

# ҚАЛҚАН БОЛ!

Қуәгерлердің қорған бола отырып,  
қудалауды қалай тоқтатқаны жайлы



Марселло М.К.





# SHIELD UP!

HOW UPSTANDING  
BYSTANDERS STOP BULLYING

BY MARCELLA MARINO CRAVER, MSED, CAS  
ILLUSTRATED BY AMEIGO PINELLI

Magination Press Washington, DC  
American Psychological Association



# ҚАЛҚАНДЫ БОЛ!

Куәгерлердің қорған бола отырып,  
қудалауды қалай тоқтатқаны жайлы

МАРСЕЛЛА МАРИНО КРАВЕР  
АМЕРИГО ПИННЕЛИ ИЛЛЮСТРАЦИЯСЫ

Magination Press Вашингтон, Колумбия округі  
Америка Психология Ассоциациясы

## Құрметті оқырмандар!

Бірбаланың дәмханада басқа біреуді қалай келемеждегенін елестетіп көріңіз. Алғашқы бала жағымсыз сөздер айтса, сіз өзіңізді ыңғайсыз сезінесіз, сондықтан сіз:

A. кетіп қаласыз, өйткені бұл сіздің шаруаңыз емес.

B. қарап тұрасың және мүмкін бірге күлесің. Өйткені, өзің де мазаққа ұшырап қалармын деп қорқасың.

C. келемеждеуші балаға бір нәрсе айтасың.

D. үлкендерді шақырасың.

E) жоғарыдағылардың барлығы.


Өкінішке қарай, мұндай жағдайлар кез-келген адамның есіне тез оралады. Себебі, көбіміз осы секілді жағдайларға амалсыз куә болғанбыз. Ешкім өзіне немесе біреуге зекігенді қаламайды және көргісі келмейді. Ешкімнің мазағын естігісі де, көргісі де келмейді, ешкім жауыз қылық жасағысы келмейді, бірақ бұл күнделікті өмірде кездесіп жататын құбылыс! Адамдар бір-бірімен дұрыс қарым-қатынас жасаса, өміріміз жақсы болушы еді. Бірақ көбіміз, осы жағдайларды азайтуға күшіміздің жететіндігін түсіне бермейміз. Біреу сізге қошемет сөз айтып, жәрдемдесіп, не жай ғана күтпеген жерден күлімсірегенде, өзіңізді жақсы сезіндіңіз бе? Жәбірлеуші адамның жағымсыз іс-әрекетіне осы оқиғаның куәгері болған әлдекімнің қарсы тұрып, жәбірленушіге көмек көрсеткенін көрдіңіз бе?

Жақсы іс-әрекет барлығымыздың көңілімізді көтереді. Мұндай жақсы іс өзенге тасталған кішкентай малта тас сияқты деп ойлаймын. Тас суға түскенде, су бетіндегі тыныштық бұзылып, түскен орнынан басталған кішкене толқынды шеңберлер ары қарай таралып, көп жерге дейін жетеді. Байқап көр. Суға түскен тастан тараған шеңберлер сияқты жақсы істер де жанындағы адамдарға беріліп, әсер етіп, оның да жақсы іс жасауына септігін тигізеді. Ол да жақсылық жасайды, себебі жақсылық та жұқпалы.

Сонымен, сіздің жауабыңыз қандай?

Осы «Қалқан бол!» кітабында, жоғарыда берілген жауап нұсқаларының Е (Жоғарыдағылардың барлығы) нұсқасы бастарынан өткен достардың әңгімесі айтылады. Алғашында, олар бейжай қараумен күлкі жағдайды ушықтырып жатқанын түсінбейінше, өздерінің досының басқа бір баланы қудалау қылықтарына күліп жүреді. Кейінірек, достықтарының бұзылу қаупі төнсе де, олар оның бұл істеріне қарсы тұрады. (Олар мұны қалай жасағандығы туралы қосымша ақпарат алу үшін «Оқырмандарға ескертпе» бөліміне өт).

Егер біз адал куәгерлер ретінде әрекет етуге тырыссақ, басқаларды қатыгездіктен қорғауға, мейірімділікке қол жеткізуге тырыссақ, онда біз әр қоғамды жақсылыққа итермелейтін малта тасқа ұқсайтын (суға лақтырылған малта тастың өз айналасында шеңбер толқындар тудыратыны туралы айтқанымыз есінде ме!) боламыз. Қорған болуға дайынсың ба?




Ей, Райан! Бүгін біз кастинг нәтижесін білетін күн! Мен жақсы рөлге ие боламын деп, ал сен киімнің дизайнымен айналысасың деп үміттенемін.

Мен мектепке тез жетіп, қойылымға іріктеп алынғандардың тізімін көруге асықпын. Сен, Сиджей мен Зоуи, рөлге ие боласыздар деп




Сиджей Доротидің рөлін алады деп үміттенеміз.

Оның сол рөлді алатынына сенімдімін! Ол барлық жағынан да мінсіз келеді.



Мен білем, сен Доротидің рөлін аласың, соған сенімдімін.

Рахмет, Зоуи. Біз үшеуіміз де рөлге ие боламыз деп сенемін.



Әне, қара, Зоуи мен Сиджей де келе жатыр

Сиджейге менің костюмдер жайлы ойларым ұнайтын шығар





8-сынып  
«Оз мемлектінің сиқыршысы» іріктеуінің  
тізімі

СиДжей: Дороти

Джакс: Тинман

Зоуи : Тұлып

Ева: Қорқақ арыстан

Арт: Оз Райан



Барлығымыз бір мезетте  
қарайықшы.  
1...2...3.. О, қараңдар!


Сене алар емеспін!

Тамаша, біздің  
костюмдерді Райан  
ойластырады!

Мен жасаған костюмдерде  
жұлдыздардан еш кем  
болмайсыңдар!

Ева, сен мынаған қарашы!  
Сен де тізімдесің!

Иәәә! Қанекей, ал  
сенің атың қай жерде?




Джекс! Зоуи! Біз бұл шоудың жұлдызы боламыз! Жаңадан келген қызға қарағанда. Ол бәрібір ұсқынсыз.

Келер жылы қолыңнан келіп қалар..

Еей, ешкімді кінәлаудың қажеті жоқ, сен шамасы өлейін деп тұрған мысықтың даусы сияқты өлең айтқандықтан рөл алмаған шығарсың.

Ей, Эва, рөлге ие болу үшін пара берген боларсың?



Керемет жұмыс,  
СиДжей

Құттықтаймын!

Сен бұл  
рөлге  
лайықсың!

Керемет  
ойнап  
шығасың  
деп  
сенемін!



Тамаша!

Рақмет, Арт! Сені  
құттықтаймын. Дайындық  
кезінде көріскенше!



Бәрекедді!

Мистер Палсон, сізге  
қалай алғыс білдіретінімді  
білмеймін. Менің қуанышым  
қойныма сыймай тұр





Қош келдіңдер! Мен осы пьесаның режиссері мистер Палсонмын. Осы отырған әртістер мен қойылымға көмектесетін адамдар, бүгіннен бастап бәріміз бір отбасымыз деп есептеңдер. Біз шоу жасағалы жатырмыз, әрі оны атқарудың жалғыз жолы – біртұтас команда болып жұмыс жасау.

Бұл орын бос па?

Лузерлер артқа отырады!

Біз ертең таңертең сабақтың алдында сценарийді оқу үшін кездесеміз. Өтінемін, сценариймен бүгін түнде танысып шығындар

Мен оны сынағым келмейді, бірақ ол бұл рөлді қалай алды? Мен оның ескі мектебінде қалай болғанын білмеймін, бірақ мұнда ең болмағанда, сценарий оқуды білу керек!



Таңертеңгі дайындықта

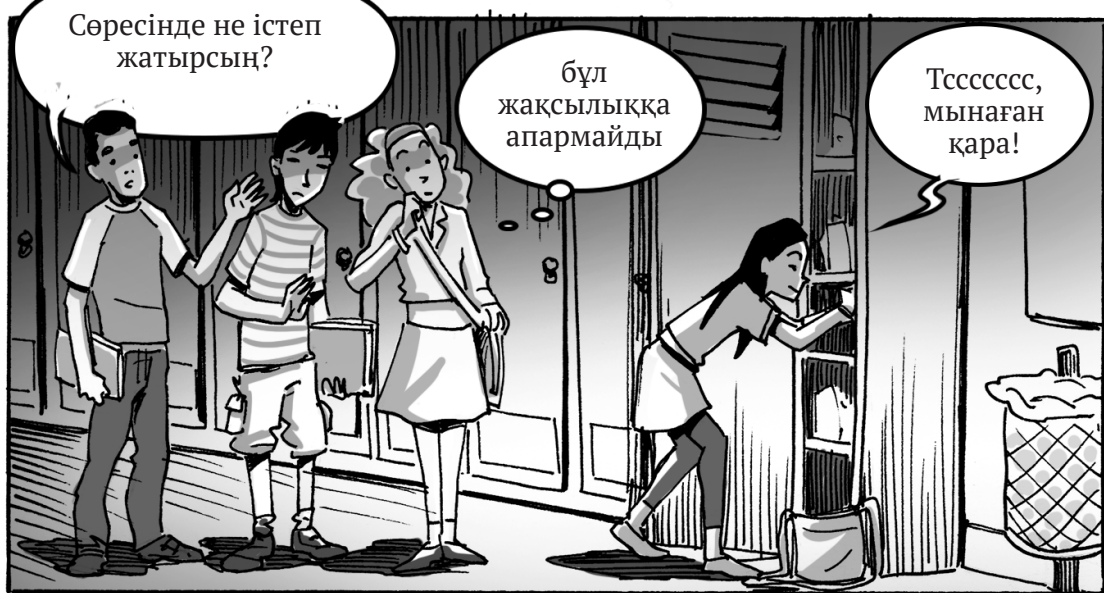
Жақсы оқыпсындар! Енді қазір барлықтарың бүгін Ева жасаған сияқты, дауыстарың шынайы шығу үшін тиісті дауыс ырғағымен жұмыс істейік.



Сөресінде не істеп жатырсың?

бұл жақсылыққа апармайды

Тсссссс, мынаған қара!





Wizard of  
-OZ-  
Script

Таа-даам! Енді  
түсіндім!

Ол неге бұлай істеп  
жатыр?

Wizard of  
-OZ-

Келесі күні

Басқаларға қастандық жасау дегеніміз не, оның қандай жолдары болады?

Дөрекі сөйлейміз..

Иә, тағы?

Денесін жарақаттау

Иә, одан денеде көгерген із қалады. Ал дөрекі сөз адамға қалай әсер етеді?...

Ол сенің сезімдеріңді нашарлатып, сенімсіздікке әкеледі.

Қудалау:

1. Дөрекі қарым-қатынас жасау;
  2. Бір немесе бірнеше рет;
  3. Әдейі, мақсатты түрде;
  4. Өзгелерден ерекшеленетін адамдарға әлімжеттік көрсету.
- Мысалы, кішкентайларға...

Иә, сөз сүйектен өтеді деген. Сөз атылған оқпен тең, дөрекі сөздерімізді қайтып ала алмаймыз. Одан қалатын жағымсыз сезім денедегі көгерген іздерден де терең із қалдырады. Сол себепті бір-бірімізді қолдау үшін позитивті ойлайықшы. Бір-бірімізге қолдау болар сөздерді көбірек айталық. Қудалаудың басқаша қандай жолдары бар?



Киберқудалау, яғни интернет желісінде мазақ етушілік?

Иә, басқаға зардап шеккізу үшін телефон мен интернетті қолдану бұл өте қорқынышты. Ал достар тізімінен әдейі шығарып тастау ше?

4-ші сыныпта бұл менің басымнан өтті. Достарымның, неліктен менімен дос болуды кенеттен тоқтатқанын түсінбей қалдым. Олар, сөйтіп бір мезетте, менімен қарым-қатынасын үзді. Осыдан кейін мен мектепті жек көріп кеттім.



Сенің мектепке қайта келіп, қайтадан жаңа достар табуың, мен үшін батылдықтың белгісі. Өкінішке қарай, келемеждеуші, мазақ қылушы адамдар өзгелердің сезімдері туралы ойланyp жатпайды.



Мен 4-ші пунктті түсінбедім.  
Барлығымыз бірдей емеспіз бе?

Қорқыту:

Өзін ұстау

Бір рет немесе біраз уақыт бойы

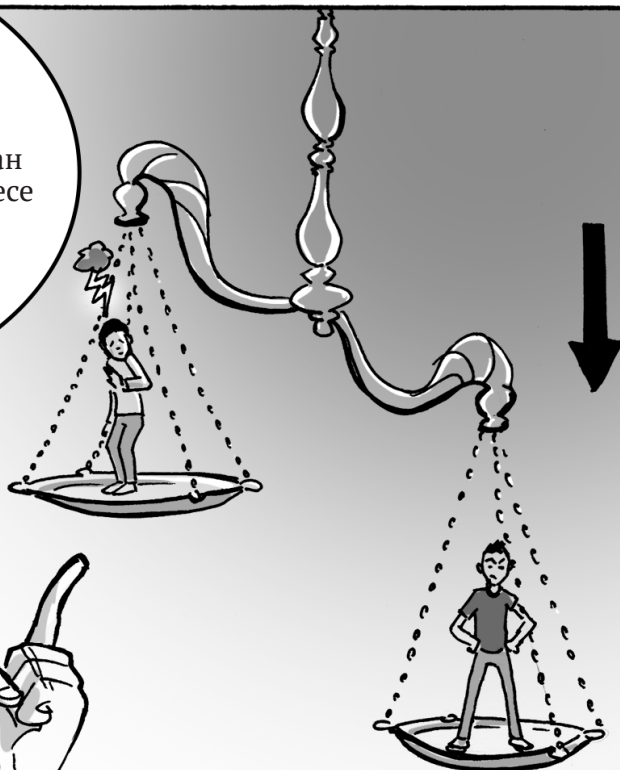
Қолынан келетін біреуге

Бөтен ретінде қабылдау

Өзінен кішіге

Адамдар өзге адамдарды бірнеше себептерге байланысты мазақ қылуы, құдалауы мүмкін. Мысалы, кішкентайлығына, әлде әлжуаздығына байланысты; Өзгелерден бөлек, ерекшеліктері бар болғаны үшін; Жалғыз адамдарға; Өзін әлімжеттік көрсететін адамнан күшті немесе артықпын деп санағандықтан; мүмкіндігі шектеулі адамға.

Тағы бір маңызды фактор  
-күштің теңсіздігі.  
Әлімжеттіктің құрбаны болған  
адамның қорғануға күші немесе  
қауқары жетпеуі мүмкін.



1) жас немесе физикалық айырмашылық

2) әлеуметтік мәртебенің айырмашылығы



Күштің теңсіздігі дегеніміз...



3) мүмкіндіктің айырмашылығында

Егер қудалау жалғаса берсе, қорқып қалған адам өзін қорғансыз сезінуі мүмкін.

Сол күні, сабақтан соң

Кешіріңдер, мен сценарийімді таппай кешігіп қалдым.

Уайымдама, біз Мистер Палсонға айтып, саған тағы бір көшірме жасатамыз.

Сен жаңасын қайдан алдың?

Мистер Палсоннан ..

Ол бұның жаңа көшірме екенін қайдан білді? Демек, менікін ол алып алған!



Дайындықтан соң

STAGE ENTR

Си Джей сен керемет ойнадың!

Тамаша болдың!

Эва сценарийді қайдан алған?

Оған басыңды ауырттып қайтесің! Түскі асқа кеттік пе?

Әрине

Джакс, кітапханада, маған биология пәнінен көмектесесің бе?

Әрине

Мен бұл рөлді сомдай алмайтын сияқтымын!

Сахнада айтатын сөзімді ұмытып, СиДжей мені жек көріп кете ме деп көп алаңдаймын!

Сенімен барлығы жақсы болады. Уайымдама.

Алаңдама, зертханалық жұмысың да, сахнадағы рөлің де ойдағыдай болады! Бұл сенің қолыңнан келеді!

АСХАНАДА



Мен декорациялар мен костюмдерді жасай бастадым. Сен бұл туралы не ойлайсың?



Керемет көрінеді. Сен Еваның жетінші сыныптағы жексұрын Тодпен кездесіп жүргенін естідің бе?



Сен Тодпен кездесіп жүрсің бе?  
Мен мұны Жок!  
Микаелладан естідім. Ол Эллиден естіпті, Ал Эллиге Асханада отырғанда Си Джей айтыпты

Анашым, мен өзімді жаман сезініп жатырмын. Мен мектепке барғым келмейді.

Тағы да ма? Бір нәрсе болды ма?

Жоқ.


Айтатын нәрсем көп қой. Бірақ мектептегі мәселелерімді айтсам, жағдай одан сайын ушығып, Си Джей маған күн көрсетпейтін болып алар.



Ева қайтадан жоқ па? Онсыз бұл аптадағы дайындығымыз тағы да дұрыс болмайтын болды. Жағдайы жақсы деп үміттенемін.

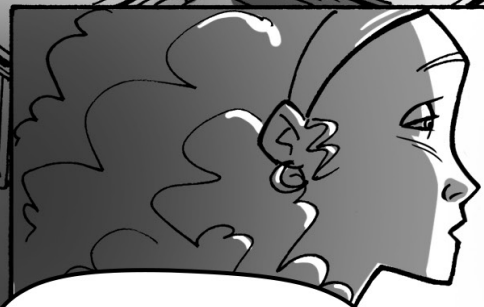
Ол Тодпен ұрсысып қалған жоқ деп үміттенемін.






Соңғы уақытта Сиджей өзін жұлдыз секілді сезініп жүр.

А?



Иә, бірақ мен оған бұл туралы айтуға қорыққанмын.



Сен қалай ойлайсың, қойылымнан рөл алғанынан бері тіпті кеудесін керіп кеткен сияқты?

Енді?? Ол тым өзінше, әсіресе, Еваға жамандық жасауда.

Егер біз бірдене айтты деп бізге ашуланса ше?

Ал егер Еваға бұдан да бетер жаман болса ше?

Бәлкім біз бұл туралы Сиджейге айтармыз.

Түрлеріңе не болған?

Сендер мені жек көруші деп атасандар да мейлі, бірақ ол жауапсыздық танытып жүр! Егер осылай жалғаса беретін болса, шоуды құртады! Менікі дұрыс емес пе?

Ева бір апта бойы келмеді.

Ей. Мүмкін, барлық қойылымдағылардың бәрін онымен сөйлеспеуге мәжбүрлесек ше?

Here?

Мен оны жаман ойнайды деп ойламаймын.

Қалжындап тұрған боларсың! Ол бізге бөгет болып тұр!

Неліктен жоқ? Бұл қызықты болады! Кетуім керек... дайындықта кездесерміз.

Жарайды, біз нақты бір нәрсе жасауымыз керек.

Миссис Спиаджа, біз сізбен сөйлесе аламыз ба?

Кіріңдер!

Мектеп кеңесшісі



Джакс, Зоуи және Райан Сиджейдің мінез- құлқы туралы Миссис Спиджаға түсіндіріп айтып берді.



Біріншіден, келгендеріңнің өзі мақтан тұтуға тұрарлық әрекет. Бұл туралы айту өте қиын. Мен бұл жерде сендерге осындай мәселелерді шешуге көмектесу үшін отырмын. Қазір, сендер не істей аласыңдар?

Оған қарсы шықсақ ше?

Бірақ бұл өте қиын! Ол біздің досымыз ғой.

Егер ол ашуланып, бізден алыстап кетсе ше?

Келіңдер, қорған бола алатын куәгерлер туралы әңгімелеселік.

Қудалау, мазақ қылу жағдайында Қудалаушы немесе мазақтаушы, қудалаудан жапа шеккен адам және осыған куәгерлер болады.

Куәгер дегеніміз не?

Көптеген оқушылар куәгерлер емес пе?!

Иә, сендер Сиджейдің қудалау

әрекетін тоқтатуға тырысып көрдіңдер ме?







Біз топтасып  
сөйлесуімізге болады.

Біз не істей аламыз? 4-ші  
сыныптан бергі досымыз ғой!

Мистер Палсонға  
жағдайды түсіндіріп  
көрсек қалай?



Жақсы! Келіндер,  
тағы қандай  
идеялар бар?



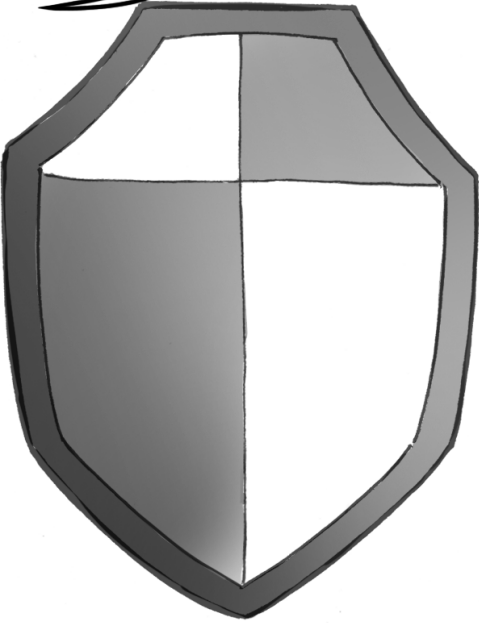
Менің Еваға жаным ашиды. Мүмкін, біз  
оны өз қатарымызға қосуға тырысуымыз  
керек пе еді, тіпті болмағанда қалің қалай  
деп сұрасақ та болар еді.

Мүмкін көмектесу  
үшін үлкендердің бірін  
араластырамыз?

Мүмкін біз Еваны  
СиДжей-дан алыстату  
үшін бір мүмкіндік  
табармыз.

Біз СиДжейдің істерін қолдап,  
күлмеуіміз керек еді. Күлгеніміз,  
мүмкін СиДжейді әрі қарай  
ынталандырған шығар.

Бұл айтқан идеяларыңның басын қоссақ,  
мағынасы құдалауға ұшыраған адамға  
қорған болу, яғни қалқан болу дегенге саяды.  
Келіндер, енді қалқан болу үшін, қандай іс-  
әрекеттер жасау керек екенін анықтайық:



С  
И  
Е  
Л  
Д  
У  
Ұ

Қ – Қауым болып сөйлес.



Ей, тоқтат!

А – Анығында, жәбір көрген адамға  
көмектес.



Бәрі жақсы ма?

Рақмет

Л – Лебіз білдіргісі келген барлық адамдарды  
оқиғаға араластыр, олар да әлсізге көмектесуді  
үйренеді.



Мында  
отыр!



Қ – Қорғансыз адамға  
жанашыр бол

Нина сені іздеп жатыр,  
кеттік.



А – Араша түсуге  
үлкендерді шақырып кел.

Мен миссис  
Комбсты шақыруға  
кеттім.



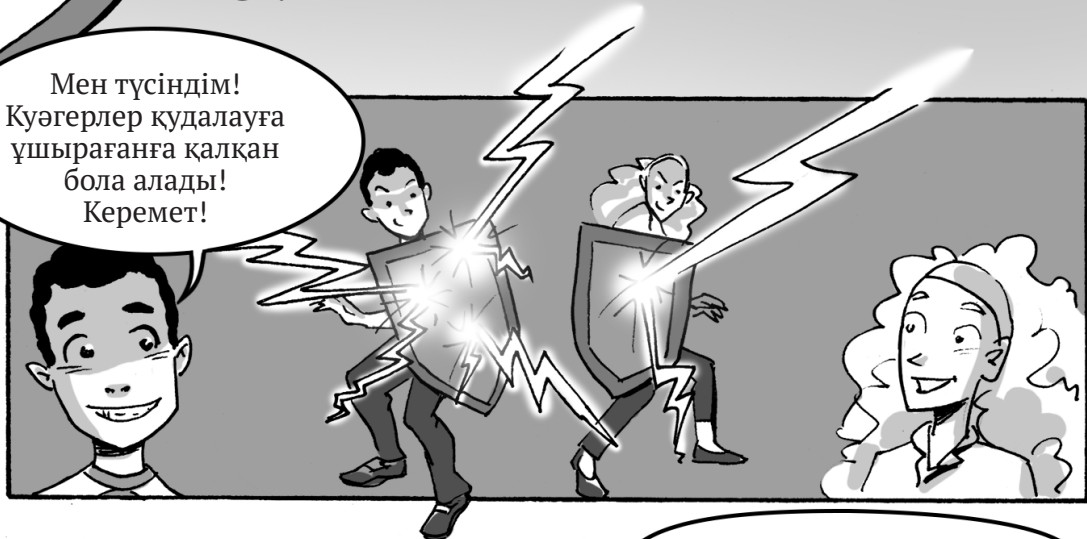
Н – Немкетті болып, жамандыққа  
алаңсыз қарап тұрма.

БОЛ – Болар елдің баласы, бірін-бірі батыр  
дейді! Үнемі бір-бірінді қанаттандырып,  
жақсы сөз айтып жүріңдер!

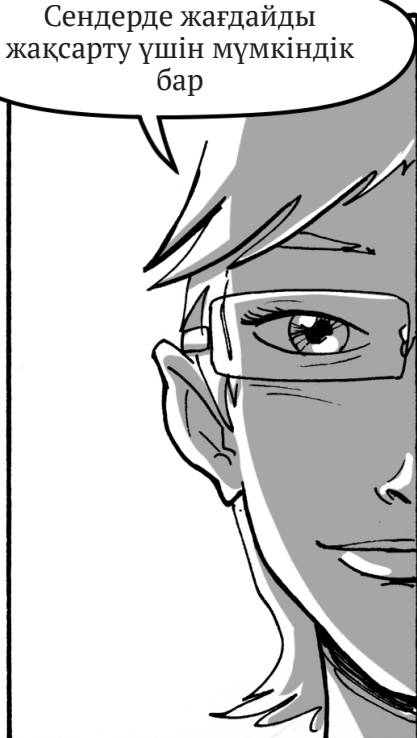


S  
H  
I  
E  
L  
D  
  
U  
P

Мен түсіндім!  
Куәгерлер қудалауға  
ұшырағанға қалқан  
бола алады!  
Керемет!



Сендерде жағдайды  
жақсарту үшін мүмкіндік  
бар



Дайындықта Ганг көмектесу амалдарын жасап көруге тырысты.

Арт, саған ойынды жинақтау керек

Арт, сәл демін алсын, үзіліс берсек қалай?

Арт бәрін жап-жақсы айтып жатыр!

Рақмет, балалар

Сәлем, Ева қайтып оралды.

Мына жерге отыр!

Сәлем, Ева. Оралуыңмен. Қалайсың?

Ашылуға екі апта қалды, ал біз команда ретінде көп жұмыс істеуіміз керек. Бір-бірімізге қолдау көрсетейік! Бүгін біз аяқтадық. Үйге барып, тынығындар.



Келесі аптада

Мектеп  
кеңесшісі



Осы топқа қосылуға  
келіскендерің үшін  
рахмет! Соңғы кездері  
сендер әділетсіз қарым-  
қатынастың құрбаны  
болдыңдар.

Қудалауға ұшыраған кезде не  
сезінгендеріңді карточкаларға азып,  
мына құтыға салыңдар.



Қудалау көретіндей, сендер ештеңе  
жасамадыңдар. Бұл сендердің  
кінәларың емес. Мектепте әркім өзін  
қауіпсіз сезінуге құқылы



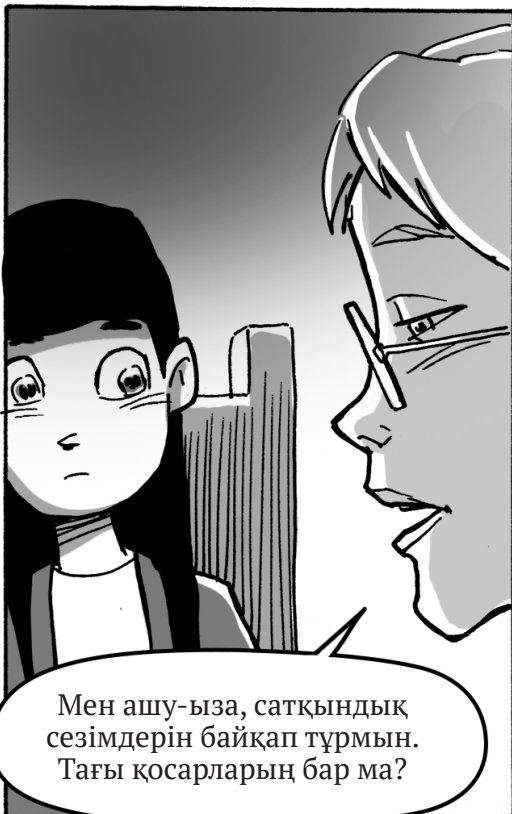
Өз сезімдерің туралы жазу үшін сендер барынша батылдық таныттыңдар, келіңдер, енді оларды оқып көрелік.



Осы жерде ойларымызды бөлісу кезінде бір-бірімізге ашық болу үшін, алдын ала құпиялылық туралы келісіп аламыз. Осы жерде айтылғандар құпия болып қалсын.

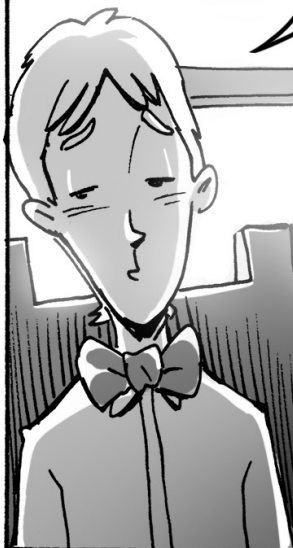


Менің өзіме дос санап жүрген адамдарым осылай істегенде, мен қатты қайғырдым. Мен оларға сеніп едім!



Мен ашу-ыза, сатқындық сезімдерін байқап тұрмын. Тағы қосарларың бар ма?

Мен де басқалар сияқты болғым келіп кетті. Сонда олар мазақ қылуды тоқтатар еді. Бірақ, мен үнемі өзгелерден басқаша болатынмын. Әрі соны өзім мақтан тұтатынмын.



Көп адамдар, өздеріндегі ерекшеліктерді жойып, өзгелермен бірдей болып кетсем, бұл қудалауды тоқтатады деп ойлайды. Алайда, дұрысы, көмекке үлкен адамды шақырған дұрыс.

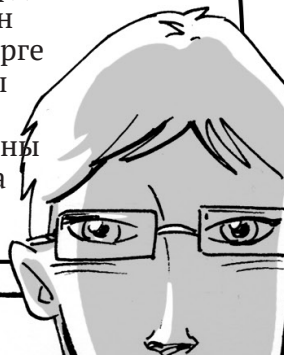


Мен өзімді жалғыз әрі әлсіз сезіндім. Мен қатты ұялғандықтан ешкімге айтқым келмеді.



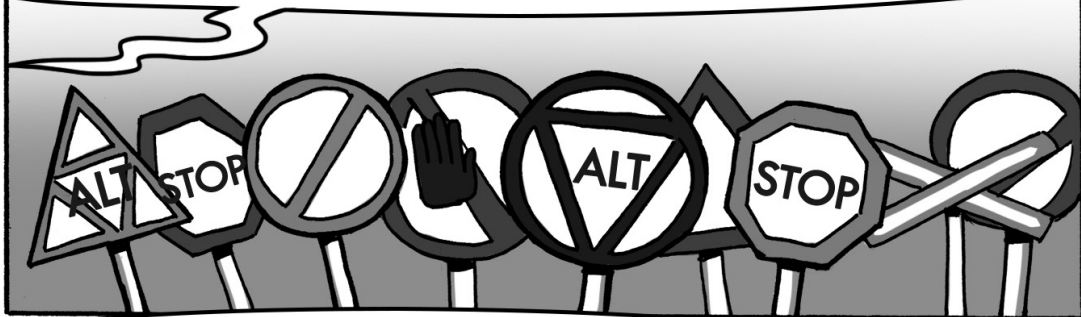
Қорқыту бұл оқшаулану сезімін тудыруы мүмкін.

Немесе қорлауға ұшыраған адамдар оқшауланған адамдарды іздейді. Сондықтан әрқашан біреумен бірге жүр, қорқынышты өзіңізден аулақ ұстаңыз, қудалаушыны да жақындатпауға көмектеседі.





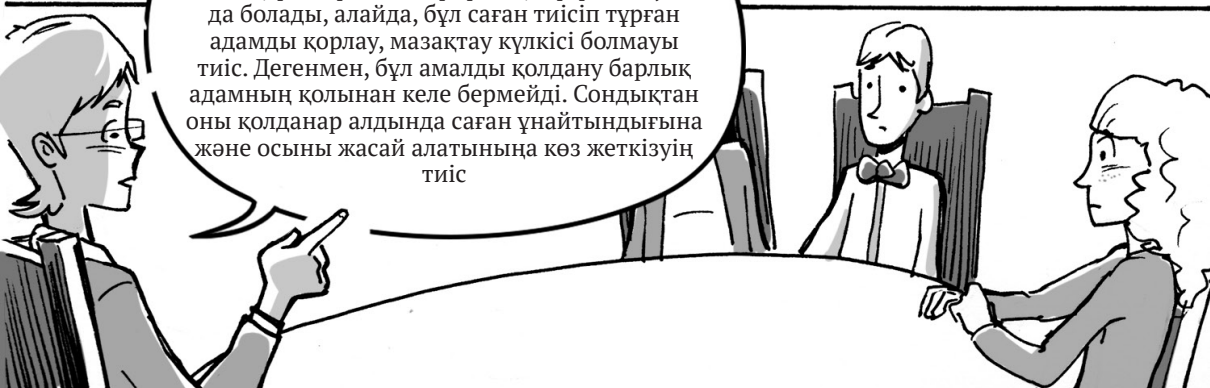
«Тоқта!» деп айтатын рөлдік ойын ойнайық! Бұл жеңіл болмауы мүмкін, бірақ ең бастысы қудалауға ұшыраған адам «тоқта!» деп айтқанда, ересек адамдардың бірі жанында болғаны абзал. Жәбірленуші адам «Тоқта!» деп айтқанда жәбірлеуші жындануы мүмкін, сондықтан, бұл стратегияны көпшіліктің алдында жасаған дұрыс.




Сөйлеу кезінде күшті позиция, көзге тік қарау және күшті дауыс маңызды ...




Олардың не айтып жатқандарын түсінуге тырысу – бұл тағы бір стратегия. Қажет болса, ұнжырғанды түсірмей, бір үліп алуға да болады, алайда, бұл саған тиісіп тұрған адамды қорлау, мазақтау күлкісі болмауы тиіс. Дегенмен, бұл амалды қолдану барлық адамның қолынан келе бермейді. Сондықтан оны қолданар алдында саған ұнайтындығына және осыны жасай алатынына көз жеткізуің тиіс






О, мен мұны түсіндім!  
Егер біреу сенің қателігіңе  
күле берсе, күліп және оны  
әзілдеп қайта қайтала.

Немесе  
біреу сенің киімің (киім кию  
үлгің) туралы әзілдесе, онда «сәнді  
кеңес үшін рақмет» деп айтуға  
болады және сен оған мән  
бермегендей кейіп  
танытасың.



Иә, бұл сенің қорқынышыңды,  
ашулануыңды немесе қайғыңды  
көрсетуден гөрі жақсы. Егер сен әлі  
де бұл туралы алаңдасаң, тезірек  
кетіп, оқиғаны ересек адамға  
хабарлау керек.



Өзіңе қамқор  
болудың жолдарын  
іздеп, стресспен  
күресуге тырыс.

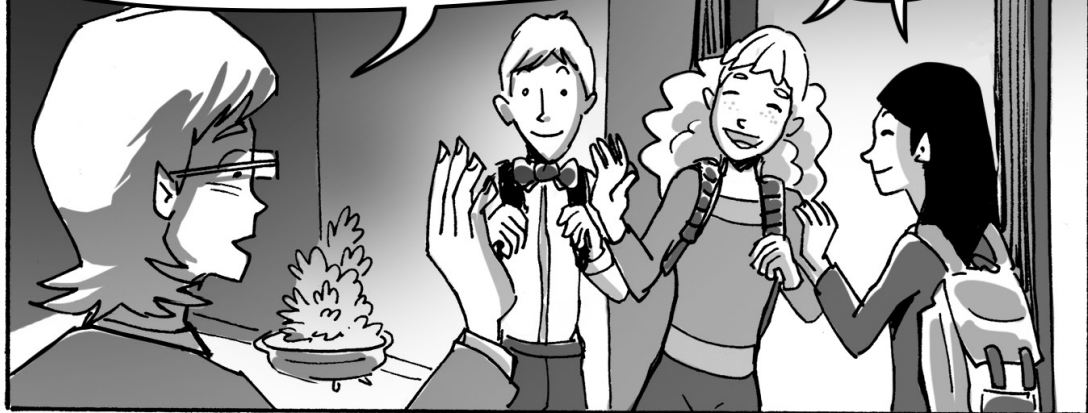
Саған спорт және сурет салу  
сияқты ұнайтын іс-әрекет  
көмектесе алады. Йога немесе  
кез келген басқа сабақ та  
көмектесе алады

Тіпті осы жай ғана  
сөйлесу мені жақсы  
сезінуге әсер етті, әрі мен  
мысығыммен ойнағанды  
ұнатамын

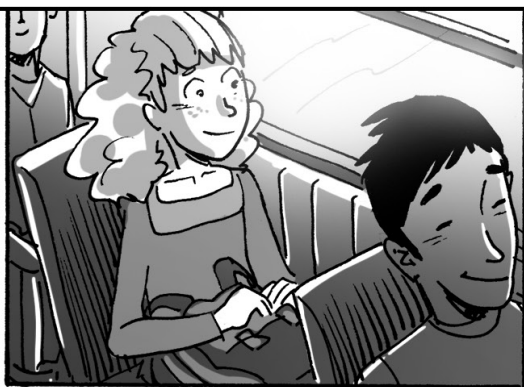


Естерінде болсын, басқалармен бірге жүр,  
«тоқтат» деп айтқан кезде күшті позицияда,  
көзге тік қарап, сенімді дауысты қолданып айта  
біл немесе әзіл-оспақ пайдалан. Ересек адамға  
дереву хабарла. Әрдайым өзіне қамқор бол!

Рақмет!



Сабақтан соң...





ЭВА

Сахнада сасық скунс

Тэг: Зоуи, Джекс, Райан, Эва

ЛОЛ

:)

Хахахаха!

A screenshot of a social media post. The main image shows a cartoon girl with pigtails hugging a skunk. The text above the image reads "ЭВА" and "Сахнада сасық скунс". To the right of the image is a profile picture of a woman and a list of tags: "Тэг: Зоуи, Джекс, Райан, Эва". Below the image are several comments: a thumbs up icon, a speech bubble icon, a laughing face icon with the text "ЛОЛ", a flower icon with the text ":", and a laughing face icon with the text "Хахахаха!".



дайындық кезінде

Менде нашар хабар бар. Ева «Оз» қойылымында ойнамауға бел буды. Мен оның анасымен сөйлестім, ол оның мектепке келу үшін өзін жақсы сезінбейтінін айтты.

Бізге Спиаджа ханыммен қайта кездесу керек.

Тұсаукесер әзір емес қой

Байғұс Ева

Енді біз не істейміз?

СиДжейдің кесірінен, бұған сенімдімін.



Бүгін жемісті жұмыс істеуге тырысайық. Дублер Еваның рөлінің сөздерін оқып тұратын болады. Жарайды, кеттік. 7-ден 5-ке дейінгі сахналарды көрсетеміз.





Арт! Егер сен тек ойнай алатын болсаң, онда сен

Арт, сен маған тағы бір костюмді киіп көру үшін қажетсің.

Алдымен таңертең Спиаджа ханыммен кездесейік.

СиДжейге оның көмегі қажет!

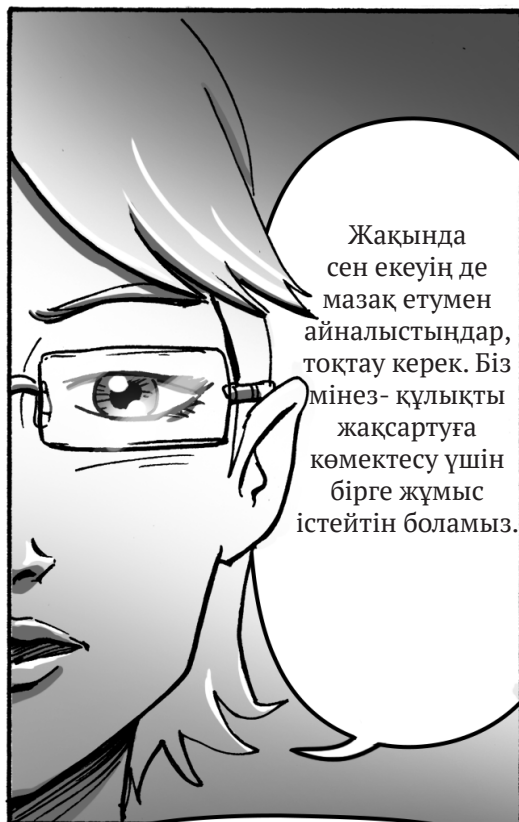
Жаксы жұмыс, Райан.

СиДжей Спиаджа ханыммен кездеседі

Сен мына жазылғандардың не білдіретінін білесің бе?

1. Дәрекі қарым-қатынас жасау;
2. Бір немесе бірнеше рет;
3. Әдейі, мақсатты түрде;
4. Өзгелерден ерекшеленетін адамдарға әлімжеттік көрсету.

Мысалы, кішкентайларға...



Жақында сен екеуің де мазақ етумен айналыстыңдар, тоқтау керек. Біз мінез- құлықты жақсартуға көмектесу үшін бірге жұмыс істейтін боламыз.

Иә, СиДжей?

Бұрын айтқанымдай, мен Еваны қудаладым деп ойламаймын. Мен оны жай ғана, ойнап мазақтадым.

Әрине, ешкімнің есімдерін атамайық. Сенің мінез- құлқыңды анықтап, бірге шешім қабылдайық. Не болды?

1. Дәрекі қарым-қатынас жасау;
  2. Бір немесе бірнеше рет;
  3. Әдейі, мақсатты түрде;
  4. Өзгелерден ерекшеленетін адамдарға әлімжеттік көрсету.
- Мысалы, кішкентайларға...

Дөрекі қарым-қатынас жасау

Сен оның көшірмесін, оның сөресінен ұрладың.

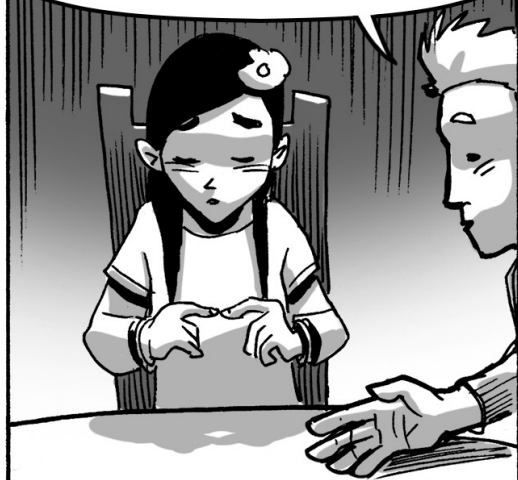
Сен ол туралы сөз тасыдың.

Әзіл ретінде мен оның басын скунстың сұлу суретіне салып, достарымызға жібердім.



Бір немесе бірнеше рет

Мен атын білмейтін кішкентай бала тәрізді оның қайта-қайта түткілей бердім.



Әдейі немесе мақсатты түрде.

Сен мұның бәрін әдейі істедің деп айтқың келіп тұр ғой?

Солай десе де болады...





Өзгелерден басқаша балаларға әлімжеттік көрсету

Тим, төртінші нөмір бойынша не ойлайсың?

Сиджей?

1. Орта жолмен жүру
2. Бір рет немесе бірнеше рет
3. Мақсатты
4. Өзін басқаша қабылдатқанға

Одан дене шынықтыру сабағында иіс шыққаны үшін мазақтадым...

Эва жаңадан келген қыз болған соң...

Сендердің іс-іәрекеттерің Қудалау дегенге келе ме? Қалай ойлайсыңдар?

Иә

Сендердің істеріне келетін болсақ, бұл сендерге лайықты емес. Бұл істерің дұрыс таңдау емес. Біз сендердің тәртіптеріңді қадағалауадымыз. Сендер жақсы таңдау жасау керек екеніне келісетін шығарсыңдар.

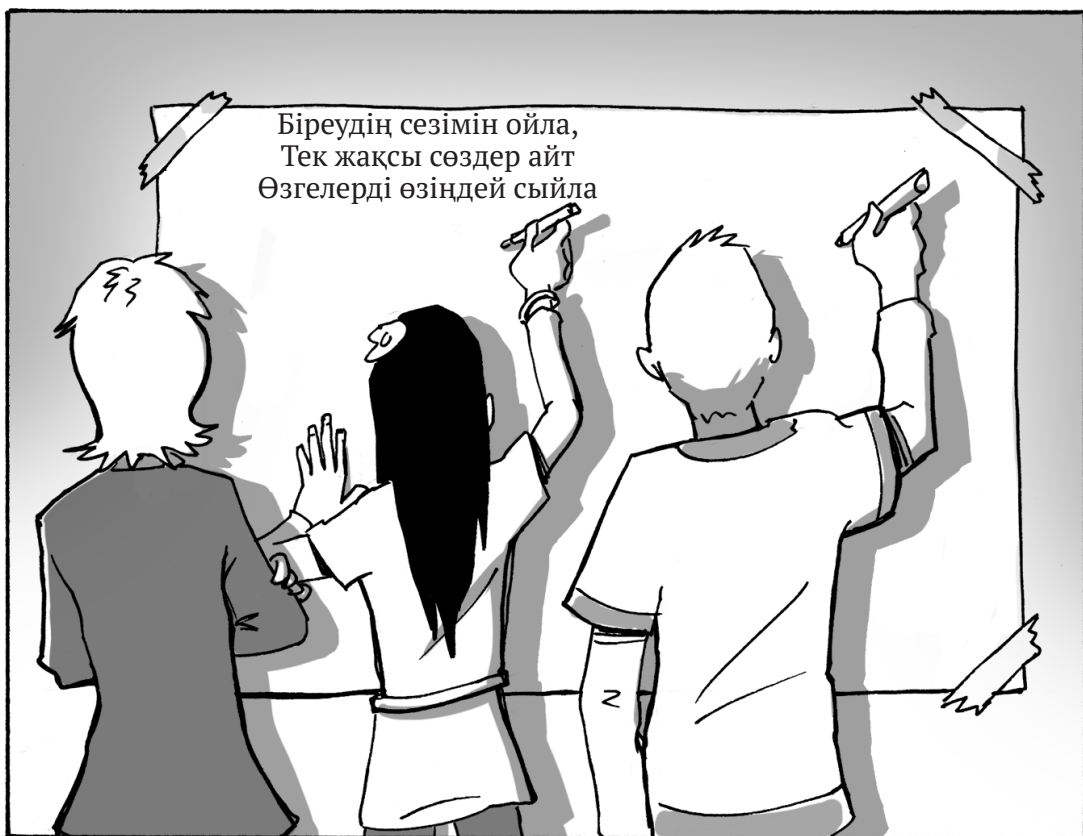


Бұл, әрине ақылды сұрақ емес шығар, бірақ біз не істеуіміз керек?

Бұл батыл, әрі шыншыл сұрақ. Келіндер, ойталқысына салып көрелік!



Біреудің сезімін ойла,  
Тек жақсы сөздер айт  
Өзгелерді өзіндей сыйла



Сенің көйлегің маған ұнайды деп лебіз білдір

Өтінемін деп айт

Рахмет деп айт

Демалысың қалай өтті деп сұра

Бірдеңені істер алдында  
ойлан

Мақтау сөздер айт

Елгезек бол

Барлығымен аралас

Өсек айтпа

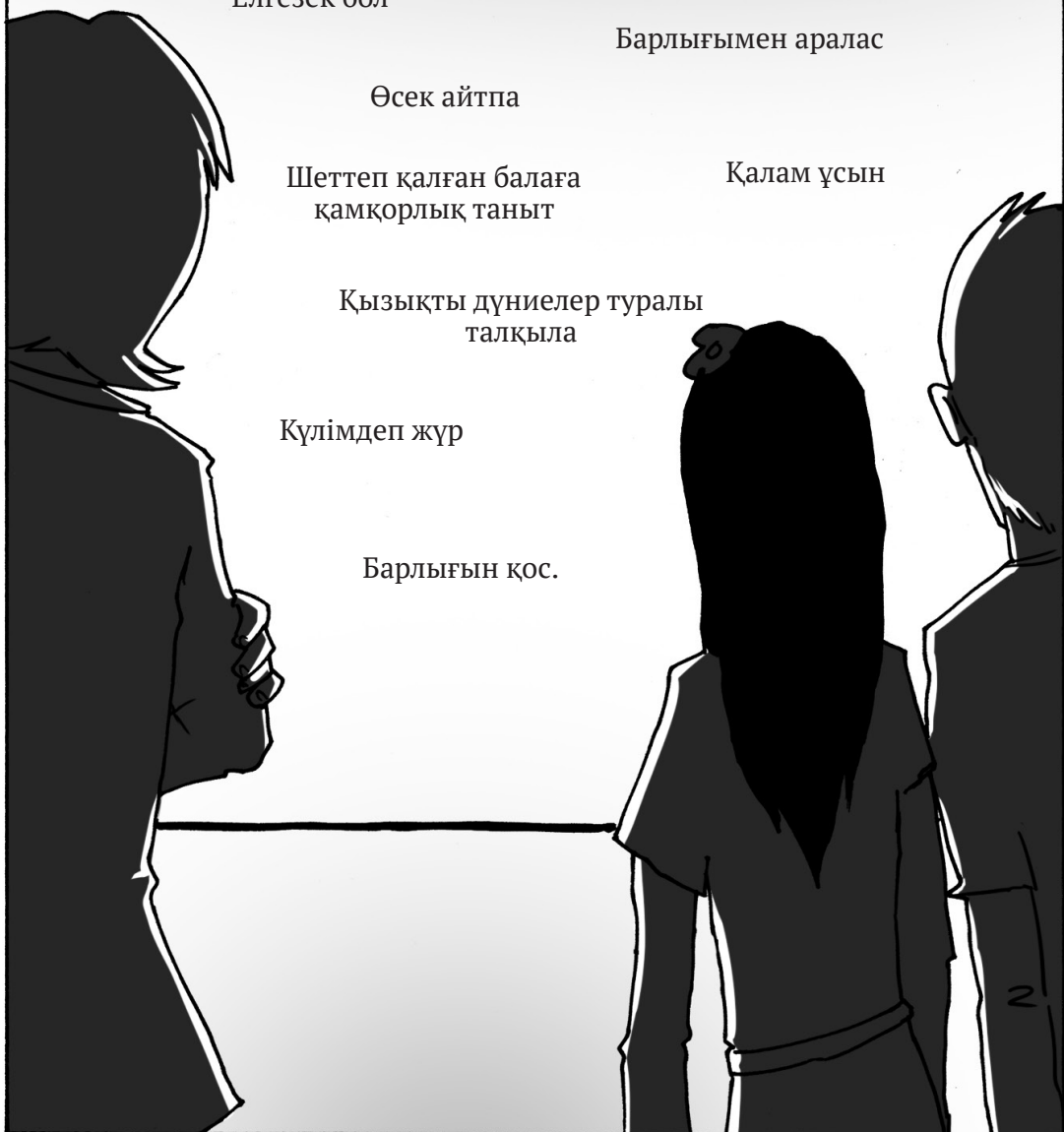
Шеттеп қалған балаға  
қамқорлық таныт

Қалам ұсын

Қызықты дүниелер туралы  
талқыла

Күлімдеп жүр

Барлығын қос.





Таңдауың басқаларға қалай әсер еткенін ойлайық. Бізге өзіңнің бір ісің туралы әңгімелеп бер, содан кейін басқа адамның қалай сезінетінін түсінуге тырысалық.



Мен оған мектепте жаңа оқушы болғандықтан ғана күлдім.

Сиджей, сезімдеріңді айт, ашық бол.



«Мен оның қорғаушылары аз деп ойладым». Ешкім оған көмектесе алмайды, себебі, ол мектепке жаңадан келген соң достары көп болмады.

Мен не екенін білемін. Бұл сұмдық. Сізге қашып кетіп, бір жерде жасырғын келетіндей күйді кешесің!

Сен өзің туралы, бұл жерде сен көмектесе алмайтын нәрселер туралы күліп алғандай сезінесің.



Бұндай жағдай басыңнан өткендей ғой.

Иә. 3-сыныпта мені «қортық», «жылауық» деп атады. Сондықтан бойымды ұзарту үшін анамның аяқ-киімін киіп алдым. Бірақ басқалары бұдан да қатты күлді. Бұл жыл бойы жалғасты. Мен сол үшін мектептен көп қалатынымын.

Мұның барлығы Зоуи, Райан и Джаксті кездестіргеннен кейін аяқталды. Олар мені «қортық» деп есептеген жоқ.


Осындай жағдайды басыңнан кешіргенін, әрине өкінішті!

Кешіріңіз, мен оны жалғыз сезінуге мәжбүрледім. Осының барлығынан кейін ол сахнаға қалай қайта оралуы мүмкін еді?


Сен жасаған істеріңе өкінетін сияқтысың

Мұның бәрін оның көзқарасымен көрмедім. Мен қызғаншақ, әрі өзімшіл болдым.

Енді сөздер мен әрекеттердің басқалардың сезіміне қалай әсер ететінін түсінесің. Есінде болсын, сенің мінез-құлқың осыған дейін осындай болса да, бұл сенің болмысыңды білдірмейді.



Мен қалай көмектесе алатынымды аздап түсінгендеймін. Мен бәрін қайта жасай аламын деп айта алмаймын, бірақ бірдеңені түзете аламын.



Палсон мырза?

Кіріңіз.

Жақында мен жаман іс-әрекеттер жасадым... және мен Еваның неге кетіп қалғанын білемін.

Өйткені мен оны ренжіттім. Сіздер оны қайтадан қайтара аласыздар ма?

Неліктен?

Сенімді емеспін.....

Өтінемін, оған, Сиджей енді сенің мазаңды алмайды деп айтыңызшы. Мен уәде беремін. Мен білемін сіздер барлығымыз бір отбасы секілді болғанымызды қаладыңыздар. Мен бәрін тек қазір түсіндім.

Жақсы, мен тырысамын, бірақ ешқандай кепілдік бере алмаймын.



Біздің шоуы насихаттауға және жақсы іс-әрекетті мектепке таратуға көмектеседі деп мынадай нәрсе ойладым.

Билеттер?

Біздің отбасы мүшелеріміз әрқайсысы өз атынан анонимді түрде жақсы хабарлар жазады және мектепте басқаларға таратып жібереді.

аптаның аяғында

Сен тек «сен өзгелерге ой саласың» немесе «іс-тәжірибеде/ дайындықта үлкен жұмыс атқардың» немесе «сен тамаша әншісің» деген біреу үшін мақтау сөз немесе өз пікіріңді жазасың және оны ешкімге көрсетпей, салып жібер





Ол таңғалғандай көрінеді.



Ха-ха, уау. Екілік алудың тура жолына түсіпсің ғой!

Хэй, уайымдама. Сен келесі жолы бұдан да жақсы етіп істейсін.

Келесі аптада біз үй тапсырмаларын орындауға жиналамыз, қалсаң қосыл!

Жалғыз адамдармен байланысыңыз. Қасыңда жоқ адамдар туралы жақсы сөздерді ғана айт. Өзіңе қандай қарым-қатынас тілесең басқаларға да сондай қарым-қатынас жаса. «Маған мына көйлек ұнайды» деп айт. Өзің айтып бер. Біреудің сезімін ойла. Өтінем деп айт. Жақсы сөздер айт. Іс-әрекет жасамас бұрын ойлан.

Мені, күлгенім үшін, кешір





Дайындықта

Зоуи, уайымдама.  
Сен керемет боласың.  
Бұл тек қана соңғы  
дайындық.

Мен не  
сөйлейтінімді  
ұмытып қалсам ше?

Бірден сахнаның артына қара,  
Палсон мырза тұрады. Ол бізге  
көмектесіп, есімізге түсіріп тұрады.  
Біз Райанның осы костюмдерінде  
жақсы көрінеміз бе? Кейінірек бұл  
туралы оған айтуымыз керек.





сабақтан кейін

Мам, Палсон мырза қойылымда ойнауымды етінді. Ол Сиджей енді сені мазаламайтын болады деп уәде берді. Сен өзін қалай ойлайсың?

Сен не ойлап отырсың? (сезініп жатырсың?)

Мен сенімді емеспін. Мен ойнағанды шынымен жақсы көремін, бірақ осы жолы шықпайтын сияқты. Мектепке баруға да енді ғана жүрегім дауалады.

Бұл шын мәнінде саған байланысты, шешімді өзін қабылдай ғой.

Сиджей екеуіміздің бірге ойнайтын сахнамыз көп, оған қалай қараймын, қалай сөйлеймін?

Мүмкін, Спиаджа ханыммен ролдік ойын ойнап, жаттығарсың?

Жарайды

мектепте

Сен шешім қабылдадың ба?

Спиаджа ханым, билет сатып ала беріңіз. Мен сахнада прожектордың астында өнер көрсетемін.

Өзгелерге мейірімділікпен қарағаныңда қалай сезінесің?

Бір қызығы, адамдар менімен қалай қарым-қатынаста болу керектігін білмейді

Достарым менімен ыңғайлы болғандай сезінеді. Бұл қызық емес пе?

Сен екеуіңнің де айтқандарыңның мағынасы зор. Сен біреуді мазақ ете отырып, ол адамды ғана емес, жаныңда тұрған куәгерлер үшін де күйзелісті жағдай тудырасың. Кейде куәгерлер сен оларды да мазақ етіп тұрғандай сезінеді.

Мүмкін, мен мұны істеген кезде, мен өзіме ең қымбатты адамдарға зиянымды тигізіп жүрген шығармын.

Менің ойымша, бұл басқа адамдардың сезімін ойлауға көмектеседі деп ойлаймын. Бұл менің әл-ауқатымды жақсартады.

Мен де

Менің ойымша, екеуіңнің де мінез-құлықтарыңда оң өзгерістер бар.

Мен кешірім сұрайын деп едім. Миссис Спиаджамен сөйлескеннен кейін, мен Еваға деген көзқарасымның сендердің бәріңе де әсер еткенін түсіндім.

СиДжей,  
біз...

Райан, тоқтай тұршы. Бұл өте қиын. Мен өкінемін. Менімен бірге болғаның үшін рахмет және Спиаджа ханымға шектен шығып кеткенім жайлы айтқаның үшін рақмет.



Билетте не жазылған??

«Сенің батылдығың шабыттандырады». Мен оны кімге бергенін білмеймін, бірақ маған ұнайды.





Дайындықта

Барлықтарың назар аударыңдар!  
Менде жаңалық бар. Ева бізбен бірге, ол  
қайтып келді...



Ева, жақсысың  
ба?

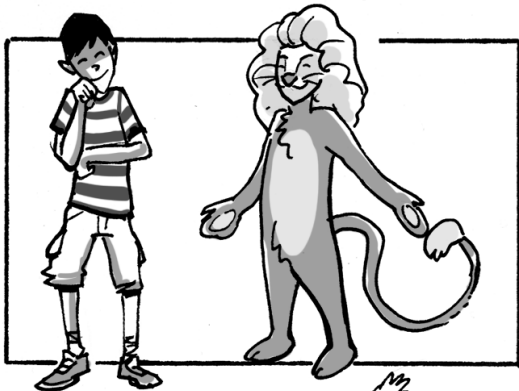
Жок, мен өте қатты өкінемін,  
Ева. Мен сендерге зиян  
келтіргенімді білемін және  
сені бұдан әрі алаңдатпайтын  
боламын. Мен уәде беремін.

Иә, біз сахнаға дайындалып  
жатырмыз. Басқа ешнәрсе  
емес.

Келістік. Сахнадағы  
көріністің екеуара  
жерін қайталайық па,  
Палсон мырза?

Әрине, Мен қасыңда  
боламын. Көмек қажет  
болса, айтыңдар.





Ева, егер саған сөздерді есте сақтау қажет болса, бізге айт. Көмектесеміз.



Иә, Оз елі туралы қойылым керемет болатын сияқты!



Рақмет

Еваның оралғаны тамаша болды!

Бұрынғы Сиджейдің қайта оралғанына қуаныштымын.

Не?

Өзінше болып жүретін Сиджей жоғалып кетті.

Менікін де ал.

Әп, бәлем, сен өзінше болатын Сиджейді сағынып тұр екенсің ғой, онда мә, кітаптарымды көтер.

Амал жоқ! Ертеңгі шоууды астанкестен етем десең де, бәрібір көтеремін!



# АШЫЛЫМ



Сен шынымен керемет болдың. Мен қалжындап тұрған жоқпын.

Рақмет!





## Оқырмандарға ескерту!

### Қудалауды түсіну.

Біз күннен-күнге қудалау туралы көбірек айтатын сияқтымыз. «Ол бұзақы». «СиДжей оны мазақ етті».

«Мені келемеждеп тұрғандайсың». Бұның шын мәніндегі мағынасын білеміз бе? Сіз достарыңызбен келісе алмай қалған жағдайда немесе сыныптастарыңызбен жақсы қарым-қатынаста бола алмаған кездеріңізде, бұл қақтығыстың жай ғана келіспеушілік немесе қудалау (мазақ ету, шүйлігу, келемеж) екенін қалай ажыратасыз?

СиДжей, миссис Спиаджа түсіндірмейінше, айырмашылығы туралы білмеді. Содан кейін СиДжей өзінің мінез-құлқы «қудалау» анықтамасына сай екенін түсінді. Ол Еваға істеген барлық нәрсені түзетуге тырысты. Өзінің көңіл-күйіне назар аударған кезде, СиДжей басқалармен, әсіресе, Евамен қарым-қатынас жасау туралы дұрыс таңдау жасады. Си Джейдің басындағыдай жағдай бәріміздің де басымыздан өтеді, уақытты қайтара алсақ, басқаша істер едік деп өкінетін кездеріміз де болады.

### Сонымен қудалау деген не?

Келіңіздер, жақсы түсіну үшін кітапта пайдаланылатын қудалау анықтамасын, мағынасын бірнеше бөлікке бөліп қарастырайық.

Қудалау:

- Келемеждеу, мазақ ету, шүйлігу
- Бір рет немесе біраз уақыт бойы
- Мақсатты түрде
- Өзгелерден ерекше адамдарға шүйлігу

#### 1. Келемеждеу, мазақ ету, шүйлігу

Өкінішке қарай, көптеген адамдарды бұзақы етуге итермелейтін көптеген жағдайлар болады. Адамдар бұзақы мінез-құлықтағы іс-әрекеттерді, сөздер мен ерекшеліктерді

пайдаланады. Бұл кәдуілгі өмірде немесе онлайнда орын алады. Осындай мінез-құлық басқалардың алдында болған жағдайда ыңғайсыздыққа, шатасуға жол ашады. Физикалық күш қолдану - мінез-құлық, ұрып-соғу немесе тебу сияқты зиянды қарым-қатынасты немесе ұрлық сияқты жаман әрекеттерді қамтиды. Мектепке дейінгі тәрбиеден бастап ата-аналар мен мұғалімдер осы мінез-құлыққа қарсылық білдіреді. Олар «Батыл бол, сөз қайтар, басындырма!» деп теріс сезімдерді басып тастауға көмектесетін кеңес беретін де болар. Физикалық тұрғыдағы қудалауға қарағанда, мазақ, келемез, зілді сөздер анағұрлым тереңірек зиян келтіреді, сөздерден туындаған ауыртпалық сезімі, соққының ауыртпалығынан де ұзақ уақытқа созылуы мүмкін. Зардап көруші жағымсыз сөздерді қайта-қайта естігендіктен, жай ғана “кешір” деген сөз олардың жанын тыныштыққа бөлемейді. Бұл бетпе-бет өмірдегі жағдай болсын, онлайн жағдайында болсын, осылай. Ортаңның сені бөліп тастағаны, саған басқалардың жаппай қарсы әрекет еткеніне қарағанда жақсырақ болғанымен, бұдан келетін ауыртпашылық азырақ деп айту қателік.

Мысалға, ұнамайтын қыз туралы топтың өсегі оның оқшаулануына әкелді. Сиджей залдан Еваны қуып жібергенде, ол оны топтан қуып жіберді.

**1. Бір рет немесе бірнеше рет 3. Мақсатты түрде, қасақана.** Анықтаманың бұл бөліктері егжей-тегжейлі түсініктеме талап етпейді. Мұндай әрекет бір немесе бірнеше рет қайталануы және әдейі ұйымдастырылуы мүмкін. Адам зұлымға айналады. Сиджей ол Еваны қудалағаны туралы білмегеніне қарамастан, ол сценарийді ұрлап, жаман сөздер айтуға тырысты.

#### **4. Өзгелерден ерекше адамдарға шүйлігу**

Анықтаманың бұл бөлігі физикалық және мінез-құлықтың айырмашылықтары мен күш теңсіздіктеріне қатысты. Егер ортасындағылардан өзгеше болса, оны өзі өзгерте алмаса, немесе оны өзгерту қиын болса (мысалы, салмақ, дін, расса, мектепке жаңа болу және т.б), және сол үшін мазаққа ұшыраса, мұны өзгелерден ерекше адамдарға шүйлігу

дейміз. Мұндай кезде күштердің теңсіздігі орын алады, яғни қудалауға ұшыраушы адам өзін қорғауға күші жетпеуі мүмкін, немесе солай ойлауы мүмкін. Күштің тең болмауы салмақ, бой сынды нақты физикалық ерекшеліктерге байланысты болмауы да мүмкін, ол қудаланушы адамның қорқыныш сезімдерімен байланысты болады. Ева және СиДжей күштерінің теңгерімі Еваның достарының болмауына байланысты дами бастады. Өйткені, ол қалаға жаңадан көшіп келген болатын. СиДжейдің әлеуметтік мәртебесі Евадан мықтырақ болғандықтан, қарым-қатынас кезінде ол соны пайдаланып, күш көрсетті.

### **Құрдастарыңның арасындағы қақтығыс немесе келіспеушілік пен қудалаудың айырмашылығы.**

Жоғарыда келтірілген анықтамаларға сай келмейтін жағдайлар келіспеушілік немесе қақтығыс деп аталады. Құрдастар немесе қатарластар арасындағы қақтығыс болғанда, көбіне екі жақтың күші тең болады. Шиеленіс әртүрлі пікірлерден немесе әзіл-қалжыңнан туындауы мүмкін және ол шешілуі мүмкін немесе шешілмеуі мүмкін. Бірақ екеуі де өз айтқандарынан қайтпай тұрып алады. Адамдар арасындағы айырмашылықтар жанжалдың себеп-салдарымен байланысты емес. Мысалы, көзілдірігі бар адам футбол командасында кімнің орнын табатыны туралы ойлайтын адаммен келіспейді. Олардың айырмашылықтары бұл жерде рөл атқармайды және оларда теңгерімсіздік жоқ. Бір-біріне ауыр сөздер айтқанымен, олар өздерін шарасыз халде сезінбейді. Бұл жерде қудалау мен келіспеушіліктің айырмашылығы сол, қудалау кезіндегідей емес, келіспеушілік кезінде екі жақ та өз ойын ашық айта алады.

### **Куәгердің рөлі.**

Жақсы жаңалық? Көпшілігіміз қудалаушы емеспіз. Көбіміз куәгерлерміз: адамдардың қудалаушылыққа ұшарғанының куәсі болғанбыз. Қудалау жағдайына куә болғандар өздерін ыңғайсыз сезінеді, әрі жәбір көруші адамға жаны ашиды, өзім де осындайдың құрбаны болмаса екен



деп алаңдайды. Бұл несімен жақсы жаңалық болуы мүмкін? Куәгер ретінде, біз болып жатқан жағдайды жақсы жаққа қарай өзгертуге мүмкіндігіміз бар. Біздің іс-әрекетіміз жәбір көруші адамға көмек болуы мүмкін, оның өзін жалғыз және жабырқау сезінбеуіне септесуі мүмкін. Біз, келемеждеуші немесе қудалаушы адамға, оның іс-әрекетінің дұрыс еместігін айту арқылы, әр адам сыйлы қарым-қатынасқа лайық екенін есіне салу арқылы қол жеткізе аламыз. Бұл керемет емес пе? Біздің қолымызда жағдайды өзгертетін күш бар...

### **Куәгерлер қалай көмектесе алады.**

Қазір, сен қудалаудың не екенін ажырата алатын кезде, сен оны тоқтату туралы қадам жасауға дайынсың. Бұл бізді жай ғана куәгер ретінен қорған болушы куәгерлерге айналдырады. Ешкім де біреудің тарапынан дөрекі мінез-құлыққа шыдап жүруге міндетті емес. Қорғаушы куәгер болу оңай емес, алайда, егер сен жәбір көрген адамға қорған болуға бел шешсең, онда саған қарап, өзгелер сенен үйренеді, әрі сені көшбасшы, батыл деп санайтын болады.

### **Қалай қалқан бола аласың?**

«Қалқан бол!» стратегияларының кейбірі сен үшін ыңғайлы болса, солардың бірінен бастай аласың. Оларды қолданар алдында досыңмен жаттығып алғаның жөн немесе досыңмен жоспарыңды ақылдасып ал. «Қалқан бол!» стратегиясының мән-мағынасын есіңде сақтасаң, жағдай туындаған кезде саған көмекке келетініне сенімдімін.

Қ – Қауым болып сөйлес.

А – Анығында, жәбір көрген адамға көмектес.

Л – Лебіз білдіргісі келген барлық адамдарды оқиғаға араластыр, олар да әлсізге көмектесуді үйренеді.

Қ – Қорғансыз адамға жанашыр бол

А – Араша түсуге үлкендерді шақырып кел.

Н – Немкетті болып, жамандыққа алаңсыз қарап тұрма.

БОЛ – Болар бала бірін-бірі батыр дейді! Үнемі бір-біріңді қанаттандырып, жақсы сөз айтып жүріңдер!

### **Қауым болып сөйлес.**

Қудалаушы адам өзіне ешкім қарсы келеді деп күтпейді, сондақтан, бір немесе бірнеше достарың оған қарсы пікір білдірсеңдер, жағдайды ушықтырмауға көмектесуі мүмкін. Қудалаушы өзін қолдаушылардың аз екенін сезініп, екі жақтың күші теңгерілуі мүмкін. Куәгерлер сөйлеспес бұрын, алдын-ала келісіп алғаны жөн. Өзге достарыңды көмекке шақыр. Мүмкін ересектердің бірін көмекке шақырғандарың да дұрыс болар, өйткені қудалаушы адам саған да шүйлігуі мүмкін. Егер сен қарсы сөз айтуға бел шешесең оны қысқа да нұсқа жеткіз. Дауысыңның тоны мен дене қимылына мән бер. Екеуі де мықты болсын. Дауысың сабырлы да байсалды, ал қолыңды кеудеңе айқастырып ұста немесе бос қой. Сөйлеу кезінде күшті позиция, көзге тік қарау және күшті дауысты пайдаланған маңызды. Өз айтқандарыңа толығымен сенімді болып көрін. **А – Анығында, жәбір көрген адамға көмектес.**

Сен болған жағдайдан соң, жәбір көрген адамға жақындап, онымен әңгімелессең, бұл оған үлкен қолдау. Себебі, сен оны бұл қорлықтан құтқарып, жағдайын жақсартқың келетіні туралы түсінеді. Тіпті ол сенің көмегіңді қабылдамаса да, кем дегенде сенің ұсынысың жамандықты жоққа шығаратын одақтас ретінде көрсетеді. Сенің бұл іс-әрекетіңді біреу елемес, бірақ біреу үшін өте маңызды болуы мүмкін. Сен жай ғана «сен жақсысың ба?» деп сұрап, көмектесе аласың немесе «мен ертең сенімен бірге барамын» деген ұсыныс жасауыңа болады. Сонымен қатар, оның жерге құлаған заттарын көтерісу арқылы жағдайды түзетуге болады.

**Лебіз білдіргісі келген барлық адамдарды оқиғаға араластыр, олар да әлсізге көмектесуді үйренеді.**

Мұндай әрекеттер қорлауды екі жолмен тоқтатады:

1. Мейірімділік жұқпалы болғандықтан мейірімділік пен құрмет жасау арқылы қоршаған ортаны өзгертуге

болады. Мейірімділік пен құрмет неғұрлым көп болған сайын, соғұрлым қорқыту мен өктемшілік ерсі болып табылады.

2. Кейбір адамдар қудалау үшін оқшауланған адамдарды іздеуді жоспарлап отырады. Сондықтан оқшауланған адамдардың саны аз болған сайын, қорлыққа түсетін адамдардың да саны азая түседі. Түскі аста немесе сыныпта өзгелермен араласпайтын баланы бір минутқа көз алдына елестетші. Өзгелер әңгіме-дүкен құрып, күліп-ойнап отырса, сен жападан-жалғыз, кетіп қалуға асық болып, ыңғайсыз сезініп отырасың. Сен бірте-бірте сыныпқа немесе дәмханаға кіруге қорқып, күлкіге қалмас үшін түрлі себептер таба бастап оқшаулана бастайсың. Бұл жайттардан соң сенің қайтып баруың қиындай түседі. Осылай оқшауланып жүргенде өзгелерді қудалауды ұнататын біреу саған жәбір көрсетуі мүмкін. Осындай кезде, қорған болғысы келетін куәгердің саған сөйлеуі сенің жалғыздық сезіміңді сейілтеді. Мүмкін, бір минутқа созылған мұғалім немесе тағам туралы қысқаша әңгіме болар, осы кезде өзіңді қалай сезінесің? өзіңді бейне ортаға қабылданғандай сезінесің бе, солай емес пе? Ортаға қосылғандай сезінесің, солай ғой?

**Қорғансыз адамға жанашыр бол.** Қорланған адам кез келген жерде болуды қалайды, тек бұзақылардың алдында емес. Бұл жағдайдан шығу үшін ол олардың қалауын орындайды. Сендерге тез және шұғыл түрде жағдайдан шығу қажет. Оны тез бір сылтау арқылы шақырып шеттет - бұл өте маңызды! Қорлау орын алу жағдайына байланысты мұғалім онымен сөйлесу керек немесе тіпті саған көмек керек екенін де хабарлай аласың. Сен шақыруға кетіп бара жатқанда оны келемеждеуі мүмкін, бірақ бұл маңызды емес, бастысы жаман жағдайды тоқтаттың. Егер ол бұл жерде болмаса, оны ешкім келемеждемейді!

**Араша түсуге үлкендерді шақырып кел.** Ересек адамды табу үшін тысқары кетіп немесе жаныңда тұрған ересек адамға айтуға болады. Қалай болғанда да, ересек адамның қатысуымен қорлауды доғаруға болады. Мүмкіндігінше, өзіңмен бірге қорланған адамды алып кет. Бұл жерде, осының алдындағы амал - **“Қорғансыз адамға**



**жанашыр бол**” және осы амал “**Араша түсуге үлкендерді шақырып кел**” екеуін қатар қолдансаң да болады. Кейбір балалар ересектерді араластыру жағдайды нашарлатады деп алаңдайды, бірақ ересектер балалардың өзара қарым-қатынасын мұқият бақылап отыра алады. Есіңізде болсын, кейде балаларға дұрыс әрекет ету үшін байыпты түрде ескерту жасау да қажет. Сиджей туралы ойлап көріңізші: ол Еваны масқаралағанын түсінбеді. Тек Спиаджа ханым Си Джейдің Еваны қудалаудағы іс-әрекеттерінің барлығы қудалауға сәйкес келетінін түсіндірді.

**Немкетті болып, жамандыққа алаңсыз қарап тұрма!** Мүмкіндік болса, қорланған адамды өзіңмен бірге алып кет! Сен қорлау кезінде кетуді не қарауды таңдайсың немесе теріс жаққа қосыласың. Неліктен? Сенің үнсіздігің жаман мінез-құлықты қабылдауды және қудалаушы жақты жақтағаныңды білдіреді. Әрекетсіздігің екі жақтың күш теңгерімін өзгертіп, жәбір көрушінің сағын сындырады. Өзіңді қорлағаныңды елестетіп көрші: бұл көздің бәрі сенің бақытсыздыққа ұшырағаныңды бақылап тұрады. Сен қаскөй халықтың сезімін тудырасың. Бақылаушы емес, қорған боларлық куәгер бол. Қорлық жасаған адам, өз іс- әрекеттері арқылы мәртебеге немесе назарға түсуге үміттенетін болса, онда қорған болу әрекеті оның бұл жоспарын бұзады және келесі жолы бұлай істемеуі де мүмкін.

**БОЛ – Болар бала бірін-бірі батыр дейді! Үнемі бір-біріңді қанаттандырып, жақсы сөз айтып жүріңдер!**

Егер қорғаушы куәгер болғың келсе, айналаңыздағы адамдарды қуанту - тамаша іс-әрекет. Саған оңай және ыңғайлы кішігірім әрекеттерден баста, мысалы, «рақмет» немесе артта тұрған адамға арналған есікті ұста. Содан кейін осы әрекеттердің мөлшерін және жиілігін күніне бір немесе одан да көп арттыруға тырыс. Сен оны әдетке айналдырғаннан кейін адал қарым- қатынастың маңызды екенін түсінесің. Жақсы мінез-құлық саған қайта-қайта оралады, өйткені жақсы амалдар өзгелерді жақсы сезіндіреді. Тіпті жақсы істеріңді бақылайтын адамдар да жақсы сезінеді, сен өзіңді жақсы сезінесің! Өзгелер күлімсіреуді бастаған кезде,

сен де көбірек күлесің. Ата-анаңа үнемі күлкі сыйлауды ұмытпа, себебі жылы жүзің арқылы сен ата-анаңның бір күні сәтті өтуіне септігін тигізесің. Сен үнемі «өтімемін» және «рақмет» деп айтасың ба? Сен шкафты көтере алмай жатқан құрдасыңа көмекке бардың ба? Қарындашты ешқашан таба алмайтын бала туралы не деуге болады? Егер сен бетпе-бет сөйлесуден қысылсаң, үстелде қалдырылған ескертпелер (мысалы, Палсон мырзаның билеттері сияқты) қалдыру да көп көмегін тигізеді. Мектеп ішіндегі достар шеңберінде таралуы мүмкін өзгерістерді баста. Досың мейірімді әрекеттеріңе куә болған кезде, ол біреуге де солай істейді.

«Жұқпалы» игі істер сені өзгертеді, басқаларды өзгертеді және қоршаған ортаны жақсартады. Есіңізде ме, «Қымбатты оқырман» секциясынан жақсылық жасаушы топ малта тас тәрізді деп айтқанымыз. Малта тас суға түскенде, тыныштық бұзылып, су бетінде шеңберлер тарай бастайды. Сол сияқты, жақсылық та бірте-бірте айналаңа тарайды.

Жақсы істер жалғаспалы. Енді түрлі уақытта көлге тасталған 20 тасты елестетіп көрші, олардың шеңбері кеңейіп, қиылысады. Егер он адам күніне екі жақсы іс жасаған болса не болады? Онда қоршаған орта қамқорлық пен мейірімділікке толығып, жаман қарым-қатынастар сирек кездесер еді. Сонда ешкім де жалғыз жүруден, өзгеше болудан қорықпас еді. Егер сен бір немесе екі тас тастауға дайын болсаң, мұнда бірнеше идеялар бар:

- Үй шаруасына немесе сыныпқа сұрамай көмектес.
- Қошемет сөздер айт.
- Өздері жоқ кезде өзгелер туралы тек жақсы нәрсе ғана айт.
- Жаман пікірлерді немесе өсектерді тыңдама және таратпа.
- Біреудің түсіп қалған затын көтеріс.
- Жалғыз отырған адаммен бірге отыр.
- Сыныпта, жаттығу залдарында, сирек қолдау көретін

біреуді қуант.

- Біреу өзі туралы жағымсыз пікір айтса, келіспе.
- Біреуге ашық хат бер.
- Басқа әрекеттер туралы ойланып көр.

### **Өз-өзіне бағытталған жақсы істер.**

Біз кейде өз-өзімізге достарымыз бен отбасымызға болатындай мейірімді болмай жатамыз. Біз өзімізге қатал бола аламыз, өзімізді кінәлап, қателіктеріміз бен әлсіздіктерімізді қатаң сынға аламыз. Бұл мінез-құлық өзін-өзі құрметтеуді жояды. Бұл бізді ішкі жан-дүниемізді ауыртып, сана-сезімімізді әлсіретеді. Сыртқы жақсы істеріңізді арттыра отырып, өзіңізге деген мейірімділігіңізді де арттырыңыз. Қателескенде, досыңды кешіргендей, өзіңді де кешіре біл. Кемшіліктерді өмірді үйрену мен түсінудің бір бөлігі ретінде қабылдаңыз. Қателіктерсіз ешкім дами алмайды. Өзгелерге көмектесу үшін өзіңе алғыс білдіріп, өзіңнің күшті жақтарыңды құнттап қой.

### **Егер сен құдалауға ұшырасаң, не істеу керек?**

Егер сені біреу қорласа, оны ішінде сақтама; өзің сенетін ересек адамға айтуға болады. Әрбір адам құрметке лайық және мейірімділікке лайық, ал егер сені құрметтемей және біреу қатыгездік танытса, бұл әрекетті тоқтату керек. Сізге осындай қарым- қатынас жасауға ешкімнің құқығы жоқ! Ересек адаммен болған жағдай туралы айту қиындықты жеңуге көмектеседі және оқшаулану сезімін азайтады. Спиаджа ханымға Еваның айтқанындай, мектептің кеңесшісімен сөйлесу пайдалы болуы мүмкін. Сенің кеңесшің сенімен жеке немесе топпен кездесуге құқылы. Өзіңіздің сезіміңізбен бөлісіңіз, бұл өзіңізге қамқор болу үшін жасай алатын көптеген нәрселердің бірі. Егер қандай да бір себептермен ересек адам көмектеспесе немесе жаман қарым-қатынас жалғаса берсе, оны басқа ересек адамға хабарла. Бұл жағдай аяқталмаса, тоқтамай айту арқылы көмек сұра. Дегенмен, кез-келген уақытта «Қалқан бол!» стратегиясын қолданып, дөрекілікті оңай жүзеге асыруға болатын жерлерде (мысалы, дәлізде немесе бейсбол



алаңында) басқа адаммен бірге болуға тырыс.

Егер сен өзіңді ыңғайсыз сезінсең, сені келемеждеген адамды, Миссис Спиаджа ханым ұсынған күшті позиция және көтеріңкі дауыс амалын пайдалану арқылы тоқтатуға тырыс. Сонымен бірге, екеуара күш теңгерімін ұстау үшін, юморды да қару ретінде пайдалануға болады. Сенің күтпеген әзіл-оспағың адамды шатастырып, жағдайдан қашуға уақыт береді. «Қалқан бол!» стратегиясы сияқты, бұл стратегиялар, бір қарағанда, күрделі, әрі ыңғайсыз сезіндіруі мүмкін. Жаттығу арқылы бой үйретіп, өзіңе деген сенімділікті арттыра аласың. Сонда қажет болғанда оны пайдалануға дайын боласың. Егер жағдай жақсармаса немесе сен өзіңді нашар сезінсең, ата-анаңмен лицензияланған психолог немесе психиатрды табу туралы сөйлес. Мұнымен жалғыз күресудің қажеті жоқ. Мейлі сен куәгер бол, немесе оудалауға ұшыраған адамның өзі бол, болмаса, өзгеге қысым көрсетуші адам болсаң да, есінде сақта, мұндай қиындықтармен бетпе-бет келген адам жалғыз сен ғана емес. Бұл туралы ересектермен әңгімелесу сенің сезімдеріңді түсінуге ғана емес, басқалардың жаман қарым-қатынасын тоқтатуға көмектесетінін ұмытпа! Сен онымен бір өзің ғана күресуің мүмкін емес. Айналаңда көмектескісі келетін адамдар бар, сен тек олардан көмек сұра!

## **Қосымша ресурстар.**

Төменде қудалауға ұшыраушылық, мектеп мәселелері, денсаулық және эмоциялар туралы қосымша ақпарат іздесең пайдалы болуы мүмкін веб- сайттар тізімі берілген.

### **Балалар денсаулығы: сезімдер**

[www.kidshealth.org/kid/feeling](http://www.kidshealth.org/kid/feeling)

Мектепте, үйде немесе достарыңыздың арасында туындаған қиындықтар мен сезімдерді жеңу және түсінуге арналған дереккөз. Плагиаттан бастап, сынақ тапсыруға дейінгі аралықтағы барлық нәрселерден туындайтын алаңдаушылық туралы біліңіз.

### **PBS Kids: Бұл менің өмірім**

[www.pbskids.org/itsmylife](http://www.pbskids.org/itsmylife)

Ойындар ойна, әңгімелер оқы және барлық нәрселер туралы бейнематериалдарды көр. Мұнда дұрыс тамақтанудан бастап, мектептегі алаңдаушылықтар туралы және сезімдерді түсінуге көмектесетін ақпарат беріледі.

### **Stopbullying.gov – Балалар**

[www.stopbullying.gov/kids/](http://www.stopbullying.gov/kids/)

Бейнематериалдар, әңгімелер және ойындар арқылы қудалау және оның алдын-алу туралы үйрен.

### **Pacer орталығының балалары қудалауға қарсы**

[www.pacerkidsagainstbullying.org](http://www.pacerkidsagainstbullying.org)

Ойындар ойнап, бейнематериалдарды көр, викториналар ұйымдастыр немесе қудалаудың алдын алуға көмектесу үшін өз басыңнан өткен жағдайды баянда.

## **Авторлар жайлы**

**Кравер Марселло Марина**, жақында Нью-Джерси және Нью-Йорк мемлекеттік мектептерінде психолог ретінде он тоғыз жыл істегеннен соң, жақында Мектеп Кеңесшісі ретінде жаңа мансабын бастады. Ол «Білім алуды үйрен: академиялық жетістікке және бойын еркін ұстауға арналған толық нұсқаулықтың» және “Ашуды қалай жеңеміз” деген кітаптардың авторы. “Ашуды қалай жеңеміз” кітабы Ювеналды кітаптар - өзін-өзі дамытуға арналған балалар кітабы Сыйлығының Аналар таңдауы номинациясы бойынша жеңімпаз жүлдегері, сонымен бірге, Комикстер/Графикалық новеллалар номинациясы бойынша да жүлдегер кітап. Автордың балалар психологиясына арналған келесі кітабы 2014 жылдың күзінде жарық көрмек. Марселла жолдасы екеуі музыкалық қабілетті екі жасөспірім балаларымен және мысығымен бірге тұрады. Олардың барлығы Марселланың өмірін қуаныш, күлкі, музыка, махаббатпен толтырады.

## **Иллюстраторлар жайлы**

**Америго Пинелли** тар көшелері мен шіркеулері бар Неапольдің жүрегінде тұрады. Ол қарындашпен алғаш рет бала кезінде достасты. Сол сәттен бастап қарындаштың көмегімен әзілдесіп, күресіп, бейбітшілік орнатып келеді. Ол мультфильм кейіпкері болуды армандайды... бірақ оның достары оның бұл арманының орындалғанын айтады. Қызы Чиара туылған сәттен бастап, оның өмірі түстер мен қуанышқа толы. Өзін өте бақытты сезінеді!

## **Magination Press жайлы**

Magination Press балалар мен ересектерге өз-өзіне көмек беру жөніндегі кітаптарды жариялайды. Magination Press - психологтардың АҚШ-тағы және дүние жүзіндегі ең ірі ғылыми және кәсіби ұйымы - Америка Психологтар Ассоциациясының ресми баспасы.







# Қалқан бол!



Сиджей, Ева, Зоуи, Джек және Райан барлығы мектеп қойылымына қатысуға қуанышты... бірақ Сиджей Еваны қатарға қоспады! Сиджейдің қудалау әрекеті Еваның өмірін қайғылы етіп қана қоймай, оның достарын ыңғайсыз жағдайда қалдырды.

Сиджейдің достары Мектеп кеңесшісінің көмегімен, оның қудалаушылық әрекеттеріне қарсы тұра алатындарын білді. Сонымен бірге, олар әлсіздерге жақтасатын, қорған бола алатын куәгер болуды үйренеді және мектептегі жағдайды жақсы әрекеттер орнына айналдырады.

Сондай-ақ, Қалқан бол! кітабының Оқырмандарға ескертпе бөлімінде, қудалау туралы қосымша ақпарат беру үшін, осындай әрекеттерге қарсы тұру туралы әдіс-тәсілдер туралы айтылған, сонымен бірге, мейірімділікті тәрбиелеуге арналған жаттығулар берілген.

Сен қалқан болуға дайынсың ба?

Magination Press  
Америка Психологтар  
Ассоциациясы басып шығарған.  
[www.apa.org/pubs/magination](http://www.apa.org/pubs/magination)