалған зорлық-зомбылықтың кез келген түріне қатысты жазаны күшейтуді талап етемін. Жол..»

© **Қасым-Жомарт Тоқаев**

Харассмент - бұл қорлау және жыныстық қудалау. Кең мағынада көптеген әрекеттерді жатқызуға болады - қажетсіз назар, әзілдер мен сексуалдық кеңестер, жанасу, қорқыту, бопсалау және адамды ұятқа қалдыратын, оның қадір-қасиетін төмендететін және жеке шекараны жүйелі түрде бұзатын кез келген әрекетті білдіреді.

Кейінгі кезде қоғамда харассмент құрбаны көбейді. Оның ішінде жасөспірім қыздар бұл жағдаймен бетпе-бет келеді. Сондай-ақ Қазақстандық қыздардың басым бөлігі харассмент туралы білмейді және оның негіздерін танымайды, соның салдарынан психикалық денсаулығы бұзылады.

Қазақстан ғылымында бұл термин толық зерттеле қоймады. Шет елдерде бұл ұғым кеңінен зерттеліп, харассментпен кездескен әйел жынысты адамдарды қолдау мақсатында бірнеше жобалар («Ты не одна», «Не молчи» т.б.) ұйымдастырылып отырады. Бұл жобалар біріншіден харассментке қарсы тұру механизмдерін көрсетсе, екінші жағынан әлеуметтік желілер арқылы психологтардан көмек алу мақсатында арнайы чат жасақталып анонимді түрде көмектер көрсетілді. Егер жәбірленуші өз ойын ашық айта алмаса, бұл құбылысқа қарсы тұра алмаған жағдайда ақпараттар алып отырды.

Жасөспірімдер қоғамдық орындарда эксгибиционизм, кибер харассмент, жанасу, вербалды харассментпен кездеседі. *Бірақ факт бар, статистика қайда? «Ештеңе болмады зой, бастысы сені ешкім зорламады»* деген сөздермен статистика жоқ, бірақ бұл оқиға жасөспірім психикасына ауыр соққы. Харассментке ұшыраған жандар оны зорлық деп қабылдамайды. Ал кәмелетке толмаған қыздар өз шекараларының бұзылғанын да сезбейді. Бұл жағдай көптеген психикалық бұзылыстарға әкеліп, адам өмірін құлдырауға әкеліп соғады.

Харассмент ұғымын анықтауға және әлеуметтік ортадағы осы құбылысқа қарсы тұру механизмдерін бағалауға арналған. Бұл көмекші құралда харассмент және мінез-құлқының анықтамаларын қарастырады және жасөспірімдерді қудалаудың мүмкін болатын түрін ұсынады.

Мінез-құлықты сипаттама ретінде саралау бойынша АҚШ-тың жалпыланған тәжірибесі қарастырылады және осы қауіпке қарсы құралдардың жеткіліктілігі тұрғысынан Қазақстанның заңдарының нормалары талданады. Соқтығысқан кезде харассменттен қорғау жөніндегі іс-қимылдардың ұйымдық-құқықтық алгоритмі жасақталады.

Ұлттық тәрбиенің әлсіреуі қоғамды келеңсіз жағдаяттардың күшеюіне әкеліп соғуда. Қазақ халқында ашық талқыланбаған мәселелер, бала көзден, құлақтан жасырын ұғымдар мен оларға беймәлім жағдайлар бар. Дегенмен, бұл жасырын құбылыстар әлеуметтік желілерде ашық талқыланып, бала көзі, құлағы теріс жағынан ұғынуда. Ал бұның алдын алудың және одан құтылудың бірден бір жолы өз ісінің мамандары кәсіби

ашық түрде талқылап, оның не екені танылып және одан қорғану жолдарын, нақты алгоритмдерін түсіндірген жөн. Сонда ғана келеңсіз жағдаяттардың болу ықтималдылығы азаяды деген сенімдемін.

ХАРАССМЕНТ: ТҮСІНІГІ, МӘНІ, ҚҰРЫЛЫМЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ ТҮРЛЕРІН ТАҢУ

Харассмент (ағылш. "harassment" – қудалау, қысым көрсету) - адамды қорлайтын немесе оның жеке шекарасын бұзатын кез келген қажетсіз және тітіркендіргіш физикалық және ауызша мінез-құлықты қамтитын кемсітушілік түрі. Екінші сөзбен айтқанда, харассмент (қудалау) адамға азаптау, оның беделін төмендету және басқалардың көз алдында төмендету, ренжіту немесе реакция жасау үшін қайталанатын және табанды әрекеттерден тұрады. Бір реттік ауыр оқиғалар кейде сипаттама ретінде қарастырылуы мүмкін. Маңыздысы, харассмент тек жыныстық қудалау ғана емес, сонымен қатар оған мыналар жатады: нәсіліне, ұлтына, дініне, жынысына, жасына, мүгедектігіне, жыныстық бағдарына, отбасылық жағдайына және басқа да белгілерге қатысты қажетсіз ескертулер, жест-ишаралар, мимика немесе әзілдер.

Харассмент әр ғылым саласында түрлі мағынада қолданылып жатыр, дегенмен бұл терминнің мағынасы жыныстық қудалауға тікелей меңзейді. Бұндай жыныстық қудалаумен жасөспірімдердің басым көпшілігі бетпе бет келіп жатады.

Мысалға елімізде соңғы уақыттарда әлеуметтік желілерде ашық талқыланып, харассмент құрбаны болып отырған

жасөспірімдер ата-аналары көмек сұрауда. Мысалға:

“19 мамырда Елордада болған кәмелетке толмаған баланы қудалау оқиғасын еске салайық.

12 жастағы Астаналық әйелдің анасы әлеуметтік желілерде белгісіз ер адамның қызын автобуста қудалағаны туралы хабарлама жазды. Әйелдің айтуынша, жолаушы жасөспірімнің жамбасына "кездейсоқ" тиіп, содан кейін автобусты қуып, қайтадан қолын тигізген.”
(<https://newtimes.kz/obshchestvo/160821-advokat-o-seksualnyh-domogatelstvah-v-kazahstane-statya-123-voobshe-ne-rabochaya-portalyan-alyngan-suxbat>)

Бұл болған оқиғаны харассменттің рұқсатсыз жанасу, қол тигізу түрі ретінде қарастырамыз және де бұдан бөлек 5 түрін көрсетсек:

- ізіне түсу;
- вербалды харассмент;
- кибер харассмент;
- эксгибиционизм;
- жыныстық қысым.

Қазіргі таңда зерттеулер нәтижесі харассменттің келесідей психологиялық қудалау түрлерін де көрсетіп отыр.

Газлайтинг - зорлық-зомбылықтың өте қатал түрі, өйткені оны тану өте қиын. Физикалық зорлық - зомбылықтан айырмашылығы, оны анықтау оңайырақ, өйткені жәбірленушінің денесінде дәлел ретінде көгеруі мен тыртықтары жиі қалады, газлайтинг - бұл эмоционалды зорлық-зомбылық, көбінесе назардан тыс қалады.

Жәбірленушіні манипуляциялаудың әдісіне болашақта

зиян келтіру қаупі жатады. Олар бірнеше түрге бөлінеді. солардың бірі зорлық-зомбылық қаупі, басқа қаржылық қауіптер.

Сонымен қатар, агрессор жәбірленушінің жақындарына, оның туыстарына, достарына, балаларына және тіпті үй жануарларына зиян келтіремін деп қорқытуы мүмкін.

Көптеген жасөспірімдер психологиялық террордың осы түрлеріне бой алдырады.

Сталкинг - бұл жәбірленушілерге зиян келтіретін және оларға қорқыныш тудыратын қайталанатын қасақана әрекеттер. Қудалау сонымен қатар «орынсыз қудалау» және «обсессивті қарым-қатынас шапқыншылығы» терминдерімен белгіленеді. Бұл құбылыстың мысалдары ретінде қайталанатын телефон қоңыраулары немесе мәтіндік хабарламалар, бақылау, шамадан тыс сүйіспеншілік білдіру, орынсыз сыйлықтар, жәбірленушінің әлеуметтік өзара әрекеттесуіне араласу, жеке кеңістікке басып кіру, заңсыз үйге кіру, жәбірленушіні бақылау, жасырын ақпарат жинау және интрузивті қудалау.

Сіз *онлайн* - ортада қудалаудың құрбаны бола аласыз немесе әртүрлі жағдайларда Киберқауіпсіздіктің құрбаны бола аласыз: сіз немесе басқа біреу басқа пайдаланушылардың реакциясын тудырған суреттерді жариялаған кезде, сіз немесе басқа біреу түсініктеме жазған кезде, Instagram-да *storise* жариялады; сізге жалаңаш фотосуреттерді жіберуге, сілтемелер жіберуге болады порно сайттар.

Интернеттегі қудалаудың құрбаны кез-келген адам болуы мүмкін: сіздің сыныптасыңыз, колледждегі группаласыңыз, мектептегі үлгеріміңізге және басқа құрдастарыңызбен

қарым-қатынасыңызға қарамастан.

► Қудалауды жүзеге асыратын адамның әртүрлі профильдері болуы мүмкін. Мысалы, бұл жоғары немесе өте жоғары емес үлгерімі бар тәртіпті оқушы болуы мүмкін, мүмкін ашық, белсенді, немесе керісінше – тыныш және тұйық адам.

► Виртуалды тұлғасы бар қудалаушы өзін шынайы өмірде көрсете алады немесе белгісіз болып қалуы мүмкін. Басқа біреуді – оның құрдасын, онлайн кеңістіктегі жасөспірімді қудалайтын адам да қудалаудың және тіпті шынайы өмірдегі зорлық - зомбылықтың құрбаны болуы мүмкін екенін ескеріңіз.

► Жұртшылық немесе қудалау куәгерлері – бұл қудалау жағдайын бақылайтын Интернет қолданушылары: түсініктемелерді қадағалай алады, біреудің мекен-жайына қорлайтын хабарламаларды оқи алады, жасөспірімді қорлайтын, қорлайтын немесе физикалық немесе эмоционалдық зорлық-зомбылық жасайтын бейнелерді көре алады. Интернеттегі ортада қудалауға ықпал ететіндердің саны әрдайым басылымдарды көшіру, қайта жариялау немесе тарату мүмкіндігімен артып келеді.

Қудалау - қылмыстың құрамын анықтау үшін жәбірленушінің психологиясы өте маңызды болатын бірнеше қылмыстық құқық бұзушылықтардың бірі.

Әдетте, қудалау құрбандарға үлкен зиян келтіреді. Бір талдау нәтижелеріне сәйкес, 25% - 46% дейін зардап шеккендер келесі бір немесе бірнеше формада жағымсыз салдарға ұшырады: мазасыздық, ашулану, тітіркену, стресс және ұйқының бұзылуы. Жасөспірімдерден зардап

шеккендердің үлгерімі күрт төмендейді кейбіреулер оқудан шығады. Көптеген қудалаушылар физикалық немесе жыныстық зорлық-зомбылыққа қауіп төндіреді.

Қазір харассменттің құрбаны болған әйелдер мен қыздардың саны өте көп. Алайда, кей жағдайда ер балалар да харассмент оқиғаларына тап болады. Қазақстанда кейінгі төрт жылда 100-ге жуық жоғары деңгейдегі харассмент қылмысы тіркелгенімен, заң жүзінде ешкім жауапқа тартылмаған.

Харассмент – ауыр қылмыс түрі. Әр адам құқығын, психологиялық-моральдық санасын, денсаулығын сақтау үшін сауатты болғаны абзал.

Жасөспірімдерге қудалау, қысым көрсету өз жақындарынан, сыныптастарынан және бөгде адамдардан да келуі әбден мүмкін.

Қудалау әр түрлі орындарда болуы мүмкін: мектепте, колледжде, қоғамдық орындарда, тіпті өзіңізді қауіпсіз сезінетін жерлерде – үйде. Қудалау куәгерлердің бар-жоғына қарамастан болуы мүмкін.

Жалпы әлемдік статистикаға сүйенсек қысым көрсетушінің 60% жақындарынан болады екен. Бұл көрсеткіш COVID 19 орын алу кезеңінде айқын көрінді.

Техас университетінің психолог профессоры Дэвид Басс өз зерттеулерінде қудалаушы еркектерді келесідей сипаттаған «Зерттеулер маңызды жаңалыққа әкелді: сериялық қудалаушы адамдар жеке қасиеттердің қараңғы триадасында - нарциссизм, макиавеллизм және психопатияда жоғары көрсеткіштерге ие болды».

Қудалаушы бейнесін тану маңызды фактор. Дэвид Бастың суреттеуіндегі қудалаушы бейнесін саралайық:

нарциссизм (назардың орталығында болуға, таңдануға, ерекше артықшылықтар мен беделге ие болуға ұмтылу), *макиавеллизм* (манипуляцияға, алдауға, басқа Адамдарды мақтауға және қанауға бейімділік), және *психопатия* (ар-ұжданның болмауы, моральдық ойларды басшылыққа ала алмау, эмпатияға деген қабілетсіздік).

Сонымен қатар профессор екіншісі - қараңғы тирадағы психопатияның басты қарама-қайшылығын білдіретін жеке ізгі ниет айнаымалысын көрсетеді. Қайырымдылықтың жоғары көрсеткіштері бар адамдар үйлесімді, әлеуметтік өзара әрекеттесу кезінде ынтымақтастық пен эмпатияға қабілетті (кейде бұл қасиет жеңіл триадаға жатады).

Демек, қудалаушының екі түрлі сипатын көреміз. Бірі агрессияға бейімді бірден өзінің қараңғы триадағы бейнесін көрсетсе, екіншісі өз агрессиясын жасырын ұстап эмпатияға бейім. Жасөспірімдері қудалаушы адамдардың басым көпшілігін өзін үштік триададан алшақ ұстап, өзін қайырымды, ынтымақтастық пен эмпатияға жақын көрсетеді.

Бұл бөлімде харассмент ұғымы мен оның түрлері және қауіп төндіруші адамдардың бейнесін қарастырсақ, келесі бөлімдерде қудалаудан қалай құтылуға болады және қудалауға ұшырап жүрген жасөспірімдерді қалай танимыз деген мәселелер қарастырылмақ.

НЕЛІКТЕН ХАРАССМЕНТТЕН АМАН ҚАЛҒАНДАР ЖИІ ҮНСІЗ ҚАЛАДЫ? ВИКТИМБЛЭЙМИНГ МӘСЕЛЕСІ

«Қудалау зорлық емес». «Неге мен оны тұмсыққа бермедім?». «Менің жалаңаш кіндігімді көрмеге қоюдың қажеті жоқ еді».

Қудалау туралы пікірлердің көпшілігі «тізедегі қол» немесе «қорқыту және тітіркендіргіш қорлау» харассмент емес, өйткені "зорлық-зомбылық жоқ".

Осындай іспеттес қоғам көзқарастары көптеген қыз балалардың үнсіз қалуына себеп болады. Бұл – виктимблэйминг. Виктимблэйминг-бұл зорлық-зомбылық құрбанына (физикалық, эмоционалдық, жыныстық) болған оқиға үшін жауапкершілікті ауыстыруды білдіретін термин. "Өзі кінәлі", "арандатудың қажеті жоқ", "сіз не ойладыңыз" — мұндай тіркестер зардап шеккен адамды ұятқа қалдырады және онымен болған оқиға үшін кінәлі етеді. Онсыз да жарақат алған жәбірленуші қолдау алудың және жоғалған қауіпсіздік сезімін қалпына келтірудің орнына жарақат алады. Жәбірленуші өзімен болған оқиға үшін ұятқа қалуға мәжбүр болған кезде құрбандық туралы түсінік бар.

Жауапкершілікті өз мойнына жүктейтін біздің қоғамда бұл мәселе жабық күйінде қалып, жасөспірімнің психикалық денсаулығын төмендетіп, өмірлік белсенділігі мен толыққанды өмір сүру жүйесін бұзып, одан әрі ушыққан іс-әрекеттерге көз жұмуына әкеліп соғады.

Жақын және алыс шет елдерде бұл мәселе ашық түрде талқыланып, харассмент жәбірленушілеріне дер кез кезінде

көмек беріледі. Қазақстанның харассментке қарсы тұратын жобалары болды, жоқ емес, дегенмен талқыға көп түсетіні «жұмыс орнындағы әйел адамның жеке өміріне қол сұғушылық», ал бұл жобада жасөспірім қыздардың мәселелесі қарастырылғанын жөн көрдім.

Мәселе мынада, жасөспірім қыздардың харассментпен кезігіп үнсіз қалуы, бұл мәселеге қарсы заңның нақты күші жоқтығы, факт бола тұра статистика жоқтығы қарама-қайшылық туғызады.

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫНЫҢ ҚУДАЛАУҒА ҰШЫРАҒАН ӘР БІР АЗАМАТЫНА КӨМЕК КӨРСЕТУ ОРАТЫЛЫҚТАРЫ ТУРАЛЫ

Қудалау құрбандарының қарамағында бірқатар қорғаныс құралдары бар. Әсіресе құрбандарға көмектесу үшін біз сайт жасадық. Ол қазақ тілінде қолжетімді, сондықтан сіз білетін жасөспірімдер арасында қудалау құрбандары болса, осы сайтқа кеңес бере аласыз. Бұл сайттан біз харассменттің түрлерін қалай танимыз және кезіккен жағдайда жасалау қажет бірінші әрекеттер туралы және жәбірленушілерге көмек көрсету қызметтері және басқа пайдалы сайттарға сілтемелер туралы толық ақпарат біле аламыз.

Қазір әлеуметтік желінің заманы, сондықтан мемлекетімізде жәбірленушілерге көмек берудің бірнеше сайттары жасақталған.

Техникалық көмек туралы Келісім шеңберінде Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің тапсырысы бойынша ЮНФПА әзірленген жасөспірімдер мен ата-аналарға

қажетті арналған жыныстық және репродуктивті денсаулық сайты бар. Мұнда сіз маманға құпия негізде сұрақ қоя аласыз. (www.kazakhstan.unfpa.org)

Алдағы бөлімдерде жасөспірімдерге көмек ретінде Қазақстанда жасақталған программалар туралы ақпараттарда көрсетіледі. Сілтемелер туралы ақпарат мейлінше таратылуы қажет, егер жасөспірім ата-анасына немесе жақын туыс, достарына айта алмайтын жасырын ұстайтын құпияларымен бөліседі және көкейдегі жасырын сұрақтарға анонимді түрде жауап ала алады. Мысалға көптеген жасөспірімдер бойындағы өзгерістер және табиғи құбылыстары туралы ашық түрде сауал қойып жауап алуға ұялады. Осындай жағдайларда жоғарыда көрсетілген сілтеме бойынша жасөспірім жыныстық және репродуктивті денсаулығы туралы ақпарат көздерін табады.

Әр бір мектеп психологтарының лауазымдық қызметіне кіретін балаға анонимді көмек көрсететін сенім жәшігі орналасуы қажет. Бұл сенім жәшігінің көзге түсіп тұруы және бірнеше жерде орналасуы міндетті. Сонымен бірге психолог бұрышында сенім телефондары, қажетті сайттарға сілтемелер бағдарламасы болуы қажет. Қудалауға ұшыраған жасөспірімнің жадында бұл ой қанша зейіннің алаңдаушылығы болса да, жадында тұрады және бұл ақпараттар бірден жасында есте сақталып отырады.

Қазақстандағы әйелдердің 70% өмірінде бір рет болса да зорлық-зомбылықтан зардап шеккен деп «ЖАН-САЯ» дағдарыс орталығы ақпарат береді. Бұл көрсеткіштің негіздемесі орталыққа түскен жәбірленушілер қоңырауынан алынған. Мысалға, 2022 жылы кәмелетке толмаған қыз балалар мен әйелдер (оның ішінде 143 адам

заңгер көмегіне, 855 адам психолог) орталық көмегіне жүгінген. (<https://uki.kz/kaz>)

Егер келеңсіз ойлар мазалап, өзіңізге сенімсіз болсаңыз осы сайттар ішінде онлайн түрде сынақтан өтіп, өз күдіктеріңіздің қаншалықты шынайы екендігін және оның қауіп дәрежесін анықтай аласыз.

Ал егер, жағдай ушыққан, дер кезінде көмек қажет болған жағдайда келесідей байланыс көздеріне шыға алады.

Біздің мемлекетімізде 111 байланыс орталығының қызметі жұмыс істейді. 111 байланыс орталығының қызметінің мақсаты мен міндеттері отбасы, әйелдер және балалардың құқықтарын қорғау мәселелері бойынша жан-жақты көмек көрсету болып табылады. Күнделікті өткір проблемалардың алдын алу.

111 байланыс орталығының қызметі мемлекеттік деңгейде жұмыс істейді.

Егер кішкентай баланың қараусыз қалғанын, оған қауіп төніп тұрғанын байқасаңыз, балаға немесе әйелге қатыгездік көрсету, зорлық-зомбылық көрсету, құқықтарының бұзылуы мүмкін екенін білсеңіз, 111 нөміріне хабарласу қажет.

- «111» нөмірі – тәулік бойы 24/7 ашық
- «111» нөмірі – құпия
- «111» нөмірі – өңірлердің ішкі істер департаментімен және жедел топтармен тәулік бойы байланыста болу
- «111» нөмірі – балалардың, отбасылар мен әйелдердің құқықтарын қорғауға байланысты барлық мәселелер бойынша өтініш қабылдау.
- Барлық қоңыраулар жазылады. Қоңырау шалушы қандай шаралар қабылданғаны туралы кері байланыс беруі қажет.

Өтініш берушілердің сұрақтарын шешу кезінде «111» Қызмет қызметкерлері өзара іс-қимыл алгоритмін ескере отырып, мемлекеттік және жергілікті атқарушы органдармен, әкімдік қызметкерлерімен, сондай-ақ облыстық қоғамдық қабылдау орталықтарымен өзара іс-қимыл жасайды.

Әрбір өтініш берушіге өтінішті шешу үшін қандай шаралар қабылданғаны немесе өтінішті қарау нәтижесі туралы кері байланыс беріледі.

Сонымен қатар, *сенім телефоны қызметі 150* - бұл еліміздің кез келген бұрышынан оңай есте қалатын үш таңбалы нөмірге, балаға ыңғайлы уақытта 24/7, қазақ және орыс тілдерінде тегін қоңырау шалу мүмкіндігі бар. Әйел тұрмыстық зорлық-зомбылық құрбандарын қорғауға мамандандырылған дағдарыс орталығына немесе баспанаға тікелей жүгіне алады.

ХАРАССМЕНТПЕН КҮРЕСУГЕ ЖӘНЕ ОНЫ ТОҚТАТУҒА КӨМЕКТЕСЕТІН ҚҰРАЛДАР

Бұл бөлімде біз пайдалы болуы мүмкін бірнеше қорғаныс әдістерін қарастырамыз. Айта кету керек, олардың біреуі жағдайлардың жүз пайызында жұмыс істемейді, ал кейбір қудалаушылар оларды айналып өтуге тырысады.

Қоғамның қолдауына ие болыңыз. Бұл бірінші және ең маңызды қорғаныс желісі, мүмкін тарихи тұрғыдан ең көне. Достар мен туыстар шапағатшы бола алады. Егер жасөспірім автобус немесе көше қиылыстарында қысымға ұшыраса дереу жан-жағынан көмек сұрау қажет.

Әлеуметтік қолдау қуғыншылардан бірнеше жолмен қорғайды. Ол жәбірленушінің жалғыз емес екендігі туралы сигнал жібереді. Әлеуметтік одақтастар қуғыншының әрекетін растайтын тәуелсіз куәгерлер бола алады. Егер қудалау қауіпті болса, олар полиция шақыруы мүмкін. Сот талқылауы болған жағдайда куә бола алады. Егер күшейту қажет болса, олар өздерінің одақтастарымен бірге жиналуы мүмкін. Жақын достарыңызды немесе туыстарыңызды жоспарларыңыз туралы және қайда болатыныңыз туралы хабардар етіңіз. Қудалаудың кейбір құрбандары одақтастарына хабарлауға ұялады, ал басқалары қуғыншының мінез-құлқына өздерін кінәлайды. Осы кедергілерді жеңу және әлеуметтік байланыстарды тарту.

Өзіңізді барлық қорғаныс құралдарымен қаруландырыңыз. Жедел телефон нөмірлерін жылдам теруге енгізіңіз. Хаттарды, мәтіндік хабарларды сақтаңыз қылмыстық мінез-құлық хронологиясын орнату үшін оларды алу уақытын белгілеңіз.

Әлеуметтік желілердегі қатысуды азайтыңыз. Көптеген қуғыншылар киберкеңістікте әрекет етеді. Сіз facebook, twitter, instagram немесе басқа әлеуметтік желілерді жазған кезде олар сізді бақылай алады. Олар ақпаратты сіздің орналасқан жеріңізді, саяхаттарыңызды, қызығушылықтарыңызды және әрекеттеріңізді бақылау үшін пайдалана алады. Олар біздің достарымыздың кім екенін біліп, бұл мәліметтерді сіздің өміріңізге ену немесе сіз туралы өсек тарату үшін қолдана алады. Мүмкіндігінше әлеуметтік медиадан тыс қалу туралы ойлану керек.

Қудалауды тоқтатуға көмектесетін тағы бірнеше әрекеттер бар. Ең көп таралған кеңестердің бірі – жазу

қудалаудың барлық көріністері (күні, уақыты, орны, оқиғасы, куәгерлер): сондықтан айып тағып, көмек сұрау оңайырақ болады. Бірақ егер сізде мұндай жазбалар болмаса, бәрібір ересектерге хабарласыңыз.

Сіздің жеке шекараларыңыз туралы. Харассмент немесе жыныстық қудалау жағдайындағы ең қиын нәрсе - бұл сіздің сезімдеріңізге сену және оларды елеусіз нәрсе ретінде жоққа шығармау. Сіздің жеке шекараңызға ешкімнің қол сұғуға құқығы жоқ. Жеке шекаралар - бұл сіздің мүдделеріңіз, принциптеріңіз бен сенімдеріңіз, соның ішінде сіздің дене шекараларыңыз.

Сіздің шекараңызда бәрі жақсы екендігінің ең маңызды белгісі - бұл сізге ыңғайлы болған кезде. Егер айналаңыздағы адамдар өз сөздерімен немесе іс-әрекеттерімен сізге физикалық немесе эмоционалдық ыңғайсыздық тудырса, бұл сіздің жеке шекараңызды бұзу.

1. Сіздің денеңіз тек Сізге тиесілі. Дененің кез-келген бөлігіне кез-келген, тіпті ең зиянсыз жанасуды немесе сіздің еркіңізге қарсы жыныстық қатынасты кесіп тастаңыз.

2. Жеке ақпаратты (мекен-жайы, телефон нөмірі және т. б.) ашық түрде жарияламаңыз.

3. Өзіңізді нашар және ыңғайсыз сезінетін орындар мен компаниялардан аулақ болыңыз.

Егер Сіздің танысыңыз \мұғалім\ сыныптасыңыз немесе сіз жақсы білетін кез-келген адам сізге тым жақын болса, сіздің еркіңізге қарсы сізге тиіп, жағдайды тыныш ойлауға және талдауға тырысыңыз. Біз сізге ерекше ештеңе болып жатқан жоқ деп ойлайтынымыз туралы жаздық, өйткені сіз таныссыз. Сізде дүрбелең басталуы мүмкін, сіз есеңгіреп қалуыңыз мүмкін. Бірақ егер сіз бірден әрекет ете

бастасаңыз, онда сізде жаман ештеңе болмауы мүмкін. Егер қуәгерлерді шақыру мүмкіндігі болса - қоңырау шалыңыз. Егер сіз қудалаушыны итеріп, қашып кете алсаңыз - мұны жасаңыз. Егер жақын жерде сенетін адам болса - оған не болып жатқанын хабарлаңыз немесе телефон арқылы хабарласыңыз. Кез – келген ересек адамнан көмек сұраңыз - бұл жағымсыз жағдайды түсіну үшін. Бұл ұят емес, сіз өзіңізді құтқарасыз! Егер кез - келген жағдайда біреу сізге қол тигізсе, ал сіз бұл жағымсыз және оны қаламасаңыз, фотосуретке немесе бейнекамераға түсіріп, бұл туралы ешкімге айтпауды өтінсе, біліңіз: сіздің шекараңыз бұзылады. Басқа адамның денесінің кез келген бөлігіне қол тигізуге мәжбүр болған кезде, мұны жасамайтыныңызды анық және ашық айтыңыз. Егер қоғамдық көлікте біреу өз денесін «ысқылауға» табанды түрде тырысса, сізді құшақтап алса, мүмкіндігінше тезірек кетіңіз. Кейде «менен алыстаңыз» деген сөз жеткілікті. Егер сіз обсессивті назар аударуды немесе «бір жерге бару» деген тұрақты сөйлемдерді ұнатпасаңыз, бұл туралы ашық айта аласыз.

ХАРАССМЕНТПЕН КЕЗІККЕН ЖАҒДАЙЛАРДАҒЫ ҚАРСЫ ТҰРУ ІС-ҚИМЫЛ АЛГОРИТМІ

Харассмент қаупін екі деңгейге бөлсек: біріншісі – бастапқы кезеңі (қудалау түрлерінің мезеттік көрініс таба бастауы), екінші – ушыққан кезең (әрекеттердің күшейуі, алаңдатын жағдайлар өміріңіздің басым бөлігін басып кетеді). Енді осы екі деңгейде қандай әрекеттер жасау қажетпіз алгоритмдерін көрсетсек.

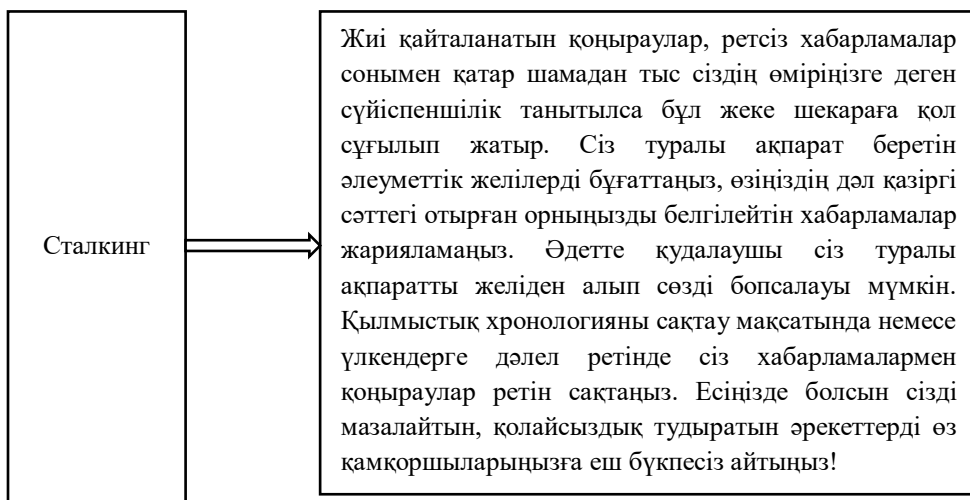
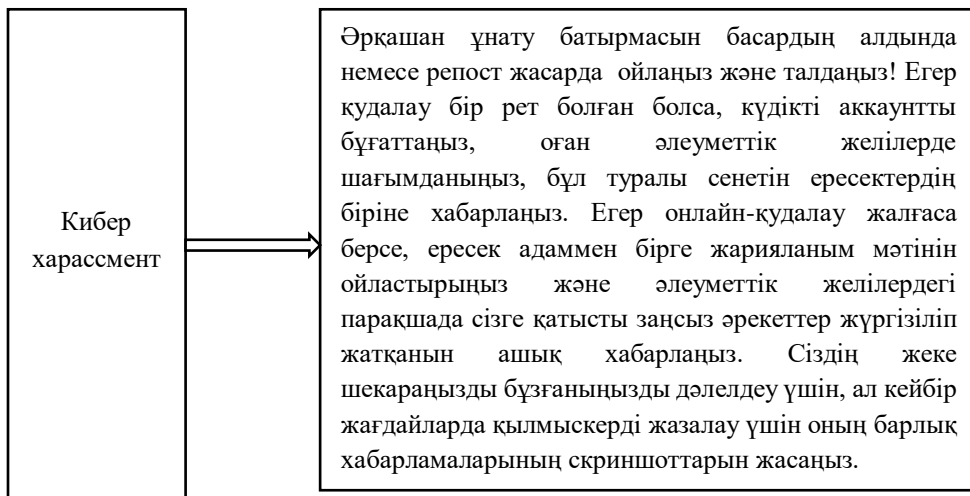
Егер сіз күнделікті өмірде харассменттің бастапқы кезеңімен кезіксеңіз дер кезінде тоқтату мүмкіндігін пайдаланып мына іс-қимылдар қатарын қолданыңыз

Ізіне түсу

Егер сіздің ізіңізге бейтаныс адам түскендігін байқасаңыз дереу жан-жағыңыздан еш ойланбастан көмек сұраңыз, сонымен қатар ешқандай жабық ғимараттарға немесе үй дәлізіне қарай бет алмаңыз. Ата-анаңызға немесе сізді қорғай алатын ересек адамдар болса хабарласып алдыңыздан шығуды өтінізіз. Сізді күтіп алатын адамның реті болмай жатырған жағдайда жедел қызмет 111 орталығына қоңырау шалыңыз.

Вербалды харассмент

Өзіңізден ересек ер адамдардан сексуалды әрекеттерге меңзейтін сөздер немесе дене бітіміңізге байланысты оғаш әңгімелер, сізге қолайсыздық тудыратын сөздер естейтін болсаңыз біріншіден бұл адамнан өз бойыңызды алшақ ұстаңыз, дөрекі сөздер айтып ескертпе жасаудың қажеті жоқ. Одан әрі іс-әрекетіңіз қамқоршыңызға хабар беру, мектеп психолгына кеңеске бару. Себебі айтылған сөздер сіздің жадыңызда қалып түрлі ойлар тудырып, психологиялық денсаулығыңызға әсерін тигізуі мүмкін. Сонымен қатар, бұл жыныстық қудалауға ұласуы мүмкін, сондықтан бей жай қалдыруға болмайды, міндетті түрде жоғарыда айтылғандай қамқоршыңызға хабар беріңіз.

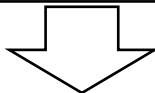


Газлайтинг

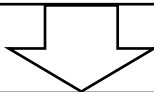
Әдетте қудалаушы сіздің оғаш әрекетіңізді көріп оны ата-анаңыз немесе достарыңызға айтатындығы туралы бопсалайды және жақындарыңызға зиян келтіретіндігі туралы айтып эмоционалдық қысым көрсетеді. Сізді тығырыққа тіреп бопсалау мақсатында өзінің дйттеген мақсатына жетпекші, ал сіздің осал тұсыңыз оған жол ашады. Сондықтан бопсалау әрекетіне қарай өз қамқоршыңызға мәлімдеуіңіз қажет, өзіңіздің қателігіңізді де мойындаудан қорықпаңыз. Уақыт маңызды, уақытты өткізіп алмауға тырысыңыз!

***Есте сақтаңыз және біле жүріңіз:** Қудалау қалыпты жағдай емес, әзіл емес, қарым-қатынас немесе достық тәсілі емес. Егер сізде қорқыныш, ыңғайсыздық болса, оны тоқтатыңыз, бұл туралы сенетіндерге айтыңыз. Сізге көмектеседі. Сіз өз өміріңіздегі маңызды адамсыз, ешқандай адамның сіздің шекараңызға өтуге және психикалық денсаулығыңызға әсер етуге жол бермеңіз!*

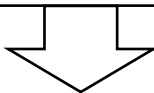
Екінші – ушыққан кезең (әрекеттердің күшейуі, алаңдатын жағдайлар өміріңіздің басым бөлігін басып кетеді). Яғни, сіздің өміріңізге кесірін тигізетін табанды әрекеттердің орын алуы. Отбасылық, тұрмыстық зорлық-зомбылықтардың болуы.



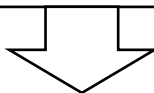
Жедел қызмет көрсету орталығына хабарласу 111



Балалар мен жасөспірімдерге арналған халықтық сенім телефонына хабарлама беріп көмек сұрау 105



Аймақтық сенім телефонына немесе мектеп психологына жүгіну



Құқықтық қорғау органы полиция бөліміне қоңырау шалыңыз 102

Есте сақтаңыз және біле жүріңіз: Өзіңізді барлық қорғаныс құралдарымен қаруландырыңыз. Жедел телефон нөмірлерін жылдам теруге енгізіңіз. Хаттарды, мәтіндік хабарларды сақтаңыз қылмыстық мінез-құлық хронологиясын орнату үшін оларды алу уақытын белгілеңіз. Міндетті түрде жақындарыңыздан көмек сұраңыз, бастапқы кезеңінде ақ дабыл қағу керек, сіздің өміріңіз маңызды сондықтан көмек сұраудан ешқандай қысылмаңыз!

ХАРАССМЕНТ. ҚҰҚЫҚТЫҚ АСПЕКТІЛЕР ЖӘНЕ ОНЫҢ АЛДЫН АЛУ ШАРАЛАРЫ

Соңғы уақытта бір адамның әдептен тыс тәртібін көрсететін, екінші адамның жеке өміріне қол сұғылмаушылықты бұзатын мінез-құлқын белгілеу үшін “харассмент” термині жиі қолданыла бастады. Алайда, заң ғылымында бұл термин жеткіліксіз дамыған, бұл оның мұқият ғылыми түсінігі мен отандық құқықтық жүйеге бейімделуінің өзектілігін арттырады.

“Харассмент” термині көптеген шет мемлекеттердің қылмыстық заңнамасында қолданылады, соның ішінде: Австрия, Бельгия, Ұлыбритания, Венгрия, Германия, Дания, Ирландия, Испания, Италия, Польша, Португалия, Франция, Чехия, Финляндия және т.б.

Әйелдерге қатысты кемсітушіліктің барлық түрлерін жою туралы БҰҰ Конвенциясына 19-шы жалпы ұсыныста “жыныстық қудалау” термині (жыныстық қатынас) кез-келген жағымсыз жыныстық әрекеттерді, оларды жасау туралы өтініштерді, жыныстық сипаттағы қимылдарды, сондай-ақ олардан жағымсыз деп күтуге болатын кез-келген басқа мінез-құлықты түсіну немесе қорқынышты реакция деген мағынада қолданылады. Бұл анықтама харассменттің шынайы сипаттамасына сәйкесірек келеді.

ҚР қолданыстағы қылмыстық заңнамасында “харассмент” термині ашылмаған. Осы қол сұғушылықпен кейбір ұқсастықтар ҚР ҚК 123-бабында көзделген қылмыстың объективті жағында, “Жыныстық қатынасқа,

қызтекелікке, лесбиянизмге немесе жыныстық сипаттағы өзге де әрекеттерге мәжбүрлеу” арқылы ашылады.

“Мәжбүрлеу ” термині (ҚР Қылмыстық кодексінің 123-бабына қатысты). Арнайы бөлім (2 бөлім). – Алматы: Жеті Жарғы. 2015. 70-бет). Онда жыныстық сипаттағы әрекеттерді орындау немесе оларды нақты орындау талаптары қамтылған. Осылайша, кінәлінің басты мақсаты-жыныстық сипаттағы әрекеттерді жасау болып табылады. Бұл қылмыстың қоғамдық қауіптілігі жәбірленушіге жыныстық қудалауға жол бермеу құралы ретінде психикалық қысым жасау болып табылады, осылайша адамның жыныстық бостандыққа құқығы бұзылады. Сонымен бірге, кез-келген мәжбүрлеу осы қылмыстың құрамын құрмайды, тек осы баптың диспозициясында көрсетілген әрекеттерге байланысты.

Қылмыс объектісі-әйелдің жыныстық еркіндігі-жыныстық қатынасқа немесе лесбияндыққы мәжбүрлігі; ер адамның жыныстық еркіндігі – еркектік жағдайда; әйелдің немесе ер адамның жыныстық еркіндігі – жыныстық сипаттағы басқа әрекеттерді жасауға мәжбүрлігі болып табылады.

Объективті тарап адамды жыныстық қатынасқа, қызтекелікке, лесбияндыққа мәжбүрлеуден немесе бопсалау, мүлікті жою, бүлдіру немесе алып қою қаупі арқылы не жәбірленушінің немесе жәбірленушінің материалдық немесе өзге де тәуелділігін пайдалана отырып, жыныстық сипаттағы өзге де әрекеттер жасаудан тұрады.

Мәжбүрлеу тәсілі:

- 1) бопсалау;
- 2) мүлікті жою, бүлдіру немесе алып қою қаупі;

3) жәбірленушінің материалдық немесе өзге де тәуелділігін пайдалану.

Бопсалау арқылы мәжбүрлеу адамның онымен немесе басқа адаммен жыныстық қатынасқа түсу талабын білдіреді, жәбірленушіге не беделі оған қымбат басқа адамдарға зиян келтіретін мәліметтерді жария ету қаупімен бірге жүреді.

Мүлікті жоюды, бүлдіруді немесе алып қоюды қорқыту арқылы мәжбүрлеу кінәлінің мүлікке қарсы кез келген қылмысты (тонау, тонау, ұрлау мақсатынсыз автокөлікті немесе өзге де көлік құралын заңсыз иемдену, мүлікті қасақана жою немесе бүлдіру) жыныстық талаптардан бас тартқан жағдайда жасауға уәде бергендігін білдіреді.

Жәбірленушінің материалдық немесе өзге де тәуелділігін пайдалану жолымен мәжбүрлеу кінәлі адам материалдық, қызмет бойынша немесе оған өзге де тәуелді адамға қатысты заңды құқықтары мен мүдделеріне нұқсан келтіруге әкеп соғатын қандай да бір іс-әрекеттер жасаймын деп қорқытқан жағдайда ғана болады.

Жәбірленушінің кінәлі адамға материалдық тәуелділігі толық немесе ішінара тәуелділіктен, кінәлінің тұрғын үй алаңында тұруынан немесе жәбірленушінің материалдық жағдайының жақсаруы немесе нашарлауы оған байланысты болған кезде және т. б. жағдайлардан туындауы мүмкін. Материалдық тәуелділіктің жағдайы борышкер мен несие берушінің, мұрагердің және мұра қалдырушының қарым-қатынасын құра алады.

Қызметке тәуелділік дегеніміз, жәбірленушінің кінәлі адамның қол астында болуы, жұмыстан шығарылуы,

жоғарылатуы, жалақысын төмендетуі, қосымша жеңілдіктер беруі және т. б. жағдайлар.

Тәуелділіктің тағы бір түрі бір адамның екіншісіне тәуелді позициясының барлық басқа түрлерін қамтиды. Мұнда азаматтың билік өкіліне, ересектердің балаларына, спортшыларға жаттықтырушыдан, студенттің оқытушыдан және т. б. тәуелді жағдайы болуы мүмкін.

Бұл қылмыс жыныстық сипаттағы әрекеттерді мәжбүрлеген сәттен бастап аяқталған болып саналады.

Қылмыстың субъективті жағы тікелей ниетпен сипатталады. Кінәлі адам басқа адамды осы бапта көрсетілген әрекеттерді жасауға бопсалауды немесе қорқытуды және т.б. пайдаланып мәжбүрлейтінін түсінеді және жәбірленушіні осы әрекеттерге мәжбүрлегісі келеді.

Қарастырылып отырған қылмыстың субъектісі 16 жасқа толған еркек те, әйел де болуы мүмкін.

ҚР ҚК 123-бабы бойынша берілген қылмыс жеңіл қылмысқа жатады.

Осылайша, қолданыстағы отандық заңнаманың жай-күйі “харассменттің” көріністеріне тиімді қарсы тұруға мүмкіндік бермейді, өйткені осы терминмен қамтылған әрекеттер ауқымы ҚР ҚК 123-бабында қолданылатын “сексуалдық сипаттағы іс-әрекетке мәжбүрлеу” терминіне қарағанда кеңірек.

Харассментпен бетпе-бет келгенде, ең алдымен өз шекараларының бұзылғанын түсіну және болып жатқан жағдайға тек агрессор кінәлі екенін қабылдау маңызды. Сіз әр оқиғаны бейнеге немесе аудиоға түсіріп, күнді, уақытты, орынды жазып, куәгерлерді есте сақтауға тырысуыңыз керек – бұл полицияға немесе сотқа жүгінген кезде

көмектеседі. Сондай – ақ, жағдайды көпшілікке жария ету өте маңызды – бұл қиын болуы мүмкін, бірақ жариялылық-мұндай әрекеттердің жолын кесудің жақсы механизмі.

Осыған сүйене отырып, сіз еңбек заңнамасына сәйкес жоғары тұрған басшылыққа жүгіне аласыз немесе азаматтық кодекске сәйкес моральдық зиянды өтеу туралы аудандық сотқа азаматтық талап қоя аласыз. Моральдық зиянның мөлшерін сот анықтайды, бірақ сіз келтірілген моральдық азапты бағалайтын соманы көрсете аласыз. Егер жеткілікті негіздер мен дәлелдер болса, харассмент құрбаны ҚР ҚК 123-бабы бойынша қылмыстық іс қозғау мақсатында ішкі істер органдарына жүгіне алады.

ЖАСӨСПІМДЕРДІҢ ПСИХИКАЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҒЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ ЖОЛДАРЫ

Жасөспірім - бұл балалық шақтан ересек жасқа дейінгі кезең. Жасөспірімдерде тәуелсіздікке деген айқын ұмтылыс жиі кездеседі, сондықтан олар ата-аналарға нақты тәуелділікті қабылдау қиынға соғады. Сондай-ақ, жасөспірімдер денелерінде болатын эмоционалды және физикалық өзгерістерге байланысты қатты ыңғайсыздықты сезінуі мүмкін.

Ата-аналардың балалармен бірге отбасының жағымды өмір салтын құрудың жолдарын табуы маңызды. Сіз және сіздің балаңыз бірге жасай алатын және баланың ақыл-ойы мен денесіне пайда әкелетін көптеген әрекеттер бар.

Қазіргі балалар мен жасөспірімдердің психикалық денсаулығының негіздері

1. Отбасылық дәстүрлер

Балалар құрылымды және отбасылық тәртіпті қалайды отбасының әл-ауқатына ықпал етеді. Дәстүрлер балаларға қауіпсіздік сезімін береді. Болжамдылық алаңдаушылықты шектейді, бұл күн ішінде рөлдер арасындағы ауысуды жеңілдетеді.

Тұрақты ояту, тамақтану, үй тапсырмасын орындау, ұйықтау уақыты, ойын және күнделікті жұмыс кестелері балаға әлемді түсіну және болжау үшін қажетті құрылымды қамтамасыз етеді.

Дәстүрлер, сайып келгенде, балалар мен жасөспірімдердің психикалық денсаулығын ғана емес, сонымен бірге отбасылық байланыстарды да нығайтатын рәсімдерге айналады.

Балаңызбен сөйлесіңіз, ол қандай әрекеттерден дәстүр жасағысы келеді? Мысалы, өзін-өзі күту дәстүрі (рәсімі) психикалық денсаулықтың кілті болып табылады!

2. Сапалы ұйқы

Ұйқы-оқытудың, өнімділіктің және психикалық денсаулықтың маңызды құрамдас бөлігі.

Жақсы ұйқы ерте ұйқыдан басталады. Түн ортасына дейін ұйықтау тереңірек — бұл кішкентай балаларға үлкен пайда әкеледі. Кешкі сағат 8-9-да үзіліс олардың ұйқысын өте сапалы етеді және келесі күні күш пен қуат береді.

Ұйқының болмауы, керісінше, балалар мен жасөспірімдер үшін Психикалық денсаулық проблемаларының көзі болып табылады. Орташа жасөспірімге әр түнде 9 сағат ұйықтау қажет.

3. Дұрыс тамақтану

Тамақ балалар мен жасөспірімдердің көңіл-күйіне, зейініне және миының дамуына қатты әсер етеді.

Балалардың пайдалы тағамдарға қуануының бір жолы: оларға дүкендегі жемістер мен көкөністерді өздері таңдауға мүмкіндік беру.

Олар таңдаған тағамдардан тамақ дайындау олардың физикалық және психикалық әл-ауқатына ықпал етеді. Сондай-ақ, бұл отбасылық байланыстарды нығайтады, дәстүрлерді қалыптастырады.

Тағы бір жақсы стратегия-сөмкеде немесе көлікте кептірілген алма, дәнді печенье, жаңғақ немесе мейізден жасалған пайдалы тағамдарды сақтау.

Сіз кез-келген жерде бүкіл отбасыңызбен отыруға және нығайтуға болады. Бұл баланың өзін-өзі бағалауын арттырады және оның көңіл-күйін жақсартады.

4. Жазбалар

Кейбір балалар мен жасөспірімдер үшін эмоцияларын сөзбен жеткізу қиын болуы мүмкін. Бұл шатастыратын сезімдерді сөзбен қалай сипаттау керектігін түсінбеуге немесе оларды дауыстап айтудан қорқуға байланысты. Бірақ сезімдерді білдіру-бұл үйренуді қажет ететін негізгі дағды. Балаңызға оқиғаларды сипаттайтын күнделік жүргізуге кеңес беріңіз, содан кейін оған оқиғалардың сипаттамасына – оның сезімдері мен эмоцияларының сипаттамасын қосуды ұсыныңыз. Бұл баланың эмоциялары мен ойларын еркін жеткізе алатын жеке кеңістікті қамтамасыз ететін тамаша тәжірибе.

Эмоциялар мен сезімдерді жазу стрессті жеңуге көмектеседі және балаға қазіргі уақытта не болып жатқанын түсінуге мүмкіндік береді.

Кішкентай балаларға эмоцияларды білдіруге баланың сүйікті мультфильм кейіпкерлерінің эмоциялары мен сезімдерін талқылау арқылы көмектесуге болады.

5. Шығармашылық

Арт-терапия - бұл барлық жастағы адамдарға моральдық және физикалық қанағат әкелетін тәжірибе. Шығармашылық балаға эмоцияларымен қайта қосылуға және оларды дұрыс түсінуге мүмкіндік береді. Бұл айтарлықтай когнитивті қолдауды қамтамасыз етеді, бұл психикалық денсаулықты нығайтады, сонымен қатар физикалық пайда әкеледі.

Сурет салу, бояу немесе мүсіндеу сияқты әрекеттер сіздің балаларыңыз үшін қиын жұмыс болмайды, бұл олар үшін мереке болады!

Балаңызға эмоцияларымен байланыста болуға көмектесу арқылы сіз психикалық денсаулық мәселелерін оңай жеңе аласыз.

Сондай-ақ, музыка тыңдау психикаға үлкен оң әсер етеді. Музыка баланың миына әсер етеді, стрессті азайтады және импульсивтілікті төмендетеді.

Егер сіздің балаңыз мазасыздықтан зардап шегетін болса, тыныш және шабыттандыратын музыка ойнаңыз.

Өнер мен музыкадан басқа, балаңызды билеуге шақырыңыз! Би эмоцияларды сау және сындарлы түрде білдірудің күшті құралы ретінде қызмет етеді.

Би әсіресе мидың аэробты жаттығуларға реакциясы арқасында пайдалы. Бала эмоцияларын білдіріп билеп жатқанда, оның эндорфин деңгейі көтеріліп, көңіл-күйі жақсарады!

6. Ойындар

Баланың психикалық денсаулығын ойын сияқты нығайтуға ештеңе ықпал етпейді. Ойын шығармашылық ойлауға және қоршаған әлеммен қарым-қатынас жасауға мүмкіндік береді. Балалар үшін өмірлік тәжірибе ойын арқылы алынады.

Ойын жаттығулары, әсіресе ашық ауада, балалар мен жасөспірімдерге денелерінде жиналатын стрессті жеңілдетуге көмектеседі.

Табиғатта өткізген уақыт депрессияны төмендететіні дәлелденді. Жаяу серуендеуге немесе жай ғана айналада серуендеуге бір апта уақыт бөліңіз.

Егер сіздің балаңыз ойын спортын ұнатса, оны бөлімге жазыңыз. Құрдастарының арасында әлеуметтену оған психикалық денсаулыққа қосымша пайда әкеледі!

7. Әлеуметтік дағдыларды дамыту

Баланың психикалық денсаулығының қалыптасуы негізінен оның айналасына байланысты. Ересектер сияқты, балалар мен жасөспірімдер де кейбір адамдар тобына жататындығын сезінуі керек.

Баланың үлкен нәрсенің бір бөлігі екенін сезіну психикалық денсаулыққа қатысты маңызды мәселе болып табылады.

Кейбір балалар мен жасөспірімдер бұл қажеттілікті бірнеше жақын достарының арасында жабады, ал басқалары үлкен топтық іс-шараларға үнемі қатысуды жақсы сезінеді.

Сіздің балаңызға оның қасиеттері мен күшті жақтарына қарай не сәйкес келетінін анықтаңыз.

8. Гаджеттерді бақылау

Біз әртүрлі құрылғылардың экрандарында балалардың уақытын шектеу керек екенін жиі естиміз.

Бірақ бұл мүлдем дұрыс емес. Әр түрлі балалар гаджеттермен әртүрлі тәсілдермен әрекеттеседі.

Мысалы, егер балалар құрдастарымен араласпау үшін компьютерлік ойындар ойнайтын болса, онда бұл баланың психикалық денсаулығына зиян тигізуі мүмкін. Екінші жағынан, кейбір бейне ойындар танымдық және әлеуметтік дағдыларды дамытады.

Балалардың не көретіні және не ойнайтыны Сіздің отбасыңыздың құндылықтарына сәйкес келуі керек. Әрине, сіздің балаңыз экранда көрген барлық нәрсені бақылау қиын, бірақ оған көмектесетін ресурстар бар.

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ТРЕНИНГТЕР МЕН ЖАТТЫҒУЛАР ЖИНАҒЫ

«Менің көңіл-күйім» жаттығуы

Мақсаты: оқушылардың көңіл-күйін игере білуге және басқаруға, қадағалауға, дұрыс бағалай білуге тәрбиелеу. Алдарындағы бланкіге өз көңіл-күйлеріңді суреттеп салыңдар .

Есте қалған қызықты оқиға

Топ дөңгеленіп отырып, қатысушыларға доп беріледі. Допты бір-біріне кезектесіп беріп, есте қалған қызықты оқиғаларды айтады.

Мен саған сенемін

Әуен ойнап тұрады. Жұп құрып, бір-бірінің көздеріне қарап отырады. «Мен саған сенемін ...» өйткені сен жақсы адамсың.

«Жағдайлы волейбол» ойыны

Мұғалім әділдік пен әділетсіздікті көрсететін жағдайларды айтады, сол арада дұрыс жауапқа бала допты қағып алады, бұрыс жауапқа қағып алмайды.

«Кездесу» ойыны

Жай әуенмен екі шеңбер болып қарама –қарсы айналады, әуен тоқтаған кезде бір-біріне қарап, баланың қасиетін айтады.

«Шеңбер бойындағы доп» ойыны.

Мақсаты: шыдамсыз, импульсивті балаларды өзін –өзі ұстауға үйрету.

Педагогтың белгісі бойынша балалар допты шеңбер бойынша бір –біріне береді. «Тоқта» деген белгі берілген кезде тоқтатылады. Допты түсіріп алған немесе уақытында тоқтай алмаған балалар ойыннан шығарылады.

Қорқыныш сезімінен арылуға және өз-өзіне деген сенімділікті арттыруға арналған ойындар мен жаттығулар

Мақсаты: Ауызша сабақтар кезінде балаларда көбінесе қорқыныш пайда болады. Ұялшақ балаларда қорқыныш басым болады. Қорқынышы басым болса, баланың өз-өзіне сенімсіздігі жоғарылай түседі. Үрей мен сенімсіздікті

сезінуі мүмкін екендігін елестетіңіз және оларға көмектесуге тырысыңыз.

1. «Ватмандағы саяхат»

Ойынға ватман мен бояулар керек. Бұл ойынды топпен немесе жеке балаңызбен ойнауға болады. Сіздің ұсынысыңыз: «Біз бүгін бірге ватманға саяхатқа шығамыз. әрқайсымыз кезекпен ватманға жақындап суреттер саламыз. Ойынның талабы қылқаламды немесе маркерді ватманнан үзбей сурет саламыз. Егер маркерді ватманнан үзсеңіз онда басқасы келіп, өз суретін сала бастайды. әр қасында 10 сек ғана бар. әртүрлі сызықтарды салуға, түрлі-түсті бояуларды қолдануға рұқсат.»

2. «Титаник»

«Балалар, сендер жұпқа бөлініп, кім А ал кім Б болады екенін анықтаңдар. Барлық А-лар үстел басын жақындап алдарына қағаз қолдарына қарындаш алып тұрады. Барлық Б-лар маған жақындайды мен олардың құлақтарына кез келген бір киноның атын айтамын. Олар А-лардың арқаларына сол киноның суретін салады, ал А-лар сол суреттерді қағазға салып қай кино екенін тауып алу керек. Егер А-лар киноның атын тауып алса, дауыстамай Б-лардың құлақтарына сыбырлай қояды. Содан кейін балалар орындарымен ауыстырылады.»

3. «Дұрыс бағыттағы қадам»

Сендер менің 30 сұрағыма жауап беруге тиіссiңдер, егер сендер дұрыс жауап берсеңдер, онда мен бiр қадам алға жасаймын, ал егер қате жауап берсеңдер онда бiр қадам артқа шегiнемiн. Мен есiк маңынан бастаймын. Бүкiл бөлменi өтiп, қайта орныма оралуға тиiспiн. Мен сендердiң қолдарыңдағы пешка ретiнде боламын. Соңында көрейiк

қай жерге келеді екенмін. Сұрақтар пәндерге немесе арақатынастыққа байланысты алуға болады (не ұнайды, не ұнамайды, қандай қиялын бар т.б.).

4. «Қандай кейіп?».

Мақсаты: Оқушылардың ұялшақтың сезімін төмендету.

Мұғалім ахуал тізімін таратып береді. Бір бала оқушылардың қандай кейіпте қатып тұрып қалғанын шешу керек. «Толқиды теңіз бір, толқиды теңіз екі, толқиды теңіз үш. Қуаныш фигурасы (ахуал тізімін қара), орнында қатып тұрып қал». Ахуалдар тізімі: қуаныш, ыза, үрей, мейірім, қызығушылық, ұялшақтық, жетістік.

Осындай тренингтер өткізілсе, балалардың бойындағы ұялшақтық мінездері төмендеп, көп көмек болары анық. Ондай балалар мұғалімнің назарында үнемі болуы керек. Әр баланың дұрыс дамып, жетілуі сіздердің қолдарыңызда.

Мен осы баяндамамды шығыс данасы Абдул Баханың сөзімен аяқтағым келеді: Мұғалімнің еңбегі бағбан еңбегімен пара-пар, өйткені бағбан әртүрлі өсімдіктерді күтіп, баптайды. Кейбір өсімдіктер күн сәулесін сүйсе, кейбіреулері- салқын самал көлеңкені, кейбіреуі ағынды су жағасын, ал кейбірі тау шыңын сүйеді. Кей өсімдік құмдақты жерді, кейбірі құнарлы, шұрайлы жерлерді ұнатады. Әрқайсысы өзіне тиімді күтімді қажет етеді, ал олай болмаған жағдайда нәтижесі қанағаттандырылмайды.

Жаттығу.«Сөйлемді жалғастыр»

Жақсы өмір – бұл.....

Бақытты адам – ол.....

Мен адамдардың жоғары бағалаймын.

Менің өмірімнің маңызы мынада.....

Менің өмірім – ол ...
Менің көңіл-күйім көбінесе ...
Менде нашар көңіл-күй пайда болады, егер...
Айналадағы әлем-ол...
Менің достарыма деген қарым – қатынасым...
Жалғыздық мен үшін ол ...
Оқу мен үшін ол...
Егер мен оқудан шығып кетсем...
Мен ойлаймын, біздің отбасымыздың бір-біріне деген қарым-қатынасы...
Отбасылық қарым-қатынас дегенді мен былай деп түсінемін...
Неке (брак) мен үшін...
Ата-анамның алкогольге деген қарым-қатынасы...
Менің ата-анам спирттік ішімдіктерді қолданады.
Өз өмірімді қию туралы ойлар мені..... мазалайды.
Мен өз түрімді, кел бетімді..... деп ойлаймын.
Пікір алмасу.(Оқушыларға сөз беріледі)
Адам тумысынан жамандыққа үйір емес. Жақсылық адам бойына бала кезде егіледі. Ол жылдар өте келе өніп шығады. Жақсылық өнімінің өніп шыққаны, оны жамандықтың арам шөптері басып кеткені сонда ғана белгілі болады.
жанұядағы тәрбиені адам өз өмірінің «алтын бесігі» мектеп қабырғасында жалғастырып, өмір заңдылықтарын үйренеді.
Кешірімді болу,кек сақтамау, әділ болу өмірге керекті қағидалар.
Барлық адамдар тең құқықты, ерікті, қадірлі. Өмір сүру құқығы адамның бас бостандығы мен жеке өмір сүру еркі қасиетті болып табылады.

Адам бойында жақсы қасиет әр оқушының өз отбасын сыйлауынан басталады.

Жаттығу «Шабандандағы хат»

Мақсаты: Жасөспірімдердің өзін-өзі дамытуының жеке әлеуетін ашу, өзіндік сананы, өзін-өзі реттеу мен тексеру қабілетін дамыту.

Әр қатысушы ойыншылардың санына қарай бос картон карточкаларын алады да, оған топтың қалған мүшелерінің әрқайсысына жеке тілек жазады (немесе теңеу формасында сурет салу) Тренингтің нәтижесінде жасөспірімдердің өзара тұлғааралық қырлары жаңаша ашылады, эмпатия деңгейі және басқа адамдардың күйзелісін сезіну деңгейі артады, өзі туралы білімі кеңейеді, өзін-өзі тексеру және өзін-өзі реттеу қабілеті күшейеді.

Әрине, өзіндік сананы дамыту тренингі жасөспірімдердің өзін-өзі дамытуының жеке әлеуетін ашатын тек жүргізуші механизм ғана, қатысушылардың әрқайсысы өзін-өзі өзгертуге немесе бәрін ескіше қалдыруға шешім қабылдайды.

Тренинг тек бозбаланың өзіндік санасын өзгертуге, осылайша оны жаңа қылықтар жасауға дайын болуға жағдай жасайды, ал «жаңа қылықтар өзіндік санада өзгерістерді бекітеді».

Талдау: Не ұнады? Не ұнамады? Тапсырманы орындау кезінде не туралы ойладыңыз? Қандай әсер алдыңыздар? Қазір не сезінудесіздер?

Жаттығу «Мен сізді тыңдап отырмын»

Мақсаты: Қарым-қатынастың тәсілдерін меңгеру, тыңдай білу іскерлігін жетілдіру.

Қатысушыларға парақ тартылады. Олар бөлмеге отырғызылады. Қатысушылардың әрқайсысының міндеті жазбаша түрде бірқатар сұрақтарға жауап беру. Сұрақтарды алдын-ала тақтаға немесе үлкен қағазға жазып қою керек. Сұрақ: мен жеңіл түрде тыңдай аламын ба? Мен үнемі тыңдап отырған сынай танытамын ба? Эмоциялық ренмен айтылған сөзді мен сезінемін бе? Мен сұқбаттасушының сөзін үнемі бөлемін бе? Мені мұқият тыңдамайды деп, маған айтты ма? Егер тыңдау қызықсыз болса, мен қалай тыңдаймын? Әңгімелесуші баяу сөйлесе, мен алаңдамаймын ба? Әңгімелесушінің мінез-құлқындағы қателіктерге менің қатысым қалай? Мен асығыс қорытынды жасамаймын ба?

Қорытынды: Жұмыс аяқталған соң қатысушылар шеңбер бойымен отырады, парақтарын өткізбейді. Жаттығу бойынша пікірлер талқыланады.

“Мен –ғажаппын!”

Әр адам өзіне қаншалықты баға берсе, соған соншалықты лайықты болады. Тұлға ретінде қалыптасуың үшін өзінді, өмірлік іс-әрекетінді лайықты бағалай білуің керек. Өзіңе арнап неғұрлым жақсы, жағымды, жылы сөздерді көбірек айту керек. Өзінді-өзің дұрыс бағалағаның жөн.

Әр адамның өзіне арнаған жақсы, жағымды қолдау, мадақтау, мақтау сөздері болуы тиіс.

Мысалы:

- Мен осы өмірге келуіммен кереметпін.
- Мен сияқты бұл өмірде ешкім де болған емес, болмайды да.
- Мен ғажаппын, мен кереметпін.
- Менің күш-жігерім көп, денсаулығым мықты.

- Мен өмірді сүйемін, өмір мені аялайды.
- Мен тамаша жанмын.
- Мен мейірімді, жылы жүректі адаммын.
- Мен сабырлымын, салмақтымын.
- Мен ешкім жолымнан тайдыра алмайды.
- Мен әділетті, адал жанмын.
- Мен айналама бақыт шуағын шашамын.
- Мен алдыма қойған мақсатыма жетемін.
- Менің қолымнан бәрі келеді.
- Мені тек жақсы адамдар қоршаған.
- Мен үшін өмірдің қызығы мол.
- Мен бәріне ризамын.
- Мен бақытты адаммын.

«Поезд» жаттығуы

Ойын ортада жүргізіледі. Ең алдымен, 1 мен 2-ге саналып аламыз. 1-номердегілер қолдарын 1 рет соғып, аяқтарымен еденді 2 рет тарсылдатады, ал 2-номердегілер 2 рет қолдарын соғып, 1 рет аяқтарын еденге тарсылдатады.

«Өз жұбыңды тап» жаттығуы

Қатысушылар шеңбер құрап отырады. Мен сіздерге жануарлардың аттары жазылған текшелер таратып беремін. Атаулар екі текшеде қайталанған. Мысалы, егер сіздің қолыңызда піл деп жазылған болса, сіз тағы біреудің қолында сондай текше бар екенін біліңіз. (Жаттықтырушы текшелерді таратады, егер қатысушылар саны тақ болса, жаттығуға жаттықтырушы өзі де қатысады).

Сіздің текшеңізде не жазылғанын оқыңыз. Жазуды сіз ғана көруіңіз керек. Енді текшені жинап қойса болады. Әрқайсысыңыздың міндеттеріңіз өз сыңарыңызды табу. Бірақ, сөйлеспейсіздер, өзіңіздің жануарыңызға тән

дыбыстар шығармайсыздар, тек әртүрлі қимылдар арқылы кез-келген әрекетті үнсіз жасайсыз.

Егер өзіңіздің жұбыңызды тапсаңыз, бірге тұрыңыз, бірақ үндемейсіз, сөйлеспейсіздер. Тек барлығы өз сыңарын тапқан кезде ғана, қандай нәтиже болғандығын тексереміз. Топ мүшелері өз сыңарын тапқаннан кейін, жаттықтырушы «Сіз кімсіз?» деп сұрап шығады.

Әдетте, бұл жаттығу өте көңілді өтеді, нәтижесінде топ мүшелерінің көңіл-күйі көтеріліп, шаршағандығы тарқайды. Жаттығу қатысушылардың ары қарай ашыла түсуіне септігін тигізеді.

«Оның есесіне мен...» жаттығуы

Барлық қатысушыларға аяқталмаған сөйлемдері бар карточкалар таратылады. Сөйлемдерді әр қатысушы өз ойымен аяқтайды.

- Мен бәліш пісіре алмаймын, оның есесіне
- Мен шаршадым, оның есесіне
- Мен жақсы билей алмаймын, оның есесіне
- Мен көп үндемейтін адаммын, оның есесіне
- Мен көп ұйықтаймын, бірақ оның есесіне
- Мен жұрттың бәріне құрметті бола алмаймын, оның есесіне
- Мен еден жууды ұнатпаймын, оның есесіне
- Мен Үндістанда болған жоқпын, оның есесіне
- Мен пәлендей батыл емеспін, оның есесіне
- Мен өзім туралы көп ойламаймын, оның есесіне
- Мен тез ашуланғыш адаммын, оның есесіне
- Мен соншалықты сымбатты емеспін, оның есесіне
- Мен тым толықпын, оның есесіне
- Менің аяқтарым ұзын емес, оның есесіне

- Менің кемшіліктерім көп, оның есесіне
- Менің жазуым әдемі емес, оның есесіне

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ДЕРЕККӨЗДЕР

1. Почему мужчины делают это: Корни сексуального обмана, домогательств и насилия/ Дэвид Басс; Пер.с.англ. – М. : Альпина нон-фикшн, 2022. – 372 с.
2. Громкое молчание хороших людей. Буллинг, троллинг, харассмент и другие поводы остаться в стороне/ Кэтрин Сандерсон; Пер.с.англ. – Е.В. Федоровой. – Москва: Эксмо, 2021. – 320 с.
3. Практическая характерология: методика 7 радикалов/ Виктор Пономаренко. – Москва 2019. – 224 с.
4. <https://www.gov.kz/situations/677/1394?lang=kk>
5. «Харассмент. Құқықтық аспектілер және оның алдын алу шаралары» мақаласы. Қабжанов Ақылбек Тайбулатұлы. Құқықтық және қаржылық пәндер кафедрасының меңгерушісі з.ғ.к., профессор
6. Домогательства: распознать, противостоять и защититься/https://kazakhstan.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/harassment_1.pdf