

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ
"ӨРКЕН" БАЛАЛАРДЫҢ ӘЛ-АУҚАТЫН АРТТЫРУ
ҰЛТТЫҚ ҒЫЛЫМИ-ПРАКТИКАЛЫҚ ИНСТИТУТЫ" КеАҚ**



**МЕКТЕПТЕ ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ ҚҰРБАНЫ
БОЛҒАН БАЛАЛАРДЫ ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ
ҚОЛДАУ БОЙЫНША ӘДІСТЕМЕЛІК ҰСЫНЫМДАР**

АЛМАТЫ, 2024

"ӨРКЕН" балалардың әл-ауқатын арттыру ұлттық ғылыми-практикалық институты" КеАҚ ғылыми-әдістемелік кеңесінің хаттамалық шешімімен ұсынылған («07» маусым 2024ж., № 3 хаттамасы)

Мектептегі зорлық-зомбылық құрбандарын қолдау үшін психологиялық қызметті ұйымдастыру бойынша әдістемелік ұсынымдар. Әдістемелік нұсқаулық. Құрастырушы: Асқарова А.Т. – "ӨРКЕН" балалардың әл-ауқатын арттыру Ұлттық ғылыми-практикалық институты" КеАҚ. Алматы. – 2024, 74 б.

Әдістемелік нұсқаулықта мектептегі зорлық-зомбылық құрбандарын қолдау үшін психологиялық қызметтің теориялық негіздері берілген. Зорлық-зомбылық құрбандарының эмоционалды жағдайы мен психологиялық әл-ауқатын қалпына келтіруге бағытталған мұғалімдермен және ата-аналармен жұмыс істеудің практикалық тәсілдері мен әдістері сипатталған. Білім беру ұйымдарында қауіпсіз және қолдау ортасын құруға, сондай-ақ оқушылар арасында зорлық-зомбылық туралы ақпараттандыруды арттыруға және алдын алуға ерекше назар аударылады. Бұл әдістемелік нұсқауды педагог-психологтер білім алушылардың ата-аналарымен жұмыс кезінде қолдана алады.

© "ӨРКЕН" балалардың әл-ауқатын арттыру
Ұлттық ғылыми-практикалық институты" КеАҚ

Мазмұны

Кіріспе.....	4
Мектептегі зорлық-зомбылық құрбандарының жағдайларын ерте анықтау.....	6
Зардап шеккендердің психологиялық жағдайын диагностикалау және бағалау.....	8
Психологиялық көмек және қолдау көрсету.....	15
Зорлық-зомбылық құрбанының ата-анасына психологиялық көмек және қолдау көрсету.....	27
Оңалту жөніндегі іс-шараларды ұйымдастыру.....	31
Қайталанған зорлық-зомбылықтың алдын алу.....	33
Мектептегі зорлық-зомбылықтың алдын алу: ата-аналардың рөлі.....	41
Мектеп ортасындағы зорлық-зомбылықтың алдын алу бойынша топтық жұмыстың тренингтік жаттығулары, әдістері мен әдістері.....	43
Тренинг элементтерімен әлеуметтік-эмоционалды дағдыларды дамыту бойынша сабақтарды жоспарлау.....	51
Қорытынды.....	54
Ата-аналарға, тәрбиешілерге және балаларға арналған қосымшалар.....	56
Пайдаланылған әдебиеттер тізімі.....	73

Кіріспе

Қазіргі мектеп көптеген қиындықтарға тап болады, олардың арасында білім беру ортасындағы зорлық-зомбылық мәселесі ерекше орын алады. Мектептегі зорлық — зомбылық әр түрлі формада көрінуі мүмкін — физикалық, психологиялық, әлеуметтік және кибербуллинг: олардың әрқайсысы оқушылардың психикалық және физикалық денсаулығына айтарлықтай зиян келтіреді. Зорлық-зомбылық құрбандары көбінесе қорқыныш, үрей, өзін-өзі бағалаудың төмендігі және әлеуметтік оқшаулану сезімін сезінеді, бұл олардың оқу әрекеттеріне және жалпы дамуына кері әсер етеді.

Осыған байланысты мектепте мамандандырылған психологиялық қызметті ұйымдастыруды көздейтін зорлық-зомбылық құрбандарына қолдау мен көмек көрсетудің тиімді жүйесін құру өзекті болып отыр. Бұл әдістемелік ұсыныс білім беру мекемелеріне зардап шеккен оқушыларға жан-жақты қолдау көрсететін осындай қызметті енгізуге және ұйымдастыруға көмектесу үшін жасалған. Психологиялық қызметтің негізгі міндеттеріне мыналар жатады:

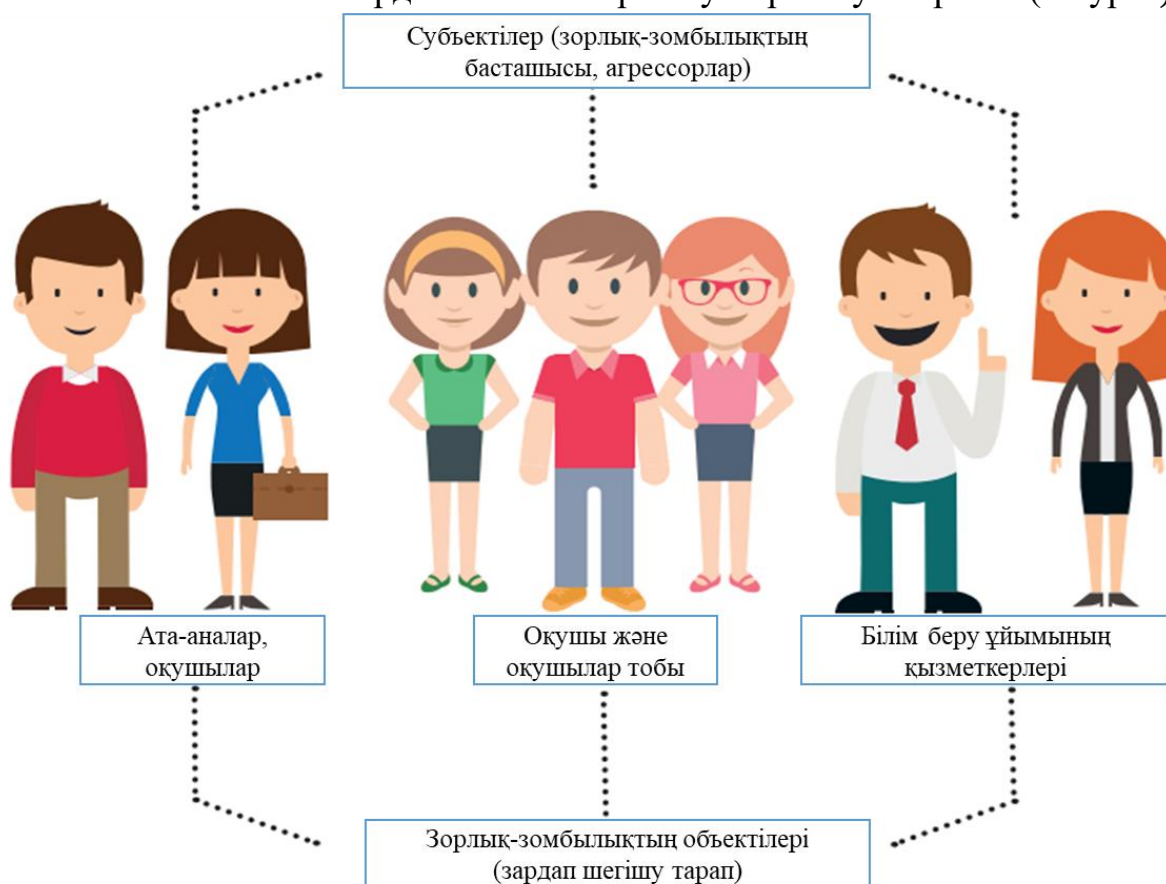
- Зорлық-зомбылық жағдайларын ерте анықтау.
- Зардап шеккендердің психологиялық жағдайын диагностикалау және бағалау.
- Психологиялық көмек және қолдау көрсету.
- Оңалту бойынша іс-шараларды ұйымдастыру.
- Қайталанған зорлық-зомбылықтың алдын алу.
- Педагогтармен, ата-аналармен және мамандандырылған мекемелермен ынтымақтастық.

Әдістемелік ұсынымдарда зорлық-зомбылық жағдайларын анықтау кезеңінен бастап оңалту және алдын алу шараларына дейінгі психологиялық қызметтің процедуралары мен әдістерінің толық сипаттамасы берілген. Құжат білім беру процесінің барлық қатысушыларымен өзара әрекеттесудің тиімді тәсілдерін қарастырады, сонымен қатар қауіпсіз және қолдау көрсететін мектеп ортасын құруға бағытталған сәтті тәжірибелер мен бағдарламалардың мысалдарын келтіреді. Психологиялық қызмет жұмысының негізгі аспектілерінің бірі — оқушылармен қарым-қатынаста құпиялылық пен сенімділікті қамтамасыз ету. Бұл балалар мен жасөспірімдер өз проблемалары туралы ашық сөйлесе алатын және сотталудан немесе жазадан қорықпай қажетті көмек ала алатын жағдай жасауға мүмкіндік береді. Мектептерде психологиялық қолдауды енгізу оқушылар арасында зорлық-зомбылық пен өзара сыйластық мәдениетін қалыптастыруға ықпал етеді. Осы ұсынымдарды

мектептердің практикалық қызметіне енгізу зорлық-зомбылық жағдайларына жедел ден қоюға ғана емес, сонымен қатар оқушылардың сындарлы өзара әрекеттесу дағдыларын қалыптастыруға мүмкіндік береді өзін-өзі қорғау, бұл, сайып келгенде, қауіпсіз және қолайлы білім беру ортасын құруға ықпал етеді. Қазақстанда мектептегі зорлық-зомбылық мәселесі де өзекті болып табылады. ЮНИСЕФ жүргізген зерттеулерге сәйкес, 11-17 жас аралығындағы балалардың шамамен 66% - ы мектепте зорлық-зомбылықтың әртүрлі түрлеріне тап болған. Олардың 12% - ы физикалық зорлық-зомбылыққа, ал 54% - ы психологиялық зорлық-зомбылыққа ұшырады. Бұл сандар білім беру мекемелерінде жүйелі қолдау мен профилактиканы енгізу қажеттілігін көрсетеді. Статистика психологиялық қызметтің тиімді жұмысы зорлық-зомбылық жағдайларының санын едәуір азайтып, оқушылардың психологиялық жағдайын жақсартып, қауіпсіз және қолайлы оқу ортасын құруға ықпал ететіндігін көрсетеді.

Мектептегі зорлық-зомбылық құрбандарының жағдайларын ерте анықтау

Білім беру ұйымындағы зорлық-зомбылық сабақ кезінде мектептің аумағында немесе ішінде, келіп-кететін жолда, басқа жақта өткізілетін іс-шаралар кезінде (мысалы, экскурсиялар кезінде) болатын жоспарланған немесе аяқ астынан туындаған агрессивті әрекеттер. Білім беру ұйымындағы зорлық-зомбылық субъектілері мен объектілері педагогтар сонымен қатар басқа да қызметкерлер, білім алушылар және олардың ата-аналары бола алады. Аталған топтардың ішінде кез-келген адам зорлық-зомбылықтың бастамашысы немесе зардап шеккен тарап куәгер болуы мүмкін (1-сурет)



1-сурет. Зорлық-зомбылықтың субъектілері

Мектептегі зорлық-зомбылық жағдайларын ерте анықтау зорлық-зомбылық құрбандарын қолдауға бағытталған психологиялық қызметтің маңызды кезеңі болып табылады. Мұндай жағдайларды тиімді анықтау зардап шеккен оқушыларға уақтылы көмек көрсетуге, зорлық-зомбылықтың алдын алуға және қауіпсіз оқу ортасын құруға мүмкіндік береді. Осы мақсаттарға жету үшін бірнеше негізгі әдістер мен стратегияларды қамтитын кешенді тәсілді қолдану қажет:

1. Мұғалімдер мен мектеп қызметкерлерін оқыту

Мұғалімдер мен мектептің басқа қызметкерлері оқушылармен қарым-қатынастың алдыңғы қатарында және зорлық-зомбылық белгілерін бірінші болып байқауы мүмкін. Сондықтан қызметкерлерді оқыту зорлық-зомбылықты ерте анықтаудың негізгі компоненттерінің біріне айналады. Тұрақты тренингтер мен семинарлар мұғалімдерге физикалық, психологиялық және кибербуллингтің белгілерін тануға, сондай-ақ осындай жағдайларға дұрыс жауап беруге көмектеседі. Мұғалімдердің зорлық-зомбылыққа тап болған оқушыны қалай қолдау керектігін және қайда көмек сұрау керектігін білуі маңызды.

2. Оқушыларға сауалнама жүргізу

Оқушылар арасында үнемі анонимді сауалнамалар балалардың тікелей хабарламауы мүмкін зорлық-зомбылық жағдайларын анықтауға мүмкіндік береді. Сұрақтар оқушылар өздерінің тәжірибелері мен көрген жағдайлары туралы қауіпсіз және ашық айта алатындай етіп тұжырымдалуы керек. Нәтижелер мәселенің ауқымын анықтауға және оны шешудің стратегияларын жасауға көмектеседі. Бұл сауалнамалар сонымен қатар сыныптағы қарым-қатынас, оқушылардың әл-ауқаты және олардың мектептегі қауіпсіздікті қабылдауы туралы сұрақтарды қамтуы мүмкін.

3. Жеке әңгімелер мен кеңестер

Психологтар мен әлеуметтік педагогтер оқушылармен, әсіресе эмоционалды немесе мінез-құлық проблема белгілерін көрсететін адамдармен үнемі жеке әңгімелер жүргізуі керек. Оқушылар өз мәселелерін талқылау кезінде өздерін жайлы және қауіпсіз сезінетін сенімді атмосфераны құру маңызды. Бұл әңгімелер жасырын зорлық-зомбылық жағдайларын анықтауға көмектеседі және психологтарға қажетті қолдау мен араласуға мүмкіндік береді.

4. Әлеуметтік медиа және онлайн белсенділікті бақылау

Киберқауіпсіздік мектеп оқушылары арасында зорлық-зомбылықтың кең таралған түріне айналууда. Сондықтан оқушылардың әлеуметтік желілері мен онлайн әрекеттерін бақылау зорлық-зомбылықты ерте анықтаудың маңызды аспектісіне айналады. Мектептер балалардың интернеттегі мінез-құлқын бақылау және кибербуллинг жағдайларын анықтау үшін ата-аналармен ынтымақтаса алады. Сонымен қатар, желідегі қауіпсіз мінез-құлық бойынша білім беру іс-шаралары оқушыларға онлайн кеңістіктегі қауіптер мен қорғаныс әдістерін түсінуге көмектеседі.

5. Ата-аналармен өзара әрекеттесу

Ата-аналар зорлық-зомбылықты анықтауда және алдын алуда маңызды рөл атқарады. Мектеп ата-аналармен зорлық-зомбылық белгілері мен балаларға көмек көрсету тәсілдері туралы ақпарат бере отырып, белсенді түрде араласуы керек. Тұрақты ақпараттық сессиялар мен кеңестер ата-

аналарға балаларының мінез-құлқы мен жағдайына мұқият болуға көмектеседі. Мектеп пен отбасы арасындағы ашық және сенімді байланыс зорлық-зомбылықты уақытылы анықтау мен алдын алудың негізгі факторы болып табылады.

6. Анонимді хабарлама жүйесін құру

Оқушылар зорлық-зомбылық жағдайлары туралы қауіпсіз хабарлауы үшін мектеп анонимді хабарлама жіберуге мүмкіндік беруі керек. Бұл арнайы электрондық пошта жәшігі, сенім телефоны немесе балалар өз мәселелерін құпия түрде бөлісе алатын онлайн платформа болуы мүмкін. Анонимді хабарламалар зорлық-зомбылық туралы ашық айтудан қорқатын оқушыларға әлі де қажетті көмек пен қолдау алуға мүмкіндік береді.

7. Мектеп психологтары мен әлеуметтік педагогтердің рөлі

Мектеп психологтары мен әлеуметтік педагогтер зорлық-зомбылықты анықтау және алдын алу процесінде шешуші рөл атқарады. Олардың кәсіби дайындығы мен дағдылары диагностиканы тиімді жүргізуге және психологиялық қолдау көрсетуге мүмкіндік береді. Мектепте тұрақты кеңес беру процесі және барлық оқушылар үшін психологиялық көмектің болуы маңызды. Сондай-ақ, зорлық-зомбылық құрбандарымен жұмыс істеудің заманауи әдістері мен тәсілдері туралы хабардар болу үшін мамандардың біліктілігін арттыру бағдарламалары қажет.

8. Мониторинг технологиялары мен бағдарламаларын енгізу

Заманауи технологиялар зорлық-зомбылықты анықтау процесін айтарлықтай жақсартып алады. Интернеттегі оқушылардың мінез-құлқын бақылау үшін арнайы бағдарламалар мен қосымшаларды пайдалану, сондай-ақ зорлық-зомбылық туралы анонимді хабарлау жүйелерін енгізу проблемаларды уақтылы анықтауға және оларға жауап беруге көмектеседі. Бұл технологиялар мектептің зорлық-зомбылықтың алдын алу және анықтау жөніндегі жалпы жұмыс жүйесіне біріктірілуі тиіс.

Мектептегі зорлық-зомбылық жағдайларын ерте анықтау қызметкерлерді оқытуды, оқушылармен үнемі жүргізілетін сауалнамаларды, жеке әңгімелер мен консультацияларды, әлеуметтік медианы бақылауды, ата-аналармен қарым-қатынасты және заманауи технологияларды қолдануды қамтитын кешенді тәсілді қажет етеді. Осы әдістерді тиімді жүзеге асыру әр оқушы өзін қауіпсіз сезінетін және қажетті көмек ала алатын қауіпсіз және қолдау көрсететін мектеп ортасын құруға мүмкіндік береді.

Зардап шеккендердің психологиялық жағдайын диагностикалау және бағалау

Мектептегі зорлық-зомбылықтан зардап шеккендердің психологиялық жағдайын диагностикалау және бағалау процесі күрделі және көп қырлы, кәсібилік пен эмпатияны қажет етеді. Тиімді диагностика мен бағалау жәбірленушінің тәжірибесінің тереңдігі мен сипатын түсініп қана қоймай, оқушының эмоционалды және психологиялық әл-ауқатын қалпына келтіруге бағытталған жеке көмек пен қолдау жоспарын жасауға мүмкіндік береді. Бұл жұмыста диагностика мен бағалаудың негізгі әдістері мен тәсілдері, олардың маңыздылығы мен практикалық қолданылуы қарастырылады.

Диагностика мен бағалаудың маңыздылығы

Зорлық-зомбылықтан зардап шеккендердің психологиялық жағдайын диагностикалау және бағалау - көмек көрсетудің негізгі қадамдары. Негізгі қадамдары төмендегідей:

- * Психологиялық жарақат дәрежесін анықтаңыз: бұл тиісті араласу және қолдау әдістерін таңдау үшін маңызды.

- * Жәбірленушінің нақты қажеттіліктерін анықтау: жеке ерекшеліктерді түсіну жеке көмек бағдарламаларын жасауға көмектеседі.

- * Оқушының жағдайының динамикасын бақылау: тұрақты бағалау оқушының психологиялық жағдайындағы өзгерістерді бақылауға және көмек жоспарын түзетуге мүмкіндік береді.

- * Қайталанған зорлық-зомбылық жағдайларының қаупін бағалау: зорлық-зомбылыққа ықпал ететін факторларды түсіну алдын алу шараларын жасауға көмектеседі.

Диагностика әдістері

Зорлық-зомбылық құрбандарының психологиялық жағдайын диагностикалау бірнеше негізгі санаттарға бөлуге болатын әртүрлі әдістерді қолдануды қамтиды: бақылау, сауалнамалар мен сұхбаттар, психологиялық тесттер және аспаптық әдістер.

Бақылау

Оқушының мінез-құлқын бақылау диагностиканың алғашқы қадамдарының бірі болып табылады. Психологтар мен педагогтер зорлық-зомбылықты көрсетуі мүмкін мінез-құлықтың өзгеруін байқауы мүмкін:

- * Оқу белсенділігінің өзгеруі: оқушы оқуға деген қызығушылықтың төмендеуін, оқу үлгерімінің нашарлауын көрсетеді.

- * Әлеуметтік оқшаулану: зардап шеккен адам сыныптастарымен қарым-қатынастан аулақ бола алады, өзін-өзі ұстай алады.

* Эмоционалды реакциялар: қорқыныштың, мазасыздықтың, агрессияның немесе апатияның жиі көріністері проблеманың болуын көрсетуі мүмкін.

* Физикалық белгілер: түсініксіз жарақаттар немесе зорлық-зомбылық белгілері.

Сауалнамалар мен сұхбаттар

Оқушылармен, олардың ата-аналарымен және мұғалімдерімен сауалнама жүргізу және сұхбаттасу жәбірленушінің жағдайы мен тәжірибесі туралы толығырақ ақпарат жинауға мүмкіндік береді:

- Құрылымдық сұхбат: алдын-ала дайындалған сұрақтарды пайдалану жүйеленген деректерді алуға мүмкіндік береді.

- Құрылымсыз сұхбат: нақты жоспарсыз ашық сөйлесу жасырын сезімдер мен тәжірибелерді ашуға көмектеседі.

- Анонимді сауалнамалар: анонимділік оқушыларға өз проблемалары туралы ашық айтуға мүмкіндік береді.

Психологиялық тесттер

Стандартталған психологиялық тестілерді қолдану оқушының психологиялық жағдайын объективті бағалауға мүмкіндік береді:

* Мазасыздық пен депрессияны анықтау тесттары: Спилбергердің мазасыздық шкаласы немесе Бек депрессия шкаласы сияқты тесттар мазасыздық пен депрессия деңгейін анықтауға көмектеседі.

* Проективті әдістер: ТАТ (Тақырыптық Апперцептивті Тест) немесе Роршах тесті сияқты әдістер жасырын сезімдер мен ойларды анықтауға мүмкіндік береді.

* Өзін-өзі бағалау және әлеуметтік дағдыларды бағалау тесттары: бұл тесттар зардап шеккен адамның өзін қалай қабылдайтынын және басқалармен қарым-қатынасын түсінуге көмектеседі.

Аспаптық әдістер

Кейбір жағдайларда оқушының жағдайы туралы қосымша ақпарат алу үшін нейропсихологиялық тесттар немесе физиологиялық өлшемдер (мысалы, стрессті бағалау үшін қандағы кортизол деңгейі) сияқты аспаптық әдістер қолданылуы мүмкін.

Диагностика жүргізу алгоритмі

Зардап шеккендердің психологиялық жағдайын диагностикалау және бағалау процесі бірнеше кезеңнен тұрады:

1. Бастапқы ақпарат жинау

Осы кезде зардап шеккен адам туралы барлық қол жетімді ақпаратты жинау маңызды:

- Анамнез: оқушының жеке және отбасылық тарихы туралы мәліметтер жинау.

- Ағымдағы жағдайды бағалау: зорлық-зомбылық орын алған контекстті түсіну.

2. Бастапқы бағалауды жүргізу

Оқушының жағдайы туралы бастапқы деректерді алу үшін бақылауды, сауалнамаларды және сұхбаттарды пайдалану. Сенімді байланыс орнату және сөйлесу үшін қауіпсіз ортаны қамтамасыз ету маңызды.

3. Диагностикалық әдістерді таңдау

Бастапқы мәліметтер негізінде одан әрі диагностикалау үшін ең қолайлы психологиялық тесттер мен әдістерді анықтау.

4. Диагностика жүргізу

Оқушымен және қажет болған жағдайда оның айналасымен тесттер мен қосымша сұхбаттар өткізу. Жәбірленушінің жас ерекшеліктерін және жеке ерекшеліктерін ескеру маңызды.

5. Деректерді талдау және түсіндіру

Диагностикалық нәтижелерді өңдеу, алынған деректерді талдау және нәтижелерді түсіндіру. Бұл кезеңде анағұрлым объективті баға алу үшін әріптестермен ынтымақтастық маңызды.

6. Көмек жоспарын әзірлеу

Диагностика нәтижелері негізінде психологиялық қолдауды, терапевтік шараларды және қажет болған жағдайда сыртқы мамандарды тартуды қамтитын жеке көмек жоспары жасалады.

Диагностиканың этикалық аспектілері

Зардап шеккендердің психологиялық жағдайын диагностикалау және бағалау кезінде этикалық нормаларды қатаң сақтау қажет:

- Құпиялылық: барлық деректер қатаң құпия болуы керек.
- Келісім: диагностика жүргізуге оқушыдан және оның ата-анасынан (егер оқушы кәмелетке толмаған болса) ақпараттандырылған келісім алу.
- Құрмет пен эмпатия: жәбірленушіге құрметпен және жанашырлықпен қарау, оның қауіпсіздігі мен жайлылығын қамтамасыз ету.

Практикалық қолдану және ұсыныстар

- Мектеп жағдайында зардап шеккендердің психологиялық жағдайын сәтті диагностикалау және бағалау үшін ұсынылады:

- Мамандар тобын құру: кешенді тәсіл үшін командаға психологтарды, әлеуметтік педагогтерді, басқа да педагогтер мен медицина қызметкерлерін қосу.

- Оқыту және біліктілікті арттыру: зорлық-зомбылық құрбандарын диагностикалау мен қолдаудың заманауи әдістері бойынша мамандарға арналған тұрақты тренингтер мен курстар.

■ Стандарттар мен хаттамаларды әзірлеу және енгізу: жұмыстың сапасы мен тиімділігін арттыруға мүмкіндік беретін диагностика жүргізудің бірыңғай стандарттары мен хаттамаларын жасау.

■ Заманауи технологияларды қолдану: оқушылардың жағдайын диагностикалау және мониторинг жүргізу үшін цифрлық құралдар мен бағдарламаларды енгізу.

Мектептегі зорлық-зомбылықтан зардап шеккендердің психологиялық жағдайын диагностикалау және бағалау көмек пен қолдау көрсету процесінің маңызды кезеңдері болып табылады. Әр түрлі әдістер мен құралдарды қолдануды қамтитын кешенді тәсіл оқушының жағдайының толық бейнесін алуға және тиімді араласу Стратегияларын жасауға мүмкіндік береді. Этикалық нормаларды қатаң сақтау, мамандардың кәсібилігі мен эмпатиясы осы саладағы табысты жұмыстың кепілі болып табылады. Сайып келгенде, тиімді диагностика мен бағалау әр оқушы өзін қорғалған сезінетін және қажетті көмек ала алатын қауіпсіз және қолдау ортасын құруға ықпал етеді.

Буллинг құрбандарымен жұмыс істеуге арналған дене терапиялық элемент жаттығулары

Дене терапиялық элемент жаттығулары немесе денеге бағытталған психотерапия буллинг құрбандарымен жұмыс істеудің тиімді құралы бола алады. Бұл әдіс дене мен психика бір-бірімен тығыз байланысты және денемен жұмыс жасау арқылы адамның эмоционалды және психологиялық күйінде оң өзгерістерге қол жеткізуге болады деген идеяға негізделген. Төменде буллинг құрбандарымен жұмыс істеуде пайдалы болуы мүмкін дене терапиялық элемент жаттығуларының кейбір әдістері берілген:

1. Денені тану және денені сканерлеу

Буллинг құрбандары көбінесе стресс пен мазасыздықтың жоғары деңгейіне ұшырайды, бұл дене кернеуі мен ауырсыну түрінде көрінуі мүмкін. Денені сканерлеу – бұл клиентке дене сезімдеріне назар аударуға және шиеленіс аймақтарын білуге көмектесетін әдіс. Науқастан басынан бастап саусақтарына дейін оның әр бөлігіне назар аудара отырып, денесін баяу "сканерлеуді" сұрайды. Бұл жаттығу сіздің физикалық стресстік реакцияларыңызды жақсы түсінуге және демалуды үйренуге көмектеседі.

2. Тыныс алу жаттығулары

Буллинг зардап шеккендерге созылмалы шиеленісті және дәрменсіздік сезімін тудыруы мүмкін, бұл көбінесе таяз немесе жылдам тыныс алумен бірге жүреді. Терең диафрагмалық тыныс алу сияқты жаттығулар стресс деңгейін төмендетуге, зейінді жақсартуға және эмоционалды жағдайды тұрақтандыруға көмектеседі.

3. Қозғалыс арқылы эмоцияларды босату әдісі

Бұл әдіс стихиялық қозғалыстар арқылы репрессияланған эмоцияларды білдіруді және босатуды қамтиды. Науқасқа қазіргі уақытта өзінің ішкі сезімдеріне сүйене отырып, қалағандай қозғалуға шақырылады. Бұл шайқалуды, билеуді немесе жай ғана еркін қимылдарды қамтуы мүмкін. Осылайша, адам жинақталған эмоцияларды білдіруге және ішкі шиеленісті азайтуға мүмкіндік алады.

4. Жермен байланысу техникасы

Жермен байланысу буллинг құрбандарына "Осында және қазір" принципіне оралуға көмектеседі, олардың денемен және қоршаған шындықпен байланысын нығайтады. Жермен байланысу жаттығулары жанасу сезімін белсендіруді (мысалы, әртүрлі құрылымды заттарды сезіну), физикалық белсенділікті (мысалы, әртүрлі беттерде жалаң аяқ жүру) және тыныс алуға шоғырлануды қамтуы мүмкін.

5. Дене жадымен жұмыс

Буллинг көбінесе денеде кернеулер мен блоктар түрінде із қалдырады. Дене жадымен жұмыс психологтің балаға осы шиеленістерді түсінуге және олармен жанасу, жұмсақ созылу немесе басқа манипуляциялар арқылы жұмыс істеуге көмектеседі деп болжайды. Бұл кептеліп қалған эмоциялар мен травматикалық естеліктерді босатуға көмектеседі.

6. Сенсорлық интеграция

Бұл әдіс тактильді, вестибулярлық және проприоцептивті сияқты дененің әртүрлі сенсорлық жүйелерімен жұмыс істеуді қамтиды. Сенсорлық интеграция жаттығулары дене мен ми арасындағы байланысты жақсартуға көмектеседі, бұл өз дененізді үйлесімді қабылдауға және стресс деңгейін төмендетуге көмектеседі.

7. Өзін-өзі аяушылық және өзін-өзі қабылдау практикасы

Буллинг құрбандарымен жұмыс істеудің маңызды аспектісі – өзін-өзі бағалау мен өзіне деген сенімділікті дамыту. Өзін-өзі аяушылық пен өзін-өзі қабылдауға бағытталған дене жаттығулары өзін-өзі жұмсақ ұстауды, өзін-өзі құшақтауды немесе денемен жұмыс істеу кезінде оң растауды қолдануды қамтуы мүмкін.

Қорқыту құрбандарымен жұмыс істеу үшін дене терапиялық элементі жаттығуларын қолдану олардың психологиялық жағдайын айтарлықтай жақсартады, жарақатпен күресуге көмектеседі және өміріңізді бақылауға алады. Бұл зорлық-зомбылық құрбандарына мазасыздық пен шиеленісті азайтуға көмектеседі.

Қажетті материалдар:

- адамның бойындағы ватманның немесе тұсқағаздың үлкен бөлігі;
- қарындаштар /бояулар;
- сезім кестесі

1. Қатысушыдан қағазға жатып, дененің сызығын айқын қарындашпен сызуды сұраймыз.

2. Психолог нұсқаулық береді: "Бұл сіздің денеңіздің картасы. Енді мен сезімдерді атаймын, сіз өзіңіздің денеңізді тыңдауыңыз керек, бұл сезімді (оның қандай екенін, түсін, өлшемін) елестетіп, осы сезімді елестете алған дене картасындағы аймаққа сурет салуыңыз керек. Ол қайда тұрады. Мүмкіндігінше демалуға тырысу керек, не болып жатқанын талдамау керек, тек сіздің денеңіздегі сезіммен суретті елестету керек".

3. Кезек-кезек біз сезімдер кестесінен сезімдерді атаймыз: ашу, қуаныш, қайғы, қорқыныш, махаббат. Біз жағымды сезіммен аяқтауымыз керек. Әр сезімнің визуализациясына кем дегенде 7 минут беріледі.

4. Егер қатысушы сезіне алмаса, елестете алмаса, мұндай сезімді сезінгенім жоқ деуі қажет. Біз сезімдерді аз немесе үлкен қарқындылық деп атай аламыз, мысалы, қуаныштың орнына - рахат немесе қызығушылық.

5. Карта дайын болғанда, сезімдер сызылады және қол қойылады, біз картадан сәл алыстап, оны қарап, талқылауды сұраймыз.

Көргеніңді қалай сипаттайсың?

Сізге ұнады ма, жоқ па?

Бұл туралы не ойлайсыз?

Бұны неге ұқсаттыңыз? және т. б.

Дене терапиялық элемент жаттығулары адамның физикалық және эмоционалдық жағдайына терең әсер ететін буллинг құрбандарымен жұмыс істеудің күшті құралы болып табылады. Дене сезімдерін білуге және өңдеуге бағытталған бұл әдістер клиенттерге шиеленісті жеңілдетуге, басылған эмоцияларды босатуға және ішкі тепе-теңдікті қалпына келтіруге көмектеседі. Тыныс алу жаттығулары, денені сканерлеу, қозғалыс арқылы эмоцияларды босату әдістері, жермен байланысу әдістері, дене жадымен жұмыс істеу, сенсорлық интеграция және өзін-өзі аяушылық тәжірибелері психологиялық әл-ауқатты жақсартуға және өзіне деген сенімділікті арттыруға ықпал етеді.

Бұл тәсілдер буллинг салдарымен күресуге көмектесіп қана қоймайды, сонымен қатар зардап шеккендердің күйзеліске төзімділігі мен өзін-өзі реттеу қабілетін дамытады. Дене терапиялық элемент жаттығулары жұмысты клиенттің жеке ерекшеліктері мен қажеттіліктерін ескере отырып, техника мен әдістерді дұрыс таңдай алатын білікті маман жүргізуі керек екенін атап өткен жөн.

Сайып келгенде, дене терапиялық элемент жаттығулары буллинг құрбандарына жарақаттан айығып қана қоймай, олардың жеке өсуі мен дамуына ықпал ете отырып, кейінгі өмірге күш пен сенімділік табуға көмектеседі.

Психологиялық көмек және қолдау көрсету

Көмек көрсетудің оңтайлы алгоритмі-өзіне деген оң көзқарасты қалпына келтіру, өзін-өзі бақылау, өзін-өзі қабылдау, сондай-ақ жеке тұлғаның шекарасына өрескел басып кіргеннен кейін жоғалған өз өмірін бақылауды қалпына келтіру.

Зорлық-зомбылықтан зардап шеккендермен жұмыс жасауда мамандар зардап шеккен адамның жеке басын сөзсіз оң қабылдау қағидатын басшылыққа алуы керек. Бұл принципті Карл Роджерс 1959 жылы ұсынған және психологтың өзі жұмыс істейтін адамды құрметтеуге және түсінуге деген ерекше көзқарасын білдіреді. Жұмысқа деген бұл тәсіл дұрыс қолданылған жағдайда маман мен жәбірленуші арасында сенім атмосферасын құруға және байланыс орнатуға мүмкіндік береді. Бұл тәсілдің бір бөлігі эмпатиялық белсенді тыңдау болып табылады.

Қабылдау-жәбірленушіні есту, оның сөздеріндегі ең маңызды сәттерді бөліп көрсету, оны сөйлеуге шақыру, қажет болған жағдайда кері байланыс беру, жәбірленушінің эмоциясын көрсету. Бұл тәсілді өзара әрекеттесудің бастапқы кезеңдерінде қолдану өте маңызды, өйткені ол жәбірленушіге асықпай сөйлеуге мүмкіндік береді, жәбірленушіге оның қысымын жоққа шығарады және оған жұмыс істейтін мамандар үшін оның жағдайы немқұрайлы емес екенін сезінуге мүмкіндік береді.

Зардап шеккен оқиғаларды қайта баяндау — болған оқиға туралы еркін әңгіме. Бұл әдіс тек ақпарат алу үшін ғана емес, өзін-өзі бағалауды тұрақтандыру және кінә мен ұят сезімдерін азайту үшін де қолданылады. Жәбірленушінің оның көмегіне жүгіну фактісі оның батылдығының сөзсіз дәлелі ретінде түсіндіріледі.

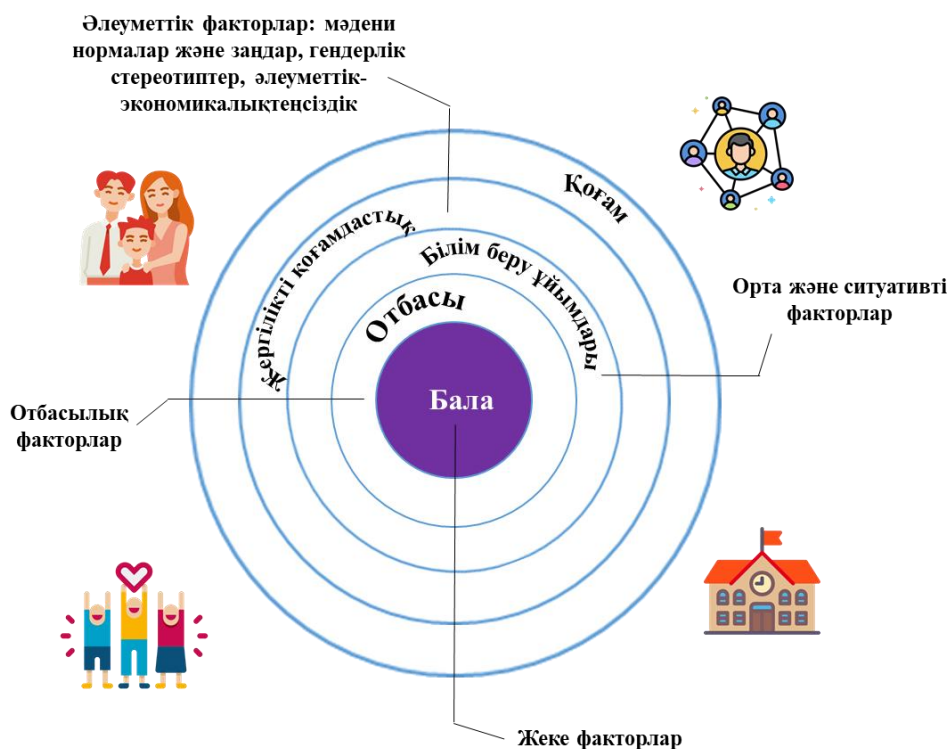
Әрі қарай қалпына келтіру үшін ішкі ресурстарды іздеу-зардап шеккен адамның жеке тәжірибесінде болған жетістіктер туралы, оны травматикалық жағдайға дейін жеткізген еркін әңгімеге шақыру. Ресурстарға кез-келген қауіпсіздік тәжірибесі, еркіндік сезімі және өзін-өзі және қоршаған әлемді бақылау кіреді.

Релаксация техникасы-бұл сіздің денеңізді бақылауды қалпына келтіруге көмектесетін прогрессивті бұлшықет релаксация әдісі сияқты кез-келген әдіс.

Белгілі бір уақыт аралығында өзіңізді позитивті бейнелеудің кез-келген тәсілдерін қамтитын нақты қол жетімді болашақ бейнесімен жұмыс істеу әдістері.

Әдетте, зорлық-зомбылық жасайтын, агрессивті әрекет ететін балалар мен жасөспірімдер кейбір жеке психологиялық ерекшеліктерімен ерекшеленеді: гиперактивтілік, импульсивтілік, олардың мінез-құлқы мен эмоцияларын бақылаудың төмен деңгейі, шашыраңқы назар, оқу үлгерімінің

төмендігі, ашулануға жоғары бейімділік. Құрдастарын, кейде мұғалімдерді жүйелі түрде мазақ ететін оқушылар, әдетте, өзін-өзі растау, сезіну және өз күштерін көрсету үшін мұны саналы түрде жасайды. Олардың агрессиясы ашуды ұстай алмауынан емес, жазалау қаупі болмаған кезде басқаларды жәбірлеу, ренжіту және азап шегу ниетінен туындайды.



2-сурет. Зорлық-зомбылықтың туындауына әсер ететін факторлар.

Мектептегі зорлық-зомбылық әртүрлі формада болуы мүмкін:

- Психологиялық зорлық-зомбылық;
- Физикалық зорлық-зомбылық;
- Жыныстық зорлық-зомбылық;
- Қорқыту;
- Кибербуллинг;
- Дискриминация.

Зорлық-зомбылық құрбандарына уақтылы және тиімді психологиялық көмек көрсету оларды қалпына келтірудің және одан әрі психологиялық жарақаттанудың алдын алудың маңызды аспектісі болып табылады.

1. Психологиялық немесе эмоционалдық зорлық-зомбылық. Балаға назар аудармау, өтіп бара жатып, оны ұрып - соғу, итеру, баланы қорқытуға тырысу, дүрбелең сезімін тудыру, жасына сәйкес келмейтін талаптар қою, сөзсіз айыптау, ар-намысты қорлау, сүймеу, ауызша қорлау, алдау, өмірге және денсаулыққа қауіп төндіретін әрекеттерді жасауға мәжбүрлеу, мінез-құлыққа әсер ету бала, сондай-ақ өзін-өзі бағалау сезімін жоюға, өзін-өзі бағалауды жоюға бағытталған қасақана әрекеттерді қамтиды және әлеуметтік және эмоционалды дамуға және жақсы өмірге ұмтылуға кедергі жасау. Мұндай зорлық-зомбылықтың белгілері келесідей:

- Орынсыз сын, қорқыту;
- Ар-намысты қорлау, жала жабу,
- Оның ішкі күйіне, көңіл-күйіне қарамастан, назар аудармау арқылы жазалау;
- Мектепке баруға тыйым салу;
- Достары мен туыстарын ренжіту;
- Туыстарымен және достарымен сөйлесуге тыйым салу;
- Кез келген байланыс құралдарын пайдалануға мүмкіндік бермеу;
- Қоғамдық орындарда қорлау;
- Үйден қашуға мәжбүрлеу.

Мұндай әрекеттер сөзсіз баланың психикасына кері әсер етеді және келесі салдарлар әкеп соғуы әбден мүмкін:

- Стрессті сезіну;
- Сананың өзгеруі;
- Үмітсіздік сезімінің пайда болуы.

2. Физикалық зорлық-зомбылық – бұл басқа баланың немесе ересектердің балаға күш қолдануы. Әлсіз адамның денсаулығына, өміріне, дамуына, өзін-өзі бағалауына зиян келтіреді. Бала физикалық зорлық-зомбылықтан жарақат алады. Бұл баланың мүгедек болып, тіпті өлуіне әкеледі. Бұл ұрып-соғудан адам өліміне әкелетін өте қауіпті әрекет. Күш көрсету арқылы жасалған әрекеттер:

- Баланы шайқау, шашынан тарту, тұншықтыру;
- Ұру, тепкілеу;
- Азаптау;
- Күш қолдану арқылы келісу;
- Рұқсатсыз қамауда ұстау;
- Өнімдерді, басқа да қажетті заттарды сатып алудан бас тартуға мәжбүрлеу;
- Басқа адамның мүлкіне зиян келтіру;
- Ата-аналарға, туыстарына немесе достарына зиян келтіру;
- Түнде тыныштық беру.

Сонымен қатар, ересек адамды немесе баланы есірткіні, алкогольді, улы заттарды, қоздырғыш дәрілерді қолдануға тарту (мысалы, дәрігердің тағайындауынсыз ұйықтататын таблеткаларды қабылдау) физикалық зорлық-зомбылыққа жатады.

Физикалық зорлық-зомбылық медициналық сараптама деректері негізінде оңай анықталады. Бірақ физикалық зорлық-зомбылықтың салдары өте қауіпті және келесі жағдайларға әкелуі мүмкін:

- Психиканың бұзылуы, стресстік жағдайлар;
- Қорқақтық, ұялшақтық, ұялшақтық;
- Оқшаулану, өзін қорғай алмау, қорғансыздық;
- Мүгедек болып қалу қаупі.

3. Сексуалдық немесе жыныстық зорлық-зомбылық - бұл адамды өзінің қалауы мен еркіне қарамай жыныстық қатынасқа мәжбүрлеу және кәмелетке толмағандарды алдау немесе қорқыту арқылы жасалатын азғындық мінез-құлық, бұл адамның бостандығына үлкен қауіп. Сексуалдық, жыныстық зорлық-зомбылықтың салдарынан қыздар мектепке барғысы келмеуі тіпті тастап кетуі әбден мүмкін. Жыныстық зорлық-зомбылықтың көріністері:

- Нәпсіқұмарлық сипаттағы сөздерді айту;
- Адамға еш себепсіз жанасу немесе құшақтау;
- Адамның жыныс мүшелерін ұстау;
- Порнография көрсету;
- Адамға киімін шешіп тастап қарау;
- Қылымсу;
- Кездесу, артынан қалмау;
- Ізіне түсуге бағытталған басқа әрекеттер.

Мұндай зорлық-зомбылықтың салдары өте ауыр. Жәбірленушілер көбінесе Энн Бургесс пен Линда Холмстром сипаттаған «зорлық-зомбылық синдромына» ұшырайды. Адам мазасыз күй кешеді, есірік пайда болуы мүмкін. Қорқыныш сезімінде жүреді. Кейбіреулер сабырлы болуға тырысып, ештеңе болмағандай кейіп танытады, бірақ іштей қорқыныш сезімінен, сенімсіздіктен арыла алмайды. Олар ойларын жинақтай алмайды, жұмысынан береке кетеді, тіпті күнделікті жұмыстарын істей алмайды. Жыныстық зорлық-зомбылықтың қаупі:

- жыныстық жолмен берілетін инфекцияларды жұқтыруы, жүкті боп қалуы мүмкін;
- өзін-өзі бағалауы төмендеп, үлгерімі нашарлайды;
- отбасы мен жақындарының пікірі өзгереді.

4. Жәбірлеу - адамды қорлау, агрессия немесе күш көрсету арқылы өзінің мықтылығын көрсету. Буллер мұны күшпен де, ауызша кемсітушілікпен де жасайды. Ол жиі қаталанады. Атап айтқанда:

- Күш қолдану;
- Мазақ ету, лақап ат қою;
- Беделін түсіру
- Баланың жеке заттарына зиян келтіру;
- Қорқыту;
- Жәбірленушіні ешкіммен араластырмай тастау;
- Бопсалау.

Егер мұндай әрекеттер орын алса, онда мектеп баланың қауіпсіздігіне үнемі қауіп төндіретін орынға айналады. Оқушы ата-анасына жағдайды айтудан қорқып, себепсіз сабақтан қала бастайды. Төмендегі кестеден бұл әрекеттердің қалай орындалатынын көре аласыз.

1-кесте. Зорлық-зомбылық әрекеттері

Күш қолдану	Топ мүшелерінің агрессиясы - жәбірленушіні қасақана итеру, ұрып-соғу, тепкілеу және басқа да ауырсыну тудыратын әдістер арқылы көрсетіледі.
Мазақтау, лақап аттар қою	Оқушының ар-намысы мен қадір-қасиетін қорлайды, өзін түкке тұрғысыз екенін сезінуге мәжбүрлейді, ыңғайсыз жағдайға қалдырады.
Беделін түсіру	Мақсаты – жәбірленушіні көпшілік алдында ұятқа қалдыру. Жасөспірімнің жасамаған әрекеттері туралы өсек, жала жабу, айыптау мен шағымдар тарату.
Баланың жеке заттарына зиян келтіру	Жеке заттарға зиян келтіру психологиялық тұрғыдан физикалық зорлықпен бірдей қабылданады. Үлкендердің алдында өз заттарын сақтай алмауынан ұялу мен қорқу сезімі бірге жүреді.
Қорқыту	Жәбірленуші басындағы жағдайды ересек адамға айтайын десе, оны ұрып-соғу қаупі туындауы мүмкін. Нәтижесінде жәбірленуші басқалардың қолдауы мен қорғауын алу мүмкіндігінен айырылады.
Жәбірленушіні ешкіммен араластырмай тастау	Жәбірленушіге топтық іс-шараларға қатысуға рұқсат бермейді, көмек көрсетуден бас тартылады, топтық мәселелерді шешуде оның пікірімен санаспайды. Бұл жәбірленушіні мүлдем елеусіз қалдырады.
Бопсалау	Топтық зорлық-зомбылық қорлау мен бопсалауға айналуы мүмкін. Жәбірленушілер қорлықты тоқтатамыз деп жәбірленушіден ақша немесе басқа да материалдық құндылықтар талап етеді.

5. Кибербуллинг – Бұл интернет, әлеуметтік желі мен әртүрлі мессенджерлер арқылы адамды қорлау/бопсалау мақсатында жүйелі түрде әдейі жасалатын психологиялық зорлық-зомбылық. Дөрекі, қатыгез сипаттағы мәтіндік хабарламалар жіберу; жәбірленушіні онлайн режимінде мазақ ету не жеке басына тән ақпаратты, фотоны не бейнежазбаны орналастыру; басқа баланың қыр соңына түсу не мазақ ету мақсатында жалған тіркеу жазбасын, веб-парақшаны не онлайн режимінде бейне жасау сияқты әрекет түрлерін қамтиды.

2023 жылы Қазақстандағы кибербуллинг мәселесіне назар аудару керегі түсінікті болды. Қазақстанның денсаулық сақтау министрлігі жүргізген ұлттық зерттеу жасөспірімдердің 6,8%-ы айына екі-үш рет қудаланатынын көрсетті (zakon.kz) (Азаттық радиосы). Сондай-ақ, өткен жылы Қазақстандағы балалардың шамамен 17,5% - ы мезгіл-мезгіл кибербуллингті қоса алғанда, буллингпен бетпе-бет келгені белгілі болды (zakon.kz).

2023 жылы президент балаларды кибербуллингтен қорғауға бағытталған заңға қол қойды. Бұл заң әлеуметтік медиа иелері мен мессенджерлерді балаларды қорлау мен қорқыту белгілері бар мазмұнды жоюға міндеттейді.

Алайда, зерттеу көрсеткендей, кибербуллингке тап болған көптеген балалар мектеп психологтарының көмегіне жүгінбейді, ата-аналарымен немесе достарымен бөліскенді жөн көреді (Азаттық радиосы).

Бұл деректер балаларға қолдау көрсетіп, кибербуллингтен қорғау жүйесін одан әрі нығайту қажеттілігін көрсетеді. Бүгінгі таңда әр баланың телефоны, ноутбугы сияқты электронды құрылғылары бар. Әрине, замана көшінен қалуға болмайды, бірақ олардың біздің балаларымыздың тағдырына теріс әсер ететінін де жоққа шығаруға болмайды.

6. Кемсітушілік – баланың жынысына, ұлтына, мәртебесіне, әлеуметтік-экономикалық жағдайына, дініне не мүгедектігіне т.б. жағдайларына қарай ортаға қоспай бөліп тастау. Кемшілігін ылғи бетіне басып, менсінбей сөйлеу. Оның, яғни жанындағы баланы кемсітудің әртүрлі себептері болады. Мысалы:

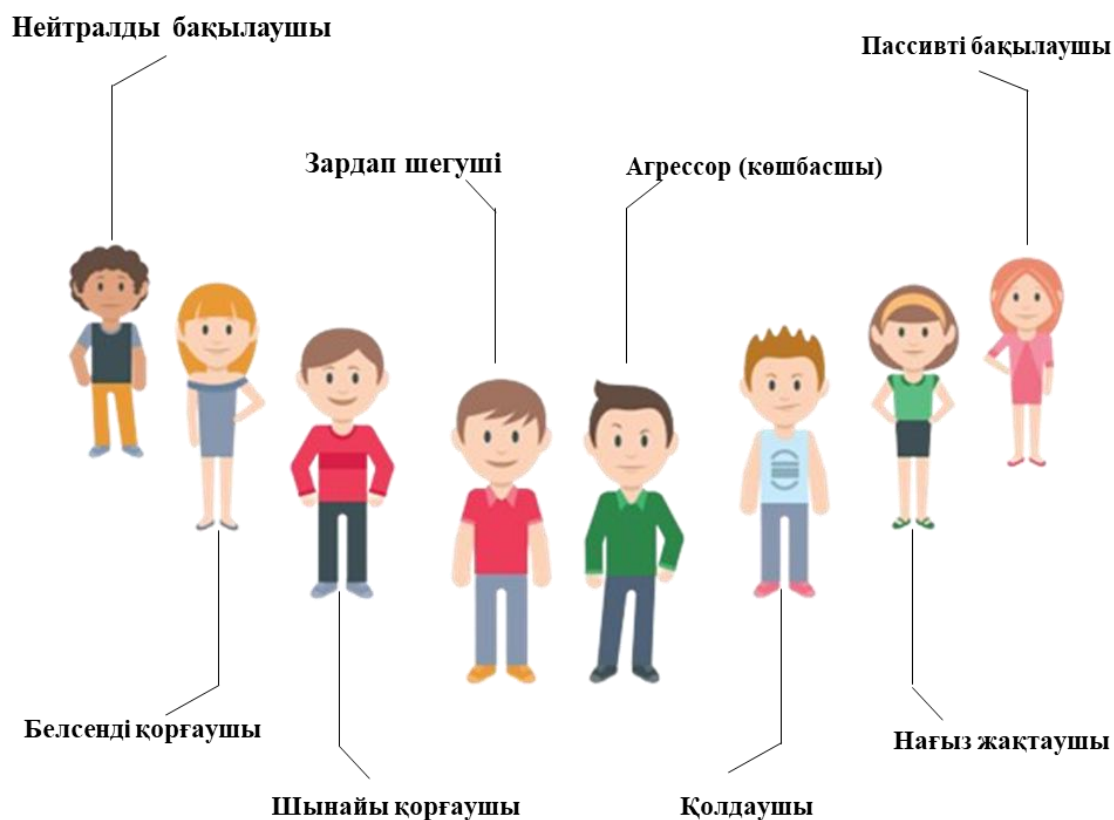
- өткен тәжірибенің сәтсіздігі;
- қорқыныш немесе кейбір мәселені дұрыс түсінбеу;
- өзімшілдік (эгоизм);
- мүдделер мен көзқарастардың сәйкес келмеуі;
- әлеуметтік теңсіздік, қол жетімді мүмкіндіктердің жоқтығы;
- денсаулығының сыртқы түрінің немесе ерекшеліктерінің айырмашылығы.

Осындай психологиялық кемсітушіліктің кесірінен балалар:

- өздерін керексіз, сүйкімсіз сезінеді;
- қорланады;
- күйзеліске ұшырайды.

Білім беру саласындағы кез-келген адам белгілі бір жағдайлар туындаған кезде зорлық-зомбылыққа қатысуы мүмкін. Әрбір білім алушы жәбірленуші, қорлаушы немесе зорлық-зомбылықтың куәгері болуы мүмкін. Дегенмен, құқық бұзушыларға, зардап шеккендерге және куәгерлерге тән ең типтік жеке ерекшеліктерді ажыратуға болады.

Әдетте, зорлық-зомбылыққа ұшыраған балалар мен жасөспірімдер өздеріне сенімді, топта үстемдік етуге және басқаларды бағындыруға бейім, психикалық және физикалық тұрғыдан күшті, эмоционалды импульсивті және тез ашуланып, агрессияға тез беріледі, олар жанашырлық деген сезімнен жүрдай болады. Құрдастарын ғана емес, өздерінен кіші немесе үлкендерді де (мұғалімдер, ата-аналар, құқық қорғау органдарының өкілдері) қуғынға ұшыратады. Отбасылық қолайсыздықтан, ата-аналармен шиеленісті қарым-қатынастан, оқу үлгерімінің төмендігінен және жақсы отбасынан шыққан табысты оқушыларға деген қызғаныштан туындаған мазасыздық балалар мен жасөспірімдердің мәртебесіне қауіп төндіруі мүмкін. Олар сыныптағы немесе мектептегі балаларға зорлық-зомбылық жасау арқылы өздерінің күштілігін көрсетеді. Іштегі ызының, күйіктің орнын солай толтырады. Көбінесе жәбір көрсететіндер заңға, мінез-құлық нормаларына бағынбайтын бұзақы балаларды өздеріне үлгі етеді.



3-сурет. Зорлық-зомбылық қатысушылары

Зорлық-зомбылықтан зардап шеккен құрбандардың бойында өзіне деген сенімсіздік пайда болады, өзін-өзі төмен бағалай бастайды, өмірде кездесетін қиындықтар мен күйзелістерге бетпе-бет келуге тайсақтайды, кез келген жағдайға мазасыздана бастайды. Зорлық-зомбылыққа қарсы тұра алмайды, өзін-өзі қорғай алмайды, құрдастарымен тиімді қарым-қатынас жасауға қиналады. Көбінесе бұл физикалық тұрғыдан әлсіз немесе ұялшақ балалар мен жасөспірімдер, өздеріне сенімді екенін көрсете алмайды. Бойларындағы алаңдаушылық пен қорқынышты жасыра алмайды.

Мектептегі зорлық-зомбылық құрбандарына психологиялық көмек пен қолдауды қалай көрсетуге болады:

1. Бастапқы байланыс және сенім орнату

1.1 Қауіпсіздікті қамтамасыз ету

Мақсаты: баланың қауіп-қатерден қалыс, қауіпсіз ортада екеніне көз жеткізіңіз.

Әрекеттер:

- Баламен тыныш және оңаша жерде сөйлесіңіз.
- Баламен жұмыс жасап жатқанда агрессорлардың балаға жақындай алмайтындығына көз жеткізіңіз.

1.2 белсенді тыңдау

Мақсаты: балаға өз сезімі мен ойын білдіруге мүмкіндік беру.

Әрекеттер:

- Сөзін бөлмей, мұқият тыңдаңыз. Оның сезімдері мен тәжірибелері маңызды екенін түсіндіріңіз.

- Назар аудару үшін вербалды емес сигналдарды (бас изеу, көз контактісі) қолданыңыз.

- Сіздің түсінігіңізді растау үшін баланың айтқанын мезгіл-мезгіл қайталаңыз.

1.3 эмпатияны білдіру

Мақсаты: баланы эмоционалды қолдау.

Әрекеттер:

- Оның жай-күйін түсінетіндігіңізді көрсетіңіз («Кешір, осындай күйге түскенің қиын болды»).

- Баланы оқиғаға кінәлі емес екеніне сендіріңіз.

- Балаға қаншалық қиын екенін түсінетінін көрсетіп, жанашырлық пен қолдау көрсетіңіз.

2. Баланың жағдайын бағалау

2.1 күйзеліс пен жарақат деңгейін анықтау

Мақсаты: зорлық-зомбылықтың балаға психологиялық әсер ету дәрежесін анықтау.

Әрекеттер:

- Стресс пен мазасыздық деңгейін анықтау үшін сауалнамалар мен сұрақтарды пайдаланыңыз.

- Белгілерді (шошып ояну, қорқыныш, мінез-құлықтың өзгеруі) анықтауға бағытталған әңгіме жүргізіңіз.

2.2 қосымша қажеттіліктерді анықтау

Мақсаты: медициналық немесе басқа қолдаудың қажеттілігін анықтау.

Әрекеттер:

- Медициналық көмекті қажет ететін денесіне түскен жарақаттарын бар-жоғын тексеріңіз.

- Құқық қорғау орындарына шағымданудың қажеті бар-жоғын анықтаңыз.

3. Іс-қимыл жоспарын құру

3.1 Жеке қолдау жоспарын әзірлеу

Мақсаты: көмек көрсету бойынша нақты іс-шаралар жоспарын жасау.

Әрекеттер:

- Психологпен қашан, қанша уақыт кездесу керегін анықтаңыз.

- Жоспарға қосымша көмек беретін әдістерді қосыңыз (арт-терапия, ойын әдістері).

3.2 ата-аналар мен педагогтерге айту

Мақсаты: барлық тараптың қатысуын қамтамасыз ету.

Әрекеттер:

- Ата-аналар мен мұғалімдерге айтуға баланың келісімін алыңыз.

- Жоспарды және оның орындалуындағы рөлін талқылау үшін ата-аналармен және тәрбиешілермен кездесулер өткізіңіз.

4. Психологиялық көмек жүргізу

4.1 психотерапиялық сессиялар

Мақсаты: балаға басынан өткен жағдайды пысықтауға көмектесу.

Әрекеттер:

- Қажет болатын әдістерді қолданыңыз (когнитивті мінез-құлық терапиясы, ойын терапиясы).

- Әрбір әрекетіңіз үшін қысқа және ұзақ мерзімді мақсаттар қойыңыз.

4.2 қиындықты жеңу дағдыларын үйрету

Мақсаты: баланың өзін-өзі реттеу қабілетін дамыту.

Әрекеттер:

- Релаксация және стрессті басқару әдістерін үйрету (тыныс алу жаттығулары, медитация).

- Шекараңызды қорғау үшін ассертивті мінез-құлық дағдыларын үйретіңіз.

4.3 әлеуметтік байланыстарды қолдау

Мақсаты: әлеуметтік байланыстарды қалпына келтіруге ықпал ету.

Әрекеттер:

- Топтық терапияны немесе қызығушылық үйірмелерін ұйымдастырыңыз.

- Баланың мектептегі іс-шараларға және достық компанияларға қатысуын ынталандырыңыз.

5. Қоршаған ортамен жұмыс

5.1 зорлық-зомбылықтың қайталануының алдын алу

Мақсаты: болашақта зорлық-зомбылықтың қайталануын болдырмау.

Әрекеттер:

- Буллингтің алдын алатын бағдарламаларды енгізу үшін мектеп әкімшілігімен өзара әрекеттесіңіз.

- Зорлық-зомбылықтың алдын алу бойынша нақты ережелер мен іс-ірекеттерді жоспарлаңыз.

5.2 оқыту және ақпараттандыру

Мақсаты: оқушылар мен педагогтердің хабардарлығы мен құзыреттілігін арттыру.

Әрекеттер:

- Оқушылар мен оқытушыларға қорқыту және зорлық-зомбылық мәселелері бойынша тұрақты тренингтер мен семинарлар өткізіңіз.

- Ақпараттық материалдар мен ресурстарды таратыңыз.

5.3 Отбасын қолдау

Мақсаты: отбасы арқылы балаға жан-жақты қолдау көрсету.

Әрекеттер:

- Ата-аналарға баланың жағдайын түсінуге және оған көмектесуге кеңес беріңіз.

- Қажет болса, отбасылық терапияға қатысуды ұсыныңыз.

6. Мониторинг және түзету

6.1 жағдайды үнемі бағалап отыру

Мақсаты: баланың бойындағы өзгерістерді және жоспардың тиімділігін бақылау.

Әрекеттер:

- Сауалнамалар, әңгімелер және бақылаулар арқылы тұрақты бағалау жүргізіңіз.

- Баладан, ата-анадан және тәрбиешілерден кері байланыс алыңыз.

6.2 жоспарды түзету

Мақсаты: өзгертін қажеттіліктерге сәйкес көмектің барабарлығын қамтамасыз ету.

Әрекеттер:

Қажет болса, араласу жиілігі мен әдістерін реттеңіз.

Жағдайға байланысты жоспар элементтерін қосыңыз немесе алып тастаңыз.

7. Ұзақ мерзімді қолдау

7.1 ұзақ мерзімді қолдауды қамтамасыз ету

Мақсаты: баланы толық қалпына келгенше қолдау.

Әрекеттер:

- Тұрақты кездесулер мен қолдауды жалғастыра беріңіз.

- Болашақта бала хабарласа алатын қолдау жүйесін жасаңыз.

7.2 Көмек көрсетудің соңы

Мақсаты: көмектің біркелкі аяқталуын қамтамасыз ету.

Әрекеттер:

- Қолдаудың балама түрлерін ұсына отырып, кездесу жиілігін біртіндеп азайтыңыз.

- Бала мен ата-анаға өзара көмек әдістерін үйретіңіз және шұғыл көмек көрсету үшін байланыс орнатыңыз.

Мектептегі зорлық-зомбылық құрбандарына тиімді психологиялық көмек пен қолдау тек баламен ғана емес, оның айналасымен де жұмыс істеуді қамтитын кешенді тәсілді қажет етеді. Қоян-қолтық жұмыс жасау, жүйелі бақылау, бейімдеу баланың психологиялық әл-ауқатын қалпына келтіруге және жақсы нәтижеге қол жеткізуге көмектеседі.

Педагог-психологтың қатыгездіктен зардап шеккен баламен жұмыс істеу тәртібі

1 кезең. Дайындық. Баламен жұмыс жасамас бұрын, жағдай, бала (жасөспірім) және оның отбасы туралы мүмкіндігінше көп ақпарат жинаңыз. Бөлмені дайындаңыз. Баламен (жасөспіріммен) жүргізілетін әңгімені кез

келген қолжетімді тәсілмен (хаттама, диктофонға жазу және т.б.) рәсімдеу маңызды.

2 кезең. Байланыс орнату. Өзіңізді таныстырыңыз, балаға (жасөспірімге) қорқыныш пен тартыншақтықты жеңуге көмектесіңіз. Мысалы, оның көңіл-күйі қалай болғанын, күннің қалай өткенін сұраңыз, кабинет, яғни өзіңізге ыңғайлы орынды таңдауды және т.б. ұсыныңыз.)

3 кезең. Мақсат пен жүргізілетін шараны түсіндіру. Балаңызбен (жасөспіріммен) кездесудің мақсаты туралы, оның ішінде баланың даму деңгейіне сәйкес шындықты айту қажеттілігі туралы сөйлесіңіз. Балаңызға сіздің рөліңізді және оған қолдау көрсете алатын өкілдердің рөлін түсіндіріңіз. Балаға (жасөспірімге) белгілі бір дәрежеде әңгімені бақылауға мүмкіндік беріңіз: үзіліс сұрау, қайталап сұрау және т. б.

4 кезең. Болған оқиғаның мән-жайын қайта сұрау. Балаға (жасөспірімге) алдымен еркін сурет немесе әңгіме құрастыру арқылы ойын, киял, метафора арқылы қандай жарақат алғанын білдіруге мүмкіндік беріңіз. Балаңызға немесе жасөспірімге қалаған суретін салуды ұсыныңыз, содан кейін осы сурет бойынша әңгіме құрастырыңыз. Алдымен еркін әңгімелеу мүмкіндігін беріңіз, ал бала (жасөспірім) өз әңгімесін аяқтаған кезде, қатыгездік жағдайлары мен баланың болған жағдайға қатынасы туралы жетіспейтін ақпаратты жинау үшін нақтылау сұрақтарын қойыңыз. Оның әңгімесін мұқият тыңдаңыз, шыдамды болыңыз, эмоцияларыңызды ұстауға тырысыңыз. Бұл жағдайда сызбаны түсіндіруге болмайды; нақты фактілерді талқылау, нақты сұрақтар қою керек:

Ал бұл не? Бұл нені білдіреді? Ол (сен) не істеді? Ол (сен) өзіңді қалай ұстадың?

Ол(сіз) қалай жауап берді? Әрі қарай не болды? Бұған кім қатысты? Қалай?

Бірінші сынып оқушылары және кішкентай балалармен осы принцип бойынша қуыршақтардың көмегімен жұмыс істеуге болады.

Әңгімелесу кезінде:

Есімдіктердің орнына ашық сұрақтарды, қарапайым сөздерді, жалқы есімдерді және орын атауларын қолданыңыз;

Біртекті жауап беруге болатын, арнайы терминдерден, «неге?» деген сөзге жауап беретін, жан-жарасын есіне түсіретін ауыр сұрақтардан аулақ болыңыз;

* уақыт туралы сұрақтарды баланың нақты оқиғалары мен әрекеттерімен байланыстырыңыз.

* Егер бала белгілі бір фрагментті жеткілікті, егжей-тегжейлі жеткізе алмаса, сол немесе басқа эпизодқа бөлек оралыңыз.

* Баланың (жасөспірімнің) эмоцияларының жарылуына дайын болыңыз, іштегі сезімін эмоционалды түрде шығаруға мүмкіндік беріңіз, сіздің қолдауыңызды сезінсін.

5 кезең. Аяқтау. Балада (жасөспірімде) туындаған барлық сұрақтарға жауап беріңіз, оған сенетініңізді және не болғанын айтып бергені дұрыс

болғанын, болған оқиға оның кінәлі емес екенін айтыңыз. Оған келесі қадамдарыңыз қандай болатынын түсіндіріңіз. Балаңызға бәрін ұмытып, қалыпты күйге келуге көмектесіңіз. Болашақта стрессті жеңу жолдарын үйретіңіз. Баланы (жасөспірімді) оның қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін қолдан келгеннің бәрін жасайтындығыңызға сендіріңіз, бірақ орындай алмайтын уәделер бермеңіз. Баладан өз сезімдері туралы тағы кіммен сөйлесе алатынын сұраңыз (балаларға мазасыздықты жоюдың көптеген қауіпсіз мүмкіндіктері қажет). Тіпті жұмысыңыз нәтижесіз болса да, балаға әңгімеге қатысқаны үшін алғыс айтыңыз.

6 кезең. Оңалту. Баланың (жасөспірімнің) ата-анасымен сөйлесіңіз, оған кәмелетке толмағандар тарапынан мұндай мінез-құлықтың болу себептері мен салдарын түсіндіру мақсатында құқық бұзушы баланың жазбаша түсіндірмесін көрсетіңіз, баласымен одан әрі қандай бағытта жұмыс істейтінін туралы, құқық бұзушыларға қолданылатын шаралар туралы хабардар етіңіз. Ата-аналарға баласына қатысты зорлық-зомбылық әрекеттерін күшпен және қорқытумен тоқтатуға тырысудан сақ болыңыз. Жаңа қақтығыстардың алдын алу үшін дереу әрекет жоспарын ұсыныңыз. Ата-аналарға болған жағдайды хабарлау туралы шешім қабылдағанда, ата-ана баланы өзін қорғай алмағаны үшін жазалауы мүмкін екенін есте сақтаңыз. Қатыгездік жағдайының ауырлығына байланысты ата-анасының келісімімен баланы (жасөспірімді) жеке оңалту жоспарын құрыңыз, оның құрдастар тобындағы мәртебесін қалпына келтіру, өзін-өзі бағалауын арттыру, қорқыныштан арылу және психологиялық қорғау әдістерін қолданыңыз. Ата-анасының келісімі болмаған жағдайда, зардап шеккен адам мен құқық бұзушының іс-шараларына қатысуды қоса алғанда, сыныппен (сыныптармен) топтық жұмыс жоспарын жасаңыз.

Зорлық-зомбылық құрбанының ата-анасына психологиялық көмек және қолдау көрсету

Зорлық-зомбылықтың құрбаны болған ата-аналарға психологиялық көмек пен қолдау көрсету олардың эмоционалды жағдайын, қажеттіліктері мен ерекшеліктерін ескеретін нәзік тәсілді қажет етеді. Міне, қадамдық нұсқаулық және осы процеске көмектесетін кейбір нұсқаулар:

1. Қауіпсіз кеңістік құру

Физикалық қауіпсіздік: ата-аналардың қауіпсіз және жайлы ортада екеніне көз жеткізіңіз.

Эмоционалды қауіпсіздік: сенімді қарым-қатынас орнатыңыз, олардың сезімдеріне мұқият және сезімтал болыңыз.

2. Бастапқы психологиялық қолдау

Белсенді тыңдау: ата-анаңызға өз сезімдері мен тәжірибелерін білдіруге мүмкіндік беріңіз. Оларды мұқият тыңдап, түсінетіндігіңізді көрсетіңіз.

Эмпатия: шынайы жанашырлық пен түсіністік танытыңыз. Олардың қиналып, күйзеліп отырғанын мойындаңыз.

Қолдау: оларды эмоционалды түрде қолдаңыз, жалғыз емес екенін көрсетіңіз.

3. Жағдайды және ықтимал әрекеттерді түсіндіру

Ақпарат: ата-аналарға мұндай жағдайда олардың реакциялары мен сезімдерінің қалыпты екенін түсіндіріңіз. Егер олар егжай-тегжейлі білмесе, не болғанын айтып беріңіз.

Іс-шаралар жоспарлары: баланы қолдау және кәсіби көмекке жүгіну үшін қадамдарды талқылаңыз.

4. Мамандармен кеңесу

Психотерапевт немесе психолог: зорлық-зомбылық құрбандарымен және олардың отбасыларымен жұмыс істеуге маманданған кәсіби психотерапевтке немесе психологқа баруды ұсыныңыз.

Әлеуметтік қызметкер: қол жетімді әлеуметтік қызметтер мен қолдау туралы ақпарат беріңіз.

5. Ресурстармен, ақпараттармен қамтамасыз ету

Ұйымдармен байланысу мүмкіндіктері: көмектесе алатын ұйымдардың мекен-жайын, телефонын беріңіз (дағдарыс орталықтары, сенім желілері және т.б.).

Әдебиеттер мен материалдар: күйзелістен шығу және баланы қолдау туралы материалдар беріңіз.

6. Күнделікті өмірде қолдау

Практикалық көмек: қажет болған жағдайда ата-аналарға күнделікті тіршілігін реттеуге көмектесіңіз (мысалы, тұрмыстық жұмыстарға уақытша көмек беру, бала күтімі және т.б.).

Өзіне-өзі қызмет көрсету: өзін-өзі күтудің маңыздылығын, физикалық және эмоционалдық қажеттілігін ата-аналардың есіне түсіріңіз.

7. Ұзақ мерзімді қолдау

Тұрақты байланыс: ата-анаңызбен үнемі байланыста болыңыз, олардың жағдайын біліп тұрыңыз.

Қауымдастықты қолдау: ата-аналарды отбасынан, достарынан немесе қолдау топтарынан қолдау іздеуге шақырыңыз.

8. Ұялу, өзін кінәлі сезіну мәселесімен жұмыс

Психологиялық білім: ата – аналарға зорлық-зомбылық жағдайына олардың баласы емес, агрессор кінәлі екенін түсіндіріңіз.

Қолдау: өзін-өзі бағалау және өзін-өзі кінәлау бойынша жұмыс жасау арқылы оларға кінә мен ұят сезімдерін жеңуге көмектесіңіз.

9. Құқықтық әрекеттерге дайындық

Заң көмегі: қажет болса, құқықтық қорғау мүмкіндіктері туралы ақпарат беріңіз (мысалы, сот бұйрықтары, куәгерлерді қорғау және т.б.).

Сүйемелдеу: қажет болса, сот ісін жүргізуге дайындалуға көмек ұсыныңыз.

Зорлық-зомбылық құрбаны болған баланың ата-аналарға психологиялық көмек көрсету эмоционалды қолдауды, ақпарат пен

ресурстармен қамтамасыз етуді және күнделікті тіршілігін реттеуге көмектесуді қамтитын кешенді тәсілді қажет етеді. Олардың шыдамдылық танытуы және назар аударуы, жан жарасын жеңуге көмектесуі және баланы қорғау мен қолдауды қамтамасыз ету үшін өте маңызды.

Зорлық-зомбылық құрбаны болған ата-аналарға психологиялық көмек көрсету әдістері олардың қажеттіліктері мен жағдайына байланысты өзгеруі мүмкін. Пайдалы болуы мүмкін кейбір әдістер:

1. Белсенді тыңдау

Техника: ата-аналар өз сезімдерін, үкім шығарудан қорықпай, еркін жеткізе алатын кеңістік құру.

Артықшылықтары: шиеленісті жеңілдетуге, қолдау мен түсіністікті сезінуге көмектеседі.

2. Эмпатия

Техника: ата-аналардың тәжірибесіне түсіністік пен жанашырлықты көрсету.

Артықшылықтары: сенімді нығайтады және эмоционалды қолдауға ықпал етеді.

3. Психобілім беру

Техника: жарақатқа психологиялық реакциялар, қайғы-қасірет кезеңдері және қалпына келтіру жолдары туралы ақпарат беру.

Артықшылықтары: қорқыныш пен белгісіздікті азайтады, ата-аналарға өздерінің және балалардың реакцияларын жақсы түсінуге көмектеседі.

4. Когнитивті мінез-құлық терапиясы (CBT)

Техника: жарақатқа байланысты жағымсыз ойлар мен сенімдерді өзгерту бойынша жұмыс.

Артықшылықтары: мазасыздық пен депрессияны азайтуға көмектеседі, эмоционалды жағдайды жақсартады.

5. Релаксация және стрессті басқару әдістері

Техника: терең тыныс алу, медитация, прогрессивті бұлшықет релаксациясы.

Артықшылықтары: стресс деңгейін төмендетеді және жалпы әл-ауқатты жақсартады. Артықшылықтары: стресс деңгейін төмендетеді және жалпы әл-ауқатты жақсартады.

6. Отбасылық терапия

Техника: қарым-қатынасты жақсарту және бір-біріне қолдау көрсету үшін отбасымен бірлескен сессиялар.

Артықшылықтары: отбасылық байланыстарды нығайтады, отбасы ішіндегі түсіністік пен қолдауды жақсартады.

7. Қолдау топтары

Техника: ұқсас жағдайларға тап болған ата-аналарға арналған қолдау топтарына қатысу.

Артықшылықтары: қауымдастық сезімін тудырады, тәжірибе алмасуға және қолдау алуға мүмкіндік береді.

8. Жеке терапия

Техника: жеке мәселелер мен тәжірибелермен жұмыс істеу үшін психологпен немесе психотерапевтпен жеке сессиялар.

Артықшылықтары: жеке қолдауды қамтамасыз етеді және жеке қиындықтарды тереңірек түсінуге көмектеседі.

9. Жеңу стратегияларын әзірлеу

Техника: эмоциялармен, стресстермен және күнделікті мәселелермен күресудің тиімді әдістерін үйрету.

Артықшылықтары: өз қабілеттеріне деген сенімділікті арттырады және қиындықтарды жеңуге көмектеседі.

10. Арт-терапия және шығармашылық әдістер

Техника: эмоцияларды білдіру және өңдеу үшін өнерді, музыканы пайдалану.

Артықшылықтары: күрделі сезімдер мен тәжірибелерді білдіруге көмектеседі, эмоционалды жағдайды жақсартады.

11. Жарақатқа бағытталған терапия

Техника: EMDR (көз қозғалысын десенсибилизациялау және қайта өңдеу) немесе соматикалық терапия сияқты жарақатпен күресудің арнайы әдістері.

Артықшылықтары: травматикалық тәжірибені қайта өңдеуге және оның психикаға әсерін азайтуға көмектеседі.

12. Шешім қабылдауды қолдау

Техника: әрі қарайғы әрекеттерге байланысты маңызды шешімдерді қабылдауға көмектесу (медициналық көмек, заңды қадамдар және т.б.).

Артықшылықтары: дәрменсіздік сезімін азайтады және сенімдірек әрекет етуге көмектеседі.

13. Әлеуметтік ресурстарды жұмылдыру

Техника: әлеуметтік және қоғамдық ресурстарды табуға және пайдалануға көмектесу (дағдарыс орталықтары, сенім желілері, құқықтық қолдау).

Артықшылықтары: қиындықтарды жеңу үшін қосымша қолдау мен ресурстарды қамтамасыз етеді.

Бұл әдістерді ата-аналардың жеке қажеттіліктеріне және жағдайдың ерекшеліктеріне байланысты біріктіруге болады. Әрбір адам бірегей екенін есте ұстаған жөн және көмек көрсету тәсілдері икемді және бейімделгіш болуы керек.

Оңалту жөніндегі іс-шараларды ұйымдастыру

Зорлық-зомбылық құрбандарын оңалту жөніндегі іс-шараларды ұйымдастыру психологиялық, медициналық, әлеуметтік және құқықтық қолдауды қамтитын кешенді тәсілді талап етеді. Төменде ұйымдастырылуы мүмкін бірнеше іс-шаралар мен бағдарламаларды ұсынамыз:

1. Психологиялық қолдау

Қолдау және терапия топтары: кәсіби психологтармен және психологтармен үнемі кездесулер, сондай-ақ зардап шеккендер өз тәжірибелерімен бөлісе алатын және ұқсас тәжірибесі бар басқа адамдардан қолдау ала алатын топтық сессиялар.

Жеке кеңес беру: проблемалар мен жарақаттарға жеке көзқарас үшін психологтармен жеке кездесулер.

Арт-терапия және музыкалық терапия: эмоцияны білдіру және стресс деңгейін төмендету үшін шығармашылық әдістерді қолдану.

2. Медициналық көмек

Медициналық тексерулер және емдеу: зорлық-зомбылық құрбандары үшін тұрақты медициналық тексерулер мен емдеуді ұйымдастыру.

Физиотерапия: физикалық денсаулықты қалпына келтіру және жарақаттан кейін қалпына келтіру бағдарламалары.

Салауатты өмір салты бойынша кеңес беру: тамақтану, физикалық белсенділік және жалпы денсаулық саласындағы ақпараттандыру және қолдау.

3. Әлеуметтік қолдау

Әлеуметтік қызметкерлер мен кеңесшілер: тұрғын үй, жұмыс және қаржылық қолдау сияқты әлеуметтік мәселелерді шешуге көмек көрсету.

Білім беру бағдарламалары: біліктілікті арттыру, жаңа дағдыларды оқыту және кәсіптік даярлау курстары.

Өзіне-өзі көмек көрсету топтары: тәжірибе мен кеңес алмасу үшін зорлық-зомбылық құрбандары арасында өзара көмек желілерін құру.

4. Құқықтық қолдау

Заңгерлік кеңес: құрбан болғандардың құқықтары туралы заңдық ақпарат пен кеңестер алуға, полицияға арыз беруге және сот ісін жүргізуге көмектесу.

Сотта өкілдік ету: сот процестерінде құрбандардың мүдделерін білдіру үшін адвокаттарды қамтамасыз ету.

Ақпараттық сессиялар: құқықтар және заңнамалық түрде қорғау мүмкіндіктері туралы білім беру іс-шаралары.

5. Қоғамдық іс-шаралар мен акциялар

Ақпараттық науқандары: зорлық-зомбылық мәселесі және зардап шеккендерге көмек көрсету қажеттілігі туралы халықты хабардар етуге бағытталған іс-шараларды ұйымдастыру.

Форумдар мен конференциялар: зорлық-зомбылық, құрбандардың алдын алу және қолдау тақырыбында кездесулер мен талқылаулар өткізу.

Қайырымдылық шаралары: зорлық-зомбылық құрбандарын қолдау бағдарламаларын қаржыландыру үшін қаражат жинау.

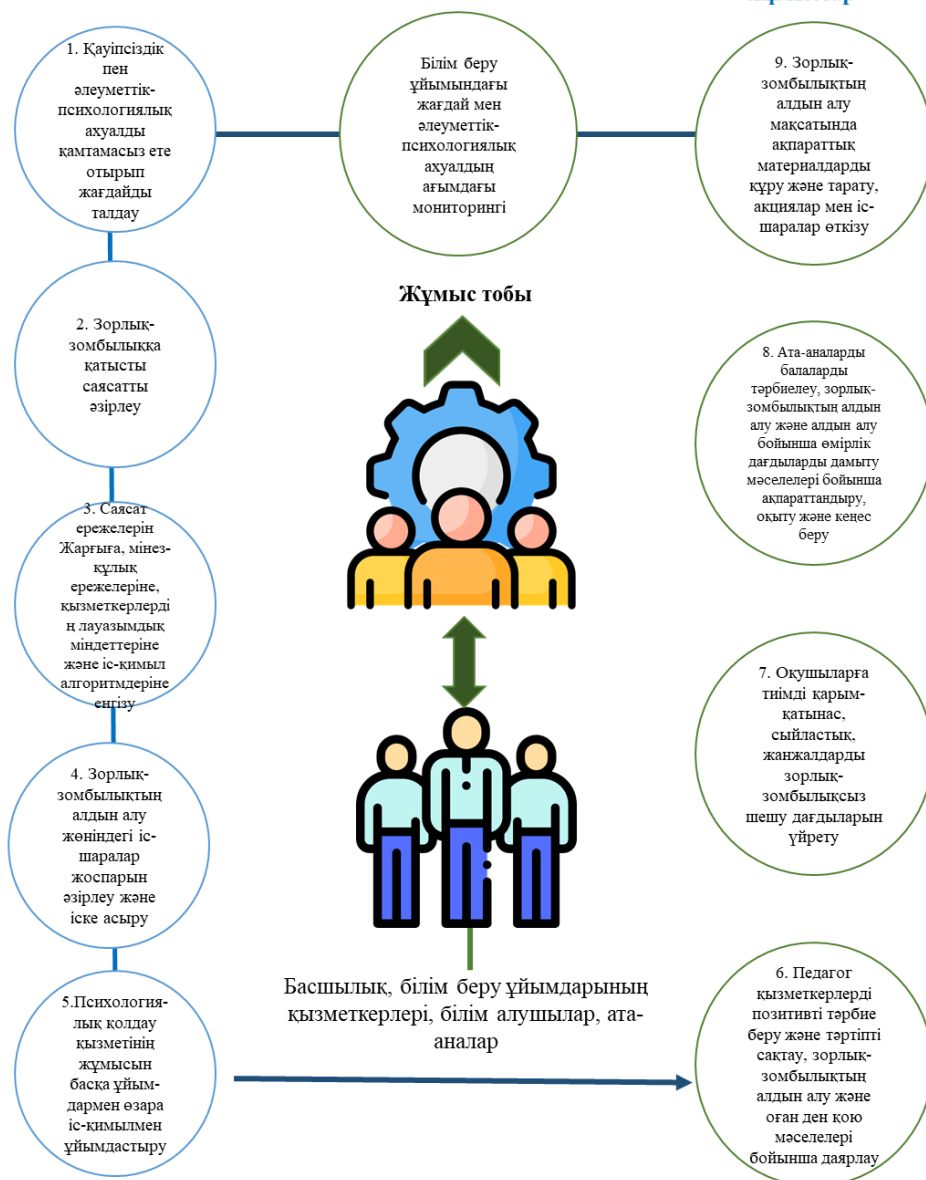
6. Қоғам мен еріктілерді тарту

Еріктілерді даярлау бағдарламалары: зорлық-зомбылық құрбандарымен жұмыс істеуге еріктілерді оқыту және тарту.

Әлеуметтік бастамалар: зорлық-зомбылық құрбандарын қоғамға біріктіруге бағытталған бағдарламалар, мысалы, қызығушылық клубтары және қоғамдық жобалар.

Ұйымдастырушылық-басқарушылық шаралар

Ақпараттық-ағартушылық жұмыстар



4-сурет. Зорлық-зомбылықтың алдын алуды ұйымдастыру әрекеттері.

7. Ұзақ мерзімді оңалту бағдарламалары

Баспаналар мен дағдарыс орталықтары: зорлық-зомбылық құрбандары үшін барлық қажетті көмек пен қолдауды ала алатын орталықтарға жүгіну.

Оңалту орталықтары: жан-жақты қолдау бағдарламалары бар зорлық-зомбылық құрбандарын ұзақ мерзімді қалпына келтіруге арналған арнайы мекемелер.

Бұл іс-шаралар зорлық-зомбылық құрбандарына физикалық және психикалық денсаулығын қалпына келтіруге, сондай-ақ қалыпты жағдайға оралуға айтарлықтай көмектеседі (4-сурет).

Қайталанған зорлық-зомбылықтың алдын алу

Қайталанған зорлық-зомбылық жағдайларының алдын алу әдістері көп қырлы және құрбандарды қолдауға, агрессорлардың мінез-құлқын өзгертуге және қауіпсіз ортаны құруға бағытталған болуы керек. Қайталанған зорлық-зомбылықтың алдын алу бойынша қолдануға болатын негізгі әдістер:

1.1. Жеке психотерапия

Когнитивті мінез-құлық терапиясы (CBT)

Когнитивті мінез-құлық терапиясы (CBT) - бұл стресс пен мазасыздықты тудыруы мүмкін жағымсыз ойлау мен мінез-құлық үлгілерін өзгертуге бағытталған психотерапия әдісі. CBT зорлық-зомбылық құрбандарына деструктивті немесе қате түсіндірілуі мүмкін сенімдері мен мінез-құлықтарын түсінуге және қайта қарауға көмектеседі. Психолог білім алушылармен қиын өмірлік жағдайларды еңсерудің жаңа стратегияларын және жалпы психикалық жай-күйді жақсарту үшін жұмыс жасайды.

CBT негізгі кезеңдеріне мыналар жатады:

- * Теріс ойлар мен сенімдерді анықтау.
- * Олардың мінез-құлық пен эмоционалды күйге әсерін талдау.
- * Деструктивті ойларды позитивті және шынайы ойларға ауыстыру.
- * Нақты жағдайларда жаңа мінез-құлық стратегияларын қолдану.

Психологиялық жарақатқа бағытталған терапия

Травматикалық фокустық терапия-бұл травматикалық тәжірибемен жұмыс істеуге бағытталған CBT мамандандырылған түрі. Бұл зардап шеккендерге травматикалық оқиғаларды түсінуге және қайта өңдеуге, эмоционалды тепе-теңдікті қалпына келтіруге және психологиялық жарақаттани кейінгі стрестік жағдайлардың(PTSD) көріністерін азайтуға көмектеседі. Бұл әдіс экспозиция, когнитивті өңдеу және стрессті басқару әдістерін қамтиды, бұл травматикалық естеліктердің қарқындылығын

біртіндеп төмендетуге және жалпы психикалық жағдайды жақсартуға ықпал етеді.

1.2. Топтық терапия

Қолдау топтары зорлық-зомбылық құрбандарына өз оқиғаларымен бөлісуге және ұқсас тәжірибесі бар оқушылар арасында эмоционалды қолдау табуға мүмкіндік беру үшін құрылады. Мұндай топтарға қатысу тиесілілік сезімін және жалғыздық сезімін төмендетуге ықпал етеді. Қолдау тобында әр қатысушы өз сезімдері мен тәжірибелерін қауіпсіз және қолдаушы ортада білдіруге мүмкіндік алады.

Қолдау топтарының негізгі принциптері:

- * Құпиялылық және қауіпсіздік.
- * Өзара құрмет пен эмпатия.
- * Тәжірибемен бөлісу және басқа мүшелерден кеңес алу мүмкіндігі.

Терапевтік топтар

Кәсіби психологтың жетекшілігімен терапевтік топтар зорлық-зомбылықпен байланысты жалпы мәселелермен жұмыс істеу үшін құрылымдық ортаны қамтамасыз етеді. Мұндай топтардың қатысушылары өз тәжірибелерін бірлесіп зерттейді және пысықтайды, бұл терең түсінуге және жарақаттан кейін қалпына келтіруге ықпал етеді.

Терапевтік топтардың негізгі міндеттері:

- * Стрессті жеңу дағдыларын дамыту.
- * Эмоционалды тәжірибені зерттеу және білдіру.
- * Бақылау мен автономия сезімін күшейту.

1.3. Арт-терапия және денеге бағытталған терапия

Арт-терапия көркем шығармашылықты эмоционалды тәжірибені білдіру және өңдеу құралы ретінде пайдаланады. Бұл әдіс оқушыларға сурет салу, кескіндеме, мүсін және т.б. сияқты әртүрлі өнер түрлері арқылы өз сезімдері мен ойларын білдіруге мүмкіндік береді. Арт-терапия сөзбен жеткізу қиын болуы мүмкін ішкі қақтығыстар мен сезімдер туралы хабардар болуға ықпал етеді.

Арт-терапияның артықшылықтары:

- * Өзіңізді білдіру үшін қауіпсіз кеңістік құру.
- * Проблемаларды шешудің креативті тәсілдерін дамыту.
- * Эмоционалды әл-ауқатты жақсарту және стресс деңгейін төмендету.

Би-қозғалыс терапиясы

Би-қозғалыс терапиясы зорлық-зомбылық құрбандарына денемен байланысын қалпына келтіруге және физикалық және эмоционалдық блоктармен күресуге көмектеседі. Бұл әдіс ішкі тәжірибені білдіру және зерттеу үшін қимылдар мен биді қолдануды қамтиды. Би-қозғалыс терапиясы

дене зейінін жақсартуға, өзін-өзі бағалауды арттыруға және мазасыздық пен депрессия белгілерін азайтуға көмектеседі.

Би-қозғалыс терапиясының артықшылықтары:

- * Дене зейіні мен өзін-өзі көрсету дағдыларын дамыту.
- * Физикалық стрессті азайту және жалпы физикалық жағдайды жақсарту.
- * Эмоционалды жағдайды жақсарту және энергия деңгейін арттыру.

Анықталған/мәлімделген факт жағдайларында зорлық-зомбылықтың алдын алу үшін психологтың жұмыс тәртібі

Мектептегі зорлық-зомбылық – сынып жетекшісі, әлеуметтік педагог, психолог үшін өте өзекті мәселе. Олар мұндай жағдайдың қашан дами бастағанын және оны тоқтату үшін не істеу керектігін біліп қана қоймай, сонымен қатар осы әрекетке қатысатын адамдардың психологиялық ерекшеліктерін ескеруі керек. Сонымен қатар, жалғыз әрекет студия орнына мектеп басшылығының, пән мұғалімдерінің, ата-аналардың көмегіне жүгіну қажет. Төменде мектептегі зорлық-зомбылық мәселесін шешуге көмектесетін ұсыныстар берілген.

Жәбірлеу жағдайын қалай анықтауға болады?

Психолог түсінбеушілік, оқушылар арасындағы қайшылық мәселесіне тап болған кезде, оның не екенін бірден ажыратуы керек, мысалы: жәбірлеу фактісі немесе кенеттен болған жанжал. Бұл алдағы жұмысты жоспарлау үшін өте маңызды.

Бірінші ұсыным: Жағдайды мұқият зерттеу.

Жанжалды талдау кезінде маман келесі жағдайларға назар аударуы керек:

- Тараптардың күштері қаншалықты тең? Егер бір тарап күшті болса, онда әлсіз жағы оған қарсы тұра алмайды;
- Қақтығыс ұзаққа созылады, бір-біріне деген жеккөрушілік сақталады;
- Дау-дамайға әдейі араласқан.

Кездейсоқ қақтығыс пен жәбірледуің арасында үлкен айырмашылық бар. Жәбірлеу кезінде қатысушылары тең бола алмайды. Тең болса да, бұл өте сирек кездеседі. Сонымен қатар, егер жанжал тек ұрысу болса, онда екі тарап бірдей сезінеді. Егер бұл жәбірлеу болса, онда жәбірленушінің көңіл-күйі нашар, ал агрессор өзін еркін ұстайды, тіпті өзіне риза болады.

Сонымен қатар, балалар арасында жәбірлеу оқиғасын жасыруға тырысатын жағдайлар бар. Балалар мұғалімдер мен ересектерді араластырмаға тырысады, мәселені көпшілік назарына ұсынғысы келмейді. Ересектер сыныптағы жәбірлеу жағдайын білмеуі мүмкін. Себебі жәбірленушілер ұятқа қалғысы келмей, үндемеуді жөн көреді, ал агрессорлар ересектерге өз ерік-жігерін ашық көрсету арқылы мақтануға тырыспайды. Олар бұл дұрыс әрекет емес екенін іштей біледі.

Екінші ұсыным: "Құпия жерлерді" зерттеңіз

Әр мектепте немесе мекемеде қарым-қатынасты анықтау, мәселені шешу үшін жиналатын орындар бар. Дәстүр бойынша, мұндай орындарға мектептегі дәретханалар, дене шынықтыру сабақтарындағы киім ауыстыратын бөлмелер, гардероб, асхана немесе буфет және т.б. кіреді. Асықпай, онда не болып жатқанын бақылаңыз. Әсіресе мына белгілерге мұқият көңіл бөліңіз:

Сабақтан кейін көптеген балалар біреу баланы күтеді;

Орта мектеп оқушылары ұзақ уақыт бойы төменгі сынып дәретханасының жанында болады;

Оқушылар асханадан басқа біреуге тамақ сатып алады;

Оқушы басқа оқушыдан спорт немесе басқа жеке заттарды тартып алады;

Ересектер (мұғалім немесе психолог) жақындаған кезде бірден тыныштық пайда болады, ал не болғанын сұрағанда, олар бәрі жақсы деп жауап береді.

Сондай-ақ, оқушы сабақтан кейін терезеге қарайтын немесе алғашқы сабақтарға үнемі кешігіп келетін жағдайларға назар аударған жөн.

Жанама агрессия.

Жәбірлеу тек күш қолдану емес. Психолог А. А. Бочавер жазғандай, физикалық және ауызша агрессия айқын, ал жанама зорлық-зомбылықты көру қиынырақ және оның салдары да айқын емес. Алайда, бұл ең ауыр зардаптарға әкеледі.

Бұл дегеніміз не? Екі мысалды қарастырайық. Бірінші жағдайда, оқушы өзін итеріп, мазақ ететін жағдайға тап болады, сонымен қатар дәптер мен оқулықтарды бүлдіріп, ата-анасы берген ақшаны ала алады. Екіншіден, бәрі біркелкі болып көрінеді, ешкім ешкімге айтарлықтай зиян келтірмейді, бірақ оқушылардың бірі еленбейді, ортақ әңгімелерге жол бермейді, оның сұрақтарына ешкім жауап бермейді, ол болмаған кезде оның ерсі қылықтарын талқылайды. Қанша тырыссаңыз да, сіз онымен сөйлесе алмайсыз. Басқаша айтқанда, сіз де оның жағдайын сезінесіз.

Бірінші жағдай күш көрсетудің тікелей көрінісі деп аталады, екіншісі жанама. Ұлдар көбінесе тікелей жәбірлеуге ұшырайды, ал қыздар жанама түрде қорланады. Не болып жатқанын түсінбейтіндіктен, жәбірлеуді үнсіз тоқтату өте қауіпті, өйткені егер оны ешкім байқамаса, көмек уақтылы көрсетілмейді. Киімі бар, тамағы тоқ, білім алып жатыр: балаға одан артық не керек деп ойлайсыз ба?! Ал, бала кіммен сөйлесіп, кіммен дос болуы, мұғалімнің өзіне ғана емес, ата-анасы да қызық емес. Кейде мұғалімдер баланы тұйық, табиғатынан жалғыздықты жақсы көреді деп ойлап, баланы сыныптастары шеттетіп жүргенін аңғармай да жатады. Бұл категориядағы балалардың бар екендігін естен шығармау қажет.

Үшінші ұсыным: Анонимділікті сақтау

Жәбілеуді анықтаудың негізгі проблемасы – тікелей немесе жанама зорлық-зомбылыққа ұшырағандар да, бұған куә болғандар да бұл туралы айтпайды. Осы себепті балаларға олардың арасында не болып жатқанын жасырын түрде хабарлауға мүмкіндік беру керек. Осы мақсатта сіз

балаларға өте маңызды мәселе туралы, әсіресе балалар үшін, Сіз білмеген зорлық-зомбылық жағдайлары туралы анонимді жазбалар жасауға мүмкіндік беретін "Сенім жәшігі" әдісі жақсы жұмыс істейді. Мұндай "сенім жәшіктерін" үлкен картоннан немесе фанерден жасауға болады. Ол жерден жазбаларды жою оңай емес (басқа тұлғалар сенім жәшігіне келіп түскен жазбаларды ұрлай алмайды). Бұл жәшіктер мектеп ауласы немесе киім ауыстыратын бөлме сияқты оқшауланған жерлерде тұруы керек. Мұндай жәшіктерді орнату туралы ақпарат барлық балаларға қолжетімді болуы тиіс. Мысалы, сіз мектепке кіре берісте хабарландыру мен постер іліп қоюыңызға болады. Жәшіктерді үнемі пайдалануға болады. Оқушылар өздерінің шағымдары жауапсыз қалмайтынын сезінуі үшін жазбаларға жауап беру өте маңызды.

Мектепте жәбірлеу жағдайының бар-жоғын анықтағанның өзінде, баланың бұл туралы ашық айтуға келісетіні факт емес. Себебі балалар арасында өсек-аянды ересектерге тарату - абыройлы іс болып саналмайды. Сонымен қатар, кез-келген қиындықтар ересектердің араласуынсыз өздігінен шешілуі керек деген ұстаным бар. Мұндай көзқарасты ата-аналар да ұстанады, олар балалардың проблемаларымен бастарын қатырғысы келмейді, оларды ойдан шығарылған деп санайды және балаларының осы секілді мәселелерін өзі шешіп, тәуелсіз әрі өз бетінше шешім қабылдағанын қалайды.

Төртінші ұсыным. Айырмашылықты түсіндіріңіз

Сыныппен профилактикалық әңгіме жүргізе отырып, маман қолдау мен көмекке жүгіну жала жабу мен өсектен қандай айырмашылығы бар екенін түсіндіре алады. Өсектің (немесе қорқытудың) мақсаты – басқа адамға қиындық тудыру. Ал көмек сұраудың мақсаты – сіздің басыңызға түскен қиындықтардан құтылу. Бұл айырмашылықты нақты түсіндіру үшін тақтаны пайдаланып сызба арқылы нақты дәлелдеуге болады.

Сонымен қатар, психолог балалар көмек сұрай алатын сенімді адамдардың тізімін белгілеуі керек. Олар кімдер? Психологтен басқа, оқушылар арасында беделі жоғары мұғалімдер, үйірмелер мен қосымша сабақтардың жетекшілері мен ата-аналар болуы мүмкін. Ата-аналар баланың мұндай сөздеріне мұқият қарап, бұл туралы мектеп психологін хабардар еткені жөн.

Жәбірлеуге қатысушылар.

Сонымен, буллинг жағдайы анықталып, жәбірленуші, агрессор және жалпы топпен жұмыс кезеңі басталды. Дегенмен, жұмысқа кіріспес бұрын, оған кім қатысатынын, олардың психологиялық ерекшеліктері қандай екенін түсіну керек. Қатысушыларды топтастырудың бір мысалын П.Смит пен С.Ананиаду ұсынды. Осыған сәйкес, процеске бастамашы немесе қудалаушы, қудалаушыға еліктейтін және қолдайтын көмекші, жәбірленушінің қорғаушысы (әдетте сыныптастарының арасындағы беделді

оқушы), жәбірленуші, бақылаушы және бейтарап тұлға қатысады.

О.Л.Глазман осы топтардың әрқайсысының ерекшеліктерін анықтайтын зерттеу жүргізді. «Сталкерлер» (қудалаушылар) буллингтің басқа қатысушыларына қарағанда беделді және сол арқылы өздеріне «көмекшілерді» жалдайды. «Құрбандар» - бұл қарым-қатынаста қиындықтарға тап болған, өзін-өзі төмен бағалайтын және мазасыздық деңгейі жоғары адамдар. Бір қызығы, «қудалаушылардың» қолдауына байланысты «көмекшілер» сыныпта өздері қалағандай үлкен құрметке ие болмайды. Олар тәуелді екенін біле тұра, өздерін беделді болып көрсетеді. Бірақ олар өздерін іштей ыңғайсыз сезінеді.

Ал «қорғаушылар» қарым-қатынаста ешкімнен кем түспейтінін түсінеді. Олар өздерінің сыныптағы жағдайына толығымен қанағаттанып, өздерін жоғары бағалайды. Олар үшін нағыз құндылық – өздерін «қорғаушы» ретінде көрсетуге мүмкіндік беретін мейірімділік. Топтың осы бөлігіне жататындар мектеп психологіне үлкен көмек көрсетеді.

Бесінші ұсыным. Қолдау тобын құру

АҚШ пен Канада педагогикасында Link-Crew жүйесі (байланыс тобы) жұмыс істейді, оны әлемнің басқа елдері де пайдаланады және оны біздің мектептеріміз де пайдалана алады. Ол үшін көшбасшылық қасиеттері бар, позитивті және мейірімді және белсенді оқушылар таңдалады. Олардың ішінен жасы кіші балаларға қамқорлық жасайтын команда құрылады. Егер жалпы шетелдік тәжірибе туралы айтпасақ, онда қамқорлық мәселесі біздің халқымыз үшін де, мектептеріміз үшін де үлкен жаңалық емес, ең бастысы, бұл тек қана сөз болмауы керек. Мұның моделін педагогикалық ұжымның көмегімен психолог жасай алады. Әр басшыға екі жасқа кіші 3-5 көмекші келеді. Басшылар өздерінің тәлімгерлеріне күніне кемінде бір рет барып, өздерін қалай сезінетінін біледі. Орта мектеп оқушылары жақсы бейімделгендіктен, олар кішкентай балаларға нақты көмек пен қолдау көрсете алады. Егер қиын жағдайлар туындаса, осы топты басқаратын психологке хабарласады. Американдық сарапшылар балалардың мұндай командаға қатысуға мүдделі екенін атап өтеді.

Алтыншы ұсыным. Топтастыруға арналған тренингтер

Буллинг бірден емес, бірте-бірте дамиды және бірнеше кезеңнен өтеді. Оны ең басында анықтап, бірден алдын алған дұрыс. Бұл жағдайда ұжымды қалыптастыру мен біріктіру тиімді әдіс болмақ. Мысалы, «кездейсоқ жұп» қағидаты бойынша кішігірім ойын тапсырмалары орындалады, онда балалар жұптасып, бір-бірімен өз қалауы бойынша емес, жеребе әдісімен ауысады. Жұп өзгерген сайын, жаңа серіктесіңізбен амандасып, қоштасқанда оған серіктес болғаны үшін алғыс айтуыңыз керек. Тақырыптық кездесулер де нәтижесіз болмайды. Мысалы, «Буллингке жол жоқ» тақырыбын бүкіл сыныппен талқылауға болады.

Желідегі қорқыту

Соңғы жылдары кибербуллинг, интернет арқылы бопсалау, әлеуметтік

желілер мәселесі үлкен әлеуметтік проблемаға айналууда. Оның салдары 6 жастан 18 жасқа дейінгі балалардың көпшілігіне әсер етеді, өйткені олар интернетті күнделікті пайдаланады. Олар өздері туралы барлық ақпаратты әлеуметтік желілерге таратуға тырысады. Бала болғандықтан өздерінің жасы мен тәжірибесіздігін ескермей, олар көбінесе желіні бұзушылар тарапынан бопсалауға ұшырайды. Мұндай жағдайда мамандар не істеуі керек?

А.А.Бочавер мен К.Д.Хломов «Кибербуллинг жағдайында жәбірленуші мен агрессор арасында нақты қарым-қатынас болмағандықтан, психологиялық жұмыстың негізгі бағыты жәбірленушінің жеке аймағын және оның тұрақтылығын қамтамасыз ету дағдыларын қалыптастыру болуы керек» деп атап көрсетеді. Бұған қол жеткізудің қандай жолдары бар?

Жетінші ұсыным. Жәбірленушінің өзін-өзі бағалауын арттыру

Буллингтен қорқатын бала өзін толыққанды емес, түкке тұрғысыз адам ретінде сезінеді. Біз балаға өзін-өзі бағалауды арттыру үшін арнайы жаттығулар жасау арқылы көмектесе аламыз. Ол фотосуреттерді, журнал қиындыларын, түрлі-түсті қағаз бен стикерлерді пайдаланып «Мен кімін» тақырыбында коллаж жасайды. Ол үшін ол жақсы көретін тағамға, өзіне ұнайтын жануарларға (тіпті оның үйінде тұратындарға), достары мен отбасы мүшелерінің фотосуреттеріне қатысты сөздер мен суреттерді қиып алады. Баланың назары оны басқалардан ерекшелендіретін, қуаныш, жігер мен қауіпсіздік сезімін беретін нәрселерге аударылуы керек.

Аяқтағаннан кейін бала өзі таңдаған кесінділер мен сөздерді өз қалауы бойынша орналастырып, аз ғана орын қалдыруы керек. Ортасына ол өзінің бақытты сәтін бейнелейтін фотосуретін орналастырады, ал оның астында өзінің өмірлік ұстанымын жазады. Жұмыс аяқталғаннан кейін коллажды бөлмесіне іліп қояп, қиын сәттерде оған қарап, оның басқалардан қалай ерекшеленетінін есіне түсіруге болады. Бұл оған күш береді.

Сегізінші ұсыным. Өзін-өзі қорғауға бағдарлау

Психологтің зорлық-зомбылыққа ұшыраған балаға бере алатын негізгі идеяларының бірі – оның өзін қорғауға толық құқығы бар екені. Ұялшақ, момын балалар мұны қалай жасау керектігін жиі білмейді. Мұндай жағдайда өзін-өзі қорғау әдістерімен танысқан дұрыс. Балаға күшті, төзімді болуға үйрететін және сәйкесінше зорлық-зомбылыққа қарсы тұруға көмектесетін спорттық үйірмелер мен секциялар бар екенін түсіндірген жөн. Сонымен қатар, балаға қиын жағдайға тап болған кезде басқалардың назарын аудару үшін қатты айқайлап немесе ысқыру керек екенін айту маңызды.

Психологиялық қолдауды қажет ететін «бақылаушыларға» келетін болсақ, оқиға болған күнді, уақытты, жағдайды сипаттауға болатын бірегей күнделік жүргізуге кеңес беруге болады. Бұл жазбаларды психологке жіберуге болады, ол осы жазбалар негізінде жұмысты бастау керек пе, әлде оларды құқық қорғау органдарына беру керек пе, соны өзі шешеді.

Тоғызыншы ұсыным. Агрессор балалардың ата-аналарын

әңгімеге тарту

Мұндай өкінішті жағдайлар орын алатынын білуге тиіс керек ата-аналар көбінесе мектепке, психологпен кездесулерге, тіпті ата-аналар жиналыстарына келмейді. Ондай жағдай болса да, олар бәрін жоққа шығаруға және баласын қорғауға тырысады. Олар баласының агрессор екені туралы тыңдағысы келмейді. Тіпті оны қабылдамауы мүмкін. Мұндай ата-аналармен сындарлы диалог құру үшін психолог келесі ережелерді ұстануы керек.

➤ Психолог ата-аналармен әңгімелесу барысында «Агрессор» сөзін қолданудан бас тартады және көптеген балалар өздерінің не істеп жатқанын толық түсінбейтінін және бұл мектептен шығарылу, құқық қорғау органдарында есепке алыну сияқты және т.б. жағымсыз салдарға әкелуі мүмкін екенін ескермейтінін айтады. мектептен шығару, құқық қорғау органдарында есепке алу және т. б. сияқты салдары. Ата-аналардың бұл мәселелердің алдын алуға мүмкіндігі бар екенін естеріне салады.

➤ Ата-аналарға баланың агрессивті мінез-құлқымен жұмыс істеуге болатындығы туралы ақпарат беріңіз. Егер олар жұмысқа дұрыс көңіл бөлсе, баланың жаман мінезін түзетуге болатындығын айтыңыз.

➤ Оларға жаза емес, балаға көмек көрсету позициясын ұстануды ұсыныңыз.

➤ Ата-аналарға баланың мінез-құлқын өзгертуге мүмкіндік беретін тиімді әдістерді көрсетіңіз: жақсы үлгі көрсету, жақсы және жаман мінез-құлықты ажырату, балаға адамдар арасындағы айырмашылықтарды түсіндіру. Балаңызбен қақтығыспаңыз, оны маңызды нәрселерді айта алатын психологиялық әңгімеге шақырыңыз.

➤ Баланың күшті жақтарына назар аударыңыз, оның даму мүмкіндігін және егер ол әлеуметтік мінез-құлықты ұстанатын болса, қандай әлеует болатынын атап өтіңіз.

Буллинг туралы жадынама жасап, ата-аналарға беру артық болмайды.

Оныншы ұсыным. Мүмкіндігі шектеулі балаға көмекші табыңыз.

Мүмкіндігі шектеулі бала сыныпқа келгенде, ештеңе болмағандай жүруге болмайды. Керісінше, осы оқиғаға сыныпты дайындау керек. Психолог мүгедек баланың сыныпта қаншалықты сәтті оқи алатындығы тек оларға байланысты екеніне сыныптың назарын аударуы керек. Сонымен қатар, оларға оған тапсырманы түсіндіре алатынын, сабақ кестесі туралы айта алатынын және оған асханаға жетуге көмектесе алатыны туралы айту керек. Жаңадан келген оқушыға ересектермен бірге кімнің көмектескісі келетінін сұрауға болады. Ерікті оқушылардан көмек тобы құрылады. Топтағы балалармен кездескен кезде психолог сыныптағы жағдайды, жаңа сыныптаспен орнатылған қарым-қатынасты талқылайды және оны ортаға тарту үшін не істеуге болатыны туралы кеңес береді.

Мектептегі зорлық-зомбылықтың алдын алу: ата-аналардың рөлі

Ата-аналар мектептегі зорлық-зомбылықтың алдын алуда шешуші рөл

атқарады, өйткені олар балаларының сау эмоционалды және психологиялық дамуына негіз бола алады. Ата-аналардың қатысуы және олардың дұрыс мінез-құлқы мектеп оқушылары арасындағы агрессия мен зорлық-зомбылық деңгейін айтарлықтай төмендетуі мүмкін. Мектеп ортасында зорлық-зомбылықтың тиімді алдын алу үшін ата-аналардың назар аударуы тиіс негізгі аспектілер:

1. Үйде сенім мен қолдау атмосферасын құру

- **Ашық әңгіме:** балаңызбен оның мектеп өмірі, достары және мүмкін болатын қиындықтар туралы үнемі сөйлесіңіз. Баланың айыпталудан қорықпай, кез келген мәселемен бөлісе алатынын білуі маңызды.

- **Эмоционалды қолдау:** қандай жағдай болмасын, кез келген жағдайда баланы тыңдауға және қолдауға әрқашан дайын екеніңізді көрсетіңіз.

2. Жанжалдарды шешу дағдыларын үйрету

- **Мінез-құлықты модельдеу:** зорлық-зомбылықсыз мінез-құлықты және отбасындағы жанжалдарды шешу жолдарын көрсетіңіз. Балалар көбінесе ата-аналарының мінез-құлқын қабылдайды.

- **Сценарийлерді талқылау:** балаңызбен ықтимал жанжалды жағдайларды және оларды бейбіт жолмен қалай шешуге болатынын талқылаңыз. Рөлдік ойындар мұндай дағдыларды үйрену үшін пайдалы болуы мүмкін.

3. Эмпатия мен сыйластыққа үйрету

- **Эмпатия:** баланы басқа адамдардың сезімдерін түсінуге және құрметтеуге үйрету. Бұған эмпатияның маңыздылығын көрсететін кітаптарды, фильмдерді немесе нақты жағдайларды талқылау арқылы қол жеткізуге болады.

- **Құрмет:** шығу тегіне, көзқарасына немесе мінез-құлқына қарамастан, басқаларды құрметтеуге үйретіңіз.

4. Интернеттегі белсенділікті бақылау

- **Интернеттегі қауіпсіздік:** кибербуллингтің физикалық зорлық-зомбылық сияқты зиянды екенін түсіндіре отырып, баланы Интернеттегі қауіпсіздік негіздеріне үйретіңіз.

- **Бақылау:** баланың әлеуметтік желілердегі және интернеттегі қарым-қатынастағы белсенділігін бақылаңыз, онымен желідегі құрметті қарым-қатынастың маңыздылығын талқылаңыз.

5. Мектеппен өзара әрекеттесу

- **Мектеп өміріне қатысу:** Мектеп іс-шараларына белсенді қатысыңыз, ата-аналар жиналыстарына барыңыз, мұғалімдермен және мектеп психологтерімен байланыста болыңыз.

- **Бірлескен күш:** қауіпсіз орта құру үшін мектеппен бірге жұмыс жасаңыз. Бұл мектеп ережелері мен зорлық-зомбылықтың алдын алу бағдарламаларын әзірлеуге қатысуды қамтуы мүмкін.

6. Балаларды өзін-өзі қорғауға үйрету

- **Ассертивтілік:** балаға ассертивті мінез-құлықты үйретіңіз, оған агрессиясыз өз сезімдері мен қажеттіліктерін нақты және сенімді түрде білдіру мүмкіндігі кіреді.

- **Көмек белгілері:** балаға мектепте кімнен көмек сұрай алатынын (мұғалімдер, мектеп психологтері, достар) және оны қалай дұрыс жасау керектігін түсіндіріңіз.

7. Буллинг мен зорлық-зомбылықтың белгілері

- **Белгілері:** баланың мінез-құлқындағы оқшаулану, мазасыздық, оқу үлгерімінің нашарлауы, оқуға деген қызығушылықтың жоғалуы және көңіл-күйдің кенеттен өзгеруі сияқты өзгерістерге назар аударыңыз.

- **Әрекет:** егер сіз балаңыз буллингке ұшырады деп күдіктенсеңіз, онымен сабырлы және қысым көрсетпей сөйлесіп, содан кейін көмек алу үшін мектеп мамандарына хабарласыңыз.

8. Ресурстар және қолдау

- **Хабардарлық:** зорлық-зомбылықтың алдын алу бойынша ақпарат пен оқу материалдарын іздеңіз. Көптеген ұйымдар пайдалы болуы мүмкін вебинарлар, кітаптар мен мақалалар ұсынады.

- **Мамандардың қолдауы:** Егер сіздің балаңыз зорлық-зомбылық немесе буллинг проблемаларына тап болса, мектеп психологтерінен, әлеуметтік қызметкерлерден және басқа мамандардан көмек сұраудан тартынбаңыз.

Мектептегі зорлық-зомбылықтың алдын алу отбасы мен білім беру мекемесінің бірлескен күш-жігерін қажет етеді. Балаларының өміріне белсенді қатысатын, оларға тиімді қарым-қатынас жасау және жанжалдарды шешу дағдыларын үйрететін, сондай-ақ ашық диалогты қолдайтын ата-аналар зорлық-зомбылықтың төмендеуіне айтарлықтай әсер етіп, барлық оқушылар үшін қауіпсіз және қолдау ортасын құруға ықпал етеді.

Мектеп ортасындағы зорлық-зомбылықтың алдын алу бойынша топтық жұмыстарға арналған тренингтік жаттығулар

1-жаттығу «Жанжалды жағдайларды талдау»

Мақсаты: жанжалдарды талдау және шешу дағдыларын дамыту.

1. Сипаттама: оқушыларды топтарға бөліп, әр топқа нақты немесе ойдан шығарылған жанжал жағдайының сипаттамасын ұсыныңыз. Олардан жағдайды талдауды, жанжалдың себептерін анықтауды, ықтимал шешімдерді ұсынуды және олардың ең жақсысын таңдауды сұраңыз.

2. Талқылау: нәтижелерді ұсынғаннан кейін қақтығыстарды шешудің қандай әдістері ұсынылғанын, олардың оң және теріс жақтарын және басқаша не істеуге болатынын талқылаңыз.

2-жаттығу: «Панельдік пікірталас»

Мақсаты: тыңдау, өз көзқарасын дәлелдеу және басқалардың пікірін құрметтеу қабілетін дамыту.

1. Сипаттама: мектептегі зорлық-зомбылық пен буллингке қатысты өзекті тақырыпта панельдік пікірталас ұйымдастырыңыз (мысалы, «Әлеуметтік медиа буллингінің таралуына қалай әсер етеді?»). Әр түрлі көзқарастарды білдіретін модератор мен пікірталасқа қатысушыларды тағайындаңыз.

2. Талқылау: талқылаудың қалай өткенін, қатысушылар қандай жаңа нәрсе білгенін және қандай шешімдер немесе ұсыныстар айтарлықтай сындарлы болғанын талқылаңыз.

3-жаттығу: «Рөлдік ойын: Медиация»

Мақсаты: медиация және жанжалдарды шешу дағдыларын үйрету.

1. Сипаттама: Жұптарда немесе шағын топтарда оқушылар сценарийді орындайды, онда біреуі медиатор, ал қалған екеуі қақтығыстың қатысушылары болады. Медиатор тараптарға өзара қолайлы шешімге келуге көмектесуі керек.

2. Талқылау: медиатордың қандай әдістерді қолданғанын, ненің тиімді және ненің тиімді еместігін және медиатордың дағдыларын қалай жақсартуға болатынын талқылаңыз.

4-жаттығу: «Зорлық-зомбылықсыз қарым-қатынас ағашы»

Мақсаты: зорлық-зомбылықсыз қарым-қатынас дағдыларын дамыту.

1. Сипаттама: тақтаға ағаштың суретін салыңыз. Оқушылар жапырақтарға (қағаздан жасалған) зорлық-зомбылықсыз қарым-қатынас мысалдарын (мысалы, «Мен-хабарламаларын», мақтау сөздерін, белсенді тыңдауды) жазып, ағашқа бекітеді.

2. Талқылау: осы әдістерді қолдану қақтығыстардың алдын алуға және ұжымда жағымды атмосфера құруға қалай көмектесетінін талқылаңыз.

5-жаттығу: «Пікірталас: этикалық дилеммалар»

Мақсаты: сыни тұрғыдан ойлау мен дәйекті сөйлеу қабілетін дамыту.

1. Сипаттама: сыныпты екі топқа бөліп, оларды зорлық-зомбылық пен буллингінің этикалық аспектілері туралы пікірталас өткізуге шақырыңыз (мысалы, «буллерлерді» жазалау керек пе?» немесе «Мектептегі сөз бостандығының шекаралары қандай?»). Бір топ «жақтайды», екіншісі «қарсы» болады.

2. Талқылау: пікірталасдан кейін қандай дәлелдер келтірілгенін, қайсысы ең сенімді болғанын және бұл пікірталастар шынайы өмірде қалай көмектесетінін талқылаңыз.

6-жаттығу: «Фильм және талқылау»

Мақсаты: зорлық-зомбылық мәселесі туралы хабардарлықты арттыру және сыни талдау дағдыларын дамыту.

1. Сипаттама: мектептегі зорлық-зомбылық немесе буллинг тақырыбындағы фильмді немесе деректі фильмді сыныппен бірге көріңіз. Көргеннен кейін зорлық-зомбылықтың себептері, салдары және алдын алу жолдары туралы сұрақтар қою арқылы пікірталас өткізіңіз.

2. Талқылау: оқушыларға фильмде не әсер еткенін, қандай жағдайлар таныс болып көрінгенін және нақты өмірде проблемаларды шешудің фильмде көрген әдістерін қалай қолдануға болатынын талқылаңыз.

7-жаттығу: «Дөңгелек үстел: зорлық-зомбылықтың алдын алу стратегиялары»

Мақсаты: зорлық-зомбылықтың алдын алу стратегиясын бірлесіп әзірлеу.

1. Сипаттама: оқушылар мектептегі зорлық-зомбылықтың алдын алу туралы өз идеяларын талқылайтын және ұсынатын дөңгелек үстел ұйымдастырыңыз. Әр топ өз ұсыныстарын әзірлейді және оларды ұсынады.

2. Талқылау: ұсынылған стратегияларды талқылаңыз, ең шынайы және тиімдісін таңдаңыз және оларды мектеп өміріне енгізуге тырысыңыз.

Бұл жаттығулар оқушыларға зорлық-зомбылық мәселесінің күрделілігін түсінуге, сыни тұрғыдан ойлау дағдыларын дамытуға және мектеп ортасындағы қақтығыстар мен зорлық-зомбылықтың алдын алудың тиімді жолдарын табуға көмектеседі.

8-жаттығу: «Сенім және қауіпсіздік шеңбері»

Мақсаты: жасөспірімдер арасында сенім мен өзара түсіністікті нығайту.

1. Сипаттама: оқушылар шеңберге отырады. Жүргізуші әркімге өз кезегімен жауап беретін сұрақтар қояды. Сұрақтар: «Мектептегі қауіпсіздік сіз үшін нені білдіреді?», «Сен өзінді қашан қорғалған екенінді сезінесің?». Әркімнің үзіліссіз сөйлеуге мүмкіндігі болуы маңызды.

2. Талқылау: айналымнан кейін басқалардың жауаптары ұжымдағы сенім мен қауіпсіздіктің маңыздылығын түсінуге қалай көмектесетінін талқылаңыз.

9-жаттығу: «Эмпатикалық сұхбат»

Мақсаты: эмпатия және белсенді тыңдау дағдыларын дамыту.

1. Сипаттама: жұптарда бір оқушы зорлық-зомбылыққа немесе буллингке тап болған адамның рөлін ойнайды, ал екіншісі оның сезімдері мен тәжірибелерін түсінуге тырысып, сұрақтар қояды. Содан кейін олар рөлдерін ауытырады.

2. Талқылау: екі рөлді де ойнаудың қандай болғанын, басқа адамның сезімін жақсырақ түсінуге не көмектескенін және оның шынайы өмірде қалай көмектесетінін талқылаңыз.

10-жаттығу: «Жанжал картасы»

Мақсаты: жанжалдарды талдау және шешу.

1. Сипаттама: оқушыларды топтарға бөліп, қатысушыларды, жанжалдың себептерін, оның дамуы мен мүмкін шешімдерін көрсете отырып, «жанжал картасын» салуды ұсыныңыз. Содан кейін әр топ өз картасын ұсынады.

2. Талқылау: қақтығыстарды шешудің қандай әдістері ұсынылғанын, қайсысы тиімді және неге екенін талқылаңыз.

11-жаттығу: «Жобалық жұмыс»

Мақсаты: зорлық-зомбылықтың алдын алу бойынша нақты шараларды әзірлеу.

1. Сипаттама: оқушыларды топтарға бөліп, оларды мектептегі зорлық-зомбылықтың алдын алуға бағытталған жобаны әзірлеуге шақырыңыз. Бұл ақпараттық стенд құру, тақырыптық іс-шаралар өткізу немесе әлеуметтік медиа науқаны болуы мүмкін.

2. Талқылау: жобаларды таныстыру және олардың мектеп ортасына әсерін талқылау.

12-жаттығу: «Алғыс айту күнделігі»

Мақсаты: жағымды атмосфера құру және қарым-қатынасты нығайту.

1. Сипаттама: әр оқушыны әр түрлі іс-әрекеттері немесе жылы сөздері үшін сыныптастарына алғыс жазатын күнделік бастауды ұсыныңыз. Бұл сыныптағы атмосфераға қалай әсер ететінін үнемі талқылаңыз.

2. Талқылау: позитивті әрекеттерге баса назар аудару агрессия мен зорлық-зомбылық деңгейін төмендетуге қалай көмектесетінін талқылаңыз.

13-жаттығу: «Үй»

Қатысушылар 2 командаға бөлінеді. Жүргізуші нұсқау береді: «Әр команда толыққанды үйге айналуы керек. Әр адам осы үйде кім болатынын таңдауы керек – есік, қабырға, тұсқағаз немесе жиһаз, гүл немесе теледидар? Таңдау өздерінде. Бірақ Сіз толыққанды және функционалды үй болуыңыз керек екенін ұмытпаңыз! Өз үйіңізді тұрғызыңыз! Өзара сөйлесуге болады».

Талқылау:

Командаларда талқылау қалай өтті? Сіз «үйдегі» рөліңізді бірден анықтай алдыңыз ба? Неліктен Сіз дәл осы рөлді таңдадыңыз?

14-жаттығу: «Қарым-қатынас орнатуды үйрену»

Қатысушыларға жұптарға бөлініп, оларға ортақ 8 қасиет табу ұсынылады. Әрі қарай, екеуі төртке біріктіріледі, олар ортақ 6 қасиетті іздейді, төртеуі сегізге біріктіріледі және 4 жалпы қасиетті іздейді, топ екіге бөлінеді және барлығына ортақ 3 қасиетті іздейді. Ақырында, бүкіл топ барлығына ортақ 2 қасиетті іздейді. Жұптардан тұтас ұжымға қарай мұндай қозғалыс топқа қарым-қатынастың жаңа деңгейіне өтуге, ұжымның барлық мүшелерін біріктіретін қасиеттерді түсінуге мүмкіндік береді. Ұйымшылдықты дамыту үшін жасөспірімдердің бір-біріне қойылатын

талаптарын анықтау да маңызды.

15-жаттығу: «Айырбастау» жаттығуы

Әр бала бірнеше зат жиынтығын алады (4 бала, әрқайсысында 4 зат – ойыншылардың саны бойынша). Барлығының заттар жиынтығы бірдей (бүршік, жаңғақ, қиыршық тас, моншақ). «Әрқайсыларың басқа балалармен алмасып, қорапқа тек 4 жаңғақ немесе 4 қиыршық тас сияқты бірдей заттарды жинауларың керек. Бірақ сенің не жинағың келетіні туралы айтуға болмайды. Айырбастау кезінде «рахмет» деп айтуды ұмытпа. Араларыңдағы біреу барлық бірдей затты жинаған кезде ойын аяқталады».

Талқылау:

Басқалармен келісу мүмкін болды ма? Неге болмады? Қандай қиындықтар болды?

Сынып жетекшісімен және сыныппен / топпен жұмыс істеу әдістері мен тәсілдері

Педагог пен сынып ұжымымен әңгімені ұйымдастырған кезде «Өзіңізді құрбанның орнына қойыңыз» тәсілі

«Міне, сіз мектепке (жұмысқа) келесіз. Ешкім сізбен сәлемдеспейді, бәрі теріс қарайды. Сіз дәлізден өтіп бара жатқанда адамдардың артыңыздан күліп, сыбырласып жатқанын естисіз. Сіз сыныпқа (педагогикалық кеңеске) келесіз, отырасыз. Қасыңызда отырғандардың бәрі тұрып, басқа жерге отырады. Сіз үй тапсырмасын тапсырғыңыз келгенде, оны біреудің сызып тастағанын көресіз (Сіз бақылау жұмысын бастағанда, тақтаға алдын ала жазылған тапсырманы біреу өшіріп тастағанын көресіз). Сіз өзіңіздің күнделігіңізді көргіңіз келеді, қарасаңыз ол орнында жоқ екен. Кейінірек сіз оны дәретхананың бұрышында жатқан жерден табасыз, онда аяқтың іздері бар екен. Бір күні шыдамыңыз таусылып, айқайлайсыз, сізді бірден директорға шақырады және осындай мінез-құлқыңыз үшін ұрыс естисіз. Сіз шағымдануға тырысқанда: «Жолдастарыңызбен (әріптестеріңізбен) тіл табыса білуіңіз керек!» -деген жауап аласыз. Өзіңізді қалай сезінесіз? Бұған қанша уақыт шыдай аласыз?

Әңгімелесу барысында:

- педагогтерге олардың да жауапкершілігінің үлкен үлесі бар екенін және тек балаларға ғана емес, сонымен бірге олардың да өзгеруі, басымдықтар, құндылықтар жүйесін, мүмкін өзара әрекеттесу стилін, көтермелеу мен жазалау жүйесін өзгерту, балалардың жаңа іс-әрекеттерін ұйымдастыру, олармен бірге барлығының қауіпсіздігін қамтамасыз ететін сынып ережелерін әзірлеу маңызды деген ойды жеткізу (жәбірленушілерге де, қудалаушыларға да, қызметкерлерге де);

- оқушыларға жәбірлеу – бұл топтық құбылыс, топтың мінез-құлқының бір түрі деген ойды жеткізу, бұл құбылысқа біржақты баға беру: «Адамдар әртүрлі болуы мүмкін, олар бір-біріне ұнауы немесе ұнамауы,

біреу мүлдем дұрыс емес болып көрінуі мүмкін, бірақ бұл бір-бірін ренжітуге және жәбірлеуге себеп емес. Ақылды адамдар бірге болуға және бірге жұмыс істеуге қабілетті». Оқушыларды мәселені бірлесіп шешуге ынталандыру: мәселе ортақ, оны бірге шешейік.

Менің сыныптың / топтың «Атмосферасына» қосқан үлесім тәсілі

Балаларға «жәбірлеу» деп аталатын сынып ауруына жеке үлестерінің қандай екенін бағалауды ұсыну: 1 ұпай – «мен бұған ешқашан қатыспаймын», 2 ұпай – «мен мұны кейде жасаймын, бірақ кейін өкінемін», 3 ұпай – «жәбірледім, жәбірлеп жүрмін және жәбірлей беремін, бұл керемет». Әркім өзіне қанша ұпай қоятынын қағазға жазып, бір уақытта көрсетсін. Бұл кезде өзіне төмен балл қойған агрессорларды айыптауға мүлдем болмайды. Керісінше, сыныптағы/топтағы барлық адамдар (немесе барлығы дерлік) зорлық-зомбылық (жәбірлеу) жаман және қолайсыз құбылыс деп санайтынына назар аудару керек. Осылайша, жәбірлеуді моральдық бағалау ересектер ұсынған сыртқы бағалау емес, балалардың өздерін бағалауына айналады. Егер балалар мұғалімнің ресми талаптарына сәйкес жасаса, нәтиже нақты болмайды. Топта өмір сүрудің позитивті ережелерін тұжырымдау және келісім-шарт жасау керек (жұмыс сынып жетекшісімен бірге жүргізіледі). Сыныптағы өмір ережелерін балалар бірге тұжырымдайды, талқылайды, қабылдап, шарт түрінде жазбаша бекітіледі (әр оқушы қолын қояды) және көрінетін жерге іліп қояды. Егер біреу ережелерді бұзса, оған өз қолтаңбасы бар плакатты үнсіз көрсетуге болады.

Ережелердің мысалы:

- Біздің қарым-қатынасымызды ешкім жұдырықпен реттей алмайды. Бізде ешкім бірін-бірі қорламайды.
- Егер екеуі төбелесіп жатса, ешкім оларға қарап тұрмайды, оларды ажыратады немесе дереу ересектерге хабарлайды.
- Егер біз адамға еріксіз тиіп кетсек, ренжітсек, онда біз істеп жатқанымызды дереу тоқтатамыз.

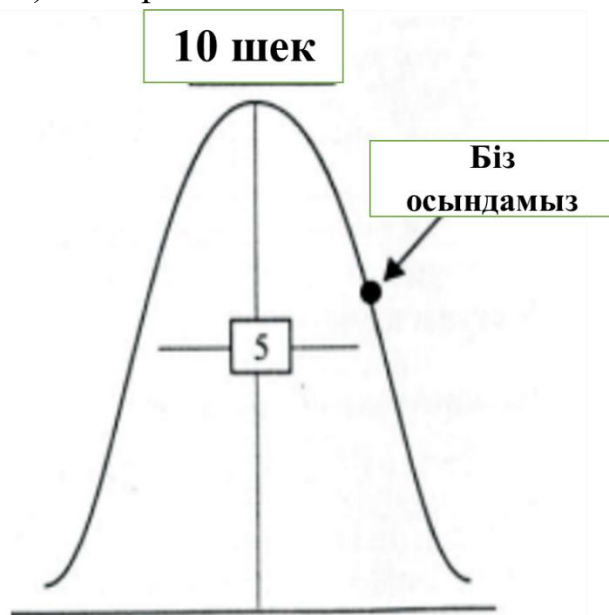
«Жәбірлеу есептегіші» және «Сыныптағы температура кестесі» әдістері - позитивті өзгерістерді бақылау және қолдау нысаны ретінде

Сыныптағы өзгерістерді кем дегенде 3 ай бойы бақылау өте маңызды. Сынып жетекшісі үнемі (және педагог-психолог мезгіл-мезгіл – сынып жетекшісі мен балалардан) жағдайы қалай, не істеліп жатқаны, қандай көмек керектігі туралы сұрауы керек. Бүгін болған зорлық-зомбылықты көрген кез келген адам қиыршық тас салатын ыдыс немесе кнопка жабыстыруға болатын тақтадан «Жәбірлеу есептегішін» жасауға болады. Қиыршық тастардың саны бойынша бүгін қандай күн болғандығы анықталады. Сондай-ақ «Сыныптағы температура кестесін» жасаңыз. Алдымен аптасына бір рет нәтижелерді және көрсеткіштерді жақсарту жолдарын талқылаңыз. Бұл жағдайда басты рөл балаларға берілуі керек –

мұғалім талқылауға тек модератор ретінде қатысады. Сондай-ақ барлық позитивті өзгерістерді айту және бұл үшін балаларды мадақтау өте маңызды. Позитивті өзгерістерді сақтау үшін «Сауығу шежіресі» туралы коллаждар жасап, спектакльдер қоюға, ертегілер жазуға болады.

«Альпинист» әдістемесі»

Онда сыныптың бірігу/ бөліну дәрежесін визуалды түрде анықталады. Тақтада сурет салынып, түсіндіріледі: «Сонымен, әрқайсың альпинист екеніңді елестетіп көріңдер. Альпинист–тау шыңдарын бағындыратын адам. Айтпақшы, әлемдегі ең биік шың қандай? (балалардың жауаптары) – Эверест! Оның биіктігі шамамен 10 мың метр – 10 шақырым!



Шын мәніндегі тату сынып – онда барлығы бір-біріне көмектесетін, өсек айтпайтын және мазақтамайтын ұжым, ол таудың шыңына ұқсайды. Сендер қандай биіктікке жеттіңдер? Альпинистер тобы – сіздің сыныптастарың... (1-ден 10-ға дейін), ойланып, жауап беріңдер». Әр оқушының балдары жинақталып, сауалнамаға қатысқандар санына бөлінеді. Орташа балл алынады. Балл айтылып, тақтаға тиісті белгі қойылады.

Педагог-психолог сынып жетекшісіне сыныптағы іс-шаралар туралы ойлануға көмектесуі керек, онда әр оқушы өз ісінде таныла алады, топқа пайдалы бола алады. Әр түрлі және мағыналы әрекеттер неғұрлым көп болса, топ соғұрлым сау болады.

Балалар арасында зорлық-зомбылықты түрлі анонимді сауалнамалар мен сұрақтар

Балалар арасында зорлық-зомбылықты түрлі анонимді сауалнамалар мен сұрақтар арқылы анықтауға болады. Сынып жетекші немесе мектеп психологі оқушыларға анонимді сауалнамалар жүргізу барысында сұрақтар зорлық-зомбылық құрбаны болған баланың портретін анықтауға бағытталауы тиіс. Ең бастысы, сауалнамаларда жүргізу «анонимділік» принциптеріне негізделуі керек:

Сабақта немесе үзіліс кезінде сізді ыңғайсыз немесе мазасыз сезінетін қандай жағдайлар орын алады?

Мектепте достарыңыз бар ма? Олай болса, олар сізге және басқа балаларға қалай қарайды?

Сіздің сыныптастарыңыздың немесе мектеп оқушыларының біреуі сізді ренжіткен немесе қорқытқан жағдайлар болды ма?

Сізді қорлайтын не қорқытатын қандай сөздерді естідіңіз?

Мектептегі немесе ауладағы қандай орындар сізді алаңдатады немесе олардан аулақ болғыңыз келеді?

Түскі үзіліс кезінде өзіңізді қалай сезінесіз? Сізді тыныш тамақтануға немесе достарыңызбен араласуға кедергі келтіретін достарыңыз бар ма?

Сабақтан және мұғалімдермен қарым-қатынастан алған әсерлеріңіз қандай? Өзіңізді әділетсіз немесе бағаланбаған сезінетін жағдайлар бар ма?

Мектептен кейін уақытты қалай өткізесіз? Қорқыныш немесе үрей салдарынан белгілі бір жерлерден немесе жағдайлардан аулақ болатын жағдайлар бар ма?

Қатыгездік (қорлау) жағдайларына қатысушылармен жұмыс істеу әдістемелері мен тәсілдері

«Буллинг күнделігі» әдістемесі

Бұл әдістеме мектептегі буллингтің ықтимал құрбандарына өздерін қорғауға көмектеседі, өйткені қорлаушы жариялылықтан қорқады. «Буллинг күнделігінде» бала ауызша (қорлау, мазақ ету, менсінбейтін және қорлайтын сөздер, белгілер) және вербалды емес (итеру, тепкілеу, ұру, бас киімді жұлып алу, қатыгез ойындар) буллингтің әрбір әрекеттің орнын, уақытын, куәгерлерін жазады. Күнделік схемасын сынып бұрышына, мектеп стендіне, психологтің (әлеуметтік педагогтің) бұрышына немесе мекеменің веб-сайтына орналастыруға болады. Күнделік оқиғаға қатысушылармен жұмыс жүргізу және мекеме әкімшілігінің басқару шешімдерін қабылдау үшін негіз болып табылады. Күнделіктің түпнұсқасы жәбірлеушіге көрсетілмейтінін есте ұстаған жөн.

«Құс ауласы» тәсілі (агрессорлар, зорлық-зомбылықтың жаман екенін көрмейтін топ, зорлық-зомбылық жасайтын балалардың ата-аналары үшін)

Балаларға жәбірлеуді сипаттайтын «Ұсқынсыз үйрек» ертегісінен үзіндіні естеріне сала отырып, шамамен былай деп айтуға болады: «Әдетте бұл ертегіні оқығанда біз басты кейіпкер, үйрек туралы ойлаймыз. Біз оны аяймыз, ол үшін алаңдаймыз. Бірақ қазір біз осы тауықтар мен үйректер туралы ойланғанымызды қалаймын. Үйрекпен бәрі жақсы болады, ол аққулармен бірге ұшып кетеді. Ал олар ше? Олар зұлым болып қала береді, не жанашырлық таныта алмайды, не ұша алмайды. Сыныпта осындай

жағдай туындаған кезде, әркім шешім қабылдауы керек: ол осы оқиғада кім болады. Араларыңызда зұлым тауық болғысы келетіндер бар ма? Сіздің таңдауыңыз қандай?» Дәл осы әдіс ата-аналарға балаларының зұлым тауықтар ролінде екенін түсінуге көмектеседі және адам мұндай рөлге енгенде, оладың жеке тұлғасы өзгерте бастайды.

«Айыптаусыз» әдістемесі (С. Кривцованың нұсқасы)

Әдістеменің мақсаты: қатыгездік (жәбірлеу) жағдайын тоқтату және зардап шеккен балаға құрдас көмекшілерінің (соның ішінде агрессорлардың) күшімен көмектесу. Әдістемені қатысушы балалар тікелей тәуелді емес педагог (педагог-психолог, әлеуметтік педагог, директордың орынбасары) жүргізуі керек.

1- кезең. Дайындық.

1.1. Жәбірленушімен әңгімелесу, жағдайды анықтау (не болып жатқанын, қорлауға кім қатысатынын, баланың өз ресурстары және жағдайды реттеу үшін оның жақын ортасының ресурстары).

Қойылуы мүмкін сұрақтар:

Бұл жағдайға қанша уақыт болды? Сен басыңнан нені өткердің? Қудалау қандай формада жүзеге асырылды?

Нақты не болды? Сені не қатты ренжітті / жарақаттады? Бұған кім қатысты? Бұл шабуылдар саған қалай әсер етті? Сен не сезіндің? Бұл кезде сенің өмірің қандай болды? Сен оған қарсы бірдеңе жасауға тырыстыңыз ба? Не және қашан? Тәбетің, ұйқың, көрген түстерің, денсаулығың және т. б. қалай болды?

Баланың жағдайына, оның қорқынышына байыпты қарау, қорқыныш пен үрей деңгейін төмендетуге тырысу. Алынған ақпарат негізінде әдісті қолданатын маман сынып жетекшісімен бірге көмекшілер тобын құрады.

1.2. Баланың көмекшілер тобымен кездесуге келісімін алу.

1.3. Зардап шеккен баланың ата-анасымен олардың ұстанымын анықтау, сенімді қарым-қатынастарды қалыптастыру, «Айыптаусыз» әдісінің мүмкіндіктері туралы хабардар ету және әдістемені қолдануға рұқсат алу үшін әңгімелесу.

1.4. Мұғалімдерді даярлау және ақпараттандыру, агрессорларды да, бейтарап балалар да қамтитын топ құру – ұлдар мен қыздар (шамамен 6 адам).

2- кезең. Өткізу.

2.1. Көмекшілер тобымен кездесу.

Мәселенің мәнін түсіндіру: «Менің үлкен проблемам бар, өйткені біздің сыныптағы оқушылардың бірінің жағдайы қазір өте нашар. Мен бұл мәселені өз бетімше шеше алмаймын. Маған сіздердің көмектеріңіз керек».

Осы «таңдалған» балалармен бірлесіп, қатыгездікті (жәбірлеуді) тоқтату бойынша дербес ұсыныстар – шешімдер іздестіріледі.

Мысалы, ешкімді кінәламау; өткенге қатысты пікірталас жасамау;

ешкімді жазаламау, болып жатқан үшін жауапкершілікті бірге алу; топтағы әрбір адамның не істей алатынын анықтау; жауапкершілікті топқа беру («Сендер мұны жасай аласыңдар»).

2.2. Жәбірленушімен шамамен бір аптадан кейін екінші әңгімелесу (қандай өзгерістер болғанын және қазіргі жағдайы қандай екенін біліп, баланың жағдайға әсер ету мүмкіндіктерін тағы бір рет тексеру).

2.3. Топ мүшелерінің әрқайсысымен (жеке немесе топпен) кейінгі әңгімелер (бір аптадан кейін):

Осы апта қалай өтті? Сен жоспарлаған нәрседен не істей алдың? Қазір (жәбірленушінің аты) өзін қалай сезінеді деп ойлайсың? Топтың басқа көмекшілері туралы не айта аласың? Осы жағдайға қатысты тағы қандай мәліметтерің бар? Тағы нені жақсартуға болады? Осы акцияға қатысуды әрі қарай жалғастырғыңыз келе ме?

Егер позитивті өзгерістер болмағанын байқасаңыз, қайтадан жеке әңгімелер өткізіңіз. Егер жетістіктер байқалса, қорытындылау үшін кездесулерді 3 және 6 аптадан кейін қайталаңыз.

2.4. Жәбірленушінің отбасымен және мұғаліммен байланыста болу: біраз уақыттан кейін қол жеткізілген өзгерістердің бар-жоғын қайтадан біліп, қажет болған жағдайда жәбірленушіге және оның отбасына көмек ұсыныңыз.

2.5. Қорытынды кездесу (шамамен 2 айдан кейін): топпен бірге осы уақыт ішінде не өзгергенін көру және жетістіктерді (мысалы, шай ішіп отырып) атап өту.

«Мейірімділік» әдістемесі (агрессивті балалармен /топпен немесе сыныппен жұмыс істеу үшін)

Білім алушыларға «Біздің әрқайсымызда қандай да бір дәрежеде мейірімділік сезімі, адамдарға деген жақсы қарым-қатынас бар» деген көзқарас айтылып, «Әрқайсың басқа адам туралы жылы сөздер айтуларың керек» деген тапсырма беріледі. Сыныптастарыңыз туралы қанда жақсы сөздер, жақсы нәрселер не айта аласыз? Сіздің әңгімеңіз қысқа және нақты болуы керек. (Әр оқушы жылы сөздерді естуі үшін, аты-жөні жазылған карточкалар жасап, кезекпен алуға болады).

«Өзіңе арналған мадақ өлең» әдістемесі (зардап шеккен балалардың өзін-өзі бағалауын арттыру үшін)

Балаға (жасөспірімге) парақ алу ұсынылады. Тынышталып, өзін бос ұстап, қажет болған жағдайда айнаға қарауға болады. Өзіңізге арнап мадақ өлең жазыңыз. Өзіңізді мадақтаңыз! Өзіңізге жақсылық, денсаулық, істерде, оқуда және басқа нәрселерде сәттілік тілеңіз. Презентация формасы – проза немесе өлең түріндегі 5-10 сөзден тұратын шағын сөйлемдер. Өзіңізге бірнеше мадақ өлеңін жазыңыз. Олардың ішінен қатты ұнайтынын таңдаңыз. Оны әдемілеп қайта жазып, мүмкін болса оны жақтауға салып,

көрнекті жерге іліп қойыңыз (қойыңыз). Күн сайын таңертең бұл өлеңді дауыстап немесе іштей оқыңыз. Мадақ өлеңін оқығанда көңіл-күйіңіздің көтерілгенін, күш-қуатыңыздың өскенін, өмірлік энергияға толғаныңызды және айналаңыздағы әлем жарқын және қуанышты екенін сезінесіз.

Әлеуметтік-эмоционалды дағдыларды дамыту бойынша сабақтарды тренинг элементтерімен жоспарлау

Балалардағы әлеуметтік-эмоционалды дағдыларды дамыту олардың тәрбиесінің маңызды аспектісі болып табылады, бұл оларға басқалармен сәтті қарым-қатынас жасауға және эмоционалды қиындықтарды жеңуге көмектеседі. Төменде осы дағдыларды дамытуға бағытталған тренинг элементтері бар бірнеше сабақ берілген.

1-сабақ: Эмпатия және эмоционалды ұғыну

Мақсаты: басқалардың сезімдерін түсіну және бөлісу қабілетін дамыту.

1. Сәлемдесу және сабаққа дайындалу (5 минут)
 - Қысқаша сәлемдесу және сабақтың мақсаттарын талқылау.
2. Сергіту: «Менің бүгінгі эмоцияларым» (10 минут)
 - Әрбір қатысушы өзінің басынан өткерген үш эмоцияны бөліп көрсете отырып, өз күнін қысқаша сипаттайды.
3. Негізгі жаттығу: «Эмпатикалық шеңбер» (25 минут)
 - Қатысушылар шеңберге отырады.
 - Бір жасөспірім ол үшін маңызды оқиға туралы айтады.
 - Қалғандары баяндаушының не сезінгенін түсінуге, сипаттауға және қолдау әдістерін ұсынуға тырысады.
 - Талқылау: қатысушылар сезімдерді қалай анықтады және баяндаушыны түсіну қаншалықты оңай болды.
4. Рефлексия және аяқтау (10 минут)
 - Қатысушылар өздері және басқалар туралы жаңа не білгенін талқылау.
 - Қорытындылау және қоштасу.

2-сабақ: өзін-өзі бақылау және эмоцияларды басқару

Мақсаты: стресстік жағдайларда эмоцияларыңызды және мінез-құлқыңызды басқару дағдыларын дамыту.

1. Сәлемдесу және көңіл-күй (5 минут)
 - * Сабақтың мақсаттарын талқылау.
2. Сергіту: "Үш терең тыныс" (10 минут)
 - * Қатысушылар шиеленісті жеңілдету үшін тыныс алу жаттығуларын

жасайды.

3. Негізгі жаттығу: "Аялдама" (30 минут)

* Жүргізуші оқиғаны баяндайды немесе шиеленісті жағдайдағы бейнені көрсетеді.

* Ең үлкен шиеленіс кезінде жүргізуші "Токта!" және қатысушыларға кейіпкердің не сезінетінін және жағдайды қалай жеңе алатынын талқылауды ұсынады.

* Қатысушылар ықтимал стратегияларды талқылайды және ең тиімдісін таңдайды.

* Талқылау: эмоцияны басқарудың қандай әдістері нақты өмірде пайдалы болуы мүмкін.

4. Рефлексия және аяқтау (10 минут)

* Қатысушылар өз әсерлерімен және қорытындыларымен бөліседі.

* Қорытындылау және қоштасу.

3-сабақ: қарым-қатынас дағдылары

Мақсаты: басқалармен тиімді қарым-қатынас және өзара әрекеттесу дағдыларын дамыту.

1. Сәлемдесу және көңіл-күй (5 минут)

* Сабақтың мақсаттарын талқылау.

2. Сергіту: "шеңбер бойынша комплименттер" (10 минут)

* Қатысушылар кезек-кезек жағымды атмосфера құру үшін бір-бірін Мақтайды.

3. Негізгі жаттығу: "белсенді тыңдау" (30 минут)

* Қатысушылар жұпта жұмыс істейді. Біреуі қандай да бір оқиға туралы айтады, екіншісі тыңдайды және нақтылайтын сұрақтар қояды.

* Содан кейін олар рөлдерді өзгертеді.

* Талқылау: серіктесті жақсы түсінуге не көмектесті? Тыңдаудың қандай әдістері қолданылды?

4. Рефлексия және аяқтау (10 минут)

* Қатысушылар қарым-қатынас дағдылары туралы не білгендері туралы өз ойларымен бөліседі.

* Қорытындылау және қоштасу.

4-сабақ: топтық жұмыс

Мақсаты: ынтымақтастық және топтық жұмыс дағдыларын дамыту.

1. Сәлемдесу және көңіл-күй (5 минут)

* Сабақтың мақсаттарын талқылау.

2. Сергіту: "Досыңды Ата" (10 минут)

* Қатысушылар кезек-кезек басқа мүшенің атын атайды және олар туралы жақсы нәрсе айтады.

3. Негізгі жаттығу: "мұнара салу" (30 минут)

* Қатысушылар топтарға бөлініп, шектеулі уақыт ішінде қағаз бен таспа мұнарасын салу тапсырмасын алады.

* Талқылау: топтағы рөлдер қалай бөлінді? Қандай ынтымақтастық

стратегиялары қолданылды?

4. Рефлексия және аяқтау (10 минут)

* Қатысушылар командада қалай жұмыс істегендерін, не қиын болғанын және не көмектескенін талқылайды.

* Қорытындылау және қоштасу.

Бұл сабақтар жасөспірімдерге күнделікті өмірде және болашақта пайдалы болатын маңызды әлеуметтік-эмоционалды дағдыларды дамытуға көмектеседі.

Эмпатияны дамытуға арналған 5-сабақ: "Мен сезінемін, түсінемін, көмектесемін"

Жағдай: оқушы маңызды тестте нашар баға алды және қатты ренжіді. Ол ата-анасының көңілін қалдыратынын сезеді және олардың реакциясынан қорқады.

1. Қатысушылар жұптарға бөлінеді.

2. Ерлі-зайыптылардың бірі оған қатты эмоциялар тудырған қандай да бір жағдай туралы айтады.

3. Екінші қатысушы серіктестің сезімін түсінуге тырысып, мұқият тыңдайды.

4. Өңгімеден кейін екінші қатысушы біріншісінің сезімдері туралы не түсінгенін айтуға тырысады және мұндай жағдайда қалай қолдау көрсетілетінін ұсынады.

5. Топтық талқылау: бұл жаттығу басқа адамдардың сезімдерін түсінуге қалай көмектесті.

6-сабақ: "Эмоционалды айна"

Қатысушылар жұптарға бөлінеді. Ерлі-зайыптылардың бірі белгілі бір эмоцияны (қуаныш, қайғы, ашу) білдіреді, ал екіншісі оны серіктестің мимикасы мен қимылдарын қайталау арқылы көрсетуі керек. Содан кейін олар рөлдерді өзгертеді.

Талқылау: серіктестің эмоциясын көрсету қаншалықты оңай болды? Қандай эмоцияларды білдіру қиын болды?

Бұл әрекет жасөспірімдерге эмоцияларды тану және білдіру дағдыларын дамытуға, басқаларға деген түсіністік пен эмпатияны жақсартуға көмектеседі. Эмоционалды шағылыстыру тәжірибесі вербалды емес қарым-қатынас пен эмоционалды зейінді дамытуға ықпал етеді.

7-сабақ: "Басқаның атынан хат"

Қатысушыларға белгілі бір кейіпкердің немесе таныстарының атынан хат жазу, олардың қандай да бір жағдайға қатысты сезімдері мен ойларын білдіру ұсынылады.

Талқылау: басқа адамның сезімін жақсы түсінуге не көмектесті? Қандай қиындықтар туындады?

Басқаның атынан хаттың мысалы:

"Құрметті ата-аналар,

Бүгін мен математика тестінің бағасын алдым және ол мен күткеннен

төмен болды. Мен өзімді қатты ренжіткендей сезінемін, өйткені мен көп дайындалдым және жақсы нәтижеге үміттендім. Сондай-ақ, сіз мені ренжітуіңіз немесе ренжітуіңіз мүмкін деп алаңдаймын...

Бұл әрекет жасөспірімдерге эмпатия мен жазу дағдыларын дамытуға көмектеседі, оларға басқа адамдардың сезімдерін тереңірек түсінуге және оларды жазбаша түрде білдіруге үйретеді. Мұндай жаттығу сонымен қатар белсенді тыңдау мен қарым-қатынас дағдыларын жақсартуға көмектеседі.

8-сабақ: "Вербалды емес қарым-қатынас ойыны"

Қатысушылар хабарламаны жеткізу үшін тек мимиканы, қимылдарды және позаларды қолдана отырып, бір-бірімен сөзсіз сөйлеседі.

Көріністердің мысалдары:

- * Ескі достардың кездесуі.
- * Жағымды жаңалық туралы сөйлесіңіз.
- * Жанжал және татуласу.
- * Тосын сыйға дайындық.

Талқылау: бір-бірін түсіну қаншалықты оңай болды? Қандай қимылдар ең мазмұнды болды?

Бұл әрекет жасөспірімдерге ауызша емес қарым-қатынас дағдыларын дамытуға көмектеседі, оларға эмоцияларды сөзсіз жақсы түсінуге және білдіруге үйретеді. Мұндай дағдылар тұлғааралық қарым-қатынасты жақсарту және терең эмоционалды байланыстар құру үшін маңызды.

8-сабақ: "Ынтымақтастық және топтық жұмыс"

Сабақ жоспары:

1. "Мұнара құрылысы" ойыны (20 минут)

* Қатысушылар топтарға бөлініп, материалдар жиынтығын алады (мысалы, қағаз, таспа, арқан). Олардың міндеті - шектеулі уақыт ішінде ең биік және тұрақты мұнара салу.

* Талқылау: рөлдер қалай бөлінді? Қандай қиындықтар туындады? Тиімді ынтымақтастыққа не көмектесті?

2. "Командалық шеңбер" жаттығуы (15 минут)

* Қатысушылар қол ұстасып шеңберге тұрады. Олардың міндеті-шеңберді шеңбер бойымен қолды ашпай беру.

* Талқылау: тапсырманы орындау барысында олар өздерін қалай сезінді? Тапсырманы сәтті орындауға қандай дағдылар көмектесті?

Бұл сабақтар балалар мен жасөспірімдерге әртүрлі әлеуметтік жағдайларда сәтті қарым-қатынас жасау үшін қажетті негізгі әлеуметтік-эмоционалды дағдыларды дамытуға көмектеседі. Бағдарлама мектеп ұжымында қолдау көрсететін және үйлесімді атмосфераны құруға ықпал етеді, оқушылар арасындағы қарым-қатынасты жақсартады және оларға өмірлік қиындықтарды жеңуге көмектеседі.

Қорытынды

Мектептегі зорлық-зомбылық құрбандарын қолдау үшін психологиялық қызметті ұйымдастыру – бұл білім беру процесінің барлық қатысушыларына жүйелі көзқарас пен тығыз қарым-қатынасты қажет ететін маңызды және көп қырлы процесс. Мұндай қызметті білім беру мекемесінің құрылымына енгізу зардап шеккендерді қалпына келтіруге ғана емес, болашақта зорлық-зомбылық жағдайларының алдын алуға ықпал ететін қауіпсіз және қолдау ортасын құруға бағытталған.

Психологиялық қызметтің негізгі мақсаты – зорлық-зомбылық құрбандарына эмоционалды қолдау, психологиялық оңалту және әлеуметтік бейімделуді қамтитын білікті көмек көрсету. Бұл мамандардан кәсіби білім мен дағдылардың жоғары деңгейін ғана емес, сонымен қатар эмпатия қабілетін, балалармен және жасөспірімдермен сенімді қарым-қатынас орнатуды талап етеді. Маңызды аспект – көмек көрсету процесінде құпиялылық пен қауіпсіздікті қамтамасыз ету, бұл зардап шеккендер мен олардың жақындарының сенімін қалыптастыруға ықпал етеді.

Қызметтің тиімді жұмыс істеуі үшін оқушылардың және жалпы білім беру мекемесінің қажеттіліктерін үнемі бағалау қажет. Бұған мектептегі зорлық-зомбылық жағдайын талдау, оқушылардан, ата-аналардан және тәрбиешілерден сұхбат алу және зорлық-зомбылық жағдайларын бақылау кіреді. Алынған мәліметтер негізінде іс-шаралар жоспары жасалады, оған алдын-алу шаралары, қолдау Бағдарламалары және қалпына келтіру шаралары кіруі керек.

Мамандар тобын қалыптастыру психологиялық қызметті ұйымдастырудың негізгі кезеңі болып табылады. Командаға зорлық-зомбылық құрбандарымен жұмыс істеу бойынша арнайы дайындықтан өткен білікті психологтар, әлеуметтік педагогтер және ұстаздар кіруі маңызды. Оқыту және қызметкерлердің біліктілігін арттыру семинарлар, тренингтер мен бақылауларды қамтитын үздіксіз процесс болуы керек.

Психологиялық қызметтің жұмысы қол жетімділік, құпиялылық және жеке көзқарас қағидаттарына негізделуі керек. Оқушылар басқалардың келемеждеуінен немесе қосымша жарақаттанудан қорықпай көмек сұрай алатын жағдайлар жасау маңызды. Тұрақты жеке және топтық консультациялар, психотерапевтік қолдау бағдарламалары, сондай-ақ эмоционалды сауаттылық пен өзін-өзі реттеу дағдыларын дамыту жөніндегі іс-шаралар қызмет жұмысының ажырамас бөлігі болуы тиіс.

Профилактикалық жұмыс психологиялық қызметтің маңызды құрамдас бөлігі болып табылады. Оқушыларға, ата-аналарға және педагогтарға зорлық-зомбылықтың алдын алу мәселелері бойынша тренингтер мен семинарлар ұйымдастыру, зорлық-зомбылықсыз қарым-қатынас дағдыларын дамыту және жанжалдарды шешу қауіпсіз және қолдаушы мектеп ортасын құруға ықпал етеді. Эмоционалды интеллектті

дамытуға бағытталған білім беру бағдарламалары оқушытерге өз эмоцияларын және басқалардың эмоцияларын жақсы түсінуге көмектеседі, бұл жанжалды жағдайлардың ықтималдығын азайтады.

Маңызды аспект-құқық қорғау органдары, денсаулық сақтау мекемелері және үкіметтік емес ұйымдар сияқты сыртқы ұйымдармен өзара әрекеттесу. Бұл зорлық-зомбылық мәселесін шешудің кешенді тәсілін қамтамасыз етеді, қосымша ресурстар мен мамандарды тартуға, сондай-ақ зардап шеккендерге қажетті заңгерлік және медициналық көмек көрсетуге мүмкіндік береді.

Психологиялық қызметтің тиімділігін бақылау және бағалау оның сәтті жұмыс істеуі үшін қажетті жағдайлар болып табылады. Оқушылардан, ата-аналардан және мұғалімдерден кері байланыс жинау және талдау, алынған мәліметтер негізінде бағдарламалар мен жұмыс әдістерін үнемі қайта қарау және түзету туындаған мәселелерге жедел жауап беруге және көрсетілетін қызметтердің сапасын жақсартуға мүмкіндік береді.

Мектептегі психологиялық қызметті тиімді ұйымдастыру кешенді және жүйелі тәсілді, білім беру процесінің барлық қатысушыларының белсенді өзара әрекеттесуін және жұмыс әдістерін үздіксіз жетілдіруді талап етеді. Осы әдістемелік ұсыныстарды орындау мектепте қолдау мен сенім атмосферасын құруға, зорлық-зомбылық құрбандарына жарақаттың салдарымен күресуге және болашақта зорлық-зомбылық жағдайларының алдын алуға көмектеседі.

Психологиялық қызметті құру – бұл балалардың психоэмоционалды жағдайын жақсарту, олардың оқу мотивациясы мен оқу үлгерімін арттыру және мектептегі оң микроклиматты нығайту түрінде өз жемісін беретін оқушылардың әл-ауқаты мен қауіпсіздігіне инвестиция. Зорлық-зомбылық құрбандарын кешенді қолдау және жүйелі профилактикалық жұмыс оқушылардың салауатты және қауіпсіз қарым-қатынас дағдыларын қалыптастыруға ықпал етеді, бұл ұзақ мерзімді перспективада үйлесімді және табысты тұлғалардың дамуына ықпал етеді.

Қорытындылай келе, мектептегі зорлық-зомбылық құрбандарын қолдау үшін психологиялық қызметті ұйымдастыру бойынша әдістемелік ұсыныстар тиімді көмек жүйесін құру үшін нақты және практикалық қадамдар жасайтынын атап өтуге болады. Бұл ұсыныстарды орындау уақытты, ресурстарды және күш-жігерді қажет етеді, бірақ нәтиже кез келген білім беру мекемесі үшін маңызды басымдық болып табылатын барлық оқушылар үшін қауіпсіз және қолдау кеңістігін құру болады.

Пайдаланылған әдебиеттер

1. Е. С. Коноваленко, Е. В. Ямпольска «Қорқыту мәселесін психологиялық зерттеу» – бұл кітапта қазіргі қоғамдағы қорқыту проблемасының әртүрлі аспектілері, оның диагностикасы мен салдары көрсетілген.

2. О. В. Куприянова «Балалар мен жасөспірімдер арасындағы қарым – қатынастың қатыгез түрлерінің алдын алу» – қорқыту мәселесін қозғайтын және оны мектеп жағдайында диагностикалау мен алдын-алу әдістерін ұсынатын кітап.

3. Е. Н. Орлова, А. Н. Андрианова «Мектептегі психологиялық көмек: мұғалім мен психологтың анықтамалығы» – дайындалған бұл анықтамалықта буллинг мәселесі туралы бөлімдер, оның ішінде оны диагностикалау әдістері мен жеңу бойынша ұсыныстар бар.

4. А. А. Большакова, С. А. Муравьева «Балалар мен жасөспірімдердің агрессивті мінез – құлқының алдын алу және түзету» – редакцияланған кітап, онда қорқыту және оның диагностикасы туралы бөлімдер бар.

5. В. Б. Бондаренко «Мектептегі қорқыту: теория, диагностика, түзету», «Психологиялық ғылым және білім», ол мектеп жағдайында қорқытуды диагностикалаудың заманауи теориялары мен әдістемелеріне шолу жасайды.

6. Т. В. Кунигель «Жасөспірімнің ішкі ресурстарын белсендіру» психологиялық тренингі-психологтарға, мұғалімдерге, әлеуметтік қызметкерлерге арналған кітап.

7. Е. Оксанен «Эмоциялар атласы» адамның сезім әлеміне арналған нұсқаулық – эмоционалды интеллектті қалай дамыту туралы кітап.

8. М. Ю. Михайлина, М. А. Павлова «Дағдарыс жағдайындағы жасөспірімге психологиялық көмек» профилактика, технология, кеңес беру, сабақтар, тренингтер.

Ұсынылатын электрондық материалдар

1. http://xn--j1ajdw.xn--38-6kcadhwnl3cfdx.xn--p1ai/images/cms/data/mr_-_obespechenie_psihologicheskoy_bezopasnosti_obrazovatel_noj_sredy.pdf
2. https://edu.ruobr.ru/media/uploads/documents/rukovodstvo_dla_roditel_j_pr_o_bulling.cto_delat_%2C_esli_vas_rebenok_vovlechen.pdf
3. <https://www.dropbox.com/s/5dcm00с6ucy7ro4/A5%20Методичка%20для%20УЧИТЕЛЕЙ.pdf>
4. <https://razvitie.edusite.ru/ruk-buling.pdf>
5. <http://xn--j1adv.xn--80aaac0ct.xn--p1ai/media/2017/04/elektronnyj-spravochnik-fgbnu-tspvisppdm.pdf>
6. https://mon.tatarstan.ru/rus/file/pub/pub_2510067.pdf

Ұсынылатын интернет-ресурстар

1. <https://classgames.ru/>

2. <https://pomoschryadom.ru/>
3. <http://safetyterritory.ru/>
4. <https://irkobl.ru/sites/kdnizp/roditel/>
5. <http://i-deti.org/video/>
6. <https://stepik.org/course/191/>
7. <https://www.ucheba.ru/project/websafety>

ҚОСЫМШАЛАР

1-қосымша

Ата-аналар жиналысына арналған материалдар

Ата-аналарға арналған сауалнама

Таңдалған жауапты белгілеңіз:

1. Сіздің балаңыз эмоционалды ма? Иә / жоқ.
2. Сіздің балаңыз қалай қуануды біледі ме? Иә / жоқ.
3. Сіздің балаңыз қандай жағдайларда қуанышты жасыра алмайды?

4. Баланың қуанышты, қанағаттанарлық жағдайын сақтау қажет деп ойлайсыз ба? Иә / жоқ.

5. Мұны қалай жасайтыныңызды көрсетіңіз?

-
6. Сіздің балаңыз жағымсыз эмоцияларды көрсете ме? Иә / жоқ.

7. Ол мұны қандай жағдайларда жасайтынын көрсетіңіз

8. Балаңызға жағымсыз эмоцияларды жеңуге қалай көмектесетініңізді көрсетіңіз

9. Баланың жағымсыз эмоциялары негізінен мектепке, мектепке байланысты ма? Иә / жоқ.

10. Сіздің балаңыз оқудағы сәтсіздіктер туралы айтудан қорқады ма? Иә / жоқ.

11. Ата-аналар жиналысында оқушылардың жағымсыз эмоцияларын талқылау маңызды деп ойлайсыз ба? Иә / жоқ.

БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН САУАЛНАМА

Таңдаған жауапты белгілеңіз:

1. Сіз қалай қуану керек екенін білесіз бе? Иә / жоқ.

2. Қуанышқа не себеп болуы мүмкін?

3. Сіз досыңыздың немесе басқа адамның жетістіктеріне қуана аласыз ба ? Иә / жоқ.

4. Сіздің көңіл-күйіңіз жиі түсе ме? Иә / жоқ.

5. Көңіл-күйіңіздің түсуіне не себеп болуы мүмкін?

6. Егер сіздің көңіл-күйіңіз жабырқаңқы болса, ол туралы басқа адамға айта аласыз ба? Иә / жоқ.

7. Нашар баға алудан қорқасыз ба? Иә / жоқ.

8. Егер сіз мектепте сәтсіздікке ұшырасаңыз, неден қорқасыз?

9. Сіз сабақта қорқыныш сезінесіз бе? Иә / жоқ.

10. Қандай жағдайларда қорқыныш сезінесіз?

11. Сіз ата-анаңызға нашар баға туралы айтудан қорқасыз ба? Иә / жоқ.

12. Нашар баға үшін жазаланасыз ба? Иә / жоқ.

**Ата-аналарға арналған тест «Жанжалға бейімділікті бағалау»
(В.А.Алексеев әдістемесі бойынша)**

Нұсқаулық. Сіз өзін-өзі бағалауға арналған 10 жұп мәлімдемеге жауап беруіңіз керек. Жауап ортаңғы бағанда орналасқан 7 мен 1 арасындағы сандардың бірін белгілеу арқылы беріледі. 4 саны орташа белгі. Егер 7 әрбір мәлімдеме үшін ең жоғары балл болса, онда 1 мұндай мінездің балада жоқтығын білдіреді. Ұпайларыңызды шеңбермен белгілеңіз.

Дауларға бейім	7 6 5 4 3 2 1	Даулардан аулақ
Ол өз тұжырымдарын қарсылықты қабылдамайтын көзқараспен жеткізеді	7 6 5 4 3 2 1	Ол өз тұжырымдарын сабырлы және тыныш дауыспен жеткізеді
Ол жеңетініне сенеді егер қарсылық көрсетіп батыл сөйлесе	7 6 5 4 3 2 1	Егер ол қарсы болса, ұтыламын деп ойлайды
Басқалар оның дәлелдерін қабылдамайтынына назар аудармайды	7 6 5 4 3 2 1	Ол өзінің дәлелдерін басқалар қабылдамай қала ма деп ойлайды
Қарсыласпен даулы мәселелерді талқылайды	7 6 5 4 3 2 1	Қарсылас болмаған кезде даулы мәселелерді талқылайды
Қатты даудың түбінде болудан қорықпаңыз	7 6 5 4 3 2 1	Дауды болдырмайды
Даулар кезінде мінезді көрсету керек деп санайды	7 6 5 4 3 2 1	Пікірталас кезінде эмоцияларға берілмеу керек деп санайды
Дау-дамай кезінде ол өзін жоғалтпайды	7 6 5 4 3 2 1	Даулар кезінде шегінеді
Даулы мәселені шешу оңай деп санайды	7 6 5 4 3 2 1	Даулы мәселені шешу оңай емес деп санайды
Жанжал кезінде қатты ашулануға болады деп санайды	7 6 5 4 3 2 1	Егер ол қатты ашуланса, өзін кінәлі деп санайды

Қорытынды балл _____

Нәтижелерді түсіндіру. Белгіленген ұпайларды қосыңыз (шеңбермен белгіленген) және кестеңізді жасаңыз. Сол жақтағы ауытқу (4-тен) қақтығыстарға бейімділікті, оң жақта даулардан аулақ болуға бейімділікті білдіреді. Сіз белгілеген ұпайларды есептеңіз.

70 ұпай – жанжалдың өте жоғары деңгейі; / 60 ұпай – жоғары; / 50 ұпай – жанжалға бейім; / 11–15 ұпай – қақтығыс жағдайларын болдырмауға бейімділікті көрсетеді.

**Ата-аналарға арналған жадынама
«Жанжал кезінде баламен қарым-қатынас ережелері»**

Тыңдаушы позициясын қабылдаңыз:

- төзімділік танытыңыз: баланың сөзін бөлмеңіз, кедергі жасамаңыз;
- бірдеңе айтпас бұрын ойланыңыз, дәл осылай айтқыңыз келетініне көз жеткізіңіз;
- тыңдаушы ретінде сіздің басты міндетіңіз баланың жан дүниесінің артында не жатқанын анықтау, оған көмектесу екенін ұмытпаңыз;
- балаға баға бермеңіз: егер сіз оны бағалай бастасаңыз, ол өзін қорғайды, қайшылықтар туындауы мүмкін. Оны шын жүректен түсінуге тырысыңыз;
- кеңес бермеңіз: егер ол өзі сұраса, дұрыс болады, әрине, баланың қателескенін көргенде өзін тоқтату оңай емес.

Сөйлеушінің позициясын қабыдаңыз:

- мұның бәрі оның кінәсінен болды деп айтпаңыз және болған оқиға үшін ешкімді кінәламаңыз;
- өзі сұрамайынша, оның пікірі, тілектері туралы не ойлайтыныңызды айтпаңыз;
- өз іс-әрекеттеріңіз, сезімдеріңіз, пікіріңіз туралы айтпаңыз; оны іс жүзінде, өз мысалыңызбен көрсетіңіз. Осыдан кейін ғана баланың да әрекет етуін күтуге болады;
- баланың жеке басын «әдепсіз, өзімшіл, тәжірибесіз, әлі бала және т. б.» деп сипаттамаңыз;
- оның мінез-құлқын сипаттаған кезде «әрқашан, ешқашан» сөздерінен аулақ болыңыз, тек сіздің және баланың жадында қалған фактілер мен оқиғаларды мысалға келтіріңіз.

Ата-аналарға арналған жаднама балалар мен жасөспірімдерге қатысты зорлық-зомбылықтың алдын алу бойынша

Үйде баланы қорлаудан қалай аулақ болуға болады?

- Баламен қарым-қатынаста қандай әрекеттер (әрекетсіздік) қатаңдық, қатыгездік ретінде қарастырылатынын білу керек.
- Балаңызбен қарым-қатынасыңызды шынымен бағалаңыз, қандай да бір әрекет үшін өзіңізді кінәлі деп санайтын кездер болады ма?
- Өзіңізді кінәлау мүмкін бе, жоқ па, жақсылап ойланыңыз. Сіз бала кезіңізде қалай жазаландыңыз? Сіз қалай жазалайсыз?
- Психологтардың кеңестері мен ұсыныстарын ескере отырып, балама әдістерді қолдануға тырысыңыз. Егер сіз өзіңіздің кінәлі екеніңізді түсінсеңіз, уақытты жоғалтпаңыз және оны түзетіңіз.

Ата-аналарға баламен жағымды, еркін қарым-қатынас орнатуға арналған ұсыныстар:

1. Егер сіз ашулансаңыз, ештеңе жасамаңыз. Өзіңізге келгенше күтіңіз. Мәселеге сырттан қараңыз, жақсы ойлана отырып, баяу шешім қабылдаңыз.
2. Жеке істеріңізді ретке келтіріңіз, барлық мәселелерді шешіңіз. Егер сізде ешқандай алаңдаушылық болмаса, онда сіз баламен жақсы сөйлесе аласыз.
3. Бала сіздің мейірімділігіңізді де, табандылығыңызды да сезінсін.
4. Балаңызға сіздің пікіріңізді қабылдауға мүмкіндік пен таңдау құқығын беріңіз.
5. Балаңызға өз әрекетінен қателіктерге тап болуға, оларды түзетуге мүмкіндік беріңіз.
6. Отбасында көптеген тыйымдардан аулақ болыңыз.
7. Балаға өз әрекетінің салдарымен бетпе-бет келуге мүмкіндік беріңіз.
8. Қателіктерді сынау кезінде сіздің қарым-қатынасыңыз өзгермегендей сезініңіз.

Білім беру мекемесіндегі зорлық-зомбылықтың алдын алу жөніндегі педагогикалық кеңес

Мақсаты: білім беру ұйымының педагог қызметкерлерінің зорлық-зомбылықтың алдын алу бойынша кәсіби құзыреттілігін дамыту.

1. Кіріспе бөлім. Бейнені қарау.

Іс жүзінде әрбір білім беру ұйымында қорқыту, мазақ ету, қорқыту нысандарына айналатын оқушылар бар. Мектептегі зорлық-зомбылық уақытша немесе өтпелі нәрсе емес. Азапқа төзу бірнеше жылға созылуы мүмкін, мектеп бітіргенге дейін. Ең бастысы, кез-келген бала немесе ересек адам (мұғалім) тәуекелге ұшырауы мүмкін. Бұл қандай құбылыс, оларды неге зорлық-зомбылық құрбандары деп атады?

2. Негізгі бөлігі. Көптеген психологтар, әлеуметтанушылар зорлық-зомбылыққа әртүрлі анықтамалар береді. Норвегиялық буллинг зерттеушісі Дэн Олвейс буллингті балалар қарым-қатынасының стереотипі ретінде анықтайды, онда кейбір адамдар басқа біреудің немесе қандай да бір топтың мүшелерінің өздеріне қасақана зиян келтіруіне бірнеше рет тап болады. Бұл әсіресе жасөспірімдер арасында жиі кездеседі. Қорқыту-бұл жәбірленушіні үнемі күйзеліске ұшырататын психологиялық қысым.

Мектептегі зорлық-зомбылық өзінің қатыгездігімен, кешірімсіздігімен ерекшеленеді. Қорқыту бір-біріне тең емес, күшті және әлсіз адамдар арасында болады. Қорқытудың, зорлық – зомбылықтың мақсаты-жәбірленушіні азаптау, қорқыныш ұялату, қорлау, айтқанын орындау. Білім беру ұйымдарындағы зорлық-зомбылық туралы әр түрлі елдерде бұрыннан айтылып келеді. Өкінішке орай, бізде аз айтылғанымен, әлі арнайы зерттеулер жоқ.

Зорлық-зомбылықтың негізгі компоненттері:

1. Бұл агрессивті немесе жағымсыз мінез-құлық.
2. Үнемі жүзеге асырылады.
3. Тең емес күштер.
4. Қасақана әрекет.

Мұндай зорлық-зомбылық түрлері бар (қысқаша)

Түрлері	Оған не кіреді
Физикалық зорлық-зомбылық	ұру, итеру, аяқ тіректері, тебу т. б.
Эмоционалды (психологиялық) зорлық-зомбылық	Шантаж, мазақ ету, қорлайтын лақап, сын-ескертпелер, мұғалімдерді біржақты бағалау, қорлау, басқаларды қорлау, мәжбүрлеу, кемсіту, қорлау.
Жыныстық зорлық-зомбылық	бұл адамды адамның қалауы мен еркінен тыс жыныстық қатынасқа мәжбүрлеу, адамның бостандығына қауіп төндіретін және кәмелетке

	толмағандарды алдау немесе қорқыту арқылы жасалатын азғындық.
Экономикалық зорлық-зомбылық	жеке заттарды алу, бопсалау, ақшаны алу, мүлікті бүлдіру.
Кибербуллинг	
Телефонды пайдалану	1. Қорқыту, қорлау, бопсалау мақсатында үнемі қоңырау шалу немесе хабарлама жіберу (Анонимді болуы мүмкін). 2. зорлаушы фотосуреттерді, бейнематериалдарды түсіреді және оларды интернетте жариялайды.
Е-mail пайдалану (эл. пошта)	зиянды және жағымсыз хабарламалар жіберу.
Әлеуметтік зорлық-зомбылық	1. желілік қауымдастықтарға, суреттерге, қабырғаларға ұят пікірлер жазу 2. әдепсіз фотосуреттер мен суреттерді тарату. 3. басқа біреудің аккаунтын бұзу, басқа адамды қорлау мақсатында пайдалану. 4. белгілі бір адамды шеттету, қорлау үшін арнайы топ құру.
интернет-портал	Интернетте басқа адамды ұятқа қалдыратын бейнелерді жариялау.

Зорлық-зомбылықтың белгілері:

➤ Егер сыныптағы балалар бір баланы ұнатпаса, оның достары болмаса, оны ойынға тартқысы келмейді, бірақ оны қорқытпайды, бұл зорлық емес. Баланың тартымсыздығы, қолайсыздығы. Мұндай балалар жалғыз болуы мүмкін, бірақ қорқынышпен өмір сүрмейді. Егер зорлық-зомбылық болса, баланың көңілі қалады;

➤ егер балалар ренжіп, тіпті ұрысып жатса, бүгін біреуі ұрады, ертең екіншісі, бірақ содан кейін бірге футбол ойнайды, бұл да зорлық-зомбылық емес, бұл жай жанжал. Жастық шақта ұрыс-керістен, төбелестен аулақ болу мүмкін емес. Кейде осылайша бала өзін қорғауға, табанды болуға, жеке мәселелерді шешуге үйренеді. Мәмілеге келіп, татуласуды үйренуі мүмкін. Қазақтар «ер адамдар дауласпай дос бола алмайды» дейді. Ал зорлық-зомбылықта төбелес, проблемаларды шешу, одан да көп татуласу болмайды. Тек – күш көрсету.

➤ егер бір бала ренжітсе, екіншісін мазақ етсе, ал қалғандары оны қолдамаса, оның әрекеттерін айыптайды, зардап шеккен балаға түсіністікпен қарайды, бұл да зорлық-зомбылық емес. Мұнда белгілі бір баланың агрессивті мінез-құлқы мәселесі туындайды.

Білім беру ұйымдарындағы қорқытудың себептері:

➤ балалар ұжымдарында қорқыту проблемасын күшейтуге ықпал ететін бірқатар факторлар бар. Бұған көбінесе отбасындағы тәрбие және балалар оқитын мектептің микроклиматы ықпал етеді. Үзіліс кезінде, бос уақытында балалар қараусыз қалады;

➤ үлгерім проблемалары және сылтаулар... мұғалімдер мен ата-аналар баланың нашар үлгерімін мойынсұнбау, тәртіпсіздік, ақымақтық және дәрменсіздік деп санайды. Өз кезегінде олар өте ашуланшақ. Нашар оқу үлгерімі олар ашудың орнын толтырады. Яғни олардың агрессивті мінез-құлқын жасыру мақсатын көздейді.

Зорлық-зомбылыққа қатысы бар адамдар:

«Жәбірлеуші» – жәбірленушіні қудалайтын, қорқытатын, зорлайтын адам.

«Жәбірленуші» – агрессияға ұшыраған адам.

«Қорғаушы» – жәбірленушіні агрессиядан қорғауға тырысатын адам.

«Ізбасар» – бұл адам, қорлауға тікелей қатыспайтын, бірақ оларға кедергі жасамайтын агрессордың жағында.

«Куәгер» – бұл зорлық-зомбылық жағдайын толық білетін, бірақ бейтараптықты сақтайтын адам.

Мұғалімдерге арналған топтық тапсырма: мұғалімдерді үш топқа бөлу керек. Сіздің міндетіңіз – қорқытудың «агрессоры» болуға бейім оқушытердің, олардың құрбандарының, сондай-ақ сырттан бақылаушы болуға бейім оқушытердің типтік қасиеттерін анықтау.

1–топ. «Буллердің (агрессордың) психологиялық портреті». Мінез-құлық ерекшеліктері. Эмоционалды ерекшеліктері. Әлеуметтік орта.

2–топ. «Жәбірленушінің психологиялық портреті». Мінез-құлық ерекшеліктері. Эмоционалды ерекшеліктері. Әлеуметтік орта.

3–топ. «Куәгердің психологиялық портреті». Мінез-құлық ерекшеліктері. Эмоционалды ерекшеліктері. Әлеуметтік орта.

Зорлық-зомбылыққа қатысушылардың психологиялық портреттері: Буллерлер

- толық емес отбасыларда тәрбиеленетін балалар (жалғызбасты аналар);
- өмірге теріс көзқарасы бар отбасылардан шыққан балалар;
- ауқатты отбасылардан шыққан балалар, ата-аналары басшылық лауазымдарды атқаратын балалар;
- достас емес отбасылардан шыққан балалар;
- стресске төзімділігі төмен балалар;
- үлгерімі төмен балалар;
- сыныпта көшбасшы болуға үміткер балалар белсенді және көпшіл;
- өзін-өзі растау үшін әлсіздерді қолданатын агрессивті балалар;
- назардың орталығында болғысы келетін балалар;
- балаларды «өз» және «бөтен» деп бөлетін Тәкаппар балалар (бұл да отбасылық тәрбиенің нәтижесі);
- келісімге келгісі келмейтін максималистер;
- өз мінез-құлқы үшін жауапкершілікті өз мойнына ала алмайтын, өзін-өзі басқара алмайтын балалар;
- мінез-құлқы нашар тәрбиесіз балалар.

Буллерлерге тән:

- мәжбүрлеу, ашуланшақтық; эмоционалды тұрақсыздық;
- жоғары өзін-өзі бағалау;
- қатыгездік (агрессивтілік);
- жалпы қабылданған нормалар мен ережелерді сақтамау, коммуникативтік дағдылардың болмауы;
- өтірік айтуға немесе алдауға бейімділік;
- сабақта өзіне назар аударғанды ұнатады, нашар баға алған кезде мұғаліммен дауласады;
- қоршаған ортаны басқарады, көптеген балалар одан қорқады, ашуланады;

- оның мінез-құлқына шағымдар балалардан да, ересектерден де келеді;
- өзінің мінез-құлқын құрдастары ретінде басқара алмайды;
- сабаққа қатыспайды, басқа мектептен, басқа ауданнан құрдастарымен бірге жүреді;
- сыныпты немесе мектепті қорқытатын шағын девиантты топтың бөлігі;
- әлеуметтік пайдалы жұмыстардан аулақ болады, оны әлсіздіктің белгісі ретінде қабылдайды.

Көбінесе зорлық-зомбылық жасаушыға өз агрессиясын жүзеге асыруда ізбасарлары балалар көмектеседі.

Куәгерлердің мінез-құлқы. Балалар:

- оларда қорқыныш бар, мен өзім осындай жағдайға тап болмасам да («Құдайға шүкір, мен емес»), жәбірленушіге көмектесе алмайтын дәрменсіздік, яғни олар зардаптардан қорқады;
- олар араласпауды жөн көреді, өйткені олар өздерінің тыныштығы туралы ойлайды;
- қудалауға қосылғысы келуі мүмкін немесе керісінше...

Ересектер: ересектердің зорлық-зомбылық фактілеріне табиғи реакциясы:

- қатты ашуланғаннан кейін, олар дереу араласуға асығады;
- Қорқыныш, үмітсіздік, дәрменсіздік, мен оны бұза аламын, ересектер оны қалай тоқтатуды білмейді;
- фактілерді елемей. Ақтау: «мен ештеңе көрмедім», «маған ешқандай қатысы жоқ». Жауапты адамдар өздері жауап берсін, кешірім.

Зардап шеккендер. Балалардың кез келгені зорлық-зомбылықтың құрбаны болуы мүмкін. Дегенмен:

- физикалық кемшіліктер – есту қабілеті нашар, көру қабілеті нашар, көзілдірік киетін немесе денсаулығы нашар балалар, соның салдарынан құрдастарына қарағанда әлсіз;
- мінез-құлық ерекшеліктері-ұстамды, сезімтал, ұялшақ, мазасыз немесе жалынды мінез-құлқы бар балалар. Белсенді балалар көпшіл, әңгімелесуге, басқалардың ойындарына қатысады, өз пікірлерін танады, өз кезегін күтуге шыдамы жетпейді, құрдастарын тітіркендіреді. Осылайша олар қорқытуға түсе алады;
- сыртқы келбеттің ерекшеліктері – баланы көпшіліктен ерекшелендіретін барлық нәрсе: қызыл шаш, сепкілдер, шығыңқы құлақтар, қисық аяқтар, бастың ерекше пішіні, дене салмағы (толық немесе арық);
- нашар әлеуметтік дағдылар-қарым-қатынаста, өзін-өзі көрсетуде қателіктер жіберетін балалар. Мұндай балалар өздерін зорлық-зомбылықтан, мазақтан және реніштен қорғай алмайды, көбінесе бірде-бір жақын досы болмайды және құрдастарына қарағанда ересектермен сәтті қарым-қатынас

жасайды;

- мектепке барудан қорқу – үлгерімі төмен болғандықтан мектепке барғысы келмейтіндер бар. Жеке пәндерге деген қызығушылық төмендейді. Басқалары мұны мазасыздық, сенімсіздік деп қабылдайды;

- ұжымда өмір сүру тәжірибесінің болмауы – (үй балалары) – мектепке дейінгі балалар ұжымында болмаған, қарым-қатынас мәселесін шешуге мүмкіндік беретін дағдылары жоқ балалар;

- Денсаулық ерекшеліктері – көптеген ақаулары бар балалар, олар құрдастарының мазақ етуіне, ашулануына әкеледі: эпилепсия, кекештену, сөйлеудің бұзылуы және басқа да ауыр жағдайлар;

- төмен интеллект және оқудағы қиындықтар – қабілеттің төмендігі баланың оқуының нашарлауына себеп болуы мүмкін. Төмен оқу үлгерімі өзін – өзі бағалаудың төмендігін қалыптастырады: «мен жеңе алмаймын» «мен басқалардан нашармын» және т.б., өзін-өзі бағалаудың төмендігі бір жағдайда жәбірленушінің рөлін қалыптастыруға, ал өтемақы нұсқасы ретінде басқа жағдайда зорлық-зомбылыққа ықпал етуі мүмкін. Осылайша, ақыл-есі кем немесе үлгерімі нашар бала, пи, мектептегі зорлық-зомбылықтың құрбаны да, зорлаушы да болуы мүмкін. Ең қорқыныштысы, үнемі қорқыту өз-өзіне қол жұмсауға немесе қуғыншылардың біріне қастандық жасауға талпындыруы мүмкін.

Зорлық-зомбылық жәбірленушінің психикасына ғана емес, жалпы жеке дамуына да орны толмас зиян келтіреді. Бұл куәгерлер үшін де өте қауіпті құбылыс. Олар зорлық-зомбылық пен күшті балалардың қолында еріксіз хабаршы бола алады. Көпшіліктің әсерінен қабылданған шешім, ар-ожданнан дауысына қайшы, жәбірленушінің орнында болудан үнемі қорқу өзін-өзі бағалаудың төмендеуіне, өзін-өзі бағалаудың жоғалуына әкеледі. Агрессорлар оны жеке мүддеге пайдалануға болатынын түсінеді.

Топта талқылау:

Сіз мектепте қандай нақты зорлық-зомбылыққа тап болдыңыз? Олар қалай пайда болды?

Сіз не бастан өткердіңіз?

Бұл жағдайда мұғалімдер не істеді?

Балалардың қарым-қатынасындағы зорлық-зомбылықтың салдары қандай?

Балалардың қарым-қатынасындағы қатыгездікті қалай болдырмауға және жеңуге болады?

«Мектептегі қорқыту» рөлдік ойыны (7 минут). Қатысушыларға балалар арасындағы зорлық-зомбылық жағдайларының бірінің рөлін ойнауға шақырылады. Біреуі зорлаушы баланың рөлін ойнайды, ал басқалары жәбірленушінің, сыбайлас Ізбасардың, қатыспайтын куәгерлердің бейнесіне енеді. Содан кейін қатысушыларға зорлық-зомбылықты тоқтатуға мүмкіндік беретін өзгерістер енгізу ұсынылады.

Талқылауға арналған сұрақтар:

Сіз жәбірленуші ретінде не бастан өткердіңіз? Сіздің ойыңызға не келді? Сізде қандай тілек болды? Ойын барысында нені өзгерткіңіз келді және оны қалай жасадыңыз? Бұл ойынды сіздің нақты өміріңізбен салыстыруға бола ма? Бұл сіздің педагогикалық қызметіңізге қалай әсер етеді?

Тренинг

Тақырыбы: Зорлық-зомбылыққа наразылық білдіру

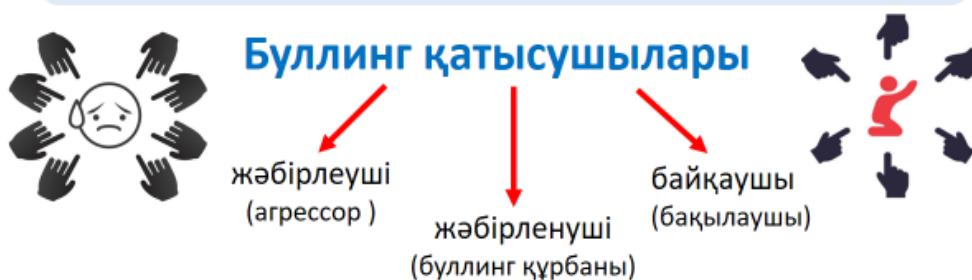
Сабақ барысы:

1. Зорлық-зомбылық дегеніміз не? Қорқыту дегеніміз не және қорқытудың қандай түрлері бар? Бейнені көрсету (<https://youtu.be/LPWx4QqktT4>) сабақта әңгіме не туралы болады? (қатыгездік).

2. Миға шабуыл: «Зорлық-зомбылық дегеніміз не?» Жауаптар «Қауымдастық картасына» жазылады.

Буллинг деген не?

Буллинг (баланы жабірлеу) – қорлау сипатындағы жүйелі (екі және одан көп) әрекеттер, қудалау немесе қорқыту, оның ішінде қандай да бір әрекетті жасауға немесе жасаудан бас тартуға мәжбүрлеуге бағытталған әрекеттер (1 тарау, 1 бап, 4-1 тармақ, ҚР 2002 жылғы 8 тамыздағы № 345-ІІ Заңы, 2022.14.07. өзгерістер мен толықтырулармен)



* күрделі жағдайларда буллинг топтық қылмыстың кейбір белгілерін қабылдауы мүмкін.

Буллинг (баланы қорлау, қудалау)-қудалауға және қорқытуға, оның ішінде қандай да бір әрекетке мәжбүрлеуге немесе әрекеттен бас тартуға бағытталған, қорлайтын сипаттағы жүйелі әрекеттер (екі және одан да көп) (ҚР № 345-ІІ Заңы 8.08-ден бастап өзгертулер мен толықтырулармен). 2002 ж., 4-1 Т., 1-б., 1-тарау.)

Буллингке қатысушылар

Зорлаушы (агрессор), бақылаушы (бақылаушы), зардап шеккен (қорқыту құрбаны)

* Қиын жағдайларда қорқыту топтық қылмыстың кейбір белгілерін қабылдауы мүмкін.

Интернеттегі ақпаратқа сүйене отырып, зерттеушілер зорлық-зомбылықтың төрт негізгі компоненті бар деп санайды:

1. Бұл агрессивті және жағымсыз мінез құлық;
2. Бұл үнемі жүзеге асырылады;
3. Оның барлық қатысушыларға бірдей күші жоқ;

4. Оның барлық қатысушыларға бірдей күші жоқ;
5. Бұл әдейі жасалған мінез-құлық.

3. Зорлық-зомбылықтың себептері:

1. Кек алу;
2. Қызғаныш;
3. Жағымсыз сезім;
4. Әділеттілікті қалпына келтіру;
5. Билік үшін күрес;
6. Көшбасшыға бағыну;
7. Қарсыласты бейтараптандыру;
8. Өзін-өзі қабылдау.

4. Қандай пішіндерді қолдануға болады деп ойлайсыз?

Кластер құру. Мектептегі зорлық-зомбылықты екі түрге бөлуге болады:

1. Физикалық-алдын-ала итеру, соққылар, ұрып-соғу және басқа дене жарақаттарын жасау және т. б.

2. Психологиялық-психологиялық жарақат, қудалау, эмоционалды сенімсіздікке әкелетін қасақана әрекеттер арқылы қорқыту арқылы ауызша қорлау немесе зорлық-зомбылық.

Зорлық-зомбылыққа қатысушылар:

- * Буллерлер;
- * Қорқыту құрбандары;
- * Куәгерлер. Зорлық-зомбылықтан зардап шеккен балалармен сабақтарда, әңгімелерде мұғалімдердің шығармашылық қолдануына арналған әдеби материал (ұсыныстар).

«Жылан» аңызы

Ертеде керемет жылан өмір сүрді, ол улы және зұлым болды. Бірде ол данышпанмен кездесіп, оның жақсы істеріне таңданып, өзінің жаман қасиеттерін жоғалтты. Данышпан оған адамдарға зиян тигізуді доғаруға кеңес берді, ал жылан ешкімге зиян келтірместен қарапайым өмір сүруге шешім қабылдады. Бірақ адамдар жыланның қауіпті емес екенін білгенде, оны таспен лақтырып, құйрығынан сүйреп, оны мазақ ете бастады. Бұл жыланға қиын болды. Не болып жатқанын көрген данышпан жыланның шағымын тыңдап: «Жаным, мен сенен адамдарды ренжітпеуіңді өтіндім. Бірақ ол өзін қорғау үшін ысқырып, қорқытпаңыз деп айтқан жоқ».

Адамгершілік: жаман адамға немесе жауға зұлымдыққа қарсы тұра алатыныңызды білдірудің еш жаман жері жоқ. Мұны істегенде абай болыңыз. Сондай-ақ, зұлымдықты жасамай, зұлымдыққа қарсы тұруды үйреніңіз.

«Екі дос» әңгімесі

Бірде екі дос жанжалдасып, біреуі екіншісін жеңді. Ол ренжіді, бірақ

ештеңе айтпастан, ол құмға «Бүгін мен ең жақсы досымды ұрдым» деп жазды. Олар саяхатын жалғастырып, жүзу үшін көлге түсті. Шапалақ алған досы суға батып кете жаздады, оны оны ұрған досы құтқарды. Суға батып кете жаздаған досым есін жиған кезде тасқа: «Бүгін мені ең жақын досым құтқарды», – деп жазды.

Досын ұрып, содан кейін оны судан құтқарған дос сұрады:

– Мен сені ренжіткенімде, Сен құмға жаздың, Енді сен ризашылығыңды тасқа жазасың. Неліктен?

Бұл сұраққа досым былай деп жауап берді:

– Егер біреу бізді ренжітсе, біз оны желмен алып кету үшін құмға жазамыз. Бірақ біреу жақсы нәрсе жасағанда, біз оны өшіре алмау үшін оны тасқа ойып алуымыз керек.

Әрине, біз бүгін барлық мәселелерді шеше алмаймыз, мұндай күрделі мәселелер өздігінен шешілмейді. Бірақ біз ұмытпауымыз керек, өшпес із қалдыру үшін адамзат тасқа ойып салуға болатын істерді жасауы керек. **«Менің тандауым»** рефлексиясы сіз не тандайсыз?

Ыбырай Алтынсарин

Патша Петрден жауап алу

Рига қаласын жаулап алғаннан кейін патша Петр князь Меншиков пен граф шереметьевке жаулап алынған жерлерден жер берді. Осындай сыйға тартылған жерлердің бірі Ригадан патшаға өтініш білдірген бір қарапайым адамның жері болды:

– Менің жерімді алу үшін жанға қандай күнә жасадым?

Патша оны тыңдағаннан кейін:

– Егер сіз өзіңізді дұрыс деп санасаңыз, онда сотқа беріңіз.

Ол өтініш берді:

– Меншиков есімді Князь менің жерімді басып алды.

Өтінішті қабылдағаннан кейін Алқабилер Меншиковты жауапқа тартты, ол жерді оның немересі сыйақы ретінде берді деп жауап берді. Қазылар алқасы бұл туралы патша Петрге хабарлады, патшаның өзі сотқа келді. Патшадан да жауап алынды. Ақырында, алқабилер айтады:

– Петр патша дұрыс емес әрекет жасады. Ол басқа біреудің жерін сыйға тартты, – деп жерді иесіне қайтару туралы шешім қабылдады. Мұндай шешімді тыңдағаннан кейін патша орнынан тұрып, алқабилердің бетінен сүйді:

– Алла сізге әділ шешіміңіз үшін батасын берсін, – деді ол бірден: – Мен тіпті заңға мойынсұнған кезде, басқалар тіпті бағынбау туралы ойламасын!

Ыбырай Алтынсарин

Ит Полкан

Біз оқыған кезде мұғалімнің қорасында Полкан есімді үлкен ит болған. Бірде біз терезеге қарадық, кішкентай ит осы Полканға келіп, үріп, аяғын тістеп, оған секіре бастады. Содан кейін мен айттым:

– Тоқта, күшік, егер сіз ашулануды тоқтатпасаңыз, Полкан сізге көрсетеді. Біз қарап отырған уақыт ішінде Полкан тіпті қозғалмады және кішкентай күшіктің шағуы мен флиртіне/әрекетіне ашуланбады. Мен басымды көтергенде, мұғалім артқы жағында тұрып, менің айтқанымды естідім. Ол маған қарап:

– Көрдіңіз бе, бұл Полканның жүрегі сізден гөрі жұмсақ. Өзіңізден кіші балалармен ойнағанда, сіз олардың біреуін жылатасыз немесе ренжітесіз. Ал Полкан, ит болса да, әлсіздерді ренжітуге ұялады, сондықтан ол күшікке қол тигізбейді.

Қосымша –7

Зорлық-зомбылықтың алдын алуға арналған ойындар мен жаттығулар

Мектепте әртүрлі жағдайлар орын алады. Олар айтқандарын тыңдайтын, ережелерді сақтай отырып, тыныш жүретін баланы қайдан көрді?! Мәселені кеңес беру, ант беру, дәріс оқу арқылы шешу мүмкін емес. Егер сынып жетекшілері осындай ойындар, оқу сағаттарында жаттығулар, ал психологтар, әлеуметтік тәрбиешілер сабақтан тыс іс-шараларда өткізсе, кейбір проблемалардың алдын алуға болады деп санаймыз.

«Біз ұқсаймыз» жаттығуы

Мақсаты: кездейсоқ кездескен адамдар да ортақ тіл тауып, бір-бірін түсіне алатынын көрсету.

Топ жетекшісі қатысушыларды жұптарға бөледі. Ерлі-зайыптылар өзара ортақ нәрсе табуға тырысады. Бұл сыртқы түрі, қызығушылықтары, тұрғылықты жері, киіну тәсілі, талғамы, сүйікті тағамы және т.б. болуы мүмкін. Содан кейін сегіз адамнан тұратын топтар құрып, ойынды қайталауға болады.

«Бір жағдай – үш шығу»

Педагог-психологтың сөздері: сіз жағымсыз жағдайға тап болған кезде, сіздердің қайсыларыңыз келесі ойға ие болдыңыз: «Неге мен басқаша айтпадым?», «Неге Мен басқаша әрекет етпедім?» Әдетте қандай да бір мәселеде дұрыс емес жолды таңдағаныңызды түсіну немесе қателігіңізді мойындау қиын. Болашақта мұндай жағдайларды болдырмау үшін алдын-ала дайындалуға бола ма?

Нұсқаулық. Жаттығу өз бетінше жұмыс жасаудан басталады, топта және рөлдік ойында жалғасады, жалпы талқылаумен аяқталады.

Орындау тәртібі:

1. Педагог-психолог қатысушылардан жақын арада бастан өткерген

және өздері есте сақтағысы келетін жағдайды еске түсіруді сұрайды (қағазға жазуға болады) 5 минут.

2. Қатысушылар шағын топтарға бөлінеді. Олардың әрқайсысы қандай да бір жағдаймен жұмыс істейді. Топтардағы жұмыс келесі үш бағытқа бағытталған:

- Бұл жағдайда қандай реакция болуы мүмкін?
- Бұл жағдайда қай реакция ең арандатушылық болып табылады, яғни қақтығысты күшейтеді?
- Бұл жағдайда ең қолайлы реакция қандай?

Нақты жағдайда тиісті реакция қатысушылар үшін оңтайлы болуы керек. Бұл анықтама бойынша міндетті түрде оңтайлы болмайды. Топтар рөлдік ойында сипатталған баламаларды жеңеді. Егер ең ықтимал реакция ең арандатушылықпен сәйкес келсе, екі балама үшін уақыт жеткілікті (20 минут).

3. Педагог-психолог көрсету үшін кейбір баламаларды таңдайды. Бір-біріне жағдай жасау үшін екі топты біріктіруге болады (10 минут). Сұрақтар мен талдаулар:

Балама реакциялардың айырмашылығы неде? Қайсысы жұмыс істеді, неге? Сізге реакциялар таныс па, жоқ па? Ең ықтимал, ең арандатушылық және оңтайлы реакцияны қалай ажыратуға болады?

Ең ықтимал реакция «жұмыс істемейді», «ештеңе шешпейді». Егер топ ең ықтимал реакция берілген жағдайда ең жақсы таңдау деп санаса, жүргізуші қатысушылардан оны жақсартатын факторлар туралы қосымша сұрай алады. Қандай да бір жағдайда ең арандатушылық реакцияны болдырмау үшін қандай дағдыларды, стратегияларды қолданамыз?

«Менің күшті жақтарым» жаттығуы

Педагог-психологтың нұсқауы: «Әрқайсыңыздың күшті жақтарыңыз бар, сіз өзіңізді бағалай аласыз. Бұл қасиет сізге өз қабілеттеріңізге деген сенімділік пен ішкі еркіндік сезімін береді. Күшті жақтарыңызды парақтың бірінші бағанына жазыңыз. Ал екінші бағанда сізге тән емес, бірақ өзіңіз дамытқыңыз келетін қасиеттерді жазыңыз. Тізім жасау үшін сізде 5 минут бар. Содан кейін барлығы үлкен шеңберге тұрады, әр қатысушы өз тізімін оқиды және сипаттайды. Әр қатысушыға өнер көрсетуге 2 минут беріледі. Тыңдаушылар кейбір деректерді нақтылауды және толықтыруды сұрауы мүмкін, бірақ олар өз пікірлерін білдірмейді. Бұл қасиеттер сіздің күшті жақтарыңыз екенін түсіндіруге міндетті емессіз. Өзіңізге сенімді болу үшін сізге жеткілікті.

Ескерту. Талқылауды көптеген қатысушылармен – 7–8 адамнан тұратын топтарда өткізген жөн. Соңында ұжымдық пікірталас өтеді. Жаттығуды орындау кезінде олардың әрқайсысы сезінген сезімдерге назар аудару керек.

«Жақсы сөз айтқым келеді» жаттығуы

Нұсқаулық. Бөлмеге кезек-кезек кіретін қатысушыларға алдымен басқа

қатысушыларды мадақтау, содан кейін өздерін мадақтау ұсынылады. Тапсырманы орындау кезінде педагог-психолог қоршаған ортада оң реакция тудырған мақтауға назар аударады. Содан кейін қатысушыларға мақтау кезінде не сезінгендерін, не ұнағанын айтуға шақырылады: өздеріне мақтау есту немесе басқасын мадақтау, екіншісіне мақтау айтқан кезде не сезінгендері туралы өз пікірлерін білдіру.

Соңында қатысушылар достарын, таныстарын және тіпті бейтаныс адамдарды мақтауы керек.

«Кемелер мен жартастар» жаттығуы

Мақсаты: шиеленісті босату, қарым-қатынас дағдыларын дамыту, өзара түсіністік деңгейін арттыру.

Ойыншылардың бір бөлігі – «кемелер», екіншісі – «жартастар». «Жартастар» еденге отырады, «кемелер» бөлмеде кездейсоқ қозғалады. «Кеме» жақындаған кезде «жартастар» тастарға соғылған толқындардың дыбысын шығарады.

«Жартастардың» мақсаты – кемеңіздің құлап кетуіне жол бермеу. Содан кейін ойыншылар рөлдерді ауыстырады.

Ойын барысында балалар бір-біріне көмектесу арқылы қиындықтарды жеңуге болатындығын түсінуі керек.

«Патша» ойыны

Педагог-психологтың сөзі: «Бір кездері патша болуды кім армандаған? Патшаның қандай артықшылықтары бар? Қандай қиындықтар туындауы мүмкін? Сіз жақсы патша мен мейірімсіздің айырмашылығы неде екенін білесіз бе? Мен сізге патша болуды ұсынамын. Он минутқа. Мәңгі емес».

Ойыншылар Патшаны таңдайды. Қалған ойыншылар, патшаның қызметшілері оның бұйрығын орындауы керек. Патшаның басқа қатысушыларды ренжітетін немесе қорлайтын бұйрықтар беруге құқығы жоқ. Мысалы, ол су әкелу, қолына су құю, тағзым ету сияқты бұйрықтар бере алады. Уақыт аяқталғаннан кейін қатысушылар топқа жиналып, ойын тәжірибесін талқылайды. Бұл балаларға келесі патша болу мүмкіндігін қайта қарауға көмектеседі.

Талқылауға арналған сұрақтар:

- Сіз патша болған кезде қандай сезімде болдыңыз?
- Бұл рөлде сізге не ұнады? - Басқаларға бұйрық беру оңай ма?
- Сіз патшаның қызметшісі болған кезде өзіңізді қалай сезіндіңіз?
- Патшаның бұйрықтарын орындау оңай болды ма?
- Егер патша Асқар (Мәди) болса, ол сен үшін жақсы немесе зұлым патша болды ма?
- Жақсы патша өз тілектерін орындай алды ма?

Осы ойыннан кейін балалар патша немесе көшбасшы мейірімді, жақсы ниетті болуы керек екенін түсінеді.

«Арқадағы сезімдер» жаттығуы

Жаттығу үнсіз орындалады. Басшы әр қатысушыға сезімнің атауымен (тізімнен) карточкаларды таратады. Сөзсіз, мимикасыз және қимылсыз қатысушылар бір-біріне картаның артында қандай сезім жазылғанын түсінуге көмектесуі керек. Егер қатысушы өзінің сезімін білсе, онда ол отырады және басқаларға көмектеседі. Содан кейін шеңбердегі әрбір қатысушы болжамды сезімдер туралы ойларымен бөліседі және олар қалай жетістікке жетті, яғни қандай пантомимика оларды болжауға көмектесті. Сіз бұл сезімді тағы бір рет сипаттауды сұрай аласыз. Талқылау.

Басқа адам қандай сезімді сипаттайтынын түсіну оңай ма? Оған қандай кейіпкер көмектеседі, ал қайсысы кедергі келтіреді? Сезімдерді жеткізу оңай ма? Жағымды және жағымсыз сезімдердің айырмашылығы бар ма?

«Аяқталмаған ұсыныстар – жауапкершілік» жаттығуы

Мақсаты: өзіне немесе басқаларға жауапкершілік сезімін білдіру, түсінуге көмектесу. Сөйлемдер айтылады және жазылады; үзілісте қатысушылар осы сөйлемдерді аяқтауы керек; бірінші реакция ең дұрыс деп саналады; егер қандай да бір сөйлем сәйкес келмесе, ол қабылданбауы мүмкін; соңында бәрін аяқтауға біраз уақыт беріледі.

– Мен үшін жауапкершілік-бұл...

– Кейбір адамдар, басқалардан айырмашылығы, жауапты – бұл кейбір адамдарды білдіреді ...

– Жауапсыз адамдар – бұл ...

– Менің басқалардың алдындағы жауапкершілігім ...

– Мен жауапты адамды білемін, ол ...

– Менің жауапкершілігім қаншалықты күшті ...

Жұпта талқылау. Жүргізуші қатысушылардың көзқарастарын анықтауға және олардың сезімдері, ойлары мен әрекеттері үшін жауапкершілік дәрежесін түсінуге көмектеседі. Талқылау барысында қатысушылар екі позицияның артықшылықтары мен кемшіліктерін түсінуі керек. «Басқалар үшін жауапкершілік» және «Басқаларға жауапкершілікпен қарау».

Келесі мысалдар сізге осы мәселені басшылыққа алуға көмектеседі.

1. Мен басқалар үшін жауапкершілікті сезінгенде, мен... (мен олардың сезімдерін түзетемін, қорғаймын, құтқарамын, бақылаймын, қабылдаймын...).

2. Жауапкершілікті сезініп, мен алаңдадым... (шешім, егжей-тегжейлі сұрақтар, жауаптар, жағдайлар, қателіктер жібермеу үшін орындау...).

3. Басқаларға жауапкершілікпен қарау арқылы мен... (эмпатия (қамқорлық, сезімдерді түсіну), көңіл көтеру, бөлісу, ұрысу, тыңдау...).

Ескерту: егер мектепте қандай да бір жағдай орын алса, онда осы тақырып бойынша аяқталмаған ұсыныстар қабылданады.

«Дөрекілік» жаттығуы

Педагог-психологтың нұсқауы: «Сіз буфетте кезекте тұрсыз, кенеттен дөрекі формадағы біреу сіздің алдыңызда тұруға тырысады. Бұл кейбір адамдар өздерінің реніштерін білдіретін сөздерді таба алмайтын қарапайым өмірлік жағдай. Алайда, не істеу керек? Мұндай жағдайлар шынымен де болады. Біз бұл жағдайды талдауға тырысамыз. Жұптарға бөлу. Сол жақта, кезекте тұрыңыз, оң жақта, кезекке батыл кіретіндер. Осы бұзушының дөрекілігін тоқтату үшін өз пікіріңізді білдіріңіз. Бастайық!

Енді рөлдерді ауыстырыңыз. Енді осы жағдайды шешу үшін қолданылатын ең жақсы жауапты анықтайық.

**© "ӨРКЕН" балалардың әл-ауқатын арттыру
Ұлттық ғылыми-практикалық институты" КеАҚ**

