

Зорлық-зомбылықты алдын алу бойынша ата-аналарға арналған жадынама

Балаға физикалық жаза қолданбас бұрын тоқтаңыз!

Физикалық жаза:

1. Балаға зорлық-зомбылық сабағын айтады.
2. Әр балада мен жақсы көреді деген сезіміне сенімсіздік туындатады.
3. Ересек адам баласын ұрады себебі оны бала кезінде ұрған. Олар өтірікке толы: педагогикалық міндеттері шешкендей болып, ата-аналар баларға өздерінің ашуын шығарады.
4. Физикалық қысым балаға қарама-қайшылыққа сенуге үйретеді: «Мен сені саған жақсы болсын деп ұрамын». Бала миы осы ақпаратты сақтайды.
5. Ол кек алу және ашу тілегін тудырады және бұл тілек ығыстырылып тек қана кейін көрініс табады.
6. Олар өзіне жаны ашу және өзгерлерге жаны ашу сезімін бұзады, сол арқылы бала өзін және қоршаған ортаны тану мүмкіндігінен шектеледі.

Бала бұдан қандай сабақ алады?

1. Бала құрметке ие болмайды
2. Жақсылықты жазалау арқылы үйрену қажет (бұл бала бойында басқаларын жазалау тілегін оятады)
3. Қайғыны жүрекке жақын қабылдап қажет емес, оған мән бермеу қажет(бұл қорғаныш қызметіне қауіпті)
4. Зорлық-зомбылық – бұл махаббаттың көрінісі (осы арқылы көптеген жағымсыз қылықтар болады)
5. Сезімдерді жоққа шығару – қалыпты құбылыс
6. Үлкендерден қорғаныш жоқ.

Балаларда ығыстырылған ашу қалай көрініс табады?

1. Әлсіз және қорғансыздарды мазақтау
2. Сыныптастармен төбелес
3. Анасына ұқсайтын қыздарды кемсіту
4. Мұғалімдерге жағымсыз қарым-қатынас
5. Ашу-ызаны және кекті ығыстыруға мүмкіндік беретін телебағдарламаларды және видео ойындарды қарау.

Ата-аналарға кеңес

1. **ЖАҚСЫ ҮЛГІ КӨРСЕТІҢІЗ.** Қорқыту, ұрып-соғу, психологиялық қысым, намысына тию т.б жағдайды тым қиындатып жібереді. Сіздің балаңыз сіздің мінез-құлқыңыздан үлгі алып, ашуды басудың жолдарын үйренетін болады. Шекара орнатыңыз. Шектеулер баланы өзін-өзі басқаруға, өз эмоцияларын жүйелеуге үйретеді.

2. **МЕКТЕПКЕ ЖИИ КЕЛУШІЛЕРДІҢ БІРІ БОЛЫҢЫЗ.** Егер Сіздің балаңызда мәселелер туындап, өзін-өзі бағалауын төмендетуге әкелетін депрессиялық жағдайлар туындаса мектепке келіңіз. Мектеп әкімшілігі баланың жақсы оқуы және үлгерімінің жақсы болуы үшін жұмыс атқарады.

4. **ТЕЛЕДИДАРДАН КӨРСЕТПІ ЖАТҚАН ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ ЖАЙЛЫ БАЛАЛАРҒА АЙТЫҢЫЗ,** теледидарды жай ғана сөндіріп тастамаңыз. Көп жағдайда кинолардағы зорлық-зомбылық ол адамдарды қызықтырып, олардың көңілін көтеру үшін түсірілгендігін айтыңыз. Бұл дегеніміз бұндай мінез-құлық модельін күнделікті өмірде қолдануға болмайтындығын ескертіңіз.

5. **«МЕН СЕНІ ЖАҚСЫ КӨРЕМІН»СӨЗІНІҢ МАҢЫЗДЫЛЫҒЫН ЕСКЕРМЕУГЕ БОЛМАЙДЫ** Кез-келген жастағы бала қолдауға зәру: сүйю, құшақтау, арқасынан қағу. Олар «Мен сенімен мақтанамын!» деген сөзді естігісі келеді.

6. **ӨЗІҢІЗДІҢ БАЛАЛАРЫҢБЕН ЗОРЛЫҚ-ЗОМБЫЛЫҚ ЖАЙЛЫ СӨЙЛЕСІҢІЗ** Олардың ашуы және уайымы жайлы сөйлесіңіз. Ата-аналар баларының уайымын тындай білуі керек және одан шығудың жолдарын көрсетуі қажет. Баларыңыз қалай қарым-қатынасқа түсетінін бақылаңыз. Егер балаңыз қысымға ұшыраса кек алу сезімін басуға тырысыңыз. Уақытты пайдаланып болған жағдайдың мән- жайын толық түсініңіз сосын барып балаңызға қалай көмектесе алатынызды ойластырыңыз.

7. Егер сіздің отбасыңыздың мүшесі немесе сіз жалғыздықты, махабаттың жақтығын, үмітсіздікті сезінсеніз және сізде спирттік ішімдікпен наркотикпен мәселеніз болса- көмек іздеңіз. Көптеген зорлық-зомбылық оқиғалары наркотикалық және спирттік ішімдіктер ішетін адамдардан болады.

БАЛАҢЫЗДЫ ҚАЛАЙ ҚОРҒАУҒА БОЛАДЫ

1. Егер оған қауіп төніп тұрғанын сезген жағдайда балаңызға «Жоқ» деген сөзді айтуға құқығы барын үйретіңіз.

2. Балаңызға егер оны біреу ұстап алғысы келсе «Бұл менің анам емес!»(немесе «Бұл менің әемем емес!») деп қатты айғайлауға үйретіңіз. Бұл қоршаған адамдардың көңілін аудартып және қылмыскерді сескендіреді.
3. Балаңыз қайда кетіп бара жатқандығын, күнделікті жоспары өзгеріп жатса сізге хабарлауы тиіс және үйге қашан оралатындығын сізге телефон арқылы хабарлап айтып отыруға үйретіңіз.
4. Бала бақшадан мектептен балаңызды өзіңіз алып кетуге тырысыңыз. Егер оны алып кетуге басқа біреу келетін болса тәрбиеші мен мектеп мұғалімін ескертіп қойыңыз.
5. Балаңызға арнайы құпия сөз үйретіңіз және таныс емес адамның көлігіне егер құпия сөзді айтпаса отырмауын және мүлдем отыруға болмайтындығын үйретіңіз.
6. Кешкілік уақытта дастарымен қыдыру жалғыз жүргеннен әле қайда қауіпсіз екендігін айтып отырыңыз. Қылмыскерді әрқашан жалғыз жүрген балалар қызықтырады.
7. Балаңызға телефонды-автоматты(жедел) түрде қолдануды үйретіңіз. Балаңыз үй телефонын және көмек көрсету органдары телефондарын жатқа білуі тиіс.
8. Балаңызды арнай жылына бір рет фотоға түсіріп отырыңыз және бұл балаңыз жоғалып кеткен жағдайда жедел табуға көмектеседі.
9. Балаңызда қандай жағдай болмасын сізге келіп ашық айта-алатындай ата-ана болыңыз. Бала егерде жоғалып кетсе немесе оны ұрлап алып кетсе сіздің іздеуді тоқтатпайтыныңызға сенімді болуы және оны жақсы көретіңізді біліп өсі қажет.