



КМПА

Казакстанская Ассоциация
по половому и репродуктивному
здоровью (КМПА)



БАЛА ЖАСӨСПІРІМГЕ АЙНАЛУДА

Ата-аналарға арналған құрал

XXI ғасыр



АЛМАТЫ 2019



КМПА

Жыныстық және репродуктивтік
денсаулық жөніндегі Қазақстандық
қауымдастығы (КМПА)



Бала жасөспірімге айналуда

Ата-аналарға арналған құрал

XXI ғасыр

АЛМАТЫ 2019

Барлық құқықтар қорғалған. Авторлық құқық иелерінің жазбаша рұқсатынсыз осы оқу құралының қандай да бір бөлігі қандай да бір түрде және түрлі амалдармен қайта басылып шығарылмауы тиіс.

Пікір жазғандар:

Рецензенты:

Әлмұхамбетов Б.А. п.ғ.д., профессор, Алтынсарин атындағы ҰБА академигі
Соколова Н.М. «Бірлік-Одақ» ата-аналар Қауымдастығының төрайымы

Авторлық топ:

Дорожкина Л.А. Білім беру үдерісін психологиялық-қолдау кафедрасының аға оқытушысы, ББЖ ҚБАРИ доценті

Байсугурова В.Ю. PhD, С.Д. Асфендияров атындағы ҚазҰМУ «Биостатистика және ғылыми зерттеулер негіздері» кафедрасының доценті

Гребенникова Г.А. акушер-гинеколог, Жыныстық және репродуктивтік денсаулық жөніндегі Қазақстандық қауымдастығының (КМПА) атқарушы директоры.

Плотникова М.М. Алматы қаласы ЖҚТБ Орталығының алдын алу жұмыстары бөлімінің меңгерушісі

Багиярова Ф.А. м.ғ.к., психолог

Аударған **Маханбетова А.Ә.**, ББЖ ҚБАРИ Білім беру үдерісін психологиялық-педагогикалық қолдау кафедрасының меңгерушісі, п.ғ.к.

Бала жасөспірімге айналу. Ата-аналарға арналған құрал/.

Л.А. Дорожкинаның редакциясымен, 2-ші қайта өңделіп, толықтырылған басылым, 2019

ISBN 978-601-305-335-6

Осы оқу құралы «XXI ғасыр ата-аналары» жобасы аясында және ААБЖХФ қаржылық қолдауымен жарық көрді.

УДК 37.0
ББК 74003

ISBN 978-601-305-335-6

Тазарту: **ART-Depo Studio**, 2019

Ата-аналарға арнау сөз	
Кіріспе	7
1. Отбасының адам өміріндегі рөлі	8
2. Гендерлік рөлдер және гендерлік теңдік	12
3. Денсаулық және салауатты өмір салты	14
4. Жасөспірімдердің денсаулығы	18
5. Балалар бұл туралы білулері керек пе?	20
6. Жасөспірімдер мыналарға құқылы:	21
7. Жастар қауіпті мінез-құлыққа дағдыланады	22
8. Неліктен жас адамдарға АҚТҚ және ЖҚТБ туралы білу керек?	23
9. Өмірлік дағдылар	24
10. Алдын алу тәрбиесіндегі отбасының рөлі	25
11. Баламен қалай сенімді қарым-қатынас орнатуға болады?	30
12. Балалардың жыныстық тәрбиесі	35
13. Репродуктивті денсаулық және репродуктивті құқық	37
14. Баланың жыныстық дамуы	38
15. Қазіргі жүктіліктен сақтану әдістері	44
16. Жасөспірімдердегі жүктілік	46
17. Түсік	47
18. Жыныстық жолмен берілетін инфекциялар (ЖЖБИ)	48
19. Балалармен АҚТҚ және ЖҚТБ туралы сөйлесеміз	50
20. Егер отбасында АҚТҚ жұқтырған бала болса	53
21. Ата-аналарға есірткілер туралы	55
22. Алкоголь мен жасөспірімдер	60
23. Темекі мен жасөспірім	62
24. Токсикомания және оның зардаптары	65
25. Отбасындағы зорлық-зомбылық	66
26. Мектептегі зорлық-зомбылық	72
27. Кәмелетке толмағандардың өзіне-өзі қол жұмсаушылығы және оның алдын алу	79
Қосымшалар	84
Ата-аналар үшін сауалнамалар мен тестер	93
Пайдаланылған әдебиеттер тізімі	119
Глоссарий	125
Қысқартулар тізімі	127

Сіздер салауатты өмір салтын қалыптастыру отбасылық тәрбиенің ең маңызды бағыттарының бірі екендігімен келісетін боларсыздар деп ойлаймыз. Әрбір ата-ана өз баласының жағымсыз әдеттерге ұрынбай, дене, психикалық ақыл-ой дамуының сау болып жетілуін қалайды.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру көбіне отбасында қалыптасқан дәстүрлерге: жанұяның өмірін ұйымдастыру түрлері мен тәсілдеріне, ата-аналар арасындағы өзара қарым-қатынас сипатына, тәрбие ісіне әке-шешенің және отбасының ересек мүшелерінің қатысуына, бос уақытты дұрыс ұйымдастыруға, ата-ананың ішімдікке, шылым шегуге, есірткі заттарын пайдалануға қатысты өзіндік ұстанымдарына және т.б. байланысты. Отбасының өмір салты негізінен балалардың өмір сүру дағдысын анықтайды.

Статистикалық мәліметтер әке мен шешенің өз арасындағы, ата-ана мен баланың арасындағы отбасылық жанжалдар, ата-ананың баланы түсінбеуі, ата-ананың балаға қамқорлығының, қолдауының болмауы — жасөспірімнің жеке тұлғасының қалыптасу үрдісінің стихиялық жүруіне себептер екенін көрсетеді.

Ата-аналар қазіргі қоғамдағы балалар үшін ақпараттың негізгі қайнар көздерінің бірі екендігі айқын. Сонымен бірге, балалар өз мәселелері және қиындықтары туралы бірінші кезекте ата-аналарына айтады. Күрделі жағдайларда балалар ата-аналарынан көмек және қолдау күтеді. Сондықтан ата-аналар баланың достарының, құрдастарының, оқытушылардың, психологтардың, дәрігерлердің, «жедел көмектің» қызметтерін жиі атқарады.

Ата-аналар салауатты өмір салтын қалыптастыруда ерекше маңызды және беделді тәлімгерлер болып табылады. Социологиялық зерттеулердің нәтижелері бұған куә болады: 10–12 жастағы балалардың 90% ата-аналарына сенеді, бұл яғни өз әке-шешесінен алатын қандай да бір ақпараттарына сенетінін көрсетеді. Бұл ақпараттардың шынайы және баланың жасына сәйкес болуының маңызы зор. Сондықтан ата-аналардың өздеріне АҚТҚ мен ЖҚТБ-ның алдын алу, жыныстық инфекциялар, зиянды заттарды қолдану туралы жаңа білімдерді тұрақты алғаны дұрыс.

Қадірлі ата-аналар, бұл құрал сіздердің білімдеріңізді толықтыруға көмектесіп қана қоймай, өз балаларыңызбен алдын алу жұмысында жәрдемдеседі деп үміттенеміз. Өйткені Сіздер берген тәрбие баланың жеке тұлғасын қалыптастыруға нақты ықпал етеді.

Барлық ғасырларда және барлық уақытта тұтас елдердің дәстүрлерінде бала тәрбиесіндегі ең маңызды орын отбасына беріледі. Бұл әділетті де. Себебі отбасы — бұл «қоғамның ұясы» ғана емес, бұл бала сезінетін және өмір бойы жүрегінде сақтайтын жылу мен үй жайлылығы, еш нәрсемен салыстыруға келмейтін отбасылық қатынастар жылуы, жақын адамдар тарапынан махаббат пен өзара түсінушілік.

Балалар отбасына, өз жақындары мен туыстарына, ең алдымен, өз ата-анасына қалай қарайды?

Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық Білім академиясы республика оқушылары арасында жүргізген социологиялық зерттеулер барысында «Өмірлік мәселелерді шешуде саған кім көмектеседі?» деген сұраққа оқушылардың 49%, «әке-шешем» деп жауап қайтарған. Одан соң «достарым» — 30%, содан кейін «туыстарым» — 10%, «мұғалімдер» — 8%. Бұл оқушылардың көбісі ата-аналарына сенім артады, олардан үміт күтеді, көмек пен қолдауды қажетсінеді деген сөз. Ата-аналардың басты міндеттері— балаларының үмітін ақтау, оларға жылу бөліп, қамқорлыққа алу, өмірде кездесетін жағымсыз қылықтардан қорғау, өзінің ата-аналық махаббатына бөлеу, олардың бақытты болуына көмектесу.

Көптеген ата-аналардың тәрбие мәселелерінде өздерін әлсіз сезінуі негізсіз. Шындығында, ата-ананың балаларға әсері өздері күткендегіден барынша күшті. Балалар үшін ата-аналары үнемі дерлік үлгі болады, оларды кейбір кемшіліктеріне қарамай-ақ жақсы көреді. Бұл жағдайды біздерге, үлкендерге: балаларды қандай болса, сол қалпында қабылдауды және сүйуді, оларды түсінуге және қолдауға ұмтылуды, қиын сәттерде жұбатуды талап ете отырып, әділеттілікті сақтауды балалардың өздерінен үйрену керек.

1. ОТБАСЫНЫҢ АДАМ ӨМІРІНДЕГІ РӨЛІ

Философ Френсис Бэконның **«Отанға деген махаббат отбасынан басталады»** деген сөзі қоғамның дамуында отбасының рөлі өте үлкен екендігін көрсетеді.

Отбасы — біздің алғашқы қоғамымыз. Өмірлік құндылықтар мен басымдықтар қалыптасатын, сондай-ақ әлеуметтік мінез-құлықтың нормалары қалыптасатын өз өміріміздің алғашқы жылдарын отбасында өткіземіз. Тек отбасы мүшелері ғана адамның әлеуметтенуінің негізгі бастауы болады: бұлар ата-анасы, сондай-ақ отбасының басқа да мүшелері.

Отбасы қоғамның әлеуметтік құрылымының маңызды құрауышы болып табылады, бұл қоғамның дамуын қамтамасыз ететін ерекше әлеуметтік институты. Жай сөзбен айтқанда, отбасы біздің өмірімізде бірінші орында тұрады, одан қадірлі және маңызды ешнәрсе жоқ.

ОТБАСЫ — қоғамның базалық ұяшығы, ол келесідей тұрақты белгілермен сипатталады:

- Ер адам мен әйелдің одағы;
- Ерікті неке құрған;
- Отбасы мүшелерінің ортақ тұрмыстық байланыстылығы;
- Некелік қатынасқа енген;
- Балаларды өмірге әкелуге, әлеуметтендіруге және тәрбиелеуге ұмтылады.

Отбасы маңызды қоғамдық құндылыққа жатады.

Адамның өмір жолында оның отбасындағы қызметі мен статусы біртіндеп өзгеріп отырады. Ересек адам үшін отбасы бірқатар қажеттіліктерін қанағаттандыратын қайнар көз және оған түрлі барынша күрделі талаптар қоятын шағын ұжым болып табылады. Бала үшін отбасы — оның физикалық, психикалық, эмоционалдық және интеллектуалдық дамуы қалыптасуына жағдай туғызатын орта болып саналады.

Отбасы ғасырлар бойы, әсіресе адам қиын жағдайларда өмір сүруге ұмтылғанда үлкен ұжымды қажетсінген кезінде үлкен құндылық болып саналды.

ОТБАСЫНЫҢ ҚҰРЫЛЫМЫ

Отбасының құрамы мен құрылымы туралы түрлі үлгілер бар:

- **«нуклеарлы отбасы»** — күйеуі, әйелі және оның балаларынан тұрады;
- **«толықтырылған отбасы»** — ерлі-зайыптылар және олардың балалары, әулеттің үлкендері, мысалы: әжелер, аталар, ағалар, тәтелер бәрі бірге тұрады немесе өте жақын тұрады және отбасының құрылымын құрайды;
- **«аралас отбасы»** бұрын ажырасқан адамдардан құрылған «қайта құрылған» отбасы болып табылады. Аралас отбасы өгей ата-аналар мен өгей балалардан тұрады, бұрынғы некеден туылған балалар жаңа отбасының құрамымен бірігеді;
- **«жалғыз басты ата-ана отбасы»** жұбайымен ажырасып кетуіне, кетіп қалуына немесе қайтыс болуына немесе ешқашан некеде тұрмауына байланысты бір ғана ата-ананың (шешенің немесе әкенің) шаруышылықты жүргізуі.

Отбасының типтері:

- **партриархалды** отбасы, отбасылық мемлекетті басқарушы әкесі болып табылады;
- **матриархалды**, анасы аса жоғары беделге ие немесе ықпалы үлкен болатын отбасы;
- **эгалитарлы** отбасы, отбасыны басқарушы айқын бір адам емес, билікті жағдайға байланысты әкесі мен шешесі бөліп алатын отбасы.

Отбасылық қатынастарды 2 типке бөлуге болады.

1. **Авторитарлық (билікке ие болу)**, барлық басқару мен отбасылық қызметті ұйымдастыру бір ғана отбасының мүшесінің қолында болады.
2. Екіншісі — **демократиялық (әріптестік)**, барынша прогрессивті, міндеттер тең бөлінген, барлық отбасылық проблемаларды шешуде тең қатысатын отбасы болып табылады.

Соңғы уақытта отбасылық қатынастардадың ерлі-зайыптылардың қарым-қатынасының теңдігі басым типі болып келеді.

ОТБАСЫЛЫҚ ҚҰНДЫЛЫҚТАР — бұл барлық отбасы мүшелері үшін маңызды, құнды, құрметті, олардың қызығушылықтарының жалпы аймағы.

Көпшілік үшін отбасылық құндылықтар бірдей болып келеді: махаббат, ата-ана болу, адалдық, сенім, өзара құрмет, қамқорлық, туыстармен қатынас, үй... Бір сөзбен айтқанда, отбасына қатыстының бәрі. Сондай-ақ осы факторлардың жиынтығы ретінде отбасының өзі де құндылық!



ОТБАСЫНЫҢ ҚЫЗМЕТТЕРІ

ОТБАСЫНЫҢ ҚЫЗМЕТТЕРІ — отбасы мүшелерінің белгілі бір қажеттіліктерін қанағаттандыруға байланысты отбасының өмірлік іс-әрекет саласы.

ОТБАСЫНЫҢ РЕПРОДУКТИВТІК ҚЫЗМЕТІ — өмірдің биологиялық дамуы, бала туылғанының арқасында ұрпақтар сабақтастығын қолдау. Ол адамзат ұрпағын жалғастыру үшін қажет.

ОТБАСЫНЫҢ ӘЛЕУМЕТТІК-ДЕМОГРАФИЯЛЫҚ ҚЫЗМЕТІ (тұрғындардың дамуы). Қоғам болашақ ұрпақ сан жағынан көп болғанына терең қызығушылық танытады. Бұл бір жағынан адамның адамгершілік-эмоционалдық қажеттілігі. Баласыз отбасы күрделі.

БАЛАЛАРДЫ АЛҒАШҚЫ ӘЛЕУМЕТТЕНДІРУ ҚЫЗМЕТІ — отбасының баланы қоғамға біртіндеп енгізуі, оны осы қоғамға тиесілі барлық заңдармен таныстыру.

Баланың анасы және әкесімен туылғаннан психикалық әлеуметтік байланысы жеткілікті болса, әсіресе өмірінің алғашқы жылдарында бала үйлесімді дамиды. Баланы туылғаннан тәрбиелегенде жеке қарым-қатынастан айырса, оның физикалық және жүйке-психикалық дамуында кешеуілдеу байқалады. Осындай балалар қоғамдық өмірге бейімделуде қиындықтарға ұшырайды.

Отбасының тәрбиелік қызметі осының алдында айтылған қызметіне жақын.

Отбасы махаббат сезімін ұялатады, бауырмалдықты, бала мен ата-ана арасындағы сенімді қалыптастырады, әсіресе отбасының адамгершілік сезімдерін тәрбиелеудегі рөлі зор, бұл отбасылық қатынастардың эмоционалдық негізін құрайды: үлкендерге, әйелдерге құрмет, кішіге, қарт адамдарға қамқорлық..

Отбасы балаға эмоционалдық жайлылық пен қорғаныш сезімін береді. Қарым-қатынас, еңбек әрекеті, мадақтау, жазалау, мінез-құлқына баға беру арқылы балаға әсер ету — дұрыс тәрбие кепілі.

Өкінішке орай, қазіргі кезде отбасының тәрбиелік әлеуетінің белгілі бір деңгейге төмендегені байқалады.

Отбасының демалыс қызметі де адамгершілік тәрбиеге ықпал етеді. Бос уақытта демалу — бұл баланың дамуы үшін маңызды тәрбиелік, эмоционалдық фактор. Ата-анасымен бірге өткізген уақыты балалардың мәдени, адамгершілік-эстетикалық және олардың рухани деңгейін жоғарылату үшін қажет.

Сондай-ақ сәтсіз отбасылар да бар:

- **конфликтілі отбасы**, ішкі отбасылық дау-дамайы бар отбасы (ата-аналар арасында, ата-аналар мен балалары арасында және т.б.).
- **ұйымдаспаған отбасы**, ішкі отбасылық қарым-қатынастар шиеленіскен, ерлі-зайыптылардың арасында ортақ қызығушылықтары, өзара түсінісу жоқ, қоғамдық талаптар мен нормаларға жауап беретін құндылық бағыттарының жиі бұзылуы көрініс тапқан отбасы.

Отбасындағы сәтсіздіктің балаға жағымсыз әсері — психикасының бұзылуы, қиын мінез-құлқы, әлеуметтік бейімделмеу және девиантты мінез-құлқы, бұдан тек отбасы ғана емес, тұтас қоғам да зардап шегеді.

Отбасының **ЭКОНОМИКАЛЫҚ ЖӘНЕ ШАРУАШЫЛЫҚ-ТҰРМЫСТЫҚ ҚЫЗМЕТІ** отбасының биологиялық өмір сүруін қамтамасыз етуден тұрады (тамақ, тұрғын үй, киім және т.б.). Отбасындағы өмір ең алдымен тұрмысты материалдық жағынан қамтамасыз етуге, еңбекке жарамсыз туыстарға қамқорлық көрсетуге, кәмелетке толмағандарды қолдауға байланысты.

МЕДИЦИНАЛЫҚ ҚЫЗМЕТІ немесе отбасы мүшелерінің физикалық денсаулығын қолдау ең алдымен алдын алу сипатында болады. Ол салауатты өмір салтын ұстануды сақтаудан, зиянды әдеттерден бас тартудан, белсенді демалудан, гигиеналық дағдыларды меңгеруден, сауықтыру шараларын өткізуден тұрады. Отбасы мүшелері денсаулық туралы ақпараттарды білуге, дер кезінде дәрігерлерден кеңес және көмек алуға, олардың тағайындағанын орындауға тиісті!

Жоғарыда аталған қызметтер жиынтығы отбасылық қатынастар жүйесін ұсынады. Қандай да бір отбасылық қызметті жоққа шығару немесе орындаудан бас тарту отбасылық өмір салтын бұзады.

2. ГЕНДЕРЛІК РӨЛДЕР ЖӘНЕ ГЕНДЕРЛІК ТЕҢДІК

ЕР ЖӘНЕ ӘЙЕЛ БАСТАУЫН ЕКІ МАҒЫНАДА ТҮСІНУ КЕРЕК — биологиялық және әлеуметтік-мәдени. Ол үшін ғалымдар екі түрлі термин енгізді — биологиялық — «жыныс» (ер мен әйелдің, ұл мен қыздың биологиялық ерекшеліктері) және әлеуметтік — «гендер» (ер мен әйелдің, ұл мен қыздың мәдени айырмашылықтары).

ГЕНДЕРЛІК РӨЛ — адамның әлеуметтік рөлінің бірі.

ГЕНДЕРЛІК РӨЛ — гендерді қоршаған түсініктерден, сондай-ақ сөз, қимылынан туындайтын ер мен әйел адам үшін күтілетін мінез-құлық үлгілерінің (нормаларының) жиынтығы.

ЕР МЕН ӘЙЕЛ АДАМ ерлі-зайыптылық және ата-аналық болып бөлінетін отбасылық рөлді орындайды. Бұл рөлдер қарым-қатынас нормаларын, ерлі-зайыптылардың, ата-аналардың (күйеуі, әйелі, анасы, әкесі, інісі, әпкесі, ағасы, тәтесі, әжесі, атасы) және балалардың мінез-құлқын анықтайды.

Соңғы уақытта ғалымдар ұл немесе қыз болып туу жеткіліксіз дейді. Мұндай қалыптасулар әлеуметтену мен тәрбие барысында жүзеге асады.

Әр еркек пен әйелдің өмірінде бала кезінде берілген тәрбие аспектілері маңызды рөл атқарады. Балалардың ересек өмірінде қандай болып қалыптасуы ата-аналарына қатысты. Отбасында нақты гендерлік тәрбие балаларда ер және әйел адам, әлеуметтегі өзінің рөлі туралы алғашқы көзқарастарын қалыптастырады.

Балаларды тәрбиелегенде ата-аналарға қыздар ұл балалардан тек сырт бейнесімен ғана ерекшеленбейтінін ұмытпау керек. Олардың өмірге көзқарастары да түрлі, белгілі бір жағдайға өз пікірлері болады. Өкінішке орай қыздар көбінесе дөрекі және қатыгез болса, ұлдар жаны жараланғыш және сезімтал болып кездеседі. Болашақта бұл қыздар есейгенде шиеленісті жағдайларға жиі түсіп қалып, ызақорлығын көрсетеді. Ұлдар болса керісінше әлсіз болады, өзін қорғай алмайды, қыздармен қалай сөйлесуді білмейді, оларға ер адамға тән физикалық және эмоционалдық даму қызықсыз болады. Балалар өз рөлдерін жынысына сәйкес бөле алмайды.

Гендерлік тәрбиенің маңызды міндеті отбасы мүшелерінің баланы тұлғалық қалыптастыруы болып табылады. Олар балаға болашақта ұстанатын белгілі бір мінез-құлық моделін сіңіреді.

Қыз тәрбиелей отырып, ата-анасы мен қыздың, әсіресе анасымен қарым-қатынасы нәзік, жылы, сенімге толы болуы тиіс екендігін естен шығармауы керек. Ерлі-зайыптыларға өзара қамқорлық пен махаббат көрсетуі қажет, қыздарының бойына бақытқа толы отбасылық өмір моделін сіңіреді. Сондай-ақ қыз ер адамның махаббаты мен

қамқорлығына ие болуға құқылы екенін түсінуі тиіс. Анасы мен екеуінің өзара құпиясы, ата-анасы барлық жағдайда оны түсінеді және ол қандай болса оны осы қалпында қабылдайды деген сенімдік сезімі болуы керек.

Ер баланы тәрбиелегенде әкесі әсіресе, ұстамды және сабырлы болуы тиіс, жылағаны үшін ұлына ұрыспай, оның бойында эмоционалдық тұрақтылықты, жауапкершілікті тәрбиелеуі қажет. Ұлды үйдегі ер адамның жұмыстарын жасауға тарту керек және міндетті түрде оны көмектескісі келгені үшін мадақтау қажет. Мәдениетті қарым-қатынас та өте маңызды, өзіңізді және баланы осындай бақыттан айырмау керек.

Қорыта келе, тұтасымен алғанда отбасындағы гендерлік тәрбие ең алдымен, балалардың жыныстық ерекшеліктеріне, ата-аналардың оларға қарым-қатынастарына, отбасы мүшелерінің мінез-құлықтарына негізделіп құрылуы тиіс екендігін атап көрсету керек.

Отбасында балаларға берілген өмір салты мен мінез-құлық үлгісі болашақта қалыптасқан тұлға және қоғам мүшесі болғанда көрініс табатынын ешқашан естен шығармау қажет.

ДЕМОКРАТИЯЛЫҚ ҚОҒАМНЫҢ НЕГІЗГІ ҚАҒИДАЛАРЫНЫҢ БІРІ — барлық салаларда ерлер мен әйелдердің тең құқылы екенін мойындау және оны жүзеге асыруға барлық жағдайларды жасау. Гендерлік теңдікке қол жеткізбей демократиялық қоғамды толық құру мүмкін емес.

Қазіргі қоғамдағы гендерлік құндылықтар:

- **ерлер мен әйелдердің** тең құқықтары мен мүмкіндіктері;
- **ерлер мен әйелдердің** мәдени-тарихи рөлін барабар түсіну;
- қазіргі қоғамдағы **ерлер мен әйелдердің** жағдайын барабар қабылдау;
- **гендерлік қатынастарды ізгілендіру;**
- **өзара құрмет пен өзін өзі құрметтеу;**
- **өзара түсінісу;**
- **бағалаусыз қарым-қатынас** (әйелдердің де, ерлердің де қызметі тең деңгейде маңызды);
- отбасындағы әріптестік **қарым-қатынас.**

3. ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) анықтамасы бойынша, «денсаулық тек аурудың болмауы және физикалық ақаулар болмауы ғана емес, толық физикалық, рухани және әлеуметтік амандық болып табылады. Дегенмен бұл анықтама популяциялық және индивидуальді деңгейде денсаулыққа баға беру үшін қолданылмайды. ДДСҰ пікірі бойынша, медициналық-санитарлық статистикада денсаулық жеке деңгейде анықталған бұзылулар мен аурулардың болмауымен, ал популяциялық деңгейде — өлім деңгейінің, аурудың, мүгедектіктің төмендеу үдерісі деп түсіндіріледі.

Денсаулықтың үш түрін бөліп көрсетеді: **ФИЗИКАЛЫҚ, ПСИХИКАЛЫҚ ЖӘНЕ РУХАНИ.**

Физикалық денсаулық — бұл барлық органдар мен жүйелердің дұрыс жұмысына негізделген организмнің қалыпты жағдайы. Егер барлық органдар мен жүйелер жақсы жұмыс істесе, адамның барлық организмі (өзін-өзі реттеуші жүйе) дұрыс қызмет етеді және дамиды.

Психикалық денсаулық адамның бас миы қызметінің жағдайына тәуелді, ол ойлаудың деңгейі мен сапасына, зейіні мен еске сақтауының дамуына, эмоционалдық тұрақтылық деңгейіне, ерік сапасының дамуына қатысты сипатталады.

Рухани денсаулық адамның әлеуметтік өмірінің, яғни белгілі бір адамзат қоғамындағы өмірінің негізі болып табылатын моральдық қағидалармен анықталады. Рухани денсаулықтың ерекше белгілері ең алдымен, еңбекке саналы қарым-қатынас, мәдениет мұраларын меңгеру, қалыпты өмір салтына қайшы келетін әдеттер мен ұстанымдарды белсенді түрде қабылдамау болып табылады.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (ДДСҰ) сарапшылары денсаулыққа әсер ететін негізгі төрт факторды анықтады:

- генетикалық факторлар
- қоршаған ортаның жағдайы
- медициналық қамтамасыз ету
- адамдардың жағдайы мен өмір салты.

Денсаулық көрсеткіштеріне түрлі факторлардың әсер ету күші адамның жасына, жынысына және жеке-типологиялық ерекшеліктеріне байланысты.

АДАМНЫҢ ДЕНСАУЛЫҒЫНА ӘСЕР ЕТЕТІН ФАКТОРЛАР

Факторлардың әсер ету салалары	Денсаулықты нығайтатын факторлар	Денсаулықты әлсірететін факторлар
ГЕНЕТИКАЛЫҚ	Дені сау тұқымқуалаушылық. Аурудың пайда болуына морфофункционалдық алғышарттардың болмауы.	Тұқымқуалаушылықпен берілетін аурулар мен бұзылулар. Ауруға тұқыммен берілетін бейімділік.
ҚОРШАҒАН ОРТА ЖАҒДАЙЫ	Жақсы тұрмыстық және өндірістік жағдайлар, жағымды климаттық және табиғи жағдайлар, экологиялық жағымды өмір сүру ортасы.	Тұрмыстық және өндірістік зиянды жағдайлар, жағымсыз климаттық және табиғи жағдайлар, экологиялық жағдайдың бұзылысы.
МЕДИЦИНАЛЫҚ ҚАМТАМАСЫЗ ЕТУ	Медициналық скрининг (зерттеу), алдын алу шараларының жоғары деңгейі, дер кезінде және толыққанды медициналық көмек көрсету.	Денсаулық жағдайын тұрақты медициналық бақылаудың болмауы, алғашқы алдын алудың төмен деңгейі, сапасыз медициналық қызмет көрсету.
ЖАҒДАЙ МЕН ӨМІР САЛТЫ	Өмірлік іс-әрекетін рациональді ұйымдастыру: отырықшылық өмір салты, барабар қозғалыс белсенділігі, әлеуметтік өмір бейнесі.	Өмірлік іс-әрекетінің рациональді режимі болмауы, көшіп-қону үдерісі, гипо немесе гипердинамия.

САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ — аурудың алдын алу мен денсаулықты нығайтуға бағытталған адамның өмір салты

Салауатты өмір салтын қалыптастырудың түйінді ережелері:

1. Салауатты өмір салтын белсенді ұстанушы адамның өзі болып табылады.
2. Салауатты өмір салтын қалыптастырудың негізіне адамның өзінің әлеуметтік, физикалық, интеллектуалдық және психикалық мүмкіндіктері мен қабілеттерін жүзеге асыруға жеке мотивациялық ұстанымдары жатады.
3. Салауатты өмір салты денсаулықты қамтамасыз етудің, аурудың алғашқы алдын алудың және денсаулықта өмірлік маңызды қажеттіліктерді қамтамасыз етудің ең тиімді құралы мен амалы болып табылады.

Салауатты өмір салтының құрауыштары:

- ерте жастан салауатты әдеттер мен дағдыларды тәрбиелеу;
- қауіпсіз және өмір сүруге қолайлы қоршаған орта;
- темекіден, есірткі қолданудан, улы заттардан, ішімдіктен бас тарту;
- дұрыс тамақтану; сапалы азық-түлікті пайдалану;
- жас және физиологиялық ерекшеліктерін ескерген арнайы дене жаттығуларын қосқандағы физикалық белсенді өмір;

- денсаулықты сақтауға және нығайтуға ықпал ететін гигиеналық ережелерді сақтау;
- дәрігер келгенге дейінгі көмек көрсету дағдыларын меңгеру;
- шынығу.

Адамның физиологиялық жағдайына оның психозмоционалдық жағдайы үлкен әсер етеді. Сондықтан да кейде салауатты өмір салтының қосымша келесі аспектілерін бөліп көрсетеді:

- эмоционалдық көңіл-күй, өзінің эмоцияларын, проблемаларын басқара білу дағдысы;
- интеллектуалдық көңіл-күй: адамның жаңа жағдайларда тиімді іс-әрекет ету үшін адамның жаңа ақпараттарды тани білу және пайдалану қабілеттері. Позитивті ойлау.
- рухани көңіл-күй: нақты маңызды, конструктивті өмірлік мақсаттарды қоя білу қабілеті, оларға ұмтылу және қол жеткізу. Оптимизм.
- «әлеуметтік көңіл-күй» — басқа адамдармен өзара әрекеттесу қабілеті.

Салауатты өмір салты жүйе ретінде өзара байланысты және өзара алмасатын үш негізгі элементтерден, үш мәдениеттен құрылады:

ТАМАҚТАНУ МӘДЕНИЕТІ. Салауатты өмір салтында тамақтану қозғалыс белсенділігіне және эмоционалдық тұрақтылыққа жағымды әсер ететін болғандықтан анықтаушы, жүйе құраушы болып табылады. Дұрыс тамақтанғанда эволюция барысында қалыптасқан асты сіңірудің қалыпты технологияларына барынша сәйкес келеді.

ҚОЗҒАЛЫС МӘДЕНИЕТІ. Табиғат аясындағы аэробты дене жаттығулары (жүру, жүгіру, жүзу, шаңғы тебу, бау-бақшада жұмыс істеу т. б.) сауықтыру тиімділігін береді. Олардың құрамына күн және ауа ванналары, тазалаушы және шынықтырушы су процедуралары кіреді.

ЭМОЦИОНАЛДЫҚ МӘДЕНИЕТ. Жағымсыз эмоциялар (қызғаныш, ашу, қорқыныш және т. б.) үлкен күйзелістерге әкеледі, жағымды эмоциялар (күлкі, қуаныш, алыс сезімі және т. б.) табысқа жетуге ықпал ететін денсаулықты сақтайды.

Кез келген мемлекеттің өзекті проблемаларының бірі дені сау ұрпақты көбейту үшін репродуктивті денсаулықты сақтау болып табылады.

«Репродуктивті денсаулық» ұғымы «репродукция» сөзінен шыққан, көбею, яғни табиғат берген балалы болу мүмкіндігі.

РЕПРОДУКТИВТІ ДЕНСАУЛЫҚ — бұл тек аурудың болмауы ғана емес, бұл репродуктивті жүйеге, оның қызметі мен үдерістеріне, ұрпақ көбеюі мен отбасы үйлесімділігін қоса алғанда осыған қатысты барлық мәселелерде толық физикалық, психикалық және әлеуметтік жайлылық жағдайы.

Жас адамдардың жыныстық және репродуктивті денсаулығын жақсы қамтамасыз етудің әлеуметтік және экономикалық маңыздылығы үлкен, өйткені жасөспірімдер арасында таралған әр түрлі аурулар, АҚТҚ жұқпасы, басқа да ЖЖБА, жоспарланбаған жүктілік

және денсаулыққа қауіпті түсік жасату, суицидалдық қауіптер отбасы мен қоғам үшін ауыр салмақ болады, бұл жағдайды жеңілдетуге немесе болдырмауға да болады.

Академик Н. М. Амосов:

«Деніңіз сау болу үшін тұрақты және маңызды өз күшіңіз керек. Оларды ешнәрсемен алмастыра алмайсыз»

деген пікір айтқан».

Денсаулық сақтаудың кепілі — салауатты өмір салтын ұстану екендігін сеніммен айтуға болады. Егер адам өмірді сүймесе, толыққанды рухани және физикалық тұрғыда ұзақ өмір жасауға күреспесе, ешқандай қазіргі ғылым, дәрілер мен рецептілер көмектеспейді. Денсаулықты сақтау үшін ешқандай ғажайыптарға үміттенуге болмайды. Ең алдымен жоғары мәдениетті мінез-құлық пен салауатты өмір салтын ұстану қажет.

Салауатты өмір салтына дайындық өздігінен туындамайды, ол адамда ерте жастан, ең алдымен бала туылған және тәрбиеленген отбасының ішінде қалыптасады.

Ата-аналардың міндеті — өз баласының санасына өз денсаулығына күнделікті қамқорлық жасаудың маңыздылығын жеткізу, денсаулықты нығайтудың шеберлігіне үйрету.

Бұл өнерді балалар ата-аналарымен бірлескен іс-шаралар үдерісінде меңгереді. Ата-аналарға балаларды денсаулық жолына бағыттап емес, оларды өздерімен бірге өзі үлгі көрсеткен жолмен алып жүруі тиіс.

Ата-аналардың негізгі міндеттері: балада дені сау болуға ұмтылысы мен қажеттілігінен көрініс табатын өз денсаулығына адамгершілік қарым-қатынасты, СӨС ұстануды қалыптастыру. Ол адам үшін денсаулық маңызды құндылық, кез келген өмірлік мақсатқа қол жеткізудің басты шарты екендігін және өз денсаулығын сақтау мен нығайтуға әр адам өзі жауапкершілік алатынын сезінуі тиіс.

Осы міндеттерді шешуде ата-аналар мына ережені еске сақтауы тиіс –

«Егер өз балаңыздың дені сау болсын десеңіз, өзіңіз салауатты денсаулық жолымен жүріңіз!».



4. ЖАСӨСПІРІМДЕРДІҢ ДЕНСАУЛЫҒЫ

Бала кездегі денсаулық деңгейі адам өмірінің барлық кезеңіндегі денсаулық жағдайын анықтайды және келесі ұрпақтың денсаулығына әсерін тигізеді. Сондықтан да туғаннан бастап баланың денсаулығын сақтау мен нығайтуға мән берудің маңызы өте зор.

Өкінішке орай, статистика көрсеткеніндей, Қазақстанда соңғы онжылдықта **балалар мен жасөспірімдер денсаулығы төмендеуінің тұрақты көрінісі байқалды**. Созылмалы аурулардан жасөспірімдердің 50 % -дан астамы зардап шегеді, ұлдарға қарағанда, ауыратын қыздардың көрсеткіштері 10-15% жоғары. Мектепте оқу кезеңінде көз көруінің нашарлауы 5 есе өседі, ас қорыту органдары мен тірек-қозғалыс аппараттарының аурулары 3 есе, жүрек-тамыр жүйесі бұзылуы мен психикалық күйзелістерге ұшырауы 2 есе өседі. Мектеп бітірушілердің тек 5% ғана дені сау болып табылады.

Жасөспірімдердің денсаулық жағдайы соңғы он жылда мыналармен:

- созылмалы аурулардың үздіксіз өсуімен;
- психикалық бұзылыстардың көбеюімен;
- репродуктивті денсаулықты қалыптастыруда елеулі ауытқушылықтардың болуымен;
- жыныстық жолмен берілетін аурулардың өсуімен;
- девиантты мінез-құлық түрлерінің, жасөспірімдер қылмысының, жезөкшеліктің, қаңғыбастыққа салынудың, әлеуметтік жалғыздықтың, өте жас кезеңінде ана болудың жиілеуімен;
- маскүнемдікке салынудың, есірткіге тәуелділіктің, токсикоманиялық тәуелділіктің өсуімен сипатталады.

Соңғы жылдары тағамға **байланысты аурулардың жиілігі елеулі деңгейде көбейді**. Қазақстан Республикасы статистика Агенттігінің мәліметтері бойынша, жасөспірімдердегі қан аздығы 2,3 есеге өсті және бұл үлкендер көрсеткішінен 2 есе көп.

Балалардың денсаулық жағдайларының төмендеуі жағымсыз дәрігерлік-әлеуметтік зардаптарға: мамандық таңдаудағы денсаулығына байланысты шектеуге (жасөспірімдердің 20-50%), әскер қатарына алуға жарамдылықтың төмендеуіне (жастардың 35%) әкелді. Әскери қызметке жарамсыздықтың себебі болып табылатын аурулардың құрылымында жүйке бұзылуы (34%), ас қорыту органдарының ауруы (18%), көру органдарының нашарлауы (10%), сүйек-ет және дәнекер болып тұратын тіндердің бұзылуы (9%) құрайды. Әрбір бесінші жасөспірім болашақта репродуктивті мүмкіндіктерін шектейтін аурулармен ауыруы мүмкін.

Мектепке дейінгі және мектеп жасындағы балалар өлімінің себептерін зерттеу 5-9 жаста-ақ оның жарақат алу, улану, өлімге ұшырату, өзіне қол жұмсау сияқты жетекші түрлері 69% құрайтынын және тағы басқа сыртқы себептер 84% құрайтынын көрсетеді.

Болашақ ана болып табылатын жасөспірім қыздардың денсаулық жағдайлары төмендеуде. 10-14 жастағы қыздар арасында етеккір кезеңіндегі бұзылыстың таралуы соңғы 5 жылда 2 есеге, репродуктивті саладағы органдарының қабынуының жиілігі 1,3 есеге өсті. Жыныстық өмірді ерте бастау тым жас кезде екіқабат болу жағдайларының жиілеуіне жеткізді.

Қант диабеті, тыныс демікпесі, дәрет жолдары аурулары, туғаннан жүрек талмасы және қан айналым жүйесі ауруларымен диспансерлік бақылауда тұратын балалардың саны өсуде.

Әлеуметтік себептердегі аурулардың өсуі жалғасуда: жасөспірімдердің маскүнемдік пен есірткіге тәуелділік дертіне ұшырауы соңғы 4 жылда 2,5 есеге көбейді.

Өкпе құрты (туберкулез) ауруы бойынша жағдай ауыр күйінде қалып отыр. Соңғы жылдарда балалар мен жасөспірімдер арасында бұл аурудың таралуының күрт өсуіне көптеген жағдайлар (экономикалық, әлеуметтік, медициналық) себеп болды, дегенмен негізгі себепке дер кезінде дәрігерлерге қаралып, ем алмай ауруға ұшыраған жақын араласатын ортадағы ересектерден жұқтыру жатады.

С гепатиті, АҚТҚ инфекциясы сияқты жұқпалы аурулар көп таралу үстінде.

Бұл деректердің барлығы ата-аналарды сақтануға және алаңдаушылық туғызуға шақырады!

Әке мен шеше ғана балалардың денсаулығын сақтау мен нығайтуда басты рөл атқарады. Өсіп келе жатқан ұрпақтың бойында өз денсаулығына жауапты қарым-қатынас қалыптастырып, салауатты өмір салтына тарту, өзін бағалауын дамыту және еліміздің болашақ азаматтарын үйлесімді дамытуға ықпал ету керек.



5. БАЛАЛАР БҰЛ ТУРАЛЫ БІЛУЛЕРІ КЕРЕК ПЕ?

Адамгершілік-жыныстық тәрбие беру мәселелері, жыныстық жолмен берілетін инфекциялардың, АҚТҚ мен ЖҚТБ-ның зиянды заттарды қолданудың алдын алу көптеген ата-аналарды, әсіресе, олардың балалары жеткіншек жасына жеткенде (10-19 жас) ерекше толғандырады. Дегенмен ата-аналар бала кездерінде мұндай тәрбиені өздері алмаған, тіпті ересек жасқа жеткенде де бұл тақырыптарға толық тыйым салынғанына, не оның көптеген қырларының ашылмауына бой үйреткен.

Кейбір ата-аналар балалар мен жасөспірімдерге адамгершілік-жыныстық тәрбие және алдын алу білімін берумен тек **мектеп** айналысу керек деп санайды. Басқалары бәрі өз уақытында болады, өскесін бәрін өзі түсініп алатынына **сенім білдіреді**. Үшінші біреулері бұл жауапты міндетті **бір-біріне** аударады: әкесі бала тәрбиесімен, оның ішінде адамгершілік-жыныстық тәрбие ісімен анасы айналысу керек деп шешсе, шешесі бұл әкенің міндеті деп сенеді. Толық емес отбасыларында бұл отбасы мүшесінің біреуінің болмауынан тәрбиеде кеткен кемшілік деп ақталғысы келеді.

Балалармен алдын алу жұмыстарын жүргізу қажеттігін түсінетін отбасылар да бар, дегенмен олар қажетті ақпараттарды, осы салада балалар және жасөспірімдермен қарым-қатынас дағдыларын қажетті деңгейде меңгермеген. Басқаша айтқанда, отбасының ересек мүшелері баламен **ер адам мен әйел адамның ерекшеліктері туралы әңгімелесуге дайын болмайды**. Осы жағдайда олар тек қана ақпараттардың жетіспеушілігін ғана емес, сонымен бірге біршама сенімсіздік пен ұят сезімін бастан кешіреді.

«Бұл туралы» баламен қай жастан бастап әңгімелесу керек? Неден бастау қажет? Бала біле алатын және білуге тиістінің шекарасы қай жерде? Осы және басқа да сұрақтар ата-ана-

ларды толғандырады және олар қайдан жауап табарын білмейді. Нәтижесінде, мәселе болмаған сияқты түр көрсетіп, «тыйым салынған» тақырыпты айналып өтеді. Әсіресе, осы тақырыпқа әңгімелесу салт-дәстүр мен отбасылық әдет-ғұрып берік орнауы себепті ауылдық жердегі ата-аналар үшін қиынға соғады. Бұл жерде ұлттық-аймақтық ерекшеліктер мен дін өз рөлін ойнайды.

Кейде адамгершілік-жыныстық мәселесіне әке мен шешенің көзқарасы «бұл туралы» бала білгені қажет пе деген пікір мен де ақталады. Мұндай әңгімелер жасөспірімдердің есірткіге, ішімдікке, темекіге, жыныстық жетілу туралы сұрақтарға дұрыс емес қызығушылығын туғызбайды ма? Олардың ерте жыныстық белсенділігіне ықпал етпейді ме?

Шындығында, әлемдегі көптеген зерттеулер, балалар мен жасөспірімдерге дер кезінде берілген білім мен дағды жауапты қарым-қатынасты қалыптастыруға, жыныстық өмірді бастауды кейінірек қалдыруға, жыныстық серіктестерінің санын төмендетуге, жоспарланбаған жүктіліктің санын азайтуға, балалар мен жасөспірімдер арасында есірткі және тағы басқа зиянды заттарды қолдану, ЖЖБИ-мен ауыру деңгейін төмендетуге ықпал ететінін көрсетеді.

1994 жылы Қазақстан Республикасы ратификациялаған бала құқықтары туралы Конвенцияға, «Қазақстан Республикасындағы баланың құқықтары туралы» Қазақстан Республикасының Заңына (2002ж.), «Неке және отбасы туралы» Қазақстан Республикасының Заңына (2003ж.) сәйкес, балалар мен жасөспірімдер үлкендер тәрізді сапалы және шынайы ақпараттар алуға құқылы. **Өз денсаулығын сақтау құқығы адамның ажырамас құқығы болғандықтан, барлық жас адамдар өздерін АҚТҚ, ЖЖБИ, нашақорлықтан, токсикоманиядан, маскүнемдіктен, шылым шегуден қалай қорғай алатындықтары туралы білуге құқылы.**

6. ЖАСӨСПІРІМДЕР МЫНАЛАРҒА ҚҰҚЫЛЫ:

- Адам ағзасы туралы білімі болуы;
- Гендерлік стереотиптер туралы білуі;
- Жыныстық белсенділік туралы ұғымының болуы;
- АҚТҚ және ЖҚТБ, ЖЖБЖ, есірткілер, ішімдік, никотин және басқа зиянды заттар туралы негізгі түсініктері болуы;
- Өзінің АҚТҚ статусы туралы білуі;
- АҚТҚ, ЖЖБЖ және т.б., қайдан тестілеуден өтуге болатындығын білуі;
- Өзін және өзінің құрдастарын АҚТҚ, ЖЖБЖ, нашақорлық, токсикомания, ішімдікке және темекіге тәуелділіктен қалай сақтауға болатындығын білуі;
- Білімдік алдын алу бағдарламалары және өзінің білім алу құқығы туралы білуі;
- Егер АҚТҚ, ЖЖБЖ жұқтырса, есірткіге, ішімдікке және т.б. тәуелді болса, қай жерден психологиялық және медициналық көмек алуға болатындығын білуі;
- Өз құрдастарын АҚТҚ-ның алдын алу, есірткіге, ішімдікке, темекі шегуге қарсы кампанияларға қалай тартуға болатындығын білуіне құқылы.

7. ЖАСТАР ҚАУІПТІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚҚА ДАҒДЫЛАНАДЫ

Көптеген ересектерге, әсіресе ата-аналардың мұндай ойға көндігуі қиын болса да, жас адамдардың көпшілігі жыныстық өмірді ерте жастан бастап, отбасын құрғанға дейін белсенді жыныстық қатынасты дағдыға айналдырады.

Ресми мәліметтерге сүйенсек, **Қазақстанда жылына 10 мыңға жуық жасөспірім қыздардың екіқабат болуы**, оның көп бөлігінің аборт жасатуы немесе нәтижесінде тастанды бала болатын қаламаған балалардың өмірге келуіне әкеледі.

Жыныстық репродуктивтік денсаулық жөніндегі Қазақстандық қауымдастығы (КМПА) жүргізген сауалнамалардың мәліметі бойынша, 15 пен 24 жас аралығындағы жастардың 17% отбасын құрғанға дейін-ақ жыныстық қатынаста болғандығын айтқан. 50% жуығы ішімдіктен немесе есірткіден мас болу жағдайында алғаш жыныстық жақындыққа барған; 3,8% ЖЖБИ ауырған; 2-5% жас адамдардың есірткіні инъекциялық жолмен қабылдаған тәжірибелері бар.

АҚТҚ жұқтырған адамдардың арасында 61% - 15 пен 29 жас аралығындағы жас адамдар.

Ы.Алтынсарин атындағы Білім академиясы жүргізген әлеуметтік сауалнаманың мәліметтеріне сәйкес, **40% астам мектеп оқушылары ішімдік ішеді: 8% күнделікті дерлік, 4% апта сайын, 30% -мереке күндерінде.** Оның үстіне әрбір бесінші оқушы 12 жасқа дейін ішімдік ішуді бастаған.

Бірінші сыныптың өзіне **4% темекі тартатын бала келеді, ал оқушылардың 26% шылым шегуді мектептен бастаған.**

Оқушылардың **27% есірткі заттарын қолданады, 15% оны жүйелі түрде қабылдайды.**

Соңғы жылдары білім беру бағдарламаларына көп көңіл бөлінетіндігіне қарамастан, көптеген жас адамдар АҚТҚ мен ЖҚТБ, ЖЖБИ, есірткілер, ішімдік, никотин және басқа зиянды заттар туралы шынайы ақпараттарға қол жеткізе алмай отыр.

Тіпті бұл мәселе туралы білім деңгейлері жоғарылаған жерлерде де, «білім» өздігінен міндетті түрде «іс-әрекет» дегенді білдірмейді. Балалар, жасөспірімдер мен жастарға тең дәрежеде шынайы ақпараттар берудің, қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын қалыптастырудың, медициналық қызметтер мен сақтанатын құралдарға қол жетімділікті қамтамасыз етудің маңызы зор.

Сонымен қатар, жасөспірімдер – туғаннан реалистер және бір сәттік әсерлермен, оқиғалармен өмір сүреді. Осыған байланысты қауіпті мінез-құлық арқылы тап болатын болашақтағы азаптары мен бақытсыздықтары (есірткі қабылдау, маскүнемдікке салыну, шылым шегу, ерте жастағы жыныстық байланыстар және т.б.) олар үшін өзекті емес.

Соның өзінде **жас адамдар – АҚТҚ мен ЖҚТБ індеттеріне, нашақорлыққа және т.б. қарсы тұруға қабілетті қозғаушы күш екендігін де естен шығармауымыз керек.**



8. НЕЛІКТЕН ЖАС АДАМДАРҒА АҚТҚ ЖӘНЕ ЖҚТБ ТУРАЛЫ БІЛУ КЕРЕК?

- Жас адамдар жыныстық жағынан белсенді
- Көбісі жасөспірім жаста жыныстық өмірді бастайды
- Жасөспірімдер мен жастардың АҚТҚ мен ЖҚТБ туралы шындыққа сай білімдері болмайды
- Жас адамдар қауіпті мінез-құлықты басынан өткізіп, АҚТҚ жұқтыруда әлсіздікке ұшырайды (инъекциялық есірткілерді қолданады, жыныстық қызмет көрсетеді)

9. ӨМІРЛІК ДАҒДЫЛАР

Мол ақпарат алған жас адамдар, өздерін АҚТҚ-дан сақтауға көбірек мүмкіндік алады. Дегенмен, балалар, жасөспірімдер мен жастардың мінез-құлқын тек білімнің көмегімен өзгертуге болмайды. Оларға өмірлік дағдылар өз білімдерін іс жүзінде жүзеге асыруға және құрдастары мен үлкендер тарапынан қысымға қарсы тұру қажет болған жағдайда, өзіндік бағасының дұрыс деңгейін қалыптастыру үшін қажет.

«Өмірлік дағдылар» ұғымы бейімделу мен дамуды жеңілдететін, адам өмірінің әр түрлі саласын (дене, физиологиялық, әлеуметтік және т.б.) қамтитын білімдер мен дағдыларды білдіреді. Балалардың ерте жастағы дамуы туралы сөз болғанда, өмірлік дағдыларға көбірек маңыз беріледі.

Өмірлік дағдылар адамдарға мәселелерді тиімді шешуге және күнделікті өмірде кездесетін қиындықтарды жеңуге көмектесетін жағымды мінез-құлққа бейімделу мен қабілеттілікті білдіреді (Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы).

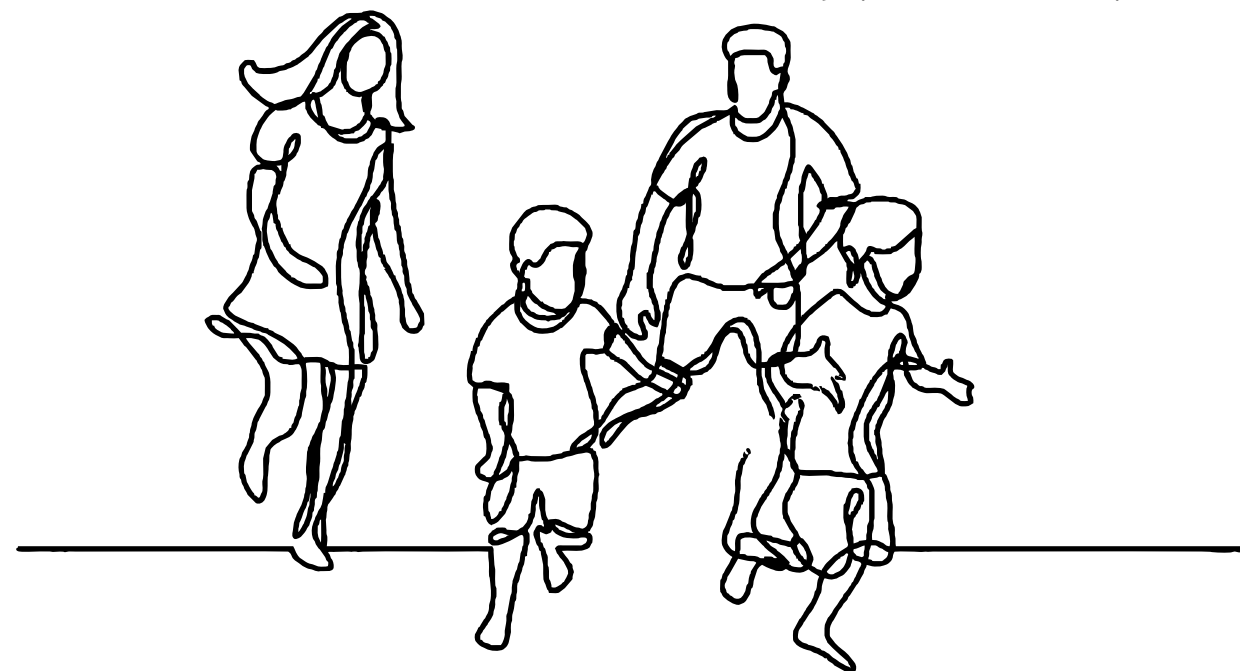
Өмірлік дағдылар адамдарға ақпараттанған шешімді қабылдауға, мәселелерді шешуге, сыни және шығармашылық тұрғыдан ойлай білуге, тиімді сөйлесуге, қалыпты қарым-қатынас орнатуға, аяй білуге, салауатты және нәтижелі өмір салтын ұстануға көмектесетін, жеке адамдар арасындағы қарым-қатынасты да өз құрамына кіргізеді.

Өмірлік дағдыларға үйрету салыстырмалы түрде қарағанда бала дамуы мен оны тәрбиелеудегі жаңа амал болып табылады, сондықтан ата-аналарды педагогтар тарапынан дайындау және қолдау осы амалды отбасылық тәрбиеде қолданудың шешуші факторы болып табылады.

Отбасы мектеппен, өз баласының сынып жетекшісімен, пән мұғалімдерімен, мектеп психологтары және әлеуметтік педагогтарымен тығыз, достық қарым-қатынаста болуы қажет.

Өмірлік дағдыларға қауіпсіз мінез-құлқ дағдысы да кіреді:

- Сыни ойлауға қабілеттілік
- Дұрыс шешім қабылдауға қабілеттілік
- Қарама-қарсы жыныстағы адаммен қарым-қатынас дағдылары
- Есірткіге, ішімдікке, темекі шегуге, ерте жыныстық қатынасқа, қорғалмаған жыныстық қатынасқа «жоқ» деп айта алуға қабілеттілік
- Сақтану құралдарын пайдалану дағдылары

10. АЛДЫН АЛУ ТӘРБИЕСІНДЕГІ ОТБАСЫНЫҢ РӨЛІ**АҚТҚ ІНДЕТІНІҢ ОТБАСЫНА ТИГІЗЕТІН ӘСЕРІ**

Өкінішке орай, көптеген ата-аналар осы күнге дейін АҚТҚ және ЖҚТБ инфекциялары – алыс елдерде: Африкада, Америкада таралып жатқан ауру, тек біздің елдің ішінде емес деп ойлайды. Олар кез келген адам үшін АҚТҚ жұқтыру қаупі бар екендігін мойындағысы келмейді. Бұл инфекция ешқандай шекарамен: жыныстық белгі, жас көрсеткіші, нәсілі, діні, әлеуметтік дәрежесімен шектелмейді. АҚТҚ жұқтыруда балалар, жасөспірімдер мен жастар әлсіз болып табылады.

АҚТҚ мен ЖҚТБ тек жеке адамдарға ғана әсер етіп қоймайды, оның жағымсыз зардаптарын ең алдымен отбасы сезінеді.

АҚТҚ жұқтырған және ЖҚТБ-мен ауыратын аурулары бар отбасының қаржылық мәселелері қиындайды.

АҚТҚ-мен өмір сүруші адамдардың, олардың балаларының, туыстары мен жақындарының құқықтарын қорғау мәселелері аса маңызды болып тұр.

АҚТҚ жұқтырудан жеке алғанда әр адамды, отбасы мен тұтас қоғамды қалай қорғауға болады?

Ең тиімдісі, жауапкершілігі мол, қауіпсіз мінез-құлқты, адамгершілігі биік тұлғаны қалыптастыру болып табылады. Осы жағдайда өскелең ұрпаққа отбасының тигізетін әсері ерекше.

Қазақстан Республикасының «Неке және отбасы туралы» (2003ж.) Заңының 52 бабына сәйкес, бала өз ата-анасының тәрбиесін алуға, талап-тілегінің қамтамасыз етілуіне, адамдық қадір-қасиетінің құрметтелуіне құқылы. 53 бапта «ата-аналар өз балаларының денсаулығына қамқорлық жасауға міндетті», «өз балаларын тәрбиелеуге міндетті» деп атап көрсетілген.

БАЛАНЫ ТҰЛҒАЛЫҚ ӘЛЕУМЕТТЕНДІРУ

Отбасы тұлға қалыптасуының ерте кезеңінде әлеуметтендіретін негізгі институт болып табылады.

Отбасының бала тәрбиесіндегі басты міндеті – оның рухани өміріне, ізгі ойлары мен қылық-әрекеттеріне, көзқарасының кеңеюіне, өзінің психикалық және тән саулығын сезінуіне қамқорлық жасау.

Егер ата-ана баланың көзқарасын кеңейтуге қамқорлық жасаса, балада танымдық қызығушылық, жаңа білім алу қажеттілігі қалыптасады. Бұл жағдайда театр, музейлерге бару, қалаға саяхат жасау, тарихи орындармен танысу, серуендеу және т.б. маңызы зор. Бұлар отбасының бос уақытын толтыруы тиіс. Отбасында бос уақытты өткізуді ұйымдастырғанда балалардың отбасылық қарым-қатынасқа терең қызығушылық таныту уақытының өте қысқа – 10-12 жасқа дейін екенін есте ұстау керек. Мұнан кейін олар өзі сияқты құрдастарының тобында болуға ұмтылады. Бұл адамзат қоғамының даму заңдылығы, сондықтан осы жас кезеңінде берілетін мүмкіндікті жоғалтпау керек.

Отбасының маңызды міндеті баланың жеке табиғи нышандарын, бейімділіктерін, қабілеттерін ашу болып табылады. Бала өзінің қайталанбайтын ерекшеліктерін сезіну керек. Сурет салу, ән айту, билеу, спортқа қатысу, қолөнермен айналысу және т.б. баланың жалпы дамуына ықпал етеді, өзіндік қалыптасуына, өз құндылығын сезінуге көмектеседі.

Отбасы – баланың денсаулығына жауапты. Ата-аналар баланың тамақтануына қамқорлық жасайды, баланың ұзақ белсенділігін жүзеге асыруға көмектеседі, шынықтырады, спорттың әр түрімен таныстырады. Осындай факторлар баланың жұмыс қабілетін өсіреді, сергек, қуанышты көңіл-күйге ықпал етеді, ептілікті, өзінің тән саулығын сезінуін дамытады. Дұрыс тәрбие егер баланың денсаулығында кінәрат болса, баланың зейінін осы кемістіктерге аудармайды, оны қажет емес қымсынулардан құтқарады.

Отбасындағы жақындық қуаныш пен қарым-қатынас және түсіністікті әкелуі тиіс. Бос уақытты бірге өткізудің мазмұны (кітап оқу, спектакльдер, теледидар хабарларын көру, саяхатқа шығу және т.б.) баламен бірге ойластырылғаны дұрыс. Оқыған кітаптары, көргендері туралы пікір алмасу балада сөйлеу, ойлау мәдениетін қалыптастырады. Мұнда қарым-қатынастың мәдениетін сақтап, өз сезімдері және ойларымен шынайы бөліскен дұрыс. Сөйлесудегі мейірімділік баланың жалпы және әлеуметтік дамуында өз нәтижесін береді.

Ата-аналар балаға құрдастарымен сөйлесуге мүмкіндік жасау керек, мектеп жасында жақын дос, көңіл жақындығы мәселесі шешіледі. Балаға қажетті әлеуметтік байланыстарды отбасы мүшелері басқа баланың ықпалынан қорқып, тоқтатуға болмайды. Бала өмірінің бұл кезеңінде басқа адамды тұлға ретінде қабылдауға үйренеді, шыдамдылық, достық, шынайы берілгендік, кейбір жағдайларда өзін қорғауға үйренеді. Ата-аналар ба-

ладағы еркелік пен бұзақылықты және дөрекілік жағдайларын ажырата білуі тиіс. Болған жағдайды талдауға кеңес беру керек – үлкен адамның ақылдылығы осында.

АНАНЫҢ ТӘРБИЕДЕГІ РӨЛІ

Адамгершілік-жыныстық және алдын алу тәрбиесіндегі ананың рөлі туралы ерекше айтқан дұрыс. Жас адамның жыныстық қатынасқа қатысты сұрақтарға қызығушылығы нақты қай жаста оянатынына жауап беру қиын. Оны күшпен тоқтату сияқты, бұл қызығушылықты жасандылықпен белсенді ету де ақылсыздық болады. Анасы өсіп келе жатқан баласының сыртқы бейнесіндегі өзгерістерге назар аударумен қатар, оның мінезінде көрініс табатын ұяңдық, ұялшақтық, алаңдаушылық сияқты сипаттарына да көңіл бөледі.

Жасөспірімге анасынан осындай арнайы мәселелерді сұрап білуі міндетті емес – көбіне бұлай болмайды да. Анасы тарапынан оның қамқорлық көрсетуі мысалы, қызы немесе ұлының бұрын таза бетінде пайда болған безеулерге алаңдауы, не болмаса ашулануы мүмкін, бұл әңгімелесуге себеп болады. Анасы бет күтімін қалай жасауға кеңес беріп, тыныштандырып, ұл баланың ересек адамға айналып келе жатқанын байқайды. Бала өзін сүйкімсіз етіп сезінуіне, уайымдауына, қиналуына жол бермеу керек. Ол анасының өзіне қарым-қатынасынан бұл қалыпты жағдай екенін, жыныстық жетілу ұялуға себеп болмайтындығын, керісінше, анасының үйде ер адам өсіп келе жатқанына мақтанатынына өзінің үлгі екенін сезінсін.

Алдымен ұл балалар туралы айтқанмен, бұл кезең қыздар үшін еш маңызы жоқ дегенді көрсетпейді. Негізі анасына екеуі де әйел адам болғандықтан, қызымен сөйлесу жеңіл болады. Сонымен қатар, анасы ұлын жалғыз өсіретін жағдайлар да аз кездеспейді. Кейде анасы ұлымен барлық жағдайлар туралы сөйлесе алмайды, кедергі келтіретін шекаралар да бар. Бұл жағдайда анасына ұтымды кеңес беруге болады. Кітапханадан, кітап сататын сауда нүктелерінен немесе таныстарыңыздан жасөспірімнің жеке гигиенасы туралы кітапты немесе журналдағы мақаланы табыңыз да, оны ұлыңызға білдірмей «көрінетін жерге қойыңыз» немесе ешқандай күштемей-ақ оқып шығуға көндіріңіз. Әрине, ең басында ұлыңыз аздап қымсынуы мүмкін, бірақ кейіннен ол бәрін түсінеді және көңілімен бұл үшін сізге рахмет айтатын болады деп сеніммен айтуға болады.

Сөз жоқ, әрбір балаға жеке гигиена және кейбір физиологиялық сұрақтар бойынша шағын курстар қажет. Бұл «уақыт талабы» емес, адамның жалпы мәдениетінің бөлшегі болып табылады. Сондықтан да оған мысқылдап қарауға, не болмаса ерекше кең көлемде жариялауға да болмайды.

Тәрбие сапасының құрамы жағынан толық емес отбасы ата-анасы бар отбасынан үнемі кейін қала бермейді. Оның үстіне анасы жалғыз өзі өсірген ұл балаларда ерекшелік бар. Бұл жағдайды олардың әрқайсысының анасы тек «тәрбиелеп» қана емес, олармен дос бола білуімен түсіндіруге болады. Қуаныштары мен табыстары, қиналыстары мен реніштерін де тең бөліседі.

Мүмкін мұның тағы да бір түсініктемесі бар шығар. **Өкесіз өсіп келе жатқан ұл бала еріксіз өзінің ер адам екенін ерте сезінуге тура келеді.** Шеге қағу, қақпақтарды жөндеу, анасына ауыр сөмкені үйге дейін кө-

теруге көмектесу – нақ осы тұрмыстық ұсақ-түйектерден ер адамның отбасына, анасына алғашқы жауапкершілігі қалыптасады.

Қыз өсіріп отырған әрбір ана оның дені сау, өмірге қуанышты көзбен қарап, бақытты болғанын қалайды. **Анасы қызы үшін ең жақсы, ең мейірімді және ақылды кеңесшісі болып табылады.** Бұл әсіресе жыныстық жетілу, есею, дамудың жаңа, жоғарырақ сатысына балалық шақтан жасөспірімдік өмірге ену мәселелеріне қатысты. Осы аса маңызды кезеңнің өмірдің ешқандай басқа кезеңдерінде кездеспейтін өзіндік ерекшеліктері бар. Өз қызын есеюдің осындай күрделі кезеңінде қолдау, оған қажет кезде қолдана алатын жақсы шынайы кеңес беру үшін, анасы қыздардың жасөспірімдік жасындағы өзекті мәселелерге қатысты ақпараттық материалдар мен білімді өзі меңгеруі керек. Осы кезеңде ана мен қыз баланың арасындағы сәби кезден бар рухани байланысты жоғалтып алмау керек. Жасөспірім кезеңде балалар өз ата-аналарының өміріне, мінез-құлқы, іс-әрекетіне, әке-шешесінің сыртқы бейнесіне баға береді. Қызы үшін анасы – талас тудырмайтын бедел мен еліктеудің үлгісі. Өзінің мінез-құлқы, өмір салты, қоршаған ортасына қатынасымен анасы өз қызында тазалық, адамгершілікті сақтау, өзіне құрметпен қарау, ыңғайсыз іс-әрекеттерді жасамау сияқты қасиеттерді қалыптастыру керек.

Қыз бала оған маңызды қызмет - дені сау ұрпақты өмірге әкелу және тәрбиелеу екенін, ананың әлеуметтік рөлі – отбасы ошағын сақтау екенін түсінуі керек.

БАЛА ТӘРБИЕСІНДЕГІ ӘКЕНІҢ РӨЛІ

Өкінішке орай, әке болған ер адамдар ұлымен «ер адамша әңгімелесуге» аз белсенділік танытады. Әкенің міндеті – ең алдымен, өз ұлында ер адамның мінез-құлқын қалыптастыру. Әрине бұл жерде де ең бірінші кезекте оның өзі үлгі болуы керектігі туралы сөз болады. Егер әкесі үнемі жинақы, қырынған, шашы қиылған және ұқыпты киінген болса, егер ол темекі шегіп, арақ ішпесе, ұлы талассыз еліктеудің үлгісін көреді. Бұл жағдайда ол әкесінің ескертулері мен айтқан ақылдарына ешуақытта: «өзіңе қарап ал» деп жауап қайтармайды және олай деп айтуды ойламайды.

Егер әкесі өз әйеліне құрметпен қараса, оған тек мереке кездерінде ғана емес, жай күндері де гүл немесе сыйлықтар сыйласа, дүкенге баруға, қоқысты төгуге, басқа да шаруашылықта көмек беруге дайын болса, ең бастысы, қиын кездерде моральдық тұрғыдан қолдаса, оның ұлының анасына, тіпті жалпы әйелдерге басқаша қарауы мүмкін емес. Өз әйеліңізді құрметтемей, ешқандай ақылмен ұлыңызды әйелді сыйлауға үйрете алмайсыз.

Әкесі қызымен ерекше жылы, сенімді қарым-қатынаста болу керек. Қызы әкесін тек табыс табушы және асыраушы ретінде көрмеуі керек. Қызы әкесі тарапынан сенімділік пен қорғау және қамқорлық сезімін сезінуі маңызды. Ол әкесі оны аялаған нәзік сезіммен жақсы көретінін, түсінетінін, оған бақыт тілейтінін сезінуі тиіс. Әкесі мен қызы арасындағы өзара қарым-қатынас қызында жалпы ер адамдарға, өзі таңдайтын адамына деген қатынасын қалыптастыратының естен шығармау керек.

БАЛАЛАРДЫ БОЛАШАҚ ЕРЛІ-ЗАЙЫПТЫ ӨМІРГЕ ДАЯРЛАУДАҒЫ АТА-АНАЛАРДЫҢ РӨЛІ

Анық шындықты еске түсірейік – болашақ «мінсіз күйеу» мен «мінсіз әйелді» жақсы, тату, қамқор отбасы өсіреді, бұл отбасында әкесі – сенімді, күшті және адал, анасы – нәзік, қамқор және әдепті болып келеді.

Біздің үй-ішілік кикілжіңімізді баламыз өз ісімен әуре болып жүріп байқамайды деп санауымыз қателік. Балалар бәрін көрмесе де, отбасында туындаған қобалжушылықты қатесіз сезінеді. Не айтуға болады – табиғатта мінсіз отбасы болмайды. Бізде күнде ұсақ-түйек тұрмыстық және адамгершілікке қатысты туындайтын дау-жанжалға себептер аз ба - әр даудың кезінде «жақын жерде бала жоқ па» деп үнемі бақылай аламыз ба?

Ал егер күйеуі үйде ер адамның жұмысы жиналып қалғанда, әйеліне оның көмегі артық болмайтын кезде, жұмысында өзінің қайсыбір жобасымен апталап, түн ортасына дейін отырса ше? Немесе әйелі үйге қараудың орнына, қоғамдық істермен әуестеніп, ас мәзірінде күн сайын сатып алынған котлет пен түшпаралар алмаса берсе ше? Міне, осы жерде біз үлкендердің мәселесіне өте-мөте енеміз.

Бірақ есіңізде болсын, кез келген себеппен даулы жағдайларға бір-біріңізді мәжбүрле-сеңіз және даулассаңыз, өз ұлыңыз немесе қызыңыздың болашақ отбасылық өмірінің үлгісін жасайсыз.

Дау-жанжалды шиеленісті жағдайға жеткізбесеңіз (туындаған ұрыс-керістен құтылудың мың да бір тәсілі бар болғандықтан, бұл қиын емес), онда жылдар өткен соң, сіздің есейген ізбасарыңыз да өзара түсінушілікке және дауды шешуге ақылмен, бейбіт жолдарды іздеу үшін күресетін болады.

Ал егер сіз өзіңіздің нашар көңіл-күйіңізді үйдегілерге аударуға әдеттенсеңіз, жасөспірім балаңыздың қатігездігі, дөрекілік көрсетуі сияқты өз жемісіңіздің дәмсіз дәнін жейсіз.

«КЕМСІТУШІЛІК ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС»

Ата-аналар мен баланың арасында келешегі жоқ қарым-қатынастың кең тараған түрі әке-шешенің баласының өз «менін» әдейі жоққа шығару ұстанымы болып табылады. Оны шартты түрде «кемсіту қарым-қатынасы» деп атайық. Бұл жағдайда ата-аналар баланы жеке меншігі ретінде қарап, өзінің тілектерімен және көзқарастарымен өзінше өкім етеді, басқарады. Үлкендер тәрбиелі бала оларға толық және талғаусыз, көнгіш болып, бағыну керек деп есептейді. Олар балаға дербес болу, қателік жасау құқығы берілмеген, өз пікірі болуына, қарсылық білдіруіне, күдікті ұстанымға қарсы шығуына, таласуына жол берілмеу керек деп есептейді. Оның мінез-құлқында ойсыз тыңдау, үлкендер тапсырған мақсаттарға еруді әдетке айналдыру керек деп саналады.

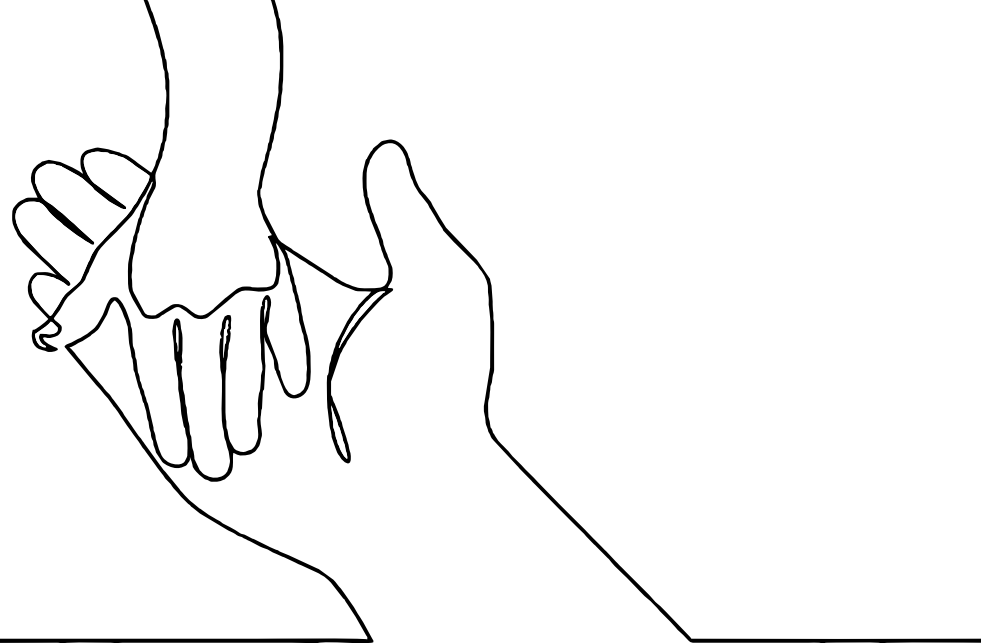
Бұл әртүрлі формада көрінеді, артық талап қою немесе толық тілектестік білдіру түрінде, бірақ тәрбие формуласы біреу: «бала мен оны қалай көруді қаласам, сондай болу керек». Артық талап қоятын тәрбиеде баланы сынау күшейген, мадақтау, мақтау болмайды, жазалауды, оның ішінде күш қолдануды қолдана отырып, барынша қатал болуға орын беріледі.

Кейде ата-аналар тарапынан баланы төмендететін, арына тиетін, мысқылдау жағдайлары байқалады. Ересектердің атаққұмарлығы балаларға беріледі. Баланың шынайы мүмкіндіктері мен тілектерін есепке алмай, олардан кез келген істе табысты болуды талап етеді. Әр қадамын, әр қозғалысын, ұсақ-түйекті де бақылау тыйым салу жүйесіне, баланың тапсырылған идеалдан ауытқымауын қырағы қадағалауға айналады.

Кемсіту қарым-қатынасы баланың өз тілегін, бейімін елемей, оның ішкі мәселесіне назар аудармауды қамтиды. Тәрбиенің мұндай жағдайында рухани шеттету туындайды. Бала тек өзіне ғана сене алады, оның сенімді тірегі, үлкендердің оған назар аударуы және қолдауы болмайды. Өмірдің мұндай жағдайы сөзсіз жүйкеге артық салмақ түсіріп, жиі психологиялық кедергілер туындауына себеп болады.

Бұл жағдайға кейбір балалар жасқаншақтықпен, қадір қасиетін, сезімдерін бәсеңдетумен жауап береді, басқалары шамдану, ашуға берілу, агрессия, қатігездікті көрсетеді. Тәрбиенің мұндай үлгісі баланың қалыпты әлеуметтік үрдісін, оның қатарларының ұжымында және үлкендер арасында орынды мінез-құлқын қалыптастыруды бұзады. Өз тәжірибесінен үйрену, бостандықты ақылмен пайдалану мүмкіндігінің болмауы жауапкершілік, парыз, өзін тәртіптендіру сезімдерін өшіреді.

Күшті және билеуші мінездері бар ата-аналарға өздерінің мінез-құлықтарына есеп беріп, өз мінезіндегі артық кету, шыдамсыздықты бақылауға алулары керек.



11. БАЛАМЕН ҚАЛАЙ СЕНІМДІ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ОРНАТУҒА БОЛАДЫ?

Адамның өмірге көзқарасының қалыптасуы олардың ата-анасының көзқарасымен дәлме-дәл келуі керек деу ақылға сыймас еді. Онда даму қайдан болады?

Бала үнемі қарсылық білдіріп, қарама-қарсы көзқарас жайында тіпті ойланғысы да келмесе, бейнелеп айтқанда, осы онша ақылы жоқ, ыстық басқа суық суды құйып жіберіп, мен қалай айтсам, солай жасайсың, осымен бітті деп бұйырғың келеді. Бірақ ата-аналар осы тайғақ та, жеңіл жолға түсуден өздерін сақтау керек. Неге? Ересек ұлы немесе қызы өзіне жәй ғана ойланып, «мен сізді түсінемін...» деп айтатын күн жететініне сену керек. Адамды түсінуге ұмтылуды қаламау және өзі де осыны жасағысы келмеу мүмкін емес қой. Шыдамды болып, жай ғана жұмсаған еңбегіміздің бірден қайтымы болуын күтпеуіміз керек. Бала мен ата-ананың сөз таластыруы мен әңгімелесуінде қалыпты, ойлы түсінесетін сәттердің пайда болатын күні, сәттері бар.

Балаларымыздың «қиын» жасы біз күткендей, олардың кәметке жетуімен өтіп кетпейді. Ата-анаға дұрыс тәрбиелегеннен жеткен табысына масаттануға ешуақытта болмайды – балалар біз үшін өздері ата-ана болған кезде де, бала болып қала береді. Салауатты өмір салтын қалыптастыруда, АҚТҚ, ЖЖБИ, нашақорлық, токсикомания, маскүнемдіктің, шылым шегудің алдын алуда отбасының үлкен мүмкіндігі бар. Дегенмен, өз жұмысынан, қаражат мәселесін шешуден, бір-бірімен дауласудан қолы босамай жүріп, ата-аналар баласының да қиындықтары барын және ол туыс, жақын адамдарының көмегін қажетсінетінін байқамай қалады.

Отбасындағы ересектер мен баланың өзара қарым-қатынасында кездесетін әдеттегі қателер қандай?

«БАРЛЫҒЫНА ЕРІК БЕРУ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСЫ»

«Барлығына ерік беру» деп анықтауға болатын ата-ана мен бала қарым-қатынасындағы жағымсыз үлгінің тағы біреуіне тоқталайық. Мұндай қарым-қатынаста бала көп жағдайда өзі қалай қаласа, солай өмір сүреді, өз қалауымен өзін ұстайды. Барлығына ерік беру қарым-қатынасында екі үлгі бөлінеді. Алғашқысы «табынардай болып әспеттелетін отбасы» типіндегі қымтаулы, жылыжай тәрбие. Жалғыз, соңғы немесе кеш туған бала зор сүйініш, мақтау, шектен тыс жақсы көру ахуалында өседі. Ересектер оның әр тілегін орындап, бала үшін небір құрбандықтарды жасауға ұмтылады. Барлығына ерік беру қарым-қатынасы бала өзі орындай алатын және өздігінен орындауға тиістілерді де басқалардың орындау ниетін білдіреді. Ересектер баланы кез келген шиеленістерден, қиындықтардан қорғауға ұмтылады. Осы сияқты қатынас негізінде жататын тәрбиеде баланың қоршағандардың басты назарында үнемі болуына, өзін мақтаған сөздерді естуге, оның ерекше тұлға екенін білдіретін мадақтауларды менмендікке ұластырып, әдетке айналдырады.

Мұндай тәрбие жағдайындағы балалар ерекше көзқарасқа үміттеніп, басқа балалармен мейірімді, жолдастық қатынас орната алмайды. Оларда тілектестік, басқалардың мүддесімен санасу сезімдері мұқалған. Аз ғана сәтсіздіктер қыр көрсетуді, қарсыластарын төмендетуді, оларды жағымсыз бағалауды туғызады. Балалар өздерін әділетсіз мойындамады деп санайды, барлығын теріс түсінікте деп айыптайды.

Өз талабын жүзеге асыру мүмкіндігінің, өзінің мойындалмағанын сезіну мазасыздануға, тұрақсыздыққа, жүйкенің бұзылуына әкеледі. Үрей, қорқыныш ойлау мен еске сақтауды қиындатып, баланың мінез-құлқын бұзады, оның іс-әрекетінің нәтижелілігін төмендетіні белгілі. Мұның барлығы кейбір жағдайларда ішімдік ішуге, нашакорлыққа және зиянды заттарды қолдануға итермелейді.

Барлығына ерік беру қарым-қатынасының басқа үлгісі – салыстырмалы алғанда қадағаламай тәрбиелеу. Кәсіптік қызмет баспалдағынан қолдары босамайтын отбасыларда ата-аналары дау-дамайлы қарым-қатынаста болып, еркін өмір салтын кешеді, бала үлкендердің қатысуынсыз және назарынан тысқары өседі. Үлкендердің баламен қарым-қатынасы жасанды, материалдық мәселелер (тамақ, тазалық, киім, т.б) төңірегінен шықпайды. Бала рухани қарым-қатынаста ата-анасының қиын екенін, оларға оның қажеттілігі жоқ және өзі адам ретінде оларды қызықтырмайтынын сезінеді. Мұндай қатынас эмоционалды шеттетілген («золушка – ертегіде үй ішінде шетке қағылған қыз» типіндегі) тәрбиемен онан әрі тереңдейді. Бұл балаларға оның туыстары немқұрайлы ғана емес, көбіне жат пиғылда қарайды. Бала оларға барлық жағынан жақпайды: тамақ ішкені дұрыс емес, икемсіз, дос таңдау білмейді және т.б. Балалар ешнәрсеге қатыса алмай, үлкендердің наразылығы мен ашық жауласуынан құтылу үшін көшеге кетеді. Бақытсыздыққа ұшыраған балалар өздерін ол жерде жеңіл және еркін сезінетін болғандықтан, топтарға бірігеді. Мақсатсыз уақыт өткізу жалқаулықты, қамсыздықты, жауапсыздықты туғызады.

Ата-аналар балаларымен түсінісе алмағанда, өзара қарым-қатынас орната алмайтын жағдайларда қандай ақыл-кеңес беруге болады?

Ең алдымен құрметті ата-аналар, өз балаларыңызбен қатынасты қалпына келтіруге және жақсартуға мыналар көмектеседі:

- өзара түсіністік және шыдамдылық
- шынайы қызығушылық көрсету
- өз мінез-құлқымен үлгі көрсету.

Егер балалардың бойынан мыналарды:

- қорқатынын, мазасызданатынын, сенбейтінін
- жалғыздықтан жапа шегетінін
- өз мәселелерімен бөлісе алмайтынын
- өз мінез-құлқын бақылай алмайтынын
- оны басқалар бағаламайды деп есептейтінін байқасаңыз, бала қанша жаста болса да, оған өз проблемаларын шешуде сіз көмектесуіңіз керек.

Бұл үшін келесі ережелерді ұстаныңыз:

1. Өз балаңызды **сүйіңіз** және ол үнемі байқалып тұруы тиіс
2. Балаңызды күніне бірнеше рет **құшақтаңыз**
3. Балаңызда өзіне жоғары **баға беруді қалыптастырыңыз**
4. Өз балаңызды **дербестік** пен **тәуелсіздікке** тәрбиелеңіз
5. Балаңызды жиі **мақтаңыз** және **мадақтаңыз**

Көптеген ата-аналар баласымен ашық, сырласу тақырыбында сөйлесуде қиындықты сезінеді. Мұндай жағдайларда балалар мен ата-ана бір-бірінен алыстап, шеттету мен түсініспеушілік арта береді.

Ата-аналарға өз баласымен сенімді қатынасты қалпына келтіруге көмектесетін бірнеше кеңестер береміз:

1. Балаңызбен мүмкіндігінше жиі **сөйлесіңіз**
2. Өзіңіз, жұмысыңыз туралы **әңгімелеңіз**
3. Бала сізге не айтқысы келсе, соңына дейін тыңдаңыз
4. Тақырып таңдауға қиналсаңыз, екеуіңізге ортақ жай ғана, жаңалықтар, спорт, мектептегі оқиғалардан бастаңыз
5. Кешкі асты бірге ішуге уақытты көбірек табуға тырысыңыз
6. Балаңызбен ең болмағанда күніне бір рет **сөйлесуді ұмытпаңыз**
7. Оның достарының бәрін біліңіз және мүмкіндігіне қарай ата-аналарымен танысыңыз
8. Оның барлық **оқытушылары** туралы көбірек біліңіз
9. Қазір мектепте ол қандай оқу материалын меңгеріп жатқанынан хабардар болыңыз
10. Ата-аналар жиналысына қатысыңыз, бұл басқа ата-аналармен танысудың жақсы тәсілі.
11. Оның тыныштығы мен аман-саулығына қамқорлық жасаңыз және жақсы оймен болса да, балаға еш уақытта өтірік айтпаңыз.

Салауатты өмір салтын қалыптастыру, АҚТҚ, ЖЖБИ, нашақорлық, токсикомания, маскүнемдік, темекі шегудің алдын алу және т.б мәселелер бойынша әртүрлі өмірлік тарих жазылған әдебиеттерді оқуға уақыт бөліп ұйымдастырылғаны жақсы. Көркем фильм немесе телехабар туралы бірігіп талқылауға да болады. Осындай біріккен оқулар мен талқылаулар балада өз мінез-құлқы мен денсаулығына саналы қатынасты қалыптастыруға көмектеседі.

Ата-аналарға балалар әдебиетінің үздік үлгілері классикалық және қазіргі заманғы шығармалар, балалар энциклопедиясы және т.б. үй кітапханасын жинақтау керек.

Барлық отбасы мүшелері оқу үшін қай уақытта, қай жерде жиналуға болатынын алдын ала белгілеген дұрыс. Бұл үшін үлкен диван, кілем, дөңгелек үстел және т.б керек. Бүгін қандай кітап оқылатыны немесе талқыланатыны алдын ала жоспарланады. Оқу немесе оқылғанды талқылау ақыл айту мен ескертулерге айналмауы керек. Көркем сөз жасөспірімнің санасына өздігінен жетіп, шығарманы оқыған соң кейіпкерлер туралы балалардың пікірлерін біліп, олардың іс-әрекеттерінің себептеріне талдау жасап, олардың мәселелерін шешуге көмек ұсынуға болады. Шығарманы талдау отбасы мүшелері, үлкендер мен балалар, құрдастар арасындағы қарым-қатынас, салауатты өмір салтына қатысты ережелер немесе кодекстер туралы жинақталған ойға жетелеп әкелуі мүмкін.

Мынау осындай мысалдардың бірі.

Отбасылық денсаулық кодексі.

1. Әр күнді жаттығумен бастаймыз
2. Оянған соң төсекте ұзақ жатпаймыз
3. Суық сумен дос боламыз
4. Мектепке, жұмысқа тез жүріп, жаяу барамыз
5. Лифт–біздің жауымыз
6. Үнемі күліп жүреміз–ешқашан мойымаймыз
7. Кездескенде бір-бірімізге денсаулық тілейміз (сәлеметсіз бе!)
8. Күн режимі –біздің досымыз, бәріне үлгергіміз келеді – үлгереміз!
9. Теледидардың алдында отырып ештеңені шайнап жемейміз!
10. Еңбек демалысы мен жексенбіде –бірге боламыз!

12.

БАЛАЛАРДЫҢ ЖЫНЫСТЫҚ ТӘРБИЕСІ

Соңғы жылдары жыныстық тәрбие беруге көзқарас одан әрі қайшылықты бола бастады. Бәрі де балаларда жыныстық мәселелерге дұрыс қатынас қалыптастыру қажеттілігімен келіседі, дегенмен әр адамның нені үйрету керек, қай жерде және мұнымен кім айналысу керектігіне байланысты өз пікірлері бар. Жүргізілген зерттеулер балалардың жыныстық тәрбиесін ұйымдастыруға ата-аналардың аз ғана бөлігі қабілетті екендігін байқатты. Жасөспірімдерден алынған сауалнамалардың мәліметтері бойынша, жыныстық қатынас туралы мәліметтердің негізгі бөлігін олар отбасынан емес, достарынан алатынын көрсетеді.

Көптеген ата-аналар бұл міндетті орындауға неден бастарын, нені айтатынын білмей және орынсыз айтылған кейбір хабарлармен баланы үркітіп алуым мүмкін деген қорқынышпен кіріседі. Балалар немесе жасөспірімдер жеке сұрақтар бергенде, ата-аналар үшін ең дұрыс бір ғана жауаптың үлгісі болмайды. Бұл көбінесе баланың жас мөлшеріне және жеке сұрақтарды талқылаудағы ата-анасының ішкі көңіл күйіне байланысты. Мұндай мәселелерді талқылағанда жалпы ережелерді сақтау керек:

- Басқа тақырыптарды талқылау кезіндегі сияқты әңгімені қалыпты сөйлеу үлгісімен жүргізуге тырысу керек.
- Жыныстық мәселелер бойынша жөн сілтейтін ұзақ ақыл-кеңес, дәріс беруден қашу керек. Бала көп зейін қойып отыра алмайды, сұрақтар беріп тезірек, қысқа, нақты жауаптар алғысы келеді.
- Егер бала дөрекі сөздер қолданса, оның мәнін жай ғана түсіндіріп, сонан кейін одан мұны неге естігенді қаламайтыныңызды айтыңыз. Мысалы былай деп айтуға болады: «басқа адамдарға мұндай сөздерді есту өте жағымсыз болады немесе бұл сенің не сезініп тұрғаныңды жеткізудің ең жақсы тәсілі деп ойламаймын». Баланың жағымсыз әдепсіз, ұят сөздерді қолдануына байланысты ашу шақыру немесе мазақ ету көбіне оны қайталап айта беруге жеткізеді.
- Тіпті мектеп жасына дейінгі балалар да өздерін жыныстық күштеуден қалай қорғау керектігін білулері керек. Бұл баланы үлкендерге «жоқ» деп айтуға үйрету керектігін білдіреді. Балаларға кейбір ересек адамдар өздерін дұрыс ұстамайтындықтарын, олар мұндай жағдайлар туралы ата-анасына үнемі айту керектігін және зорлықшыл адамға онымен бірге жүруге қарсылығын білдіруден қорықпауға үйрету керек.
- Баланың жыныстық жетілуінің жақындағандығы туралы әңгімені бала жасөспірім кезеңге жеткенге дейін бастау керек. Денесіндегі өзгерістер (оның ішінде сүт бездерінің дамуы, етеккір мен бөліну) ерте көрінуі де мүмкін.
- Ұлдарға қыздардың бойындағы өзгерістер туралы айту керек, ал қыздарға ұл баладағы өзгерістерді түсіндіру қажет. Ер адамдар арасындағы жыныстық қатынас пен жезөкшелік туралы айтудан да қашуға болмайды. Көптеген балалар бұл құбылыстар туралы теледидар хабарларынан немесе оқу арқылы біледі де, бұлар қалыпты қызығушылықты оятады.
- Бала ер адам мен әйел адамның арасындағы өзара қарым-қатынас туралы сұрақтар бергенде ұялу сезімін білдірмеуге тырысыңыз. Оған «сен мұны түсінуге әлі жассың» деп айтпаңыз. Егер бала нақты сұрақ берсе, оған оңтайлы түрде анық жауап алуы керек.

- Егер баланың сұрағына жауап таба алмасаңыз, оны мойындаудан қорықпаңыз. Білетін адамдардың көмегіне сүйеніңіз.
- Баланың сұрағына жауап бере отырып, ол сіздің айтқандарыңызды түсінгеніне көз жеткізіңіз. Сондай-ақ, оның нақты нені білгісі келгеніне сіздің жауаптарыңыздың қаншалықты сәйкес екендігін тексеріңіз. Егер сізбен әңгімелескен соң балада жаңа сұрақтар туындаса өте жақсы.

Репродуктивті денсаулық туралы балалармен дер кезінде әңгімелесу қажеттілігіне көптеген ата-аналар сенімді. Мұның куәсі ретінде төменде олардың хаттарынан үзінді келтірейік.

Менімен жыныстық қатынас туралы әжем әңгімелесетін. Оған бала кезінде ешкім ешнәрсе туралы айтпаған. Сондықтан әжем алғаш етеккірі келгенде қорыққаны сонша, «маған көмектесіңдер, өліп барамын» деп айқайлаған екен.

Айгүл, 45 жаста

Менің етеккірім келгенде, әжеме бұл туралы айттым. Ол «енді сен жүкті бола аласың, сондықтан өзіңнің мінез-құлқың туралы ойлан» деді. Мен әйел қалай екіқабат болатынын білмедім, сондықтан сүлгіні қолданудан да қорықтым. Үлкендердің ешқайсысы маған ешнәрсені түсіндірмеді. Тек анатомия сабағынан көп нәрсе туралы біле бастадым.

Татьяна, 40 жаста

Ата-анам маған ешнәрсе айтпады. 8 жасымда әуежайда әпкем басқа дәретханаға, әкем екеуіміз басқа дәретханаға барғанда неге деп таңқалдым. Маған сонда ғана әкем әйел мен ер адамның жыныстық органдары әртүрлі болатынын түсіндірді. Мен бұл құпияны ұзақ уақыт жасырғанына ренжідім.

Қазбек, 32 жаста

Әкем менімен жыныстық тақырыптар туралы әңгіме айтатын. Ауладағы жасөспірімдерден әртүрлі ойға келмейтін әңгімелерді тыңдағанша, қажет ақпараттарды менен алу үшін мен де ұлымды осылай тәрбиелеймін.

Болат, 40 жаста

Біздің ата-анамыз жыныстық қатынас туралы бізбен әңгімелесуге ұялған болар. Бұл туралы тіпті үлкендер арасында да айтылмайтын уақыт еді ғой. Дұрыс емес болса да, бәрі де бұл туралы достарының әңгімелерінен біліп жүрді. Өз баламызды басқаша тәрбиелейміз.

Светлана, 30 жаста, Виталий, 29 жаста



13. РЕПРОДУКТИВТІ ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ РЕПРОДУКТИВТІ ҚҰҚЫҚ

Репродуктивті денсаулық жалпы денсаулықтың маңызды бөлігі болып табылады және адам дамуында негізгі орынды алады.

ДҮНИЕЖҮЗІЛІК ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ ҰЙЫМЫНЫҢ (ДДСҰ) анықтамасы бойынша репродуктивті денсаулық репродуктивті жүйенің қызметі мен үрдістеріне қатысты барлық аспектілерде ауру мен дерттердің болмауы ғана емес, дене, ақыл-ой және әлеуметтік саулықтың толық жағдайы. Осылайша репродуктивті денсаулық өмірде қанағаттанған және қауіпсіз өсіп-өнуге (бала туғызуға) қабілеттілік мүмкіндігін білдіреді. Репродуктивті денсаулық еркек пен әйелдің қауіпсіз, тиімді, бағасы қолайлы және отбасын жоспарлаудағы ыңғайлы тәсілдер туралы ақпараттарды алу құқығын қарастырады. Бұл сондай-ақ, әйелдерге екіқабат болу мен босанудан қауіпсіз өтуге және дені сау баланы тууға барынша жақсы мүмкіндікті қамтамасыз ететін денсаулық сақтау саласындағы осыған сәйкес қызметтерге қол жеткізу құқығын білдіреді.

«РЕПРОДУКТИВТІ ДЕНСАУЛЫҚ» түсінігіне —жыныстық денсаулық, адамның жыныстық қажеттігін толық жүзеге асыру мен одан қанағат алу да кіреді.

Жоғарыда айтылған анықтамаларға сәйкес, репродуктивті денсаулықты сақтау — оны қолдайтын және осыған байланысты алдын алу, мәселелерді шешу жолымен отбасының жақсы тұрмысына ықпал ететін факторлар, тәсілдер, емдеу шаралары мен қызметтердің жиынтығы.

Жыныстық органдардың қалыптасуы бала дамуының іште жатқан (эмбриондық, ана құрсағындағы) кезеңінде жүзеге асады. Оның денсаулық деңгейіне әртүрлі факторлар әсер етеді. Мысалы, жасөспірім жастағы жыныстық дамудағы мәселелер туғаннан берілген тектік ауытқушылықтың зардабы, сондай-ақ болашақ ананың ауырған жұқпалы ауруларының әсерінен болуы мүмкін. Кішкентай баланың әкесі мен шешесі үшін алғашқы және ең басты ереже баланың жыныстық органдарының дұрыс дамуын бақылау. Әдетте үрей туғызатын белгілер, сақ болу симптомдары алдымен ата-ананың көзіне түседі. Егер ата-ана ауытқушылықты дәл уақытында байқамаса, оны емдеу күрделі болады.

Назар аударыңыз: жыныстық органдардың барлық ауытқушылығы ерте балалық кезде түзетуге келеді. Кез келген күдіктенген жағдайларда мамандарға –хирургке, балалар гинекологына, балалар андрологына жүгіну керек.

ҚЫЗДАРДЫҢ ЖЫНЫСТЫҚ ЖЕТІЛУІ

8-14 жас шамасында қыз балаларды өмірінде ең бір мазалайтын кезең - жыныстық жетілу кезеңі келеді. Организмнің жалпы дамуы, дененің толысуы, кеуде тұсының өсуі, мүше үстінде және қолтықта түктің пайда болуы, етеккірдің алғаш келуі кешегі кішкентай қыздың жасөспірім бойжеткенге айналуының қалыпты белгілері болып табылады.

Дәл осы уақытта әйелдер денсаулығының іргетасы және бала тууға қабілеттілік қаланады. Есею кезеңінде қыздар өздерінің ағзаларына мұқият көңіл бөлсе, ересек кездегі көптеген «аурулардан» қашып құтылуға болар еді. Өкінішке орай, жасөспірімдер болашақта нағыз ана болуды байыпты түрде ойлана алмайды, олар тек бүгінгі күнмен ғана өмір сүреді. Сондықтан жас қызға оның организмінде не болып жатқанын және болашақта не болатыны туралы дер кезінде толық және шынайы ақпараттар беру жауапкершілігі ересектерге жүктеледі.

Ата-аналары өз қызына әйел физиологиясының ерекшеліктері туралы айтуға немесе жеке гигиенаның маңызды ережелерін сақтауға үйретуге, контрацепцияның қазіргі тәсілдері туралы ақпарат беруге, ерте екіқабат болудың, түсік және жыныстық жолмен берілетін инфекциялардың қауіптілігі және басқасы туралы қолайлы ақпараттар алу тәсілін табуға көмектесуге тиіс. Мұндай әңгімелерді кейінге қалдыруға болмайды, керісінше қыз бала ересек өмірге енуге дайын болу үшін ерте түсіндіру керек.

Етеккірдің алғаш келуі оған дайын емес қыз бала үшін үлкен қорқыныш. Ол қорыққаннан бұл туралы анасына да айтпауы мүмкін. Сондықтан қыз бала етеккір туралы ертерек білгені дұрыс. Анасы қызына бұл әйел жетілуінің қалыпты кезеңі екендігін жай ғана түсіндіріп, сонан соң ересек болған қызы үшін қуанып, әрине қажетті гигиеналық құралдарды қолдану және етеккір кезінде өзін қалай ұстау керектігі туралы айтып отыру қажет.

Уақытылы, жүйелі цикл бірден емес, шамамен бір жыл қалыптасатыны туралы айту керек, бірақ алғашқы етеккір келген соң қалыптаспаған, жүйелі циклде де жыныстық өмірді бастаса жүктілік болуы мүмкін.

Дегенмен, үлкендер өздері мойындағандай, бұл тақырыпқа балалармен әңгімелесу оңайға түспейді. Бала да, ата-ана да ұялу мен жайсыздық сезімдерін бастан кешіреді. Мұндай кезде жағдайдан шығудың бір жолы мазмұны келетін әдебиеттер, арнайы бейнефильмдер, мамандардың мақалаларын пайдалану.

Өз организмін қалай дұрыс күту керек

Қыздың жеке гигиенасының ережелері

Жеке гигиенаның бірнеше қарапайым ережелерін сақтау жыныс жолдарында болатын жұқпалардың алдын алудың тиімді тәсілі болып табылады, сондай-ақ тазалық пен балғындыққа ықпал етеді.

- Денеге жабысып тұратын синтетикалық шалбарларды жиі және ұзақ киюге болмайды
- Ішкі киімнің мақтадан тігілгені дұрыс
- Суға түскенде киетін киіммен ұзақ жүруге болмайды.
- Жылы сумен, таза жуылған қолмен күніне екі реттен кем емес шайыну керек.
- Артқы жолдан қынапқа инфекция әкелмеу үшін, сумен жуында қолдың бағыты мен қозғалысы алдынан артқа қарай болуы керек
- Жыныс мүшелерін жиі бүркіп жууға болмайды, әсіресе сабын ерітінділері және иістендіруші қоспаларды пайдалану арқылы жиі бүркіп жуыну қынаптың микрофлорасының құрамына жағымсыз әсер етеді және жыныс жолдарына инфекция енгізуі мүмкін.
- Жұмсақ ысқыштар мен жөкелер жыныс органдарын күтуге мүлдем қажет емес. Бұлар жыныстық органдардың сезімтал терісіне аз да болса сызат түсіруі мүмкін.
- Сүлгі таза, жұмсақ, тек қана өз егесі қолданғаны дұрыс.

ЕТЕККІР ЦИКЛІ

Жыныстық жетілу үрдісінің маңызы ерекше. 5-6 жылда жас организм нағыз физиологиялық революцияны бастан кешіреді. Осы уақытта қыздың организмінде не болады?

Организмнің табиғи гармондарының әсерінен аналық бездерде онда туғаннан бар 100-150 мың жұмыртқа клеткаларының бірі жетіле бастайды. Белгілі бір уақытта жатырда болуы мүмкін жүктілікке кілегейлі қабықтың дайындығы жүреді. Оның жуандығы 10 есе ұлғаяды, көптеген қан тасушы және лимфа тамырлары мен бездер пайда болады. Ол жұмсақ болып, болашақ ана үшін қоректілік арнасы сияқты болады.

Жұмыртқа клеткасының жетілуінің басталуынан шамамен 14 күн өткенде овуляция басталады, нәтижесінде жетілген жұмыртқа клеткасы аналық безден жатыр түтікшесіне түседі. Одан әрі ол 24 сағат ішінде сперматозоидпен кездесіп, ұрықтануға мүмкіндік алады, не болмаса өзінің табиғи қызметін орындамастан семеді. Бұл үрдіс нормада әр ай сайын қайталанып, жетілген жұмыртқа клеткасы сперматозоидпен ұрықтанып, нәти-

жесінде жүктілік болғанға дейін жалғаса береді және босанғаннан кейін аз уақыттан соң қайта басталады.

Қалыптасқан етеккір циклінің ұзақтығы норма бойынша 21 күннен 35 күнге дейін. Цикл етеккірдің алғаш келген күнінен келесі етеккірдің бірінші күнін қоса есептеп саналатынын ескертеміз. Етеккір нормада 3 күннен 7 күнге дейін созылады. Егер циклдің ұзақтығы көбірек немесе аз болса, етеккір ұзаққа созылып және көп қан кетсе, дәрігер-гинекологқа қаралу керек, бұл жыныстық саладағы қандай да бір ауытқушылықты көрсетуі мүмкін. Жақында қалыптасқан етеккір циклі тұрақсыз, климат өзгертуден, стресстен, шаршадан және т.б. себептерден уақытында басталмауы мүмкін екенін естен шығармау керек. Мұндай кешігу немесе керісінше етеккірдің ерте келуі репродуктивті қызметтің қандай да бір бұзылуы туралы айтпайды. Етеккір кезінде қатты ауырса, қыз баланы гинекологқа көрсету керек, ол ауырсынатын етеккірдің себептерін нақты анықтай алады. Аурудың себептерін анықтап, гинеколог оны жеңілдетудің қажетті құралдарын белгілейді.

Жүйелі етеккір циклін қалыптастырған соң, қызды ай сайын күнтізбе жүргізуге үйрету керек. Бұл дағды онда өмір бойы қалу қажет, өйткені мұндай күнтізбе гинекологқа қаралғанда, сондай-ақ жүктілікті жоспарлағанда қажет. Етеккір кезінде гигиеналық тазалық сақтау: күнделікті жылы сумен шайыну, ванна және суға түсуден осы кезеңде бас тарту да әдетке айналуы тиіс. «Сыни күндер» деп етеккір күндерінің аталу себебі көп әйел адамдардың осы кезеңде, тіпті бұл күндерге дейін де жалпы көңіл күйлері төмендеп, ашушаң, нашар күйге ұшырайды. Ғалымдар мұның бәрі гармондық өзгерістер, кейбір дәрумендер мен минералдардың жетіспеуі, зат алмасудағы жалпы өзгерістер және т.б. байланысты деп санайды. Өз көңіл күйін әртүрлі тәсілдермен: дене қимылы, жаттығулар жасау, дәрумендер қабылдау, арнайы рацион және ерекше тамақтану режимі, қажетті дәрілер қабылдаудың көмегімен түзетуге болады. Жеке кеңес алу үшін маманға қаралу керек.

Гигиена құралдары (арнайы төсемелер мен тампондар)

Көп жылдар бұрын етеккір кезеңінің келуі әйелдерді қиын жағдайға қалдырды, 1932 жылға дейін әйелдерде қазір қолданып жүрген қолайлы гигиеналық құралдар болған емес. Қазіргі кезде бұл мәселе бөлінген етеккірді сіңіріп алатын әртүрлі салмалар мен тампондардың көмегімен жеңіл шешіледі. Етеккір келгенде пайдаланатын құралдар әр түрлі және оны таңдау өмір салты мен жеке талғамына байланысты.

Ішкіімнің ішкі бөлігіне алдын ала қарастырылған тәсілмен орналастыру арқылы салманы пайдалану қарапайым және қолайлы. Салманы орташа әр 2-4 сағатта ауыстыру керек. Тампондарды пайдалану туралы көптеген адамдарда сауалдар туындайды.

Мынау ең көп тараған сұрақтардың бірнешеуі:

Тампонды пайдаланғанда ауыру сезімі байқала ма?

- Жоқ, егер пайдалануда тампондардың әрбір қорабында көрсетілген ережелерді сақтаса.

Тампон іште тығылып қалуы немесе «жоғалып кетуі мүмкін бе?»

- Жоқ. Тампонды дұрыс енгізген соң, ол қынаптың еттерімен тығыз ұсталады да, мықты созылған баудың көмегімен сыртқа шығады. Оның үстіне жатырдың саңылауы қынап мойнының ішімен тампон ішке енуі үшін өте тар.

Тампонды қаншылықты жиі ауыстырған дұрыс?

- Тампонды егер қажет болса, әр 4-8 сағат сайын ауыстыру керек. Тампонды өте жиі ауыстыру жергілікті тітіркенуді туғызуы және қынаптың құрғауына себеп болуы мүмкін екенін естен шығармау керек. Тампонды сіңіру деңгейіне байланысты таңдау керек.

Тампонды ұйқы уақытында қолдануға бола ма және ұзақтығы қандай?

- Тампонды 4-8 сағатта ауыстыру керек болғандықтан, егер сіз 8 сағаттан артық ұйықтамайтын болсаңыз, пайдалануға болады. Ұйқының бұдан ұзақ болуы кезінде төсемді қолдану керек немесе уақытында тампонды ауыстыру үшін, керек кезде оятатын қоңыраулы сағат қою керек.

Гинекологқа қашан бару керек?

Көбісі ойлайтындай, алғашқы жыныстық қатынастан кейін емес, 13-15 жасқа келгенде барған жөн. Гинекологқа алғаш барудың мақсаты—ең қарапайым сұрақтарға жауап алу.

- Жыныстық жетілу үрдісі дұрыс жүріп жатыр ма?
- Ішкі жыныс органдарының дамуында ешқандай ауытқушылық жоқ па?

Бұл үшін дәрігер сыртқы тексеру және гинекологиялық орындықта тексеру жүргізеді, қажет жағдайда кіші жамбасқа ультрадыбыстық зерттеу (УЗИ) жүргізеді және жұғынды алады.

Сонымен қатар дәрігер осы уақытқа дейін қыз бала мен оның ата-анасын толғандырған көптеген сұрақтарға жауап береді, керек болса, жүктіліктен сақтанудың тиімді әдістерін ұсынады.

Жас кезден өмір бойына гинекологқа тек қажет жағдайда емес, кем дегенде жылына екі рет жүйелі алдын алу үшін тексерілуге дені сау әйелдің өзін үйретуі өте маңызды. Мына алтын ережені есте сақтау керек. «Ауруды емдегеннен алдын алудың жолы оңай».

Гинекологқа баруды жоспарлағанда келесі жағдайларды есте сақтау керек:

- Етеккірдің бөлінуі тексеру процесі мен анализ жүргізуді қиындататындықтан, дәрігерге етеккір келгенге дейін бару қажет.
- Тексерілуден бір күн бұрын мүшеқапсыз жыныстық қатынаста болмау қажет, себебі қынапта ұрық сұйықтығының қалдықтары сақталып қалады.
- Тексерілу алдындағы аптада қандай да бір вагинальді қолданылатын дәрілік құралдардан бас тарта тұру керек.

Әйел оның өмірінің кез келген кезеңінде төмендегідей белгілер білінсе, мамандардың көмегіне жүгінуі керек:

- Етеккірдің тоқтауы немесе келмеуі (жүктіліктен тыс және етеккір аралығы кезеңінде)
- Етеккір сұйықтығының сапалық және сандық өзгеріске ұшырауы
- Етеккір арасындағы қан кету немесе етеккір секілді бөлінулердің болуы
- Жыныстық қатынас кезінде немесе кейіннен ауырсынудың, немесе қан кетудің болуы
- Кенеттен қынаптан түсі және иісі өзгеше бөлінулердің көп болуы

- Сыртқы жыныстық органдарда түйіндердің, жаралардың немесе бөртпелердің пайда болуы
- Қынапта тітіркену, құрғау және күйюді сезіну
- Сүт бездерінде түйіндер немесе өзге аурулардың болуы, формасының өзгеруі, емшектің ұшынан ылғал бөлінуі
- Дәретке шығудың жиілеуі
- Тосыннан іштің төменгі бөлігінің қатты ауруы

Өз организмне зейін қоя білу керек. Жоғарыда келтірілген болмашы ғана белгілердің өзі әйелге проблема немесе қатты аурудың себептері болып табылуы мүмкін.

ҰЛДЫҢ ЖЫНЫСТЫҚ ЖЕТІЛУІ

Өтпелі кезеңге дейін ұлдардың дамуы гармональді өзгеріссіз, яғни тыныш болады. Ер баланың жыныстық жедел дамуы қыздарға қарағанда, екі жылдай кеш басталады. 10-12 жаста ұлдарда жасөспірімдік кезеңге тән өзгерістер басталады. Сыртқы көріністері тек 12-13 жаста байқалады. 11 жастан бастап ұлдардың жыныс мүшесі өсе бастайды. Ер адамның жыныс мүшесінің көлемі туралы айтқанда, ешқандай стандарт болмайды. Эрекция кезінде 5-тен 17 см-ге дейін болады, бұл қалыпты. Жедел өзгерістердің басталуының келесі факторы—жұмыртқаның өсуі. Бұл шамамен 11-12 жаста болады.

12-13 жаста ұлдардың жыныс мүшесінің жан-жағына түк өседі. Бұл ұзаққа созылатын процесс. 15 жаста түк өсуі ромба тәріздес болса, 17-18 жаста түк бірте-бірте ішкі бөлігіне өте бастайды. 13-14 жаста «дауыс сынады» (мутации) және «көмей шеміршегінің» қалыптасуы, дауыс өзгеруі басталады. 17 жаста ұлдарда еркек дауысы пен жұтқыншақ толық қалыптасады. 14 жастан бастап ұлдарда қолтыққа жүн өседі. 11-12 жаста бұл жерлерде ешқандай ізі де болмайды. 14 жаста жеке қылдар көрінеді, 15 жаста олар көбейеді, 17 жаста толық өсіп болады. Сақал 17-18 жаста көріне бастайды. 13-14 жаста ұлдардың ернінің үстінен білінетін аз ғана талшықтар 15-16 жаста мұртқа айналады.

Ұлдардың жыныстық дамуындағы тағы бір сәт емшек ұшының физиологиялық қатаюы. Егер мұнда баладан емшек ұшында ауырсыну білінсе — бұл жыныстық дамудың қалыпты көрсеткіші. 14-15 жаста еркектің жыныстық клеткалары жетілуі жұмыртқа клеткаларының жетілуіне қарағанда үздіксіз болатын сперматозидтер қызметі жетіледі. Дәл осы кезеңде ұлдарда өздігінен шәуеттің бөлінуі байқалады. Бұл қалыпты физиологиялық құбылыс. Осы өтіп жатқан нәрселердің қалыптылығын түсіндіретін тек әкесі ғана. Әкесі ұлына осылай болуға тиісті екенін, мұны уайымдауға болмайтынын түсіндіргені абзал. Жыныстық толық жетілу нақты 16-20 жаста аяқталады. Бұл балалардың өз баласы болуына мүмкіндігі болатын жасқа жетті дегенді білдіреді. Әрине бұл тек - физиологиялық жетілу, ал психологиялық есею кешірек болады. Егер ұлдардың жыныстық жетілуі көрсетілген уақыт шеңберінен ерте немесе кеш басталса, андрологтан кеңес алу артық болмайды. Ерте даму мен кешігу гармондық бұзылыстар туралы айтуы мүмкін. Ал эндокриндік проблемалар, оларды байқамағанды «жақтырмайды». Басқа да ауытқудың себептері болуы мүмкін, мұны анықтауды тек мамандарға тапсырған дұрыс. Жасөспірім ұлдарда кейде крипторхизм (1 пайызды құрайды) - бір немесе екі жұмыртқасының ұмасында болмауы

ауруы кездеседі. Көп жағдайда бұл бір жасында белгілі болады. Крипторхизмді емшектегі жасында емдеген дұрыс. Емделмеген ауру белсіздікке, бедеулікке жеткізуі мүмкін. Ұлдарда жиі кездесетін басқа аурудың түрі — жыныс мүшесі басының ашылмауы. Бұл аурудың екі түрі болады. Біріншісі және жиі кездесетіні — жыныс мүшесі басы дененің шетіне бітіп, тұтасып кетуі. Бұл жағдайда мамандар қабатталудың әр түрлі консервативті әдістерін қолданады. Екінші үлгісі — фимоз немесе сыртқы дене саңылауының тарылуы. Бұл 17 пайыз балалар мен жасөспірімдерде кездесетін ауру.

Фимоз әдетте операция жасауды қажетсінеді. Кейде екі патология да бір мезгілде болады. Егер фимозды емдемей, жыныс мүшесі басын спонтандық босату жүрсе (оның үстіне сыртқы қабығы басын қысады), фимоздың қауіпті асқынуы парфимозға ұшырайды. Бұл ауру жыныс мүшесінің қағынуына, шіруіне жеткізеді. Егер оны емдемесе, бұл патология еркектің толық жыныстық өмірін жүргізуге жол бермейді. Бұл аса қауіпті емес, жас адам қалыпты жыныстық акт жүргізе алмағандықтан, психикасы аса қатты зардапқа ұшырайды. Бұл кеселді түзететін әдетте пластикалық хирургтер. Өкінішке қарай бұл ауруды жыныстық жетілуге дейін байқау мүмкін емес. Бұл тек толыққанды эрекция келуімен көрінеді. Мұны байқайтын, бұл жағдайда не істеу керектігін айта алатын тек әкесі. Ерте жаста «ересектердің» ауруы простатитке жол ашылады. Бұған суық тию, кіші жамбаста ұюмен асқынатын отыратын өмір салты, үлкен дәреттің шықпауы, іш қатуға ықпал етеді. Бұның бәрі тоқтаған, жүрмейтін, ұйыған простатитке әкеледі.

Ұл баланың кейбір ауырған аурулары жыныстық дамуына әсер етеді. Мысалы, балалардың жұқпалы ауруы эпидпаротит (шықшыт безінің қабынуы) ең белгілі жағдай. Барлығына белгілі бұл жұмыртқалардың қабынуымен асқынады, ол өз кезегінде ұлдың әке болу қабілетіне әсер етуі мүмкін. Емделуші ересек болған сайын асқынып кету қаупі жоғары болады. Ауру әртүрлі өтеді. Бір жағдайда қабыну өзі туралы білдіреді, басқа жағдайда белгісіз болады. Сондықтан 17-18 жаста шықшыт безінің қабынуымен ауырғандар спермограммадан өткені дұрыс (сперманың іс-әрекетінің деңгейін көрсететін анализ). Бала кездегі басқа аурулар жыныстық жетілуге ешқандай әсер етпейді. Тек созылмалы аурулар организмдегі тұрақты инфекция ошағы болғандықтан әсер етуі ықтимал. Сондықтан ұл-қыздың ата-аналары аурулардың алдын алу мен дер кезінде емделуіне қамқорлық жасауы керек.

15. ҚАЗІРГІ ЖҮКТІЛІКТЕН САҚТАНУ ӘДІСТЕРІ

Тек тілекпен болған, сәтті аяқталған жүктілік қана бақыт әкелетінімен таласу қиын. Әрине барлық ата-аналар үйленгенге дейін балаларының жыныстық қатынасқа бармауын немесе жыныстық қатынасты ересек жаста бастағанын қалайды. Өкінішке қарай, соңғы жылдары статистикалық көрсеткіштер бойынша, жыныстық өмірді бастаудың жас көрсеткіші бірден төмендеп кетті. Жасөспірімдерді жыныстық өмірді ерте бастау әр түрлі проблемаларға әкеледі: тілемеген, қаламаған жүктілік, жасанды түсік, ерте босану. Бұдан қалай сақтануға болады? Ата-аналардың сөздері жасөспірімдерге дұрыс таңдау жасауға көмектесуге, жыныстық қатынасты кешеуілдетуге бағытталуға міндетті. Сонымен қатар, жүктіліктен қорғану тәсілдері мен құралдары туралы білім алу, егер жасөспірімдер жыныстық өмірді бастауға шешім жасаған жағдайда, қаламаған зардаптардың туындау қаупін төмендетеді.

Ата-аналар бұл туралы өз балаларымен сөйлескісі келсе, қазіргі жүктіліктен сақтану құралдарымен танысуы қажет. Жүктіліктен сақтану әдісін таңдау нақты анықтау, маманнан жеке кеңес алған соң ғана мүмкін болады.

ЖҮКТІЛІКТЕН САҚТАНУ ҚҰРАЛДАРЫ МЕН ӘДІСТЕРІ

Жүйелі түрдегі гармональдік контрацепция

БАЛА КӨТЕРТПЕЙТІН ТАБЛЕТКА—бұл жұмыртқа клеткаларының қарапайым жетілуін тоқтататын гармондарды үйлестіру. Әйелдер арасында кеңінен танымал бұрынғылардан қазіргі таблеткалардың айырмашылығы, гармон мөлшері төмен және жақсы сіңеді.

Компоненттерінің құрамы мен сандық қатынасына қарай ажыратылатын таблеткалардың әртүрлі типтері бар, тек маман ғана ыңғайлы, қолайлысын таңдай алады. Дұрыс таңдалған таблеткаларды дәрігердің жүйелі бақылауында организмге зиянсыз, кейбір жағдайларда қосымша пайдасымен ұзақ уақыт қабылдауға болады. Гармонды таблеткалар кейде тек жүктілікке қарсы құрал ретінде ғана қолданылмайды, дәрігер оны емдік мақсатта, мысалы аборттан соң немесе белгілі бір аурулардан кейін де қолдануға ұсынады.

Бала көтертпейтін таблеткаларды күнделікті қабылдау қаламаған жүктіліктен сенімді қорғайды. Гармональді контрацептивтер бедеулікке әкелмейді және болашақ нәрестеге зиян емес. Оларды қабылдауды тоқтатқаннан кейін, 1-3 ай өткен соң жүкті болу мүмкіндігі қайтадан қалпына келеді.

Мұндай дәрі-дәрмектер құрамы бойынша күнделікті қолданатын бала көтертпейтін таблеткаларға ұқсас, бірақ гармондардың мөлшері жоғары болады. Олар жедел жағдайларда – яғни жыныстық қатынас кезінде жүктіліктен сақтану шаралары жасалмаған және жүйелі контрацепциялар жарамсыз жағдайда қолданады.

Қолданылып жүрген контрацепция құралдары АҚТҚ немесе жыныстық жолмен берілетін инфекцияларды жұқтырудан қазіргі күнге дейін сақтамайтынын ұмытпау керек.

Жатыріші спиралі (ЖІС) дәрігер жатыр қуысына енгізетін кішкентай құрылғы. Мұны маман ғана дұрыстап істей алады.

Спиральдің жүктіліктен сақтау тиімділігі оның арнайы ішкі жатыр қуысындағы іс-әрекетімен қамтамасыз етіледі, ол жұмыртқа клеткасының ұрықтану мүмкіндігіне кедергі жасайды. Ұзақ тиімді болуы үшін оның типіне байланысты жүйелі ауыстырып отыру қажет.

Спираль— жүктіліктен сақтандыруда ұтымды құрал, бірақ оны тек босанған әйелдердің қолданғаны дұрыс. Спиральді алған соң шамамен 6 ай шамасында өткен соң жүкті болу қабілеті қалпына келеді.

Контрацепцияның кедергілік әдістері

Ер адамдардың мүшеқаптары (презерватив)— барынша қолайлы және кең тараған контрацепция құралы, жеткілікті сенімді, қарсы көрсетілімдері жоқ және АҚТҚ мен жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан қорғай алады. Мүшеқаптардың тиімділігін барынша қамтамасыз ету үшін, оны нұсқауға сәйкес пайдалану керек. Жыныстық қатынастан кейін бірден мүшеқапты шешіп, сперманың қынапқа түсу мүмкіндігінен аулақ болып және оны ешқашан қайталап қолданбау керек.

Диафрагма— бұл қалпақша түріндегі резиналық жұқа мембрана, жатыр мойнына енгізіліп, оған сперматозоидтердің енуіне кедергі келтіреді. Ол жыныстық қатынас басталғанға дейін дұрыс қойылып, онан кейін орнында 8-24 сағат қалдырылу керек. Жыныстық қатынас кезінде диафрагма орнынан жылжуы мүмкін болғандықтан, ол тек спермицидтермен үйлестіріліп қолданылу керек.

Спермицидтер— сперматозоидтарды өлтіретін химиялық зат. Крем, гель, свеча және ішкі вагинальдық қолдану үшін суппозиторий түрінде шығарылады. Жеке түрде де, контрацепциялық басқа да кедергілік әдістермен бірге де қолданыла береді.



16.

ЖАСӨСПІРІМДЕРДЕГІ ЖҮКТІЛІК

Өкінішке орай, кейбір жасөспірімдер ерте жыныстық қатынас жасаудың нәтижесінде қаламаған жүктілікке душар болатын жағдайлар өмірде кездеседі. Бұл жағдайларда ата-ананың міндеті— жасөспірімдерге көмектесу.

Дұрыс шешім қабылдау өте күрделі. Барлық қыз — жасөспірімдер ата-анасымен сенімді қарым-қатынас орната бермейді. Ата-ана ашуынан сақтанып, олар жүктілік фактін ұзақ уақыт жасырады. Мұндай жағдайда ата-аналар өз баласының дене және психикалық денсаулығына қамқорлық жасауы керек. Жасанды түсік те, бала босану да кәмелетке толмағандар үшін ауыр сынақ. Әрбір нақты шешім қалыптасқан жағдайға байланысты қабылданады. Жүктілікті тоқтату немесе босандыру мәселесі негізінен әлеуметтік, ішінара медициналық мәселе және оны жауапкершілікпен, барлық «дұрыс» және «қарсы» жақтарын салыстырып өлшеп, ұзаққа кететін зардаптарын еске алып шешу керек.

Ата-аналар жүктіліктің шынайы және дәйексіз белгілері болатынын білулері керек.

Дәйексіз, анық емес белгілері— етеккірдің болмауы, таңертең құсуы немесе жүрек айнуы, асқа тәбетінің өзгеруі, ішінің үлкеюі. Бұл белгілердің «дәйексіз» деп аталуы бұлардың әрқайсысы қандай да бір басқа аурудың белгісін көрсетіп, жүктілікке қатысы жоқ болуы мүмкін.

Шынайы, анық белгілері— дененің қалыпты температурасы жағдайында базальді температураның көтерілуі. Базальді температура бұл таңертең төсектен тұрмай жатып, термометрмен тік ішекте өлшенетін температура. Овуляциядан кейін бұл температура 0,3-0,4 градусқа көтеріледі және егер кезекті етеккір жоқ кезде 37-37,3 деңгейінде сақталса, жүктіліктің анық белгісі болып табылады. Жүктілікті анықтауға арналған арнайы тестер бар. Кешірек мерзімде жүктілікті ұрықтың қозғалысымен және ультрадыбыстық зерттеу мәліметімен анықтауға болады.

17.

ТҮСІК

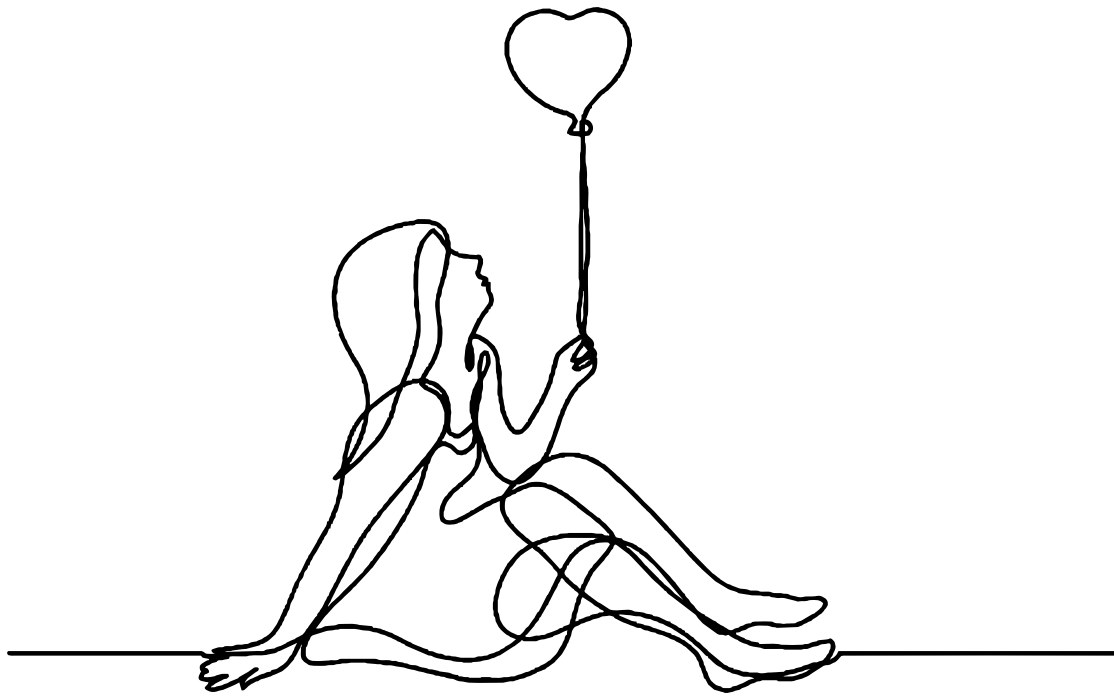
ТҮСІК — бұл жүктілікті кез келген мерзімінде тоқтату. Түсік пайда болған ұрықты алып тастау. Келген жүктілікті тоқтату — бұл үнемі табиғи заңдылықтан тыс қадам.

Ұрық жатырда ішкі қабырғаларға бекіген. Оны күшпен алып тастау көп қан кетуге алып келеді. Егер жүктілікті тоқтату стационарда жүргізілмесе, бұл қан кету өмірге қауіпті болуы мүмкін. Түсік жасалған соң болатын қан кету жатырдан ұрық жұмыртқасын алып тастау немесе жатырды жарақаттаудың белгісі болып табылады. Сол себептен қан кетуді үй жағдайында тоқтатуға болмайды, дәрігердің тарапынан бақылау жасалуы қажет. Эмбрионаны алып тастаған соң, жатырда микробтар үшін өте қолайлы, жаралы үстіңгі қабаты қалады.

Сондықтан өте жиі кездесетін және түсіктің қауіпті асқыну инфекциясы - жатырдың қабынуы —эндометрит. Ауруханадан тыс жағдайда аборт жасаған кезде іс сепсиспен (қанның зақымдалуы), өмірге қауіпті жағдаймен аяқталуы мүмкін.

Созылмалы эндометрит жатырдың ішкі қабығының қасиеттерінің өзгеруіне, оның эмбрион қабығы қабілетінің бұзылуына, яғни бедеулікке әкелуі ықтимал. Бұл түсік жасаудың зардаптары.

Әрине ата-ананың міндеті — балаларының жыныстық қатынаста болуын кейінге қалдыру мерзімін ұзартуға бағыт беру. Дегенмен деректер — тура нәрсе: жасөспірімдердің белгілі бір бөлігі ерте жыныстық қатынасқа дағдыланады. Осыған байланысты жас адамдарды жүктіліктен және жыныстық инфекциялардан қорғану құралдары, әдістері туралы білімдермен қаруландыру қажет. .



18. ЖЫНЫСТЫҚ ЖОЛМЕН БЕРІЛЕТІН ИНФЕКЦИЯЛАР (ЖЖБИ)

ЖЖБИ кез келген жыныстық контактілер арқылы: вагинальді, оральді, анальді секс түрінде әртүрлі немесе бір жынысты адамдар арасында беріледі. Әрине мұндай инфекцияларды жұқтыру қауіптілігі сексуальді серіктестер мен қорғалмаған жыныстық контактілерді көбейтуден өседі. Сондықтан ЖЖБИ, олардың алдын алудың тиімді әдістері туралы ақпараттандыру ерекше маңызды болып табылады.

ЖЖБИ қоздырғыштары вирустар, бактериялар қарапайым бір клеткалы организмдер мен ұсақ жәндіктер болып табылады. Вирусты ЖЖБИ АҚТҚ жұқпасы, гепатит, және аногенитальді сүйелдер өсуі мен оның көріністерін әртүрлі құралдар мен әдістердің көмегімен бақылауға болады. Бүгінгі күні емделетін жұқпалар бактериялар, қарапайымдар мен паразиттер шақыратын ЖЖБИ: мерез, соз ауруы, хламидоз, трихомионаз және т.б. Дегенмен кез келген жағдайда дәрігерге ерте қаралу және емдеуді бастау тек тез жазылуға ғана жеткізіп қоймай, көптеген асқынулардың даму қаупін де төмендетеді.

Көптеген аурулар сырт көзге ешқандай білінбейді, сондықтан адам өзі жұқпаланғанынан күдіктенбеуі мүмкін. Осыған байланысты, өзінің жыныстық серіктесіне жұқтыру мүмкіндігінен қорғауға ешқандай шара қабылдамайды.

Ата-аналар балаларымен ЖЖБИ жұқтырудан өзін қалай қорғау керектігі туралы әңгімелесуге, олардың сексуальді қарым-қатынасқа еруге рұқсат етуі деп қабылдауы мүмкін деп қорқады.

Балалар өз кезегінде ата-анамен кеңескісі келсе де, көбіне әңгімені қалай бастарын білмейді, егер олар мұндай әңгімені бастаса, олар сексуальді қарым-қатынасқа түскен деп есептеуі мүмкін екендігінен қауіптенеді. Жасөспірім кездегі балалардың кез келген құндылықтарды: әлеуметтік, моральдық және этикалық, оның ішінде ата-ананың практикалық кеңестерін де күдікпен қабылдауы әке-шеше мен балалардың арасындағы қатынасты күрделендіре түседі.

ЖЖБИ-дің алдын алу туралы әңгіме кезінде балаларда өзіндік, жауапты шешім қабылдау дағдыларын қалыптастыруға қалай көмектесуге болатындығына назар аудару керек. Ата-аналар өз денсаулығына қатысты жағдайларда жауапты шешімді тек өз қадір-қасиетін сақтаған, өзіне сенімді адамдар ғана қабылдай алатынын есепке алу керек. Нақ осы сапалар жасөспірімдерге құрдастарының ішімдік ішуге, ерте жыныстық қатынасқа итермелейтін қысымдарына қарсы тұра алуы үшін керек.

ЖЖБИ жыныстық жолмен АҚТҚ жұқтыру қаупін көп есе жоғарылатады.

Қазіргі уақытта ЖЖБИ –дің 20-дан астам түрлері белгілі.

Олардың жиі кездесетіні:

- мерез
- соз
- трихомоноз
- хламидиоз
- жыныс органдарының герпесі
- генитальді кондидоз
- жыныс органдарының кондилломдары
- АҚТҚ инфекциясы

Емделмеген ЖЖБИ зардаптары:

- бедеулік
- импотенция
- жатырдан тыс жүктілік
- қатерлі ісіктер
- жыныстық жолмен АҚТҚ жұқтыру қаупінің жоғарылауы
- мерездің баласына берілуі



19. БАЛАЛАРМЕН АҚТҚ ЖӘНЕ ЖҚТБ ТУРАЛЫ СӨЙЛЕСЕМІЗ

Балаларды «ересектердің» проблемаларынан қаншалықты қорғағымыз келсе де, ерте ме, кеш пе, олар бұған кездесуіне тура келеді. АҚТҚ мен ЖҚТБ туралы тақырыпта балалармен әңгімелесу қандай қиын болса да, мұны істеу керек. Бұл үшін алдымен өздеріңіз сенімді ақпарат алуларыңыз керек.

Сіздерде мұғалімдерде де, тәрбиешілерде де жоқ мүмкіндіктер бар. Осы проблема туралы баламен ең алғаш сөйлесетін ата-анасы болады да, кейін оны ешкім де жалған ақпаратпен адастыра алмайды.

Ең алдымен ЖҚТБ туралы 1981 жылы айтылды, міне 25 жылдан астам уақыт бұл аббревиатура бүкіл әлемнің газет-журналының бетінен түспей келе жатыр

ЖҚТБ – біздің өмір шындығымыздың ең маңызды трагедиялық проблемасы. Әңгіме 40 миллионнан астам адам АҚТҚ жұқтырғандығы, жыл сайын 3-5 миллион жаңа жағдайлар тіркелетіндігі және сонша адам ЖҚТБ-дан жыл сайын қайтыс болатындығы, тіпті 1 желтоқсан халықаралық ЖҚТБ-мен күрес күні болып белгіленгендігінде емес, әңгіме біздің әрқайсысымызға қатысты екендігі туралы ойлағымыз келмейтіндігінде болып отыр. 2007 жылғы 1 сәуірге дейінгі қорытынды бойынша, біздің республикамызда АҚТҚ-ға жағымды статуспен 7906 адам тіркелген, оның ішінде 14 жасқа дейінгі –160 бала.

Сіз АҚТҚ жұқтыру қаупі туралы, мұны болдырмас үшін нені білу керектігі жайлы сөйлесуге дайынсыз ба? «Иә» десеңіз, өзіңізді тексеріңіз. Егер «жоқ» десеңіз, мұны реттеуге себеп бар!

Біріншіден, бірнеше ақыл-кеңес береміз:

- балалармен әңгімелескенде қорқынышты ақпараттар беруге болмайды
- АҚТҚ мен ЖҚТҚ туралы әңгімелесу үшін уақыт пен орын белгілеп, өзіңіз бен балаңыздың көңіл-күй жағдайын есепке алыңыз.

- неғұрлым жағымды күйде отырсаңыз, бала да айтылған сөздерді зейінмен қабылдайды.
- әңгіме барысында ашық және сенімділік ахуалын сақтаңыз.
- балаға нақты және оның жасына сәйкес ақпараттарды беріңіз.

Егер сіздің бірнеше балаңыз болса, олардың әрқайсысымен жеке сөйлесіңіз, себебі әр жастағы балалар дамудың әртүрлі кезеңінде болады, оларға ақпараттар әртүрлі көлемде беріледі. Олардың сөздік қоры әртүрлі және оларды әртүрлі сұрақтар қызықтырады. Оның үстіне пікірталасқа үлкен бала тез араласады да, кішісі өз ойын айта алмай қалады.

Егер сіз бұл проблема туралы жеткілікті білем десеңіз, өзіңізді тексеріңіз.

А - адамның	Ж - жұқтырылған
Қ - қорғаныш	Қ - қорғаныш
Т - тапшылығының	Т - тапшылығының
Қ - қоздырғышы	Б - белгісі

АҚТҚ - 1983 жылы алғаш анықталған вирус. Кейінірек 1986 жылы Батыс Африка елдерінің азаматтарынан АҚТҚ-2 белгілі болған.

Біздің елімізде АҚТҚ жұқпасын жұқтырған алғашқы жағдай 1987 жылы тіркелді. Кейіннен АҚТҚ -2 пайда болды.

АҚТҚ мен ЖҚТБ бұл бір ұғым емес.

АҚТҚ (адамның қорғаныш тапшылығының қоздырғышы) организмді аурулардан қорғайтын қорғаныш жүйесін зақымдайды.

Бұл білінбейтін процесс. АҚТҚ жұқтырған адам ұзақ жылдар жақсы көрініп, өзін жақсы сезініп, тіпті инфекцияның бар екенін де сезбеуі мүмкін. Бірақ қорғаныш жүйесінің әлсіреуінен ол оппортунистік инфекцияларға әлсіз бола бастайды. Неғұрлым қорғаныш жүйесі әлсіреген сайын, оппортунистік инфекцияларды жұқтыру қаупі жоғары және олардың жүру барысы өте ауыр, ұзаққа созылған сипатқа ие болады. Оппортунистік жұқпалардың дамуы ЖҚТБ кезеңінің келгенін куәлендіреді. (ЖҚТБ – жұқтырылған қорғаныш тапшылығының белгісі)

Оппортунистік инфекциялардың белгісі болып табылатын ЖҚТБ кезеңі келгенше, орташа алғанда 4-5 жылдан 10 жылға дейін уақыт өтеді. (жұқтырған соң 2-3 жылдан кейін 5% жуығы, 15-20 жыл өткен соң 10% жағдайлар)

АҚТҚ-ның берілу жолдары

АҚТҚ жеткілікті саны қанға өткенде жұқпалану болады. АҚТҚ организмдегі келесі биологиялық сұйықтық арқылы беріледі: қан, сперма, вагинальді, бөлінулер мен емшек сүті.

Мына жағдайларда АҚТҚ жұқтыру мүмкін:

- қорғалмаған жыныстық акті кезінде (мүшеқап қолданбаған)
- АҚТҚ жұққан инелер мен шприцтерді қолданғанда
- АҚТҚ жұқтырған ананың жүктілігі, туғанда және емшек сүтін емізгенде балаға берілуі
- АҚТҚ зақымдалушының қанын біреуге қайта құю кезінде

- денеге тесіп сурет салу және денені тесу үшін ортақ стерильденбеген құралдарды пайдаланғанда
- бөтен адамның сақал қырғыш, тіс щеткасын қолданғанда

АҚТҚ мына жағдайларда берілмейді:

- Қол алысқанда
- Құшақтасқанда
- Сүйіскенде, жөтелгенде
- Ортақ ыдыс пен ас-үй құралдарын қолданғанда
- Сүлгі мен төсек жаймаларын ортақ қолданғанда
- Дәретхана мен жуынатын бөлмені ортақ қолданғанда
- Спортпен ортақ айналысқанда
- Бір бөлмеде болғанда
- Жәндіктер шаққанда

АҚТҚ қалай белгілі болады?

Адам АҚТҚ жұқтырған ба, жоқ па, білудің жалғыз жолы – АҚТҚ-ға антитән бар-жоғына қан анализін тапсыру. Антитән – қоздырғыштың енуіне жауап ретінде организмде түзілетін арнайы белоктар.

Тестің оң нәтижесі адамда АҚТҚ-ға антитән бар екенін көрсетеді. Бұл адамның АҚТҚ жұқтырғанына негіз береді.

Тестің теріс нәтижесі АҚТҚ-ға антитән табылмағанын білдіреді. Тест теріс нәтижені мына жағдайда көрсетеді:

Егер адам АҚТҚ жұқтырмаса:

Адам АҚТҚ жұқтырған, бірақ организм қоздырғышқа қарсы антитәнді жеткілікті мөлшерде түзбеген, бұл «серологиялық терезе кезеңі» деп аталады.

«Серологиялық терезе кезеңі» дегенді анықтап алайық.

Тест жүйесінде байқалуға қажетті мөлшерде антитән түзу үшін организмге 25 күннен 3 айға дейін уақыт керек. Осы уақыт аралығы «серологиялық терезе кезеңі» деп аталады. АҚТҚ-ға осы кезеңде тексерілу теріс нәтиже көрсетуі мүмкін. Сондықтан 3 ай өткен соң анализді қайта тапсыру керек. АҚТҚ-ға жағымды адам «серологиялық терезе кезеңінде» басқа адамға жұқтыра алады.

Кіші және орта мектеп жасындағы балаға адамның иммундық жүйесі туралы қолайлы формада айту керек. Бұл үшін «Беймәлім патшалықтағы оқиғалар» ертегісін (№1 қосымшаны қараңыз) ұсынамыз. Бұл білімдерді бала АҚТҚ жұқтырудың шынайы қаупіне кездескенге дейін алу керек. Бала алған ақпараттарын дұрыс түсінгеніне сенімді болу үшін оны тест көмегімен тексеріңіз (№2 қосымша).

Отбасы жасөспірімдерде жауапты мінез-құлық қалыптастыруда аса маңызды рөл ойнайды. Зерттеулер көрсеткендей, ата-анасы қауіпсіз жыныстық мінез-құлық туралы айтқан балалар жыныстық өмірді кешірек бастайды да, көбіне қорғаныс құралдарын пайдаланады.

20. ЕГЕР ОТБАСЫНДА АҚТҚ ЖҰҚТЫРҒАН БАЛА БОЛСА

Авторлар АҚТҚ-ға жағымды статуспен өмір сүретін балалары бар отбасыларына көңіл бөлуді қажет деп санайды. Бұл балалар ата-анасы тарапынан ерекше қамқорлық пен көңіл қоюды қажетсінеді.

Көптеген ата-аналар АҚТҚ және ЖҚТБ проблемалары туралы баламен қалай, қашан және қай жерде талқылауға болады деген сұрақ қояды. Әсіресе, ең қиыны нақты нені айтуға болады деген сұрақ. Көп ата-аналар баласы шындықты «сырттағы» біреуден білуі мүмкін немесе басқа қайнар көздерден жалған ақпарат алуы мүмкін деп қорқады. Кейбір ата-аналар балалары өсіп-жетілем дегенше, бұл ақпараттардан оларды қорғағысы келеді.

Баламен оның АҚТҚ статусы туралы әңгіме бастау бұл жай шешім емес. Баламен АҚТҚ жұқпасы туралы бірте-бірте әңгімелесу керек. Әдетте кішкентай баланың өзі неге ауруханаға жиі баратыны, анализдер тапсырып немесе дәрілер ішетіні туралы ата-анасына сұрақтар қояды. Бала өскен сайын көбірек ақпараттарды қабылдай алады.

Балаға қорғаныш тапшылығы қоздырғышы туралы жалпы ұғымды беру керек. Мысалы, қоздырғыштың әр түрі болатыны туралы түсіндірген дұрыс. Оның кейбіреуі дәрі қабылдаған соң организмнен жойылады, ал басқалары азаяды, бірақ олардың саны азайғанда, өмірге қауіп туғызбайды. Екінші түріне АҚТҚ жатады. Сондықтан адамдар организмінде АҚТҚ бар кезде дәрілер қабылдап, дәрігердің қабылдауында болғаны дұрыс.

АҚТҚ жұқпасы сұрақтары ашық және толық көлемде талқыланғаны маңызды. Бала АҚТҚ-ға жағымды балаларға емдеу жүргізілсе, қалыпты өмір сүре алатынына сенімді болуы керек. Ол мұңаю, ауру, қорқынышты бастан кешіруі, кемсітушілікке ұшырауы мүмкін. Баламен оның қорқыныштары мен уайымдары жайында сөйлесіңіз.

Баламен оның АҚТҚ статусы туралы сөйлесуге бел буған ата-аналар үшін берілетін бірнеше ақыл кеңес:

- Әңгімелесуге оңаша орын табыңыз.
- әңгімені ешкім де, ешнәрсе де бөлуі мүмкін еместігіне көз жеткізіңіз.
- бала бұл әңгімелесуге дайын екеніне сенімді болыңыз.
- әңгімелесуге жеткілікті уақыт бөліңіз.
- балаңыз АҚТҚ жұқпасы туралы әңгімені жалғастырғысы келмейтін жағдайда болуы да мүмкін екенін есте ұстаңыз.
- әңгімеден соң не істейтініңіз туралы ойланыңыз.

Барлық дерлік ата-аналар әңгімеден соң бала өздеріне қалай қарайтыны туралы уайымдайды. Ол қандай сұрақтар беруі мүмкін, мысалы: «мен өлемін бе?», «менде қоздырғыш қайдан пайда болған?».

Барлық бала әртүрлі және өз сезімдерін әрқалай көрсетеді.

Мынау көп таралған реакциялардың бірнеше түрлері:

- таңырқады.

- басылды және үндемей қалды.
- көп сұрақтар қоя бастады.
- жылады.
- жеңілдік сезінді.
- ашуланды немесе ренжіді.
- барлығын жоққа шығара бастады.

Егер бала үндемесе, оның сұрауға қорқып отыруы да мүмкін. Осы әңгімеге бірнеше күннен соң, қайта оралуға тырысыңыз. Алған ақпаратты қабылдау үшін балаға уақыт керек. Балаңызға зейін қойыңыз. Қандай маңызды болса да, барлық істі тастап, онымен сөйлесіңіз. Егер балаңызды АҚТҚ туралы ашық сөйлесуге үйретсеңіз, ол өзінің уайымымен бөліседі, уақыты келгенде күрделі сұрақтарды бірігіп шешеді. Балаға АҚТҚ жұқпасымен адамдар ұзақ және толыққанды өмір сүре алатындығын ескертіңіз. Оның сұрақтарына жауап бергенде, ашық, шындықты жасырмайтын болыңыз. Егер дұрыс жауапты білмесеңіз, білуге тырысатыныңызды айтыңыз.

Қорғаныш жүйесі әлсізденген баланың денсаулығын сақтау үшін ЖҚТБ орталығы және тұрғын жай бойынша балалар дәрігерінің медициналық бақылауы қажет. Денсаулық жағдайын бақылауға алудың маңызы зор.

Дәрігерге өз уақытында қаралу

Егу (прививка) жұмыстарын дер кезінде жүргізу

Қорғаныш жүйесінің жағдайын бақылау

Біз АҚТҚ-мен ауыратын балалар мен үлкендер қоршаған адамдардың төзімсіз қарым-қатынасына ұшырасуы мүмкін екендігін айтқан болатынбыз (стигматизация, кемсітушілік). АҚТҚ-мен өмір сүруші адамдарға қоғамдағы қатынас өкінішке орай, әлі күнге дейін таптаурын түсініктер мен қорқынышқа негізделген, оншақты жылдар бойына қалыптасқан жағымсыз сипатта қалып отыр. Тұрғындардың белгілі бір бөлігі АҚТҚ жағымды адамдарды бөлек ұстау, тіпті біздің елдің Конституциясы мен заңдары кепілдік берген құқықтарын да (жұқпаланбаған балалармен бірге оқу құқығы, тегін медициналық көмек алу, кемсітпеушілік құқығына ие болу) шектеу керек деп санайды.

Қалыптасқан таптаурын түсініктер әлі де өмір сүруде, АҚТҚ-мен өмір сүруші адамдарды өз статусын жасыруға, шеттетуден қорқуға мәжбүр етуде. Қорқыныш АҚТҚ-ның берілу жолдары мен берілмеу жолдары туралы ақпараттардың болмауына жеткізеді.

Құрметті ата-аналар, **АҚТҚ** мен **ЖҚТБ** туралы көбірек біліңіз. Біз сіздің дәйексіз қорқыныштан құтылуыңызға, АҚТҚ-мен ауыратын адамдарды қолдаудың маңыздылығын сезінуге, өз балаларыңыздың болашағы туралы ойлануыңызға, бұл проблемалаға өз қатынасыңызды өзгертуге көмектеседі. Балалармен бірге акцияларға, театрлық көріністерге және т.б еске сақтайтын күндерге (1 желтоқсан ЖҚТБ-мен халықаралық күрес күні, мамырдың үшінші жексенбісі ЖҚТБ-дан қайтыс болғандарды еске алу күні) арналған іс-шараларға қатысыңыз. Бүгінгі күні біздің елімізде ата-аналардың мұндай акцияларға қатысуы, балаларына костюм тігуі мен театрланған көріністерге сценарийлер жазған мысалдары жеткілікті. Драмалық образдар АҚТҚ мен ЖҚТБ-ға байланысты проблемаларды балалардың жақсы түсінуіне көмектеседі.



21.

АТА-АНАЛАРҒА ЕСІРТКІЛЕР ТУРАЛЫ

Ата-аналар балалармен есірткіге байланысты қауіптер туралы тура және ашық сөйлессе, есірткіні баланың қолдануының алдын алуға болады.

Қазақстанның алдында тұрған бірқатар проблемалардың бірі психоактивті заттарға тәуелділік проблемасы болып келеді. АҚТҚ жағымдылардың 75 пайызын ИЕТ (инъекциялық есірткі тұтынушылар) құрайды, бұл ел тұрғындарының денсаулығына және ұлттық қауіпсіздікке орасан зор қауіп туғызады. Ересек тұрғындарға қарағанда, балалар мен жасөспірімдерді есірткіге тарту қазіргі уақытта жоғары қарқынмен өсіп келе жатыр.

Құрметті ата-аналар, балалар неліктен есірткі қолданатыны туралы ойланып көрдіңіздер ме?

Кейбір ата-аналар балалардың ПАЗ (психоактивті заттарды) қолданғаны туралы құрдастарының немесе есірткі сатушылардың әсерінен деп ойлайды. Дегенмен балалар іш пысудан құтылу, өз проблемаларын ұмытып босаңсу, көңілдену, өз қызығушылығын қанағаттандыру, өзін ересек сезіну, өзінің тәуелсіздігін көрсету, белгілі бір топқа жататындығын көрсету үшін есірткі қолдана бастағанын айтады, балалар мен жасөспірімдер жиі жаңа құрдастарының тобына кіріп, жаңа достарының әсеріне ұшырайды. Ата-ана өз балаларын өте жақсы біледі және сондықтан оларға есірткі қолдануға қарсы дұрыс баламаны ұсыну жеңіл болады (спорттың жақсы көретін түрімен айналысу, музыка сабақтары, үйірме жұмыстарына қатысу, табиғатқа саяхатқа шығу т.б)

Әр адам есірткімен күрес ең алдымен отбасынан басталатынын және азаматтың қолдауынсыз мемлекет бәрін істейді деп сырт қалудың аңқаулық, тіпті қылмыс екенін сезіну керек.

Қазіргі кезде балаларымызға жай ғана ақпарат беру жеткіліксіз. Жасына сәйкес ақпарат қажет. **4-5 жастан** үйде болуы мүмкін у және зиянды заттар туралы алғашқы ақпараттар берілу керек. Дәрілердің этикеткаларындағы сақтандыратын сөздерді дауыстап оқып,

балаларға кейбір дәрілер дұрыс пайдаланбаған кезде, зиянды әсер етуі мүмкін екенін түсіндіріңіз. Дәрілер кімге арналса, сол адамға ғана көмектесіп, басқа кез келген адамға, әсіресе балаларға зиянын тигізетінін түсіндіріңіз. Сонымен қатар балаларға көшеде және үйдің ауласында жатқан пайдаланылған шприцтерді қолға ұстауға болмайтынын айту қажет.

5-8 жас кезеңінде балаға есірткі денсаулыққа зиян келтіретінін, тіпті өлімге әкелуі мүмкін екенін түсіндіруіңізге болады. Есірткі қолдану жаман әдетке айналып, одан құтылу қиын болатынын түсіндіріңіз. Балада үлкендер ішімдік іше алатынын, ал балалар аз мөлшерде болса да, ішуге болмайтынын түсіндіріңіз. Өз денесін күткені және зиянды заттарды қолданбағаны үшін балаңызды мақтаңыз. Бұл жаста бала отбасы мен үйінен тысқары әлемге қызығушылық танытады.

9-11 жаста балалармен адамдарды есірткі қалай қызықтыратыны туралы сөйлесу керек. Сіз оның қызығушылығын адамның өміріне зиянын тигізген оқиғаларды (жұмысты жоғалту, айрылысу, автомобиль апатына ұшырау) талқылау үшін пайдаланыңыз, есірткі қалайша оған себеп болатынын талқылаңыз. Осы жастағы балаларды есірткі адамдардың миы мен организміне қалай әсер ететіні қызықтырады. Кез келген зат көп мөлшерде қолданса, қауіпті болатынын түсіндіріңіз.

Осы уақытта достары аса үлкен маңызға ие бола бастайды. Ересек достары сіздің балаңызға ішімдікті, шылым шегуді және есірткіні таныстыра бастайды. Зерттеу көрсеткеніндей, бала неғұрлым зиянды заттарды ерте қабылдай бастаса, ауыр проблемалардың туындауы әбден мүмкін. **9-11 жаста** балалар мыналарды:

- есірткіге әдеттену қалай және неліктен туындайды
- өсіп келе жатқан организм үшін есірткі неліктен ерекше қауіпті екендігін
- ішімдік пен басқа есірткілер қолданғандар үшін ғана емес, оның отбасы үшін де проблемалар туғызатынын білу керек.

Егер баланың достары есірткі қолданса, өзі де қолдана бастауы мүмкін. Балаңыздың достарымен танысыңыз, бос уақытын қайда өткізетінін, оларға немен айналысу ұнайтынын біліңіз, оның достарының ата-аналарымен достасыңыз.

Достары есірткі ұсынып жатқан сценарий бойынша дайындық жасаңыз, балаңызға есірткіден бас тартқанда, сіздерге меңзеуге, сілтеуге, сүйенуге кеңес беріңіз: «Ата-а-намды ренжіткім келмейді», «Мен темекі шексем, маған қиын болады», «Бұл өте зиян». Бұл бала қарсылық білдірген жағдайлардың басты себептері. «Қолдаймын» және «қарсымын» ойынын қосымшадан қараңыз.

12-14 жаста жастардың сыртқы түріне мән беретінін пайдаланып, темекі шегу ауыздан нашар иіс шығуына әкелетінін айтыңыз. Ішімдік ішу мен есірткі қолдану әдетке айналып, бауырдың аса күрделі ауруына және өлімге әкелетінін түсіндіріңіз. Бұл жастағы жасөспірімдер құрдастарының пікіріне сүйенеді, қауіптілік оларды тартып тұрады. Ата-ананың дәлел келтіруін байыппен қабылдамайды, өздері қолдауды, қатысу мен басқаруды қажетсініп тұрса да, өздерінің тәуелсіздігі үшін күреседі.

15-17 жаста жасөспірімдерге ішімдік, темекі және басқа есірткіні екіқабат кезде қолдану, жаңа туған нәрестелердің дамуында кемістіктіктерге әкелетінін, тіпті есірткіні аз қолданудың өзі салмақты зардаптарға жеткізуі мүмкін екенін мақсатты түрде айту керек.

Ата-аналар осы жас кезеңінде жасөспірімдерді барлық жақсы істері, жақсы қабылдайтын шешімдері үшін мақтап, мадақтап отыру керек. Жасөспірімдер осы жас кезеңінде өзін қоршаған үлкендердің елеп, жоғары бағалауын сезінуі оған үлкен күш береді. Осы жас кезеңінде жасөспірімдер есірткі туралы біледі, олар кейбір құрдастарының есірткі қолданатынын көреді. Құрдастардың әсеріне қарсы тұру үшін, есірткіні қолданбау туралы жалпы идеядан да үлкенірек нәрсе керек.

Есірткіге тәуелділік деген не?

- Есірткіні қолдануға күшті, асқан қажеттілік танытуы
- Есірткінің мөлшерін үнемі көтеру қажеттілігі
- Есірткі құралы жоқ кезде психикалық және тән жайсыздығының туындауы
- Қоршаған өмірге қызығушылықтың тез төмендеуі (сүйікті істер, достар, отбасы және т.б.)
- Көрініп тұрған зияны мен зардаптарына қарамастан есірткі қабылдауды жалғастыру
- Қабылдап жатқан есірткінің мөлшері мен оны қолданудағы жағдайды бақылаудан айрылу

Есірткіге әуестену қорқынышты, түзетуге келмейтін қауіп, одан бір ғана тәсілмен қашып құтылуға болады: ешқашан, тіпті бір рет те есірткі қолданып көруге болмайды.

Зиянды заттарды қолдануды бастау факторларының қауіпі

- Жағымсыз орта
- Баланың психикалық жан-күйіне жағымсыз әсер ететін, тұрғын жайды жиі ауыстыру, көшіп-қону
- Түнгі клубтар, мейрамхана, базарлармен қатар орналасқан жерде, артық қолдануға мүмкіндік беретін ішімдіктер мен есірткілердің қолайлы табылуы
- Отбасылық бейімділік
- Төмен үлгерім, мектепте оқуды жалғастыруды қаламау
- Ішімдік ішетін және есірткі қолданатын құрдастарымен қарым-қатынас жасау
- Ішімдік пен есірткіге жағымды қатынас
- Психологиялық бейімділік: көңілі толмаушылық, толыққанды емес, сапасы кем психо-сексуалды ұйым, ашушаңдық, шыдамсыздық, ішкі шиеленістер, дау-дамайлар.

Сіздің балаңыздың ПАЗ қолдануының қауіпті факторларын скрининг сауалнаманы пайдалана отырып бағалаңыз (№3 қосымша)

Біздің балаларымыз молынан, кепілдікпен, тез және қандай бағамен болса да пайда тапқысы келетіндердің аулау объектісіне айналды. Қазір нашақорлар сіздің отбасылық саулығыңыз зиянды әдеттен, өлімге әкелетін құмарлықтан қорғау бола алмайтынына сендіреді.

Егер балаңыздың іші пысса, күрделі проблемалар туындаса, өткір түйсіну керек болса, дәл осы жерде барлығына қол сілтеп, бойын еркін ұстап, босаңсуды ұсынатын «мейірбандар, тілекшілер» пайда болады. Ең бірінші рет есірткіні ұсынғанда: «көру керек пе, жоқ па?» деген таңдау жағдайы туындайды. Осы жағдайда бұрын қалыптасқан «қарсы болу дағдысы» көмектесу керек. Әрине, сіздің балаңыз табанды түрде бас тарта алады, бірақ бұл үнемі мүмкін бола бермейді. Таңдаудың қиын жағдайына тап болған балаңыз бұрын

қадірлеген достарын, сүйікті адамын жоғалтуы, жағымды компанияда кеш өткізуден бас тартуы мүмкін.

Бұған дейін ата-анасы баласын қиын жағдайлардан шыға білуге үйрету керек. Үйде қызымен немесе ұлымен ұсынылатын есірткіден бас тарту жағдайын талқылайтын рөлдік тренинг өткізуге болады. Мысалы, «маған бұл иіс, түс ұнамайды», немесе «менде бүгін тағы бір кездесу бар», «мен спорттық формамды қолдаймын» және т.б. Талқылау кезінде барынша ашық болып, оларды шошытуға, қорқытып-үркітуге болмайды.

Егер сіздің балаңыз есірткіден сақтана алмаса, жақсы дәрігер іздеңіз, себебі есірткі қолдану еріккендік, еркелік емес, тән немесе психикалық тәуелділікке ұшырататын қауіпті ауру.

Еске сақтаңыз. Есірткіге тыйым салынады.

Өйткені

- Есірткі тәуелділікті туғызады
- Есірткі ақыл ой және дене бұзылушылығына әкеледі
- Есірткі әлеуметтік енжарлыққа, бойкүйездікке әкеледі.
- Есірткі күштеу мен қылмыстың басқа түрлерін туғызады.
- Есірткі балалар мен жас адамдарға зиянды
- Есірткі өндірісте және көлікте қатты қауіп туғызады.
- Есірткі адамды жаралайды, жүдетеді және өмірін жояды.
- Ақыр аяғында есірткі адамды өлтіреді.

Зиянды заттарды қолданудан балаларды қалай сақтауға болады

Егер сіз балаңызға зейін қойсаңыз, есірткіге тәуелділіктің белгісін дер кезінде байқай аласыз:

- Мінез-құлқының бірден нашарлауы, достарын бірден алмастыруы
- Ұмытшақтық, сөздерінің байланыспауы, ақылға сыймайтын сөздер айтуы
- Қозғалыс үйлесімділігінің жиі және кенеттен бұзылуы, күйзелісті көңіл-күйден масайрау, тоқмейілсуге жылдам ауысуы
- Бұрынғы қызығушылықтарының бәрін жоғалту
- Әңгіме мен әзілде есірткіге қатысты терминологияны жиі еске алуы
- Ақшаға тұрақты қажеттілік, үнемі зәрулік.

Есірткі қолданудың ата-аналар білуге тиісті бірнеше объективті белгілері:

- Өндірілетін қарасора (анаша, гашиш, марихуана)
- Бұл есірткілерді қолданғанда: көздің қызаруы, ауыздың кебуі, сөйлеудің қиындауы, себепсіз күлу немесе қорқыныш сезімі, қомағайлану байқалады.
- Артық мөлшерде қолданғанда: құсу, жүректің қатты дүрсілдеп, жиі соғуы, жүректің тоқтауынан тез өлімнің болуын сезіну байқалады.

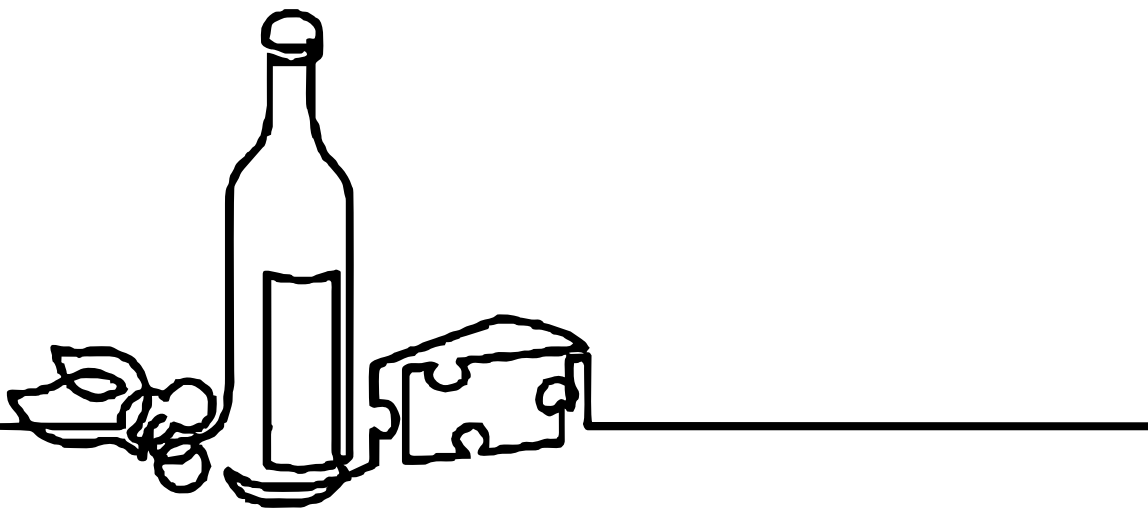
Анаша қолданудың қауіптілігі: ақыл-ой қабілетінің төмендеуі, жыныстық дамуының жай жүруі, өкпенің зақымдалуы.

Апиындар барынша ауыр есірткілер: апиынды көкнәр сөлінен алынатын – морфий, героин, кодеин, ал көкнәр сабанынан ханка алады.

Бұл есірткілерді қолданғандағы негізгі белгілер: қояндікі сияқты қызыл көз, көз қарашығының нүктеге дейін кішіреюі, дененің барлық жерінің, әсіресе мұрын қырларының қышуы, ауыздың кебуі, тамаққа тәбетінің азаюы, артынша ұйқы келтіретін қысқа масайрау, тоқмейілсу.

Апиындарды мөлшерден тыс қолданғанда «тәуелділік» жағдайы байқалады, көзі айналып, жасөспірім жүріп келе жатып, ұйықтайды. Апиындар, әсіресе, героин тәуелділікті жиі туғызады, тән және психологиялық бұзылысқа, сондай-ақ әсер алу үшін мөлшерді көтеруге қажеттілікті өсіреді. Бұл есірткі көбіне тамыр арқылы қолданылады және бұл АҚТК, В және С гепатиттерін жұқтырудың үлкен қаупін туғызады.

Жастар арасында есірткіні сәнге айналдырып, кейде міндетті табынатын атрибут ретінде санайтындар бар. Есірткі таратушылар нашакорлар армиясын құрып, үлкен қауіп әкелуде (біреуі жылына орташа алғанда он адамды тартады). Жоғары сынып оқушылары баратын түнгі клубтарда «экстази» (есерлене желігу) таблетка, сағыз, «энергетикалық сусын» түрінде кең танымал.



22.

АЛКОГОЛЬ МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕР

Алкоголь жастар арасында оны есірткі деп жиі есептемесе де, аса көп таралған есірткі. Көптеген жасөспірімдер ішімдікті пайдаланады. 17 жасқа дейінгі жастардың 86% сауалнамада алкогольдік ішімдікті қолданғанын айтады.

Ішімдік ішу құқық бұзушылық жасауға ықпал ететін басты фактор болып табылады, барлық жасалған кісі өлімінің жартысына осы кінәлі. Бұл балаға қатігездікпен қараудың және отбасындағы зорлықтың басты факторы.

Ішімдік ішу жыныстық қатынасқа ерте түсу, **АҚТҚ, ЖЖБИ** жұқтыру қаупін жоғарылатады.

Ішімдік ішуді бастайтындардың кейбіреуі мұны ата-анасынан қарсылық кездестірмей үйінде бастайды. Әрине, бұл мерекелерде, жексенбі күндері, отбасылық мереке және басқа ерекше себептерде болады. Жастар есейе келе үйден тысқары жерде, көбіне құрдастарының компаниясында іше бастайды. Ішімдіксіз олар көңілдене және өзін еркін сезіне алмайды. Мұнан соң ішімдік ішуге тәуелділік туындап, өзін-өзі бақылау төмендеген соң, құқық бұзушылық және бақытсыз жағдайлар туындауының қаупі үлкен болады.

Жас адамдардың алкоголь ішімдіктерін қабылдауының үлгісі мен тәсілі, әдетте үлкендердің осыған сәйкес мінез-құлқын бейнелейді. Ішімдік ішетін және алкоголь қолдануды қолдайтын ата-аналардың балалары да көбіне спирттік ішімдіктерді ішеді. Созылмалы алкоголизм негізінде отбасында дамиды. Сауалнамада көрсеткендей, маскүнемдердің үштен бір бөлігінің ата-анасының біреуі араққа салынған.

Кәмелетке толмағандарда алкоголизмнің дамуына ықпал ететін факторлар:

1. Жалпыға ортақ мінез-құлық нормаларынан ауытқу (осындай ауытқушылыққа үлкендер тарапынан төзімділік) және әдеттен тыс ерекше әсерленуді іздеу.

2. Құрдастарының әсері (алкогольді құрдастарының қолдануы және олар тарапынан қолдау көруі)
3. Ата-анасының ішімдік ішуі
4. Қарсылық білдіру, шындықтан алыстау.

Алкогольмен алғашқы таныстық көбіне мектеп жасында болады. Алкогольді ерте қабылдау оған әдеттену қаупін жоғарылатады. Сондықтан балалардың алкоголь адам өмірін қалай өзгертетіні жайлы ерте ақпарат алуының маңызы зор. Баламен сөйлесе отырып, келесі сұрақтарды қойыңыз:

Ішкен адам қалай көрінеді? Мас адам өзінің мінез-құлқын, ойын, сөздерін бақылай ала ма? Неге адамдардың кейбіреуі ішімдік ішеді, кейбіреуі ішпейді? Алкоголь адам организмне қалай әсер етеді? Әңгіменің сонында баланың жауабына түсініктеме беріңіз, алкоголь проблеманы шешпейді, тек тереңдететіні туралы нақты ақпарат айтыңыз.

Алкогольдің улы әсері ең алдымен жүйке жүйесінің қызметіне әсер етеді. Тіпті алкогольдің аз ғана мөлшері жүйке талшықтарының алмасуына жүйке жүйесі бойынша тез жайылатын қозу толқынының берілуіне әсер етеді. Бір мезгілде бас ми тамырларының жұмысы бұзылады: олар кеңейеді, өткізуі үлкейеді, ми талшықтарына қан құйылады.

Алкогольді бірнеше рет және жиі қолдану жасөспірімнің психикасын бүлдіреді. Оның үстіне ойлаудың жоғарғы формасының, этикалық және адамгершілік категориялары мен эстетикалық түсініктерге дағдыланудың дамуын ғана тежеп қоймайды, бұған дейін дамыған қабілеттер де жойылады. Жасөспірім интеллектуалдық, эмоционалдық және адамгершілік жағынан «топастанады».

Алкогольдің екінші көздейтіні бауыр. Нақ осы жерде ферменттердің әсерімен оның бөлінуі, жарылуы пайда болады. Алкоголь оның тканьдерін зақымдап, бауыр клеткаларының құрылымын бұзады. Спирттік ішімдіктерді жүйелі қолдану бауыр клеткаларындағы май өзгерістеріне, бауыр тканінің жансыздануына әкеледі – қауіпті ауру бауыр циррозы дамиды, созылмалы маскүнемдікке жалғасады. Жасөспірімнің бауырына алкогольдің әсері одан да қатты, қиратады, талқандайды, себебі бұл орган құрылымдық және қызметтік қалыптасу кезеңінде болады. Бауыр клеткаларының зақымдауы белок пен көміртегі алмасуының, дәрумендер мен ферменттер құрудың бұзылысына әкеледі.

Осылайша алкоголь организмді әлсіретеді, оның органдары мен жүйелерінің қалыптасуы мен жетілуін тежейді, кейбір жағдайларда, мысалы, араққа салынғанда жоғары жүйке жүйесінің кейбір қызметтерінің дамуын мүлдем тоқтатады. Организм неғұрлым жас болған сайын алкоголь соғұрлым жоятын әсер етеді. Оның үстіне жасөспірімнің арақ ішуі үлкендерге қарағанда оларды маскүнемдікке тез әкеледі.



23.

ТЕМЕКІ МЕН ЖАСӨСПІРІМ

Темекіні алғаш рет шегу көбіне орта мектепте оқып жүрген кезде басталады. Егер жасөспірім жаста балаларды темекі шегуден сақтаса, олардың көбі кейін темекі шекпейді.

Темекі шегу балалар мен жасөспірім арасында денсаулықтың әртүрлі проблемаларын туғызады, оның ішінде жөтел, енгігу, қақырыну, салқын тиіп ауырудың жиілеуі, жүрек ауруы қаупінің артуы, өкпе дамуының баяулауы, осы органдардың қызметінің және жалпы денсаулығының төмендеуі. Бала темекі шегуді неғұрлым ерте бастаса, соғұрлым ересек жаста оны жалғастыра береді. Ерте темекі шегуді бастайтын жас адамдарда, кейін темекі шегуді бастағандармен салыстырғанда никотинге тәуелділік туындауы әбден мүмкін.

Темекі шегетін көптеген жасөспірімдер темекіні тастағысы келетінін және оның сәтсіз болатынын айтады. Тастағысы келгендер үлкендер сияқты оны жою жағдайын да бастан кешіреді.

Темекі шегетін жасөспірімдер ішімдік пен есірткіқұмарлыққа темекі шекпейтіндерге қарағанда көбірек жақын болады.

Балалар мен жасөспірімдерді темекіден қалай қорғауға болады?

Темекі шегуді бастағандарға уайым білдіретін ата-аналар балаларға өздері ойланғаннан да артық әсер ете алады. Жақында жүргізілген зерттеуде көрсетілгендей, темекі шегуді қолдамайтын отбасынан шыққан балалар, бұған ата-аналары қалай болса солай қарай-

тындармен салыстырғанда темекіні аз шегеді. Бұл ата-анасы темекі шеккен бе, жоқ па оған байланысты емес.

Теледидар жарнамасына қарамастан, ата-аналар балалардың іс-әрекетіне әсер етуі керек. Баламен темекінің зияны туралы тура сөйлесу қажет. Егер достарыңыз және туыстарыңыз темекіні көп шегудің зардабынан туған аурулардан қайтыс болса, бұл туралы балаларыңыз білу керек.

Егер сіз өзіңіз темекі шексеңіз, өзіңіз осы әдеттен бас тартқаныңыз жақсы үлгі болар еді. Оның үстіне баланың көзінше темекі тартпаңыз. Оларға темекі ұсынбаңыз және оңай табылатын жерге тастамаңыз.

Темекі шегу туралы әңгімені 5-6 жастан балаға айтуды бастаңыз да, мектепте, институтта оқып жүрген кездерінде одан әрі жалғастырыңыз. Ақыл айтудан аулақ болыңыз, қысқа ескертулер мен ұсыныстар айту тиімдірек.

Егер өзіңіз темекі шегіп, балаңыздың оны бастамауын қаласаңыз, тәжірибеңіз бар болғандықтан, баланың шешіміне сіздің әсеріңіз мүмкін үлкен әсер етер. Сіз балаңызға темекі шегуді қалай бастағаныңызды және бұл туралы не ойлайтыныңызды, бұл әдетті тастау қалай қиын екендігін және бұл қаржылық, әлеуметтік көзқараспен қалай екенін және қалай денсаулыққа кері әсер ететінін әңгімелеңіз.

Егер сіздің балаңыз темекі шегуді бастаған болса, қорқытып-үркіту мен талап қоюдан аулақ болыңыз. Баланың неге темекі шегетінін анықтаңыз. Мүмкін бала құрдастарымен тең болғысы немесе сіздің назарыңызды өзіне аударғысы келетін шығар.

Балалар кез келген уақытта темекіні тастай алатынына сенеді, бірақ зерттеу көрсеткеніндей, олардың көбісі үшін бұл қиын шешілетін міндет. Көп балалар 10-12 жаста темекі шегуді бастайды және 14 жаста-ақ темекіге тәуелділік қалыптасады.

Сіздің балаңыздың достары темекі шеге ме, білуге ұмтылыңыз. Темекі шегуден бас тартудың тәсілдері туралы баламен әңгімелесіңіз. Афиша, кино, теледидар және журналдар сияқты басқа да бұқаралық ақпарат құралдарындағы темекіні жарнамалаудың зиянын талқылаңыз.

Балаларға барлық жағынан көмектесуге ұмтылыңыз. Сіз балаңыздың никотиннен бас тарту синдромына байланысты көңіл – күй мен мінез-құлықтарының өзгерісіне дайын болуыңыз керек.

Нәтижесінде балаңыз темекіні тастағанда оны ерекше мадақтаңыз. Темекі шегудің алдын алу және тоқтатуда балаға көмектесу ата-ананың ең жоғарғы міндетіне жатады.

Ең маңызды нәрселер туралы қысқаша

- Темекі шегу 30-дан астам ауру түрлерін туғызатыны дәлелденген.

- Темекі шегу ер адамда әлеуетті төмендетеді, сүйектің минералды тығыздығын азайтады, бүйректі зақымдайды, естуді төмендетеді, көзбұршақтың лайлануы мен көзді шел басудың дамуына әкеледі, шаш түсу қаупін жоғарылатады, ойлаудың әлсіреуінің дамуына ықпал етеді.
- Темекі шегу өкпе, қуықтың, ұйқы безінің, ауыз қуысының, тыныс жолдарының, көмейдің, өңештің, асқазанның, жатыр мойнының, бауыр, бүйректің қатерлі ісігіне және аққан ауруына себеп болады.
- Темекі токсиндері организмнің барлық органдары мен ткандеріне үлкен және кіші зақым келтіреді. Темекімен уланудың зұлымдығы оның ұзақ уақыт жасырын кезеңімен зардаптарының кешеуілдеуінде жатыр.
- Темекі шегетін еркектер өз өмірлерін орташа – 13,2 жылға, ал әйелдер – 14,5 жылға қысқартады.
- Темекі шекпейтін адамдар шегетін адаммен бір бөлмеде және жақын жерде тұрса, улы темекі түнінін иіскеуге және жұтуға мәжбүр болады. Темекіні аз тартатындардың өзінде кейбір аурулардың өсу қаупі дәлелденген.
- Темекі түтінінің әсерінің салдары темекі шекпейтін адамдарда өкпе рагі және басқа қатерлі ісіктер, жүрек аурулары, демікпе, басқа да тыныс ауруларына, өкпе қызметінің даму мүмкіндігінің азаюына, емшектегі баланың кенеттен қайтыс болу қаупіне жеткізеді.
- Әсіресе темекі шегетін жүкті аналардың құрсағындағы бала үшін темекі өте қауіпті. Дамып келе жатқан құрсақтағы бала анасынан темекі уын сол мөлшерде жұтады. Осыдан іште жатқанда және босанған кейінгі асқынулар мен сәбидің кенет қайтыс болу қаупі жоғарылайды.
- Екіқабат кезде темекі шеккен әйелдердің балалары салмағы төмен болып туады, баяу дамиды, сәби кезде баланың аурулы болуының үлкен қаупі туады. Жүктілік кезінде темекі шегу жүктіліктің ерте мерзімінде өздігінен түсік тастау қаупін жоғарылатады.



24. ТОКСИКОМАНИЯ ЖӘНЕ ОНЫҢ ЗАРДАПТАРЫ

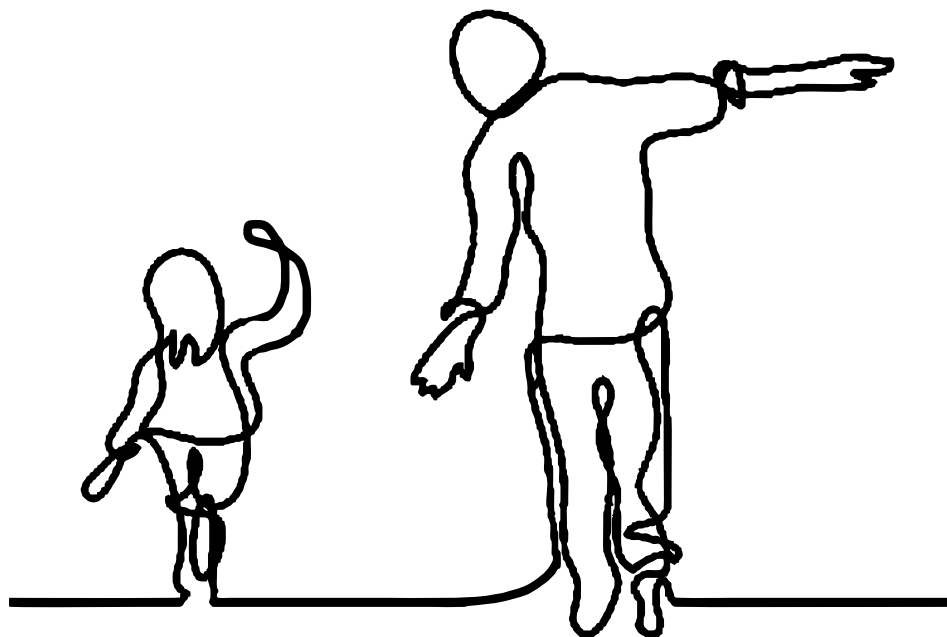
ТОКСИКОМАНИЯ – есірткі тізіміне енбейтін заттарды аса көп мөлшерде қолдану. Бұл әдеттену мен тәуелдікке әкелетін әр-түрлі химиялық, биологиялық және дәрілік заттар.

Бензин, клей «Момент», бояуларды еріткіштер, эфир аэрозольдері және т.б. заттар өте улы, оны иіскеу өмір мен денсаулыққа қауіпті.

Балалардың оларды қабылдауының алғашқы себебі қызығушылық, ерекше әсерленуді сезінуге ұмтылу. Оны қолдану 3-5 адам қатысатын, оның ішінде қабылдау техникасын біреуі меңгерген, тәжірибесі бар ұжымдық сипатта болады. Қабылдаған соң бас айналу, мас болу, көңілі көтерілу және уайымсыз болу байқалады. Галлюцинациялар әр түрлі елестер болуы мүмкін. Негізгі әсер 5-15 минут созылады. Ингаляторды қолға түсіру жеңіл және органикалық еріткіштер арзан тұрады.

Балалар мен жасөспірімдерге оның орны толмас зардаптары: бауырды, бүйректі, сүйек миын зақымдауы туралы айту керек. Дем алу орталығының жансыздануынан иіскен уақытта өліп кеткен жағдайлар байқалған. Ақыл-ой қабілетінің дамуы баяулайды. Мұндай жасөспірімдер өте ашушаң, төбелесуге жақын болады.

Ингаляторларды аса көп қолдану сәтсіз отбасынан (дау-дамайлы отбасы, екі ата-ана да маскүнем, қылмыстық жолға ата-анасы немесе біреуі түскен отбасынан) шыққан балаларда көп кездеседі.



Идеал отбасы белгісіз әлемнен тығылуға болатын орын сияқты. Дегенмен көптеген отбасылар үшін үнемі зорлық-зомбылық жағдайлары шындығында кездеседі де, туған үйі көшеден де қауіпті бола бастайды. Белгісіз адамнан емес, өзінің жақын адамынан жарақат алуы туралы шындық кейде көбірек болады. Көптеген адамдар үйде, жабық есіктің ар жағында оларды күтіп тұратын: кемсіту, достарынан және туыстарынан бөліп ұстау, шынайы ұрып-соғу немесе үркітіп-қорқыту, жыныстық күштеу сияқты зорлық-зомбылықтарға ұшырайды. Бұлар үйдегі досы, жұптасқан адамы тарапынан болатын зорлық-зомбылықтың, ерлі-зайыптылардың реніші мен қол жұмсауының, балаларға қатыгездік қарым-қатынастың мысалдары.

ОТБАСЫНДАҒЫ ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ – егер бұл әрекеттер отбасы мүшесінің конституциялық құқықтары мен бостандықтарын бұзса және оған моральдық зиян, физикалық немесе психикалық денсаулығына зиян келтірсе, кез келген саналы түрде жасалатын физикалық, жыныстық, психологиялық және экономикалық бағыттағы бір отбасы мүшесінің басқа бір отбасы мүшесіне қатысты іс-әрекет

Кейбір отбасыларында отбасының ересек мүшелеріне де, балаларға да қатысты түрлі зорлық-зомбылық түрлері кездеседі.

Үй жағдайында кез келген адам зорлық-зомбылыққа ұшырауы мүмкін: күйеуі үнемі ұрса-тын және қол жұмсайтын әйел, өзінің өгей әкесінің жыныстық күштеуінен зардап шеккен жасөспірім қыз, ішімдікке салынған анасы ұрып-соғатын ер бала.

Отбасындағы зорлық-зомбылықтың түрлері

Ең көп тараған түрлері: **физикалық, психологиялық және жыныстық. Психологиялық зорлық-зомбылық** баланың мұқтаждығын елемей, ата-аналардың балаға ықыласын, махаббаты мен қамқорлығын көрсете алмауы, баланың қауіпсіз ортаны қажетсінуін, эмоционалдық бауыр басу, қарым-қатынасқа мұқтаждығын жоққа шығарумен сипатталады. Психологиялық зорлық-зомбылық кезінде баланы қабылдамау (қатігездік, жасына сәйкес емес сын айту, ұялу мен кінәлі сезіну сезімдерін үнемі қалыптастыру, басқалардың көзінше кінәлау және баланың кемшіліктерін бетіне басу, баланы жек көретінін ашық айту), қауіп-қатерлер, террорлық әрекет (баланың өзін ғана емес, оның жақсы көретін адамдары – анасын, әпкесін, ағасын, үй жануарын жазалай-тынын, ұрып-соғатынын айтып қорқыту); балаға қатысты ашық жек көрушілік таныту, бөлектеу (құрдастарымен, туыстарымен, басқа да ересектермен әлеуметтік байланысын негізсіз шектеу, үйден шығуға, телефонмен байланысуға тыйым салу); арсыздық (ұрлық, жезөкшелік, баланы ішімдік ішуге, есірткіге әуестенуге тарту сияқты әлеуметке қарсы мінез-құлықты дамытуға итермелеу) сияқты түрлері көрініс табады.

Жыныстық зорлық-зомбылық және арсыздық әрекетке аймалау, жыныс мүшесін көрсету, күш қолданып зорлау, жыныстық қызметке пайдалану және жезөкшелік жатады. Жыныстық зорлық-зомбылықты анықтау өте қиын, себебі балалар ұялатын және қорқатын болғандықтан жыныстық зорлық-зомбылықты жасырады, әсіресе инцест жағдайында, жыныстық қудалауды әкелері, өгей әкесі, үлкен ағасы, басқа туыстары жасаған жағдайда.

Балалар жыныстық зорлық-зомбылық туралы білулері керек. Барлық балалардың мінездері сенгіш және ашық болып келеді. Оларды үлкендерді тыңдауға және сұрақ қоймауға тәрбиелейді. Балалар ересектерге физикалық және эмоционалдық тұрғыдан тәуелді болады, сондықтан кез келген ересек адамның көңіл аударғаны оларға ұнайды. Осы жағдайлар оларды ересек қылмыскерлердің жеңіл уысына түсуіне жеткізеді, олар көбіне өз мақсатына жету үшін зорлыққа тікелей бармай: сыйлық беру, алдау, қорқыту, беделін пайдалану және баланың тәуелділігін қолдануы жеткілікті болады. Сондықтан да ата-аналардың міндеті балаларды өзін қалай дұрыс ұстауға болатынын, қалай зорлық-зомбылықтың құрбаны болмауға үйрету.

Физикалық зорлық-зомбылық балалардың физикалық денсаулығына зиян келтіруден тұрады. Отбасындағы физикалық зорлық-зомбылықтың негізгі белгілері: баланың бірден қатты қорқып кетуі, үлкен адамдардан қорқуы анық байқалуы, денесінде және бетінде түрлі жарақаттардың болуы, шошу, саусағын сору, тербелу, мектептен соң үйге қайтуға қорқу, суицидтік әрекеттер, жануарларға қатігездік таныту, жарақаттарының себебін жасыруға ұмтылу.

Соңғы уақыттарда балалармен **қауіпті қарым-қатынас жасау синдромы (БҚҚЖС)** ұғымы кең тарап келеді. Бұл ата-аналардың баламен қарым-қатынаста физикалық, психологиялық және моральдық жарақат салуынан көрінетін мінез-құлқына қатысты. БҚҚЖС ұғымы өз құрамына әр түрлі үлгілерді енгізеді: бала өміріне қауіп төндіретін физикалық зорлық-зомбылықтан бастап дұрыс емес тәрбие беруге дейін.

Әдетте БҚҚЖС тіркелген отбасыларды сәтсіз отбасылар категориясына жатқызады. Ішімдікке салынған адамдар, жалғыз басты аналар, білімі және тәрбиелік біліктілігі төмен адамдар. Егер ата-аналар балаға сыйлықтар, ойыншықтарды молынан, түрлі тағамдар, киімдер әперуді ғана ойлап, балаға көңіл аудармаса, материалдық жағдайы толық қамтылған отбасылар да сәтсіз отбасылар категориясына жатады. Олар үнемі уақыт жоқ дегенді желеу етеді.

Тәрбие саласынан дайындығы жоқ әкелер мен аналар жай және тиімді жол физикалық зорлық-зомбылықты пайдаланады. Бұны көбіне әкелерден гөрі аналар қолданады. Көбіне аналар өздерінің шаршағандарын және ашуларын балаларынан алады. БҚҚЖС ұлдарға қарағанда қыздарда 3 есе аз байқалады. Ұлдардың қимылы тез, өзінің жүгіруі мен айқайымен ата-аналарының ашуына тиеді.

Балаға физикалық зорлық-зомбылық болған фактісін қалай анықтауға болады?

Ең алдымен физикалық күш қолданылғанын жарақат алуы сипатынан білуге болады: бетінің, денесінің аяқ-қолының көгерген жерлері, жырып кеткен жерлер, жарақаттар, белдікпен ұрған іздері, тістеп алған, ыстық заттарды, темекі басқан жерлер; қолғап немесе шұлық түріндегі (ыстық суға салғаннан) ыстық сұйықтықтармен аяғы мен саусақтарын күйдіру, сондай-ақ жамбасындағы жарақаттар; сүйектерін жарақаттау мен сындыру, буындарының ісінуі мен ауыруы; сынған және қозғалып тұрған тістері, аузының, ернінің жыртылуы немесе кесілуі; басындағы шашы түскен жерлер, қанды ісіктер; ішкі органдарының зақымдалуы.

Ата-аналарға кеңес

БАЛАЛАРҒА ҚАУІП ТУРАЛЫ ЕСКЕРТУ – АТА-АНАЛАРДЫҢ МІНДЕТІ.

Балаларға алты түрлі «болмайды» дегенді үйретіңіз:

1. Есікті бөтен адамдарға ашпа.
2. Сені қанша үгітесе де және қанша қызықты нәрсе ұсынса да бөтен адамдармен ешқайда барма.
3. Бөтен және онша таныс емес адамдармен сөйлеспе, олардан сыйлық алма.
4. Бөтен адамдармен машинаға отырма.
5. Көшеде қараңғы түскен соң ойнама.
6. Подъезге, лифтке бөтен адамдармен кірме.

Жасөспірімдер келесі ережелерді сақтауы керектігін ескертіңіз:

- үйден шығып бара жатқанда үнемі қайда бара жатқанын, қажет болған жағдайда қалай олармен байланысуға болатынын хабарласын;
- тосын таныстықтан аулақ болып, таныс емес адамдар тобына шақырудан бас тарту қажет;
- олар қашан үйге оралатынын телефонмен хабарлағаны дұрыс.

Балаңыз кімдермен сөйлесетінін және ол қай жерлерде жүретінін бақылаңыз. Оның таныстарының арасында күдікті ересек адамдар немесе қылмысқа жақын құрдастары жоқ па, соны байқаңыз. Балаңызды олардан аулақ ұстауға тырысыңыз.

Сіздің балаңыз күдікті әдебиеттер немесе бейнеөнімдер пайдалана ма, қараңыз. Балаңыз ғаламтордағы байланысын шектеңіз және бақылауға алынатындай етіңіз.

Балалармен сенімді достық қарым-қатынас орнатыңыз. Баланы жазамен қорқытпаңыз.

Кез келген қылмыс (құқықбұзушылық) жасалғанда ең бірінші мүмкіндікте ішкі істер органдарына хабарласу керек. Осы жағдайда жәбірленуші немесе куәгер милицияға неғұрлым ерте хабарласса, соғұрлым қылмыскерді табу және ұстау мүмкіндігі үлкен екендігін естен шығармау қажет. Мүмкіндігінше, қылмыстың жасалған уақыты мен орнынан басқа, қылмыскер туралы (белгілері) және ұрланған заттар туралы мәліметтер хабарланғаны дұрыс.

Балаға қатігездікпен қарым-қатынас жасаудың құқықтық аспектілері

Балаға қатігездікпен қарым-қатынас жасау деп баланың құқықтарын бұзатын, оның үстіне қылмыстық жазаланатын күштеу іс-әрекеттері түсіндіріледі. ҚР Қылмыстық кодексінде қатігездік қарым-қатынасқа қатысты кәмілетке толмағандарды тәрбиелеу бойынша міндеттерді орындамау және жеткіліксіз орындау баптары қарастырылған.

БҰҰ бала құқықтары туралы Конвенциясының 19 бабының 1 тармағында қатысушы-мемлекеттер баланы физикалық және психикалық күштеудің барлық түрлерінен, кемсіту мен асыра пайдалану, дәрәкі қарым-қатынас пен қанаудан қорғауға барлық қажетті іс-шараларды қабылдауы тиіс делінген.

Бала құқықтары БҰҰ бала құқықтары туралы Конвенциясымен анықталады (Конвенция бойынша жасы 18-ге толмаған әрбір адам бала болып табылады). Осы халықаралық құжатқа сәйкес бала: өмір сүруге; толыққанды дамуға қажетті өмір деңгейіне; өз көзқарасты мен пікірлерін еркін білдіруге; еркін ойлауға, ар-ождан және дін бостандығына; мәдени өмірге жан-жақты қатысуға, экономикалық қанаудан қорғалуға; білім алуға; қажетті ақпараттарды алуға; құқықтық сот органдарына шағымдануға; жыныстық қанаудан, асыра пайдаланудан және қорлаудан қорғалуға құқылы.

Балалар құқықтарының бұзылуына, оның ішінде зорлық-зомбылыққа қатысты ата-аналар, оларды алмастыратын адамдар немесе басқа да ересектер тек адамгершілік жағынан ғана емес, заңдық тұрғыдан да әкімшілік, қылмыстық, отбасылық және азаматтық құқық негізінде жауапкершілік алады.

Азаматтық-құқықтық және қылмыстық-құқықтық реттеуде аталған проблемалардың болғанына қарамастан, ҚР құқықтық базасы ата-аналарды ата-аналық құқықтарынан айыруға немесе осы құқық шектеуге мүмкіндік береді. Сондай-ақ отбасында баланың өміріне немесе денсаулығына қауіп төнгені анықталса ата-анасынан баланы алып алуға болады.

Қазақстандық қылмыстық құқық балаларға физикалық және жыныстық зорлық-зомбылықтың барлық түрлеріне жауапкершілік қарастырылған, психикалық зорлықтың

өліммен қорқыту немесе денсаулығына ауыр зиян келтіру, өзіне-өзі қол жұмсауға жеткізу түрлері жазаланады. Психикалық күштеудің ерекше түріне асырап алу құпиясын ашуды санауға болады. Баланың негізгі қажеттіліктерін елемей баланы өміріне немесе денсаулығына қауіп төнгенде қараусыз қалдырғанда немесе баланың ата-анасының, басқа да тәрбиешілерінің тәрбие бойынша міндеттерін орындаудан жалтарып, балаға қатігездік қарым-қатынас жасауы жазаланады. Осы жерде тағы да жазаланатын әрекетке ата-аналардың кәмелетке толмаған балаларына қаражат төлеуден жалтару немесе оларды күтіп бағу міндетінен бас тартуын қосуға болады.

БАЛАЛАРҒА ҚАТАЛ ҚАРЫМ-ҚАТЫНАСТЫҢ ЗАРДАБЫ

Балаларға қатал қарым-қатынастың кез келген түрі әр түрлі зардаптарға әкеледі, бірақ бәрін біріктіретін бір нәрсе – баланың денсаулығына зиянын тигізеді немесе өміріне қауіп төндіреді. Денсаулығына тигізетін кері зардаптары: қандай да бір органының қыз-метін жоғалту немесе төмендету, ауруының асқынуы, физикалық немесе психикалық дамуының бұзылысы.

Зорлық-зомбылықтың құрбаны болған балалар мыналармен ерекшеленеді:

- Қорқыныш болуы. Олар көп болуы мүмкін, және олар жиі күшті деңгейде айқын байқалады. Кейбір балалар бөлмеде жалғыз қала алмайды, қараңғыдан, ересек адамдардан, тіпті жақсы білетін адамдарынан да қорқады.
- Ұйқы бұзылуы. Бала көп уақытқа дейін ұйықтай алмайды, жиі оянады, қорқынышты түстер көреді.
- Эмоционалдық тепе-теңдігінің бұзылуы. Балада көңіл-күй төмендігі, қауіптену жағдайы байқалады, ересек жастағы балаларда өзіне-өзі қол жұмсау туралы ойлар туындайды. Ол жиі ашуланады немесе керісінше, тұйықталады, сөйлесуден қашады.
- Өзін бағалауы төмен деңгейде болады. Өзіндік қабылдауында дәрменсіздік, кінәлі сезіну, кемсітушілікпен сипаттауы басым.
- Қоршаған адамдарға сенімі жоғалған. Балада үнемі қауіптілікті сезіну болады. Олар ересектерден, онда да жиі зорлық-зомбылық жасайтын ер адамдар ғана емес, әйелдерден де қорқады.
- Тамақ ішуде бақылауын жоғалтқан. Бала тамақтан бас тартуы (анорексия) немесе көп ішуі (булимия) мүмкін.
- Өз денесін ұнатпайды. Өзін бұзатын мінез-құлыққа бейім. Бала өзіне көңілі толмағандықтан өзіне зиян жасайды, тіпті өзін физикалық ауыртады, осы арқылы өзіне өмірге қайтуға шынайы көмектескендей болады, өйткені өзінің ойы мен сезімі басынан өткізген жаралы оқиғасына үнемі әкеледі. Ол өзін жаман санап, өзін өзі жазалайды.
- Ойын іс-әрекеті бұзылады. Баланың ойынында қайталау компоненттері көп, ол жиі жеңіліп қалған жағдайына, оқиғасына, мазмұнына қайта-қайта оралады.

Зорлық-зомбылықтың әр қилы түрлері балалардың өзіне тән эмоционалдық және мінез-құлықтық реакциясын туғызатынын атап өтеміз. Физикалық күштеуден зардап шегуші бір жағынан, ересек адамдармен қарым-қатынасқа түсуден қауіптенеді, ал басқа жағынан жағдаяттық-тұлғалы қарым-қатынас жетіспейді, ересектермен сөйлесуге ұмты-

лады және кейде тіпті жағымсыз іс-әрекеті арқылы басқалардың назарын өзіне аударғысы келеді.

Балаларға өз мінез-құлқын басқару қиын. Өзі физикалық агрессияны басынан өткерген соң, олар ұзақ уақыт бойы сыртқа шығарады. Ұлдар басқа адамдарға агрессиясын жиі көрсетеді, қыздар агрессияны өзіне бағыттауы мүмкін.

Жыныстық зорлық-зомбылыққа ұшыраған балалардың көбінде өзінің денесіне ерекше қарым-қатынас пайда болады: мысалы, біреулері жалаңаш жүруді қаласа, енді біреулері жасырғанды (біреудің көзінше шешініп-киінгенді қаламайды, денесін қымтап көрсетпейтін киім кигенді және т.б.) қалайды. Олар өздерін басқа құрдастарына ұқсамайтындай сезініп, басқаларда мұндай жағдай болмағандығын ойлап, өздігінен қайғырады. Олар болған жағдайға өздерін кінәлайды: егер олар жақсы болғанда, өзін басқаша ұстағанда, бұл жағдай болмайтын еді деп ойлайды.

Эмоционалдық қысым жағдайында өмір сүрген, махаббат болмағандықтан, үнемі сынап-мінеуден, кінәлаудан, кемсітуден өте қиналған балаларда жындану, ашулану реакциясы немесе керісінше, баяулық, тысқары қалу, бейтараптық мінез пайда болады. Балалар бәрінен қорқады, бір түрлі әдеттер – тістем, шымшып алатын әдеттері байқалады.

Зорлық-зомбылық орын алған отбасында балалар даулы жағдайды шешуге қажетті дағдыларды, сондай-ақ күш қолданбайтын мінез-құлықты меңгеру дағдыларын меңгеруге адекватты мүмкіндіктері болмайды. (Зорлық-зомбылыққа ұшыраған балаларға көмек үшін 7 қосымшаны «Қатігездік қарым-қатынастан зардап шеккен балаларға көмек» пайдаланыңыз).



26.

МЕКТЕПТЕГІ ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ

МЕКТЕПТЕГІ ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ – оқушылар немесе мұғалімдердің балаларға, балалардың мұғалімге қатысты күш қолдануы

ДДСҰ мәліметтері бойынша мектептегі зорлық-зомбылыққа үнемі ұшырайтындар:

21% қыздар мен 22% ұлдар 11 жасында

20% қыздар мен 19% ұлдар - 13 жасында

12% қыздар мен 13% ұлдар - 15 жасында.

Қазақстандағы жағдайда 9-17 жас мектеп оқушылары арасында:

66,2% зорлық-зомбылыққа және кемсітушілікке ұшыраған (құқықтары бұзылған), олардың ішінде 24% - жәбір көрсетушілер, 44% - жәбірленушілер.

Зорлық-зомбылықтың барлық түріне кездескен балалар 66,2% құрайды.

Олардың ішінде:

Психологиялық зорлық-зомбылық - 60,0%;

физикалық - 52,8%;

жыныстық және гендерлік - 14,3%;

ақша бопсалау - 9,8%;

кибербуллинг - 3,0%;

кемсітушілік - 38,8%.

Балалар суицидді зерттеуде жеке тақырып болып тұр.

Сауалнамалардың нәтижесі кезінде өзіне зиян келтіруге ұмтылған және суицидалдық мінез-құлыққа бейім болған балалар көп жағдайда мектептегі басқа оқушылардың немесе мұғалімдердің тарапынан болатын зорлық-зомбылықтың куәгері немесе жәбірленушісі болғанын көрсетті.

МЕКТЕПТЕГІ ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ: мектеп ғимаратының ішінде; мектеп ауласында; мектепке келетін немесе қайтатын жолда; мектептегі іс-шараларға келу/қайту жолында; мектепте өткізілетін іс-шара жүргізілу барысында; телефонмен сөйлескенде; ғаламтор арқылы жүзеге асады.

Мектептегі мұғалімдер мен әкімшілік күш жұмсау көбіне дәретханаларда, мектеп ауласында, үзіліс кезінде дәлізде, сондай-ақ телефон немесе ғаламтор арқылы болатынын есепке алу керек. Мұғалімдер кез келген жауласқан әрекетке бірден назар аударып, әкімшілік пен ата-аналарды хабардар етіп, жағдайды мұқият зерделеу қажет.

Оқушылар зорлық-зомбылықта **жәбірленуші немесе кінәлі (жәбір көрсетуші)** болуы мүмкін.

Жәбірленушінің орнында кез келген бала болады. Бұл физикалық күшті бала, жақсы оқитын және мұғалімдерге ұнайтын бала болуы да мүмкін.

Зорлық-зомбылықта көбіне жәбірленуші болатын балалар...

а) көзілдірік киетін;

б) нашар еститін;

в) қимыл-қозғалысы бұзылған;

г) сырт бейнесі ерекше

(шашы сары, бетінде секпілдері бар, құлақтары қалқайған, аяғы қисық, басы ерекше үлкен немесе кішкентай, толық немесе жүдеу;

д) тұйықталған немесе тез ашуланатын мінез-құлықты балалар;

е) ұжымдағы өмірден тәжірибесі жоқ, былай атқанда «үй балалары»;

ж) эпилепсия, кекеш, энурез, сөйлеуі бұзылған ауруы бар балалар;

з) интеллектісі төмен және оқуда қиындықтары бар балалар. Кез келген критерийлер, балаға таңба таңып қойса болды: жаңадан келген, ақылсыз, ақылды, дөрекі, тынық, есі кем, қортық, акцентпен сөйлейді, басқаша киінеді, ботан, жирен шаш, төрткөз.

Мектептегі буллингке жиі ұшырайтын балалар есейгенде денсаулығына жиі шағымданады, депрессияға, жүйке бұзылысына шалдығады және суицидке бейім болады.

Мектептегі зорлық-зомбылықты **(булли)** ұйымдастыратын және жүзеге асыратындар физикалық жағынан күшті, бірақ интеллектуалдық деңгейі төмен, «сәтсіз» отбасынан шыққандар. Дегенмен, барлық уақытта осылай емес. Қалыпты «бақытты» отбасынан шыққан балалар да осы топта болуы мүмкін.

МЕКТЕПТЕГІ ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ түрлері: психологиялық, физикалық, жыныстық және гендерлік.

ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ – елемеге, бөліп тастауға, қорқытуға, баланың мінезіне әсер етуге, оның өзін құрметтеу, жеке абыройы сияқты сезімін жоюға бағытталған саналы вербальді және мінез-құлықтық іс-әрекет.

Психологиялық күштеудің белгілері:

- оқушыны мұғалім немесе оқушылардың шеттетуге;
- күлкі ету, басқа балалардың көзінше кемсіту;
- ренжітетін ат таңу;
- бітпейтін ескертулер айту;
- әділетсіз бағалау;
- баланы кінәсі болмаса да кінәлау;
- баланың жас ерекшеліктеріне сәйкес емес талаптар қою;
- тұлғаны төмендетін кез келген жаман қарым-қатынас;
- баланы қорқыту;
- ата-анасын әңгімелеу;
- өтірік айту, намысына тию.

Физикалық күштеу – балаға физикалық зиян келтіретін немесе өлімге әкелетін физикалық күш қолдану әрекеті.

Физикалық күш көрсету белгілері:

- қол жұмсау;
- ұру, шапалақпен ұру;
- желкесінен ұру;
- затын бүлдіру және тартып алу;
- баланы есірткі қолдануға, ішімдік ішуге тарту;
- балаға есінен айыратын улы заттар мен медициналық құралдар беру;
- қылқындыруға немесе тұншықтыруға ұмтылу.

Жыныстық және гендерлік күштеу – жыныстық сипаттағы қудалау, порнография көрсету және жыныстық қатынас жасау.

БУЛЛИНГ – бұл оқушылардың біреуіне балалардың топ болып ізіне түсуі.

БУЛЛИНГКЕ АГРЕССИВТІ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ, моральдық және физикалық күштеу, күш көрсету және қысымға алу, қорқыту және бопсалау жатады.

Бұл ұжымның бір баласының топ тарапынан қуғынға түсу жағдайы. Сондықтан ағылшын тіліндегі «буллинг» (bully-тартып алу, қорқыту, үркіту) соңғы уақытта мектептегі күштеуді белгілеуде жалпы қабылданған сөз.

Соңғы уақытта жоғары технологиялар мен ғаламтор құралдарын, мобильді телефонды, әлеуметтік желілерді және т.б. пайдалану кең тарағандықтан балалар арасында буллингтің жаңа түрі - кибербуллинг пайда болды.

КИБЕРБУЛЛИНГ - ғаламтор арқылы, мобильді телефон, әлеуметтік желілер арқылы қудалау, ізіне түсу.

Зорлық-зомбылыққа ықпал ететін факторлар:

- жеке ерекшеліктер,
- отбасының, қоғамдастықтың және мектептің әсері,
- құрдастырының әсері.

Даулы жағдайлар қалай шешіледі:

26% жәбірленушілер барлығын ұмытуға тырысты

8% жәбірленуші 12% куәгерлер мектеп әкімшілігіне қақтығыс туралы айтып берді

50% мектеп қызметкерлері кінәлілер ешуақытта жазаланбағанын хабарлады.

Зорлық-зомбылықты болдырмауға не кедергі жасайды:

- Мұғалімдердің психологиялық-педагогикалық дайындығының жеткіліксіздігі
- Ата-аналар мен қоғам тарапынан немқұрайлылық
- Ашықтықтың жоқтығы
- Жәбірленушілер кінәлілер кек алады деп қорқады
- Әділдікке сенімнің жоқтығы
- Тұрғындардың құқықтық мәдениетінің төмен деңгейі

Білім беру жүйесінің білім беру ұйымдарында балаларға зорлық-зомбылықтың алдын алуда әлеуеті жеткілікті. Мектепте дау-дамайлы жағдайларды тиімді басқару және оқушыларда қарым-қатынас дағдыларын жетілдіру жолымен мұғалімдер зорлық-зомбылық көріністерін төмендетуге мүмкіндіктері бар.

Мектеп не істеу керек:

1. Мектеп кемсітушілік пен зорлық-зомбылық қаупі кездеспейтін балалар үшін қауіпсіз және жағымды ахуалмен қамтамасыз ету керек.
2. Мұғалімдер кез келген жауласқан әрекетке бірден назар аударып, әкімшілік пен ата-аналарды хабардар етіп, болған жағдайды мұқият зерделеу қажет.
3. Оқушылар мен ата-аналар мектепте қауіпсіз ахуал құруда ақпараттанған және сол жұмысқа тартылған болуы тиіс. Жоғары сынып оқушыларын бала қауіпсіз шағымдатын ерікті көмекшілер (мектеп омбудсмендері) ретінде қатыстыру қажет.
4. Мектеп жұмысы жүйесіне кәмететке толмағандар арасында қылмыстың алдын алуда рақымшылық педагогикасын негізгі компонент ретінде енгізу керек.

КҮШ ҚОЛДАНБАУ – зорлық-зомбылықты болдырмайтын құндылықтар, идеялар мен практикалық амалдар жүйесі, мақсатқа жетуде күш қолданбауды насихаттайды, оның негізгі қағидасы – қандай жағдай болса да күш қолдану іс-әрекетіне қатыспау.

Күш қолданбау педагогикасын кәметке толмағандар арасында қылмыстың алдын ерте алудың негізгі компоненті ретінде жалпы білім беру жүйесіне ғана емес (1-6 сыныптар), агрессивті мінез-құлық ерте қалыптасатындықтан алдын алу шараларының негізін мектепке дейінгі ұйымдарға да енгізу маңызды.

Күш қолданбай тәрбиелеудің ережелері:

1. Ашуды тоқтату
2. Мінез-құлықтың бұзылу себептерін, оқиғаның мотивтерін анықтау.
3. Әділ болу, жазалауды негіздеу.
4. Балаға жағдайға талдау жасауға және өзінің мінез-құлқын түзетуге көмектесу.

Біз еске сақтауымыз керек!

Қандай да бір күш қолдануды ақтауға болмайды, зорлық-зомбылықтың кез келген түрінің алдын алуға болады. Ол үшін мектеп ұжымына және қоғамдастыққа күштеу актілеріне қалай қарсы тұруды, оның алдын алуды үйрететін білім беру.

Ата-аналарға кеңес:

күш қолдануды қалай анықтауға және балаға оны жеңуге қалай көмектесуге болады

Егер балаға мұғалім қысым көрсетсе:

Оқушы оқуға қызығушылығын жоғалтады, материалды меңгеруде проблемалар туындайды, үлгерімі төмендейді, сабаққа қатыспайды, мектепке барудан бас тартады, суық тиген аурулармен жиі ауырады, мінез-құлқы өзгереді- ол тұйықтала бастайды, қауіптенді, жылай береді, өзін бағалауы төмендейді, ұйқысы бұзылады және т.б.

Қалай көмектесуге болады?

Баланың күтетін нәтижесіне көзқарасыңызды өзгертіңіз, төмен бағалары үшін баланы жазаламаңыз, онымен ойнауға және сабағын бірге оқуға уақыт табыңыз, оны не толғандыратынын анықтауға тырысыңыз, сыныптастарымен, мұғалімдерімен қарым-қатынасын сұраңыз, оның сөздеріне баға бермей тыңдаңыз.

Балаға ата-ананың оған деген махаббаты оның әр төмен алған бағасымен, жасаған әрекетімен азаймайтынын, кез келген жағдайда олардың көмегі мен қолдауына сүйене алатындығына сену маңызды.

Мұғаліммен баланың үлгерімі мен мінез-құлқы туралы сөйлесіңіз, оған не жақпайтыны және жағымсыз қатынасының себептері неде екенін міндетті түрде сөйлесіп біліңіз. Жағдайды түзетуге қатысты одан кеңес сұраңыз. Мұғаліммен жақсы қарым-қатынас орнатуға тырысыңыз. Егер ешнәрсе көмектеспесе, мектеп директорымен немесе оның орынбасарларымен сөйлесіңіз.

Баланың проблемаларына ешқашан немқұрайлы қарамаңыз, «бәрі өздігінен шешіледі» деп ойламаңыз; жағдайды жай деп қарамай, асығыс шешім жасамаңыз. Бұл әсіресе жасөспірімдерге қатысты. Олардың жасында құрметтемей, дөрекі қарым-қатынас жасауды өткір және ашық қарсылықпен қабылдайды. Жасөспірім кезеңде баланың маңыздылығын, өзінің қабілетіне сенімділігін төмендетуге бағытталған сынды ауыр қабылдайды.

Жаңадан келген оқушы. Қалай көмектесуге болады?

Сыныпқа жаңа оқушы келгенде, әдетте, «шекараны байқау» үдерісі, жағымсыз қарым-қатынас көрсету, күнделікті тиісу, сыныпқа жаңа оқушының «тіркелуі» - жұдырықтың көмегімен «оның неге тұратынын» тексеруден басталады.

Сынып жеткшісімен кездесіңіз, сыныпта қандай ахуал екендігін біліңіз. Жағымсыз жағдай мен агрессияға не себеп екенін, жаңадан келген балаға ұжымға «енуге» не тез көмектесетінін талқылаңыз. Осы туралы баламен сөйлесіңіз, оны жағымды дайындаңыз. Қолдау көрсететініңізге уәде беріңіз. Жаңа достарын үйге шақырыңыз, олардың қарым-қатынасын қолдаңыз. Басқа да ата-аналармен байланыс орнатыңыз, мектепте болып жатқан оқиғалардан хабардар болыңыз

Егер баланы ренжітсе

Не болғанын бірден анықтаңыз. Баламен өзінің агрессиясын төмендетуге және жағымсыз жағдайлардан жақсы шығуға үйрететін әр түрлі мінез-құлық алгоритмін жасап «ойнаңыз».

Егер проблеманы шешу мүмкін болмаса, оны шешу үшін мұғалімдерден, мектеп психологынан көмек сұрау қажеттігіне баланы сендіріңіз. Егер ештеңе көмектеспесе басқа сыныпқа ауыстыруды немесе мектепті алмастыруды ойлаңыз.

Баланы мектепке жібергенде, өз мысалдарыңызды келтіре отырып, ұжымға енуге және достар табуға қатысты бірнеше ақыл-кеңесіңізді беріңіз:

- мақтанба және өзінді басқалардан артықпын деп санама;
- өз заттарыңды және ата-аналарыңның мүмкіндіктерін айтып мақтанба – бұл сенің еңбегің емес!;
- басқаларға тиіспе және мазақтама;
- өз күшіңді басқаларға көрсетпе, сондай-ақ әлсіздігіңді де байқатпа;
- адамгершілік қасиетіңді жоғалтпа;
- мұғалімдерге жағымпазданба;
- сынып пен мектептің абыройын қорға;
- достыққа адал бол;
- достарыңды және кімді әділетсіз ренжітсе сол адамды және т.б. қолда және қорға.

Ұрып-соғады, ақшасы мен заттарын алып алады. Қалай көмек көрсетеміз?

Жағдайды бірге талдаңыз, кінәлі балалардың әрекетіне мән беріңіз: неге олар бұлай жасады, оларды не тоқтатады? Балаға болған оқиғада оның кінәсі жоқ екендігін түсінуге көмектесіңіз. Осы мәселені шешуге сыныптастарының, достарының, туыстарының (ұл-

кен ағасы), басқа балалардың ата-аналарының, мұғалімдердің арасынан кімді шақыруға болатынын ойланыңыз.

Эмоциональдық жарақат. Қалай көмектесеміз?

Баладан не болып жатқанын білуге тырысыңыз, оны ашық сөйлесуге тартыңыз. Не болғанын бірге талқылаңыз. Бірге талдау жасаңыз. Бәрін өз бетіңізбен шешуге тырыспаңыз – мамандардың, мектеп психологының көмегіне сүйеніңіз.

Баланы ешуақытта болған оқиғасымен жалғыз қалдырмаңыз; ол ешуақытта да жағдайды өзгертуге болмайды деп ойламау керек, сондықтан да оған болған жағдайдан шығу жолын көруге көмектесіңіз. .

27. КӘМЕЛЕТКЕ ТОЛМАҒАНДАРДЫҢ ӨЗІНЕ-ӨЗІ ҚОЛ ЖҰМСАУШЫЛЫҒЫ ЖӘНЕ ОНЫҢ АЛДЫН АЛУ

СУИЦИД – өзін саналы түрде өлімге апаратын жағдай (өз өмірін қию).

Өзіне-өзі қол жұмсайтын адамдар әдетте, күшті жан ауруымен ауырады және стресстік жағдайда болады, сондай-ақ өз проблемаларын жеңудің мүмкіндігін көрмейді. Олар **ПСИХИКАЛЫҚ АУРУЛАРҒА, ЭМОЦИОНАЛДЫҚ БҰЗЫЛЫСТАРҒА, ДЕПРЕССИЯҒА ЖИІ ҰШЫРАЙДЫ ЖӘНЕ БОЛАШАҚҚА ҮМІТСІЗ ҚАРАЙДЫ.**

Суицид 3 топқа бөлінеді:

1. Шынайы суицид.
2. Жасырын суицид.
3. Ашық суицид.

ШЫНАЙЫ СУИЦИДАЛДЫҚ МІНЕЗ-ҚҰЛЫҚ өзін саналы түрде өмірден айыруға байланысты тұрақты, мақсатты бағытталған іс-әрекетімен (ешкім кедергі жасамас үшін алдын ала орынды, уақытты таңдайды) сипатталады

ЖАСЫРЫН, НЕМЕСЕ ЖАНАМА СУИЦИД – бұл көлегейленген өзін-өзі өлтіру, саналы және бейсаналы түрде өлімнен қорқудан адам өзіне қарсы әрекет жасайды немесе көбіне өзі арандататын сыртқы күштердің әсерінен қайтыс болады.

Ашық суицид – бұл құтқаруға есептелген, өзін-өзі өлтіруге ұмтылуды бейнелеу. Барлық әрекеттері өзіне назар аудартуға, аяушылық білдіруге, ауыр жасаған әрекетіне жазалаудан қашу үшін, реніш, әділетсіздік үшін кек алуға, айналасындағы кінәлілерден кек алуға: үйде – жақындарынан, құрдастарының арасында – солардың біреуінен, қоғамдық орында – қоғамнан, биліктен өш алуға бағытталған.

Демонстративті-бопсалайтын мінез-құлық қоршаған маңызды адамдарға «суицидентке» жағымды жағына жағдайды өзгерту үшін психологиялық қысым көрсетуден байқалады.

Ішкі суицидалдық мінез-құлық көріністері:

- өзін-өзі өлтіру туралы ойлары; өлім тақырыбына қиялдары («ұйықтау және оянбай қалу», «менімен бір жағдай болса, мен өліп қалсам»);
- суицидалдық идеялар: өзін-өзі өлтіру амалдарын ойластыру, құралдары мен уақытын таңдау;

- суицидалдық ниеттер: идеяларға ерік компоненттері қосылады, адам өзін іс-әрекетке дайындайды.

Суицидалдық мінез-құлықтың сыртқы түрлері:

- суицидальдық әрекеттену, өзін өлтіруге бағытталған, бірақ өліммен аяқталмаған жағдай;
- аяқталған суицид: адамның өлімімен аяқталған жағдай.

Суицидтің көрініс табу себептері:

- психологиялық жарақат алған өткір жағдаяттың әсерінен туындаған әлеуметтік-психологиялық бейімделе алмау,
- оның жақын маңайындағы адамдармен өзара байланысының бұзылуы.

Суицид байқалуының алғышарттары және жағдайы:

- апатия,
- өзінің болашағына сенбеуі,
- психикалық жарақаттың нәтижесінде шығармашылық және жанды белсенділіктің төмендеуі,
- суициденттің жеке ерекшеліктері.

Суицидтік мінез-құлық қаупі мына жағдайларда жоғарылайды:

- Осыған дейін суицидке әрекеттенудің (аяқталмаған) болуы.
- Өзіне өзі зиян келтіру әрекеттері (аутоагрессия).
- Отбасында суицидке әрекеттенудің болуы.
- Ішімдік ішу. Ұзақ уақыт бойы ішімдік ішу депрессияның, кінәлі сезімнің және психикалық ауруының күшеюіне ықпал етіп, көбіне суицидалдық әрекетке жетелейді.

Жасөспірімдердегі суицидалдық әрекеттің мәні:

- Көмек туралы сұрау, өзінің қайғысына назар аудартуға ұмтылу.
- Нағыз ойымен шындығында өлім туралы тілемейді, өлім туралы ойлары айқын емес, аяқ астынан туындайды.
- Өлім олардың ойынша ұзақ ұйқыға кетуді тілеу, бақытсыздықтардан демалу, басқа әлемге түсудің амалы, ренжіткен адамдарды жазалау құралы болып табылады.

Жасөспірімдердің суицидке дайын екендігін көрсететін мінез-құлық белгілері:

- Қауіпті-шулы мінез-құлық, сырттай бәрі дұрыс секілді өзін ұстау, асығыстық таныту
- Ұйқының ұзақ уақытқа созылуы: катаклизмдер, апаттар, жол апаты немесе қорқынышты жануарлардың түсіне кіруі;
- қызуқандылық, жиі агрессиясыз сыртқы босаңсыған кейіпте болу;
- депрессияда, апатияда, тынышталған: жасөспірім орнынан ауыр қозғалады, міндеттерін орындаудан қашады, уақытты мағынасыз өткізеді, әрекетінде ұйқы басушылық байқалады.
- Дәрменсіздік, кінәлі сезіну, өзіне ұялу, өзіне сенбеушілік анық байқалады. Қасақана, арандатушы мінез-құлық көрсетеді, кері жауап қайтарып, осы шынайы жағдайын бүркемелейді.
- соматикалық эндокриндік және жүйке-психикалық бұзылыстармен анық байқалатын ауыр түрдегі жыныстық жетілу байқалады.

Баланың сөзбен мәлімдейтін – суицидке ниеттілігінің белгілері:

«өмірді жек көремін»;

«олар маған істегендері үшін өкінеді»;

«мен мұны көтере алмаймын»;

«мен өзіме қол жұмсаймын»;

«мен ешкімге керек емеспін»;

«бұған төзімім жетпейді» және т.б.

Суицидалды мінез-құлықты жасөспірімнің сыртқы жағдайы:

- сәтсіз отбасы: ауыр психологиялық ахуал, ата-аналардың ұрыс-керістері, отбасындағы араққұмарлар, ата-анасынан айрылу.
- жасөспірімнің қараусыз қалуы, жасөспіріммен айналысатын, тірегі болатын ересек адамның болмауы.
- баланың отбасындағы жайсыз жағдайы: шектен тыс аңду, қатігездік, баланың кез келген әрекетін сынға алу
- жасөспірімнің достарының болмауы, оқу тобында шеттелуі
- оқуда, қарым-қатынаста, туыстар және ересектермен тұлғааралық қарым-қатынаста сәтсіздіктердің бірінен соң бірі болуы.

Ата-аналар баламен үнемі психологиялық байланыста болу керек, оның көңіл-күйін білу қажет. Баланың мінез-құлқында ауытқушылықтың белгілері бар екенін байқаса, баламен сөйлесу керек, қажет болған жағдайда психолог немесе психотерапевтің көмегіне жүгініңіз.

Мінез-құлқында ауытқушылығы бар баламен ата-анасы қалай сөйлесу керек:

1. **Баланы өзіңізге қысып құшақтаңыз.** Ата-анасының нақты жақындығы балаға бәрі жақсы болатынына сенімділік береді. Оны құшақтауы қаншалықты сол сәтте баланың психологиялық жарақаттанғанын бағалауға мүмкіндік береді.
2. **Баладан не болғанын айтып беруді сұраңыз.** Оның не айтып тұрғандығына ғана емес, оның қалай айтып тұрғанына, қимылына, эмоциясына мән беру қажет. Бала өткен оқиғаны қаншалықты мұқият әңгімелейді, «сезімін сыртқа шығарады», соғұрлым тез тынышталады. Ата-ананың балаға сенім артуы оның ұнамсыз істері мен психикалық жарақаттары туралы болашақтағы ашық әңгімесіне негіз салады.
3. **Баланы соңына дейін тыңдап, оны қолдаңыз және тыныштандырыңыз.** Сабырлы және жылы дауысыңызбен жұбату, мақұлдау және қолдау сөздер айтыңыз. «Бәрі де жақсы болады, менің қымбаттым. Анаң сені жақсы көреді. Бәрі қалпына келеді. Біз бірге бәрін де шешеміз». Қалыптасқан жағдайға сауатты баға беріп және одан шығар жолдарды көрсете отырып, оқиғаға басқа қырынан қарауды түсіндіріңіз. Егер осы жағдайдан шығу жолы анық болмаса, баламен бірге мамандардың көмегіне жүгінген дұрыс.

4. **Баланың бақыты сіз үшін үнемі алғашқы орында тұратынын балаға көрсетіңіз.** Дағдарысты жағдайда балаға жан күйзелісін жеңу үшін үйде ме немесе сыртта ма қорғау мен көмек барынша қажет.
5. **Сіздің балаңызға қатысты әділетсіздіктің болашақта алдын алу үшін нақты шаралар қабылдаңыз.** Егер кімде-кім сіздің балаңызды ренжітсе, осы әрекет тағы да ешқашан қайталанбас үшін барлық қажетті шараларды жасаңыз. Ата-анасының баланы әділетсіздіктен қорғауға дайын болуы оған оның жалғыз еместігін көрсетеді. Ата-аналар балаға оның жалғыз еместігіне және өте қымбат жан екеніне, оны ата-анасы шынында өте жақсы көретіндігіне баланың көзін жеткізуі керек.
6. **Балаға реніш пен әділетсіздіктің зардаптарын жеңуге көмектесіңіз.** Ата-аналар балаларын кешіре білуге үйрету қажет.

Суицидке әрекеттенгенде не істеу керек?

Суицидке әрекеттену кезінде бірден «жедел жәрдем» шақырып, адам өзін қолға алып, шошымау керек. Айқайлауға болмайды, сабырлы және жылы сөйлесу қажет, ешқашанда баланы немесе оның туыстарын болған жағдайды айтып сөуге болмайды. Бұл бәріне ортақ қайғы.

Улануға әрекеттенгенде асқазанын жуу керек, ал кесіп алғанда қолды таңғышпен байлап, қанды тоқтату қажет. Ата-аналары баланың суицидтік мінез-құлқын жақтырмаса, баланың жағымсыз қарсылықтарымен жағдай одан әрі қиындауы немесе үйден кетіп қалуы мүмкін.

Бұл оқиға ата-аналарды балаларымен, өзара қарым-қатынасы, тұтас отбасындағы психологиялық ахуал туралы барынша ойландыруы тиіс. Егер бала «басқа әлемге кетуге» шешім қабылдаса, осы жағдайға жеткен болса оған өте маңызды себептер бар. Отбасындағы, баламен қарым-қатынасқа сын көзбен қарап, трагедиялық жағдайға жетпеу үшін сөйлесу стилін өзгерту керек. Барлығын тастай салып баланың өмірімен айналысу қажет, оның өміріне ата-аналары жауапты.

Ата-аналар баланың тұлғалық қалыптасуы кезінде ең бастысын тани білуде көмектесуі, қиындықтарды жеңуді, болашаққа жоспар құруды үйретуі қажет, баланы түсініп, қандай қалпында да қабылдауға дайын болуға міндетті.

Суицидтен аман қалған адамдарға психологиялық көмек:

- түсінікпен қарап, қамқор болып, айыптамау
- қайғылы оқиға туралы қайта-қайта айтуға мүмкіндік беру
- зейінді тыңдаушы болып, қателіктеріне үңілмеу
- олар нені сезінсе де солай болуы керектігін, бұл дұрыс құбылыс екендігін атап көрсету;
- өзіне көмек топтары, әдебиеттер туралы ақпарат беру;
- сіздің керек болатындығыңызға сендіру.

Ұялшақ баланың ата-аналары өзін қалай ұстау керек?

1. Баламен сөйлескенде сабырлы және мейірімді болу керек.
2. Сын айтуды және баланың мінез-құлқына теріс баға беруді барынша азайту керек, оның тұлғалық қасиетіне бұлай баға беруге болмайды.

3. Ересектердің басты құралы – бұл төзім мен ұстамдылық.
4. Баланың бастамашылдық пен өзіне қызмет ету дағдысын дамыту керек.
5. Тұрмыста баланы әр түрлі қарым-қатынасқа үйрету керек: біреуге өтініш жасау, бір нәрсені беру (сатушыға – ақша, телеграфистке – телеграмма және т.б.) Бірінші кезеңде таныс ересек адамның жанында болуы және қатысуы міндетті.

Ата-аналар бала тәрбиесінде мұқият болып, оған көп уақыт бөлуі керек. Баланың, тіпті барлық адамдардың да мінез-құлқының бұзылуына кең тараған себеп іші пысу мен жалғыздықтан тоқырау. Кәсіби маман психологқа алдын алу үшін барудан қорқудың және ұялудың керегі жоқ: бұл жағдайда психолог көмегі қиындықтың алдын алады. Себебі өмірдегі бар қымбат нәрсе – адам өмірі, әсіресе бала өмірі.

ҚОСЫМШАЛАР

2 ҚОСЫМША.

1 қосымша.

Денсаулық кодексі (үлгі).

1. Есте сақта, адамға денсаулықтан басқа нәрселер де керек, бірақ денсаулықсыз ештеңе де керек емес!
2. Денсаулық – тек физикалық күш емес, сондай-ақ рухани қайырымдылық.
3. Денсаулық тек саған емес, сен көмектесуге және қорғауға міндетті адамдарға да керек.
4. Денсаулық – бұл біздің қажеттіліктерімізді саналы деңгейде қанағаттандырудағы өзіңнің қабілетің.
5. Денсаулық – бұл біздің тәніміздің физикалық және гигиеналық мәдениеті: адам денесінен сұлу ешнәрсе жоқ.
6. Денсаулық – бұл адамның рухани мәдениеті: өзіңді қоршаған адамдарға деген қайырымдылық, үміт, сенім мен махаббат.
7. Денсаулық – бұл адамның әлеуметтік мәдениеті, адамдық қарым-қатынас мәдениеті.
8. Денсаулық – бұл адамға деген махаббат және құрмет: басқа адамның саған қалай қарайтынын қаласаң, өзің де басқаларға солай қара.
9. Денсаулық – бұл махаббат және табиғатқа деген қамқорлық: табиғат ағаң да, әпкең де емес, адамзаттың анасы мен әкесі.
10. Денсаулық – бұл сенің өміріңнің стилі мен салты: өмір салты – денсаулықтың көзі және сенің барлық қиындықтарыңның көзі – бәрі де саған және сенің өмір салтыңа байланысты.
11. Денім сау болсын десең – дене шынықтырумен, таза ауамен және дұрыс тағаммен достас: бәрін пайдалан, бірақ асыра қолданба.
12. Өз өміріңнің стилін және режимін жаса: сен өмір бойы сонымен жүруің керек.
13. Сенің ең жақсы дәрігерің – өзіңсің, бірақ дәрігердің кеңестерін бағала және орында, оларды зейін қойып тыңда және өзара сыйластықта бол.

Денің сау болсын!

Отбасылық оқуға арналған өмір тарихтары**1 оқиға**

Әдеттегідей шаршаумен өткен күннің кешкі мезгілі. Мұндайда «көзім ешнәрсені көрмесе екен...» дейсің. Жұмыстан үйіне оралған анасы 15 жасар ұлы мен әжесінің «қырғи-қабак соғыс» жағдайында, әрқайсысы өз бөлмелерінде отырғанын көреді. Қиын ахуал. Ұрыс-керіс 2-3 сағат бұрын болған тәрізді. Не істеу керек? Мұндайда бұл жағдайдан дәстүрлі жолмен шығу керек. Анасы ішінен былай айтамын деп ойлады: «Егер әжеңнің сен туралы арызын енді бір рет еститін болсам - сенімен сөйлесуді тоқтатамын». Осы жерде оның басына басқа да ойлар келді – «дискотекаға, би кешіне, киноға жібермеймін, достарыңмен кездестірмеймін» және т.б. Әрине, бәрін де қаз қалпында қалдыруға болады – ертең-ақ татуласады ғой... Бірақ, бір күн өткен соң бәрі қайтадан басталады.

Ойланып болған соң анасы баласының бөлмесін ақырын ғана қағып, оны ас-үйге, шай ішуге шақырды...

Отбасында осы тарихты дауыстап оқып, «Сіз мұндай жағдайда болсаңыз, не істер едіңіз?» қағидасы бойынша оқиғаның соңын аяқтаңыз.

2 оқиға

Жұмыс қызып жатқан кезде телефон шырылдады. Әкесі трубканы көтерді. Сынып жетекшісі салқын дауыспен баланың әкесіне оныншы сыныптағы ұлының алғашқы оқу күндерінде-ақ білініп жатқан ұқыпсыздығына таң қалғанын білдірді. Оның айтуынша, 16 жасар есерсоқ бала кейбір сабақтарда бәрінің көзінше ұйықтайды, ал кейбіріне қатысудың өзін дұрыс деп санамайды және осыны айтқанда өзінің ашуын әзер ұстап тұрғаны байқалды. Оқығысы келмеушілік жаппай сипат алғаны анықталды. Педагогтар бітіруші сыныптың енжарлығын тоқтатуға күші жетпегендіктен, ата-анадан көмек сұрайды.

«Не істеу керек? - деп ойлады әкесі. – Орта білімнің пайдасы туралы ұлына дәріс оқу керек пе? Жазалайтынын айтып қорқыту дұрыс па? Қолды бір сілтеп, өз қиындығынан өзі шықсын, білгенін істесін десем бе? Бәрі де ойға сыймайды...»

Үйге қайтып келгенде әкесінің көргені – ұлы қарнының үстіне мысықты ұйықтатып қойып, диванда ағылшын детективін оқып жатты...

Әкесіне осы проблеманы шешуге көмектесеңіздер.

3 оқиға

Жалпы ата-аналар жиналысының бір тақырыбы адамгершілік-жыныстық тәрбие беруге арналды. Әйел-дәрігер бізге 12 жастағы босанған қыз бен 14-тегі жезөкшелер туралы оқиғаны айтып, кәмелетке толмағандар арасындағы тері ауруларынан таң қаларлық мәліметтер келтіріп, сөзін былай аяқтады: «Мен дәрігер ретінде аяқталған нәтижемен жұмыс істеуге тура келеді. Ал оның қалай алдын алуды бірге ойланайық».

Жиналыстан көңіл-күйіміз түсіп тарадық. Ар-ұяттың азайғанын ойлау – бір бөлек, осының зардабы сенің ең қымбат адамың – балаңа да келуі мүмкін екенін сезіну – мүлдем басқа нәрсе.

Педагогикалық ережелерге сәйкес, ұлмен сырласатын әңгімені әкесі жүргізуі керек. Дегенмен біздің әкеміз өзінің кезекті іс-сапарында жүр. Менің өзім де ар-ұяттың төмендеуіне және т.б. себептер бойынша ұлымның пікірін білгім келер еді.

Үйге келе жатқан жолда мұндай қажетті де, маңызды тақырыпқа қай жағынан келсем екен деп ойланып келемін...

Сіз қалыптасқан жағдайдан шығуды қалай көріп тұрсыз? Оқиғаны одан әрі жалғастырыңыз.

4 оқиға

Мен ата-аналардан «Өз балаңызды сүйесіз бе?» деп сұрағанда ешуақытта қарсы жауап алмайтынымды байқадым. Онда неліктен кейбір ата-анасы жақсы көріп өскен ересек балалар өздерінің кәрі әке-шешесіне қатігездікпен қарайды: кемсітеді, оларды тастап кетеді, көмектеспейді. Логика бойынша махаббатқа махаббатпен жауап қайтару керек қой. Иә, бірақ олай жасамайды. Мүмкін махаббат олай болмайтын шығар? Зерттеулер көрсеткендей, әке мен шешенің балаға махаббаты өздерінің ата-аналық сезімдерін қанағаттандыру үшін және баланың тілек-талабын қамтамасыз ету үшін болады екен. Көбіне махаббаттың бұл 2 түрі үйлеседі. Екінші махаббат риясыз, бала мұны сезеді. Мүмкін есейгенде, ол ата-анасын жеткілікті махаббат бере алмағаны үшін кешірмейтін болар. Мен бір жиналыста генерал А.А.Тучковтың (Бородино шайқасында 36 жасында қайтыс болған) ұлы 9 жасар Николайдың шешесіне жазған хатын оқыдым. «Анам, өмірім менің! Егер мен Сізге өз жүрегімді көрсете алсам ғой. Ол жерден Сіз өз есіміңізді табар едіңіз» - деген жазуларды оқыған жерге келгенде, өлі тыныштық орнады. Мен ата-аналардан жайлап сұрадым: «Сіздердің қайсысыңызға осындай хатты балаңыз жаза алар еді?». Қызу талқылау басталды. Ата-аналар бала осындай сөздер жазу үшін шынайы махаббатпен оны құрметтей білу керек екендігін ұғынды.

Мұғалімнің осы ойларын отбасының ересек мүшелерінің арасында оқып, оны талқылаңыз.

5 оқиға

Мен өте ерке болып өстім. Не қаласам бәрін сатып әперді, менің барлық тілегімді орындады. Маған басында мұның бәрі ұнады. Есейгенде ата-анам маған деген немқұрайлылықтың орнын осымен толтырғанын түсіндім. Біз ешқашан көңілімізбен сөйлескен емеспіз. Мен үнемі жалғыздықты сезінетінмін. Мүмкін, сондықтан есірткіге әуес бола бастаған шығармын. Бұл менің құрдастарыммен қатынасудың ешқандай дағдысы болмағандықтан, есейгенде түскен ортама берген жауабым болар. Мен өзімді жақсы сезінген есірткінің елес әлеміне кеттім. Осы жағдайға душар болғанда ғана әке-шешем қателерін байқады. Ал енді бұлай өмір сүруге болмайтынын өзім де түсіндім. Мен оңалып, қалыпты өмірге қайта оралдым. Менің ата-анама өкіем жоқ, бірақ өз балаларымды басқаша тәрбиелейтінімді нық білемін.

Игорь, 22 жаста.

6 оқиға

— Ес кіргелі білетінім, ата-анам үнемі бір-бірін жек көрді. Олар тек бала үшін өмір сүргендіктен ғана ажыраспады. Үйде үнемі шиеленісті жағдай болып тұрды, сондықтан маған бұл үйден қайда қашсам да бәрі бір болды. Мен содан кейін есірткілер әлеміне кірдім. Осы арқылы ата-анамның назарын өзіме аударғым келді. Әрине, одан түк шықпады, есімді жиган кезде бәрі де кеш болды. Мен «инде отырдым». Ең қорқыныштысы, кезекті бір АҚТҚ-ға тексерілгенімде маған сұмдық үкім айтылды: «Сіз жұқтырғансыз».

Уақыт өтті, мен оңалту орталығында бір жігітпен таныстым. Мұндай нәрсе басымыздан қалай өткені туралы біз көп әңгімелестік. Мен қазір түсіндім, өмір жалғасуда, менің қателіктерімді көп жастар қайталамаса екен деп тілеймін. Қазір АҚТҚ мен ЖҚТБ-ның алдын алумен айналысатын үкіметтік емес ұйымда жұмыс істеймін. Жастар арасында әңгімелер, тренингтер өткіземін.

Светлана, 23 жаста.

7 оқиға

Мені өте қатал тәрбиеледі. Мен кездескім келген адамдарыммен кездесе алмадым. Достарымның туған күндеріне баруыма тыйым салды. Өскен соң үйден қашып кеттім. Есірткі қабылдайтын жаңа достар таптым. Мен әлсіз және ерік-күші жоқ жасөспірім едім, сондықтан бірінші рет байқап көруге ұсынғанда бас тарта алмадым. Бірде жас адамды кездестіріп, онымен бірге оңалту орталығына келдім. Қазір жазылып, қалыпты өмір сүремін деп үміттенемін.

Құралай, 18 жаста.

3 қосымша

Беймәлім патшалықтағы оқиғалар (балаларға ЖҚТБ туралы)

Біз сіздерге айтатын оқиға кәдімгі қалада қарапайым балалардың басынан өткен. Жаздың шуақты күні еді. Дина мен Тимур аулада ролик теуіп жүрді. Кенет Тимур аяғын қайырып алып, құлап түсті. Аяғы қатты ауырып, тізесі қанап қалды. Тимур басы айналғанын сезді. Бір сәтке оны қоршаған әлем жоғалып, ол беймәлім патшалыққа кірді. Патшалық «Адам организмі» деп аталды.

Бұл патшалықта ми, жүрек, өкпе, бауыр, асқазан және басқа органдар өмір сүрді және жұмыс істеді. Әрбір орган өз жұмысын істеді, бірақ осы патшалықтың басқа тұрғындарының көмегінсіз ештеңе болмайтын еді. Жүрек өкпесіз, бауыр жүрексіз, ал ми асқазансыз жұмыс істей алмайтын еді. Тимур адам органдары қан ағатын көптеген қан тамырлары мен адам органдары өзара байланысатынын білетін.

— Ал олар бір-бірін қалай естиді және сезеді? — деп жүріп келе жатып ойлаған Тимур қан тамырлары зақымданған жерге қалай жеткенін де байқамай қалды. Ол бұл жерді таныды. Бұл оның соғылған тізесі болатын.

Бұл жерде не болып жатты! Бұл жерде қызыл және ақ формадағы солдаттар армиясы еңбек етіп жатты. Бір солдаттардың дәрежесі жоғары — ірі, басқалары — ұсақ. Олардың арасында көптеген жаралылар болады. Қызыл солдаттар оттегі тасып жатты, ақтары организмді жаулардан — зақымдаған тері арқылы еніп жатқан микробтардан қорғады.

Шайқас аяқталған кезде, Тимур армияның бас қолбасшысына келді де, таң қалып айтты:

— Қандай батыл және орасан үлкен армия! Өз солдаттарыңыз туралы айтыңызшы.

— Жарайды, — деп жауап берді қатал генерал. Мынау қызыл солдаттар — эритроциттер, қызыл қан клеткалары. Олардың өз жолқапшықтарында темір бар және органдарға оттегі тасиды. Ал анау солдаттар — бұл қанның клеткалары. Олардың арасында организмнің ең батыл қорғаушылары — Т-лимфоциттер бар. Нақ сол аурулардан қорғайтын қалқан құрып, иммунитет деп аталады. Жаулар пайда бола қалса, біздің қорғаушыларымыз әрдайым орнында.

— Бірақ, осыдан бірнеше жыл бұрын, — қабағын шытқан генерал әрі қарай жалғастырды, — адам организмнің ең айбатты жауы АҚТҚ-адамның қорғаныш тапшылығының қоздырғышы пайда болады. Бұл мейірімсіз жауыз жау адам организміне енгенде, ол Т-лимфоцитке өтіп, көбейеді де, оларды зақымдайды. Көптеген Т-лимфоциттер өледі. Адам организмі қорғаусыз қалады да, оған түскен кез келген микробтар мен бактериялар өлімге жеткізуі мүмкін.

— Қалайша АҚТҚ-ға қарсы дәрілер жоқ? — деп Тимур қорқып кетті.

— Өкініштісі сол, әлі күнге дейін АҚТҚ-ны жоятын дәрі жоқ. Қу АҚТҚ организмде тыныш өмір сүріп, өзін бірнеше жыл көрсетпей, өзінің сұм істерін жалғастыра береді. Организм әр түрлі аурулармен күресе алмайтындай, иммунитет барынша әлсірегенде ЖҚТБ — жұқтырылған қорғаныш тапшылығының белгісі келеді.

— Егер мен тіземді соғып алсам, мен АҚТҚ жұқтырып алам ба? — деп сұрады Тимур.

— Жоқ, бұл үшін АҚТҚ жұқтырған басқа адамның қаны сенің жараңа түсуі керек.

— Мен бөтен адамның қаны қалай адам организміне түсуі мүмкін екенін білемін, — деді кішкентай әңгімелесуші; ластанған медициналық құралдар арқылы, және тағы да әр түрлі аурулар кезінде басқа адамның қанын құяды.

— Бәрі дұрыс, жас жігіт, — деп жауап берді бас қолбасшы. — өкінішке орай кейбір адамдар есірткі қабылдайды — бұл зат организм үшін өте зиянды. Есірткі қабылдағанда адамдар ортақ шприцтер мен инелерді жиі пайдаланады, сондықтан олар жұқтырады.

— Балаларда АҚТҚ бола ма? — деп сұрады ұл бала.

— Кейбір балаларда АҚТҚ болуы мүмкін. Егер анасында АҚТҚ болса, ол балаға туғанда, емшек сүтімен емізгенде беріледі.

— Адамда АҚТҚ бар екенін қалай түсінуге болады?

— Сен оны бірден біле алмайсың. Адам жұқтырған соң ұзақ уақыт өзін жақсы сезінеді. Тек арнайы қан анализдері ғана АҚТҚ бар екенін көрсете алады. АҚТҚ кез келген адамға жұғуы мүмкін, ол жаман және ерекше болғандығынан емес. АҚТҚ-дан қорғанудың тәсілдері бар, мұны сен орындай аласың.

Мен саған ақыл берем:

- Бөтен қанның теріге, әсіресе зақымдағанда, көзге түсуінен сақтан.
- Көшеде жатқан бөтен адамның шприцтері мен инелеріне тиме.
- Есінде сақта, барлық медициналық инъекциялар (уколдар) бір рет қолданылатын құралдармен жасалу керек.

— Қоштасатын кез келді. Сау бол, менің досым! Денің сау болсын! — деді қайырымды командир.

Бірнеше секундтан соң Тимур көзін ашып, оның жарасын жасыл дәрімен тазартып жатқан Динаны көрді.

— Дина, мен саған бір патшалық туралы айтып берсем деймін, — деді Тимур.

Ал сен өзіңнің жаңа білімдеріңмен өз достарыңмен бөліскің келмей ме?

4 қосымша

Ата-аналарға сауалнама.

1. Жасөспірімнің психикалық күш түсірулер мен күйзелулерге тұрақты төзімділік көрсетуі төмен бе?
2. Өзіне жиі сенімсіздік көрсете ме, өзіндік бағасы төмен бе?
3. Көшеде өз құрдастарымен сөйлесуде қиындықтарды сезіне ме?
4. Мектепте, колледжде мазасыз, үрейлі, тынышсыз ба?
5. Жаңа сезінулер, қанағаттануларға кез келген жолмен және тезірек алуға тырыса ма?
6. Өз достарына шектен тыс тәуелді ме, таныстарының пікіріне тез қосыла ма, сынап білмейді ме, достарының өмір салтына еліктеуге дайын ба?
7. Миынан соққы алуына, жарақаттануға, инфекцияға, туғаннан бар ауруларына, оның ішінде ми патологиясына байланысты мінез құлқында ауытқушылық бар ма?
8. Дау-дамайды көтере алмайды ма, сәттілік әлеміне елеспен кетуге ұмтыла ма?
9. Әкесі және шешесі — нашақор және маскүнем болғаны ауырлық түсірген бе?

Әрбір «иә» деген жауапқа 1,2,3,4 сұрақтар үшін 5 ұпайдан есептеңіз. 6,8 сұрақтарға «иә» десеңіз 10 ұпайдан, 5,7,9 сұрақтарға «иә» десеңіз 15 ұпайдан санаңыз. «Жоқ» деген деген 0 ұпай.

15 ұпайдан аз нәтиже кәметке толмаған бала «тәуекел тобына» кірмейтінін білдіреді.

15 ұпайдан 30 ұпайға дейін — «тәуекел топқа» кірудің орташа мүмкіндігі, жасөспірімнің мінез-құлқына жоғары зейін аударуды талап ететін көрсетеді.

30 ұпайдан жоғары нәтиже — тез арада педагогпен, психологпен, дәрігермен, кәметке толмағандардың құқық бұзушылықтардың алдын алу бойынша милиция бөлімінің қызметкерімен ақылдасу керектігін көрсетеді.

Балалармен қорғаныш жүйесі туралы сөйлесеміз (организмнің табиғи қорғау жүйесі)

Неліктен балалар тұмау және қызылшамен ауырғанда жазылады?

Неліктен адамдар АҚТҚ мен ЖҚТБ-дан жазылмайды?

Балаңызға осы сұрақтарға жауап беруге көмектесіңіз.

Көмекші сөздерді қолданыңыз (сандықта).

1. Организмнің қорғаныш жүйесі сені а. ... қорғайды.
2. Қорғаныш жүйесі о..... және к..... тұрады.
3. Егер сен тұмау болып ауырсаң, қ..... организмге түседі, сенің қорғаныш жүйең онымен күресі үшін арнайы к..... жібереді. Уақыт өтеді және ең соңында сенің қорғаныш жүйең қоздырғышты ө.....Адамның қорғаныш тапшылығының қоздырғышы (АҚТҚ) қорғаныш жүйесіне шабуыл жасайды және организмнің ең батыл қорғаушылары Тх..... зақымдайды. Нақ солар ауруларға қалқан құрады, ол и..... деп аталады. АҚТҚ ол әлсізденіп, аурулармен күресе алмағанға дейін қорғаныш жүйесін бұзды. Бұған 10 жылдан аса уақыт кетуі мүмкін. Әлемнің барлық ғалымдары АҚТҚ мен

ЖҚТБ-ға д... табуға ұмтылуда. Қазіргі уақытта АҚТҚ-мен өмір сүруші адамның ө... ұзартатын дәрілер бар. Бірақ АҚТҚ мен ЖҚТБ ж.... дәрілер жоқ.

4. Балаларға АҚТҚ мен ЖҚТБ қ.... емес, егер олар пайдаланылған шприцтерді ұстама-са, есірткі қабылдамаса және жыныстық қатынаста болмаса. Кейбір балалар мүлдем иммундық жүйесіз өмірге келеді.

Сандық

Органдар қоздырғыш

елтіреді қауіпті

Иммунитет клеткалар аурулардан

өмір дәрі

Т-лимфоциттер клетка жазатын

(Т-хелперлер)

Жасөспірімдердің ата-аналарына ұсынымдар

Ата-ананың өмірінде олардың балалары есейіп, жасөспірім болатын сәт келеді. Жасөспірімнің көбісі өз ата-аналарынан кеңес пен қолдау алғысы келеді. Дегенмен ата-аналар өз баласымен ересектердің сұрақтарын талқылауға және қандай ақпараттарды балаға қалай беру керектігіне әрдайым дайын бола бермейді.

1. Неліктен ата-аналар жасөспірімдермен өсу, бойжету сұрақтарын талқылауы керек?

- Отбасы жасөспірімнің мінез-құлқы мен таңдауына барынша күшті әсер ете алады.
- Өсу, бойжету кезеңінде жасөспірімдер қауіп жағдайларына жиі түседі: ерте жыныстық өмірді бастау, темекі шегу, ішімдік ішу, есірткі қабылдау.
- Өсу, бойжету сұрақтарына ақпараттарды отбасы мен мектепте ала алмаса, жасөспірімдер өз құрдастарынан сұрап, көбіне дұрыс емес ақпараттар алады.

2. Жасөспірімдермен не туралы сөйлесу керек?

- Жасөспірім кезеңнің гигиенасы туралы
- Жігіттер мен қыздар арасындағы өзара қарым қатынас туралы
- Ерте жыныстық қатынас жасаудың зардаптары туралы
- ЖЖБИ, АҚТҚ мен ЖҚТБ туралы
- Әсіресе жасөспірім кездегі аборттың зияны туралы
- Контроцепция әдістері туралы
- Әйелдер мен еркектердің тең құқылығы туралы
- Темекі шегу, ішімдік ішу, есірткі қолданудың зардаптары туралы
- Медициналық көмек және қосымша ақпараттар алуға көмектесетін орындар туралы

3. Жасөспірімді неге үйрету керек?

- Тәуекел жағдайдың туындауын қалай болдырмауға болатынын.
- Өз іс-әрекетің қалай дұрыс бағалауға болатынын, жауапты және дұрыс шешім қабылдауды.
- Өз қадір-қасиеті сезімдерін және өзіне сенімділікті қалай дамытатынын.
- Құрдастарының ішімдік ішу мен есірткі қабылдауға, жыныстық қатынас қысымына қалай қарсы тұруды.
- Қарсы жыныстағылармен өзара құрмет негізінде қалай қатынас құруға болатынын

4. Ата-аналарға жасөспіріммен өзара қарым-қатынасты жақсартуға:

- Өзара түсіністік пен шыдамдылық
- Қызығушылық көрсету
- Өз мінез-құлқымен үлгі көрсету көмектеседі

АТА-АНАЛАР ҮШІН САУАЛНАМАЛАР МЕН ТЕСТЕР

№1 сауалнама

1. Үйдегі тәртіп пен тазалық.

- Сіздің балаңыз үйдегі тәртіпке қалай қатысады?
- Баланың үйдегі міндеттері қандай?
- Сабақтан соң үнемі отбасы үшін ол не істейді?
- Жексенбі күндері баланың отбасындағы міндеттері қалай?
- Ересектер мен балалар қандай істерді бірігіп істейді?
- Үйден тыс отбасының қандай еңбек тапсырмаларын бала орындайды (магазиннен сатып алу, бау-бақшада жұмыс істеу және т.б.).
- Бала өзінің және қоғам меншігін қалай бағалай алады?

2. Үйде кітаптар, газеттер, журналдар.

- Отбасында кітапхана бар ма?
- Балаларға арналған кітаптың үлесі қандай?
- Соңғы уақытта сіз оған қандай кітаптарды ұсындыңыз?
- Балаңыз кітаптарды сақтай ала ма?
- Оқылған кітаптар отбасында талқылана ма?
- Отбасы қандай басылымдарды жазғызып алған? Балалар үшін арнайы не жазғыздыңыз?
- Осы аптада «ересектер» газетінен, журналынан сіз нені ұсындыңыз (айтып бердіңіз)?

3. Радио, теледидар, музыка.

- Қандай радио-телехабарларды сіз жүйелі түрде тыңдайсыз, барлық отбасы мүшелерімен көресіз?
- Хабарлар туралы пікір алмасулар бола ма?
- Үйдегі музыка, бейнетаспалар жинақтары қандай?
- Оның қай бөлігі балаларға арналған?

1. Отбасының ересек мүшелерінің жұмыстары туралы ұлыңыз немесе қызыңыз не біледі?

Балаңыз олардың табыстары, қиындықтары туралы не біледі?

2. Сіздер үлкендер мен балалардың табиғатқа бірге шығуын ұйымдастырасыздар ма?

Соңғы рет балалармен қашан және қайда сапарға шықтыңыз (киноға, театрға, музейге және т.б.)?

3. Отбасындағы әуестенулер, қызығулар.

- Отбасының үлкен мүшелері немен айналысады?
- Балалар бұл қызығушылықтарға тартылған ба?
- Баланың қызығушылығын пайдаланып, сіз қалай танымдық қызығушылығын, жинақылығын, табандылығын, балалардың еңбексүйгіштігін қалай қалыптастырасыз?
- Баланың қызығушылығы оқуына және дамуына көмектеседі, (кедергі келтіреді) деп санайсыз ба?
- Бұл пікіріңізді қалай негіздейсіз, дәлелдейсіз?

4. Отбасындағы мадақтау.

- Сіз балаңыздың оқудағы табыстарын қалай мадақтайсыз?
- Ұл-қызыңыздың тапсырылған іске (мектепте, қоғамдық ұйымда, үйде) жауапкершілік сезімін ұл-қызыңызда қалай дамытасыз?
- Ұл-қызыңыз мектеп өміріндегі өз табыстары мен сәтсіздіктерімен сізбен бөлісе ме?
- Ұл-қызыңыздың жетістіктері үйде қалай аталып өтеді?
- Балаңыздың сәтсіздігі орын алған жағдайда не істейсіз?
- Отбасында балаңыздың проблемалары, қиындықтары, жетістіктеріне құрмет көрсетіледі деп айта аласыз ба?
- Ол неден көрінеді?

5. Отбасындағы өзара қарым-қатынас.

- Ұл-қызыңызды үлкендерді құрметтеуге Сіз қалай үйретесіз?
- Сіздің ойыңызша балалар (әке, шеше, отбасының басқа мүшелері) үшін сіз қалай қызықтысыз?
- Сіз (әке, шеше) балаңыздың көз алдында өз беделіңізді қандай жолдармен дамытасыз және нығайтасыз?
- Қандай проблемаларды баланың қатысумен талқылауға болады деп есептейсіз? Оларды сыпайылыққа, әдептілікке қалай үйретесіз?

Ата-аналар үшін №2 сауалнама

«Адамгершілік сапалар және олардың отбасындағы балаларда көрінуінің белгілері»

1. Сіздің балаңыз отбасында тіл алғыш және елгезек пе?

- Ата-анасының тапсырмасын ықыласпен орындай ма?
- Үнемі тілалғыш және елгезек.
- Үнемі олай бола бермейді.
- Жиі тыңдамайды және орындамайды.
- Үнемі тыңдамайды және орындамайды.

2. Үйде сіздің балаңыз қаншалықты үнемішіл?

- Өзінің жеке заттарына қалай қарайды? Кітаптарға ше?

3. Бала үйде ұқыпты ма?

- Әрқашан және барлық жерде ұқыпты.
- Ұқыпты, бірақ үнемі және барлық жерде емес.
- Жиі салақтық көрсетеді
- Үнемі ұқыпсыз.

4. Сіздің балаңыздың үйдегі мінез-құлқы қандай?

- Үнемі жақсы.
- Үнемі емес.
- Еркелігі бар, бірақ ескертулерге дұрыс қарайды.
- Өзін жиі нашар ұстайды және ескертулерге мән бермейді.

5. Бала өз туыстары мен жақындарына қаншалықты кішіпейіл және қайырымды қарайды?

- Ықыласты, қайырымды, қамқор, мейірімді.
- Кейде ықыласты, қамқор емес.
- Жиі дөрекілік, рақымсыздық, қатігездік, өзімшілдік, менмендік көрсетеді. Үнемі дөрекілік оспадарлық, әдепсіздік көрсетеді, ескертуге ашуланады.

6. Сіздің балаңыз қаншалықты еңбексүйгіш?

- Еңбекті жақсы көреді, өзі үнемі үлкендерге көмектеседі.
- Үнемі көмектесе бермейді, тапсырылған істі ғана істейді.
- Еңбектен жиі қашады, өте жалқау.

7. Сіздің балаңыз туыстары мен жақындарына қатысты қарапайымдылық пен сыпайылыққа қаншалықты тәрбиеленген?

- Үнемі қарапайым және сыпайы.
- Үнемі емес, кейде тәкаппарлық, көкіректік, мақтаншақтық көрсетеді.
- Өте жиі менсінбеушілік, мақтаншақтық, өркөкіректік көрсетеді.

8. Сіздің балаңыз отбасында сын айта ала ма?

- Жақын адамның көзқарастары мен мінез-құлқын ақылмен және әдепті санайды.
- Сын айтады, бірақ кейде дұрыс емес және әдепсіз.
- Өз пікірі мен практикалық ойларын өте аз білдіреді.
- Сынамайды, отбасының басқа мүшелерінің және достарының пікірлеріне қосылады, ыңғайланады.

9. Өзін-өзі сынамай ма?

- Өзін өзі сынамайды, отбасы мүшелерінің сынын құрметтейді, сыни ескертпелерді есепке алуға ұмтылады.
- Үнемі өзін-өзі сынамай бермейді, сыни ескертпелерден кейін әрдайым түзеле бермейді.

- Басқалардың сынын қабылдамайды, отбасы мүшелерінің ескертпелеріне құлақ аспайды. Отбасы мүшелерінің сынын ызаланып қабылдайды, ескертпелерге дөрекілікпен жауап қайтарады.

10. Сіздің балаңыз үйде оқуға қалай қарайды?

- Үй тапсырмаларына жауапты және мұқият орындайды.
- Үй тапсырмасын орындауда жауапсыздық көрсетеді.
- Ата-анасының бақылауын үнемі талап етеді.
- Оқуда жауапсыз, үйде сабағын орындамайды, мектепке барғысы келмейді.

11. Қоғамдық тапсырмаларға қалай қарайды?

- Қоғамдық тапсырмаларды ықыласпен орындайды, оның орындалуы жайлы үйде әңгімелейді.
- Қоғамдық тапсырманы орындауға үнемі жауаптылық және ықылас көрсете бермейді.
- Қоғамдық тапсырмаға көбіне жауапсыз қарайды, ата-анасының үнемі бақылауын талап етеді.
- Қоғамдық жұмысты ұнатпайды және орындамайды.

12. Балаңыздың өз сыныбына, мектебіне қатынасы қандай?

- Өз сыныбын, мектебін сүйеді, оның абыройын істерімен қорғайды, ол туралы үйде әңгімелейді.
- Сыныбын, мектебін сүйеді, бірақ үнемі оны жақсы істерімен көрсете бермейді.
- Сынып, мектеп істеріне немқұрайлы қарайды.
- Сыныбын, мектебін сүймейді, өзінің қарсылығын ашық білдіреді.

№3 сауалнама Балаларды отбасында тәрбиелеу.

Қойылған сұраққа жауаптың тек астын сызып көрсетіңіз:

1. Тәрбие жұмысында сіз қай әдістерді жиі қолданасыз (жеке үлгі, талап ету, сендіру, жазалау, мадақтау)?
2. Сіздің отбасыңызда балаларға ортақ талаптар сақтала ма (иә, жоқ, кейде)?
3. Мадақтаудың қай түрін тәрбиеде қолданасыз (мақтау, жақсы іс-қылығын отбасы ұжымымен қолдау, балаларға жаңа кітап, ойыншық сатып әперу)?
4. Сіз балаларды ұрып-соғып жазалайсыз ба (иә, жоқ, кейде)?
5. Балаларға сіз таңдаған шара жағымды әсер ете ме (иә, жоқ, үнемі емес)?
6. Бала сізге сене ме, өз құпиясымен бөлісе ме (иә, жоқ, кейде)?
7. Бала тәрбиесі үшін өз мінез-құлқыңызды бақылауға алуға тырысасыз ба (иә, жоқ, үнемі емес)?
8. Сіз баланы тұлға ретінде құрметтейсіз бе? (иә, жоқ)

№4 сауалнама Сіздерге ата-ана ретінде өздеріңіздің тәрбиелік мүмкіндіктеріңізді анықтауға көмектеседі.

1. Сіздің отбасыңызда тікелей бала тәрбиесімен кім айналысады (шешесі, әкесі, әжесі, атасы, тәтесі, ағасы, әпкесі, көршісі...)? (Керегінің астын сызыңыз және жазыңыз)
2. Сізге ұл-қызыңыздың тәрбиесімен айналасуға не кедергі жасайды (уақыт жоқ, педагогикалық білімім жетпейді, мектеп тәрбиелей керек деп есептеймін) (Керегінің астын сызыңыз)
3. Өз балаңызбен көбіне қайда бірге боласыз: музейде, театрда, кинотеатрда, филармонияда, табиғатта, ешқайда бармайсыз. (Керегінің астын сызыңыз)
4. Балаңыздың мектептегі, үйдегі достарын, үйірмедегі жетекшілерін танысыз ба? (Керегінің астын сызыңыз)
5. Балаңыздың қандай мінездерін жағымды және жағымсыз деп санайсыз?
6. Сіздің ойыңызша, тәрбиенің қандай әдістері барынша тиімді (сенімге, талап етуге, құрметке, қатал тәртіпке) негізділген тәрбие? (Керегінің астын сызыңыз)
7. Баламен көбіне не туралы сөйлесесіз?
8. Сіз өз балаңызды жақсы білесіз бе?
9. Ол бос уақытын қалай және кіммен бірге өткізеді?
10. Сіз өз балаңызға қандай мамандықты ұсынасыз?
11. Сіз балаға таңдаған мамандығына дайындалуға қалай көмектесіз?

№5 сауалнама. Баламен қарым-қатынас

1. Қанша уақыт (шамамен) сіз өз балаңызбен сөйлесесіз (күні бойы, апта бойы, бірлесіп жұмыс істегенде, әңгімелескенде, кинода, клубта, театрда, кітапханада, орманға, өзенге серуенге барғанда және т.б.)?
2. Сөйлесудің басқа түрі бар ма? Оны көрсетіңіз
3. Осы уақыт сіздің балаңызды тәрбиелеу үшін жеткілікті деп есептейсіз бе?
4. Өз балаңыздың даму ерекшелігін дұрыс түсінетіндігіңізге сенімдісіз бе?
5. Бала тәрбиелеуде қиындықтарды кездестіресіз бе? Оны қалай шешесіз?

Ата-аналарға тапсырма. Сөйлемдерді аяқтаңыз (жылдам қарқынмен)

1. Менің балам оқитын мектепте маған ұнайтыны
2. Тәрбие сұрақтарында дұрыс шешім қабылдауда қиналсам, мен
3. Менің оқытушымен туралы сөйлескім келеді.
4. Мені және баламды мазасыздандыратыны
5. Егер мен оқытушының (сынып жетекшісінің) орнында болсам, онда

Осы сұрақтарға жауаптарды салыстыру сіздерге отбасы тәрбиесінің талаптарын, тиімді ойластыру және түсінуге, болашақта онымен негізге, көрнекі фактілерге сүйеніп, айналысуға мүмкіндік береді.

1 тест. «Балаларды ата-аналар тәрбиелейді. Ал ата-аналарды ше?»

Ұсынылған сұрақтарды зейін қойып оқыңыз. Оған ашық жауап беруге тырысыңыз. Тест сіздің өзіңізді ата-ана ретінде түсінігіңізді толықтырады, бала тәрбиесі проблемасына қатысты қорытындылар жасауға көмектеседі. Сіз мыналарды істей аласыз ба:

1. Кез келген уақытта өз ісіңізді тастай салып, баламен айналысуыңыз мүмкін бе?
2. Жасына қарамай, онымен ақылдаса аласыз ба?
3. Оған қатысты жіберген қатеңізді бала алдында мойындай аласыз ба?
4. Өзіңіз дұрыс емес іс жасағанда баладан кешірім сұрай аласыз ба?
5. Баланың қылығы сіздің ашуыңызға қатты тисе де, өзіңізді сақтап, сабырмен қарай аласыз ба?
6. Өзіңізді баланың орнына қоя аласыз ба?
7. Сіз қайырымды ару (керемет сұлтан) екеніңізге бір минут сене аласыз ба?
8. Сізге қолайсыз болған, өзіңізге сабақ болған балалық шақтан бір жағдайды балаңызға айтып бере аласыз ба?
9. Баланы жаралайтын сөздерден үнемі өзіңізді сақтай алайсыз ба?
10. Жақсы мінез-құлқы үшін оның тілегін орындайтыныңыз туралы балаға уәде бере аласыз ба?
11. Балаға не істегісі келсе, қалай өзін ұстағысы келсе, нені қаласа да, еш ісіне араласпай бір күн бөліп бере аласыз ба?
12. Егер балаңыз басқа баланы ұрса, итерсе, жазықсыз ренжітсе мән бермей тұра аласыз ба?
13. Мұның қырсықтық, өткінші қисынсыз тілек екеніне сенімді болсаңыз, баланың өтініші мен көз жасына қарсы тұра аласыз ба?

Жауаптарды әріптермен белгілеңіз: «Істей аламын және үнемі істеймін» - А; «істей аламын, бірақ әрдайым бұлай істей бермеймін» - Б, «істей алмаймын» - В.

«А»- жауабы – 3 ұпай, «Б» - жауабы – 2 ұпай, «В» - жауабы – 1 ұпайға бағаланады.

Егер сіз 30 дан 39 ұпайға дейін жинасаңыз, балаңыз сіздің өміріңіздегі үлкен құндылығыңыз. Сіз түсінуге ғана емес, оны тануға ұмтыласыз, оған құрметпен қарайсыз, тәрбиенің прогрессивті қағидаларын және мінез-құлықтың тұрақты сызығын ұстанасыз. Сіз жақсы нәтижелерге үміттенсеңіз болады.

16 -дан 30 ұпайға дейін. Бала қамқорлығы сіз үшін аса маңызды. Сізде тәрбиешілік қабілет бар, бірақ іс жүзінде оны жүйелі және мақсатты қолдана бермейсіз. Кейде өте қаталсыз, кейде өте жұмсақсыз. Сіз оның үстіне мәміле жасауға бейімсіз, бұл тәрбие үрдісін әлсіретеді. Сізге бала тәрбиесі туралы жақсылап ойлануға тура келеді.

16- дан аз ұпай. Сізде бала тәрбиесіне байланысты проблемалар бар. Сізге білім, не болмаса ниет, баланы тұлға етуге ұмтылыс, мүмкін екеуі де жетіспейді. Маман – педагогтар мен психологтардың көмегіне сүйенуіңізге, отбасының тәрбие сұрақтары бойынша жарияланымдармен танысуға кеңес береміз.

2 тест. «Сіз қандай ата-анасыз?»

Сіз аса шыдамдысыз ба немесе керісінше өз балаңыздың өмірін шамадан тыс тәртіптейсіз бе? Тест сұрақтарына шынайы жауап бере отырып, сіз балаңызбен өзара қарым-қатынаста қаншалықты дұрыс әрекет таңдағандығызды білесіз.

Тек «иә» және «жоқ» деп жауап беріңіз.

1. Сіз балаңыздың кішкентай кезінен-ақ ұқыпты болғанына мақтанасыз ба?
2. Ол жақсы баға алса, мадақтайсыз ба?
3. Қыз бен ұлдың өзара қарым-қатынасына қатысты сұрақтарына дұрыс жауап айта аласыз ба?
4. Сіз балаңызды жиі сүйесіз және сипайсыз ба?
5. Сіз балаңыздың өз бөлмесін өзі тәртіпте ұстауын талап етесіз бе?
6. Баланың көзінше өз қатеңізді мойындай аласыз ба?
7. Баланың жеке құпиясын құрметтейсіз бе (хаттары, күнделік жазуы)?
8. «Менің уақытымда...» немесе «Бала аузын ашпау керек» деген сөздерді жиі қайталайтын әдетіңіз бар ма?
9. Сіз балаңызбен өз қуаныштарыңыз және қайғыңызбен бөлісесіз бе?
10. Жазалау үшін теледидар көруге тыйым салатын кезіңіз бола ма?
11. Сіз балаңыздан ол бос уақытын қалай өткізетінін сұрайсыз ба?
12. Егер баланы мінсіз тәрбиелеуге қабілетті робот-тәрбиеші ойлап тапса, сондай машинаны алар ма едіңіз?
13. Басқалардың көзінше өз балаңызға сын айтып, жазалайсыз ба?

Енді төмендегі сызбаға қараңыз.

Сіздің әрбір жауабыңыз сызбада келтірілген жауапқа дәл келсе, 1 ұпайға бағалайсыз. Барлық бағаларды қосып, тестің кілтіне қарап, сіздің тәрбие әдісіңіз туралы психологтың пікірін біле аласыз.

1	Жоқ	8	Иә
2	Жоқ	9	Жоқ
3	Иә	10	Иә
4	Иә	11	Жоқ
5	Иә	12	Жоқ
6	Жоқ	13	Жоқ
7	Иә	14	Жоқ

1-2 ұпай. Ата-ананың рөлін толық меңгердіңіз: Сіз тым қатал және белгіленген ережелерді бұлжытпай орындауды талап ететін адамсыз. Сізге шыдамдырақ болу керек.

3-5 ұпай. Сіздің нәтижеңіз жақсы емес. Балаларға талап қоюда мұнша қатал болмаңыз, олардың бір нәрсені өздері шешуге мүмкіндік беріңіз.

6-8 ұпай. Орташа нәтиже, бұл сіздің ұстанымыңыздың тұрақсыздығын көрсетеді. Кейде балаларға өте талапшылсыз, кейде оларды шектен тыс еркіне жібересіз.

9-11 ұпай. Сіз балаңызды педагогиканың барлық даналықтарымен таныс болма-саңыз да, қуанышпен және ақылмен тәрбиелеп отырсыз деп ойлаймыз.

12-13 ұпай. Сіз жақсы ата-анасыз, баланың өміріндегі сенімді тірексіз.

3 тест. «Сіз қандай тәрбиешісіз?»

1. Бала сыныптасымен төбелесіп қалды, сізді тез арада мектепке шақырды. Не істейсіз?

- А.** Қызулықпен баланы жазалайсыз.
- Б.** Төбелес қалай болғанын анықтап алып, сосын не істейтіңізді шешесіз.
- В.** Ең алдымен сынып жетекшісімен әңгімелесесіз

2. Сізге үй жинасып жатқанда, бала байқамай құмыраны сындырып алды. Не істейсіз?

- А.** Ең бірінші – желкесінен ұрып жібересіз
- Б.** Ашуланып: «Кет мына жерден! Сенің көмегіңсіз-ақ істеймін» дейсіз.
- В.** Баланы тыныштандырасыз – оны ол әдейі істеген жоқ қой.

3. Егер сіз ұлыңызды және қызыңызды жазалап, содан кейін әділетсіз жасағаңызды білсеңіз, не істейсіз?

- А.** Өз беделіңізді түсірмес үшін – үндемейсіз;
- Б.** Кешірім сұрайсыз;
- В.** Өз қатеңізді мойындайсыз, ересектер де қателесетінін түсіндіресіз

4. Бала сізге сұрақтар қояды, өтініш айтады, ал сіз шаршап тұрсыз... Сіз не істейсіз?

- А.** Оның сөзін бөліп: «Маған бір минут демалуға рұқсат берші» - дейсіз.
- Б.** Ойланбастан, байыпсыз, әйтеуір жауап айту үшін сөйлей саласыз.
- В.** Өте шаршағаңызды түсіндіріп, бірден уақытын белгілеп, әңгімені басқа уақытқа қалдыруды өтінесіз.

5. Бала сізден шығарма жазып беруді өтінді. Не істейсіз?

- А.** Жазып бересіз, оған тек көшіру ғана қалды
- Б.** «Өзің жұмыс істе, тек сонда ғана бір нәрсені үйрене аларсың!» деп қатал айтасыз.
- В.** Тақырып таңдауға, әдебиеттерді іріктеуге көмектесесіз, одан кейін шығарманы өзі жазуын ұсынасыз.

6. «Мама, жалынамын, балық асырайықшы» деп ұлыңыз/қызыңыз өтінеді. Не деп жауап бересіз?

- А.** «Ешқашанда. Бұл сенің көп уақытыңды алады».
- Б.** «Сен қаласаң, онда алайық! Мен аквариумді күтуге саған көмектесемін».
- В.** «Егер сенің ұмтылысың шын болса, балықты саған сатып алып беремін, бірақ есінде болсын, аквариумді өзің тазалап күтесің».

Тестің нәтижелері

Егер сіз алты сұрақтың жауабына да «в» әрпін таңдасаңыз, сіз жақсы тәрбиеші және психологсыз.

Егер мұндай жауаптар, тек жартысын құраса, сіз кейбір әдеттеріңіз бен сенімдеріңізді қайта қарауыңыз керек.

Егер одан да аз болса - өзіңіздің педагогикалық әдістеріңіз жайлы байыппен ойлануға тура келеді.

Аналар үшін №4 тест. «Балаңызбен бір-біріңізді түсінесіздер ме?»

1. Егер балаңызда проблема болса немесе ғашық болса, оны қалай білесіз?

- А.** Ол маған бұл туралы өзі айтатын.
- Б.** Ол бұл жайлы әкесіне немесе басқа жақын адамына айтатын
- В.** Мен ана болғандықтан, оны сездім
- Г.** Бұл туралы тосыннан білдім

2. Балаңыздың достары сізге қалай қарайды?

- А.** Екінші анасындай санайды
- Б.** Сіз кіргенде үндемей қалады және әңгімені басқа тақырыпқа бұрады.
- В.** Құрметпен, бірақ салқын қарайды
- Г.** Құрметпен және махаббатпен.

3. Балаңыз бір рет болса да достарымен жиналатын жерге Сізді шақырды ма?

- А.** Кейде киноға «апарады»
- Б.** Жоқ, олар менімен ешқайда барғысы келмейді
- В.** Шақырды, бірақ менің барғым келмеді
- Г.** Олар жиналатын жер маған ұнамайды.

4. Көптеген ата-аналар «есейген балалары» олардың киімдерін «киюге» ұмтылады деп арызданады. Сізде қалай:

- А.** Менің киімдерім оларға дұрыс емес
- Б.** Оларға сәнді емес болғандықтан, кимейді.
- В.** Мен үнемі өз киімімді олардың шкафынан іздеймін
- Г.** Олай істеуге жол бермеймін: әркім өз киімін кию керек деп ойлаймын

5. Сіз балаңызды бір телехабар қызықтыратынын байқадыңыз. Бұл жағдайда:

- А. Олардан осы бағдарлама ұнай ма, соны сұрайсыз
- Б. Оларға қызықтысы маған ұнамайды.
- В. Олар маған осы телехабар туралы бір нәрсені айтар деп үміттенемін.
- Г. Аз уақыт хабардың мазмұнына енемін де, оны балалармен талқылаймын

6. Сіз балаңыз туғаннан бері қанша рет «менің уақытымда бұлай болмап еді» деп айттыңыз

- А. Бір немесе екі рет, бірақ мен бәрі өзгеріп жатқанын ұғынамын
- Б. Өте көп рет, саны есімде жоқ
- В. Көп емес, қайталып айта бергеннен ешнәрсеге жете алмаймын
- Г. Мен оларға бұл туралы айтқан емеспін

Тестің қорытындылары

«А» әрпіне 4-6 жауап. Ешқандай күдіксіз сіз жақсы анасыз. Сіз махаббат пен құрмет бір бірін өте жақсы толтырады деп есептейтін адамдардың қатарына жатасыз.

«А» әрпіне 3 және одан аз жауап. Өз балаңызбен жақынырақ қарым-қатынас жасауыңыз қажет. Оның қызығушылықтары, достары туралы көбірек білуге тырысыңыз.

«Б» әрпіне 4 және 6 жауап. Сіз балаңызды түсінбейсіз. Жас айырмашылықтарын араларыңызға кедергі етіп қоймаңыз.

Егер барлық жауаптарыңыз «в» немесе «г» әрпіне сәйкес болса, «сіз балаларға қанат беріп, оны сол мезетте қырқып тастайсыз». Бұл оларда сенімсіздікті туғызады.

№5 тест «Сіздің тәрбиеңіздің стилі»

Сіздің алдыңызға баланың өмірінде жиі кездесетін он қарапайым жағдай беріледі. Ұсынған жауаптардан өз тәрбие стиліңізге жауап беретінін таңдаңыз да, ұпай сандарын санаңыз.

1. Сіздің балаңыз ерке, тынымсыз, онымен не болмайды дейсіз: кейде шалбарын жырттып келеді, кейде көзі көгеріп келеді.

- А. Сіз не болғанын сұрап, шалбарын тігесіз, компресс қоясыз – 3 ұпай
- Б. Балаңызға көмек бересіз, бір күні еркеліктің оған қиындық әкелуі мүмкін екенін айтасыз – 0 ұпай
- В. Оған ешқандай мән бермейсіз, бәрін өзі істесін – 5 ұпай

2. Балаңыздың достары бар, бірақ олар ешкімді тыңдамайды, тәрбиесі нашар.

- А. Сіз олардың ата-аналарымен әңгімелесесіз – 2 ұпай.
- Б. Балаларды үйге шақырып, оларға әсер етуге тырысасыз – 5 ұпай

В. Өз балаңызға оның достарының кемшіліктерін айтып, олар оған нашар үлгі беретінің түсіндіресіз – 0 ұпай

3. Бала ойнағанды жақсы көреді, бірақ ұтылғанды ұнатпайды.

- А. Сіз ешнәрсе істемейсіз, бала ұтылып үйренсін – 0 ұпай
- Б. Ол ұтылғанды ұнатпағанын қойғанша, онымен ойнаудан бас тартасыз – 3 ұпай
- В. Бала ұтылуға үйренетіндей жағдайды ойдан шығарып құрасыз – 5 ұпай

4. Сіздің балаңыз 24 сағат бойы ойнай беруге дайын, бірақ кешке қарай ұйықтағысы келмейді.

- А. Ұйқының маңыздылығын түсіндіресіз – 3 ұпай
- Б. Бала қашан ұйықтағысы келгенде жатуға рұқсат бересіз де, бірақ таңертең уақытында тұруды талап етесіз – 5 ұпай
- В. Белгілі бір уақытта оны төсекке жатқызып, жалғыз қалдырасыз – 0 ұпай

5. Балалар телехабары балаларға жеткіліксіз, сонда да ол теледидарды күні бойы көре алады.

- А. Балалар хабарынан соң бала ұйқыға жатады, сіз бала ұйықтаған соң теледидарды қосасыз – 0 ұпай
- Б. Оған нені көруге болатынын, нені болмайтынын ол түсінетіндей етіп айтасыз – 2 ұпай
- В. Ол үшін кейбір хабарларды таңдап бересіз – 3 ұпай
- Г. Бала қанша сағат теледидар көретініне уақыт белгілейсіз де, оның қашан және нені көретінін өзі шешсін – 5 ұпай

6. Балаңыз дөрекі, ешкімнен сөз сұрап жатпайды.

- А. Мұндай мінез-құлық әдепсіздік екенін, бұл үшін адамдар қатал кінәлайтынын түсіндіресіз – 5 ұпай.
- Б. Оның дөрекілігіне тыйым саласыз және тыңдамағаны үшін қатал жазалайсыз – 0 ұпай
- В. Өзін жақсы ұстаған әр күні үшін оны мадақтайсыз – 3 ұпай

7. Сіздің балаңыз әлі жас, ал оны қыздар (ұлдар) қызықтыра бастады.

- А. Бәрін осылай қалдыра бересіз – 3 ұпай.
- Б. Баланың ғашықтығын тоқтатуға ұмтыласыз – 0 ұпай
- В. Махаббат не екенін, әйел мен еркек арасындағы қарым-қатынас қандай болу керектігін іскерлікпен түсіндіресіз – 5 ұпай

8. Басқа балалар сіздің балаңыздың ізіне түсіп ұрады, мазақтайды, оған күледі.

- А. Оған бетін қайтаруды үйретесіз – 5 ұпай

Б. Осындай балалардың ата-аналарымен сөйлесесіз – 3 ұпай

В. Сіздің балаңыз мұндай балалармен байланысудан қашатындай етесіз – 0 балл

9. Сіз үлкен ұлыңызға (қызыңызға) барлық жағдайды жасайсыз. Бірақ ол ешнәрсені бағаламайды, кіші інісін (қарындасын) ренжітеді.

А. Сіз кіші балаңыздың көзінше оны ақылдылыққа шақырасыз – 5 ұпай

Б. Оның үлкен екеніне қатыссыз балаңызға көп назар аударасыз – 3 ұпай

В. Ешқандай араласпайсыз – 1 ұпай

10. Сіздің ұлыңыз дәрекі, ешкімге жаны ашымайды, басқа балаларға тиіседі.

А. Ол басқаға қалай қараса, сіз де оған солай қарайсыз, ол өзінің мінез-құлқына осыдан соң баға берсін – 0 ұпай

Б. Оған осыған дейінгіден де көп назар аударуға ұмтыласыз – 5 ұпай

В. Оған зорлық пен өлтіруді көрсететін киноларды көруге тыйым саласыз – 2 ұпай

0 ұпайдан 18 ұпайға дейін: сіз өз балаңызды өмір сүруге тәрбиелейсіз, өз бейнеңізге сай, ол басқа дәуірдің өкіліне жатпайтын сияқты. Сіз үшінші мыңжылдықта өзіне сенімділік, өзі шешім жасай алушылық, шығармашылық қабілеттер шешуші болатынын ұмытып кетесіз. Сіздің балаға осы сапалар керек, бірақ сіз оны дамытпайсыз, өмірдің ілгері кетіп, өзгеріп жатқанын көрмейсіз.

19 ұпайдан 35 ұпайға дейін: сіз балаңыз өмір сүретін жағдайлар туралы аз ойлайсыз. Сіз қазіргі кезеңге сай болуға ұмтыласыз, тәрбиеде бұрынғы қатып-семіп қалған әдістерді пайдаланбайсыз, егер бала көп мәселелерді өзі шеше алса, бұл жақсы деп есептейсіз; сіз балаға жеткілікті еркіндік бересіз, үлкендердің беделіне көзсіз мойынұсынғанынан қаламайсыз. Дегенмен балаңыздың өмірге өзіндік дайындығы жеткіліксіз. Сіз оның өзіндік ойлауын, өзіне сенімін өте әлсіз дамытып отырсыз. Сіз балаңыздың өзіңізді көзсіз тыңдай бергенін қаламасаңыз да, ол өз көзқарасын жеткілікті деңгейде қалыптастыра алмауы да мүмкін.

36 ұпайдан 50 ұпайға дейін: сіздің балаңыз қайырымдылық, әділдік орнаған, белсенділік бағаланатын, пікірді құрметтейтін, менмендікті ұнатпайтын, ақылды, тәуелсіз ойды, ашықтықты, өзіндік пікірді құрметтейтін әлемде өмір сүретініне сенімдісіз.

Ата-аналар үшін №1 сауалнама. Сіз өз балаңыздың білім алу мүмкіндігін білесіз бе?

Келесі сұрақтарға ойланып жауап беруге тырысыңыз:

1. сіздің ұлыңыз (қызыңыз) көбінесе қай пәндерден көмек сұрайды және сіз көмеккестесе аласыз ба?
2. Үй тапсырмасын орындағанда, олар сезінетін қиындықтардың сипаты қандай:
 - Өткен тақырыптардың білімдерінен нақты проблемалары бар тақырыптардың және ережелердің басты идеяларын меңгеруге зейінін аудармайды, ережелерді біледі, бірақ оны есептерді шығаруға пайдалана алмайды, есепті жауабына қарап, ойланбай шығарады және алдыңғы есептердің шығарылу тәртібін көшіріп қолданады.

- бір орнында ұзақ отыра алмайды, тапсырманы орындағанда табандылық көрсетпейді, көмек сұрауға асығып тұрады;
 - оқу еңбегінің дағдыларын әлсіз меңгерген (оқу, жазу, есеп, сурет салу, кітаппен жұмыс, үнемді жаттау, т.б), үй тапсырмасын орындаудың талаптарын білмейді.
3. Үй тапсырмасын орындауға сіздің ұлыңыз(қызыңыз) күніне қанша уақытын жібереді?
 4. Сіз оған тапсырма орындауға қалай көмектесесіз:
 - оған талап қоюды күшейтесіз, жұмыс сапасын тексересіз, көп рет қайталау жолымен ережелерді мықты еске сақтауға бағыттайсыз.
 - есепті шығаруға қажетті тақырыптың мазмұнын қайталауын талап етесіз, өте қиын тұстарында оның дұрыс шешімі мен ретін ойына саласыз.
 - Оқушы шешімнің қатесін тапқанға дейін жеткізесіз немесе өзіңіз осы қатені көрсетесіз.
 - Салыстыру, көрнекі мысалдар, және т.б арқылы есептің мазмұнына енуіне көмектесесіз
 5. Ұлыңызды (қызыңызды) үй тапсырмасын орындауға үнемі міндеттейсіз бе немесе оны өзіңізден орындауға кірісе ме?
 6. Табысты оқуына қалай ынталандырасыз?

Ата-аналар үшін №2 сауалнама. «Келісемін» — «Келіспеймін»

- Отбасы патриархалды болу керек.
- Отбасы матриархалды болу керек.
- Отбасы тең құқылы болу керек (эгалитарлы).
- Басшы орындарда тек ер адамдар болу қажет.
- Басшы орындарда тек әйел адамдар болу қажет.
- Басшы орындарда ер адамдарда, әйел адамдар да болу қажет.
- Саясатта 50% ер адам және 50% әйелдер болуы тиіс.
- Еркек пен әйел барлық уақытта тең бола бермейді.
- Еркек пен әйел барлық уақытта тең болуы керек.

Ата-аналар үшін №1 тапсырма «Менің баламның портреті»

Мақсаты: баланың дамуындағы жеке ерекшеліктерін, мінез-құлқын, қызығушылығын, мектепке қатынасын, ата – ана мен баланың өзара қарым-қатынасын анықтау.

Мына сұрақтарға жауап беріңіз:

- Бала сізге қалай қарайды? Отбасының басқа мүшелеріне ше? (махаббатпен, құрметпен, немқұрайлы, дәрекі) астын сызыңыз
- Баланың мінез-сипатының қандай қыры ерекше байқалады?
- Баланың мінез-құлқында, әдетінде өзгешеліктері бар ма?
- Оған не нәрсе көбірек әсер етеді: аймалау, өтіну, талап ету, күш көрсету, жазалау. (астын сызыңыз)
- Баланың отбасындағы рөлі, міндеті, құқығы қандай?
- Баланың достары бар ма?

- Бала бос уақытын қайда, қалай, кіммен өткізеді?
- Қандай оқу пәндері балаға ұнайды?
- Отбасында бала үшін беделді кім?
- Өз балаңызда сіз нені өзгерткіңіз келеді?
- Оның қызығушылықтары сізге ұнайды ма? Иә-жоқ (Астың сызыңыз) Олар қандай?

Ата-аналар үшін №1 бақылау жұмысы

Тақырыбы: «Сіздің отбасыңыз қандай?»

Өз балаңыздан «Мен және менің отбасым» тақырыбына сурет салуды өтінізіз.

Бала суретті стандартты ақ параққа алты түрлі қарандаштарды немесе бояуды пайдаланып салады (қара, қызыл, көк, жасыл, сары, сұр).

Нұсқау беріледі: «Біздің отбасымыздың суретін сал» немесе сенің суретің «Мен және менің отбасым» деп аталады. Басқа ешқандай түсініктеме берілмейді. Егер сұрақтар туындаса, нұсқауды қайталаңыз.

Содан кейін баланы тестілеудің жалпы кілтіне негіздеп, өз бетіңізбен балаңыздың суретіне талдау жасаңыз.

Балаларды тестілеудің жалпы кілті:

1. Отбасының барлық мүшелері табиғат немесе ғимараттың фонына салынған.

Бір-біріне жақын тұр. Сурет ашық түстермен орындалған (ашық-сары, көгілдір-жасыл т.б.). Мұндай суреттер баланың моральді үйлесімді отбасында өскенін көрсетеді.

Отбасы құрамы шындығымен салыстырғанда азайтылған. Балалар жақтырмай немесе олармен даулы қарым-қатынаста болғанда отбасының сол мүшелерінің суретін салуды ұмытып кетеді. Ағалары мен әпкелерінің суретін салмаса, ішкі бәсекелестікті білдіреді. Бала осылайша ата-анасының жетіспейтін махаббаты мен зейінін өзіне «жеке дара иемденеді».

Кейде суретке құстың, аңдардың бейнелері қосылады. Сурет салып жатқанда баладан нақтылап сұраңыз: «Кімнің суретін салып жатырсың?», «Кімді есіңе түсіреді?». Егер ағасы мен әпкесінің атын атаса, өзіңізге белгілеп қойыңыз.

Ата-аналар білуі тиіс, бала отбасының басқа мүшесіне жағымсыз қатынас, қызғанышты жиі символикалық бейнелермен көрсетеді. Егер отбасының орнына бала өзінің ғана суретін, киімінің әр түрлі детальдарын үлкен етіп салса, баланың менмендігі бар екенін көрсетеді.

Суретте бала өзін салмаса, баланы отбасы шеттететінін, оны қабылдамағынына уайымдайтынын көрсетеді. Ол өзін осылай сезінсе, ата-анасы бұған ойланып, бақылауға алуы тиіс. Осындай себептермен бала өзінің суретін өте кішкентай көлемде салуы мүмкін.

Отбасының орналасуы да белгілі бір ақпараттарды береді. Отбасының барлық мүшелері қол ұстасып тұрса немесе ортақ жұмыс орындап жатса, отбасы қарым-қатынасының бір-лігі мен ынтымағы туралы ойлауға болады. Егер отбасының бір бөлігі бір топқа, бір

немесе бірнеше адам жеке тұрса, отбасылық қарым-қатынас проблемалары туралы ойлануға болады.

Егер бала өзін жеке, бөлек салса, оны бөлектеу, отбасы ұжымына қоспайтынын көрсетеді. Автор өзінің суретін әдетте өзіне жақын адамның жанына салады. Онша қабылдамайтын, алыс, бала онша түсінбейтін отбасы мүшесінің суретін бөлек, алысырақ салады.

2. Салынған денелердің ерекшеліктері

Жақсы, дене мүшелерін толық, киімдерін сәнді етіп салған сурет жылы көңіл күйдегі қарым-қатынасты көрсетеді. Егер отбасы мүшесі денесінің кейбір бөліктері салынбаса (қол, мұрны, басы және т.б.) осы отбасының мүшесіне жағымсыз қатынас туралы ойлауға болады.

Анасының немесе әжесінің үйлесімсіз үлкен денесі отбасы қауымдастығында басшылықты, билеушілікті білдіреді. Егер ересектермен салыстырғанда баланың денесінің көлемі үлкен болса, автордың айқын өзімшілдігі бар деп санауға болады. Өз көлемін кішірейтіп салуы өзін керексіз деп санайтындығына уайымды және қосымша зейін қояды, мойындауды қажетсінетінін көрсетеді. Егер суреттегі барлық адамдардың денесі үлкен үйлесімді, бедерлі салынған болса, автор өзіне сенімді, жетекші болуға, билікке жақын адам деп санауға болады. Адамдардың денесі өте кішкентай, топқа бөлінген болса, мұндай сурет мазасыздану, қауіптілік сезімі туралы ойландырады.

3. Дененің жеке бөліктерінің суретін салу.

Отбасы мүшесінің суретінде қолы ұзын етіп салынса, бұл агрессияны, кейде қол жұмсау арқылы жазалауды білдіреді. Кейде бала өзінің суретіне қолды салмаса, бұл баланың әлсіздігін, күші жойылғанын, бітпейтін қамқорлыққа қарсылықпен байланысты. Адамның беттерінде мұрын, көз, ауыз болмайды. Мұндай суреттер отбасында қарым-қатынас бұзылғанын, отбасы мүшелері бір-бірінен оқшау өмір сүретінін көрсетеді. Бет-бейнесін сызып тастаған суреттерге назар аударыңыз. Бұл дау-дамайды, жауласушылық сезімін білдереді. Ашылған ауыз, тістер—сөзбен агрессияның көрсеткіші.

Бұл тестің бағыттаушы маңызы бар және ата-аналардан отбасының қарым-қатынасын және баланың отбасы ұжымындағы өзіндік сезімін бақылауда әрі қарай жүргізуді талап етеді.

Отбасы қарым-қатынасының ерекшеліктері мен оның баланы ұнату-дағы үлкейтіліп көрсетілуі туралы психология мәліметтері

1. **Үйлесімді отбасы.** Ата-аналардың өзара махаббаты, олардың рухани әлемінің үйлесімі. Бір-бірін сүйетін екі адамның балалы болуға саналы қажеттілігі және және тілегі. Отбасындағы өмір жағымды ахуалда өтеді. Баланы өзіндік қабілеті мен талабы бар дербес тұлға ретінде қабылдау. Бір-бірін достық көңілмен қолдау және таусылмайтын төзімділік пен ақылды қарым-қатынас, балаға деген махаббат.
2. **Толық емес отбасы.** Баланың дамуына ажырасқан отбасы үлкен қауіп әкеледі. Ажырасудан кейін ата-аналардың бірінің балаларға «жеке дербестік» құқығына ұмтылуы өте қауіпті. Оны ересектер қызғанумен қинайды, жақын адамнан ажырауды

талап етеді, сүйікті туысқандарымен (әжесі, атасы және т.б.) қарым-қатынастан бөліктейді, ерекше жылы қарым-қатынасты күтеді. Осындай жағдай баланың әлі бекімеген жүйке жүйесіне аса күшті қысым береді және олқылық туғызады.

3. **Сырт көзге тыныш сабырлы отбасы.** Мұндай отбасында жұбайлар бір-біріне көңілсіздік пен қанағаттанбаушылыққа боялған тек борыш сезімін сезінеді. Отбасында бітпейтін көңілсіздік ахуалы қалыптасады. Үлкендердің әрқайсысы тек жеке өздерінің проблемаларымен айналысады және жағдайдың қалыпты өтуіндегі қарым-қатынастың үзілуін жасырын күтумен жүреді (әкесінің әрекеті, баласының кәмелетке толуы). Мұндай отбасында бала қиын жағдайда, қауіптену мен мазасыздық сезімінде өмір сүреді. Баланың жүйке жүйесіне осындай үздіксіз салмақ түсуі оның мектептегі табыстарына, мінез-құлқына әсер етеді.
4. **Мазасыз отбасы.** Мұндай отбасында жұбайлар үнемі қарым-қатынасты анықтайды, ажырасады, қосылады, дау-жанжал шығарады. Бір-бірін жек көреді, артынша қайтадан бейбіт өмір және шыдамдылық көрсетіп сүреді. Ата-аналардың жағымсыз уайымдарына балалар да тартылады. Үлкендердің қарым-қатынас дауылын олар түсінбейді. Үздіксіз күш түсіру, отбасы бұзылуының қорқынышы үнемі туындайды. Балалар әлемінің тұрақтылығының бұзылуы жүйке ауытқушылығын, балалардың дамуындағы кемістіктерді туғызады.
5. **Бекініс отбасы.** Мұндай отбасы қоршаған әлемнің қауіптілігі және қаталдығы туралы жеке дара түсінікпен өмір сүреді. Осындай отбасы олармен араласқысы келетін адамдарды (балалардың сыныптастары, көршілер) зұлымдық тасушы адамдар деп есептейді. Балаларға осындай достық байланыстар пайдасыз және зиянды деп сендіріледі, балалардың сезімі есепке алынбайды, отбасы кланының қарым-қатынасымен шектеледі. Осындай ахуал баланың дамуына жағымсыз әсер етеді. Балалар өзіне сенімсіз, шешімге келе алмайтын, өзінен күштілерге тәуелді болып келеді. Кейде керісінше олар тік мінезді, ешкіммен тілдеспейді, қақтығысты мінез-құлық көрсетеді.
6. **Жалған отбасы.** Мұндай отбасында тәрбиенің ролін бір-біріне алмастыру жүреді. Билікшіл көбіне, жас әже анасының ролін атқарады. Тәрбиенің барлық стратегиясын, баланың рухани, эмоциональді байланыстарын бір ғана – әжесі заңсыз тартып алған. Анасы асқан талапшылдық пен принциптілік көрсетіп, әкесі секілді рөл атқарады. Әкесі «үшінші артық» адамның ролінде қалып, отбасының өміріне қатыспайды немесе өзінің кәсіби істерін шешу, өзінің сүйікті қызығушылықтарын жүзеге асыру және т.б. арқылы бұл жағдайдан тысқары қалады. Осындай бір жақты әйел тарапынан әсер ету баланың эмоциональді дамуының моральдық сипатын бұзады.

Отбасында жалпы тәрбие стратегиясын баланың ата-анасы жүзеге асыруы керек. Ата-әжесінің отбасының ролі немерелерінің өмірінде өте үлкен, бірақ ол сапалық жағынан басқаша, барынша жиі кездесу, барынша эмоциональді толыққанды болады.

Баланың дамуы отбасында жалғыз ба немесе оның ағалары мен қарындастары бар ма, бұған да байланысты. Бала отбасында нешінші бала екендігі де маңызды. Алғашқы бала көбіне ұялшақ, ұяң болады, үлкендердің қоғамын қалайды, өзінен кіші інісі мен қарындасына қарағанда абыржуға, мазасыздануға бейім болады. Мұндай балаға жолдастық

қарым-қатынас орнату қиындау, өйткені олар әдетте ерекше, басым болу, басқаруға үміттенеді. Екінші, үшінші және т.б. балаларын тәрбиелегенде, ата-аналардың тәжірибелері бар, ата-ана мен әке ролін меңгерген, сондықтан бұл балаларға бостандық пен дербестік көбірек беріледі.

Әрине, екінші бала өмірге келгенде, бірінші балада қызғаныш, ашушандық, мінез-құлық тұрақсыздығы пайда болады. Ата-аналар ақылдылық пен байқампаздық таныту керек. Араларында 5–6 жас айырмашылығы бар балаларды «үлкен» балаға айналдыруға болмайды. Екі бала да қымбат, бірдей жақсы көретін, үлкен бала кішіге тәуелді болмай, өзінің айналысатын істері, өз достары болуы тиіс.

Егер бала кішіге күтім мен қамқорлық жасауға үйретілу керек болса, мұны үлкен баласының көңіл-күйіне және жағдайына құрметпен қарап, әдептілікпен жасау керек, үлкен адамның айтқанын сөзсіз орындау керек деп жасауға болмайды. Баланың өзара қарым-қатынасында бұйрықшылдықтың, судьяның рөлінен бас тартып, бір-бірімен қарым-қатынасының әлеуметтік дағдысына үйрету керек.

Ата-аналар үшін № 2 бақылау жұмысы

Тақырып: «Отбасы тәрбиесінің стильдері»

Құрметті ата-аналар, сауалнаманы орындаңыздар, сонан кейін аталған проблема бойынша бірқатар түсініктемелерді оқыңыздар.

Сауалнаманы ұйымдастыру: парақтарға пікірлер нөмірі және оның бағалау көрсеткіштері 2-ден –2-ге дейін жазылады.

Ескертеміз:

2 — өте дұрыс (күшті келісім)

1 — иә, дұрыс (орташа келісім)

0 — иә да, жоқ та емес (келісім)

-1 — жалпы айтқанда жоқ (орташа келіспеу)

-2 — жоқ, дұрыс емес (мүмкін келіспеу)

Берілген сауалнама өзін талдауға, өзін тексеруге бағытталған. Сауалнамаға жауап бере отырып, сіздер, құрметті ата-аналар, шындықты айтып және өзіңізге сын көзбен қарауыңыз керек.

Тапсырманы бағалау: сауалнаманың барлық пікірлеріндегі сандарды қосып санаңыз, алынған санды оңға (сұрақтар саны) бөліңіз және өзіңіздің отбасылық тәрбиеніздің стилінің орташа арифметикалық бағасын аласыз.

1) Сауалнама

1. Мен ақылды мінез-құлық стандартын бекітемін және бала оны орындағанын қадағалаймын.
2. Мен оның жолдастарымен, достарымен, үлкендермен қарым-қатынасын ұйымдастырамын.
3. Мен балама оған қызықты іс таңдап алуына көмектесемін.

4. Мен баланың барлық сұрақтарына шыдаммен және адал жауап беремін.
5. Егер шығармашылық тапсырмаға байланысты баланың бөлмесі немесе үстелі шашылып жатса, ол үшін балаға ұрыспаймын.
6. Оның қателері, сәтсіздіктері, табысқа жете алмағаны үшін балаға ешуақытта айқайламаймын, мазақ етпеймін, төмендетпеймін.
7. Мен басқа баламен салыстырмаймын, оған нашарсың немесе жақсысың деп айтпаймын.
8. Мен балаға ол қандай болса да, оны жақсы көретінімді, бұл оның жетістіктері үшін ғана емес екенін көрсетемін.
9. Мен баланың өз проблемаларын саналы түсініп, оны өздігінен шешуге тырысуына жетелеймін.
10. Мен бала өзі қолға алған ісінің негізгі бөлігін өздігінен орындағаны дұрыс деп есептеймін, тіпті соңғы нәтиже жағымды болатынына сенімділік болмағанның өзінде де.

Мәліметтер келесі өлшем бойынша бағаланады:

2–1,1. Сіздің тәрбие стратегияңыз дұрыс. Баламен достық қарым-қатынастасыз. Өзіңіз бен балаға үлкен еркіндік беруіңіз қажет. Сізде «жылыжайда тәрбиелеу» қауіптілігі бар. Балаға көп еркіндік және дербестік, қателесу құқығын беруіңіз аса қажет.

1–0,1. Сізде бала тәрбиесі стратегиясы қалыптасқан. Балаға бақылау жасап, оның қызығушылығы мен күнделікті іс-әрекетін байқаңыз. Тәрбиелек әсер етудің бағытын нақтылаңыз — бұл сіздің уақытыңыз бен күшіңізді тиімді жұмсауға көмектеседі. Сіз кейде өзіңіздің және балаңыздың қызығушылығын, оның жеке қарым-қатынастарын жүзеге асыруға кедергі келтіресіз, өзін сенімді және дербес адам ретінде қабылдау дағдысының дамуын тежейсіз.

0- (-0,1) Сіздің тәрбие стратегияңыз үнемі тиімді бола бермейді. Балалар мен ата-ана арасындағы екі жақты қарым-қатынастың дамуы туралы ойланыңыз. Көбіне балалар үлкендерге лайықты сабақтар береді, ересек адамның тұлғалық және мінез-құлық дамуына байыпты әсер етеді. Нәтижені алдын ала бақылауды және жедел көмек беруді азайтуға кеңес береміз. Баланың проблемасын өзіне аударып алуды азайту керек.

(-1) — (-2) Сізге баламен қарым-қатынасыңыз туралы терең ойлану керек. Сіз балаға тәрбиені «Не қаласаң, соны істе» деген барынша еркіне салу үлгісі бойынша жүзеге асырасыз, бала мен ата-ана қарым-қатынасы ажыраған. Балалар қауіпті, жалғыздықты сезінеді, қорғалмағандықты уайым етеді. Үлкендерге сенімі бұзылған, қарым-қатынас әзер қалпына келеді, жолдастарымен араласуда қиындықтарды сезінеді.

№ 3 ата-аналарға арналған бақылау жұмысы

Тақырыбы: «Баланың өмірі және оның мектептегі табыстары»

Нұсқау: әрбір пікірге «иә» немесе «жоқ» деген жауап беріңіз.

1. Мен балада оның өз мүмкіндіктерін, қабілеттерін жағымды қабылдауын дамытамын.
2. Мен бөлмені немесе оның бір бөлігін тек қана баланың сабақ оқуына арнап беремін.
3. Мен баланы (аз ғана көмекпен және әдеттегідей дербестікпен) өз проблемаларын шешуге, шешім қабылдауға, өз міндеттеріне қамқорлыққа үйретемін.

4. Мен балаға қажетті кітап және сабаққа материалдарды (жеке, қоғамдық, мектеп кітапханаларын, анықтамалық әдебиеттерді және т.б.) пайдалана отырып табуға мүмкіндіктерді көрсетемін.
5. Мен ешқашан баланың «оқышы» деген өтінішінен бас тартпаймын.
6. Мен үнемі баламды жол жүргенде, саяхаттағанда, қызықты жерлерге сапарға барғанда (ескерткіш орындары, музей, театр және басқасын аралағанда) өзіммен бірге алып жүремін.
7. Мен баламның достарымен ойнағанын және қарым-қатынас жасағанын қалаймын.
8. Мен белгілі бір жұмысты көбіне баламмен бірге атқарамын.
9. Мен баламның дене шынықтыруына қамқорлық жасаймын (тамақтануы, шынығуы, жаттығу жасауы, спортпен айналысуы)
10. Мен баламның күн тәртібін сақтағанын: белгілі бір уақытта оянып және ұйқыға жатуын, оқуға, серуенге шығуға, ойнауға және т.б. уақыты болуын қадағалаймын.

Тесті бағалау

«Иә» жауаптарын қосып санау. Әрбір жағымды жауап 1 ұпай деп есептеледі. Алынған санды онға бөліп (жаттығулар санына) орташа арифметикалық санды аламыз.

1-ші деңгей (1–0,7 ұпай) Сіз баланың мектептегі өмірін дұрыс ұйымдастырасыз. Баланың әр түрлі қызығушылықтары бар, үлкендермен және жолдастарымен қарым-қатынас жасауға дайын. Осындай тәрбиеде сіз оқудағы жақсы табыстарына сенім арта аласыз.

2-ші деңгей (0,6–0,4 ұпай) Сізде баланы оқытуда аздаған проблемалар туындауы мүмкін. Сіз тым белсенді болып, баланың «еркіндік аймағын» қысып тастаған жоқсыз ба, бала өз құрдастарымен жеткілікті араласа ма? Сіздің ойларыңыз тәрбие стратегиясының тиімділігін анықтауға әкеледі деген сенімдеміз.

3-ші деңгей (0,3–0 ұпай) Сіздің тәжірибеңіздегі басты қате — баланы тым асыра өбектеу, баланың өз белсенділігіне күш жұмсауын болдырмау. Сіз балаға өз құрдастарымен араласуына, әлеуметтік тәжірибе жинақтауына мүмкіндік бермейсіз. Сіздің өзіңізге сыни қарауыңыз тәрбие стратегиясында табыс әкеледі деген сенімдеміз.

Шылым шегудің алдын алу бойынша интерактивті жаттығулар

Шылым шегудің алдын алуда темекінің зияны туралы ақпарат беріп қана қоймай, жауапкершілікті қарым-қатынас пен мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру да керек. Төменде қарым-қатынасты өзгерту және темекі шегуден бас тарту дағдыларын қалыптастыруға бағытталған жаттығулардың үлгілері беріледі.

Өз балаңызға адам бір темекіге күніне, аптасына, айына, жылына қанша ақша жұмсайтынын есептеуді ұсыныңыз. Мысалы,

Темекінің бір қорабы күніне — 60 теңге

60 теңге x 7 күн = 420 теңге аптасына

420 теңге x 4 апта = 1680 теңге айына

420 теңге x 52 апта = 21 840 теңге жылына

Баламен осы ақшаны басқа қайда жұмсауға болатынын талқылаңыз.

Қатігездік қарым-қатынастан зардап шеккен балаларға көмек

«Мен суреттемін» әдісі

Әдістің мақсаты: балада қоршаған ортаға жағымды қарым-қатынас қалыптастыру.

Ересек адам балаға оның қызығушылықтарын, қабілетін білу мақсатында сұрақтар қояды: «Саған қандай тамақтар ұнайды?», «Сен мектепте (балабақшада), көшеде не істегенді ұнатасың?», «Сен қандай ойынды ұнатасың?», «Саған сурет салу ұнайды ма?», «Сен кімді жақсы көресің?», «Сен ересектерге, балаларға көмектесесің бе?».

Ересек адам әртүрлі іспен айналысып жатқан сүйкімді ұл немесе қыз баланың суреттерін алдын ала дайындайды. Қиып алынған суреттерді пайдаланып, бала «Бұл суреттегі менмін» деген коллажды қағазға жапсырады.

Баламен бірге ересек адам суреттегі баланың жағымды қасиетін немесе әрекетін анықтайды және айтады, оның әрқайсысын жеке парақтарға жазып, парақтарды коллажды айналдыра шетіне жапсырады.

Дамытушы сипаттағы сабақтарда ойын негізгі орын алады. Оларды балалар да, ересектер де ұсынады. Ересек адамның, тәрбиешінің міндеті — балалардың физикалық және психологиялық белсенділігін бақылап, түрлі соқтығысулар, проблемаларды шешуде жұмсақ елеусіз формада ойын барысына бағыт беріп отыру.

Балаларды жылдам ойындарға тартудың маңызы үлкен, өйткені ойын кезінде олар біртіндеп өз қорқыныштарынан, күдіктерінен арылады, агрессиясын, ашу мен көңілі толмаушылық, жалтақтық және өзіне сенімсіздік сезімдерін жеңеді. Бұл доппен ойнау; кезекпен жүгіріп балалардың қол ұстасқан шеңберіне кіру; күрес; жарысу; қылыштасу; швед қабырғасына өрмелеу, төменге құлау (сақтандырғыш белдікпен) және т. б.

«Саусақтардың ұшымен» әдісі

Әдістің мақсаты: терең ұялап қалған жағымсыз уайымдарын зерттеу, сезімдерін сыртқа шығаруға көмектесу.

Бала балшық немесе пластилин алады. Ересек адам онымен сөйлеседі:

Көзіңді жұмып, жақсылап ойлан: өміріңде сені қатты ашуландырған немесе ренжіткен адамды еске түсіре аласың ба?

Осы ойларыңды шоғырландыруға тырыс.

Көзіңді ашпа.

Екі қолыңның көмегімен балшықты иле, оған қандай да бір түр жаса, барлық уақытта сол адам туралы және онымен байланысты сенің өміріңдегі оқиғалар туралы ойла.

Аяқтаған кезінде көзіңді аш та өзің жасаған түрге қара, егер айтқың келсе сезімдеріңмен бөліс.

Баланы өзіне баға беруге үйрету, өзіне жағымды қабылдауы басым шынайы көзқарасты қалыптастыруға ықпал етуге келесі әдістер көмектеседі.

«Өзім туралы» әдісі

Ересек адам мен бала кезекпен өзі туралы жағымды жағдайлар туралы айтады. Жеке жұмыс кезінде бұл жаттығуды айнаға қарап жасауға болады. Мысалы:

- Мен орнымда тұрып секірsem, ашуым басылады.
- Мен футболды жақсы ойнаймын.
- Менің көздерім маған ұнайды.

Бала тек сыртқы сипаттамаларға ғана сүйенбеу үшін, психотерапевт өзі баға бере отырып, оның назарын ішкі әлеміне, қабілеттеріне, дағдыларына, қоршаған ортаны қабылдауына, адамдармен қарым-қатынасына аударады.

«Қуыршақ» әдісі

Балаға екі қолына да қуыршақ ұстау керектігін ұсыныңыз. Оң қолындағы қуыршақ оған шындығында не ұнайтынын, сол жағындағы қуыршақ — не ұнамайтынын, нені өзгерткісі келетінін айтады.

«Мен және менің денем» әдісі

Бала үлкен қағазға (тұсқағазға) жатады, ересек адам оның денесінің сұлбасын сызады.

Бала өз денесінің сұлбасына қарайды.

Ересек адам сұрайды:

- Осы сұлбаның ішіне ненің суретін салар едің? (көз, мұрын, ауыз, құлақ, шаш, киім, және т. б.).
- Өзіңнің дененің қай жері өзіңе ерекше ұнайды?
- Біз денеміздің қай бөлігін ерекше санаймыз?
- Өзіңнің ерекше дене бөліктеріңе кім жақындай алады және қандай жағдайда?
- Біз денеміздің ерекше бөліктерін қалай сақтай аламыз?

Ересек адам мынаны атап айту керек: « Біз денемізге басқа адамдар қол тигізгенде өз эмоциямызды көрсетуден қорықпауымыз керек. Егер біздің денемізге қол тигізгенде, ешнәрсе сезінбесек, басқа ересек адамға бұл туралы айту керек».

Бұл әдіс баланың өз денесін сезінуді дамытуға, олар кім, қашан және қандай жағдайда оған жақындай алатынын өзі таңдауға көмектесуге; өз денесіне жағымды көзқараспен қарауды дамытуға бағытталған.

Балаларда өз абыройын қорғау, ересектердің қолайсыз өтініштерін орындаудан бас тарту дағдысын дамытуға рөлдік ойындар ұйымдастыру да пайдалы. Топтық сабақтарды музыка арқылы жүргізіп, релаксациядан (жайлы отыру, терең демалу, денені бос ұстау) бастаған жақсы.

Қауіпсіздік ережесі

Егер бала қауіпсіздік ережесін сақтасын десеңіз, өзіңіз оны сақтауға үйреніңіз. Балаға өзіңіздің жағымды әдеттеріңізді — мысалы, жол ережесін сақтауды көрсетіңіз.

Өз балаларыңызға барлық адамдарда құқық бар екенін, мысалы ешкім алып ала алмайтын тыныс алу құқығы болатынын түсіндіріңіз.

Балалардың тағы мынадай құқықтары бар:**1. Қауіпсіз болу құқығы.**

Балаларға айтыңыз, олардың қауіпсіз болу құқығын ешкім тартып ала алмайды.

2. Өз денесін қорғау.

Балалар олардың денесі, әсіресе ешкімге көрсетуге болмайтын дене бөліктері тек өзіне тиесілі екенін білуі тиіс.

3. «Жоқ» деп айту.

Көптеген балаларды ересектерді бұлжытпай тыңдауға үйретеді. Бұл қауіпті. Балаларға оған зиян тигізуге әрекеттенсе, кез келген адамға «жоқ» деп айтуға толық құқығы бар екенін түсіндіріңіз.

4. Бұзақылардан қорғану.

Бұзақылар әдетте жасөспірімдерге тиеседі. Осындай жағдайда достарын көмекке шақырып немесе төбелеспей «жоқ» деп айтып, ересек адамдарға баруы керек. Бұзақы балалар қорқақ келеді, олар балалар тобы нық түрде, қатты дауыспен «жоқ» деп, ересектерді шақыратынын айтса, олар қорқып қалады.

Нақты физикалық қауіп төнген жағдайда балалар бұзақының талаптарын орындайды. Кейде балалар өз затынан айрылса, үйде не болатынынан қорқып, бұзақылармен төбелеседі. «Мен бұзақыларға велосипедімді берсем, мені анам өлтіреді. Ол үлкен ақша тұрады» деп ойлайды. Балаларға мұндай жағдайда өз қауіпсіздігін ойлау керек екенін түсіндіріңіз.

5. Толық әңгімелеп беру.

Қандай жағдай болса да оларға ашуланбайтыныңызды айтып, балалардан кез келген болған оқиғаны айту қажеттігін түсіндіріңіз. Балалар кейде ата-аналарын соншалықты аяп, кейбір шошитын жағдайларды айтпауы мүмкін.

6. Сену.

Балалар ересектерден көмек сұрағанда үлкендер олардың сөзіне сенім білдіріп, қолдайтынын білуі керек. «Мен саған айттым ғой» деген сөз баланың проблемасын шешуге көмектеспейді. Кейін бала ешнәрсені айтпай қоюы мүмкін.

Бұл әсіресе жыныстық сипатта күш қолдану болған жағдайда бала көбіне өтірік айтпайды. Егер баланың айтқан сөзіне сенбесе, қорлану сезімі көп уақытқа дейін сақталады, бала өзін кінәлі санап қайғырады.

7. Құпияны сақтамау.

Жас балаларды азғыратындар сүю немесе жанасуды көбіне «бұл біздің құпиямыз болады» деп алдайды. Үнемі құпияны сақтап үйренген баланы бұл шатастырады. КЕЙБІР нәрселерді олар құпия сақтауға уәде берсе де, айтпауға болмайтынын балаларға түсіндіріңіз.

8. Жанасуды қабылдамау.

Біреу құшақтағысы немесе көп мейірімділік көрсеткісі келсе, олар «жоқ» деуге немесе келісуіне болатынын, бірақ мұны құпия ұста деп ешкім өтіруге болмайтынын балаларға түсіндіріңіз. Балаларға көп жағдайда оларды құшақтаған немесе сүйген ұнамайды, бірақ бұл қорқып емес, таңдау арқылы шешілу керек. Оларды біреуді құшақта немесе сүй деп қыстауға болмайды.

9. Бөтен адамдармен сөйлеспеу.

Бөтен адамдармен ЕШҚАШАН әңгімелесуге болмайды. Тәртіпті ересектер мен жасөспірімдер өздері ешқашан көшеде балаға жақындамайды (егер ол адасып кетпесе немесе жылап тұрмаса), балаларды бөтен адамның қудалағанына мән бермеуге үйретіңіз. Бұл үшін балалардың дөрекі болуы міндетті емес, олар естімей тұрған сияқты түр жасауына немесе тез кетіп қалуына болады. Бөтен адамдармен сөйлеспесе, ренжімейтініңізді және осындай жағдай кездессе, ол туралы білгіңіз келетінін балаға айтыңыз.

10. Ережелерді бұзу.

Балаға егер өзіңді қорғауың керек болса, қандай да болсын ережені бұзуға болатынын, өзіне зиян келтірмес үшін осылай жасаса, үнемі оны қолдайтыныңызды айтыңыз. Мысалы, қауіптен құтылу үшін қашуға, айқайлауға, шу шығаруға, тіпті өтірік айтуға болады.

Балаларға кеңес:

- Егер үйде жалғыз болсаңыз, есікті ашпаңыз.
- Ешкімге телефонмен үйде жалғыз екеніңізді айтпаңыз. Қазір анам қайта хабарласады, ол жуынатын бөлмеде еді немесе басқа бір себеп айтыңыз.
- Ата-анаңызға қайда баратыныңызды және сізбен қалай байланысуға болатынын айтыңыз.
- Егер адасып кетсеңіз, дүкенге, көп адам отырған кез келген жерге кіріп көмек сұраңыз немесе полицейді табыңыз.
- Жолаушылары бар вагонға ғана отырыңыз.
- Егер көшеде жалғыз келе жатсаңыз, сізді ұстап алмас үшін, қашып кетуге мүмкін болатындай бөтен адамдардан аулақ жүріңіз.
- Адам жоқ немесе қараңғы жерлерде ешқашан ойнамаңыз.
- Үйге қайту үшін қалтаңызға жеткілікті ақша ұстаңыз, оны басқа нәрсеге жұмсамаңыз.
- Үй телефоны мен мекен-жайды еске сақтаңыз.
- Ата-аналарыңмен немесе көршілермен байланыс жасауды біліңіз.

- Егер сіздің ақшаңыз жоқ болса, сізге үйге жылдам хабарласу қажет болса, 02 нөмірін теріңіз және кезекші полицияға жағдайды түсіндіріңіз.
- Шұғыл хабарласуларды жасай біліңіз: әдетте бұл полиция, өрт сөндірушілер немесе «жедел жәрдем» (02,01,03).
- Мүмкіндік болса, шұғыл шақырулар жасауды ересектерден сұраңыз.

Бірақ ЕШКІМ шынайы қажеттілік болмаса телефонның көмегіне жүгінуге болмайды.

Кеңестерді үйде қағазға шығарып, көрінетін жерге ілуге болады. Бұл ережелерді еске сақтауға және ұмытпауға көмектеседі.

Ата-аналарға кеңес:

- Баланың психологиялық ерекшеліктерінің бірі — еліктеуге бейімділік болғандықтан, гигиеналық мінез-құлық дағдыларына үйретуде балаға үлгі болыңыз.
- Баланың күн тәртібін сақтауға, гигиеналық процедураларды орындауға, ақыл-ой еңбегі мәдениетін сақтауға ұмтылысын мадақтаңыз.
- Баланың күн тәртібін дұрыс ұйымдастырыңыз: ұйқыға жату және ұйқыдан ояну уақыттарын қатаң белгілеп, жеткілікті ұйқысын қамтамасыз етіңіз; тамақтану кестесін қараңыз (4–5 рет тамақтану); сабаққа дайындалуға арнайы уақыт белгілеңіз; таза ауада демалуға, шығармашылықпен айналысуға, бос уақыты мен отбасына көмектесетін уақыттарын белгілеңіз.
- Баланың түзу, дұрыс отыруын, жүруін тексеріңіз. Мазасызданатындай нәтижелерді көрсеніз омыртқаның өзгеріс жағдайының мүмкін себептеріне талдау жасап, оларды жоюға тырысыңыз. Қажет жағдайда дәрігердің кеңесіне жүгініңіз.
- Шектен шықпаңыз: балаға ескерту мен нұсқауларды көп айтпаңыз, ол бірінші ескертуден кейін бірден басқа нәрсеге алаңдамай, қажеттінің бәрін жасауына қол жеткізіңіз.
- Баланың қателіктерінен гөрі жақсы қырларына көп көңіл бөліңіз, бірақ көп мақтамаңыз, себебі мақтауға ұмтылыс ең басты баланың іс-әрекетінің мотивіне айналуы мүмкін.

БОЛМАЙДЫ:

- мектепке барардың алдында ғана баланы ұйқыдан оятуға болмайды, себебін оны қатты жақсы көремін деп өзіңе және басқаларға түсіндірудің қажеті жоқ.
- өзіңге және өзгелерге балаға осындай тамақ ұнайды деп, мектепке барарда және қайтып келгенде баланы құрғақ тамақтармен, бутербродпен тамақтандыруға болмайды.
- егер бала дайын болмаса, баладан мектепте тек үздік және жақсы көрсеткіштер көрсетуді талап етуге болмайды;
- мектептің сабақтарынан кейін бірден үй тапсырмасын талап етуді;
- мектепте нашар баға алғаны үшін таза ауада ойнауына тыйым салуға;
- сабақтан кейін ұйықтауды еріксіз талап етіп, оның бұл құқығынан айыруға;
- балаға жалпы айқайлауға және әсіресе бала үй тапсырмасын орындап жатқанда ұрысуға;
- таза емес дәптерден таза дәптерге қайта-қайта көшіруді еріксіз талап етуге;
- үй тапсырмасын орындау кезінде сауықтыру демалысын өткізбеуге;

- сабақты орындау үшін әкесі мен шешесін күтуді талап етуге;
- теледидар мен компьютер алдында күніне 40–45 минуттан артық отыруға;
- ұйықтар алдында қорқынышты фильмдер көруге және шулы ойындар ойнауға;
- ұйықтар алдында балаға ұрысуға;
- сабақтан бос кезінде қозғалыс белсенділігін көрсетуге тыйым салуға;
- баланың мектептегі проблемалары туралы ашулы және қатал сөйлесуге;
- баланың қателері мен сәтсіздіктерін кешірмеуге болмайды.

«Кэмпит» өмірлік оқиғасы

8 жасар қызға көшеде бейтаныс адам жақындап келіп өзіне шақырды. Ол оның анасы бір жағдайға ұшырап қалғанын айтып, оны алып келуін өтінгенін айтады. Қыз бала одан парольды айтуды сұрады. Бөтен адам не айтарын білмей тұрып қалды, ал қыз болса осы кезде қашып кетті. Анасы мен қызы осындай жағдай үшін пароль ойлап тауып, егер анасына көмек керек болса, басқа адамды қызына жұмсауы мүмкін екенін сөйлескен екен.

Бұл өте табылған ақыл! Мүмкін осы сақтық шарасы қыздың өмірін аман алып қалған болар. Әрбір ата-ана осы әдісті қабылдағаны дұрыс.

Осы оқиға туралы достарыңызбен бөлісіңіз.

Суреттегі ережелер



АТА-АНАЛАРҒА ҰСЫНЫЛАТЫН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Закон Республики Казахстан «О правах ребенка в Республике Казахстан». Алматы, Юрист, 2002
2. Закон Республики Казахстан «О семье и браке», Алматы, Юрист, 2002
3. Конвенция ООН «О правах ребенка» // Международные Конвенции и Декларации о правах женщин и детей. Сборник универсальных и региональных международных документов. М.: Гарант, 1997. С. 29–46.
4. Твоя жизнь — твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников (психолого — педагогические рекомендации) / Т. М. Жирова. — Волгоград: Изд-во «Панорама», 2006. — 170с.
5. Абрамова А. А. Культура родительства современности: основные противоречия и инновационные тенденции» / «Культура на рубеже эпох», выпуск 7 — Редакционно-издательский комплекс МГГУ им. М. Шолохова; М., 2011.
6. Абрамова А. А. «Стратегии развития культуры родительства на пороге третьего тысячелетия: поиск оптимального подхода»/ Культура на рубеже эпох: Сборник научных трудов. Вып. 2 — М.: МГГУ им. Шолохова, 2007.
7. Абрамова А. А. Сущность феномена «культура родительства» и проблемы его анализа» / «Социально-гуманитарные знания», № 5, 2010.
8. А. К. Кусаинов, К. Ж. Қожахметова, М. Е. Демеуова. Знаем ли мы своих детей?, Алматы, 2004
9. Адлер, А. Воспитание детей. Взаимодействие полов: (пер. с англ.). — Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. — 86 с.
10. Алешин И. А. Губанов Н. И. — Любовь и семья. — Алма-Ата: Знание, 1989 г.
11. Алексеева Л. С. «Проблемы жестокого обращения с детьми в семье»; журнал «Педагогика», № 5, 2006 г.
12. Байярд Т. Р. Байярд Д. — Ваш беспокойный подросток. — М.: Просвещение., 1991 г.
13. Бочарова Н. И. Тихонова О. Г. — Организация досуга детей в семье. М.: Академия, 2001 г.
14. Валлон А. — Психическое развитие ребенка. — СПб.: Питер, 2001 г.
15. Григорович И. Н. Синдром жестокого обращения с ребёнком. Общие вопросы и физическое насилие. Петрозаводск, 2000 г.
16. Григорьева Т. Г. Усольцева Т. П. — Основы конструктивного общения: Хрестоматия. — Новосибирск: Новосибирский ун-т, 1999 г.
17. Гарбузов В. И. — От младенчества до отрочества: Размышления врача о развитии и воспитании ребенка. — Л.: Интерполиграфцентр, 1991 г.
18. Диагностика развития психики школьников. — Чебоксары-Йошкар-Ола: Клио, 1998 г.
19. Домашний логопед. — Ростов н/д.: Феникс., 2000 г.
20. Исаенко В. П. — Праздники в нашем доме. — М.: Легион-Промбытиздат, 1992 г.
21. Егай Ю. — Самое трудное слово. — Алматы., 2000 г.
22. Егай Ю. — Заверни свое счастье. — Алматы., 2000 г.
23. Еремеева В. Д. Хризман Т. П. — Мальчики и девочки — два разных мира. — М.: Линка-Пресс, 1998 г.
24. Кедрин Т. Я. Гелазония П. И. — Большая книга игр и развлечений для детей и родителей. — М.: Педагогика-пресс, 1992 г.
25. Коваленко Л. А. — Диалоги с сыном. — М.: Педагогика, 1991 г.
26. Корчак Я. — Как любить детей. — В.: Модэк, 1999 г.
27. Корчак Я. — Как любить ребенка: Книга о воспитании. — М.: Политиздат, 1990 г.
28. Куликова Т. А. — Семейная педагогика и домашнее воспитание. — М.: Академия., 1999 г.
29. Курит ли ваш ребенок. Руководство для родителей. Составитель А. А. Кушербаева, 2-й выпуск, дополненный. Алматы, 2002
30. Леви В. — Везет же людям... — Луганск: Глобу., 2002 г.
31. Легенький Г. И. — Цель и способы воспитания. — М.: Педагогика, 1990 г.
32. Лэндрет Г., Хоумер Л. и др. — Игровая терапия как способ решения проблем ребенка. — М.: МПСИ., 2001 г.
33. Ле Шап З. Когда ваш ребенок сводит вас с ума. — М., 1990.
34. Марьясис Е. Д., Скрипкин Ю. К. — Азбука здоровья семьи. — М.: Медицина, 1992 г.
35. Л. А. Коваленко. Педагогика родителям. Москва, Педагогика, 1991
36. Потанина Л. Т., Щуркова Н. Е. — Символика поведения. — М.: Педагогическое общество России, 2001 г.
37. Практическая психология для педагогов и родителей. — СПб.: Дидактика-Плюс, 2000 г.
38. Программа «Истоки»: Базис развития ребенка-дошк. — М.: Просвещени., 2003 г.
39. Пэрну Л. — Я воспитываю ребенка. — М.: Медицина., 1991 г.
40. Разумихина Г. П. — Будь, пожалуйста, счастлив: беседы о семье. — М.: Школа-Пресс, 1999 г.
41. Савенков А. И. — Одаренные дети в детском саду и школе. — М.: Академия, 2000 г.
42. Соколова В. Н. Юзефович Г. Я. — Отцы и дети в меняющемся мире. — М.: Просвещение, 1991 г.
43. Сомова Н. Л. — В пятый класс — в первый раз. Пособие по профилактике и коррекции школьных проблем учеников 10–11 кл. — СПб.: Каро, 2001 г.
44. Тамберг Ю. Г. — Развитие интеллекта ребенка. — СПб.: Речь, 2002 г.
45. Карпенко А. Б. — Родители и современная школа. № — 1., 2003 г., с. 60–61.
46. Зимица И. — Педагоги и родители: некоторые условия взаимопонимания и взаимодействия. // Директор школы., № 4., 2002 г., с. 46–48.
47. Семья: Книга для чтения. Кн. 1. — М.: Политиздат, 1991 г.
48. Фромм А. — Азбука для родителей. — Л.: Лениздат, 1991 г.
49. Шульц-Вильд Л. — Наш ребенок. — М.: Республика, 1992 г.
50. Праздники нашей семьи / Сост. Е. Э. Спрингис. — М.: Рольф, 2001. — 512
51. Джалтырова Н. Д. Дети как заложники родителей и менеджмент // Открытая школа. — 2006. — № 2. — С. 41–42.
52. Любезнова Е. В. Семья как развивающая среда для ребенка с ограниченными возможностями здоровья // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. — 2006. — № 1. — С. 55–58.
53. Попова Л. Семья и школа // Открытая школа. — 2004. — № 7. — С. 48–51.
54. Байярд Р. Т., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток: практ. руководство для отчаявшихся родителей: пер с англ. — М.: Просвещение, 1991. — 224 с.
55. Булатова В. П. Профилактика вредных привычек // Валеология, Физвоспитание. Спорт. — 2005. — № 10. — С. 35–38.
56. В. Н. Серов «ВИЧ и ребенок» 2005.
57. Воспитание трудного ребенка: дети с девиантным поведением: уч. пособие / под ред. Рожкова М. — М.: гуманитар. изд. центр ВЛАДОС, 2001. — 240 с.
58. Гузилов Б. С., Мейроян А. А. Что губит нас... О проблемах алкоголизма, наркомании и табакокурения. — Л.: Лениздат, 1990. — 208с.
59. Гуревич В. Дилемма войны с наркотиками // Воспитание в семье и школе. — 2006. — № 3. — С. 27–28.
60. Джаманбалаева Ш. Е. Алкоголизация и наркотизация подростков в современном Казахстане: причины, тенденции, способы предупреждения // Саясат. — 2002. — № 3–4. — С. 65–70.
61. Дунаевский В. В., Стяжкин В. Д. Наркомания и токсикомания. — М.: Медицина, 1991. — 208 с.
62. Комиссаров Б. Г. Подросток и наркотики: выбери жизнь. — Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. — 127с.
63. Кондратьева Н. А. Здоровому образу жизни - Да! Вредным привычкам — НЕТ! // Валеология. Физвоспитание. Спорт. — 2006. — № 2. — С. 54–58.
64. Коцага В. Остановим наркоманию // Здоровье детей. — 2006. — № 18. — С. 3–5.
65. Құсайынов А. К., Қожахметова К. Ж., Демеуова М. Е. Біз өз балаларымызды білеміз бе? Знаем ли мы своих детей? Алматы, 2004 ж.
66. Кудайбергенова А., Куттумуратова С. Психология проблемы здорового образа жизни среди молодежи // Педагогика. — 2005. — № 11–12. — С. 6–9.
67. Макеева А. Г. Семейная профилактика наркотизма: книга для родителей. — М.: Просвещение, 2005. — 47 с.
68. Макеева А. Мифы и правда о наркотиках // Валеология. Физвоспитание. Спорт. — 2005. — № 11. — С. 38–42.
69. Михайловская И. Б., Вершинина Г. В. Трудные ступени: профилактика антиобщественного поведения. — М.: Просвещение, 1990. — 143с.
70. М. Г. Королев «Семья как традиционная ценность в современном мире» (Минск: РИВШ, 2008).
71. Мороз О. Группа риска. — М.: Просвещение, 1990. — 96 с.
72. Наркомания — духовная болезнь общества // Мир детства. — 2002. — № 5–6. — С. 3–5.

73. Н.И. Бочарова, О. Г. Тихонова. Организация досуга детей в семье, Москва, Академия. 2001
74. От личности родителей к личности ребенка // Целуйко В. М. Психология неблагополучной семьи: Книга для педагогов и родителей. — М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. — С. 203–214.
75. Романова О. Л. «Сексуальное насилие над детьми»; Вестник психосоциальной и коррекционной реабилитационной работы. № 2, 2004 г.
76. Семья и истоки девиантного поведения детей и подростков // Шнейдер Л. Б. Девиантное поведение детей и подростков. — М.: Академический проект; Трикета, 2005. — С. 268–297.
77. Сорокин В. Л. Наркотики и подростковая субкультура // Культура здоровой жизни. — 2006. — № 1. — С. 32–36.
78. Степанов В. Г. Психология трудных школьников. — М.: Изд. Центр «Академия», 2001. — 336 с.
79. Твоя жизнь — твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников (психолого — педагогические рекомендации) / Т. М. Жирова. — Волгоград: Изд-во «Панорама», 2006. — 170 с.
80. Чередниченко В. И. Трудные дети и трудные взрослые. — М.: Просвещение, 1991. — 192 с.
81. Юсупов О. Г. Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании среди детей и подростков. — Павлодар: Респ. науч. — прак. центр, 2004. — 62–93 с.
82. Ярская-Смирнова Г. Р., Романова П. В., Антонова Е. П. Домашнее насилие над детьми: стратегии объяснения и противодействия // Социологические исследования. 2008. № 1. С. 34–39.

Сайттар:

- <http://neuch.org/modern/gendernoe-vozpitanie-shkolnikov>
- <http://vashabnp.info/load/43-1-0-863>
- <http://osp.kgsu.ru/ermix.htm>
- <http://naturalbirth.ru>
- Информационный портал для заботливых родителей «Раннее развитие детей» <http://www.danilova.ru/>
- http://www.vatonym.ru/?an=vs211_chhd3
- ОТВЕТСТВЕННОЕ РОДИТЕЛЬСТВО / <http://otvetrod.narod.ru/>
- Портал для думающих родителей. <http://soznatelno.ru>
- http://otherreferats.allbest.ru/sociology/00187988_0.html
- <http://www.allbest.ru/>
- http://s-edu.ru/index.php?Itemid=111&catid=110:2013-09-25-07-01-51&id=1019:2014-01-17-07-48-19&option=com_content&view=article

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР ТІЗІМІ

1. Закон Республики Казахстан «О правах ребенка в Республике Казахстан». Алматы, Юрист, 2002
2. Закон Республики Казахстан «О семье и браке», Алматы, Юрист, 2002
3. Закон Республики Казахстан от 29.04.2010 N 271-IV «О профилактике правонарушений».
4. Стратегия гендерного равенства в Республике Казахстан на 2006–2016 годы (утверждена Указом Президента Республики Казахстан от 29 ноября 2005 года N 1677).
5. Конвенция ООН «О правах ребенка» // Международные Конвенции и Декларации о правах женщин и детей. Сборник универсальных и региональных международных документов. М.: Гарант, 1997. С. 29–46.
6. Концептуальные основы воспитания, Астана, 2015. Куриет ли ваш ребенок. Руководство для родителей. Составитель А. А. Кушербаева, 2-й выпуск, дополненный. Алматы, 2002
7. Абрамова А. А. Культура родительства современности: основные противоречия и инновационные тенденции» / «Культура на рубеже эпох», выпуск 7 — Редакционно-издательский комплекс МГГУ им. М. Шолохова; М., 2011.
8. Абрамова А. А. «Стратегии развития культуры родительства на пороге третьего тысячелетия: поиск оптимального подхода» / Культура на рубеже эпох: Сборник научных трудов. Вып. 2 — М.: МГГУ им. Шолохова, 2007.
9. Абрамова А. А. Сущность феномена «культура родительства» и проблемы его анализа» / «Социально-гуманитарные знания», № 5, 2010.
10. А. В. Грузман «Отклоняющееся и аддиктивное поведение подростков женского пола».
11. Адлер, А. Воспитание детей. Взаимодействие полов: (пер. с англ.). — Ростов-на-Дону: Феникс, 1998. — 86 с.
12. А. К. Кусаинов, К. Ж. Кожахметова, М. Е. Демеуова Знаем ли мы своих детей?, Алматы, 2004
13. Алексеева Л. С. «Проблемы жестокого обращения с детьми в семье»; журнал «Педагогика», № 5, 2006 г.
14. Автономов А. С. Ювенальная юстиция: Учеб. пособие. М.: Российский благотворительный фонд «Нет алкоголизму и наркомании» (НАН), 2009.
15. Беличева С. А. «Проблемы выявления и предупреждения семейного насилия»; Вестник психосоциальной и коррекционной реабилитационной работы. № 2, 2006 г.
16. Берн, Ш. Гендерная психология // СПб. — М. — 2001. — С. 64–69.
17. Бреслав, Г. М., Хасан, Б. И. Половые различия и современное школьное образование // Вопросы психологии. — 1990. — № 2. — С. 118–121.
18. Бухалова И. М. Воспитание сознательного родительства. — Ярославль, 2004.
19. Волкова Н. Трудные дети и трудные родители. — М., 1992.
20. Воронина, О. А. Гендер // Словарь гендерных терминов / под ред. А. А. Денисовой. — М.: Просвещение, 2002. — С. 174.
21. Воронина, О. А. Курс лекций: Основы гендерных исследований / О. А. Воронина // Московский центр гендерных исследований [Электронный ресурс]. — 2003. — Режим доступа: www.gender.ru.
22. Воронова Е. Л. Методические рекомендации «Внедрение элементов ювенальной юстиции и восстановительного правосудия в деятельности мировых судей». Ростов-на-Дону, 2004.
23. Гарбузов В. И. Практическая психотерапия. — С. — Петербург, 1994.
24. Григорович И. Н. Синдром жестокого обращения с ребенком. Общие вопросы и физическое насилие. Петрозаводск, 2000 г.
25. Дорожкина Л., Маханбетова А. и др. Модель воспитания гражданина Республики Казахстан, Алматы, 2010.
26. Дорожкина Л. Организация и содержание и деятельности заместителя директора школы по воспитательной работе, Алматы, 2013.
27. Дорожкина Л., Формирование основ гендерной культуры у педагогов и родителей, Алматы, 2015.
28. Дорожкина Л., Сауранбаева М. Методическое пособие для преподавателей по введению усиленного компонента по охране репродуктивного здоровья в предмет «Валеология», Алматы, 2014.

29. Демеуова М.Е., Аратай Л.Б., Ахметова А.И. Проблемы социализации личности школьника в условиях перехода на 12-летнее обучение. Алматы, 2007.
30. Еремеева, В.Д. Мальчики и девочки. Учить по-разному, любить по-разному. Нейропедагогика — учителям, воспитателям, родителям, школьным психологам. — Самара: Учебная литература, 2007. — 104 с.
31. Ж.Ш.Аманова, Г.И.Алтынбекова, А.Н.Рамм «Современные подходы к выявлению потребителей наркотических средств», Павлодар, 2004 г.
32. Ле Шап Э. Когда ваш ребенок сводит вас с ума.— М., 1990.
33. Кумекер Л. Свобода учиться, свобода учить,— М., 1994.
34. О.Г.Юсупов «Профилактика табакокурения, алкоголизма и наркомании среди детей и подростков» Павлодар, 2004 г.
35. В.Н. Серов «ВИЧ и ребенок» 2005.
36. Г.Л. Рязанова «Игра в белую смерть». 1999.
37. Қожахметова К.Ж., Демеуова М.Е. Воспитательные системы школ Казахстана. Алматы, 2006 г.
38. Кудрявцев, В.Т. Исследования детского развития на рубеже столетий // Вопросы психологии.— 2001.— № 2.— С. 63–98.
39. Құсайынов А.К., Қожахметова К.Ж., Демеуова М.Е. Біз өз балаларымызы білеміз бе? Знаем ли мы своих детей? Алматы, 2004 ж.
40. Л.А.Коваленко. Педагогика родителям. Москва, Педагогика, 1991
41. Матюшкова, С.Д. Понятие «гендер» в социально-педагогической деятельности / С.Д. Матюшкова // Социально-педагогическая работа.— 2005. С.В. Давыдова «Знаю, как избежать», Москва, 1996.
42. М.Г.Королев «Семья как традиционная ценность в современном мире» (Минск: РИВШ, 2008).
43. Могильный В., М. Гринин Благотворительный фонд «Береги себя», 1997
44. Н.И Бочарова, О.Г. Тихонова. Организация досуга детей в семье, Москва, Академия.2001
45. Работа с родителями. Составители В.И. Дорошина, Г.М. Гнездилова. Барнаул,1997.
46. Репина, Т.А. Проблема полоролевой социализации детей / Т.А.Репина.— М.: Изд-во Московского психолого-социального института, Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК» 2004.— 288 с.
47. От личности родителей к личности ребенка// Целуйко В.М. Психология неблагополучной семьи: Книга для педагогов и родителей.— М.: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003.— С.203–214.
48. Психосоциальная поддержка семей группы риска как предупреждение семейного неблагополучия и семейного насилия./ Под ред. С.А. Беличевой. М. РИЦ Консорциума «Социальное здоровье России», 2005
49. Романова О. Л. «Сексуальное насилие над детьми»; Вестник психосоциальной и коррекционной реабилитационной работы. № 2, 2004 г.
50. Семья и истоки девиантного поведения детей и подростков// Шнейдер Л.Б. Девиантное поведение детей и подростков.— М.: Академический проект; Трикета, 2005.— С. 268–297.
51. Синягина Н.Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений. М.: Гуманит. изд. центра ВЛАДОС, 2003 г.
52. Ситаров В. А., Маралов В.Т. Психология и педагогика ненасилия в образовательном процессе: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений./ Под ред. В.А. Слестенина. М., 2000 г.
53. Смагина, Л.И. Уроки будущим мужьям и женам: жизнь вне стен интерната: пособие / Л.И. Смагина, А.С. Чернявская.— Минск: Кавалер Паблишерс, 2006.— 186 с.
54. Смагина, Л.И., Чернявская, А.С. Опыт проведения занятий по подготовке старшеклассников к семейной жизни в школах Беларуси, Минск, 2005.
55. Словарь гендерных терминов / под ред. А.А. Денисовой. Региональная общественная организация «Восток-Запад: женские инновационные проекты».— М., 2002.
56. Смагина, А.С. Чернявская //Психологические проблемы современной семьи: материалы третьей Международной научной конференции, 16–18 октября 2007.— Москва, 2007.— С. 269–276.
57. Сафонова Т.Я., Цымбал Е.И. Социальные корни жестокого обращения с детьми в семьях // Актуальные проблемы современного детства. М., 2005. С. 84–88.
58. Шер Р.П., Қожахметова К.Ж., Демеуова М.Е. Тәрбие үрдісі мен оқушылардың тәрбиелік деңгейін бағалаудың өлшемдері. Критерии оценки воспитательного процесса и уровня воспитанности учащихся. Алматы, 2005.
59. Ярская-Смирнова Г.Р., Романова П.В., Антонова Е.П. Домашнее насилие над детьми: стратегии объяснения и противодействия // Социологические исследования. 2008. № 1. С. 34–39.

Сайттар

- <http://osp.kgsu.ru/ermix.htm>
- <http://naturalbirth.ru>
- Информационный портал для заботливых родителей «Раннее развитие детей» <http://www.danilova.ru/>
- Подготовка просвещённых родителей: проблемы и перспективы http://www.vatanym.ru/?an=vs211_chhd3.
- Новое родительство и его политические аспекты//Pro et contra, 2010. <http://www.polit.ru/research/2010/08/11/parents.html>
- ОТВЕТСТВЕННО РОДИТЕЛЬСТВО / <http://otvetrod.narod.ru/>
- «За права семьи» http://profamilia.livejournal.com/33080.html#_ftnref2
- www.dissercat.com/content/psikhologo-pedagogicheskoe-soprovozhdenie-formirovaniya-osoznannogo-roditelstva-v-molodoi-s-0
- СОЗНАТЕЛЬНО.РУ. Портал для думающих родителей. <http://soznatelno.ru>
- <http://salpk.clan.su/publ/2-1-0-20>
- <http://ledy2009.ru/news/2009-09-22-64>
- Источник: <http://womanadvice.ru/rol-semi-v-zhiznicheloveka#ixzz2kA7s2Qrk>
- <http://do.gendocs.ru/docs/index-261082.html>
- www.rojdestvo.ru <http://www.portal-slovo.ru/>
- <http://nasha-druzhkovka.ru/planirovanie-semi-i-otvetstvennoe-roditelstvo/>
- <http://ru.wikipedia.org/wiki/%D1%E5%EC%FC%FF>
- <http://vashpsixolog.ru/lectures-on-the-psychology/119-conferences-and-reports-on-psychology/1686-akmeologicheskie-osnovy-formirovaniya-otvetstvennogo-roditelstva>
- <http://gim1.ru/gendernye-otnosheniya.html>
- <http://www.sublogia.ru/slos-613-1.html>
- <http://www.podskaju.ru/druzhba-i-ljubov/ljubov-i-druzhba-podrostkov>
- <http://psylist.net/family/00019.htm>
- <http://soc-work.ru/article/744>
- <http://www.rosreferat.ru/6/2683.htm>
- <http://rudocs.exdat.com/docs/index-188486.html?page=8>
- mail.ru/search?mailru=1&q
- <http://libmedi.ru/opp/15/2746/>
- <http://ygalovnoepravo.by/ponyatie-nasiliya-i-ego-vidy/>
- <http://www.vashpsixolog.ru/educating-students/129-conversations-with-children-and-adolescents/925-ot>
- <http://www.aids.ru/aids/stigmadef.shtml>
- vetstvennoe-povedenie-beseda-zanyatie-7-10-11-klass
- <http://ppl.kz/on-i-ona/seksualnoe-nasilie.html>
- <http://www.webkursovik.ru/kartgotrab.asp?id=-111839>
- <http://mosnarcolog.ucoz.ru/>
- www.preobrazhenie.ru
- http://otherreferats.allbest.ru/sociology/00187988_0.html
- http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n1/58353_full.shtml
- Портал психологических изданий PsyJournals.ru — http://psyjournals.ru/psyandlaw/2013/n1/58353_full.shtml [Профилактика насилия над детьми в семье — Психология и право — 2013. № 1]

ГЛОССАРИЙ

Антиген (антигендер) — жоғары молекулярлық қоспа, қорғаныш торларының қорғанысын ынталандырып, организмнің қорғаныстық жауабын қамтамасыз етеді

Антитән (антитәндер) адамның және малдың қан сывороткасындағы белоктар, организмге әртүрлі антигендердің түсуінен және организмді осы антигендермен ерекше қарым-қатынасқа түскеннен сақтайды.

АҚТҚ-ға антитән — арнайы зертханалық тестердің көмегімен анықталатын адам қанында АҚТҚ-ға қарсы жасалатын қорғаушы зат.

Қауіпсіз мінез-құлық — АҚТҚ мен ЖҚТБ контексінде АҚТҚ зақымына төменгі тәуекелдегі адамдардың мінез-құлқы

Қауіпсіз жыныстық қатынас — серіктесінің омырау сүті, қынап ылғалы, шауқат сияқты жолдарда қан араласпаған кез келген жыныстық қатынас. Латексті және полиуретанды мүшеқапты қолданған жыныстық қатынастарға да қолдануға болады

Қоздырғыш (вирус) — қарапайым өмір формасы. Адамның және жануардың клеткаларында көбейе алады.

АҚТҚ (HIV) — адамның қорғаныш тапшылығы қоздырғышы, ретро қоздырғыштар тобына жатады. Ол бірнеше ферменттер қабатымен, өмір сүру қызметі және қоздырғыштың көбеюі, сонымен қатар тұқым қуалаушылық қоздырғыш жадығаты РНК, адам ДНК-сы мен салыстыруға болады.

АҚТҚ — жағымды адам — қорғаныш тапшылығымен жұқпаланған адам.

Гендер — әйел мен еркектің әлеуметтік мінез-құлқын, сондай-ақ олардың өзара қарым-қатынасын анықтайтын сипаттамалар комплексі. Қазіргі ғылымда ерлер мен әйелдердің теңсіздігін түсіндіретін «гендер- әлеуметтік жыныс» деген ұғым енгізілген. Әлеуметтік жыныс — қоғам қалыптастырған әйелдер мен ерлердің мінез-құлқының, нәзіктік пен батылдықтың моделі. Жыныс биологиялық және генетикалық сұрақтарға қатысты, ал гендер — қоғамда әйелдер мен ерлер рөлінен күтілетін әлеуметтік және мәдени идеяларға жатады, сондықтан гендер болып саналатындар мәдениет пен қоғамға сәйкес өзгеріп отырады.

Генетикалық ақпарат- тұқым қуалаушылық ақпараты, гендердің жиынтығын құрайтын организмнің құрылысы мен атқаратын қызметі туралы ақпарат.

Декларация — бұл (қағидалар) міндеттемейтін халықаралық құжат. Декларацияға қол қою арқылы, мемлекет құжатта көрсетілген қағидаларға келісетінін көрсетеді. Декларация оның көмегімен орындалуын қадағалайтын механизмдерді қарастырмайды.

Кемсітушілік (Дискриминация) — құқығын қысу, рөлін төмендету, теңдігінен айыру.

ДНК — (дезоксирибонуклеиндік қышқыл) — ядролық торларда болады және адамның, малдың, кейбір микромүшелердің тектік ақпаратын тасушы.

Қорғаныш — организмнің жұқпалы аурулар қоздырғыштарын қабылдамаушылық жағдайы. Организмнің бөтен тектік денеден қорғану, құтылу қабілеті.

Қорғаныш тапшылығы — **организмнің жұқпадан қорғану қабілетін жоғалтуы.**

Конвенция — бұл міндеттейтін құжат (заң). Құжатқа қол қою арқылы мемлекет өзіне оны мүлтіксіз орындауды міндетке алады.

Құпиялылық — жеке ақпаратты құпия сақтау, таратпау.

Коммуникациялық дағдылар — қарым-қатынас дағдылары

Лимфоцит — ақ қан торлары. Олар көкбауырда, без түйіндерінде, жілік майында өндіріледі. Лимфоциттер қорғаныштық жауап қайтаруларында қатысады.

Нашақор — дәрігерлік тұжырыммен нашақор деген ат қойылған ауру.

Нашақорлық — есірткіге қатты тәуелділікті сипаттайтын аурулар тобы

Пирсинг — сәндік үшін дененің әрбір бөлігін тесу

Мүшеқап — ЖЖБИ, АҚТҚ мен ЖҚТБ-дан қорғайтын кедергілік контрацепция құралы

Ратификациялау — халықаралық келісімді қабылдау, оны сақтауға, ұлттық заңдылықтарға енгізуге өзіне міндеттемелер алу

Қауіпті мінез-құлық — ауру жұқтыру қаупін жоғарылататын мінез-құлық әдеттері мен таптаурын түсініктер. Мұндай мінез-құлық қорғалмаған жыныстық контактілер, мен шприцтер мен инелерді ортақ қолдануда көрінеді.

Сперма (ұрық сұйықтығы) — ұрық көпіршіктері мен простата және сперматозоидтардан тұратын сұйықтық.

ЖҚТБ — (жұқтырылған қорғаныш тапшылығының белгісі) — аурудың клиникалық белгісінің ауыр және соңғы АҚТҚ-мен байланысты сатысы.

Стигма — грек тілінен аударғанда «таңба» дегенді білдіреді

Тренинг — интерактивті оқытуды қолданатын сабақтар

Триггерлі суреттер — интерактивті сабақтарды өткізгенде қолданылатын әр түрлі өмірлік жағдайларды бейнелейтін суреттер

ҚЫСҚАРТУЛАР ТІЗІМІ

Кері транскриптаза — АҚТҚ-да болатын фермент, оның көмегімен қорғаныш ДНК-ға өзінің генетикалық ақпаратын «түзеді».

Опportunистік жұқпалар — қорғаныш тапшылығы болғанда қауіпті аурулар шақыруы мүмкін жұқпалар.

Жауапкершілік — жеке тұлғаның өзінің іс-әрекетін қоғамда қабылданған адамгершілік және құқықтық нормалар мен ережелерге сәйкес, борыш сезімімен бақылауға алу қабілеті.

АҚТҚ — адамның қорғаныш тапшылығы қоздырғышы

ЖЖБИ — жыныс жолдарымен берілетін инфекция

ЖҚТБ — жұқтырылған қорғаныш тапшылығының белгісі

БҰҰ — Біріккен Ұлттар Ұйымы

ЮНЕСКО — БҰҰ-ның білім, ғылым және мәдениет мәселелері жөніндегі ұйымы

ДДСҰ — Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы

ИЕТ — инъекциялық есірткі тұтынушылар

БҚҚЖС — балалармен қауіпті қарым-қатынас жасау синдромы

