



КМПА
Казакстанская Ассоциация
по половому и репродуктивному
здоровью (КМПА)



ЖЫНЫСТЫҚ ЖӘНЕ ГЕНДЕРЛІК ЗОРЛЫҚТЫҢ АЛДЫН АЛУ



ОҚУ ҚҰРАЛЫ

2021



КМПА
Казакстанская Ассоциация
по половому и репродуктивному
здоровью (КМПА)



ЖЫНЫСТЫҚ ЖӘНЕ ГЕНДЕРЛІК ЗОРЛЫҚТЫҢ АЛДЫН АЛУ

ОҚУ ҚҰРАЛЫ

Алматы, 2021 год

УДК 364

ББК 65.272

Ж92

Гребенникова Г.А., Бекенова Г.А., Юзкаева И.И.,
Джаимбетова А.П., Абельдинова Д.Ж.

«ЖЫНЫСТЫҚ ЖӘНЕ ГЕНДЕРЛІК
ЗОРЛЫҚТЫҢ АЛДЫН АЛУ» оқу құралы

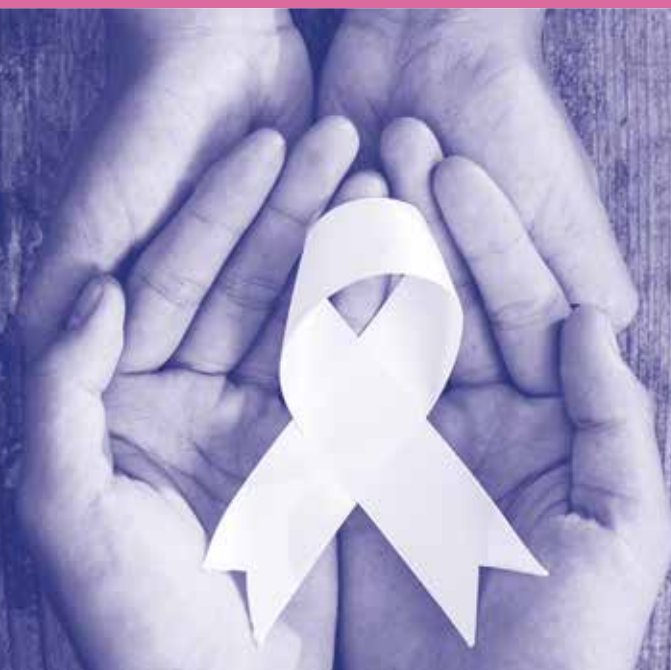
ISBN 978-601-06-7786-9

Бұл басылым Халықаралық ата-аналық федерациясының «Жыныстық және гендерлік зорлықтан қорғау» әдістемесі жобасына сүйеніп әзірленген - International Planned Parenthood Federation European Network, 2021. Safe from SGBV. IPPF, Brussels.

Әдістеме Stalo Lesta жобасының аясында әзірленген, Erasmus+ қолдау көрсеткен, оған YSAFE, APF мен REA (Португалия), SECS пен FILIA (Румыния), SRH пен ROC (Сербия) жастары қатысқан.

Сондай-ақ басылымда Хенрих Бөл атындағы қор мен Мәскеудегі Гёте институтының, Ресейлік «GQ», ҚМПА, Forbes, Украина мен Ресейдің басқа да басылымдарының материалдары қолданылды.

Бұл басылымда freerik.com сайтынан алынған ресурстар (фотосуреттер мен иллюстрациялар) қолданылды.



1. ӘДІСТЕМЕ

1.1. Әдістеме мақсаты

Бұл әдістеменің мақсаты – дискриминация мен әлеуметте шеттетілуге ұшырау қатері бар жастарға жыныстық және гендерлік зорлықты анықтай алып, түсініп, белгі көрсете алуына жағдай жасау.

Бұл үшін әдістемеде кешенді, гендер-позитив, гендер-сезімтал әрі адам құқығына негізделген әдіс қолданылған.

Ондағы мақсат:

- Өшпенділік пен агрессияны күшейте түсетін гендерлік нормаларға күдікпен қарап, қарсы тұрып, қайта қарастыруға және сыни ойлауға машықтандыру.
- Гендерлер арасындағы және ішіндегі билік иерархиясын қолдайтын, сол арқылы жыныстық және гендерлік зорлыққа (ЖГЗ) төзімді әрі оны қалыпты санайтын орта құратын патриархал құндылықтар жүйесінде қалыптасқан ЖГЗ түпкі себептерін түсіндіру.
- Көпқырлы, күрделі әрі көбіне байқала бермейтін ЖГЗ көріністерін анықтап, оның түрлі жағдайда қалай дамидынын, зорлық жасаған адам (ол серіктес, құрдас, отбасы не қоғам мүшесі, сондай-ақ мәдени, діни не мемлекеттік мекеме өкілі болуы мүмкін) қалай іске асыратынын түсіну.
- Қауіпсіз ортада ЖГЗ-ның адамның өзіне және оның құрдастарына тікелей әсерін зерделеу.
- Өзге адамдардың бар болмысын қадірлеп, құрмет танытуыңыз керек екенін, сондай-ақ өзіңізге де дәл солай құрмет талап ете алатыныңызды мойындау.
- Өз сексуалдығыңды еркін әрі ашық көрсете алу және өз құқығыңды қорғау машығын дамыту. Сол арқылы өзіңе керек бақытқа, разылық пен бақуаттылыққа қол жеткізу.
- Адамдардың жыныстық және гендерлік зорлыққа қарсы күрес пен алдын алуға сеніммен араласуын ынталандырып, өз өміріне, жанындағылар мен бірлестікке өзгеріс алып келуіне септесу.

1.2. Бұл әдістеме кімге керек?

Бұл әдістеме/оқу құралы жыныстық сауат ашу тақырыбын қозғайтын тәжірибелі жаттықтырушыларға, оқытушыларға, жастармен жұмыс істейтін қызметкерлерге, мемлекеттік емес ұйым белсенділері мен әлеуметте шеттетілу және гендеріне қарай дискриминацияға ұшырау қатері жоғары жастармен жұмыс істейтін басқа да мамандарға арналған. ЖГЗ шетін мәселе болғандықтан, бұл әдістеме бойынша жұмыс істейтін жаттықтырушылар/белсенділер/қызметкерлер осыған дейін кешенді жыныстық сауат ашу (Comprehensive Sex Education) жұмыстарын жүргізген; зорлық пен қатыгездік құрбандарын анықтап, олардың қай жерден қолдау таба алатынын айтып, бағыт бере алуы керек.

Әдістеме 15-20 жастағы жастарға арнап әзірленген. Бұл жастағы адамдар мектеп не одан тыс жерде түрлі тәжірибе жинағанын, сондай-ақ романтикалық қарым-қатынасқа қызығушылық танытып не басынан өткергенін ескеретін болсақ, оларды жеткілікті деңгейде ересек деп есептеуге болады. Осы себепті олар әдістемеде қозғалған сұрақтар өздерінің күнделікті өміріне қатысы бар деп ойлауы мүмкін. Сондықтан осы жастағы адамдармен ЖГЗ тақырыбына арналған оқу жаттығуларын орындау өте маңызды.

Кейде 15 жастағы адам мен 20 жастағы адамның басынан кешкені бірдей, ал кейде мүлде ұқсамауы мүмкін. Сондықтан белгілі бір жас аралығындағы адамдармен жұмыс істемес бұрын сабақ өткізу мүмкіндігін алдын ала бағалап көру қажет. Себебі кей жағдайда кіші (15-16 жас) не үлкен жастағы (19-20) аудиторияға материалды жеке-жеке бейімдеу қажет болуы мүмкін. Бұдан бөлек Әдістеме бірінші кезекте әлеуметте шеттетілуге ұшырау қатері жоғары жастарға арналғанымен, одан да басқа аудиторияға өзекті әрі пайдалы болуы мүмкін.

1.3 Маңызды ескертпе.



Түрлі тарау бойынша (гендерлік зорлық, интим серіктес тарапынан болатын зорлық, жыныстық зорлық не виртуал секс) сабақ жүргізер алдында тыңдаушы топ гендер мен гендерлер теңдігі; гендерлік және жыныстық идентификация; билік иерархиясы мен ер болудың басым тұстары, сондай-ақ адам құқығы мен жыныстық құқық жайында бірнеше кіріспе сабақ өткені дұрыс. Бұл кіріспе сабақтар ЖГЗ тақырыптарын қозғауға жақсы көмегін тигізеді. Сондай-ақ олар талқылауға болатын тақырыптарды іріктеп алып, әртүрлі тыңдаушы топ мүшелерін бірлестіре алады. Осылайша кіріспе сабақ арқылы ЖГЗ басты себептерінің бірі — әлеуметтегі нормалар мен таптаурын болған пікірлерді жоюға және жыныс, кімдік, сексуалдық, сексуал позитивтік, дұрыс әрі ләззат алып келетін қарым-қатынас, адам құқығын құрметтеу ұғымдарын түсінуге жағдай жасалады. Сол кезде адам ЖГЗ жайлы ақпаратты жеңіл қабылдайды.

ЖГЗ жайлы сабақты кіріспе сабақсыз бастаса, тыңдаушы топты біріктіру және түрлі жаттығуларды орындату қиын болмақ, соның салдарынан оқыту үдерісі де тиімсіз болады. Одан бөлек тағы бір маңызды жайт: ЖГЗ жайлы талқылауды алдын ала кіріспе сабақсыз бастап кетсеңіз, тыңдаушы топтағы ЖГЗ ұшыраған не ұшырау қатері жоғары адамдар сабақ барысында өзін дәрменсіз әрі қорғансыз сезінуі мүмкін.

Тарауларға шолу

1-ТАРАУ – Жыныс, гендер, гендерлік кімдік пен сексуал алуандық. Бұл тарауда жастардың гендер мен сексуал ориентацияға қатысты әлеуметте қалыптасқан нормаларына деген көзқарасын ой елегінен өткізіп, өзгертуге, сондай-ақ инклюзивтікке (адамдардың қоғамда (күнделікті өмір, білім, мәдениет пен өнер аясы) келбетіне, шығу тегіне, гендеріне, денсаулық жағдайына қарамастан еркін өмір сүруін ұйымдастыру қағидаттары) құрметпен қарап, дұрыс қатынас орнатуға септігін тигізетін ақпарат болады. Қатысушылар тарау арқылы әлеуметтегі «қатыгез» нормалардың өз өміріне әсерін зерттеп, теңдік пен құрметке негізделіп қалыптасқан дұрыс қарым-қатынас орнатуды үйренеді.

2-ТАРАУ – Гендерлік және жыныстық зорлықтың түрлі көріністері: бұл тарауда отбасында, мектеп/университет/жұмыс орындарында болатын ЖГЗ типтері (оның ішінде физикалық, психологиялық және жыныстық зорлық та бар) жайлы сөз қозғалады. Дәл осы тарауда көзге көрінбейтіндерінен (микро-агрессия, келемеж, шеттету деген сияқты) бастап, айқын әрі қауіпті (әйел өлтіру, өшпенділік жетегіндегі қылмыс) ЖГЗ көріністерінің барлығы талқыланады. Жастар ЖГЗ анықтай алып, оның әсері барын мойындап және не үшін болып жатқанын түсінсе, өзі мен құрдастарын одан қорғай алатын болады, сондай-ақ өз әрекетінің қай кезде өзгеге залал тигізетінін ұғады.

3-ТАРАУ – Интим серіктес тарапынан болатын зорлық: бұл тарауда романтикалық қарым-қатынас кезіндегі гендерлік зорлық талқыланады. Күндестік пен зәбірге толы қарым-қатынас ұғымдарын білетін адам зорлықты «романтизациялаудан» қашық болады және күштеп бақылау, психологиялық зорлық (офлайн және онлайн түрде) секілді зорлық формаларын көре алады. Осылайша осы тарауды оқыған қатысушылар интим серіктес тарапынан болатын зорлыққа қарсы күрес жүргізу стратегиясын жасауға уәждеменеді, өзін және басқаларды одан қалай қорғау керегін түсінеді, сондай-ақ қалайша дұрыс, позитив, қауіпсіз, теңдікке әрі құрметке толы интим қарым-қатынас құруға болатынын түсінеді.

4-ТАРАУ – Жыныстық зорлық. Бұл тарау алдыңғыға ұқсайды, бірақ мұнда нақты жыныстық зорлықтың түрлі көріністеріне тоқталып, жыныстық зорлықтың көрініс табуы мен динамикасы тереңінен түсіндіріледі. Сондай-ақ бұл тарауда жастар позитив әрі қауіпсіз жыныстық қатынас негізі болатын «келісім» деген ұғыммен танысады және өздерінің келісім жайлы түсінігі қаншалықты бұрыс болғанын, сол бір жайттың жыныстық зорлық жасау қатерін қаншалықты арттыратынын байқайды. Сонымен қатар осы бір тарауда қарапайым жыныстық бопсалаудан бастап, зорлау және топ болып зорлау секілді жыныстық зорлықтың ауыр формалары да талқыланады. Сондай-ақ ең бастысы – тарауда жыныстық зорлыққа тап болғанда өзіңді және басқаны қалай қорғауға болатыны жайлы ақпарат қамтылған.

5-ТАРАУ – Цифр әлеміндегі секс. Бұл тараудың негізгі мақсаты – жастарға интернет арқылы жеке келісім алынған, қауіпсіз жыныстық қатынас жүргізуді үйрету. Сондай-ақ бұл тарауда сексуализацияланған буллиц, келісімсіз порнография, кек порно мен сексторция секілді онлайн әлемде орын алуы мүмкін жыныстық зорлық түрлері айтылады. Тарау жастарға секстиңге (әлеуметтік желіде интим сурет алмасу не ашық әңгіме жазысу) қауіпсіз түрде қатысуға, онлайн-кеңістікті қорғауға көмектеседі және интернетке интим суреті салынып кеткен жастарға не істеу керегі жайында бағыт-бағдар береді.

6-ТАРАУ – ЖГЗ шеңберін бұзу. Бұл тараудың мақсаты – жыныстық және гендерлік зорлықтың шырғалаң шеңберін бұзуға үгіттеу және соған қол жеткізуге қажет ұсыныс беру; жастардың зорлық-зомбылықты құп көрмеуін, зорлықшыны ақтап, жәбірленушіні айыптаудан ада болуын насихаттау. Ең бастысы – үнсіз қалмау, немқұрайлық танытпау.

Қарым-қатынастағы зорлық мәселесін шешуге талпыну және сексизм, гомофобия және дискриминация/қорлау әрекеттеріне қарсы тұру (олар әйелдерді/қыздарды, ЛГБТК+ мүшелері мен маргинал топ өкілдерін кемсітеді) мұндай әрекеттердің бұрыс екенін және адам құқықтарын айтарлықтай таптайтынын растап отыр.

Тарау құрылымы

Әдістемедегі әр тарауда жаттығудың бірнеше түрі болады: (i) нақты бір ЖГЗ түрі жайлы ақпарат алуға арналған жаттығулар; (ii) ЖГЗ жайындағы кең тараған (таптаурын) пікірлерге қарсы шығуды мақсат ететін және қатысушылардың ЖГЗ әсерін жете түсініп, аяушылық таныта білу қабылетін арттыратын жаттығулар; (iii) өзі не өзге біреу ЖГЗ ұшырағанда қалай әрекет ету керегін және қандай шешім қабылдау керегін үйрететін жаттығулар. Кей жаттығуларда осы үш әдіс бірден қолданылады. Сондай-ақ екі түрлі жаттығу түрін жұптастырып қолдануға да болады.



МАҢЫЗДЫ ЕСКЕРТПЕ: Қай жаттығу түрін өткізбек болсаңыз да (ол мейлі жай ғана ақпарат беру болсын, таптаурынға қарсы күрес болсын), сабақ соңында жастар ЖГЗ-дан қалай қорғана алатыны жайында талқылауға және олар қосымша қолдауды қайдан ала алатыны жайлы ақпарат беруге біраз уақыт бөлгеніңіз дұрыс. Тренингте ЖГЗ-ға ұшыраған не ұшырап жүрген адам да қатысып қалуы мүмкін екенін ұмытпаңыз. Бұл адамдарға өзін қорғансыз не дәрменсіз сезінуіне жол бермеу керек. ЖГЗ шеңберін бұзу тарауында жастар өзін және өзгені (құрдас, отбасы мүшесі, серіктес және т.б.) зорлықтан қорғауға қолдана алатын бірнеше тиімді қорғаныс әдістері жазылған.

Әр тарауда кездесетін жаттығулардың құрылымы мынадай:

- Жаттығудың мүмкін болатын ұзақтығы: әр жаттығудың ұзақтығы 20 қатысушысы бар топқа шақтап өткізгендегі уақытқа шамалап алынған. Алайда бұл фасилитатор тәжірибесі, топ белсенділігі, топтың білімі мен тәжірибесі, сондай-ақ көлемі сияқты түрлі факторларға қарай әртүрлі болуы мүмкін.
- Сабақ мақсаты: осы бір маңызды бөлімде нақты бір әрекетті жасап, қайда «жететініміз» жайында ақпарат беріледі. Сол ақпарат арқылы нені талқылап, қандай қорытындыға келуіміз керегін, қатысушылардың назарын қандай сұрақтарға аударту керегін білеміз. Жаттығудың дұрыс-бұрыстығына секемденсеңіз, сабақ мақсаты жазылған бөлімге (үйде пысықтауға арналған материалдар бөліміне де) оралып, оқып шығыңыз. Бұл бағытыңызды түзеуге көмектеседі.
- Қажет материалдар мен дайындық: бұл бөлімде жаттығуды жүргізуге қажет материалдар (оның ішінде түрлі кестелер мен таратпа материалдар) мен алдын ала дайындалуға керек ақпарат жазылған.



- Жұмыс барысы: бұл бөлімде сабаққа кіріспе, оның кезеңдері мен қосымша талқылау мен ойтолғау сұрақтары жазылған.
- Үйде пысықтауға және сабақты қорытындылауға арналған материалдар: бұл бөлім өте маңызды, себебі осында мақсатқа жетіп-жетпегенімізге көз жеткіземіз. Сондай-ақ қатысушы сабақтан алған ақпаратты «құйма құлақтай құйып алуы» үшін не керек екені жайлы ақпарат беріледі. Бұдан бөлек бөлім соңында сабақты қорытындылаудың бірнеше нұсқасы жазылған.
- Фасилитаторға кеңес (жаттығуға қатысса): бұл бөлімде сабақ барысында туындауы мүмкін шетін мәселені қалай шешу керегі немесе тыңдаушы топқа қарай сабақты қалай бейімдеу керегі жайлы ақпарат жазылады.



2. НЕГІЗГІ ЖЕТЕКШІ ҚАҒИДАЛАР

2.1 Адам құқығы мен жыныстық құқық

Қауіпсіз, бақытты әрі рахат өмір сүру үшін жастардың өз құқығын жүзеге асыруға керек білімі, қабылеті мен қауқараы болуы керек. Шындап келгенде, жыныстық құқық адам құқықтарының бірі әрі сол қағидаларға сүйенеді. Жыныстық құқықты жүзеге асыру жастардың жеке бас еркіндігі сезімін дамытуына, саналы шешім қабылдауына және де өзінің және өзгенің жыныстық әл-ауқатына жауапкершілік алуына түрткі болады.

Жастар өз құқығын қолдана алғанда ғана гендерлік кімдігін, сексуал ориентациясын ашық көрсетіп, жыныстық қатынасқа кіммен және қашан түсетінін өзі шешетін болады, сондай-ақ денсаулығын сақтауына, теңдік пен құрметке негізделген, позитив әрі қауіпсіз қарым-қатынас құруына қажет ақпарат іздеуге және соған сәйкес қызмет алуға мүмкіндік алады.

Адам құқықтарына сүйене отырып, жыныстық сауат ашу жұмыстары жүргізілсе, жастар өзінің және өзгенің құқығын жете түсініп, баршаның құқығын теңестіруге жол ашылар еді.

Бұл іс жүзінде қалай болмақ? Оқу үдерісіне адам құқығына негізделген әдісті қалай кіріктіре аламыз?

- Қажеттілікке негізделген тілдің орнына құқыққа негізделген тілді қолдану (мысалы, «жастар өздерінің жыныстық кімдігін еркін білдіруге құқылы»).
- Жастардың өз сексуалдығы мен жыныстық таңдауына сыни пайыммен қарауына түрткі болатын интерактив оқыту үдерісін қолдану.
- Қоғамда қалыптасқан пікірлер мен гендерлік нормалар, әлеуметтегі сексуал ориентацияға деген көзқарас, әлеуметтік және құрылымдық теңсіздік пен биліктегі дисбаланс жастардың өзінің жыныстық және репродуктив құқығын

жүзеге асыруына қаншалықты теріс әсерін тигізетінін оқып-біліп, осыған қатысты сұрақ қойып, талқылауына жағдай жасау.

- Жастарға өзінің және өзгенің күнделікті өмірінде болатын бұрыс, күндестік және қатыгез әрекеттерге қарсы тұру арқылы өз құқығын қорғауға, өз сексуалдығын құрмет пен теңдікке толы ортада еркін білдіруге мүмкіндік беру.
- Кез келген жас адамның білім беру бағдарламасына теңдей қатыса алуына жағдай жасау, яғни жас әйелдер, ЛГБТК+ (ЛГБТК+ (ағылшынша LGBTQ+) — гомосексуал, бисексуал, трансгендер, интерсексуал және асексуал адамдардың бірлестігін атауға арналған аббревиатура (LGBT, LGBT+, LGBTQ+, LGBTQIA деп те жазылады). Q(K) әрпі «куир», яғни сексуал ориентация мен гендерлік кімдікке қатысты қалыптасқан түсініктің ешбіріне сәйкес келмейтін адам дегенді білдіреді) жастар мен маргинал топ мүшелері еркін қатысып, өз пікірін айтып, тәжірибе аламаса алатын инклюзив орта құру.

Әлеуметте шеттетілу мәселесі материалды кедейліктен де асып түседі, себебі ол тұрақты түрде әрі теңдей білім алу, денсаулық сақтау, әлеуметтік көмек алу, лайық баспана иелену мүмкіндігінің болмауы секілді әлеуметтік қолайсыздықтың басқа да нысандарын қамтиды. Жалпы, кез-келген адамдар тобына өзінің азаматтық, әлеуметтік, экономикалық, мәдени және саяси құқығын толығымен жүзеге асыруға және пайдалануға кедергі келтіретін кез-келген дискриминация түрі және/ не қатынастан бас тарту әлеуметтік шеттету болып саналады. Адам әлеуметте неғұрлым шеттетілсе, соғұрлым зорлыққа ұшырау қатері артады. Осы бір әлеуметтік иерархияда басымдығы аздау осал топтардың (балалар, жастар, әйелдер, қарттар, ЛГБТК+ мүшелері, аз ұлт өкілі, мигранттар, кедей өмір сүретіндер, АИВ статусы оң адамдар, мүмкіндігі шектеулі жандар мен секс-бизнес қызметкерлері) үйде, мектепте, түрлі мекемелер мен тұтастай қоғамда ЖГЗ құрбаны болу қатері жоғары. Сондай-ақ олар көптеген және өзара байланысқан зорлық формаларына ұшырауы мүмкін.

Сонымен қатар бірнеше осалдықтың түрлі комбинацияда қатарласа келуі бірде артықшылық сыйласа, кейде дискриминацияға себеп болады. Сондықтан адамдар құрметке лайық екенін және өз кімдігінің шекарасын өзі сыза алатынын мойындауымыз керек.

Жыныстық құқық

Жастардың өз тәні мен сексуалдығын еш дискриминациясыз, мәжбүрлеу не зорлықсыз өзі басқара алу құқығының болуы – өз мүмкіндіктерін арттыруда үлкен рөл ойнайды. Жыныстық құқық жастардың өз тағдырын өзі шешу және дербестік құқығын жүзеге асыруына мүмкіндік береді, сондай-ақ өмірінің басқа да тұстарын бақылауға септеседі. Шынында да, жыныстық құқық адамның басқа да құқықтарын қолдануға негіз бола алады және теңдік пен әділеттіліктің алғышарты екені белгілі.

Адамның жыныстық құқықтарына осыған дейін де түрлі ұлттық заңдарда, адам құқығы жөніндегі халықаралық құжаттар мен басқа да маңызды құжаттарда мойындалған адам құқықтары және мыналар (Дүниежүзі денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы бойынша) жатады:

- әркім теңдік талап етуге және дискриминацияланбауға құқылы;
- ешкімді азаптауға немесе қадір-қасиетін қорлайтындай, адамшылыққа жатпайтын қатігездік жолмен жәбірлеуге не жазалуға болмайды;

- жеке басқа қол сұғылмау құқығы;
- денсаулығын мүмкін деңгейге дейін арттыра алу құқығы (оның ішінде жыныстық саулық та бар);
- Келешек ерлі-зайыпты екеуара ерікті әрі толықтай келісімге келіп, некеге тұруға және отбасын құруға, сондай-ақ ажырасқан кездегі теңдікке құқылы;
- қанша бала туғысы келетінін және арасына қанша уақыт салатынын өзі шешу құқығы;
- ақпарат пен білім алу құқығы;
- пікір мен пікір білдіру бостандығы құқығы; сондай-ақ
- негізгі құқықтардың бұзылуын болдырмайтын құқық қорғау құралдарын пайдалану құқығы.

2.2. Гендер түрлендіруші тәсіл

Гендер түрлендіруші тәсіл - бұл гендерлік рөлдер мен гендерлік теңсіздікті күшейтетін құрылымдарды, нормалар мен мінез-құлықты зерттейтін және түрлендіретін тәсіл. Гендерлік түрлендіруге оңтайлы жағдай жасау әртүрлі жыныс өкілдері арасындағы теңсіздікті жою дегенді де білдіреді және осы дисбаланстың қалайша дискриминацияға, маргинализацияға, изоляцияға және гендерлік зорлыққа алып келетінін анықтайды. Зиян әрі әділетсіз гендерлік нормалар мен құндылықтарды дұрысына түрлендіру арқылы біз гендерлік көзқарастар мен әлеуметтік қатынастарды теңдікке қарай бағыттаймыз; сондай-ақ гендерлік зорлықтың алдын ала отырып, кез келген адамның гендерлік кімдігі мен сексуал ориентациясына қарамастан өзінің жыныстық құқығы мен әлеуетін толықтай жүзеге асыра алуын қамтамасыз етеміз.

Гендерлік нормалар мен гендерлік қатынастарды түрлендіру үшін не істеу керек?

- Гендерлік рөлдер мен гендерлік нормалар туралы сыни хабардар болуды ынталандыру.
- Жастар басқа адамдардың шындығын түсініп, дұрыс реакция көрсете алуы үшін оларды аяушылық (эмпатия) сезіміне баулу.
- Билік динамикасын зерттеу және әділетсіз гендерлік нормалардың адамдардың өз болмысын ашық көрсетуге қаншалықты кедергі болатынын, тіпті зиян тигізетінін анықтау.



- Зиян гендерлік нормалар мен гендірлік зорлық, дискриминация және маргинализация арасында тікелей байланыс барын түсіндіру. Әйел мен қыздардың сексуалдығын бақылауға талпыну – адамның құқығын таптаудың (жынысына қарай зорлық, күштеп үйлендіру және жүкті қылу, жыныс мүшелерін мерткіретін операция жасау, жүріп-тұруына, қалаған киімін киюіне, білім алуына, қоғамдық өмірге қатысуына шектеу қою) айқын көрінісі екенін ұғындыру. Сондай-ақ гендерлік және жыныстық нормаларға қарсы шығатын, соның салдарынан зорлыққа, стигматизация мен дискриминацияға ұшырау қатері жоғары ЛГБТК+ мүшелері мен басқа да адамдарға әлеуметтік нормалардың қалай әсер ететінін зерттеу.
- Жастардың жыныстық сауатын ашып, жеке келісім, сенімді сөйлесу, келіссөз жүргізу, гендерлік теңдік көрсету дағдыларын арттыру арқылы зиян гендерлік нормалардан құтылуына жағдай жасау.
- Әйелдерге, қыздарға және гендерлік және/не жыныстық кімдігі немесе ориентациясы әртүрлі адамдарға өз құқығын қорғауға, зиянды не жағымсыз қылықтардан аулақ болуға мүмкіндік беру.
- Оқу ортасындағы гендерлік теңдік модельдерін нығайту – мысалы, инклюзив тіл қолданып, гендерлік кімдігі мен/не сексуал ориентациясы әртүрлі жастардың да теңдей қатыса алуына жағдай жасау.
- Қалыптасқан нормаларды өзгертудің артықшылығын анықтау және әлеуметтік әділеттікке ұмтылу.



1-ТАРАУ: Жыныс, гендер, гендерлік кімдік пен сексуал алуандық

3.1. Жыныс, гендер мен гендерлік кімдік

Жыныс – жаңа туған балаларға дене анатомиясына (жыныс мүшелері) және физиологиялық ерекшеліктеріне (гормон, хромосома) қарап (болжамдап) қойылатын категория. Биологиялық ерекшеліктер мен біз есігін ашқан биологиялық «шындық» мына бізді «ер» мен «әйел» деп алғаш рет категоризациялайды, ал ол көбіне туу туралы куәлігімізде көрініс табады. Бала дүниеге келе сала, біз оның жынысын тағайындаймыз: оның «ұл» не «қыз» екенін пениске не қынапқа қарап түсінеміз.

Жыныстық сипаттар дегеніміз адамның биологиялық жынысын айқындайтын биологиялық және физиологиялық сипаттамалар. Негізгі жыныстық сипаттарға жыныс хромосомалары (XX, XY не басқа варианттар), сыртқы (мысалы, пенис, атабез, сарпай, жыныс еріндері және т.б.) және ішкі (деліткі, қынап, жатыр, шәует өзегі, қуықасты безі және т.б.) жыныс мүшелерінің анатомиясы мен жыныс гормондарының (эстроген, тестостерон) мөлшері жатады. Екіншілік жыныс белгілері жыныстық жетілу кезеңінде дами бастайды, оларға дене бітімі («құмсағат», «үшбұрыш» тұрпаты), жамбас пен иық кеңдігі, төс пен бұлшықеттердің дамуы, түк пен майдың денедегі орналасуы және дауыс жуандығы (әдетте ер балалардың даусы өзгереді) жатады. Жыныстық сипаттар биологиялық жынысты анықтау үшін қолданылса да, адамның бәрі цисгендер емесін ұмытпаған жөн (цисгендер – кімдігі мен туған кезде таңылған жынысы сәйкес келетін адам. «Цисгендер» — латынның *cis* — «біржақты» және ағылшынның *gender* — «жыныс», «гендер» сөздерінің қосылуынан шыққан сөз. Бұлай биологиялық жынысы мен гендері сәйкес келетін адамдарды атайды. Жер шарындағы адамдардың 90% цисгендер.

Цисгендер өзін тек туғандағы жыныс өкілі ретінде сезінеді, яғни әйел боп туса, әйел ғана болғысы келеді). Таптаурын боп қалыптасқан ерлерге тән жыныстық сипаты бар адамдар өзін әйелмін деп есептеуі мүмкін, дәл солай әйелге тән таптаурын сипаттарға ие адамдар өзгеге әйел боп көрінуі мүмкін, бірақ олар өзін еркекпін, гомосексуалмын не басқа да өзіне сәйкес деп таныған гендер өкілімін деп есептеуі мүмкін.



Интерсекс: интерсексуалдық (лат. inter — ара және лат. sexus — жыныс) — организмнің жыныстық жетілуінің бұзылуына қатысты терминдер. Оларды ғылымға алғаш болып XX ғасырдың басында биолог Рихард Гелдшмидт енгізген. Оның түсінігінде интерсексуалдық дегеніміз қалыптыда даражынысты организмде ер мен әйелге тән аралық белгілердің пайда болуы, яғни бір адамда бір уақытта әйелге де, еркекке де тән жыныс белгілерінің болуы.

ЛГБТ қозғалысы дамығалы бұл терминдер жаңа ұғымға ие болды. Осылайша БҰҰ адам құқығы жөніндегі Жоғарғы комиссардың Басқармасы дайындаған брошюрада интерсекс деген ұғымға «туғандағы жыныстық сипаттары (жыныс мүшелері, жыныс бездері мен хромосома жиынтығы) ер мен әйел денесін қабылдаудың бинар жүйесінің таптаурындарына мүлде сәйкес келмейтін адам» деп анықтама берілген. Дегенмен Дүниежүзі денсаулық сақтау ұйымы Аурулардың халықаралық жіктемесінің 10- және 11-қарарында бұл терминді қолданбаған, бірақ оған жыныстық жетілудің түрлі бұзылыстарын жатқызады. Кей белсенді топтар мен құқық қорғаушылар бұны дискриминация деп есептейді.

Интерсекс – бізді ер мен әйел деп бөлуге (бинар жыныс жүйесі) қолданылатын биологиялық «шындықтар» бәріне жарай бермейді. Адамдардың 1,5% (жирен шаштылардың жиілігі де осындай) «интерсекс», яғни олардың физикалық, гормондық не генетикалық ерекшеліктері ер мен әйелдің әдеткі сипаттарына сәйкес келмейді. Интерсексуалдықтың түрлі вариациясы бар. Мысалы, адамның сыртқы кебеті әйелге, ал ішкі ағзалары ерге тән болуы мүмкін (керісінше де болуы мүмкін). Кей адамдардың сыртқы жыныс мүшелері толықтай ерлердікіндей не толықтай әйелдердікіндей болуы мүмкін, бірақ ішкі ағзалары не жыныстық жетілу кезінде бөлінетін гормондарының деңгейі оған сәйкес келмеуі мүмкін. Кей интерсексуалдардың сыртқы және ішкі жыныс мүшелері әдеттегі ер мен әйелге тән мүшелерге мүлде ұқсамауы мүмкін. Мысалы, атабез бен анабез тіндерінің ауысы, қынап тесігі жоқ болса да, айтарлықтай үлкен деліткінің не жыныс еріндерінде екіге бөлінген ұмасы бар өте кішкентай пенистің болуы. Кей интерсексуалдардың жыныс хромосомалары дене анатомиясына сәйкес келмеуі мүмкін. Ал кейбірінде әдеттегі XY (ер) және XX (әйел) жиынтығының орнына ХХУ не мозаицизм орын алуы мүмкін, сондықтан олардың кей жасушасында XX хромосома жұбы болса, енді бірінде - ХУ болуы мүмкін. Бір интерсексуал екінші бірінен мүлде өзгеше болуы мүмкін, сол себепті интерсексуалдықты жеке категория емес, спектр деп есептеген жөн.



БОРБАЙДАҒЫ НЕ НӘРСЕ?



МАҒАН КІМ ҰНАЙДЫ

Сексуалдық түрі өте көп. Мында соның негізгі көріністері ғана көрсетілген:



Гендер: ер мен әйел қоғамда қалай жүріп-тұруы, киінуі, сөйлеуі керек екені жайлы ережелер мен басқа да “міндеттерінің” жиынтығы. Гендер — адамның биологиялық жынысына қарай ненің ерге, ал ненің әйелге тән екенін ажырату үшін қоғам қалыптастыратын мәдени кімдік пен рөлдер жиынтығы. Осы бір «еш жерде жазылмаған» ережелерді гендерлік нормалар деп атайды. Батлер (1990) тұжырымынша гендер – жай ғана мәдениет жемісі: ол бізде «бар», кәдімгі бір «зат» емес, рөл ғана. Сәйкесінше күнделікті өмірде біз гендердің рөлін ойнаймыз, ал ол нақты бір тарихи, мәдени, әлеуметтік және саяси мәнде көрініс табады.

Гендер социализация барысында зерттеліп, оны қоғамның бүкіл мүшесі өз бойына сіңіреді, ал кей адамдар қоғам пікірі мен гендерлік нормаларға ереді. Сондай-ақ гендер әлдебіреудің өзін және өз тәжірибесін қабылдауына да қатысты болуы мүмкін. Сәйкесінше оны адам өзі де жасауы мүмкін не әлеумет пен саясат таққан белгі де болуы мүмкін.

Гендер ер не әйел болудағы артықшылық пен мүмкіндіктерді, сондай-ақ ер мен әйел, қыз бен ұл арасындағы қарым-қатынасты да анықтайды. Гендер иерархия қалыптастырады: гендерге қатысты билік құрылымдарындағы теңсіздік, әйелдер мен гендерлік нормаларға сай келмейтін адамдарды қолайсыз жағдайға қалдыру. Патриархал құрылымдардың арқасында ерлер әркез әйелдерден көрі көбірек билік пен артықшылыққа ие болып келеді. Дәл солай гей, транссексуал адамдар мен аз ұлт өкілдері әлеумет құрған иерархияда нағыз ерге тән таптаурын үлгіге сай ерлерден көрі төменірек орналасады.

Гендерлік нормалар қоғамға қатты сіңіп алған әрі нағыз ер (маскулиндік) мен әйелдің феминдік) идеал стандартын қалыптастырады (маскулиндік деп қоғам түсінігіндегі ерлерге тән белгілер жиынтығын айтады. Маскулиндікке қарсы ұғым — феминдік. Ердің бойында болатын бұл белгілер жиынтығы уақыт өте өзгеруі мүмкін. Ер болу мен маскулин еркек болу деген әркезде түрліше интерпритацияланады), қоғам дәл осы стандарттарға қарап, оны ер мен әйелге баға беруге үлгі ретінде қолданады, ал ол әрдайым шындыққа сай бола бермейді.

Әйелдік пен еркектік стандарттары жарнама, БАҚ, жаңалық, саяси және қоғамдық дискуссияларда көрініс тауып жатады. Олардың бәрі дерлік гендерлік таптаурындарға сүйеніп жасалады, ал ол стандарттар адамдардың басым көпшілігіне тән болғандықтан, біздің гендер жайлы түсінігімізді айтарлықтай өзгертеді. Қазіргі кезде біз маскулиндікті тұрақты кімдік емес, белгілі бір дәуірдің әлеуметтік және саяси жағдайына байланысты әр түрлі болуы мүмкін тәжірибелер жиынтығы деп қарастырамыз. Дегенмен кез келген қоғамда маскулиндіктің «доминант» үлгісі — «гегемон маскулиндік» бар, ол үлгіге ерлердің көбі сай келмесе де, ер адамның нақты бір қоғамдағы еркектігін дәлелдейтін басты критерий боп есептеледі. Батыс қоғамындағы маскулиндіктің доминант үлгісіне сәйкес еркек күшті, қатал, шымыр денелі, жыныстық қатынасқа белсенді түрде түсе алатын, айқын не аса гетеросексуал, беделді, қорған бола алатын, эмоциясын ұстай алатын, шешім қабылдай алатын, бәрін бақылауда ұстай алатын және тағы да басқа сипаттарға ие болуы керек. «Әйелдікке», яғни «феминдік» ұғымына да көзқарасымыз дәл осындай. Феминдік — нақты бір уақыттағы және қоғамдағы әйел адамның «дұрыс» әрі «тиісті» жүріп-тұруы, киім киюіне қатысты талаптар жиынтығы. Бұл «ережелерге» сенсек нағыз әйел сұлулықтың доминант стандарттарына сәйкес болуы, өзгеге ұнай алуы және отбасы үшін жанын пайда етіп, қамқор болуы керек. Сондай-ақ, қыздар мен әйелдер «қамқоршы» рөлін атқаруы керек, олар үй іші мен балаларға қарап, биязы, қарапайым киінетін, ерге қарағанда енжарлау әрі сексуалдығын бақылай алатын болуы керек.



СЫҚПЫТЫМ ҚАНДАЙ?



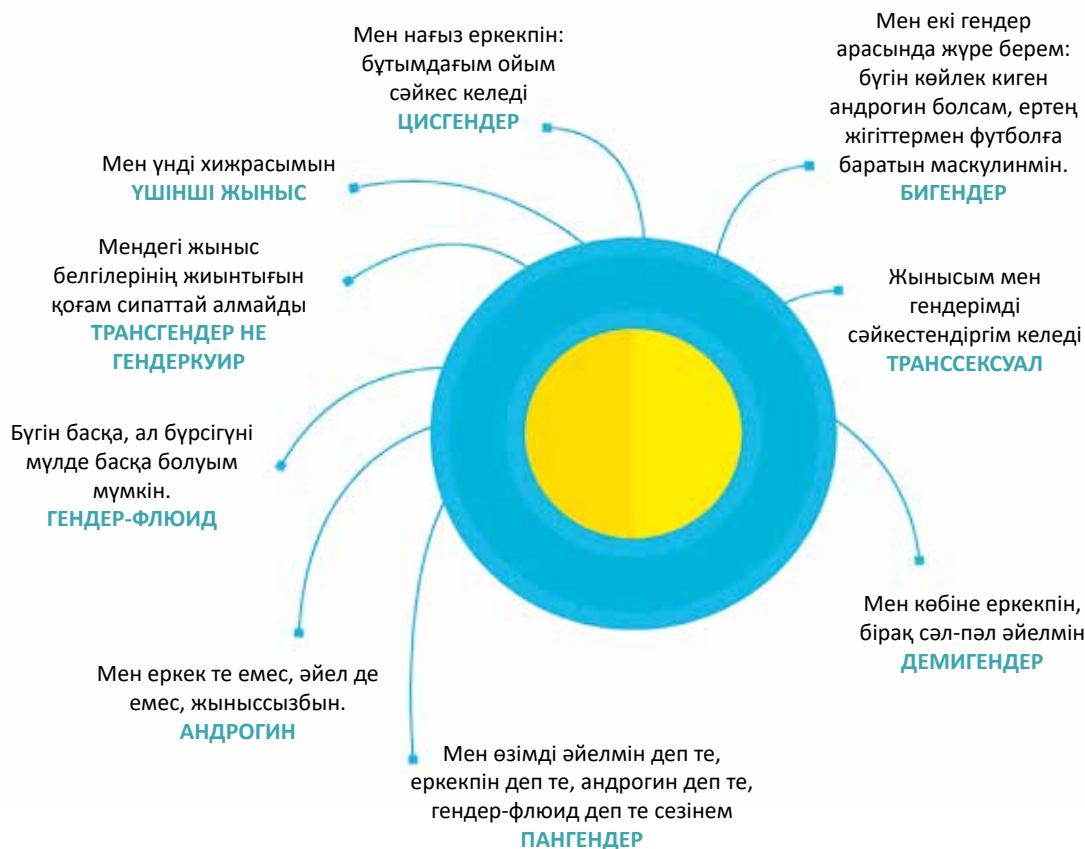
Гендер ұғымын тек «ер» не «әйел» категориясынан тұрады деп есептеуді гендер бинарлығы деп атайды. Шынтуайтында гендерлік кімдік спектрі анағұрлым кең, сондықтан адам бинар жүйемен шектелмеуі де мүмкін. Өзін тек қана еркек не әйел санамайтын адамдар көбіне дәстүрлі гендерлік рөлге бағынбай, қоғамға өзін таптаурынсыз және/негендерлік кімдіктің барлық спектрі бойынша гендер-бейтарап түрде көрсетуі мүмкін және көбіне өзін бейбинар адам деп идентификациялайды. Кейде бұл бейбинар адамдар қоғамдағы қалыптасқан цисгендерлік яки дәстүрлі нормаларға сәйкес келуі де мүмкін. Бейбинар — жалпылама атау, олар өзін бір не бірнеше терминмен қатар атауы мүмкін (мысалы, куир, гендер-бейтарап, гендерлі куир, гендер-тұрақсыздық, гендер-сәйкессіздік, агендер, бигендер және т.б.). Өзін бейбинар есептейтін адамдар жынысын білдіретін есімдік қолданбауға тырысады не бейтарап түрін қолданады.

Гендерлік кімдік дегеніміз адамның туған кезде көрсетілген жынысына сәйкес келетін не келмеуі мүмкін жынысын толықтай сезінуі және қабылдауы. Сондай-ақ гендерлік кімдікке адамның өз денесін қалай сезінетіні және гендерін қалай көрсететіні де (қалай киінетіні, қандай аксессуар тағатыны, сөйлеу мәнері мен қылығы және т.б.) жатады. Адамдар әр түрлі болғандықтан, гендерлік кімдіктің де түр-түрі болады. Асылында адам қандай болуы керек екені жазылған ережелер жиынтығы болмайды, ал адамның гендерлік кімдікке қатысты тәжірибесі әркімде бірегей болмақ. Бірі өзін ер не әйел деп есептесе, енді бірі бейбинар, трансгендер, гендер, гомосексуал, бигендер, пангендер не басқа деп есептеуі мүмкін. Ат пен есімдік — тұлғаның маңызды бөлшегі; сондықтан адам өзін қалай атағанын қаласа, солай атап, құрмет танытқан дұрыс. Гендерлік кімдік пен сексуал ориентация дегеніміз бір ұғым емес. Белгілі бір гендерлік кімдік (әйел, ер, бейбинар, транс, куир және т.б.) иесінің сексуал ориентациясы (гетеросексуал, гей, лесбиан, бисексуал, асексуал және т.б.) әртүрлі болуы мүмкін.



ӨЗІМДІ КІММІН ДЕП СЕЗІНЕМ

Гендер — «әлеуметтік» жыныс, яғни адамның қоғамдағы өзін сезінуі және көрсетуі. Қоғамның түр-түрі болатындықтан, гендердің де сансыз түрі бар.



Куир. Өзін гетеросексуал және/не цисгендер деп есептемейтін адамды жалпылап атауға арналған термин. Әлеуметте қалыптасқан нормаларға сәйкес келмейтін сексуал ориентация, гендерлік кімдік пен гендерлік көріністің жалпы атауы. Кезінде бұл термин ЛГБТК+ адамдарды кемсітуге қолданылғанымен, қазіргі кезде бірлестікке мүше адамдардың көбі өзін куир деп есептейді. Кейбір адамдар үшін куир сөзінің саяси мәні де бар.

Транс термині қоғам қалыптастырған гендерлік және жыныстық жүйеге қарсы шығатын, сондай-ақ бинар жүйеге (ер/әйел) сәйкес келмейтін түрлі гендерлік кімдіктердің әралуан жиынтығын сипаттайды.

Трансгендер – өзін туған кезде алған жынысына сай келмейтін жыныс өкілі деп есептейтін адамдардың көптеген гендерлік кімдігін жинақтап атауға арналған ортақ термин. Қолда бар мәліметтерге сүйенсек ұлдардың 2-6%, ал қыздардың 5-12% өзін бинар жүйе анықтап берген жыныс өкілінен басқа жыныс өкілімін деп идентификациялайды не көрсетеді. Мұны әртүрлі тәсілмен көрсетуге болады: гендер, киім, сықпыт, гормон ішу, операция жасату, атын өзгерту, белгілі бір есімдіктерді қолдану және т.б. Кей трансгендерлер туғанда анықталған гендерлік кімдігінен көрі қазіргісін анағұрлым қаттырақ сезінуі мүмкін (яғни туғанда әйел болса да өзін айқын әрі табанды түрде еркекпін деп идентификациялайды), сондықтан бинар жүйеде өзін еркек не әйел (не трансәйел/трансер) деп сипаттайды. Трансгендерлер өз гендерлік кімдігін әртүрлі тәсілмен көрсететінін ұмытпаған жөн. Олар саналы түрде не қаржылай мүмкіндігі болмағандықтан не медициналық қарсыкөрсітілім болғандықтан, хирургиялық операция жасатпауы не гормон ішпеуі мүмкін.

Транссексуалдар: Транссексуалдар қатарына гендерлік кімдігі туғандағы жынысына сәйкес келмейтін және онысын сәйкес қылу үшін денесін өзгерткен (мысалы, гормон ішу не операция жасату) адамдар тобын жатқызады.



«Транссексуал» мен «трансгендер» терминдері бір-біріне қарама-қайшы боп қала беретінін ескерген жөн: бұл сөздердің клиникалық мәнінің кесірінен көпшілік оны қолданғанда келіспеушілік пен патология туындайды. Кей трансгендерлер өз болмысы мен гендерлік кімдігін жыныс мүшелері мен денесіне жасатқан өзгертулеріне таңуды дұрыс деп есептеуі мүмкін, ал басқалары бұл жайында тіс жарудың өзін тіл тигізу деп қабылдауы мүмкін. Сондықтан өзін трансгендер не транссексуал деп идентификациялайтындар мен үйтпейтіндерді мағынасы анағұрлым кең «транс» термині жақсырақ сипаттайды.

Кросс-киіну (трансвестизм – намысқа тиетін әрі кемсітетін сөз екені жоғарыда айтылған): қызық үшін арагідік қарсы жыныс өкілі киетін киімді киіп тұру. Транс адамдармен салыстырғанда «трансвеститтер» өзін қарсы жыныс өкілі деп санамайды.

SOGIESC алуандығы: адамдардың сексуал ориентациясына, гендерлік кімдігіне/экспрессиясына және жыныстық сипаттарына қарай алуандығы.

3.2. БАҚ пен жарнамадағы гендерлік таптаурындар

БАҚ, онлайн мен офлайн, сондай-ақ жарнама жастардың жыныс, кімдік, өзбағам мен қарым-қатынас жайлы пікірін қалыптастыруға сөзсіз орасан зор әсерін тигізеді. Телевизия, жарнама, онлайн-хабар, селфи, лүпілдер, жарияланымдар, пікірлер мен басқа да ресурстар да гендер, кімдік, дене бітімі, сексуалдық пен қарым-қатынас жайлы айқын не жасырын пікір білдіреді, ал ол қоғамдағы таптаурын нормалар мен гетеронорматив түсінікті нығайта түседі. Адам денесін сексуализациялау, нақтырақ айтқанда әйел адамды секс объект етіп көрсету – маркетингтегі негізгі «стратегия» боп қалыптасқан. Оны сү сатса да, киім сатса да қолданған, қолданып келеді. Одан қалды әлеуметтік желілердің басым көбі қылмыңдасуға және серіктес іздеуге арналған.

Жарнамада гендерлік кімдік бинар жүйе шеңберіннен аспайды, ал қарым-қатынастың тек гетеросексуал формасы көрініс табады, ал кез келген алуандық жасырын қалады. Мысалы, Instagram желісіндегі селфиде сұлулық, дене бітімі мен сыртқы келбет жайлы қалыптасқан стандарттарға сүйену қатты байқалады. Ал ерлерге келер болсақ, әлеуметтік желіде көбіне «сері» образындағы, күшті, мықты, спортпен айналысатын (баскетбол/футбол жейде киіп алған), агрессив әрі «секс-жыртқыш» ерлер назарға көбірек ілігеді. Ал қыздар жайында қалыптасқан таптаурындардағы арулар – сауық кешінде ердің назарын аудартқысы кеп жүрген, тартымды, секс-объект. Әйелді секс-объект санау – өте қауіпті құбылыс, себебі ол оның жеке тұлғалық қасиеттерін кемсітіп, билігін жүргізетін затқа теңестіреді, ал бұл жыныстық зорлыққа алып келуі әбден мүмкін. Одан қалды қоғам ұлдардан көрі қыздардың әлеуметтік желідегі парақшаларының ашықтығын көбірек табалайды.

Осылайша профилі ашық, достары көп әрі өзі жайлы көп жазатын қыз баланың «салдақы» атанып, осыған қатысты басқа да психологиялық зорлыққа ұшырау қатері жоғары. Бұл дискриминациялаушы стандарттар қыздардың желіде белсенді болуына кедергі келтіріп, гендерлік мәлімдеме жасауын қиындатуы мүмкін.

Мұндай пікірлер мен гендерлік нормалардың көрініс табуы – өз кімдігін енді дамытайын деп келе жатқан жастарға айтарлықтай әсерін тигізіп, өз гендері мен сексуал алуандығына қарай қолжетімді боп көрінетін рөлдер мен мүмкіндіктерге көзқарасын қалыптастырады.

Енді бір жағынан киберкеңістік ЛГБТК+ өкілдеріне кімдіктің балама вариациялары бар екенін жеткізуге арналған «платформа» не «форум» бола алады.

Сексуал ориентация спектрі

Сексуал ориентация адамның басқа бір адамға не адамдарға эмоционал, романтикалық және/не сексуал ынтықтығын сипаттайды. Сексуал ориентацияның да түр-түрі бар, сондай-ақ адам өз сексуал ориентациясын түрлі тәсілмен анықтай алады. Көпшілік қабылдаған сексуал ориентация түрлері: **гетеросексуалдық** (бұл адамды басқа гендер өкілі қызықтырады, әдетте әйел ерді, ал ер әйелді ұнатады), **гомосексуалдық** (бұл адамды өз гендерінің өкілі қызықтырады), **гей** (ер адам ерді ұнатады), **лесбиян** (әйел адамның әйелге ынтықтығы бар), **бисексуал** (бұл адамды екі жыныс өкілі де қызықтырады). Кей адамдар өзге адамға тек романтикалық/эмоционал ынтықтық сезінуі мүмкін, ал сексуал тұрғыда тартпайды. Олар өзін **асексуал** деп есептейді.

Өзін тек гетеросексуал не тек гомосексуал деп сипаттамайтын адамдар да бар, ал енді бірі өзін гетеросексуал деп айқындаса да, өз жынысының өкілімен жыныстық қатынасқа түсуі мүмкін. Кейбірі тіпті сексуал ориентациясын мүлде идентификацияламауы да мүмкін. Сексуал ориентация – адам өзі түсініп, өзі игеріп, өзі сезінетін нәрсе болғандықтан, сол адамның кімдігінің бір бөлігі болады. Бұл әр адамның бір өзіне бірегей әрі жеке нәрсе, оны қоғам «дұрыс» деп есептейтін не «түсінетін» сипаттарға сай болуын талап етпестен құрмет ету керек.

Романтикалық ориентация өзге адаммен романтикалық қарым-қатынас құруға деген ішкі тілегімізді көрсетеді. Адам бір адамға романтикалық тұрғыда ынтық болса да, бірақ онымен бірге жыныстық қатынасқа түсуді қаламауы мүмкін не керісінше (мысалы, гетеро-романтикалық, асексуал, романтикалық тұрғыда бисексуал ынтықтық).

Гендер мен жыныстық кімдік жайлы неғұрлым көп талқыласақ, соғұрлым біз бұрын қарастырмаған жеке кімдіктер жайлы түсінігіміз арта түседі. Бұл үздіксіз үдеріс болғандықтан, біз әрбір адамның өзін идентификациялау тәсілін алғаш рет естіп, қабылдау қиынға соғып тұрса да, құрметтеп, мойындауымыз керек.

Кімдіктің әралуандығын қабылдауға және инклюзияға жасалатын алғашқы қадам – «атақтар» (мысалы, ұл, қыз, гомосексуал, интерсекс, лесбиян, асексуал және т.б.) тек әңгіме бастауға керек екенін есте сақтау, себебі оның бірі де адамның бар алуандығын, күрделілігін және көпқырлы қасиеттерін сипаттай алмайды. Әр адамның болмысын үстірт айқындайтын өзара қиылысатын түрлі кімдігі бар.

Түрлі сексуал ориентация, гендерлік кімдік/экспрессия мен жыныстық сипаты бар жастар өз кімдігін ашық, еркін әрі зорлық, дискриминация не өшпенділікке ұшырамай көрсете алғанда ғана өзін жайлы сезінеді. Кімдіктің әралуандығын мойындау – жастары:

- кімдігін толықтай көрсете алауына және әлеуетін арттыру үшін бар мүмкіндігін барынша қолдана алуына қолдау білдіретін;
- өзін еркін әрі кедергісіз идентификациялауға, мадаққа ие болуға мүмкіндігі бар, лидерлік, бастамашылдық және өз бірлестігінің (мектеп, достарының ортасы, аудан, ұлт бірлестіктері және т.б.) өміріне толықтай қатысу дағдыларын дамыта алатын
- біреуге «керек екенін» сезінетін, қоғамда даусы бар әрі онысын естірте алатын;
- өзін қауіпсіз, қоғамы мойындаған, құрмет пен оң бағаға ие екенін сезінетін
- орта құруға алып келеді.

Сексуал ориентациясы, гендерлік кімдігі/экспрессиясы мен жыныстық сипаттары әрауан адамдарға қауіпсіз әрі жайлы орта құру үшін жастар:

- нормалардың қалай жұмыс істейтінін түсінеді, әсіресе гетеронорматив түсініктің, қабылдаудың, позиция мен образдардың жасырын және айқын формаларын сезінеді;
- осы нормаларға онлайн және офлайн-кеңістікте саналы түрде қарсы шығуға күш салады;
- саналы түрде адамның гендеріне, сексуал ориентациясына не жыныстық сипаттарына қатысты болжам жасамауға тырысады;
- өзге адамдар өзіне жүгінгенде қолдануын сұрайтын есім мен есімдіктерге құрметпен қарайды;
- біреу жайлы айтып жатқанда ол адамның гендері, серіктесі, отбасы мен қарым-қатынасы жайында болжам жасауға мүмкіндік бермейтін инклюзив тіл қолданады (адамның бәрі ер не әйел, «қарсы» жыныс өкіліне ынтық, пенисі не қынабы бар, ата-анасы ер мен әйел, ұзақ уақыт моногам қарым-қатынас құрады деген жаңсақ пікір, себебі олай болмауы да мүмкін);
- әлдекім бейдәстүрлі ориентациясы не гендерлік кімдігі жайлы айтса, оны түсіністікпен әрі белсенді тыңдап, мойындап, сезімін түсініп, құпиялық сақтай отырып талқылайды;
- мектептегі гомофоб, бифоб, интерфоб және трансфоб қорлыққа қарсы тұрады;
- жыныстық және гендерлік зорлық құрбаны болған және зорлықтың шырғалаң шеңберін бұзуға көмек іздеп жүрген адамдарға қолдау көрсетіп, мүмкіндігін арттыруға септігін тигізеді.

3.3 ЖАТТЫҒУ



1.1-жаттығу: Жыныс, гендер, гендерлік кімдік пен экспрессия, сексуал ориентация: бұның бәрі қалай үйлеседі (не үйлеспейді).

Продолжительность занятия: 45 мин.

Сабақ мақсаты:

- Қатысушылардың биологиялық жыныс, гендерлік кімдік, гендерлік экспрессия мен ынтықтық, сондай-ақ гендер мен сексуалдық ара-жігін ажырата алуына көмектесу.
- Жыныстық сипаттар, гендер, гендерлік кімдік/экспрессия мен сексуал ориентация алуандығын түсінгендерді мадақтау.
- Биологиялық жынысты, гендер мен сексуал ориентацияны интерпретациялаудың бинар жүйесіне қарсы пікір білдіру.

Қажет материалдар:

- Тақта не флипчарт,
- маркерлер.

Жұмыс барысы: (35–40 минут)

Кіріспе сөзді қалай бастауға болады:

1. Күнделікті өмірде гендерлік кімдік, гендерлік экспрессия, жыныстық сипаттар, сексуал ориентация мен ЛГБТИК+ сөздерін жиі естиміз, бірақ олардың нақты мағынасын, бір-біріне қандай қатысы барын білмеуіміз мүмкін.
2. Мына мүсін (төмендегі суретке қараңыз) бұл сөздердің мағынасын түсінуге көмектеседі, сондай-ақ бұл концепциялардың қоғамда көрініс табуының қаншалықты күрделі екенін айқындайды.
3. Бірінші кезекте «кімдік» деп жазылып тұрған миды нұсқаңыз. Гендерлік кімдік дегеніміз санамызда өзімізді кім деп сезінетініміз және гендерді қалай анықтайтынымызды сипаттайды. Гендерлік кімдігіміз қоғамда бар гендер варианттарымен (яғни ер мен әйел) қаншалықты келісетінімізге (не келіспейтінімізге) де қатысты болуы мүмкін.
4. Мидан астырт орналасқан жүректі нұсқаймыз, онда «Ынтықтық» деп жазылған. Ынтықтық – өзімізді әлдебір адамды «жақын тартуымыз» не оның бізді жақын көруі. Бұл әдетте біздің гендерге не бізді қызықтыратын адамның гендеріне қарай классификацияланады. Бұны сексуал ориентация деп атаймыз. Әйелге ынтық болатын ерді гетеросексуал, ал өз жынысының өкілін ұнататынды гомосексуал, екі жыныс өкіліне де ынтық бола алатынды бисексуал, ал секс емес, тек романтикалық қарым-қатынасқа қызығатындарды асексуал деп атайды.
5. Мүсіннің орта жағында «Жыныс» сөзі жазылған. Бұл адамның анатомиялық жынысына, яғни денесінің құрылысына (жыныстық сипаттар: туған кезде көрінетін біріншілік (жыныс хромосомалары, гормондар, сыртқы және ішкі жыныс мүшелері) және уақыт өте келе дамиды екіншілік (дене бітімі, жамбас пен иық кеңдігі, бұлшықет пен төстің дамуы, денедегі май мен түктің орналасуы мен дауыс жуындығы) жыныстық белгілер) қатысты ұғым.
6. Сол жақта мүсінді бойлай сызылған сызық бар, онда «Экспрессия» сөзі жазылған. Гендерлік экспрессия – адамның өз кімдігін жүріс-тұрысы, киген киімі, аксессуарлары, мінезі мен мәнері арқылы көрсетуі үшін қолданатын тәсілдері, сондай-ақ осы экспрессияны әлеуметте интерпретациялаудың гендерлік әдістері.

7. Ал енді осы категорияларды толығырақ талқылап көрейік. Биологиялық жыныстан бастайық. Қатысушыларға мынадай сұрақ қойыңыз:
 - «Биологиялық жыныс» дегенді естігенде ойыңызға не келеді?
 - Биологиялық жынысымызды айқындайтын не нәрсе?
 - Сіздің ойыңызша адамдар 100 % еркек не 100 % әйел боп дүниеге келе ме?
8. Интерсексуал және жыныстық сипаттар сөзінің анықтамасын қолдана отырып, кей адамдардың түрлі жыныстық сипатпен дүниеге келетінін және оларды интерсексуал деп атайтынын түсіндіріңіз. Биологиялық жыныс – сан түрлі жыныстық сипаттардың кең диапазоны екенін айтыңыз.
9. Ал енді гендерлік кімдік жайында әңгіме айтайық. Қатысушыларға мынадай сұрақ қойыңыз:
 - Біздің гендерлік кімдікті не айқындайды? (әлеуметтегі рөлдер, гендерлік нормалар, жеке қасиеттерге қатысты гендерлік түсініктер және т.б.). Мысал келтіріп көріңіздерші.
 - Бинар жүйе бойынша гендердің тек екі түрі бар: әйел мен еркек. Туғанда қынабы болған адамдардың бәрінде ұқсас гендерлік кімдік болады және олар тек әйелге тән қасиеттерге ие болады деп ойлайсыз ба? Дәл осылай туғанда пенисі болған адамдардың бәрінде ұқсас гендерлік кімдік болады және олар тек ерге тән қасиеттерге ие болады деп ойлайсыз ба? Нағыз әйел образындағы адам әркез нәзік, сезімтал, мейірімді, өзгелерге қамқор әрі өзін күтіп ұстайды деп ойлайсыз ба? Нағыз еркек күшті, шымыр, көшбасшы әрі жігерлі болуға тиіс пе?
 - Сіздің ойыңызша «еркектік» пен «әйелдіктің» өзіне сәйкес деп таңдауға болатын деңгейі бола ма?
 - Біздің гендерлік кімдігімізді кім анықтайды? Қоғам ба әлде өзіміз бе?
 - Өзін ер не әйел деп идентификациялай алмайтын, не қаншалықты әйел не еркек екенін анықтай алмайтын адамдар бар ма? Мысал келтіре аласыз ба?
10. Теория бөлімінде көрсетіген анықтамаларды қолданып, гендерлік кімдік – түрлі жыныстық сипаттардың кең диапазоны екенін түсіндіріңіз. Сондай-ақ гендерлік кімдікті адам өз сезімдеріне сүйеніп, өзі анықтайтынын жеткізіңіз. Гендерлік кімдіктің туғанда берілетін жыныстан ерекшелігі – алғашқысының түрлі деңгейде жүзеге асырыла алуында. Осы орайда бейбинар, гомосексуал, цисгендер және трансгендер адамдар жайы айтып, әңгіме құрыңыз.
11. Гендерлік кімдікке қатысты концепция – адамдар шаш үлгісі, сыртқы келбет, макияж, киім, бейвербал мәнер мен басқа да заттар жайында жиі ойлайтын гендерлік экспрессия. Сондай-ақ гендерлік экспрессияны жүзеге асырудың түрлі әдістерін («феминдік» пен «маскулиндік») сипаттайтын бинар әдіс те бар. Қатысушыларға мына сұрақтарды қойыңыз:
 - Сіздің ойыңызша адамдардағы феминдік пен маскулиндіктің деңгейі бірдей деңгейде көрініс таба ма? Мәселен, өзін әйел деп есептейтін адамдардың бәрі бірдей феминдік деңгейін көрсете ме? Өзін ер деп есептейтін адамдардың бәрі бірдей маскулиндік деңгейін көрсете ме? Мысал келтіре аласыз ба? Әйелдер маскулиндіктің белгілі бір деңгейін көрсете ала ма? Ал еркектер феминдікті көрсете ала ма? Өзін ер не әйел деп есептемейтін адамдар маскулиндік не феминдік көрсете ала ма?

- Феминдік пен маскулиндік көрсетпейтін адамдар бола ма? Олар басқа бірдеңе көрсете ала ма?
- Феминдік пен маскулиндік – әлеуметтік конструкция. Ол нені білдіреді деп ойлайсыз?

Бұл а) статистика бойынша орташа жиіліктегі ер адамды әйелден ерекшелейтін тәніндегі, психикасы мен мінезіндегі белгілер жиынтығы, б) қоғамдағы ер мен әйел қандай болуы керек деген қалыптасқан түсінік пен пікір.

- Феминдік пен маскулиндік әлеуметтік конструкция екенін ескерсек, сіздің ойыңызша ол ұғымдардың мағынасын өзгерте аламыз ба?
- Бинар жүйеден тыс гендерлік кімдік пен экспрессияның бар екенін білудің маңызы неде?

12. Ал енді сексуал ориентация жайында айтайық. Адамдар түрліше ынтық болады (я болмайды) әрі онысын «сексуал» және «романтикалық» деп сипаттайды. Сексуал ынтықтық жанасу, өбісу не жыныстық қатынас секілді интим физикалық әрекет түрінде көрінсе, романтикалық ынтықтық қылмыңдасу не кездесу сияқты интим әлеуметтік әрекет. Кей адамдар екеуін қатар сезінуі мүмкін, ал бірі тек біруін сезінсе, бірі ешқайсын сезінбеуі мүмкін. Дәл осы ынтықтығымыз ұнатқан адамның гендерлік кімдігіне тікелей байланысты болады. Қатысушыларға мына сұрақтарды қойыңыз:

- Сексуал ориентацияның қандай түрлерін білесіздер?
- Жауап ішінде асексуал, бисексуал, пансексуал, полисексуал не басқа да терминдер айтылмай кетсе, олар жайлы айтып, мағынасын ашып беріңіз.

13. Сексуал ориентацияның түрлі жыныстық сипаттардың кең диапазоны екенін тағы да түсіндіріп өтіңіз. Адам өзін қалай идентификациялайтынын, қандай гендерлік кімдік пен гендерлік экспрессия әдісін өзіне сәйкес деп танитынын өзі біледі.

14. Ал енді түрлі концепциялар жайлы білгеннен кейін жыныс, гендерлік кімдік пен гендерлік экспрессия дегеннің бәрі – бір зат деп есептейсіздер ме? Неге олай екенін түсіндіре аласыз ба?

15. Гендер мен сексуал ориентация ше? Бұл да бір ұғым ба? Мысал келтіріп түсіндіре аласыз ба?

Фасилитатордың сабақты қорытындылауына

және талқылауға арналған сұрақтар: (5 мин)

- Бұл сабақтан не үйрендіңіз?
- Осы сабақ барысында өзге адамдар жайлы болжам пікір қалыптастыру жайлы қандай ой түйдіңіз?
- Өзгелер жайлы болжам пікір қалыптастырудың қандай қаупі не зияны бар?
- Сіздіңше бұл сабақтың түпкі мақсаты не?

Үйде пысықтауға арналған тақырып және сабақты аяқтау:

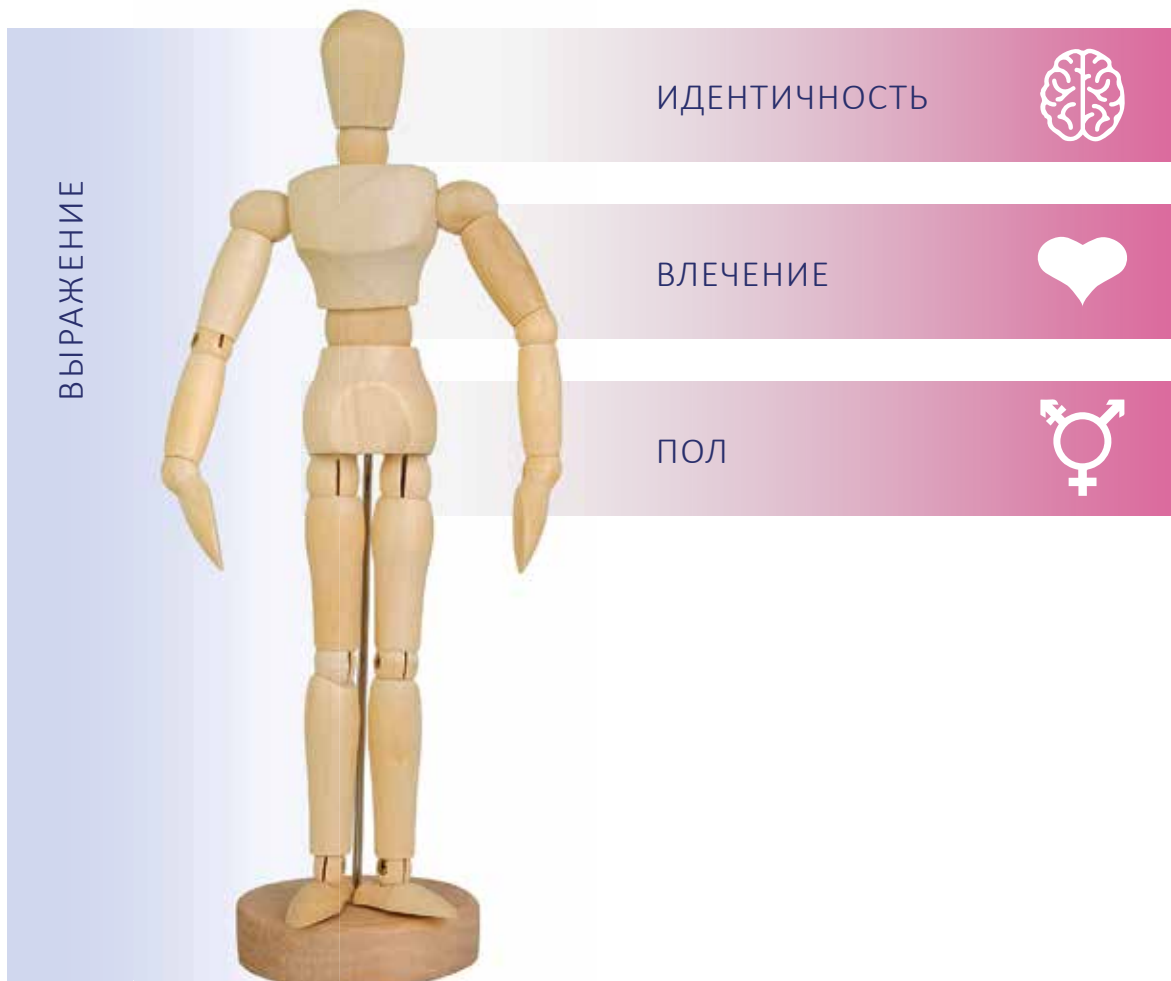
Біз адамдарды бинар жүйеге салып, классификациялап, жыныс, гендер, сексуал ориентация деген ұғымдардың маңыздылығын жоғалтып жібереміз. Белгілі бір адам жайлы бір ғана ақпарат біліп, қалғанын өзіміз құрастырып алуымыз мүмкін. Мысалы, біреудің әйел екенін естісек, ол адамның сыртқы келбетін, оны қызықтыратын адамды елестетіп кетеміз, сондай-ақ оның өз гендерін феминдікке сәйкес көрсететінін, яғни

анадан туған, нағыз әйелдің образын сомдайтын, тек қана ерлерге қызығушылық танытатын адамды топшылап аламыз. Бұл қарапайым образ боп көрінуі мүмкін, алайда біраз адамға, тіпті көпшілікке бұл образ шындыққа жанаспауы не жеткілікті деңгейде күрделі болмауы мүмкін.

Фасилитаторларға кеңес:

Мына біз кез келген адам ер боп дүниеге келіп, өзін ер деп есептеп, ерге лайық өмір сүріп, әйелдер үшін тартымды бола алатынын және ол шындық екенін қабылдай алуымыз керек. Алайда бұл «ереже» ер жынысты адамдардың бәріне ортақ болмайтынын ұғынуымыз керек. Адам өзін түрліше идентификациялауы мүмкін, сондай-ақ өз гендерлік кімдігі мен сексуал ориентациясын сансыз әдіспен экспрессиялауы мүмкін. Сондай-ақ бір адамның тұлғасы екінші бірінің кімдігіне қауіп төндірмеуі керек. Бір кімдіктің түрлі формасына құрмет танытып, гендерлік және сексуал алуандықтың барлық спектрін қабылдай алуымыз керек.

Жаттығуға арналған жұмыс парағы:





1.2-жаттығу: Нормаларға қарсы тұру. Семинарымыздағы өзгеғаламшарлықтар

Сабақ ұзақтығы: 40 минут

- Топ болып жұмыс істеуге 5 минут,
- Топ жасаған презентацияны қорғауға 15 минут,
- Фасилитацияға 20 минут.

Сабақ мақсаты:

- Жыныс, гендерлік кімдік пен сексуал ориентацияға қатысты нормалар жайлы түсінікті арттыру.
- Бұл нормалар жайлы түсінігіміз қайдан қалыптасқанын анықтау.
- Жеке құндылықтарды нормаға сәйкес жеткізу.
- Нормаларды бұзудың салдарын зерттеу.

Қажет материалдар:

Флипчарт, маркерлер, тақта

Сабақ ұзақтығы: 20 минут

Жұмыс барысы:

1. Кіріспе:
2. Өзгеғаламшарлықты алғаш рет көрген адам оларды қалай қабылдарын елестетіп көрейік. Бейбіт экспедиция құрған өзгеғаламшарлықтар Жерге келіп жетті. Олар бұндағы өмірден бейхабар, бірақ қатты қызығушылық танытады. Олар бұрын-соңды адам көрмеген, олардың қалай жүріп-тұратынын, не істейтінін, сырт келбеті қандай болатынын білмейді. Біздің мақсат – оларға осының бәрін түсіндіріп беру.
3. Қатысушыларды бірнеше топқа бөліп, әрқайсына талқылауға арналған нақты бір тақырыпты тағайындаңыз.
4. Әр топ талқылауға бір тақырып алып, өздерінің арасынан топ жұмысын таныстыратын бір «баяндамашы» таңдайды. Тапсырмаға сәйкес әрбір топ өздеріне берілген тақырыпқа қатысты «нормалар» тізімін жазуы керек екенін түсіндіріңіз. Бұл ақпаратты біздің әлем жайлы ешбір хабары жоқ өзгеғаламшарлықтарға түсіндіруі керегін еске салып, тапсырманы нақты әрі түсінікті етіп орындауын сұраңыз.
5. Топтарға бөліп беруге болатын тақырыптар:
 - Жыныстық сипаттар.
 - Гендер.
 - Гендерлік кімдік пен өзіндік экспрессия.
 - Сексуал бағыт.
 - Қарым-қатынас.
6. Топтарға нормалар тізімін жазуға көмектесу үшін келесі мәселелерді қарастырып алуын ұсыныңыз:
 - Берілген тақырыпқа қатысты қоғамда қандай «нормалар» бар? Мысалы, гендерге қатысты қандай түсінік «норма» я «қалыпты» боп есептеледі? Ұл/қыз/әйел/ер қандай болуы шарт? Жыныстық сипаттарға қатысты қандай нормалар бар? Қай гендерлік сипаттар мен рөлдерді қоғам оң қабылдайды?

- Қоғам пікірінше адам өз жынысын қалай экспрессиялауы керек? Не болмаса сіздің тақырып сексуал ориентация болса: қоғамда сексуал ориентацияға қатысты қандай нормалар бар және адамдар оны қалай экспрессиялауы керек? Олар өзін қалай ұстауы керек? Қандай жүріс-тұрысты қоғам оң қабылдайды?
 - Не «нормадан тыс» боп саналады?
7. Топ 10 минут ішінде ой талқы құрып, берілген тақырыпқа қатысты нормалар тізімін жазып шығуы керек. Әр топ өз ойын өзге топ мүшелері көре алуы үшін флипчартқа жазады. Әр топқа өз жұмысын таныстыру үшін 3 минут беріледі.

Талқылауға және сабақты қорытындылауға арналған фасилитация сұрақтары: (20 минут):

- Берілген тақырып бойынша нормаларды атап шығу қиынға соқты ма әлде оңай болды ма? Неге олай болды?
- Бұл гендерлік нормалар жайлы қайдан білеміз? Олармен қай жерде таныса бастаймыз? Бұл нормаларды бізге кім үйретеді (ата-ана, мектеп, құрдастар, дін, БАҚ, мәдениет және т.б.)?
- Адамдардың бұл нормаларды орындауға қандай басымдығы/стимул бар? (оларды қоғам қабылдайды, тартымды санайды, бір топқа мүше бола алады, артықшылықтарға ие және т.б.). (Жеңілдік/стимул/басымдық тізімін жазыңыз)
- Адамдарға норма шеңберінен шықпау қаншалықты оңай? Бұл нормаларға сәйкес келе алмайтын және гендерге қатысты қоғамның болжамын орындай алмайтын адамдар бар ма? Мәселен, қыздар мен ұлдардың бәрі сай келе ме?
- Адам бұл нормалар шеңберінен асып кетсе, не болмақ? Олар «қалыптыдан» өзгеше киінсе, жүріп-тұрса, оны отбасы, құрдастары мен қоғам қалай қабылдайды?
- Әлдекім қоғам қалыптастырған нормаға сай болмаса, қоғам күткендей өмір сүрмесе, не болмақ?
- Қатысушыларға стикер таратып, аталған «нормаларға» сай келмейтін адамдарға қоғамның көзқарасы қандай болуы мүмкін екенін жазсын деп айтыңыз. Сондай-ақ әлгі адамдардың не сезінуі мүмкін екенін де ойланып көрсін.
- Қатысушылар стикерін алып, тақтаға жабыстырып, оны дауыстап оқуын сұраңыз.
- Жағымсыз (негатив) жүріс-тұрыс көріністерін тізімдеп шығыңыз. Бұндай мінез-құлық гендерлік зорлыққа арқау болуы мүмкін екенін және өзге адамдарға қауіпті екенін түсіндіріңіз.
- Стимулдар және жағымсыз мінез-құлық тізімін салыстыра отырып, «марапат» пен «жаза» жүйесіне сәйкестендіре аласыз ба? Қоғамда қалыптасқан гендерлік рөлдерге сай келетін адамдардың сол рөлге сай келмейтіндеріне қарағанда қандай басымдыққа ие деп ойлайсыз?
- Осы бір марапат пен жаза жүйесі таңдауыңызға қалай әсер етеді? Бұл жүйе әлеуетімізді толықтай арттыруға әсерін тигізе ала ма? Тигізсе қалай?
- Бұны өзгерту үшін және адамдар ешбір жағымсыз әрекетке бармастан, өз ойын ашық айта алуы үшін не істей аламыз?

Үйде пысықтауға арналған сұрақтар және сабақты тамамдау:

Нормалар тасқа басылған таңба емес, оны қоғам қалыптастырады. Дәстүр, бұқара мәдениеті, бұқаралық ақпарат құралдары, құрдастар, отбасы мен қауымдастықтар (оның ішінде мектеп те бар) – бәрі осы нормалардың қалыптасуына және нығаюына септігін тигізеді. Нормалар – әлеуметтік конструкция екенін ұмытпаған жөн, сондықтан олар әрдайым өзгеріске ұшырап отырады. Жастар оны қабылдай ма қарсы шыға ма – өз еркі.

Нормалар мен таптаурындар ұлдар мен қыздардың, гендерлік кімдігі, жыныстық сипаттары мен сексуал ориентациясы әр түрлі адамдардың арасына алынбас қамал қойып тастайды. Балалар, жастар мен ересектер әлеуметтегі нормалар мен пікірлерге сәйкес келмегені үшін қоғам тарапынан парапар деңгейде қысымға ұшырайды. Сол нормаларға бағынуының деңгейіне қарай олар марапатқа ие болуы не жазалануы мүмкін. Аталмыш нормаларға сай адамдар көпшілік алдында беделді, танымал, ықпалды, мүмкіндігі мен басымдығы көп бола алады, ал сай еместері үркітуге, шеттетуге, келемеж бен дақпырт әңгімелерге, дискриминацияға, міндеттеуге және физикалық зорлыққа тап болуы мүмкін.

Нормалар шеңберінде қалып қою – адамдарды өз болмысын толықтай ашу, көптеген мүмкіндіктерге қол жеткізу және өз әлеуетін барынша жүзеге асыру мүмкіндігінен айырады. Біз бәріміз бірегей әрі күрделі тұлғамыз және қоғам қалыптастырған шеңберден асып кетуіміз – заңдылық. Әрқайсымыз өзгелердің біздің бар болмысымызды құрметтеп, бағалағанына құқылымыз. Сондықтан біз қоғамда қалыптасқан нормалардың кез келген түріне сын көзбен қарап, сексизм, гомофобия не басқа да адамның қадір-қасиетін кемсітетін/дискриминациялайтын әрекетке ашық түрде қарсылық білдіруіміз керек.

Айырмашылықтар жайлы нормалардың қалайша түрлі таптаурындарға, жалған нанымға, дискриминация мен қанауға алып келетінін келесі айналымды қолданып көрсете аласыз:

Дискриминация мен қанаудың арасындағы айырмашылық мынада: дискриминация кезінде жеке бір адам өзінің кімдігіне бола шеттетіледі және ресурстардан әділетсіз түрде қағылады (мысалы, компания басшысы кімдігіне бола трансгендерді жұмысқа алмайды), ал қанау кезінде институт не қоғам деңгейіндегі дискриминация орын алады (дискриминациялаушы заңдар, әділ сот шешімінің болмауы, институттар тарапынан болатын зорлық-зомбылық және т.б.).

**Фасилитаторларға кеңес:**

Сабаққа қатысып отырған жастар гендерлік нормалар не гендерлік кімдік/экспрессия жайында сөз қозғалғанда гейлер өзін әйел секілді, ал лесбияндар өзін ер сияқты ұстайды деп пікір айтуы мүмкін. Осы кезде сіз ЛГБТ қауымдастығының адамдары өз гендерін әралуан әдіспен көрсете алатынын түсіндіруіңіз керек. Мәселен, сыртынан ер адамдарша жүріп-тұратын гейлер бар, әйел мінезді лесбияндар да бар, ал кейбірі өзін тіпті басқаша ұстауы мүмкін.



1.3-жаттығу: Медиа сауаттылық

Сабақ ұзақтығы: 25 –30 мин.

Сабақ мақсаты:

- Дәстүрлі және интернет БАҚ өкілдері гендерлік таптаурын қалыптастыратынын және олардың сақталуына жағдай жасайтынын қатысушыларға түсіндіру.
- Сыни пайымдау дағдыларын арттыру және БАҚ беретін ақпаратқа сыни көзбен қарау дағдысын дамыту.
- Қалайша БАҚ өктемшіл қарым-қатынас қалыптастыратыны жайлы ойлану.
- Гендерлік таптаурындардың жастардың өміріне тигізетін әсерін анықтау.
- Гендерлік нормалар мен әлеуметтегі жалған пікірлерге қарсы тұрып, дауласып, өзгертуге тырысу.

Қажет материалдар: роликтер, экран.

Бейнероликтер:

- Әрдайым қыздардай қайтпас болу <https://www.youtube.com/watch?v=cdoroulyv4>
- Сенеміз: үздікер бола алады <https://www.youtube.com/watch?v=kopmueyp3a0>: Жігіттердің\ерлердің өзгелерге кесірін тигізетін әрекеттерін тоқтату үшін «жігіт жігіт болуы керек» деген таптаурынды бұзу. Бейнежазбада көрсетілгендей, жігіттер/ерлер үшін ең күрделі міндеттердің бірі – басқа жігіттерге/ ерлерге қалай қарсы тұру керегін үйрену. Сексизм мен гомофобияға толы пікірге қарсы тұру. ЖГЗ мәселесіне жеңіл қарайтын, зорлықты құп көретін адамдарға қарсы тұру.

Ұзақтығы: 25–35 минут.

Жұмыс барысы:

Талқылауға арналған сұрақтар

- Кіріспе: бұл сабақта БАҚ өкілдерінің гендерге қатысты таптаурындар мен нормаларды қалыптастыруға көмектесетіні жайлы айтамыз.
- Қоғам ұл не қыз, әйел не еркек жайлы қандай пікірді құп көреді?
- БАҚ қалыптастырған ұл не қыз, әйел не еркек образы адамға қалай әсер етеді?
- Қалыптасқан таптаурындар ерлер мен әйелдердің таңдауына қалай әсер етеді? Өмір салтына қалай әсер етеді? Өзге адамдармен қарым-қатынасына және қоғамдағы рөлдеріне ше?
- Дәл сол түсініктер адамның өз гендерін экспрессиялауына қалай әсер етеді? Онысын басқаша көрсете ала ма? Ал егер қыздар/әйелдер шымыр денелі, күшті, жігерлі әрі ширақ көшбасшы болғысы келсе ше? Ер адам арық, сезімтал, мейрімді болса ше?
- Медиа гендер арасындағы биліктің біркелкі таралмайтынын көрсете ме? Қай гендер өкілі барынша көп басымдық пен беделге ие? Бұл басқа гендер өкілдеріне қалай әсер етеді?
- Гендер қандай болуы керек және қоғамда қалай жүріп-тұруы керек екенін БАҚ дұрыс көрсете ме? Адамның бәрі БАҚ көрсететін образға сай келе ме?
- Ер/жігіт не әйел/қыз деп «жіктеуге» келмейтін, яғни әйел мен еркек қандай болуы керек екенін сипаттайтын таптаурындарға сай келмейтін ер мен әйел образы гендерлік таптаурындарды бұзуға қалай көмектесе алады?

- Мәдени танымымыз таңған гендерлік таптаурындарды өзгерту үшін не істей аламыз?
- БАҚ өкілдері ұл мен қызға/әйел мен ерге деген көзқарасымызды қалай өзгерте алады?
- Сабақты бұқаралық ақпарат құралдары гендерлік таптаурындарды бұзуға қалай көмектесе алатынын және қалайша медиада гендерлік кімдіктің бәрін бірдей ұсыну адамның өз болмысын бар қалпында қабылдауына септігін тигізетінін баяндайтын бейнероликті көріп, аяқтайық. Бұл бейне ер мен әйелдерге арналғанымен, барлық гендерге айтар мәлімдемесі бар.

Үйде пысықтауға арналған сұрақтар мен сабақты аяқтау:

Кейбір мінез-құлық түрлерін таптаурын деп айту қиынға соғады, себебі олар қоғам санасына ер мен әйелдің қоғамдағы басты рөлі боп сіңіп қалған. Біреу бұл рөлдерге күмән келтірсе, ол қоғамда уайым туғызып, жайсыздық пен ыңғайсыздық орнайды. Осы жаттығу мәдениет қалыптастырған таптаурындар мен БАҚ өкілдері таңған образдарға қатысты сыни пайым дамыту арқылы гендерлік таптаурындарды анықтап, оған қарсы тұруымызға түрткі бола алды. Жаттығу арқасында біз еркек не жігіттің қандай болуы керек екені, сондай-ақ әйел не қыз болудың мәні жайлы әркім түрліше ойлайтынын ұқтық. Одан қалды таптаурындардың адамды шектейтінін, өзгелерге теріс әсер ететінін, сондай-ақ өзіңе және өзгеге бағытталған зорлыққа алып келуі мүмкін екенін көрдік.

Гендер жайлы таптаурындар гендерлік зорлыққа әкелуі мүмкін екенін ұғыну керек. БАҚ-тағы гендер бейнесі ер адам әркез өзге гендерлерге билік жүргізуі керек дегенге сүйеніп, ерлерге басымдық көп береді (ерлер мықтырақ, қаталырақ, көшбасшы әрі шешімге батыл және т.б.). Әйелді секс-объект санау да оларды әлсіз, билігіңді жүргізуге болады деп санап, зорлықты құп көру.

Жарнама – жаман нәрсе емес, бірақ онда ер мен әйелге, қыз бен ұлға қатысты гендерлік рөлдердің таптаурын болмаған түрлерін де көрсету керек. БАҚ өкілдері бізге гендерлік таптаурындарды қалай үйретсе, таптаурынсыз түрлерін де үйрете алады.

Фасилитаторларға кеңес:

Секс жайлы талқылағанда бұл тақырыпты қозғау кей жастарға ыңғайсыз болуы мүмкін екенін ұмытпаңыз. Бұл тақырыпты абайлап бастаңыз. Қатысушыларға айтылуы керек маңызды мәселе – әйелді секс-объект санау жыныстық және гендерлік зорлықты ақтайды, себебі ондай адамдар әйелді еңбекке салуға, билігіңді жүргізуге болады деп есептейді.

Жастар БАҚ өкілдері тарататын ақпараттың өздеріне тікелей қатысы жоқ деп және ойлауы мүмкін, себебі онда олар емес, «басқалар» жайлы айтылады-мыс. Қатысушыларға БАҚ-тың да, олардың гендерлік рөл жайындағы таптаурынға толы пікірі де кез келген адамның өміріне әсер ететінін және өз өміріне де қатысы барын түсіндіру керек. Бұдан бөлек бұл жастардың таңдауына, ойын еркін білдіруіне, қарым-қатынас орнатуына, сондай-ақ болашақтағы жоспарына да әсерін тигізеді.



2-ТАРАУ: Жыныстық және гендерлік зорлық

4.1. ЖГЗ анықтамасы

Жыныстық және гендерлік зорлық (ЖГЗ) деп адамға қарсы еркінен тыс жасалған кез келген зорлық әрекетін айтады, ол гендерлік нормаларға, сексуал ориентация мен биліктегі теңсіз қатынасқа қатысты нормаларға сүйенеді (БҰҰ адам құқығы жөніндегі Жоғарғы комиссардың Басқармасы ұсынған анықтама). Табиғатына қарай оның физикалық, эмоционал және психологиялық түрін ажыратуға болады, сондай-ақ оған зорлаймын деп айбат көрсету, мәжбүрлеу мен/не міндеттеп бақылау да жатады. Гендерлік зорлық, көбіне, құрылымдық теңсіздік (әлеуметтегі нормалар, гендер айналасындағы қарым-қатынас пен таптаурындар, әйел адамды зорлау) салдарынан туындайды. Дәл осы себепті әйелдер мен ЛГБТК+ өкілдерінің экономикалық, әлеуметтік және саяси өмірінде құрылымдық не институционал зорлық жиі көрініс табады.

ЖГЗ-ға әйелдер, қыздар, ерлер, ұлдар, ЛГБТК+ мен сексуал ориентациясы, гендерлік кімдігі мен экспрессиясы, сондай-ақ жыныстық сипаттары әртүрлі басқа да адамдар ұшырауы мүмкін. ЖГЗ адам құқығын өрескел бұзу боп есептеледі, себебі ол адамның қадір-қасиетін қорлайтын және дамуын тежейтін әрекет.

Тақырыпқа қатысты кейбір сөздердің анықтамасы:

Гендерлік зорлық

Гендерлік зорлықтың қарапайым зорлықтан айырмашылығы: гендерлік зорлық – гендеріне, жынысына, жыныстық сипатына, гендерлік кімдігіне/экспрессиясына және сексуал ориентациясына не сырттай топшылаған гендеріне, жынысы мен гендерлік кімдігіне бола белгілі бір адамға не адамдар тобына бағытталған

зорлық-зомбылық. Гендерлік зорлықтың (ГЗ) түрлі формасы болуы мүмкін, оның ең жиі кездесетіні – интим серіктес тарапынан болатын зорлық, сондай-ақ ол онлайн-кеңістікте де орын алуы мүмкін. Гендерлік зорлық формалары бірін-бірі жоя алмайды, олардың көбі бір уақытта қатарласа әрі жағдайды өзара ушықтыра отырып орын алуы мүмкін. Кез келген адам өз нәсіліне, мүмкіндігіне (шектеулігіне), жасына, қабілетіне, әлеуметтік табына, дініне, сексуалдығына қарай тап болатын теңсіздік те зорлыққа алып келуі мүмкін. Бұл дегеніміз бір адамдар зорлық пен дискриминацияға тап болса, енді бірі зорлықтың көптеген әрі өзара байланысқан формасына ұшырайды деген сөз.

Жыныстық зорлық

БҰҰ адам құқығы жөніндегі Жоғарғы комиссардың Басқармасы ұсынған анықтама бойынша жыныстық зорлық – гендерлік зорлықтың бір формасы, оған жыныстық сипаттағы кез келген әрекет, сол әрекетті жасауға талпыныс, кез кеген сексуал сипаттағы ескерту не алымсақтық жатады. Сондай-ақ адамды саудалау мақсатында жасалған не басқа да мәжбүрлеу әрекеттері жәбірленушінің зорлаушыға деген көзқарасының қандай екеніне қарамастан, кез келген жағдайда жыныстық зорлық боп есептеледі. Жыныстық зорлықтың көптеген түрін ажыратуға болады: зорлау, сексуал қорлау, мәжбүрлеп жүкті қылу, мәжбүрлеп стерилизация, аборт жасату, мәжбүрлеп проституцияға салу, адам саудалау, жыныстық құлдық, мәжбүрлеп сүндеттеу, піштіру және шешіндіру.

Зорлық

Зорлық – бақылау және қанау құралы, оған эмоционал, әлеуметтік не экономикалық күш қолдану, мәжбүрлеу не қысым көрсету, сондай-ақ тәнге зақым келтіруді жатқызуға болады. Ол ашықтан-ашық шабуылдау не тапанша кезеп үркіту түрінде де көрінуі мүмкін; сондай-ақ қорқыту, қоқан-лоқы көрсету және басқа да психологиялық не әлеуметтік қысым көрсету түрі боп та көрініс табуы да мүмкін. Зорлыққа ұшыраған адам әлгі адамның айтқанын орындауға тиіс, яғни қорыққандықтан, ырықсыз түрде әрекет етеді. Зорлық – бір адамның келесі бір адамға не бір топ адамның бір адамға я адамдар тобына жасаған зиянды әрекеті не әрекеттер қатары.

Зорлық пен қатыгездік/қиянат/абыюз арасындағы айырмашылық

Көбіне зорлық пен қатыгездікті мағыналас ұғым деп қарастырады (осы әдістеменің біраз тұсында да), алайда қиянат пен зорлық арасында аз-маз айырмашылық бар (әсіресе әңгіме интим серіктес тарапынан болған зорлық жайында болса). Қиянат деп адам өзге адамға қасақана зиян келтіргісі кеп, бірдеңе жасауын айтады. Егер де осы мінез-құлық екінші адамның өз денесіне, әл-ауқатына және өміріне қатысты шешім қабылдауына кедергі келтірсе не шектесе, я болмаса бұндай әрекет өзге адамның денесін, әл-ауқатын және өмірін бақылауға алар болса, бұл қорлау боп саналады. Аталмыш зиян әрекеттер жүйелі сипатқа енгенде, сондай-ақ қорлайтын, намысқа тиетін және ауыртпалық әкелетін әрекеттермен қатарласқанда қиянат зорлыққа айналады. Адам өзін қауіпсіз сезіне алмағанда, жанынан қорқатын болса, қатыгездік зорлыққа айналды деген сөз. Зорлық-зомбылық физикалық, эмоционал, рухани және танымдық әл-ауқатымызға әсер етеді.

Мәжбүрлеу

Мәжбүрлеу – бір адамды күш көрсетіп қоймай үркіту, сөзбен табан тіресу, манипуляциялау, айла-шарғы қолдану арқылы күш қолдану не соған талпыныс жасау.

Құрбан/Жәбірленуші/Аман қалған адам

«Құрбан»/«аман қалған» термині жыныстық және гендерлік зорлыққа тап болған адамды атауға қолданылады. Құрбандарға аяушылық танытып, сақ болған дұрыс, дегенмен оларға аман қалған адам ретінде қарап, олардың күштілігі мен табандылығын мойындағанмызды көрсеткен жөн. Десе де кей гендерлік және жыныстық зорлық құрбандары қанша тырысса да, сырттан қолдау болса да құрбан боп қала береді. Заң тұрғысында «жәбірленуші» сөзін қолданған дұрыс және/не ол құқықтық көмекке жүгінгенде қолданыстағы заңдарға сай болуы керек. Ал құқық саласынан басқа жерде «жәбірленуші»/«құрбан» сөзін қолдану адамның дәрменсіздігін көрсетіп, стигматизация ретінде қабылдануы мүмкін. Осындай күтпеген жағдайлардың алдын алу үшін екі терминді қатар қолданған дұрыс. Осы әдістемеді аталған терминдердің орнына қосымша негатив мәндері кедергі болмасын деп, «зорлыққа ұшыраған адам» термині қолданылады.

Зорлаушы/Жәбірлеуші

Зорлаушы – айып тағылғанына, құдаланғанына не сотталғандығына қарамастан, серіктесін не бұрынғы серіктесін бақылау үшін қатыгездік және қорлау әрекеттерін қасақана қолданатын адам. Жыныстық зорлық жасады деп айыпталған ер адамға қатысты «жыныстық зорлық жасаған қылмыскер» деген терминді де қолдануға болады, бұл әсіресе сот ісі мен заң аясында жиі қолданылады. Басқа жағдайда зорлаушы әйелдерге немесе балаларға қарсы тұрмыстағы және отбасындағы зорлық жасаған еркектерді сипаттау үшін қолданылады. Терминнің түрлі мағынасы болғандықтан әрі ешқайсысы бар мағынасын бірден бере алмайтындықтан, бұл әдістемеді адамның өзін емес, әрекетін сипаттайтын «зорлық жасаған адам» термині қолданылады.

Зорлық жасаушылар нақты не болжам күшке, шешім қабылдау құқығына ие, сондықтан өз құрбандарын бақылауда ұстай алады. Қазіргі не бұрынғы интим серіктес, қазіргі не бұрынғы жұбай, отбасы мүшесі, жақын туыс, әріптес, сыныптас пен құрдас зорлық құрбаны бола алады. Олардың қатарында тіпті беделі мен билігі бар адамдар да болуы мүмкін: саясаткерлер, бастықтар, мұғалімдер, қоғамдық және рухани көсбасшылар.

Мекеме тарапынан да зорлық әрекеттері орын алуы мүмкін. Олардың қатарына мыналарды жатқызуға болады: ақпарат жасырып қалу, медициналық көмекті кешіктіріп көрсету не көрсетпеу, әлеуметтік қызмет көрсетуде дискриминациялау, бірдей істелген іске түрлі жалақы беру, әділдікке қарсы тұру. Соғыс пен жанжал кезінде жыныстық және гендерлік зорлықты көбіне қаруы барлар жасайды.

Көп жағдайда жыныстық және гендерлік зорлықты ерлер әйелдерге қарсы жасайтынын ескерген жөн. Ұлдар мен ерлерге қарсы жыныстық және гендерлік зорлықты да жасайтын ерлер.

4.2. ЖГЗ деген не?

Гендер, күндес маскулиндік пен төзімдік жайындағы нормаға айналған және зорлықты ақтайтын түсініктер.

Гендерлік зорлыққа алып келетін бірнеше фактор бар:

- Әйел мен ер жұмыс істеуі керек салалар, ол салалардың қоғамдағы салыстырмалы құндылығы және әр салада әйел мен ер арасындағы биліктің заңды бөлінуі туралы нормаға айналған қоғамдағы түсініктермен нығайған гендерлік теңсіздік.
- Орындалуын қатаң талап ететін гендерге қатысты дәстүрлі концепциялар: ер жігіт бәрін өз бақылауында ұстай алатын, доминант, ал әйел қамқор әрі әлсіз болуға тиіс. Сондай-ақ нормалар мен құрылымдағы теңсіздік ер адамдардың әйелді басқаруына мүмкіндік береді, саяси және экономикалық ресурсқа қатысты шешім қабылдауға құқықты және береді.
- Танымал бұқаралық ақпарат құралдарындағы ер мен әйелдің таптаурын бейнесі, зорлық әрекеттерін пайдалы әрі сәтті деп сипаттау, сондай-ақ әйел бейнесін қолжетімді әрі әлсіз секс-объект қып көрсетіп, зорлықты сексуализациялау.
- Зорлықты құп көру және жанжал мен қақтығысты шешу әдісі ретінде қабылдау.
- Сексистік (сексизм ағылшынның sexism сөзінен, латынша sexus «жыныс» – адамдарды жынысына не гендеріне қарап, олар жайлы болжам пікір қалыптастыру, жақтырмау, дискриминациялау; белгілі бір жыныс өкілі жайлы сырттай тон пішу, теріс көзқараста болу не антипатия) әрекеттерді не зорлықты қолдайтын, сондай-ақ бақталас маскулиндік пен агрессияны күшейтетін құрдастар тобы (әсіресе жасөспірімдер)
- Билік органдарының гендерлік зорлық жасағандарды жазалай алмауы. Мысалы, мұғалімдердің мектептегі гендерлік бұзақылықты елемейі және ЖГЗ жасайтын адамдардың заң жүзінде жеткілікті деңгейде құдаланбауы, полицияның кімдігі басқа тұлғаларға қатыгездік танытуы.

Патриархат пен ер адамдарға берілетін басымдық

Қоғамда ер адамдардың басыңқы болуын «қысқартып» патриархат деуге болады. Доминант топ өкілі болғандықтан, ер адамдарға берілетін басымдық та көп болады: толықтай еркіндік пен тәуелсіздік, анағұрлым жоғары жалақы, кәсіпте оңай даму, билігі көп, мәртебелі, басыңқы әрі бақылаушы лауазымға иелену. Ер адамдар өзінің белгілі бір басымдық пен артықшылыққа ие екенін біледі, сондықтан әйелдер мен басқа топ өкілдері (мысалы, ЛГБТК+) онымен ымыраға келеді не бағынады деп күтеді. Қазіргі кездегі қоғамдардың көбі патриархал, яғни онда ер адамдар басыңқы болады. Осының салдарынан билік институттарының көбі (саяси партиялар, үкімет, кәсіпорын, білім мен денсаулық саласы, БАҚ және т.б.) ер адамдардың бақылауында болады.

Дегенмен патриархал қоғамдағы ерлердің бәрі теңдей басымдыққа ие болмайды, себебі ерлердің арасында да иерархия бар, оны олардың әлеуметтегі статусы, қаржылай мүмкіндігі, діні, шығу тегі, білім деңгейі, сексуал ориентациясы, жасы және тағы да басқа параметрлері айқындайды. Мәселен, әлеуметтік-экономикалық жағдайы төмен, гомосексуал мигрантқа қарағанда жақсы білім алған, ақ нәсілді, қалтасы қалың, гетеросексуал ер адамның беделі мен мәртебесі анағұрлым жоғары болады.

Билік

Билік деп шешім қабылдай алу мүмкіндігін айтады. Берілген билікті жүзеге асыру өзара қатынасқа тікелей әсер етеді. Билік адамның өз өміріне қатысты қолданылса, ол өзін-өзі қабылдаудың (өз-өзіне риясыз әрі сөзсіз оң көзқараста болу және өзін-өзі құрметтеу) айғағы, ал бұл өз кезегінде өзгелерді де теңдей құрметтеуге және қабылдауға алып келеді. Ал билік доминант болу үшін қолданылса, ол өзгелердің өміріне шектеу мен тыйым салып, міндеттеп, шешім қабылдауына кедергі болады.

Билікті тек өзге адам барда жүргізуге болады, бірақ адамның бәрінде билік бола бермейді. Қолында билік болса, ол адам ресурстарға қол жеткізе алады және оны бақылай алады деген сөз, сондай-ақ еркін түрде шешім қабылдай алады. Патриархал қоғамдарда билік ер адамдардың қолында, себебі ресурстарға қол жеткізу, бақылау мүмкіндігі ерлерде көбірек болады (шешім қабылдау, саясатқа араласу, басшы лауазымын иелену, ақшасы көп, жақсы жұмыс орындары және т.б.).

Әлеуметтік құрылымдарда иерархияның дамуына алып келетін себептер:

- **Гендерлік стратификация:** әр түрлі жыныс өкілдеріне байлықты, билікті және басымдықты теңдей бөлмеу.
- **Сексизм:** ерлер табиғатынан әйелдерден (сондай-ақ басқа да гендер өкілдерінен) басым болады деп сену.
- **Институционал сексизм:** қоғамдағы институттардың сексизм қағидаттарына сүйеніп жұмыс істеуі. Ал бұл дискриминация туғызып, әр адамның мүмкіндікке теңдей қол жеткізуін болдырмайды.
- **Патриархат** – ер адам доминант болатын әлеуметтік құрылымдар мен әдеттер жүйесі болғандықтан, ерлер әйелдерді және басқа топ өкілдерін өз мүддесіне қолданып, қанайды. Билік жайлы сөз қозғағанда ол биліктің қарқындылығы да әр түрлі болатынын түсінген маңызды.
- **Билік** – өзгеге қарағандар көбірек басымдыққа ие болу және біреуге бақылау орнатып, өктемдік ете алу. Доминант топтар (гетеросексуалдар, патриархал қоғамдағы ақ нәсілді ерлер) тарих жолында қуылған, шеттетілген, маргиналданған басқа топтарға (әйелдер, ЛГБТК+, аз ұлт өкілдері, мүмкіндігі шектеулі жандар және т.б.) билігін жүргізе алады.

Тарих жолында маргинал қалған адамдар мен топтардың көбіне беделге ие болу мүмкіндігі аз болатынын, осының салдарынан оларда биліксіздік сезімінің дамитынын білген және түсінген дұрыс. Біздің түпкі мақсатымыз – жастарға бойында күш-жігері барын сезіндіріп, өз күшін білім алып, өзгеріс жасауға және өз өмірі мен қоршаған қоғамдастық өміріне жағымды әсер ету үшін жұмылдыруға шақыру.

Өшпенділік пирамидасы

(Антидиффамация лигасы (антисемитизм және басқа да жүйіттерге қатысты төзімсіздікке қарсы тұратын америкадағы жүйіттер құрған мемлекеттік емес, құқыққорғаушы қоғамдық-саяси ұйым) әзірлеген).

(Диффамация (латынның diffamatio «жариялау, тарату» сөзінен) — баспасөз құралдарында адамның беделіне нұқсан келтіретін, алайда жала жабу не масқаралау сипатында болмауы мүмкін ақпарат тарату; қылмыстық кодекс бойынша жала жабуға жақын, бірақ одан мына екі белгісі бойынша ерекшеленетін қылмыс түрі:

1. Диффамация адамды ұятқа қалдыратын ақпаратты баспасөзге жариялау, ал жала жабуды прессада да, көпшілік алдында да (ауызша) не жазбаша түрде де жасауға болады.

2. Диффамация кезінде масқаралайтын ақпараттың дұрыс-бұрыстығы емес, оның баспасөзге жариялануы қылмыс деп қарастырылады, ал жала жабуда әркез ақпараттың көпе-көрінеу жалған екені белгілі болады.)

Өшпенділік пирамидасы біржақты пікір пен мінез-құлықтың төменнен жоғары қарай күрделенуін көрсетеді. Пирамидаға сәйкес таптаурындар, гендер-бейтарап емес тілдер, кемсітуші ескертулер секілді біржақты пікірлер, үркіту, келемеж, шеттету және әлеуметтік десанттау сияқты әрекеттерге ұласуы мүмкін. Ол болжам/ағат пікірлер дискриминацияға айналады, ал бұл адамды ресурстардан (экономикалық, саяси, әлеуметтік, білім, әділдік) айырады. Дискриминация жеке адамның деңгейінде (мысалы, компания басшысының трансгендерді трансгендер болғаны үшін ғана жұмысқа алмай қоюы), сондай-ақ институт деңгейінде де орын алуы мүмкін (дискриминациялаушы заңдар мен практика. Мысалы, секс-қызметкерге медициналық көмек көрсетуден бас тарту). Пирамиданың жоғарғы жағына қозғалар болсақ, дискриминациядан кейін болжам пікір жетегіндегі зорлық-зомбылық (физикалық зорлық, шабуыл, зорлау, өлтіру) тұрады. Ал пирамида шыңында геноцид тұрады. Геноцид деп тұтастай адамдар тобын (мысалы, ұлт/этнос/дін өкілдерінен құрылған топ және т.б.) қасақана қыруды айтады.

Пирамиданың кез келген деңгейінде де жеке адамдар мен топтарға басқалардың мінез-құлқы жағымсыз әсер еткенімен, пирамиданың жоғарғы деңгейлеріне көтерілген сайын әрекеттер өмірге тигізетін қаупі де артады. Пирамида болғандықтан, төменгі құрылымдар жоғарғысын тіреп (қолдап) тұрады. Осылайша дискриминация мен болжам пікірлер агрессив мінез-құлықтың пайда болуына септеседі. Қоғам төмендегі мінез-құлықты (таптаурындар, гендер-бейтарап емес тілдер, кемсітуші ескертулер және т.б.) норма деп санаса не құп көрсе, одан жоғары тұрған мінез-құлықтың да норма деп қабылдануы жеңілдей түседі.



Кезінде зерттеушілер тобы Маслоудың қажеттіліктер пирамидасының қағидаларына сүйеніп жасалған «өшпенділік пирамидасын» құрған, яғни ондағы әрбір төменгі деңгей келесі деңгейге себепші болады.

Маслоу пирамидасын еске түсірейікші. Оның табанында біздің физиологиялық, қарапайым қажеттіліктеріміз орналасқан: тамақ, су, ұйқы, секс, тыныс алу. Осы бір қажеттіліктер қамтамасыз етілмесе, бұдан жоғарғы деңгейге көтеріле алмаймыз: қауіпсіздік деңгейі. Жалпақ сөзбен айтқанда тыныстай алмасақ, жеке қауіпсіздігіміз бен мүлкіміздің қауіпсіздігі жайлы ойлай алмаймыз. Бірінші кезектегі мақсатымыз – аман қалу. Физиологиялық қажеттіліктеріміз қамдалса, пирамиданың келесі деңгейлерін қамдай бастаймыз: қауіпсіздік деңгейі, одан кейін әлеуметтік деңгей (достық, отбасы, интимдік) орналасады, ал оның үстінде құрмет пен жетілу деңгейі тұрады. Бірақ басқа деңгейдегі қажеттіліктерге қол жеткізбесеңіз, жетілу жайлы ойламайсыз да. Мысалы, өміріңізге қауіп төніп тұрса, ағылшын курсына бармайсыз дегендей.

Өшпенділік пирамидасы да дәл осы қағидаға сай жұмыс істейді: әрбір деңгей келесі бір деңгейге ұласады. Оны толығырақ қарастырып көрейік.

Пирамида табанында санамыздағы болжам/ағат пікірлер, нанымдар мен таптаурындар тұр. Бұл деңгейдің атауы да сол: ағат пікірлер деңгейі. Іске келгенде бұл таптаурындарды қабылдау (мысалы, сары шаштылардың бәрі – кеше, интернатта өскендердің бәрі – ұры болады), бір адамға тән ерекшеліктерді бәріне таңу (мысалы, бір этнос өкілі әйел зорлапты дегенді оқысақ, бірден сол этнос өкілдерінің бәрі зорлаушы деп ойлаймыз) түрінде көрініс табады.

Келесі деңгейде төменде орналасқан ағат пікірлерге сүйеніп істелген әрекеттер орналасқан. Оған келеке әзілдерді, әлеуметте шеттетуді, мазақтау мен қорлауды жатқызуға болады. Көріп тұрғанымыздай бұл кәдімгі оқу орындарында орын алатын буллинг. Бұл екі деңгейдің қандай байланысы бар? Санамызда «интернатта өскендердің бәрі – ұры» не «мигранттардың бәрі – сепаратист» деген таптаурындар болмаса, өз ренішіміз бен әжуамызды бағыттайтын нысан таппай қаламыз. Мәселен, ауыл мектептерінің бірінде Кореядан келген қыз оқитын. Ол сыныптастарының тарапынан буллингке ұшырайтын. «Кәрістердің бәрі ит жейді» деген таптаурынға сенетіндер оны «ит жегіш» деп мазақтайтын. Ауылда бір ит жоғалса, балалар қызды тауып ап, итті қайтарсын деп әлгіні ұрып-соғатын. Балалар ересектерден келбеті ерек адамдарға қатысты ағат пікір мен «кәрістердің бәрі ит жейді» деген таптаурынды естімесе, осынлай қылыққа барар ма еді?

Басқа мысал: бұл енді тұрмысы төмен отбасынан шыққан қаладағы мектепте оқитын бала жайында. Әкесі – алқаш, ұлы мен әйелін соғады, анасы – балабақшада тәрбиеші, отбасының тұрмыс жағдайы өте төмен, кедейлікте өмір сүреді. Мектептегі балалар оны ұрлық қылдың деп ұрып-соғып, қорлаған. Сыныпта да бірдеңе жоғалса, бірінші содан көретін. Демек бұл сыныптағы балалар «тұрмысы төмен отбасынан шыққандар ұры болады» деген таптаурынға сенеді.

Өшпенділік пирамидасының келесі деңгейі – дискриминация пайда болатын деңгей. Дискриминация – адамды белгілі бір белгілерге қарай жинақталған қандай да бір топтың өкілі болғанына бола, алалау. Мәселен, мектеп әкімшілігі мүгедек баланы сыныпта «проблема» туғызады деп оқуға алмай қойса, бұл дискриминация боп саналады.

Көбіңіз мектептегі білім деңгейін түсіреді деп, мүгедек баланы оқуға алмауын талап еткен ата-аналар жайлы естіген боларсыз. Бұл да дискриминация.

Өшпенділік пирамидасының келесі деңгейі – адамдарға не олардың мүлкіне қарсы қатыгездік. Қоғамда белгілі бір топ өкілдеріне қатысты таптаурын көзқарас болғандықтан, Украинада осы деңгейдегі әрекеттер орын алып жатыр. Әңгіме сыған этносының өкілдері мен ЛГБТ қауымдастығының мүшелері жайлы. Осыған дейінгі

деңгейлер көрініс таппаса, сығандар мекеніне шабуыл жасалмас еді, ал ЛГБТ-белсенділер қуғынға түспес еді.

Пирамиданың шыңында ең жоғарғы деңгей – геноцид түр. Бұл әлдебір топтың өкілі болғанына бола бүтіндей бір адамдар тобын жүйелі түрде жою.

4.3. ЖГЗ көріністері

ЖГЗ түрлі формада орын алуы мүмкін әрі зорлыққа тап болған адамның өміріне айтарлықтай жағымсыз әсер тигізеді. Ол физикалық, эмоционал, психологиялық не жыныстық сипатта болуы мүмкін. Интим серіктес тарапынан болатын зорлық – әлемдегі ең жиі орын алатын гендерлік зорлық түрі боп қала бермек. Басқа формалары: отбасындағы зорлық, әлеуметтік-экономикалық зорлық, құрылымдық не институционал зорлық, ар-намысты желеу ететін зорлық, адамға зақым келтіретін мәдени жоралғылар, әйел затын өлтіру.

ЖГЗ кез келген жерде, кез келген мәнде орын алуы мүмкін:

- Үйде (мысалы, отбасындағы зорлық, интим серіктес тарапынан болатын жыныстық зорлық, ар-намыс жетегіндегі зорлық, мерткіретін мәдени жоралғылар және т.б.).
- Мектепте (мысалы, мектептегі зорлық, сексуализацияланған келемеж, гомофобияға (гомофобия – гомосексуалдыққа не өзін гей, лесбиян, бисексуал не трансгендер (ЛГБТ) деп идентификациялайтын не сезінетін адамдарды жақтыртпау не жағымсыз пікірде болу) негізделген келеке).
- Жұмыс орнында (мысалы, алымсақтық, қорлау, жыныстық алымсақтық).
- Қоғамдық орындарда (аңду, алымсақтық, қорлау, жыныстық зорлық, зорлау, интим серіктес тарапынан болатын зорлық).
- Мекемелерде (мысалы, институционал гендерлік зорлық. Мысалы, денсаулық сақтау органдарында, әлеуметтік және сот жүйесі қызметерінде, полиция).
- Онлайн (мысалы, кибербуллинг, онлайн алымсақтық, келісімсіз порнография, кек порно, сексторция (әлдебіреу сіз жайлы жеке не құпия ақпаратты интернетке саламын деп қорқытуы), кибераңду, онлайн күштеп бақылау орнату, онлайн эмоционал зорлық).

Төменде гендерлік зорлықтың бірнеше түріне толығырақ анықтама берілген.

Физикалық (тәндік) зорлық – өзге адамға зиян не тәніне зақым әкелу үшін не өлтіру үшін физикалық күш қолдану. Физикалық зорлық қарапайым физикалық шектеуден басталып, кісі өлтіруге дейін жетуі мүмкін. Физикалық зорлық түрлері: итеру, лақтыру, тепкілеу, шапалақпен тарту, жұлқылау, ұрып-соғу, шаш жұлғу, жұдырықтау, сабау, денесін көгерту, күйдіру, тұншықтыру, селкілдету, шымшу, тістеу, бостандығын шектеу,





бостандығынан айыру, жеке меншігіне қол сұғу, адамға дәлдеп бірдеңе лақтыру, қарумен (пышақ не тапанша) шабуылдау, кісі өлтіру.

Эмоционал және психологиялық зорлық: вербал не бейвербал түрін ажыратуға болады, физикалық зорлыққа қарағанда жұм-

сақтау әрекет пен мінез-құлық түрінде көрініс табады. Физикалық зорлық жаманырақ көрінгенмен, вербал (ауызша) және эмоционал зорлық қалдыратын жара анағұрлым терең әрі ауыр болуы мүмкін. Эмоционал және психологиялық зорлық түрлері (тек бұл емес, асылында, бұдан да көп):

- гадамның келісімін алу үшін қоқан-лоқы көрсету не үркіту,
- үстемдігін және не істей алатынан көрсету үшін әлдебір затты (мәселен, үй қабырғасы не жиһаз) қирату не үй жануарына қатыгездік таныту,
- жиі өксіп жылау, айқайлау,
- мазақтау, келемеждеу, жүгінгенде қорлайтын есім қолдану,
- адамды қорқыту үшін жаман сөз айту, қимылмен үркіту,
- адамды ырқынан тыс бақылауға алу,
- өмірде де желіде де басқан ізін аңду,
- жеке қалғанда, көпшілік алдында, отбасы мен достарының алдында не әлеуметтік желіде адамды келемеждеп, балағаттау,
- өзге адамның жетістігін не мақсаттарын сынау не кемсіту,
- өзге адамға өзін пайдасыз деп сезіндіру, өзі жайлы жаман пікірде болдыру,
- аса меншікшіл болу, тұйықтық, отбасы мен достардан оқшаулану,
- қоймастан тексере беру (қоңырау шалу, хат, смс жазу, әлеуметтік желілердегі тіркелгілерін аңду),
- манипуляция,
- ультиматум қою мен мәжбүрлеу.

Мәжбүрлеуші бақылау мен бақылаушы мінез-құлық: серіктестің басқан ізін аңду; достарымен сөйлесуіне, әлеуметтік желіге кіруіне тыйым салу, социализациядан, қыржылай ресурстардан, жұмыс не оқудан шектеу; серіктестің сексуалдығын бақылау; серіктес өзін үнемі бақылауда, тәуелді, оқшауланған не қорыққан күйде сезінуіне мәжбүрлейтін және басқа адамды қорқытуға, қорлауға және үстемдік етуге бағытталған кез келген қысымшыл тактика.

Аңду: қорқыныш пен үрей сезімін тудыратын кез-келген қажетсіз қайталана беретін байланыс. Адамды серіктесі, бұрынғы серіктесі, танысы не бейтаныс біреу интернетте де (киберпреследование), офлайн өмірде де аңдуы мүмкін. Бірнеше мысал келтіріп көрейік:

- өзге адамды онлайн да, офлайн да режимде қоймастан бақылау, яғни телефон арқылы қоңырау шалып, әлеуметтік желі арқылы хат не смс жазып сөйлесу;

- тыңшылық;
- өзге адамның үйіне, мектебіне не жұмыс орынан шақыртусыз келу;
- өзге адамға қажетсіз сыйлық жебіру;
- өзге адамға қажетсіз, қорқытатын әрі анайы электрондық хат, жазбаша хабарлама не смс жіберу;
- өзге адамның компьютерін ақтару, интернеттегі белсенділігін бақылау;
- технологияларды (GPS, қолданбалар мен т.б.з.) қолданып, өзге адамның қайда екенін қадағалау.

Интим серіктес тарапынан болатын зорлық: интим қатынаста болған не болып жүрген серіктестің не бұрынғы серіктестің тарапынан болатын зорлық. Интим серіктес тарапынан болатын зорлық (ИСЗ) физикалық, жыныстық және психологиялық зорлық түрінде көрініс табуы мүмкін қорлайтын әрі бопсалайтын әрекеттер үлгісі. Бұдан бөлек ИСЗ қатарына зорлау, физикалық зақым келтіру, мүлікті құрту не үй жануарларын қинау, сондай-ақ үркіту, аңду, экономикалық және эмоционал зорлық, шеттету мен әлденеден айыру, бақылау үшін ортадағы баланы қолдану секілді әрекеттерді жатқызуға болады. Интим серіктес тарапынан болатын зорлық түрі әйел тарапынан ерге, сондай-ақ бірдей жыныс өкілдерінің арасындағы қарым-қатынаста да кездескенімен, ерлердің әйелге қарсы осы зорлық түрін қолдануы өте жиі кездеседі. Ерлер көбіне жақындарынан емес, бейтаныс не таныс адамдардың тарапынан зорлыққа ұшырайды. Интим серіктес тарапынан болатын зорлық әйелдің өміріне, тәніне, психологиялық дербестігі мен еркіндігіне қауіп төндіреді. ИСЗ – ең жиі кездесетін, алайда көп ашыла бермейтін адам құқығын бұзу түрі боп саналады.

Үйдегі зорлық: отбасында не үйде орын алған физикалық, жыныстық, психологиялық не экономикалық зорлық әрекеттерінің бәрі де әлгі адамдардың арасында биологиялық не заңды байланыс бар-жоғына, осы үйде тұрып-тұрмауына, ерлі-зайыпты не серіктес болып-болмауына қарам-а-стан үйдегі зорлық боп есептеледі. Интим серіктес тарапынан болатын зорлық үйдегі зорлық түрлерінің бірі. Бір отбасындағы кез келген адамның сол отбасындағы басқа бір адамға қарсы зорлық әрекеті де үйдегі зорлық боп саналады.



Әлеуметтік-экономикалық зорлық: адамның азаматтық, әлеуметтік, экономикалық, мәдени және саяси құқығын қолдануына және жүзеге асыруына кедергі келтіретін кез келген дискриминациялаушы не шектеуші әрекет. Мысалы: адамның білім алуына, жұмысқа тұруына не медициналық көмек алуына шектеу қою; қаржылай ресурстардан айыру; меншік иелену құқығынан айыру; заттай залал келтіру; алимент секілді экономикалық міндеттерді орындамау; адамды сексуал ориентациясына не гендерлік нормаға сәйкес келмейді деп саналатын әрекеттеріне бола әлеуметте шеттету/остракизм; дискриминациялаушы әрекеттерді көре тұра төзімдік таныту; шектеу салатын заң қабылдау; ЛГБТК+ адамдарды жақтырмайтынын жеке өзіне не көпшілік алдында көрсету және т.б.



Мерткіретін дәстүрлер: бұл зорлық формасы белгілі бір бірлестіктерде көбіне әйелдерге не қыздарға қарсы қолданылады және көпшілік қабылдаған мәдени жоралғы боп саналады.

Мысалы:

- **Әйелдің жыныс мүшесіне жасалатын мерткіртуші операциялар (ӘЖМО):** медициналық емес көрсеткіштерге бола жас қыздың жыныстық мүшелерін алып тастау. Жыныс мүшесін жартылай не тұтастай алып тастап, тігіс салуы мүмкін, әрі оны емдеу үшін емес, мәдени жоралғы бөлшегі деп жасайды. ӘЖМО бүкіл әлемде әйел мен қыздың құқығын бұзу боп саналды. Бұл әбден сіңіп кеткен жыныстық теңсіздіктің айғағы. ӘЖМО – әйелдерге бағытталған дискриминацияның ең ауыр формасы. Бұл операцияны көбіне кәмелет жасқа толмаған қыздарға жасайтындықтан, ол бала құқығын да бұзу боп саналады. Одан бөлек бұл жерде бірқатар адам құқығы да бұзылады: денсаулық сақтау, қауіпсіздік пен физикалық дербестік құқығы, азаптанбау не қадір-қасиетін қорлайтындай адамшылыққа жатпайтын қатігездік жолмен жәбірленбеу құқығы, сондай-ақ операция өлімге әкеп соқса, өмір сүру құқығы.
- **Ерте тұрмыс құру:** кәмелет жасына толмаған қызды ырқынан тыс мәжбүрлеп, шарт жүзінде тұрмысқа беру. Мұндай некеде болған жыныстық қатынас зорлау болып саналады әрі заңмен қудаланады, себебі бұл жағдайда қыздардың саналы келісім беруге заңды құзыреті жоқ.
- **Күштеп неке қию:** адамды ырқынан тыс күш қолданып, мәжбүрлеп, шарт жүзінде некесін қидыру, ал егер келіспесе, зорлау және/не қорлауға дейін бару. Күштеп үйлендірудің негізгі мақсаты – бала таптыру, ал бұл өз кезегінде жоспарланбаған жүктілікке алып келеді.
- **Ар-намыс жетегінде кісі өлтіру не мерткітіру:** қоғамда қалыптасқан нормаларға сәйкес әйел адамның істеуіне болмайтын, отбасының не қоғамның абыройын төгетін ұятты қылық үшін әйелді не қызды мерткітіру (денесіне түзеуге келмейтін зақым келтіру) не өлтіру (мысалы: отбасы таңдамаған адамға тұрмысқа шығу, зорлау, некесіз қарым-қатынас, зинақорлық (некеге дейін пәктігінен айырылу), мұраға таласу, ата-анасының келісімі бойынша тұрмыс құрудан (күштеп неке қию) бас тарту, гомосексуалдық). Сондай-ақ әйелдерді отбасы абыройын сақтап қалу үшін де өлтіруі мүмкін (яғни отбасындағы қылмыс істеген ер адам кінәсін өтеу үшін әйелді құрбан ету).

- Қыздардың не әйелдердің білім алуына кедергі болу: қыздарды мектепке жібермеу, қыздардың не әйелдердің техникалық, кәсіби не ғылыми ілімдерді меңгеруіне кедергі келтіру.

Гендерлік зорлықтың құрылымдық және институционал формасы: құрылымдық зорлық деп әлеуметтегі теңсіздік пен саяси-экономикалық жүйелердің белгілі бір адамдар мен адамдар тобын дәрменсіз жағдайға қалдыруын айтады. Мемлекет пен мекемелер дискриминациялаушы практикаға ешкім қарсы шығып не алдын алмағандықтан, сондай-ақ оны жасау үшін құқықтық және саяси құралдар қолданылмайтындықтан, жыныстық және гендерлік зорлықты құп санайды әрі оны өздері де жасайды. Бұдан бөлек институт пен мемлекет жүргізіп отырған саясат пен қабылданатын заңдар нақты бір адамдар тобын (ЛГБТК+, мигранттар, мүмкіндігі шектеулі жандар, секс-қызметкерлер және т.б.) жүйелі түрде кемсітіп, елемей шет қалдырады, сондай-ақ институционал гендерлік зорлық жасап, осы топ өкілдерінің ЖГЗ-ға ұшырау қатерін арттырады. Нақтырақ айтқанда құрылымдық және институционал ЖГЗ түріне мыналарды жатқызуға болады:

- Белгілі бір осал топ өкілі қызмет алуға (медициналық қызмет, әлеуметтік қамту, баспана қызметтері, ақпарат беру және т.б.) жүгінгенде қызмет көрсетпей қою не жұмысын толыққанды атқармау, я болмаса стигматизация.
- Түрлі мекемелердің ЖГЗ орын алғанда әрекет ету деңгейінің және анықтай алу қабілетінің төмен болуы, зорлыққа тап болған адамды дер кезінде қорғап, көмектесе алмауы (мысалы: мектептің гендерлік не гомофобтық жәбірлеуді анықтағанда бірден әрекет етпеуі не мүлде елемей, әлеуметтік қызметкердің интим серіктес тарапынан болған зорлыққа қатысты іске кешігіп әрекет етуі, полицияның зорлаушы адамды жауапқа тарту ісін кешіктіруі және т.б.).
- Мемлекеттік лауазым иеленуші тұлғалар мен түрлі мекемелерде жұмыс істейтін қызметкерлердің өз қызметін көрсету үшін қызмет алушыдан физикалық не психологиялық тұрғыда күштеп не басқа да мәжбүрлеу әрекеттерін (қоқан-лоқы көрсету, ниеттес боп көріну, жалған сөйлеу не бопсалау) қолданып, жыныстық қажеттілігін өтеуін талап ету, қанау, билігін астам қолдану.
- Қақтығыс орындарында қарулы күштердің тарапынан болатын зорлау, жыныстық зорлық және жыныстық эксплуатация.
- Полицияның ЛГБТК+ өкілдері мен секс-қызметкерлерге ағат пікір жетегінде шабуыл жасауы, қудалауы, тінтуі, негізсіз ұстауы, кемсітуі, ұрып-соғып, жыныстық алымсақтық жасауы. Секс-қызметте жұмыс істейтін трансгендер адамдар полиция қызметкерлерінің тарапынан физикалық зорлыққа ұшырағанын екі есе, ал жыныстық алымсақтыққа ұшырағанын төрт есе жиірек хабарлайды.
- Жыныстық және гендерлік зорлық пен сот және құқық қорғау органдарындағы дискриминациялаушы практикаға қарсы ұлттық заңдар қабылданбағандықтан, ЖГЗ фактілері жазасыз қалып қойып жатыр.

Фемицид: әйел мен қыздарды жынысына бола өлтіру деген ұғымды білдіретін термин, оны жеке адам да, мемлекет субъектісі де жасауы мүмкін не соған қарсы тұрмай жол береді. Фемицидке мысал: интим серіктес тарапынан болатын зорлық салдарынан әйелдің өлуі, әйелді азаптау және мизогонистік пікір жетегінде өлтіру, абырой сақтап қалу мақсатында әйелді не қызды өлтіру, сондай-ақ басқа да зиян әрекетке қатысы бар кісі өлтіру әрекеттері; қарулы қақтығыс кезінде әйел мен қыздарды мақсатты түрде өлтіру, сондай-ақ адам саудалайтын қылмыстық топтың

әйел адамды өлтіруі. Әйел затын өлтіру патриархат, расизм және стигматизация салдарынан туындайды; әйелдерді жеккөретіндіктен, елемейтіндіктен және меншік санайтындықтан өлтіреді. Ең жиі кездесетін фемицид түрі – интим серіктес тарапынан болатын зорлықтың күшеюінен туатын кісі өлтіру. Фемицидтің басқа формалары: ар-намыс жетегіндегі фемицид (отбасы абыройын сақтап қалу үшін не қалпына келтіру үшін әйел өлтіру), лесбофобтық фемицид (әйелді жынысына не сексуал ориентациясына бола өлтіру, бұл өшпенділік жетегіндегі қылмыс боп саналады), транс фемицид (транс-әйелдерді өлтіру, бұл да трансгендерлерге деген өшпенділік жетегіндегі қылмыс) және секс-қызметкерлерді өлтіру. Адамды мерткітіретін мәдени жоралғылардың (әйелдің жыныс мүшелеріне жасалған операциядан кейінгі асқынудан қайтыс болуы, қараусыз қалған сәбилердің не қыздардың өлімі) салдарынан әйел не қыз қайтыс болатын болса, бұл да фемицид формасы болып саналады. Фемицид жағдайлары айтарлықтай анықталмайды әрі тіркелмейді, себебі сот ісін жүргізгенде гендерлік аспект есепке алынбайды.

Буллиц (қорлау, қудалау, мүйіздеу): адамды қорқытуға, физикалық не психологиялық әл-ауқатына зиян келтіруге не басқаша түрде әсер етуге бағытталған кез келген әрекет; жүйелі түрде орын алып, қайталанып отырады әрі жәбірленуші әркез әлсіз болады. Буллиц тікелей (нақты бір адамға/адамдарға қарсы) және жанама (белгілі бір адамдар жайлы сыртынан өсек айту не айып тағу) түрде болуы мүмкін. Қорлаудың бұл түрі әлеуметтік желі, ұялы телефон, электрондық пошта не веб-сайт арқылы интернетте де (кибербуллиц) орын алуы мүмкін. Буллиц түрлері: келеке қылу, кемсітетін пікір айту, әжуа, қоқан-лоқы, алымсақтық, әлеуметте шеттету, ауызша және физикалық зорлық, өлтірем деп қорқыту.

Гомофобия/трансфобия/интерфобия жетегіндегі қорлау – сексуал ориентациясы, гендерлік кімдігі/экспрессия және жыныстық сипаттары өзгеше адамдарға қатысты ағат пікір, жалған түсінік қалыптастырған не оларды жақтырмайтын адамның тарапынан болатын қорлау әрекеттері; сондай-ақ гендерлік нормаларға не әлеуметтегі гетеронорматив болжамдарға сай келмейтіндер де осыған тап болуы мүмкін.

Өшпенділік жетегіндегі қылмыс: әдетте әлеуметтегі белгілі бір топ өкілдеріне (мысалы: ЛГБТК+) деген өшпенділік, солар жайлы болжам пікір не түсінік жетегінде жасалатын қылмыстық әрекеттер. Өшпенділік жетегіндегі қылмыс түрлері: физикалық шабуыл, мүлік зақымдау, үркіту, кибер-үркіту, аңду (онлайн және офлайн), тіл тигізу, қорлайтын граффити салу, ғадауат хат жазу, интернеттегі ғадауат, тіпті кісі өлтіру. ЛГБТК+ өкілдерін ЛГБТК+ қауымдастығына мүше болғаны үшін ғана өлтіру, ЛГБТК+ өкілін «түзеу мақсатында зорлау» өшпенділік жетегіндегі қылмыс түрінің ең ауыры боп саналады.

4.4. ЖГЗ жиілігі және ауқымы **ЖГЗ бойынша әлемдік статистика**

Статистикаға сәйкес әлемдегі барлық әйелдің 35% өмірінде бір рет болсын интим серіктесінің тарапынан физикалық және/не жыныстық зорлыққа ұшыраған немесе басқа бір адамның (серіктесі емес) тарапынан жыныстық зорлыққа тап болған. Кей елдерде бұл көрсеткіш 70%-ға дейін жетуі мүмкін.

Бүгінде дүниежүзінде 700 миллион әйел бала кезінде тұрмысқа шыққан. Олардың үштен бірі, яғни 250 миллионы тұрмыс құрған кезде 15 жасқа толмаған еді.

Әлемдегі барлық адам саудалау құрбандарының 70% - әйелдер мен қыздар.

Әлемнің 30 елінде жыныс мүшесіне мертіктеруші операция жасалған 200 миллион әйел мен қыз бала тұрып жатыр.

Дүниежүзіндегі шамамен 120 миллион қыз баланы (онның бірі) жыныстық қатынасқа түсуге мәжбүрлеген немесе басқа да жыныстық қатынас түрін жасауға күштеген. Көп жағдайда жыныстық зорлықты жасайтын қыздың қазіргі не бұрынғы жұбайы, серіктесі не жігіті екені – сөзсіз.

Жалпы алғанда 2017 жылы дүниежүзінде 87 000 әйелді қасақана өлтірген. Оның жартысынан көбін (58 %) - 50 000 – өзінің интим серіктесі не отбасы мүшесі өлтірген. Бұл дегеніміз жыл сайын 137 әйел отбасы мүшесінің қолынан қаза табады деген сөз. 2017 жылы қасақана өлтірілген әйелдердің үштен бірінен астамын (30 000) қазіргі не бұрынғы интим серіктесі өлтірген.

Еуропадағы жағдай:

- Еуропа Одағының іргелі құқықтар жөніндегі агенттігі жүргізген (2014) сауалнамаға сәйкес Еуропа Одағындағы әйелдердің 22% 15 жасынан бастап интим серіктесінің тарапынан физикалық не жыныстық зорлыққа ұшыраған. Сондай-ақ жинақталған мәлімет бойынша 2012 жылдың соңғы 12 айында ЕО-да 13 миллион әйел физикалық зорлыққа ұшыраған, ал шамамен 3,7 миллионы жыныстық зорлық құрбаны болған.
- Бұдан бөлек әлемдегі әрбір үшінші әйел (32%) қазіргі не бұрынғы интим серіктесінің тарапынан психологиялық және эмоционал қысым көрген. Әйелдердің басым бөлігін (18%) 15 жасқа толмаған кезінде де серіктесі аңдыған. Аңдылған әйелдердің 21% оны 2 жылдан астам уақыт бойы аңдығанын айтады.
- UNODOC (2018) жинақтаған мәліметке сәйкес 2017 жылы ЕО 3000 әйел өз интим серіктесінің не отбасы мүшесінің қолынан қаза тапқан.
- Жыныстық алымсақтық үлесі де жоғары: ЕО тұрып жатқан әрбір екінші әйел (55%) 15 жасынан асқаннан кейін әйтеуір бір рет болсын жыныстық алымсақтыққа тап болған. Жалпы алғанда әрбір оныншы әйел жыныстық зорлыққа, ал 20-әйел (5%) – жыныстық алымсақтыққа ұшыраған.



Зерттеуге (2017) сәйкес Еуропа Одағындағы лесбиян, гей, бисексуал және трансгендер адамдар (ЛГБТ) өзінің негізгі құқықтарын жүзеге асыруда қандай да бір кедергіге тап болады. ЛГБТК+ адамдар өмірдің түрлі аясында (әсіресе жұмыспен қамту және білім беру саласында) дискриминацияға ұшырайды. Олардың көбі қоғамдық орындардағы зорлық пен қудалаудың құрбаны болған.

4.5. ЖГЗ әсері

ЖГЗ әсері оны бастан өткерген адамдар үшін де, айналасындағы қоғамдастық үшін де өте ауыр. ЖГЗ ұзаққа созылатын әрі қажытатын травмаға алып соғуы мүмкін, ал ол өз кезегінде адамның физикалық және психологиялық саулығына әсер етеді. Осылайша адам психосоциал проблемаларға тап болып, өзін қорғансыз әрі дәрменсіз сезінеді.

ЖГЗ салдарынан дамиды ең жиі кездесетін физикалық саулық ақаулары: физикалық травма, созылмалы ауырсыну, денедегі зақымдар, салдану, мүгедектік, тамақтанудың бұзылуы, ұқысыздық/маубастық, инфекция (оның ішінде ЖЖБИ мен АИВ), жоспарланбаған жүктілік, асқынған жүктілік, менструация және гинекологиялық бұзылыстар, психоактивті заттарды көптеп қолдану. Ал ең ауыр салдарларына өлім (фемицид не суицид), ана өлімі, сәби өлімі мен ЖИТСтен болған өлім жатады.

ЖГЗ адамның психологиялық саулығына әсерінен болатын ақаулар: созылмалы уайымшылдық, депрессия, психика аурулары, посттравмалық стресс, өзіне деген өшпенділік, өзін-өзі айыптау, құқықсыздық, өз өмірін өзі бақылай алмайтындай сезіну, өзбағамның төмен болуы, суицид жайлы ойлар, мінез-құлық өзгерістері. ЖГЗ тап болған адамдардың өзбағымы төмендегендіктен, келешекте виктимизацияға салынып, қайталана беретін зорлық айналымына тап болуы мүмкін. ЖГЗ-ның психологиялық саулыққа тигізетін ең елеулі әсері – қорғансыздық және дәрменсіздік сезімі.

Зорлық құрбанын айыптауға негізделген тәсілдер стигматизацияға, әлеуметте шеттетілуге, оқшаулануға және адалануға алып келеді. Стигматизацияға ілігуден қорыққан ЖГЗ құрбандары болған жайт жайында хабарламауға тырысады, ешкімнен көмек сұрамайды. Әлеуметтік стигма/шеттету эмоционал зардапқа (ұялу, өзін-зі жеккөру және депрессия) әкеп қана қоймай, зорлықтан аман қалғандардың басқа да зорлыққа, эксплуатациялауға осалдығын арттыра түседі. Өз кезегінде бұл кедейлік қатерін арттырады, ал ол осалдықтың қосымша деңгейі боп көрініс табады.

Зорлық құрбанын кінәлауға негізделген тәсілдер мемлекеттік мекемелердің (полиция, сот жүйесі, денсаулық сақтау және білім жүйесі) жұмысында да көрініс таба алады. Олар ЖГЗ құрбандарына қызмет көрсетуден бас тартуы не оларды қорғамауы мүмкін. Мұндай мекемелер адамдарға көмек көрсетуге, абыройы мен қадір-қасиетін қорғауға талпынбайтын болса, бұл онсыз да уақытында көмек көрсетілмегендіктен алынған зардап пен жарақат күшейтіп жібереді. Қоғамның зорлық құрбанын айыптауға деген көзқарасы сот ісіне де әсерін тигізе алады. Көптеген гендерлік және жыныстық зорлық бойынша қозғалған істер орта жолда тоқтатылады не жеңіл жаза түріндегі үкім шығарылады. Кейбір елдерде зорлық жасағандарға қолданылатын жаза аман қалған адамның құқығы мен бостандығын бұзудың тағы бір себебі болып саналады (мысалы: мәжбүрлеп неке қию кезінде). Көбіне зорлық қылған адам бірден айыпты болып саналмайтындықтан, бұл жайт зорлыққа ұшыраған адамның онсыз да бар эмоционал зардабын асқындыра түседі.

4.6. ЖАТТЫҒУ



2.1-жаттығу: Ерлерде болатын басымдық пен билік

Сабақ ұзақтығы: 45–60 мин.

Сабақ мақсаты:

- Ерлердің қоғамдағы басымдықтарын қарастыру, сондай-ақ олардың ерлерге қандай әлеуметтік, экономикалық, саяси, мәдени және физикалық артықшылық беретінін анықтау.
- Ерлерде басымдықтың болуы гендерлер арасындағы биліктің бұрыс бөлінуіне алып келетінін зерттеу, яғни әңгіме мүмкіндік, артықшылық, ресурстарға қолжетімдік және жетістік жайлы болғанда биліктен «шығып қалмай», керісінше «қосылудың» амалын табу.
- Басымдықтар мен гендерлік теңсіздік арасындағы байланысты анықтау.

Талқылауға арналған сұрақтар:

- «Патриархат» деген терминді естігенсіз бе? Бұл терминді қолданғанда не айтқымыз келеді?
- Қоғамдағы әйелдердің/қыздардың қандай басымдықтары бар? Ал еркектердің/ұлдардың қандай басымдықтарын атап айта аласыз?
- Әйелдермен және басқа топ өкілдерімен салыстырғанда ерлерде көбірек болатын әлеуметтік және мәдени басымдықтарды атап көріңізші.
- Ер адамдар қандай экономикалық және саяси басымдыққа ие?
- Ер адамдар иеленетін басымдықтар мен патриархал құрылымдар біздің қоғамға қалай әсер етеді? Мысал келтіріп көріңізші.
- Патриархат әйелдерге қалай әсер етеді? Патриархат салдарынан туындайтын әйелдерге қатысты гендерлік теңсіздік жайлы не айта аласыз?
- Патриархат басқа топ өкілдеріне қалай әсер етеді? Мәселен, гейлерге я болмаса ерлерге тағылатын гендерлік рөлдерге сай келмейтін ерлерге қалай әсер етеді?
- Бұл басымдықтарға көзқарасыңыз қандай?
- Патриархатқа қарсы тұру үшін не істей аламыз деп ойлайсыз?

Үйге пысықтауға арналған сұрақтар және сабақты аяқтау:

- Билік, ерлердің басымдықтары мен үстемдігі қоғамның және жеке адамдардың өмірінде «норма» болып қалыптасқанына өте ұзақ уақыт болған. Қоғам ерлердің басым болуына жағдай жасайтын патриархал үлгі бойынша құрылған. Егемен топ өкілі ретінде ерлер дәстүрлі түрде толықтай еркіндік пен тәуелсіздік, салыстырмалы түрде жоғары жалақы, кәсіп жолында даму, басқару және шешім қабылдау құқығы басым лауазым иелену секілді басымдықтарға ие. Жалпы алғанда ерлердің беделі де, мәртебесі де, үстемдігі мен бақылай алу қабілеті де басым болады. Нәтижесінде көптеген топ өкілдері ұтымсыз жағдайға қалды: мүмкіндіктер мен ресурстарды бақылауына және иеленуіне кедергі туындайды.
- Басқа топтарға қарағанда белгілі бір топ өкілдері (цисгендер, гетеросексуал, ақ нәсілді әрі мүгедек емес адамдар) көбірек басымдыққа ие болатындықтан, ол осы бір құқығын қолданып, әлдебір адамның жеке қасиеттеріне бола

ресурстарға иеленуіне кедергі жасайды не онысынан айырады. Бұл бір адамның деңгейінде орын алса (мысалы: компания бастығы әйелді, аз ұлт өкілін, ЛГБТК+ мүшесін, секс-қызметкерді не басқа да адамды кімдігіне бола жұмысқа алмай қойды делік), дискриминация боп саналады. Ал дискриминация институттар мен тұтастай қоғам деңгейінде орын алса, қанау деп аталады. Белгілі бір топтарды шеттететін, оларды зорлықтан/қатыгездіктен қорғамайтын заңдар/саясат/практика қанау боп саналады. Қанаушылық қалыпқа айналған қоғамда есейген адам сол қанау тәсілдерін меңгеріп өседі; бірден таптаурын түсініктердің құрбанына айналады. Спортпен айналысқысы келмейтін (онысынан түк шықпайтынын «білетіндіктен») қыз бала спортта жетістікке жетпеуі мүмкін. Бұны көрген жігіттер «Әне! Қыздардың қолынан спортпен айналысу келмейді» деп шулайды.

- Патриархат салдарынан туындаған дискриминация мен қанаудың ауыр формасы – жыныстық және гендерлік зорлық.
- Патриархаттың әсерін көрсету үшін елдегі гендерлік теңсіздік жайлы статистика мәліметтерін ұсына аласыз: білім беру жүйесіндегі гендерге қарай сегрегация, күтімге жұмсалатын уақытты (үй мен бала күтімі) теңдей бөлмеу, ерлер мен әйелдер алатын жалақы мөлшерінің әртүрлі болуы, басқарушы қызметтерге жынысына қарай тағайындалуы, интим серіктес тарапынан болатын зорлық пен үйдегі зорлық-зомбылық және т.б.З
- Патриархатқа қарсы тұрудың мына бір әдістерін атап, сабақты аяқтаңыз:
 - Әркез көпшілік қабылдаған гендерлік нормаларға қарсы болыңыз.
 - Жастар өзінің адами және жыныстық құқығын түйсінугі керек әрі өз тұлғасын толықтай ашуға мүмкіндігі болуы керек.
 - Өзге адамдарда болатын гендерлік және жыныстық алуантүрлілікке құрмет таныту.
 - Жастарға өз арманын қууына және бар болмысында қалуына мүмкіндік беру.
 - Жастарға өзге адамдармен дұрыс, қауіпсіз әрі тең қарым-қатынас орнатуды үйрету. Кез келген жағымсыз/қынжылтатын/қорлайтын мінез-құлықтың бұрыс екенін, оны жасауға болмайтынын және алдын алу керектігін түсіндіру.



- Жастарға жауапкершілік алуына рұқсат беру және зерделі әрі саналы келісім дегеннің не екен түсіндіру.
- Әкесі отбасындағы басшы, ал қалғандары ол қабылдаған шешімге көндігеді деген дәстүрлі отбасы үлгісіне қарсы шығу. Бұл үлгілер бір адам басшы, ал қалғаны оған бағынады деген биліктің деструкцияланған бинар жүйесін қалыптастырады. Жастар өзіне қатысты шешімді қабылдауға құқылы, әсіресе жынысы мен сексуал кімдігі жайлы шешімді өзі қабылдауы керек. Отбасы үлгілерінің патриархал емес балама түрлері барын түсіну және оның гендерге жаңаша, биліктің бинар жүйесінен тыс қырынан қарауымызға септесетінін ұғыну.
- БАҚ өкілдерінің ерлердің күштілігін және әйелдерді түрліше кемсітуді насихаттауына жол бермеу. Әйел тәнін объективациялау және сексуализациялау арқылы фильмдер, музыка мен телевизия қыруар ақша табады.
- Теңдікке қол жеткізу жолында айтарлықтай септігін тигізе алатын бірлестік құру үшін ұйымдастыру жұмыстарына белесене қатысыңыз.

Фасилитаторларға кеңес:

- Жастар бір жыныс өкілінің өзгеден басымырақ болуын қабылдай алмауы мүмкін, сондай-ақ адамның жеке күші мен өзіне деген сенімділігі болса, дискриминацияға ұшырамайды деп есептеуі мүмкін. Оларға қоғамдағы құрылымдық теңсіздік жайлы дұрыстап түсіндіріп, оның бір ғана жеке адамның күшіне емес, әлеуметтік билікке қатысы барын ұғындыру керек. Өз құқығын қорғаушы адам үшін адам құқығы мен мүмкіндігін арттыру ең негізгі мәселе екеніне қарамастан, биліктегі жыныстық теңсіздік қоғамдағы әлеуметтік, мәдени, экономикалық және саяси теңсіздіктің тамырын терең жайып, сіңісіп кеткен себебі әрі салдары екенін мойындау керек.
- Бұл сұрақтарды тек гендерлік таптаурындар жайлы сабақ өткеннен кейін не сексизм мен билік жайлы талқылау жүргізгеннен кейін ғана талқылаған жөн. Сол кезде жастар өз сезімдері мен ойларын дұрыс бағытқа бағыттап, жаттығу барысында пайда болуы мүмкін мәселені оңай шеше алады.



2.2-жаттығу. Келісемісіз бе әлде жоқ па?

Гендерлік зорлық жайлы аңыз бен шындық

Сабақ ұзақтығы: 45 мин.

Сабақ мақсаты:

- Жастардың гендерлік зорлыққа деген көзқарасы мен түсінігіне талдау жасауын ынталандыру.
- Жастарға гендерлік зорлық жайлы кейбір аңыз бен шындықты анықтап, түсініп алуына көмектесу.
- Жастардың гендерлік зорлық жайлы ойын, сезімін және эмоциясын ашық, ұялмай айтуына жағдай жасау әрі онысын табаламау.
- Гендерлік зорлықты анықтау, қарсы күресу және алдын алу жұмыстарын жүргізуге дайындалу.

Қажет материалдар:

- Жүріп-тұруға оңай болатын кең бөлме.
- Бөлменің қарама-қарсы қабырғасына ілінген «КЕЛІСЕМ/КЕЛІСПЕЙМІН» деген жазуы бар тақта.
- Тұжырымдар тізімі.

Сабақ барысы: (30 мин)

- Жабысқақ таспаның көмегімен бөлме еденін екіге бөліңіз. Бөлменің бір бөлігіндегі қабырғаға «Келісем», ал оған қарама-қарсы қабырғаға «Келіспеймін» деген сөз жазылған тақтаны іліңіз.
- Қатысушыларға бірнеше тұжырымды дауыстап оқитыныңызды түсіндіріңіз. Ол тұжырым дұрыс та емес, бұрыс та емес. Тек қатысушының осы тұжырым жайлы ойы маңызды. Қатысушы оқылған тұжырыммен келісіп-келіспеуіне қарай, бөлменің сәйкес бөлігіне өтуі қажет. Неғұрлым тұжырыммен көп келіссе, соғұрлым «Келісем» тақтасына жақындай түседі, ал келіспесе, «Келіспеймін» тақтасына жақындайды. Қатысушы не деп жауап береріне сенімді болмаса не таңдау жасай алмаса, бөлменің ортасындағы бөлгіш сызықтың жанына барып тұруына болады. Сабақ барысында қатысушы шешімін өзгертетіндей аргумент естісе, бөлменің қарсы бөлігіне ауыса алады.
- Тұжырымдарды оқымас бұрын жас қатысушылардан ойын еш қымсынбай білдіруін сұраңыз әрі онысын ешкім табаламайтынын, ешкім соған бола оған құрметсіздік танытпайтынын, кемсітпейтінін түсіндіріңіз.
- Тұжырымдары бірінен соң бірін оқып шығыңыз. Қатысушыларға барлығы өз таңдауын жасамайынша, сөйлемей керегін айтыңыз.
- Жастардан таңдаған «позициясын» (келісем, келіспеймін не сенімсізбін) түсіндіретін аргумент келтіруін сұраңыз. Қатысушылар өзара еркін сөйлесіп, ұйымдасқан түрде талқылау жүргізуіне жағдай жасаңыз, бірақ у-шу болып кетпеуін қадағалаңыз.
- Әр қатысушы өз аргументтерін келтіргеннен кейін, арасында «позициясын» өзгерткісі келетіндердің бар-жоғын сұраңыз.
- Жаттығу соңында гендерлік зорлық жайлы негізгі түсініктерді қорытындылап айтып, талқылауды аяқтаңыз.

Үйде пысықтауға арналған сұрақтар және сабақты аяқтау:

Гендерлік зорлық жайлы аңыздар көбіне зорлық құрбанын айыптайды не алкоголь, психоактивті зат әсерінен не ашу үстінде болды деп зорлықшыны ақтауға тырысады. Осылайша зорлық жасаған адамның әрекеті мен агрессиясы назардан тыс қалып қояды. Зорлық дегеніміз бақылау және үстемдік жүргізу әдісі. Зорлық қылуға не қатыгездікке бейім адамдар бұл әрекетті саналы әрі рационал шешім қабылдап жасайды. Олар зорлық нысаны доминант топ (доминант мәдениет аз ұлтқа қарсы, мүмкіндігі бар адамдар мүмкіндігі шектеулілерге қарсы, гетеросексуалдар ЛГБТК+ қарсы, ерлер әйелдерге қарсы) өкілі болғандықтан, басымдығы көбірек әрі әлдекімге билігін жүргізеді деп есептейді. Гендерлік зорлық жайлы шындықты аңыздан айыра алатын болсақ, зорлық қылған адамның бұл жағдайда қатысты жауапкершілігін, сондай-ақ қоғам алдындағы өзіміздің жауапкершілігімізді де ұғына аламыз.

Фасилитаторларға кеңес:

- Талқылауды салыстырмалы түрде тез, созып жібермей жүргізген жөн, әйтпесе қатысушылар жалығып, жаттығуға деген қызығушылығын жоғалтып алады. Екі тараптан да аргумент келтіріліп, ешкім жаңа аргумент айтпаса, келесі тұжырымға көшіп кету керек. Әр тұжырымнан кейін қорытынды жасамай-ақ қойыңыз, әйтпесе қатысушылар жалығып кетеді. Барлық тұжырымдарды талқылап болғаннан кейін ғана жалпы шолу жасап шығуға болады.
- Қатысушылар бір-бірімен келісіп жатса не ортаға салынған аргументке қарсы ешқандай қарсы аргумент айтылмаса, өзіңіз арасына «от салып», бір-біріне қарсы қоя аласыз.
- Жаттығу барысында қатысушылардың ой-өрісін кеңейтуге тырысу керек (түсініктері мен ойларына қарсы пікір айту арқылы). Сол кезде олар өзі бұрыннан дұрыс деп ойлап жүрген, сондай-ақ норма деп қабылдап жүрген түсініктеріне күмәнданып, ойын өзгертуі мүмкін.
- Сабақ барысында зорлық жайында әңгіме қозғалатындықтан, кейбір қатысушылардың «көңіліне тиюі» мүмкін, сондықтан сабақ соңына қарай зорлыққа ұшыраған жастар қай жерге барып, көмек ала алатынын айтуыңыз керек.

Сабақты бейімдеуге және ары-қарайғы жұмысқа арналған кеңестер:

«Келісем/келіспеймін» әдісін қолданудың орнына тұжырымдар тізімін әр қатысушының қолына біреуден таратып беріп, жазылған тұжырымның аңыз не шындық екенін анықтасын деп тапсырма бере аласыз. Барлық топ мүшесі тапсырманы орындап біткеннен кейін, дөңгелек үстел ұйымдастырып, әр тұжырымды жеке-жеке талқылап шығуға болады. Талқылау барсында ол тұжырымның аңыз не шындық екенін, сондай-ақ неге олай екенін түсіндіру керек.

Жұмыс парағы: «келісем/келіспеймінге» арналған тұжырымдар тізімі

1. Адамдардан гендерлік нормаларға сай келуін күту – жыныстық зорлық.
2. Қоғамдағы әйел мен ердің рөлдерін айқындайтын, сондай-ақ біздегі құндылықтар жүйесін қолдайтын мәдени тәжірибеміз қалыптастырған ережелерді сақтауымыз керек.
3. Гендерлік зорлыққа тап болатын адамдар көбіне әлжуас келеді.
4. Зорлық қылатын адамдар өз ашуы мен эмоциясын тежей алмағандықтан, сондай әрекетке барады, қысқа уақыт аралығында өзін-өзі бақылай алмай қалады.
5. Интернет арқылы жасалған гендерлік зорлық, бетпе-бет жасалған зорлықтан көрі ауыр салдарларға алып соғуы мүмкін.
6. Адам агрессия тудыратындай қылық істегені үшін гендерлік зорлыққа ұшырайды.
7. Гомофобия, интерфобия мен трансфобия тек ЛГБТИК+ өкілдеріне қатысты мәселе.
8. Гендерлік зорлық – әр адамның жеке басына қатысты мәселе. Оны тек сол адамның өзі шешуі керек, біз тек соған мүмкіндік беруіміз керек.
9. Кей адамдар серіктесіне деген қамқорлығын көрсеткісі келгендіктен, қызғанады не бақылау орнатады.
10. Кез келген адам қорлайтын қарым-қатынастан оңай құтыла алады.
11. Жыныстық зорлыққа ұшыраған адамдардың көбі – тартымды жас келіншектер.

12. Әйелдердің көбі киген киіміне бола жыныстық зорлыққа тап болады.
13. Екі адамның кездесуінде болған кез келген нәрсе зорлық боп саналмайды.
14. Кей орын алған жағдайларды жыныстық алымсақтық деп асыра сілтеп жібереді, ол жай ғана елеусіз жанжал не сәтсіз әзіл болуы да мүмкін.
15. Адам жыныстық зорлыққа бейтаныстан бұрын танысының тарапынан ұшырайды.

Жоғарыдағы тұжырымдардың жауабы

1. Адамдардан гендерлік нормаларға сай келуін күту – гендерлік зорлық түрі. Гендерлік зорлық формаларының көбі гендерлік нормаларға не оның әсеріне, соның салдарынан туындайтын әлеуметтік теңсіздікке негізделген. Интим серіктес тарапынан болатын зорлық, үйдегі зорлық, жыныстық зорлық, гомофобия, трансфобия, интерфобия жетегіндегі зорлық гендерлік нормалардың әсерінен туындайды.
2. Мәдениет біздің кімдігімізді қалыптастыратындығын ескеретін болсақ, мәдениетіміз бен кімдігімізді сақтап қалу мақсатында мәдени құндылықтарды ұстануға талпынуымыз – заңды құбылыс. Мәдениет сексуалдықты көрсетудің адами әрі дұрыс жолын, сондай-ақ әйел мен ердің қалай жүріп-тұруы керегін, қоғамдағы рөлін айқындайды. Бұл бәрімізге арналған «нормаға» айналып, оны ұстануға мәжбүр боламыз. Алайда мәдениет пен кімдіктің де дамитынын ұмытпаған жөн, ал концепциялар қатып қалған дүние емес, белгілі бір уақыт аралығында өзгеріске ұшырайды. Гендерлік рөлдер мен сексуалдық та адам құқығын жүзеге асырудың бір бөлігі болуы керек, нақтырақ айтқанда дискриминациядан, бағынышты болудан, теңсіздік пен қиянаттан азат болу құқығы. Өз гендерің мен сексуал ориентацияңды еркін көрсете алу – бақыт іздеу және ауқаттылықтың ең жоғарғы деңгейіне ұмтылуға деген қажеттілік. Осы орайда мәдени дәстүрлердің қажеттілігін бағалау үшін олардың адам құқығын қорғау деңгейіне қарау керек. Бұл үшін қатан гендерлік нормалардың күшеюі мен нығаюы қаншалықты деңгейде адам құқығының айтарлықтай бұзылуына алып келетінін анықтау керек. Оларға айқын мысал бола алатын зорлық түрлері: әйелдің жыныс мүшесіне мерткітіруші операция жасау, арнамыс жетегіндегі зорлық, күштеп ерте тұрмысқа беру және әйел кісіні өлтіру. Бұл мысалдар ЖГЗ-ның ең бір залалды қырларының бірі болғанымен, әйел мен басқа да осал топ өкілдерінің қаналуына және бағынышты болуына алып келетін мәдени болжалдар да адам құқығын таптайтын әрекет болғандықтан, ЖГЗ формасы боп саналады.
3. Зорлыққа ұшырау ықтималдығы жоғары адамның нақты «сипаттамасы» жоқ, оған кез келген адам тап болуы мүмкін. Өте күшті адамдардың өзі де өз тұрымы мен ойларына, я болмаса басқа да ерекшелейтін қасиеттеріне бола зорлыққа ұшырауы мүмкін. Сайып келгенде зорлыққа алып келетін құрбанның бойындағы «ерекше» қасиеттер емес, зорлық жасауға бел буған адамның таңдауы. Зорлықты «тілеп алу» мүмкін емес.
4. Көбіне көп адамдар зорлық жасаған адамның мойнынан жауапкершілікті алып тастау үшін «бұл жағдай эмоционал жүктеменің көп болуынан орын алды» деп зорлықты ақтап алуға тырысып жатады. Зорлық қылуға не қатыгездікке бейім адамдар бұл әрекетті саналы әрі рационал шешім қабылдап жасайды. Олар зорлық нысаны доминант топ (доминант мәдениет аз ұлтқа

қарсы, мүмкіндігі бар адамдар мүмкіндігі шектеулілерге қарсы, гетеросексуалдар ЛГБТК+ қарсы, ерлер әйелдерге қарсы) өкілі болғандықтан, басымдығы көбірек әрі әлдекімге билігін жүргізеді деп есептейді. Зорлық жасаған адамды ақтау проблеманы тек ушықтыра түседі.



5. Зорлықтың кез келген түрі адамның әл-ауқатына бірдей зардабын тигізеді әрі өмірінде із қалдырады. Жастар өмірінің басым бөлігін онлайн әлемде өткізетіндіктен, онлайн-зорлық зардабы ауырлау болуы мүмкін, себебі оны анағұрлым көп адам біліп қоюы мүмкін, одан қалды желіде сақталып қап, зорлық әсерін ұзарта түсуі ықтимал. Мәселен, интернетке салынып кеткен келісімсіз порнографияны өте көп адам көріп әрі бейне ұзаққа дейін желіден жойылмай тұруы мүмкін.
6. Құрбанды айыптау зорлықтың нығая түсуіне алып келеді. Зорлыққа ұшыраған адам өзінің гендерлік кімдігіне/экспрессиясына, сексуал ориентациясына, жыныстық сипатына, киген киіміне, жүріс-тұрысы мен өмір салтына қарамастан ешқашан да кінәлі болмайды. Ешкім қатыгез әрекеттің құрбаны болғысы келмейді әрі оны өзі «тілеп ала алмайды».
7. Әлдебіреуге қарсы зорлық жасау – қылмыс әрі адам құқығын бұзудың айқын көрінісі; бұл екі адамның арасындағы мәселе ғана емес, барша адам баласына қатысты мәселе. Бұл біздің мәселе емес деп, немқұрайдылық танытып, үнсіз қалар болсақ, дискриминацияны, қорлауды және репрессиялаушы әрекеттерді құп көретін әрі соны жасайтын орта құруға мүмкіндік туғызамыз, қолдаған боламыз. Зорлықты тоқтату үшін оған қарсы күреске барлығымыз жұмыла кірісуіміз керек. Әлеуметтің өзгеріске алып келетін жалғыз жол – осы. Сол кезде ғана теңдік, қауіпсіздік пен әділеттік орнаған қоғам құра аламыз.
8. Гомофобия, интерфобия мен трансфобия ЛГБТИК+ өкілдерімен қоса гетеросексуал/цисгендер адамдарға да өз әсерін тигізеді. Гомофобия, интерфобия мен трансфобия елеусіз қалып, адам құқығын бұзу боп есептелмесе, гетеросексуал/цисгендер адамдардың өміріне де әсер етеді, себебі ондай зорлық түрлеріне төзімдік танытуға болады екен деген пікір қалыптасады, ал бұл өз кезегінде теңсіздік, дискриминация мен қатыгездікті күшейте түсетін орта құруға арқау болады.
9. Махаббат пен бақылауды сыңар ұғым деп қарастыруға болмайды. Қызғаныш пен бақылаудың кез келген формасы – психологиялық зорлық боп саналады әрі оның қамқорлық пен махаббатқа түк қатысы жоқ. Керісінше бұндай әрекет сенімсіздіктің және қорғансыздықтың белгісі, серіктестің бірі екіншісін басқарғысы келеді деген сөз. Өз серіктесіне қамқор болғысы келетін адам оған заян келтірмейді. Теңдікке, құрмет пен сенімге, сондай-ақ түсіністік пен еркіндікке негізделген қарым-қатынас қана дұрыс бола алады.
10. Бұл бір қарағанда оңай боп көрінуі мүмкін, – олай емес. Жалғыз қалудан не өзгеден ерек болудан қорқу, зорлық қылған адамға деген махаббат/



қамқорлық, өзара тәуелділік (қаржылай, психологиялық), зорлық айырылысқаннан кейін де жалғасады деп қорқу, әлеуметтен болатын қысым (ел не дейді), адам өзгеріп қалар деген жалған үміт пен сырттан қолдаудың болмауы секілді факторлар қорлайтын қарым-қатынастан (абьюз) шығып кетуді қиындата түседі. Кейде интим серіктесінің тарапынан зорлыққа ұшыраған адамдар бұл зорлық әрекеттерін «романтизациялап», махаббаттың белгісі деп ақтауы мүмкін. Бұл тек қатыгездікке деген төзімдікті арттыра түседі. Алайда бұл сол адамның қателігі емес, мәдениет пен қоғам қалыптастырған ағат түсініктердің салдары.

11. Сырт келбетіне, жасына, киген киіміне, жүріс-тұрысына қарамастан кез келген адам зорлық құрбаны болуы мүмкін. Статистика мәліметтеріне сенетін болсақ, 15 жастан асқан әрбір үшінші әйел және әрбір төртінші еркек өмірінде бір рет болсын өз қалауынсыз жыныстық қатынасқа түскен. ЛГБТИК+ өкілдерін ерекшелігі үшін «жазалау» не «қалпына келтіру» (гендер мен сексуалдықтың қалыпты үлгісіне қайтару) мақсатында оларға қарсы жыныстық зорлық қылу – өшпенділік жетегіндегі қылмыс боп саналады. Жыныстық зорлық – билік жүргізу және бақылау актісі, оның сексуал ынтықтыққа еш қатысы жоқ. Жыныстық зорлық жасайтын қылмыскерлер өзінен билігі аздау не қорғансыз жағдайда қалған адамдарды әдейілеп таңдап, қорлайды.
12. Жоғарыда айтылғандай жыныстық зорлық – билік жүргізу және бақылау актісі. Бұл тұжырым әйелдерге қатыгез әрекеттерден сақтану үшін қалай дұрыс киінуі, жүріп-тұруы және әрекет етуі керегін сипаттайтын гендерлік нормаларды қамтиды. Зорлыққа ұшырған адамды айыптау зорлықты күшейте түседі. Ешкім мені зорласыншы демейді. Бұл жағдайда жауапкершілік пен кінә тек зорлаған адамның мойнына ілінуге тиіс.
13. Зорлықтың бұл формасын «кездесудегі зорлық» деп атайды. Бұл зорлық түрі жиі ұмыт қалады. Дегенмен бұл да дәл некедегі зорлық секілді зорлық формасы боп қала бермек. Жыныстық зорлыққа жол бермеу керек, себебі зорлық қылған адам мен зорлыққа ұшыраған адам қазір не бұрын интим қарым-қатынаста болған. Жыныстық қатынасқа нақты, саналы әрі зерделі түрде берілген келісім ғана жыныстық қатынастың қалаумен болғанын айқындайды.
14. Жыныстық алымсақтық әзіл не қылмыңдау тәсілі емес, бұл билік жүргізу, бақылау не/және жазалау түрі. Оны құнсыздандыру не елемеу жыныстық алымсақтықтың салдарынан болатын жарақатты асқындыра түседі.
15. Жыныстық зорлық жайлы статистика мәліметтеріне сәйкес орын алған жыныстық зорлық жағдайларының 80% зорлық қылған адам зорлыққа ұшыраған адамның жақыны не танысы (серіктес, бұрынғы серіктесі, отбасы мүшесі, әріптес, бастық, таныс және т.б.) болған. Дегенмен 10 зорлықтың екеуін бейтаныс адам жасайды деген мәлімет те бар. Демек жыныстық зорлықтың бұл формасы да орын алуы мүмкін деген сөз.



2.3-жаттығу. Бұл гендерлік зорлық па әлде басқа ма?

Сабақ ұзақтығы: 60 мин (сценарий ауқымына қарай бұдан да тез да болуы мүмкін)

Сабақ мақсаты:

- Гендерлік зорлықтың түрлі жағдайдағы көріністерін анықтау.
- Гендерлік зорлықты қалыпты нәрсе деп санау не мүлде елемеудің қаншалықты жиі орын алатынын түсіну.
- Гендерлік зорлықтың жастарға тигізетін әсерін зерттеу.

Қажет материалдар:

- Қатысушыларға таратуға арналған материал.
- Флипчарттар мен маркерлер.

Сабақ барысы: (50 мин)

1. Талқылауға арналған мысалдар жазылған таратпа материалды қатысушыларға таратып шығыңыз. Қай мысалдарды қолданатыңызды алдын ала шешіп қойғаныңыз жөн.
 - Бақыт жүріп жүрген қызынан Instagram желісіндегі парақшасының құпиясөзін берсін деп талап етті, сол арқылы оның жазбасына кім пікір қалдыра алатынан көріп отырғысы келеді-міс. Оның пікірінше бұл қыздың оған деген адалдығын дәлелдейді. Сондай-ақ ол қызына өз құпиясөзін беруге дайын, сондықтан талабын әділ деп есептейді.
 - Амина ата-анасымен бірге тұрады. Ол институтқа оқуға түсу үшін ақша жинаймын деп маңайдағы дүкендердің бірінде жұмыс істейді. Алайда әкесі қызы ай сайын оған жалақысын беріп тұрсын дейді, себебі отбасы қаржысына жауап беретін өзі екен-ді.
 - Марат жүріп жүрген қызына Instagram-дағы бикини киіп түскен суретін жойсын деді. Оның сөзінше әлгі сурет оны ұялтады екен. Сондай-ақ қыз Мараттың онымен жүріп жүргеніне риза болуы керек екен, әйтпегенде оған басқа ешкім қарамайтын да еді.
 - 21 жастағы Дәмелі университетте оқиды. Оның анасы және әпке-бауырлары бар. Кешегі түнде Дәмелі үйге анасы айтқан уақытта келмегені үшін анасы оны ұрып тастады.
 - Николай экологияны оқуды қойып, балетпен айналысқысы келгенде әкесі былай деді: «Өзім маңдай терімді төгіп тапқан ақшамды хореография мектебіндегі сауық-сайраныңа төлемеймін! Ер жігітсің бе? Жігіт сияқты жүр! Балет билеп болашақ отбасыңды асырай алмайсың».
 - Дәуреннің үлкен әулеті оның гей екенін білгенде одан қашқақтап, отбасылық отырыстарға шақырмауды шығарды.
 - Эля 19 жаста. Былтыр ол Марат деген жігітпен жасырын жүріп жүрген еді, себебі ата-анасы оның өзге ұлт өкілімен көңіл қосқанын қаламайтын. Екі апта бұрын ол жүкті боп қалғанын білді. Бұл жайлы білген бауыры оны отбасы абыройын төкті деп ұрып тастады. Осының салдарынан Эля баласынан айырылып қана қоймай, сол қолын жарақаттап, мүгедек боп қалды.
 - Фаина 21 жаста, мүгедек. 7 ай бұрын ол Рафаэльмен танысты, жүріп жүргендеріне екі ай болды. Басында ол мейірімді болатын, ал қазір қызды келемеждеп, намысына тиюді шығарды. Фаина бірнеше рет оны тастап кеткісі келді, бірақ Рафаэль әркез кешірім сұрап, өзгеретінін айтатындықтан, үйте алмайтын.

- Айша 17 жасында ата-анасының талабымен Фаридқа тұрмысқа шыққан. Ол өзін бақытсыз санайды әрі күйеуінен кетіп қалғысы келеді. Фарид әйелі кетіп қалмасын деп оны бала табуға мәжбүрлейді, сүйтіп ол еріксіз жүкті болады.
 - Дене шынықтыру сабағында жүрген ұлдар Гүлжанның сымбатын сөз қылып, қылмыңдауға тырысады. Ринат бұл қылықты бұрыс есептеп, оларға қосылмайды. Сол кезде ұлдар оған «Әй, Ринат, сен не қызтекесің бе? Әлде қалай өзі?» деп шуылдасады.
 - Лаура – танымал әртіс. Бірнеше апта бұрын ол көпшілікке өзінің лесбиян екенін ашып айтқаннан кейін оған бір жас жігіт шабуылдап, зорлап кеткен. Жас жігіт полицияға Лаураны «түзегісі» келгендіктен зорлағанын айтты.
2. Қатысушыларға «келтірілген мысалдардағы оқиға гендерлік зорлық боп санала ма?» деп сұрақ қойып, әрбір мысалды талқылап шығыңыздар.
 3. Қатысушыларға әр топтан дөңгелек үстелде өз тобының атынан сөз сөйлетін бір қатысушыны таңдасын деп айтыңыз.
 4. Әрбір топ өз шешімдерін кестеге жазуы керек, яғни мысалда келтірілген оқиғаны гендерлік зорлық деп санай ма жоқ па екенін білдіру үшін әр мысалдың жанына «иә» не «жоқ» деп жазуы керек.
 5. Барлық топ тапсырманы орындап біткеннен кейін әрбір мысалды жеке-жеке талқылап шығыңыздар, сондай-ақ қатысушылардың дискриминациялаушы/ жағымсыз құбылыстар жайлы ойы әртүрлі болуының себебін іздеп көріңіз.

Пайымдауға және сабақаты аяқтауға арналған фасилитация сұрақтары: (10 мин)

- Бүгінгі сабақ ұнады ма? Несі ерекше ұнады?
- Мысалдарда келтірілген әртүрлі зорлық формалары естеріңізде болар (интим серіктес тарапынан болатын зорлық, жыныстық алымсақтық, гендерлік зорлық, экономикалық зорлық, психологиялық және физикалық зорлық, гомофобия және т.б.). Аталмыш зорлық түрлерінің ішінде қайсын анықтау қиынға соқты?
- Себебін түсіндіре аласыз ба? Бұл іс-әрекетті «жөнді қылық» деп санайсыз ба?
- Осы сабақтан қандай қорытынды шығара аласыз?

Үйде пысықтауға арналған сұрақтар және сабақты аяқтау:

Жоғарыда келтірілген мысалдардың бәрінде түрлі деңгейдегі гендерлік зорлық орын алған.

3, 4, 5, 10 және 11-мысалдардан гендерлік зорлық пен жыныс жайлы «нормаға» айналған түсініктер, гендерлік таптаурындар арасында тығыз байланыс барын аңғаруға болады.

- Марат сүйіктісі арық әрі әдемі болғанын қалайды, алайда суреттен әбестік тауып, кемсітеді.
- Дәмелі анасының гендерлік «үмітін» (анасы қызы ерте келеді деп үміттенді) ақтамағандықтан, физикалық зорлыққа ұшырады. Қыз баланың жүріп-тұруына шектеу қою не бақылау орнату да гендерлік зорлық боп саналады, себебі еркін жүріп-тұру құқығынан айырады.
- Николайдың әкесі балет ерлер айналысатын зат емес деп ойлайтындықтан, өз ұлының сексуалдығына күмән келтіреді. Осының салдарынан Николай гомофобия әсеріне ұшырайды әрі әкесі оқу ақшасын төлемейтіндіктен, экономикалық зорлыққа да тап болады.
- 10-мысалда Гүлжан да, Ринат та гендерлік зорлық құрбаны: Гүлжанды ұлдар секс-объект санаса, сексуал ориентациясына бола Ринаттың нағыз жігіт екеніне күмән келтіреді.

- Лаура гендерлік зорлықтың өте ауыр формасына тап болды: түзеу үшін зорлау. Бұл қыздың сексуал ориентациясына деген өшпенділік жетегіндегі қылмыс боп саналады.
- 60-мысалдағы Дәурен өзін гей деп идентификациялайтындықтан, шеттетіліп, отбасынан алшақтайды. Бұл гомофобия жетегіндегі зорлық.

1, 2, 7, 8, 9-мысалдар ерлердің басымдығы мен үстемдігін нығайта түсіретін әйелдерге қарсы зорлық түрлері сипатталған.

- **1-мысалда** Бақыт өз қызының әлеуметтік желідегі парақшасын тексеріп, бақылау орнатқысы келеді. Ол өз парақшасының құпиясөзін берсе де, қылығы жөнді деуге келмейді. Бұл қылықты мәжбүрлеп бақылау деп атайды әрі бұл интим серіктес тарапынан болатын зорлық түрі боп саналады. Сондай-ақ бұл жыныстық зорлық та бола алады, себебі әйел мен ердің билік деңгейінің әртүрлі екенін көрсетеді, ердің жағдайды бақылауда ұстайтынын және артықшылығы көп екенін алға тартады.
- **2-мысалдағы** Амина экономикалық зорлыққа ұшырайды. Гендерлік зорлықтың бұл түрінде әйелді ерге бағынышты қылу үшін қаржылай ресурстардан шектейді не айырады. Амина өз еркімен ақшасын отбасына бергісі келсе, ол зорлық боп есептелмес еді. Ал бұл жағдайда ол ақшасын бергісі келгеннен емес, мәжбүрлі болғандықтан сүйтеді.
- **7-мысалда** гендерлік қылмыс сипатталған, атап айтқанда, әйелдерге қарсы арнамыс жетегіндегі зорлық-зомбылық. Эля отбасы ризашылығын білдірмеген адаммен кездесіп, одан жүкті болып, отбасы «абыройын төккені» үшін ағасы оны сабап тастады.
- **8-мысалда** Фаина интим серіктесінің тарапынан зорлыққа ұшырайды, бұл әйелді басқарудың ең жиі кездесетін формасы. Гендерлік рөлдер мен ер мен әйел арасындағы билік бөлінісі жайлы әлеуметтегі нормаларды санасына сіңіріп алған Фаина зорлықты романтизациялап, күйеуін ақтап алғысы келеді (күйеуім мені сүйеді деп қатыгез әрекеттерін елемейді). Оның үстіне, ол әлі де зорлыққа ұшырап жатыр, өйткені зорлық қылып отырған Рафаэль өзгеремін деп уәде беріп, манипуляциясын жалғастырып отыр.
- **9-мысалда** да гендерлік қылмыс сипатталған, атап айтқанда, мәжбүрлеп неке қидыру және мәжбүрлеп жүкті қылу (сондай-ақ жыныстық зорлық та болуы мүмкін).
- Жоғарыда айтылған мысалдардың бәрі гендерлік зорлық түрлері, оның арасында салыстырмалы түрде жеңілі де бар (гендерлік нормаларға сай болуын талап етіп, қыспаққа алу), өте ауыр түрді де (фемцид) бар.

Айтылған мысал жыныстық зорлық болып есептелсін, есептелмесін, қанша жерден қатер деңгейі төмен болсын, бұндай әрекет назарсыз қалмай, алды алынуды керек әрі оған қарсы күрес жүргізілуі қажет.

Жағымсыз, зиянды әрі қорлайтын әрекеттерге қарсы тұру және әрекет қылу – зорлық-зомбылықты тоқтатудың жалғыз жолы. Мектепте сексизм, гомофобия, буллинг ұғымдары өз атымен аталып, ол жайлы ақпарат айтылуға тиіс және мектептегі «аты шулы» зорлық формаларының тасасында қалып қоймауы керек.

Фасилитаторларға кеңес:

Жастарға сипатталған зорлық түрінің гендерлік зорлық екенін анықтау қиынға соғуы мүмкін. Олар мысалдан құдалау мен қатыгездікті көрсе де, бұл зорлықтың себебін гендерлік нормалар, ерлер иеленетін басымдықтар, әлеуметтегі теңсіздік, гомофобия, трансфобия және басқа да факторлармен байланыстыра алмауы мүмкін. Жастарға бұл байналысты орнатуға көмектесіңіз. Ол үшін ер мен әйел арасындағы, сондай-ақ гендерлік кімдігі/экспрессия, сексуал ориентациясы мен жыныстық сипаттары әртүрлі адамдар арасындағы теңсіздік жайлы айтып беріңіз.

Жаттығуға арналған жұмыс парағы

№	Бұл гендерлік зорлық па?	Иә/Жоқ
1	Бақыт жүріп жүрген қызынан Instagram желісіндегі парақшасының құпиясөзін берсін деп талап етті, сол арқылы оның жазбасына кім пікір қалдыра алатынын көріп отырғысы келеді-міс. Оның пікірінше бұл қыздың оған деген адалдығын дәлелдейді. Сондай-ақ ол қызына өз құпиясөзін беруге дайын, сондықтан талабын әділ деп есептейді.	
2	Амина ата-анасымен бірге тұрады. Ол институтқа оқуға түсу үшін ақша жинаймын деп маңайдағы дүкендердің бірінде жұмыс істейді. Алайда әкесі қызы ай сайын оған жалақысын беріп тұрсын дейді, себебі отбасы қаржысына жауап беретін өзі екен-ді.	
3	Марат жүріп жүрген қызына Instagram-дағы бикини киіп түскен суретін жойсын деді. Оның сөзінше әлгі сурет оны ұялтады екен. Сондай-ақ қыз Мараттың онымен жүріп жүргеніне риза болуы керек екен, әйтпегенде оған басқа ешкім қарамайтын да еді.	
4	21 жастағы Дәмелі университетте оқиды. Оның анасы және әпке-бауырлары бар. Кешегі түнде Дәмелі үйге анасы айтқан уақытта келмегені үшін анасы оны ұрып тастады.	
5	Николай экологияны оқуды қойып, балетпен айналысқысы келгенде әкесі былай деді: «Өзім маңдай терімді төгіп тапқан ақшамды хореография мектебіндегі сауық-сайраныңа төлемеймін! Ер жігітсің бе? Жігіт сияқты жүр! Балет билеп болашақ отбасыңды асырай алмайсың».	
6	Дәуреннің үлкен әулеті оның гей екенін білгенде одан қашқақтап, отбасылық отырыстарға шақырмауды шығарды.	

7	<p>Эля 19 жаста. Былтыр ол Марат деген жігітпен жасырын жүріп жүрген еді, себебі ата-анасы оның өзге ұлт өкілімен көңіл қосқанын қаламайтын. Екі апта бұрын ол жүкті боп қалғанын білді. Бұл жайлы білген бауыры оны отбасы абыройын төкті деп ұрып тастайды. Осының салдарынан Эля баласынан айырылып қана қоймай, сол қолын жарақаттап, мүгедек боп қалды.</p>	
8	<p>Фаина 21 жаста, мүгедек. 7 ай бұрын ол Рафаэльмен танысты, жүріп жүргендеріне екі ай болды. Басында ол мейірімді болатын, ал қазір қызды келемеждеп, намысына тиюді шығарды. Фаина бірнеше рет оны тастап кеткісі келді, бірақ Рафаэль әркез кешірім сұрап, өзгеретінін айтатындықтан, үйте алмайтын.</p>	
9	<p>Айша 17 жасында ата-анасының талабымен Фаридқа тұрмысқа шыққан. Ол өзін бақытсыз санайды әрі күйеуінен кетіп қалғысы келеді. Фарид әйелі кетіп қалмасын деп оны бала табуға мәжбүрлейді, сүйтіп ол еріксіз жүкті болады.</p>	
10	<p>Дене шынықтыру сабағында жүрген ұлдар Гүлжанның сымбатын сөз қылып, қылмыңдауға тырысады. Ринат бұл қылықты бұрыс есептеп, оларға қосылмайды. Сол кезде ұлдар оған «Әй, Ринат, сен не қызтекесің бе? Әлде қалай өзі?» деп шуылдасады.</p>	
11	<p>Лаура – танымал әртіс. Бірнеше апта бұрын ол көпшілікке өзінің лесбиян екенін ашып айтқаннан кейін оған бір жас жігіт шабуылдап, зорлап кеткен. Жас жігіт полицияға Лаураны «түзегісі» келгендіктен зорлағанын айтты.</p>	





2.4-жатығу. Гендерлік зорлыққа қарсы позиция.

Ұзақтығы: 60 мин не одан көп (қолданылған мысал санына қарай).

Сабақ мақсаты:

- Қатысушыларға гендерлік зорлыққа қарсы тұруына кедергі болуы мүмкін тосқауылдарды анықтауға көмектесу.
- Гендерлік зорлық жағдайларына жауап берудің әртүрлі әдістерін зерттеу, жастардың мүмкіндігін арттыру.

Қажет материалдар:

- Алдағы жаттығуда қолданылған мысалдар тізімі
- Бөлменің әр бұрышына ілінген «А», «В» және «С» деген жазуы бар тақтайша.
- Еркін жүріп-тұруға болатын кең бөлме.

Жұмыс барысы:

Қатысушылар алдағы жаттығу жайлы тағы бір ойланып көрсін, сол мысалдардағы жастардың қандай құқықтары бұзылды деп ойлайды екен? Адам құқықтары жөнінде кішігірім ой-талқы жүргізіңіз, сондай-ақ жастарға кімдік білдіру құқығы, ойды ашық айту құқығы, теңдік және дескриминацияланбау құқығы, зорлықтан қорғалу құқығы, серіктес таңдау құқығы, қоғам өміріне жан-жақты қатысу құқығы және тағы да басқа құқықтар жайлы айтып беріңіз (5 мин).

Талқылауға арналған сұрақтар: (10 мин.):

- Өз кімдігі мен сексуал ориентациясын ашық білдіре алуы үшін адамдарға не керек? Жауаптарыңызды флипчартқа жазыңыздар.
- Дұрыс, бақытты, тең, қауіпсіз әрі жағымды қарым-қатынас құрудың алғышарттары не? Жауаптарыңызды флипчартқа жазыңыздар.
- Жастар өз гендеріне не сексуал кімдігіне бола күрделі, жағымсыз не қорлайтын жағдайға не қарым-қатынасқа түсіп қалғанда не істей алатыны жайлы нақтырақ талқылап көрейік.
- Қатысушыларға алдағы жаттығуда талқыланған мысалдарды қайта оқып беретініңізді айтыңыз, ал олар сипатталған оқиғаға ұсынылған 3 нұсқаның қайсымен жауап беретінін таңдасын. Қатысушылардың өзі таңдаған нұсқаға сәйкес бұрышқа өтуін сұраңыз (А, В не С нұсқасы). Қатысушыға ұсынылған нұсқаның бірі де ұнамаса, өз нұсқасын айтып, D бұрышына барып тұра алады.
- Бірінші мысалды оқып, қатысушыларға өз жауабын таңдап, бөлменің сәйкес бұрышына өтуіне жеткілікті уақыт беріңіз. Барлығы өз позициясын таңдағаннан кейін, әр бұрышта тұрған 2-3 адамнан бұл позицияны таңдау себебін сұраңыз, сондай-ақ қатысушы бұлай жасаудың артықшылығы мен кемшілігін айтып берсін. Содан кейін басқа бұрышты таңдағандарға барып, олардың басқаша әрекет етуін түсіндіріңіз.
- Берілген уақытыңызға қарай келесі мысалдарға көшіңіз (30 мин).

Пайымдауға және сабақты қорытындылауға арналған фасилитация сұрақтары: 15 мин.

- Сізге сабақ ұнады ма? Несі ерекше ұнады?
- Гендерлік зорлыққа жауап беру (реакция білдіру) оңай ма? Адамды не тежеуі мүмкін?
- ГЗ тап болған адам оны елемегені не реакция білдірмегені дұрысырақ па? Не үшін дұрысырақ? Не үшін дұрыс емес?

- Гендерлік зорлыққа тап болған адам еш әрекет қылмаса, оның арты неге әкелуі мүмкін? Қатері бар ма?
- Сіздің ойыңызша мұндай жағдай орын алғанда достардан көмек сұраған оңайырақ па? Достар қалай көмектесе алады? Достар көрсетуі мүмкін көмек жеткілікті ме?
- Әр мысалдағы оқиғаға жауап беру нұсқаларын қай еске алып, бұдан басқа қандай нұсқа ұсынуға болатынын ойлап көріңізші.

Үйде пысықтауға арналған сұрақтар және сабақты аяқтау:

- Гендерлік зорлық адамның өзбағамы мен жалпы әл-қуатына жағымсыз әсерін тигізеді. Гендерлік зорлық құрбаны болған адамдар қорқыныш, қысылу, кінәлі болу, ұялу, қорғансыздық, жалғыздық, үрей сезімдерін сезініп, жиі депрессияға ұшырайды, зорлыққа қарсы тұра алмай, көмек сұраудан қорқады. Ол адам ары қарай да шеттетіліп, әрбір істе жалғыз қалатын болса, зорлық күшейе түседі. Зорлық-зомбылық айналымы зорлыққа ұшыраған адам оқшауланған жағдайдан шығып, шара қолданған кезде немесе басқа сенімді адам әрекет қылып көмектесе ғана тоқтайды.
- Тыңдаушы топта кәмелет жасқа толмаған жасөспірімдер болса, оларға әркез өздері сенім артатын ересек адамдардан көмек сұрай алатынын ескертіңіз. Ата-анасы, мұғалімдер, мектептегі консультанттар, әлеуметтік қызметкерлер, отбасындағы үлкен кісілер мен басқа да ересек адамдар оларды зорлықтан қорғағысы келетінін, сондай-ақ ол үшін қолынан келгеннің бәрін жасайтынын және қолдайтынын айтыңыз. Кімде-кім орын алған зорлық жайында ешкімге айтпауға көндірсе не айтпа деп қоқан-лоқы көрсетсе, бұл жайында бірден сенім артатын ересек адамға айту керек.
- Зорлыққа тап болған адамдардың достары да оларға сезімдерін білдіруге және болған жайтты ой елегінен өткізіп, түрлі шешімдерді қарастыруға қолайлы әрі қауіпсіз орта құруға көмектесе алады. Сондай-ақ осындай жағдайды басынан өткеріп, жеңіп шыққан адамның да көмегі пайдалы болады. Зорлықтан аман қалған әйелдерге, ЛГБТИК+ өкілдеріне және басқа да қатыгездікке ұшырау ықтималдығы жоғары адамдарға қолдау көрсететін көптеген онлайн-бірлестіктер бар.
- Сонымен қатар арнайы маманның да көмегіне жүгінген өте пайдалы. Мемлекеттік емес ұйымдар, қоғамдық орталықтар, жастар орталығы мен онлайн-қолдау қызметтері қажет ақпарат беріп, психологиялық қолдау көрсетіп, заңгер консультациясы мен мәселені шешу жолдарын ұсына алады.
- Әділеттік орнату мақсатында билік органдарына (мысалы: полиция, мектеп әкімшілігі, киберқылмыс бөлімі) орын алған зорлық әрекеті жайлы хабарлау да гендерлік зорлықтың алдын алуға септеседі.
- ГЗ болған жерде кездейсоқ кездесіп, күәгер болған адамдар да үнсіз қалмай, әрекет қылуы керек. Үнсіздік – қорлайтын әрекетті құп көру. Ол адам ешқалай көмектесе алмаймын деп сезінсе де (өз басына қауіп төне ме деп қорқуы мүмкін), сол әрекетке жол бергені.

Жаттығуға арналған жұмыс парағы:

- *Бақыт жүріп жүрген қызынан Instagram желісіндегі парақшасының құпиясөзін берсін деп талап етті, сол арқылы оның жазбасына кім пікір қалдыра алатынын көріп отырғысы келеді-міс. Оның пікірінше бұл қыздың оған деген адалдығын дәлелдейді. Сондай-ақ ол қызына өз құпиясөзін беруге дайын, сондықтан талабын әділ деп есептейді. Қыз не істеуі керек?*

- A. Құпиясөзді айта салуы керек, себебі жігіт те өзінікін беруге дайын тұр. Бұл әділ шешім болады.
 - B. Бақытты тастап кетуі керек. Не үшін ол өзіне сенім артпайтын жігітпен бірге болуы керек екен?
 - C. Ол құпиясөзін бергісі келмесе, оның себебін түсіндіріп, жігітімен сөйлесуі керек.
 - D. Басқа бірдеңе.
- *21 жастағы Дәмелі университетте оқиды. Оның анасы және әпке-бауырлары бар. Кешегі түнде Дәмелі үйге анасы айтқан уақытта келмегені үшін анасы оны ұрып тастады. Дәмелі не істеуі керек?*
 - A. Ештеңе. Ол оның анасы, бір үйде тұрып жатыр, сондықтан оны құрметтеуі керек.
 - B. Өз әпке-бауырларымен және/не достарымен болған оқиға жайлы сөйлесіп, қолдау көрсетуін сұрауы керек.
 - C. Үйдегі зорлық мәселесін шешетін қауырт желіге хабарласып, көмек сұрау.
 - D. Басқа бірдеңе.
 - *Фаина 21 жаста, мүгедек. 7 ай бұрын ол Рафаэльмен танысты, жүріп жүргендеріне екі ай болды. Басында ол мейірімді болатын, ал қазір қызды келемеждеп, намысына тиюді шығарды. Фаина бірнеше рет оны тастап кеткісі келді, бірақ Рафаэль әркез кешірім сұрап, өзгеретінін айтатындықтан, үйте алмайды. Фаина не істеуі керек?*
 - A. Тұрып, кетіп қалсын. Ол бұл қарым-қатынасты жалғастыра беретін болса, зорлық күшейе түспек.
 - B. Қарым-қатынасын үзбей, Рафаэльдің әйтеуір бір күні өзгеретініне сену. Ол қазірдің өзінде өкініп, олай істегеніне күйініп жүр ғой.
 - C. Мәселені шешудің жолын іздеп көру үшін достарымен сөйлесіп көрсін.
 - D. Басқа бірдеңе.
 - *Алексей - транс-еркек. Қала орталығында шағын кәсібі бар. Алексейді жанына жуытқысы келмейтіндер бірнеше рет дүкенін қиратып кеткен.*
 - *Бұл жағдайда Алексей не істеуі керек?*
 - A. Трансгендерлер көп тұратын ауданға көшіп кетсін.
 - B. Қолдау көрсетіп, көмектесе алатын транс-бірлестікке не онлайн-транс-бірлестікке жүгінсін.
 - C. Болған оқиға жайында полицияға хабарлап, қолдау сұрау.
 - D. Басқа бірдеңе.



3-ТАРАУ: Интим серіктес тарапынан болатын зорлық

Интим серіктес тарапынан болатын зорлық түрлері: физикалық, жыныстық және эмоционал зорлық, сондай-ақ мәжбүрлеп бақылау (алдағы тарауда толығырақ мәлімет келтірілді).

5.1. Дұрыс және зәрлі қарым-қатынас

Дұрыс қарым-қатынас – өзімізді бақытты, көңілді, қауіпсіз, еркін, сүйікті, құнды, қадірлі сезіне алатын әрі бар болмысымызды көрсете алатын қарым-қатынас. Дұрыс әрі позитив қарым-қатынас дегеніміз өзара қамқорлық; қайғыға ортақтастық; құрмет; сенім; ашық сырласу; теңдік; серіктесіңнің жайлылығын бірінші орынға қою; бірге шешім қабылдау, қадағалау, сондай-ақ басқа да бірлесе жасауды қажет ететін дүниелер. Дұрыс қарым-қатынас – қауіпсіз қарым-қатынас, өзімізді жайлы сезінетін әрі еш қорқынышсыз бар болмысымызды көрсете алатын қарым-қатынас; өзімізді бақытты әрі қорғаулы сезінетін орта.

Зәрлі қарым-қатынас (күндестік) – эмоционал, психологиялық, кейде тіпті физикалық зардап әкелетін қарым-қатынас. Дұрыс қарым-қатынас өзбағамның артуына алып келсе, зәрлі қарым-қатынас ішкі сезімдерге зиян келтіріп, эмоционал жұтаңдыққа алып келеді. Зәрлі қарым-қатынас бар жерде қамқорлық, бақыт, қанағат пен қауіпсіздік атымен болмайды. Мұндай қарым-қатынас сенімсіздікке, өзімізділікке, манипуляция мен меншікшілдікке, сондай-ақ үстемдік пен бақылауға толы болады.

Зәрлі қарым-қатынасқа мысал бола алатын бірнеше жағдай:

- Өзімізді не талапшыл мінез, беруге емес, тек ғана алуға ұмтылу.
- Асыра қызғаншақтық және меншікшілдік: ол серіктесті қоймастан бақылау, кей әрекеттеріне шектеу қою (серіктесінің қалай киінуі керегін, қайда баруына болатынын, кіммен сөйлесуіне болатынын шешу), серіктесін «меншік санау» («сен мендіксіз, сені ешкімге бермеймін») түрінде көрініс табуы мүмкін.

- Бір серіктес екіншісіне билік жүргізеді, әрдайым бақылауында ұстайды, екеуі ортақ шешім қабылдамайды; дербестік жетіспейді.
- Қалағанын істету үшін эмоционал мәжбүрлеу, манипуляциялау не кінәлі сезіндіру. Оны өте қу әрі жосықсыз тәсілдермен жасайды, сондықтан байқау қиынға соғады.
- Сенімнің жоғы, үнемі өтірік айту және арамдық қылу, сенімсіздік.
- Өшпенділікке толы орта: үнему ашулану, негативке толы жүру және қысым.
- Үнемі табалау, мінеу.
- Кемсіте беру.
- Серіктесінің өзгелермен сөйлесуіне шек қою.

Зәрлі қарым-қатынасты анықтау қиынға соғады, себебі ол көп жағдайда нормаға айналып кетеді. Өзіңізді кембағал, бақытсыз, ызалы, түңілген, жұтаң әрі жайсыз сезіне бастасаңыз, қарым-қатынасыңыз күндестікке айнала бастады деген сөз. Күндестік адамның өзбағамын түсіретін, сондай-ақ өміріне теріс әсер ететін қорлайтын қарым-қатынасқа айналуы мүмкін.

5.2. Қарым-қатынастағы құқығыңыз

Мен:

- өзімді кінәлі сезінбестен, әлдекіммен жүрмей қоюға;
- біреуді кездесуге шақыруға, ол бас тартса, шешіміне келісуге;
- жағымды, бақытты, позитив, дұрыс әрі толыққанды қарым-қатынас құруға;
- құпиялық сақтауға (жеке уақыт пен кеңістік, ұялы телефон, интернет, әлеуметтік желілер);
- құрметке ие болуға және қажеттіліктерімді ашық айтып, оны өтеуге;
- гендерлік кімдігімді қалай идентификацияласам, солай еш табалаусыз көрсетуге;
- сексуал кімдігімді қалай идентификацияласам, солай еркін әрі ашық көрсетуге;
- бар болмысымды ашық көрсетуге әрі оны жасырмауға;
- мақсатым мен арманыма қол жеткізуге, серіктесім мені шектеп, кінәлі сезіндермеуіне;
- өзімді біреу үшін маңыздымын деп сезінуге;
- физикалық жақындыққа не интимге «жоқ» деп айта алуға;
- жыныстық қатынасқа түсіп, түспеуді өзім шешуге;
- романтикалық ынтықтық сезінетін адамыммен жыныстық қатынасқа мүлде түспеуге;
- секстен бас тартуға, я болмаса баста «иә» деп алып, ойымды өзгертуге;
- теңдікке негізделген қарым-қатынас құруға;
- серіктесімнен басқа да адамдармен қатынас орнатуға (достық, таныстық, әріптестік және т.б.);
- өз ойымды ашық білдіруге және серіктесімнің ойын құрметтеуге;
- өзім таңдаған қарқынмен тұлға ретінде дамуға;
- серіктесімнің орнына жауапкершілік алуға;
- қоқан-лоқыға ұшырамастан, айырылуға не сүймей қоюға;
- «Бұл қарым-қатынасты жалғастырмай келмейді» деп айта алуға;

- физикалық, жыныстық не эмоционал зорлыққа ұшырамауға;
- әрдайым қауіпсіздікте болуға;

ҚҰҚЫЛЫМЫН.

Жоғарыдағыны таратпа материал ретінде қатысушыларға таратып беруге болады.

5.3. Қарым-қатынасыңыз күндестікке айналса не істеу керек?

Күндестіктің түрлі деңгейі болады. Кейде жоғарыда сипатталған мінез-құлықтың кейбірі белгілі бір деңгейде біздің қарым-қатынасымызда да орын алып тұруы мүмкін. Бұл жердегі назар аударатын сөздер: «кейде» және «белгілі бір деңгейде». Ал зәрлі қарым-қатынаста бұл анағұрлым ауыр деңгейде әрі өте жиі болады. Күндестік деңгейін бұл қарым-қатынаста өзіңізді қалай сезінетініңізге қарап анықтауға болады: өзіңізді тар қапаста қалғандай не қақпанға түскендей сезініп, әркез шаршаңқы, бақытсыз, қауіпсіз, ыңғайсыз, уайымшыл, есеңгіреген күйде жүресіз бе? Жағымсыз сезімдер неғұрлым көп болса, күндестік деңгейі соғұрлым жоғары деген сөз. Сіздің бұған реакцияңыз да күндестік деңгейіне тікелей байланысты, әсіресе жеке кеңістігіңізге қол сұғылып, қарым-қатынасыңыз қорлыққа айналса, анық көрінеді. Зәрлі қарым-қатынасты өткеріп шығу қиынға соғып жатады, алайда әрекет қылудан қорықпау керек. Жағдайды түзеудің жалғыз жолы – сол.

Бірінші кезекте сезімдеріңізді анықтауға және қарым-қатынастарыңызда не болып жатқанын жақсырақ түсінуге көмектесе алатын адамға жүгініңіз. Өзіңізді жалғыз сезінбеу үшін, сондай-ақ эмоционал қолдау табу үшін достарыңызбен не сенім артатын адамыңызбен сөйлескеніңіз жөн. Сондай-ақ арнайы мамандарға (психологтар, жастар орталығы, қоғамдық орталықтар, онлайн қолдау қызметтері, қауырт желі/чат және т.б.) жүгінген де пайдалы, өйткені олар өз сезімдеріңізді түсінуге және оларды ретке келтіруге, шешім іздеуге көмектесе алады. Сол кезде серіктесіңізбен мәселе жайлы әңгімелесуге жақсырақ дайын боласыз.

Серіктесіңізбен сезімдеріңіз жайлы және оның сізге деген қарым-қатынасындағы ұнамайтын заттар жайлы **ашық әрі шынайы әңгіме** құрудан бастыңыз. Кей серіктестер өз қылығының әсерін білмеуі мүмкін, сондықтан оған сезімдеріңіз жайлы бар нәрсені қаз қалпында айтсаңыз, ол өз ойын өзгертіп, зәрлі мінезін қоюы мүмкін. Ал егер серіктесіңіз әңгімеден кейін де еш өзгермесе, қолдау көрсетіп, мәселені шешуге болатын жолдарды ұсына алатын достарыңызға не басқа біреуге жүгініңіз.

Жеке кеңістігіңіздің шекарасын орнатыңыз. Қарым-қатынастағы жеке шекараңызды сенімді, нақты әрі адал белгілеп, қандай мінез-құлықты жаратпайтыныңызды бірден айттып қойыңыз. Серіктесіңіз сізге қалай жүгінуге керегін білетін болсын, сондай-ақ теңдік пен өзара құрмет талап етіңіз.

Серіктесіңіздің күндес әрекеттеріне реакцияңызды өзгертіңіз. Өз мінезіңіздегі шекараны белгілеп қойыңыз. Күндестікті ұшықтыра түсетін әрекеттерден аулақ болыңыз. Мысалы: серіктесіңіздің айтқанын екі етпей орындай беретін болсаңыз, ол бәрі дұрыс деп ойлап қалуы мүмкін.

Күндестікке жоқ деңіз. Қарым-қатынасты үзу – мәселені шешудің соңғы жолы, алайда өз мүмкіндіктеріңіздің шегін білгеніңіз дұрыс. Бұл қарым-қатынас сізді жайлы аймағыңыздан ығыстырып, шекараңыз бен құқығыңызды бұзып жатқанын сезсеңіз, онда оны үзудің уақыты келді деген сөз. Бұл қадамға бармас бұрын сізге көмектесе алады-ау деген адамдарға жүгініңіз, солардау қолдау тауып көріңіз.

Интим серіктес тарапынан болатын зорлық пен гендерлік зорлыққа қарсы күрес жүргізудің қосымша тәсілдері жайлы толығырақ «ЖГЗ шеңберін бұзу» тарауынан оқыңыз.



5.4 ЖАТТЫҒУ

3.1-жаттығу: Қарым-қатынас жайлы әңгіме құрайық па?

Сабақ ұзақтығы: 20 мин.

Сабақ мақсаты:

- Теңдік, өзара құрмет, бақыт пен қанағатқа негізделген позитив интим қарым-қатынастың белгілерін анықтау және осыған сүйеніп қарым-қатынас құру жолын зерттеу.
- Позитив қарым-қатынас құру үшін қажет белгілерді, көзқарастар мен мінез-құлықтарды сипаттау.
- Қарым-қатынасты күндестікке айналдарытын не бұрыс бағытқа жіберетін белгілер, көзқарастар мен мінез-құлықтарды зерттеу.

Талқылауға және сабақты қорытындылауға арналған фасилитация сұрақтары:

- Позитив/дұрыс қарым-қатынас: қандай көзқарас/мінез-құлық интим қарым-қатынасты бақытты/оң/дұрыс/тең етеді?
- Зәрлі/бұрыс қарым-қатынас: қандай көзқарас/мінез-құлық интим қарым-қатынасты бақытсыз/бұрыс/зәрлі етеді?
- Серіктес(тер)імізбен дұрыс, позитив, сондай-ақ теңдік, бақыт пен сыйластыққа негізделген қарым-қатынасты қалай құра аламыз? Бұл үшін не керек?
- Секс болса ғана қарым-қатынас жағымды бола ма?

Үйде пысықтауға арналған сұрақтар және сабақты аяқтау:

Көбіне дұрыс, тең, жағымды әрі қанағаттандыратын интим қарым-қатынас құруға хабар мен дағды жетіспей жатады. Сондықтан зиянды не зәрлі қарым-қатынастың жағымсыз жақтарына назар аударып қана қоймай, позитив/дұрыс қарым-қатынасты қалай құруға болатынын да зерттеу керек.

Жастарға адамдарды бақытты және жақсы ететін белгілі бір қатынастар/мінез-құлық жайлы ойланып көрсін деп ұсыныс жасаңыз. Мысалы, жаттығуларды талдағанда жастарды мына қасиеттерге баулуға тырысыңыз: өзара сыйластық, тілдесу және пікір алмасу, адалдық, еркіндігіңіздің шектелмеуі және серіктесіңіздің бостандығын шектемеу, бар болмысты қаз қалпында көрсете алу және онысына бола шеттетілмеу, басқа адамды тең санау, сондай-ақ қарым-қатынастағы екі адам да өзін жайлы, қауіпсіз сезінуі үшін тең дәрежеде жеңістік бере алу, түсіністік таныту, ашық болу және т.б.

Сондай-ақ жағымды қарым-қатынас дегеніміз секс қана емес. Қарым-қатынастағы серіктес өзін қауіпсіз сезінсе, арада өзара құрмет, теңдік, сенім, қамқорлық, ашықтық болса, серіктестер бір-бірінің еркіндігін шектемесе, сондай-ақ жоғарыда аталған оң қарым-қатынас/мінез-құлық сипаттарына сәйкес келетін қарым-қатынас жағымды бола алады.





3.2-жаттығу: Жасыл шам, қызыл шам: интим серіктес тарапынан болатын зорлықтың алғышарттарын анықтау.

Сабақ ұзақтығы: 45-60 мин.

Сабақ мақсаты:

- Позитив, бақытты әрі дұрыс қарым-қатынас белгілерін бұрысымен салыстыра отырып анықтай алу
- Позитив, жағымды әрі дұрыс қарым-қатынас құруға қажет дағдылар мен мінез-құлықтарды сипаттау.
- Бұрыс/зәрлі қарым-қатынастың ерте белгілерін анықтау.
- Зорлықтың ерте алғышарттары елеусіз қалатын болса, зорлыққа не қатыгездікке айнала алатынын ұғыну

Қажет материалдар:

- Мысал жазылып, қиылып, бүктелген парақша. Әр топқа бір жиынтықтағы парақшаларды қолданыңыз.
- Жабысқақ таспа, флипчарт, маркер.

Жұмыс барысы:

Қарым-қатынастағы зорлықты, оның көріністерін, оны бастан өткерген адамдарға тигізетін әсерін және оған қарсы күресу үшін қолданылатын шараларды талқыламас бұрын келесі бейнелерді көруге болады:

1. Қарым-қатынастағы зорлықты, оның көріністерін, оны бастан өткерген адамдарға тигізетін әсерін және оған қарсы күресу үшін қолданылатын шараларды талқыламас бұрын келесі бейнелерді көруге болады:
2. Белгілерді біл: <http://www.youtube.com/watch?v=3aH-Rxme1RU>
3. Қарым-қатынастағы абыюз: Өзіңді тоқтата алар ма едің? <http://www.youtube.com/watch?v=RzDr18UYO18>
4. Күндестер: жаман қарым-қатынасты қалай үзуге болады?, 4,5 минуты <https://www.youtube.com/watch?v=wPwck0EQkgs> – 4,
5. Кіріспе: позитив, бақытты әрі дұрыс қарым-қатынас құру үшін қарым-қатынастың бұрыс, зәрлі не бүлдіргіш бола бастауының белгілерін білуіміз керек. Мәселенің барлығы бір қарағанда «болмайтын» нәрселерден басталып, зорлыққа не қатыгездікке айналып кетуі мүмкін.
6. Келесі жаттығуда қарым-қатынас пен қарым-қатынастағы мінез-құлықтарды қарастырып, олардың позитив/жақсы/дұрыс (жасыл шам), қатерлі (сары шам) я зәрлі/бұрыс/агрессив екенін анықтап көреміз (қызыл шам)
7. Қатысушыларды 4 топқа бөліп, әр топқа бірден парақшалар жинағын беріңіз.
8. Әр топ флипчартқа бағдаршамның суретін салсын деп айтыңыз.
9. Қатысушыларға парақшада сипатталған қарым-қатынасты/мінез-құлықты «жасыл», «сары», «қызыл» шамдардың бірімен белгілесін деп айтыңыз. Ол үшін парақшаны «бағдаршамның» барынша сәйкес деп ойлаған түсіне қоюын сұраңыз. (15-20 мин).
10. Топтар парақшаларды орналастырып болғаннан кейін не үшін солай таңдағанын түсіндіріп берсін деп айтыңыз.
11. Бірінші топқа өз «бағдаршамын» көпшілікке таныстырып, флипчартты көрсетсін деп ұсыныс жасаңыз. Содан кейін екінші топ басқаша орналастырған парақшаларын айтып шықсын. Ал кейін үшінші топ деп кете береді. (15 мин).

«Дау тудыратын» не әр топ әртүрлі категорияға жатқызған парақша шыққан сайын, оны жеке бір флипчартқа жабыстырып тұрыңыздар. Қатысушыларға бұл парақшаларға кейін қайта оралып, «даулы» мәселелерді шешетініміз жайлы айтыңыз.

12. Соңында талқылауға арналған сұрақтарды қойып, жаттығуды аяқтаңыз (төмен жақта).
13. Біз бәріміз жасыл түспен белгілеген, сондай-ақ біздің ойымызша бақытты, позитив, жағымды және дұрыс қарым-қатынас құруға көмектесе алады деген тұжырымдар мынадай (жасыл түске салынған парақшаларды оқып шығыңыз). Олармен келісесіздер ме? Алып-қосарыңыз бар ма? Нені өзгертер едіңіз? (қатысушылар бірдеңе өзгерткісі келсе, ол парақшаларды даулы тұжырымдар ілінген флипчартқа ауыстырыңыз). Қосымша флипчартта ілүлі тұрған тұжырымдардың бірін жасыл шамға ауыстырғыларыңыз келмей ме? Мына бір тұжырымды ше? (ауыстыруға болады-ау деп ойлаған бірнеше парақшаны нұсқап көріңіз).
14. Мынау біз бәріміз қызыл түспен белгілеген, сондай-ақ өзімізді бақытсыз, жаман не қарым-қатынасымыз күндестікке не қорлауға айналып бара жатқанын сезіндіретін тұжырымдар. Олармен келісесіздер ме? Алып-қосарыңыз бар ма? Нені өзгертер едіңіз? (қатысушылар бірдеңе өзгерткісі келсе, ол парақшаларды даулы тұжырымдар ілінген флипчартқа ауыстырыңыз). Қосымша флипчартта ілүлі тұрған тұжырымдардың бірін қызыл шамға ауыстырғыларыңыз келмей ме? Мына бірін...?
15. Қарым-қатынас қызыл шам аймағында орналасса, не болғаны? Бұндайда бірдеңе істеуге бола ма?
16. Ал енді сары шамға келіп жеттік, бұл ең маңыздысы. Бұл жердегі сары шамның мәні қандай деп ойлайсыздар? Бұл қарым-қатынастық бұрыс не зәрлі болып бара жатқанын ескертетін белгі деп ойлайсыздар ма? Неліктен «сары шам» соншалық маңызды? Оның қандай да бір пайдасы бар ма?
17. Не үшін «сары шам» қарым-қатынастың ең даулы бөлігі боп саналады? Адам өз қарым-қатынасының бұрыс болып кеткенін еш қиындықсыз мойындай ала ма? Неге?
18. Сары шам кейде қызылға айналып кетуі мүмкін, бірақ жасылға да айналатын кездері бар. Сары шамды қайта жасылға айналдыру үшін не істеу керек?
19. Осы жаттығудың арқасында не білдіңіз? Өз өміріңізде не қарым-қатынасыңызда қолдануға болар бірдеңе түйдіңіз бе?

Үйде пысықтауға арналған сұрақтар және сабақты аяқтау:

Позитив қарым-қатынас кезінде, яғни «жасыл аймақта» болғанымызда біз өзімізді жақсы, бақытты, жайлы әрі қауіпсіз сезінеміз, өзімізге дұрыс қарап, құрмет пен сенімге бөленіп, ешкімнен қорықпай, сенімді жүреміз. Кейде қарым-қатынас бұрынғыдай жақсы көрінбеуі мүмкін. Бұл дұрыс қарым-қатынастың күндестікке айналып бара жатқанының белгісі болуы мүмкін, яғни «сары аймақ» деген сөз. Осы бір сәтті көбіміз елемей, мойындағымыз келмей, өткізіп аламыз.

Кей адамдар серіктесіне өте қатты беріліп не қатты сүйетіні соншалық, бар мәселені көрмеуі мүмкін. Осылайша күндестіктің алғышарттары да «қалыпты» нәрсеге айналып кетеді: ол қарым-қатынастағы нормаға айналады не жұп бұның бәрі дәл осылай болуы керек деп қабылдайды. Алайда бұл қатерлі әрекет, себебі ол айтарлықтай ауыр салдарларға әкелетін қорлыққа ауысуы мүмкін. Қарым-қатынастағы күндестік алғы-

шарттарын дер кезінде анықтап, кеш болмай тұрғанда шара қолдану керек. Серіктесіңізбен ашық әрі ағынан сөйлесіп, қажеттіліктеріңізді, сезімдеріңізді, кеңістігіңіз бен құпиялығыңызды, сондай-ақ құқықтарыңызды құрметтеуін сұраңыз. Қарым-қатынасыңызда әрдайым теңдік пен өзара құрметтің болуын қадағалаңыз. Қажет болса достарыңызға, сенімді ересектерге не жастарға қолдау көрсететін орталықтарға жүгініп, кеңес алыңыз. Қарым-қатынастың түрлі түрі болатыны және оның әркез бірегей болатыны рас. Әркімнің «жақсы» және «позитив» қарым-қатынас жайлы түсінігі әртүрлі болуы мүмкін. Әдетте бақылау мен билеуге емес, теңдікке сүйеніп құрылған қарым-қатынас қана дұрыс бола алады.

Қарым-қатынасымыз қызыл аймаққа өтетін болса, бірден өзімізді қорғауымыз керек. Бізге көмектесе алатын адамдарға жүгініп (достар, сенімді ересектер, мектептегі/университеттегі кеңесшілер, жастарға қолдау көрсететін қызметтер, онлайн сенім телефондары не чаттар және т.б.) мәселені шешу жолдарын қарастыруымыз керек.

Әркім өзін қауіпсіз әрі бақытты сезінуге лайық әрі одан оны ешкім айыра алмайды. Сондықтан өз құқығымызды қорғап, оны серіктесіміз құрметтегенін талап етуіміз керек.

Фасилитаторларға кеңес:

Төменде келтірілген тұжырымдардың қайсысын тыңдаушы тобыңызға айтқан дұрыс деп есептесеңіз, соны айтыңыз.

Жасыл шамдағы тұжырымдар көрнекілік үшін берілген. Кей қатысушылар оны қызылға жатқызу керек деп есептеп, ол қылықты бұрыс санауы мүмкін. Ондайда қатысушылармен көп салғыласпаңыз. Бастысы оны «дұрыс» қылықтар қатарына енгізіп қоймағаны маңызды, себебі «дұрыс» дейтіндей дәнеңесі жоқ. Сабақ мақсаты – жастарға бұрыс/зәрлі қарым-қатынасты дер кезінде анықтау алуды және оны ушықтырып алмай тұрып ауыздықтауды үйрету.

Жаттығуға арналған жұмыс парағы.

Қиып, әр топқа жеке жинақ жасаңыз.

ЖАСЫЛ	
1	Сізбен серіктесіңіз бір-біріңізбен ашық әрі жақсы сөйлесесіздер.
2	Сізбен серіктесіңіз бір-біріңізге сенім арта аласыздар әрі адалсыздар.
3	Сізбен серіктесіңіз бақыттысыздар әрі бірге болғанда өздеріңізді жайлы сезінесіздер.
4	Сізбен серіктесіңіз уақытты қалай өткізу керегін бірге шешесіздер.
5	Дауласып қалуыңыз мүмкін, бірақ бір ымыраға келесіздер.
6	Ол сіздің, сіз оның жеке кеңістігін құрметтейсіз.
7	Серіктесіңізбен бірге болғанда өзіңізді қауіпсіз сезінесіз.
8	Сіз бен серіктесіңіз қарым-қатынастағы ұнайтын және ұнамайтын нәрселер жайлы ашық сөйлесесіздер. Тіпті секске қатыстысын да!
9.	Екеуіңіздің араңыздағы кез келген жыныстық жақындық екі жақтың толықтай келісімімен ғана болады.

САРЫ	
10	Серіктесіңіз қапаланғанда сізге тіл тигізіп, қорлауы не бопсалауы мүмкін.
11	Серіктесіңіз не істеп жатқаныңызды білмекке күніне бірнеше қайтара қоңырау шалады не хат жазады.
12	Серіктесіңіздің қажеттіліктерін маңыздырақ деп есептесіз де әркез өзіңіздікінен жоғары қоясыз.
13	Серіктесіңіз Instagram және басқа да әлеуметтік желідегі парақшаңызды тексеріп отырады әрі онлайн әлемдегі кей әрекеттеріңізді жақтырмай, тыйым салғысы келеді (біреуге хат жазу, лүпіл басу, белгілеу не т.б.).
14	Серіктесіңіз сізден кешірім сұрап тұрса да, болған оқиғаға сізді кінәлап тұрады (саған қатты айқайлап жібергенім үшін өкінемін, бірақ әлі де жыныма тиіп тұрсың).
15	Кейде әлденені серіктесіңіздің көңілін аулау үшін ғана істейтін сияқтысыз.
16	Серіктесіңіз сіз ұнатпайтын жыныстық жақындыққа қоймастан шақыра береді.
17	Серіктесіңіз тым сенімсіз адам, сондықтан сіздің оған әркез келісіп, істегенін құптағаныңызды күтеді әрі әрдайым ол қабылдаған шешім бойынша жүретініңізге сенеді.
18	Серіктесіңіз кейде тым қызғаншақ боп кетеді.
19	Серіктесіңіз әлеуметтік желідегі парақшаларыңыздың құпиясөзін сұрап алғысы келеді.
20	Серіктесіңізбен өте көп уақыт бірге өткізетіндіктен, өзіңізді жайсыз сезінесіз немесе достарыңызға, отбасыңызға не басқа да бұрын маңызды болған заттарға көңіл бөле алмайсыз.
ҚЫЗЫЛ	
21	Қарым-қатынаста өзіңізді қауіпсізбін деп сезіне алмайсыз.
22	Серіктесіңіз сізге кемсітетін лақап ат қойып алған және кез келген орайлы сәтте пайдасыз екеніңізді көрсеткісі кеп, өзіңіз жайлы жаман ойлауға мәжбүрлейді.
23	Серіктесіңіздің көңілін түсірмеу үшін ғана жасамайтын істеріңіз бар.
24	Серіктесіңіз өз дегенін істету үшін айла-шарғы жасайды.
25	Серіктесіңіз әлеуметтік желідегі парақшаларыңыздың құпиясөзін беруіңізді талап етіп, өзгелермен сөйлесуіңізге тыйым салды.
26	Серіктесіңіз «көргім келмейді» деген сөзіңізге қарамастан, бірге порно қаратады.
27	Серіктесіңіз ашуланғанда үстіңізге зат лақтырады не сындырады.
28	Серіктесіңіз басқалармен сөйлесуіңізге шектеу салады.
29	Серіктесіңіз интим суреттеріңізді интернетке салып жіберем деп қорқытады.



4-ТАРАУ: Жыныстық зорлық

Жыныстық зорлық – қалаусыз, қауіпсіз не ар-намысты қорлайтын жыныстық белсенділікке келісім алмастан мәжбүрлеу не мәжбүрлеуге талпыну. Жыныстық зорлық қатарына адамның келісімін алмай өбу, құшақтау, аймалау; қысым жасай отырып, адамды еркінен тыс жыныстық мәнді қарым-қатынасқа тарту; адамның сексуалдығына сын айту, кемсіту не бақылауға тырысу; жыныстық алымсақтық; біреуді эксгибиционизм куәсі қылу не мәжбүрлеп порнография түсіру; жыныс мүшесіне қол салу; физикалық зорлықтан кейін секске мәжбүрлеу; өзгені жыныстық тұрғыда кемсіту; адамды қалауынан тыс зорлықпен жыныстық қатынасқа тарту; серіктесті секс-қызметке мәжбүрлеу; зорлау не зорлауға талпыну әрекеттері жатады, бірақ онымен шектеліп қалмайды.

Еуропадағы әйелдерге қатысты зорлық-зомбылық статистикасына сәйкес 15 жастан асқан әйелдердің 11%-ы өмірінде бір рет болсын жыныстық зорлықтың қандай да бір түріне ұшыраған. Одан қалды 15 жастан асқан әрбір 20 әйелдің біреуі (5%) зорлық құрбаны болған. Әйелдердің шамамен 2%-ы жыныстық зорлықтың қандай да бір түріне ұшырағанын ескерсек, Еуропа одағында жыл сайын 3,7 миллион әйел жыныстық зорлыққа тап болады.

АҚШ-тағы жыныстық зорлыққа қарсы күрес жүргізетін ең ірі ұйымның жастардан алған сауалнамасына сенсек, барлық зорлық-зомбылық пен жыныстық зорлықтың 80%-ын жасағандар өз құрбанын таниды. Ол көбіне құрбанның қазіргі не бұрынғы интим серіктесі, я болмаса кездесіп жүрген серіктесі болып шығады. Жыныстық зорлық пен зорлауға жиірек ұшырайтын әйелдер болғанымен, ер адамдар да жыныстық зорлық-зомбылыққа ұшырайды: зорлаудың әрбір оныншы құрбаны – ер адам. Транс адамдардың да жыныстық зорлыққа ұшырау қатері жоғары.

6.1. Жыныстық зорлық түрлері:

- **Жыныстық қол сұғу:** біреуді жағымсыз, қауіпті немесе ар-намысты қорлайтын жыныстық іс-әрекетке қатысуға мәжбүрлеу. Адамның келісімін алмастан кез келген жыныстық әрекет жасау (өбу, жанасу, аймалау, жыныстық қатынас) жыныстық қол сұғу боп саналады.
- **Зорлау:** адамды ырқынан тыс жыныстық қатынасқа түсуіне мәжбүрлеу.

- **Таныс адамның зорлауы:** зорлық құрбанына таныс адамның тарапынан болған мәжбүрлі жыныстық қатынас. Ол оның досы, отбасы мүшесі, әріптесі не көршісі болуы мүмкін. Зорлықтың бұл түрі алғашқы кездесуде, сауық кешінде, я болмаса ұзақ кездесіп жүргеннің өзінде орын алуы мүмкін. Көп жағдайда жыныстық зорлықты жасаған адам құрбанның танысы болып шығады. Барлық зорлау әрекеттерінің 80%-ын құрбанның танысы жасаған, ал 50% кездесу кезінде орын алған.
- **Серіктестің не жұбайдың зорлауы:** қарым-қатынас орнатқан екі адамның арасындағы қалаусыз, мәжбүрлі жыныстық қатынас. Жыныстық зорлық басқа да қорлайтын әрекеттермен қатар жүруі мүмкін, сондай-ақ онымен бірге физикалық зорлық та орын алуы мүмкін; зорлықтың бұл түрлері қатарласа орын алуы да мүмкін, я болмаса физикалық зорлық жыныстық зорлыққа ұласуы мүмкін.
- **Түзеу үшін зорлау:** адамның болжалды не нақты сексуал ориентациясына не гендерлік кімдігіне бола оны гетеросексуал жасауға не гендерлік нормаларды сақтауға мәжбүрлеу үшін зорлау. ЛГБТК+ адамдарды зорлауды гомофобиялық/лесфобиялық/интерфобиялық/трансфобиялық зорлау деп те атайды, сондай-ақ оны өшпенділік жетегіндегі қылмыс деп есептейді.
- **Жыныстық алымсақтық:** өзге адамды сексуалдығын шектеу мақсатында мазақтау, интернетте не офлайнда адамды кемсіту/қорлау үшін жыныстық мәнге ие әңгіме айту немесе гендерлік кімдігін не сексуал ориентациясын рұқсатсыз «елге жаю». Жыныстық алымсақтыққа жұмыс не оқу орнындағы ұнамсыз әрі орынсыз жыныстық әрекеттер де жатады, мысалы: сексуал «әзілдер» не мысқылдар; жыныстық мәнді пікірлер; жанасу/аймалау/физикалық қатынас; оны көбіне билігі көбірек адам не лауазымы жоғары адам жасайды (мәселен, бастық не оқытушы).
- **Жыныстық қанау:** әлдебір адамды порнография карауға, порнографиялық материал дайындауға, веб-камера алдында жыныстық әрекет орындауға және ол материалды ересектерге арналған сайттарға салуға мәжбүрлеу.
- **Келісімсіз порнография:** жыныстық сипаттағы жеке материалды иесінің келісімінсіз желіге жариялау.

Келісім

Жыныстық зорлық жайлы сөз қозғағанда ескеретін ең маңызды жайт – келісім. Келісім – жыныстық әрекеттің кез-келген түріне ақысыз, саналы, ақпар алғаннан кейінгі ерікті келісім. Адам келісімді әрдайым нық, есті әрі сенімді түрде, ауызша беру керек, сондай-ақ екі жақ та өз келісімін осылай жеткізуі керек.

- Адам келісімін әрдайым саналы түрде беруге тиіс. Ол адам еш қысымсыз, мәжбүрлеусіз не бопсалаусыз «иә» не «жоқ» деп айта алуы керек, сондай-ақ қандай жауап бермесін өзіне лайық құрметке ие болып қалуы керек. Серіктесі «жоқ» дегенді қабылдай алмаса, келесім берілмеді деген сөз.
- Келісім әркез белсенді (актив) түрде берілуі керек. Адамның жеке өзі, нақты, ауызша, ерікті әрі сенімді түрде «иә» деп айтса ғана ол келісім боп саналады. «Жоқ» деп нақты айтпағаныңыз – келісім бергеніңіз емес. Сондай-ақ тән тілін де ескерген жөн. Адамның өзі «иә» деп, тәні «жоқ» дейтін болса (мысалы, адам тым тұйық, немқұрайлы боп, көзге тіке қарамай, бұрыла берсе не бір жері ауырып тұрғандай болса және т.б.), келісім берілген жоқ деген сөз.
- Келісім ынтызарлықты арттырады. Көбі келісім интим атмосфераны бұзады деп есептеуі мүмкін, бірақ ол қате пікір. Іске келгенде ол қарым-қатынасты не жыныстық қатынасты дұрыс жолға салып береді; күйзелістен арылтып,

адамның босаңсуына жағдай жасайды, себебі келісім алсаңыз, санадағы «болмай қалады-ау» деген сансыз ойлар сейіледі. Сондай-ақ келісім адамға сенім ұялатады, себебі серіктесіңізден еш қысылмастан ұнататын не ұнатпайтын заттарын сұрай аласыз, ал ол сізбен ашық сөйлесе алады.

- Келісімнің бар-жоғына көз жеткізудің жалғыз жолы – қанша жерден ыңғайсыз болса да тікелей серіктестен сұрау: «Бәрі жақсы ма?», «Қалап тұрсың ба?», «Жалғастырамыз ба?». Серіктесіңіздің жеке кеңістігін және берген жауабын құрметтеуіңіз керек.
- Келісімнің қандай жағдайда берілгені де маңызды. Серіктес кәмелет жасқа толмаған, мас, «қатып алған» (әңгіме нашақорлық жайына) болса, ұйықтап жатса, не болмаса басқа да осал жағдайда болса, келісім бере алмайды.
- Келісім де тұтас үдеріс боп саналады. Келісім беру үшін екі жақ та бір-біріне сенім артуы керек. Белгілі бір жыныстық әрекет түріне келісім бергеніңіз – барлығын жасауға болады деген сөз емес. Мәселен, сүйісуге келісім берсеңіз де, «соңына дейін барғыңыз» келмеуі мүмкін, я болмаса сізге жыныстық белсенділіктің тек белгілі бір түрлері ғана ұнауы мүмкін. Одан қалды сіз өз шешіміңізді кез келген сәтте өзгерте аласыз. Бұл да келісімнің бір бөлігі. Алдында бір рет жыныстық қатынасқа түсуге келісім бергеніңіз – болашақта да солай боларына кепілдік бермейді. Жыныстық әрекетті бастамас бұрын (өбісу, жанасу және т.б.) өзіңіз бен серіктесіңіз жыныстық әрекеттің не екенін толық білетініңізге көз жеткізуіңіз керек, сондай-ақ ол да, сіз де толықтай ерікті түрде келісім беруіңіз керек.

6.2. Жыныстық зорлыққа ұшыраған жағдайда не істей аласыз?

Зорлықтың бұл түріне тап болған адам бұл жайында өзгеге айтуға қиналуы мүмкін, сол үшін қоғамнан шеттетіліп, өз мәселесін өзі шешуге тырысуды жөн санауы мүмкін. Құрбан өзін кінәлі сезініп, ұялып, сондай-ақ қорқатын болса да қолдауға жүгінуден тартынады. Бірақ бұндайда көмек сұраудың өте маңызды екенін ұмытпаған жөн, себебі зорлау әрекеті орын алып, сотқа жүгінетін болсаңыз (бұдан да басқа әрекеттерге баруыңыз мүмкін), уақыт шешуші рөл ойнайды.

Медициналық көмекке жүгініңіз: денсаулығыңызға зақым келмегеніне көз жеткізу үшін дәрігерге қаралыңыз. Оның қатарына жарақаттарды емдету, ЖЖБИ бар-жоғын анықтау, шұғыл контрацепция және/не АИВ алдын алу шарасын орындауды жатқызуға болады, сондай-ақ зорлаған адамның ДНҚ-сын анықтау үшін биоматериал алу да көмек болып саналады. Бұл өте қиын болып көрінуі мүмкін, бірақ сіз өзіңіздің денеңізге не болатынын өзіңіз шешесіз және кез-келген уақытта медициналық тексеруді тоқтатуға немесе тоқтата тұруға құқығыңыз бар.

Қоғамнан шеттетілмей, досыңызға, отбасыңыздың мүшесіне не сенім артатын адамыңызға жүгініңіз: Бұл жағдай жалғыз өткеру қиынға соғады. Өзіңізді қауіпсіз сезінсеңіз, қорықсаңыз, ең болмаса қолдау көрсете алатын бір адамды тауып алғаныңыз жөн. Бұл қалыпқа оралуыңызға айтарлықтай септігін тигізеді.

Сізге мәселені шешу жолдарын ұсына алатын мамандар қызметіне жүгініңіз. Қазіргі кезде дағдарыс жағдайындағыларға не жыныстық зорлыққа ұшырағандарға қолдау көрсететін арнайы қауырт желілерге қоңырау шалуға не хат жазуға болады. Олар сізге эмоционал қолдау көрсетіп, ары қарай өмір сүруді жалғастыру тетіктерін анықтауға, мәселені шешудің жолдарын қарастыруға көмектеседі және қажет болған жағдайда қауіпсіздік жоспарын құруды үйретеді. Сондай-ақ, не болғанын түсінуге және өзіңізге қамқорлық жасауға көмектесетін терапевтке де қаралған



өте маңызды. Есіңізде болсы, бұны жалғыз еңсеруге міндетті емессіз.

Қауіпсіздік жоспарын құрыңыз. Көп жағдайда зорлық жасаған адам танысыңыз болса, бұл жыныстық зорлық кезіндегі ең бір қиын сәттердің бірі болады. Сондықтан өзіңіздің жеке қауіпсіздік жоспарыңыз болғаны дұрыс. Ол дегеніміз не бо-

лып жатқанын айтып отыруыңызға болатын адамның болуы, қауіп төнгенде көмектесе алатын не барар жеріңіз болмағанда қарсы ала алатын сенімді досыңыздың не отбасы мүшесінің болуы және онымен әрдайым байланыста болуыңыз.

6.3 ЖАТТЫҒУ



4. 1-жаттығу: Келісем бе, жоқ па?

Ұзақтығы: 60-80 мин (бейнероликті көрсетсе, ұзағырақ болуы мүмкін).

Сабақ мақсаты:

- Келісім деген ұғымды жан-жақты талқылау, түсіну.
- Нақты, ерікті, ақпарланған әрі мәнді келісім алу үшін не істеу керегін және қандай жағдай жасау керегін зерттеу.

Қажет материалдар:

- Әр топқа арналған сценарий көшірмесі (әр топқа жеке бір сценарий).
- Флипчарт, маркер.
- Роликтер

Келісім ұғымын түсіну, 3 мин.: <https://www.youtube.com/watch?v=raxPKkIDF2k>

Шай келісім, 3 мин: <https://www.youtube.com/watch?v=oQbei5JGiT8>

Сабақ барысы: 60 мин.

- Қатысушылармен келісім деген не екені жайлы ой-талқы жасап, тақырыпты таныстырыңыз.
- Қатысушылар келісім алу үшін қандай жағдай жасау керегі жайлы ойланып көрсін. Ерікті, саналы әрі мәнді келісім ұғымын түсіндіріңіз.
- Бейнелерді көрсетіп (тек біреуін не екеуін де), басты айтпақ болған ойларын талқылап шығыңыздар (20-25 минут).

Үйде пысықтауға арналған сұрақтар және сабақты аяқтау:

Жастардан бүгінгі сабақтан қорытынды жасағанын және қандай жаңа нәрсе/жаңа түсінік алғанын сұрай отырып, жаттығуды аяқтай аласыз.



4.2-жаттығу: Не боп жатыр?

Сабақ ұзақтығы: 45 мин.

Сабақ мақсаты:

- Жыныстық зорлық механизмі мен динамикасын түсіну.
- Жыныстық зорлықтың жасатардың қарым-қатынасына тигізетін әсерін түсіну.
- Жастардың жыныстық қатынасқа реакция білдіре алу мүмкіндігін арттыру.

Қажет материалдар:

- Роликтер

Бұл абьюз – жатын бөлме, https://www.youtube.com/watch?v=_vQ2KiNNQqk

Қарым-қатынастағы абьюз: Өзіңді тоқтата алар ма едің? <http://www.youtube.com/watch?v=RzDr18UYO18>

Жұмыс барысы:

1. Кіріспе: бұл жаттығуда кей жағдайлар жыныстық зорлық бола ма, жоқ па екенін анықтаймыз, сондай-ақ жыныстық зорлықтың пайда болу динамикасын зерттейміз.
2. Бейнені қоспас бұрын онда не боларын айтқан жөн, сол кезде жастар оны көруге дайын болады. Былай айтсаңыз болады: «Бейнеде көрсетілетіннің біразы өте көп эмоция сыйлауы мүмкін. Сонымен қатар, сізден құпиялылықты сақтап, бейнені талқылау кезінде туындаған сезімдер мен реакцияларды талқылауыңызды сұраймын.
3. Бейнероликтерді талқылап болғаннан кейін жастар жыныстық зорлыққа тап болуы мүмкін өзге жастарға (дос, таныс, серіктес және т.б.) қалай қолдау көрсете алатынын талқылаған жөн. Бұл кезде «6-тарау: ЖГЗ шеңберін бұзу» тарауында берілген ұсынымдарды қолдануға болады.

Сабақты қорытындылауға және талқылауға арналған фасилитация сұрақтары:

Фасилитаторларға кеңес:

Бейне соңында жастарға пайдалы болатын және талқылауға арналған позитив әрі шабыттандыратын үндеу айтылады. Топта эмоцияға ерік беріп, оған дер кезінде жауап берсеңіз, жастарды әрекетшіл болуға баулитын нәрсені үйренуге болады.

Жаттығуға арналған жұмыс парағы

Бұл бейнеролик абьюз жайында

- Бейнеде қандай жағдай орын алды?
- Жас жігіттің серіктесі онымен жатуға дайын деп ойлауына не себеп болды? Оны нандыру үшін қандай аргумент келтірді?
- Асылында қыз жыныстық қатынасқа түскісі келіп тұр, тек өзін көнуі қиын адам деп көрсеткісі келгендіктен, солай жасап тұр деп ойлайсыз ба?
- Мына болып жатқан оқиға жайлы қыз не ойлайды деп ойлайсыз?
- Қыз келісімін берді ме?
- Мына бір қарым-қатынастағы орын алған оқиғаны қалай атар едіңіз?

Қарым-қатынастағы абьюз: Өзіңді тоқтата алар ма едің?

- Жас жігіттің серіктесі онымен жатуға дайын деп ойлауына не себеп болды? Оны нандыру үшін қандай аргумент келтірді?
- Мына қарым-қатынаста не болып жатыр деп ойлайсыз?
- Қыздың сезімдерін сипаттай аласыз ба?
- Қыз «Жарайды, істеймін» деді. Онысы – келісім бергені ме әлде жоқ па?
- «Өзіңізді сырттан көріп тұрсаңыз, тоқтата алар ма едіңіз?» тіркесінің мағынасы қандай?

Талқылауға және сабақты қорытындылауға арналған фасилитация сұрақтары: 30 мин.)

- Зорлық-зомбылық неден туындайды?

Жауап нұсқалары – гендер мен сексуалдық жайлы «нормаға» айналған пікірлер, билік иерархиясы, виктимблеймиң, жыныстық зорлықты интим қарым-қатынастағы «орынды» не «қалыпты» нәрсе деп қабылдау, әлеуметтегі стигматизация, зорлық құрбандарының көмек «сұрамауы», мемлекеттің зорлық құрбандарын қорғауға қауқарсыз болуы, полицияның зорлықты қалыпты нәрсе деп есептеуі және т.б.

- Сіздің ойыңызша жыныстық зорлық құрбаны да болған оқиғаға жартылай болсын кінәлі бола ма?
- Зорлық қылған адамдардың бұл әрекеті арқылы діттегені не?
- Неліктен жыныстық зорлық құрбаны болған адамдар көмекке жүгінбейді?
- Жыныстық зорлыққа тап болған адам не істей алады?
- Досыңыздың жыныстық зорлыққа тап болғанын білсеңіз, не істер едіңіз?

Үйде пысықтауға арналған сұрақтар және сабақты аяқтау:

- Жыныстық зорлық жасаған адам көбіне зорлық құрбанының танысы (серіктес, бұрынғы серіктес, бастық, әріптес, көрші, отбасы мүшесі, таныс, оқытушы және т.б.) боп шығады, алайда ол бейтаныс адам да болуы мүмкін.



- Жыныстық зорлықтың құрбан өміріне тигізетін әсері мол, мәселен үлкен ауыртпалық пен жарақат алып келеді. Ең басында «сілейтетін реакция» не салдандыратын эмоционал шок орын алады. Ондайда адамның санасы бұлыңғырланып, не болғанын қабылдай алмай қалады, өзін осал, дәрменсіз, оқшау күйде қалғандай сезінеді, көңіл-күйі тұрақсыз болып, уақыт пен кеңістікте ориентир ұстай алмай қалады, тұйықталып, қорқақ, уайымшыл әрі ұялшақ болады. Әдетте «сілейтетін реакция» үрейге, психиканың тұйықталуына, травмадан кейінгі күйзеліске, қорқынышқа, ұйқысыздыққа, фобияға, ызаға, дәрменсіздік пен кемсінуге, өзбағамның түсуіне, зорлыққа себепкер болған өзі екен деп, өзін-өзі кінәлауға, өзі жайлы жаман ойлауға, психосоматика бұзылыстарына, жұмыс пен оқуға әсер ететін зейіннің, концентрация мен өнімділіктің төмендеуіне, депрессияға, тіпті суицид жайлы ойларға ұласуы мүмкін.
- Көп жағдайда жыныстық зорлық жасаған адамдар зорлық құрбаны дұрыс киінбеді, өзін дұрыс ұстамады, жағдайды «дұрыс бағалай алмады», өзі «белгі» беріп, жыныстық қатынасқа «сұранып алды» деп кінәлап, жауапкершіліктің жартысын құрбанның мойнына іліп қойғысы келеді. Дегенмен жыныстық зорлық әрекетін зорлаушы адам саналы түрде, өз үстемдігі мен билігін көрсету мақсатында қасақана жасайтыны белгілі. Адам зорлықты өзі тілеп ала алмайды, сондай-ақ ешқашан болған оқиғаға кінәлі болмайды әрі оған ешқашан жауапкершілік артылмауы керек. Жауапкершілік тек жыныстық алымсақтықты/зорлықты істеген адамға артылуға тиіс. Жәбірленушіні айыптаған сайын біз адам өміріне айтарлықтай әсер ететін жыныстық зорлықты ақтаймыз және оның алда да орын алуына жағдай жасаймыз.
- Жыныстық зорлыққа тап болған адамдар көмек сұрауға қатты қиналады. Көбіне ол адам өзін кінәлі есептегендіктен, айыптағандықтан, кемсініп, өзбағамы түскендіктен, стигматизациядан қорыққандықтан, сондай-ақ қалыптасқан психологиялық жағдайдың кесірінен қоғамнан шеттетіліп, өзін оқшайлай бастайды (тіпті өзінен жерінеді).
- Жыныстық зорлықты басынан өткерген адамдарға үлкен қолдау көрсетілуі керек, әйтпесе олар ол жарақатты жалғыз өзі еңсере алмайды. Әдетте қолдау көрсетуге алғашқы қадамды жасайтын достар, сондай-ақ онлайн және офлайн қолдау қызметтері.
- Жастар өз достарына не серіктестеріне қолдау көрсету үшін не істей алатынын, сондай-ақ жыныстық зорлыққа тап болғанда қайда жүгінуге болатынын «б-тарау: Зорлық шеңберін бұзу» тарауынан оқып біле алады.



5-ТАРАУ. Цифр әлеміндегі секс.

7.1. Секстиң деген не?

Секстиң – смартфон, қолданба, әлеуметтік желі, смс не уеб-камера сияқты заманауи технологиялар арқылы жыныстық сипаттағы хабарлама жіберу не алу. Секстиң де секс секілді энергияны интим жағдайда бөлісу әдісі. Шантель Оттен деген сексопатологтың сөзінше жайлы сезінуіңізге мүмкіндік беретін, сондай-ақ дәл осы сәтте сіз бен секстиң-серіктесіңізге жарап тұрған кез келген әрекет секстиң бола алады: ол мейлі жартылай жалаңаштанған болсын, бірнеше түймесі ағытулы киім киген болсын, тіпті ештеңе кимесе де тартымды көрініп, сізге жайлы болса болды.

Секстиң:

- Эротикалық хабарлама/жазба не сексуал тілде жазылған хабарлама/жазба;
- жалаңаш не жартылай жалаңаш түскен сурет не бейне, не іш киім киіп түскен бейне не сурет;
- сексуал позада тұрып түскен сурет/бейне;
- Жыныстық әрекет жасап жатқанда түсірілген сурет/бейне;
- Жыныстық әрекет жасап жатқанда тікелей эфир жүргізу;
- уеб-камера арқылы сөйлесіп отырғанда жыныстық әрекет жасау;
- уеб-камерада көрсеткеңізді скриншотқа не бейнеге түсіріп алу, я болмаса сіздің суретіңіз не ішінде сіз бар бейне.

Кей адамдар секстиңді өз сексуалдығын зерттеу әдісі не қылмындау, қарым-қатынас орнату және жақындасу тәсілі деп қабылдайды. Сондай-ақ бұл өзгеге өзіңнің беймәлім қырыңды көрсетіп, мүмкіндігіңнің шегін білу әдісі де бола алады. EU Kids жүргізген онлайн-сауалнамаға (2012) сәйкес жастар арасындағы секстиң жиілігі артып келеді: 12 мен 16 жас аралығындағы жастардың 15%-ы өз құрдасынан жыныстық сипаттағы хат алған. Америка жинақтаған мәліметтерге сүйенсек бұл көрсеткіш 25% дейін жетеді. Сонымен қатар, секстиңмен айналысатын адамдар арасында келісім, сенім және құрмет

болса да, жыныстық сипаттағы хабарламалар құпия болып қала беретініне сенімді болу қиын. Бір жағынан секстиң сексуалдықты зерттеу әдісі болғанымен, кей жағдайда ол мәжбүрлеу, бақылау, қорлау, бопсалау не эксплуатациялау құралы ретінде де қолданылуы мүмкін. Кей елдерде секстиңмен айналысатын 18 жасқа толмаған жасөспірімдердің бірі екіншісінен 4 жасқа үлкен болса, ол қылмыс боп есептеледі.

Секстиңді қауіпсіз түрде іске асыру үшін не істеу керек?

- Бет-әлпетіңіз көрінетін сурет/бейне жібермеуге тырысыңыз. Секстиң-серіктесіңізді жақсы білсеңіз де, телефон жоғалып не ұрланып кетуі мүмкін екенін ұмытпаңыз, ал телефон жоғалса, суреттеріңіз де кетті деген сөз. Одан қалды ол адамды қанша жерден жақсы білсеңіз де, түрлі жағдай болып қалуы мүмкін. Күтпеген жағдай боп қалғанда өз құпиялығыңызды сақтап қалу үшін алдын ала қамдануыңызға болады. Ол үшін бейне не сурет түсірерде сіз екеніңізді көрсетіп қоятын белгілерді (келбет, қал, мең, тату) көрсетпеуге тырысыңыз.
- Өз аты-жөніңізді немесе кез-келген басқа ақпаратты (мысалы, мекен-жайыңыз, орналасқан жеріңіз, мектеп, бейне/сурет фонындағы идентификациялаушы деректер немесе сіздің кім екеніңізді көрсететін фрагменттер) көрсетпеу арқылы жеке басыңызды қорғаңыз.
- Секстиңмен істеп жатқан ісіңізге толықтай зейін қоя алатын жерде ғана айналысыңыз. Жұмыс, мектеп, университет не басқа да адам көп болатын жерде, сондай-ақ назарыңызды бөлетін жерлерде айналыспағаныңыз жөн. Қателесіп, басқа адамды секстиңдеу ыңғайсыз жағдайға қалдыруы мүмкін. Жұмыс орындарында қызметкерлердің телефонына бақылау орнатылуы мүмкін, сондықтан сіздің сурет не бейнеңіз басқа адамның қолына кетіп қалуы мүмкін. Сондай-ақ секстті қай уақытта жіберіп жатқаныңызды да ескеріңіз. Сіз сурет/бейне жіберген уақытта серіктесіңіз жұмыста/мектепте/университетте жүрген болса, оны басқа адамның көріп қою қатері арта түседі (кездейсоқ болса да).
- Әубастан серіктесіңізбен өз шекараңызды сызып алыңыз, осы сипаттағы суреттерді сақтайсыздар ма, жоқ па деп бір келісімге келіп алыңыздар. Секстиңнің ең жаманы – оның ұзаққа дейін сақталып қалуы (желіге бір салынса болды, сонда қалып қояды). Сондықтан Snapchat әлеуметтік желісін қолданыңыз, себебі ондағы жіберілген сурет қаралғаннан кейін өшіп кетеді (бірақ серіктесіңіз оны скриге түсіріп, сақтап алуы да мүмкін). Сондай-ақ екі жақты шифрлау қолданатын қолданба қолдансаңыз болады, сол кезде әрекетіңіз анағұрлым қауіпсіз болады. Бұдан бөлек әлгі суреттер құрылғыңызда қалып қоймауын қадағалаңыз, әйтпесе достарыңызға күшігіңіздің суретін көрсетіп жатқанда ыңғайсыз жағдайға тап болып қалуыңыз мүмкін. Не болмаса сурет, мәтін, қоңырау шалу тарихы мен смс секілді ақпараттарыңызды құпиясөз қойып, жасырып қоюға арналған қолданба қолдануыңызға да болады.
- Секстиңді тек бір қорғаулы құрылғы арқылы жасаңыз әрі құрылғылар арасындағы үйлестіруді өшіріп қойыңыз. Әйтпегенде көршіңіз не туысыңыз отырған бөлмеде планшет арқылы бірдеңе қарап отырғанда суретіңіз шығып қалса, қызықтың көкесі болады. Серіктесіңізбен де қауіпсіздік мәселесін шешіп алыңыз, сонда оның құрылғысындағы ақпаратыңыздың қорғаулы екеніне сенімді боласыз.
- Секстиңмен тек өзіңіз сенім аратын және қауіпсіз санайтын адаммен айналысыңыз. Әрине, бүгін сенген адамыңыз ертең өзгеріп салып, сатып кетуі мүмкін. Өмір күтпеген және кездейсоқ оқиғаларға толы болады. Бірақ оның ең болмаса жіберіп жатқанда сенімді болуы – қатерді сейілтеді. Мүлде танымайтын адамға жібергеннен анағұрлым қауіпсіз.
- Жасыңыз 18-ге толмаса, секстиңнің заңмен қудалануы мүмкін екенін де ескеріңіз. Көптеген елдерде бала порнографиясына қарсы өте қатаң заңдар бар, ал кәмелетке толмағандардың түрі айқын көрінетін бейнелерін сақтау құқық бұзу болып саналады әрі қудаланады.

7.2. Келісімсіз порнография деген не?

Келісімсіз порнография дегеніміз адамның келісімін алмастан интим, жеке не жыныстық сипаттағы суретін/бейнесін әлгі адамды қорлау не ұялдыру мақсатында қасақана жариялау. Келісімсіз порнография қылмыс боп саналады әрі оны істеген адам заң жүзінде жазаланады. Жыныстық сипаттағы суреттеріңізді көпшілікке жариялауға ешкімнің құқы жоқ. Серіктесіңіз жыныстық сипаттағы суретіңізді не бейнеңізді еш жаман пиғылсыз, тек достарына «мақтану» үшін жариялаған болса да, келісімсіз порнография болады, себебі бұл адамның келісімін алмастан ол жайлы интим ақпарат тарату болып есептеледі. Келісімсіз порнографияның бірнеше түрін ажыратуға болады:

- Кек порно: серіктесіңіздің айырылысып кеткеннен кейін, сізді кемсітіп, қайтарып алу мақсатында сіз жайлы интим/жеке/жыныстық сипаттағы ақпаратты интернетке салуы. Мәселен, әлдебір жігіт өзінің бұрынғы қызының жалаңаш суретін бетін көрсетпей әлеуметтік желіге жариялап, астына «Мына қыз бәленбайыншы мектепте оқиды, кімге болсын береді» деп жазып қоюы мүмкін.
- Сіздің жыныстық сипаттағы суреттеріңізді басқа адамдардың сондай суреттеріне алмастыру.
- Сексторция: суреттеріңізді не веб-камераға жазылған тікелей эфиріңіздің жазбасын интернетке саламыз деп құн сұрап, бопсалау. Бұл көбіне әңгіме құрып, қылмыңдасып жүрген «желітананысыңыз» сізден веб-камера алдында жыныстық әрекет орындауыңызды сұрай бастағанда орын алуы мүмкін. Сіз әлгі адам камера алдында істеген әрекеттеріңізді бейнеге жазып алғанын байқамайсыз, ал ол кейін соны ақша бопсалау үшін қолданады. Сексторцияны жеке бір адам не халықаралық деңгейде ұйымдасқан қылмыстық топ та жасауы мүмкін.
- Секс-қызметкердің жұмысын бейнеге түсіріп, келісімін алмастан веб-сайтқа жариялау. Секс-қызмет клиенті секс-қызметкермен арада болғанды бейнеге түсіріп, келісімін алмастан желіге жариялап жіберуі.

7.3. Интернеттегі жыныстық зорлықтың басқа да түрлері

Келісімсіз порнографиядан бөлек, интернетте орын алуы мүмкін басқа да жыныстық зорлық түрлері бар:

Жыныстық буллиц: кемсітетін, қапаландыратын не дискриминациялайтын жыныстық сипаттағы материалдарды қолданып, әлдебір адамды жүйелі түрде құдалау, топтан не бірлестіктен шеттету. *Мысалы:*

- Адамның жыныстық жүріс-тұрысына қатысты өсек-аяң, дақпырт не өтірік тарату («салдақыны масқаралау»).
- Доксиң: әлдебір адам жайлы жеке ақпаратты не интернеттегі жазбаларын оның келісімінсіз іздеу не жариялау, сондай-ақ жыныстық алымсақтыққа үгіттеу.
- Кибербуллиц пен интернеттегі алымсақтық – адамның шынайы не болжалды жыныстық сипаттарына, гендерлік кімдігіне және/не сексуал ориентациясына бола шеттету, қорлау, құдалау.
- Әлдебір адамды масқаралау не дискриминациялау үшін жыныстық сипаттағы сөздерді қолданып мазақтау.
- Адамның сымбатына сын айту.
- Әлдебір адамды гендерлік кімдігіне және/не сексуал ориентациясына бола «адалау».



Орынсыз сексуализация: жыныстық сипаттағы орынсыз сауал, пікір не контент алу, мысалы:

- Сұрмаған адамға сексуализацияланған контент, жалаңаш дене суретін не бейнесін және т.б. материал жіберу.
- Әлеуметтік желідегі суретке не жазбаға жыныстық сипаттағы пікір қалдыру.
- Орынсыз жыныстық алымсақтық не адамнан жыныстық қызмет көрсетуін сұрау.
- Жыныстық сипаттағы «әзілдер» не мысқылдар.
- Құрдастарын тартымдылығына/жыныстық белсенділігіне қарап бағалау.
- Адамның суретін тартымдырақ қып көрсету үшін өзгерту.

Эксплуатация, мәжбүрлеу мен бопса: интернетте жыныстық әрекет жасауға мәжбүрлеу үшін бопсалау, оның өте көп түрі бар:

- Өзінің жыныстық сипаттағы бейнелерін көрсету немесе интернетте (немесе офлайн) жыныстық әрекет жасасу үшін желідегі әлдебір адамды қудалау немесе қысым жасау.
- Әлдебір адамға айтқаныңды жасату үшін сол адамның қатысы бар жыныстық сипаттағы контентті (сурет, бейне, дақпырт) жариялаймын деп бопсалау.
- Жыныстық сипаттағы онлайн-бопса жіберу (мысалы, гендерлік кімдігі мен сексуал ориентациясы өзгеше адамдарды зорлаймын деп бопсалау).
- Интернеттегі адамдарды жыныстық зорлық жасауға арандату.
- Әлдебіреудің жыныстық әрекет жасауына түрткі болу, сондай-ақ онысын растайтын затты желіге салу. Кей елдердегі жергілікті заңға сәйкес осындай әрекеттің құрбаны болған адам 18 жасқа толмаған болса, бұл бала порнографиясы деп есептеліп, сәйкес бап бойынша қылмыстық іс қозғалады.

Сексторция: суреттеріңізді не уеб-камераға жазылған тікелей эфиріңіздің жазбасын интернетке саламыз деп құн сұрап, бопсалау.

- Сізді уеб-камера алдында жыныстық әрекет орындауға мәжбүрлейді, содан кейін оны жазып алып, төлем жасамасаңыз, желіге саламын деп бопсалайды.
- Қолдарында бұрыннан бар жыныстық сипаттағы материалдарды желіге жариялаймын деп қорқытып, адамды камера алдында жыныстық қатынасқа түсуге не басқа да жыныстық әрекет жасауға мәжбүрлеу.
- Онлайн жыныстық қатынасқа түсуді кәсіп санайтын секс-қызметкерді жасырын түрде таспаға түсіріп алып, жазып алған материалды әлгі адам төлем жасамаса не белгілі бір жыныстық әрекетті орындамаса (онлайн не офлайн), желіге саламын деп бопсалау.

Біреу жыныстық сипаттағы суреттеріңізді желіге жарияласа не істемек керек?

Егер де біреу суреттеріңізді желіге саламын деп қорқытса не келісіміңізсіз салып жіберсе, сіз өзіңізді айыптап, қорқып, үрейленіп, байбаламға салынуыңыз мүмкін, я болмаса ашуланып, өзіңізді дәрменсіз сезініп, болған оқиғаға ұялуыңыз мүмкін. Бірақ есіңізде болсын, бұл жерде сіздің еш кінәңіз жоқ. Бұнайда міндетті түрде көмекке жүгініп, шара қолданыңыз.

- Суретіңізді жариялаған адамды танысаңыз, **дереу жойсын деп талап етіңіз**. Әйтпегенде басқа да шара қолданатыныңызды айтыңыз.
- **Бопсасына жауап қайтармаңыз**. Қорқытып не бопсалап жатқан адамды елемей, жауап бермей қойыңыз, сондай-ақ сурет жібермеңіз. Қорқуыңыз мүмкін, бірақ бұл сәл болса да тынышталуыңызға септігін тигізеді.
- **Сабыр сақтап, ол адамның бопсалағанын растайтын дәлел жинақтаңыз**. Қандай да бір шара қолданбас бұрын интернетте жарияланған материалды таспалап/скринге түсіріп алыңыз. Әу бастан құқық қорғау органдарына жүгіну керек деп ойламасаңыз да, алдағы уақытта полиция қызметкеріне айғақ ретінде көрсетуіңізге болады.
- **Қылмыстың қалай орын алғанын полицияның киберқауіпсіздік бөлімшесіндегі қызметкерлерге баяндап беріңіз, сондай-ақ әлеуметтік желі әкімшілігіне хабарлаңыз**. Киберқауіпсіздік бөлімшесі жарияланған материалды, әсіресе уеб-сайтқа салынып кеткен «софт-порно» болса, жойып тастай алады. Киберқауіпсіздік қызметіне хабарлап қойсаңыз, ертең сотқа жүгінгенде үдерісті жеңілдете түседі. Әлеуметтік медиа-платформлар да сайт әкімшілігіне болған оқиғаны баяндап хабарласаңыз, кек порноны жылдам әрі еш қиындықсыз жойып тастай алады.
- **Суретіңіздің не бейнеңіздің көшірмесі бар уеб-сайттардың бәрін тауып алыңыз** – кері сурет іздеу жасап көріп, суретті не бейнені өшірсін деп уеб-шеберге (әрбір уеб-сайттың иесі) жүгініңіз.
- **Іздеу жүйесіне жүгініп, іздеу сілтемесін жойсын деп өтініңіз**. Google сынды іздеу жүйелеріне жүгініп, іздеу нәтижесінен материалды өшіріп тастауын сұрай аласыз. Іздеу жүйесі сурет не бейненің өзін өшірмесе де, әлгі материалдың іздеу сілтемесі жойылса, оны табу қиындай түседі.
- **Болған оқиғаны отбасыңыз бен достарыңызға айтып беріңіз**. Басқа біреуден білгенше, өз аузыңыздан естігені дұрыс. Бұл әңгіме оларды қорқытуы мүмкін, әсіресе сізді біреу бопсалап жатқанын білсе, жағдай қиындайды. Жақындарыңыз бұл жайында білсе, қолдау көрсетіп, сабырға келуіңізге көмектеседі. Басқа бір адамдардың сіздің жалаңаш суретіңізді желіге салғаны және бопсалап жатқаны – сіздің кінәңіз емес. Жақындарыңыз болған оқиға жайлы біреуден емес, өз аузыңыздан естісе, оң көзбен қабылдап, сізге қолдау көрсету ықтималдығы артады.
- **Эмоцияларыңызды ретке келтіруге көмектесе алатын көмекке жүгініңіз**. Болған оқиға жайлы біреумен әңгімелесу оқиғаға басқа қырынан қарауыңызға түрткі болуы мүмкін. Осылайша, эмоцияларыңызды ретке келтіре аласыз. Өзіңіз сенім артатын достарыңызға не басқа да адамдарға жүгініп көріңіз. Сондай-ақ онлайн-сервистер де көмектесе алады. Көптеген елдерде қорлайтын әрекетке тап болған адамдарға қолдау көрсететін қызметтер жұмыс істейді. Бұндай сенім қызметтері психологиялық қолдау көрсетіп, материалды желіден жою жолдарын ұсына алады. Кейбір қауырт желілер тіпті заңгерлік кеңіс беріп, материалды белгілі бір уеб-сайт беттерінен (мәселен, ересектерге арналған «ресми» порно сайттардан) жоя алады.

7.4 ЖАТТЫҒУ



5.1-жаттығу. Меган

Сабақ ұзақтығы: 30 мин.

Сабақ мақсаты:

- Секстиң динамикасын зерттеу.
- Әлдебір затты цифрлық форматта жасап, оны таратып жбіреудің салдары ой-дағыдай болмай шығуы мүмкін екенін ұғыну.
- Сырттай бақылайтындардың маңызын талқылау, пайдасы мен зиянын анықтау..
- Әлеуметтегі дискриминация маңызын талқылау.

Қажет материалдар:

Бейне: Меганның оқиғасы: <https://www.youtube.com/watch?v=bStezpLKxLc>

Талқылауға және сабақты қорытындылауға арналған фасилитация сұрақтары:

- Жаңа ғана қарап болған бейне жайлы не ойлайсыз?
- Меган өзінің интим суретін түсіріп, серіктесіне/қылмыңдасып жүрген адамына жіберуіне не себеп болды деп ойлайсыз?
- Суретті алған жігіт/адам оны достарына не үшін жіберді деп ойлайсыз?
- Ол Меганның суретімен не істеуі керек еді?
- Меганның сыныптастары қандай күйде болды? Олардың реакциясы жайлы не ойлайсыз? Олар мәселенің туындауына қандай әсер көрсетті деп ойлайсыздар?
- Меган қандай күйде жүр деп ойлайсыз? Басқалары не сезінді?
- Меган не істеуі керек?
- Секстиңмен айналысып жүрген жастар өз қауіпсіздігін қалай қамтамасыз ете алады?
- Меганның дәретханадан шығып келе жатқан жерінен бастап, оқиғаны өрбітудің басқа да нұсқаларын ойлап көріңіз.



Үйде пысықтауға арналған сұрақтар және сабақты аяқтау:

Секстиңмен айналысудың түрлі себептері бар. Біз өзімізді қалаулы, сексуалды сезінгіміз келеді. Қылмыңдасып, басқа адамдармен сексуал қарым-қатынас орнатқымыз келеді. Жанымыздағы құрдастарымыз секстиңмен айналыспасаң «мықты» емессің деп, қыспаққа алуы мүмкін. Ал кей жағдайда «басқалар да айналысып жүр ғой» деп (асылында олай емес!), себебіне үңілмеуіміз де мүмкін. Сондай-ақ өзімізді сұраған адамға «қарыздар» сезінуіміз мүмкін, я болмаса жібермесек, әлгі адамның бізге деген қызығушылығы жоғала ма деп қорқамыз. Бұдан бөлек кей адамдар секстиң арқылы өзінің тартымдылығын, өзге адамға деген қызығушылығы мен қамқорлығын көрсеткісі келуі мүмкін. Секстиңмен айналысуымыздың себебіне қарамастан, ол ерікті тә\үрде, еш мәжбүрлеусіз не бопсалаусыз орындалуы керек. Секстинг әрқашан ақысыз әрі екі жақты келісім арқылы жүзеге асырылуы керек.

Әлдебір адам сізге өзінің жыныстық сипаттағы суреттерін жіберсе, оны басқа біреуге жіберуге құқыңыз бар деген сөз емес. Секстиң қауіпсіз ортада, екі жақ та құпиялық сақталатынына сенімді болған жағдайда іске асырылуы керек. Меганның серіктесі/жігіті оның жеке өміріне құрметсіздік танытып, суреттерін басқа достарына жіберіп, құқығын бұзды. Сірә, ол суретті бөліскенде бұл туралы ойламаған шығар, не мұны әзіл ретінде, я болмаса Мегандай қызымен «мақтану» үшін не өзгелердің алдында «беделін арттыру» үшін жасаған болуы мүмкін. Сыныптастары да жыныстық алымсақтық жасаған боп есептеледі, себебі олар жіберілген хаттарды басқа адамдарға жіберіп, Меганның құпиялығы мен қауіпсіздігін бұзып, табалады әрі ешқайсы оны қорғауға тырыспады.

Фасилитаторларға кеңес:

Екі жақты келісімге келу мәселесі де өте маңызды әрі келісім мен жыныстық алымсақтық ара-жігін де алдын ала ажыратып алу керек. Меган өз суреттерін екі жақты келісімге келіп жібергендіктен, қатысушалар басқалардың мойнына ешқандай жауапкершілік ілінбейді деп ойлауы мүмкін.



6-ТАРАУ: ЖГЗ шеңберін бұзу

Жыныстық және гендерлік зорлықтың шырғалаң шеңберін бұзу үшін зорлық әрекеттерін құп көрмегеніміз, зорлық қылған адамды ақтамағанымыз, сондай-ақ зорлық құрбанын айыптамағанымыз маңызды. Ең бастысы – үнсіз қалып, әрекетсіздік танытудан аулақ болу керек. Қарым-қатынастағы зорлық мәселесін шешуге талпыну және сексизм, гомофобия және дискриминация/қорлау әрекеттеріне қарсы тұру (олар әйелдерді/қыздарды, ЛГБТК+ мүшелері мен шеттелген топ өкілдерін кемсітеді) мұндай әрекеттердің бұрыс екенін және адам құқықтарын айтарлықтай таптаптынын растайды.

Өкініштісі ЖГЗ көптеген формасы ұзақ уақыт бойы еленбей келді, сол себепті мәнін жоғалтып, бұл әрекеттерді орынды санайтын орта мен мәдениет қалыптастырды. ЖГЗ әйелдерді, ЛГБТК+ және басқа да маргинал топ өкілдерін (мүмкіндігі шектеулі жандар, мигранттар, АИВ статусы – оң адамдар және т.б.) кемсітеді, сондай-ақ жылдар бойы олардың екінші сұраптағы адам екенін және көптеген басымдықтардан айырылғанын көрсетіп келеді, соның салдарынан бұл топ өкілдері жүйелі түрде дискриминация мен қанауға ұшырап келеді. Жастардың осы бір шындыққа тура қарауына, сондай-ақ ЖГЗ қарсы күресіп қана қоймай, белсенді түрде өз позициясын қорғауына жағдай жасау арқылы әйелдерді, қыздарды, ЛГБТК+ және басқа да осал топтарды қоғамдағы «заңды орнына» қайтарып, құқығының тапталмауына септесе аламыз.

Институттардың және қоғамның ЖГЗ-ға деген реакциясы

ЖГЗ-ға ұшырау қатері жоғары нақты бірлестіктермен жұмыс істейтін қоғамдық топтар мен мемлекеттік емес ұйымдар билік институттары мен аталмыш бірлестіктердің арасындағы көпірге айналуына болады. Ол үшін мемлекетпен бірлесіп серіктестік бағдарлама құрып, оны іске асыруға, адвокация ісіне қатысуға және бірлестікке тікелей (теңге-тең) қолдау көрсетуге болады. Институттар мен қауымдастық мынадай реакция білдіруі мүмкін:

- әйелдерге, ЛГБТК+, мүмкіндігі шектеулі жандарға және басқа да барлық маргинал топтарға қатысты орын алатын ауызша, физикалық, психологиялық және экономикалық зорлықтың барлық түрін қылмыс деп тану (криминализация).

- Мемлекет Әйелдерге қарсы кез келген дискриминация түрін жою жөніндегі конвенция (CEDAW), Ыстамбұл конвенциясы, Еуропа одағының әйел зорлық құрбандары жөніндегі директивалары мен жыныстық зорлық пен жыныстық эксплуатациядан қорғау жөніндегі Лансарот конвенциясы секілді халықаралық конвенцияларда көрсетілген міндеттемелерін орындауы керек.
- Орын алған ЖГЗ түрлері жайлы жүйелі түрде дерек не ақпарат жинау, оны құжатқа түсіріп, бақылауға алу, сондай-ақ мемлекет пен басқа да мүдделі ұйымдардың бұл ақпараттан хабардар болуын, бар ауқымын білуін қамтамасыз ету. Бұл сонымен қатар мақсатты іс-шараларды дамытуға және олардың орындалуы мен ілгерілеуін бақылауға мүмкіндік береді.
- Қауымдастық мәселелерінің бәрін тұтастай қамтитын шараларды ұйымдастыру (қауымдастық деп зорлыққа ұшырау қатері жоғары топты айтып отырмыз); қауымдастықтың бірлестік ішінде және одан тыс жерде құлағдарлықты, дағды, білім мен қолдау жүйесін арттыру арқылы әрекет етуіне мүмкіндік жасау; медициналық және психологиялық көмек көрсету; заң және сот секторларымен жұмыс жасау және көптеген топтар мен мекемелермен серіктестік қатынас құру.
- Полиция мен медицина қызметкерлерінің, әлеуметтік қызметкерлердің, сондай-ақ мұғалімдер мен оқытушылардың әйел құқығы, гендерлік теңдік, гендерлік және жыныстық алуандық, ЖГЗ мен оның әсері жайлы құлағдар болуын қамтамасыз ету. Сонымен қатар оған қарсы күрес жүргізу шараларын үйрену, адам құқығын қорғау.
- Медициналық ұйымдарда іске асырылатын медициналық қызмет болып саналмайтын іс-шаралар: ақпарат көзі, ресурстарға сілтеме, қолдау көрсету қызметтері мен психологиялық қолдау.
- БАҚ қоғамды ЖГЗ жайлы құлағдандыратын және оған деген пікірін өзгертетін науқан құру.
- Әйелдер мен маргинал топтарды дискриминациялайтын және оларды әділетке қол жеткізуіне теңдей әрі лайық мүмкіндік бермейтін заңдар мен саясатты өзгерту (I); әйелдер мен маргинал топтарды құдалайтын не қорлайтын құқықтық практикаға өзгерту енгізу (II); әйелдер мен барлық маргинал топтардың адами құқықтарын қорғайтын қолданыстағы заңдар мен саясат үшін институционал жауапкершілік құру (III); стигматизация мен дискриминацияға қарсы тұру (IV) мәселелері бойынша адвокация.
- ЖГЗ мен қатыгездікке тап болған адамдарға қолдау табуға және көмек алуға, сондай-ақ өздерінің құқығын қорғауға көмектесетін ақпарат және ұсынымдар беру бойынша адвокация.
- Мектептерде міндетті әрі барлық тақырыптарды қамтитын жыныстық сауат ашу/ағарту/тәрбиелеу сабақтарын енгізу.
- Маргинал топтарға өзінің адами құқықтары жайлы және оларды зорлық-зомбылық пен қорлаудан қорғайтын заңнамалық база туралы құлағдандыру және ақпараттандыру.
- Зорлыққа ұшырау қатері жоғары топтарға арнайы алдын алу бағдарламаларын ұйымдастыру арқылы олардың ЖГЗ жайлы хабардарлығын арттыру және жан-жақты мәлімет беріп, тәжірибелік және топтық оқыту жүргізіп, дағдыларын қалыптастыру. Сондай-ақ қоғамдық бағдарламалар ЖГЗ ұшыраған жандарға консультациялық және психологиялық қолдау көрсетуі керек.
- ЖГЗ жасаған адамдарды жазалауға қолданылатын шараларды ұйымдастыру. Мысалы: интим серіктес тарапынан болатын зорлық түрін жасаған адамға қарсы қолданылатын, сондай-ақ мінез-құлықты өзгертуге не зорлықтың алдын алуға бағытталған түрлі бағдарламалар. Бұл бағдарламалардың тиімділігі айтарлықтай күмән тудыратын болса да, қолданылауы керек.

8.1 ЖГЗ ұшырағанда не істеу керек?

Жыныстық және гендерлік зорлық қоғамда «нормаға айналып кеткеніне» және қарқындылығының әртүрлі болуына байланысты қарапайым мінез-құлықтың қорлау әрекетіне айналуын байқау әркез оңай бола бермейді. Сондықтан көп жағдайда адамның қандай қауіпке душар болғанын және бұның қаншалықты қатерлі екенін дұрыс бағалай алмай жатады. Күндестік пен абьюз зорлық-зомбылықтың күшеюіне алып келеді, сондықтың оның салдары ауырлап, зардабы арта түседі. Зорлықтың ерте алғышарттары еленбей, анықталмай қалатын болса, бұл жағдай қиындай береді. ЖГЗ кез келген түріне тап болатын болсаңыз, өзіңізді қорғау, сондай-ақ зорлық-зомбылықты азайту не болдырмау үшін әртүрлі қадам жасай аласыз.

Алдымен сізге қаншалықты деңгейде қауіп төніп тұрғанын бағалау керек.

Әлдебір адамның нақты сізге зиян тигізуінің ықтималдығы қандай? Көп жағдайда адамдар өзіне төніп тұрған қауіптің қаншалықты қатерлі екенін анықтай алмайды. Өзіңізді толыққанды қауіпсізбіз деп есептей алмасаңыз, көмектесе алатын адамға жүгініп, сол жайында сөйлесіп алғаныңыз абзал. Консультация, клиника, жастар орталығы, онлайн қолдау қызметтер мен қауырт желілер, сондай-ақ интим серіктес тарапынан болған зорлық не тұрмыстағы зорлық құрбандарына онлайн қолдау жүйелері секілді кәсіби қызметтер мәселенізді шешу жолдарын ұсына алады. Сенім телефондарының көбі тәулік бойы жұмыс істейді, сондықтан кез келген уақытта хабарласуыңызға болады.

Қажет болған жағдайда медициналық көмекке жүгініңіз

Физикалық не жыныстық зорлыққа тап болып, қандай да бір жарақат алсаңыз, шұғыл медициналық көмек көрсету қызметіне жүгініңіз. Ол жерде денсаулығыңызды толықтай бағалап, қажет болған жағдайда көмек көрсетеді, сондай-ақ басқа да қолдау қызметтеріне хабарлап, сізге көмектесуін ұйымдастырып беруі мүмкін.

Сезімдеріңізді ретке келтіруге көмектесе алатын қолдау түрін тауып алыңыз

Әркез біреу қорлап, кемсітіп, эмоционал не физикалық ауыртпалық жасай берсе, өзіңе деген құрмет пен сенімділікті жоғалтып алмай жүру қиынға соғады. Бұндай жағдайға тап болғандардың басым көпшілігі өзін айыптайды. Есіңізде болсын, сізді кемсітуге, ауыртпалық әкелуге не қиянат қылам деп қорқытуға ешкімнің қақысы жоқ. Бұл жағдайда сіз жасай алатын ең дұрыс нәрсе — ұмыту. Бірақ бұл оңай емес, себебі бірінші кезекте өз сезімдеріңізді ретке келтіріп, өзіңізге деген сенімді қайтаруыңыз керек. Көмектесе алатын адамдармен сөйлесіңіз. Сізді түсініп, қолдау көрсете алатын достарыңызбен сөйлесіп көріңіз. Офлайн не онлайн форматтағы психологиялық консультациялық қолдауға жүгініңіз. Сізге эмоционал қолдау көрсете алатын, сондай-ақ басқа да қызметтерге бағыттап, мәселені шешу жолдарын ұсына алатын қолдау қызметтеріне жүгінсеңіз болады.

Сізді интернетте аңдыса не киберқылмыскерлерге тап болсаңыз, шара қолданыңыз

- Сізді аңдып жүрген адаммен батыл әрі ашық әңгімеге шақырып, сізді қорлап, құдалағанды қойсын деп табанды түрде талап етіңіз.
- Әлгі адам істеп жүрген қылығынан тайынбаса, жазбаша түрде жазылған ескерту жіберіңіз, онда аңдуын қоймаса, құқық қорғау органдарына жүгінетіңізді ашық көрсетіңіз.
- Өз хабарламаңызды жібергеннен кейін ол адамнан хабарламай келмейтіндей қып бұғаттап тастай алатыныңызды ұмытпаңыз.
- Бұдан кейін де еш өзгеріс болмаса, әлеуметтік желінің уеб-шеберіне жүгініп, сізді қорлайтын пікірлерді өшіріп тастауын сұрай аласыз.

- Құқық қорғау органдарына жүгінгенде айғақ ретінде көрсету үшін әлгі адамның жазғандарын, смстерін, әлеуметтік желідегі белсенділігін скриншот жасап алыңыз.
- Жоғарыдағылардың ешбірі пайда әкелмесе, полцияға не полицияның киберқылмысқа қарсы күрес жүргізетін бөлімшесіне жүгініңіз.
- Әлеуметтік желіге жазба жариялағанда, профиль толтырғанда мекен-жайыңызды көрсетпеуге тырысыңыз.

Қауіпсіздік жоспары

Егер ЖЗ өзiңiздi қауiпсiз сезiне алмайтын деңгейге жетсе, қауiпсiз өмiрге қалай оралудың жоспарын жасауыңыз керек. Бұл деген қарым-қатынасты үзу, оқу не жұмыс орнын ауыстыру ғана емес, зорлықты тоқтатуға көмектесе алатын шара қолдану боп саналады. Зорлыққа ұшыраған адам жалғыз өзі қауіпсіздік жоспарын құра алмайды, себебі ол өз сезімдерін ретке келтіре алмайынша, қатерді дұрыс бағалай алмайды. Сондықтан қауіпсіздік жоспарын құруға көмектесе алатын адам тауып, сонымен сөйлескеніңіз абзал.

Полицияға және басқа да қызметтерге жағдайды хабарлап, талқылаңыз

Өзiңiздi қауiпсiз сезiнсеңiз, институт тарапынан көрсетiлетiн қолдауға жүгiнiңiз. Заңгер кеңесiне жүгiнiңiз. Кей мемлекеттiк емес ұйымдар, қоғамдық орталықтар, сенiм телефондары мен онлайн қолдау қызметтерi құқығыңыз бен заңнама жайлы кеңес бере алады. Полицияның мiндетi — сiздi қорғау, сондықтан оларға бар жағдайды хабарлаңыз. Полицияға жүгiнсеңiз, олар сiзге әлеуметтiк қызметкер шақырып бередi, ал ол бұрынғыдай қауiпсiз өмiрiңiзге оралуға көмектесе алатын қауiпсiздік жоспарын құрып бередi. Ол жаспар арқылы қолдау қызметтерiне қалай жүгiну керегiн, достарыңызбен және отбасыңызбен зорлық жайлы қалай сөйлесу керегiн, сондай-ақ құқықтық мәселелер бойынша кеңес алу жолдарын бiле аласыз.

Зорлық қылған адаммен бiр үйде тұрсаңыз және басқа жаққа кетiп қалғыңыз келсе, қайда баруға болады?

Қолдау табудың басты талабы — мәселенiң бар екен мойындау. Екiншi маңызды мәселе — жалғыз еместiгiңiздi бiлу. Дерееу арада тұрғылықты жерiңiзден кету керек болса, мәселенi шешудiң барлық жолдын қарастыру керек. Әйелдер үшiн уақытша тұруына болатын арнайы паналар бар. Арнайы паналарда жатып қана қоймай, мигранттарға/босқындарға көмек, заңгер кеңесiн, эмоционал қолдау және басқа да көмек түрлерiн (мәселен, азық-түлiк пен киiм) алуға болады. Кей әлеуметтiк қызметтер уақытша тұруға үй бере алады. Гендерлiк зорлыққа ұшыраған адамдардың барлық тобына арналған пана болмайтындықтан, бұл мәселе бойынша досыңызға жүгiне аласыз. Өзiңiз сенiм артатын досыңызға не отбасыңыздың мүшесiне хабарласып, алда не iстеу керегiн шешiп алмайынша үйiнде тұра тұруға рұқсат сұраңыз.



Мектепте зорлық орын алса не істеу керек?

Мектептегі зорлықты төзудің ережесін есте сақтаудың оңай жолы, **SAFE** (қауіпсіз) қысқартылған сөзі:

Standing positive and strong (держитесь уверенно и твердо),

Avoid the situation (избегайте такой ситуации),

Find support (найдите поддержку),

Express your feeling (выразите свои чувства).

(Қатысушыларға таратып беруге болады).

Standing positive and strong – сенімді әрі батыл болыңыз. Өзіңізді сенімді ұстап, қорқып тұрғаныңызды көрсетпеуге тырысыңыз. Қанша жерден ашуланып тұрсаңыз да байсалдылық танытып, сол қалпыңызда қалыңыз. Зорлық қылған адамға деген ашуыңыз бен қарсылығыңызды агрессиямен емес, байсалды түрде өз позицияңызды ашық айтып көрсете аласыз. Мәселен, ол адамға былай айта аласыз: «Маған жаңа ғана айтқан әңгімеңіз ұнамай тұр. Көңілге тиетін әрі қорлайтын сөзіңізді құрметсіздік деп білем. Бұл қылығыңызды дереу арада тоқтатуыңызды сұраймын». Қанша жерден солай істеген «дұрыс» әрі «орынды» деп ойласаңыз да, зорлыққа агрессиямен не зорлықпен жауап беруге болмайды. Бұл да сенімділік пен табандылықтың белгісі. Қынжылтатын әрекетке дәл сондай әрекетпен жауап берген — бұрыс дүние.

Avoid the situation – бұндай жағдайдан алшақ болыңыз: бірінші кезекте өз қауіпсіздігіңізді ойлаңыз. Аталмыш жағдайлардан барынша аулақ болуға, қатыспауға тырысыңыз. Мысалы, оқушылар мен оқытушылар аз болатын қауіпті көрінетін жерлерге бармаңыз. Жалғыз жүрмеңіз, дәретханаға не киінетін бөлмеген кіргенде, тамақ ішуге барғанда да жаныңызда достарыңыз болсын.

Find support – қолдау табыңыз. Сіз жалғыз емессіз әрі дәл осындай жағдайда жалғыз қалуыңызға болмайды. Сізге көмектесе алатын адам іздеп табыңыз. Бар болмысыңызды қаз қалпында қабылдайтын, сондай-ақ олармен болғанда өзіңізді жайлы сезінетін адамдармен дос болыңыз. Осы жағдайды басынан өткерген адамды тауып, сонымен бірге болып, бір-біріңізге қолдау көрсетіңіздер. Гендерлік және жыныстық кімдік тақырыбын талқылайтын, сондай-ақ сізге қолдау көрсете алатын онлайн-бірлестік тауып алыңыз. Түрлі топтық жаттығуларға қатысып, жаңа адамдармен достасып, бір-біріңізге сенім артатындай болыңыздар.

Express your feeling – сезімдеріңізді сыртқа шығарыңыз: сезімдеріңізді іште сақтай бермеңіз. Күнделікті ойларыңыз бен сезімдеріңізді жазып отыру үшін арнайы күнделік бастаңыз. Достарыңызға жүгініп, өз сезімдеріңізді айтып, әңгімелесіңіз. Сондай-ақ қауырт желілерге хабарласып, не сезініп жүргеніңізді айтып бере аласыз. Мектептегі консультантқа жүгінсеңіз болады, я болмаса онлайн не офлайн форматта жастарға қолдау көрсететін қызметтерден (қоғамдық орталықтар, жастар орталығы, әлеуметтік қызметтер және т.б.) психологиялық көмек алыңыз.

8.2. Өз құқығыңызды біліңіз! Құқық жағы

Кез келген адам өз гендерлік кімдігін, сексуал ориентациясын ашық, қорқыныш, үрей, мәжбүрлеу, дискриминация, қатыгездіксіз көрсете алады. Позитив, ләззат алып келетін, жағымды әрі дұрыс қарым-қатынас құруға құқылы. Жынсытық және гендерлік зорлық адам құқығын таптайтын әрекет, нақтырақ айтқанда теңдікке, дискриминацияланбауға, дербестікке, ойын ашық айтуға, кімдігін білдіруге және денсаулығын барынша нығайтуға деген құқығын бұзады.

Көптеген елде зорлықтың барлық түрінен қорғайтын заңдар мен саясат бар. Гендерлік зорлыққа қатысы бар кез келген әрекет құқық бұзу болып саналады әрі заң жүзінде жазаланады. Еуропадағы барлық мемлекет жыныстық және гендерлік зорлықтың алдын алуға және оған қарсы күрес жүргізуге халықаралық ұйымдар алдында міндеттеме алған. Аталған міндеттемелер мынадай халықараық және еуропалық әдістемелер мен конвенцияларда көрсетілген: Адам құқықтарының жалпыға бірдей декларациясы (1948), Бала құқығы жөніндегі конвенция (1989), Әйелдерге қарсы кез келген дискриминация түрін жою жөніндегі конвенция (CEDAW, 1979) және т.б.

Мемлекеттік емес ұйымдар, интернеттегі қолдау қызметтері, сенім телефондары, қоғамдық және жастар орталығы — бәрі қандай құқықтарыңыздың барын біледі әрі заңгерлік көмек алуыңызға болатын жерге бағыттай алады. Сондай-ақ қауіпсіздік жоспарын құру, заңгерлік шара қолдану (керек болса), баспана, қаржылай көмек, иммиграция мен бассауға мәселелері бойынша қолдау көрсете алады. Бұдан бөлек олар сізге көмек бере алатын агенттіктерге де жібере алады.

8.3. Оқшаулануыңызға жол бермей, қолыш созатындар. Кім көмектесе алады?

Зорлыққа тап болған адам өзгелерден оқшаулануға бейім болады. Бұл зорлық қарқындылығына қарай орын алуы мүмкін (зорлық қылған адам қасақана түрде оқшауланып, шеттетілуіңізге жағдай жасайды, сол арқылы өзінің үстемдігін көрсеткісі келеді) немесе сіз өзіңізді дәрменсіз, жабыңқы сезініп, ұялуыңыз не қорқуыңыз мүмкін, сол себепті адамдармен қатынасудан қашасыз. Дегенмен бұның барлығы құқығыңызды таптайтын әрекеттер, сондықтан бұндай жағдайда жалғыз қалмауыңыз керек.

Орын алған жағдайдан шығуға бел бусаңыз да, оны жалғыз жасаған қиын әрі қорқыншты болуы мүмкін. Есіңізде болсын, не істесеңіз де жалғыз болмаңыз. Изоляциядан шығып, көмектесе алатын адамдарға жүгінгеніңіз маңызды. Мүмкіндік болса, өзіңіз сенім артатын адаммен сөйлесіп көріңіз. Ол досыңыз, әріптесіңіз, ата-анаңыз, оқытушыңыз, консультант, жастарға қолдау көрсетуші қызметкер, онлайн қолдау орталығы не қауырт желі болуы мүмкін.

8.4. Өз онлайн кеңістігіңізді қорғаңыз

Уақытымыздың көп бөлігін желіде өткізетіндіктен, өз онлайн кеңістігімізді қорғап, қауіпсіз қылғанымыз өте маңызды. Сол кезде интернеттегі зорлыққа тап болу қатері азая түспек. Онлайн-кеңістігіңізді қорғауға арналған бірнеше ұсынымды оқып шығыңыз:

- Сізді кім бақылайтынын және бөліскен фотосуреттеріңіз бен бейнелеріңізді кім көре алатынын қадағалап отыру үшін құпиялық параметрлерін баптап қойыңыз.
- Уеб-камераны қолданбасаңыз, өшіріп қойыңыз.
- Геолокацияңызды өшіріп қойыңыз.
- Бөлісетін нәрсеге көп көңіл бөліңіз: жазбаңызды бәрі көре алатындай қылып жариялай аласыз, сондай-ақ белгілі-бір достарыңыз бен жазылушыларыңыз ғана көретіндей қылып баптауыңызға болады.
- Сіз жайлы не басқалар жайлы негатив пікір қалдыратын, не болмаса сізді кемстіп, өзіңізді жайсыз сезіндіріп, қауіпке не зорлыққа ұшыратқан адамдарға жазылмаңыз не бірден бұғаттай салыңыз. Бұны әлгі адамға

ескертпей-ақ жасауыңызға болады, себебі әлеуметтік желілердің көбінде бір адамның басқа адамды өшіргені, бұғаттағаны не сол адамға жазылмай қоюы сияқты мәлімдеме келмейді. Әлдебір адамды бұғаттасаңыз, ол сіздің парақшаңызды көре алмай қалады, сондай-ақ жеке хабарлама жаза алмайтын болады.

- Әлеуметтік желінің әкімшілігіне қорлайтын контенттің жарияланғанын хабарлап, жойып тастауын сұраңыз.
- Instagram желісіндегі жазбаңызға кімнің жазып, кімнің жаза алмайтынын өзіңіз таңдай аласыз, сондай-ақ пікірдегі белгілі бір эמודзи не сөз тіркесі болса, ол пікір жарияланбай қалатындай жасап қоюыңызға болады.
- Киберкеңістік жаңа таныстық орнатуға және қолдау көрсететін қоғамдастық табуға тамаша мүмкіндік ұсына алады. Әлеуметтік желіде отырғанда позитив, шабыттандыратын, сондай-ақ жасампаздыққа итермелейтін контент қарау үшін арнайы хештегтерге жазылып қоюыңызға болады.
- Қиын күндерді басынан өткеріп жүрген болуы мүмкін адамдармен байланыс орнатыңыз. Бір хабарламаға тап болып, ондағы жазу сізді алаңдатса, иесі өзіне қиянат жасайды деп жатыр деп күдіктенсеңіз, бұл жайында әлеуметтік желінің әкімшілігіне хабарлаңыз. Сол кезде олар тексеріс жүргізіп, шара қолдануы мүмкін. Мәселен, Instagram мен Twitter әлгі адам қолданбаны қайта ашқан кезде қолдау көрсететін онлайн ресурстар мен қауырт желілер жайлы ақпарат жазып жібереді (аноним түрде).

8.5. Зорлыққа тап болған досыңа қалай көмектеспек керек

Зорлыққа тап болған досыңыз жүгініп, сол жайында айтса, қиналып қаламыз. Бұз оған қауіп төніп тұр деп алаңдап, зорлық қылушы адам(дар)ды танитындықтан, досымыздан қымсынуымыз мүмкін, қайтіп көмектесе алатынымызды білмеуіміз мүмкін не көмектесем деп жағдайды ушықтырып аламыз ба деп қорқуымыз мүмкін. Бұның бәрі орынды сезімдер. Алайда жағдайға араласпай шет қалуымызға болмайды. Зорлықтың шырғалаң шеңберін бұзудың жалғыз жолы — жағдайға араласу. Зорлыққа/абыюзға тап болған досыңызға көмектесуге арналған бірнеше ұсынысты оқып шығыңыз:

- Досыңызға болып жатқан жағдайдың бұрыс екенін айтыңыз. Бұндайды төзуге ешкім міндетті емес екенін айтып, досыңызға сенім ұялатыңыз. Досыңыз бұл жағдайдан құтылу керегін ұғынғанда ғана, бірдеңе істей алады.
- Досыңыз өзін айыптап, сырт келбеті, бет кескіні және/не жүріс-тұрысына бола осындай қылыққа, жағдайға тап болдым деп ойлауы әбден мүмкін. Бұл жағдайға ол кінәлі емесін түсіндіруге тырысыңыз. Кез келген зорлық түрін сол зорлық әрекетін жасаған адам саналы түрде жасайды, сондықтан бар жауапкершілік тек сол адамға артылады.
- Досыңыз бұл жағдай жайлы сізге бекер айттым деп өзін «айыптауы» мүмкін. Ол өз әрекетіне ұялып, салдары қандай болар екен деп үрейленіп, тіпті ашулануы мүмкін. Оның кез келген реакциясына және/не көрсетуі мүмкін эмоцияларына дайын болыңыз.
- Досыңыз не сезінсе де, құрмет танытыңыз, олай істеме деп, сезімдерін «түзеуге» тырыспаңыз.
- Табаламаңыз! Досыңыз осы мәселені қалай шешкісі келетінін біліп, өз қолдауыңызды көрсетіңіз.
- Ашуланбауға тырысыңыз, әйтпесе жағдайды ушықтырып жібересіз. Оның еш

- пайдасы жоқ. Досыңыздың не айтып жатқанын мұқият тыңдап, сөз арасынан емеуріндерді байқауға тырысуыңыз керек.
- Артық сұрақ қоймаңыз. Қазір қызық көретін уақыт жоқ.
 - Досыңыз қайда болса, сонда болыңыз. Жаныңда екеніңізді, сондай-ақ әрдайым қолдайтыныңызды білдіріңіз. Айтқан әңгімесі, шынымен де, қызықты екенін көрсетіңіз. Кеңес беруден аулақ болыңыз, әсіресе «Сіздің орныңызда болсам...» деген тіркесті қолданбаңыз.
 - Досыңыз өзін дәрменсіз әрі «қорғаушыға» мұқтаж болып сезінбесін. Сіз оның әлсіз болуына жол бермей, жай отырмай әрекет етуіне септесуіңіз керек.
 - Досыңызбен бірге отырып мәселені шешудің дұрыс жолдарын талқылағандарыңыз абзал. Досыңызға өз шешім қабылдауға мүмкіндік беріңіз. Онымен келіспесеңіз де, шешіміне құрмет танытыңыз.
 - Досыңыз жарты жолда абдырап қалып, ойын өзгертіп жіберуі мүмкін. Бұл қалыпты нәрсе!
 - Досыңызға көмекке жүгінген дұрыс екенін айтыңыз. Онлайн да, офлайн да қолдау көрсете алатын ресурстар мен адамдарды/орындарды ұсыныңыз. Интернеттегі орын алған жағдайды «Шағымдану» батырмасын басып, сайт әкімшілігіне хабарласын деп айтыңыз. Киберқылмыс орын алса, оны полицияның кибиерқылмысқа қарсы күрес жүргізетін бөлімшесіне хабарлауға болады.
 - Досыңызға қатыгездік танытып жүрген адаммен (оны танитын болсаңыз) қақтығысқа түспеңіз (тіпті досыңыз солай жасаған пайдалы деп айтса да, тыңдамаңыз). Бұл әрекетіңізбен онсыз да нашар жағдайды ушықтыра түсесіз. Өзіңіздің қауіпсіздігіңізді қатерге тігетін әрекетті жасамаңыз.

8.6. Сырттан қалай көмектесуге болады?

Зорлықтың кез келген түріне қарсы тұру қиын. Өзіңді қорлайтын адамға қарсы тұру – оңай емес, себебі бұл қауіпті болуы мүмкін, өзіңізді жайсыз сезінуіңіз мүмкін (сізді күлкіге қалдырып, сөзіңізді елемесе), сондай-ақ арадағы достықты жоғалтып алам деп қорқуыңыз мүмкін. Әрекет етуге көшкенде адам абдырап, қорқып, өзін жайсыз сезініп, ыңғайсыздануы мүмкін. Есіңізде болсын, бұл жайында неғұрлым көп айтсаңыз, соғұрлым жайсыздық сезімі де сейіледі. Мәселені мінсіз әрі бірден шешетін жол болмайды. Дегенмен, кез келген әрекет өз жемісін береді, өйткені біз бұл мәселе жайлы айтқан сайын зорлық-зомбылық пен адам құқықтарының бұзылуына жол берілмейтінін көрсете отырып, әлемді қауіпсіз етеміз. Жағдайға араласу оңай іс болмағанымен, әрекетсіз қалмауымыз керек. Үнсіздік – мәселені шешу жолы емес, себебі бұл дегеніміз қатыгездіктің орынды екенін мойындау не құптау сияқты көрінеді.

Зорлық жасаған адамдарға сұрақтар қойып, жауабын толық түсіндіріп беруін сұраңыз. Теріс, нәсілшіл, сексистік, гомофобиялық әрекетке баратын адамдар басқа адамдар олармен күле келісіп, қатарына қосылады деп ойлайды. Олар сұрақ астына қаламыз деп күтпейді. Сіз оларға «Не айтып тұрғаныңызды ұқпадым. Түсіндіре аласыз ба?» немесе «Әй! Не боп жатыр??» деп нықтап сұрақ қойсаңыз дискриминациялаушы/көңілге тиетін әрекет жасайтын адамдар бір сәтке тоқтап, ойлануға мәжбүр болады. Бұл әңгіме барысы мен динамикасын өзгертеді.

Зорлыққа ұшыраған адамды өзге бір адамға теңеңіз: зорлық қылған адамға бұл жағдайға оның әпкесі, досы, әріптесі, серіктесі не басқа да жақыны тап болуы мүмкін екенін айтсаңыз, әлгі адам тәубесіне келуі мүмкін.

«Мен-хабарлама» концепциясын қолданыңыз: әлгі адамды айыптап, «сен...сен... сен...» де нұқудың қажеті жоқ. «Мен-хабарлама» концепциясын қолданып, жеке өзіңіздің не ойлайтыныңызды жеткізіңіз. Оныңызды адамдар еш қиындықсыз түсінгені

және қорықпағаны абзал. «Неткен сексист едіңіз» деп адамды қорғануға мәжбүр қылатын сөз айтқанша, «Мен мында орын алған жағдайға/сіздің айтқан тұжырымыңызға қарсымын. Бұндай қорлыққа ешкім де лайық емес» деп айтып, сенімділігіңізді көрсетіңіз.

Сөзсіз әрекет етіңіз: бар айтқыңыз келген нәрсені тіл қатпастан, тән тілімен, көзіңізбен, қарасыңызбен жеткізіңіз.

Өзіңіз сияқтыларды іздеңіз: көп жағдайда орын алған жағдайға реакция білдіргіңіз келуі мүмкін, алайда тек сіз өзіңізді жайсыз сезінетіндей көрініп, бұл ойдан бас тартуыңыз мүмкін. Дәл сіз сияқты ойлайтын адамдармен бірігіп, жағдайға аралассаңыздар анағұрлым күшті, тиімді әрі қауіпсіз болады (себебі бұл арқылы зорлық қылған адамдардың сізге қарсы тұру ықтималдығын азайтасыз). Ол үшін жиналып қалған адамдар тобына бұрылып «Мына болып жатқан оқиға маған ғана ұнамай тұр ма?» деп сұрауыңызға болады. Бұл әдіс осыған дейін зорлыққа қарсы позициясын көрсеткен адамға белгі беру үшін де тиімді екенін ұмытпаңыз.

Жеке басыңыздық қауіпсіздігінен басым ештеңе жоқ: зорлық-зомбылық оқиғасының күәсі болсаңыз, полицияға қоңырау шалып, басқалардан көмек сұрау қажет болуы мүмкін. Жалғыз болсаңыз, сондай-ақ бұл әрекетіңізді қатерлі деп санасаңыз, жағдайға араласпаңыз.

Көмегіңізді ұсыныңыз: Зорлық құрбанына көмек көрсетудің тағы бір пайдалы жолы – бар екеніңізді білдіру. Сол арқылы зорлық қылған адамға оның қылығын көрген күәгердің барын көрсетесіз. Сондай-ақ зорлыққа тап болған адамға өз көмегіңізді ұсына аласыз. Бұл әрекетіңіз адамның өзін қауіпсіз сезінуіне көмектесуі мүмкін, алайда ең дұрысы – ол адаммен қақтығыс аяқталғаннан кейін ғана сөйлесу керек.

«Шағымдану» батырмасын қолданыңыз: әлдекім біреуді интернетте қорлап жатқанын байқасаңыз (араздық тудыра, адамның ар-намысын қорлайтын пікір қалдыру, адамның қадір-қасиетін қорлайтын, кемсітетін, сондай-ақ сексизм мен гомофобияға толы фильм не сурет жариялау), бұл жайында хабарауға және жазбаны жойсын деп талап етуге қысылмаңыз. Көптеген әлеуметтік желіде «шағымдану» дейтін батырма болады. Сондай-ақ әлгі жазбаның астында бұл адамды қорлайтынын әрі бұрыс қылық екенін айтып, жағдайға қатысты өз пікіріңізді жаза аласыз.



8.7 ЖАТТЫҒУ



6.1-жаттығу: Мен-хабарлама (тұжырым, үндеу)

Сабақ ұзақтығы: 45 мин.

Сабақ мақсаты:

- Сенімді сөйлесудің не екенін түсіну
- Құқық бұзылған жағдайда сенімді сөйлесуді үйрену.

Қажет материалдар:

- Қатысушыларға арналған тұжырымдар тізімінің көшірмесі
- 4 қазы отыратын орын
- 4 қазы мен 4 қатысушыға арналған орындық
- Сенімді сөйлесудің 4 талабы жазылған флипчарт: «Мәлімдеймін», «мәселені нақты әрі айқын түсіндіремін», «не сезініп жатқанымды немесе жағдайдың маған қалай әсет етіп жатқанын түсіндіремін», «талабымды/тілегімді/шешімімді анық айтамын».

Жұмыс барысы:

1. Кейде белгілі бір жағдайда өзімізді жайсыз сезініп тұрғанымызды/көңілімізге тигенін серіктесімізге қалай жеткізуге болатынын білмей қаламыз. Одан қалды агрессияға берілмей, пассив не пассив-агрессив болып кетпеу де қиынға соғады. Бұл жаттығуда позитив әрі сенімді әңгіме жүргізуді үйренеміз. Мен қазір белгілі бір жағдайды сипаттап берем, сол кезде нақты әрі сенімді жауап беру керек. Бір қатысушы жауабын бергеннен кейін «қазылар» оның тұжырымы мына 4 талапқа сай келе ме, жоқ па, соны айтады:
 - «Мен-тұжырым» концепциясы қолданылды. *«Мен-хабарлама» концепциясы сөйлеп тұрған адамға өз позициясын тыңдаушыны айыптамастан, сенімді әрі дәлелді етіп жеткізуге көмектеседі, соның арқасында әлгі тыңдаушы қарсы тұруға тырыспайтын болады. Бұл тұжырымды естіген адам өз қылығының бұрыс екенін ұғынып, жауапкершілікті бақа біреуге арта салмай, өз мойнымен көтеруге бел бууы мүмкін. Коммуникацияның бұл үлгісі дұрыс қолданылса, қарым-қатынастағы коммуникацияны жақсартып, қарым-қатынасты нығайта түсуі мүмкін, себебі серіктестер өз ойларын ашық әрі дұрыс жеткізетін болса, арадағы эмоционал байланыс та жақындай түседі. Мәселен, қарым-қатынастағы жиі орын алып тұратын жағдай: серіктесі кеш келгені үшін «Неге өмірі уақытылы келмейсің?» деп айтып жатады. Бұл секілді сөзді естіген адам өзіне шабуылдап жатыр деп ойлап, қорғануға тырысады.*
 - Мәселе нақты тұжырымдалған.
 - Адам орын алған жағдайға қатысты не ойлайтынын немесе не сезінетінін нақты түсіндіріп бере алады.
 - Адамға не керегі және қоятын талабы анық айтылды (басқа адам не істеуі керек екені жайлы нақты айтылды).
2. Мысалы: «Тағы да кешігіп келгеніңді байқадым (мәселені анық айтты). Сен жиі кешігіп келетіндіктен, қайта-қайта күтуіме тура келеді, сол себепті қатты қапала-намын. Сен сүйткен сайын алаңдап, өзімді сен үшін маңызсызбын ба деп сезінем (сезімдерін түсіндірді). Ендігі кешікпеуге тырысшы, я болмаса кешігетін болсаң,

алдын ала ескертіп жазып қоюыңа болады, сондай босқа күтіп, уайымдамаймын (*тілегін айтты*).

3. Осылайша, «Мен-тұжырым» концепциясын қолданып сөйлескендегі әңгімеңіз мынадай кейіпке енеді: «*Сен әркез ескертпестен кешіккенде және сенімен байланыса аймай қалғанымда қатты уайымдаймын*». Бұл сөзді естіген адам сөйлеп тұрған адамның сезімін түсініп, ойын өзгертуі мүмкін.
4. Ортаға «қазы» болатын төрт және «қатысушы» болатын төрт адамды шақырамыз. Олар бізге сенімді әңгіме құрудың үлгісін көрсетеді.
5. Әр «қазы» бір талаптың орындалуын тексереді:
 - Біріншісі – «Мен-тұжырым» концепциясы қолданылды ма?
 - Екіншісі – Мәселе анық тұжырымдалды ма?
 - Үшіншісі – адам өз сезімдерін толық жеткізді ме?
 - Төртіншісі – тілек/талап қойылды ма?
6. 8 ерікті адам ортаға шыққаннан кейін, «қазылар» 4 қатысушыға теріс қарап отырсын деп айтыңыз.
7. Бірінші қатысушыға бірінші жағдайды оқып беріңіз. Сенімді сөйлесудің төрт талабын сақтай отырып, жауап беруін сұраңыз. Ойланып, жауабын дайындауға бірнеше минут беріңіз. Қатысушы жауабын бергеннен кейін бірінші қазы қатысушының жауабы талапқа сай деп ойласа, кері бұрылсын деп айтыңыз. Кейін дәл солай екінші, үшінші және төртінші қазыға айтыңыз. Қазы бұрылып-бұрылмауын шешіп тұрған кезде дағыраның даңғырын қосып қоюыңызға болады.
8. «Қазы» не үшін бұрылып не бұрылмағанын түсіндіріп берсін деп айтыңыз (мысалы, қатысушы мәселені қалай түсіндіре алғанын, қай жері талапқа сай болмағанын және т.б.). Барлығыңыз өзара талқылау жүргізіп, 4 талап та орындалған мінсіз жауап нұсқасын ойлап көріңіздер. Әрбір раунд 8 минуттан аспауы керек.
9. Содан кейін келесі қатысушының кезегі келеді. Сүйтіп кете береді.
10. Әлі де уақыт қалып жатса, жаңадан 8 ерікті қатысушыны ортаға шақырып тағы да бір рет осылай жасап шыға аласыз.

Талқылауға және сабақты қорытындылауға арналған фасилитация сұрақтары: 10 мин.

- Сіздерге жаттығу ұнады ма?
- Сенімді жауап ойлап табу қиын/оңай болды ма? Сенімді жауапты анықтау қиын/оңай болды ма?
- Не үшін қиын/оңай болды?
- Серіктесіңізге сенімді болуыңызға не кедергі болуы мүмкін?
- Жоғарыда айтылған кедергілер адамның өзін қорғай алуына қалай әсер етеді? Сенімді сөйлеспегеннің қандай салдары болады деп ойлайсыздар?

Үйде пысықтауға арналған сұрақтар және сабақты аяқтау:

Сенімді сөйлескен оңай емес. Кей адамдар халық арасындағы «сенімділік – дөрекілік көрінісі» деген ағат пікірдің жетегіне еріп, сенімді сөйлескісі келмейді. Ал тағы бірі серіктесін ашуландырып алам ба деп қорыққандықтан, не өз тілегін/талабын орындата алуына қажет дағдылардың жоғынан, не серіктесінің бақылауында жүретіндіктен, сенімді әңгіме құрудан тартынады. Сенімділікке иелену оңай нәрсе емес, бірақ бір үйреніп алсаңыз, жеңілдей түседі.

Үрейсіз, ұайымдамастан өз ойыңды ашық әрі нақты жеткізу – дұрыс қарым-қатынастың айғағы. Не сезініп жүргеніңізді ашық айтуға құқығыңыз барын ұмытпаңыз. Жақсы серіктес/дос сізбен еш келіспесе де, құрмет танытуы керек. Мәселен, біреу сізден жалаңаш суретіңізді не жыныстық сипаттағы хабарламаңызды жөнелтуіңізді сұраса, қандай сезімде боласыз? Өзіңізді қауіпсіз сезіну үшін құпиялығыңызды құрметтесін және бағаласын деп талап қойыңыз. Бізге не керегін және нені өзгерту керегін ашық айту арқылы қарым-қатынасымызды (сексуал не романтикалық) барынша қауіпсіз әрі жағымды ете аламыз.

Сенімді болу үшін тағы не керек?

- Біріншіден, тұрысыңызды түзеңіз. Иығыңызды керіп, тік тұрыңыз да иегіңізді көтеріп, тыңдаушы адамның көзіне тіке қараңыз. Ол адаммен бетпе-бет емес, телефон арқылы сөйлесіп не жазысып тұрсаңыз да тұрысыңызды өзгерткеніңіз дұрыс, ол сенімді болуыңызға көмектеседі.
- Сөз талғап сөйлеңіз: басқа адамды айыптамаңыз, тіл тигізбеңіз.
- Бір қарағанда қиын болып көрінуі мүмкін, алайда сезімдеріңізді бақылауда ұстауға тырысыңыз. Дәрекі сөйлеп, ашуланып, ұрсысып, ол адамға тіл тигізіп, айқайлайтын болсаңыз, агрессияға берілдіңіз деген сөз. Агрессия жетегіндегі әрекетіңіз басқаларға кесірін тигізіп, жағдайды ушықтырып жібереді.
- Оңтайлы сәтті таңдаңыз. Сабырлық сақтау – агрессияға берілмей, сенімді болудың ең тиімді жолы. Әңгіме құратын оңтайлы уақытты таңдап алыңыз. Өзіңізді шаршаңқы сезініп, ашуланып, қызып тұрсаңыз, сондай-ақ аш не қозған күйеде болсаңыз, күрделі әңгіме бастамай-ақ қойыңыз. Шынымен де қапаланып, ашуланып тұрсаңыз, бірнеше рет терең тыныс алып, тынышталуға тырысыңыз. Өзіңізді бақылай алмай жатқаныңызды байқасаңыз, әңгімені тоқтатып, келесі жолы қайта оралғаныңыз абзал.
- Сенімділік уақыт өте келеді. Досыңызбен не басқа бір адаммен қалай сөйлесетініңізді, не айтатыныңызды дайындап алуыңызға болады. Кейде өзіңізді сенімді сезінбесеңіз де, сенімдімін деп ойласаңыз, өзіңізді мықтырақ сезіне бастайсыз.

Жаттығуға арналған жұмыс парағы

Қатысушылар шешуге тиіс жағдайлар

- Серіктесіңіз Instagram мен басқа да әлеуметтік желідегі парақшаңызды аңдуды шығарды. Интернеттегі белсенділігіңізді жақтырмай, бақылап отырғысы келеді (жазба, пікір, лүпіл және т.б.).
- Серіктесіңіз қарым-қатынасқа өзгеріс енгізу үшін секстиңмен бірге айналысқаныңызды қалайды. Секстиң кезінде екеуіңіз де қауіпсіз жағдайда болғаныңыз маңызды екенін айтыңыз.
- Серіктесіңіз әлеуметтік желілердегі құпиясөзіңізді айтуыңызды талап етіп жатыр.
- Жиында отырғанда серіктесіңіз қадір-қасиетіңізді қорлайтын әзіл айтады.
- Бірнеше апта бұрын кездестірген адам қаншалықты шымыр/әдемі екеніңізді көрсету үшін уеб-камера алдында жейдеңізді шешуіңізді сұрады.
- Серіктесіңіз қаламайтыныңызға қарамастан, жыныстық қатынасқа түсуге мәжбүрлейді. Досыңыз ұйымдастырған кеште тағы да секстен бас тартқаныңызда «Сен не гейсің/лесбиянсың ба? Әлде не?» деп сізді итеріп жіберді.
- Серіктесіңіз онымен бірге ұйықтамасаңыз жалаңаш түскен суретіңізді жариялап жіберем деп қорқытады.



6.2-жаттығу: Ал сіз не істер едіңіз?

Сабақ ұзақтығы: 60 мин.

Сабақ мақсаты:

- Қатысушыларға жыныстық және гендерлік зорлыққа тап болған адамға қалай көмектесуге болатынын түсіндіру.
- Сырттай бақылаушы ретіндегі мойнымызға артылатын жауапкершілік жайлы құлағдар болуымызды арттыру және үнсіз қалмаудың маңыздылығын түсіндіру.
- ЖГЗ құптайтын құрдастардың мінез-құлқы мен қарым-қатынасын өзгертудің нақты әдістері.

Қажет материалдар:

- Флипчарт, маркер.
- Әр топқа арналған сценарий көшірмелерін.

Жұмыс барысы:

1. Жаттығуды бастау үшін жастарға «ЖГЗ оқиғасына куә болғанда жағдайға араласу оңай ма әлде қиын ба?» деп сұрақ қойыңыз. (5-10 мин).
 - Араласпауға не кедергі? Не үшін алаңдауы мүмкін?
 - Жағдайға сенімдірек араласуы үшін қандай көмек керек?
2. Гендерлік зорлық оқиғасына куә болған кезде үрейленіп, қорқуымыздың салдарынан жағдайға араласпай қойып жатамыз. Осы кездегі кедергіні жоюдың тиімді жолы – бұндайда әрекет қылуға көмектесетін нақты стратегия/тәсілдер жиынтығы керек. Сол кезде әлдебір жағдай орын алса, не істеу керегін, қашан және қалай істеу керегін ойлап, бас қатырмайсыз, себебі алдын ала бұндай жағдайға дайын боласыз.
3. Қатысушыларды 3 топқа бөліңіз.
4. Сценарийлерді таратып, әр топқа сипатталған оқиғаға тап болса, не істейтінін айтып берсін деп айтыңыз. Содан кейін ол оқиғадағы кейіпкерлер досы емес, жай ғана танысы болса, не өзгертін еді деп сұраңыз. Қатысушылар өз жауабын жазу үшін екінші жұмыс парағын таратып беріңіз.
5. Әр топқа сценарийді талқылап, жауап беруі үшін 15 минут беріледі.
6. Топтар тапсырманы орындап жатқанда, әр топ отырған жерге барып, көмектесіп, ойландыратын сұрақ қойыңыз, не болмаса не болып жатқанын жай ғана сырттай бақылап отырыңыз.
7. Топ тапсырманы талқылап болғаннан кейін арасынан бір адам шығып, топ атынан жауап берсін. (15 минут)
8. Жастар дөңгелек үстел үстінде стратегия/тәсіл ойлап тапса, соны талқылап шығыңыздар. Басты назарды тек талқыланған оқиғаға емес, сонымен қатар әртүрлі жағдайлар үшін де қолдануға болатын жағдайға араласудың нақты стратегиясына аудару керек.
9. Стратегиялардың талқылау барысында қатысушылардың көбі 6-тарауда (Абьюзға ұшыраған досыңды қолдау үшін не істеу керек және сырттай бақылаушы не істей алады деген тақырыптарда) айтылған стратегияларды қайталауы мүмкін. Қатысушылардың жауаптарын нақты бір сөйлеммен қорытындылауға

көмектесу үшін сол бөлімде сипатталған стратегияларды қолдануыңызға болады. Топтарға өзінің ұсынысын толықтай ашып, түсіндіруін сұраңыз. Сондай-ақ ұсынған стратегиялары өздеріне дейін айтылған ұсыныстарға ұқсайтын болса, қандай сөйлемге біріктіруге болатынын ойланып көрсін. (15-20 мин.)

10. Сабақ соңында жастарға айтылмай қалған стратегиялар жайлы айтып беріңіз де, оны бәріңіз жабылып талқылаңыздар.

11. Әр топ ұсынған стратегияларды жазып алып, «тұтас бір әдістер жинағына» біріктіріп қойыңыз. Ұсынылған стратегиялар жазылған флипчартқа «Жағдайға араласу тәсілдерінің жинағы» деп жазып қойыңыз да, бөлменің көрнекі жеріне қойып қойыңыз

Талқылауға және сабақты қорытындылауға арналған фасилитация сұрақтары: (5-10 мин.)

- Қатысушылар жасап шыққан «тәсілдер жинағы» жайлы не ойлайсыздар?
- Сіздің ойыңызша оларды іске асыруға бола ма?
- ЖГЗ оқиғасына куә болған жағдайда не істеуге/айтуға болатынын білгеннен кейін бойыңызда жағдайға араласуға деген сенім пайда болды ма? Әлде бұрынғыдай қиын деп ойлайсыз ба?

Үйде пысықтауға арналған сұрақтар және сабақты аяқтау:

Қазіргі таңда ЖГЗ қатысты зорлықты қолдайтындардың даусы/әрекеттері оған қарсы шығатындардікімен салыстырғанда анағұрлым көп әрі қатты шығады. Сондықтан зорлық атмосферасын құруға ықпал ететін қарым-қатынастарға, мінез-құлыққа, болжамдар мен тұжырымдарға қарсы тұру өте маңызды.

Залалды қарым-қатынасқа, әрекеттерге қарсы тұрудың жақсы стратегиясын жазып шықтыңыздар. Ендігі осы секілді жағдайға тап болғанда не айту керегін білесіздер әрі дайын боласыздар деп ойлаймын. Расында да, әрекетке көшу әркез қиынға соғады. Біреуге зорлық-зомбылық жасағаны немесе біреуді қорлағаны үшін әлдебір адамға қарсы тұру оңай емес, өйткені бұл қауіпті болуы мүмкін, ұялуыңыз (сізді күлкі астына алса не сөзіңізді елемесе) мүмкін немесе сол адаммен достық қарым-қатынасыңызды жоғалып алам деп қорқуыңыз мүмкін. Сондай-ақ, кей жағдайда зорлық жасаған



адамды болған жағдайға кешіріммен қарау және іс-әрекеттен бас тарту әдісі ретінде ақтап алуға тырысуымыз мүмкін.

Ішіңіз бір жайсыздықты сезсе, бірдеңе дұрыс емес деген сөз. Жағдайға бейжай қарамай шара қолдану зиянды мінез-құлықтың өршуін тоқтатады, зорлыққа ұшыраған адамға қолдау көрсетеді, зорлық жасаған адамға оның мінез-құлқының бұрыс екенін көрсетеді. Осылайша, жағдайды түзетуге мүмкіндік береді, сонымен қатар зорлықты құптайтын/норма деп санайтын әлеуметтің көзқарасын өзгертуге септеседі.

Неғұрлым өзіңізді жайлы сезінетін болсаңыз, соғұрлым көп сөйлейтініңізді есіңізде сақтаңыз. Сондай-ақ қанша жерден көмектесуге құштар болып тұрсаңыз да, барлығы бірде бола кетпейтінін ұмытпаңыз. Мәселені мінсіз әрі бірден шешетін жол болмайды. Дегенмен, кез келген әрекет өз жемісін береді, өйткені біз бұл мәселе жайлы айтқан сайын зорлық-зомбылық пен адам құқықтарының бұзылуына жол берілмейтінін көрсете отырып, әлемді қауіпсіз етеміз. Жағдайға араласу оңай іс болмағанымен, әрекетсіз қалмауымыз керек. Үнсіздік – мәселені шешу жолы емес, себебі бұл дегеніміз қатыгездіктің орынды екенін мойындау не құптау сияқты көрінеді.

Қорлайтын/дискриминациялайтын/негатив инцидентке қарсы тұрғыңыз келгенде ескеруіңіз керек тағы бір маңызды нәрсе – жеке басыңыздың қауіпсіздігі. Зорлық жасаған адаммен кездескен кезде оған қарсы кез-келген зорлық-зомбылықтан аулақ болу керек. Жағдайға аралассаңыз өзіңізге қауіп төнеді не зорлықты одан ары өршітіп жіберемін деп қорықсаңыз, бұл мәселені кейінірек шешуіңізге болады. Сондай-ақ басқа бір адамның әрекетіңізге деген ойына бола алаңдайтын болсаңыз, ол әрекетсіздігіңізді ақтап шықпайды. Үрейге бой алдыруға болмайды. Керісінше, бұл сіздің қорқынышыңызды басқаруға мүмкіндік береді, сондықтан сөйлеуіңіз керек болған кезде кедергі болмайды. Мұндай жағдайда ең дұрысы – сол адамға көмектескісі келетін пікірлестермен «бірігу» немесе «үшінші тараптың» (достар, көмектесе алатын сенімді ересектер, полиция және т.б.) қолдауына жүгіну.

Фасилитаторларға кеңес:

Бұл жаттығуда жастарға кезінде үнсіз қалып, әрекет қылмаған жағдайға қайта оралсын деп тапсырма береді. Сондықтан олар стратегия құрып жатқанда кей пікірлерге қарсы шығуы мүмкін. Кейде қатысушылар тәсіл ойлап тауып жатқанда бұл жағдайға тап болсам, араласпаймын деп қарсы шығуы да мүмкін. Үйтетін болса, олардан сол жағдайды өзгерту үшін не істер еді деп сұраңыз.

Жаттығуға арналған жұмыс парағы

1-сценарий

Сіз бір сауық кешінде жүрсіз. Ол жақтан қайтып бара жатқаныңызда бір жігіт ішіп алған қызын алып кетуге тырысып жатыр екен. Қызы жай ішіп алған емес, кәдімгідей мас, тіпті жүре алмайды. Қыз жігітпен кеткісі келмей тұрған сияқты.

2-сценарий:

Кафеге кіре бергенде бір шуды естідіңіз. Сіздің мектебіңізде оқитын бір топ оқушы бір балаға «Әй, ботсық! Сен өзі еркексің бе, қатынсың ба? Мына біреудің мұрнын сындыра алмайтыныңа бәс тігем. Қолыңнан келмейді, боққарын!» деп тиісіп жатыр екен. Оқиғаға куә болғандардың ешбірі әлгі балаға көмектесетін ойы жоқ.

3-сценарий:

Құрбыңыз Наташа жайында қатты уайымдап жүрсіз. Ол сізге жігіті оны әрдайым қорлайтыны және кемсітетіні жайлы айтып берді. Жігіті әркез қайда және кіммен жүргенін сұрап қадағалайды екен; тіпті қызының кіммен сөйлесіп жүргенін қадағалап

отырғысы кеп, бүкіл әлеуметтік желідегі парақшасының құпиясөздерін сұрап алыпты. Бүгін ол Наташа мен сіз бірге болған сауық кешіне шақыртусыз келіп алған екен. Наташаның жүрген жерін телефон арқылы анықтапты. Ашуға булыққан жігіті сол жерде айқай шығарып, қызды иығынан жұлқылады.

Топ болып бөлініп, талқылауға арналған сұрақтар

- Бұл жағдайға араласуыңызға қандай себеп бар?
- Бұл жағдайға араласпауыңызға қандай да бір себеп бар ма?
- Бұл жағдайға араласа алар ма едіңіз? Не істер едіңіз? Не айтар едіңіз?
- Зорлық жасаған адам сіздің жағдайға араласуыңызды қалай қабылдар еді деп ойлайсыз?
- Зорлыққа тап болған адам сіздің жағдайға араласуыңызды қалай қабылдар еді деп ойлайсыз?

М А З М Ұ Н Ы

ӘДІСТЕМЕ	5
Әдістеме мақсаты	–
Бұл әдістеме кімге керек?	6
Тараулар мен оның құрылымы	7
Тарауларға шолу	–
Тарау құрылымы	8
НЕГІЗГІ ЖЕТЕКШІ ҚАҒИДАЛАР	10
Адам құқығы мен жыныстық құқық	–
Жыныстық құқық	11
Гендер түрлендіруші тәсіл	12
1-ТАРАУ: Жыныс, гендер, гендерлік кімдік пен сексуал алуандық	14
Жыныс, гендер мен гендерлік кімдік	–
Борбайдағы не нәрсе?	16
Маған кім ұнайды	–
Сықытымы қандай?	18
Өзімді кіммін деп сезінем	19
БАҚ пен жарнамадағы гендерлік таптаурындар	20
Сексуал ориентация спектрі	21
Жаттығу	23
1.1-жаттығу: Жыныс, гендер, гендерлік кімдік пен экспрессия, сексуал ориентация	–
1.2-жаттығу: Нормаларға қарсы тұру. Семинарымыздағы өзгеғаламшарлықтар	27
1.3-жаттығу: Медиа сауаттылық	30
2-ТАРАУ: Жыныстық және гендерлік зорлық	32
ЖГЗ анықтамасы	–
Гендерлік зорлық	–
Жыныстық зорлық	33
Зорлық	–
Зорлық пен қатыгездік/қиянат/абыюз арасындағы айырмашылық	–
Мәжбүрлеу	34
Құрбан/Жәбірленуші/Аман қалған адам	–
Зорлаушы/Жәбірлеуші	–
ЖГЗ деген не?	35
ЖГЗ көріністері	39
ЖГЗ жиілігі және ауқымы	44
ЖГЗ бойынша әлемдік статистика	–
Еуропадағы жағдай	45
ЖГЗ әсері	46
Жаттығу	47

2.1-жаттығу: Ерлерде болатын басымдық пен билік	47
2.2-жаттығу. Келісемісіз? Гендерлік зорлық жайлы аңыз бен шындық	49
2.3-жаттығу. Бұл гендерлік зорлық па әлде басқа ма?	55
2.4-жаттығу. Гендерлік зорлыққа қарсы позиция.	60
3-ТАРАУ: Интим серіктес тарапынан болатын зорлық	63
Дұрыс және зәрлі қарым-қатынас	–
Қарым-қатынастағы құқығыңыз	64
Қарым-қатынасыңыз күндестікке айналса не істеу керек?	65
Жаттығу	66
3.1-жаттығу: Қарым-қатынас жайлы әңгіме құрайық па?	–
3.2-жаттығу: Жасыл шам, қызыл шам	67
4-ТАРАУ: Жыныстық зорлық	71
Жыныстық зорлық түрлері	–
Келісім	72
Жыныстық зорлыққа ұшыраған жағдайда не істей аласыз?	73
Жаттығу	74
4. 1-жаттығу: Келісем бе, жоқ па?	–
4.2-жаттығу: Не боп жатыр?	75
5-ТАРАУ. Цифрлы әлеміңдегі секс	78
Секстинің деген не?	–
Секстинді қауіпсіз түрде іске асыру үшін не істеу керек?	79
Келісімсіз порнография деген не?	80
Интернеттегі жыныстық зорлықтың басқа да түрлері	–
Біреу жыныстық сипаттағы суреттеріңізді желіге жарияласа не істемек керек?	82
Жаттығу	83
5.1-жаттығу. Меган	–
6-ТАРАУ: ЖГЗ шеңберін бұзу	85
Институттардың және қоғамның ЖГЗ-ға деген реакциясы	–
ЖГЗ ұшырағанда не істеу керек?	87
Мектепте зорлық орын алса не істеу керек?	89
Өз құқығыңызды біліңіз! Құқық жағы	–
Өз онлайн кеңістігіңізді қорғаңыз	90
Зорлыққа тап болған досыңа қалай көмектеспек керек	91
Сырттан қалай көмектесуге болады?	92
Жаттығу	94
6.1-жаттығу: Мен-хабарлама (тұжырым, үндеу)	–
6.2-жаттығу: Ал сіз не істер едіңіз?	97