

БӨЛІМ: ПСИХОЛОГИЯ

Зорлық-зомбылыққа ұшыраған кәмелетке толмағандарға психологиялық қолдау көрсету

ЖАРИЯЛАНДЫ
19.07.2024СІЛТЕМЕ
<https://bilimger.kz/159629/>

Шымкент қаласы білім басқармасының

«Кәмелетке толмағандарды бейімдеу орталығы»

коммуналдық мемлекеттік мекемесінің әдіскері

Курманалиева Назгуль Мухтаровна

Кәмелетке толмағандарға қатысты зорлық-зомбылық және қатыгездік – қазіргі әлемнің өзекті мәселесі. Зорлық-зомбылық әр түрлі формада көрінуі мүмкін-физикалық, психологиялық, әлеуметтік және кибербуллинг, олардың әрқайсысы кәмелетке толмағандардың психикалық және физикалық денсаулығына айтарлықтай зиян келтіреді. Зорлық-зомбылық құрбандары көбінесе қорқыныш, алаңдаушылық, өзін-өзі бағалаудың төмендігі және әлеуметтік оқшаулану сезімін сезінеді, бұл олардың өміріне және дамуына кері әсер етеді.

Зорлық-зомбылықтың құрбаны болған кәмелетке толмағандарды психологиялық қолдау олардың қалпына келуінде және одан әрі дамуында маңызды рөл атқарады. Зорлық-зомбылық кәмелетке толмағандардың психикасына жойқын әсер етеді, бұл мазасыздық, депрессия, жарақаттан кейінгі стресстің бұзылуы (ЖКСБ), сенім мен өзін-өзі бағалау проблемалары сияқты көптеген жағымсыз салдарға әкеледі.

Сонымен қатар, зорлық-зомбылық құрбандарын психологиялық қолдау олардың әлеуметтік бейімделуіне және қоғамға енуіне ықпал етеді. Уақытылы психологиялық көмек алған кәмелетке толмағандар әлеуметтік қиындықтармен жақсы күреседі, стресске төзімді болады және қайта зорлық-зомбылыққа ұшырамауы мүмкін.

Психологиялық қолдау сонымен қатар кәмелетке толмағанның отбасымен жұмыс істеуді қамтиды, бұл ата-анаға қолдау көрсететін және қауіпсіз үй ортасын құруға мүмкіндік береді. Бұл кешенді қолдау балаға тікелей көмек көрсетіп қана қоймай, оның

одан әрі сәтті дамуы мен сәтті әлеуметтенуі үшін қолайлы жағдайлар жасауға ықпал етеді.

Кәмелетке толмағандар арасындағы зорлық-зомбылық жағдайында педагог-психолог өз қызметін келесі бағыттар бойынша жүзеге асырады:

- Диагностикалық бағыт: зорлық-зомбылық белгілерін анықтау және зардап шеккен кәмелетке толмағандардың психологиялық жағдайын бағалау.
- Консультативтік бағыт: зорлық-зомбылыққа ұшыраған балаларға, сондай-ақ олардың ата-аналары мен тәрбиешілеріне психологиялық кеңес беру.
- Дамытушылық (түзету) бағыты: зорлық-зомбылық құрбаны болған балалардың психологиялық денсаулығын қалпына келтіруге және стресске төзімділігін дамытуға бағытталған іс-шаралар өткізу.
- Психологиялық-педагогикалық ағарту: педагогтарды, ата-аналарды және заңды өкілдерді зорлық-зомбылық белгілері және оның алдын алу әдістері, сондай-ақ зардап шеккен балаларды қолдау тәсілдері туралы хабардар ету.
- Ұйымдастыру-әдістемелік бағыты: балалар арасындағы зорлық-зомбылықтың алдын алуға және оларға уақтылы көмек көрсетуге бағытталған бағдарламалар мен әдістемелерді әзірлеу және енгізу.

Психологиялық қолдаудың негізгі міндеттеріне мыналар жатады:

- Зорлық-зомбылық жағдайларын ерте анықтау.
- Зардап шеккендердің психологиялық жағдайын диагностикалау және бағалау. Психологиялық көмек және қолдау көрсету.
- Оңалту шараларын ұйымдастыру.
- Зорлық-зомбылықтың қайталануының алдын алу.
- Мүдделі органдардың ынтымақтастығы.

Білім беру мекемелерінде зорлық-зомбылықтан зардап шеккен кәмелетке толмағандарға психологиялық қолдау көрсетуден басқа, профилактикалық іс-шаралар кәмелетке толмағанның психологиялық қауіпсіздігіне жағдай жасауға бағытталуы керек.

Психологиялық қауіпсіздік деп біз білім беру процесінің барлық субъектілерінің өзара әрекеттесуіндегі психологиялық зорлық-зомбылықтың көріністерінен бос, олардың жеке сенім қарым-қатынас қажеттіліктерін қанағаттандыруға ықпал ететін, ортаның анықтамалық маңыздылығын тудыратын және оған қатысушылардың психикалық денсаулығын қамтамасыз ететін білім беру ортасының жағдайын түсінеміз.

Білім беру мекемесіндегі зорлық-зомбылық құрбандарына тиімді психологиялық көмек пен қолдау тек кәмелетке толмағанмен ғана емес, оның айналасындағылармен де

жұмыс істеуді қамтитын кешенді тәсілді қажет етеді. Бірлесе жұмыс жасау, жүйелі бақылау, бейімдеу баланың психологиялық әл-ауқатын қалпына келтіруге және жақсы нәтижеге қол жеткізуге көмектеседі.

Зорлық-зомбылыққа ұшыраған кәмелетке толмағандармен жұмыс істеуде қажетті әдістер мен жаттығуларды айтсақ, ол әдістердің мақсаты-балалардың жеке қасиеттерін білу, өзін-өзін зерттеу және түзету.

«*Менің өзіме не ұнайды?*»— бала өзінің еңбегі деп санайтын 2-3 қасиеттерді жазады және бұл қасиеттер оған өмірде қалай көмектесетінін ойластырады, содан кейін бұл туралы кеңесшіге айтады.

«*Сөйлемді аяқтаңыз*» — жаттығу үш кезеңде жүзеге асырылады. Фразаны бірінші кезеңде аяқтау керек (жаттығу): «мен әдемімін, өйткені...»екіншісінде:» олар мені жақсы көреді, өйткені мен...», үшіншісінде: «мені құрметтейді, өйткені мен...».

«*Менің Елтаңбам*» — қатысушыға оның жеке ерекшеліктерін көрсететін Елтаңба салу және оған өз өмірінің ұранын жазу ұсынылады.

«*Бұл менмін*» — қатысушыларға карточкалардың сұрақтарына жауап беру ұсынылады, олар» мен » әрпімен орналастырылады, ал мәтін карточканың төменгі жағында болады.

«*Мен өзімді жақсы сезінетін жер*» — бала өзін жақсы сезінетін жер туралы айтып, себебін түсіндіреді. Мақсаты: ішкі ресурстармен жұмыс, өзін-өзі ашу, әр баланың ішкі әлемінің құндылығын арттыру.

«*Өмірбаян*»

«Сіз өз өміріңізді бейнелей аласыз ба? Өміріңіздің суретін салыңыз, маңызды оқиғаларды, үлкен өзгерістерді және сіз үшін маңызды нәрсені бейнелеңіз. Мысалы, мектепке қалай барғаныңыз есіңізде ме? Сіз көшіп келдіңіз бе? Сізге біреу қонаққа келді ме? Біреу өлді ме? Мұнда қосқыңыз келетін ерекше қуанышты немесе қайғылы естеліктеріңіз бар ма?

Сіздің өміріңізді бейнелеудің көптеген жолдары бар. Мысалы, белгілері бар қисық сызық түрінде немесе карта түрінде немесе өзара байланысты сызбалар түрінде. Сіз қалағаныңызша сурет сала аласыз».

«*Менің аптам, менің күнім, менің өмірім*»

Балалардан аптаның немесе күннің суретін салуды сұрайды.

«*Ғарыш кемесі*» (бағытталған бейнелеу)

«Сіз белгісіз күлкілі станцияға ұшасыз. Сіз бәрін және бәрін артта қалдырасыз. Сіз қашан оралатыныңызды білмейсіз. Сіз өзіңізбен бірге бір ғана контейнер ала аласыз,

бірақ қалағаныңызды алыңыз.

Сіз өзіңізбен бірге кез келген нәрсені ала аласыз, бірақ мұқият таңдаңыз, өйткені бұл сіздің жалғыз мүмкіндігіңіз.

Контейнерді сызыңыз немесе жасаңыз және оны өзіңізбен бірге алғыңыз келетін суреттермен толтырыңыз».

«Қауіпсіз орындар» (бағытталған визуализация) «Көзіңізді жұмып, жылы, қуанышты және мүлдем қауіпсіз бөлмені елестетіп көріңіз. Бұл бөлме тек сізге тиесілі. Мұнда сізді ешкім ренжіте алмайды, егер сіз өзіңіз қаламасаңыз, ешкім кіре алмайды. Сіздің бөлмеңізде не бар? Төсек, үстел, перделер, кілем бар ма? Орындық бар ма? Бұл үлкен және жұмсақ па, әлде ағаш және қатты ма? Терезелер бар ма? Перделер тартылды ма, ал сөрелер ше? Оларда не бар? Журналдар немесе кітаптар? Жұмсақ ойыншықтар? Ойындар? Бөлме ашық немесе қараңғы ма? Көзіңізді ашпай, қауіпсіз, жайлы бөлмеңізді тағы бір рет тексеріңіз. Көзіңізді ашып, бөлмеңізді мүмкіндігінше егжей-тегжейлі сызыңыз.

«Менің картама»

«Сіздің жеке басыңыздың әртүрлі аспектілерін бейнелейтін сурет салыңыз. Сіздің жағымды жағыңыз қалай көрінеді? Зұлым? Қорқынышты немесе батыл? Бізде жеке тұлғаның көптеген жақтары бар. Сіз өзіңіздің жеке басыңыздың әртүрлі жақтарын қалағаныңызша бейнелей аласыз». (Бұл жаттығу өзіне деген сенімділігі мен өзін-өзі қабылдауы жоқ балалардың мінез-құлқын зерттеу үшін тиімді.).

«Мен...»(визуализация)

«Біздің бәрімізде көптеген рөлдер және әртүрлі адамдармен әртүрлі қарым-қатынастар бар. Сіз қыз немесе ұл, мектеп оқушысы/ колледж оқушысы, үлкен аға/әпке, інісі/қарындасы, немересі/шөбересі, жиені/нағашысы, немере ағасы/әпкесі, досы, күтушісі, жұмысшысы немесе команда мүшесі бола аласыз. Өз өміріңіз туралы және сіз орындайтын барлық рөлдер туралы ойланыңыз. Сіз өзіңізді әртүрлі рөлдерде сезінесіз бе? Мүмкін кейбір рөлдерде сіз басқаларға қарағанда бақытты сезінесіз бе? Қандай рөлдерде сіз өзіңізді маңызды және ересек сезінесіз? Қайсысында-ауырсынасыз, кейбір рөлдерде кішкентай бала сезінетін шығарсыз?

Әр түрлі рөлдерді бейнелеп өзіңізді көрсетіңіз. Әр түрлі рөлдерде не істеп жатқаныңызды немесе өзіңізді қалай сезінетініңізді көрсету керексіз?»

«Маған не ұнайды...»

Бұл жаттығуды «өзімізге ұнайтын нәрсе» сияқты жалпы талқылаудан бастауға болады. Немесе біз бағалайтын қасиеттер немесе мінез-құлық туралы сөйлесіп, содан кейін оны қозғалыс ретінде көрсетіңіз.

«Мен осылай қозғалғанда өзімді жақсы көремін...»

«Мен мұны істегенде өзімді әлсіз сезінемін...»

«Мен осылай көрінген кезде өзімді күшті сезінемін...»

«Мен мұны істегенде өзімді қауіпсіз сезінемін...» және т. б.

«Менің күн сәулесіндегі портретім»

«Күнді сызыңыз, Күн шеңберінің ортасында өз атыңызды жазыңыз немесе портретіңізді салыңыз. Содан кейін сәулелерді сызыңыз және сәулелер бойымен өзіңіздің қадір-қасиеттеріңізді, өзіңіз туралы білетін барлық жақсы нәрселерді жазыңыз. Сәулелерді мүмкіндігінше көп ұстауға тырысыңыз».

Буллинг құрбандарымен жұмыс істеуге арналған дене терапиялық элемент жаттығулары.

Дене терапиялық элемент жаттығулары немесе денеге бағытталған психотерапия буллинг құрбандарымен жұмыс істеудің тиімді құралы бола алады. Бұл әдіс дене мен психика бір-бірімен тығыз байланысты және денемен жұмыс жасау арқылы адамның эмоционалды және психологиялық күйінде оң өзгерістерге қол жеткізуге болады деген идеяға негізделген. Буллинг құрбандарымен жұмыс істеуде пайдалы болуы мүмкін дене терапиялық элемент жаттығулары: *«денені тану және денені сканерлеу», «тыныс алу», «жермен байланысу техникасы», «дене жадымен жұмыс», «сенсорлық интеграция» т.б.*

Зорлық-зомбылықтың алдын алуға арналған ойындар мен жаттығулар: *«Біз ұқсаймыз» жаттығуы, «Жақсы сөз айтқым келеді» жаттығуы, «Бір жағдай – үш шығу», «Менің күшті жақтарым» жаттығуы, «Кемелер мен жартастар» жаттығуы, «Аяқталмаған ұсыныстар – жауапкершілік» жаттығуы, «Патша» ойыны, «Дөрекілік» жаттығуы*

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

ҚМ АА Куәлік нөмірі: **KZ45VPY00102718** — ҚР Мәдениет және Ақпарат министрлігі

© 2026 **Bilimger.kz** Ақпараттық-танымдық білім порталы. Барлық мазмұн авторлық құқықпен қорғалған.