

# 10 жастан 12 жасқа дейінгі балалар үшін спортта мейірімді және қауіпсіз орта құруға арналған

Гайд



Санаттар

Спорт, психология

Өту уақыты

15 минут



## Сәлем!

Біз бұл гайдты қарым-қатынас дағдыларын дамытуға, өзгелерді құрметтеуге және өзіңді қауіпсіз сезінуді үйренуге көмектесу үшін жасадық.

Сонымен қатар, сен қудалау мен зорлық-зомбылықтың не екенін, оларды қалай тануға болатынын және олармен кездескенде не істеу керектігін білесің.

## Бауырмал және қауіпсіз орта дегеніміз не?

### Бір-біріне деген құрмет

Никто не обзывается, не дразнит и не унижает.



### Ешқандай қорлайтын сөздер немесе әрекеттер жасамайды

Ешкім ешкімді итермейді, еш жерін ауыртпайды.



### Қолдау және әділдік. Қателесу — оқудың бір бөлігі

Ең бастысы — қатысу және тырысу.



### Өз сезімдері мен эмоцияларын білдіру

Егер сені бірдеңе мазаласа, сен бұл туралы әрдайым үлкендерге немесе досыңа айта аласың. Командада кінәлауға немесе айыптауға орын жоқ.



**Қудалау немесе киберқудалауға ешқандай жол жоқ.**



**Зорлық-зомбылыққа да жол жоқ**



Біз зорлық-зомбылыққа кез келген нысанда немесе көріністе жол бермейміз.

## Зорлық-зомбылық дегеніміз не?

Зорлық-зомбылық — біреудің басқа адамға қасақана зиян тигізуі, ренжітуі немесе қорқытуы. Ол әр түрлі болуы мүмкін:

### Физикалық зорлық-зомбылық



Мысалы, соғу, итеру, денесіне зиян тигізу.

### Эмоционалды зорлық-зомбылық



Мысалы, ат қою, кемсіту, қорлайтын сөздер қолдану.

### Сексуалдық зорлық-зомбылық



Бұл саған ыңғайсыздық тудыратын кез келген әрекеттер немесе қол тигізулер. Мысалы, біреу сенен шешінуіңді сұраса немесе денеңнің кез келген жеріне, соның ішінде іш киіммен жабылған тұсына қол тигізсе. Бұл мүлде дұрыс емес, тіпті егер ол адам басқаша сөйлеп, бұл әрекетін құпия сақтауды сұраса да, мұндайды жасыруға болмайды.

Егер сенің өз басыңда немесе досыңда (құрбыңда) осыған ұқсас жағдай болса, оны міндетті түрде өзің сенетін бір ересек адамға айт: ата-анаңа, жаттықтырушыға немесе өзің сенетін басқа адамға. Есіңде болсын, сенің денеңнің іш киім киген бөлігіне тек медициналық тексеріс кезінде дәрігер ғана қол тигізе алады әрі ол кезде сенің ата-анаң жаныңда болуы керек.

### Елемеу



Мысалы, үлкендер саған қамқорлық жасамай қояды: тамақтандырмайды, ауа-райына сәйкес киіндірмейді немесе ауырып қалсаң көмектеспейді.

## Есіңде болсын

- Зорлық-зомбылыққа жол берілмейді. Тіпті біреу бұл «әзіл» немесе «сен өзің кінәлісің» деп айтса да.
- Әрқашан ренжіткен адам кінәлі болады!

## Қазақстанда әр түрлі зорлық-зомбылық үшін қылмыстық және әкімшілік жауапкершілік қарастырылған.



Қазақстан Республикасының Қылмыстық кодексінде балалардың құқықтарын бұзу туралы тұтас бір бөлім қарастырылған.



Қазақстан Республикасының Әкімшілік құқық бұзушылық туралы кодексі.



Буллинг (қудалау) және кибербуллинг (интернеттегі қудалау) үшін де Қазақстан Республикасы АҚБТК-нің 127-2-бабына сәйкес ересектерге де, 12 жастан 16 жасқа дейінгі балаларға да әкімшілік жауапкершілік қарастырылған.

## Сенің өзің немесе досыңның зорлық-зомбылыққа ұшырағанын қалай білуге болады?

Кейде сенің немесе басқа біреудің зорлық-зомбылық көріп жатқанын тану қиын болуы мүмкін. Бірақ мұны көрсететін белгілер бар:

## Мінез-құлықтағы өзгерістер



Мысалы, сенің досың не құрбың бұрын көңілді және көпшіл болатын, бірақ кейінгі кезде жабырқап, өзімен өзі тұйықталып, қарым-қатынастан қашады немесе жаттығуларды өткізіп жібереді.

## Түсініксіз жарақаттар



Егер досыңның денесі көгеріп, кесілген болса, күйген болса немесе ол өзі түсіндіре алмайтын басқа да белгілер болса немесе түсініктемелері оғаш әрі ақылға сыйымсыз болып көрінсе, бұған міндетті түрде мән бер.

## Оқу үлгерімінің төмендеуі



Мысалы, сенің досың не құрбыңның оқу үлгерімі төмендеп кетті, сабаққа қатыспайды немесе үй тапсырмасын орындамайды, бірақ олар бұған дейін мектепке қуана баратын және ықыласпен оқитын.

## Белгілі бір адамдардан қорқу



Егер сыныптасың немесе досың ересектердің біреуінен немесе құрдастарымен араласудан қашса, демек олардан қорқады деген сөз.

## Денсаулықтағы мәселелер



Ауыр стресстен болып жиі бас ауру, іш ауруы, шаршау немесе әлсіздік болуы мүмкін.

## Зорлық-зомбылық орын алса, не істеу керек?

### 1 «ТОҚТАТ» деп айт

Мысалы: «Маған бұл ұнамайды», «Маған тиіспе», «Мен мұны істегім келмейді».

### 2 Үлкендерден көмек сұра

Бұл ата-аналар, мұғалім, мектеп психологы, жаттықтырушы немесе сен сенетін басқа да адам болуы мүмкін.

3

## Құзырлы органдарға хабарлас

Негізгі байланыстар:

102 — Полиция

103 — Жедел жәрдем

Қосымша нөмірлер:

112 — Бірыңғай құтқару қызметі. Бұл нөмірге егер адам өміріне, денсаулыққа, мүлікке, қоршаған ортаға нақты қауіп төнгенде немесе осы қауіптердің туындауының нақты себебі болған кезде, шұғыл көмекке мұқтаж болған жағдайда ғана хабарласу керек.

150 — Балалар мен жасөспірімдерге арналған ұлттық сенім телефоны.

115 — Өмірдің қиын жағдайлары бойынша сенім телефоны.

111 — Әйелдер мен балалардың құқықтарын қорғау орталығы.

4

## Жәбірленушіге қолдау білдір

Егер басқа біреу жәбір көрсе, оған бұл оның кінәсі емес екенін және оның сезімі маңызды екенін айт. Көмектесе алатын ересек адамды табуға қол ұшын соз немесе тізімде көрсетілген нөмірлердің біріне қоңырау шал.

## Как поддерживать дружелюбную среду?



Мейірімді бол!



Басқа адамдардың жеке шекараларын құрметте



Зорлық-зомбылыққа жол берме



Бауырмал мінез-құлықтың үлгісін көрсет



## Сен маңызды адамсың және құрметке лайықсың

Сені ренжітуге ешкімнің құқығы жоқ. Егер сен немесе басқа біреу зорлық-зомбылыққа тап болса, үнсіз қалма — көмек сұра.



## Жедел қызмет нөмірлерін есте сақта

Төмендегі қосымшада біз саған көмек сұрауға болатын тағы қосымша нөмірлер жинадық.



## Өзіңе және басқаларға қолдау білдір

Бауырмал және қауіпсіз орта құру — әрқайсымыздың күш-жігеріміздің нәтижесі. Сенің қолдауың мен айналаңдағы адамдарға деген құрметің өте маңызды!