

**БҰЛ ТУРАЛЫ  
СҰРАҚТАРҒА  
ЖАУАП**



# **Қудалану**

**қандай болады және оны  
қалай тоқтатуға болады**

## ҚУДАЛАУ



Құрметті достар,  
бұл брошюра барлық жеткіншектерге:  
мектепте қудалануға тап болған, қудалаудан  
аулақ жүруге және басқаларға көмектесуге  
үйренгісі келетіндерге арналған.

Ал қудалауды арандатқан, бойкот  
жариялаған және құрдастарын ренжіткен  
жеткіншектер өз көзқарасы мен тәртібін  
өзгертетініне біз сенімдіміз.

Бәріміз бірге осы қудалаудың басын  
ашуымыз керек!

ЮНИСЕФ деректері бойынша Қазақстанда балалардың  
63% зорлық пен кемсітушіліктің куәгері, 44% құрбаны  
болды, 24% зорлық пен кемсітуді мектептегі басқа  
балаларға жасаған.

### Қудалаудың қандай түрлері болады?

Қудалау, моббинг, кибертравля  
секілді қудалау түрлерін  
сипаттайтын түрлі термин/атау бар.  
Оларды талдайық.

**Қудалау/Буллинг** ағылшын  
тілінде *bullying* – қорқыту, кемсіту,  
қудалауды білдіреді. Қудалау –  
бұл бір адам немесе топ болып  
ұжымның бір мүшесін агрессивті  
түрде қудалауды шамалайтын  
зорлықтың бір түрі.  
Бұл күштердің теңсіздігінен құрбан

өзінің әлсіздік, қорқыныш және  
ренішін көрсеткенде, орын алатын  
бір баланың басқа балаларға  
көрсететін агрессиясы.

Көбінесе былай болады: оқушы  
құрдасын немесе өзінен кіші  
баланы менсінбей қорлайды,  
кемітіп моральды қысым көрсетіп,  
итеріп, ұрып қорқытып, ақша талап  
етіп немесе елдің алдында күлкі  
етуі мүмкін.

### Қудалаудың бірнеше түрі бар:

► **физикалық** – құрбанға деген  
физикалық әрекет (итеру, тебу, ұру,  
алымсақтық);

«Біздің мектепте бір топ мейірімсіз  
жігіттер бар, олардың қолдары  
қышып тұрады, оларға әркез біреуді  
ұру керек, жиі құрбан ретінде  
өздерінен жасырақ балаларды  
таңдайды, оларды теуіп, өз  
сөмкелерін тасытып қояды, мектеп  
ауласында оларға баскетбол добын  
лақтырады...»

Асхат, 13 жас

► **вербальды** – ауызша қудалау  
(тіл тигізу, ащы және әдепсіз әзіл,  
мысқыл және басқа);





«Мен ауруға шалдығып бір жылдың ішінде қатты толып кеттім, достарым қолдап жүрді, ал үлкен сыныптағы ағамның сыныптасы асханада «Борсық» немесе «Хот дог жеуді доғар, әйтпесе саған лифчик алып беремін» деп айқайлауды әдетке айналдырып алды, барлығы маған күлетін болды».

Аян, 12 жас

► **әлеуметтік-психологиялық – әлеуметтік ортадан қуу немесе оқшаулануға бағытталған (өсек, сыбыс, бойкот, айла-амал: «Егер онымен дос болсаң, сенімен дос болмаймыз»);**

«Мен сыныпқа кіргенде тақтада былай жазылып тұрды «Жакомен дос болу – масқара». Жако – менің лақап атым, сыныпты маған кім қарсы қойып жатқанын бірден білдім. Бізде қудалаушы қыз біреу ғана болатын».

Жадыра, 14 жас

► **экономикалық – бопсалаушылық немесе тікелей ақша, затты тартып алу;**

«Екі жыл бойы мені және құрбымды үлкен сынып қыздары «сауды». Мектеп артында теуіп тастаймыз деп қорқытып, біз туралы ойдан шығарылған жаман заттарды тарататындарын айтты, орнына, ақша төлеп тұруымызды талап етті, косметиканы тартып алды. Аянаның соткасын тартып алғанда, ата-анамызға айттық».

Дана, 13 жас

**Қудалау бұл компания шаттығы үшін ойын-сауық, әзіл емес.**



Қудалаудың негізгі қаупі ол құрбанды психологиялық құбылмалы дәрежеге жеткізіп, оның соңы өзіне қол жұмсаумен немесе сыныптастарына шабуыл жасаумен бітуі мүмкін. Бойкот жариялау – қудалаудың ең қауіпті түрі, өйткені жиі түрде суицидке апарады.

**Моббинг** – қатты емес, дегенмен психологиялық қауіпті әрекет. Қудалаудың бұл түріне өсек, сыбыс, дөрекі және әдепсіз әзіл, тіл тигізіп, мазақтау жатады. Жиі жағдайда қудалау моббинг деңгейінде тоқтайды, бұған қарамастан құрбан бәрібір ауыр психологиялық қысымда болады және қолдауға мұқтаж болады.

**Кибер-травля – қудалаудың енді бір түрі.**

Бұл жағдайда қорқыту, мазақтау, өсек пен сыбыс, жеке суреттер құрбанға жеке поштаға немесе әлеуметтік желіге салынып, ашық түрде жарияланады. Осы жариялау кең ауқымды аудиторияға тарап, кемсіту виртуалды

кеңістіктен шынайы өмірге ауысуы мүмкін.

**Біл: бұқаралық ақпарат құралдары немесе әлеуметтік желі арқылы жала жабу немесе балағаттау жәбірлеушіні заң бойынша қылмыстық жауапкершілікке тартуға болады. ҚР Қылмыстық кодексі 130, 131 баптармен көзделген.**



**Қудалауға кім тап бола алады?**

Қудалау мәселесін кез келген қоғамда – мектеп немесе колледжде, аулада, спорт командасыныда кездестіруге болады.

Жасы, жынысы, гендерлік бірдейлігі, тері түсі, ұлттық, этникалық тиістілігі,

әлеуметтік тегі, сексуалды көзқарасы, денсаулық ахуалы, әсіресе АИТВ статусы онды болуы немесе мүгедектік, белгілі болу, тұрғылықты жері, дінге көзқарасы, қарым-қатынас тілі, адамның сыртқы келбеті (бойы мен салмағы) және тағы басқа адамды адамнан ажырататын белгілер қудалауға негіз бола алады.

Кішігірім ұжымда (сыныпта) қалыптасқан нормадан қандай болсын ауытқу, осы нормаға сай болмау қудалауға себепкер бола алады. Агрессор және оның әрекетін қолдайтын ортасы «ол-басқаша, біз сияқты емес, оны қудалауға болады!» деп санайды.

Мектепте толық ұлдар мен қыздарды мазақтағанды міндетті түрде есіңе түсіре аласың, біреуді «сорақай» дейді, мүгедектігі бар жеткіншекпен ешкім дос болғысы келмейді, АИТВ-сы бар деп, ешкім қолынан алып амандасқысы келмейді, ал енді біреулер олар туралы сыбыс таратады. Сен білуің қажет, бұндай әрекеттер адам құқығын бұзады, кемсітушілік пен стигма таңба басуды қалыптастырады.

**Кемсіту мен қудалауға жол беруге болмайды. Қудалауды еш ақтауға болмайды.**



# Құрбан мен агрессор (қудалаушы) қандай болады?



## Жиі жағдайда құрбан:

- ▶ физикалық кемістігі бар немесе даму ерекшеліктері бар (есту, көру қабілеті төмен, ДЦП және басқа);
- ▶ өзіне сенімсіз, тұйық, мазасы қашқан, өзін төмен бағалайтын;
- ▶ сыртқы келбетінде ерекшеліктері бар (секпіл, безеу, арықтық/толықтық т.б.);
- ▶ интеллекті төмен, оқудан қалған;
- ▶ «оқымысты», мұғалімнің жақсы көретін оқушысы, немесе керісінше шеттетілген жеткіншек.

## Жиі жағдайда қудалаушы:

- ▶ Өзін-өзі бағалауы төмен, басқаларды кемсіту арқылы бағалауын көтеруге ұмтылған;
- ▶ Қалай да болса назар ортасында болуға ұмтылған;
- ▶ Агрессивті, басым болуға, айла-шарғы жасауға ұмтылған жеткіншек;
- ▶ Қудалаушы жағдайы төмен отбасынан да, жағдайы жоғары отбасынан бола алады.

## Қудалауға қалай қарсы тұруға болады?

Жиі жағдайда қудалауға жеткіншек кезіңіңде тап болады. Кемсітетін сөздер, қорқыту, мазасыз талаптар өзіңнің немесе құрдасыңның өмірін кәдімгідей бұзуы мүмкін.

Жиі жағдайларда құрбанды басқаларға көрсетпей қудалайды. Оны ақырын дауыспен балағаттап, арам сөз, әдепсіз заттарды айтуы мүмкін. Әрине, құрбан абыржып, не істерін білмей қалады.

## Осындай жағдайда не істеуге болады?

Психологтар ең бастысы өз ынжықтығыңды жеңу деп кеңес береді! Батыл бол.

*Есіңде сақта, көп жағдайда агрессор сенің қысылғаныңнан ләззат алады. Мысалға: «Ендігәрі маған (айтқан арам сөзін қайталап) деп айтушы болма» деп жұрттың көзінше даусыңды шығарып айтуың керек. Осылайша «жуас» қудалаушы айқындалып қалады, ал ол дәл осыдан қорқады.*

## Басқа пайдалы кеңестер:

► **Жәбірлеушіге мән берме,** өз әлсіздігіңді ешбір көрсетпе. Кейде жәбірлеушіге деген осындай қарапайым реакция өте тиімді бола алады, себебі жәбірлеуші күткен реакциясын ала алмай, қудалауды қояды. Ал сен сабыр, байсалдылық пен рухты сақтап қаласың.

**Істеп көр!**  
**Әлбетте қолыңнан келеді.**

► **Күшіңді топтан тап.** Қудалаумен жалғыз күресу қиынға соғады. Шүбәсіз, сені қолдай алатын адал достарың бар болар. Үзілісте, сабақтан кейін өз достарыңмен бірге бол. Олардың көзінше саған тиіспеуі мүмкін.

► **Ортақ қызығушылықтарың бар жаңа адамдармен таныс.** Қарым-қатынас шеңберін кеңейту үшін спорт секциясына немесе бір үйірмеге жазыл. Жастар қозғалысының волонтеры бол, онда қолдау табатының анық және мүмкіндіктеріңнің ашылуына көмектеседі. Ол жақтағы жастар әдетте көшбасшылар, олар саналы және сабырлы, жеткіншек әлеміне көзқарастары түбірінен басқаша.

► **Мәселе туралы айт, жасырма.** Осы туралы досыңа, ата-анаңа, мұғалімге айтуға болады. Үлкендер қиын мәселені шешетін кеңес бере алады.

► **Айт!** Өз мәселеңмен жападан жалғыз қалсаң, қиынға соғады. Міндетті түрде жәбірлеушілерден күштірек адамдар табылып, сені қорғай алады.

► **Өз-өзіңді бағалауды нығайт,** өзіңді сенімді ұста. Қайсар және қайратты бол, бастапқыда сырт көз үшін болса да.

► **Бұдан да өткен қатаңдықпен өш алуға болмайды.** Бұл жаңа мәселелерге әкеледі. Достарды құрдастарыңның ішінен іздеген жөн, агрессияға қарсы ең мықты қару- ол әзіл-сықақ. Қудалау қудалауды тудырмау керек.

► **Егер сені интернетте қудаласа,** барлық жазбаны, видео, аудио мәлімдемені сақтап ал, әрі қарай ол кибер-буллинг жасалғанын дәлелдеуге қажет болады.

► **Қудалау жасалады-ау деген** жағдайлардан, оған қатысу ұсынысынан бас тарт. Сыбайлас немесе немқұрайлы бақылаушы рөлі сен үшін емес.

► **Егер сен зорлықтың куәгері болсаң,** тездетіп үлкендерді ертіп әкел немесе қудалаудан жәбірленгенге ата-анасынан көмек сұрауға немесе өзі сенетін мұғалімге баруға кеңес бер.





# Стигма мен дискриминация деген не?

Ең бейбітшіл, байсалды, досшыл деген балалардың өзі олай істейтін ойы болмаса да, адамды ренжітіп таңбалауы мүмкін. Бұл кейбір заттарға бір қырынан ғана қарау, қоршаған ортамызды, басқа адамдарды, қоғамда болып жатқан үдерісті аз білгендіктен болады.

## Стигма деген түсінік бар:

«таңбаша», «таңба», «күйік» немесе «дақ» деп аударылады. Ежелгі Грецияда абыройына дақ келтірген адамдар, қылмыскерлер, құлдардың денесіне таңба басқан. Таңбаны ойып немесе күйдіріп салған, оны стигма деп атайды. Ондай адамдардан қашу керек болатын, әсіресе көпшіліктің алдында. Қазіргі кезде бұл термин ауқымды қолданылады, бірақ ол денедегі белгіні және адамның негативті сипатын білдірмейді. Стигма-бұл басқа адамдарға, өзіне деген қатынасын түбегейлі өзгертетін өте мықты әлеуметтік таңба, адамға жағымсыз қасиеттің иегері ретінде қарауға мәжбүрлейді. Стигманы біз өзіміз тудырамыз,

кейбір адамдарға деген қатынасымызды стереотипке негіздеп қалыптастырамыз, ақиқатында біз ол адамдарды білмеуіміз де мүмкін.

*Стигматизация – бұл тұлғаны құнсыздандыру, бос стереотиптерді қалыптастыру процесі.*



Мүгедектігі бар адамды көргенде қандай сезімде боласыз? Жиі жағдайда аяп, көмек бергің келеді немесе қорқынышты сезінесіз. Шынында сен бұл адам туралы ештеңе білмейсің, бірақ сол



адамға өзіңде қалыптасқан сезімдермен қарай бастайсың. Стигматизация дәл осылай жұмыс істейді. Сен автоматты түрде адамға таңбаша тағасың, оның артында қандай адам екені көрінбейді, белгілі бір сипаты көрінеді. Стигма өзіңнен ерекшеленетін, басқаша болып көрінетін адамдар туралы бұрыс ұғымнан қалыптасады. «Қара, мүгедек адам» – бұл стигма-осындай сөзді өзің немесе басқалар айтқанын естіген боларсың. «Мүмкіндігі шектеулі адам» деп айтқан дұрыс, өйткені біз бірінші адамды, сосын ғана оның ерекшелігін көреміз.

**Дискриминация** – адамның қандай да бір ерекшелігі, қандай да бір қалпы немесе не бір статусы болғандықтан, оның құқығын бұзу және мүмкіншілігін шектеу. Дискриминация кезінде адамның рөлі кемітіліп, тең мүмкіндіктер құқығынан айырылады.

*Стигманы сезілмелі және нақты деп бөледі.*



## Сезілмелі стигма деген не?

Мысалы, адам АИТВ немесе мүгедектігі салдарынан, небір осал топқа жататынынан ұят сезімде болғаны. Сол ұят сезіміне дискриминация жасалады-ау деген қорқыныш қосылады.

Сезілмелі стигма кез келген жаста пайда бола алады, әсіресе жеткіншектер бұны шиеленіскен күйде басынан өткереді. Сезілмелі стигма кез келген себептен пайда бола алады, не бір ауру ғана емес, сыртқы келбет ерекшеліктері немесе әлеуметтік жағдай себеп болады. Ол да, басқа да өзін өзі бағалауын төмендетеді.

## Әртүрлі ситуация мысал бола алады:

«Мен толықпын», «Мен тым ұзынмын», «Мен ажарсызбын», «Менің төсім өсіп жатыр, басқаларда жоқ», «Мен мүгедекпін, мен ешкімге қажет емеспін», «Менің телефоным ескі үлгіде» тағысын тағы.



Кейбір стигмалайтын пікір қолданысқа берік енген, мысалы: «Үздік оқыса – езбе» дегендей, «Мүгедектігі бар адамдар – сауатсыз», «АИТВ-сы бар адамдар – сәтсіз». Бұл тізімді жалғастыра беруге болады, сен де не бір фразаны есіңе түсірген боларсың. Осындай стереотиптер адам құқығын бұзатынын есте сақтау керек.

Стигманы мектепте, медициналық орталықтарда, жанұяда, бұқаралық ақпарат құралдарында кездестіруге болады.

Стигманы адам мен қоғам қалыптастырады. Стигма адамды құнсыздандырып, ұят сезімін тудырады.

Дүние жүзі бойынша АИТВ-сы бар адамдарға стигма мен дискриминация кең тараған.

АИТВ-мен өмір сүретін адамдарды стигмалауына негізгі себепкер болған жалған стереотиптың қалыптасуына не себеп болды?

► Алғашқыда адамдар АИТВ туралы білгенде, бұл ауруды өлім қаупі бар қатерлі ауруға теңеген. Бұл вирусты кеш айқындаумен байланысты болды, адамда әлдеқашан жұқтырылған иммун тапшылығы синдромы (ЖИТС) қалыптасқан кезде. «АИТВ» диагнозы адамдарда қорқыныш пен түбегейлі шарасыздық сезімін тудырты.

### Мектебіңде немесе айналаңда АИТВ-мен өмір сүретін адам болса, біл:

1. АИТВ -мен өмір сүретін адам айналасына қауіп төндірмейді.

2. АИТВ қол алысып амандасқанда, құшақтағанда, сүйіскенде, бассейнде, ортақ ыдыс пен дәретхананы қолданғанда жұқпайды.

3. Мейірімділік пен қолдау көрсет, бұл құрдасыңа жақсы оқып, депрессиядан аман қалуға көмектеседі.

4. Досыңа қиындықтардан өтуге көмектесе аласың, егер ол сені өзінің АИТВ статусын құпияда ұстауыңды сұраса, сөзіңе берік болуың өте маңызды.

5. АИТВ-сы бар жеткіншек тура сен сияқты адам, тек өзінің иммун жүйесін қолдау үшін белгілі бір дәрі қабылдау керек.

6. Өз ортаңмен АИТВ инфекциясы туралы тек қана расталған мәліметпен бөліс!

АИТВ туралы толық ақпаратты жеткіншектер үшін арнайы

жасалған мына сілтемедегі: <https://kazakhstan.unfpa.org/ru/publications/> брошюрадан таба аласың, бұл туралы сұрақтарға жауап айт туралы-біл. Әр адам жынысына, гендерлік көзқарасына, тері түсіне, діни ұстанымына, әлеуметтік статусына, небір аурудың бар-жоғына қарамастан құрметті қарым-қатынасқа құқығы бар!

Өзгелердің саған деген қарым-қатынасы қандай болуын қалайсың? Құрдастарың сен туралы не дейді және шынымен де сен қандайсың? Осы туралы ойлан.

**Және есіңе сақта: стигма мен дискриминацияға қарсы күрес – бұл тең құқық үшін күрес!**







МИНИСТЕРСТВО  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
РЕСПУБЛИКИ  
КАЗАХСТАН




## ПАЙДАЛЫ РЕСУРСТАР

Қазақстандағы ЮНФПА ресурстары, онда жастарға арналған сексуалды репродукциялық денсаулық туралы басқа брошюларды жүктеп алуға болады.

[www.kazakhstan.unfpa.org](http://www.kazakhstan.unfpa.org)

*Брошюрада берілген ақпарат Қазақ дерматологиялық және инфекциялық аурулар ғылыми орталығымен мақұлданған.*

 [unfpaInKzakhstan](https://www.facebook.com/unfpaInKzakhstan)

 [UNFPAKAZ](https://twitter.com/UNFPAKAZ)

 [unfpakaz](https://www.instagram.com/unfpakaz)

### [www.hls.kz](http://www.hls.kz)

ҚР ДМ қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығының сайты, жастар мен олардың ата-аналары үшін көптеген ақпарат бар, сонымен қатар Қазақстан бойынша Жастар денсаулық орталығы (ЖДО) мекен жайлары бар.

### [www.shyn.kz](http://www.shyn.kz)

Сексуалды және репродуктивті денсаулық мәселесі бойынша жастар, жеткіншектер мен олардың ата-аналарына арналған сайт. Осы жерде мамандарға өз сауалыңды жасырын түрде қоя аласың.

Сонымен қатар:

Телеграм-каналдағы **Shynbot** чатбот  
**Shyn** мобильды үстемесі

### [www.y-peer.kz](http://www.y-peer.kz)

Жас волонтерлік мекеме сайты, онда сен жаңа достар тауып, әлеуметтік белсенді бола аласың.

---

ЮНФПА Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министірілігінің тапсырысы бойынша, 2020 жыл қаңтардың 13-і күнгі, SHIP-2.1/CS-06 техникалық қолдау Келісімшарты аясында дайындаған.