

МЕКТЕПТЕГІ КҮНКӨРІС

ӘЛІМЖЕТТІККЕ ҚАЛАЙ
ҚАРСЫ ТҰРУҒА БОЛАДЫ?



2021



**«ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ ӨМІРЛІК ДАҒДЫЛАР»
БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ
АРНАЛҒАН КІТАПТАР ТОПТАМАСЫ**

7-СЫНЫП



МЕКТЕПТЕГІ КҮНКӨРІС

ӘЛІМЖЕТТІККЕ ҚАЛАЙ ҚАРСЫ ТҰРУҒА БОЛАДЫ?

«Bilim Foundation» ҚҚ авторлық ұжымы

Безендірген
Сапаров Мұхтар

Нұр-Сұлтан
2021

Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Республикалық психикалық денсаулық ғылыми-практикалық орталығымен ұсынылған

Ы.Алтынсарин атындағы Ұлттық білім Академиясымен ұсынылған

Жоба жетекшісі: Айтмұхамбетов Е.А.

«Bilim Foundation» ҚҚ авторлық ұжымы: п.ғ.д. Калкеева К.Р., психол.ғ.д. Изакова А.Т., Тулеуова А.Ш., Шаяхметова С.Т., Алиев Д., Меркулова Д., Каражолова А.

Мектептегі күнкөріс. Әлімжеттікке қалай қарсы тұруға болады? – Нұр-Сұлтан: «Bilim Foundation» ҚҚ, 2021. – 64 б.

«Мектептегі күнкөріс. Әлімжеттікке қалай қарсы тұруға болады?» кітабында мектептегі өмірдің жағымсыз жағына тап болған балалардың оқиғаларымен танысасың және олар өзінің, достарының және үлкендердің арқасында кедергілерге қалай қарсы тұрғандарымен бөліседі. Бұл кітапта буллинг түсінігі қарастырылған. Психологиялық әлімжеттік жағдайына ұшырағандар өзіне көмек көрсету тәсілдері бойынша ұсыныстар берілген.

Кітап жасөспірімдерге және олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.

© «Bilim Foundation» қоғамдық қоры

Кітаптағы ақпаратты қолдану кезінде кітапқа сілтеме көрсету міндетті.

Барлық құқық авторларға тиесілі, құқық иесінің жазбаша рұқсатынсыз кітаптағы ақпаратты және объектілерді көшіру, тарату немесе басқа мақсатта қолдануға тыйым салынады.

МАЗМҰНЫ:

Қымбатты досым!.....	6
Жаңадан келген оқушы.....	8
Психологтың жазбалары.....	15
Спорт мінезді шынықтырады.....	19
Психологтың жазбалары.....	26
Жаңа құрбы.....	34
Психологтың жазбалары.....	40
Сәйкестік жоқ.....	44
Психологтың жазбалары.....	51
Интерактивті тапсырма.....	53
Әркімнің өз себептері бар.....	54
Психологтың жазбалары.....	60
Авторлар мен безендіруші туралы.....	62

ҚҰРМЕТТІ ДОСЫМ!

Біздің әрқайсымызда мектеппен байланысты жағымды және жағымсыз естеліктер бар. Бұл қалыпты жағдай, өйткені уақытымыздың көп бөлігін мектепте өткіземіз. Бұл уақыт тек оқуға ғана емес, сонымен қатар қарым-қатынасқа да бөлінеді: сыныптастарымен, құрдастарымен, жоғары сынып оқушыларымен, мұғалімдермен.

Қарым-қатынас әртүрлі болуы мүмкін. Олар жиындар, үзіліс кезіндегі ойындар, кештер, бірлескен отырыстар, сабақтан кейін серуендеу және басқалар. Өкінішке орай, қарым-қатынас тек жағымды эмоцияларды ғана емес, жағымсыз эмоцияларды да тудырады. Бұл эмоциялар мазақ қылғаннан, қақтығыстар мен жанжалдарға байланысты болады. Қарым-қатынастағы қақтығыстарды айқындауға дейін баруы мүмкін. Адамдардың қарым-қатынасының бұл көріністері табиғи. Кез келген ортада, тіпті отбасында әртүрлі қақтығыстар болып жатады. Қақтығыстан шығудың конструктивті жолын таба білу – табысты мансап, бақытты қарым-қатынас түрінде өз жемісін беретін дағды.

Алайда адамдардың қарым-қатынасында төзуге және қолдауға тыйым салынған бір көрініс бар. Бұл – қорлау. Егер мектепте қорқытса, оқшауландырса, бұл адамды қорлау дегенді білдіреді. Осы жағдайда адам өзін жай ғана ыңғайсыз және жағымсыз сезініп қана қоймай, сонымен қатар қауіпті де сезінеді. Бұл қолайсыз құбылыс. Мектепте қорлауға орын жоқ. Тек мектепте ғана емес, басқа жерлерде де. АДАМНЫҢ барлық аймағында қорлауға жол жоқ!

«Мектептегі күнкөріс» кітабында мектептегі өмірдің жағымсыз жағына тап болған балалардың оқиғаларымен танысасың және олар өзінің, достарының және үлкендердің арқасында кедергілерге қарсы тұра алды.

Егер осындай жағдайда өзіңе қалай көмектесуге болатынын білгің келсе, осы кітаптағы кеңестерді қолданып көр. Мүмкін бірінші реттен нәтиже бермеуі мүмкін. Уайымдама, спорт залдарында жаттығуларды жасаған сияқты, бұл дағдыларға да жаттығып аласың. Егер сыныпта немесе мектепте біреудің қорланғанын байқасаң, онда басқаларға қалай көмектесуге болатынын және мұндай қорқынышты әрекетке бармаудың жолдарын білесің бе?

Қымбатты досым, өз өміріңді жақсартуға дайынсың ба?



Жаңадан келген оқушы

Жақында ата-анам пәтер ауыстыруды ұйғарғандықтан, басқа мектепке ауысып келдім. Бұл өзгеріске қарсы болдым, өйткені менің бұрыннан бірге оқып келе жатқан достарым, сыныптастарым бар еді. Олардың әрқайсысымен тез тіл табысып кеткен едім, бастапқыдан-ақ бұл қиындық тудырмады, өйткені сынып ұйымшыл болатын. Мен ең жақсы оқушылардың бірі болдым және оқу да өте қатты ұнайтын. Жаңа нәрсені үйренуге қатты қызығатынымын. Басқа мектепке ауысқанымда алдыма мақсат қойып, нақты не істейтінімді білдім. Бірақ сабақ кезінде мен ойлағандай болмады.

Жаңа сыныптасым оқулықтарды алып жатқанымда: «Бізге жаңадан бір бала келді», – деді.

Маған солай естілгендей болды, оның үстіне қолым бос болмады, сондықтан ешқандай әрекет жасай алмадым. Бәлкім, бұл оны қатты ашуландырған болар.

«Мына ынжыққа қара, ол тіпті жауап бермейді», – деп күлді.



Енді мен оның маған бағытталып айтылғанына сенімді болдым. Неліктен осындай қорытындыға келдім? Себебі физикалық жағынан өте «арық» болғандықтан, ал бұл бала ірі, тіпті семіз деп айтатын едім, өзі мақтанатындай артық салмағы бар. Ата-анам жаңа сыныптастарым келіп «тиісуі» мүмкін екенін ескертті, оған импульсивті әрекет жасамауды, естімеген және елемеген сияқты жүруіме кеңес берді.



Ия, дұрыс айтасың, – дедім мен оған.

Шынымды айтсам, ол мектепке достарымен көңіл көтеру үшін ғана баратын, мылжың адам сияқты көрінді. Менікі дұрыс болып шықты, енді көңіл көтеруінің қайнар көзі мен болдым.

– Ол енді сенің артыңнан қалмайды, ашуыңа тиіп, ақырында төбелесетін боласың, – деді бір бала.

– Мұны қайдан шығардың? – деп сұрадым.

– Бұл сыныпқа бір жыл бұрын ауысып келгенмін, мені күлкі етіп, мазақ қылатын.

– Мен оның көңіл көтеруіне жол бермеймін, не істесе де, маған бәрібір. Айтпақшы, сенің есімің кім? – біліп алайын деп сұрадым.

Мақсат... Макс деп атауыңа болады, – деп жауап берді бірінші танысым.

Мен онымен сөйлесе бастадым. Макс айтқандай, бұл бала, оның аты – Әлихан, өзінің әзіл-қалжыңымен маған тиісуді жалғастырды.

Тарих сабағында: «Жаңадан келген жаңа параграфты айтсын», – деп айқай салды, мені ашуландырғысы келді.

«Ия, сол айтсын» – деп оның «достары» болған басқа балалар да қолдады.

Басқалары оны қолдауға тырысатынын түсіндім, өйткені егер олар оны қолдамаса, онда олар келеке-мазақтың «құрбанына» айналады.

Кейде менің жанымнан өтіп, итеріп жіберіп (қабырғалар, үстелдер және т.б.), құлап қалатынымын. Мені бұл әрекеттері жалықтыра бастады, сабақ уақытында бөгет жасап, әдепсіз дүниелерді жазатын. Соңғы уақытта менің туыстарым мен достарымды балағаттап, мазақ ете бастады.

– Егер сен маған тиісе беруіңді одан әрі жалғастырсаң, онда оқу ісінің меңгерушісіне немесе директорға баруға мәжбүрмін, – дедім оған орынсыз әзілдерінің бірінде.

Әй, сен бізде жалақор қызсың, – деді. Дегенмен оның жүзінен қорқыныш көрінді.

Оның барлық ақымақтықтарына төзуден шаршадым, ескерткеніме қарамастан, өзімнің сынып жетекшіме бұл жағдай туралы айтуды жөн көрдім:

– Сәуле Мырзабекқызы, мен сізбен Әлихан туралы сөйлесейін деп едім. Осы сыныпқа келген сәттен бастап, ол маған үнемі тиісіп, қорлайды, сабақ оқуыма бөгет жасап, балалармен сөйлесуге кедергі келтіреді, бұл қорлық бірнеше апта бойы жалғасып келеді. Онымен сөйлесе аласыз ба, менің мазамды алуды қойсыншы, оған қанша рет ескерттім, бірақ мені мүлдем тыңдамайды.

– Әзият, сен біздің Әлихан туралы айтып тұрсың ба? Ол шыбынды да ренжітпейді, ал сен бұл жерде қорлау туралы айтып тұрсың. Бұлай болуы мүмкін емес, бір түсінбеушілік болған шығар. Кейде ұлдар арасында өз бетінше шешуге болатын қақтығыстар туындайтынын білесің ғой. Ал сен бірден қорлады деп жатырсың. Әлихан саған саусағының ұшын да тигізбеді. Жақсы, маған келген екенсің, бүгін сабақтан кейін Әлихан екеуіңмен тағы да сөйлесеміз.



Сынып жетекшіміз бұл жағдайға неге соншалықты тыныш екенін түсінбедім, бірақ сабақтың соңына дейін қалып, бәрін нақтылауға бел будым.

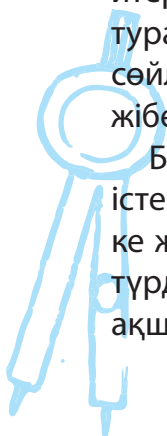
Бұл қалай болғаны... Сәуле Мырзабекқызы, уәде бергендей, сабақтан кейін бізді алып қалып, тәрбиелік әңгіме өткізді. Бірақ барлығы мен күткендей болмады. Барлығына мен кінәлі болып шықтым, өйткені өз бетіммен жүремін, ешкіммен дос емеспін. Әлихан үнемі мені мазалап жүргендей көрінеді, сондықтан өзіме көбірек назар аударуды жөн көрдім. Әрине, мұндай нәтиже күтпедім. Әлихан оны мұғалімге айтып қойғаным үшін маған ашуланып, оның үстіне сабақтан кейін алып қалғаны бар. Сынып жетекшімізбен сөйлескеннен кейін маған жақындап:

Ал сен одан әрі ақымақ болып шықтың, сынып жетекшімізге шағымдануға бардың. Егер біздің мектепте оқуың қалыпты түрде аяқтағың келсе, тыныш жүр. Ертең кінәңді өтеу үшін маған түскі асқа 500 теңге алып кел. Ақымақ емессің деп ойлаймын және басыңа проблема керек емес шығар?! – деп кетіп қалды.

Бұдан кейін Әлиханның одан бетер ашуланғанын түсіндім, енді ол менен ақша талап етіп отыр. Бірақ оған еш себепсіз ақшаны бергім келмеді, сондықтан келесі күні оған ештеңе әкелмей, ештеңе болмағандай жүре бердім: мүмкін ол тынышталатын шығар деген ой болды.

Бірақ олай болмады. Кіре берістен бастап маған қысым көрсетіп, итеріп, ақшасының қайда екенін сұрай бастады. Оның қандай ақша туралы айтқанын сұрадым, ол оған: «Демек, қандай ақша туралы сөйлескенімді түсінбедің, – деп мені оқулықпен басымнан ұрып жіберді, – бұл мүмкін есіңе түсіретін шығар».

Біздің қасымызда тұрған басқа сыныптастарым күле бастады, не істерімді білмедім, төбелесті бастағым келмеді, өйткені осы мектепке жаңадан келгенмін... Егер төбелесті бастасам, олар мені міндетті түрде қуып жібереді. Кенеттен қорқып кеттім, Әлихан талап еткен ақшаны беруге мәжбүр болдым. Бұл сома онша көп емес, егер оған





ақшаны берсем, ол мені жайыма қалдырады деп ойладым. Ақшаны бергеніме Әлихан риза болды.

- Әзият, сенің шынымен де түсінігің мол екен, – деп достарымен мазақ етіп күлді.

Кейін оған 500 теңге бергенім дұрыс болмағанын түсіндім, өйткені ол мұнымен тоқтамады. Оған қарсы тұра алмайтындығымды пайдаланып, сома одан сайын өсе берді. Қазірдің өзінде ештеңе түсінбедім, өйткені бұл мәселені өзім шешкім келді, үлкендер маған көмектесе алмады, жағдай одан әрі ушыға берді. Менің қалтадағы ақшам Әлиханға «қарызды» беруге жетпейтін болды. Ата-анамның қосымша ақшаларының қай жерде тұрғанын білгенім қандай жақсы болды, сонан біртіндеп ақша ала бастадым.

Сабақ қарайтын уақытым мүлдем болмады, Макспен ғана сөйлесетінмін, қырсыққанда осы күндері ол ауырып қалды. Алғашында ата-анам мені ауырып жүр деп ойлады, әрқашан өзімді қалай сезінетінімді сұрай беретін, температураны өлшеп, соңында маған не болып жүргенін түсінбей, сұрақтың астына ала бастады.

Бірде анам үйден ақшаның жоғалғанын байқап, менімен сөйлесуді ұйғарды.

- Әзият, осы уақытқа дейін неге үндемейсің, өзің туралы сөйлесуді қойдың, темекі шегуді немесе ішуді бастадың ба?

Сол сәтте абдырап, анамның бұл әңгімені қалай бастағанын түсінбедім, өйткені бұған дейін аталғандардың ешқайсысын аузыма салып көрмеген едім:

– Ана, не айтып тұрсыз? Мен сіздің айтқаныңыздың ешқайсысын жасамадым!

– Өтірік айтпа, үйдегі ақшаның жоғала бастағанын байқадым. Отбасылық ақшаны қалайша ұрлай бастадың?



Қатты ұялдым, өзімді қорланғандай сезіндім, жылап, анама Әлихан туралы шындықты және неге бұл ақшаны алғанымды айтуды шештім. Анам маған ұрыспай, бұған дейін неге бұл туралы ештеңе айтпағанымды сұрады, өйткені мұндай нәрсені өзім жалғыз шеше алмаймын, әсіресе менің жасымда, тіпті егер сынып жетекшісі Әлиханның жағында болса, онда ата-анам кез келген минутта әрқашан менің жағымда болады және қолдайды.

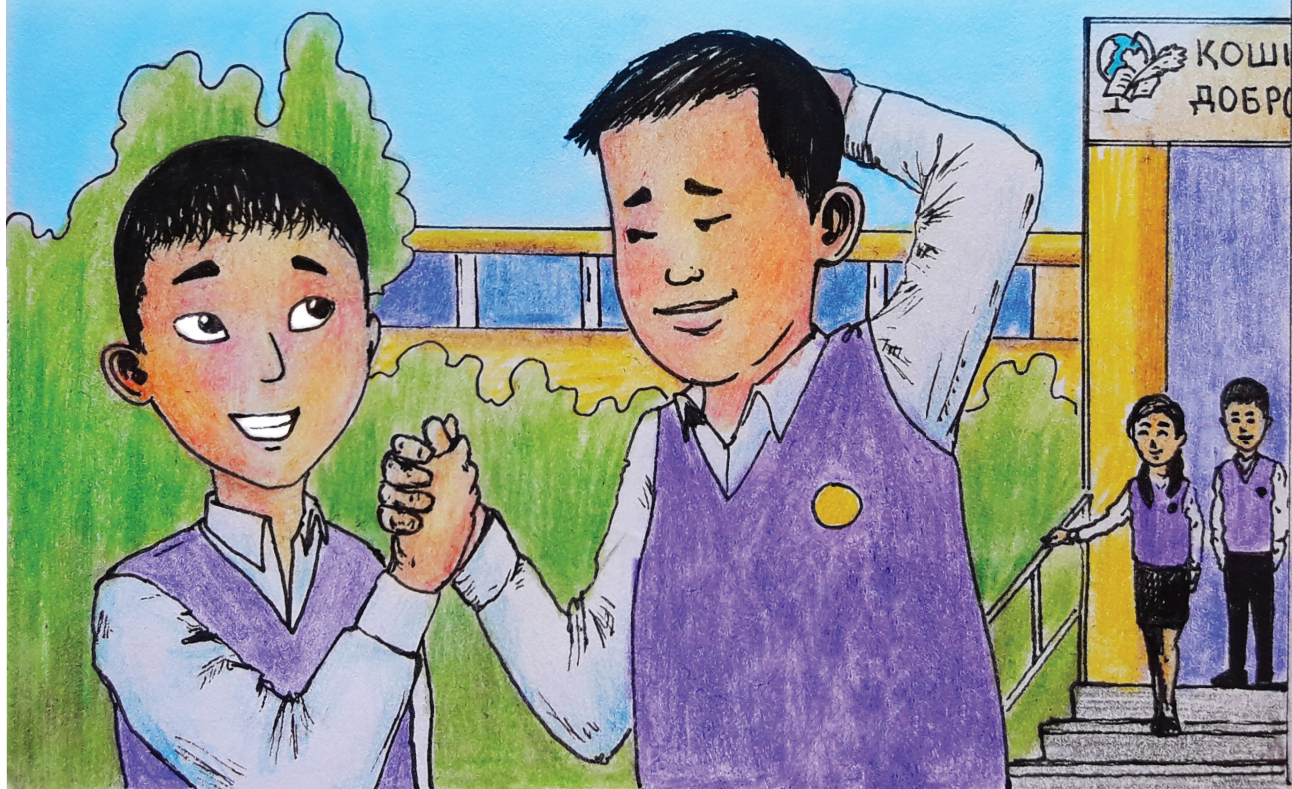
Енді мен бірден ата-анама айту керек екенін түсіндім, бірақ өткенге қайта орала алмайсың, сондықтан біз бұл мәселені қалай шешуге болатындығын бірге ойластырдық. Басында біз бүкіл мектепті араластырып, мектептің оқу ісінің меңгерушісіне және Әлиханның ата-аналарына айтпағанымыз жөн болар деп ойладық. Нәтижесінде біз осылай жасадық, оның ата-анасы адал адамдар болып шықты, менің әңгімемді естігенде қатты таңғалып, баласы үшін бірнеше рет

Жаңадан келген оқушы

кешірім сұрады. Олар ақшаны ата-анама қайтарып берді, баламмен сөйлесеміз деп уәде берді.

Келесі күні Әлиханды танымадым, ол ешкімге тиіспеді, өзі де келіп, менен кешірім сұрады. Уақыт өте келе балалармен және мектептегі басқа сыныптың балаларымен де қарым-қатынас орнаттым. Макспен сөйлесуді жалғастырдым, бірақ барлығымен жақсы қарым-қатынас орната алмадым және бұл қажет емес еді, өйткені өмірде өз позицияларыңды қорғап, бәріне ұнау мүмкін емес.

Ең бастысы қалыпты оқуға және жалпы өмір сүруге мүмкіндік бермейтін мәселелерді уақытыңда шешу қажет. Барлық проблемаларды өзің шеше алмайтындығыңды түсіндім, кейде ересектерден кеңес алу үшін көмек сұраған дұрыс, тіпті егер ересек адам көмектесе алмаса да, ата-анаң әрдайым сенің қасыңда болады және қолдайды.



Психологтың жазбалары



Бұл оқиғадағы Әзият та, кез-келген құрдастарың да өте жағымсыз жағдайға тап болатын еді. Көптеген ересектердің пікірінше, мектеп жылдарында қорлау болады. Қорлау немесе буллинг. Өкінішке орай, қорлау барлық мектептерде де бар. Мүмкін сен өзіңе немесе достарыңа, сыныптастарыңа қорлық көрсеткен боларсың. Әзиятпен болған жағдай сияқты.

Неліктен бұлай болды? Біріншіден, көбінесе басқалардан ерекшеленетін және сыныпта қолдау көрсетпейтін балалар қорлау құрбаны ретінде таңдалады. Кез келген ортаға жаңадан келу – кейбір агрессивті көзқарасты адамдарға үстемдік етуді, қысым көрсетуді қалайтын нәрсе. Өйткені оған ешкім қолдау көрсетпейді. Әзият Мақсатпен сөйлескенімен, бұл оны құтқармады. Алайда қорлау жәбірленушінің бірдеңеге кінәлі емес екенін түсіну керек. Әзият өзін қаншалықты ұстаса да: төбелессе де, шыдаса да, қашып кетсе де және т.с.с., бұл Әлиханның көзқарасын өзгертпес еді. Бұл ұжым мен қылмыскердің өзін улайтын ауру сияқты. Жүрекке тиген инфекция секілді көрінеді.

Бұл оқиғаның келесі маңызды сәті – өкінішке орай, сынып жетекшісі көрмеген қақтығыстар мен қорлауды ажырата білу. Кейде бұл құбылыстарды шатастырып жатады.

Сонымен қорлау деген не? Қорлау – бұл адамдарды қудалаудың бір түрі. Қорлаудың мақсаты – бұл буллерге бағынуды мәжбүрлеу үшін эмоционалды және физикалық, психикалық зиян келтіру. Мектептегі қорлау құқық бұзушы басқаратын топтың ережелерін орындауға немесе оны мектептен кетуге мәжбүрлеу мақсатынан туындауы мүмкін.

Қорлау мен қақтығыстың айырмашылығы неде? Қорлау – бұл сол

балаға (немесе балалар тобына) бағытталған және ұзақ уақыт бойы жүйелі түрде қайталанып отыратын саналы, қасақана физикалық және психологиялық зорлық-зомбылық.

Кез келген, тіпті ең мейірімді және өркендеген балалар командасында орын алуы мүмкін қарапайым қақтығыстардан қандай айырмашылығы бар?

Біріншісі – қасірет пен зиянды қасақана келтіру. Қорлау құрбан болған адамның есебінен өзін қорғауға саналы ниетпен сипатталады. Әлихан Әзиятқа саналы түрде зиян тигізді.

Екіншісі – жүйелі түрде қайталанатын агрессияның ұзақ мерзімді үдерісі. Қақтығыс қаншалықты өткір және қатал көрінсе де, бұл – жедел оқиға. Оның нақты даму алгоритмі бар: соқтығысушы тараптар, қақтығыс тарабы (дау-дамайға айналған нәрсе), қақтығыстың өзара әрекеттесу кезеңі (оның барысында кімнің дұрыс, кімнің дұрыс еместігі анықталады) және қақтығыс жағдайын шешетін нәтиже. Қорлау өте ұзақ уақытқа созылуы мүмкін. Бұл жағдайдағыдай, Әлихан қорлаудың дәмін біліп алып, Әзиятты одан әрі қорлай берді.

Үшіншісі – қорлаудан жәбіркөрушінің мінез-құлқы ештеңені шешпейді. Қорлау процесі құрбанның өзі жалғыз тоқтата алмайтындығына байланысты. Қақтығыс кезінде қорлауға қарағанда екі тараптан да жауап алынады. Біреуі қорлады, екіншісі жауап берді, біріншісі сөмкемен ұрып жіберді, екіншісі оқулықпен басынан бір соқты – бұл өзара үдеріс. Ал қорлауда жоқ. Қорлау құрбаны себепсіз, қасақана зиян, зұлымдық шегеді. Әрине, агрессор, буллер жәбірленушіні ұнатпайтын себептерді ойластыруы мүмкін, бірақ іс жүзінде кез келген адам қорлаудың құрбаны бола алады. Бұл отбасының әлеуметтік жағдайына, ұлтына, діни қалауына, сыртқы түріне немесе денсаулығына байланысты емес. Қорлау себебі ешқашан жәбірленушінің мінез-құлқына байланысты емес. Бала құқық бұзушыларды елемеуге, төбелесуге, кек алуды ұйымдастыруға, агрессорлармен достасуға тырысады және т.б. Бұл агрессорларға әсер етпейді. Қорлау сыныпта жәбірленушінің рөліне тағайындалған баланы немесе балалар тобы болған жағдайда

басталады.

Көбінесе қорлау құрбандары өзін қорлау үшін кінәлі деп санайтындықтан немесе өздерін қорғай алмайтындығымен, өздерін ренжіткен адамнан қорқатындықтан ұялатындықтарын сезініп, түрлі эмоциялар мен сезімдерді бастан кешіреді. Кейде олар ашуланшақ, кейде қорқыныш сезімін сезініп, бірақ көбінесе олар оқшауланып, басқалардан алшақ болады. Әзият та зардап шекті, оның ата-анасы байқай бастады.

Төртіншіден, күш пен биліктің дисбалансы. Қақтығыс жағдайында келіспеушіліктің күші болғанына қарамастан, жанжал тараптары тең шарттарда әрекет етеді. Екі жақ бірдей күшке ие және жағдайға әсер ете алады. Қорлау кезінде бірдей позиция жоқ. Қорлаудың бастамашысы – өзіне деген сенімділікті, өзін-өзі бағалауды немесе беделді арттыруға деген ұмтылыс. Ол басқа біреуге күш көрсетіп, қорлау, қорқыныш жасау үшін түрлі тактикаларды қолданады. Күштердің тепе-теңсіздігі физикалық бейнеге, күшке мүлдем қатысы жоқ, қарым-қатынастардағы немесе көзқарастардағы айырмашылықты білдіреді. Бұл сыныпқа жаңадан келген адамның мәртебесі болмауы мүмкін, мысалы, Әзият. Қорланған адам өзін қорғай алмайтындай немесе өзін басқаларға ұқсамайтындай сезінуі мүмкін.

Жоғарыда айтылғандардың бәрі қорлаудың қақтығыстан өзгеше екендігін көрсетеді. Адамдар арасындағы айырмашылықтар әдеттегі қақтығыстың себебі емес. Мысалы, көзілдірік киген және тұтығып сөйлейтін екі адам футбол командасы үшін сөзге келісіп қалды делік. Олар бәсекелестікте күштердің тепе-теңсіздігін сезбейді. Екеуі бір-бірін алдап, сынға алса да, ешқайсысы өзін әлсіз сезінбейді. Біз олар бір-біріне дөрекілік танытты деп есептей аламыз, бұл қорлау емес, керісінше, қарым-қатынаста өз позициясын сақтай отырып, екіншісінің жеке ерекшеліктеріне тиіспейді.

Осылайша бұл оқиға қарым-қатынас арасындағы қақтығыс емес, қорлау туралы екені белгілі. Соңында, Әлихан өзінің «қу» басымдылығын, күшті екенін біліп, оны теріс істеріне пайдаланды. Ақшаны бопсалап сұрауы уақыт өте келе Әзиятқа осы жағдайға

Психологтың жазбалары

араласқан ата-анасына мойындауға көмектесті. Бұдан әрі қорлауды болдырмау жолдары туралы сөйлесетін боламыз. Бірақ мынаны түсінуіміз керек. Уақыт өте келе қорлау нашарлай бастайды, өйткені құқық бұзушы физикалық әсерге ауысуы мүмкін. Оның өзін-өзі тоқтатуы кей жағдайда мүмкін емес. Сондықтан мұндай жағдайларда ересектерден көмек сұраған дұрыс. Егер олар көмектеспесе немесе жауап бермесе, әрекетті одан әрі жалғастыру керек. Әзиятпен болған жағдай сияқты. Ақырында ата-аналары араласып, жағдай шешілді. Бұл жағынан кедергілер қорлау жағдайында табиғи болады. Көптеген жағдайларда шынайы қорлауды ересектердің араласуынсыз тоқтату мүмкін емес!

Сондықтан егер сен кенеттен осындай жағдайға тап болсаң немесе досың/құрбың тап болса, мүмкіндіктерді іздеуге тырыс және ересектерден көмек сұра!



Спорт мінезді шынықтырады

Сыныпқа жаңадан оқушы ауысып келді. Оның есімі – Арсен. Басынан-ақ сынып оны ұнатты. Ол ақылды және спортсмен, оқушылармен ғана емес, оқытушылармен де ортақ тіл табыса бастады.

– Балалар, бүгін сендер староста таңдауларың керек, – деді сынып жетекшіміз.

– Тағы да? – деді бүкіл сынып хормен.

– Сендер өздерің таңдаған староста ұнамайтындығына үнемі шағымданасыңдар. Сондықтан әр жолы қайта сайланбау үшін өздеріңе ұнайтын адамды таңдауларың керек, – деп жауап берді мұғалім.

Пікірсайыс басталды, барлығы өздеріне ұнайтын адамдарды ұсынды. Нәтижесінде бірнеше оқушылар көп дауыс жинады.

– Сонымен, үш кандидатты таңдадыңдар. Бұл Алан, Ксюша және Арсен. Енді олар староста болған уақытта қандай жұмыстарды атқаратындарын айтулары қажет, содан кейін балалар түпкілікті шешім қабылдайды, – деді мұғалім.

Кандидаттар өздерін таныстыра бастады. Сайып келгенде, Арсен жеңіске жетті, менің оған ешқандай күмәнім болмады, өйткені оның сыныпта өз орны бар еді.

Бізге әдебиеттен қызықты өлең жаттап келу керек деген тапсырма берілді.

– Ой, біртүрлі қызықсыз тапсырма, маған мүлдем ұнамады, – деді Арсен дауыстап.

Спорт мінезді шынықтырады

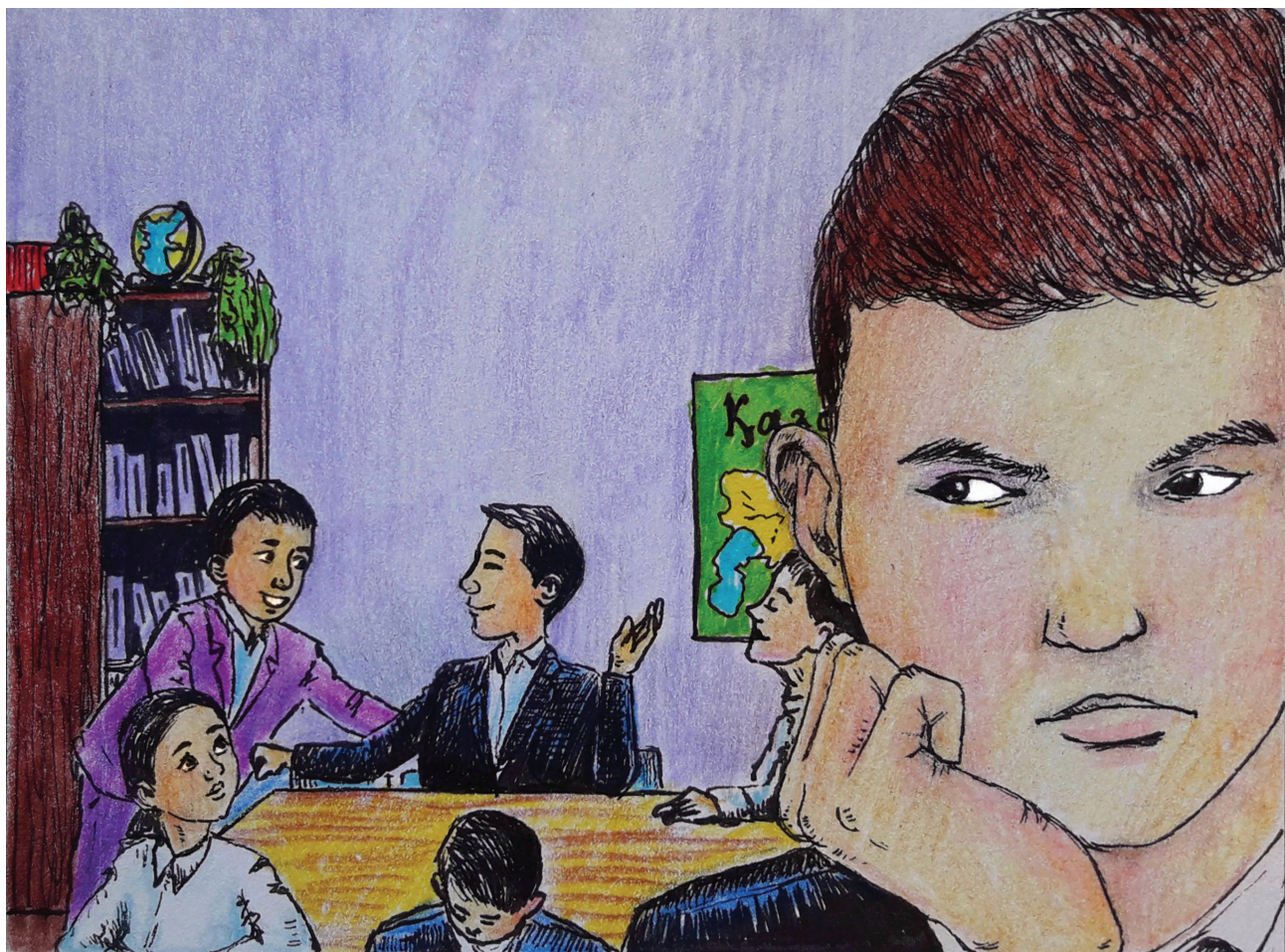
– Ия, дұрыс айтасың, кей жерлері дұрыс жазылмаған? – деп қыздар өз ойын күрт өзгертті.

Барлық жігіттер Арсеннің алдында жақсы көрінуге тырысып, өз пікірлерімен бөлісті. Бірақ мен олай жасамадым.

– Меніңше, бұл өте жақсы тақпақ, – дедім мен.

– Демек, сен – интеллектісі төмен оқушысың, – деп Арсен жауап қайтарды.

– Бұл тек мен сенімен келіспегенім үшін бе? – деп сұрадым.



Сөйтіп, онымен келіспеушілігіміз басталды, оны неге бәрі соншалықты құрметтейтінін түсінбедім. Мені «жаншу» үшін ол өзінің билігін сыныптастарыма қолдана бастады.

Бірде сабаққа келгенде балалар менімен сөйлесуді доғарғанын байқадым. Сыныптастарымнан үй тапсырмасы туралы сұрап едім, ешкім маған жауап бермеді. Олардың бәрі бірден маған байкот жариялауға шешім қабылдапты.

– Сендер үнсіздік ойынын ойнауға бел будыңдар ма? – деп сұрадым бұл жолы дауысымды көтеріп.

Бұл жолы да ешкім жауап берген жоқ. Шынында да, бәрі мені елемеуге шешім қабылдапты.

– Сонымен, балалар, кеше үй тапсырмасын жіберуге үлгермегендіктен, Арсеннен беріп жібергенмін. Сендерге жіберді ме? – деді мұғалім.

Иә, жіберді, – деп жауап бере бастады оқушылар.

Бірақ бұл туралы маған ешкім айтқан жоқ.

– Айбек сізге жауап беруге құлшынып отыр, – деді Арсен қуана.

– Мен бұл туралы білмедім, олар маған үй тапсырмасын жібермеді, – дедім мен сабырлы түрде.

Қызық екен, кеше саған жазып жібердім, – деп жауап берді Арсен.

Ол өзінің ісіне риза болғанға ұқсайды, бірақ мен үшін бұл күлкілі емес еді. Мұндай қарым-қатынас тағы бірнеше күнге созылды. Бүкіл сыныпқа ашуланып, ренжідім, олардың барлығы Арсенді неге қолдап, маған қарсы екенін түсінбедім. Маған барлық қарсы тұрғандары мен үшін қиынға соқты.



Бірде Арсен мені соққыға жығып, екеуіміз төбелесіп, ол мені қатты ұрып жіберді. Соңында барлығына мен кінәлі болып шықтым: сыныптағы барлық балалар Арсенді қорлағанымды айтып, оны соққыға жықты деп жала жаба бастады. Сол үшін мені айыптап, мектепте жазалады. Бір нәрсені өзгерту керек екенін түсіндім, әйтпесе, осы қарқынмен жүре берсем, мектеп бітіргенше шыдай алмаймын. Басында бұл қорлаудың бәріне басқаша қарауға тырыстым, бір жерде күліп, қалжыңдай бастадым, бұл қылығым Арсенге ұнамай, маған одан бетер жамандық жасай бастады:

– Күлкілі ғой, ә? Енді бұдан бетер таяқ жейсің, күле алмайтындай боласың! – деді Арсен ашуланып.

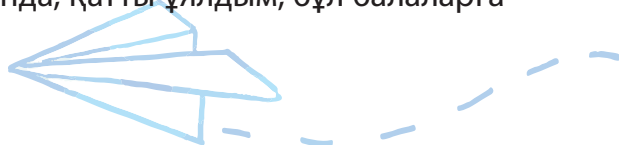
Содан кейін сыныппен қарым-қатынас орнатуды ұйғардым, бірақ ешкім менімен сөйлеспеді, өйткені олар Арсенмен достықты жоғалтқысы келмейді. Жақсы, ештеңе етпейді, біршама шыдай тұрайын, артынша бір жағымсыз оқиға болды.

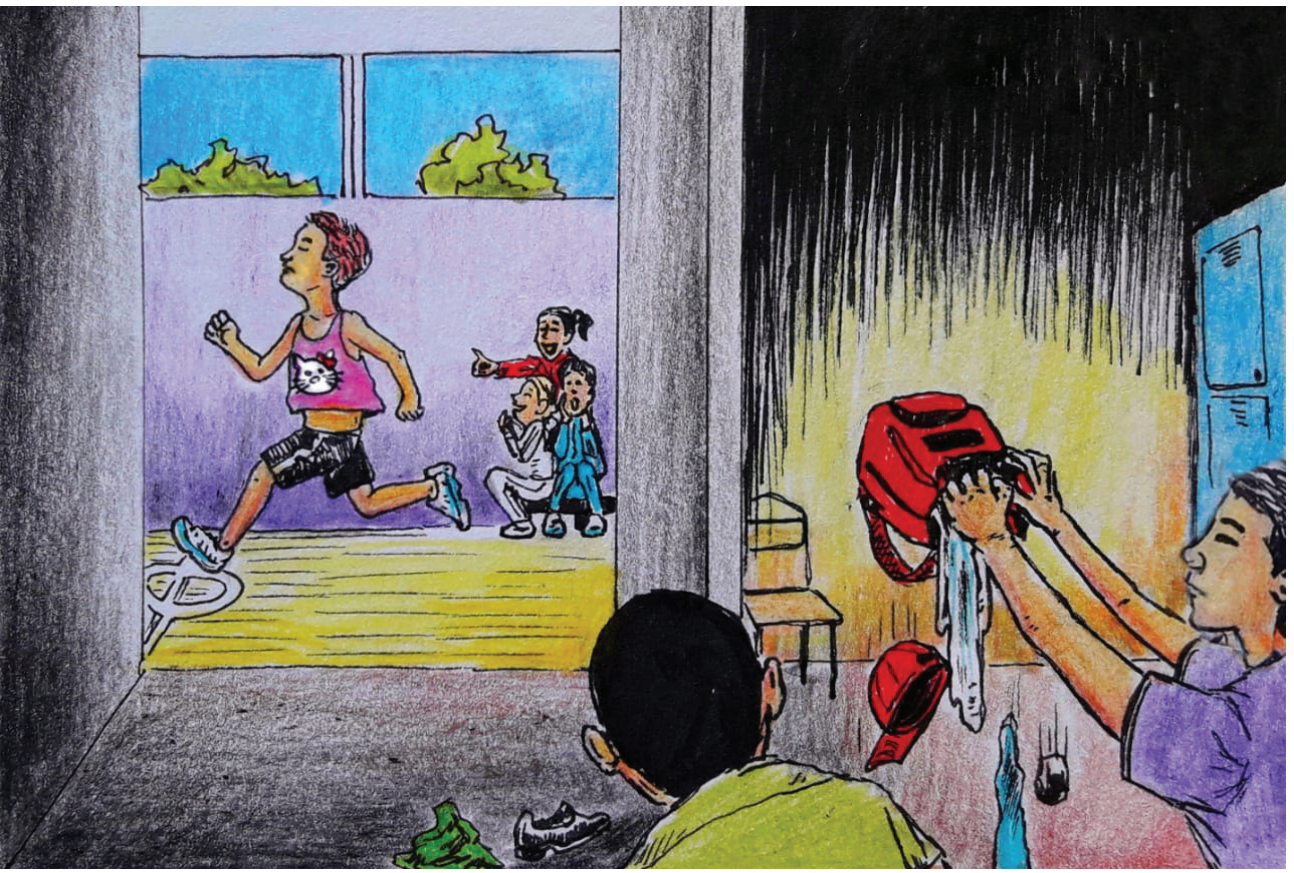
Бұл денешынықтыру сабағында болды, киімімді тез ауыстырып, жаттығу залдарына жүгіріп, денемді қыздырып, ойынға кірісе бастадым, өйткені маған осы сабақта өткізілетін спорт ойындары ұнайтын.

Сосын біреу маған кенет келіп мысқылдап:

Айбек, майкаңа не болған, саған кішкентай емес пе?

Алдымен түсінбедім, содан кейін шынымен менің майкам емес екенін байқадым, өте тар, қыздардың майкасы сияқты, ішімді жаппай тұр екен, киімімді ауыстырғанымда мән бермей, сабақты жақсы көргендіктен ештеңеге мән бермей жүріп кетіп қалыппын. Мектеп формасын кию үшін шешінетін бөлмеге барғанымда, ол жерде киімім де, рюкзак та жоқ еді, бірнеше заттарымды шашып кеткен, қалғандарын іздеуге кеттім. Барлық заттарым мектепте шашылып жатыр екен, мектеп және дене тәрбиесі формаларын әйелдер дәретханасына жасырған. Осы майкамен мектепті аралап жүргенімде барлығы маған қарағанда, қатты ұялдым, бұл балаларға





ештеңе істей алмайтынымды түсіндім және олардың маған осылай жасағандарына өзім кінәлі екенімді түсіндім. Сабақтың соңында өзімнің барлық нәрселерімді таптым, олардың кейбіреулері бүлінген.

Олар мені мазақ етуді жалғастырды, қатты ренжіп, үнемі көңіл күйсіз жүрдім, ата-анам мұны бірден байқады:

– Айбек, не болды, соңғы кезде көңіл күйің жоқ, мектепте бірдеңе болды ма?

Бірақ мен ата-анамды ренжітпеу үшін бәрін айтқым келмеді.

– Жоқ, бәрі жақсы, мүмкін ауа райына байланысты шығар... – дедім мұңайып.

Бірақ менде мұндай жүріс-тұрыс бір күн ғана болған жоқ, сондықтан ата-анам мені таэквондо спорт секциясына беруді ұйғарды, өйткені әрқашан спортты жақсы көретінімді және тіпті бір-





неше рет жаттыққанымды біледі. Бірақ бұл жолы көпке дейін келісе алмадым, өйткені мені сол жерде тағы бір «Арсен» күтеді деп ойлады, қолымнан ештеңе келмейді, бір рет мазақ болғаным жетеді. Бірақ ата-анам қатысуға көндірді, бірінші сабаққа баруды ұйғардым.

Келесі күні алғашқы сабағым болды, онда балалармен және жаттықтырушымен таныстым:

– Сәлеметсің бе, менің атым Мақсат Құдайбергенұлы, мен таэквондо шеберімін және осы өнерді үйрететініме қуаныштымын. Бұрын спортпен шұғылданғаның көрініп тұр және сен мұнда көп нәрсеге қол жеткізесің. Есімің кім?

– Менің есімім Айбек, сізбен танысқанымға қуаныштымын, бірақ бұрын біраз ғана қатысқанмын...

Сөйтіп, осы ұжымға бір сабақта ғана қосылып кеттім. Жігіттердің бәрі өздеріне деген сенімді, мықты екенін сездім, олардың ешқайсысы өзгелердің есебінен өзін-өзі көрсетпеуі керек екенін түсіндірді, бұл маған сенімділік берді.

Сондықтан мен таэквондомен шұғылдана бастадым, көп ұзамай осы жігіттерге ұқсай бастадым және мектептегі жағдай менің өмірімнің кішкене бөлігі екенін түсіндім. Өзіме сенімді бола бастадым, Арсенмен басқа жігіттердің сөздеріне сабырлықпен қарап, сөздерін елемеуге тырыстым. Содан бері менің барлық достарым спортшылар болды, кейбіреулер менен бірнеше жас үлкен болатын. Сыныптастарым Арсенмен бірге бұл туралы біліп, маған тиісуді қойды. Таеквондода шынымен де жетістікке жеттім, тіпті кейін бірнеше жарыстарға қатыстым. Сонымен, спорт маған мектептегі қиыншылықтарға деген көзқарасымды өзгертуге және оқудан басқа жаңа мүмкіндіктерді ашуға көмектесті.





Психологтың жазбалары



Бұл оқиға кез келген адамның қорлау құрбаны бола алатындығын көрсетеді. Айбекті неге қорлағылары келді? Ол жаңадан келген оқушы емес еді, әлеуметтік мәртебесі жағынан ерекшеленбеді, құрдастарының көзқарасы бойынша бұзақылық жасамады (ол мойынсұнбады, оны жібермеді). Соған қарамастан, ол қорланды. Бұл қорлауды барлығына әсер еткен, староста болған Арсен бастады. Бұл – Айбектің ықпалына бой алдырмағаны, оның мінез-құлқын объективті түрде көргені (мысалы, өлең жолындағы сыныптастарының пікіріне келіспегені) және Арсеннің Айбектен кінә таба бастағандығы. Өкінішке орай, пікірлері өзгеше болатын адамдарды жау деп санайтын адамдар бар. Олар кек ала бастайды. Бұл іс жүзінде тұрақсыз адамның ұстанымы, өйткені кек деген адамның ішінде өз-өзіне және өз пікіріне сенімді емес және қоршаған ортадағы пікірі дұрыс болмауы мүмкін дегенді білдіреді. Айбекті қорлай отыра, Арсен басқаларға өз-өзін, өз күшін көрсетті. Өзінің ішкі тыныштығымен, сенімділігімен, тұрақтылығымен бөлісуге мүмкіндігі, күші мен жігері жоқ. Күш сыртқы индикаторларға негізделмеуі керек, ішкі жағынан, өз күшін сезінуі керек. Адам шынымен мықтымын деп сезінгенде, ол оны басқаларға дәлелдемейді, керісінше, әрекет жасау арқылы қалаған нәрсесіне қол жеткізеді.

Сонымен қатар бұл оқиға қорлаудың тұрақтылық факторы оның күшеюіне әкелетінін және көптеген адамдарды тартуға болатындығын көрсетеді. Өйткені алдымен Арсенді мазақ етті, содан кейін оған сыныптың қалған мүшелері қосылды.

Бір жекелеген адамнан қорқыту орын алса, бұл буллинг деп аталады. Ағылшын тілінен Bully – бұзақы, сотқар, жанжалқой, дөрекі, жәбірлеуші дегенді білдіреді. Бұл оқиғада ол – Арсен.

Алайда, өкінішке орай, буллер басқаларға өз жағына тартып, оларға әсер ете бастайды. Содан кейін қорлау бүкіл командадан болуы мүмкін, мысалы, бүкіл сыныптың біреуді қорлауы. Мұнда – жаппай қорлауда нақты бұзақылар жоқ – бүкіл сынып бұзақылар ретінде әрекет ете алады. Мұны моббинг деп атайды. Айбекпен болған оқиға сияқты, осы уақытқа дейін дос болған сыныптастары оны Арсенге жағу үшін сатып кетті. Осылайша топтық қорлау болып кетті.

Кейде қорлау «әлімжеттік» түрінде болады, әсіресе жабық мекемелерде (мысалы, әскери мектептер, спорт мектептері, интернаттар) және жатақханалары бар қарапайым мектептерде. Жоғарғы сынып оқушылары жаңадан келген оқушыларды немесе төмен сынып оқушыларын мазақ етсе, осылай әдетке айналған деп өз әрекеттерін ақтауға тырысады. Осы сөздермен мұндай адамдар өздерінің зұлымдықтарын жасырады.

Сондықтан бұл оқиғада Айбекті бүкіл сынып болып қорлады деп айтуға болады.

Сонымен қатар әртүрлі әдістер қолданылды.

Қорлау кезінде мінез-құлықтар қалай пайда болады?

Бұлай болуы мүмкін:

– ауызша қорлау: ренжітетін сөздер, мазақ ету, ауызша қорқыту, жағымсыз лақап аттар, шошыту, мазалау, мазақтау (мысалы, алдыңғы оқиғадан Арсен Айбекті қорқытқан кезде: «Енді бұдан бетер таяқ жейсің, күле алмайтындай боласың!»);

– бойкот, оқшаулау және бас тарту: адам қарым-қатынас шеңберінен шығады, бірлескен сабақтар, ойындарды елемейді, ол жалғыздықты сезінеді, Айбекпен болғандықтан сияқты, Арсеннің кесірінен барлық сынып онымен сөйлеспеді;

– жала жабу: олар жалған ақпарат, өтірік пен қауесет тарату, Айбек сияқты, бүкіл сынып Арсенді ұрды деп өтірік айтқан кезде;

- залал тигізу: жеке заттарға зиян келтіру, ұрланған немесе бүлінген, мысалы, дене тәрбиесіндегі Айбектің жағдайы;
- шантаж және бопсалау, мысалы, Әлихан Әзияттан үнемі ақша талап еткен кезде;
- бодишейминг: адамның денесінің сыртқы келбеті, өлшемі немесе формасы туралы қорлау, физикалық бұзылыстарды мазақ ету (Әлихан Әзиятты физикалық тұрғыдан ынжық деп атаған кезде);
- қорлау әрекеттерін мәжбүрлеу;
- ұлдар мен қыздардың арасындағы қарым-қатынасын қорлау: әзілдер, ым-ишаралар немесе жағымсыз түсініктемелер, өсек-насихаттың таралуы, адамның қадір-қасиетін қорлау;
- «менің ешқандай қатысым жоқ»: біреудің қорланғанын көру және оны дереу хабарламау – бұл қорлау әрекеті;
- физикалық қорқыту – жиіркенішті және дөрекі қимылдар, шапалақтар, итеру.

ЕСКЕРТУ! Егер мектепте біреу саған қарсы күш қолдануға әрекет етсе, қолын көтерсе қорлау емес, бұл зорлық-зомбылық және қылмыс болып саналады! Ал мұндай қылмыс заңмен жазаланады. Бұған жол бермеу керек. Дереву ересектерден көмек сұра, дабыл қақ, ата-аналарға, мұғалімдерге, мектеп психологына және басқаларға айт. Олар шара қолдануы керек! Және полицияны да араластыру қажет. Бұл әрекет сөзтасушылық емес, бұл өзін-өзі қорғау, қажетті қауіпсіздік шарасы. Өйткені біз тәуелсіз мемлекетте өмір сүріп жатырмыз және мұндай мәселелер заң тұрғысынан шешілуде.

Айбектің оқиғасына оралайық. Қорлау дегеніміз не, оған кім қатыса алатындығы және бұл қалай болатындығы туралы білдік. Енді логикалық сұрақ туындайды: онымен не істеу керек?



Айбек құқық бұзушылармен достасуға тырысып, бұған көңіл бөлмеуге, қалжынмен қарауға тырысты, бірақ көмектеспеді. Өйткені қорлаудың маңызды факторы – күштер мен биліктің тепе-теңсіздігі сақталды. Біз жәбірленушінің күйіне, ренжіген күйге, әлсіздік пен осалдық сезімімізге жауап бергенде, қорлау туралы мәселені шешпейміз. Күш тепе-теңдігі қалпына келмейді. Бірақ Айбек спортпен шұғылдана бастаған кезде қолдауды, өзіне сенімді сезіне бастады және құқықбұзушыларға деген көзқарасын өзгертті. Оларды әлсіздігімен емес, ішкі күшімен елемеді. Мектеп бүкіл әлем емес екенін және онсыз басқаша өмір бар екенін түсінді.

Бұл оған көмектесті. Егер сен және сенің достарың осындай жағдайға тап болса, не көмектесе алады?

Мәселені шешудің алғашқы қадамы – сені қорлағанын мойындау. Адам осындай жағдайға тап болған кезде әртүрлі сезімдермен өмір сүре алады. Мүмкін қорланғаның үшін өзіңді кінәлі сезінетін шығарсың. Бірақ бұл олай емес. Бұл сенде проблема бар дегенді білдірмейді. Осы қорлау үшін өзіңді кінәлі сезініп, ұялуың мүмкін. Бірақ еш кінәң жоқ және ұялудың да қажеті жоқ. Сен бұзақыларға және бақылаушы көрермендерге ашуланасың. Бұл шығу жолы емес. Осы тұста эмоциялар көмектеспейді. Олар суретті бұрмалайды, эмоцияларға қатысты ақылды әрекет жасай алмайсың. Адам проблемаларды тек баспен шеше алады, яғни эмоцияларға берілмеу керек.

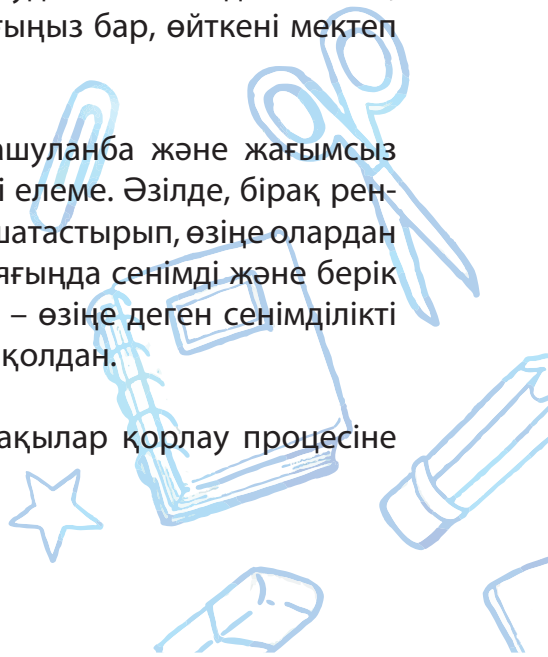
Қорлау ұзақ уақытқа созылатын болса, белгілі бір сәтте бұл жағдайдың орын алып жатқанын жоққа шығара аласың. Адам кейде осындай жағдайға бейімделіп, оған бәрі жақсы болып көрінеді. Бірақ бұл олай емес. Қорлау және қандай бір әдістер бар деп тағы да ескертіп айтамын. Бұған көз жеткізу үшін әрекет ет. Өздігінен бұл аяқталмайды.

Қорланғаныңды мойындағаннан кейін, әрекет етуді жалғастыр. Бәрі соншалықты жаман болып көрінгеніне қарамастан, қаншалықты ұзақ және қиын болса да, сен әрқашан өзіңе көмектесе аласың.

Өзіңді қорлаудан қорғанудың түрлі жолдары бар. Осы мүмкіндіктерді зерттеп, оларды іс жүзінде қолдан. Олар бірден жұмыс істемеуі мүмкін. Уайымдама. Кейде басқа адамдарға, оның ішінде бұзақыларға сенің бұдан былай қорлаудың нысаны емес екеніңді түсіну үшін уақыт қажет. Есіңде болсын, көп нәрсе бір түн ішінде өзгермейді, бірақ егер стратегияға берік болсаң, олар өзгереді. Стратегияларды қаншалықты көп қолдансаң, соғұрлым сенімді боласың, уақыт келгенде не істеу керектігін есте сақтау оңайырақ болады. Әрқашан есіңде болсын, сен жалғыз емессің.

Қорлау кезінде мектептегі мінез-құлқың:

1. Қорлау орындарынан және ол шешілмейінше аулақ бол.
2. Достарыңмен бірге бол. Әсіресе сені әдетте жиі мазақ ететіндердің арасында. Бұзақылар жалғыз адамға шабуыл жасауды жақсы көреді.
3. Басқалар сені еститіндей айқайла. Ересектерді көмекке шақыр: мысалы, мұғалім. Бұзақылар ересектермен проблемалардан аулақ болады. Олар әлсіздердің жанында ғана күшті бола алады.
4. Жазбаша және ауызша қауіп-қатерлер туындаған жағдайда, оларды дәлел ретінде сақтауға тырыс. Аудио және видео жазып, түсіріп ал. Мұны мектепте жасауға құқығыңыз бар, өйткені мектеп – қоғамдық орын.
5. Арандатушылыққа бой алдырма, ашуланба және жағымсыз эмоцияларыңды көрсетпе. Мазақ еткенді елеме. Әзілде, бірақ ренжіме. Сенің күтпеген әзілің бұзақыларды шатастырып, өзіңе олардан құтылып кетуге мүмкіндік бере алады. Аяғыңда сенімді және берік тұр. Төменге емес, тіке қара. Мықты бол – өзіңе деген сенімділікті қалпына келтіруге тырыс. Күшті сөздерді қолдан.
6. Өзің үйренгендей әрекет етпе, бұзақылар қорлау процесіне қызығушылықты жоғалтуы мүмкін.



Қорлау – бұл мінез-құлық үстемдігі және басқаның еркіне тыйым салу. Бұл қорлаудың мәні – күштердің тепе-теңсіздігі, бұзақы басқаның жеңілісін көріп, өзінің жеңгісі келген кез. Сондықтан бұзақыға өзіңді ренжітпейтіндігіңді көрсету керек.

Қорлау – бұл сенің сезімдеріңді жаралайтын жағдай.

Бұзақы сенің кемшіліктеріңді көрсеткісі келетінін елестетіп көр. Ол былай дейді: «Мен саған шыдай алмаймын». Егер сен де «аузыңды жап» деп жауап берсең, бұл бұзақыны ашуландырады. Ол: «ешқашан» деп жауап береді.

- Мен сені жек көремін.
- Маған бәрібір!
- Ақымақ, маған да керегі осы болып тұр.

Бұл сені қаншалықты ашуландырса, бұзақыға соғұрлым қызықты болады.

Егер сен салқын қарасаң не болады? Егер өз эмоцияларыңды өзіңде ұстасаң ше?

Егер рухың мықты болса ше? Бұзақы саған не айтса да, бәрібір.

Мысалы:

- Мен саған шыдай алмаймын.
- Күлкілі.
- Сенен жағымсыз иіс шығады. Сен жиіркенішті көрінесің.
- Маған хабарлағаның үшін рақмет.
- Сенің бет-әлпетің ұсқынсыз.
- Сен періште сияқтысың...

Егер назар аударуды тоқтатып, бастамашы болсаң, керемет болады. Осылайша ашулы және дөрекі сөздер сенен қашатын еді. Сондықтан басқалардың сөзіне мән бермеу керек.

Қорлау – жеңіс пен жеңіліс ойыны, онда әдетте бұзақы жеңеді, ал жәбірленуші – қорлаудың құрбаны. Ал бұл ойында бұзақының сөзі мен іс-әрекетіне мән бермесең, ол жеңіледі. Бұзақылар жеңілген кезде, ойынды жалғастыру қызықсыз болады және олар сені жайыңа қалдыра алады.

Өзіңе тағы да қалай көмектесе аласың?

1. Қолдау көрсет. Достарға эмоционалдық қолдау үшін жүгіну керек.

2. Сені тыңдап, қолдай алатын ата-анаңа немесе ересектерден қолдау ізде және олар көмек көрсетеді.

Бұл жағдайды өзіңде ұстама. Үлкендерге айтып бер. Олар сені түсінбейді немесе кінәламайды деп алаңдама. Егер олар көмек сұрағаннан кейін кінәласа, басқа ересек адамға хабарлас.

Ата-анаң сені түсініп, қолдау көрсеткенде, өзіңді жақсы сезінетін шығарсың. Олардың көмегі мен қолдауын күтіп отырғаныңды сөзбен айта аласың, тіпті егер бұған дағдыланбаған болсаң да. Ата-анаңа немесе басқа сенімді ересек адамға деген сенімділік көбінесе жеңілдік пен қауіпсіздік сезімін тудырады және бәрі ойдағыдай болады, бұл сенің кінәң емес, адамдар қамқорлық жасайды және мәселелерді шешуде көмек ала аласың.

3. Қолдаудан басқа көмек алу үшін ересектерге бар. Мұғалімдерге, мектеп директорына және мектеп психологына жасалған қорлау туралы айт.

Әркім сыйластық пен мейірімділікке лайық, ал егер қате болса, мұндай мінез-құлықты басу керек. Ешкімнің басқаны басуға және қорлауға құқығы жоқ! Ересек адаммен жағымсыз жағдай туралы сөйлесу жаныңның ауырсынуын емдеуге және жалғыздықтан арылуға көмектеседі. Егер қандай да бір себептермен ересек адам көмектесе алмаса немесе қорлау жасаса, оны басқа ересек адамға

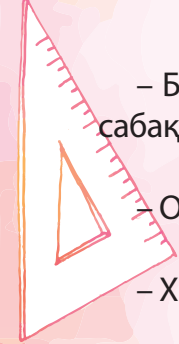
хабарла. Қорлық тоқтағанша, осы әрекетті жалғастыр. Тек ересек адам бұзақыны тоқтата алады, әсіресе егер қорлау күшейіп, оған бірнеше адам қатысса! Көз жеткіз: айналаңда саған көмектескісі келетін адамдар бар – жай сұра!

4. Мектеп психологымен сөйлесе аласың. Өз сезімдеріңмен, тәжірибелеріңмен бөлісуден ұялма, бұл – өзіңізге қамқорлық көрсетудің бір тәсілі. Бұдан жалғыз өтпеуің керек. Егер жағдай жақсармаса және сені алаңдатар болса, ата-анаңмен мектептен басқа жақсы психолог немесе психотерапевт табу туралы сөйлес.

5. Мынаған назар аудар! Барлық өмір мектеппен бітпейді. Қандай да бір секцияға, үйірмеге және басқаларға жазыл. Саған жақсы қарым-қатынас орнатуға және достар табуға болатын тағы бір әлеуметтік топ құр.

Бір, екі, бес, он жылда не болатынын елестетіп көр. Өзіңді қалай елестетесің, не істеп жатырсың, қандай ортадасың, қайдасың? Мектеп – бұл сенің өміріңдегі уақытша кезең екенін сезінуге тырыс және бір кездері басқа ортада боласың. Бұзақы қасыңда болмайды. Бұл мәңгілік үдеріс емес.

1 2 3



Жаңа құрбы



– Балалар, келесі аптада біздің сыныпқа жаңа оқушы келеді, – деді сабақ алдында мұғалім.

– О, қыз, – деп ұл балалар бірден қолдап кетті.

– Ха, көреміз қандай екенін, – деді қасымда отырған Жансая.

Менің сыныбым тату деп айтпаймын, бірақ біз бір-бірімізбен достық қарым-қатынастамыз. Әрдайым осылай болатын, бәріміз бірге бірінші сыныптан бастап оқып келе жатырмыз, осы уақытқа дейін бізге бірде-бір жаңа оқушы келген емес.

– Барлығына сәлем, менің есімім Айзада, – деп танысты жаңадан келген оқушы қыз.

– Мектебімізге, біздің сыныпқа қош келдің. Менің атым Раиса Әбілмәжінқызы, сенің сынып жетекшіңмін.

– Өте жақсы, мен сізбен және бүкіл сыныппен достасамын деген үміттемін.

– Тырысып көр, – деді Жансая.

– Мұның не? Саған ештеңе істемеді ғой деп? – сұрағым келді.

– Меніңше, ол қандай да бір жасанды, жалған қыз сияқты.

– Бірақ онымен сөйлеспедің, қалай бұлай дейсің? – деп сұрадым.

Мен мұндайларды жақсы танимын, – деп күлді Жансая.

Жансаяның реакциясы маған біртүрлі көрінді. Бұл оның өз ойы, мен басқалар сияқты Айзадамен жақынырақ танысып, тіпті достасқым келді.

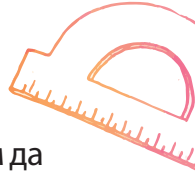
– Сәлем, менің есімім Шолпан, таныс болайық, – деп әңгіме бастадым.

– Өте жақсы, мен Айзадамын. Сыныптағы оқушылар ашық екен, – деді жаңадан келген қыз.

– Ия, сен қазір бәріне қызықсың. Немен айналысасың?

– Мен биге барамын, бұл менің хоббиім. Сабақпен кейде уақытым да болмай қалады.

Қоңырау бойы әңгіме айтып тұрып қалыппыз, ол маған ұнады, ашық, мейірімді. Әңгіме барысында өзіме және жаңа досыма біреу қарап тұрғандай көрінді. Бұл Жансая еді: ол Айзадаға ашулы кейіп танытты, тіпті қорқып кеттім. Келесі күні таңертең сыныпқа кіргенде, жағдайды байқадым, бәрі жаңадан келген қыздың айналасында.





– Бұл не шу? Білуге бола ма?

– Біреу менің үстелімді бояп, орындығымды былғап кетіпті. Бәлкім, кіші сыныптағы оқушылар жасаған шығар, олар әлі кішкентай ғой, – деді Айзада.

– Иә, солар шығар, – деп жауап бердім ойлана.

Мектептегі үстел мен орындық сияқты ойындарды балалық шақтарда ғана жаңа келген оқушыны мазақ ету үшін жасайтынбыз. Бұл кезде Жансая өзінің барлық достарын көндіргеніне ешкім күдіктенбеді, олар Айзада бұрынғы мектебін ауыстыру үшін, ата-анасы біздің мектепке орналастыру үшін ақша берді деген өсек таратқан.

Өсек тез арада тарап кетті, маған да жетті, бірақ оған сенбедім. Келесі екі аптаның ішінде Жансая мен оның достары жаңадан келген қызды күлдіргі етуді жалғастыра берді, олардың қатарына сыныптың бірнеше адамы қосылып, мектепті айналдыра өсекке сендірді. Айзадаға қысым көрсетіп, тіпті оның барлық шаштарын жұлып алып, кейін жегізіп қоямыз деп қорқытты. Үзілістерде жігіттер оның заттарын лақтырып жіберіп, дәлізге құлаған кезде күліп, мазақ етті. Ол үшін бұл күндер өте қиын болды, бірақ әрдайым жанында болып, осы күндердің аяқталатынын айтып қолдауға тырыстым. Шындығында, өзім бұған күмәндандым, өйткені Жансаяның әрекеті күннен-күнге өрши берді, ал Айзада дерлік шегіне жетіп, күн сайын жылайтын болды. Бұған ештеңе істей алмадым, өйткені егер Айзаданы жақтасам, олар маған солай қарай бастайды деп қорықтым. Сондықтан не болып жатқанын бақылап, құрбымды қолдадым. Бірақ Айзаданың күн сайын азап шегетінін және ештеңе істей алмайтынын көрдім, ал Жансая осы мүмкіндікті пайдаланып, жаңадан келген қызға одан әрі тиісе берді.

Содан бір күні ол Айзаданы сырт келбеті туралы тағы бір рет мазақтай бастағанда, мен әңгімеге кірісіп, былай дедім:

– Жансая, басқаларды сынамас бұрын, алдымен өзіңе қарап ал.

– Ой, бізге сөйлеуді кім үйретіп тұр, Шолпан сенсің бе? Білесің бе, өзіңе көп нәрсе алма, әйтпесе шыдай алмай қаласың? – деді Жансая маған да осындай қарым-қатынас жасайтындарын айтып.

– Маған мұны айтудың қажеті жоқ, бұдан былай сенен қорықпаймын, – дедім мен ашуланған дауыспен.

– Ия, итіңді қорға, енді не істейтініңді көрейік! – деп жауап берді де, бір жаққа кеттіп қалды.

Келесі күні сабақтан кейін шкафтағы сырт киімдерімізді алып жатқанда, келесі жағдай орын алды:

– Шолпан, қарашы, біреу менің жаңа пальтома сурет салып, жыртып тастапты, – деп жылап Айзада пальтосын көрсетті.

– Шын айтасың ба? – деп сұрадым.

– Иә, қара.

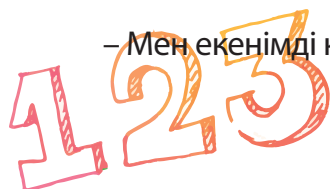
Шынында да, біреу пальтоны бірнеше жерден әдейі жыртып, оның үстіне оны бормен бояған.

– Мұны кім жасағанын білетін сияқтымын. Пальтоны сілкіп, осы тесіктерді тігіп ал. Шатаспасам, сынып жетекшінің шкафында үлкен ине мен жіп тұрған сияқты, соны сұрап көрші. Сосын үйге бар. Мен сені қуып жетуге тырысамын, бір жұмыстарым бар, – дедім.

Мен Жансаяны іздеуге бардым, өйткені оның ісі екеніне сенімді болдым.

Оны тауып, оған: «Сен неге жаңадан келген қыздың мазасын аласың? Мұнымен не істеймін деген ойың бар?» – дедім.

– Мен екенімді қалай түсіндің? – деп сұрады Жансая.





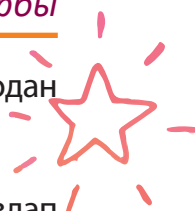
Сыныпқа барлығынан бірінші келетініңді білемін. Мені алдай алмайсың. Мұны тоқтат және барлық достарыңа айт, әйтпесе бұл туралы сынып жетекшісіне немесе ата-анаңа айтуыма тура келеді.

Ол бірден үнсіз қалды.

– Мұны неге жасадың? – деп сұрайын деп шештім.

– Оған көп көңіл бөліп кетті, барлығы мен туралы ұмытып, сөйлеспеді. Сондықтан өзіне лайықты нәрсені алсын, – деді Жансая өзінің ренішімен.

– Мүмкін өзінді ерке қыз сияқты ұстайтын шығарсың?! Олар содан кейін сөйлескілері келмейді, – дедім мен оның сөзіне.



Осы қиянаттан кейін Жансая тоқтап, қарым-қатынаста аздап өзгерді: ол бәрін айыптауды және өзін біздің сыныптың патшайымы сияқты ұстауды доғарды. Ақыр соңында, басқа сыныптастар да оның тым өрескел және дөрекі екенін байқай бастады. Менің үлгімді көріп, олар оған қарсы шағымдарын айта бастады және Айзададан кешірім сұрады.

Жансая енді Айзадаға тиіспеді. Олар бір-бірімен ерекше қарым-қатынас жасамады, бірақ, менің ойымша, бұл екеуіне де қолайлы болды. Мен қорқынышымды уақытында жеңіп, жаңа досым Айзадаға көмектескеніме қуаныштымын.





Психологтың жазбалары



Бұл оқиғада біз қорлаудың айқын көрінісін көреміз: жаңадан келген қыз сыныптың құрбаны болды. Өсек, жала, қорлау, мазақ ету және т.б. – қорлаудың айқын белгілері байқалды. Басқа қыздардың Жансаяға қосылуы да түсінікті: олардың кейбіреулері өсектерге сеніп, бұған қосылды. Алайда бұл олардың адамдарды ренжітуге және қорлауына көмектесетінін білдіреді. Бұл жол кез келген адамға сәйкес келе бермейді. Егер ешқандай әрекет жасамай, қорлауға куә болса, бұл да бұзақылық болып табылады.



Қорлауға қатысушылардың басым бөлігі – қуғын-сүргіннің куәгерлері (Әзият, Айбек, Айзада сыныптастары). Бұл басқаларды қалай мазақ ететінін көрген құрдастарың. Олар ыңғайсыздық пен стресті сезініп, қорланған адамға жанашырлық танытып, сондай-ақ өздері бұзақының нысанасына айналуы мүмкін деп қорқады.

Бірақ қорқыныш бұл жерде көмекші емес. Куәгерлер жағдайды өзгертуге көмектесе алады. Егер олар дұрыс әрекет ете бастаса, қорлаумен айналысатындарға құрметпен қарауға лайық екенін еске түсіретін мінез-құлықты реттеп көрсетеді.

Сен қорлаудың үнсіз бақылаушысы болып қалуды шешсең, басқаларды қорлайтындарды қолдайсың. Жәбірленушінің орнында екеніңді елестеткен кезде өзіңізді жайсыз сезінесің. Неге? Сенің үнсіздігің басқаларға қорлау мен қолдау көрсетуге қарсы емес екеніңді түсіндіреді, өйткені бақылаушы тек күштердің тепеңсіздігін күшейтеді.



Сенің сыныптасыңды мазақ еткенін елестетіп көр. Барлық адамдардың оның позициясын қолдауы, қарсы топтың ашулы сезімін тудырады. Зорлық - зомбылыққа қарамайтын және жақтамайтын адвокат ретінде әрекет етуді таңдасаң, жағдайды өзгертуге және сені теріс пайдаланудан құтқаруға шешім қабылдайсың.

Егер мазақ еткен адам мәртебеге ие болғысы келіп, немесе назар аударуға үміттенсе, онда сенің көмектесуге деген ұмтылысың, оның жоспарларын бұзады және болашақта ол мұндай әрекетті қаламайды.

Қорлауды тоқтатуға сен араласа аласың. Дәл осы көмекке деген ұмтылыс бізді куәгерден қатыгез қарым-қатынасқа қарсы тұра алатын қамқоршыға айналдырады. Жақтасушы куәгер біреудің мазақ етуіне жол бермейтіндей әрекет жасайды.

Ешкім оңай деп айтпайды, бірақ егер сен қорқытумен күресуді шешсеңіз, сіз басқалардың көзінше қорғаушы ғана емес, сонымен қатар көшбасшы немесе тіпті батыр боласыз.

Қорлаудың қажет екенін және оны тоқтатуға болатынын түсіну МАҢЫЗДЫ, өйткені әркім одан зардап шегеді! Әдетте олар тек қана қудалаудан зардап шеккен адам ғана қорлауды сезінеді және тек оның теріс салдары болады деп ойлайды. Алайда болашақта қорқытудың құрбанында ғана емес, сонымен бірге құқық бұзушы мен реніш білдіретін адамдарда да проблемалар болуы мүмкін.

Болашақта осындай биліктің көрінісіне дағдыланған құқық бұзушы адамдармен, әсіресе оның отбасында жақсы және жылы қарым-қатынас орната алмайды. Бәрін күшпен және зорлық-зомбылықпен шешуге дағдыланған бұзақы келешекте заңмен, жұмысқа орналасумен байланысты мәселелерге тап болуы мүмкін. Бірақ қорлаудағы серіктестер мен қорқыту кезіндегі көмекшілер ештеңе жасамаған, өздерін кінәлі сезініп, ештеңе істемегендеріне ұялатындар. Сонымен қатар олар бұзақыдан қорқуы мүмкін. Бұл жағымсыз эмоция-



Психологтың жазбалары

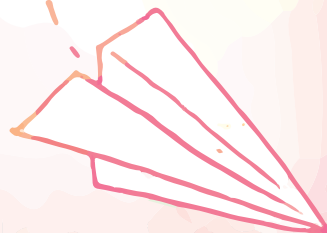
лар жақсылыққа, сенімсіздік пен өзін-өзі бағалаудың төмендеуіне әкеледі.

Сондықтан сен қорлауға қалай қатыссаң да, оны аяқтау үшін шаралар қабылдауға тырыс.

Есінде болсын, қақтығыстар мен қорлау арасында айырмашылықтар бар. Қақтығыс дегеніміз – баланың ересек өміріне өту үшін қажет өмірлік бөлігі, қақтығыс кезінде жаңа біліктіліктер пайда болады, өзімен және басқалармен жаңа қарым-қатынас. Жәбір көрсету, жарақат алу бұлар өсуге еш қатысы жоқ. Қақтағыстарды балалар өз бетінше шеше алады. Қорлау – бұл патология, бұл баланың өсу қиындықтарын адекватты (қалыпты) түрде жеңе алмайтындығының белгісі. Командада қорлау – денсаулығы нашар топтың нәтижесі, бүкіл топ үшін проблема. Егер ұжым бір адамды ғана қорласа, онда ол басқа құрбанға оңай ауыса алады. Бүгінгі агрессор сол команданың ертеңгі құрбаны болуы мүмкін.



Осылайша мектепте психологиялық қорлық көрсету – барлық балалар үшін жағымсыз құбылыс, ол жәбірленушінің де, агрессордың да болашақ тағдырына теріс әсер етуі мүмкін. Қорлау жағдайында жалғыз дұрыс жол – бұл ересектердің араласуы! Сондықтан қандай болмасын үлкендердің назарын аударып, көмек сұра!



Сәйкестік жоқ

Менің есімім Марат, мен 7-сыныпта оқимын, биыл мені сынып старостасы болып сайлады. Мен мектептегі көптеген іс-шараларға жауап бердім, мерекелерде жүргізуші болдым, себебі көпшілік алдында сөйлегенді ұнататынмын. Осыған орай көптеген мұғалімдермен жақсы қарым-қатынаста болдым және ең жақсы оқушы болмағанымға қарамастан олар маған үнемі қолдау көрсететін. Сабақ оқыған мен үшін қиын болатын, бірақ мен сонша тырыспайтынмын да. Бірақ барлық мұғалімдер мен сынып жетекшім мені қолдап отыратын, өйткені мен мектепаралық түрлі жарыстарға қатысқан кезде белсенділік танытатынмын.

Адамдардың менің бойымда белгілі бір харизма бар екендігін байқайтыны қатты қуантатын, себебі сол арқылы мен өз кумиріме ұқсап, оған жақын бола түсетінмін. Ол үлкен бизнесмен, Facebook пен Instagram-да танымал парақшалары бар, онда ол өзінің даналығымен және тәжірибесімен бөліседі. Болашақта мен де құрметке бөленіп, халық таңдауы болатын ұлы көшбасшы болғым келеді. Мен оның жеке кәсібін қалай құрғанына қайран қаламын, себебі ол барлығын өз күшімен құрған. Қазір оның үйінде бірнеше автокөлік бар, ол көптеген беделді және атақты адамдармен таныс. Жұмысы бір ретке келтірілген, қызметкерлері оны жақсы түсінеді. Осындай тәртіпке қол жеткізу үшін көп жұмыс жасауым керек болады.

Мен оның жазбаларын оқып, сыныпта сенімді көшбасшы болуға барымды салдым. Оның сұхбаттары мен дәрістерін көргенде, менің бойымда күш пен сенімділік пайда болады. Мектепте мықты және сенімді көшбасшы болуға бар жанымды саламын. Кейде бұл сыныптастарыма дөрекі қарым-қатынас жасауды білдірсе де, тәжірибе көрсеткендей, күш пен қорқыныш тиімді екен. Бұл жақсы нәтижеге қол жеткізу үшін қажетті шара деп санаймын.

Мен дәрекілік танытатын сыныпта бір жігіт бар, бірақ бұл біздің сынып пен мектептің имиджі үшін қажетті дүние. Менің кумирім «сенің әрекеттерің көзқарасың мен ойыңа сәйкес келу керек» деп айтқан. Сондықтан мен Қуанышқа жиі ескерту айтып, түзетіп отыратынмын, өйткені біздің сынып пен мектеп үздік болуы керек деп ойлайтынмын. Әзірге Қуаныш бұл көрініске сәйкес келмейді, бірақ мұны өзгерте аламын. Бұл оңай болмайды, себебі мен Қуанышқа қараған кезде ашуланып, тітіркенетінімді байқайтын болдым. Меніңше, бұл біздің қарым-қатынасымыздағы басты мәселе. Негізі оның қолынан түк келмейді, үнемі сәтсіздіктерге ұшырайды. Мысалы, жақында мектеп мерекесіне орай барлық сыныптарға мерекелік бағдарлама дайындау тапсырылды. Мен барлық сыныпты үнемі осындай іс-шараларға қатыстырамын, тіпті егер біреу қатысқысы келмесе де, менің сыныптағы беделім маған қарсы шығуға рұқсат бермейді. Бірақ сол жолы да Қуаныш жалпы көріністі бұза бастады, мен оны тағы да түзетіп, ескерту жасау керек болдым. Бірде жаттығу кезінде ол тіпті өлеңді де оқи алмады.

- Сен осы әдейі істейсің бе, Қуаныш?

- Нені?

- Бәрін бүлдіресің де, тұрасың!

Сол сәтте бір-екі баланың күлкісін естіп қалдым, бұл менің сенімділігімді одан сайын арта түсті.

- Өлеңді жай ғана оқып беруді сұрадық қой, оны да жасай алмай тұрсың. Бір бұрышта отырып, өзіңнің қызықсыз комикстеріңді оқығаннан басқа түк білмейсің. Сенімен ешкім араласқысы да келмейтін шығар! Ия, солай сияқты, әпкеңнен басқа ешкіммен сөйлеспейсің де ғой!

- Енді... мен ғана емес қой, - деп ақырын сыбырлады ол.

- Мәселе онда емес, Қуаныш. Сен біртүрлісің негізі, - деп оның көзілдірігінен шертіп жібердім. Мұнда басшы менмін, сондықтан



үндемей тыңдап тұруың қажет. Сөз жаттай алмайсың ба не? Әлде ондай нәрсе қолыңнан келмейді ме? Әпкеңе барып шағым айтқың келіп тұр ма?

Сыныптағылар күле бастады. Қуаныш болса ұялып, бозарып, бүкірейіп үнсіз қалды. Мен барлығын бақылауда ұстап тұрғанымды сезіндім. Өзімнің кумирім сияқты ортақ мақсатқа бағытталған табандылықты көрсете алдым. Дайындық соңына дейін оның үні естілмеді. Барлығын ұғынған сияқты. Өзімнің ойымды барлығына жеткізе алғаным үшін қуандым, оның үстіне маған барлығы қолдау білдірді. Және барлығымыз бір күліп, көңіл көтеріп алдық. Осы жолы оның 11 сыныпта оқитын әпкесінің келмегені жақсы болды, себебі дайындық кезінде ол жынға тиетін.

Мен үйге қатты қуанып бардым, бірақ мұнымен бөлісетін адам болған жоқ. Сол кеште бәрі әдеттегідей үйде болды, әрқайсысы өз ісімен айналысты. Біз үйде көп сөйлеспейміз, оның үстіне әкем үйде қатал тәртіп орнатқан, бұл маған мектепте көшбасшы болуға

септігін тигізеді. Енді Қуаныш пен оның әпкесі арасындағыдай менде туғандарыммен жылы қарым-қатынас жоқ, бірақ оның қажеті қанша? Оған бір қарасаң, ешқашан көшбасшы бола алмайтыны көрініп тұр.

Сенбі күні таңертең мен әуежайда болдым, өйткені оқырмандар байқауына ұшуым керек еді. Ұшаққа отырғызу жерін іздеп жүргенде күту залында соңғы екі жыл бойы еліктеп жүрген адам отырды. Өз көзіме сене алмадым. Бұған дейін мен оны тек бейнебаяннан көретінмін, енді ол бірнеше метр қашықтықта кітап оқып отырды. Мен бұл мүмкіндікті жіберіп алмау үшін, оның жанына баруды шештім.

- Сәлеметсіз бе! Сіз менің кумирімісіз. Өзіңіздің бизнесіңізге, бейнебаяндарыңызға, сабақтарыңыз бен кеңестеріңізге таң қаламын! Олардың барлығы маған сыныпта көшбасшы болуға көмектесті.

- Сәлем! Рахмет, өте қуаныштымын. Сенің атың кім?

Мен оған өзім туралы қысқаша айтып бердім. Ол Лондонға серіктесімен кездесу үшін ұшып бара жатыр екен. Біз онымен ұзақ уақыт бойы оның жұмысы және менің мектептегі белсенді жұмысым туралы сөйлестік. Ол менен топпен жетекші ретінде қалай жұмыс жасайтыным туралы сұрады. Содан кейін мен оған мықты және сенімді болуға тырысқанымды айтып, жуырдағы дайындық кезінде Қуанышпен туындаған мәселені қалай тиімді шешкенімді мысал ретінде келтірдім. Алайда бұл оған ұнамаған сияқты, себебі сондай кейіп танытты.

- Қызық екен. Менің бала кезімдегі бір оқиғаны тыңдауға уақытың бар ма? Мұны ешкімге айтпаған едім.

Бақытыма орай, менде уақыт жеткілікті болды. Оның өзгелер әлі естімеген оқиғаны маған айтып беретініне сене алмадым. Алайда мұндай оқиғаны мен күтпеген едім.



- Мен мектепте өте ұялшақ бала болатынмын. Болашақта көп нәрсеге қол жеткіземін деген ой менде мүлде болмады. Оның үстіне жастарға көмек бере алатыныма сенбедім. Мені мектепте жиі қорлайтын, қысым көрсететін. Үнемі менің мазамды алатын бір жігіт болатын. Барлығынан өзгешеленбесем де, маған тиісе беретін. Мен қатты ашуланатынмын, ұялатынмын, өзімді қорғай алмайтынмын, тіпті мектепке барғым келмейтін кездер болатын. Таңертен оянғанда төсектен тұрғым келмейтін, себебі мектепке барғанда барлығының күлкісіне қалатынымды білетінмін. Іштей мазасызданғаным оған күш пен сенімділік беретін. Осының салдарынан өзімді бағаламайтын болып кеттім. Уақыт өте келе ашу-ызамды, өшімді жақындарымнан алатын болдым. Алайда өзімді дер кезінде тоқтата алдым. Қиын кезең болды, бірақ сол уақыттың маған тигізер көмегі орасан еді. Зорлықты қолдамайтын, керісінше түсіністікті марапаттайтын ережелерді қалыптастыра алдым. Көшбасшының, яғни рухы мықты адамның әрекеті оның ізін жалғастырушыларға үлгі болуы керек.



Кумирімнің әңгімесін тыңдап отырып, ұшаққа отырғызу басталғанын байқамай қалдым. Кумирімнің айтқан ақылына рахмет айтып, жүгіріп кеттім. Осы оқиғадан кейін сасқалаптап қалдым.

Мектепте оның көшбасшы болмағаны мені қатты таңғалдырды, себебі оны бала кезінен көшбасшы екен деп ойлады. Оған қоса, оның айтқан оқиғасынан өзімді танығаннан шошып кеттім. Мен қорлық көрген бала емес, басқаны қорлап, рахат алған бала рөлінде екенімді сезіндім. Біртүрлі күйде болдым. Ұшақта ұйықтай алмадым, уақыт өтпей қойды. Сенімді және мықты көшбасшы түсінігім кумирімдікімен сәйкес келмейді екен. Оның бізге жеткізгісі келгенін басқалай қабылдаптын. Қуаныш арқылы өзімнің сенімділігімді арттырған екенмін. Оның өзгелермен араласпағанын қалап, шеттетіп, өзімді керемет сезінетінмін. Солда бұл әрекетім рухы мықты адамға тән бе деп өзіме сұрақ қойдым. Үлгі болатын, артынан адам

Сәйкестік жоқ

ертетін көшбасшымын ба? Қайдан, олай емес сияқты ғой, себебі мен Қуанышты мазақ қылдым. Ал жалғыз адамды кекетуімнің өзі көшбасшыға сай келмейтін мінез деп ойлаймын.

Мектепке қайта оралғанымда басқа тәсілді ұстана бастадым. Сөйтсе сыныптастарым менің айтқанымды қорыққаннан орындапты. Бұл дұрыс емес. Сол уақыттан бастап әр сыныптасымның пікіріне құлақ асатын болдым. Олар басында таңғалды, біртүрлі қарады. Әлі де өзгеруім қажет, бұған уақыт керек. Мен жақсы көшбасшы болу үшін бар күшімді жұмсауға дайынмын.



Психологтың жазбалары



Осы жаста құрдастар арасында сенім мен құрметке ие болу маңызды. Бұл өзіңді бағалаудың маңызды құрамдас бөлігі. Сен өзіңді күшті жағынан көрсетуге тырысасың. Сөйтіп өзіңді сенімді сезіне бастайсың.

Есейе келе, болашақта жетістікке жетуді армандайсың. Сондықтан еліктейтін, өзіңе жақын кумирді, яғни үлгі тұтатын тұлғаны іздей бастайсың. Оның сөздері мен әрекеті сені шабыттандырғанын қалайсың. Алайда кей кезде біз сол адамдардың сөздерін дұрыс қабылдамай, қате ұғынуымыз мүмкін.

Марат та сондай жағдайға ұшырады. Ол сыныпта мықты көшбасшы болғысы келді, алайда оған жетудің амалы – қорқыту және күш көрсету деп ойлады. Егер одан бәрі қорықса, нағыз беделге ие болып, сыныбының жетістікке жетуін қамтамасыз етеді деп есептеді. Сыныпта барлығы керемет болуы керек деп санап, әркімнен жоғары нәтиже талап етуді дұрыс деп санады.

Дегенмен бұл шындыққа еш жанаспайды. Нағыз көшбасшы өз ұжымын қорқытпайды, оларға күш көрсетпейді. Оның қатынасы құрмет пен өзара түсіністікке негізделген.

Сыныптастар арасында әлсіз оқушыны анықтап алып, Марат өзінің беделін кекету арқылы көрсете бастады. Бұл әлімжеттікке тән мінез. Әлімжеттік көрсету кезінде басқалардан өзгешеленетінді немесе әлсізді таңдайды және оны мазақтап, қыспаққа алады. Ондайлар әдетте өздерін қорғай алмайды. Әлімжеттік көрсетушілер үшін бұл өте ыңғайлы. Әдетте қорлаушының мұндай мінез танытуы өзінің қысым жағдайында жүргенімен байланысты. Ол өзінің ішкі уайымына ашуланып, оны осылайша басқа адамға бағыттауы мүмкін.

Мараттың өз кумирімен кезігуі оның өзіне сырт көзбен қарауға мүмкіндік берді. Кумирінің айтқан оқиғасы өз мінезін қайта қарастыруға жағдай жасады. Ол тек қана өз мінезін бағалап

қана қоймай, Қуаныштың да жағдайын көре алды. Себебі бұрын Қуаныштың не сезінетіні жайлы мүлде ойланбайтын еді. Қуаныштың өмірін күйзеліске айналдырғаны туралы мүлде ойланған емес.

Әдетте жәбір көрушілер өз эмоционалды қысымын ішіне сақтайды. Сол себептен қорлық көру арқылы олар тұлғалық өзгерістерге ұшырауы әбден мүмкін, мысалы, депрессия белгілері пайда болады, басқалардан оқшаулана бастайды, оқу үлгерімі нашарлайды, мұңаяды. Бұл өмірдің сапасын төмендетеді.

Бұл оқиға арқылы мектептегі әлімжеттікті қорлық көрсетуші тұрғысынан көре аламыз. Марат сыныпта беделге ие болғысы келді, алайда ол туралы түсінігі қате еді. Өзінің әрекеті жақсы нәтижеге жеткізеді деп ойлады. Ал көшбасшы нәтижеге қандай жолмен болмасын жетуге бағдарланған ба? Қарым-қатынас қорқыныш негізінде құрылса нәтижеге жетуге болады ма? Басқалардың не сезетініне назар аудармай адам шынайы көшбасшы бола ала ма? Марат сыныптастары туралы, өздерін қалай сезінетіндігі жайлы ойланбаған еді. Ол тек өз көзқарасына жүгінді. Әрине бұл да дұрыс, алайда өзгелер мұны қолдайды ма, келіседі ме, оның көзқарасы ешқандай ыңғайсыздық тудырмайды ма деген сұрақтарға жауап алу өте маңызды.

Ұжым мен топта жағымды ахуал орнаған кезде көшбасшы нағыз сапалы нәтижелерге қол жеткізе алады.

Оның үстіне қорлаушының сондай мінез танытуы оның ішкі күйзелісіне байланысты екенін ұмытпаған жөн. Ол күйзелістің себебі қандай? Өзін солай ұстауының себебі неде? Ондай мінезді неліктен танытады? Оның артында қандай сыр жатыр?

Егер саған Мараттың оқиғасы таныс болса, жоғарыда ұсынылған сұрақтарға жауап беріп көр. Өз әрекетіңді талдап, кімге ыңғайсыздық тудырудың мүмкін екені жайлы ойлан. Барлығы өз қолыңда. Барлығын өзгертуге күшің жетеді. Егер шатасып, жауап таба алмасаң, ересек адамнан көмек сұра (ата-ана, психолог, сынып жетекшісі, аға-әпке және т.б.).

ИНТЕРАКТИВТІ ТАПСЫРМА: Стрессті еңсеру жолдары

- Далаға шық. Саябақта серуендеу көңіл-күйіңді жақсартады.
- Достарыңмен сөйлес. Жаңа адамдармен таныс.
- Денсаулығыңды күт. Салауатты өмір салтын ұстану арқылы стрессті еңсеруге болады.
- Шығармашылықпен айналыс. Өнер мен қолөнер көңіл-күйді көтереді.



123



Әркімнің өз себебі бар

I

Өзін-өзі тану сабағында бізді соңғы кезде не мазалайтыны туралы қысқаша жазуды сұрады. Бұл мәселені шешкенімізді-шешпегенімізді жазуды да өтінді. Сабақ барысы есімде қалмапты, бірақ қиын жағдайдан шығуға қатысты тақырып болды ғой деймін. Бірнеше ай бұрын біздің сыныпта болған жағдай бірден есіме түсті. Сыныптасым Әділет жақында біздің сыныпқа жаңадан келген Айканы үнемі мазақ ететін. Оның келбетін кекетіп, барынша тиісіп, үнемі жылататын. Оны тоқтататын адам болмайтын, себебі біреуі одан қорықса, енді біреулері соған еліктейтін. Мен мұндай кездері жәй бақылаушы рөлінде болатынымын, себебі дауға кірісуді ұнатпаймын. Ыңғайсызданамын. Сондықтан да Айканы қорғамайтынмын, себебі жалғыз өзімнің күшім жетпейтіндей көрінетін. Ал қазір сол кезде Әділеттің әрекетін қолдағанымды түсініп отырмын.

Біреуді мазақтай бастаған Әділеттің жанында өзімді ыңғайсыз сезінетінмін. Оны тоқтату мүмкін емес еді, оның үстіне айналада өзгелердің жиналғанын көргенде ерекше тырысып кететін. Мен және сыныптағылардың жартысы мұндай жағдайға ұшырағысы келмегеннен жай ғана қарап тұратынбыз. Сол сәттерде іштей мұның дұрыс еместігін түсінетінмін, алайда өзімді сақтап қалу инстинкті қосылып кететін. Осындай екіжақты сезім ұзаққа созылмады, себебі мен сыныптан тыс жерде өзгеше жағдайға куә болдым.

Мен шахмат үйірмесіне бара бастадым. Әр топтың өз жетекшісі болатын. Жетекші ретінде бұл үйірмеге бұрыннан бері қатысып жүрген оқушы тағайындалатын және ол жаңадан келгендерге көмек көрсететін. Осыған дейін басқаларға күш көрсету арқылы ғана абыройға ие боласың деп ойлайтынмын. Әділет сияқты басқаларды мазақтау арқылы өз беделіне ие боласың деп есептедім. Алайда үйірмедегі жетекшінің әрекеті мен таңқалдырды, себебі ол жаңадан келгендердің осал жерін көрсетпей, мазақтамай, керісінше қолдау

көрсетті. Ал Әділет болса мектепте танымал, алайда өзіне ұнамайтын балаларды мазақтап, кекеткеннен басқа ештеңе білмейді ғой. Осыған орай сыныпта жағымсыз ахуал болатын, сынып жетекшісі болса ешқандай әрекет жасамайтын. Олар түк көрмегендей кейіп танытатын сияқты, себебі Әділет физика пәні бойынша олимпиадаларда жиі жүлделі орынға ие болатын.

Шахмат үйірмесінде мен өзімді басқаша сезінетінмін. Бұл ұжымда өзіме барынша жайлы болатын. Әсіресе сыныптағы ахуалмен салыстырса, өзгешелігі едәуір білінетін.

Сол кезде мен қарама-қайшы сезімнің ұзақ уақытқа дейін сақталғаны бекер емес деп ойлана бастадым. Әділеттен қорқатын мен және басқа балалардың әрекеті дұрыс болмапты, себебі біз осылайша оған қолдау көрсетіппіз. Әділеттің бұл қылығына қарап жүре бере алмайтын бірнеше балалармен сөйлесіп көрдім. Онымен бетпе-бет сөйлесуге дәтіміз бармады, ондай тәуекелге әлі бірнеше жыл керек сияқты. Енді Әділет Айканы немесе өзгені қорлай бастаса топтаспай, кетіп қалуды шештік. Ол өзіне назар аударғанды ұнатады емес пе, енді біз оған сондай жағдайларда көңіл аудармайтын боламыз. Бұл әрекетіміз қалай болғанда да мәселені ұшықтырмайтын сияқты.

Сыныптың басқа бөлігі де оны қолдамаймыз деп шешті. Сол кезде оның мінезінде өзгерістер пайда болды. Бірден өзгеріп кетті деп айта алмаймын, алайда, уақыт өте келе ақырындап өзгерді. Біздің шешіміміз әсер еткен болар? Енді қорлық пен мазаққа керекті күштен айырылғандай көрінді. Осылайша мен Айкаға бола уайымдамайтын болдым, себебі сыныппен бірге бұл мәселені шеше алдық.

II

Жақында мен өзін-өзі тану пәнінен Әділеттің Айканы үнемі мазақ етуі туралы жазған болатынмын. Олар отбасымен басқа қаладан көшіп келді, сыныпқа жаңадан келген оқушы еді. Алғашында бұл жағдайға көңіл аудармайтынмын, алайда уақыт өте келе сыныптағылардың көбі өзін ыңғайсыз сезіне бастады.

Басынан бастап айтатын болсам, Әділет – мектептегі танымал балалардың бірі. Балалардың көбі оған еліктейтін, себебі оның бойында көшбасшыға тән барлық қасиеттер болатын. Ол өзіне сенімді және сымбатты, ересектер тарапынан да қолдау көретін. Әділет физика пәні бойынша жақсы нәтиже көрсетеді. Тым жалқау болғанына қарамастан олимпиадаларда жиі жүлделі орынға ие болады. Осыған байланысты Әділетке қатысты жағдайларда сынып жетекшісі оны барынша қолдайтын және көптеген келеңсіз нәрселерге көз жұматын. Мысалы, Айкаға қатысты жағдайды мойындағысы келмейтін. Әділет болса көпшіліктің көзінше Айканы кекетіп, қорлап, өзіне деген сенімділігін арттыратын. Бәлкім, ешкім қарсылық білдірмегендіктен ол өзін одан сайын керемет сезінген болар.

Сыныпта Әділетпен араласқысы келетіндер және оның көзіне көрінбей қашантындар бар, мен бірінші топқа жататынмын.





Мен Әділеттің қорлау әрекеттерін ешқашақ қолдаған емеспін, алайда мысалы Айканы қорғаған кезім де болған емес. Бірақ оның әзілдері орынсыз екенін түсінетінмін. Ия, алғашында расымен де күлкілі болатын, алайда уақыт өте келе Айканың тұйықталғанын байқайтын болдым. Бұл мені алаңдата бастады. Ойым мен әрекетімнің сәйкес келмегенін сездім, себебі мен ойша Әділеттің жасағаны дұрыс емес деп ойлайтынмын, алайда іс жүзінде оған қарсылық танытпайтынмын, яғни сол арқылы қолдау көрсететінмін.

Жылдың басында біздің мектепте қыздардың футбол командасы пайда болды. Алғашында жазылуға батылым жетпеді, өйткені бала кезінен бері ойнап жүрген қыздар көп болды, бірақ мен нар тәуекел деп бағымды сынап көруге бел будым. Жаттықтырушымыз керемет болды. Ол бірнеше апта ішінде әртүрлі жастағы және әртүрлі сыныптағы қыздарды достастыра алды. Уақыт өте келе бұл команда менің екінші отбасыма айналды. Мен бұл қыздармен өзімді өте жақсы сезінетін едім. Біз техниканы меңгеру үшін сабақтан кейін жиі қалатынбыз. Маған қарағанда неғұрлым тәжірибелі қыздардың шыдамдылық танытуы мені қатты қуантатын. Сыныпта өзімді олай сезініп көрмеппін. Әділеттің физиканы дұрыс білмейтіндерді қалай мазақтайтынын есіме түсірсем, тіпті мұңайып кетемін. Футбол командасына келмей тұрып мен Әділетке ұқсауым керек деп ойлағаным үшін қатты ұяламын. Сөйтсе қаншалықты танымал болсаң да, өзгерді кекету мен қорлау дұрыс емес екен.

Футбол ойындары мен жаңа ұжым менің сенімділігімді арттырып, өзегімді нығайтуға көмектесті деп ойлаймын. Алайда Айканың жағдайы маған әлі де маза бермеді.

Бір күні Әділет тағы да Айканы қорлай бастағанда мен өзім байқамай оған қарсы шыға кеттім. Не айтқаным толықтай есімде жоқ, алайда сыныптастарымның таңырқап тұрғанын байқадым. Сыныптастарымның жартысы мені қолдай кетті. Әділет біраз күмәнданып қалды.

Қалғандарына мен сияқты бастап беретін адам жетіспей жүргендей көрінді, себебі адам көп болса, өзіңді сенімді сезінесің ғой. Балалардың жартысы кетіп қалғанда Әділет айналасына түсінбей қарайлай бастады. Олар мұндай қойылымдардан әбден шаршаған сияқты. Кейбіреулері тіпті енді мұндайды көргісі келмейтіндерін және қолдамайтындарын айтты.

Осыдан кейін менің ойларым мен әрекеттерім бір мәмілеге келгенін сездім. Уақыт өте келе Әділет мінез-құлқын өзгертті. Ол Айкаға және үнемі мазақ ететін басқа балаларға жақындамады. Едәуір өзгерістер бірден пайда болған жоқ, алайда бүкіл сыныптың татулығы мен бірлігі арқасында біз бұл мәселені шеше алдық.







Психологтың жазбалары



Бұл екі әңгімеде сыныпта болған бір оқиғаны сипаттаған. Әділет сыныпқа жаңадан келген Аиканы қыспаққа алды. Бұл жағдайды осы әлімжеттікке белсенді араласпағандар, яғни куәгерлер сипаттап берді.

Әлімжеттіктің үш позициясы бар: қорлаушы, жәбір көруші және куәгер. Негізі әлімжеттікке екеуі белсенді араласады: қорлаушы және жәбір көруші. Куәгерлердің оған ешқандай қатысы жоқ сияқты көрінеді. Алайда, «куәгерлердің» әлімжеттікті өрбітуде және дамытуда маңыздылығы зор. Мұндай көрермендер өздерінің бейтарап позицияларында тұрса да, қорлаушыны қолдайды, өйткені әлімжеттікті бастағандар әрдайым көрермен назарын қажет етіп тұрады. Ал мақұлдаудың белгілі болып табылатын күлімдеу және ымдау қорлаушының әрекетін күшейте түседі.

Шын мәнінде, әлімжеттік тек қана жәбірленушіні ғана емес, сонымен қатар бірнеше айлар, кейде жылдар бойы сыныпта-сына көрсетілген қорлықты бақылаушыларға да зиян келтіреді. Әлімжеттік кезінде стрессті тек зардап шеккендер ғана емес, куәгерлердің өздері де сезінеді. Олар кінә сезімінің тұтқынына айналады (өзінің әрекетсіздікке байланысты туындайтын сезім), жәбірленушінің дәрменсіздігін бақылаудан шаршайды.

Ең бастысы, олар өздерін құрбан ретінде санай алмайды. Дегенмен, олар көретін зардап жәбірленушінің зардабымен бірдей болады. Куәгерлер де өздерін дәрменсіз сезінеді. Әлем қауіпті бола бастайды: кез келген адам келесі құрбанға айналуы ықтимал. Көбінесе куәгерлер қорқыныштың емес, дәрменсіздік салдарынан жәбір көрушіні жақтырмай, қорлаушыға қосылады.

Психологтың жазбалары

Егер сен осыған ұқсас жағдайға тап болсаң, келесі ұсыныстарға құлақ ас:

- Әлімжеттікті (мазақтау, кекету, қорлау) қолдама, қарап тұрма, өтіп кет.
- Қауіп болмаса жәбір көрушіні қорға.
- Пікіріңмен бөліс. Басқа қатарластарыңды көмекке шақыр. Әлімжеттікті байқасаң, ойыңмен бөліс. Көндіруге тырыс. Егер қауіпті сезінсең, ересектер көмегіне жүгін. Шолпанда осындай жағдай болды, қудалау жалғаса берсе, ересектерге барлығын айтатынын Жансаяға ескертті.
- Жәбір көрушіге «ересектерге хабарла» деп кеңес бер. Қолынан келмесе, өзің хабарла. Жәбірлік көру кезінде үлкендерді шақыр.
- Жәбір көрушіге өз көмегіңді ұсын. «Бәрі дұрыс па?» деп сұрауыңа болады немесе құлап қалған заттарың көтерсең болады. Шолпанның қолдауы Айзадаға осы қиын жағдайдан шығуға көмектесті.
- Жәбір көрушіні әлімжеттік кезінде шақырып алсаң болады. Оған сені мұғалім шақырып жатыр, ойын басталайын деп жатыр деп айтсаң болады.
- Достарыңды көмекке шақыр. Саған неғұрлым көп адам көмектесе, әлімжеттікті соғұрлым ұтымды тоқтата аласыңдар.



АВТОРЛАР ТУРАЛЫ

Калкеева Камарияш Райхановна – педагогика ғылымдарының докторы, Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университетінің әлеуметтік педагогика және өзін-өзі тану кафедрасының профессоры. Оның басшылығымен кітаптардың негізгі тұжырымдамасы жасалды. Кітаптың негізгі идеялары белсенді өмірлік ұстанымы бар рухани-адамгершілік тұрғысынан ашылды.

Изакова Айжан Тендиковна – психология ғылымдарының докторы, Еуразия гуманитарлық институтының педагогика және өзін-өзі тану кафедрасының профессоры. Ол жасөспірімдердің психологиялық тұрғыда қалыптасу мен даму кезеңдерінің заңдылықтарын ескере отырып, тұжырымдамалық негіздер мен кітаптардың мазмұнын дамытуға айтарлықтай үлес қосты.

Тулеева Айгерим Шавкатқызы – отбасылық психолог және психотерапевт, көптеген жылдар бойы отбасыларға кеңес беріп келеді, ата-аналар мен балалардың ортақ тіл табысуына, отбасындағы барлық мүшелердің бірін-бірі тыңдап, өзара қабылдауына жәрдем жасайды. Осы тәжірибесі баланың есею құқығын мойындау қажеттіліктерін ескере отырып кітаптардағы психолог жазбаларын түсіндіруге мүмкіндік берді. Автор жасөспірімге оның өсіп-жетілуінің психологиялық ерекшеліктерін жеткізуге барынша тырысты және тәуелсіз болу мен жауапкершілік алудың маңыздылығын түсіндіруге бар күшін салды.

Шаяхметова Саина Талғатқызы – педагогика және психология ғылымдарының магистрі. Студенттік шақтан келешек ұрпақтың психологиялық дамуына өз үлесін қосуды армандаған. Жылдар өте өзіндік дамуы мен психологияға деген аса қызығушылығының арқасында арманы орындала бастады. Бұл кітаптарға ол өзінің барлық білімін салуға тырысты. Осы кітаптардан жасөспірімдер ғана емес, олардың ата-аналары да өздерін мазалап жүрген көптеген сұрақтарға жауап ала алатындарына сенеді.

ЖАСӨСПІРІМ АВТОРЛАР ТУРАЛЫ

Оқиғалардың авторлары үшін кейіпкерлерге таныс сипат беріп, барлығын шынайы өмірде қалай болатыны туралы айтып жеткізу өте маңызды болды. Жасөспірімдер кітапты оқу кезінде өздерін немесе айналасындағыларды танып, қазір не болып жатқанын және бұдан әрі не істеу керектігін түсінеді – бұл кітаптар осылай жұмыс істейді.

Алиев Диас, Меркулова Диана, Каражолова Айбике барлығы Назарбаев Университетінің бірінші курс студенттері. Олардың мінездері мен қызығушылықтары әртүрлі. Диас көңілді және өз мақсаттарын табандылықпен жүзеге асырады, бос уақытында барабанда ойнағанды ұнатады және біртіндеп бас гитарада ойнауды үйренуде, ол математика мен физикаға бар зейінін салады. Диана - креативті, шығармашыл ойлауға қабілетті, шетел тілдерін жақсы көреді, сурет салуды және тамақ пісіруді ұнатады. Айбике кішіпейілділігімен ерекшеленеді, әрқашан көмектесуге дайын тұрады, болашақта ол жаңартылатын энергия көздері саласында маман болғысы келеді.

БЕЗЕНДІРУШІ ТУРАЛЫ

Сапаров Мухтар – сурет салумен әуестенеді. Ол өзінің суреттерімен әлеуметтік желілерде бөліседі. Әзіл сипатындағы суреттер оның туған қаласы Семейдің өзекті мәселелерін баяндайды. Сондай-ақ, ол кларнетте ойнап, туған қаласында серуендеуден шабыт алады.

Корректор – **Тыныбаева Н.Е.**

Аудармашы – **педагогика ғылымдарының магистрі Мауэнова А.Е.**

Дизайнер-беттеуші – **Медеубеков Д.**

Бұл қазақстандық педагогтердің, психологтардың және жасөспірімдердің алғашқы ұжымдық еңбегі болып табылады. Ол психологиялық сауаттылықты арттыруға бағытталған және өзекті өмірлік жағдайлар мен жасерекшелік міндеттерді шешуде көмек болады.

МЕКТЕПТЕГІ КҮНКӨРИС

ӘЛІМЖЕТТІККЕ ҚАЛАЙ ҚАРСЫ ТҰРУҒА БОЛАДЫ?

«Мектептегі күнкөріс. Әлімжеттікке қалай қарсы тұруға болады?» кітабында мектептегі өмірдің жағымсыз жағына тап болған балалардың оқиғаларымен танысасың және олар өзінің, достарының және үлкендердің арқасында кедергілерге қалай қарсы тұрғандарымен бөліседі. Бұл кітапта буллинг түсінігі қарастырылған. Психологиялық әлімжеттік жағдайына ұшырағандар өзіне көмек көрсету тәсілдері бойынша ұсыныстар берілген.

Кітап жасөспірімдерге және олардың ата-аналарына арналған. Қосымша тәжірибелік нұсқаулық ретінде мектеп психологы қолдана алады.