

**Қазақстан Республикасы Оқу-ағарту министрлігі
Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы**



**Білім алушылардағы аддиктивті мінез-құлықтың алдын алуы бойынша
әдістемелік ұсынымдар (вейп, темекі шегу, нашақорлық)**

Астана 2024

Б. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы Ғылыми кеңесінің шешімімен баспаға ұсынылды (2024 жылғы 08 қарашадағы №7 хаттама)

Білім алушылардағы аддиктивті мінез-құлықтың алдын алуы бойынша әдістемелік ұсынымдар (вейп, темекі шегу, нашақорлық) – Астана: Б. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, 2024. – 166 бет

Әдістемелік ұсынымдар білім алушылардың аддиктивті мінез-құлқын, соның ішінде вейп, темекі шегудің және есірткі заттарын қолданудың алдын алуға арналған. Құралда тәуелділікке қарсы тұру дағдыларын қалыптастырудың заманауи тәсілдері, аддиктивті мінез-құлықтың пайда болу себептері талдайды және тиімді педагогикалық және психологиялық әсер ету әдістерін ұсынады. Негізгі назар салауатты өмір салтын қалыптастыруға жағдай жасауға, білім алушылар мен олардың ата-аналарының хабардарлығын арттыруға, сондай-ақ білім беру ұйымдарында профилактикалық жұмыс бағдарламаларын әзірлеуге бағытталған.

Әдістемелік ұсынымдар әдіскерлерге, жалпы білім беру ұйымдарының педагогтеріне арналған

© Б.Алтынсарин атындағы
Ұлттық білім академиясы, 2024

Кіріспе

Жасөспірімдер арасындағы аддиктивті мінез-құлық қазіргі қоғамның ең күрделі мәселелерінің бірі болып табылады, оны шешуге ерекше назар аударуды және жүйелі көзқарасты қажет етеді. Соңғы жылдары балалар мен жасөспірімдердің темекі шегу, вейп және есірткі қолдану сияқты зиянды әдеттерге әуес болуы аландаушылық тудыруда. Бұл құбылыстар денсаулыққа тікелей әсер етуімен қатар, жастардың психологиялық және эмоционалдық жағдайына, академиялық жетістіктеріне және әлеуметтік қарым-қатынасына теріс әсер етеді. Осыған байланысты тәуелді мінез-құлықтың алдын алу бойынша әдістемелік ұсыныстарды әзірлеу және енгізу өзекті бола түсуде.

Мектеп оқушыларының арасындағы тәуелді мінез-құлық проблемасы тәуелділіктің қалыптасуына ықпал ететін көптеген факторларды қамтиды. Оларға өзін-өзі бағалаудың төмендігі немесе жоғары деңгейдегі аландаушылық сияқты жеке тұлғаның ерекшеліктері де, әлеуметтік жағдайлар, соның ішінде құрбыларының қысымы, психикалық белсенді заттардың болуы және оларды қолданудың салдары туралы ақпараттың аз болуы да кіреді. Аддиктивті мінез-құлық жастар дамитын жалпы мәдени-әлеуметтік ортамен тығыз байланысты. Сондықтан, жеке тұлғаның ішкі күйін де, тәуелділіктің қалыптасуына ықпал ететін сыртқы жағдайларды да өзгертуге бағытталған кешенді тәсілді ескеру қажет.

Аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу білім беру ұйымдарының, ата-аналардың және бүкіл қоғамның өзара біріккен әрекетін талап етеді. Бұл үдерісте жалпы білім беру ұйымдарының алатын орны ерекше болып саналады, өйткені дәл осы жерде жастардың өмірлік ұстанымының негізі қаланады, құндылықтар мен жеке көзқарастар қалыптасады. Сабақтарда, сынып сағаттарында, семинарлар мен тренингтерде білім алушыларға темекі шегу, вейп және есірткі қолданудың зияны туралы ақпарат беріп қана қоймай, олардың сыни ойлауын, өзін-өзі реттеу дағдыларын және құрбыларының қысымымен күресу қабілетін дамыту маңызды болып табылады. Білім беру ұйымдарында қауіпсіз және қолайлы орта құру да жастардың тәуелді мінез-құлыққа тартылу қаупін азайтуға көмектеседі.

Бұл мақалада білім алушылар арасындағы аддиктивті мінез-құлықтың алдын алуға бағытталған әдістемелік ұсынымдар беріледі. Бұл ұсынымдар білім алушыға бағытталған тәсіл, әлеуметтік қолдау және белсенді оқыту әдістері қағидаттарына негізделген. Олар мектеп оқушыларында салауатты өмір салтын насихаттайтын және жаман әдеттерден бас тартатын қажетті ақпаратты, дағдылар мен көзқарастарды дамытуға бағытталған. Қорытындылай келе, аддиктивті мінез-құлықтың табысты алдын алу тек білім беру үдерісіне барлық қатысушылардың ынтымақтастығын және жастардың үйлесімді дамуы үшін қолайлы әлеуметтік ортаны құруды қамтитын кешенді және жүйелі тәсілмен ғана мүмкін болатынын атап өтуге болады.

Білім алушылар арасындағы аддиктивті мінез-құлықтың алдын алудың халықаралық және отандық тәжірибесіне арналған бөлімде зиянды әдеттердің алдын алуға бағытталған негізгі стратегиялар, сондай-ақ денсаулықты нығайту

және жасөспірімдердің психологиялық-эмоционалдық жағдайын сақтауға бағытталған іс-шаралар талданады. Аддективті мінез-құлық деңгейін төмендетуде тиімділігі дәлелденген білім беру және басқару бағдарламаларына ерекше назар аударылады.

Екінші бөлімде білім алушыларды аддективті мінез-құлқының, соның ішінде вейп, темекі шегу және нашақорлықтың алдын алуға бағытталған оқу-тәрбие іс-әрекетінің әдістері ашылады. Жасөспірімдердің бойында салауатты өмір салтын және өз денсаулығына саналы көзқарасты қалыптастыруға бағытталған тиімді тәрбиелік тәсілдер мен бағдарламалар қарастырылған. Зиянды салдардың алдын алуда білім беру ұйымдары мен мұғалімдердің рөліне ерекше назар аударылады.

Білім алушылардағы аддиктивті мінез-құлықтың алдын алуы бойынша әдістемелік ұсынымдар бөлімінде салауатты өмір салтын ұйымдастырудың тұрақты принциптеріндегі шараларға бағытталған алдын алу шараларының негізгі тәсілдері сипатталған. Білім алушылар арасында зиянды әдеттердің пайда болу қаупін азайтуға көмектесетін білім беру бағдарламалары мен іс-шараларды енгізуге ерекше назар аударылады.

Әдістемелік ұсыныстарды сәтті жүзеге асыру үшін білім алушылардың жас ерекшеліктері мен қажеттіліктерін ескеру қажет. Негізгі элемент – жасөспірімдердің өзін алдын алу процесіне тарту: іс-шаралар мен әлеуметтік бастамаларды әзірлеуге қатысу жауапкершілік сезімін қалыптастыруға ықпал етеді және денсаулық мәселелеріне қызығушылықты арттырады. Рөлдік ойын және пікірталас сияқты оқытудың интерактивті түрлерін пайдалану оқуды айтарлықтай арттырып, балаларға өз ойлары мен тәжірибесін белсенді түрде жеткізуге мүмкіндік береді.

Сонымен қатар, ата-аналарды алдын-алу бағдарламаларына тарту өте маңызды, өйткені білім алушылардың дамуында отбасы басты рөл атқарады. Ата-аналар жиналысын, семинарларды және тәуелділік мінез-құлқының зияны туралы лекцияларды өткізу проблема туралы жалпы түсінік қалыптастыруға және білім берудегі бірыңғай көзқарасты қалыптастыруға көмектеседі. Жасөспірімдердің психикалық және физикалық денсаулығына қамқорлық жасау білім беру ұйымдары үшін де, отбасылық орта үшін де басымдыққа айналуы керек.

1 Білім алушылардағы аддиктивті мінез-құлықтың алдын алуы бойынша халықаралық және отандық тәжірибе (вейп, темекі шегу, нашақорлық)

Аддиктивті мінез-құлық – тұлғаның психикалық және физикалық тәуелділік фактісі тіркелген сәтке дейін адамның психикалық жағдайын өзгертетін әртүрлі заттарды, соның ішінде вейп, темекі, есірткі қолдану нәтижесінде пайда болатын мінез-құлықтың бұзылуы болып саналады.

Аддиктивті мінез-құлық (ағылшын тілінен – тәуелділік, зиянды әдет, әдеттену) – бұл психикалық жағдайды өзгерту, оның өзін-өзі реттеу немесе бейімдеу мақсатында қандай да бір заттарды немесе белгілі бір әрекеттерді теріс пайдаланумен байланысты девиантты мінез-құлық нысандарының бірі дегенді білдіреді [1].

Аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу шараларында қолданылатын терминдерді және олардың анықтамаларын 1-қосымшада ұсынамыз.

Д.Н. Ушаковтың қазіргі орыс тілінің үлкен түсіндірме сөздігінде (2008) «тәуелділік» термин ретінде тәуелді адамның жағдайы мен жай-күйі, біреудің еркіне бағыну, біреудің еркімен біреудің мінез-құлқын шарттау тәрізді әртүрлі түсіндірмелерге ие. Күнделікті сөйлеуде «тәуелділік» сөзі «нашақорлық» сөзінің синонимі ретінде жиі қолданылады, бұл өз кезегінде адамның әртүрлі заттар мен құбылыстарға мысалы: белгілі бір тағам өніміне; тамақтануды, кітап оқуды, интернетте болуды процесс ретінде қабылдауға; әлеуметтік желілердегі контактілермен көп уақыт өткізуге; жұмыс әрекеттеріне, саудаға және т.б. құмарлығын білдіруі мүмкін [2].

Күнделікті өмірде «жаман әдеттер» ұғымы белсенді түрде қолданылады, ол адамдар пайдасыз немесе тіпті қауіпті болғанына қарамастан қайта-қайта қайталанатын жалпы әрекеттер ретінде түсіндіріледі.

Әдет – белгілі бір жағдайларда қажеттілік сипатына ие болатын адам мінез-құлқының өзіне тән түрі. Егер әдет адамның денесіне, денсаулығына кері әсер етіп, оның өмірін бұзатын болса, ол жаман әдет болып саналады. Қазіргі ғылыми әдебиеттерде зиянды әдет ұғымы тәуелділіктің бастапқы (жасырын) кезеңіне қатысты немесе 12-15 жастағы балаларға немесе тәуелділік мінез-құлқының жеке белгілері бар ересектерге қатысты кездеседі. «Зиянды әдеттер» ұғымын қолдану терминологияда белгілі бір қарама-қайшылықтарды енгізеді, сондай-ақ ғылыми әдебиеттерде «...көптеген жаман әдеттер тәуелділік сипатына ие, яғни адам әдеттің қауіптілігі туралы біледі, бірақ қысқа мерзімді ләззат немесе жеңілдік әкелетіндіктен одан құтыла алмайды» деген түсіндірмелер кездеседі.

Сонымен, аддиктивті (тәуелділік) мінез-құлық – бұл қандай да бір күш түріне, әдетте сырттан, мейлі ол есірткі немесе алкоголь болсын, қабылданады және бастан өткерілетін қайтымсыз мәжбүрлеу күшіне, яғни кез келген жүйеге немесе объектіге деген терең, құлдық тәуелділік, мойынсұну және оны қабылдау болып табылады.

Барлық аддиктивті бұзылуларының негізгі себебі – бұл азап шегу, есірткінің, темекінің, вейптің болуы, әлеуметтік ортаның қысымы немесе ләззат іздеу және өзін-өзі жоюға ұмтылу.

Темекі шегу, вейп пен есірткіні қолдану арқылы өздерінің жапа шегулерін жеңілдеткісі немесе ұзартқысы келетін тәуелді адамдар өзін-өзі реттеу саласындағы негізгі қиындықтарды көрсетеді, оған психологиялық өмірдің сезімдер, өзін-өзі бағалау, адамдар арасындағы қарым-қатынас және өзін-өзі күту тәрізді төрт негізгі аспектілер кіреді.

Аддиктивті мінез-құлықтың болуы микро- және макроортаның өзгерген жағдайларына бейімделудің бұзылғанын көрсетеді. Адам өзінің мінез-құлқымен өзіне көбірек назар аудартады, оған шұғыл көмек көрсету қажеттілігі туралы «хабарлайды». Бұл жағдайларда профилактикалық, психологиялық, педагогикалық, тәрбиелік, кейде медициналық шаралар қажет болады. Аддиктивті мінез-құлық бір немесе бірнеше психоактивті заттарды басқа мінез-құлық бұзылыстарымен, кейде қылмыстық сипаттағы үйлесімде теріс пайдаланумен сипатталуы мүмкін. Олардың ішінде сарапшылар психобелсенді заттарды (ПБЗ) кездейсоқ, мерзімді және тұрақты пайдалануды ажыратады.

Қолданыстағы нысандардың ішіндегі ең әлеуметтік қауіптілерін болып саналатын ішімдікке әуес болу, нашақорлық, уытқұмарлық, темекі шегу, яғни химиялық тәуелділік және химиялық емес тәуелділік – компьютерге тәуелділік, құмар ойындар, діни деструктивті мінез-құлықтар түрлерін жатқызуға болады

Тәуелді мінез-құлықтың қандай түрлері бар деген заңды сұрақ туындайды. Ц.П. Короленко мен Н.В. Дмитриевтің «Психологиялық-әлеуметтік аддиктология» деп аталатын кітабы бойынша тәуелділіктің келесі түрлерін ажыратуға болады:

- химиялық аддикция (темекі шегу, нашақорлық, ішімдік ішу) – дәрі-дәрмектік құралдарға тәуелділік;
- химиялық емес аддикция (ойынға тәуелділік, интернетке тәуелділік, жұмыссыздық, перфекционизм, kleptomания, коллекциялық мания, музыкаға тәуелділік, махаббатқа тәуелділік, асқыну, тамақтанудың бұзылуы – аштық немесе артық тамақтану, діни фанатизм) [3].

Көптеген зерттеушілер жасөспірімдердің санасы мен психикасында қалыптасып, орнығатын негізгі тәуелділік түрлерін олардың әлеуметтік ортасының әсеріне байланысты деген пікір білдіреді. Сонымен қатар, балалар мен жасөспірімдердің тәуелді мінез-құлқының негізінде жаңа және әдеттен тыс сезімдерге ұмтылудың жатқандығын да атап көрсетеді. Балалардың тәуелділік мінез-құлқының ерекшелігі олардың шындықтан қашуы және психикалық жағдайы жасанды түрде өзгертеді, бұл қауіпсіздік пен тепе-теңдікті қалпына келтіру елесін тудырады, яғни осы процестің нәтижесінде тәуелділік тұлғаны басқара бастайды.

Сондай-ақ, жасөспірімдердің санасы мен психикасында әлеуметтік ортаның әсерінен болатын тәуелділіктің қалыптасуы мен тамырлануының келесідей негізгі түрлерін бөліп көрсету қажет:

- психикалық белсенді заттарды қолдану арқылы адамның психикалық жағдайын өзгертуге тәуелділік. Әр түрлі оқиғаға құштар, тез есейгісі келетін және күшті сезімге толы кәмелетке толмаған жасөспірімдерді еркін темекі шегу және басқа да психикалық белсенді заттарды қолдану мүмкіндігі қызықтырады;

- компьютерлік ойындарға қатысу арқылы өзінің психикалық жағдайын өзгертуге тәуелділік.

Компьютерлік тәуелділік мәселесі виртуалды әлемнің шексіз мүмкіндіктеріне қол жеткізумен интернетке тәуелділікпен тәуелділік процесінің қалыптасуы мен динамикасының ерекшеліктеріне ие. Компьютерлік ойындардың айтарлықтай таралуы жасөспірімдерде құмар ойындарға тәуелділікті тудырады. Компьютерлер жасөспірімдерді физикалық және психикалық тұрғыдан ауыртады. Компьютерлік ойындардың дамуы мен таралуына байланысты психикалық аурулардың саны өсуде. Дербес компьютер жасөспірімдер үшін қарым-қатынас пен қозғалысты, олардың жеке дамуына арналған уақытты да алмастырды және оның орнына іс жүзінде ештеңе бермейді, бұл тұлғааралық қарым-қатынастардың төмендеуіне әкеледі;

- әлеуметке қарсы субмәдени құндылықтармен және мінез-құлық үлгілерімен танысу арқылы адамның психикалық жағдайын өзгертуге тәуелділік. Субмәдениеттер балалардың сана-сезімін бұзады, олардың шындықты қабылдауын бұрмалайды, дүниетанымына кері әсер етеді;

- ырғақты музыка тыңдау арқылы өзінің психикалық жағдайын өзгертуге тәуелділік. Балалар құлақтарына құлаққаптар тағып алып рок, симфорок, wizard rock, kawaii metal, панк, searunk тәрізді заманауи музыкалық стильдердің ырғақты музыкасын тыңдауға деген психикалық құштарлықты сезінеді, бұл көпшілік жағдайда олардың шындықтан қашып, психикалық жайлылықты қалпына келтіру тәсілі ретіндегі амал болып табылады [4].

Осылайша, тәуелділік мінез-құлықтың алдын-алу саласындағы теориялар біршама басқаша құрылған.

Көбінесе аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу теориялары тәуелділік мінез-құлықның себептері асқынулар түрінде немесе профилактикалық теорияның соңы ретінде болатындай етіп құрылады. Профилактикалық теориялардың атауы мен мазмұны әдетте тәуелді мінез-құлықтан абстрактілі сипатта болады. Мысалы, С. Маддидің «Төзімділік теориясы», «Мінез-құлық тәуекелдері теориясы».

Аддиктивті мінез-құлық түрлерінің пайда болу себептерінің бірі өз мінез-құлықты бақылаудың төмендеуі екені белгілі. «Мінез-құлық тәуекелдерінің теориясы» тәуекел деңгейі тәуекелді қабылдау деңгейіне сәйкес келмегенде, адам әртүрлі ауытқуларды бастан кешіреді, олардың бірі тәуелділіктің дамуы болып табылады.

Жасөспірімдердің тәуелді мінез-құлық қазіргі әлемдік қоғамдастықтың ауыр проблемасы болып табылады. Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы (бұдан әрі – ДДСҰ) девиантты мінез-құлықтың барлық түрлерінің ішінде ең көп таралғаны тәуелді мінез-құлық екенін, бұл өз кезегінде жиі аурулардың, соның ішінде мінез-құлық бұзылыстарының қалыптасуына негіз болатындығын атап өтеді [2].

Аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу саласында Америка Құрама Штаттары (бұдан әрі – АҚШ) мен Еуропа елдерінде жүзеге асырылып жатқан мемлекеттік саясат жүйелі көзқарасқа және оның ресурстарын үнемі инновациялық және ақпараттық жаңартуға негізделген. Аддиктивті мінез-

құлықтың алдын алу және оңалту саласындағы жетекші ғылыми бағыт психология және педагогика, әлеуметтану және экономика, медицина және биология, физика-математика, информатика және телекоммуникациялар тәрізді гуманитарлық және әлеуметтік, жаратылыстану және техникалық ғылымдар болып табылады. Бұл елдердің алдын алу іс-шаралары жетекші конфессиялар ұсынатын рухани-адамгершілік білім беруді белсенді түрде қамтиды. Дүниежүзілік ғылыми қоғамдастықтың жетістіктері практикалық алдын алу мақсаттарында пайдалану үшін инновациялық ұсыныстарға белсенді түрде трансформациялануда. Бұл үрдісті әлемдік электронды ақпараттық ресурстардағы ғылыми-практикалық әдебиеттерді талдаудан байқауға болады.

Бұл елдердің білім беру секторы профилактикалық іс-шараларды әзірлеу мен жүзеге асыруда көшбасшы болып табылады, оның негізгі қаражаты девиантты мінез-құлықтың, оның ішінде балалар мен жасөспірімдердің және олардың отбасыларының арасындағы тәуелді мінез-құлықтың алғашқы профилактикасына бағытталған. Білім саласы да осы салада орта және үшінші профилактиканы белсенді жүргізіп жатыр. Бұл ретте медициналық қолдау саласына ауытқулардан, оның ішінде тәуелділік мінез-құлқынан зардап шегетін адамдарды оңалту, түзету және қалпына келтіруде жетекші рөл беріледі. Бұл жұмыста діни және қоғамдық ұйымдардың үлесі зор.

Девиантты, соның ішінде аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу және оңалту саласындағы мақсатты және ғылыми негізделген жұмыс үшін АҚШ пен Еуропа елдерінде ведомствоаралық ғылыми-зерттеу институттары мен әлеуметтік және рухани тәжірибе орталықтары құрылған және белсенді түрде дамып келеді. Олар мезгілсіз өлім қаупін тудыратын девиантты мінез-құлық түріне сәйкес әртүрлі жас топтары мен халықтың мәдени қауымдастықтары арасындағы іс-әрекеттердің нормалары мен стандарттарын әзірлейді [2].

Девиантты, сонымен қатар аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу және оңалту саласында жүргізіліп жатқан және әзірленіп жатқан әдістер бейберекет емес, әртүрлі әлеуметтік салалардың ішінде және олардың арасындағы белгілі бір өзара әрекеттесу жүйесінде құрылады. Мұндай жүйемен ресімделмеген жағдайлар құқық қорғау және сот органдарын тарта отырып шешіледі, олар осы елдердің заңнамасының негізінде белгілі бір алдын алу немесе оңалту шараларын мәжбүрлеп тағайындайды.

Бұл елдерде халықтың девиантты мінез-құлық жағдайына тұрақты мониторинг жүргізіледі және оған бүкіл қоғамда біртұтас ақпараттық кеңістікті қалыптастыру құралы болып табылатын профилактикалық және оңалту қызметтерін көрсету жүзеге асырылады. Мониторинг нәтижелері профилактикалық және сауықтыру іс-шараларының тұтас көрінісін көруге және қоғамда салауатты өмір салтын сақтаудың, кеңейтудің және дамытудың әлеуметтік форматын болжауға мүмкіндік береді. Дегенмен, алдын алу және оңалту кеңістігінің әрбір қатысушысы үшін профилактикалық және реабилитациялық өзара әрекеттесу жүйесіндегі субъектінің мәртебесімен алдын ала айқындалатын мониторинг ақпаратына қолжетімділіктің өзіндік дәрежесі бар [2].

Қоғамдық және діни ұйымдар тұтас профилактикалық ақпараттық кеңістікті қалыптастыруда бақылаушы рөл атқарады. Олардың көмегімен осы елдерде тұратын халықтардың заңнамалық актілерінің, әлеуметтік-мәдени, моральдық және конфессиялық дәстүрлерінің орындалуын тұрақты қадағалау жүзеге асырылады. Қоғамдық, діни және ғылыми ұйымдар республикадағы барлық мақсатты профилактикалық және оңалту жұмыстарының өзектілігі мен мақсаттылығын қамтамасыз ететін профилактикалық бұқаралық ақпарат құралдарының белсенді қатысушылары және ұстаушылары болып табылады.

Девиантты, соның ішінде аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу және оңалту жүйесін материалдық және қаржылық қамтамасыз ету жан-жақты жүзеге асырылады, оған мемлекеттік органдар, аумақтық басқармалар, кәсіпорындар мен қоғамдық және діни ұйымдар, сондай-ақ ел азаматтары тартылады. Қаражаттар алдын алу және оңалту процесіне әрбір қатысушының сақтандыру сыйлықақыларынан құралады. Яғни, аталған елдерде жасөспірімдердің аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу жұмысына барлық қоғам атсалысады және алдын алу шаралары үшін қаражат мәселесі де қарастырылғанын атап өту қажет.

«Грециядағы денсаулық, білім және өмір» (GreekLifeEdu) атты интерактивті мультимедиялық бағдарлама үш сабақ көлемінде ішімдікке байланысты мінез-құлық мәселелерінің әртүрлі аспектілерін қамтиды, барлық жастағы студенттерге қауіпсіз және денсаулықты сақтайтын шешімдер қабылдауға құпия түрде көмектесетін бағдарлама болып табылады [5]. Ол оң мінез-құлықты модельдеу және өзін-өзі позитивті бағалауды қалыптастыру арқылы өзгерген мінез-құлықты ынталандыруға бағытталған.

VicHealth «Салауатты өмір» алдын алу порталы (Аустралия). Аталған порталды Catholic Educational Office католиктік білім беру орталығы құрған. Портал жалпы білім беретін мектептерді психикалық денсаулық пен салауаттылықты сақтаудың негізгі құрылымдары ретінде қарастырады және әл-ауқаттың, әлеуметтенудің және тиімді білім беру процесінің мағыналық байланыстарын нығайтуға бағытталған. Оқушылар, отбасылар және педагогикалық ұжым арасындағы сындарлы өзара әрекеттесуіне негізделген оңтайлы мектепшілік кеңістік моделі әзірленген. Сонымен қатар денсаулықты нығайту бойынша бес стратегиядан тұратын бағдарламаны жүзеге асырады:

- салауатты тамақтануды насихаттау;
- тұрақты физикалық белсенділікті ынталандыру;
- темекі пайдаланудың алдын алу;
- алкогольдің зиянын болдырмау;
- психикалық әл-ауқатын жақсарту [6].

2021 жылы Жаңа Зеландия Парламенті 2008 жылдан кейін туған азаматтардың барлығына өмір бойы темекі сатып алуға тыйым салатын заң қабылдады. Осылайша, билік темекі шекпейтін ұрпақ қалыптастыру және 2025 жылға қарай темекі түтінсіз ел болу мақсатына жақындады. Бүгінгі таңда Жаңа Зеландия халқының шамамен 13%-ы темекі шегушілер қатарына жатады. Осы бастамаға сәйкес Жаңа Зеландия Үкіметі «темекісіз ұрпақ» құруды жоспарлап отыр [7].

Бұл шаралар өзінің тиімділігін көрсетті, жаңа ережелер енгізілгеннен кейін бес жыл өткен соң күнделікті темекі тұтыну айтарлықтай төмендеді. Егер 2011 жылы бұл көрсеткіш 16,4%-ды құраса, 2022 жылы 6,8%-ға дейін төмендеген.

Ресей Федерациясында аддективті мінез-құлықтың алдын алу сапасын арттырудың әртүрлі деңгейлеріндегі өзара әрекеттесуді құрылымдау үшін қызметтің жалпы принциптері әзірленген.

Бастапқылық принципі профилактикалық іс-әрекеттер ең алдымен өмірі мен қызметі тәуелді мінез-құлық көріністері болмаған жағдайда құрылған балаға, жасөспірімге, ата-анаға немесе мұғалімге бағытталуы керек. Салауатты өмір салтына деген қызығушылық пен ұмтылыс, профилактикалық іс-әрекет субъектілері арасында өмір сүру «нормаларын» сақтаудағы өмірлік дағдылар талдау мен болжауда басымдық болып табылады, содан кейін ғана алдын алу іс-шараларының әдістері мен нысандары таңдалады.

Негізгілік принципі профилактикалық іс-шаралар белгілі бір әлеуметтік-мәдени жағдайда ақты бір аумақта жүзеге асырылатын немесе өткізу жоспарланған қолданыстағы (дәстүрлі немесе инновациялық) білім беру іс-шараларына негізделуі тиіс. Олар әрбір қалалық аумақ субъектілерінің ерекшеліктерін ғана емес, сонымен қатар әрбір қалалық білім беру мекемесінің ерекшеліктерін ескеруімен қатар, алдын алу жеке жұмысын жасау кезінде әрбір отбасының, әрбір баланың жағдайын қарастыруы керек. Сонымен қатар ақпаратты беру үшін рұқсатты қатаң сақтау қажет. Профилактикалық сипаттағы ақпарат не профилактикалық қызметке қатысушының, не оның белгілі бір деңгейдегі басқарушысының өкілеттіктеріне байланысты тиісті рұқсаттар бар шамада ұсынылуы тиіс.

Бірлесу принципі әрбір деңгейде интеграцияланған профилактикалық жобалардың бар болуы, үйлестіріледі және «матрешка» қағидасы бойынша жүзеге асырылуы болып табылады. Мысалы: мини-жобаны алдын алуға кіретін әрбір қатысушы жүзеге асырады және бұл кіші жобаның бөлігі болып табылады. Әрбір білім беру ұйымының жобасы аумақтық орталығында жүзеге асырылатын профилактикалық іс-шаралар сапасы қызметтің бір бағыты бойынша маманға, яғни жетекші кураторға арналған шағын жоба болып табылады.

Негізгі (басқарушы) жоба профилактикалық іс-шаралардың хаттамалары мен стандарттарының регламентін анықтайды. Мұндай өзара сәйкестік алдын алудың барлық деңгейлері тарапынан үнемі өзгеріп отыратын профилактикалық жағдайға, сондай-ақ әрбір аумақта, білім беру ұйымдарында, әрбір отбасында және оқушыда тәуелді мінез-құлық жағдайына әсер етудің тиімділігі мен бірлігін анықтайды.

Қолайлылық принципі алдын алу шараларын жоспарлы түрде жүзеге асыру болып табылады. Төтенше және шұғыл (жоспардан тыс) іс-шаралар режимі іске қосылса, қолайлылық принципіне байланысты ұсынылатын шараларға сараптамалық талдау жүргізіледі және болжанатын алдын алу іс-шараларын ұйымдастыру кезінде «бөтен» (өзге) тәсілдерді жұмсартатын жағдайлар одан әрі іріктеледі. Бұл қағида әр деңгейде жүргізіліп жатқан профилактикалық жұмыстарда да көрініс табады [8].

Профилактикалық жағдаяттық орталықтар (профилактикалық орталықтар) балалар мен жасөспірімдердің, сондай-ақ олардың отбасының денсаулығын сақтау және нығайту мақсатында деректерді жинақтау, оны құрылымдау, талдау, сонымен қатар жағдайларды болжау және шешім қабылдау, тәуелділік мінез-құлқының алдын алу мәселелерін шешетін жағдаяттық орталықтардың бір түрі болып табылады.

Өз кезегінде профилактикалық орталықтар білім беру ұйымында кешенді профилактикалық жұмысты жүзеге асыратын және балалар мен жасөспірімдердің, ата-аналар мен педагогтердің қызметін ұйымдастырудың негізгі нысаны болып табылатын, тұрақты тұлғалық салауатты өмір салты қағидаттарын қабылдау және тәуелділік мінез-құлықтан моральдық-психологиялық бас тарту дағдыларды қалыптастыру және дамыту үшін жағдай жасауға мүмкіндік беретін мемлекеттік орган болып табылады [9].

Осылайша, профилактикалық жағдайлар орталығы аясындағы қызмет, нақты профилактикалық білім беру желісін ұйымдастыруға, өзара көмек пен қолдау көрсетуді ұйымдастыруға бағытталған, сонымен қатар алдын алу іс-әрекетінің барлық субъектілерін осындай әлеуметтік алдын алу қимылдарына тартады.

Профилактикалық орталықтардың негізгі міндеттері:

- білім беру мекемесінің профилактикалық кеңістігін, яғни білім беру мекемесіндегі жасөспірімдердің жағымды өмірлік тәжірибесінің жойылуын туғызатын қызмет түрлерін бақылау және болжау;
- білім беру мекемесі басшылығының аумақтық профилактикалық кеңістікті үнемі бақылау және жүйелі талдауы негізінде профилактикалық сипаттағы шешім қабылдауы;
- білім беру саласындағы алдын алу субъектілерінің профилактикалық бағдарламалар мен әлеуметтік алдын алу жөніндегі сараптамалық қолдауды әзірлеу және ұйымдастыру;
- аумақтық әлеуметтік алдын алудың негізгі ұйымы ретінде білім беру мекемесінде құрылған профилактикалық қызметті қалыптастыру және қолдау;
- білім беру мекемесіндегі әлеуметтік нақты және виртуалды алдын алу желісінің жұмысын үйлестіру.

Алдын алу орталықтары балалар, жасөспірімдер, ата-аналар және білім беру ортасының мұғалімдері арасында аддиктивті мінез-құлықтың алдын алудың келесі шаралары кешенін жүзеге асырады:

- білім беру мекемелерінде профилактикалық бекеттер ұйымдастыру;
- жылжымалы профилактикалық топтарды (масштабты, жылжымалы іс-шаралар) ұйымдастыру;
- профилактикалық ағарту бойынша бірыңғай ақпараттық база құру;
- барлық әлеуметтік профилактикалық қозғалыс субъектілері арасында профилактикалық жұмыстарды ұйымдастырушылар ретінде профилактикалық бекеттің басшыларын, яғни көшбасшыларды даярлау;
- нақты және виртуалды профилактикалық әлеуметтік желілердің жүйелік өзара іс-қимылын ұйымдастыру;

- виртуалды профилактикалық интернет-орталығын құру және жұмыс істеуін ұйымдастыру;
- мектептің профилактикалық кеңістігін ұйымдастыру, тәуелді мінез-құлық жағдайын бақылау және мониторинг жүргізу;
- жаппай профилактикалық шараларды ұйымдастыру [10].

Темекі шегу көптеген ауыр аурулардың, соның ішінде онкологиялық, жүрек және өкпе ауруларының және бірқатар басқа созылмалы аурулардың пайда болуына әкеледі. Оның үстіне шылым шегу өзінмен қатар, өзгелердің денсаулығына да қауіп төндіреді [11].

Қазақстан халқының 5 миллионы шылым шегеді. 600 мыңнан астамы қыз-келіншектер болса, 140 мыңы – 13-15 жас аралығындағы жеткіншектер. Қазақстандықтардың басым бөлігі жиырмаға толмай жатып, темекінің дәмін татады екен [12].

Электрондық темекі (вейп) қазіргі уақытта, әсіресе жасөспірімдер арасында үлкен танымалдылыққа ие болды. Осыған байланысты әр түрлі елдердің ғалымдары электронды темекінің балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына әсерін зерттей бастады [13].

Көптеген жасөспірімдер электронды темекі (вейп) шегуге тырысады. Жиналған статистикаға сәйкес, 14 жастан асқан балалардың 40%-ы осы құрылғыны пайдалануға жүгінеді [13].

Денсаулық сақтау министрлігінің 2023 жылғы мәліметі бойынша, Қазақстанда ересек адамдардың 21,5%-ы, яғни 2,8 миллион адам, оның ішінде ерлердің 38,3%-ы және әйелдердің 6,4-ы қазіргі уақытта темекі шегеді екен.

Ең қасіреті темекі шегу тек ересектер тәуелді емес, жасөспірімдер де әуес. Министрлік айтқан мәлімет бойынша, ер балалар арасында көрсеткіш 10%-ға жетсе, қыздардың 6%-ы темекі шегетіні анықталды. Сондай-ақ электронды темекіні пайдаланатын жасөспірімдердің үлесі айтарлықтай артты. Оларды көбінесе 13-15 жас аралығындағы жасөспірімдер шегеді [14].

«Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы» Қазақстан Республикасының 2020 жылғы 7 шілдедегі № 360-VI ҚРЗ Кодексінің 110-бабында [15].

2. Темекі бұйымдарын, оның ішінде қыздырылатын темекісі бар бұйымдарды, қорқорға арналған темекіні, қорқор қоспасын, темекі қыздыруға арналған жүйелерді:

- жиырма бір жасқа дейінгі адамдарға сатуға;
- он сегіз жасқа дейінгі адамдардың сатуына;
- темекі бұйымының ашық қораптарынан немесе темекі бұйымдарын даналап сатуға;
- балалар ассортименті тауарларымен сауда жүзеге асырылатын сауда ұйымдарының үй-жайларында;
- жеке басты куәландыратын құжатты көрсетуді талап етуге;
- балалар алаңдарында тыйым салынады делінген.

Елімізде Дүниежүзілік темекі шегумен күрес күніне орайластырылған «Біз темекісіз Қазақстанды қолдаймыз!» ұлттық бағдарламасы жүзеге асырылуда

[16]. Бағдарламаның мақсаты және міндеттерімен, негізгі қағидаттарымен, жүзеге асыру тетіктерімен 2-қосымшада танысуға болады.

Жасөспірімдер арасында аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу (темекі, вейп шегу, есірткі заттарын қолдану) мақсатына қол жеткізу үшін:

- жасөспірімдердің салауатты өмір салтын қалыптастыру бойынша мақсатты жұмысты қамтамасыз етуді;

- балалардың физикалық, интеллектуалдық, рухани және адамгершілік дамуына жәрдемдесуді;

- білім алушылардың, олардың ата-аналарының құқықтық және адамгершілік мәдениетін арттыруға бағытталған іс-шараларды жүйелі жүргізуді;

- кәмелетке толмағандармен жеке профилактикалық жұмыстар ұйымдастыруды;

- әлеуметтік қауіпті жағдайдағы отбасыларды анықтау және оларға балаларды оқыту мен тәрбиелеуге көмек көрсетуді жүзеге асыру.

Балалар мен білім алушылар арасында аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу, соның ішінде вейп, темекі шегу және есірткі заттарын қолдану мәселелері, халықаралық және отандық тәжірибеге негізделген кешенді тәсілді талап ететін өзекті міндет болып табылады. Жасөспірімдік жас сыртқы ықпалдарға жоғары сезімталдықпен және зиянды әдеттерді сынап көруге бейімділікпен сипатталады, бұл оларды тәуелділіктің қалыптасуына ерекше осал етеді.

Халықаралық тәжірибе білім беру, алдын алу және психологиялық жұмысты біріктіретін кешенді стратегиялардың жоғары тиімділігін көрсетеді. Мысалы, Еуропалық Одақ елдерінде психобелсенді заттарды қолданудың зияны туралы ақпараттандыру бағдарламалары медиа-кампаниялар, семинарлар және білім беру мекемелеріндегі тренингтер арқылы белсенді қолданылады. АҚШ-та оқушылар арасындағы қауіп тобын ерте анықтау жүйелері енгізіліп, оларды оңалту бағдарламаларына тарту жүзеге асырылады. Жапония және Оңтүстік Корея сияқты Азия елдері тәуелділіктің қалыптасу мүмкіндігін төмендету мақсатында денсаулық мәдениетін тәрбиелеуге ерекше назар аударады, бұл мектеп жасынан басталатын процесс болып табылады.

Ресей мен ТМД елдерінде оқушылар арасында аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу заңнамалық, білім беру және медициналық-психологиялық шараларды біріктіру арқылы жүзеге асырылады. Вейп, темекі өнімдерін кәмелетке толмағандарға сатуға тыйым салу, оқу бағдарламаларына салауатты өмір салтына арналған пәндерді енгізілген. Дегенмен, жасөспірімдердің жеткіліксіз мотивациясы, сапалы психологиялық қолдауға қолжетімділіктің шектеулілігі сияқты мәселелер өзекті болып қалуда.

Тек білім беру, мәдени және әлеуметтік факторларды қамтитын тұтас тәсіл арқылы ғана аддиктивті мінез-құлықтың таралуын төмендетіп, жас ұрпақтың денсаулығы мен әл-ауқатын нығайтуға болады.

2 Тәрбие жұмысы: білім алушылардағы аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу (вейп, темекі шегу, нашақорлық)

Аддиктивті мінез-құлықты тудыратын факторлар

Тәртіпсіз (бейімделмеген) отбасы

Білім алушылардың немқұрайлылық, құқық бұзушылық, психоактивті заттар қолдану тәрізді мінез-құлқындағы ауытқулардың көпшілігінің бастауы – әлеуметтік бейімделмеген отбасында жатыр.

Әлеуметтік бейімделмеген адам қиын өмірлік жағдайда бола отырып, балалық шағында толыққанды даму құқығы өрескел бұзылған жәбірленуші болып табылады. Қабылданған анықтамаға сәйкес, әлеуметтік бейімделушілік жеке адамның өзінің мүмкіндіктеріне сәйкес нақты микроәлеуметтік жағдайларда өзінің жағымды әлеуметтік рөлін атқара алмауымен сипатталатын қоршаған ортамен өзара әрекеттесуінің бұзылуын білдіреді.

Тұлғаның сыныптық топқа кіру кезеңінде болжамды мінез-құлқының бастапқы диагностикасы баланың қандай отбасында тәрбиеленіп жатқандығы туралы ақпарат алуға көмектеседі, яғни баланың отбасы туралы белгілі бір ақпаратты баланың өзінен алуға мүмкіндік береді. Бұл жағдайда алынған ақпаратқа сүйене отырып, отбасындағы тәрбие процесінің әртүрлі ерекшеліктерін ескеруге болады. Осыдан қазіргі психологтар жіктеген қауіп және қорғаныс факторларын қарастырайық [17].

Қауіп факторлары:

- денсаулыққа (физикалық немесе психикалық) байланысты проблемалар;
- ата-ананың психобелсенді заттарды қолдануы;
- отбасылық күйзелістің жоғары деңгейі, отбасының тұрақсыздығы, отбасы табысының төмен деңгейі;
- жеке қасиеттер (өзіне сенімсіздік, өзін төмен бағалау, көңіл-күйдің құбылмалылығы, интеллектінің төмен деңгейі, әлеуметтік нормалар мен құндылықтарды қабылдамау және т.б.);
- жанұяда, мектепте, құрдастар арасындағы тұлғааралық қарым-қатынас проблемаларының болуы;
- психоактивті заттарды пайдаланатын құрбыларымен тұрақты қарым-қатынаста болу, жағымсыз әсерлерге қарсы тұрудың болмауы;
- медициналық көмек сапасының төмен болуы;
- әлеуметтік көмек көрсету қызметтерінің қолжетімсіздігі.

Қорғаныс факторлары:

- отбасындағы тұрақтылық пен бірлік, адекватты тәрбие және жылы, сенімді қарым-қатынастар;
- отбасы табысының орташа және жоғары деңгейі, баспанамен қамтамасыз етілуі;
- өзін-өзі жоғары бағалау, мәселені өз бетінше шешу дағдылары, құрдастарының теріс әсеріне қарсы тұру, өз мінез-құлқын бақылау қабілеті;
- зейіннің жоғары деңгейі мен күйзеліске төзімділік, физикалық және психикалық саулық;
- психобелсенді заттарды қолдануда әлеуметтік нормаларды сақтау;

- медициналық көмек сапасының жоғары болуы;
- әлеуметтік көмек көрсету қызметтерінің болуы.

Отбасы – әлеуметтену жүзеге асырылатын негізгі ұйым болып табылады. Тұлғаның әлеуметтенуіндегі барлық кемшіліктердің ішінде ең қауіптісі – отбасылық кемшіліктер. Отбасындағы әлеуметтену процесі баланың ата-аналардың әлеуметтік мақұлданған нормативтік мінез-құлық үлгілерін игеруін қамтиды. Олардың белгілі бір жасқа дейінгі мінез-құлық үлгіге айналады. Ата-аналық нормалар мен мінез-құлық үлгілерін білу жасөспірімге үйреншікті жағдайларда жаңадан шешім іздемей, нақты ортада қабылданған және жеке тұлғаның бойына сіңірген үлгілерге сәйкес өзін қалыпты түрде ұстауға мүмкіндік береді. Үйлену тойлары, отбасылық дәстүрлер, қонақтарды қабылдау және т.б. отбасылық салт-дәстүрлер үлгілік нормалармен өте тығыз байланысты, өйткені күнделікті отбасылық өмірдегі жағдайлардың қайталану дәрежесі өте жоғары. Қалыпты емес жағдаяттар баланың және барлық отбасы мүшелерінің іс-әрекетінің құндылық бағдарын анықтайтын нормалар мен принциптердің көмегімен реттеледі. Отбасындағы нормативті ықпалды жасөспірім тұлға аралық мәртебені сақтау және отбасының басқа мүшелерінің мақұлдауын алу мақсатында қабылдайды. Дегенмен, бұл жасөспірім барлық жағдайда ол қабылдайтын пікірлермен міндетті түрде бөліседі дегенді білдірмейді. Отбасында «өзінікінен» «басқанікіне» және керісіншеге тез ауысу мүмкіндігінің негізі қаланады.

Сондай-ақ отбасының қызметтерін, құрылымы мен динамикасын атап өту қажет. Қызметтер:

- а) тәрбиелік;
- ә) үй шаруашылығы;
- б) эмоционалды;
- в) рухани (мәдени) қарым-қатынас;
- д) алғашқы әлеуметтік бақылау болып бөлінеді.

Уақыт өте келе отбасылық қызметтердің кейбіреулері өзгереді, басқалары жаңа әлеуметтік жағдайларға сәйкес пайда болады. Бастапқы әлеуметтік бақылаудың функциялары сапалы түрде өзгереді және неке-отбасы қатынастары саласындағы мінез-құлық нормаларының бұзылуына төзімділік деңгейі артады.

Белгілі бір функциялардың бұзылуы отбасылық қатынастардың өзгеруіне әкеледі. Бұзылуларға отбасы мүшелерінің әрқайсысының тұлғалық ерекшеліктері және отбасының белгілі бір өмір сүру жағдайларына байланысты олардың арасындағы қарым-қатынас тәрізді факторлардың кең ауқымы ықпал етуі мүмкін. Мысалы, отбасының тәрбиелік функциясының бұзылуының себебі ата-аналардың тиісті білімдері мен дағдыларының болмауы (тәрбие мәселелері бойынша жанжалдар, отбасының басқа мүшелерінің араласуы) және отбасы мүшелері арасындағы тұрмыстық, экономикалық қатынастар болуы мүмкін. Осылайша, отбасы қызметтерінің бұзылуы оны қиындықтарға ұшыратады, баланың әлеуметке қарсы мінез-құлқының пайда болуына жағдай жасайды.

Жасөспірімдік шақта әлеуметтену процесі ерекше өткір формаларға ие болады. Баланың әлеуметтенуіне ата-ана талаптары мен тәртіптік ықпалы үлкен

әсер етеді. Ең алдымен, бұл баланың жасөспірім кезінде ата-ана қамқорлығынан құтылуға ұмтылуынан көрінеді.

Ата-ана қамқорлығынан құтылу – жасөспірімдік шақтың әмбебап мақсаты болып табылады. Батыс психологиясы эмансипация әлеуметтену процесінде ата-ананың рөлін құрдастар тобымен дәйекті түрде ауыстыру арқылы жүзеге асырылатынын атап өтеді. Қазіргі уақытта құндылықтар жүйесінің, мінез-құлық нормаларының тасымалдаушысы және белгілі бір мәртебенің қайнар көзі болып табылатын құрдастар тобымен салыстырғанда отбасы өзінің тартымдылығы мен жағымдылығын бірте-бірте жоғалтады.

Әлеуметтенудегі ең терең кемістіктерімен сипатталатын отбасылар балаларды әдейі немесе байқаусызда психобелсенді заттарды ерте пайдалануға және қылмыс жасауға итермелейді. Отбасы қызметтері бұзылған, тұрмысы нашар отбасыларды келесі түрлерін атап өтуге болады:

- бала тәрбиелеудің дұрыс емес әдістерін қолданатын әл-ауқаты төмен отбасы;
- құрылымындағы ақаулармен ерекшеленетін толық емес отбасы;
- отбасылық атмосферасы тұрақты жанжалдармен сипатталатын проблемалық отбасы;
- ішкілікке әуес отбасы;
- құқық бұзушылыққа, қылмыстық іс-әрекетке жақын отбасы;
- әлеуметтік қауіпті жағдайдағы отбасы
- дисфункционалды отбасылық орта.

Әл-ауқаты төмен отбасы айқын қатыгездік сипатымен, ата-анасының біреуінің сөзсіз үстемдігімен, қалған отбасы мүшелерінің оған толық бағынуымен, қатыгез қарым-қатынастың болуымен (барлығын қатаң бақылауда ұстау) және физикалық жазаны тәрбиелеудің негізгі құралы ретінде қолдануымен сипатталады [17].

Жиі физикалық жазалау баланың және әсіресе жасөспірімнің жеке басының дамуына ерекше зиян келтіреді. Психологиялық тұрғыдан бұл зиян келесідей көрініс табады:

1. Баланы немесе жасөспірімді жүйелі түрде физикалық жазалайтын ата-аналар (әкесі, анасы, қорғаншысы, қамқоршысы) ол үшін идеалға қарсы әрекет етеді. Ол мұндай ата-ананы ешқашан құрметтемейді және одан үлгі алмайды, соның салдарынан баланың немесе жасөспірімнің МЕН «идеалының» қалыптасуы кешіктіріледі.

2. Жиі физикалық жазалау балада немесе жасөспірімде бұзылу жағдайын тудырады. Оның бойында жинақталған реніш, ашуланшақтық және қызбалық маңайындағы адамдарға, ең алдымен оның құрдастарына бағытталады. Нәтижесінде барлық келеңсіз жағдайларда оның бойында дөрекі мінез-құлық пайда болады.

Балалық шақтағы жүйелі физикалық жазалау сезімталдықты жоғалтуға, басқа адамдарға жанашырлық танытуды немесе уайымына ортақ болуға ұмтылуды жоғалтуға әкелуі мүмкін. Көпшілік жағдайда баланың бойында ата-анасына деген теріс көзқарас қалыптасады, дұшпандыққа айналады.

Осылайша, жалған берекелі немесе дисфункционалды отбасындағы қарым-қатынас бала өмірінің барлық салаларында көрінеді, яғни оның мектептегі үлгерімі төмендейді, көшедегі достары ата-ана билігін алмастырады және ол ортада бала құрметке ие болады. Осының барлығы баланың әлеуметтік және тәрбиелік немқұрайлылығына, кейде психикалық дамуы тежелуіне және психикалық бұзылыстарына әкеліп соғады, соның салдарынан психобелсенді заттарды қолдануға және қылмысқа итереді [17].

Толық емес отбасы. Заманауи жағдайларда ата-аналық отбасы құрылымындағы ақаулар баланың немесе жасөспірімнің жеке басының қалыптасуына теріс әсер етуі мүмкін, сонымен қатар оның әлеуметтенуіне ықпал етеді. Толық емес отбасындағы баланың немесе жасөспірімнің эмоционалдық ыңғайсыздығы мұндай отбасының жағымсыз факторларының бірі болып саналады. Ол өзінің кемшілігін сезіну, төмендік, қызғаныш, эмоционалдық аштық және т.б. психологиялық реакциялар мен тәжірибелер кешенімен сипатталады. Бұл жағдай балалар мен жасөспірімдерде үлкендердің тәжірибесіне немқұрайлы қарай отырып, өз тәжірибесіне деген қызығушылықтың артуына, отбасын тастап кеткен әкеге немесе анаға деген мейірімсіз, кейде агрессивті қатынасты тудырады [17].

Әкесіз өскен ұл балалар ең үлкен эмоционалдық ыңғайсыздықты сезінеді. Ер балаға, ең алдымен жасөспірімге мінез-құлық ролін қалыптастыру үшін үлгі ретінде әке қажет. Ер бала батылдық, табандылық, алғырлық, тектілік, әйелге құрметпен қарау сияқты қасиеттерді әкесінен үйренеді. Әкесі жоқ отбасыларда одан бейсаналық қорқатын және мінез-құлқында еркектік мінез-құлық таныта бастайтын ұлдар үшін феминизация қаупі артады: олар агрессивтілікке, қатыгездікке, дөрекілікке бейім болады.

Ата-ананың ажырасуы бала тәрбиесіне өте ауыр әсер етеді. Ата-анасының ажырасуы барлық басқа жастағы балаларға қарағанда жасөспірімге күшті әсер етеді. Дегенмен, отбасылық байланыстардың бұзылу фактісінің кез келген уақытта зиян келтірмейтінін атап өту қажет. Балаға қатыгез, дөрекі ата-ана, маскүнем ата-ана, деспот әке керек емес. Сондықтан қатыгез, азғын тұлғадан құтылу көбінесе балаға жеңілдік, ал онымен бірге қалған ересек адамға – әке немесе шешеге тыныштық пен тәрбиенің қалыпты жағдайларын әкеледі.

Ажырасудың алдында отбасылық қатынастардың жалпы нашарлауы орын алады. Бала ата-ана арасындағы жанжалдардың куәсі болады, дөрекілік, қорлау, зорлық-зомбылық көріністерін көреді. Мұндай жағдайларда ол отбасынан алшақтап, мүмкіндігінше үйден тыс жерде болуға тырысады. Бақыланбайтын, қылмыстық қауіпті жағдайлар туындайды, өйткені көше тәрбиеші ролін алады.

Проблемалық отбасы – әл-ауқаты төмен отбасының бір түрі. Отбасындағы үстемдік үшін ата-аналар арасындағы бәсекелестікпен, отбасы мүшелерінің арасында ешқандай ынтымақтастықтың болмауымен, ата-ана мен балалар арасындағы ұйымшылдықтың болмауымен, оқшауланумен сипатталады. Отбасындағы қалыптасқан шиеленіс жағдайлары балалар мен жасөспірімдер үшін төзгісіз тұрақты шиеленіс атмосферасын тудырады және олар үйде мүмкіндігінше аз болуға, кез келген сылтаумен бос уақытының басым бөлігін көшеде, үйден тысқары жерде өткізу үшін үйден «жасырынып кетуге»

ұмтылады. Проблемалық отбасылар көп жағдайда кәмелетке толмағандардың қылмыстық қалыптасуына жағдай жасайды, өйткені оларда әлеуметтік бақылау процесі бұзылады және ата-аналар мен балалар арасында эмоционалдық байланыс болмайды.

Ішкілікке әуес отбасы. Бұндай отбасында ата-аналардың және отбасы басқа да мүшелерінің құқық бұзушылықтары, ішімдікке әуестік, жанжал мен төбелеске ұласатын жүйелі жанжалдар, ата-аналардың азғын мінез-құлықтары сияқты келеңсіз факторлар қамтылған. Ата-аналардың ішімдікке әуестігі отбасының кедейленуіне, тұрмыстың нашарлауына және мінез-құлық нормаларының бұзылуына әкеледі. Балалар ата-анаға деген сүйіспеншілік пен құрметті жоғалады, оларда ашуланшақ мінез қалыптасады, яғни тастанды балалар кейпін кешеді. Осы факторлардың әрқайсысы баланың әлеуметтену процесін бұзуы мүмкін, бірақ олар бәрі бірге жеке тұлғаның толық дамуын іс жүзінде жоққа шығарады. Осылайша, көптеген елдерде жүргізілген зерттеулер бойынша бұл балалардың ата-аналары заңға бағынатын ата-аналарға қарағанда 6-7 есе мас күйінде болатынын көрсеткен.

Бұндай отбасыларда балалардың жан-жақты дамуы үшін оңтайлы жағдайлар қамтамасыз етілмегендіктен, жасөспірімдерді тек моральдық, физикалық тұрғыдан ғана емес, сонымен қатар интеллектуалдық жағынан да мүгедек етеді. Зерттеушілер бұл жанұяларда психопатиялық мінез-құлық қасиеттері қалыптасып, түрлі дерт дер кезінде анықталмайтынын, ата-аналардың ұрып-соғу салдарынан балаларын жарақаттап, үйден қуып жіберетінін айтады. Жасөспірімдер көше кезуге, кіреберістерде ұйықтауға, вокзалдарды аралауға мәжбүр болады. Олар мектепке нашар немесе мүлде дайындықсыз келеді. Көбінесе мас ата-анадан туындаған келеңсіздіктерге байланысты үй тапсырмасын дайындауға қалыпты жағдай болмайды, соның салдарынан оқуда күрт артта қалады. Бұл балалар сыныпта «ақымақ» деген атаққа ие болады, бұл олардың бойында реніш, сезімталдық пен эмоционалдық осалдықты арттырады, ашуланшақтық пен агрессияға әкеледі, мұндай балалар құрдастарымен және мұғалімдерімен қақтығыстарға түседі. Оқшауланған немесе немқұрайлылық жағдайында олар сыныптастары, мұғалімдері, отбасы тарапынан қолдау таппағандықтан, қолдауды өздері сияқты жасөспірімдер жиналатын көше компанияларынан іздей бастайды. Осы жағдайлар жасөспірімдердің вейп пен темекі шегуге, нашақорлыққа әуес болуына, яғни аддиктивті мінез-құлықтың пайда болуына әкеледі.

Құқық бұзушылыққа, қылмыстық іс-әрекетке жақын отбасы. Кейде қылмыстық әрекет белгілі бір адамның немесе жалпы отбасының негізгі қызметі болып табылатынын айту қажет. Отбасының ересек мүшелерінің қылмыстық мінез-құлық балалар мен жасөспірімдерге қоғамға жат мінез-құлық «нормалары-үлгілерін», «нормалары-қағидаларын» көрсетеді, отбасы ішкілік жанжалдарды тудырады немесе тереңдетеді, оның криминогендік әлеуетін арттырады. Бұндай отбасыларда ата-аналар мен балалар арасында эмоционалдық байланыс жоқ немесе бұрмаланған, әлеуметтік бақылау жоқ, мінез-құлық нормалары мен үлгілері бұрмаланған болады. Бұл жағдай балалар мен жасөспірімдерде

қажеттіліктердің деформацияланған құрылымының қалыптасуына, сөйтіп құқық бұзуға жақын, әлеуметке қарсы тұлғаның қалыптасуына әкеледі [17].

Әлеуметтік қауіпті жағдайдағы отбасы – әлеуметтік қауіпті жағдайдағы балалары бар отбасы, сондай-ақ кәмелетке толмағандардың ата-аналары немесе өзге де ата-аналары оларды тәрбиелеу, оқыту немесе бағып-күту жөніндегі өз міндеттерін орындамайтын және олардың мінез-құлқына теріс әсер ететін немесе оларға қатыгездікпен қарайтын отбасы [18].

Дисфункционалды отбасылық орта – ажырасу тәуекел, бала күтімі бойынша міндеттерді орындамау сияқты фактор жатады. Сонымен қатар мысалы: ата-аналардың қайтыс болуы, ата-аналардың балалардан бас тартуы, ата-аналардың тікелей міндеттерін орындауын тоқтатуы, ата-аналардың мүлдем болмауы және т.б. [18].

Ресейлік психолог О. Ковалеваның пікірінше аддиктивті мінез-құлық девиантты мінез-құлық формаларының бір түрі болып табылады. Оның қалыптасуы адамның психикалық жағдайын жасанды түрде өзгерту арқылы, мысалы, әртүрлі заттарды қабылдау немесе белгілі бір қызмет түріне назар аудару арқылы шындықтан қашуға ұмтылудан туындайды.

Ол тәуелді мінез-құлықтың дамуына әсер ететін келесі факторларды анықтаған (1-кесте) [19].

1-кесте – Тәуелді мінез-дамуына әсер ететін факторлар (автор – О. Ковалева)

№	Факторлар	Сипаттамасы
1	Тұлғаның адамгершілік тұлғадан жетілмеуі	Тұлғаның бойында оқу іс-әрекетіне теріс көзқарас пайда болады, әлеуметтік маңызды көзқарастар жоқ, қоғамда мақұлданған іс-әрекеттер мен қызығушылықтары жоқ
2	Кәсіби басшылық мәселелеріндегі белгісіздік	Тәуелді адамға өзінің кәсіби болашағы мен жалпы еңбек қызметі туралы шешім қабылдау қиын
3	«Өмірге деген үмітті» жоғалту	Әртүрлі жағдайларда жауапты шешімдер қабылдаудан аулақ болу
4	Әлеуметтік микроортаның бұзылуы	Толық емес отбасында тұру (анасының/әкесінің болмауы), ата-ананың жұмыс бастылығы, әлеуметтік нормалардың бұрмалануына әкеліп соқтыратын отбасылық дұрыс емес тәрбие, жақын туыстарында алкогольдік немесе нашақорлық тәуелділіктің болуы
5	Жеке психологиялық ерекшеліктер және тұлғаның жүйкелік психикалық ауытқулар	Импульсивтілік, мазасыздықтың жоғарылауы; қауіпті мінез-құлыққа бейімділік; мінездің айқын акцентуациясы (негізінен конформды, гипертимиялық және т.б.)

Дереккөз: <https://ipi.sfu-kras.ru/files/ilgines.pdf>

Кез келген тәуелділік мінез-құлқының дамуы белгілі бір жалпы кезеңдерден тұрады. Тәуелді мінез-құлық қалыптасуының келесі кезеңдерін айтуға болады:

1. Тәуелділіктің қалыптасуының басталуы (әрқашан эмоционалды деңгейде болады). Қарқынды жедел психикалық өзгерістер пайда болады. Ол көңіл-күйдің көтерілуі, есерлену және қуаныш сезімі түрінде көрінуі мүмкін. Мұның бәрі болашақ тәуелділік объектісінің немесе объектінің әсер ету аясында болады.

2. Психикалық жағдайды өзгертетін заттарды қолданудың нақты реттілігін қалыптастыру. Тәуелді мінез-құлықты жүзеге асырудың белгілі бір тәртібі пайда болады. Бастапқыда тәуелділік ырғағы қалыптасады. Бірғақ адам шешімін табуда қиналатын өмірлік қиындықтарға тап болған кезде пайда болады. Кейіннен тәуелділікке бет бұрудың себептері мазасыздықты, психологиялық ыңғайсыздық пен күйзелісті тудыратын кез келген оқиғалар болуы мүмкін.

3. Тәуелді мінез-құлық көріністеріне жауап қайтаруды тұрақтандыру. Тәуелді мінез-құлық жеке адам үшін қалыпты жағдайға айналады. Бұл кезеңде адамдар ауызша сендіруге берілмейді және сынға қабылдамау дағдысына ие болады. Жағдайын жасанды түрде өзгертуге деген қатты ұмтылыс пайда болады, өмірде болып жатқан нәрселерді барабар бағалау жоғалады және жақын адамдармен қарым-қатынасты елемейді.

4. Тәуелді мінез-құлықтың толық дамуы. Тәуелділік, түпкілікті иеліктен шығару және қоғамнан оқшаулану процесіне толықтай ену жүзеге асады. Бұл кезеңде адам әлеуметтік байланыстар құруды және сыртқы ынталандыруға жауап беруді тоқтатады.

5. Тұлғаның соңғы «құлдырауы». Психика мен биологиялық процестер құлдырай бастайды. Тәуелді адам бейжайлық пен жабығудың болуымен ерекшеленеді. Тәуелділікке берілу соншалықты маңызды, өйткені адам қоғамнан психикалық түрде оқшауланады. Бұндай адаммен эмоционалды байланыс орнату іс жүзінде мүмкін емес [20].

Тәуелділік мәселесін зерттеген ғалымдардың пікірінше, қиын шындықтан қашуға тырысып, жасөспірім есірткі, никотин, интернет, компьютерлік ойындар және т.б. сыртқы қоздырғыштар арқылы жапа шегуге қарсы тұруға тырысады. Тәуелділік (аддикция) көрінбейтін және ауыр түрінде көрінуі мүмкін. Шынайылықтан қашу әрекеті тұрақты психологиялық, содан кейін физикалық тәуелділікке әкеледі [21].

Тәуелді мінез-құлықтың нақты себептерін бөліп айту қиын. Оның қалыптасуы үшін тұлғалық ерекшеліктер мен қолайсыз ортаның үйлесімі қажет. Сондықтан жасөспірімдерде тәуелді мінез-құлықты тудыратын келесі тұлғалық қасиеттер анықталады:

- кемшілік кешеніне байланысты наразылық мінез-құлық;
- өтірік айтуға бейімділік;
- өмірдің қалыпты тәртібінде депрессия мен ыңғайсыздықпен біріктірілген дағдарыстық жағдайлар;
- басқалармен эмоционалды қарым-қатынастан қорқу;

- жауапкершіліктен қашу;
- келтірілген зиян үшін кінәсіз басқаларды кінәлауға ұмтылу;
- аландаушылық.

Мұндай тұлғалық ерекшеліктердің пайда болу себебі баланың дамуы жүретін әлеуметтік микроортамен өзара әрекеттесуінің бұзылуы болып табылатындығын айта кету қажет. Тәуелділіктің пайда болуына құрдастарымен және ата-аналарымен келіспеушілік және жасөспірімдік шақтағы жанама әсерлер де әсер етуі мүмкін [22].

Жасөспірімдердің тәуелді мінез-құлқының көрініс табуының әлеуметтік, биологиялық, тұлғалық факторларын бөліп айтуға болады.

Әлеуметтік факторларға отбасы тәрбиесі мен әлеуметтік ортадағы ауытқулар жатады. Бала тәрбиесінің траекториясы дұрыс таңдалмаса (шамадан тыс қамқорлық, тәрбиеге салғырттықпен қарау, шектен тыс талап қою және т.б.), мінездің, мінез-құлықтың, өмір салты және т.б. ерекшеліктерінің қалыптасуы бұзылады, нормалар мен ережелерді қабылдауда бұрмалану орын алады. Тұрмысы нашар отбасыларда, әсіресе тәуелді мінез-құлық мысалдары бар отбасыларда өскен жасөспірімдердің көпшілігі тәуелді мінез-құлықтың дамуына бейім болады. Олар күнделікті өмірде үлкендердің жағымсыз мінез-құлқын көреді және қоғам құндылықтарына қарамастан, жасөспірім мұндай үлгіні ұстануы мүмкін. Өзін қоршаған адамдармен (құрдастарымен, мұғалімдермен және басқалармен) жанжалдардың болуы тәуелділіктің қалыптасуына ықпал етеді. Сондай-ақ жасөспірімдік шақта құрбылары тарапынан берілетін жоғары бағалау маңызды екенін атап өткен жөн. Жасөспірім өзінің қадір-қасиетін дәлелдеу үшін құрбылар тобында бола отырып, өзінің кемелдігін, өзіндік ерекшелігін қоғам тарапынан мақұлданбаған әрекеттер арқылы олардың құрметіне ие болуға тырысады. Бұл әрекеттер тәуелді мінез-құлыққа әкелуі ықтимал.

Тәуелді мінез-құлыққа генетикалық бейімділік биологиялық факторға жатады. Алкогольді, есірткіні және басқа да заттарды пайдаланатын ата-аналардың химиялық тәуелділіктің қалыптасуына генетикалық бейімділігі бар балаларды туылуы жиі кездесетін жағдай. Жасөспірім кезіндегі мұндай балалар тәуекел тобына жатады және есірткі мен алкогольді тұтынуға бейім болады. Генетикалық бейімділігі бар балалардағы тәуелділік үлкен жылдамдықпен және қарқынды түрде дамиды.

Тәуелді мінез-құлықтың тұлғалық факторы өзін-өзі бағалаудың жеткіліксіздігін немесе жиі жабығуды қамтиды. Өзіне деген сенімсіздік, өз ерекшеліктерін түсінбеу немесе ағзаның дамуының тежелуі жасөспірімді нашарлық арқылы шындықтан қашуға итермелейді және мәжбүрлейді. Жасөспірім жағымсыз сезімдерді бастан өткергенде, ол өзіне ең қолайлы және күйзелістік жағдайларды болдырмайтын басқа шындыққа бару жолдарын іздейді [23].

Жасөспірім шақтағы тәуелді мінез-құлықтың пайда болуының келесі себептерін айтуға болады:

- тәуелділіктің жағымсыз салдарға әкелетінін түсінбеу немесе білмеу, жасөспірімдерге бұл әзіл сияқты болып көрінеді;

- басқаларға өзінің ересек болғанының дәлелі. Тәуелділікке тарту «сен әлсізсің бе?», келемеждеу, қорлау мен қорқыту, келіспеушілік арқылы жүреді;

- құрдастардың белгілі бір тобына ену әрекеті. Көбінесе жасөспірімдер өздерін ересектер сияқты сезінуге тырысып, тәуелділігі бар құрбыларының белгілі бір тобына енуге тырысады. Өзінің ересек болғанын дәлелдеу үшін жасөспірім тыйым салынған заттарды саналы түрде қолдана бастайды немесе девиантты мінез-құлықтың басқа түрлеріне барады;

- сыртқы әсерлер. Жасөспірімдерге тәуелділік мінез-құлық өмірдегі қиындықтарды жеңуге көмектеседі деген иллюзиялық идеяны белсенді түрде сіңіруі мүмкін [24].

Тәуелділік мінез-құлығының ересектермен салыстырғанда жасөспірімдік кезеңдегі көріністері басқа сипатта болады және қалыптасуы 4 кезеңге бөлінеді:

1. Танысу. Жасөспірім тәуелді мінез-құлық түрімен танысады және бұл іс-әрекетінен ләззат алмауы мүмкін. Бұл – бетбұрыс сәті болуы мүмкін, жеке адам ішкі тыйымды, шекараларды бұзады және өз ар-ожданына бағынудан бас тартады.

2. Қанағаттану. Тәуелділіктің қалыптасуы әлі болған жоқ, бірақ жасөспірім тыйым заттарды қолдануды немесе белгілі бір әрекеттерді орындауды жалғастырады, өйткені оған ләззат алу немесе жағымсыз эмоциялар мен сезімдерден аулақ болу үшін күш салудың қажеті жоқ.

3. Психикалық тәуелділіктің қалыптасуы. Белгілі бір әрекеттердің ұзақ мерзімді жүйелі қайталануынан кейін организм мидағы жүйке импульстарын өткізетін, сол арқылы оны бұзатын немесе тәуелділікті тудыратын осы процесс кезінде бөлінетін ферменттерді есте сақтай бастайды. Ұзақ үзіліс ауырсынуды алып тастау жағдайларын тудырады.

4. Физикалық тәуелділіктің қалыптасуы. Ағза болып жатқан өзгерістерге физикалық түрде үйренеді. Бұл тәуелділік әрекеттерін пайдалануды немесе көбейтуді шектеу әрекеттерінен бас тартуда көрінеді. Шектеу белгілі бір белгілермен бірге жүреді және бірнеше күннен бірнеше айға дейін созылуы мүмкін [24].

Көптеген зерттеушілер жасөспірімдердегі тәуелділік мінез-құлықтың келесі негізгі көріністері анықталған (2-кесте).

2-кесте – Жасөспірімдердегі тәуелділік мінез-құлықтың байқалуының негізгі формалары

№	Форма	Сипаттамасы	Белгілері
1	Есірткіге тәуелділік	Есірткі заттарын (оның кез келген түрінде) қолдануынан көрінеді. Есірткі заттарын қолдану қоғамға жат мінез-құлыққа, экономикалық шығынға, жеке тұлғаның моральдық құлдырауына, ұлт	Мінез-құлықтағы өзгерістер: бас тарту (бәрінен безушілік), немқұрайлылық, салақтық, ашушандық, күмәнданудың пайда болуы, өзіне сенімсіздік және т.б. Оқу үлгерімінің

		денсаулығы мен генофондының (тектік қордың) нашарлауына әкеледі. Тәуелді мінез-құлықтың ең танымал түрлерінің бірі	төмендеуі, жасөспірім өзінің жеке өмірін отбасынан жасыруға тырысады
2	Темекіге (никотинге) тәуелділік	Темекі шегуден немесе темекі шегуге арналған қоспалардан туындайтын заттарды пайдаланудың, темекінің түтінін жұтудың яғни уытқұмарлықтың бір түрі болып табылады	Жасөспірімнің киімінен және өзінен ерекше иістің шығуы; жасөспірім өзінің жеке өмірін жақындарынан жасыруға тырысады
3	Алкогольдік (ішімдікке) тәуелділік	Алкогольді ішімдіктерді жүйелі түрде ұзақ тұтырудан көрінеді. Алкогольге қызығушылықтың пайда болуымен сипатталады; өзін-өзі бақылауды жоғалтады	Оқу үлгерімінің төмендеуі; бұрынғы қызығушылықтарына деген ынтасын жоғалту, немқұрайлылықтың немесе агрессивтіліктің пайда болуы; түсініксіз ақша қажеттілігі
4	Интернетке тәуелділік	Интернетке тәуелділік виртуалды әлемде ұзақ уақыт өткізуде көрінеді және адамның нақты әлемнен алшақтауымен («ажырасуымен») бірге жүреді. Созылмалы депрессия, шынайы өмірден виртуалды кеңістікке артықшылық беру және т.б. бірқатар психологиялық мәселелердің қалыптасуына ықпал етеді. Жасөспірімдік шақта ересектерге қарағанда тезірек қалыптасады	Интернеттегі оқиғалар туралы ойлардың үнемі болуы (интернетті пайдалануды тоқтату кезіндегі агрессияның көрінуі, уақытты жоғалту, оқу үлгерімінің төмендеуі, ұйқысыздықтың пайда болуы және т.б.)

Дереккөз: <https://ipi.sfu-kras.ru/files/ilgines.pdf>

Тәуелді мінез-құлқы бар жасөспірімдерді тұрақсыздық, өзін-өзі төмен бағалау, басқалардың мақұлдауын қажет ету, іс-әрекеттегі белгісіздік, өзін және басқаларды үнемі кінәлау, тез ашулану, алаңдаушылық, қауіпсіздік қажеттіліктерін блоктау және т.б. белгілі бір тұлғалық сипаттамаларды пайдалана отырып анықтауға болады. Сонымен қатар, бұл жасөспірімдерде қауіпсіздік пен

аналық махаббатқа және ұзақ мерзімді болашақты жоспарлау қабілетіне тосқауыл қойылған [25].

Осылайша, жасөспірімдерде тәуелділік мінез-құлқының пайда болуына әсер ететін әлеуметтік, биологиялық және жеке факторлар бар. Жасөспірімдердегі тәуелділік мінез-құлқының көрінуінің келесі негізгі формалары ажыратылады: алкогольге тәуелділік, нашақорлық, никотиндік тәуелділік, интернетке тәуелділік және т.б.

Тәуелді тұлғаның тұлғалық және жас ерекшеліктері

Аддиктивті мінез-құлықтың қоздырғыш факторлары ретінде жүйке-психикалық тұрақсыздық, мінез-құлықтың гипертимдік (аса белсенді), тұрақсыз, келісімпаз, долы акцентуациялары, мінез-құлық топтастыру реакциялары және жасөспірімдік кезеңнің басқа да ерекшеліктері қарастырылады. Бұл факторлар осы кезеңге тән эмансипация, топтастыру, хобби тәрізді реакциялармен анықталатын ерекшеліктерді қамтуы керек. Мінез-құлықтың бірқатар стереотиптері бар. Оларға наразылық (қарсылық) реакциясы, еліктеу реакциясы, теріс еліктеу реакциясы, орнын толықтыру реакциясы, эмансипация реакциясы, топтастыру реакциясы және ғашық болу реакциясы жатады.

Мысалы: наразылық реакциясы жасөспірімнің іс-әрекеті мен мінез-құлқына шектен тыс талап қоюдан, қажетсіз шектеулерден, айналасындағы үлкендердің мүдделеріне немқұрайлы қараудан туындайды. Қарсылық реакциясы балаға шектен тыс талаптар, шамадан тыс оқу немесе басқа жүктеме, отбасындағы жанжалдар, мектептегі сәтсіздіктерден немесе әділетсіздіктен де туындауы мүмкін. Жасөспірімнің мінез-құлық және эмоционалдық ерекшеліктеріне байланысты наразылық кейде дөрекілік, агрессивтілік, қатыгездік, өз-өзіне қол жұмсаудың демонстрациялық әрекеттерінің белсенді немесе тамақтан бас тарту, сабаққа бармау және үйден қашу сияқты пассивті түрде көрінеді.

Еліктеу реакциясы белгілі бір адамға, үлгіге еліктеуде көрінеді. Балалық шақта ата-ананың, жақын туыстарының, тәрбиешілерінің, т.б мінез-құлықтарына еліктейді. Кейде қоғамға қарсы кейіпкер де үлгі бола алады [17].

Аддиктивті мінез-құлық түрлеріне бейім жасөспірімдердің мінез-құлқының негізгі себебі адам төзгісіз шындықтан қашу болып табылады. Сонымен қатар мектептегі тұрақты сәтсіздіктер және ата-аналармен, мұғалімдермен, құрдастарымен қақтығыстар, жалғыздық сезімі, өмірдің мәнін жоғалту тәрізді себептер де бар. Балалар айтылған осы себептердің бәрінен қашып құтылғылары және осы күйді уақытша болса да, «жақсы» жағына өзгерткісі келеді. Жеке өмірді, оқу іс-әрекетін және өздерінің айналасындағы қоршаған ортаны олар көбінесе «сұр», «көңілсіз», «бірсарынды», «енжар» деп санайды. Бұл балалар іс жүзінде олардың назарын аударатын, баурап алатын, қуанта алатын немесе эмоционалды реакция тудыратын әрекет саласын таба алмайды. Өртүрлі психобелсенді заттарды қолданғаннан кейін ғана олар жағдайдың нақты жақсаруынсыз қуаныш сезіміне жетеді. Олар топқа қабылданады, түсініледі. Одан әрі микро- және макроортадағы (отбасы, мектеп, сыныптастар және т.б.) жағдай бұрынғыдан да төзгісіз және қайшылықты болады. Осылайша, тәуелділік пен шындықтан бас тарту күшейеді.

Аддиктивті белсенділік уақытша болса да, адамға қанағаттанушылық әкелетін және оны эмоционалды бос, тоқырау (сезімсіздік) әлемінен шығаратын өмір салаларына әкелетін таңдамалы сипатқа ие болады. Олар темекі, вейп, есірткі және т.б. заттарды алумен байланысты мақсаттарға жету үшін алдау, өтірік айту, тіпті құқық бұзушылық әрекетке де барулары мүмкін.

Аддиктивті мінез-құлық формалары бар тұлғалардың келесі психологиялық ерекшеліктерін ажыратады:

- дағдарыстық жағдайларға жақсы төзімділікпен қатар, күнделікті өмірдегі қиындықтарға төзімділіктің төмендеуі;

- сырттай көрінетін артықшылықпен біріктірілген жасырын кемшілік кешені;

- тұрақты эмоционалды байланыстардан қорқумен үйлесетін сыртқы қарым-қатынас;

- өтірік айтуға ұмтылу;

- басқалардың кінәсі жоқ екенін біле тұра кінәлауға ұмтылу;

- шешім қабылдауда жауапкершіліктен жалтаруға ұмтылу;

- стереотиптік, қайталанатын мінез-құлық;

- тәуелділік;

- мазасыздық.

Осылайша, шындықтан қашуға деген ұмтылыс, міндеттер мен ережелерге толы қарапайым, «қызықсыз» өмірден қорқу, өмірге елеулі қауіп төндірсе де эмоционалды шектен тыс тәжірибелерді іздеуге бейімділік және өз іс-әрекетіне жауап бере алмау – аддиктивті тұлғаның негізгі мінез-құлық ерекшелігі болып табылады.

Аддиктивті мінез-құлық мәселесіне байланысты алдын алу іс-шараларының бағыты.

Шындықпен өзара әрекеттесудің аддиктивті стратегиясы барған сайын кең таралуда. Біздің қоғамда қалыптасқан салдармен күресу дәстүрі мәселені дұрыс шешпейді. Салдарымен күресу физикалық, моральдық, қаржылық шығындарды талап етеді. Зиянды әдеттерден арылудың өзі толық сауығуды білдірмейді. Өкінішке орай, шындықтан қашуға ұмтылуға негізделген аддиктивті мінез-құлықтың барлық түрлеріне тән механизмдердің бұзушылық сипаты толық бағаланбайды. Тәуелділік жойылған кезде бұл механизмдер жойылмайды. Тұлғаның қоршаған ортамен әрекеттесу тәсілдері өзгеріссіз қалуына байланысты, бір тәуелділіктен арылғаннан кейін адам тәуелділіктің басқа түріне тап болуы мүмкін. Жас ұрпақ бұл үлгілерді қабылдайды. Осылайша тығырыққа тірейтін тұйық шеңбер пайда болады. Балалар арасындағы тәуелділік – бұл өте кең таралған құбылыс. Бірақ бұл құбылыстың өте ауыр түрлеріне ғана емес, барлық түрлеріне назар аудару керек. Шынайылықтан алшақтауы әлі анық көрінісін таппаған, ортаның талаптарымен қақтығыстарда мінез-құлықтың тәуелділік үлгілерін енді ғана игере бастаған және тәуелділікті жүзеге асырудың әртүрлі түрлеріне қатысуы мүмкін тұлғаларға көбірек назар аудару қажет.

Аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу әсіресе жасөспірімдік шақта маңызды болады. Біріншіден, бұл қалыптасу процесінің субъективті құбылыстарын ғана емес, сонымен бірге қоғамның дағдарыстық құбылыстарын

көрсететін дамудың күрделі дағдарыстық кезеңі. Екіншіден, жасөспірімдік кезеңде тұлғаның дамуға және өзін-өзі тануға ұмтылу, адамның жеке басына және оның әлеуетіне қызығушылық, ішкі шолу қабілеті сияқты өте маңызды қасиеттері қалыптаса бастайды, бұл аддиктивті мінез-құлықтың алдын алудың маңызды құрамдастарының біріне айналуы мүмкін. Бұл кезеңнің маңызды белгілері рефлексияның пайда болуы және адамгершілік сенімдерінің қалыптасуы болып табылады. Жасөспірімдер өздерін қоғамның бір бөлігі ретінде тани және өзін-өзі анықтау әрекеттерін жасау арқылы жаңа әлеуметтік маңызды ұстанымдарға ие бола бастайды.

Алдын алу іс-шараларының кезеңдері

Диагностикалық, соның ішінде аддиктивті мінез-құлықтың қалыптасуына әсер етуі мүмкін мазасыздықтың жоғарылауы, стресске төзімділіктің төмендігі, өзін-өзі түсінудің тұрақсыздығы, эмпатияға қабілетсіздік, қарым-қатынастың болмауы, күйзелістік жағдайлардан аулақ болу стратегиясы, сезім іздеуге назар аудару және т. б. жеке ерекшеліктерді диагностикалау, сондай-ақ баланың отбасындағы орны, отбасылық қатынастардың сипаты, отбасының құрамы, оның хоббиі мен қабілеттері, достары және басқа да ықтимал анықтамалық топтар туралы ақпарат алу [26].

Ақпараттық-ағартушылық кезеңі, бұл жасөспірімнің психологиялық-жыныстық даму, тұлғааралық қарым-қатынас мәдениеті, қарым-қатынас технологиялары, күйзелістік жағдайлардан шығу жолдары, жанжалдарды басқару сияқты маңызды салалардағы құзыреттілігін кеңейту. Сонымен қатар аддиктивті мінез-құлықтың негізгі механизмдерін, тәуелділікті жүзеге асыру түрлерін, аддиктивті мінез-құлық процесінің даму динамикасы мен салдарын ескере отырып, аддиктивті мінез-құлықтың өзекті мәселелерін қарастыру.

Өзін жетілдіру дағдыларын қалыптастыру және дамыту бойынша жұмыстарды қамтитын жеке тұлғалық қасиеттерді және мінез-құлық формаларын түзету элементтері бар *жеке өсу тренингтері*.

Аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу жасөспірім өмірінің отбасы, білім беру ортасы, жалпы қоғамдық өмір тәрізді барлық салаларын қамтуы керек. Отбасында жасөспірім үшін эмоционалдық тұрақтылық пен қауіпсіздік, отбасы мүшелерінің өзара сенімі маңызды факторлар болып табылады [27].

Аддиктивті мінез-құлық мәселесіне байланысты мектеп өмірінің балаларға жас ерекшелігіне сәйкес оқу жүктемесі және балаларға да, педагогикалық ұжымға да қатысты тұлғалық қасиеттерге ерекше мән беру сияқты аспектілер өзекті болып табылады. Қоғамдық өмірде жасөспірімдерге олардың дамуына және қажеттіліктерін қанағаттандыруға көмектесетін психологиялық және әлеуметтік қолдау көрсету жүйесі үлкен рөл атқара алады.

Қорытындылай келе, жасөспірімдердің аддиктивті мінез-құлықпен күресудің бірден-бір әдісі – алдын алу болып табылады. Бұл жағдайдан шығудың нақты жолы – жалпы білім беретін мектептердің және басқа да білім беру ұйымдарының педагогтерін, психологтарын және білім алушылардың ата-аналарын алдын алу жұмыстарына тарту.

3 Білім алушылардағы аддиктивті мінез-құлықтың алдын алуы бойынша әдістемелік ұсынымдар (вейп, темекі шегу, нашақорлық)

Темекі, вейп шегу, есірткі құралдарын қолдану – жасөспірімдер арасында кездесетін жаман әдеттердің бірі. Осыған байланысты кәмелетке толмағандар арасында да аддиктивті мінез-құлыққа қарсы белсенді науқан жүргізеді. Темекі, вейп шегуге, есірткі құралдарын қолдануға қарсы бағдарламалардың негізгі мақсаты – осы жаман әдетің алдын алу, оның зиянынан хабардар ету. Балалар мен жасөспірімдер арасында темекі, вейп шегу, есірткі заттарын қолдану әдетінің тез таралуы өскелең ұрпақтың темекі шегудің зияны мен салдары туралы жеткілікті ақпарат пен деректер алмайтындығын көрсетеді.

Темекі шегу әр түрлі қатерлі ісік түрлерінің, соның ішінде өкпенің, ауыздың, көмейдің, өңештің, асқазанның, бауырдың, ұйқы безінің, қуықтың, бүйректің және жатыр мойнының қатерлі ісігін дамытудың негізгі қауіп факторы болып табылады.

Одан бөлек шылымды көп шегу кесірінен миокард инфарктісі, гипертония, атеросклероз, перифериялық артерия аурулары және басқа да тамыр аурулары сияқты жүрек ауруларының даму қаупін арттырады.

Сонымен қатар, созылмалы бронхит пен эмфиземаны қоса алғанда, созылмалы обструктивті өкпе ауруларының (COPD) негізгі себебі болып табылады. Пневмония және бронхиолит сияқты тыныс алу жолдарының инфекцияларының даму қаупіне әкеледі [28].

Вейпте жану процесі тек булануға ауыстырылды, бірақ құрамы іс жүзінде темекідегі сияқты, яғни өзгеріссіз қалады. Темекіде де, вейпте де никотин кездеседі, айырмашылық тек оны жеткізу әдісі мен қарқындылығында. Вейп сұйықтықтарының құрамына кіретін никотин физикалық және психикалық тұрақты тәуелділікті қалыптастыратын нейротоксиндер мен алкалоидтарға жатады, бұл никотинге тәуелділікпен күресте электронды темекінің пайдасы туралы барлық дәлелдерді жоққа шығарады. Никотин тамырларды бұзады, жүрек -тамыр, тыныс алу жүйесінің жағдайын нашарлатады [29].

Есірткі – қазіргі заманның ең қиын да күрделі қауіптерінің бірі. Ағзадағы есірткі заттарды анықтау мүмкін емес, олар ми мен психикаға теріс әсер етіп, адам бойында рухани деградация тудырады, сөйтіп дененің толық физикалық шаршауына алып келеді [30]. 3-қосымшада «Бұны әркім білуі тиіс» айдарымен есірткінің зияны туралы ақпарат ұсынамыз.

Кәмелетке толмағандар арасында аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу шаралары ерекше тәсілді қажет етеді, өйткені жасөспірімдердің психологиялық, әлеуметтік және эмоционалды портреті ересек адамдардікінен ерекшеленеді. Өртүрлі жастағы жасөспірімдер жағдайында нәтижеге жету үшін білім беру ұйымы мен ата-аналардың бірлескен жұмысы маңызды фактор болып табылады. Атап айтқанда, темекі шегуге қарсы профилактикалық іс-шараларды кешенді және кезең-кезеңімен жүргізу ұсынылады. Темекі шегудің алдын алуда мемлекет те маңызды рөл атқарады. Осылайша, темекі өнімдерін сату, оларды насихаттау мен жарнамалау процесін мемлекеттік деңгейде толығымен реттей аламыз.

Балалар мен жасөспірімдердің тәуелділік мінез-құлқын ескеретін болсақ, профилактикалық жұмыс – бұл денсаулық пен әл-ауқат құндылықтары қалыптасатын, ұзақ уақытты қажет ететін оқыту мен тәрбиелеу процесі. Темекі шегуге қарсы күресте психологиялық-педагогикалық қолдау көрсету және жаман әдеттен арылуға көмектесу маңызды. Яғни, отбасы мен мектеп әлеуметтік қолдау ортасына айналуы керек, сонда ғана жасөспірім темекінің зияны туралы барлық қажетті ақпаратты алады және темекі өнімдерінен бас тарту әдетін өзі қалыптастырады.

Осылайша, білім алушыны отбасының, білім беру ұйымдарының және әлеуметтік ортасының біріккен қолдауы темекі шегуге қарсы күрес жөніндегі ең тиімді шаралар кешені болып табылады.

Тәуелді мінез-құлық саласындағы сауықтыру медициналық (медициналық, детоксикологиялық) және медициналық терапевтік емес араласуды қамтиды. Бұл мәселелерді тәуелді мінез-құлық туралы ғылым саласы қарастырады.

Медициналық терапевтік емес араласудың міндеттері:

- аддиктивті мінез-құлыққа тән патологиялық психологиялық және әлеуметтік байланыстардың бұзылуы;
- мінез-құлықтың тәуелділікті жоятын бағытта өзгеруі;
- өмірдің психофизиологиялық, оқу, коммуникация, әлеуметтену, білім беру және мәдениет тәрізді әртүрлі деңгейлерінде жүйелік тірек құрылымдарды құру болып табылады.

Аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу – бұл тәуелділікті болдырмайтын және әлеуметтік жағымды бағытты күшейтетін өмірлік нормаларды белсенді қалыптастыру процесі.

Аддиктивті мінез-құлық саласындағы профилактикалық араласудың мақсаты жеке тұлғаны және жалпы халықты:

- тәуелділікке қарсыласу;
- денсаулық сақтау құзыреттіліктерін;
- әлеуметтік өзіндік тиімділік қабілеттерін дамыту болып табылады.

Тәуелді мінез-құлықтың алдын алу – негізгі мазмұны ақпараттық-қалпына келтіруші ықпалдар мен іс-әрекеттер арқылы олардың жеке басын делдалдық әдіспен және әлеуметтік мәртебесінің толық сақталуына қол жеткізуге бағытталған іс-шаралардың динамикалық жүйесі болып табылады.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының классификациясына негізделген алдын алу жұмысының негізгі халықаралық тәсілдерін қолдануға болады. Бұл классификацияға сәйкес алдын алу шаралары келесідей бөлінеді:

- бастапқы (эмбебап) (первичная), басты мақсаты – әртүрлі психобелсенді заттарды бұрын қолданбаған адамдардың қолдануының алдын алу болып табылады. Мұндай профилактика негізінен әлеуметтік, ең кең таралған және халықтың көпшілігіне, жасөспірімдер мен жастарға бағытталған. Ол тәуелділіктің дамуын болдырмаудан гөрі адамның денсаулығын сақтауға бағытталған. Бастапқы профилактикада негізінен тыйым салулар мен жазалау жүйесі, санитарлық ағарту, тәуелділік мінез-құлқының қауіпті топтарын анықтау сияқты әдістерді қолданылады. Бастапқы профилактика жүйесі балалар мен жастарға арналған, өйткені бұл топ тәуелділік қаупіне көбірек бейім;

- болжамдық ықпалдармен жұмыс кезені (вторичная) профилактика бастапқы сатысында тәуелді мінез-құлық белгілері бар адамдар үшін қолданылады. Профилактиканың бұл түрі тәуелділіктің пайда болуы ықтимал немесе тәуелді мінез-құлықтың алғашқы белгілері болған кезде қолданылады;

- анықталған жағдайлармен жұмыс (третичная) – профилактикалық жұмыстың медициналық түріне көбірек жатады, өйткені ол тыйым заттарды одан әрі пайдалануды болдырмауға немесе оларды қолданудан келешекте келетін зиянды азайтуға бағытталған. Профилактиканың бұл түрі тәуелділікті жеңуге көмектесуді және оларды қолдануды тоқтатқан жасөспірімдерде тәуелділіктің қайталануын болдырмауды қамтиды [30].

Сонымен қатар, қазіргі кезде тәуелділіктің алдын алу жұмыстары әртүрлі әдіс-тәсілдердің және ұйымдастырушылық формалардың әртүрлілігімен сипатталады. Тәсілдер:

- ақпараттық тәсіл. Бұл тәсіл тәуелділіктер, олардың зияны және қолданудың жағымсыз салдары туралы әңгімелесу мен дәріс түрінде ақпарат беру арқылы жүргізілетін алдын алу жұмыстарына негізделген. Бұл тәсіл темекіні, вейпті, есірткіні қолданудың жағымсыз салдары туралы білімді арттыру мінез-құлықты өзгертуде тиімді болып табылады;

- аффективтік (эмоционалды) оқытуға негізделген тәсіл. Бұл тәсіл адамның сезімдеріне, тәжірибелеріне және оларды тану мен басқару дағдыларына негізделген. Тәуелділік әдетте эмоцияларды реттеу және білдіру қиын, өзін-өзі бағалауы төмен және шешім қабылдау дағдылары нашар дамыған, оларға қол жеткізу жауапкершілігі бар адамдарда дамиды деп болжанады. Бұл тәсілдің аясында адамның өзін-өзі бағалауын арттыру, маңызды жеке құндылықтарын анықтау, эмоцияларды тану және білдіру дағдыларын дамыту, ойластырылған шешім қабылдау дағдыларын дамыту, күйзеліске қарсы тұру қабілетін дамыту тәрізді бірнеше міндеттер айқындалады;

- өмірлік дағдыларды қалыптастыруға негізделген тәсіл әртүрлі әлеуметтік және жағымсыз әсерлерге төзімділікті арттыруға бағытталған әдістер арқылы өмірлік дағдыларды дамыту бұл тәсілдің мақсаты болып табылады;

- әлеуметтік факторлардың рөлін есепке алуға негізделген тәсіл. Құрбылары мен отбасының ықпалы жасөспірімнің өмірінде тәуелділік мінез-құлқының басталуына мүмкіндік беруде немесе алдын алуда маңызды рөл атқарады деген алғышартқа сүйенеді;

- темекіге, есірткіге, ішімдікке және т.б. балама әрекеттерге негізделген тәсіл. Бұл тәсілді жақтаушылар алкогольге немесе есірткіге деген мағыналы баламалы әрекеттер тәуелділік мінез-құлқының таралуын азайтуға көмектеседі деп түсіндіреді, мысалы, бұл спорттық білім беру бағдарламаларында қолданылады. Бұл тәсілдің негізгі позициялары: есірткіге, алкогольге және т.б. психологиялық тәуелділік оның алмастыру әсерінің нәтижесі болып табылады. Рахат сезімін алуға ұмтылатын мінез-құлықтың көптеген түрлері адамның көңіл-күйінің немесе санасының өзгеруінің нәтижесі болып саналады. Адамдар көңіл-күйді немесе әл-ауқатты жақсартатын психотроптық заттарды қолданумен байланысты рахат сезімін сезінуге ұмтылатын мінез-құлықты орнына жақсырақ нәрсе алуға мүмкіндік алғанға дейін тоқтатпайды;

- денсаулықты нығайтуға негізделген тәсіл. Денсаулықты нығайту адам мен қоршаған ортаның үйлесімділігін көрсететін, адам мен қоғамға денсаулықтың анықтаушыларын бақылауды күшейтуге және осылайша оны жақсартуға көмектесетін психосоматикалық процесс ретінде түсініледі.

Әдетте салауатты өмір салтын қалыптастыру дағдыларын дамыту жүзеге асырылатын психологиялық алдын алу топтарға негізінен білім беру ұйымдарының оқушылары кіреді [31].

Психобелсенді заттарды қолданудың алдын алуда ұйымдастырушылық-әдістемелік, құрылымдық, бағалау тәрізді маңызды тәсілдерді қолдану да өзіндік нәтижесін береді. Олардың әрқайсысына тоқталатын болсақ:

- ұйымдастырушылық-әдістемелік тәсіл балалық және ерте жасөспірімдік кезеңде психобелсенді заттарға тәуелділіктің алдын алу; психобелсенді заттарды пайдалануға теріс көзқарасты қалыптастыру; салауатты өмір салты қағидааттарымен таныстыру;

- құрылымдық тәсіл мемлекеттік (саяси) және жергілікті деңгейлердің күш-жігерін біріктіру негізінде жүзеге асырылатын нашақорлықтың алдын алу принциптерін жүзеге асыруды білдіреді;

- бағалау тәсілі халықтың әртүрлі топтары арасында мониторинг жүргізуді қамтиды; барлық өңірлер үшін стандартты сауалнаманы пайдалана отырып, жасырын сауалнама негізінде темекі шегудің және нашақорлықтың таралуы мен факторлары туралы тұрақты ақпарат алу [32].

Тәуелділік мінез-құлқы бар жасөспірімдермен жүргізілетін психологиялық профилактикалық жұмыстың келесі түрлерін айтуға болады (3-кесте):

3-кесте – Жасөспірімдермен жүргізілетін психологиялық профилактикалық жұмыс түрлері [33].

№	Жұмыстың түрі	Сипаттамасы
1	Әлеуметтік ортаны ұйымдастыру	Алдын алу ықпалы тәуелділік мінез-құлқының белгілері мен алғышарттарын болдырмайтын белгілі бір әлеуметтік пікірді қалыптастыру арқылы жүзеге асады, мысалы, тәуелділік мінез-құлқының кез келген түріне қоғамдық теріс пікір тудыру. Мұндай топтың объектілері отбасы, әлеуметтік топтар немесе белгілі бір адам болуы мүмкін
2	Ақпараттандыру	Алдын алудың бұл түрі лекция, әңгімелесу, арнайы әдебиеттер немесе бейнероликтер тарату түрінде көрсетіледі
3	Әлеуметтік маңызды дағдыларды үйрету	Алдын алу жұмысының бұл түрі тренингтер арқылы жүзеге асырылады. Тренингтің келесі түрлері қолданылады: жағымсыз әлеуметтік әсерге қарсы тұруға үйрету (құрдастарының теріс қысымы

		кезінде «жоқ» деп айту қабілетін дамытады); аффективті-құндылықты оқыту тренингі (шешім қабылдау дағдылары қалыптасады, өзін-өзі бағалауы артады, өзін-өзі анықтау және жағымды құндылықтарды дамыту процестері ынталандырылады); өмірлік дағдыларды қалыптастыру тренингі (қарым- қатынас жасау, достық қарым-қатынасты сақтау және жанжалдарды конструктивті шешу қабілеті қалыптасады)
4	Іс-әрекеттердің балама (альтернативті) түрлерін ұйымдастыру	Бастапқыда ауыстырылатын әрекет өзіне де, басқаларға да зиян тигізбей, тұлғаның өзін тәуелді мінез-құлық кезіндегі сияқты сезінуіне мүмкіндік береді. Қызметтің баламалы түрлеріне, мысалы: саяхат, жаяу серуендеу, спорт, махаббат, шығармашылық, іс-әрекеттер, соның ішінде кәсіби, рухани және қайырымдылық түрлерін қарастыруға болады
5	Салауатты өмір салтын ұйымдастыру	Бұл жеке жауапкершілік көзқарасынан туындайды. Салауатты өмір салты – салауатты тамақтану, дене шынықтырумен тұрақты айналысу, еңбек және демалыс тәртібін сақтау, табиғатпен қарым-қатынас жасау, шектен шығудан аулақ болу
6	Тұлғалық ресурстарды белсендіреді	Жасөспірімдердің спортқа белсене қатысуы, шығармашылықпен өзін-өзі көрсетуі, қарым- қатынас пен тұлғалық өсу топтарына қатысуы, арт-терапия – мұның бәрі жеке ресурстарды белсендіреді, бұл өз кезегінде тұлғаның белсенділігін, денсаулығын және сыртқы жағымсыз әсерлерге төзімділігін қамтамасыз етеді

Дереккөз: <https://infourok.ru/profilaktika-addiktivnogo-zavisimogo-povedeniya-upodrostkov-1895987.html>

Жасөспірімдермен жүргізілетін профилактикалық жұмыстың келесі бағыттарына басымдылық беру қажет (4-кесте):

4-кесте – Жасөспірімдермен жүргізілетін профилактикалық жұмыстың бағыттар [34].

№	Жұмыстың түрі	Сипаттамасы
1	Себептері мен салдарының алдын алу	Мұны жасөспірімде болуы мүмкін тәуелділік мінез-құлқының әртүрлі түрлеріне қатысты

		тақырыптар бойынша топтық талқылаулар арқылы жасауға болады. Мұндай алдын алудың нәтижесі топтың барлық мүшелері ұстанатын қалыптасқан топтық пікір болуы мүмкін. Пікірталастардан жұмыстың басқа түрлері де мүмкін, мысалы, рөлдік ойындар. Оларда жасөспірімдер тәуелді мінез-құлықпен байланысты негізгі жағдайларды қайталай алады
2	Жасөспірімдердің бос уақытын ұйымдастыру	Қызығушылық белсенділігінің жоқтығынан жасөспірімдер әдетте тәуелді мінез-құлыққа барады. Сондықтан, сабақтан тыс уақытта өзінің айналысуына болатын қосымша мүмкіндіктері туралы хабардар ету қажет. Профилактикалық жұмыс нәтижелі болуы үшін кәмелетке толмаған адамды таңдаған кәсіптегі табысы үшін марапаттау керек
3	Делдалдық немесе медиациялық іс-әрекет	Бұл профилактикалық жұмыстарға ата-аналар мен жасөспірімдерді ғана емес, полиция қызметкерлерін, дәрігерлерді, жақын маңдағы кәсіпорын қызметкерлерін, жұртшылықты тартуды қарастырады
4	Әлеуметтік-педагогикалық немқұрайлылықты жеңу	Жасөспірімнің сөздік қорының шектеулілігі, қоршаған әлем туралы білімінің кедейлігі түрінде көрінетін

Осылайша, тәуелділік мінез-құлқы бар жасөспірімдермен жүргізілетін алдын алу жұмыстарының ақпараттық, аффективтік (эмоционалды) оқытуға негізделген тәсіл, өмірлік дағдыларды қалыптастыруға негізделген тәсіл, әлеуметтік факторлардың рөлін есепке алуға негізделген тәсіл, есірткіге, алкогольге және т.б. балама әрекеттерге негізделген тәсіл, денсаулықты нығайтуға негізделген тәсіл, ұйымдастырушылық-әдістемелік, құрылымдық, бағалау тәрізді маңызды тәсілдерді; психологиялық профилактикалық жұмыстың әлеуметтік ортаны ұйымдастыру, ақпараттандыру, әлеуметтік маңызды дағдыларды үйрету, іс-әрекеттердің балама (альтернативті) түрлерін ұйымдастыру, салауатты өмір салтын ұйымдастыру, тұлғалық ресурстарды белсендендіру түрлерімен; профилактикалық жұмыстың себептері мен салдарының алдын алу, жасөспірімдердің бос уақытын ұйымдастыру, делдалдық немесе медиациялық іс-әрекет, әлеуметтік-педагогикалық немқұрайлылықты жеңу бағыттарымен таныстық және оларды мектептің алдын алу жұмыстарында қолдануды ұсынамыз.

Осы орайда білім алушылардың аддиктивті мінез-құлқының алдын алуға бағытталған іс-шаралардың үлгі жоспарын ұсынамыз (4-қосымша).

Іс-шаралардың мақсаты – өмірлік қиындықтар мен проблемаларға төзімді, үйлесімді дамыған және салауатты тұлға қалыптастыру.

Міндеттері:

- білім алушыларды есірткі заттарының, алкогольдің, темекінің ағзаға әсері туралы объективті ақпаратпен таныстыру;

- жасөспірімдерде темекі, вейп, есірткі, алкоголь қолдануға деген ұмтылыстың пайда болуы мүмкін екенін ескерту;

- аддиктивті мінез-құлыққа қарсы профилактиканы жүзеге асыру.

Бағдарламаның мазмұны келесі принциптерге сәйкес келеді:

- әртүрлі қызметтердің кешенділігі немесе келісілген өзара әрекеттесуі;

- балалар мен жасөспірімдердің бойында денсаулық туралы маңызды жалпыадамзаттық құндылық, өз денсаулығына және басқалардың денсаулығына жауапты көзқарас қалыптастыру;

- профилактикалық жұмыстың әртүрлі бағыттарының үйлесімі: әлеуметтік аспект (салауатты өмір салтын таңдауды анықтайтын моральдық және моральдық құндылықтарды қалыптастыру, темекі мен есірткіні қолдануға теріс көзқарас);

- психологиялық аспект (адекватты түрде өзін-өзі бағалау, «табысты болу» дағдыларын игеру, өз бетінше шешім қабылдау және жауапкершілік алу);

- білім беру аспектісі (темекі, вейп, есірткі қолданудың жағымсыз салдары туралы түсінік қалыптастыру);

- жүйелік – алдын алу жұмыстары жүйелі түрде жүргізілуі керек, ол үшін қабылданған шаралар жүйеге біріктірілуі керек [35].

Балалардағы аддиктивті мінез-құлық әрекеттері көбінесе импульсивті, жағдаяттық және алдын ала жоспарланбаған болады. Тұлғаның басқа адаммен (достарымен) немесе отбасы мүшелерімен, жақын адамдарымен және қоршаған ортамен қарым-қатынас құра алмауының нәтижесінде өмірлік қиын жағдаяттарды жарамсыз, адекватты емес тәсілдер ақылы шешу ұмтылыстары, яғни темекі немесе вейп шегу, есірткі заттарын қолданып көру әрекеті өмірге, әлеуметтік ортаға бейімделе алмаудың салдары болып табылады. Өмірлік қиын жағдайға тап болған жасөспірімдерге дер кезінде психологиялық көмек көрсету және қатысу аддиктивті мінез-құлықтың алдын алуға көмектеседі.

Тәуелділік – тек жеке адамға ғана емес, бүкіл қоғамға қауіп төндіретін құбылыс. Бұл мәселені шешуге бағытталған алдын алу бағдарламалары:

- «қорғаныс факторларын» жақсартуға және белгілі «қауіп факторларын» жоюға немесе азайтуға көмектесуге;

- алдын алу бағдарламалары темекіні, вейпті, есірткіні және тәуелділікке әкелетін басқа да заттарды пайдаланудың алдын алуға;

- есірткі ұсынылатын жағдайларда олардан бас тарту дағдыларын үйретуге;

- есірткіні тұтынуға қарсы жеке сенім мен есірткіге теріс көзқарасты нығайту шараларын ұйымдастыруға

- әлеуметтік дағдыларға үйретуге (коммуникативтік дағдылар, өзіне сенімділік, өзін-өзі бағалау және құрбыларымен де, ересектермен де тиімді әрекеттесуге) бағытталуы тиіс.

Жасөспірімдерге арналған алдын алу бағдарламаларында жағдаяттарды модельдеу, рөлдік ойындар, пікірталас, кері байланыс және т.б. интерактивті жұмыс тәсілдеріне артықшылық берілуі керек.

Алдын алу бағдарламалары жасөспірімдерге арналған бағдарламалардың тақырыбына сәйкес келетін ата-аналарға немесе мұғалімдерге арналған модульдерді қамтуы керек (мысалы, есірткі және олардың жанама әсерлері туралы ақпаратты қамтитын), бұл отбасында темекі, вейп, есірткі заттары туралы талқылауға мүмкіндік береді және нақты түсінікті дамытуға ықпал етеді.

Отбасына бағытталған профилактикалық жұмыс тек ата-аналарға немесе тек балаларға бағытталған стратегияларға қарағанда көбірек әсер етеді.

Бұқаралық ақпарат құралдарындағы темекіге, вейпке, алкогольге, есірткінің кез келген түріне қол жеткізуді шектеу сияқты кең масштабты жұмыстар, заңдардағы өзгерістерді қамтитын ауқымды бағдарламалар мектептер мен отбасылардағы алдын алу шараларымен қатар жүргізілгенде тиімдірек болады.

Алдын алу бағдарламалары нақты қауымдастықтағы аддиктивті мінез-құлық тудыратын зиянды заттарды қолдану проблемаларына бейімделіп, балалардың жас ерекшеліктеріне сәйкес, тиісті түрде жобаланған және аймаққа мәдени тұрғыдан сәйкес әзірленуі тиіс.

Білім алушылардың санасына денсаулықтың маңыздылығын жеткізу, зиянды әдеттерден аулақ болуға үйрету және өмірге деген оң көзқарас қалыптастыру – «Тәуелділікке жол жоқ!» бағдарламасының негізгі мақсаты болып табылады.

Міндеттері:

1. Білім алушылардың бойында тәуелділікке деген теріс көзқарас қалыптастыру.

2. Салауатты өмір салтына оң көзқарас қалыптастыруға бағытталған іс-шараларды өткізуге жағдай жасау.

3. Жасөспірімдердің күйзелістерін азайту және эмоционалдық ахуалын қалыпқа келтіру үшін жағдай жасау.

4. Өзін-өзі адекватты бағалауды қалыптастыру үшін жағдай жасау.

Алдын алу бағдарламасы келесі принциптер негізінде жүзеге асырылады:

- еріктілік. Жасөспірімдердің барлық іс-шараларға өз еркімен қатысуын көздейді;

- аксиологиялық. Ол жасөспірімдерде жалпы адамзаттық құндылықтар, салауатты өмір салты, заңға бағыну және т.б. туралы түсініктерді қалыптастыруды қарастырады.

Бағдарлама алдын алу шараларының жиынтығы ғана емес, сонымен қатар, салауатты өмір салтын насихаттау, зиянды әдеттерден бас тартуға тәрбиелеу, әрбір адамның өзінің денсаулығы мен болашағына жауапкершілігін арттыруға бағытталған маңызды құрал.

«Тәуелділікке жол жоқ!» бағдарламасының үлгісімен 5-қосымшада танысуға болады.

Өскелең ұрпақтың бойындағы аддиктивті мінез-құлық жалпы қоғамның құлдырауына әкелетін өткір мәселе болып табылады. Сондықтан тәуелділік көріністерімен күресудің негізгі құралы отбасы, білім беру ұйымдары, әлеуметтік мекемелер деңгейінде жүргізілетін алдын алу шаралары болып саналады. Ұсынылып отырған «Біз бірге күштіміз» технологиясы балалар мен

жасөспірімдерде олардың болашағына жауапты мінез-құлық дағдыларын дамытуға арналған.

Мақсатты топ: 10 - 17 жас аралығындағы кәмелетке толмағандар, ата-аналар, «қауіп тобындағы» отбасылар.

Технологияның мақсаты – кәмелетке толмағандардың бойында тәуелді мінез-құлықтың барлық түрлеріне тұрақты теріс көзқарасты қалыптастыруға бағытталған қазіргі жағдайда жасөспірімдерді тәрбиелеу мен оқытудың біртұтас жүйесін қалыптастыру.

Міндеттері:

- профилактикалық жұмыстарды балалардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып ұйымдастыру;

- кәмелетке толмағандар мен ата-аналар арасында жалпы және арнайы білім, көзқарас пен қарым-қатынас (психобелсенді заттар туралы) қалыптастыру;

- кәмелетке толмағандардың жеке басына әсер ету тәсілі ретінде өзін-өзі құрметтеу, өзін-өзі бағалау, психобелсенді заттардан бас тарту сезімін дамыту;

- темекі, вейп шегуге, есірткі заттарын қолдануға, компьютерлік, тағамға және құмар ойындарға тәуелділіктің механизмдері мен салдары туралы нақты түсінік беру;

- отбасындағы тәрбие мәселелері және балалардың психобелсенді заттарға түсуінің алдын алу, отбасындағы қарым-қатынас мәдениетін арттыру мәселелері бойынша ата-аналарға білім беру жүйесін әзірлеу.

Жұмыс формалары:

- лекция;

- әңгіме;

- семинар;

- рөлдік және іскерлік ойындар;

- оқыту элементтері бар сыныптар;

- миға шабуыл;

- ата-аналарға арналған коучинг сессиясы;

- талқылау;

- дөңгелек үстел;

- шығармашылық жұмыстар байқауы (суреттер байқауы, кітап көрмесі);

- үйірме жұмыстары;

- әлеуметтік сауалнама;

- тақырып бойынша бейнематериалдар көрсету;

- қашықтағы жұмыс түрлері (Skype, телефон арқылы кеңес беру, әлеуметтік желілер).

Топтық және жеке жұмыс түрлері қолданылады.

Жұмыс әдістері:

- мәселені көрсету әдісі;

- түсіндірмелі және иллюстрациялық;

- зерттеу;

- ішінара іздеу;

- практикалық;

- аналитикалық.

Технологияның мазмұны

1. Технологияны жүзеге асыру кезеңдері

Технология 1 жылға арналған және құрамына диагностикалық, ұйымдастырушылық-практикалық, қорытынды деп бөлінетін үш кезеңді қамтиды (5-кесте).

5-кесте – «Біз бірге күштіміз» технологиясын жүзеге асыру кезеңдері

№	Кезеңнің атауы	Кезеңнің маңызы
1	Диагностикалық кезең (1-2 ай)	<p>Кезеңнің мақсаты – жасөспірімдер арасында психобелсенді заттарды қолданудың тенденцияларын зерттеу.</p> <p>Кезеңнің міндеттері:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Балалардың проблеманы түсіну деңгейін анықтау.2. Психобелсенді заттарды, соның ішінде темекі мен вейп шегуді қолдануға оң көзқарасты қалыптастыруға әсер ететін факторларды анықтау.3. Құмар ойындарға, компьютерлік тәуелділіктің, ішімдікке және темекі шегуге тәуелділіктің бар мотивтерін анықтау.4. Жасөспірімдердің проблемаға қатысу дәрежесі туралы қорытынды жасау. <p>Кезеңнің маңыздылығы: сауалнама нәтижелерін талдау (ұсынылған сауалнама негізінде) мәселеге кәмелетке толмағандардың қатысу дәрежесі туралы қорытынды жасауға мүмкіндік береді</p>
2	Ұйымдастырушылық-практикалық кезең (6-7 ай)	<p>Бұл кезеңнің мақсаты – кәмелетке толмағандар арасында тәуелділік мінез-құлқының алдын алу бойынша жұмыстарды жүзеге асыру.</p> <p>Кезеңнің міндеттері:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Балаларға темекі, алкоголь және есірткі туралы объективті, жасына сәйкес ақпарат беру.2. Психобелсенді заттарды қолдану және компьютерге тәуелділік мәселелерін талқылау арқылы жасөспірімдер арасында білімнің жинақталуына ықпал ету.3. Балалардың өз мәселелерін түсінуге және басқалармен қарым-қатынастарын талдауға деген ұмтылысын дамыту.4. Кәмелетке толмағандар арасында таңдау мәдениетін қалыптастыруға жағдай жасау, жауапты шешім қабылдауға үйрету.

		<p>5. Жасөспірімдер мен олардың ата-аналары арасындағы сындарлы қарым-қатынасты қамтамасыз ету.</p> <p>Кезеңнің маңыздылығы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - жасөспірімдерде, мысалы, шешім қабылдау, қарым-қатынас, жауапкершілікті мінез-құлық, күйзеліске қарсы тұру, жағымсыз әлеуметтік құбылыстарға қарсы тұру сияқты өмірлік дағдыларды дамыту; - салауатты өмір салтына деген қажеттілікті, өз денсаулығының құндылығын және оған жауапкершілікті сезінуді қалыптастыру; - өмірлік қиындықтардан құтылу құралы ретінде есірткі мен алкогольді пайдалануды болдырмайтын белсенді өмірлік ұстанымды дамыту
3	Қорытынды кезеңі (2-3 ай)	<p>Кезеңнің мақсаты: кәмелетке толмағандардың мінез-құлқының тәуелділік түрлерінің алдын алу бойынша әзірленген жүйенің тиімділігін анықтау.</p> <p>Кезеңнің міндеттері:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Атқарылған жұмыстағы негізгі кемшіліктер мен жетістіктерді көрсету. 2. Проблемаға байланысты жасөспірім балалардың жеке көзқарасының өзгеруін анықтау. <p>Кезең маңызы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - алдын алу жұмыстарын жүргізу барысында алынған ақпаратты жалпылау және жүйелеу; - жүргізіліп жатқан іс-шаралардың тиімділігі туралы қорытындыларды тұжырымдау; - тәуелділік мінез-құлқының алдын алу бойынша алдағы жұмыстарды жоспарлау

2. Алдын алу жұмысының негізгі бағыттары

«Біз бірге күштіміз» технологиясы көп өлшемді және профилактикалық жұмыстың келесі бағыттарын қамтиды:

- әлеуметтік-педагогикалық бағыт – салауатты өмір салтын таңдауды, химиялық және химиялық емес тәуелділікке теріс көзқарасты анықтайтын адамгершілік-этикалық құндылықтарды қалыптастыру;

- психологиялық бағыт – өзін-өзі адекватты бағалауды қалыптастыру, «табысты болу» дағдыларын меңгерту, өз бетінше шешім қабылдау және олар үшін ең алдымен, өзіне жауапты болу дағдыларын қалыптастыру;

- түзету-білім беру бағыты – психобелсенді заттарды қолданудың жағымсыз салдары туралы түсініктер жүйесін қалыптастыру және кәмелетке толмағандардың мінез-құлқындағы тәуелділік көріністерін түзету.

Технология жасөспірімдермен, олардың ата-аналарымен жұмыс істеуді, білім беру ұйымы мамандарының өзара тығыз қарым-қатынасын, сондай-ақ психобелсенді (тәуелділік тудыратын) заттарды қолданудың алдын алуға жауапты ұйымдармен ынтымақтастықты қамтиды.

Кәмелетке толмағандармен жұмыс:

- жалпы тәрбие жұмысын;
- тәуекел тобындағы балалармен мақсатты іс-шараларды қамтиды.

Ата-аналармен жұмыс:

- ата-аналарды мәселе бойынша ақпараттандыру және кеңес беру;
- жанжал отбасыларымен жұмыс (қауіп тобындағы отбасылар);
- баланың химиялық немесе химиялық емес тәуелділігі бар отбасыларға психологиялық-педагогикалық қолдау көрсету шараларын қамтиды.

Білім беру ұйымдары мамандарымен жұмыс істеу – тәуелділік мәселесі бойынша мамандардың құзыреттілік деңгейін арттыру

3. Іс-әрекет алгоритмі

«Біз бірге күштіміз» технологиясы бойынша кәмелетке толмағандардың тәуелділік мінез-құлқының алдын алудың жұмыс жоспарын, материалдық-техникалық ресурстар туралы ақпаратты, әдістемелік ресурстарды, күтілетін нәтижелерді, тиімділікті бағалау критерийлерін 6-қосымшада ұсынамыз.

Жасөспірімдік кезеңде тәуелділік мінез-құлқының даму қаупі әсіресе жоғары. Бұл кезеңнің жастық және нормативтік ерекшеліктері ішкі қайшылықтарды күшейтеді. Жасөспірімдер философиялық рефлексияға бейім, ішкі қайшылықты бастан кешіреді, қарама-қайшылықты көрсетеді және кенеттен көңіл-күйдің өзгеруіне ұшырайды. Бұл кезеңде жасөспірімдердің қажеттіліктері тез өседі және оларды қанағаттандыру мүмкіндіктері шектеулі болып қалады. Өзін ересектер әлемінде орнатуға деген ұмтылыс жеткіліксіз әлеуметтік жетілумен және тәжірибенің жетіспеушілігімен соқтығысады. Қанағаттанбаған тілектер мен қажеттіліктер ішкі шиеленістің себебі болады. Көптеген жастар өз мәселелерін шешудің қарапайым жолдарын іздейді. Кейде бұл ішімдікке, есірткіге және басқа да жаман әдеттерге тәуелділік арқылы шындықтан алыстауға әкеледі.

Туризм жеке адамда да, жалпы қоғамда да салауатты өмір салтын қалыптастыруға ықпал ететін денсаулық сақтаудың ең тиімді технологияларының бірі болып табылады. Ол дені сау және белсенді жас ұрпақты тәрбиелеуде маңызды рөл атқарады, бұл оны өмір сапасын жақсартудың маңызды факторына айналдырады. Бұл жағдайда туристік іс-әрекеттер туризмнің тұлғаның әлеуметтік-психологиялық жағдайына, оның денсаулығы мен әл-ауқат деңгейін жақсартуға әсерімен байланысты болады. Туризмнің басты пайдасы – қоршаған ортаны өзгертіп, күнделікті және оқудағы қиындықтардан біраз уақыт құтылып, жақсы демалу мүмкіндігі. Психологтардың пікірінше, проблемалар туралы ойлар әлі күнге дейін бізді мазалайтын үйде шынайы демалыс мүмкін емес. Психологтар адамдарды түрлі проблемалар туралы ойлар мазалауына байланысты, үйде дұрыс демалу мүмкін емес деп санайды. Қоршаған ортаны түбегейлі өзгерту арқылы ғана адам өзінің ойларынан, уайымдарынан тазарады, демалып, өмірден ләззат ала алады. Толыққанды демалу және

жағымды эмоциялар көбінесе күнделікті ұсақ-түйек істердің болмауына байланысты. Мұндай әрекеттерге тамақ дайындау, саяхаттау немесе бір серуендеу жатады. Туризм әдеттегі ортаны өзгертуге көмектеседі. Ол жайлы және әртүрлі ортада тұруға жағдай жасайды. Бұл адамның әлеуметтік-психологиялық жағдайына оң әсерін тигізеді [36].

Жасөспірімдердің тәуелділік мінез-құлқының алдын алуға бағытталған сабақтан тыс іс-шаралардың бірі – мектепшілік «Көкжиек» туристік клуб жұмысын ұйымдастыру – бұл мәселені шешу жолдарының бірі болып табылады. Өйткені туризм адамның физикалық дамуында маңызды рөл атқарады: дененің жалпы денсаулығы қалыптасады, жүйке жүктемесі жойылады, тірек-қимыл аппараты (сүйектер, бұлшықеттер, сіңірлер), жүрек-қан тамырлары және т.б. дене жүйелері нығайтылады. Ол рухани дамуға және қоршаған шындықты тануға ықпал етеді, адамның ой-өрісін кеңейтеді. Жасөспірімдер туған табиғатын сүйеге, аялай білуге, қорғауға үйренеді.

Туристік өмірдің шарттарының өзі: табиғатта ұзақ болу, әртүрлі дене жаттығулары, кедергілерді жеңу – мектеп оқушыларының адамгершілік және ерік-жігері күшті тұлғалық қасиеттерін (достық пен жолдастық, өзара көмек және өзара қолдау, ұйымшылдық пен тәртіп, батылдық, табандылық пен жауапкершілік, борыш сезімі) көрсетуге жағдай жасайды. Саяхаттық орта физикалық және күшті ерік-жігер жаттығуларымен бірге экстремалды жағдайларда көмектесетін белгілі бір дағдыларды тез меңгеруді және қолдануды үйренуді қажет етеді.

Туризм – әрбір білім алушыға өзінің шығармашылық даралығын көрсетуге және топта жұмыс істеудің, өз қабілеттерін жүзеге асырудың және қоғамда өз орнын табудың маңызды өмірлік дағдыларын меңгеруге мүмкіндік беретін тамаша мүмкіндік.

«Салауатты өмір салтын насихаттау және зиянды әдеттердің алдын алу» бағыты бойынша жұмыс аясында баламалы әдеттерді (спортпен шұғылданду, темекі мен алкогольсіз белсенді демалыс, саналы және салауатты күн тәртібі мен диета және т.б.) дамытуды ынталандырады, сондай-ақ олар денсаулыққа зиянды мінез-құлықтың алдын алады және темекі мен вейп шегуде, есірткі мен басқа да заттарды қолдануға балама ретінде қызмет етеді.

Білім алушылардың аддиктивті мінез-құлқының алдын алу шараларының бірі ретінде туристік клуб жұмысын ұйымдастыру жолдарын 7-қосымшада ұсынамыз.

Сонымен қатар; осы бағыт бойынша жыл бойы жүргізілетін тақырыптық іс-шаралардың атауларын ұсынамыз:

- «Денсаулық мерекесі»;
- «Спорт темекі шегуге қарсы»;
- «Жасөспірім қыз және болашақ ұрпақтардың денсаулығы»;
- «Темекі/вейп өнімдерінің жарнамасы туралы шындық»;
- «Достар және темекі»;
- «Достар және есірткі заттары»;
- «Темекі, вейп, есірткі заттары туралы мифтер мен шындықтар»;
- «Өзіңді-өзің сақта»;

- «Ертеңгі күнді көру үшін, бүгін қалай өмір сүру керек»;
- «Бірінші рет татып көру – ұшудың басы, оның соңында құлдырау»,
- «Ішімдіктің бала ағзасына әсері»;
- «Темекі түтінінің ағзаға әсері» және т.б.

Кейбір сабақтар нарколог дәрігердің қатысуымен бірге жүргізіледі. Балаларға мүмкіндігінше көп ақпарат беруден емес, балалар қоғамдастығында темекі шегуге, нашақорлыққа, алкоголизмге тұрақты теріс көзқарасты, салауатты өмір салтын ұстануға, өз денсаулықтарын сақтауға деген ұмтылысты және жауапкершілікті өз мойнына алуға дайындығын қалыптастыруға бағыттау қажет.

Білім алушылардың бос уақытын ұйымдастыру тәуелділік мінез-құлқының алдын алудың маңызды құрамдас бөлігі болып табылады, өйткені қоғамда бекітілген іс-әрекетке қосу балаларға өздеріне ұнайтын нәрсені табуға, шығармашылық қызметтің қандай да бір түрінде табысқа жетуге және оң өмірлік тәжірибенің жетіспеушілігін толтыруға көмектеседі.

Бағдарламаның оң нәтижесі білім беру мекемелері әкімшілігінің қолдауы, мұғалімдер мен ата-аналардың жасөспірімдердің сабаққа қатысуына қызығушылықтары сияқты бірқатар шарттарға байланысты. Тиімді профилактика үшін жасөспірімнің айналасындағы барлық ересектерді алдын алу іс-шараларына белсенді тарту маңызды, бұл олардың салауатты өмір салтын ұстану құндылығына деген көзқарасы мен сенімін дамытуға бағытталады.

Жалпы білім беру ұйымдарында өскелең ұрпақтың тәуелділік мінез-құлқының алдын алу мақсатында жаңа белсенді жұмыс түрлері қолданылып, енгізілуде. Жасөспірімдер арасында қоғамда оң және әлеуметтік маңызды көзқарастар мен нұсқауларды қалыптастыру үшін қолайлы орта мен жағдайлар қамтамасыз етілуде. Бұл мәселеде психологиялық-педагогикалық және мектептегі медиация қызметтерінің көмегімен форум-театры сияқты жұмыс түрін жүзеге асырылуына маңызды орын беруге болады.

Форум-театр: дегеніміз не және оны қалай қолдануға болады?

Форум-театр – ХХ ғасырдың 60-жылдары бразилиялық режиссер және драматург Аугусто Боал жасаған интерактивті театр формасы. Бұл әдіс адамдарға әлеуметтік, жеке және саяси қақтығыстарды шешуге көмектесу үшін әзірленген. «Езілгендер театры» тұжырымдамасының бөлігі болып табылады. Форум-театр қатысушыларға бақылауға ғана емес, сонымен қатар өздерінде пайда болған проблемаларды шешу процесіне белсенді қатысуға мүмкіндік береді.

Форум-театрдың негізгі принциптері мен ерекшеліктері:

- форум театры кемсітушілік, қақтығыстар, зорлық-зомбылық немесе жеке дағдарыстар сияқты ағымдағы әлеуметтік мәселелерді зерттейді;
- спектакль актерлердің нақты проблемалық жағдайды көрсететін қойылымынан басталады. Көрермендер араласуға, өз шешімдерін ұсынуға және оқиғалардың барысын өзгертуге қатыса алады;
- «жокер» немесе жүргізуші актерлер мен көрермендер арасындағы өзара әрекетті басқарады, талқылау мен талдау жұмысына қатысуға ынталандырады. Бұл көрермендерге рөлдерге өтуге және балама әрекеттерді ұсынуға көмектеседі;

- жағдаяттың алдын ала белгіленген аяқталуы жоқ, өйткені оны форум-театрына қатысушылардың ұсыныстары мен әрекеттері арқылы анықталады;

- қатысушылар қауіпсіз театр ортасында әртүрлі тәсілдермен тәжірибе жасау арқылы мәселелерді шешуді, проблеманың шешілу жолын табуды, яғни әрекет арқылы оқуды үйренеді.

Форум-театрының құрылымы

Тақырып таңдау. Аудиторияға өзекті және түсінікті мәселе анықталады.

Сценарий құру. Актерлер осы мәселені көрсететін шағын пьеса дайындайды. Көпшілік жағдайда қатысушылардың шынайы оқиғалары қолданылады.

Өнімділікті көрсету. Негізгі нұсқа көрсетіледі, онда мәселе шешілмей қалады.

Талқылау және араласу. Көрермендер шешімдер ұсынады. Олар кейіпкерді ауыстыру үшін өздері сахнаға шығып, жағдайды қалай өзгертуге болатынын көрсете алады.

Талдау. Пайдалы кеңестер беру үшін нәтижелер талқыланады.

Форум-театры тәсілі мектеп оқушыларын құрбылар арасында туындаған жанжалдарды шешу жолдарын үйретуде, аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу мен қарым-қатынас дағдыларын дамыту үшін қолданылады [37].

Форум-театрының жұмысы туралы ақпаратпен 8-қосымшада танысуға болады.

Қазіргі заманғы шындық, әсіресе өскелең ұрпақ үшін көптеген қиындықтарды тудырады. Ең маңызды тәуекелдердің бірі – тұлғаның денсаулығына теріс әсер ететін және балалар мен жасөспірімдердің сәтті әлеуметтену процесін қиындататын тәуелді мінез-құлықтың қалыптасуы. Қазіргі уақытта жастарды саналы таңдау дағдыларына, өз іс-әрекетіне жауапкершілікке және жағымсыз әсерлерге қарсы тұруға тәрбиелеуге басты назар аудару маңызды.

«Менің таңдауым – жауапкершілік» қосымша білім беру бағдарламасы мектеп білім алушыларының бойындағы аддиктивті мінез-құлық әрекеттерінің алдын алуға бағытталған. Ол тұрақты өмірлік көзқарастарды, өзін-өзі бақылау және жауапты мінез-құлық дағдыларын дамытуға, сондай-ақ оларды жүзеге асыру үшін қауіпсіз ортаны қамтамасыз етуге бағытталған.

Бағдарламаны тиімді жүзеге асыру білім беру процесінің барлық қатысушыларының: оқушылардың, мұғалімдердің және ата-аналардың белсенді өзара әрекеттесуімен ғана мүмкін болады. Бірлескен күш-жігер арқылы өз-өзіне сенімді, үйлесімді дамыған және дені сау жеке тұлғаны қалыптастыруға жағдай жасауға болады.

Бағдарламаның мақсаты – салауатты өмір салтын насихаттау арқылы өз өмірі мен денсаулығына жауапкершілікті, нақты және виртуалды әлемде алынған ақпаратқа сыни көзқарасты қалыптастыру.

Міндеттері:

1. Тәуелділік, оның ішінде темекі, вейп шегуге, есірткі заттарын қолдануға, интернетке т.б. зиянды заттарға тәуелділік туралы сенімді ақпарат беру, білім алушыларды мектеп оқушыларының денсаулығы мен дамуына зиян тигізетін

ақпарат түрлерімен, мұндай ақпаратты таратудың жағымсыз салдарымен, сондай-ақ психологиялық айла-шарғы жасау әдістерімен таныстыру.

2. Таңдау жағдайында жауапты және сыни шешім қабылдау қабілетін, өзін-өзі реттеу және басқалармен тиімді әрекеттесу дағдыларын, жанжалды жағдайда мінез-құлықты, айла-шарғыға қарсы тұруды дамыту.

3. Салауатты өмір салты құндылығын қалыптастыру, өзін-өзі бағалаудың оң көзқарасы мен адекватты өзін-өзі бағалауды, тұлғалық қасиеттерді түсінуді және жауапты мінез-құлық дағдыларын қалыптастыруға ықпал ету.

Мақсатты топ: 6-8 және 9-11 сынып білім алушылары.

Бағдарламаны іске асырудан күтілетін нәтижелері:

- білім алушылардың күйзелістік факторларға төзімді позитивті көзқарасының артуына;

- салауатты өмір салтын, өмірлік құндылықтарын қалыптастыруға;

- жасөспірімдердің психикалық денсаулығын жақсартуға;

- басқа адамдар мен туындайтын қарым-қатынастарды жақсырақ білуге;

- коммуникативті дағдыларды және әртүрлі жағдайларға барабар көзқарастарды дамытуға;

- зиянды заттарды пайдалануына байланысты жағдайлардың қаупін азайтуға ықпал етеді.

Жасөспірімдердің сабақта алған әлеуметтік дағдыларын шешім қабылдау, проблемаларды шешу, шығармашылық және сыни ойлау, тиімді қарым-қатынас, жеке қарым-қатынас дағдылары, өзін-өзі тану, эмпатия, эмоцияларды басқару және күйзелісті жеңу тәрізді әртүрлі өмірлік жағдайларда қолдану мүмкіндігі бар [38].

«Менің таңдауым – жауапкершілік» қосымша білім беру бағдарламасымен 9-қосымшада танысуға болады.

Мектепте тәуелді мінез-құлықтың і алдын алу үшін бірқатар тиімді мүмкіндіктер бар. Мектеп мыналарды орындай алады:

- оқыту барысында салауатты өмір салты қағидаларын қалыптастыру;

- балалар мен жасөспірімдердің өзін-өзі бағалауы мен алға ұмтылу деңгейін қалыптастыру;

- білім алушылардың отбасымен жұмыс;

- қажет болған жағдайда профилактикалық іс-шараларды жүргізу үшін психологтарды, дәрігерлерді және басқа мамандарды тарту.

Алғашқы алдын алудың негізгі әдістеріне:

✓ сынып сағаттары. Бұл мектеп оқушыларының мұғалімнің жетекшілігімен қоршаған әлемге қарым-қатынас жүйесін қалыптастыруға ықпал ететін арнайы ұйымдастырылған іс-шараларға тартылатын тәрбие жұмысының түрі. Сынып сағатының екі негізгі түрі бар: тақырыптық және сабақтағы өзекті мәселелер бойынша қарым-қатынас сағаты (10-қосымша);

✓ дәрістер. Оқу материалын, ғылымның кез келген мәселесін, тақырыбын, тарауын, пәнін, әдістемесін жүйелі, дәйекті түрде баяндау. Бұл ең аз талқылаумен мұғалімнің монологынан тұратын дәстүрлі оқыту әдісі;

✓ әңгімелесу. Бұл ақпарат алудың белсенді әдісі, қарым-қатынас кезінде мұғалімнің қойған сұрақтарына жауап беру әдісі;

✓ брейнсторминг (миға шабуыл). Миға шабуыл сабағында барлық қатысушылар кез келген мәселе бойынша өз пікірлерін кезекпен айтады, ал жүргізуші оларды бастапқы түсініктемесіз жазып алады. Әрі қарай барлық жауаптар топтастыру, пікірталас жүргізу, ортақ пікір жасау;

✓ тренингтер. Бұл тәжірибені бастан өткізуді және түсінуді қамтитын оқыту түрі. тренингтер зерттелетін шындықпен тікелей байланысты білдіреді, яғни теориямен қатар практикалық іс-әрекеттерді жүзеге асыру (11-қосымша);

✓ ойын әдістері. Олар білімді неғұрлым белсенді түрде және еркін атмосферада ұсынуға және нығайтуға мүмкіндік береді. Балалар үшін ойын әрекеттің негізгі түрлерінің бірі болып табылады, сондықтан олар ойын әдістері арқылы берілген материалды жақсы қабылдайды [39]. Ойын түрлерін 12-қосымшада ұсынамыз.

Аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу бойынша сынып сағаттарының мақсаты – білім алушылардың жас ерекшеліктеріне сәйкес объективті білімді меңгеруі, сондай-ақ темекіні, вейпті, есірткіні жалпы тәуелділік тудыратын заттарды қолдануды бастау ықтималдығын болдырмау, салауатты көзқарастар мен жауапты мінез-құлық дағдыларын қалыптастыру.

Міндеттері:

- әлеуметтенудің жалған тиімді және ықтимал қауіпті әдістері ретінде есірткіге, психобелсенді заттарға, темекіге, вейпке, ішімдікке теріс көзқарас қалыптастыру;

- балаларға темекі мен вейп, ішімдік, есірткі, психобелсенді заттар туралы объективті, жас ерекшеліктеріне сәйкес ақпарат беру, проблемаларды талқылау арқылы білімдерін арттыруға көмектесу;

- балаларды өзін жақсы түсінуге және өз мінез-құлқына сыни көзқараспен қарауға үйрету;

- балаларды айналасындағы адамдарды түсінуге және олармен қарым-қатынастарын талдауға ынталандыру;

- балаларды дұрыс таңдау мен жауапты шешімдер қабылдауға үйрету;

- денсаулық пен табысты әлеуметтенуге ықпал ететін заңға бағынатын мінез-құлық дағдыларын дамыту.

Күтілетін нәтиже:

- білім алушыларда аддиктивті мінез-құлыққа тұрақты қарсылық қалыптасады;

- шылым шегуге (темекіге), ішімдікке тәуелді балалардың болмауы және санының төмендеуі;

- білім алушылардың нашақорлықтың, темекінің, ішімдіктің зияны туралы хабардар болуы;

- білім алушыларда салауатты өмір салтының басым негіздерін дамыту.

Сынып сағаттарының күнтізбелік-тақырыптық жоспарының үлгісін - қосымшада ұсынамыз.

«Профилактика» терминінің өзі белгілі бір шаралар кешенін білдіреді, оның мақсаты ортада белгілі бір құбылыстың пайда болуы мен дамуын болдырмау болып табылады. Бұл жағдайда біз әдетте тәуелді мінез-құлық ретінде жіктелетін көріністер туралы айтамыз. Басты міндет – балалардың

айналасында аддиктивті мінез-құлыққа апаратын заттарды тұтынуға қызығушылық танытпайтын қоғам құруға жағдай жасау.

Отбасы тәрбиесінде жасөспірімдердің тәуелді мінез-құлқының алдын алу

Көптеген ата-аналар балаларының темекі немесе вейп шегуі мүмкін деп алаңдайды, бірақ оларды жаман әдеттен қалай қорғау керектігін білмейді. Балалар мен жасөспірімдердің темекі мен вейп шегу, есірткі қолдану тәрізді аддиктивті мінез-құлықтың пайда болуының себептерін мамандар келесідей сұрақ-жауаптар арқылы түсіндіреді:

1) «Жасөспірімдерді темекі шегуге не мәжбүр етеді?».

Ең зиянсыз және ең көп таралған себептердің бірі – бұл балалық қызығушылық. Балалар бәрін сынап көргісі, өз басынан өткергісі келеді, өз бетінше сынап көргісі келеді, осылайша өзін анықтауға тырысады. Олар темекі шегу арқылы эксперимент жасап көреді. Әдетте олардың көпшілігі қызығушылығын қанағаттандырып, темекі шегудің дәмді емес екенін, ащы түтіннің жөтелге әкелетінін түсінеді және темекі шегуден бас тартады [40].

Өтпелі жас кезеңнің басталуымен (12-13 жас шамасында) жасөспірімдер өзін бала ретінде сезінуді тоқтатады. Олар ересек болып көрінгілері келеді, ал темекіні немесе вейпті ересектік өмірдің бір сипаты ретінде қабылдайды. Жасөспірім балалар темекі шегу оларды қыздардың алдында ересектеу, батылдырақ және сүйкімдірек қылып көрсетеді деп санайды. Қыздар да темекіні бой жеткен, тәжірибелі болып көріну және жасы үлкен жігіттердің назарын аудару құралы деп қабылдайды. Бұл олардың өзін-өзі бағалауы үшін маңызды – егер олар орталарында беделге ие балалармен дос болса, бұл ол қыздарды құрдастарынан ерекшелендіреді. Сонымен қатар, көпшілік жағдайда темекі немесе вейп шегу бұл заттарды қолданбайтын компанияда көшбасшылық орынды иемденудің бір тәсілі боып табылады. Жасөспірімдер егер олар тыйым салынған нәрсені жасаса, достарының алдында батыл және тәжірибелі болып көрінетініне сенеді.

Ал егер компания темекі шегетін болса, темекі шекпейтін бала өзін «ақ қарға» сияқты сезінуі мүмкін, өтпелі жас кезеңінде балалардың өздерін басқалармен бірдей екенін сезінуі маңызды болғандықтан, өзі жүретін топтан ерекшеленбеу, соларға ұқсау үшін темекіге қол созуы мүмкін. Бұл көшбасшылық қабілеті жоқ балаларға тән. Олар басқалардың ықпалына оңай көнеді және көбінесе шын мәнісінде жасағысы келмейтін нәрселерді жасайды.

Көптеген жасөспірімдер үшін вейп немесе темекі шегу – ойынның бір элементі болып саналады. Өйткені, олар темекіні мұғалімдерінен, ата-аналарынан жасырынып шегуге мәжбүр болады. Осылайша балалар шытырман оқиғаға деген қажеттіліктерін қанағаттандырады. Жасөспірімдік шақ – наразылық кезеңі. Балалар өмірдің жаңа кезеңіне қадам басып, отбасымен емес, достарымен көбірек уақыт өткізуге тырысады. Олар жасөспірімдердің субмәдениетінде кең таралған сәнге бағынады және киім кию, мінез-құлық және сөйлеу мәнері арқылы өздерін көрсетуге тырысады. Баласының көз алдында қалай өзгеретінін көрген және бұл өзгерістерге дайын емес көптеген ата-аналар баласын шектен тыс бақылап, оған өз пікірін таңуға кіріседі.

Жасөспірімдердің көпшілігі ата-ананың бұл мінез-құлқын қиыншылық ретінде қабылдайды және тыйымдармен күресуге тырысады. Бұл келесідей көрінеді: «Сен маған достарыммен шығуға тыйым салғандықтан, мен саған бойкот жариялап, өзімді бөлмеме қамап аламын (мен не істеп жатқанымды айтуды доғарамын; өтірік айта бастаймын) Мен сені ренжітетін бірдеңе істеймін).

Жасөспірімдердің көпшілігі ата-ананың бұл мінез-құлқын ата-ана тарапынан өзіне жасалған қарсылық ретінде қабылдайды және тыйымдармен күресуге тырысады. Бұл «Сендер маған достарыммен көшеге шығуға тыйым салғандықтан, мен саған бойкот жариялап, өз бөлмемен шықпаймын (сендермен сөйлеспеймін, өзімнің не істеп жатқанымды айтуды доғарамын; өтірік айта бастаймын) сендерді ренжітетін бірдеңе істеймін) тәрізді әрекеттерінен көрінеді. Осындай уақытта жасөспірімнің бойында вейп немесе темекі шегуге деген ықылас пайда болуы мүмкін.

Әрине, жасөспірімнің өмірі мен әлеуметтік ортасын бақылау қажет, бірақ егер ата-ана баласымен сенімді қарым-қатынасты сақтаса, қатаң бақылаудың қажеті болмайды. Қатаң бақылау әдетте кері нәтижеге әкеледі [40].

Жасөспірімдердегі химиялық тәуелділік туралы ата-аналар не білуі керек

Кез келген ата-ана баласына бақыт тілейді, шамасы жеткенше қамқорлық жасайды. Әрбір отбасында балаларға есірткіге жол берілмейтіні туралы айтылады.

Сонымен қатар, балалар кез келген уақытта:

- тірек болатын және өмірлік түрлі жағдайларда бағыт беретін ересек адаммен достық, ашық сөйлесу. Бұл әке, ана, ата, әже, аға тәрізді жақын туыстардың бірі болғаны жақсы. Егер ол нәтиже бермесе, онда мұндай адам өте алыс туысы немесе ата-анасының жай ғана танысы болуы мүмкін. Кез келген жалпы себептер, мысалы жасөспірімге эссе жазуға көмектесу немесе жөндеу жұмыстарына тарту жақындасуға себеп бола алады [41];

- жағымды кейіпкердің болуы (балаларға ерте жастан лайықты адамдар туралы айтып, «Таңғажайып адамдар өмірі» сериясынан кітаптарды оқып немесе ауызша айту, салауатты өмір салтын ұстанатын адамдармен таныстыру және достасу);

- ересектер тарапынан сыйластық пен қолдау көру (ересек адамның пікірі жасөспірімнің өзін-өзі бағалауына үлкен әсер етеді және баланың өзі туралы жағымды пікірін қалыптастыруға көмектеседі. Ересектер баланы жақсы істері үшін мадақтауды, жағымсыз әрекеттері үшін ескерту жасау қажеттігін ұмытпаулары керек. Себебі өзін құрметтейтін, өзін жоғары бағалай алатын адам басқа адам темекі немесе есірткі ұсынғанда оңайлықпен бас тарта алады);

- құрдастардың салауатты ортасы (сыныптың басым бөлігі оқуға бағытталған болса және сыныптастар арасында бір-біріне деген мейірімді қарым-қатынас болса, онда бұл ортада бәрі жақсы деп айтуға болады. Керісінше жағдайда үйірмелер, секциялар және т.б. қосымша білім беру мүмкіндіктері туралы ойлану керек. Кейде уақытша болсын басқа оқу орнына ауыстыру немесе қосымша білім алуға жағдай жасау жасөспірімді аддиктивті мінез-құлықтан сақтаудың бір жолы болып табылады);

- өзін сынау мүмкіндігі бар қызықты да шытырман оқиғаға байланысты жарқын эмоциялар (жасөспірімдік шақта көптеген балаларда, әсіресе ұлдарда қауіп төндіретін жағдайларға құштарлық пайда болады. Жасөспірімнің тоғыз қабатты үйдің төбесінде түрлі ойындар ойнап жүргенін жарты жылдан кейін білгенше, оның (мысалы) парашютпен секіру үйірмесіне баруына рұқсат берген дұрыс);

- болашақтың жарқын да тартымды бейнесі (адам өмірде қол жеткізе алатын нәрсеге қаншалықты ұмтылса, ол оны соғұрлым айқын елестете алады, сол арманын орындауға күш салады және ұмтылады).

- отбасылық жанжалдарды жеңудің оң тәжірибесі (егер жасөспірім бала кезінен жанжал жағдайларында жанұяда ақылға қонымды беріктік, бірізділік пен ізгі ниетті көрсе, жақындары ар-ұжданға сай өмір сүруге деген ынтасынан бас тартпаса, онда бұл тәжірибе оған жанжалды жағдайлардан шығудың жолын табуға тырысуға және шешімі вейп немесе темекі шегуде, есірткі қолдануда емес екенін түсінеді).

Отбасындағы нашар қарым-қатынас елеулі қауіп факторы болып табылатынын естен шығармау қажет. Жасөспірімге қатыгездікпен және салғырттықпен қарау, одан алшақтау немесе оған үнемі ересектердің пікірін (әсіресе теріс пікірді) немесе көзқарасын күштеп таңу, жасөспірімге оның сенімі мен қалауына қайшы келетін ата-ананың еркін таңу, отбасындағы ұзаққа созылған жанжалдар, өтірік айту және ата-ананың өз уәдесін орындамауы ата-аналардың өз денсаулығына немқұрайлы қарауы тәрізді жағымсыз үлгілердің бәрі жасөспірімді аддиктивті мінез-құлыққа итермелеуі мүмкін.

Жасөспірімдердің көпшілігінің темекі, вейп және есірткі қолдануының бірден-бір себебі – өзіне көңіл аудару болып табылады. Өзіне көңіл аударту, өзін қалай ұстау керек екені туралы келесідей кеңес беруге болады:

- егер жасөспірімге дәл қазіргі уақытта сыныпта немесе топта көзге түсуі жеткілікті болса, ол көпшілік назарына түсе алғандардың өзін қалай ұстайтынын бақылауы керек. Мүмкін сыныптастарының киім кию стилінен, жүріс-тұрысы және мінез-құлық үлгілерінен, әңгімелесу тақырыптарынан өзіне қабылдауға болатын қасиеттер табатын болар, алайда дәл солай қайталамай, үлгіне негіз ретінде алуға болатынын ескеру қажет;

- жасөспірімнің қабілетін, қызығушылығын анықтау арқылы оның талантын қоғамдық немесе шығармашылық іс-әрекет жағынан дамытуына жағдай жасау;

- кез келген жасөспірім ұжымда өзін жаңаша ұстауды бастауда қиындықтар кешетіні сөзсіз. Себебі: түсінбеулері мүмкін, бағаламайды немесе түсінбеудің нәтижесінде мені теріс бағалаулары мүмкін деген ойлар туындайды, яғни қорқыныш сезімі пайда болады. Сондықтан оған алдымен басқа жерде – өзі тәуелді емес құрдастарының алдында байқалатын жаңа мінез-құлық стилін, киім кию үлгісін сынап көруге кеңес берген жөн;

- жасөспірімдердің көпшілігі салауатты өмір салтын сақтай отырып өз құрдастарының арасында беделді тұлға болып қалу қиынға соғады немесе мүлдем мүмкін емес деп санайды. Көбінесе жасөспірім белсенді темекі шегетін,

жиі ішімдік ішетін, тіпті онымен мақтанатын құрдастарымен қоршалып, басқалардың да солай болуын талап етеді.

Жасөспірімді темекіні белсенді шегетін, ішімдік ішетін, тіпті өзінің осы әрекеттерімен мақтанатын құрдастар қоршайтын және олар басқалардың да солай болуын талап ететін жағдайлар кездеседі. Осындай жағдайда жасөспірімге дұрыс шешім қабылдауға көмектесу қажет. Егер жасөспірімнің бойында көшбасшылық қасиеттері әлі көрінбесе және ол тыныш өмір сүргісі келсе, ол үшін мұндай «достардан» білдіртпей алыстаған дұрыс. Күмәнді компанияға шақырған сайын «басқа жерде болуға уәде бергем», «кездесуге барамын», «электрондық поштамды шұғыл түрде тексеруім керек» және де басқа себептерді айтып бас тартуға сенімді сылтау табуға болатынын, сонымен қатар бас тарту дәлелді, себеп лайықты болса құрдастар арасындағы беделінің сақталатындығын түсіндіру қажет.

Қосымшада:

- «Баламен темекі, вейп, есірткі құралдары және өзінің денсаулығына жауапкершілік туралы қалай сөйлесуге болады?» ата-аналарға арналған кеңестер (13-қосымша);

- ата-аналар жиналысында тәуелділік тудыратын заттар туралы ақпарат беруге арналған ақпарат (14-қосымша);

- «Жасөспірімге ата-анасымен жанжалды еңсеруге қалай көмектесуге болады?» (15-қосымша);

- «Балаңыз темекі шегу ықтималдығы қандай?» тақырыбындағы сауалнама (16-қосымша);

- «Жасөспірімге темекі немесе ішімдік ұсынса, ол өзін қалай ұстауы тиіс? және «Ата-аналар қандай жағдайларға назар аударулары тиіс?» (17-қосымша);

- Жасөспірімдердегі тәуелділіктің алдын алу бойынша ата-аналарға арналған жадынама (18-қосымша);

- Ата-аналарға тәуелді мінез-құлықтың алдын алу бойынша ұсыныстар (19-қосымша) тақырыптарында ата-аналарға арналған кеңестер, сауалнамалар, ақпараттар берілген.

Жұмыстың негізгі бөлігі – ол ата-аналармен жанжалдарды жеңудің тоғыз қадамын үйрету. Жасөспірімдерге ата-анасын түсінуге және жанжалдан шығудың өзара қолайлы жолына келуге көмектесу үшін тоғыз сұраққа жауап беру ұсынылады (жанжал карама-қайшы пікірлердің, ниеттердің және пайымдаулардың қақтығысы ретінде қарастырылады). «Отбасылық жанжалдардың алдын алуға бағытталған тоғыз қадам» әдісіне арналған 6-кестеде темекі шегуге байланысты ата-аналарымен жанжалдарды талқылаған жасөспірімдерге арналған сұрақтар мен жауап нұсқалары берілген.

6-кесте – «Отбасылық жанжалдардың алдын алуға бағытталған тоғыз қадам» әдісі

№	Жанжалды еңсеру үшін жауап беруі тиіс сұрақтар	Жасөспірімдердің өздіктерінен берген жауаптарының нұсқалары	Психологпен әңгімелесу барысында алынған психологтың пікірлері мен жасөспірімдердің жауаптары
1	Ата-аналар мен жасөспірімдер арасындағы қарым-қатынаста жиі туындайтын жанжалды жағдайды ата	Ата-аналар біздің сабаққа, бос уақытымызды қалай өткізетінімізге риза болмайды, көптеген жасөспірімдердің жаман әдеттерге бой алдырғанына риза емес	Пікірлердің, ниеттердің немесе пайымдаулардың қақтығысы дегеніміз не? Жасөспірімдердің өздері жақсы оқып, жаман әдеттерден арылғысы келмейді ме? – Қанағаттанбаушылықты қандай нысанда білдіру керектігі туралы келісім жоқ. Ата-аналар дөрекі, жоғары дауыспен сөйлейді, бірақ жасөспірімдер бұл формадағы пікірлерді қабылдамайды. - Ата-аналар бағаны жақсартуды қалау немесе жаман әдеттен арылту жеткілікті деп санайды, ал жасөспірімдер тек қалау жеткіліксіз екеніне сенімді
2	Қандай сезімдер ата-аналарды көтеріңкі дауыспен сөйлеуге мәжбүр етеді?	Ашулылық	Өртүрлі жағдайларды есте сақтаңдар және ата-аналарды қақтығыстарға әкелетін басқа сезімдерді атауға тырысыңдар. - Балалардың болашағына деген реніш, алаңдаушылық және қорқыныш, үмітсіздік
3	Сендер ата-аналарыңа оларды түсінетіндеріңді қалай көрсете аласыңдар?	Түсінеміз деп айту	Ата-аналар сендерді шынымен түсінетіндей сезінуі үшін мұны қандай сөздермен айтуға болады? - «Анашым, сіздің бағаларыма байланысты ашуланып, ренжігеніңізді түсінемін», «Талаптарыңызды орындай алмағаным қатты ренжіген шығарсыз», «Бұл жағдайда менің болашағым үшін қорқатыныңызды түсінемін»
4	Ата-аналар нақты неден қорқады?	Ата-аналар балалары үшін қорқады	Ата-ананы жақсырақ түсіну үшін, қазіргі жағдайда оларды неден қорқытатынын олардың өздерінен сұрау керек

5	Қақтығыстың негізінде қандай фактілер жатыр?	Жасөспірімдер шынымен темекі шегеді, көбісі жақсы оқымайды, үйлеріне кеш оралады	Біз не болғанын және қашан болғанын анықтауымыз керек. Неге, шын мәнінде, жасөспірімдер ата-анасының талап еткенін орындамады
6	Мұны қандай сөздермен түсіндіруге болады?	«Мен үш жыл бойы темекі шегемін, соңғы бір жылда мен екі рет тастауға тырыстым, бірақ қоя алмадым».	Қайтадан темекі шегуге не себеп болды? «Менің достарым темекі тартады, олар темекі тарта бастағанда, мен қарсы тұра алмадым, бірақ мен қаламасам да, менде ерік жоқ».
7	Бұл қақтығыстың туындауында қазіргі жағдайда қандай жақсылығы бар?	Бұның ешқандай да жақсылығы жоқ	Бір жақсылығы, біз қазір осы қақтығысты талқылап жатырмыз, оны жеңуді үйренеміз... «Иә, бұл туралы сөйлескеніміз дұрыс», «Темекі шегу – бұл тәуелділік, кейінірек ештеңеге тырыспау үшін оның қандай проблема екенін қазір түсінген жөн»
8	Келісімге келудің қандай жолдары бар, қандай ымыраға келуге болады?	Ата-анаң бәрін түсіндіріп берсең, олардың көбі көмектесуге тырысады, бірақ ештеңе түсіндіре алмайтын ата-аналар бар	Егер адамның өзі жаман әдеттен бас тартқысы келсе, бірақ ол мұны істей алмаса, бұл оған көмек керек дегенді білдіреді. Көбінесе ата-аналардың өздері мәселе туралы біліп, маманды табады. Бірақ жасөспірімдердің өздері 14 жастан бастап психологиялық көмекке жүгіне алады. Мектептегі психологқа немесе психологиялық орталыққа немесе сенім телефонындағы маманға хабарласуға болады. Көптеген адамдар «Темекі шегуден бас тартудың оңай жолы» кітабын оқығаннан кейін немесе спортпен айналыса бастағанда, ата-анаңызбен қай спорт бөліміне барған дұрыс екенін талқылау керек пе?
9	Бұл қақтығысты еңсеру болашақта қандай жағымды	Балалар ата-аналарының жақсылық	Жақын жерде тұрған адамның сезімін түсінуді үйрену өте маңызды. Әрине, жанжалды

	өзгерістерге әкелуі мүмкін?	тілейтінін түсінеді, ата-аналар балаларын түсінуге үйренеді	жағдай туындаған кезде пайда болатын өз сезімдерінді түсіну бірдей маңызды. Егер адам мұны үйренсе, оған ата-анасымен ғана емес, достарымен, әріптестерімен және жұмыстағы менеджерлерімен де оңай тіл табысады.
--	-----------------------------	---	--

Дереккөз: <https://schooln10.siteedu.ru/media/sub/1416/files/profilaktika-zavisimogo-povedeniya-podrostkov-v-semejnom-vospitanii.pdf>

Әдістемені қолдану тәжірибесі көрсеткендей, жасөспірімдерде ересектерге деген агрессия төмендейді, жанжалдарды жеңуге деген көзқарас, басқа адамның сезімін түсінуге деген ұмтылыс пайда болады.

Жұмыстың соңында жасөспірімдерге жанжалды жағдайларды шешуге қосымша көмек ұсынылады.

Психолог реабилитациядан өткен жасөспірімдермен «Қақтығысты жеңудің тоғыз қадамы» әдісі бойынша жұмыс істегенде ата-ананың қатыгездігі мен жауапсыздығы жағдайларына тап болуы мүмкін екенін білуі керек. Оның өзі ересектермен қарым-қатынаста проблемалары бар балаларға зиян тигізбеу үшін өз сезімдерін түсінуге және саналы түрде айтуға дайын болуы керек.

Жалпы білім беру ұйымдарындағы әлеуметтік педагогтері білім алушылардың тұлғалық ерекшеліктерін және олардың микроортасын, өмір сүру жағдайларын зерттейді. Қызығушылықтар мен қажеттіліктерді, қиындықтар мен проблемаларды, жанжалды жағдайларды, білім алушылардың мінез-құлқындағы ауытқуларды анықтайды және оларға әлеуметтік көмек пен қолдау көрсетеді.

Осы орайда мектептің әлеуметтік педагогінің 7-9 сынып білім алушылары арасында темекі шегудің алдын алу бойынша жүргізетін жұмысының жоспарын ұсынамыз.

Бағдарламаның мақсаты: 7-9 сынып білім алушыларының темекі шегуінің алдын алу.

Бағдарламаның міндеттері:

- 13-15 жас аралығындағы білім алушылардың темекінің кері әсерінің әртүрлі аспектілері туралы білім деңгейін арттыру;

- кәмелетке толмағандардың шылым шегуге деген теріс көзқарасын қалыптастыру және осы әдеттің әлеуметтік сабақтастығын төмендетуге деген ұмтылысты қалыптастыру;

- әлеуметтік орта – отбасы, құрдастар тобының никотиндік қысымына қарсы тұру дағдыларын дамыту;

- мектеп оқушыларының мінез-құлқын темекі шегуді толығымен тастау бағытында өзгерту және болашақта осы мінез-құлықты сақтау ынталарын дамыту.

Бағдарлама аясындағы іс-әрекеттердің бағыты:

1. Диагностикалық бағыт – білім беру ұйымының әлеуметтік микроортасының ерекшеліктерін зерделеу, білім алушылар арасындағы девиантты мінез-құлықты ерте анықтау және алдын алу.

2. Үйлестіру және ұйымдастырушылық бағыт – баланың әлеуметтік мәселелерін шешу үшін алдын алу субъектілерінің, педагогикалық ұжымның және ата-аналардың қызметін жоспарлау және үйлестіру.

3. Ақпараттық-ағарту бағыты – құқық бұзушылықтың алдын алу, құқықтық тәрбие беру бойынша ақпарат беру.

4. Әдістемелік жұмыс – әлеуметтік-педагогикалық іс-әрекет тәжірибесін талдау және қорыту.

5. Алдын алу бағыты – бала өміріндегі әлеуметтік мәселелердің алдын алу, салауатты өмір салтын насихаттау.

Бағдарламаның жоспарымен 20-қосымшада танысуға болады

«Білім алушылардағы аддиктивті мінез-құлықтың алдын алуы бойынша әдістемелік ұсынымдар (вейп, темекі шегу, нашақорлық)» бөлімінде өскелең ұрпақ арасында салауатты өмір салтын қалыптастыруға кешенді көзқарастың маңыздылығы атап өтілген. Темекі, вейп шегу және есірткі қолдану балалардың денсаулығына үлкен қауіп төндіреді, бұл профилактикалық іс-шараларға білім беру ұйымдарының, отбасылардың және қоғамдастықтың белсенді қатысуын талап етеді.

Білім алушылар арнайы білім беру бағдарламалары, тренингтер және сынып сағаттары арқылы тәуелділік мінез-құлқының қауіптері мен теріс салдарын жақсы білуі керек. Олардың бойында өз денсаулығына, өз-өзін сыйлауға және бағалауға бағытталған тұрақты көзқарас құндылығын қалыптастыру жолдары ұсынылған.

Қорытынды

Білім алушылардың аддиктивті мінез-құлқының алдын алу бойынша әдістемелік ұсыныстар балалар мен жасөспірімдер арасында вейп, темекі шегу және есірткі заттарын қолдану сияқты зиянды әдеттердің алдын алуға бағытталған кешенді жүйені қалыптастыруды көздейді. Бұл ұсыныстар білім беру ұйымдарының оқушылары арасында салауатты өмір салты құндылықтарын және теріс әлеуметтік әсерлерге төзімділікті дамытуға ықпал ететін жағдайларды жасауға бағытталған тиімді жұмысын қамтамасыз етуге арналған.

Осы әдістемелік ұсыныстардың негізгі қағидаларының бірі – кешенді тәсілді қолдану. Алдын алу шаралары аясында білім алушылардың жас ерекшеліктерін, психологиялық қасиеттерін, әлеуметтік ортасын және ақпараттану деңгейін ескеру маңызды. Білім алушыларға аддиктивті мінез-құлықтың қауіптілігі туралы ағарту жұмыстары сыни ойлау қабілетін, саналы таңдау жасау және өз әрекеттері үшін жауапкершілік алу дағдыларын дамыту арқылы жүргізілуі керек.

Алдын алу жұмыстарында маңызды рөлді ақпараттандыру атқарады – аддиктивті мінез-құлықтың зияны туралы шынайы және ғылыми негізделген мәліметтер беру. Бұл үшін заманауи әдістер мен тәсілдерді қолдану қажет: интерактивті дәрістер, тақырыптық пікірталастар, тренингтер, мультимедиялық материалдар және арнайы оқыту бағдарламалары. Ақпарат тек түсінікті және қолжетімді ғана емес, сонымен қатар мінез-құлықты салауатты өмір салтына өзгертуге ынталандыруға бағытталуы тиіс.

Тағы бір маңызды бағыт – құндылықтық бағдарларды тәрбиелеу. Білім алушылар арасында денсаулығына құрметпен қарау және оның табысты өмір үшін маңызды ресурс екенін түсіну білім беру процесінің басты мақсатына айналуы керек. Білім беру ортасында зиянды заттардың қолжетімділігін немесе мұғалімдер мен ата-аналардың немқұрайлылығын болдырмайтын жағдайларды жасау оң мінез-құлық үлгілерін нығайтуға ықпал етеді.

Аддиктивті мінез-құлыққа бейімділікті ерте анықтау және диагностика жасау да осы ұсыныстарды іске асыруда маңызды орын алады. Бұл тәуекел тобындағы оқушыларға уақытылы психологиялық қолдау көрсетуге және тәуелділіктің дамуын болдырмауға мүмкіндік береді. Бұл бағыттың тиімділігі білім беру ұйымдары, ата-аналар, медицина қызметкерлері және әлеуметтік қызметтердің тығыз өзара әрекеттестігі арқылы артады.

Алдын алу жұмыстарына білім алушылардың отбасын тарту да маңызды міндет болып табылады. Ата-аналар аддиктивті мінез-құлықтың ықтимал қауіптері туралы хабардар болып қана қоймай, баланың салауатты өмір салтын ұстануға ұмтылысын қолдай отырып, тәрбиелеу процесіне белсенді қатысуы керек. Мектеп пен отбасының бірлескен күш-жігері жасөспірімдерде ортаның қысымына төтеп беруге көмектесетін тұрақты ұстанымдарды қалыптастыру үшін қажетті қолдау жасайды.

Осылайша, ұсыныстар жастардың денсаулығына, өміріне және қоршаған қоғамға жауапты көзқарасын қалыптастыруға бағытталған алдын алу жұмыстарының маңызды құралы болып табылады.

Пайдаланылған дереккөздердің тізімі

1. https://files.tgpi.ru/nauka/publications/2018/2018_02.pdf
2. Безопасность образовательной среды: коллективная научная монография / под ред. В.В. Барцалкиной, Н.Б. Флоровой, В.В. Аршиновой. - М.: МГППУ, 2013. – 263 с. ISBN
3. Короленко Ц.П., Дмитриева Н.В. Психосоциальная аддиктология. Новосибирск: Олсиб, 2001. 251 с.
4. Странцов А.Н. Ценности самообразования и самовоспитания современных подростков в процессе социализации // Сибиряк в бою. 2014. № 7. С. 16 – 23.
5. <https://deltachi.org/launch-gledu-17/>
6. https://en.m.wikipedia.org/wiki/Victorian_Health_Promotion_Foundation
7. <https://informburo.kz/stati/novaya-zelandiya-put-k-obshhestvu-bez-tabacnogo-dyma>
8. https://psyjournals.ru/nonserialpublications/addictive_behavior/contents/45951
9. <https://centr-aprel.ru/business-card/vizitnaya-karta/tekhnologiya-profilaktiki-addiktivnogo-povedeniya-detey-i-podrostkov-vmeste-my-silnee-/>
10. <https://core.ac.uk/download/pdf/46461735.pdf>
11. <https://adyrna.kz/post/194171>
12. <https://ara24.kz/archives/27194>
13. <https://www.gov.kz/memleket/entities/departament-kkbtu-vko/press/news/details/522814?lang=kk>
14. <https://centr-aprel.ru/business-card/vizitnaya-karta/tekhnologiya-profilaktiki-addiktivnogo-povedeniya-detey-i-podrostkov-vmeste-my-silnee-/>
15. <https://adilet.zan.kz/kaz/docs/K2000000360>
16. <https://bmcudp.kz/kz/patients/prevention/hls-center-news/duniezhuilik-temeki-shegumen-kures-kunine-oraylastyrylgan-biz-temekisiz-qazaqstandy-qoldaymyz-ultty.html>
17. <https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2014/09/24/profilaktika-addiktivnogo-povedeniya-sredi>
18. «Тәуекел топтағы» балаларды ерте анықтау, девиантты мінез-құлықтың алдын алу бойынша кәмелетке толмағандарға арналған іс-шараларды ұйымдастыру». Әдістемелік ұсынымдар.– Нұр-Сұлтан: Ы. Алтынсарин атындағы Ұлттық білім академиясы, 2022. – 140 бет.
19. Ковалёва О. Классификация и факторы зависимого поведения [Электронный ресурс] / О. Ковалёва // Психологи на b17.ru. – 2016. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/16443/>
20. Яковлев, В. А. Формирование зависимого поведения и его преодоление [Электронный ресурс] / В. А. Яковлев // Инновационные решения для психических и поведенческих расстройств. Персонализированная психиатрия. – 2013.

http://personpsy.ru/slovar_ponjatij/Psihicheskie_povedencheskie_rasstrojstva/zavisimosti/formirovanie%20zavisimogo%20povedeniya%20i%20ego%20preodolenie.php

21. <https://ipi.sfu-kras.ru/files/ilgines.pdf>

22. Мирошкина, А. М. Причины возникновения аддиктивного поведения у подростков [Электронный ресурс] / А. М. Мирошкина // Образовательная социальная сеть. – 2020.

23. Ковальчук, М. А. Девиантное поведение. Профилактика, коррекция, реабилитация: пособие / М. А. Ковальчук, И. Ю. Тарханова. – Москва: ВладосПресс, 2010. – 286 с.

24. Маслénкина, А. М. Зависимое поведение у подростков / А. М. Маслénкина // Категория «социального» в современной педагогике и психологии : материалы 3-й научно-практической конференции. – 2015. – № 1. – С. 200-204.

25. Ноговицына, Н. М. Профилактика аддиктивного поведения у младших подростков в общеобразовательной организации / Н. М. Ноговицына, Т. В. Портнягина // Вестник Северо-восточного федерального университета им. М. К. Аммосова. Серия: Педагогика. Психология. Философия. – 2019. – № 4 (16). – С. 57-65.

26. <http://school6.m-sk.ru/otvetstvennoe-povedenie-resurs-zdorovya/materialy-dlya-specialistov/2021/03/10/3199-rabota-po-profilaktike-addiktivnogo-povedeniya-uch.htm> 1

27. <https://centr-aprel.ru/business-card/vizitnaya-karta/tekhnologiya-profilaktiki-addiktivnogo-povedeniya-detey-i-podrostkov-vmeste-my-silnee/>

28. <https://www.gov.kz/memleket/entities/departament-kkbtu-vko/press/news/details/522814?lang=kk>

29. <https://satbayev.university/kk/news/ziyansyz-esirtki-bolmaydy-satbaev-universiteti-tusinikteme-zhumystaryn-zhurgizude>

30. Мехтиханова, Н. Н. Психология зависимого поведения: учебное пособие / Н. Н. Мехтиханова. – Ярославль : ЯрГУ, 2005. – 122 с.

31. Москвитин, П. Н. Методология инновационного психологопедагогического подхода профилактики риска аддиктивного поведения школьников / П. Н. Москвитин // Сибирский педагогический журнал. – 2015. – № 6. – С. 132-136.

32. Кралько, А. А. Первичная профилактика аддиктивного поведения среди подростков: методическое руководство / А. А. Кралько. – Минск: Колорград, 2018. – 152 с.

33. Киосева, Е. Н. Профилактика аддиктивного (зависимого) поведения у подростков / Е. Н. Киосева // Инфоурок. – 2017.

34. Макарова, Д. Р. Социально–психологический подход к исследованию наркозависимости подростков / Д. Р. Макарова, А. Н. Сухов // Педагогика и психология как ресурс развития современного общества: актуальные проблемы образовательного процесса в гетерогенных организациях. – Рязань : РГУ им. Есенина, 2016. – С.216-219.

35. Темекі шегудің алдын алу бойынша әдістемелік ұсынымдар – Астана: Ы.Алтынсарин атындағы ҰБА, 2022. – 41 б.

36. <file:///C:/Users/%D0%9D%D0%90%D0%9E45/Downloads/sport-i-turizm-v-reglamentatsii-zdorovogo-obraza-zhizni-studentov.pdf>
37. <https://infolesson.kz/forum-teatr-kak-forma-profilaktiki-addiktivnogo-povedeniya-u-podrostkov-5028490.html>
38. https://spbappo.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B2_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B0_%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5_%D0%B8_%D0%91%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_2023.pdf
39. <https://www.mub-tomsk.ru/images/healthylifestyle/9dcfa21842cf04e5c934a59dfba72dcc.pdf>
40. http://www.crb-saraktash.ru/site/php/r_article.php?id1=1&id2=18&id3=1&id4=&flag_glaz=0&art=00124
41. <https://schooln10.siteedu.ru/media/sub/1416/files/profilaktika-zavisimogo-povedeniya-podrostkov-v-sejnom-vospitanii.pdf>

Қосымша

1-қосымша

Тәуелді мінез-құлықтың алдын алу саласындағы негізгі терминдер (глоссарий)

Алдын алу шаралары (іс-шаралары) – белгілі бір жағдайларда және профилактикалық араласуды бөлу шекараларында жүзеге асырылатын жеке адамға немесе адамдар тобына ықпал етудің ұйымдастырушылық нысаны.

Тәуелді мінез-құлықтың алдын алу – бұл тәуелділіктен зардап шегетін адамдар санының өсуін бақылау үшін қолданылатын әртүрлі шаралар кешені.

Профилактикалық араласу – тәуелділік мінез-құлқына «иммунитет» (ішкі қарсылық) дамуында ақпаратты қабылдаудың әртүрлі арналарында әрекет ететін адамға немесе адамдар тобына бағытталған сыртқы әсерді сипаттайтын ғылыми-теориялық санат.

Профилактикалық тәжірибе – профилактикалық араласуды талдау, әзірлеу және жүзеге асырудағы ғылыми-практикалық тәсілдердің түрлері. Психологиялық, педагогикалық, тәрбиелік, әлеуметтік, медициналық тәжірибелер және т.б. болады.

Профилактикалық мінез-құлық – бұл салауатты өмір салтын қалыптастыруға мүмкіндік беретін, денсаулықты сақтауға, кеңейтуге және дамытуға, өмір мен белсенділік «нормаларына», жеке және қоғамның әл-ауқаты мен өмір сүру сапасына бағытталған тәуелділік көріністері жоқ мінез-құлық.

Профилактикалық іс-әрекет – адамның ішкі және сыртқы әлеммен қарым-қатынасы, оны өзгертуден және өз мақсаттарына бағындырудан тұратын, тәуелділіктен алшақ, тәуелділікке әкелетін факторларды бақылаумен бірге жүреді. Бұл ереже негізгі қызмет түріне – еңбек – материалдық және материалдық емес игіліктерді өндіруге, қарым-қатынасқа, адамның дамуы мен оның құзыреттілігін қалыптастыруға сәйкес келеді. Алдын алу шаралары отбасында, білім беруде, денсаулық сақтауда, әскерде және т.б. әртүрлі әлеуметтік салаларда жүзеге асырылады.

Профилактикалық жұмыс – халық арасында тәуелділік мінез-құлқының таралуы мен пайда болуының алдын алуға бағытталған жеке, топтық, ауқымды іс-шаралар.

Тәуелді мінез-құлықтың алдын алу жүйесі профилактикалық іс-әрекетке қатысушы тараптардың құқықтарымен және міндеттерімен заңды түрде бекітілген өзара байланысты алдын алу шараларының жиынтығы болып табылады. Ол әрбір құрамдас бөлікте өзін көрсететін (қатысатын) жүйелік фактордың, жүйенің барлық механизмдері үйлестірілген басқару буынының болуымен анықталады.

Алдын алу кеңістігі – құндылықтарды, мағыналарды, ұмтылыстарды, мотивацияларды және қажеттіліктерді, тәуелділік мінез-құлықтан ада жаңғыртуға мүмкіндік беретін ішкі және сыртқы дүние жағдайлары.

Профилактикалық материалдық емес ресурстар дегеніміз – адамға салауатты өмір салтын ұйымдастыруға және жүргізуге мүмкіндік беретін

қабілеттер, дағдылар, біліктер, мақсаттар, мағыналар, ұмтылыстар, білімдер мен тәжірибелер.

Алдын алудың «өнімдері» – құрылымы, мазмұны, жіктеу белгілері мен көрсеткіштері бар «денсаулық», өмір мен қызметтің «нормалары», «субъективті әл-ауқат» және лайықты өмір сүру сапасының практикалық орындалуы мен жүзеге асырылуын бағалау үшін жеке және қоғамдық ғылыми-практикалық категориялар болып табылады.

Алдын алу механизмдері – алдын алу әрекетін бақылаудың негізінде жатқан ішкі және сыртқы факторлар, олар арқылы профилактикалық мінез-құлық қалыптасады.

Дереккөз: Безопасность образовательной среды: коллективная научная монография / под ред. В.В. Барцалкиной, Н.Б. Флоровой, В.В.Аршиновой. - М.: МГППУ, 2013. – 263 с.

Тәуелді мінез-құлық – тұлғаның бойында физикалық тәуелділік қалыптасқанға дейінгі есірткі, алкоголь немесе басқа психоактивті заттарды қолданудан пайда болған мінез-құлық.

Әлеуметтік қолдауды қабылдау – жеке адамның оның қолдауға, ақпаратқа және кері байланысқа деген қажеттілігі жүзеге асырылатындығына сенімі.

Тәуекел тобы – тұқым қуалайтын факторлары, даму және тәрбие жағдайлары, тұлғалық және функционалдық ерекшеліктері бейімделмеу жағдайларының даму ықтималдығының жоғарылауын анықтайтын адамдар санаты.

Психобелсенді зат – тұтынған кезде психикалық процестерге әсер ететін зат.

Дереккөз: https://soshkirp.ucoz.ru/vospit/nark/osnovnye_terminy.pdf

Аддиктивті мінез-құлық – эмоциялардың қарқынды дамуымен жүретін, заттарды қабылдау немесе кейбір заттарға немесе әрекеттерге (қызмет түрлеріне) берілумен адамның психикалық жағдайын өзгерту арқылы шындықтан қашуға ұмтылуынан көрінеді.

Өзара көмек топтары – ортақ мәселе немесе жағдай бойынша біріккен адамдар тобының жүйелі түрде кездесуі. Ұйымдастырушылар мен топтағы жауапты тұлғалар қатысушылардың өздері болып табылады.

Психобелсенді заттар (ПБЗ) – физикалық және психикалық күйге әсер ететін, ауыртпалық тәуелділікті тудыратын химиялық және фармакологиялық заттар. Оларға есірткі заттары (есірткілер), транквилизаторлар, алкоголь, никотин және басқа да препараттар жатады.

Дереккөз: <https://aids43.ru/profilactica/informatsi/20/>

«Біз темекісіз Қазақстанды қолдаймыз!» ұлттық бағдарламасы

Мақсаты – халыққа жауапты денсаулық сақтайтын мінез-құлық пен шылымқорлықтан саналы түрде бас тарту дағдыларын қалыптастыру, адам ағзасына шылымқорлықтың зиянды әсері туралы түрлі жастық категориядағы халықтың ақпарат алуларын арттыру болып табылады.

Міндеттері:

- шылымқорлықпен күрес бойынша қарқынды науқан;
- халық арасында салауатты өмір салтын қалыптастыру үшін ақпараттық өрісті құру;
- темекіден бас тартуға көмек көрсету;
- темекі түтінінен азат ортаны қамтамасыз ету;
- денсаулықты сақтау мен нығайтуға қоғамдық жағымды пікірді қалыптастыру;
- бұқаралық ақпарат құралдарына бағдарламаларды жариялау;
- балалар мен жасөспірімдер арасында темекі шегудің алдын алу;
- халықтың нысаналы топтарын скринингтік тексеріп-қарау шеңберінде шылымқорларды анықтау мен әрі қарай профилактикалық Денсаулық мектептерінде темекі бұйымдарын тұтынудан бас тартуға қолдау көрсету.

Негізгі қағидалары:

- кешенділік – ведомствоаралық, кәсіби деңгейде келісілген өзара іс-қимылдарды білдіреді.
- сараланған тәсіл. Адамдарды әрбір жастық категориясына арналған оқыту тәсілдері мен сақтық шараларына өзіндік ерекшелігі бар.
- сабақтастық – өзара байланысты екі аспектіден тұрады: түрлі ұйымдармен жүргізілетін профилактикалық шаралармен келісу және қолданыстағы шылымқорлықтың алдын алу технологияларын талдау, қорыту мен қолдану.

Жүзеге асырудың басты тетігі аталған шараларды өңірлер деңгейінде тәжірибе жүзінде жүзеге асыру арқылы бірыңғай әдістемелік негізде өңірлік Денсаулық сақтау басқармалары, медициналық-санитарлық алғашқы көмек ұйымдары, салалық қызметтер, облыстар мен Астана, Алматы, Шымкент қалаларының Салауатты өмір салтын қалыптастыру орталықтары, облыстар мен Астана, Алматы, Шымкент қалаларының Қоғамдық денсаулық сақтау комитет департаменттерінің бірлескен қызметі болып табылады.

Нысаналы топтар:

- 3-6 жастағы балалар үшін:
 - а) адам ағзасының негізгі жүйелері мен олардың қызмет етуі туралы түсінігін қалыптастыру;
 - б) интерактивті қозғалыс ойындарын өткізу;
 - в) «Сіздің балаңыз үшін пассивті темекі шегудің зияны» атты балаларға арналған мектепке дейінгі ұйымдардағы ата-аналар жиналысын ұйымдастыру және өткізу.

- 7-10 жастағы балалар үшін:

а) Педагогтар, ата-аналар, оқушылардың қатысуымен «Темекі шегу – адам денсаулығы үшін қауіпті!» ұранымен суреттер, қолдан жасалған бұйым байқауын өткізу;

б) «Сау және мықты боламыз!» ұранымен қозғалыс ойындары, эстафеталар өткізу.

11-14 жастағы балалар мен жасөспірімдер үшін:

а) «Шылымқорлықтың алдын алу» атты сынып сағаттарын, ашық сабақтар, ақпараттық сабақтарды ұйымдастыру;

б) «Біз салауатты болашақты таңдаймыз!» ұранымен флешмоб өткізу.

- 15-17 жастағы балалар үшін:

а) Жасөспірімдер үшін ерекше маңызды мәселе болып табылатын сыртқы келбетке (косметикалық әсерлер) кері әсеріне басты назар аударта отырып, темекі шегудің зиянды әсері (темекінің иісі, ауыздан шығатын жағымсыз иіс, тырнақтың сау болмауы, тістің сарғаюы, ерте әжім түсу, төзімсіздік пен нашар спорттық нәтижелер) туралы нақты ақпарат беру арқылы тренингтер, дәрістер, әңгімелесулер түрінде жасөспірімдермен түсіндіру жұмысын жүргізу;

б) пікірталастарды өткізу;

в) «Шылымқорлық туралы не білемін?», «Жастар және темекі», «Темекі – сенің дұшпаның», «Темекі түтінісіз өмір», «темекі шегу туралы өтірікті жоққа шығарамыз» тақырыбына жоғарыда көрсетілген ақпараттарға қатысты шығарма немесе мазмұндама жазу;

г) «Жасөспірім, ата-аналар және темекі» атты ата-аналар жиналысын өткізу;

д) пассивті темекі шегуге қатысты жақсы мінез-құлыққа дағдыландыру.

ДДҰ-ның сарапшылары пассивті шылым шегуді шектеуге ықпал ететін бірқатар шараларды ұсынады:

- Meet – достармен шылым шегуге тыйым салынатын жерлерде кездесіңіз;
- Ask – отбасы мүшелерінен және қонақтарда ғимаратта темекі шекпеуін сұраңыз;

- Declare – өз үйлеріңізді және өз кеңістіктеріңізді (мысалы, ата-аналардың көлігі, балкондарды) темекі түтінінен азат аймақ ретінде жариялаңыз;

- Talk – отбасы мүшелерімен темекі түтінін қайтадан жұтумен байланысты қауіп-қатер туралы әңгімелесіңіз;

- Encourage – темекі шегетін отбасы мүшесінен, достарыңыз бен таныстарыңыздан темекіні тастауын сұраңыз;

- Advocate – жұмыс орындарында және қоғамдық орындарда темекі шегуге тыйым салуды тегіс қамтитын заңдарды насихаттаңыз.

Дереккөз:

<https://bmcudp.kz/kz/patients/prevention/hls-center-news/duniezhuizilik-temeki-shegumen-kures-kunine-oraylastyrylgan-biz-temekisiz-qazaqstandy-qoldaymyz-ultty.html>

Бұны әркім білуі тиіс

1. Есірткіден бас тарту өте қиын. Тіпті кішкене ғана бір доза тез үйреніп кету (тәуелділік) қаупіне әсер етуі мүмкін. Сондықтан қауіпсіз өмірді сақтап қалудың ең жақсы жолы – есірткіге ешқашан жоламау.

2. Нашақорлық – созылмалы ауру түрі, ол өмір бойы жалғасады. Кей мезетте ауру ұйықтап жатқан сияқты болады да, кез келген уақытта қайтадан қозуы мүмкін. Сонымен қатар бұл аурудың зардаптарын емдеу мүмкін емес: адам ағзасындағы көптеген психологиялық және физиологиялық өзгерістер ешқашан қалпына келтірілмейді.

3. Есірткі оқуды қиындатады, жұмыс істеу қабілеті мен еңбекке деген құштарлықтан айырады, сондықтан болашақта жақсы мансапқа қол жеткізу қиын болады. Ең алдымен адамның қысқа мерзімді («операциялық») есте сақтау қабілеті зардап шегеді. Ойлау және өз ойын дұрыс жеткізу қиынға соғады.

4. Есірткі адамның жан-жағындағы жақындарымен қарым-қатынасын, достықты, сүйіспеншілікті, отбасын тез ұмыттырып, толық жалғыздыққа әкеледі. Одан әрі оны аурухана, түрме, өлім күтіп тұрады.

5. Есірткі көптеген аурулардың себебі болып табылады. Кейбір есірткі түрлерін бір рет қолданудың өзі адамның генетикалық кодын өзгертеді. Адамның ми жасушалары, бауыры, өкпесі, жүрек-тамыр, жүйке жүйелері, ұрпақты болу функциялары бұзылып, гепатит, СПИД және өлімге әкелетін басқа да ауруларға шалдығады. Оның үстіне бұл есірткінің түріне де, оларды қолдану тәсіліне де байланысты емес. Соңы біреу – тек қана өлім. Басқасы тек уақытша ғана мәселе.

6. Жеңіл есірткілер болмайды. «Жеңіл есірткілер» деп аталатындар және стимуляторлар басқа есірткіні қолданар алдындағы ерікті кедергіні жоюға ғана қызмет етеді. Ешкім бірден «екпеден» бастамайды. Статистикаға сүйенсек, «героинге» тәуелді нашақорлардың 90%-дан астамы, оңай тастап кетемін деп, алғашында марихуанадан бастаған екен.

Керісінше айтатын адамдардың көпшілігі өздерін алдап, кез келген айламен ақтап, есірткіге тәуелді етеді. Сондықтан да өз-өзіңізді алдауға жол бермеңіз! Есірткінің қандай түрі және ол ағзаға қалай түскені маңызды емес. Маңыздысы – не түскені. Ал одан кейін – өзін-өзі алдау, үнемі «ләззат» іздеу, тәуелділік, ауру, өлім басталады.

Дереккөз: <https://satbayev.university/kk/news/ziyansyz-esirtki-bolmaydy-satbaev-universiteti-tusinikteme-zhumystaryn-zhurgizude>

Жасөспірімдердің аддиктивті мінез-құлқының алдын алу бойынша іс-шаралар жоспары

№	Жұмыстың мазмұны	Мерзімі	Жауаптылар
1	Білім алушылардың және олардың отбасыларының әлеуметтік құрамын, әлеуметтік жағдайын, олардың өмір сүру жағдайларын зерттеу	Қыркүйек	Әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері
2	Сыныптың әлеуметтік паспортын құру	Қыркүйек	Әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері
3	«Барлық қиындықтарды қалай жеңуге (еңсеруге) болады?» дөңгелек үстел	Оқу жылы бойы	Әлеуметтік педагог, педагог-психолог, сынып жетекшілері
4	«Балалардың бойындағы аддиктивті мінез-құлық белгілері», «Балалардағы депрессия белгілері» ата-аналарға, мұғалімдерге арналған жадынамалар әзірлеу	Оқу жылы бойы	Педагог-психолог, сынып жетекшілері
5	«Қателермен жұмыс» әңгімелесу-пікірталас	Оқу жылы бойы	Басшының тәрбие ісі жөнінен орынбасары, әлеуметтік педагог
Сынып жетекшілерімен әдістемелік жұмыс			
6	Балалардың бойындағы аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу Баяндамалардың тақырыптары: 1. Аддиктивті мінез-құлық ерекшеліктері және 11 жасқа дейінгі балалардың аддиктивті мінез-құлқы туралы статистикалық деректер. 2. Темекі мен вейп шегуге, есірткі заттарын қолдануға бейімділіктің алдын алу жолдары. 11 жасқа дейінгі балалардың өмірлік ұстанымдарын дамытуға бағытталған «Қиын эмоционалдық жағдайдағы балалардың мінез-құлқы туралы» сынып сағатын өткізу бойынша мектептің	Оқу жылы бойы	Басшының тәрбие ісі жөнінен орынбасары, әлеуметтік педагог, педагог-психолог

	бастауыш сынып жетекшілеріне арналған әдістемелік ұсыныстар.		
7	<p>Мектептің негізгі және жоғары сынып жетекшілерімен «Жасөспірімдердегі аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу» атты әдістемелік жұмыс.</p> <p>Баяндама тақырыптары:</p> <p>1. Аддиктивті мінез-құлық ерекшеліктері және жасөспірімдердегі тәуелділік мінез-құлық туралы статистикалық мәліметтер.</p> <p>2. Аддиктивті мінез-құлыққа бейімділіктің алдын алу жолдары.</p> <p>Мектептің негізгі және жоғары сынып жетекшілеріне жасөспірімдердегі тәуелділікке бейімділіктің алдын алуға және өмірлік ұстанымдарды қалыптастыруға бағытталған «Өмір құндылығы» атты сынып сағаттарын өткізу бойынша әдістемелік ұсыныстар.</p>	Оқу жылы бойы	Басшының тәрбие ісі жөнінен орынбасары, әлеуметтік педагог, педагог-психолог
Білім алушылармен жүргізілетін жұмыстар			
8	Білім алушылар арасындағы құқық бұзушылықтың алдын алу жөніндегі кеңес отырысын өткізу.	Айына бір рет және қажетінше	Басшының тәрбие ісі жөнінен орынбасары, басшының оқу ісі жөнінен орынбасары, әлеуметтік педагог, педагог-психолог, сынып жетекшілері
9	<p>Кәмелетке толмағандар арасында құқық бұзушылықтың, тәуелділік тудыратын заттарды қолданудың алдын алу бойынша дәрістер, әңгімелер өткізу. Тақырыптар:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Үйдегі және мектептегі алаңдаушылық» (4-5 сыныптар); - «Қылмыс пен жаза» (4-11 сыныптар); - «Біз өмірді таңдаймыз» (5-11 сыныптар); - «Еркін қоғам адамы» (5-11 сыныптар). 	Жыл бойы	Басшының тәрбие ісі жөнінен орынбасары, басшының оқу ісі жөнінен орынбасары, әлеуметтік педагог, педагог-психолог, сынып жетекшілері, ата-аналар

	<p>- «Қарым-қатынас орнатуды үйренеміз» (9-10 сыныптар) – дөңгелек үстел;</p> <p>- «Сезінуден қорықпа» (4-6 сыныптар) – ойын-сабақ;</p> <p>- «БАҚ – төртінші билік» (9-11 сыныптар) – пікірталас;</p> <p>- «Жоқ! Деп айтуды үйренеміз» (4-9 сыныптар) – сабақ – рөлдік ойын;</p> <p>- «Мамандықтар әлемі», «Зиянды әдеттер» (10-11 сыныптар) – дөңгелек үстел.</p> <p>Талқылаулар:</p> <p>- «Жауапкершілік пен жауапкершіліксіздік. Бұл сөздердің астарында не жасырылған?»;</p> <p>- «Өміріміздегі сұлулықтар мен ұсқынсыздықтар»;</p> <p>- «Жас болу оңай ма?»;</p> <p>- «Өмірден өз орныңды қалай табуға болады?»</p>		
10	Сенім телефоны қызметінің жұмысы туралы ақпараттандыру.	Қыркүйек-қараша	Әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері
11	Мектеп оқушыларының облыстық, аудандық, мектепшілік іс-шараларға, байқауларға қатысуын ұйымдастыру.	Жыл бойы	Педагогикалық ұжым
12	5-11 сынып білім алушыларының психоэмоционалдық жағдайының топтық диагностикасы.	Қазан-ақпан	Педагог-психолог, әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері
13	5-сынып білім алушыларының жаңа жағдайларға бейімделу диагностикасы; негізгі орта мектептегі оқу.	Қазан-ақпан	Педагог-психолог, әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері
14	10-сынып білім алушыларының мектептің жоғары сатысында оқуға бейімделу диагностикасы.	Қазан	Педагог-психолог, әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері
15	Әлеуметтік қауіпті жағдайдағы, тұрмысы нашар отбасыларда тұратын кәмелетке толмағандарды анықтау	Жыл бойы	Педагог-психолог, әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері
16	Депрессияға (жабығуға) бейімділігі жоғары білім алушылармен жеке жұмыс.	Жыл бойы	Педагог-психолог, әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері

17	Өмірлік қиын жағдайға тап болған білім алушылармен жеке жұмыс.	Жыл бойы	Педагог-психолог, әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері
18	«Тәуекел тобындағы» білім алушыларды қызығушылықтары мен қабілеттеріне сәйкес сыныптан тыс жұмыстарға және мектептегі іс-шараларға (үйірмелер, секциялар, спорттық іс-шаралар, көркемөнерпаздар, акциялар, байқаулар және т.б.) тарту.	Жыл бойы	Педагог-психолог, әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері
19	Жалпы білім беру ұйымдары білім алушылары арасындағы қарым-қатынастар мен жанжалды жағдайларды реттеу	Жыл бойы	Басшының тәрбие ісі жөнінен орынбасары, басшының оқу ісі жөнінен орынбасары, педагог-психолог, әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері
20	Білім алушылардың бойында «адам өмірінің құндылығы», «өмірдің мақсаты мен мәні» сияқты ұғымдарды қалыптастыратын сынып сағаттарын ұйымдастыру және өткізу.	Жыл бойы	Басшының тәрбие ісі жөнінен орынбасары, басшының оқу ісі жөнінен орынбасары, сынып жетекшілері
Ата-аналармен жұмыс			
21	Өмірлік қиын жағдайдағы отбасылармен жеке жұмыс.	Жыл бойы	Басшының тәрбие ісі жөнінен орынбасары, басшының оқу ісі жөнінен орынбасары, педагог-психолог, әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері, пән мұғалімдері
22	«Назар аудару, бақылау, түсіну» тақырыбында Құқық бұзушылықтың алдын алу бойынша жеке әңгімелер.	Жыл бойы	
23	Психобелсенді заттарды қолданудың алдын алу бойынша әңгімелесулер. Тақырыптар: - «Не істеу керек?»; - «Балаға ЖОҚ деп айтуға көмектесіңіз!».	Жыл бойы	
24	Дәрістер: - «Үйіңіздегі жайлылық пен сыйластық»; - «Біз балаларымызды сүйеге үйретеміз бе?»;	Жыл бойы	

	- «Өмірдің адамгершілік заңдары»; - «Адамдардың бір-бірімен қарым-қатынасы»; - «Ұлдар мен қыздар. Неліктен олар әртүрлі?»		
25	Депрессия (жабығу) деңгейі жоғары және аддиктивті мінез-құлық белгілері бар білім алушылардың ата-аналарымен жеке жұмыс	Жыл бойы	
26	«Салауатты және бақытты өмір туралы» тақырыбында ата-аналарға арналған парақшалар (жадынамалар) әзірлеу және тарату.	Жыл бойы	

Бағдарламаны жүзеге асыру принциптері:

Баланың өзін-өзі бағалауынан тұратын жеке құндылық принципі.

Баланың даралығын танудан тұратын жеке бірегейлік принципі.

Оқыту өз алдына мақсат емес, әрбір баланың жеке тұлғасын дамыту құралы ретінде әрекет ететін кезде тұлға дамуының басымдылығы қағидасы.

Әрбір білім алушының жеке даму аймағына бағдарлану принципі.

Тәрбие процесінің эмоционалды-құндылық бағдарларының принципі.

Күтілетін нәтиже

Осылайша ұйымдастырылған жұмыс балаларды әлеуметтік-психологиялық жағынан қорғауға, аддиктивті және девиантты мінез-құлықты балалардың санын азайтуға және тәуелділік әрекеттерін болдырмауға мүмкіндік береді. Ол сондай-ақ ата-ана мен бала арасындағы қарым-қатынасты оңтайландыру жұмыстарын ұйымдастыруға мүмкіндік жасайды.

«Тәуелділікке жол жоқ!» бағдарламасының үлгі-жоспары

Бағдарламаны жүзеге асыру кезеңдері:

1. Ұйымдастырушылық-диагностикалық кезең.

Мақсаты – балалар мен жасөспірімдер ортасында темекі, вейп, есірткі басқа да зиянды заттарды пайдалану үрдістерін зерттеу.

Міндеттері:

- білім алушылардың темекі шегу туралы хабардар болу дәрежесін анықтау;

- темекіні пайдалануға оң көзқарасты қалыптастыруға әсер ететін факторларды бөліп көрсету;

- жасөспірімдердің проблемаға қатысу дәрежесі туралы қорытынды жасау.

Ұйымдастырушылық-диагностикалық кезеңді жүзеге асыруда қолданылатын тәсілдер:

- білім беру ұйымындағы проблеманың жай-күйін зерделеу мақсатында сауалнама жүргізу.

2. Практикалық кезең.

Мақсаты – білім беру ұйымының темекі шегудің алдын алу жөніндегі бағдарламасын іске асыру.

Міндеттері:

- балаларға жасына сәйкес темекі, вейп, есірткі және басқа да тәуелділік тудыратын заттар туралы ақпарат беру;

- балаларды өз проблемаларын жақсы түсінуге және қоғамдағы мінез-құлыққа сын көзбен қарауға үйрету;

- балалардың айналасындағыларды түсінуге және олармен қарым-қатынастарын талдауға деген ұмтылысына ықпал ету;

- балалардың бойында таңдау, дұрыс шешім қабылдау мәдениетін қалыптастыру үшін жағдай жасау және оларды жауапты шешімдер қабылдауға үйрету;

- мектептің оқушылардың отбасымен және мектептен тыс ұйымдармен өзара байланысын қамтамасыз ету.

Практикалық кезеңді жүзеге асыруда қолданылатын тәсілдер:

- ақпараттық (темекі, вейп, есірткінің зияны туралы ақпарат беру);

- мінез-құлық дағдылары әдісі (нақты өмірлік жағдайларды талдау);

- психологиялық тұрақтылықты арттыруға бағытталған тренингтер ұйымдастыру.

Қорытынды кезеңі.

Мақсаты – темекі, вейп шегудің, есірткі заттарын қолданудың алдын алу бойынша әзірленген бағдарламаның тиімділігін анықтау.

Міндеттері:

- атқарылған жұмыстағы негізгі кемшіліктер мен жетістіктерді бөліп көрсету;

- темекі шегуге қатысты білім алушылардың жеке ұстанымдарының өзгеруін анықтау;

- темекі, вейп шегудің, есірткі заттарын қолданудың алдын алу бойынша жұмыстардың одан кейінгі бағытын анықтау.

Бағдарламаның мазмұны сынып сағаттарында, мектептегі қосымша білім беру жүйесінде, яғни үйірме жұмысы, жалпы мектептік және сыныптан тыс іс-шаралар, ата-аналар жиналыстары арқылы іске асырылады, сондай-ақ келесідей іс-шаралар көзделеді:

- тренингтер, дөңгелек үстелдер, семинарлар, сурет байқауларын, акциялар ұйымдастыру;

- «Салауатты балалық шақ» балалар ұйымының профилактикалық жұмысына қатысу;

- білім алушылардың зерттеу жобаларын орындауы;

- адам денсаулығына қатысты түрлі мәселелерді қамтитын «Денсаулық бұрышы» стендін безендіру;

- білім алушылардың мектептің спорт секцияларына тарту;

- денсаулық сабақтарын өткізу;

- әлеуметтік бейімделуде қиындықтарға тап болған білім алушылар мен олардың ата-аналарына жеке кеңес беру;

- ата-аналар комитетінің алдын алу жөніндегі кеңестің жұмысына қатысуы.

Күтілетін нәтижелер:

➤ жасөспірімдер арасында немқұрайлылыққа, құқық бұзушылыққа және аддиктивті мінез-құлыққа (темек мен вейп шегуге, есірткі заттарын қолдануға) әкелетін қауіп факторларын азайту;

➤ жасөспірімдердің бойында адамгершілік қасиеттерді, жанашырлық сезімдерін, жалпы адамзаттық құндылықтар, салауатты өмір салты туралы түсініктерін қалыптастыру;

➤ отбасында және жасөспірімдер арасында қарым-қатынаста әлеуметтік қолдау көрсету дағдыларына үйрету;

➤ сыныптан тыс жұмыстарда «қиын» жасөспірімдердің әртүрлі қосымша сұраныстарын қанағаттандыру.

Әлеуметтік-психологиялық қызмет.

Аддиктивті мінез-құлықты жасөспірімдермен профилактикалық жұмысты сәтті жүргізу үшін тәуелділіктің әртүрлі формаларын тудыратын себептерді есте сақтау қажет, мысалы:

✓ әлеуметтік-педагогикалық қараусыздық, жасөспірім өзінің мінез-құлқының нашарлығынан, қажетті оң білімінің, қабілетінің, дағдысының болмауынан немесе дұрыс тәрбие бермегендіктен, мінез-құлықтағы жағымсыз стереотиптердің қалыптасуынан өзін дұрыс ұстамау;

✓ отбасылық қарым-қатынастың бұзылуынан туындаған терең психикалық жайсыздық, жанұядағы жағымсыз психологиялық микроклимат, тәрбиедегі жүйелі сәтсіздіктер, ұжымда құрдастарымен нашар қарым-қатынас, ата-ананың, мұғалімдердің, жолдастардың оған деген дұрыс емес (әділетсіз, дөрекі, қатыгез) қатынасы және т.б.;

- ✓ денсаулықтың психикалық және физикалық жағдайындағы ауытқулар, жасқа байланысты дағдарыстар, мінез акцентуациялары және психологиялық-жүйкелік және физиологиялық қасиеттердің басқа ауытқулары;
- ✓ өзін-өзі көрсетуге, сыртқы және ішкі белсенділіктің орынды көрінісіне жағдайдың болмауы; пайдалы қызметпен айналысу; оң және мағыналы әлеуметтік және жеке өмірлік мақсаттар мен жоспарлар;
- ✓ немқұрайлылық, қоршаған ортаның жағымсыз әсерлері және осы негізде дамитын әлеуметтік-психологиялық дезадаптация, әлеуметтік және жеке құндылықтардың оңнан теріске ауысуы.

Мінез-құлық пен адамгершілік шекаралардың берік үлгілерінің болмауы. әлеуметтік бақылаудың әлсіреуі жасөспірімдер арасында аддиктивті мінез-құлықтың дамуына ықпал етеді. Осыған байланысты мұғалімдер, дәрігерлер, психологтар, әлеуметтік қызметкерлер мен әлеуметтік педагогтер есебінен алдын алу бойынша нәтижелі жұмыс жүргізу қажет болды.

Әлеуметтік-психологиялық қызмет өз жұмысында жасөспірімдер арасындағы қадағалаусыз, құқық бұзушылық пен аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу бойынша жүйелі тәсілді қолданады және әртүрлі бағытта жұмыс істейді. Бағыттар:

- жасөспірім және отбасы;
- жасөспірім және орта (топ, құрдастар, көше);
- жасөспірім және мектеп.

Олардың негізгілері – әрбір жасөспірімнің өз денсаулығына жауапты екенін сезінуіне және психобелсенді заттарды қолданудың салдары туралы объективті ақпаратқа ие болуына бағытталған профилактикалық іс-шаралар.

1. Жасөспірімдер арасында темекі, вейп шегудің, есірткі заттарын қолданудың алдын алу

Білім алушылармен жүргізілетін жұмыстар
Кесте. Сынып сағаттар жүйесі

№	Тақырыптар	Мақсаты
Бастауыш сыныптар		
1	Денсаулықты жастық шақтан бастап сақта. Менің гигиенам	Мақал-мәтелдердің мағынасын талқылау Салауатты өмір салты туралы көзқарас қалыптастыру
2	Зиянды әдеттер	Зиянды әдеттерге қарсы теріс көзқарасты қалыптастыру
3	Темекі шегу және оның салдары	Темекі тұтыну аурудың басталуына әкелетіні туралы түсінік қалыптастыру, темекінің адамның сыртқы келбеті мен әл-ауқатына әсерін қарастыру
4	Темекі шегу адамның денсаулығы үшін қауіпті	Темекі шегудің зияны туралы нақты ақпараттар беру
5-8 сыныптар		

5	Психобелсенді зат дегеніміз не?	Білім алушыларды психобелсенді заттар ұғымымымен таныстыру. Олардың адамға әсері туралы ақпарат беру
6	«Менің денсаулығым»	Білім алушылардың денсаулық – өмірдің жоғары сапасы екендігін түсінулеріне қол жеткізу. Денсаулық ұғымын талқылау
7	«Қысым, әсер, жағдайлар...»	Балаларға бөтен біреулердің психобелсенді заттарды татып көруді ұсыныулары мүмкін екенін ескерту. Мұндай ұсыныстарға қарсы тұру қажеттігін түсіндіру
8	«Денсаулыққа барар жол»	Психобелсенді заттарды қолданбаудың маңыздылығын түсіндіре отырып, өз денсаулығына жауапты көзқарасты қалыптастыруға ықпал ету
9-11 сыныптар		
9	Таңдау еркіндігі – тәуелділіктен құтылудың жолы. ПБЗ қолдану статистикасы	Мамандардың қатысуымен темекінің, вейптің, есірткінің зияны туралы, оларды қолданудан туындайтын салдар туралы ақпарат беру
10	Күйзеліс. Темекі, вейп, есірткі қолданбай-ақ күзелістен шығу жолдары	Психологпен өтетін сабақтар
11	Психобелсенді заттарды қолдануға байланысты заңды жауапкершіліктер	Заң өкілдерімен кездесулер
Іс-шаралар		
12	Біз салауатты өмір салтын қолдаймыз	Салауатты өмір салтын насихаттау, осы мәселе бойынша білім алушылар арасында белсенді ұстаным қалыптастыру
13	Салауатты өмір салтын қазіргі кездің сәні	Білім алушыларда салауатты өмір салты туралы дұрыс көзқарас қалыптастыру және салауатты өмір туралы білімдерін кеңейту
14	«Есірткіге ЖОҚ дейміз» акциясына қатысу	

Тәуелді мінез-құлыққа бейім жасөспірімдерге арналған «Тәуелділікке жол жоқ!» бағдарламасының аддиктивті мінез-құлықтың алдын алуға бағытталған сабақ конспектілері.

1-сабақ. «Танысу»

Мақсаты – топпен танысу, қолайлы, достық атмосферасын құру.

Кіріспе бөлімі.

Психолог: Сәлеметсіңдер ме, балалар, менің атым, біз бірігіп өте маңызды мақсатқа қол жеткіземіз деп ойлаймын. Алдымен мен жұмысымыздың ережелерін көрсетуді ұсынамын (қатысушылар ережелерді ұсынады).

Міндетті түрде мынаны ескеру керек: сөйлеушінің сөзін бөлмеу, атымен шақыру, әр жаттығуда белсенділік таныту. Сонымен, біз ережелерді білдік, енді мен бір-бірімізді жақынырақ білуді ұсынамын.

Негізгі бөлім.

1-жаттығу. «Өз есіміңді сал». Мақсаты: сабаққа қатысушылармен танысу.

Құрал-жабдықтар: қағаз, түрлі-түсті қарындаштар.

Уақыты – 10 минут.

Сипаттама: тренингке қатысушылар жалпы шеңберде отырады. Жүргізуші әр топ мүшесін өз атын салуға шақырады.

Талқылау: Әр қатысушы өзін таныстырып, салған есімін көрсетеді.

2-жаттығу «Менің мүмкіндіктерім».

Мақсаты: нақты мүмкіндіктер мен тілектерді, оларды жүзеге асыру жолдарын белгілеу.

Құрал-жабдықтар: қағаз, қарындаштар.

Уақыты: 10 минут

Бағдарламаға қатысушылар мүмкіндіктер мен тілектердің тізімін жасайды.

Бұдан кейін топтық пікірталас өтеді, онда қатысушылар:

Менің барлық тілектерім орындалды ма?

Менің тілектерім орындалуы үшін не істеу керек? Тәрізді сұрақтарға жауап береді:

Содан кейін жүргізуші сұрақ қояды: Сенің мақсатыңа жету жолындағы қадамдарың басқаларға зиян келтіруі мүмкін бе?

Басқа адамдардың құқықтарын құрметтеу арқылы ғана адам өз қызметіне қанағаттануына болатынын атап өткен жөн. Жасөспірімдер адамгершілік нормаларына қайшы келетін тілектер жазған жағдайда оларды кінәлауға болмайды.

Олардың адамгершілік нормаларды бұзатынын және оның заңмен проблемалары болуы мүмкін екенін әдептілікпен көрсету маңызды.

3-жаттығу. «Үй».

Мақсаты: топтағы өз рөлін, мінез-құлық стилін білу.

Жабдық: қажет емес

Уақыты: 15 минут

Жаттығудың орындалу барысы: қатысушылар 2 командаға (немесе адам санына байланысты 1 команда) бөлінеді.

Психолог: «Әр команда толыққанды үйге айналуы керек! Әр адам осы үйде өзінің кім болатынын таңдауы керек – есік, қабырға немесе тұсқағаз немесе жиһаз, гүл немесе теледидар? Таңдау сендердікі! Бірақ сенде толық және функционалды үй болуы керек екенін ұмытпа! Үйіңді сал! Бір-біріңмен сөйлесе аласыңдар».

Талқылау: Топтық талқылау қалай өтті? Сен «үйдегі» рөліңді бірден анықтай алдың ба? Неліктен дәл осы рөлді таңдадың? Менің ойымша, сендердің

«үйілерінің» әрбір бөлігі маңызды және оған қажет, әрқайсысының өзіндік функциясы бар, онсыз үй толық болмайды!

4-жаттығу «Шеңбер құру».

Мақсаты: өз жетістіктері мен нәтижелері үшін ұжымның жауапкершілігін түсіну.

Жабдық: қажет емес

Уақыты: 10 мин.

Қатысушылар көздерін жұмып, бөлменің айналасында ретсіз қозғала бастайды (бір уақытта олар мазасыз аралар сияқты ызылдауы мүмкін; бұл жаттығуға кедергі келтіретін әңгімелерден аулақ болады).

Баяндамашының шартты сигналында барлығы сигнал алған орындарда тоқтайды, содан кейін қатысушылар ортақ шеңберде тұруы керек.

Қорытынды бөлім: рефлексия.

2-сабақ. «Мен + қоршаған әлем».

Мақсаты: темекі, вейп шегудің, есірткі қолданудың адам ағзасына келтіретін зияны туралы түсініктерін дамыту.

Кіріспе бөлім. Психолог: сәлеметсіңдер ме, балалар. Бүгін біз өзімізді, айналамыздағы әлемді және оның бізге қалай әсер ететінін білеміз.

Негізгі бөлім.

1-жаттығу «Зиянды ма?».

Мақсаты: денсаулыққа зиянды заттарды анықтау.

Құрал-жабдықтар: бор тақтасы, бор.

Уақыты: 5 минут.

Психолог: айналамызда көптеген пайдалы заттар мен істер бар, бірақ денсаулығымызға зияны мен қауіптілігі де бар заттар мен істер де. Тәттіні көп жеу зиянды, күні бойы теледидар алдында отыру зиянды. Сендердің денсаулықтарыңа тағы не зиян тигізуі мүмкін? (Психолог немесе балалар кезекпен тақтаның бір жартысына) «Мен үшін зиянды» деген тақырыпта зиянды деген заттар мен істердің атауларын тізіп жазады.

Бірақ адам үшін пайдалы дүниелер де көп. Адам өзіне пайдалы нәрсеге ұмтылса, денсаулығын жақсартады, күштірек, әдемі бола алады. Мысалы, спортпен шұғылдану және күнделікті тәртіпті сақтау пайдалы. Сендер үшін пайдалы болып табылатын тағы нелерді айтар едіңдер? Тақтаның екінші жартысында «Мен үшін пайдалы» деген тақырыпта (психолог немесе балалар) пайдалы заттар мен істерді тізіп жазады.

2-жаттығу «Жақсы-жаман».

Мақсаты: адамның жақсы және жаман қасиеттері туралы түсінік алу.

Құрал-жабдықтар: қағаз, қарындаштар.

Уақыты: 10 минут.

Психолог: Қағазды 4 бағанға бөліңдер. 1-бағанға өздеріңнің жағымсыз қасиеттеріңізді, ал 3-бағанға жағымды қасиеттеріңді жазыңдар. Барлығы біткен соң, әрбір жағымсыз сапада жағымды жақты көруге тырысыңдар және оны сәйкесінше 2-бағанға жазыңдар; әрбір жақсы жақтың керісінше жаман жағы бар соларды 4-бағанға жазыңдар.

Психолог: «Сендер мен біз күшті және әлсіз жақтарымызды анықтағаннан кейін, енді мен сендерге келесі сұрақты қойғым келеді: сендердің қасиеттерің мен әрекеттеріңнің, сендердің тілектеріңнің/армандарыңның орындалуымен қалай байланысты деп ойлайсыңдар?..»

3-жаттығу «Тілек стақаны»

Мақсаты: мінез-құлық пен болашақ арасындағы байланыс туралы ақпарат беру.

Материал: бір рет қолданылатын жұмсақ қағаз стақан.

Уақыты: 10 минут.

«Үстел үстінде бір рет қолданылатын қағаз стақан тұр. Оны өздеріңнің тілек-армандарыңды салатын ыдыстың бір түрі ретінде елестетуді ұсынамын. Тілегің оның ішіне түскен кезде ол орындалады. Байқап көрейік. Алдымен, бәріне айтуға ұялмайтын тілектер, менің ойымша, табысқа жетуге деген ұмтылыс тілектерді салайық, содан кейін жеке тілектерді де саламыз».

Жасөспірім біраз ойланып, кезекті тілегін ыдысқа салған соң, күтпеген жерден ыдысты үстелге қатты ұру арқылы тегістеп (жаншып) алу керек. Жасөспірім аздап есеңгіреп қалады. Ол туындаған түсініксіз жағдайды жеңгенше күте тұру керек және бірнеше сұрақ қоямыз: не болды? (болған оқиғаны баланың көзқарасы бойынша түсіндіру); тілектердің орындалуына не кедергі болады?; ол неге стақан болды, ол нені білдіреді?

Қорытынды: зиянды әдеттер, темекіге, вейпке, есірткіге, психобелсенді заттарға тәуелділік адамның барлық жоспарларын, тіпті өмірін де бұзуы мүмкін. Жоспарлардың орындалуы үшін адам өзіне сенуі керек, өзінің сымбатты, көңілді, батыл екенін есте сақта. Сен өзіңнің барлық өмірлік мәселелеріңді ешқандай үдеткішті қолданбай-ақ, өзің шеше аласың.

4-жаттығу. «Мен кіммін?».

Мақсаты: адамның өмірдегі рөлдерімен таныстыру.

Материал: қағаз, қарындаш.

Уақыты: 10 минут.

Психолог: «Ал енді мен сендерге аңыз әңгіме айтайын. «Бір адам өзінің әдемі жасыл көгалын қатты мақтан етеді. Бір күні шөп арасында гүлдеп тұрған бақбақтарды көрді. Адам бұл бақбақтарды екпеді, сондықтан оларды арамшөп ретінде қабылдады. Ол бірден оларды жұлып алды, бірақ біраз уақыттан кейін бақбақтар қайтадан пайда болды. Олар кәдімгі шөптің астына тығылды. Адам олардан қанша құтылуға тырысса да, көгалдар бақбақтар қайта пайда болып, тез өсе берді. Ақыры ол адам ауыл шаруашылығы басқармасына хат жазды. Ол арамшөптермен күресу әдістерінің барлығын егжей-тегжейлі атап өтті және өзінің хатын сұрақпен аяқтады: «Мен барлық әдістерді қолданып көрдім. Не істеу керек кеңес беріңіздерші? Бұл адамға қандай кеңес берер едің? (жасөспірімді әңгімеге тартып, аңыз әңгіменің өнегесі туралы айту керек).

Көп ұзамай ол: «Біз сізге ол гүлдерді жақсы көріңіз деген кеңес береміз!» деген жауап алды.

Келіңдер, біз де бір-бірімізбен ұрыспауға, қазір қажетсіз болып көрінетіннің бәрін жоймауға, бір-бірімізге дұшпан болмауға тырысайық, бәрі жақсы болу үшін, өзімізді жақсы сезіну үшін ымыраға келуге тырысамыз.

Алдымен жұмыс дәптерімізді ашамыз және өзіңе қарай бір қадам жаса, яғни өзің үшін бір жақсы іс жасауға ұмтыл».

Алдымен: Мен кімін? Деген сұраққа шын жауап бер (адамның мәртебесі туралы жазу). Мен қандаймын? (адамның сипаттамасы). Бұл сенің МЕН-бейнең. МЕН-бейне – бұл адамның өзі туралы көзқарасы.

Енді сен өзіңнің ... білесің (жасөспірімнің жағымды қасиеттерін қайталаймыз).

Бізге өзің нені өте жақсы істейтініңді айт (жасөспірімнің қызығушылықтары мен қабілеттерін анықтауға көмектеседі). Енді сен өзіңнің мәртебең бар екенін, қандай жақсы қасиеттерің ие екенінді, сен қабілетті, қызықты және біршама талантты екенінді білесің.

Қорытынды бөлім. Сонымен бүгін біз сендермен жақсы жұмыс жасадық. Бүгін біз қандай жаңа нәрсені білдік? Рефлексия.

3-сабақ «Менің мінсіз әлемім» (1 бөлім)

Мақсаты: өзінің өмірдегі нақты мақсатын анықтауға жағдай жасау.

Кіріспе бөлім.

Психолог: Сәлеметсіңдер ме балалар. Бүгін бізде ерекше әрекет болады. Біздің әрқайсымыздың өмірде белгілі бір мақсатымыз бар, әрқайсысы әртүрлі, толық тұжырымдалған және тұжырымдалмаған болуы мүмкін. Бұл сабақта мен бәрін нөлден бастауды, өзіміздің кім екенімізді және не үшін өмір сүретінімізді, өмірден нені қалайтынымызды шешуді ұсынамын.

Негізгі бөлім.

Қалай ойлайсыңдар, саяхатымызды неден бастау керек? (Балалардың ұсыныстары). Бұл дұрыс, бірақ біз әлі де өмір сүретін жерімізден өте кең нәрседен бастауымыз керек. Атап айтқанда, планетадан.

1-жаттығу «Менің планетам».

Мақсаты: мазасыздықты жою.

Құрал-жабдықтар: қағаз, қарындаштар.

Уақыты: 20 минут.

Нұсқаулық: «Көздеріңді жұмып, ғарыштағы планетаны елестетіңдер. Қандай планета? Бұл планетаны кім мекендейді? Жету оңай ма? Олар қандай заңдар бойынша өмір сүреді? Тұрғындар не істейді? Сенің планетаның аты қалай?

Осы планетаны сал».

Балалар сурет салады, содан кейін жұмысты талқылау жүргізіледі. Өте керемет! Бірақ адамның әлеуметтік тіршілік иесі екенін ұмытпауымыз керек. Оған қоғам, сөйлесетін, күлетін, достасатын, сүйетін адамдар керек. Сондықтан мен біз үшін планеталарыңды мекендейтіндерді жасауды ұсынамын. Бірақ суретті бәріміз бірге саламыз.

2-жаттығу.

«Шеңберде топтық сурет салу».

Мақсаты: бір-біріне деген жанашырлық, достық қарым-қатынасты дамыту.

Материал: қағаз, қарындаштар

Уақыты: 10 минут

Жүргізу: Қағаз парағына қарапайым сурет немесе жай түсті дақтарды салу керек, содан кейін суретті жалғастыру үшін таяқшаны келесі қатысушыға беру керек. Нәтижесінде әрбір сызба өзінің бастапқы авторына оралады.

Бұл әдіс агрессивті сезімдер мен наразылық тудыруы мүмкін. Сондықтан психолог қатысушыларды бір-бірінің жұмысына мұқият болуды ескертуі керек. Сонымен біз планетаны өзіміз сыздық. Бірақ біз тұратын жер ше? Бізге өз аты мен эмблемасы бар қала керек.

3-жаттығу. «Менің қалам».

Мақсаты: өзі туралы түсініктерін қалыптастыру; өз мүдделері мен ұмтылыстарын білу; өзін-өзі бағалауды қалыптастыру.

Құрал-жабдықтар: әртүрлі форматтағы қағаз; түсті/ақ картон; бояулар; қарындаштар/маркерлер/қарындаштар жинағы.

Уақыты: 15 минут.

Бастапқыда қалалардың атауы оның тұрғындарының қандай қызметпен айналысатынына немесе оның орналасқан аймағына қарай таңдалады. Сендердің міндеттерің – қалада болашақта немен айналысқың келетінін көрсететіндей атау беру, ал Елтаңба сенің барлық лайықты адами қасиеттеріңді көрсетуі керек. Сурет салғаннан кейін қатысушылармен елтаңбаның әрбір детальдарын талқылау керек. Неліктен дәл осы бөлшектер сызылған, түсі және т.б.

Қорытынды бөлім:

Сонымен, біз болашақ өмір жоспарымызды түсіну үшін бастапқы қадамдарды анықтадық, келесі сабақта жалғастыруды ұсынамын. Бүгін мен сендерге келесі сабақты қызықты өткізу үшін үй тапсырмасын беремін. Сендер өздерің тұратын қаланың/ауылдың картасын салуларың керек. Онда қандай аттракциондар, дүкендер, саябақтар бар, мүмкін ол жерде өзен болатын шығар? Солардың бәрін картада көрсетулерің керек.

4-сабақ. «Менің мінсіз әлемім» (2-бөлім).

Мақсаты: өмірдегі нақты мақсатты анықтауға жағдай жасау.

Кіріспе бөлім.

Уақыты: 10 минут.

Психолог: Сәлеметсіңдер ме, балалар. Өткен сабақта не істегеніміз және үйде не істеуді тапсырғаным естеріңде ме? Тапсырманы орындадыңдар ма? (Балалар жауап береді). Өте жақсы (болса). Карта бүгін бізге өте пайдалы болады. Онда сендер барғыларың келетін немесе жасағыларың келетін көптеген жерлерді бейнеледіңдер. Сонымен қатар бірдеңе жасамас бұрын, сендер өздеріңе мақсат қоясыңдар, мысалы, «Мен дүкеннен 200 теңгеге нан сатып алғым келеді». Ал біздің кез келген іс-әрекетімізді жүзеге асыру үшін мақсат қажет. Әрбір қол жеткізілген кішкентай мақсат – біздің үлкен өмірлік жоспарымыздың бір бөлігі болып табылады.

Өздерің салған картаға қараңдар, ол сендердің кішкентай әлемдеріңде әрқайсыңды қоршап тұрған нәрсені бейнелейді, бұл сендердің өмірлік жоспарларыңды жүзеге асыратын орын. Енді бір парақ алып, келесі сұрақтарға жауап жазыңдар:

- Мен өмірден не алғым келеді?;

- Менен не талап етіледі?
- Бұған (бірден) қалай қол жеткізе аламын?
- Мен картада маған қажет нәрсенің бәрін көрсеттім бе?

Жауап беріп болсаңдар, жауап жазған парақтарыңды бір жаққа қойыңдар.

Ал мақсатқа оралайық.

Негізгі бөлім.

Уақыты: 10 минут

Алдымен мен жалпы «мақсат» ұғымы туралы сөйлесуді ұсынамын. Сендердің ойларыңша мақсат дегеніміз не?

Мақсат ауқымды болуы керек – мақсаттар неғұрлым кең, биік, өршіл болса, адамның жетістіктері соғұрлым жоғары болады.

Мақсат нақты болуы керек – не, қандай пішін, қандай түс, қандай иіс, қандай жас және т.б. Мақсаттар коллажы құрастырылады.

Мерзім – мақсатқа жетуге болатын болжамды мерзім көрсетілуі тиіс.

Мақсатқа жету критерийі тұжырымдалуы керек – мақсатқа қол жеткізілгенін қандай белгілер арқылы білесің, не өзгереді, не пайда болады?

Позитивтілік – мақсат «жоқ» деген бөлшекті қоспағанда, растау түрінде тұжырымдалуы керек, мысалы, «Мен кедей болғым келмейді» – бұл қате қойылған мақсат, «Мен бай болғым келеді» – бұл дұрыс қойылған мақсат.

Мақсатқа жетудің адамның өзіне тәуелділігі – мақсатты тұжырымдауда басқа адамдар болмауы керек, өйткені олардың өз мақсаттары мен тілектері бар және басқа адамның тілектерін орындауға міндетті емес. Жақсы ниет болса да.

Экологиялық таза – мақсатқа жету ешкімге зиян тигізбеуі керек.

Енді мақсаттың әрбір құрамдас бөлігін дәл түсіну үшін аздап ойнауды ұсынамын.

1-жаттығу «Мен қалаймын» (қалауым).

Мақсаты: ауқымды мақсат қою дағдысын дамыту.

Жабдық: қажет емес

Уақыты: 5-7 минут

Бір ерікті таңдалады. Ол көшбасшыға жақындайды. Еріктіге келесідей нұсқаулар беріледі: «Бір минут ішінде сен өмірінде қол жеткізгің келетін ең керемет мақсаттарды тұжырымдауың керек. Неғұрлым көп болса, соғұрлым жақсы». Жүргізуші бір минут уақыт бөледі және міндетті түрде қатысушыға көмектеседі.

Мысалы:

Бала: Мен пәтер алғым келеді

Жүргізуші: қандай?

Бала: үш бөлмелі

Жүргізуші: он бөлмелі үй, одан да жақсысы, қала орталығындағы жүз қабаттағы өз үйіңіз!

Бала: Мен қазақстандық масштабтағы жеке компаниям болғанын қалаймын.

Жүргізуші: әлемдік деңгей, әмбебап, т.б.

Минут аяқталғаннан кейін келесі сұрақтар бойынша талдау жұмысы жүреді:

- Қатысушыға ауқымды мақсаттарды, фантастикалық мақсаттарды тұжырымдау қиын болды ма?

- Жалпы адамның ойлау қабілеті қаншалықты шектеулі?

- Осындай төмен мақсаттармен өнімділік қандай болады?

- Үлкен мақсаттар қоюды үйренгілерің келе ме?

2-жаттығу «Мені түсін».

Мақсаты: нақты мақсат қою дағдысын дамытуға жағдай жасау.

Құрал-жабдықтар: қағаз, қарындаштар.

Уақыты: 10 минут.

Қатысушылар жұпқа бөлінеді. Біреуі бірінші, материалдық қалауды тұжырымдайды. Екіншісі біріншіден естігенін салуы керек. Бірінші қатысушы салынған нәрсеге қанағаттанған кезде жаттығу аяқталды деп есептеледі.

Әрі қарай қатысушылар орындарын ауыстырады.

Жаттығуды талдау келесі сұрақтар бойынша жүргізіледі:

1) Түсінбеушілік болды ма?

2) Сен оларды қаншалықты тез жеңе алдың?

3) Бұл жаттығудан қандай тәжірибе алдың? т.б.

Қорытынды бөлім: Міне, мен бүгін осымен аяқтауды ұсынамын. Бүгін біз не туралы сөйлестік? Мақсатты қалай дұрыс қою керек? (Балалар жауап береді).

Келесі сабақта жалғастырамыз. Карталарыңды алуды ұмытпаңдар.

5-сабақ. «Менің мінсіз әлемім» (3-бөлім).

Мақсаты: өмірдегі нақты мақсатты анықтауға жағдай жасау.

Кіріспе бөлім:

Уақыты: 10 минут

Сәлеметсіңдер ме, балалар, сендер өткен сабақта не туралы айтқанымызды ұмытқан жоқсыңдар деп ойлаймын (балалар соңғы 2 сабақтан есте қалғандарын айтады).

Бүгін барлығың өз карталарыңды әкелдіңдер ме?

Мақсатқа қандай компоненттер кіретінін еске түсірейік? (Балалар жауап береді).

Бұл тармақтардың әрқайсысы өте маңызды, бірақ мен бүгін олардың екеуіне тоқталуды ұсынамын, олар: экологиялық тазалық және өзіндік тәуелділік.

«Экологиялық мақсат» деген сөзді қалай түсінесіңдер? (Балалар жауап береді).

Иә, дұрыс, бұл басқаға да, өзіне де зиян тигізбейтін мақсат.

Кез келген мақсатқа қол жеткізген кезде өзімізге не зиян тигізуі мүмкін екенін бірге ойланайық. (Балалар жауап береді).

Мақсатыңа жетуге бірдеңе кедергі бола ала ма? (Балалар жауап береді).

Негізгі бөлім.

Иә, тәуелділік, не болса да, бізге бір нәрсеге қол жеткізуге кедергі келтіруі мүмкін. Енді тәуелділіктің адамға қалай әсер ететінін бақылап қарауды ұсынамын.

1-жаттығу. «Кішкентай адам».

Мақсаты: нашакорлықтың адамға зияны туралы түсініктерін дамыту.

Материалдар: қағаз, қайшы, желім, маркерлер.

Уақыты: 10 минут.

Балалар өздерінің суретін салып, қағаздан қиып алады. Содан кейін олар оның қаншалықты оңай қозғалатынын білу үшін картаға қарайды.

Сұрақтар қойылады: адамға ауыр жүксіз жүру оңай ма? Адам үшін бәрі қолжетімді ме? Осы сұрақтардан кейін адамның суретіне жабыстырылған тастарды салуды тапсыру. Балалар адамға кезекпен тас жапсырады (тас = тәуелділік). Енді кішкентай адам осы жүкпен картаның бойымен қозғалуы керек. Балаларға бірінші рет қойылған сұрақтар қайта қойылады. Талдау: неге 1-жағдайда адамның қозғалуы жеңіл болды? Неліктен бұлай болып жатыр?

Бізде тәуелділік тастары бар. Кез келген ортада бұл тастарды алып жүруге мүмкіндік бергісі келетіндер, яғни тәуелділікті ұсынатын адамдар кездеседі. Ал сендерге бұл ұсыныстан бас тарту өте қиын, мысалы, бұл адам менің досым болғандықтан, одан қалай бас тарта аламын немесе басқа да себепті айтуларың мүмкін. Сендер осы тастарды (тәуелділікті) шынымен алып жүргілерің келмесе де, бәрібір келісесіңдер. Ал қазір мен аздап жаттығуды ұсынамын.

2-жаттығу. «Түрлі жолдармен бас тарту».

Мақсаты: бас тарту және өз пікірін білдіру дағдыларын дамытуға жағдай жасау.

Құрал-жабдықтар: доп.

Уақыты: 10 минут.

Мен доп лақтырамын, ал оны ұстап алған адамға қажетсіз ұсыныс жасаймын (мысалы, ну орманға бару, серуендеу, темекі шегу және т.б.).

Сендер әртүрлі жолдармен бас тартуды білдірулерің керек.

Талдау. жарайсындар, қиын жағдайларға шығармашылықпен қарадыңдар.

Психолог:

- Мен сендерге қысым жасаған кезде қандай сезімде болдыңдар?

- Ұсыныстарымды қабылдамаған кезде қандай сезімде болдыңдар?

- Жағдайдан шығу алгоритмін біле отырып, «жоқ» деп айту оңай болды ма?

- Неліктен адамдар тобының қысымы жағдайында бас тарта білу маңызды?

- Бұл адам үшін нені білдіреді?

- Достарың саған қысым көрсетуі мүмкін жағдайларды шешуде тәжірибе жинадың ба?

3-жаттығу «Менің көзқарасым (позициям)».

Мақсаты: жасөспірімнің зиянды әдеттерге қатысты саналы ұстанымын қалыптастыру және дәлелді қорғану дағдыларын дамыту.

Құрал-жабдықтар: тақта, бор.

Уақыты: 10 минут.

Бір адам таңдалады, ол сабақтың басында қол жеткізу үшін нақты мақсат қояды. Тақтаға «Мақсат» сөзі жазылады. Оқушылар мен мақсаттың арасында зиянды әдеттер – өз рөлін орындайтын оқушылар («есірткі», «темекі», «сыра», «энергетикалық сусындар», «компьютер») тұрады. Оқушы олар арқылы мақсатқа жетуге тырысады, бірақ «зиянды әдеттер» оған мұны істеуге кедергі жасайды. «Әдеттердің» әрқайсысы өз рөлінің атынан басты кейіпкерге қалай кедергі

болатыны туралы айтады және ол онымен күресудің жолын табуы керек. Әр оқушы өз ұстанымынан дәлел келтіреді.

Қорытынды бөлім.

Балалар, бүгінгі сабағымызды қорытындылайық. Біз бүгін не білдік және қандай ой түйіндедік (балалар талқылайды). Сабақты талдау.

6-сабақ. «Маған әсер ету».

Мақсаты: тәуелділік дегеніміз не, химиялық тәуелділіктің қалыптасу механизмдері қандай екендігі туралы түсінік қалыптастыру.

Уақыты: 45 минут.

Кіріспе бөлім.

Психолог: Сәлеметсіңдер ме, балалар, бүгінгі біздің сабағымыз «Маған әсер ету». Бүгін нені талқылаймыз деп ойлайсыңдар? Адамға зиян келтіретін қандай тәуелділіктерді білесіңдер?

Негізгі бөлім.

Психолог: «Алкоголизм мен темекі шегу де есірткі заттарына жатқызылғандықтан, біз бірнеше жалпы шындықты атап өтеміз:

Бірінші ақиқат: нашақорлық (темекі шегу, ішімдік ішу, сыра және нашақорлық) жаман әдет емес, есірткіні қолдана бастағанда адам өз еркімен пайда болатын, көбіне жазылмайтын ауруға душар болады, яғни өз-өзіне қиянат жасайды.

Екінші ақиқат: есірткіге тәуелділік ауру ретінде, әдетте, есірткіні бірінші рет қолданғаннан кейін дами бастайды, ол әркімде әртүрлі дамиды, бірақ дозаны үнемі арттыру қажеттілігімен өршиді.

Үшінші шындық: саған темекі, вейп, есірткі заттарын ұсынатын адам сенің денсаулығыңның жауы өйткені ол өз пайдасы үшін, сенің ақшаңмен сенің денсаулығыңды ұрлайды (бұған жатпайтын бір ғана жағдай бар – дәрігердің рецепті болуы мүмкін).

Вейпке, темекіге, есірткі заттарына, тәуелділік тудыратын басқа да заттарға «ЖОҚ!» деп айтудың төрт ережесі:

Бірінші ереже – өзіңнің бойында кез келген зиянды заттарға, ол қандай мөлшерде болса да, яғни азғантай болса да, үлкен болса да, кез келген жағдайда, кез келген компанияда «Жоқ!» деп айту дағдысын қалыптастыр. Сенің бойында кез келген зиянды затқа «Әрқашан жай ғана «Жоқ!» деген берік ұстаным болуы керек. Тек «Жоқ!» – бұл сенің сенімді қорғаның бола алады.

Екінші ереже – күнделікті пайдалы әрекеттерді орындау кезінде одан рахат алу әдетін қалыптастыр.

Үшінші ереже – сенің өміріңде құрдастардың арасынан достар мен жолдастар таңдау мүмкіндігі барған сайын маңызды бола түседі. Дос таңдағанда, зиянды әдеттерге жақын балалармен араласудан аулақ бол. Есіңде болсын, шынайы достар сені темекі немесе вейп шегуге, есірткі қабылдауға немесе алкогольді ішуге мәжбүрлемейді және мұны өздері жасамайды. Қызықты және есірткісіз сөйлесе алатын компания таңда.

Төртінші ереже. Кез келген зиянды затты татып көруді ұсынғанда, өзіңнің ұялшақтығың мен тұрақсыздығыңа батыл түрде «Жоқ!» де. Есінде болсын! Өмір қымбатырақ!

Сен санаған барлық нәрселерді екі топқа бөлуге болатынын қара, олар – химиялық және химиялық емес тәуелділіктер. Химиялық тәуелділіктер өсімдік немесе синтетикалық заттарды, адамның сана-сезімінің өзгерген жағдайын тудыратын заттарды қолданудан болатын тәуелділіктермен ерекшеленеді (оларды белгіле).

Химиялық тәуелділіктердің ерекшелігі – қабылданатын заттар организмнің алмасу процестерінің бір бөлігіне айналады. Бұл қалай жүзеге асатынын қарастырайық. Адамның ағзасында арнайы заттар – эндорфиндер бар. Олар ауырсынуды тежеуге, оның өткірлігін азайтуға жауап береді. Эндорфиндер жүйке жасушаларындағы ауырсыну импульстерінің бір бөлігін жай ғана бұғаттайды. Сонымен қатар, олар мидағы ләззатқа жауап беретін аймақтарға әсер ете отырып, адамның қалыпты эмоционалды фонын сақтайды. Эндорфиндерді адам ағзасы өзі өндіреді. Адам өмірінде қуанышты және жағымды оқиғалар болғанда, мұндай заттар көбірек өндіріледі, ал қайғылы кездерде – азаяды.

Есірткі заттары эндорфиндерге өте ұқсас. Ең алдымен ми жасушалары есірткі әсеріне ұшырайды. Эндорфиндер сияқты, препарат мидың ләззат алуға жауапты аймақтарына әсер етеді. Жүйке жүйесіне еніп, ауырсыну импульстарын тежейді. Ауырсыну импульсі өтпейді, яғни адам ауырсынуды сезбейді.

Ауырсыну – бұл жүйке жүйесінің ерекше қызметі, ол – қауіп белгісі. Вейп пен темекі шегу, есірткі заттарын қолдану жасушаны жоя бастайды, ол ауырсыну сигналын жібереді. Ең алдымен, есірткі адамның жүйке жасушаларын бұзады. Жүйке жүйесінің жасушалары өздері қауіпті сигналы – ауырсыну импульстарын жібере бастайды. Бірақ оларды «ешкім естімейді», өйткені ... зиянды заттар (никотин, есірткі құрамындағы зиянды заттар) бұл сигналдарды бұғаттайды. Уақыт өте келе, адамға ауырсынуды бақылау үшін есірткіні көбірек қолдану керек болады. Препараттың болуына үйренген адам ағзасы эндорфиндерді өндіруді тоқтатады. Тәуелді адам енді есірткісіз жағымды эмоцияларды сезіне алмайды және ауыр жағдайларды жеңе алмайды.

Егер адам кенеттен есірткі қолдануды тоқтатса не болады?

Жүйке жүйесінің әрбір жасушасы ауыру сигналын жібергенде адам өзін қалай сезінеді деп ойлайсыз?

Нашақор есірткіден айырылған кезде, абстиненттік белгілер пайда болады. Адамның бұлшық еттері мен бас ауруы, асқазанның қысылуы, жүрек айнуы, буындардағы өткір ауырсыну басталады. Буынның ауыруы соншалық, нашақорлар «сүйектер сынып жатыр» дейді. Міне, абстиненттік синдромның ауызекі тілдегі синонимі – «сыну» деген сөз.

Қорытынды бөлім: Балалар бүгінгі күн осымен бітті. Бүгін қандай жаңа нәрсені білдіңдер? Рефлексия.

7-сабақ. «Офлайн режимінде болу».

Мақсаты: жасөспірімдердің компьютерсіз өмір туралы хабардар болуына жағдай жасау.

Кіріспе бөлім.

Психолог: Сәлеметсіңдер ме, балалар, естеріңде ме, бір-екі сабақ бұрын біз өмірлік жоспарымызды құрып, мақсатымызға қалай жетуге болатынын анықтағанбыз. Енді сендерге өз мақсаттарыңа жақынырақ қарауды ұсынамын. Әрқайсымыздың бір күндік жоспарымыз бар, мысалы, мен таңғы 7-де тұрамын, тісімді тазалаймын, портфельді жинаймын. 7:30-да мен мектепке барамын, т.б.

Негізгі бөлім.

1-жаттығу. «Менің күн тәртібім».

Мақсаты: мінез-құлық стереотиптерін, тиімді және бейімделмейтін мінез-құлық стратегияларын анықтау.

Құрал-жабдықтар: қағаз, қаламдар.

Уақыты: 10 минут

Әрбір қатысушы қағаз бетіне түрлі іс-шараларға жұмсайтын уақытын көрсете отырып, өзінің әдеттегі күн тәртібін жазады. Әрі қарай әркім өзінің күн тәртібін айтады және соңында рефлексия болады.

Қатысушыларға сұрақтар:

- сенің күнделікті күн тәртібіңде және басқа қатысушылардың күн тәртібінде қандай кемшіліктер бар?

- күнделікті күн тәртібін қалай жақсартуға және оны қалай өнімдірек етуге болады?

Мен сендерге «Сен компьютерлік ойындарды қаншалықты жиі ойнайсың және әлеуметтік желілерде қанша уақыт отырасың?» деген сұрақ қойғым келеді.

Өздерің де байқаған боларсындар, әрқайсымыз үшін компьютер мен интернет өміріміздің көп уақытын алады. Сен тіпті белгілі бір дәрежеде компьютер өмірді алмастыра бастады деп айтуға болады. Оның қандай пайда немесе зиян әкелетінін қарастыруды ұсынамын.

2-жаттығу. «Ойындағы өмір».

Мақсаты: шешуді қажет ететін мәселе ретінде ойынға тәуелділік туралы идеяларды дамыту.

Құрал-жабдықтар: қағаз, қарындаштар.

Уақыты: 10 минут.

Әрбір қатысушы қағазға сөз тіркесін жазады: «Мен үшін компьютер бұл – ...», бетті 2 бағанға бөледі: «+» және «-» бағандардың сипаттамасына сәйкес сипаттамаларды жазады. Соңында рефлексия бар.

Пайдасы мен зияны қандай екенін білдік. Компьютерлік ойындарды ойнаудан басқа не істей аласыз?

3-жаттығу. «Менің хоббиім».

Мақсаты: компьютерлік ойынды ауыстыру мүмкіндігі ретінде жасөспірімнің хоббиін жаңарту.

Жабдық: қажет емес

Уақыты: 10 минут

Жасөспірімдер жұпқа бөлініп, бір-біріне хоббиі туралы айтады.

Содан кейін әрбір қатысушы серіктесінің хоббиі туралы айтады. Соңында рефлексия бар.

Біз өмірде бізді тағы не қызықтыратынын білдік. Бірақ! Енді ойланайық: сенің де, менің де хоббиіміз бар, бірақ компьютерлік ойындарды ойнауға деген

күштарлық күштірек. Сен екеуін де істегенді ұнатасың, бірақ не таңдау керектігін білмейсің.

Пайда әкелетін әрекеттер мен зиян келтіруі мүмкін әрекеттер арасындағы күресті сурет түрінде көрсетуге тырысайық

4-жаттығу. «Мәселені жеңу».

Мақсаты: вейпке, темекіге, есірткі заттарына тәуелділік мәселесін шешу үшін қолда бар ресурстарды визуализациялау және хабардар ету.

Құрал-жабдықтар: қағаз, қарындаштар.

Уақыты: 10 минут.

Қатысушылар өздерінің тәуелділігін жеңгенін қағазда символдық түрде бейнелейді, содан кейін топқа өздерінің салған суретін көрсетіп, түсіндіреді. Әрі қарай рефлексия қажет.

Қорытынды бөлім. Сонымен біз бүгін не туралы білдік, қандай қорытынды жасадық? Рефлексия.

8-сабақ. «Мен кіммін?»

Мақсаты: жасөспірімдердің өзін-өзі бағалауын арттыруға жағдай жасау

Кіріспе бөлім. Сәлемдесу. Бүгінгі сабақтың мақсатын айту.

Негізгі бөлім.

1-жаттығу «Мен кіммін?».

Мақсаты: өзін-өзі тануға жағдай жасау.

Құрал-жабдықтар: қағаз, қарындаштар.

Уақыты: 15 минут

Қатысушылар қағазға «Мен кіммін?» деген сұраққа 10 жауап және «Мен қандаймын?» деген сұраққа 10 жауап жазады. Бұл жағдайда жасөспірімнің пікірінше, оған сәйкес келетін барлық сипаттамалар ескеріледі. Тапсырманы орындап болған соң, балалар барлық парақтарды үстелге қояды. Жүргізуші кез келген парақты алып, жазылғанды қиды. Балалар кім туралы айтылып жатқанды болжауға тырысады. Сонымен қатар, жүргізуші тұлғаның өте жеке сипаттамаларын оқымайтынын айта алады.

2-жаттығу «Жағымды ойлар».

Мақсаты: жеке тұлғаның күшті жақтарын білу.

Жабдық: қажет емес.

Уақыты: 5-7 минут.

Шеңбердегі қатысушыларға «Мен өзімді мақтан тұтамын ...» деген сөйлемді аяқтау ұсынылады. Рефлексия: бұл жаттығуларды орындау оңай болды ма? Не істеу қиын болды және неге?

3-жаттығу «Кім болсаң, тұр».

Мақсаты: бақылау дағдыларын дамыту.

Құрал-жабдықтар: орындықтар.

Уақыты: 5 минут.

Қатысушылар орындықтарға шеңбер жасап отырады. Жүргізуші орындықсыз (яғни 1 орындық жетіспейді). Бірінші жүргізуші – жаттықтырушы. Ол: «Тұрындар, кімдер ...» деп, тұлғаның сипаттамаларын атайды. Мысалы, кім джинсы киген, кімнің көңіл-күйі жақсы, т.б.»

Бұл белгі өздері туралы деп есептеген қатысушылар орындықтан тұрып, орындарын ауыстырады. Жүргізуші ойыншылардың орындықтарының біріне отыруға тырысады. Отыруға үлгермеген адам жаңа жүргізуші болады.

4-жаттығу «Ішкі күлкі».

Мақсаты: релаксацияға жағдай жасау.

Құрал-жабдықтар: орындықтар.

Уақыты: 10 минут.

Қатысушыларға орындықтарға тік отыруға, аяқтарын иығының еніне қоюға, ыңғайлы болу үшін қолдарын тізелеріне қоюға, көздерін жұмып, әдеттегідей тыныс алуды тапсырады.

Бет бұлшықеттерін біртіндеп босаңсытындар. Әрқайсың өзінді релаксация жасауға өте ыңғайлы жердемін деп елестетіп көріңдер – өзінді жайлы сезінген жер болуы мүмкін. Енді әрқайсың өзіңнің күлімдеген жүзінді көріп тұрмыз деп елестетіндер. Көздерің нұр шашып тұр. Күлімсіреу адамды қалай босаңсытып, жүзінді жылытатынын сезін.

Күлімсірендер. Енді осы таза энергияны жақ сүйектеріне ауыстырыңыз және оларды ұстап тұрған шиеленіс күлімсіреудің жылуынан қалай өзгеретінін сезін.

Күлімсіреудің жылуын мойынға бағытта және кез келген жағымсыз сезімдердің жоқ болып кететінін сезін. Енді жүрегіңе күлімсіре, оның сен үшін әр секунд сайын жасайтын тұрақты және қажетті жұмысы үшін алғыс айт. Оны күлімсіреудің жылуымен жылыт, сонда оның жұмысы әлдеқайда жеңілдегенін сезінесің. Күлкінің энергиясы жүрегіңді махаббат пен қуанышқа толтырсын. Енді өкпеңе күлімсіре, жүрегіңді оттегімен қамтамасыз еткені үшін алғыс айт. Өкпеңе қайтадан ауа жұтқанда, олардың мейірімділік пен күшке толы екенін сезін.

Енді дененді таза ұстау үшін бауырың мен бүйректеріңге күлімсіре. Басыңнан өткен ашу мен қорқыныштан арылып жатқаныңды сезін. Енді күлімсіреу энергиясын асқазанға бағытта және оған сен жейтін тағамды қорытудағы жұмысы үшін алғыс айт.

Күлкінің жылуын аяқтарың мен қолдарыңның бұлшықеттеріне тарат, оларды босаңсыт. Сенің ішкі күлкің кеңейіп, бүкіл денеңе таралады. Толығымен босаңсыдың.

Қорытынды бөлім: сабақты қорытындылау. Рефлексия.

9-сабақ. «Өз өміріңе бақыт сыйла».

Мақсаты: өмірге деген оң көзқарасты қалыптастыруға жағдай жасау.

Кіріспе бөлім: Сәлемдесу. Өткен сабақтағы материалды пысықтау.

Сабақтың мақсатын түсіндіру.

Негізгі бөлім.

1-жаттығу. «Бақыт картасы».

Мақсаты: сезімталдықты, сананы, өз жолын түсінуді дамыту.

Құрал-жабдықтар: қағаз, бояулар, қылқаламдар.

Уақыты: 15 минут.

Қатысушылар көздерін жұмып, бақытты өмірді елестетулері керек. Нені өзгерту керек, енгізу керек, оған жетуге тырысу керек пе? Содан кейін «бақыт әдеттері» деп аталатын арнайы тізімнен ең үйлесімді және оларды сипаттайтын бақытты таңдау керек, кейбіреуін балалар өздері ойлап таба алады, бірақ олардың саны болуы керек.

Парақтың бүйірлеріне 3 бақыттың сызбасын салу керек. Орталықта қатысушының өзі бақытты қалай елестетеді солай салуы керек (кез келген бейнеде).

Бақытқа арналған әдеттер: тұрақты физикалық белсенділік, шығармашылық және рухани даму, интеллектуалдық белсенділік, қайырымдылық және жақсы істер, жақын және қымбат адамдармен демалу, өзіңізді мақтау және өзіңізге жағымды тосын сыйлар жасау.

Карта пайда болуы үшін парақтағы барлық суреттерді бір-бірімен байланыстыр. Жұмысыңды аяқтағаннан кейін оған назар аудар. Мына сұрақтарға жауап бер:

- саған өз туындың ұнай ма?
- шығармашылығыңды көргенде қандай сезімде боласың?
- егер карта сөйлей алатын болса, ол саған не айтар еді?
- бүгіннен бастап қандай әдетті іске асыра бастайсың?

2-жаттығу. «Жанармай құю».

Мақсаты: өзін-өзі жетілдіру және дамыту үшін ішкі ресурстарды іздеу, күш жоғалту кезеңдерінде оң нығайту.

Құрал-жабдықтар: пластилин, қағаз, дәптер, қарындаштар.

Уақыты: 25 минут.

Психолог: өзіңе ұнайтын ермексаздың бір бөлігін ал. Одан ыдыс жаса. Түйсігін қандай бағыт берсе, соған қарап ыдысты қағаздың үстіне қой. Қораптан ермексаздың басқа түсінен тағы бір бөлігін ал. Оны екі бөлікке бөл, әртүрлі мөлшерде болуы мүмкін. Ермексаздың бір бөлігінен жанармай құю станциясын, яғни жанармай сақталатын контейнер жаса. Бұларды жанармай құю бекеттерінде көрген шығарсың. Екінші жағынан ұзын шланг жаса. Бір сәт көзіңді жұмып, бұл колонкада сен үшін өте маңызды позитивті өмірлік ресурс бар екенін елестет. Бұл шыншылдық, сенімділік, денсаулық, сүйіспеншілік, яғни ойға бірінші келген сипаттама болуы мүмкін. Колонканың осы ойлармен (яғни жанармаймен) қалай толтырылғанын, шетіне дейін толғанын сезін. Көзіңді ақырын ашып, жұмысты жалғастыр. Енді ермексаздың тағы бір бөлігін ал. Оны қайтадан екі бөлікке бөл, біреуінен ыдыс, колонка, ал екіншісінен – шланг жаса. Сондай-ақ, колонка қандай да бір ресурстарды сақтайды деп елестет. Енді бұл басқа бірдеңе болады. Ыдыс шетіне дейін толы екенін тағы да сезін. Осы ойынды тағы 2-3 рет қайтала.

Өнімдерді алдарыңыздағы ақ қағазға, ал колонкаларды ыдыстың айналасына орналастыр. Содан кейін келесі сұрақтарға жауап бер:

Ыдыс өзін қалай сезінеді?

Ол толы ма, бос па?

Колонкалар өздерін қалай сезінеді?

Қайсысы ыдысқа жақын орналасқан?

Қайсысы ең алыс?

Колонка мен ыдыстың арасында қандай байланыс бар?

Саған қаншалықты ұнайды?

Сенің көзқарасың бойынша бұл нысандардың өмір сүруінің мәні неде?

Сен ыдысты колонкалардың бірінен толтырғың келе ме?

Олай болса, мұны колонкадан ыдысқа дейін шлангты жүргізу арқылы орында.

Ыдыс пен колонка өздерін енді қалай сезінеді? Сен әлі де жанармайдың қандай да бір түрін тұтынғың келе ме?

Өзіңнің жанармай құю станциянда аз уақыт өткіздің. Қазір жағдайың қалай өзгерді?

Есінде болсын, сен әрқашан келіп, қажетті жанармайды толтыра аласың. Мұны істеу үшін шлангты алып, оның шетін ыдысқа түсіресің.

Қорытынды бөлім: Талқылау. Рефлексия.

10-сабақ. «Үрейге – ЖОҚ! дейміз»

Мақсаты: үрейді жеңілдетуге жағдай жасау.

Кіріспе бөлім. Сәлемдесу. Бүгінгі сабақты түсіндіру.

Негізгі бөлім.

1-жаттығу. «Кемпірқосақпен жоғары».

Мақсаты: мазасыздық сезімін жеңілдету, демалу қабілетін дамыту.

Жабдық: қажет емес.

Уақыты: 5 минут.

Қатысушылар көздерін жұмып, терең дем алып, ауамен бірге кемпірқосақтың үстіне көтеріліп, дем шығарып кемпірқосақтар төмен қарай жылжып түсуді елестетулері керек (3 рет). Содан кейін осыны көзді ашып қайталау (3 рет). Нені сезіндіңдер?

2-жаттығу. «Өзіңмен сөйлесу».

Мақсаты: үрейді азайтуға жағдай жасау.

Жабдық: қажет емес.

Уақыты: 10 минут.

Сен соқпақ жолмен жүріп, өзенге қарай түсіп келе жатқаныңды елестет. Сен өзен жағасында жүрсің. Су тыныш ағып, жарқырайды. Сен суға қарайсың – кенеттен айналандағы әлем өзгереді. Мен қалай екенін білмеймін, бірақ сен оны білесің. Жағаға қарасаң, алыстан кішкентай баланы көресің. Ол жалғыз ойнап жүр. Ол саған өте жақын сияқты. Сен оған жақындап келгенде, оның сен екенін көресің. Тек кішкентай, алаңсыз, уайымсыз. Ол бұл дүниеге үлкен, таңырқаған көздерімен қарайды. Ол әлі көп нәрсені білмейді. Оған жақында. Енді оны түртуге болады. Қасында тыныш, үндемей отыра аласың. Оған өте маңызды, қажетті сөздерді айта аласың. Енді оны өзіңнің ішкі әлеміңе кіргізе аласың немесе жібере аласың. Тек ішіңе әрқашан осы кішкентай тіршілік иесінің бір бөлігі бар екенін есте сақта.

3-жаттығу. «Жарқыраған доп».

Мақсаты: эмоционалды жағдайды қалыпқа келтіруге жағдай жасау.

Құрал-жабдықтар: төсеніш.

Уақыты: 10 минут.

Қатысушыларға «Тұр, отыр немесе жат» деген тапсырма беріледі. Көздерінді жұм. Әр жолы қатты дыбысты дем шығара отырып, екі рет терең дем ал. Енді басыңның үстінде жарқыраған шар бар деп елестет. Ол сенің басыңа тимейді, бірақ оның үстінде ауада қалқып тұрады. Шар дөңгелек және жарқыраған, жарық пен қуатқа толы. Енді шардан түсетін жарық сәулелері сенің денеңге бағытталғанын елестет. Шардан шыққан сәулелер сенің басыңнан денеңе жіберіледі. Олар қиындықсыз оңай енеді. Бұл сәулелердің сенің басыңнан, мойыныңнан, иығыңнан сол қолыңа, саусақтарыңа, саусақтардың ұшына өтіп еденге таралғанын елестетіп көр. Тағы бір сәуле оң қолыңа, енді бір сәуле арқаға түседі, екіншісі кеуде мен асқазанның бойымен, келесісі бүйірлердің бойымен өтеді. Сәулелердің бірі сол аяғыңа, екіншісі оң жақ аяғыңа түседі. Ішкі ағзаларың өзінді жеткілікті сезінгенше жарық сәулелеріне шомылады. Сәулелердің барлық ағзаларыңнан қалай өтетінін сезінесің, бұл сәулелер жылы және жағымды. Оларға тойып болған соң, көзіңді ақырын аш».

3-жаттығу. «Айна».

Мақсаты: ұжыммен психологиялық байланыс орнату, шиеленісті жеңілдету.

Жабдық: қажет емес.

Уақыты: 10 минут.

Қатысушылар жұпқа бөлініп, бір-біріне қарсы тұрады. Ойыншылардың бірі баяу қозғалыстар жасайды. Екіншісі серіктесінің барлық қозғалыстарын дәл көшіруі керек, оның айна бейнесі болуы керек. Тапсырманы орындаудың алғашқы кезеңдерінде жүргізуші кейбір ережелерді айтады: күрделі қимылдар, бір уақытта бірнеше қозғалыс, бет қимылдарын жасамау, қозғалыстарды өте баяу қарқынмен орындау. Біраз уақыттан кейін қатысушылар орындарын ауыстырады.

Қорытынды бөлім: Рефлексия.

11-сабақ. «Байланысты – тәуелді».

Мақсаты: жасөспірімдер арасында темекі мен вейп шегудің, есірткі заттарын қолданудың зияны туралы түсінік қалыптастыру.

Кіріспе бөлім. Сәлемдесу. Сабақтың мақсатын айту.

Негізгі бөлім.

1-жаттығу. «Қонақ үй».

Мақсаты: аддиктивті мінез-құлыққа әлеуметтік көзқарас туралы ақпарат беру.

Құрал-жабдықтар: тақырыптары бар алдын ала дайындалған парақтар.

Уақыты: 20 минут.

Қатысушыларға өмірде жиі кездесетін, жағымды және жағымсыз (мысалы, дәрігер, кондуктор, нашакор, т.б.) тұлғалар рөлдері беріледі. Тапсырма беріледі: «Автобуста бірнеше адам болды. Түн болды, біз жаңбырда көлік жүргіздік, сондықтан жол тайғақ болды.

Жүргізуші көлікті басқара алмай, жол-көлік оқиғасы орын алды. Барлық жолаушылар аман қалды. Зардап шеккендерді алып кету үшін келесі автобус тек таңертең келеді, сондықтан жолаушыларды жақын маңдағы қонақүйге орналастыру туралы шишім қабылданды. Адамдарды орналастыру кезінде тек

екі орындық бөлмелердің қалғаны белгілі болды, және әр бөлмеде тек екі адам ғана тұра алады.

Мақсат – сенімен бірге бір бөлмеде кім тұратынын таңдау қажет.

2-жаттығу. «Ертегі».

Мақсаты: тәуелді мінез-құлыққа теріс көзқарас қалыптастыру.

Жабдық: қажет емес.

Уақыты: 20 минут.

Отызыншы патшалықта, отызыншы мемлекетте патша мен патшайым өмір сүрген. Олардың үш ұлы болды. Үлкені жақсы жігіт, ержүрек жауынгер болып өссе, ортаншысы ғылымға мықты, ал кішісі сауда-саттықтан хабардар болып, мемлекет шаруашылығын басқарды.

Зұлым сиқыршы сарайға келгенше бұл патшалықта жағдай жақсы жүріп жатты.

Ол да алтын мен күміс алғысы келді. Сонымен бірге ол зиян келтіруден басқа ешнәрсе істегісі келмеді. Зұлым сиқыршы патшаны қорқыта бастады, егер ол оған бүкіл байлығының жартысын бермесе, онда патша қиыншылыққа ұшырайды.

Патша күшті және батыл болды және бақсыны қуып жіберді. Ұзақ уақыт бойы оның ашуы тыныштық бермеді.

Зұлым сиқыршы патшалыққа әртүрлі зиян келтіруге тырысты. Ол нашар ауа райын жіберіп, көршілерімен ұрысыстырып, қарғыс жаудырды, бірақ патшалық ештеңеден қорықпады. Олар барлық нәрседен құтқарылды. Ағайындылар білімді және шаруашылықты ұстанған, олар көрші мемлекеттермен жанжалды бейбіт жолмен шешіп, жаңа суару жүйесін жасау арқылы құрғақшылықты жеңе алды. Оларға ақыл, даналық пен тапқырлық көмектесті.

Сиқыршы патшалықты опат қылудың жолын іздеп, не істеу керектігі туралы ұзақ ойланды. Осылайша ол жасыл жыланды патшалыққа жіберді. Ол зиянсыз және сүйкімді көрінді, сужыланға ұқсады, тек бұл жыланның тілі улы болды. Адамдар оны еркелетіп, ойнағысы келді. Бірақ ол қауіпті болды. Қай адамды шақса да, ерік-жігері әлсіз, ақымақ болады. Бұрышта отырады, мұңаяды немесе аулаларды аралап мазасызданады, қалжындайды, бұзақылық жасайды, төбелес бастайды, бірақ жақсылық жасамайды. Ал мұндай адамның күші төмендеп, ол мүлдем әлсіз болып, жиі ауыра бастайды.

Осылайша мемлекет әлсірей бастады, адамдар аз жұмыс істеді, өйткені жасыл жылан бәрін шағып, ешкімді: ересектерді де, жасөспірімдерді де аямады.

Патша мен патшайым қайғырды. Ал жылан ұлдарына жеткенде олар одан бетер қынжылды. Бұрын олар отан игілігі үшін жұмыс істесе, енді олар терезенің жанында отырып, ештеңе істемейтін, тек бір-бірімен бей-берекет сөйлесетін халге түсті.

Патша мен патшайым не істерін білмеді. Орманшы балақай олардың бақытсыздығын біліп қалды. Ол өз иелігінде жиі жүретін, орманды сүйетін, әрқашан тазалықты сақтайтын мемлекет тұрғындарын еске алды. Иә, үнемі көмекке келетін ұлдары орманды ретке келтіруге атсалысты. Орман балақайы патша мен патшайымға келіп: «Мен сіздердің қайғыларыңызға көмектесуге

тырысамын, мен орманда тірі судың көзін білемін. Кім одан ішсе, барлық сиқырлардан құтылады. Ол су адамның күш-қуатын оятып, тура жолға салады. Бір ғана шарт бар. Сол су көзіне өздері жетуі керек».

Патша мен патшайым ханзадаларды жолға шығуға ұзақ уақыт бойы көндіре алмады. Ханзадалар ешқайда кеткісі келмеді, өйткені жасыл жыланның сиқырымен олар жай ғана отыра алады және әзілдеседі. Ханшайым ренжіп, жылады. Ханзадалардың жүрегі елжіреп, ата-ана махаббатын жалқаулық жеңді де олар сапарға шықты.

Олар соқпақ жолдармен ұзақ жүрді. Жол жоқ жерлерден зорға дегенде өтті. Олар батпақтан кешіп, суға батып кете жаздады, бірақ орман балақай көмектесті. Орманшы балақай оларды бақылап, қажет болған жағдайға жол сілтеп отырды. Содан кейін олар соңғы таудан өтіп, ғажайыптың көзі болған орманның шетіне келді. Ханзадалар таза су ішті. Олардың күші мен ақыл-ойы қайта оралды. Таза бұлақ суын жинап, өздерінің мемлекеттеріне алып кетті. Тұрғындар жасыл жыланның сиқырынан оянды. Патшалықтың халқы улы жасыл жыланды ұстап алып, тістенуден бас тарту үшін тіліндегі улы жұлып алды.

Мемлекет тәуелсіз өмір сүріп, жақсы табыс таба бастады. Ал жыланның кесірі туралы ұмытпау үшін барлығына зейінді және парасатты болуды, жасыл жыланды өзіне жақындатпауды тапсырады. Ал зұлым бақсы көп ұзамай қайтыс болды, өйткені қатыгездік әрқашан адамның өзіне зиян тигізеді.

Әңгімені оқығаннан кейін – талқылау.

Қорытынды бөлім: Рефлексия.

12-сабақ «Қош бол, бұзық!».

Мақсаты: жасөспірімдер арасында вейп, темекі шегудің, есірткі заттарын қолданудың зияны туралы түсінік қалыптастыру.

Кіріспе бөлім. Сәлемдесу. Сабақтың мақсатын хабарлау.

Негізгі бөлім.

1-жаттығу. «Сиқырлы дүкен».

Мақсаты: жасөспірімдердің өзін-өзі бағалауын арттыруға жағдай жасау.

Құрал-жабдықтар: сипаттамалары бар алдын ала дайындалған карталар.

Уақыты: 20 минут.

Үстел үстінде адамның жақсы қасиеттері жазылған карточкалар жатыр. Қатысушыларға өздерінің жағымды және жағымсыз қасиеттерін жазу тапсырмасы беріледі.

Әрбір қатысушы «сиқырлы дүкенге» келіп, жаманды өзіне жетіспейтін жақсылыққа ауыстырады. Бірақ сонымен бірге ол неліктен оның сапасын нашар деп санайтынын, неге бұл нақты сапаның (дүкенде таңдаған) жоқ екенін және айырбастың баламалы екенін түсіндіруі керек.

2-жаттығу. «Қош бол!».

Мақсаты: эмоционалды жағдайды тұрақтандыруға жағдай жасау.

Құрал-жабдықтар: ермексаз.

Уақыты: 15 минут.

Қатысушыларға ермексаздан қорқатын немесе бар кез келген тәуелділікке айналдыру тапсырмасы беріледі. Осыдан кейін ол бұзады (кеседі, сындырады, мыжылады, лақтырады). Жасалған іс-әрекеттерден кейін талқылау болады.

Мүсіндеу кезінде және қиратқаннан кейін не көрдіңіз? т.б.

3-жаттығу. «Менің зиянсыз әлемім».

Мақсаты: жасөспірімдерді салауатты өмір салты туралы ақпараттандыру.

Құрал-жабдықтар: қағаз, қарындаштар.

Уақыты: 10 минут.

«Көбінесе қандай да бір тәуелділігі бар адам оны бір нәрсемен ауыстырады. Бұл не болуы мүмкін? (балалар сөйлейді).

Бір нұсқа – салауатты өмір салты. Адам өз денсаулығын мұқият қадағалай бастайды, спортпен айналысады, дұрыс тамақтанады және жаман әдеттерден аулақ болады.

Енді бірнеше парақ алып, сол қағаз бетінде салауатты өмір салтын бейнелеуді сұраймын, егер сіз тәуелділіктен зардап шекпейтін адам болсаңыз, не істер едіңіз». Тапсырманы орындағаннан кейін пікірталас жүргізіледі.

Қорытынды бөлім: Рефлексия

Дереккөз: <https://ipi.sfu-kras.ru/files/ilgines.pdf>

Тәуелді мінез-құлыққа бейім жасөспірімдерге арналған «Тәуелділікке жол жоқ!» бағдарламасының 2-нұсқасы

Бағдарламаның мақсаты – жасөспірімдерде темекіні, есірткіні және тәуелділіктің басқа да түрлерін қолдануға тұрақты теріс көзқарасты қалыптастыру.

Міндеттері:

- оқу-тәрбие процесінің барлық қатысушыларының бірлескен жұмысын жүйелеу;

- жасөспірімдерде тыйым салынған заттарды қолданып көруге деген құштарлықтың пайда болуына жол бермеу;

- салауатты өмір салтын ұстануға деген ұмтылысты дамытуға бағытталған іс-шараларды өткізуге жағдай жасау;

- жасөспірімдер мен ата-аналар, құрдастар арасындағы қарым-қатынастағы проблемаларды жою;

- жасөспірімдерге психологиялық-педагогикалық қолдау көрсетуге жағдай жасау;

- жасөспірімдер, педагогикалық ұжым, ата-аналар арасында кеңес беру және алдын алу жұмыстарын жүргізу.

Алдын алу бағдарламасы келесі принциптер негізінде жүзеге асырылады:

• күрделілік – жасөспірімді қоршап тұрған барлық ересектердің өзара әрекеті;

• еріктілік – жасөспірімдер мен олардың ата-аналарының барлық іс-шараларға өз еркімен қатысуын көздейді;

• аксиологиялық – жасөспірімдерде жалпы адамзаттық құндылықтар, салауатты өмір салты, заңға бағыну және т.б. туралы түсініктерді қалыптастыру;

- позитивтілік – конструктивті және жағымды сипат түрінде берілген;
- реттілік – бағдарламаның мақсаттары мен міндеттерін кезеңдерге бөлу.

Бағдарлама жасөспірімдердің психофизиологиялық ерекшеліктерін және жаттығу жоспарын ескере отырып жасалған. Әр сабақ 60 минутқа созылады және берілген тақырыптарды талқылаудан, психологиялық жаттығулардан, рөлдік жағдаяттардан тұрады.

Күтілетін нәтижелер: тыйым салынған заттарды қолданудың қауіп факторларын төмендету, мінез-құлықтың тәуелді формаларына бейімділігін төмендету; жасөспірімдерді әлеуметтік маңызды іс-әрекеттерге тарту, әлеуметтік өзара әрекеттесу дағдыларын дамыту.

Бағдарламаны ұйымдастыру формасы – топтық. Бұл бағдарлама топтық түрде ұйымдастырылады. Бағдарламада сабақтың келесі түрі қолданылады: психологиялық дайындық элементтері бар сабақтар, тәуелділіктің әртүрлі формаларына бейімділігін түзетуге, тұлғааралық қарым-қатынасты, өзіне деген қарым-қатынасты жақсартуға бағытталған тақырыптағы психологиялық сабақтар; іскерлік ойын; миға шабуыл.

Бағдарламаға қатысушылар: мінез-құлықтың тәуелді формалары бар жасөспірімдер, ата-аналар, сынып жетекшілері.

1-САБАҚ «Бір-бірін тану».

Мақсаты: топпен танысу, сенімді атмосфера құру, топта жұмыс істеу ережелерімен таныстыру, жасөспірімдер арасындағы тәуелділік статистикасымен танысу (нашақорлық мысалында).

Қажетті құралдар: А1 парағы ватман қағазы, маркерлер, фломастер, қарындаштар.

1-сабақ «Танысу».

Мақсаты: топпен танысу, сенімді атмосфера құру, топта жұмыс істеу ережелерімен таныстыру, жасөспірімдер арасындағы тәуелділік статистикасымен танысу (нашақорлық мысалында).

Қажетті құралдар: А1 парағы ватман қағазы, маркерлер, фломастерлер, қарындаштар.

Сәлемдесу: қатысушылардың өздері әзірлеген (қол алысу, құшақтау, т.б.).

Жүргізуші балаларды сабақтың мақсатымен таныстырады. Топта жұмыс істеу ережелері талқыланып, ұсынылады.

«Портрет» жаттығуы.

Мақсаты: қазіргі жасөспірімнің бейнесін жасау.

Ватман қағазына жасөспірімдер қазіргі жасөспірімнің портретін жазады. Тұлғаның негізгі сипаттамаларын және хоббиін көрсету маңызды. Жағымды қасиеттермен қатар жағымсыз қасиеттерді де көрсету керек. Егер портретті салу кезінде қиындықтар туындаса, жанындағы жолдастардың ерекшеліктерін сипаттауға болады.

«Менің мүмкіндіктерім» жаттығуы.

Мақсаты: нақты мүмкіндіктер мен тілектерді, оларды жүзеге асыру жолдарын құру.

Бағдарламаға қатысушылар мүмкіндіктер мен тілектердің тізімін жасайды. Содан кейін топтық пікірталас өтеді, онда қатысушылар келесі сұрақтарға жауап береді:

- Менің барлық тілектерім орындалды ма?
- Менің тілегім орындалуы үшін не істеу керек?

Соңында жүргізуші өз сұрағын қояды:

- Мақсатқа жету жолындағы қадамдарың басқа адамдарға зиян тигізуі мүмкін бе?

Басқа адамдардың құқықтарын құрметтеу арқылы ғана адам өз қызметіне қанағаттануы мүмкін екендігін айта кету керек. Жасөспірімдер адамгершілік нормаларға қайшы келетін тілектер жазған жағдайда оларды кінәлауға болмайды. Олардың адамгершілік нормаларды бұзатынын және оның заңмен проблемалары болуы мүмкін екенін әдептілікпен көрсету маңызды.

Топтық талқылау «Менің құқығым».

Мақсаты: өзін қоғамның толыққанды азаматы ретінде тану.

Алдымен топ мүшелеріне «Адам құқыққа қашан ие болады?» сұрағын қою керек:

Талқылау жүріп жатқан кезде жасөспірімдерді түзетпеу керек, содан кейін оларға адамның туғаннан құқықтар алатынын хабарлау керек. Құқықтар мен міндеттердің адамның жасына қарай өзгеретіндігі туралы айта кету керек.

Рефлексия.

«Автопортрет» жаттығуы.

Бұл жаттығу өзін-өзі талқылау және анықтау қабілетін, сондай-ақ басқа адамның сипаттамаларын сипаттау қабілетін қалыптастырады. Жаттығу өзін, параметрлерін, сипаттамаларын және басқа адамның мінез-құлық түрлерін егжей-тегжейлі сипаттай отырып орындалады. Адамды көрмей-ақ тануға болатындай ақпарат мүмкіндігінше дәл болуы тиіс.

2-сабақ «Бәрі өз қолыңда».

Мақсаты: өзін-өзі реттеу қабілеттерін қалыптастыру.

Қажетті құралдар: қағаз, қалам.

Сәлемдесу.

Топтық талқылау «Жақында болған оқиға»

Мақсаты: жасөспірімдердің басынан өткен оқиғаларды зерттеу.

Жасөспірімдермен соңғы кезде болған оқиғалар, сәтсіздіктер мен жетістіктер талқыланады.

Осы әрекеттің арқасында жасөспірімдерде достарының мінез-құлқын және өзінің мінез-құлқын талдау қабілеті қалыптасады және дамиды. Жасөспірімдер қойылған сұрақтарға мүмкіндігінше егжей-тегжейлі жауап беруі керек.

«Эмоционалды көңіл-күй» жаттығуы.

Мақсаты: кез келген әрекетті орындау кезінде эмоционалды күйді басқару туралы білімдерін дамыту.

Жасөспірімдер сөйлемдерді мұқият оқып, толықтырады:

Мен күйзеліске түскенде, ...

Мен кейде өз-өзімді ұстай алмай ашуланамын, сонда ...

Мен ... өзімді жаман сезінемін.

Мен күткенде ... толқып кетемін.

Мен ... болғанда толығымен сабырлы қалыпта боламын.

Мен ... жақсы көремін.

Маған ... болғанда жақсы көрмеймін.

Мен ... өзімді керемет сезінемін.

Мен ... кезде ренжимін.

Әрі қарай, бағдарлама қатысушылары сөйлемді жалғастыруға шақырылады:

- Бұл болған кезде мен ... жасаймын.

Содан кейін жүргізуші әртүрлі сұрақтар қояды:

- Көңіл-күйің нашар болғанда не ойлайсың?

- Сен бірдеңе істегенде оның салдарын үнемі талдайсың ба?

Осыдан кейін жүргізуші: «Бірдеңе жасамас бұрын – ойлан!» деген пікірді талқылауды ұсынады. Жүргізуші жасөспірімдерге кез келген әрекетті бастамас бұрын оның барлық салдарын түсіну керек екендігін түсіндіруі (жеткізуі) тиіс. Келесі кезекте эмоционалды тұрақсыз жағдайда болған әрекеттердің нәтижесінің ықтимал нұсқалары талқыланады.

Жүргізуші топ мүшелері тарапынан қойылуы мүмкін тосын сұрақтарға жауап беруге дайын болуы керек. Мұндай сәттерде қауіпті жағдайлар туындаған кезде өзін-өзі сақтау түйсігінің (инстинкт) іске қосылатынын түсіндіру маңызды.

«Мұзды еріт» жаттығуы.

Мақсаты: эмоционалды күйді басқарудың әртүрлі қабілеттерін дамыту.

Жүргізуші бірдеңе жасамас бұрын не істейтініңді, жағдайыңды қалай басқаратыныңды ойлануды ұсынады.

Сабақтың басында мұз боп қатып қалғандардың рөлін ойнау үшін 2-3 жасөспірім таңдалады. Олар мүсін жасайды. Қалған қатысушылар «мұздатылғандарды» босатуға тырысады, бірақ оларға қол тигізбеуі және тек дене тілін қолдануы керек. Жасөспірімдер келесі сұрақтарға жауап береді:

- Күлкіге қарсы тұру қиын ба?

- Топтың «еріген» мүшелерін ауыстырғыңыз келе ме?

Баяндамашы қорлайтын қимылдар мен мимикаларға жол бермеуі керек.

Рефлексия.

«Автопортрет» жаттығуы.

Бұл жаттығу өзін-өзі талқылау және анықтау қабілетін, сондай-ақ басқа адамның сипаттамаларын сипаттау қабілетін қалыптастырады. Жаттығу өзін, параметрлерін, сипаттамаларын және басқа адамның мінез-құлық түрлерін егжей-тегжейлі сипаттай отырып орындалады. Адамды көрмей-ақ тануға болатындай ақпарат мүмкіндігінше дәл болуы тиіс.

3-сабақ «Жанжалсыз әлем».

Мақсаты: жанджалдардың мәні және оларды шешудің тиімді жолдары туралы идеяларды дамыту.

Қажетті құралдар: қағаз, қаламдар, магнитофон, табиғат дыбыстары.

Сәлемдесу.

Топтық талқылау «Жақында болған оқиға».

Мақсаты: жасөспірімдердің басынан өткен оқиғаларды зерттеу.

Жасөспірімдермен соңғы оқиғалар, сәтсіздіктер мен жетістіктер талқыланады.

Осы әрекеттің арқасында жасөспірімдерде достарының мінез-құлқын және өзінің мінез-құлқын талдау қабілеті қалыптасады және дамиды. Жасөспірімдер қойылған сұрақтарға мүмкіндігінше егжей-тегжейлі жауап беруі керек.

«Саяхат» жаттығуы.

Мақсаты: жанжалдарды өркениетті жолмен шешу дағдыларын дамыту.

Бөлмеде орындықтардың көмегімен автобус моделі жасалған. Содан кейін қатысушылар жанжал, сөгіс және наразылық орын алатын автобустағы саяхатты елестетеді.

Содан кейін кондуктор жол жүру ақысын жинай бастайды, жолаушыларды аралап өтіп, оларды шетке итереді. Бағдарламаға қатысушылардың жолаушылар арасында туындауы мүмкін қақтығыс жағдайларын дәлірек ойнауы маңызды.

Одан кейін жүргізуші қатысушылармен дау-дамайға түскен кезде қандай сезімде болғанын және олардың жанжалдарды жалғастырғысы келетін-келмейтінін талқылайды.

Жасөспірімдерге жаттығу кезінде ренжімеу және әдейі дене күшін қолдануға болмайтынын ескерту керек.

Жаттығу: «Жалжал жағдайлары».

Мақсаты: жанжалдарды жағдайларды шешугі қажетті білім қалыптастыру.

Жүргізуші жанжал сөзінің анықтамаларын, қандай қақтығысты жағдайлар бар екенін және оларды шешу жолдарын түсіндіреді.

Жүргізуші жасөспірімдерге кез келген кикілжіңнің өркениетті түрде шешілетін себеппен басталатынын және олардың қарсыласынан теріс айналмау, араласуға құлықсыздығын білдірмеу керектігін түсіндіруі тиіс.

«Біздің жанжалдарымыз (қақтығыстарымыз)» ойыны.

Мақсаты: жасөспірімдер арасындағы жанжалдарды шешу бойынша білімдерін дамыту.

Қатысушылар олардың арасында болған жанжал жағдайларын сахналайды. Қақтығысты шешу бастапқыда теріс нәтиже береді, содан кейін олар тиімдірек жолды іздейді.

Жүргізуші жанжалды жағдайды шешуге бүкіл топты тартуға жағдай жасауы керек.

Топтық талқылау «Соңы».

Мақсаты: күшпен шешілген жанжалдар үшін құқықтық жауапкершілік туралы білімдерін дамыту.

Жасөспірімдер күш қолданылған әртүрлі жанжалды жағдайларды еске түсіреді. Жүргізуші бірқатар сұрақтар қояды:

- Жанжалдың нәтижесі қандай болды?
- Жанжалға қатысушылар жауапқа тартылды ма?
- Дене күшін қолдану көріністеріне қатысу немесе бақылау кезінде қандай сезімде болдың?
- Бұл адамдардың қандай құқықтары бұзылды?

- Қақтығушы тараптар күш қолданудан қолданбауы мүмкін бе еді?

Рефлексия.

«Сапа» жаттығуы.

Мақсаты: өзін-өзі адекватты бағалауды қалыптастыру. Бұл әр баланың өзінің артықшылықтары мен кемшіліктері тізімін жазып, оларды он балдық шкала бойынша бағалау арқылы жасалады.

4-сабақ «Достықта өмір сүрейік».

Мақсаты: ата-аналармен тығыз қарым-қатынасты дамыту, ата-аналармен жанжалдарды болдырмауға дағдыландыру.

Қажетті құралдар: қағаз, қалам, презентация, проектор.

Сәлемдесу.

Топтық талқылау «Жақында болған оқиға».

Мақсаты: жасөспірімдердің басынан өткен оқиғаларды зерттеу.

Жасөспірімдермен соңғы оқиғалар, сәтсіздіктер мен жетістіктер талқыланады. Осы әрекеттің арқасында жасөспірімдерде достарының мінез-құлқын және өзінің мінез-құлқын талдау қабілеті қалыптасады және дамиды. Жасөспірімдер қойылған сұрақтарға мүмкіндігінше егжей-тегжейлі жауап беруі керек.

«Қолы анамның қолындай» жаттығуы.

Мақсаты: ата-аналардың қарым-қатынасында жинақталған оң тәжірибені қалыптастыру.

Топ мүшелерінің бірі қалған жолдастарына қарсы тұрады. Жасөспірімдер қолдарын алға созады. Таңдалған қатысушы көзін жұмып, басқа қатысушылардың қолдарын кезекпен ұстайды. Содан кейін жасөспірімнің пікірі бойынша ең жағымды және мейірімді қолды таңдайды. Әрі қарай ерікті өзгереді. Жаттығудың соңында жүргізуші жасөспірімдерден өмірде ең мейірімді қолдар қандай болғанын сұрайды, осылайша оларды ең мейірімді қолдар ата-аналарының қолдары деген қорытындыға әкеледі.

Балалар қатал қарым-қатынасты бастан өткерген отбасыларда олардың ата-анасының қолдары ең мейірімді дегенді жоққа шығаратынына назар аудару керек. Осыған қарамастан, барлық жасөспірімдер жаттығуға қатысады.

«Қатты ашу» жаттығуы.

Мақсаты: ата-ана талаптарының заңдылығы туралы түсінік қалыптастыру.

Топ мүшелері ата-аналары жағынан болған шағымдарды тізеді. Содан кейін жасөспірімдер бұл наразылықтармен келісе ме, жоқ па және неліктен келісетінін/келіспейтінін таңдайды.

Жүргізуші жиі айтылатын шағымдардың тізімін жасайды. Барлық ата-аналар өз наразылықтарын білдіретіндігін және бұл ұят емес екендігін айта кету керек.

Ойын жағдайы «Үйдегі жанжал».

Мақсаты: ата-аналармен бірге жанжалды жағдайларды шешу тәжірибесін дамыту.

Бұл жағдайда 2 жасөспірім таңдалады: біреуі ересек адамның, екіншісі – баланың рөлін ойнайды, қажет болған жағдайда тағы бірнеше ойыншы қосылады. Шағымдардың бірі алдыңғы жаттығудан таңдалады және

қатысушылар оны ойнайды. Қалған қатысушылар бақылаушылар болып табылады және ойыншылар ойналған қақтығыстарды шешу жолдарын ұсынады.

Келесі сұрақтарға жауап беру арқылы алынған нәтижелерді талқылау:

- Қай нәтиже тиімдірек болды?

- Қақтығысты шығынсыз шешу үшін не істеу керек?

- Ата-аналар неге өз пікірлерін қорғайды?

Жүргізуші ата-анасын ойнаған балалардан «өз балалары» туралы не ойлайтынын сұрауы керек.

Топтық талқылау «Ата-ана жауапкершілігі».

Мақсаты: ата-ананың не үшін жауапты екендігі туралы түсініктерін қалыптастыру.

Бұл жаттығу ата-ананың жасөспірімдерді қорлағаны үшін жауапкершілікті бөлуді қарастырады. Жүргізуші ата-ананың баласының сәтсіздіктерінен қорқатынын көрсетуі керек. Егер ата-ана баланың өміріне бей-жай қарамаса, оның сәтсіздігін байқамас еді.

Рефлексия.

«Сапа» жаттығуы.

Мақсаты: өзін-өзі адекватты бағалауды қалыптастыру. Бұл әр баланың өзінің артықшылықтары мен кемшіліктері тізімін жазып, оларды он балдық шкала бойынша бағалау арқылы жасалады.

5-сабақ «Әрқашан ИӘ деп айтпа!»

Мақсаты: топтың жағымсыз әсерлеріне қарсы тұру қабілетін дамыту.

Қажетті құралдар: қағаз, қаламдар, магнитофон, табиғат дыбыстары, нашақорлық туралы видео.

Сәлемдесу.

Топтық талқылау «Жақында болған оқиға».

Мақсаты: жасөспірімдердің басынан өткен оқиғаларды зерттеу.

Жасөспірімдермен соңғы оқиғалар, сәтсіздіктер мен жетістіктер талқыланады.

Осы әрекеттің арқасында жасөспірімдерде достарының мінез-құлқын және өзінің мінез-құлқын талдау қабілеті қалыптасады және дамиды. Жасөспірімдер қойылған сұрақтарға мүмкіндігінше егжей-тегжейлі жауап беруі керек.

«Әрқашан «иә» деп айтпа» жаттығуы.

Мақсаты: дәлелді бас тарту қабілетін дамыту.

Әр топ мүшелері өз орындарын алады. Таңдалған қатысушылардың бірі жасөспірімдерге бір-бірден жақындап, алдымен сыпайы түрде орындарын беруді сұрайды, содан кейін дөрекі және батыл түрде орындарын босатуды бұйырады. Жаттығудан кейін қатысушылар арасында пікірталас жүргізіледі: қандай жағдайда жоқ деп айту оңай болды?

Жүргізуші қатысушыларға сұраудың (өтініштің) қорлау еместігін ескертуі керек.

«Жағымсыз қысым» жаттығуы.

Мақсаты: жағымсыз әсерлерге қарсы тұру қабілетін дамыту.

Топ мүшелері әсер ету тәсілдері мен формаларын талқылауға шақырылады. Баяндамашы бірқатар сұрақтар қояды:

- Қысым әрқашан теріс бола ма?
- Жағымсыз қысымды қалай ажыратуға болады?
- Жағымсыз қысымның қандай жолдары бар?
- Жағымсыз қысымға бой алдырғыңыз келе ме?
- Жағымсыз қысымның салдары қандай?
- Жағымсыз қысымды болдырмау үшін не қажет?

Әрі қарай, бірлескен күш-жігер арқылы қауіпсіздік жоспары дайындалады, бұл жағдайда жасөспірімдерге көмек сұрау, олардың қарсылық көрсету қабілетін көрсететінін түсіндіру керек;

Жасөспірімдерде көмекке жүгінудің теріс мүмкіндіктері болған жағдайда, оларға әркім қателесуі мүмкін екенін және құқық қорғау органдарының қызметкерлерінен немесе көмектесу жолдарын білетін мамандардан көмек сұраған дұрыс екенін хабарлау керек.

«Мәжбүрлеу» ойынының жағдаяттары.

Мақсаты: сырттан мәжбүрлеу жағдайын қайталау.

Ойынның басында жасөспірімдер әлеуметтік ролик көреді.

Содан кейін жасөспірімдер бір топ адам немесе бір адам заңсыз әрекеттерге баруға мәжбүр болған жағдайды көрсетеді. Осыдан кейін жағдайдың әртүрлі нәтижелерін топтық талқылау жүргізіледі.

Баяндамашы «жәбірленушілерден» және «мәжбүрлеушілерден» ойын кезіндегі сезімдері туралы сұрауы керек.

Топтық пікірталас «Тобыр».

Мақсаты: бір топ адамдар жасаған әртүрлі құқық бұзушылықтар үшін жауапкершілікті түсіну қабілетін дамыту.

Топта жасөспірімдердің бұқаралық ақпарат құралдарынан көрген немесе оқыған, бір топ адамдар қылмыс жасаған жағдайларды талқылайды. Баяндамашы бірқатар сұрақтар қояды:

- Жағдайда не болды?
- Қандай бұзушылықтар болды?
- Нәтижесі қандай болды?

Рефлексия.

«Иә» жаттығуы.

Мақсаты: рефлексия мен эмпатияны дамыту. Жаттығу жұппен орындалады. Қатысушылардың бірі өзінің жағдайын немесе көңіл-күйін сипаттайды, ал екіншісі жетекші сұрақтар қою арқылы бұл ақпаратты егжей-тегжейлі көрсетуге тырысады. Сұрақтарға жауаптар кемінде үш рет келісушілік сипатта болуы керек.

6-сабақ «Есірткіге жоқ деп айт».

Мақсаты: есірткі немесе ұйғалтқы заттарды қолданып (сынап) көру туралы ұсыныстан бас тарту қабілетін дамыту, есірткі және психотроптық заттарды сақтау, тарату және пайдалану үшін заңды жауапкершілікті білу.

Қажетті құралдар: қағаз, қалам, есірткі туралы фильм.

Сәлемдесу.

Топтық талқылау «Жақында болған оқиға».

Мақсаты: жасөспірімдердің басынан өткен оқиғаларды зерттеу.

Жасөспірімдермен соңғы оқиғалар, сәтсіздіктер мен жетістіктер талқыланады.

Осы әрекеттің арқасында жасөспірімдерде достарының мінез-құлқын және өзінің мінез-құлқын талдау қабілеті қалыптасады және дамиды. Жасөспірімдер қойылған сұрақтарға мүмкіндігінше егжей-тегжейлі жауап беруі керек.

«Есірткі» тақырыбы бойынша ой қозғау әдісі.

Мақсаты: есірткіні қолданудың себептерін анықтау.

Жасөспірімдер есірткіні қолдану себептерін айтады. Тек кемшіліктер ғана емес, сонымен қатар есірткіні қолдануға рұқсат етілген жағдайлар да талқыланады.

Баяндамашы нақты қандай жағдайларда есірткіні қолдануға болатынын көрсетуі керек: медицинада (анестезия, қатерлі ісікпен ауыратын адамдар).

Топтық талқылау «Есірткі қолданудың салдары».

Мақсаты: есірткіні бірінші рет қолданудың салдары және одан бас тарту мүмкіндігі туралы білімдерін дамыту.

Топ мүшелері есірткіні әзірлеуден қолдану салдарына дейін логикалық тізбек құрады. Жүргізуші жетекші сұрақтар қояды:

- Есірткіден өлу мүмкін бе?

- Өлімге апаратын жолды қай кезеңде тоқтатуға болады?

Тыйым салынған заттың бір ғана үлгісінен тәуелділік туындауы мүмкін екеніне назар аудару керек.

Топтық талқылау «Есірткіден не болады».

Мақсаты: есірткіні қолданудан болатын шығындар туралы білімдерін дамыту.

Жасөспірімдерге есірткіні қолданудың жағымды және жағымсыз жақтарының тізімін жасау ұсынылады. Құрылған тізімдер төменде талқыланады. Жүргізуші қысқа уақыт ләззатынан кейін адам бәрін, тіпті өмірінен де айырылуы мүмкін екенін атап өтуі керек.

Топтық талқылау «Есірткі қолдану».

Мақсаты: есірткіні қолданудың айналаңыздағы адамдарға әсерін талқылау.

Баяндамашы бірқатар сұрақтар қояды:

- Есірткі қолдану басқа адамдармен қарым-қатынасқа әсер ете ме?

- Есірткі көмектесе ме, кедергі жасай ма?

- Есірткі әсеріндегі адаммен қарым-қатынас жасау тәжірибеңіз бар ма?

- Есірткіге мас күйіндегі адаммен сөйлесу жағымды ма?

- Есірткі тұтынатын адамдар отбасымен, достарымен қандай қарым-қатынаста болады?

Жүргізуші есірткінің жақын адамдармен қарым-қатынасқа әсерін және есірткі қылмыстарын талқылауды ұсынады.

Есірткі туралы фильм көру.

Рефлексия.

«Иә» жаттығуы.

Мақсаты: рефлексия мен эмпатияны дамыту. Жаттығу жұппен орындалады. Қатысушылардың бірі өзінің жағдайын немесе көңіл-күйін сипаттайды, ал екіншісі жетекші сұрақтар қою арқылы бұл ақпаратты егжей-тегжейлі көрсетуге тырысады. Сұрақтарға жауаптар кемінде үш рет келісушілік сипатта болуы керек.

7-сабақ: «Ішімдік – сенің жауың».

Мақсаты: ішімдік ішуден аулақ болу дағдыларын дамыту, мас күйінде қылмыс жасағаны үшін жауапкершілікті сезіну.

Қажетті құралдар: қағаз, қалам, кішкентай доп.

Сәлемдесу.

Мақсаты: топта жағымды ахуал туғызу.

Шеңберге қатысушылар «Мен сені бүгін ... білемін» сөздерімен допты бір-біріне лақтырады.

Допты жүргізуші болжаммен келіседі немесе келіспейді.

Топтық талқылау «Жақында болған оқиға».

Мақсаты: жасөспірімдердің басынан өткен оқиғаларды зерттеу.

Жасөспірімдермен соңғы оқиғалар, сәтсіздіктер мен жетістіктер талқыланады.

Осы әрекеттің арқасында жасөспірімдерде достарының мінез-құлқын және өзінің мінез-құлқын талдау қабілеті қалыптасады және дамиды. Жасөспірімдер қойылған сұрақтарға мүмкіндігінше егжей-тегжейлі жауап беруі керек.

Миға шабуыл әдісі «Алкоголь».

Мақсаты: алкогольді ішу себептерін анықтау.

Жасөспірімдер ішімдік ішуге болмайтын жағдайлардың себептерін айтады. Жүргізушіге бәрінің қаншалықты жаман екендігі туралы айтудың қажеті жоқ. Әрбір жасөспірім үшін алкогольді тұтынудың негізгі себептері туралы өз пікірін айту маңызды.

Топтық талқылау «Алкогольдің салдары».

Мақсаты: алкоголь жауапкершіліктен босатпайтынын түсіндіру.

Топ ішімдік ішкен адамның мінез-құлқының қалай өзгертетінін, әсіресе, мас жасөспірімдердің өзін қалай ұстайтынын және басқа адамдардың құқықтарын қалай бұзатынын талқылайды.

Мас күйі жауапкершіліктен босатпайтындығын, сонымен қатар кінәні күшейтетінін түсіну керек. Баяндамашы бірнеше сұрақ қояды:

- Мас адам жауапкершіліктен босатыла ма?

- Мас адам өз әрекетін басқара ала ма?

- Мас адам өз әрекеті үшін жауап беруі керек пе?

Жасөспірімдер мінез-құлқыңды басқара алмасаң, ішпе. Мінез-құлқыңды түсіндіре алсаң, ішуге құқығың бар деген қорытындыға келуі мүмкін.

Бұл процесс кәмелетке толмағандар арасында ғана емес, жалпы қоғамда да орын алады, сондықтан балаларды жиі еститін мәлімдемелер үшін кінәлауға болмайды.

Келесі кезекте жүргізуші мас күйінде заңды бұзғаны үшін жауапкершілік туындайтын мәселені атап көрсетеді. Бұл ақпараттың мақсаты – жасөспірімдерді жауапкершілікті сезінуге үйрету.

Жүргізуші кәмелетке толмағандардан ауыр қылмыстар үшін кәмелетке толмағандардың жауапкершілігіне қатысты құқықтық нормаларды бағалау кезінде кейбір баптарда мас адамға жазаны жеңілдету қажеттігін көрсететін тармақтардың немесе сілтемелердің жоқтығын байқады ма деп сұрайды. Ендеше, неге алкогольдік жауапкершілік жауапкершілікті де қиындатады дейміз?

Жүргізуші үшін жеткіншектердің алынған ақпаратты талқылау арқылы жауабын өздері табуы маңызды.

«Алкогольді алмастыру» топтық талқылау.

Мақсаты: алкогольді алмастырудың балама жолдарын дамыту.

Жасөспірімдер ішімдік ішу арқылы адам не нәрсеге қол жеткізе алатынын талқылайды. Сыра алкогольдік сусындардың тізіміне енгізілгендігін айта кету керек.

Жасөспірімдер ішімдік ішкен кезде бостандыққа түсетінін, көптеген кештер онсыз бола алмайтынын айтып, ішімдікке қатысты өз пікірлерін айтады.

Жүргізуші бірқатар сұрақтар қояды:

- Адамдар ішімдік ішкеннен кейін олармен араласу қызықты ма?
- Арақ ішкеннен кейін батыл боласың ба?
- Мас пен мастың арасында шекара бар ма?
- Мас адаммен сөйлесу қандай?
- Ішімдік ішкен адам қандай жетістікке жетеді?
- Алкоголь адамға қажетті нәтиже бере ме?
- Қанша уақытқа?

Егер алкоголь қажетті нәтиже берсе, онда «шарап буы» белсенді болған кезде қысқа уақыт ішінде нәтижені қайталау үшін қайтадан ішуге тура келеді. Осы себепті тәуелділік пайда болады. Материалдық шығындарға, жақындарынан, достарынан және өзін жоғалтуға әкелетін қорқынышты ауру. Содан кейін жасөспірімдер тақтада жазылған заттарды талқылайды, ал қалаған күйге қол жеткізгісі келетіндердің барлығы жаңаша жазады.

Рефлексия.

«Иә» жаттығуы.

Мақсаты: рефлексия мен эмпатияны дамыту. Жаттығу жұппен орындалады. Қатысушылардың бірі өзінің жағдайын немесе көңіл-күйін сипаттайды, ал екіншісі жетекші сұрақтар қою арқылы бұл ақпаратты егжей-тегжейлі көрсетуге тырысады. Сұрақтарға жауаптар кемінде үш рет келісушілік сипатта болуы керек.

8-сабақ «Сен – тұлғасың!».

Мақсаты: Жасөспірімдердің өзін-өзі бағалауын арттыру, өзіндік санасын дамыту.

Қажетті құралдар: қағаз парақтары (А4), түрлі-түсті маркерлер немесе қарындаштар.

Сәлемдесу.

Топтық талқылау «Соңғы кезде болған оқиға».

Мақсаты: жасөспірімдердің басынан өткен оқиғаларды зерттеу.

Жасөспірімдермен болған соңғы оқиғалар, сәтсіздіктер мен жетістіктер талқыланады.

Осы әрекеттің арқасында жасөспірімдерде достарының мінез-құлқын және өзінің мінез-құлқын талдау қабілеті қалыптасады және дамиды. Жасөспірімдер қойылған сұрақтарға мүмкіндігінше егжей-тегжейлі жауап беруі керек.

«Ойлар» жаттығуы.

Мақсаты: жеке тұлғаның күшті жақтары туралы түсініктерін дамыту.

Топ мүшелеріне «Мен өзімді мақтан тұтамын, себебі ...» сөйлемін аяқтау ұсынылады.

Кейбір жасөспірімдердің өздері туралы жақсы пікір айту қиынға соғатыны таңқаларлық емес. Жасөспірімдерді осы әңгімеге ынталандыруға көмектесетін атмосфераны құру қажет.

Бұл жаттығу жасөспірімдердің өздерін:

- өзіңіз туралы жағымды ойлар;
- өз-өзіне жанашырлық;
- өзін әзілмен ұстай білу;
- жеке тұлға ретінде өзін мақтанышпен көрсету;
- артықшылықтар мен кемшіліктерді дәлірек сипаттау тәрізді көріністерді қолдауға бағытталған.

«Күлімсіреу» жаттығуы.

Мақсаты: денені босаңсытудың қарапайым, бірақ тиімді әдісін қалыптастыру.

Шынайы күлімсіреу дененің энергиясын түрлендіруге және оны өзін және басқаларды біріктіруге, емдеуге бағыттай алады. «Өзіңізге күлімсірегенде» сіз өзіңіздің энергия деңгейіңізді арттырып, өзіңізді ең жақсы орындауға дайындайсыз, бұл сізге өзіңіз туралы оң көзқараста болуға көмектеседі.

1. Орындыққа отыр және аяқтарыңды иығыңның еніне қой. Қолыңды тізеңе қой, көзіңді жұм, біркелкі тыныс ал.

2. Бет бұлшық еттерін босаңсытып, өте жайлы және жайлы орынды елестетуге тырыс, бұл елестету болуы мүмкін.

3. Өзіңнің күліп тұрғаныңды елестет. Күлімсіреу жүзіңді жылытады.

4. Сен өзіңе күлімсірейсің. Енді осы таза энергияны жан-жағыңа жібер және оларды байланыстыратын шиеленіс сенің күлімсіреуіңнің жылуынан жылу алатынын сезін.

5. Күлкіңнің жылуын мойныңа бағытта және ыңғайсыздықтың жойылғанын сезін.

6. Енді жүрегіңге күлімсіреп, секунд сайын сен үшін жасайтын тұрақты және қажетті жұмысы үшін алғыс айт. Оны жылы жымып жылыт және оның жұмысы әлдеқайда жеңіл болғанын сезін. Күлкіңнің энергиясы жүрегіңді сүйіспеншілік пен қуанышқа толтырсын.

7. Енді өкпеңе күлімсіре, олардың жүректеріне оттегін жеткізгені үшін алғыс айт. Өкпеңе қайтадан нұрды жұтқанда, олардың мейірім мен күшке толы болғанын сезінесің.

8. Енді денеңізді таза ұстау үшін бауырың мен бүйректеріңе күлімсіре. Сен өзінді бастан кешірген ашу мен қорқыныштан арылтқаныңды сезінесің.

9. Енді күлімсіреу энергиясын асқазанға бағытта және оның сен жейтін тағамды қорытудағы жұмысы үшін алғыс білдір.

10. Күлімсіреген жылуыңды аяқтарың мен қолдарыңның бұлшық еттеріне таратып, оларды босаңсыт.

11. Ішкі күлкің кеңейеді және жан-жаққа таралады.

12. Сен өзінді толығымен толтырасың. Толығымен босаңсисың.

13. Енді сен денеңді барлық бөлігін сезінесің.

14. Тамаша. Дайын болған соң, ақырын көзіңді ашып, маған қара ...

Тамаша! Енді, егер қаласандар, біз жалғастырмас бұрын маған сұрақтар қоюларыңа болады.

Бұл жаттығуды топпен орындағаннан кейін, оларды таңертең үйде жаттығуға немесе жай ғана демалғың немесе өзін-өзі бағалауды арттырғың келетін кез келген уақытта ынталандыруға болады.

«Өз-өзінді жақсы көру» жаттығуы.

Мақсаты: Барлық жағдайда жақсы қарым-қатынас жасау қажеттілігін түсіну және қабылдауды дамыту.

Бұл жаттығу жасөспірімдерге өздеріне ұнамайтын нәрсені түсінуге және өзін сол қалпында қабылдауға мүмкіндік береді.

1. Қатысушыларды парақтың ортасына сурет салуға шақыру (А4).

2. Содан кейін келесі нұсқауларды енгізу:

а) суреттің жанына белгі қой немесе өзіңе ұнайтын, мақтан тұтатын нәрсені қарындашпен жаз. Бұл кез келген нәрсе болуы мүмкін: сыртқы түрі, жеке қасиеттері және т.б.;

ә) енді қағаздың келесі бетін аудар. Таза бетке өзіңе сәйкес келмейтін бір нәрсені жаз;

б) парақты қайта аудар. Өзіңе ұнайтын тағы бір нәрсені жаз (сүйікті түсті пайдалан). Содан кейін қағазды төңкеріп, екінші ұнатпайтын нәрсені жаз (ең аз ұнайтын түсті пайдалан);

в) әр элемент үшін сәйкес тегтерді пайдаланып, өрнектің өзіңе ұнайтынын және артқы жағында нені ұнатпайтынын жазуды жалғастыр;

г) өзің туралы ойыңа келген барлық жаман нәрселерді жазғаннан кейін оны оқып шық, содан кейін келесі сөздерді жаз: «Мен өзімді жақсы көремін, тіпті ...».

д) өзіңе ұнамайтын нәрселермен де тартымды екенінді түсін. Қателер адамның тұлғасында емес, оның іс-әрекеттерінде.

3. Қандай жағдай болса да, сен жақсы көруге лайық екенінді есте сақта.

4. Қатысушылардан сол топқа қайта оралуын сұрау. Барлығына өз сызбаларын көрсетіп, нені ұнататынын және нені ұнатпайтынын түсіндіру.

5. Барлығы жасалғаннан кейін, олардың сызбаларын қабырғаға ілуді сұрау, сонда барлығы тек «жағымды» жағын көре алады. Оларды сызбаларды үйге апарып, отбасына көрсетуге болады.

Рефлексия.

«Мен күн сәулелеріне шомылудамын» жаттығуы.

Күннің суретін сал, ішіне атыңды жаз, әр сәулеге жақсы қасиеттерінді белгіле.

9-сабақ «Даму – бұл өмір».

Мақсаты: өзін-өзі тануға, өзін-өзі дамытуға және өзін-өзі жүзеге асыруға қажеттіліктер мен қабілеттерді қалыптастыру.

Қажетті құралдар: қағаз, қаламдар, бірінші сабақта жасалған «Қазіргі жасөспірімнің портреті».

Сәлемдесу.

Топтық талқылау «Жақында болған оқиға».

Мақсаты: жасөспірімдердің басынан өткен оқиғаларды зерттеу.

Жасөспірімдермен соңғы оқиғалар, сәтсіздіктер мен жетістіктер талқыланады.

Осы әрекеттің арқасында жасөспірімдерде достарының мінез-құлқын және өзінің мінез-құлқын талдау қабілеті қалыптасады және дамиды. Жасөспірімдер қойылған сұрақтарға мүмкіндігінше егжей-тегжейлі жауап беруі керек.

Топтық талқылау «Жасөспірім бейнесі».

Мақсаты: жағымсыз қасиеттерге жағымды өзгерістер енгізу және өмірлік оң мақсаттарға жету қабілетін дамыту.

Қатысушылардан бірінші сабақта жасалған қазіргі жасөспірім портретінің ерекшеліктерін дамыту қажет жағымды және жағымсыз жақтарға бөлуді сұраймыз, олардан арылуға болады, өйткені олар заңға қайшы келетін жағымсыз әсерлерге әкелуі мүмкін. Бұған қалай қол жеткізуге болатынын топпен талқылау қажет.

Рефлексия «Менде не өзгерді».

Мақсаты: топ мүшелеріне нәтижелерді білу және қабылдау.

Жасөспірімдерге кезектесіп, олардың әрқайсысында не өзгергені, қандай сенімдері, қарым-қатынастары туралы әңгімелесу ұсынылады.

«Чемодан» жаттығуы.

Мақсаты: қорытындылау.

Жүргізуші бұл әрекеттің блоктың соңғысы екенін хабарлайды және топқа соңғы 10 сағатта сатып алған нәрселерінің «чемоданға» (конвертке) салу ұсынылады, «жүк» қағазға жазылып, «чемоданға» салынады. Оның үстіне, бұл командалық жұмыс болуы керек.

10 минуттан кейін жүргізуші «чемоданның» мазмұнын оқиды және «чемоданның» мазмұнын қандай жағдайда есте сақтай алатыны туралы айтуды сұрайды.

Дереккөз: https://ipi.sfu-kras.ru/files/vkr_vasilishina_i.v.pdf

Бағдарламаны жүзеге асыру барысында қолдануға ұсынылатын материалдар

Электрондық темекі (вейп) қазіргі уақытта, әсіресе жасөспірімдер арасында үлкен танымалдылыққа ие болды. Осыған байланысты әр түрлі елдердің ғалымдары электронды темекінің балалар мен жасөспірімдердің денсаулығына әсерін зерттей бастады. Көптеген жасөспірімдер электронды

темекі шегуге тырысады. Жиналған статистикаға сәйкес, 14 жастан асқан балалардың 40% — ы осы құрылғыны пайдалануға жүгінеді. Электрондық темекінің ағзаға қандай зияны бар. Егер сіз электрондық сигареттер зиянды ма жоқпа деп ойлансаңыз, ескере кететін жағдай, жану процессі тек булануға ауыстырылды, бірақ құрамы іс жүзінде өзгерген жоқ. Никотин екі жағдайда да кездеседі, айырмашылық тек оны жеткізу әдісі мен қарқындылығында. Вейп сұйықтықтарының құрамына кіретін никотин тұрақты физикалық және психикалық тәуелділікті қалыптастыратын нейротоксиндер мен алкалоидтарға жатады, бұл никотинге тәуелділікпен күресте электронды темекінің пайдасы туралы барлық дәлелдерді жоққа шығарады. Никотин тамырларды бұзады, жүрек – тамыр, тыныс алу жүйесінің жағдайын нашарлатады. Қыздырылатын табак aikos, glo және вейптің кәдім-гі темекіге қарағанда никотині аз деген тұжырым жалған.

Сұйық түрдегі хи-мия-лық қоспа ауыз ұртында тез сорылып, қан жүйесіне бірден түседі. Бұл миды никотинмен улау деген сөз. Тіпті вейпті қолданатын балалар есінен танып құлауы мүмкін.

Дереккөз: <https://zanmedia.kz/elektrondy-temeki-ziyany/116542/>

Никотин бірінші тыныс арудан кейін қанға енеді. Бұл ағзаға және психологиялық тәуелділікке көптеген жағымсыз салдар тудыратын қауіпті есірткі заты. Көбінесе ол жүрек-тамыр жүйесіне әсер етеді, склеротикалық және басқа патологиялардың дамуын тудырады. Бүйрек және бүкіл шығару жүйесі де өкпені айтпағанда, қатты зардап шегеді.

Вейпинг ағылшын тілінен аударғанда vaping – «булану» дегенді білдіреді. Бұл – электронды темекі, түтін шығаратын және осыған ұқсас басқа құрылғыларды шегу процесі.

Вейп – электронды темекі, мини-кальян. Темекі шегушілер электронды құрылғыларды мүлдем қауіпсіз деп санайды.

Бірақ электронды темекі шегуден болатын зиянды әдеттегі темекіден болатын зиянмен салыстыруға болатыны туралы материалдар әртүрлі дереккөздерде жиі жарияланады.

Темекі мен вейп туралы нені білу керек

Никотин – темекінің құрамындағы негізгі улы зат. Ол адамның бойында тәуелділік тудырады. Темекінің құрамында 7000-ға жуық химиялық зат бар, олардың басым бөлігі улы заттар.

Вейперлер химиялық қоспасы бар буды жұтады. Зерттеушілердің айтуынша, вейп немесе басқа да электронды шылымдар адамның өкпесін зақымдап, оны өлімге душар етеді. Негізі, кәдімгі темекі сияқты вейптің де құрамында никотин бар. Электронды темекі жайлы фактілер келтірілген бір мәліметте айтылғандай, никотин тәуелділік тудыратындықтан, «жастар есірткінің басқа да түрлеріне тәуелді болып қалулары мүмкін».

Электронды темекінің сұйықтығы – жай ғана су емес. Оның құрамында өкпені зақымдайтын әртүрлі улы токсиндер бар.

Вейптің құрамына кәмпит, шиенің дәміне ұқсас хош иістендіргіштер қосылады, олардың иісі, әсіресе, балалар мен жасөспірімдерді еліктіреді. Сондықтан олар у жұтып жатқандарына мән бермейді

Ақыл-сананың зақымдануы, әсіресе есейіп келе жатқан балалардың зейін қою қабілеті мен көңіл-күйлерінің бұзылуы

Қызыл иек пен ауыз қуысының қабынуы

Өкпенің созылмалы қабынуы мен жүрек ауруы

Демікпе ауруы

Асқазан ауруы мен жүрек айнуы

Ақ-қарасын айыра біл. Естіген нәрселеріңнің бәріне сене берме. Мысалы, «вейптің еш зияны жоқ, қайта, стресті шығарады» деген сөздерге алданып қалма. Өзің ізденіс жасап, дәлелденген фактілерге негіздеп шешім қабылда.

Күйзеліспен күресудің тиімді жолдарын ізде. Күйзелісті шығарудың жақсы жолы – салауатты өмір салтын ұстану. Мысалы, жаттығу жасап, кітап оқуға немесе сені қолдап, демейтін достармен араласуға болады. Сонда ойыңды жақсы жаққа бұрасың әрі сені темекіге тартпайтын болады.

Ойланып көр. Күйзеліспен жақсырақ күресу үшін сен не істей аласың? Осы орайда «Жастардың сауалдары» деген санаттағы «Қалай уайымға салынбауға болады?» деген мақала жақсы көмектеседі.

Құрдастарыңның қысымына қарсы тұруға дайын бол. Кейде сені сыныптастарың қыспаққа алса, кейде қысым тіпті көңіл көтеру түрінен де келуі мүмкін. Мысалы, фильмдер, шоулар, әлеуметтік желілер темекі, вейп шегуді күшті, қызық қылып көрсетеді.

«Біз бірге күштіміз» технологиясы

Кәмелетке толмағандардың тәуелділік мінез-құлқы бойынша алдын алудың жұмыс жоспары

№	Сабақтың тақырыбы	Өткізу формасы	Жүзеге асыру мерзімі	Жауаптылар
1	«Зиянды әдеттер», «Тәуелді жағдайлар»	Сауалнама	Қыркүйек-қазан	Педагог-психолог
2	Нашақорлық мәселелері бойынша ата-аналармен кездесу	Бейнематериалдарды қарау арқылы дәріс сабағы	Қазан	Әлеуметтік педагог, педагог-психолог
3	«Қауіпті әдеттер»	Ақпараттық сағат	Қазан	Әлеуметтік педагог
4	«Темекі, вейп дегеніміз не?»	Әңгімелесу	Қараша	Әлеуметтік педагог
5	«Ойланайық»	Тәуелділік прблемасы бойынша ток-шоу	Қараша	Педагог-психолог
6	«Темекінің бір ғана тұқылы!»	Бейне дәріс	Қараша	Әлеуметтік педагог
7	«Есірткіге темекіге, вейпке «ЖОҚ» деп қалай айтуға болады?»	Қарым-қатынас сағаты	Желтоқсан	Әлеуметтік педагог
8	«XXI ғасыр – есірткісіз ғасыр!»	Акция	Желтоқсан	Әлеуметтік педагог
9	«Бір себеп, көп салдар!»	Дәріс	Желтоқсан	Педиатр/мектеп медбикесі
10	Темекі шегумен күресуге бағытталған суреттер мен плакаттар байқауы	Конкурс	Қаңтар	Әлеуметтік педагог
11	«Зиянсыз темекі болмайды»	Ойын «Не? Қайда? Қашан?»	Қаңтар	Әлеуметтік педагог, педагог-психолог

12	«Қарым-қатынас мәдениеті!»	Ата-аналарға арналған коучинг сессиясы	Қаңтар ақпан -	Әлеуметтік педагог, педагог-психолог
13	«Темекі/вейп шегу денсаулыққа зиян!»	Әңгімелер топтамасы	Ақпан	Әлеуметтік педагог, медбике
14	«Азғырулар әлемінде. Топтық қысым»	Жаттығу элементтері бар сабақ	Ақпан	Педагог-психолог, әлеуметтік педагог
15	«Темекі/вейп шегуді қалай тастауға болады?»	Жағдаяттық семинар	Наурыз	Педагог-психолог, медбике
16	«Химиялық емес тәуелділіктер»	Әңгімелер топтамасы	Наурыз	Әлеуметтік педагог
17	«Булимия дегеніміз не?»	Дәріс, кеңес	Сәуір	Дәрігер
18	«Сұлулық стандарттары»	Әңгімелесу	Сәуір	Әлеуметтік педагог, медбике
19	«Құмарпаздық шөлі»	Жағдаяттық семинар	Сәуір	Педагог-психолог
20	«Дүниежүзілік өрмек. Интернет тұтқынына айналмау жолдары»	Коучинг сессиясы	Мамыр	Әлеуметтік педагог, педагог-психолог
21	«Компьютерге тәуелділік: мифтер мен шындық»	Практикалық сабақ	Мамыр	Әлеуметтік педагог, педагог-психолог
22	«Жаман әдеттер», «Тәуелді жағдайлар»	Сауалнама	Мамыр	Әлеуметтік педагог

«Біз бірге күштіміз» технологиясы аясында топтық сабақтардың жүргізілуіне немесе жасөспірімнің жеке тұлғасына жеке көзқарастың қолданылуына байланысты жұмыс формалары әртүрлі болуы мүмкін.

Басшының тәрбие ісі жөнінен орынбасары – технологияның ақпараттық-әдістемелік қамтамасыз етілуін әзірлеуге/ұйымдастыруға, жалпы барлық жұмысқа қатысады.

Әлеуметтік-педагог – технология аясында жүргізілетін дайындық жұмысына, сабақтар, кеңестер мен іс-шаралар өткізуге қатысады. Кәметке

толмағандармен және ата-аналармен ұйымдастыру жұмыстарын жүргізеді, әртүрлі қызметтердің мамандарын (қажет болған жағдайда) тартады.

Педагог-психолог – психологиялық диагностика мен тренингтер жүргізеді.

Мектеп медбикесі, дәрігер – технологияға негізделген сабақтарды дайындауға және өткізуге қатысады.

Сынып жетекшілері – ұйымдастыру жұмыстарына, қажет болған жағдайда өткізілетін шараларға тікелей қатысады.

Материалдық-техникалық ресурстар

Білім беру ұйымында «Біз бірге күштіміз» технологиясы аясында іс-шаралар өткізуге қажетті материалдық-техникалық құралдар: слайдтарды көруге арналған экран, ватман қағазы, А3, А4 форматындағы парақтар, кеңсе тауарлары, презентацияларға арналған видеопроектор, флип-чарт, сонымен қатар аудиториялар (жеке және топтық кеңес беру бөлмесі), бұқаралық-ақпарат құралдары, интернет желісі, ақпараттық материалдар, ақпараттық стендтер.

Әдістемелік ресурстар кәметке толмағандар арасындағы тәуелділік мінез-құлқының алдын алу бойынша ақпараттық-танымдық буклеттер, парақшалар.

Буклеттер тізімі:

- «Есірткінің зиянды әсері»;
- «Оқыңыз». Ойлан. Бас тарту. Темекі шегудің зияны туралы!;
- «Жасөспіріммен қалай сөйлесу керек ...»;
- «Тоқта – темекі, вейп, есірткі!»;
- «Шылым қоспалары – шабыт пен ләззат немесе ...»;
- «Алкоголь туралы барлық шындық»;
- «Химиялық емес тәуелділіктер – шындықтың елесі»;
- «Бала және компьютер. Интернетке тәуелділік»;
- «Құмар ойындар: мифтер мен шындық»;
- «Бір себеп – салдары көп»;
- «Сұлулық стандарттары».

Күтілетін нәтижелер

- білім алушыларды алдын алу іс-шараларына тарту;
- білім алушылардың әртүрлі зиянды заттардың адам денсаулығына кері әсері туралы хабардар болуы;
- салауатты өмір салтының басымдылығын арттыру;
- отбасылық тәрбие мәселелері және балалардың психобелсенді заттарға тәуелділігінің алдын алу мәселелері бойынша ата-аналардың жан-жақты білім беру жүйесін дамыту;
- отбасындағы, мектептегі, әлеуметтік ортадағы қарым-қатынас мәдениетін арттыру;
- білім алушыларда өмірлік қиындықтардан құтылу құралы ретінде тәуелділіктің әртүрлі формаларын пайдалануды болдырмайтын белсенді өмірлік ұстанымды дамыту.

Тиімділікті бағалау критерийлері

№	Міндеттер	Күтілетін нәтиже	Бағалау критерийлері	
			Сандық	Сапалық
1	Алдын алу жұмыстарын білім алушылардың жас және жеке ерекшеліктерін ескере отырып ұйымдастыру	Білім алушыларды алдын алу іс-шараларына барынша қызықтыру және тарту	Мақсатты топтың кем дегенде 70%-ын іс-шаралармен қамту	Өскелең ұрпақтың бойында дұрыс өмірлік бағдарларды қалыптастыруға тәрбие процесінің бағыттылығы
2	Білім алушылар мен ата-аналар арасында психобелсенді (тәуелділік тудыратын) заттар туралы жалпы және арнайы білім, көзқарас пен қатынастар қалыптастыру	Тәуелділіктің әртүрлі түрлерінің адам денсаулығына кері әсерін білу	Сауалнаманың оң нәтижелері (кем дегенде 70%)	Тәуелділік жағдайлары мәселесі бойынша қосымша білім алу
3	Білім алушылардың жеке басына әсер ету тәсілі ретінде өзін-өзі құрметтеу, өзін-өзі бағалау және психобелсенді заттарды қабылдамау сезімін дамыту	Салауатты өмір салтының басымдығын арттыру	Мақсатты топ үшін кем дегенде 8-10 буклеттер (жаднамалар) әзірлеу	Психобелсенді заттарға қатысты қалыптасқан теріс көзқарастың болуы
4	Темекіге, вейпке, есірткі заттарына тәуелділік пен құмар ойындарға тәуелділіктің механизмдері мен салдары	Жасөспірімдерде өмірлік қиындықтардан құтылу құралы ретінде тәуелділіктің әртүрлі формаларын пайдалануды	Тақырып бойынша 3 (одан да көп болуы мүмкін) мақала жазу	Жас ұрпақтың әлеуметтік дамуының оң динамикасы

	туралы нақты түсінік беру	болдырмайтын белсенді өмірлік ұстаным дамыту		
5	Отбасы тәрбиесінің проблемалары және балалардың психобелсенді заттарға үйренуінің алдын алу мәселелері бойынша жалпыға бірдей ата-аналық білім беру жүйесін құру	Отбасылық қарым-қатынас мәдениетін арттыру	Іс-шараға қатысушылардың (ата-аналардың) пайызы – жоспар бойынша және іс жүзінде	«Біз бірге күштіміз» технологиясы аясында өткізілетін іс-шаралар туралы оң резонанс және кері байланыс

«Біз бірге күштіміз» бағдарламасы ынтымақтастық, өзара қолдау және білім беру үдерісіне негізгі қатысушыларды тарту қағидаттарына негізделген балалар мен жасөспірімдер арасындағы тәуелділік мінез-құлқының алдын алудың кешенді тәсілі болып табылады. Басты назар жасөспірімдерде тұрақты әлеуметтік дағдыларды дамытуға, сыни тұрғыдан ойлауды дамытуға және салауатты өмір салтының маңыздылығын түсінуге ықпал ететін адамгершілік құндылықтарды нығайтуға бағытталған.

Ата-аналармен, мұғалімдермен және кәсіби қоғамдастықтармен жүйелі өзара іс-қимыл әлеуетті тәуекелдерді жедел анықтауға ғана емес, сонымен қатар заманауи жұмыс әдістерін қолдану арқылы оларды тиімді азайтуға мүмкіндік береді. Бағдарлама әрбір бала өзін құнды сезінетін және көмекке сенетін қауіпсіз және қолдау көрсететін ортаны құруға бағытталған.

Бағдарламаны жүзеге асыру тек бірлескен күш-жігер арқылы ғана тәуелділік мінез-құлқының таралуына тұрақты тосқауыл қоюға және өскелең ұрпақтың гүлденген болашағын қамтамасыз етуге болатынын растайды.

«Көкжиек» туристік клубының жұмысы

Клуб жұмысының мақсаты – білім алушыларды туризмге, өлкетануға бағдарлау, туған жерінің тарихымен, мәдениетімен, табиғатымен таныстыру, балаларды табиғи ортада қауіпсіз мінез-құлыққа үйрету, сонымен қатар жасөспірімдердің аддективті мінез-құлқының алдын алу болып табылады.

Клубтың негізгі міндеттері:

- туризм және өлкетану қызметімен айналысатын балалар мен мұғалімдердің біртұтас қоғамдастығын қалыптастыру;

- білім алушылардың даму кеңістігін анықтауға және оның оқу жүйесінің келесі кезеңіне өтуіне көмек көрсету;

- білім алушыларды туризмге, өлкетануға, жергілікті жерде бағдарлау бойынша жүйелі сабақтарға тарту, олардың салауатты өмір салтына деген ынтасын және тұрақты қызығушылығын дамыту;

- білім алушылардың туризм және өлкетану бойынша қабілеттерін жан-жақты дамыту және іске асыруды анықтау және тиімді қолдау;

- табиғи ортада қауіпсіз мінез-құлықты насихаттау және бастауыш сынып оқушыларын табиғи ортада қауіпсіз мінез-құлыққа үйрету үшін мектеп білім алушылары арасында волонтерлік қозғалысты дамыту;

- білім алушыларға ашық ақпараттық-білім беру ортасын, спорттық және бұқаралық жұмысты қамтамасыз ету, бастапқы тең мүмкіндіктер жасау, олардың оқу үлгеріміне және денсаулық жағдайы, оның ішінде денсаулық мүмкіндіктері шектеулі адамдарға қарамастан өзін-өзі тиімді дамытуы үшін, аддективті мінез-құлықтан алшақ болуға тиісті құзыреттерді қалыптастыру.

Негізгі міндеттерге жүзеге асыру үшін клуб:

- бастауыш, негізгі жалпы, жалпы орта білім берудің білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарында, оның ішінде білім алушылармен туристік-өлкетану іс-шараларының кезеңдерін ұйымдастыру және өткізуді;

- бастауыш, негізгі орта, жалпы орта білім берудің білім беру бағдарламаларын іске асыратын білім беру ұйымдарының туризм, өлкетану және бағдарлау арқылы дене және адамгершілік-еріктік қасиеттерін тәрбиелеу, білім алушылар мен педагогикалық ұжымның денсаулығын, қоғамдық белсенділігін нығайту;

- білім беру ұйымдарының білім алушылары мен педагогикалық ұжымын әлеуметті белсенділікке, салауатты өмір салтын ұстануға, өз денсаулықтарын нығайтуға, физикалық және адамгершілік және ерікті қасиеттерін дамытуға тәрбиелеу;

- денсаулық жағдайында ауытқуы бар, аддиктивті мінез-құлыққа (темекі немесе вейп шегуге, есірткі заттарын қолдануға) жасөспірімдерді физикалық сауықтыру бойынша жұмыстар жүргізу, оларды барлық мүмкін болатын тәсілдермен қатысуға тарту және бұқаралық туризм мен өлкетану іс-шараларын өткізу;

- туристік және өлкетану жұмыстарымен айналысатын команда құру, бұл топтарға аддиктивті мініз-құлқы бар жасөспірімдерді тарту және олардың әртүрлі деңгейдегі іс-шараларға қатысуын қамтамасыз ету.

Қосымша білім беретін оқу бағдарламаларын іске асыру, білім алушылардың мектептен тыс жұмыстарын ұйымдастыру және олардың қосымша білім алуының барынша қолайлы режимін құру мақсатында үйірмелер бекітілген үйірме кестесіне сәйкес оқу жылы бойына жұмыс істейді.

Үйірменің сабақ кестесін бекіту білім алушылардың, олардың ата-аналарының (заңды өкілдерінің) тілектерін және білім алушылардың жас ерекшеліктерін, денсаулық жағдайын ескере отырып, педагогикалық ұжымының ұсынысы бойынша жүзеге асырылады. Білім беру ұйымының құрылымдық бөлімшесі ретінде құрылған үйірменің сабақ кестесін бекітуді білім беру ұйымының басшысы жүзеге асырады.

Қажетті материалдық-техникалық жағдайлар мен құралдар болған жағдайда, сондай-ақ білім беру ұйымы басшысының келісімі бойынша педагогикалық ұжым және білім алушылардың ата-аналары денсаулықты сақтау және нығайту мақсатында білім алушылармен бірлесіп жұмыс істей алады.

Үйірме жұмысын ұйымдастыру нысандарын, әдістері мен құралдарын клуб басшылығы оның қызметінің негізгі бағыттарының ерекшеліктеріне, сондай-ақ оқушылардың жас ерекшеліктеріне, олардың денсаулық жағдайын ескере отырып таңдайды.

Туристік клубтар жұмысының негізгі формалары білім алушылардың жасын, дене және спорттық-техникалық дайындық деңгейін, сондай-ақ денсаулық жағдайын ескере отырып құрылатын үйірме жұмысы (сабақтары) болып табылады.

Туристік клубта сабақтарды тікелей өткізуді балалармен туризм және өлкетану іс-шараларында тәжірибесі бар туризм, өлкетану саласындағы оқытушылар, жаттықтырушылар және басқа да мамандар жүзеге асырады.

Тақырыптық жоспардың мазмұны

Кіріспе (2 сағат)

Білім алушылардың туристік-өлкетанушылық іс-әрекеті.

«Көкжиек» үйірмесінің қызметімен танысу, туризм және өлкетану ұғымдарына анықтама беру. Туризм түрлері: жаяу, шаңғы, тау, су, велосипед және т.б.. Әуесқойлық, экскурсиялық, халықаралық туризм туралы түсінік беру. Спорттық туризм туралы түсінік. Туризмнің (серуен және экскурсия) және өлкетану ғылымының адам ағзасын, қоршаған әлемді және өзін танудағы жеке тұлғаның жалпы мәдениетін, табиғат пен қоғамда дұрыс мінез-құлқын қалыптастырудағы маңызы.

Балаларды сабақтар мен сауықтыру жаттығулары өтетін үй-жайлармен (сынып, спорт залы) және объектілермен (туристік және спорт алаңы, жаттығу алаңы) таныстыру. Сыныпта, спорт залында, жерде, саябақта (орманда) сабақ кезіндегі тәртіп ережелері мен қауіпсіздік шаралары. Қауіпсіздік туралы брифинг. Құрал-жабдықтарды, материалдарды сақтау тәртібі.

1-бөлім. Туристік бастапқы дайындық (28 сағат).

1.1. Турист-өлкетанушылар үшін негізгі қауіпсіздік және мінез-құлық ережелері (2 сағат)

Теориялық сабақ (1 сағат)

Жас туристердің экскурсиялардағы, туристік серуендердегі және жорықтардағы өзін-өзі ұстау ережелері. Жаяу және сабақтағы тәртіп қауіпсіздіктің негізі болып табылады. Туристік (экскурсиялық) топ жетекшісінің талаптарын орындау қажеттілігі. Табиғи ортадағы қауіпсіздік негіздері. Туристік серуен, саябаққа (орманға) экскурсия кезінде өзін-өзі ұстау және тыныштықты сақтау ережелері. Жас туристер үшін негізгі заңдар мен мінез-құлық ережелері. Жас туристердің құқықтары мен міндеттері, оларды сабақ кезінде сақтау, туристік топтағы туристердің өзара көмек көрсету дәстүрлері. Туристер мен өлкетанушылардың қоғамдық пайдалы еңбегі.

Практикалық сабақ (1 сағат)

Сабақта және табиғатта өзін-өзі ұстау ережелері туралы білімдерін бекіту, бақылау дағдыларын дамыту мақсатында саябақта (орманда) серуендеу.

1.2. Туристік серуендер мен жорықтарды ұйымдастыру және өткізу (6 сағат)

Теориялық сабақтар (2 сағат)

Жаяу серуендеу – туризм мен өлкетану қызметінің негізгі түрі. Туристік саяхаттарды ұйымдастыру және өткізу ережелері. Маршрутты жоспарлау және сапар жоспарын/кестесін әзірлеу. Туристік топты қалыптастыру. Топтағы негізгі туристік позициялар мен міндеттер, міндеттерді бөлу. Жол жүру құжаттамасы. Саяхаттың қорытындысын шығару. Топтық әрекеттерді талдау. Есепке қойылатын талаптар. Жиналған материалдарды өңдеу. Туристік топты сапқа қою. Туристік топтың басында және аяғында жүретін адамдарды белгілеу.

Туристік топтың қозғалыс ырғағы мен қарқыны, аялдамаларды ұйымдастыру. Туристік топтағы өзара көмек. Жаяу серуендеудегі жас туристің күнделікті жұмысы Табиғи кедергілердің сипаттамасы: орман тоғайлары, үйінділер, беткейлер, өзендер, батпақтар, қыраттар, қарлы алқаптар. Маршруттағы табиғи кедергілерді еңсеру кезіндегі сақтық шаралары. Далалық лагерь кезінде қауіпсіздікті қамтамасыз ету. Рюкзакпен кедергілерден қауіпсіз өту жолдары. Кедергілерден өту техникасы. Негізгі туристік түйіндер, олардың мақсаты мен қолданылуы.

Практикалық сабақтар (4 сағат):

Туристік серуен (экскурсия). Топты сапқа қою (серуен бағанын қалыптасу), топтың қимылын жаттықтыру. Жолбасшы мен топ соңындағы адамның жұмысы. Жол бағытын анықтау, топ құрамында қозғалу. Қозғалыс техникасын және арықтар, үйінділер, жыралар және т.б. табиғи кедергілерден өтудің практикалық дағдыларын дамыту. Түйіндер: қарапайым және қос өткізгіш, сегіздік фигура, түзу, боулин, ұстау түйіндері, есептегіш және т.б. Түйін тоқу техникасы.

Туристік іс-шараларға дайындалу дағдыларды тексеру үшін маусымаралық уақытта топты жинау және маңайда серуендеу.

1.3. Туристік құрал-жабдықтар (6 сағат)

Теориялық сабақтар (2 сағат)

Жас туристерге арналған жеке және топтық жабдықтар. Құрал-жабдықтарға қойылатын негізгі талаптар: жеңілдігі, беріктігі, ыңғайлылығы, гигиенасы, эстетикасы. Киім мен аяқ киімге қойылатын талаптар. Шатырлар мен тенттер, олардың түрлері және тағайындалуы. Шатырлардың, тенттердің құрылысы және оларды күту ережелері. Рюкзактардың түрлері, оларға қойылатын негізгі талаптар; рюкзактарды орау ережелері. От және ас үй жабдықтары. Кесу және шабу аспаптарын сақтау және тасымалдау. Өлкетану-зерттеу жұмыстарына арналған құрал-жабдықтар: фотоаппарат, дүрбі, бейнекамера және т.б. Жабдықты күту, сақтау және жөндеу. Жөндеу жинағы заттарының мақсаты және оларды пайдалану ережелері. Топ жөндеушінің міндеттері. Туристік серуендеуге (экскурсияға) арналған маршруттық құжаттар мен сызбалар (карталар). Туристік топтың шаруашылық меңгерушісі және оның туристік серуендегі міндеттері.

Практикалық сабақтар (4 сағат)

Маусымдық және ауа райы жағдайларына сәйкес жеке құрал-жабдықтарды таңдау. Жеке құрал-жабдықтарды күту. жорық үшін дайындау, туристік құрал-жабдықтарды жөндеу және қатысушылар арасында туристік серуендеуге арналған топтық құрал-жабдықтарды тарату. Топтық құрал-жабдықтарды қолдану және оны туристік серуен кезінде пайдалану дағдыларын меңгеру: шатырды орнату және түсіру, тент тарту, от жағу құралдарымен және кесу және тесу құралдарын өңдеу тәсілдері. Бақылау және зерттеу жұмыстарын жүргізу үшін құрал-жабдықтарды дайындау. Жеңіл-желпі тамақ жеуге арналған тағамдарды орау. Рюкзактарды салу, «Туристік серуендеуге рюкзак жина» ойыны. «Жеке құрал-жабдықтарды жөндеу» ойын-байқауы (жабу, жамау, саңылауларды жабу, түймелерді тігу және т.б.).

1.4. Туристік тұрмысты ұйымдастыру (8 сағат).

Теориялық сабақтар (2 сағат).

Аялдаулар және түнеу орындары, оларға қойылатын талаптар. Демалыс аймақтары мен туристік тұрақтарды ұйымдастыру. Туристік тұраққа қойылатын талаптар: ауыз судың, отынның болуы, әртүрлі табиғат құбылыстары кезіндегі қауіпсіздік, эстетикалық және гигиеналық талаптар. Туристік алаңның типтік схемасы. От жағу ережелері. Оттың түрлері және олардың мақсаты. Жаяу серуендеу кезінде тамақтану және су ішу режимі. Жеңіл-желпі тамақтануға арналған тағамдарды қаптауға қойылатын талаптар, гигиеналық талаптарға сәйкестігі. Туристік серуен кезінде ауыз судың қажетті қоры және оны тасымалдау ережелері.

Практикалық сабақтар (6 сағат).

Азық-түлікті, суды бөлу және орау, гигиеналық талаптарды сақтау. Туристік серуен кезінде жергілікті жердегі демалыс орнын жоспарлау және ұйымдастыру. Туристік тұрақтардың құрылысы мен жабдыкталуы: шатырлар орнату, жер ошақ, тамақ пісіру және жеу, демалу, жуу, су жинау және ыдыс-аяқ жуу, дәретханалар. Демалыс орындары мен автотұрақтарды тазалау.

Отын дайындау, от жағу және қауіпсіздік шараларын сақтау. Отқа тамақ дайындау, ішу үшін су жинау кезіндегі гигиеналық ережелерді сақтау, суды

ұтымды пайдалану және туристік серуендеу (жаттығу) кезінде су ішу режимін сақтау.

1.5. Топографикалық дайындық және бағдарлану (6 сағат).

Теориялық сабақтар (2 сағат).

Жергілікті жердің суреті және қарапайым жоспары (саябақ немесе көше). Сызбадағы, фотосуреттегі, диаграммадағы немесе жоспардағы орынның суреті. Ең қарапайым шартты белгілер. Топографиялық картамен, масштабпен, шартты белгілермен таныстыру. Туристік топтағы топографтың рөлі. Туристік маршрут туралы аңыз.

Көкжиек және көкжиек тұстары. Тұсбағдар, оны қолдану ережелері. Тұсбағдардың көмегімен, Күн, өсімдіктер мен жануарлар дүниесінің объектілері және жергілікті белгілер арқылы көкжиек жақтарын анықтау. Жаяу серуенде картаны пайдаланып бағдарлау. Туристік топтың барлаушысы, оның міндеттері мен туристік серуендегі (экскурсиядағы) іс-әрекеті.

Практикалық сабақтар (4 сағат).

Кеңсе жоспарын сызу. Көше және ауыл жоспарымен таныстыру. Топографиялық шартты белгілерді салу. Жерде, саябақта қашықтықты өлшеу (қадаммен және жұп қадаммен). Сызбаларды оқу дағдыларын меңгеру және жердегі сызба (жоспар) бойынша қозғалу. Алаңқайды, туристік серуендегі, экскурсиядағы топтық лагерьді шартты белгілермен салу. Туристік серуен кезінде маршрут аңзын оқу дағдыларын меңгеру. Шартты белгілер арқылы топ қозғалысының аңзын құрастыру. Компастың көмегімен көкжиектің тұстарын, күнді, өсімдіктер мен жануарлар дүниесінің объектілерін, саябақтағы (ормандағы) жергілікті белгілерді анықтау дағдыларын дамыту. Орналасу бағыты. Сипаттама (әңгіме) бойынша бағдарлау. Кітаптар мен мультфильмдердегі оқиғаларды талқылау, мұнда кейіпкерлер әртүрлі мақсаттарда жергілікті жоспарларды немесе сызбаларды пайдаланды (қазына іздеу, саяхаттау, достарына үй салу).

1.6. Медициналық-санитарлық дайындық (2 сағат).

Теориялық сабақ (1 сағат).

Жас туристің жеке бас гигиенасы Туристің киіміне, төсек-орынына, ыдыстарына қойылатын гигиеналық талаптар. Туристік топ медбикесінің міндеттері. Алғашқы медициналық көмек қобдишасының құрамы. Алғашқы медициналық көмек көрсетуді ұйымдастыру.

Практикалық сабақтар (1 сағат)

Туристік серуендеуге (экскурсияға) алғашқы медициналық көмек қобдишасын толтыру. Дәрі-дәрмектің жарамдылық мерзімін және олардың қаптамасын тексеру «Айболит» ойыны (алғашқы көмек, жараларды емдеу және таңғыш салу ережелері).

2-бөлім. Саяхаттағы өлкетану жұмысы (24 сағат).

2.1. Өлкенің жалпы сипаттамасы (4 сағат).

Теориялық сабақ (1 сағат).

Өлкенің картасымен танысу. Өлкенің аумақтық-географиялық орны. Облыстың, өлкенің, елді мекеннің тарихы; есте қалатын тарихи орындар. Аймақ

табиғатының ерекшеліктері: климаты, өсімдіктері, фаунасы, пайдалы қазбалары. Өлкенің және аймақтың туристік мүмкіндіктері.

Практикалық сабақтар (3 сағат).

Картадан өлкенің шекарасын анықтау, фото, бейнематериалдарды қарау, өз елді мекеніне, тарихи-өлкетану мұражайына экскурсия.

2.2. Мәдениет және ұлттық дәстүрлер (4 сағат).

Теориялық сабақтар (1 сағат).

Шежіре. Отбасы құрамы, отбасылық дәстүрлер және отбасылық мерекелер. Өлке халқының саны, этникалық құрамы. Өлкеде өмір сүретін ұлттардың мәдениеті мен дәстүрлері, мерекелері мен тойлары. Өлке халықтарының өнері, көрнекті мәдениет қайраткерлері.

Практикалық сабақтар (3 сағат).

Ата-ана, туыстар, достар туралы әңгіме. Ата-бабалардың ұлттық ойындары және олардың ережелері, жердегі ойындары. Туған аудан мен ауылдың мәдени көрікті жерлерін зерттеу.

2.3. Табиғат және экология (4 сағат).

Теориялық сабақтар (1 сағат).

Табиғи қауымдастықтар. Ерекше қорғалатын табиғи аумақтар. Экология және табиғатты қорғау. Туристік серуен кезінде, аялдамалар мен туристік аялдамаларды ұйымдастыру кезінде табиғатты қорғау ережелері. Туристердің табиғатты қорғау қызметі.

Практикалық сабақтар (3 сағат).

Қоғамдық пайдалы іс-шараларды орындау бойынша табиғатты қорғау, құстар мен жануарларды күту және т.б. туралы бейнероликтердің үзінділерін көру. Өлкедегі (елді мекендегі) табиғи ортаны (жасыл аймақ) қорғау. Экологиялық ойындар. Жасыл алқаптар отырғызу. Ормандарды, су айдындарының маңайын тазарту. Табиғат ескерткіштерін қорғау. Қыстайтын құстарды қоректендіру.

2.4. Саяхатта өлкетану материалдарын жинау (12 сағат)

Теориялық сабақтар (2 сағат)

Өлкетану жұмысы – қоғамдық пайдалы қызмет түрлерінің бірі. Жаяу жорықта өлкетану жұмыстарын жүргізу. Өлкетану материалын жинақтау әдістері: бақылау, суретке түсіру, күнделік және саяхат жазбаларын жүргізу, өлкетану және зерттеу жұмыстарына арналған ең қарапайым құралдар. Өз өлкеніздің климатына, ауа райына, табиғаттың маусымдық өзгерістеріне бақылау жүргізу.

Практикалық сабақтар (10 сағат).

Туристік серуендер, экскурсиялар және жорықтар кезінде бақылаулар ұйымдастыру, бақылаулар күнтізбесін жүргізу. Метеорологиялық бақылаулар, халықтық белгілерді және жергілікті ауа райы белгілерін зерттеу. Зоологиялық бақылаулар: орман, дала, тау, өзен, су қоймаларының тұрғындарын жылдың әр мезгілінде бақылау. Өз өлкеніздің флорасын, табиғаттың маусымдық өзгерістерін бақылау және зерттеу. Фотосуретке түсіру және бақылау күнделігін жүргізу. Жергілікті жердегі тарихи-өлкетану мұражайына бару. Өз өлкесінің тарихи және мәдени ескерткіштері, табиғат ескерткіштері және табиғаттың ерекше көрікті

жерлеріне саяхат. Экскурсиялық объектілердің сипаттамасын құрастыру. Қариялармен, өлкетанушылармен, ардагерлермен, қызықты адамдармен кездесулер. Туристік-өлкетану экскурсия немесе туристік серуен кезінде өлкетану тапсырмаларын дайындау, ұйымдастыру және орындау (әртүрлі ағаш түрлерінің жапырақтарын жинау, жануарлар мен құстардың іздерін іздеу және сызу, гербарийлерге өсімдіктерді жинау және т.б.). Туристік-өлкетану газетін шығару.

3-бөлім. Жалпы физикалық дайындық (16 сағат).

3.1. Дене шынықтыру дайындығының және шынығудың маңызы (1 сағат).

Теориялық сабақтар (1 сағат).

Денені сауықтырудағы жалпы дене шынықтыру мен шынығудың маңызы.

Дене жаттығуларының денсаулықты жақсартуға және өнімділікті арттыруға әсері. Таңертеңгілік дене жаттығулар кешені. Физикалық жаттығулар кезіндегі гигиена. Денені шыңдау.

3.2. Жалпы дене шынықтыру (15 сағат).

Практикалық сабақтар (15 сағат).

Дене шынықтыру дағдыларын меңгеру бойынша практикалық сабақтар. Жалпы шынығу жаттығулары. Ашық ойындар мен эстафеталар. Жеңіл атлетика. Спорттық және ұлттық ойындар Табиғи және жасанды кедергілерден өтудің практикалық дағдыларын дамыту. Жаттығу кешені:

- таңертеңгілік дене жаттығулары;

- бұғу және созылу, айналу, тербелу, орнында және қозғалыста серпілу және т.б. қол мен иыққа арналған жаттығулар;

- иілу, айналдыру және басты әртүрлі бағытта бұғу тәрізді мойын бұлшықеттеріне арналған жаттығулар;

- денені иілу, бұғу және айналдыру, жатқан қалыпта – аяқты көтеру және түсіру, бір және екі аяқтың айналмалы қозғалыстары, денені көтеру, қайтадан жату және т.б. дене бітімін дұрыс қалыптастыруға арналған әр түрлі жаттығулар;

- аяқ жаттығулары: аяқтың әртүрлі серпілу қимылдары, екі және бір аяқпен секіру, қосымша серіппе қимылдары;

- заттармен жаттығулар. Қысқа және ұзын арқанмен орындалатын жаттығулар: арқанды алға, артқа, бір және екі аяққа айналдырып секіру, еңкейіп, жартылай еңкейіп секіру. Доппен орындалатын – әр түрлі бастапқы қалыпта (тұру, отыру, жатып) лақтыру және қағып алу, бұрылыстар мен еңкейіп отыру;

- қозғалыс ойындары мен эстафеталық жарыстар: доппен ойындар; жүгіру, секіру, лақтыру ойындары; кедергілерден өту, заттарды алып жүру, орналастыру және жинау, жүкті көтеру, нысанаға лақтыру, допты лақтыру және қағып алу арқылы қарсы және айналмалы эстафеталар; зейінге, зердеге, үйлестіруге арналған ойындар;

- спорттық (оның ішінде ұлттық) ойындар;

- жергілікті жерде және орманды жерлерде жүру;

- қарапайым су кедергілерінен өту;

- тік беткейлерден өту техникасы (төмен түсу, жоғары өрлеу) және т.б.

Білім алушылардың функционалдық және физикалық дамуының психологиялық-педагогикалық диагностикасы және тестілеу.

Кіріспе тестілеу және диагностика (күзде өткізіледі) Балалардың достары мен отбасылары туралы «Мен және менің отбасым» тақырыбындағы әңгімесі. Балалардың «Менің отбасым» тақырыбына салған суреті. Білім алушылардың қоршаған ортасының психологиялық-педагогикалық бейнесін анықтау. Күн тәртібі, физикалық дамуы мен дайындығы, оқушылардың өзін-өзі бақылауы. Темперамент, қиял, есте сақтау түрі және т.б. анықтау мақсатында тест жүргізу білім алушылардың жалпы физикалық және функционалдық даму деңгейін анықтау мақсатында ойын (жарыс) түрінде тест жүргізу. Тестілеу және диагностиканы анықтау (көктемде өткізіледі). Күн тәртібінің сақталуын, өзін-өзі бақылауды ұйымдастыру, білім алушылардың ата-аналарымен бірге дене дамуының параметрлерін бақылау күнделігін жүргізу. Жыл бойына жалпы физикалық және функционалдық даму динамикасын анықтау мақсатында ойын (жарыс) түрінде бақылау сынақтарын өткізу. Ата-аналармен бірге туристік топтық лагерь ұйымдастыру. Ата-аналармен бірге отын дайындауға, отта тамақ пісіруге қатысу. Гигиеналық ережелер мен талаптарды сақтау. Туристік және басқа ойындар мен жарыстар. «Кішкентай бауырларға көмектесу» және «Табиғатқа көмектесу» операциялары (жақын маңдағы тұрмыстық қалдықтарды тазалау) және т.б.

Күтілетін нәтижелер.

Курстың соңында білім алушылар:

- өлке табиғатының ерекшеліктерін, өлкенің географиялық орнын;
- елді мекеннің, өлкенің тарихы және олардың негізгі көрікті жерлерін;
- туған жердің тарихын, жерлестердің ерліктерін, ескерткіштердің тарихын, ерекше қорғалатын аймақтарды;
- табиғаттағы мінез-құлық ережелерін білулері тиіс.

Курстың соңында білім алушылар:

- аймаққа жалпы сипаттама беруді;
- табиғатта бақылаулар мен зерттеулер жүргізуді, қарапайым тәжірибелер мен практикалық жұмыстар жүргізуді;
- жергілікті белгілерді пайдаланып, карта мен тұсбағдарды пайдалануды;
- рюкзак жинау, шатыр орнату және қарапайым жөндеу жұмыстарын жүргізу және т.б. туристік жабдықтарды қолдануды;
- туристік тұрақтарды ұйымдастыруды және оның маңын тазалауды;
- отта тамақ пісіруді;
- топ құрамында қозғалуды;
- зардап шегушіге алғашқы медициналық көмек көрсетуді;
- табиғатта өзін-өзі ұстау ережелерін және сақтық шараларын сақтауды меңгерулері тиіс.

Форум-театры білім алушылар арасындағы аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу тәсілі ретінде

Форум-театр әдісі – бұл театр сахналық әрекеті және көрермендермен кері байланыс әдісіне негізделген әлеуметтік мәселелерді психологиялық профилактика және психологиялық түзету әдісі болып табылады.

Бұл тәсіл тек қызықты ғана емес, сонымен қатар бұл әдісті темекі мен вейпке, есірткіге тәуелділіктің, қылмыстың алдын алуда, сондай-ақ дағдарысты және күйзелісті жағдайларды шешуде қолдануға болады. Форум-театры жұмысын кез келген жастағы қатысулар арасында жүргізуге болатын әдіс түрі.

Аталған жұмыс түрін мектепте ай сайын өткізуге болады. Дайындық барысында келесі нұсқаны қолдануға болады.

Форум-театр технологиясы сабақтар арқылы игеріледі, әр сабақтың өзіндік мақсаты бар:

а) қатысушылар арасында команда мен сенім құру:

- қатысушылардың бір-бірімен танысуларына бағытталған жаттығулар өткізу;

- сенімділікті қалыптастыру жаттығулары;

- команда құру жаттығулары.

б) қатысушылардың спектакль қоюға қажетті дағдыларды меңгеруі:

- форум-театрының тарихымен және оның әдістемесімен танысу;

- актерлік шеберлік;

- денемен, мимикамен жұмыс;

- дауыс және тыныс алу;

- диалог пен монолог құру.

в) сюжетті дамыту, рөлге дағдыландыру:

- проблема/жанжал бар оқиға таңдау;

- проблеманы/жанжалды талдау;

- дайындықтар;

- жүргізушіні презентацияға және талқылауға дайындау.

г) қойылымның тұсаукесері.

Команданы дайындап, өнер көрсеткеннен кейін акт залында параллельді сабақтарда форум-театрын өткізеді.

Қойылым бес кезеңнен тұрады:

д) қыздыру – бейнероликтер, проблемалық сұрақтар, жаттығулар мен көрермендермен қойылым алдында орындалатын ойындар. Бұл әдістер актерлер мен көрермендер арасында байланыс орнатуға көмектеседі. Жаттығулар көрермендерге театрландырылған әрекет атмосферасына тез енуге және спектакльге қатысушы болудан қорықпауға көмектеседі. Қыздыруды жүргізуші жүзеге асырады.

Қыздыру:

- сәлемдесу;

- зейін жаттығулары;

- форум-театрының не екенін және көрерменнің рөлін түсіндіруден тұратын 3 негізгі қадамды қамтиды.

Көрермендерге форум театрының тұсаукесерінде протагонист (басты кейіпкер) бар екендігі түсіндіріледі. Басты кейіпкер – зорлық-зомбылық көрген адам. Спектакльде тағы бір қаһарман бар – антагонист, зорлық көрсетуші. Көрерменнің міндеті қойылымды көргеннен кейін кейіпкерге жағдайлардың қосындысы нәтижесінде түскен қиын жағдайдан шығуға көмектесу.

Спектакль басты кейіпкер үшін шешімін таппаған жанжалдық жағдаймен үзіледі. Жүргізуші көрермендермен одан әрі нәтиженің жолдарын және проблемалық жағдайды шешу жолдарын анықтайды. Келесі кезекте көрермендердің біріне басты кейіпкердің орнына отырып, ұсынылған нұсқалардың шешімін көрсету ұсынылады, содан кейін актерлер мен көрермендер арасында пікірталас болады.

Әдіс жағдайды немесе қоғамдық тақырыпты жанды нұсқада талдауға мүмкіндік береді. Бұл жай ғана жағдайды сөзбен абстрактілі түрде көрсету емес, сол немесе басқа мінез-құлықтың әсерін ойнау және осы тақырыпқа әртүрлі көзқарастар алу. Мүмкін, адам әртүрлі ақпаратты естіп, болашақта дұрыс шешім қабылдайды. Форум-театры көрермендердің үлкен эмоционалды көзқарас тудырады. Қатысушылар ойланады, содан кейін олар күнделікті өмірде ұқсас жағдайға тап болса, қажетті әрекетті, жағдайды шешудің басқа нұсқасын таңдай алады. Сондай-ақ бұл әдістің кемшіліктері де бар, олар толығымен шешіледі және форумдар, талқылаулар мен презентациялар өткізу тәжірибесі барған сайын жақсарады.

Форум-театры әдісі дайындықты қажет етеді. Біріншіден, актерлермен жұмыс істеу және көрермендер жинауды қажет етеді. Екіншіден, түсініксіз және әдеттен тыс формат актерлерді де, көрермендерді де түсіндіруге, қосуға және жағдайға еруге уақытты қажет етеді. Сонымен қатар, көрермендердің сахнаға шығуы жиі қиынға соғады. Балалармен бұл жеңілрек болғанымен, белгілі бір жастан бастап адамдар көпшілік алдында сөйлеуде кедергілерге кездеседі.

Жүргізуші тақырыптан хабардар болуы керек, әйтпесе кемсітушілік әрекеттерді қолдау сияқты керісінше әсер етуі мүмкін. Адамдар әртүрлі мінез-құлыққа тырысады, сондықтан жүргізуші тақырыпты жақсы білуі керек немесе адамдар керісінше әсер етпеуі үшін жолда түсініктеме бере алатын сарапшыны шақыруы тиіс.

Бұл әдіске 6-11 сынып білім алушыларын, олардың ата-аналарын және мектеп ұжымын тартуға болады.

Қарастырылатын тақырыптар: «Есірткіге жол жоқ», «Темекі мен вейптің зияны», «Зиянды әдеттер және жасөспірім», «Жаман компания – бұл ...», «ЖОҚ! деп қалай айтуға болады», «Менің таңдауым», «Сен қасымдасың», «Мен тәуелді емеспін» және т.б.

Тәуелділіктің алдын алу бойынша жұмыстың бұл түрі жасөспірімдерге ұнайды, олар қойылымдарға үнемі қатысады, тіпті жаңа идеялар мен тақырыптарды өздері ұсынады. Бұл техниканың тиімділігін дәлелдейді.

Дереккөз: <https://infolesson.kz/forum-teatr-kak-forma-profilaktiki-addiktivnogo-povedeniya-u-podrostkov-5028490.html>

«Менің таңдауым – жауапкершілік» қосымша білім беру бағдарламасы

Бағдарламаны жүзеге асыру барысында қолданылатын педагогикалық технологиялар: проблемалық оқыту, іскерлік ойындар, бірлескен оқыту (топтық жұмыс).

Бағдарламаны іске асыру шарттары: бағдарлама модульдік, өйткені мазмұнының ұйымдастырылу тәсілі жағынан тәуелсіз, тұрақты, біртұтас блоктардан тұрады. Оқыту сабақтары жастары қатар оқу топтарында ұйымдастырылады. Топтағы білім алушылар саны 15 адамға дейін.

Бағдарламаны тренинг түрінде де (әрқайсысы 6 сағаттан 3 күн) және аптасына 1-2 рет дамыту сабақтары түрінде де жүзеге асыруға болады.

Кадрлық қамтамасыз ету: үш күндік тренингті топтық динамиканың заңдылықтарын білетін және жасөспірімдермен топтық жұмысты ұйымдастыру дағдысы бар педагог-психолог өткізеді.

Материалдық-техникалық қамтамасыз ету: үстелдер, орындықтар, тақта, магниттер, бор, қағаз, маркерлер, үлестірмелі материалдар, тапсырмаларды орындауға арналған бланкілер, әр оқушыға арналған диагностикалық құралдар, аудио жүйе, АКТ. «Психологиялық көмек бөлмелері» жабдықтары: жұмсақ орындықтар, массаж шарлары, музыкалық орталық, қағаз, фломастер, қарындаштар.

Бағдарламаны меңгеру көлемі мен ұзақтығы: 18-ден 36 сағатқа дейін. Бағдарламаның ұзақтығы сабақтардың жиілігіне байланысты 3 күннен 2,5 айға дейін өзгеруі мүмкін. Бағдарламаның жалпы көлемі 40 сағатты құрайды.

Сабақ кестесі, жиілігі және ұзақтығы: 6–10 сынып білім алушылары үшін оқыту элементтері бар оқыту/дамыту сабақтары 10–15 адамнан тұратын топтарда өткізіледі, олар бірлестікке сынып жетекшісінің ұсынысы, ата-анасының келісімі бойынша және қатысушының өз өтініші арқылы қабылданады. Жұмыс уақыты мектеп әкімшілігімен, сынып жетекшісімен, ата-аналармен/заңды өкілдермен келісім бойынша аптасына 1-2 рет белгіленеді. 2–3 сағат = 1–2,5 ай немесе 6 сағаттан тұратын 3 күн немесе айына 2 рет.

1-модуль – 6–7 сынып оқушыларына арналған «Өмірлік дағдылар» тренинг/дамыту сабақтары. Модульдің ұзақтығы – 18 сағат.

2-модуль – 8–10 сынып оқушыларына арналған «Жауапты мінез-құлық дағдылары» тренинг элементтері бар тренинг/дамыту сабақтары. Модульдің ұзақтығы – 18 сағат.

Тәрбие іс-шаралары атаулы күндердің күнтізбесіне сәйкес жүргізіледі:

7-сәуір – Дүниежүзілік салауатты өмір салты күні – 8–9 сынып оқушылары үшін «Біз өмірді таңдаймыз» форум-театры, ұзақтығы – 2 сағат.

26-маусым – Халықаралық нашақорлыққа және есірткінің заңсыз айналымына қарсы күрес күні – 8–10 сынып оқушыларына арналған жалпы мектепшілік профилактикалық іс-шара «Менің таңдауым – жауапкершілік» атты баяндама (қоғамдық талқылау) – ұзақтығы – 2 сағат.

Оқу жоспары

№	Модульдің, тақырып атауы	Сағат саны		
		Теория	Практика	Барлығы
1	6-7 сынып оқушыларына арналған «Өмірлік дағдылар»	6	12	18
1.1.	Эмоционалды интеллект негіздері	1,2	4,5	6
1.2.	Мен және басқалар, сенімділік, қарым-қатынас, жанжалдар, шекаралар	1,2	4,5	6
1.3.	Өмірдегі және желідегі қауіпсіздік. Манипуляциялар (бұрмалаулар). Нақты және виртуалды өмірдегі қауіпті мінез-құлық	1,2	4,5	6
Бақылау формалары: тестілеу, бақылау, сауалнама, сұрақ-жауап түрінде жүргізіледі				
2	8-10 сынып оқушыларына арналған «Жауапты мінез-құлық дағдылары»	3	15	18
2.1.	Проблеманы өзекті ету, қатынасты білу, психобелсенді заттар түсінігін, тәуелділік түрлерін анықтау	0,5	3,5	4
2.2.	«Нашақорлық» ұғымына кіріспе: психологиялық және биологиялық тәуелділік. Жауапты мінез-құлықтың әлеуметтік дағдыларын жаттықтыру.	1,5	6,5	8
2.3.	Денсаулық құндылығы маңызды өмірлік құндылық ретінде. Салауатты өмір салтының принциптері. Жай-күй мен мінез-құлықты өзін-өзі реттеу дағдыларын жаттықтыру	1	5	6
Бақылау формалары: сауалнама, бақылау, субъективті бағалау, сұрақ-жауап түрінде жүргізіледі				

Тәрбие іс-шаралары

№	Іс-шараның атауы	Сағат саны		
		Теория	Практика	Барлығы
1	«Біз өмірді таңдаймыз» форум-театр	0,2	1,8	2
Бақылау және бағалау формалары: бақылау, рефлексия				
2	«Менің таңдауым жауапкершілік» қоғамдық әңгіме	0,2	1,8	2
Бақылау және бағалау формалары: бақылау, рефлексия				

2.2. Жұмыс бағдарламасы «Өмір дағдылары» модулі

Мақсаты: жасөспірімдердің әлеуметтік-психологиялық құзыреттілігін дамыту арқылы психобелсенді (темекі, вейп, басқа да зиянды заттармен) заттармен тәжірибе жасауға тартылу ықтималдығын төмендету.

I блок. «Эмоционалды интеллект негіздері» (6 сағат).

1-тақырып. Эмоциялар, олардың адам өміріндегі мәні (2 сағат).

Теория (0,5 сағат). Эмоциялық интеллект туралы білім алу: эмоциялар туралы түсінік, эмоциялардың жіктелуі; эмоциялар не үшін қажет? негізгі эмоциялар (қуаныш, ашу, долылық, қайғы, қорқыныш, жиіркеніш, сенім, қызығушылық, ләззат); эмоциялар қайда өмір сүреді; эмоцияларды қосу; Плутчиктің эмоция дәңгелегі: қызғаныш, реніш, алаңдаушылық, махаббат; эмоцияларды түсіну және талдау.

Практика (жаттығу) (1,5 сағат). Сезімді эмоциядан айыра білу дағдыларын қалыптастыру: эмоциялар туралы мультфильмдер, бейнероликтер көру («Қорқыныш», «Ренжіме», «Эмоциямен танысу» мультфильмдері, «Пазл» мультфильмінен үзінді). Қаралған мультфильмдер мен бейнелерді талқылау. Эмоцияларды анықтауға және айыруға арналған ойындар мен жаттығулар: «Қарлы кесек» (эмоциялар), «Эмоцияны тап», «Ер адамдар», «Қуаныш эскимосы», «Қайғылы спиннер», «Қаһарлы қорап», «Менің эмоцияларым».

2-тақырып. Көңіл күй (1 сағат).

Теория (0,5 сағат). Сезім туралы білім алу: сезім туралы түсінік, сезім не үшін қажет, сезімнің эмоциядан айырмашылығы.

Практика (жаттығу) (0,5 сағат). Миға шабуыл «Көңіл-күйді не жақсартады (бұзады)». Рефлексия.

3-тақырып. Эмоциялық өзін-өзі реттеу негіздері (3 сағат).

Теория (0,5 сағат). Өзін-өзі реттеу әдістері туралы білім алу: эмоцияны білдіру; эмоционалды экспрессивтілік туралы түсінік; мимика, пантомимика; өзін-өзі эмоционалдық бақылау және өзін-өзі реттеу тұжырымдамасы: эмоцияларды экологиялық таза түрде білдіру жолдары.

Практика (жаттығу) (2,5 сағат). Экологиялық тұрғыдан эмоцияларды бастан өткізу дағдыларын меңгеру: «Қорыққанда не істеу керек» миға шабуыл, «Мазасыздықпен қалай күресуге болады» миға шабуыл. Өз-өзіне көмектесу әдістерін меңгеру: «Өз-өзіне көмектесудің денелік тәжірибелері», «Арт-терапевтік релаксация әдістері».

II блок. Мен және басқалар (6 сағат).

1-тақырып: Сенімді мінез-құлық дағдылары (1,5 сағат).

Теория (0,25 сағат). Сенімді және сенімсіз мінез-құлық туралы білімді меңгеру: «сенімсіз, сенімді және агрессивті мінез-құлық» түсінігі; өзін-өзі бағалау; өзіне деген сенімділік; өз-өзіне сенімділік және сенімді мінез-құлық түсінігі; сенімді мінез-құлық принциптері; сенімді мінез-құлық әдістері.

Практика (жаттығу) (1,25 сағат). Сенімді мінез-құлық дағдыларын жаттықтыру: сенімді адамның жүрісі, сөйлеу ырғағы (интонациясы). Жағдаяттарды сенімді және сенімсіз жауаптармен сахналау. «Иә, бұл менмін!», «Мақтаулар», «Мені жақсы көруге болатын 10 анықтама» тәрізді өзін-өзі бағалауды арттыруға арналған ойындар мен жаттығулар.

2-тақырып. Қарым-қатынас (2 сағат).

Теория (0,75 сағат). Тиімді қарым-қатынас туралы білім алу: коммуникация дегеніміз не және ол не үшін қажет; қарым-қатынас түрлері; қарым-қатынас кедергілері; бағалаусыз қабылдау; мақтау мен қошемет.

Практика (жаттығу) (1,25 сағат).

Топта жағымды өзара қарым-қатынас орнату: топтық талқылау және жеке жұмыс арқылы қарым-қатынаста өзінің көзқарасын білу; «Қарым-қатынасқа түсуіме не көмектеседі/кедергі жасайды», «Өртүрлі жағдайлардағы қарым-қатынас», «Бағаламай сипаттап бер», «Егер сен жылдың бір маусымы болсаң» тақырыптары арқылы қоғамдағы мінез-құлықты оңтайлы тандау қабілетін дамыту.

3-тақырып. «Жанжалдар» (1,5 сағат),

Теория (0,25 сағат).

Жанжал туралы білім алу, «дау», «жанжал», «ұрсыс» ұғымдары; «тұлға ішілік және тұлғааралық жанжалдар»; «Жанжалды жағдайлардағы мінез-құлық стратегиялары»; «жанжал динамикасы»; «Мен-хабарлама».

Практика (1,25 сағат). «Жанжалдар: жақсы ма, әлде жаман ба?», «Жанжалдар неліктен туындайды?» тақырыптарында әңгімелесу, «Қар ұшқыны», «Қақтығыс жағдайлары» ойындары арқылы жанжал кезіндегі мінез-құлық дағдыларын жаттықтыру.

4-тақырып. Психологиялық шекаралар (1 сағат).

Теория (0,5 сағат). Психологиялық шекаралар түсінігі. Психологиялық шекаралар не үшін қажет. Маслоу пирамидасы. Шекаралардың бұзылғаны туралы қалай түсінугі болады? «ЖОҚ» сиқырлы сөзі. Шекараны сақтауды және қорғауды үйренеміз.

Практика (тәжірибе) (0,5 сағат). «Маған жақындап кел» ойыны арқылы өз шекарасын зерттеу, «Біз неге басқа адамдардың шекарасын бұзамыз және өз шекарамызды бұзуға жол береміз» тақырыбында пікірталас, миға шабуыл.

III блок. «Желідегі және өмірдегі қауіпсіздік» (6 сағат).

1-тақырып. Манипуляциялар (бұрмалаулар) (2 сағат).

Теория (0,5 сағат). Манипуляция дегеніміз не? Қалай тануға және қалай әрекет етуге болады. Физикалық және психологиялық зорлық-зомбылық, уытты қарым-қатынас, қиянат, манипуляция ұғымдары. Қарым-қатынастағы психологиялық қауіпсіздік. М.Розенбергтің зорлықсыз қарым-қатынас тұжырымдамасы мен принциптері. Керік тілі.

Практика (жаттығу) (1,5 сағат). «Шеңберден шық», «Проблемалық жағдаяттар», «Манипуляцияларды таны және жауап бер» тақырыптарында миға шабуыл.

2-тақырып. Нақты және виртуалды өмірдегі тәуекелді мінез-құлық (2 сағат).

Теория (0,5 сағат).

Интернетте, жеке және қоғамдық қауіпсіз байланыс ережелері. Интернеттегі қауіптер мен тәуекелдер. «Жоқ – Кет – Айт» ережесі.

Практика (жаттығу) (1,5 сағат). Интернетте және өмірде қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын дамыту: «Интернеттегі қарым-қатынастың оң және теріс

жақтары» тақырыбындағы, «Адам туралы оның профиліндегі фотосуретке сүйене отырып, айтыңыз», «Ертеде осындай адам өмір сүрген», пікірталас. «Тәуекелдер – салдар – шаралар», «Негізді бас тарту дағдыларын пысықтау» тақырыптарында миға шабуыл.

3-тақырып. Бопсалау, кибербуллинг (2 сағат).

Теория (0,5 сағат). Бұзақылық кезінде өзін қалай ұстау керек және қалай тоқтату керектігі туралы білім алу: бопсалау дегеніміз не; бопсалау түрлері; бопсалаудың куәгері/құрбанына айналсаңыз, өзіңізді қалай ұстау керек; мектепте бопсалауды қалай болдырмауға болады.

Практика (жаттығу) (1,5 сағат). «Саған адам ұнай ма?» («Персонитта» колодасындағы картамен), «Зиянды кеңестер», «Шақырса-жауап бер» («Персонитта» колодасындағы картамен).

«Жауапты мінез-құлық дағдылары» модулі.

Мақсаты: салауатты өмір салтын насихаттау және темекіге, вейпке, есірткіге және басқа да зиянды заттарға қарсы көзқарасты қалыптастыру арқылы жасөспірімдердің психобелсенді заттарды қабылдауға тартылуын болдырмау.

I блок. Мәселені өзекті ету, қатынасты түсіну, психобелсенді заттар түсінігін анықтау, тәуелділік түрлері.

1-тақырып. «Танысайық» (2 сағат).

Теория (0,2 сағат). Топта жұмыс істеу ережесімен, сабақтың мақсаты мен міндеттерімен таныстыру; білімді жаңарту және жауапкершілік дегеніміз не сабақтары тақырыбының өзектілігін анықтау.

Практика (жаттығу) (1,8 сағат). Топ ережесін қабылдау, «Сұхбат», «Дауыл», «Геометриялық пішіндер», «Шатасу» әдістемесі бойынша топта байланыс, достық қарым-қатынас орнату. «Адам не нәрсеге тәуелді болуы мүмкін», «Жақсы мен жаман», «Мен кіммін?» әдістері арқылы хабардарлық деңгейін бағалау, танымдық қызығушылықты қалыптастыру.

2-тақырып. «Психобелсенді заттарды қолдану ынталары» (2 сағат).

Теория (жаттығу) (0,3 сағат). Психобелсенді заттарды қолдану себептерін және олардың салдарын түсіну. Жасөспірімдерді психобелсенді заттарды қолдануға итермелейтін жағдайлардың, себептердің дәрменсіздігін түсіну. «Психобелсенді заттар», «жауапкершілік», «тәуелділік» ұғымдары, тәуелділік түрлері, психобелсенді заттарды қолдану себептері, адамның ресурстары.

Практика (жаттығу) (1,7 сағат). Жауапкершілік пен дәрменсіздік тәжірибесін бастан өткізіп көру; серіктеске сену, «Соқыр және жол көрсетуші» тәсілі арқылы өз қорқынышын жеңу; «Жауапкершілік» синквейні; «тәуелділік» ұғымымен ассоциациялар, «Адамдар неге тәуелді болады» тақырыбында миға шабуыл.

II блок. Тәуелділік ұғымымен таныстыру: психологиялық және биологиялық тәуелділік. Жауапты мінез-құлықтың әлеуметтік дағдыларын жаттықтыру.

3-тақырып. «Қауіпті шекарада: тәуелділік» (2 сағат).

Теория (0,3 сағат). «аддикция (тәуелділік)», «психологиялық және биологиялық тәуелділік» ұғымдары. Тәуелділіктің қалыптасу схемасы, «Ләззат орталығы» пазлдары.

Практика (жаттығу) (1,7 сағат). «Молекулалар», «Шатасу» ойындары арқылы қарым-қатынас дағдыларын меңгеру. Психобелсенді заттардың адамның әлеуметтік, медициналық, жеке өміріне әсер етуінің әртүрлі аспектілерін түсіну; тәуелділіктің адам денсаулығының биологиялық, психикалық, әлеуметтік, рухани аспектілеріне әсері. Топта жұмыс істеу тәжірибесін бастан өткеру – «Тәуелділіктің адам өміріне әсерінің салдары қандай?» тақырыбында миға шабуыл. Психобелсенді заттарды пайдаланғаны үшін өзінің және басқа адамдардың алдындағы жауапкершілікті сезіну: «Мен кімге жауаптымын?» топтық пікірталас.

4-тақырып. «Мифтер және шындық» (2 сағат).

Теория (0,3 сағат). Темекі шегуді, есірткі заттарын қолдануды ерекше әуестік ретінде қабылдаудың қате екенін түсіну, одан арылу үшін ниет пен күшті ерік-жігердің жеткіліксіз екенін ұғыну.

Практика (жаттығу) (1,7 сағат). «Арандатушылық тезистер» тақырыбында пікір-талас арқылы жастар арасында есірткі туралы жиі кездесетін қате түсініктерге қатысты жеке ұстанымын өзгерту. «Қуыршақ» рөлдік ойыны Жеке қауіпсіздікті сақтауға мүмкіндік беретін шешім қабылдау алгоритмін, дағдыларын, мінез-құлық стратегияларын меңгеру.

5-тақырып. «Назар аударыңыз: жасөспірім!» (1 сағат).

Теория (0,2 сағат). «Жасөспірімдік шақ» түсінігін өзекті ете отырып, жасөспірімдердің осы шақтағы ерекшеліктері саласындағы танымын кеңейту және психологиялық сауаттылығын арттыру.

Практика (жаттығу) (0,8 сағат). Өзін-өзі тану, «Мен жақсымын, сен жақсысың», «Сен және мен ұқсаспыз, сен және мен әртүрліміз» жаттығулары арқылы өзіндік МЕН бейнесін кеңейту, «Баланың ересек адамнан айырмашылығы неде» миға шабуыл.

6-тақырып. «Отбасы: жауапкершілік немесе тәуелділік» (1 сағат).

Теория (0,2 сағат). Балаларда тәуелді/жауапты мінез-құлықтың қалыптастырудағы отбасының рөлін білу.

Практика (жаттығу) (0,8 сағат). «Бақыт» топтық сурет, (шағын топтарда) «Балалардың тәуелді/жауапты мінез-құлықтың қалыптастырудағы отбасының рөлі» миға шабуыл.

7-тақырып 7. «Жоқ, рахмет!» (2 сағат).

Теория (0,5 сағат). Манипуляцияға қарсы тұру тәсілдерімен танысу.

Практика (жаттығу) (1,5 сағат). «Мақтау», «Иә-жоқ» жаттығулары. Дәлелді бас тарту дағдыларын жаттықтыру; «Қандай жағдайда бас тарту қиын?» топтық пікірталасы, «Бас тарту» рөлдік ойыны арқылы есірткі затын қолданып көруді ұсынған жағдайда қауіпсіз мінез-құлық стратегиясын меңгерту.

III блок. Денсаулық құндылығы маңызды өмірлік құндылық ретінде. Салауатты өмір салты принциптері. Жай-күй мен мінез-құлықты өздігінен реттеу дағдыларын жаттықтыру.

8-тақырып. «Менің құндылықтарым» (2 сағат).

Теория (0,5 сағат). Денсаулық құндылығы туралы түсініктерін қалыптастыру; денсаулыққа кері әсер ететін факторлар туралы білімдерін жалпылау.

Ұғымдар: «құндылықтар», «денсаулық», «салауатты өмір салты».

Практика (жаттығу) (1,5 сағат). Құндылықтардың өзіндік түсінігін құрудың маңыздылығын, денсаулыққа жауапкершілікпен қарау құндылығын сезіну. «Өмір тауы» жаттығуы, «Құндылықтар» визуализациясы, психогимнастика тәсілдері арқылы психобелсенді заттарды қолдану мүмкіндігіне қатысты жеке ұстанымды өзгерту.

9-тақырып9. «Өзінді басқаруды үйрен!» (2 сағат.)

Теория (0,5 сағат). Кәмелетке толмағандардың салауатты өмір салты құндылығын және мінез-құлықтың оңтайлы стилін қалыптастыру: «өзін-өзі реттеу», «өзін-өзі реттеу принциптері», «өзін-өзі реттеу дағдылары ұғымдары, зейінді бақылау, тыныс алуды бақылау, бұлшықетті реттеу, визуализация, өз-өзіне сөзбен ықпал ету.

Практика (жаттығу) (1,5 сағат). «Егер сенің көңіл-күйің түс, жануар, өсімдік, дыбыс, ым, сөз болса», «Адамның сұлбасын салу» жаттығулары арқылы өз сезімдері мен тәжірибелерін білу, сезім мен өз денесі арасында байланыс орнатуды үйрену. Жай-күйі мен мінез-құлықты өздігінен реттеу дағдыларын жаттықтыру. «шаршы бойымен тыныс алу», «Белсенді релаксация», «Нүкте, дыбыс, тірек», «Қауіпсіз орын» жаттығулары.

10-тақырып. «Сенің таңдауың» (2 сағат.)

Теория (0,3 сағат). «Жауапкершілікті мінез-құлық дағдылары» тақырыбы бойынша ақпаратты жалпылау. Өз құндылықтары бойынша қабылдау қабілетін (өзін, басқа адамды және пайда болатын қарым-қатынастарды жақсы білу), қоршаған ортаның қысымына қарсы тұру дағдысын, коммуникативті дағдыларды, өзін-өзі реттеу дағдыларын, сенім артуды дамыту.

Практика (жаттығу) (1,7 сағат). Таңдау жағдайында жауапты шешім қабылдау қабілетін қалыптастыру: «Қауіпті саяхат» рөлдік ойыны, «Сенің таңдауың» сюжеттерін сахналау.

2.3. Сабақтардың құрылымы, әдістері мен тәсілдері

№	Модуль	«Өмірлік дағдылар»	«Жауапты мінез-құлық дағдылары»
1	Сабақтың құрылым	1. Бой қыздыру. 2. Бағдарлық: проблемамен таныстыру, білімді өзектендіру. 3. Жаңа ақпаратпен таныстыру. 4. Түсінуді, басынан өткізуді, тәжірибе жинақтауды және дағдыларды	I. Ұйымдастыру бөлімі 1. Сабақтың мақсаты мен міндеттерін анықтау. 2. Топта қарым-қатынас пен сенімділікті, белсенді жұмыс көңіл-күйін орнатуға бағытталған психологиялық гимнастика мен жаттығулар. 3. Топпен жұмыс істеу ережесімен таныстыру (қайталау). II. Негізгі бөлім

		<p>дамытуға бағытталған өнімді іс-әрекет.</p> <p>5. Қорытынды бөлім</p>	<p>1. Білімді өзектендіру.</p> <p>2. Тақырып бойынша ақпарат</p> <p>3. Психологиялық гимнастика</p> <p>4. Тәжірибені бастан өткеруге және жауапты мінез-құлық дағдыларын дамытуға арналған практикалық жаттығулар.</p> <p>III. Қорытынды бөлім</p> <p>1. Әр қатысушыда топқа қатыстылық сезімін қалыптастыруға арналған жаттығулар.</p> <p>2. Кері байланыс алу.</p> <p>3. Қоштасу рәсімі</p>
2	Әдістер мен тәсілдер	<p>Психологиялық гимнастика, жағдаяттарды талқылау, пікірталас, рөлдік ойын, миға шабуыл, сурет салу, тесттер</p>	<p>Ақпараттық технологиялар, психологиялық ойындар, рөлдік ойындар, синквейн, ассоциация әдісі, психологиялық гимнастика, жылдам шеңбер, әңгімелесу, пікірталас, миға шабуыл, есірткілік жағдайларды талқылау және талдау, даулы мәлімдемелер, сұрақ қою</p>

2.4. күтілетін нәтижелер

Бағдарлама бойынша оқу аяқталғаннан кейін

1) білім алушылар:

– негізгі психологиялық түсініктер туралы (сезімдер, конфликт, тәуелділік, жауапкершілік, өзін-өзі реттеу, манипуляция, құндылықтар, «психологиялық шекаралар», интернет тәуекелдері, қауіпсіздік, қорқыту) – адамның жас ерекшеліктері туралы;

– психобелсенді заттардың адам өмірі мен денсаулығының әртүрлі аспектілеріне кері әсері туралы;

– психобелсенді заттарға тәуелділік пен интернетке тәуелділікке байланысты туындайтын проблемалар мен тәуелділі адамдардың азуы туралы;

– қауіпті жағдайлар, қауіп факторлары және психобелсенді заттарды қолданудың салдары туралы;

– өзін-өзі реттеу әдістері мен тәсілдері туралы;

– отбасының әлеуметтік-психологиялық ерекшеліктері, олардың баланың жауапты немесе тәуелді мінез-құлқының қалыптасуына әсер ету сипаты туралы;

– адамның жеке даралығы мен ресурстары, денсаулығы мен өмірінің құндылығы туралы;

– өзінің өмірлік құндылықтары және олардың арақатынасы туралы білім алады.

2) Білім алушылар:

– сыныпта, топта өзекті мәселелерді шешу үшін бірлескен диалог алаңын ұйымдастыру;

- жанжалды жағдайларды конструктивті шешу;
- жанжалсыз мінез-құлық;
- топта жағымды қарым-қатынас орнату;
- «арандатушы» жағдайларда мінез-құлыққа қарсы тұру (арнайы әдістер – «жоқ» деп айту, сенімді мінез-құлық және т.б.);
- өзін-өзі реттеу дағдылары мен әдістерін және өмірде туындайтын мәселелерді сындарлы шешу дағдыларын меңгереді.

3) білім алушыларда:

- белсенді өмірлік ұстаным мотивациясы;
- өз мінез-құлқына жауапкершілікті алу;
- өз мінез-құлқының салдарын тани білу;
- қоғамдағы мінез-құлықты оңтайлы таңдау мүмкіндігі;
- өз кеңістігінің шекарасын анықтау мүмкіндігі;
- «жоқ» деп айта білу;
- өз позициясын қорғай білу құзыреттері мен қасиеттерді қалыптасады.

4) білім алушылар:

– өзін-өзі басқару тәсілдерін – қалыпты даму жағдайларынан өту жолдарын (өзін-өзі реттеудің, өзін-өзі ұйымдастырудың, қарым-қатынастың, өзіне сенімділіктің және т.б. жалпы әдістері);

– нашақорлық жағдайларына қатысты белсенді жеке және әлеуметтік ұстанымды;

– әлеуметтік бейімделуді, өзін қоғамның бір бөлігі ретінде сезінуді;

– позитивті өзіндік тұжырымдама негіздерін;

– мінез-құлықта ненің дұрыс және ненің дұрыс емес екендігі туралы қоғамда қабылданған идеяларға негізделген оң құндылық басымдықтары мен моральдық нұсқауларға бағдарлануды меңгереді.

2.5. Бағалау материалдары

1. Тест «Мен кімін?» (М. Кун, Т. В. Румянцева модификациясы).

2. «Сіздің таңдауыңыз» сауалнамасы.

3. «Зиянды әдеттер туралы хабардар болу» сауалнамасы (қосымша А).

4. Тест «Стресстік мінез-құлық стратегияларының басымдылығы» (О. В. Грибанова).

5. «Оқушылардың құндылық бағдарларын зерттеу» сауалнамасы.

6. Тест «Басқалардың ықпалына көнесің бе? (қосымша Ә).

Дереккөз:

https://spbappo.ru/wp-content/uploads/2021/11/%D0%A1%D0%B1%D0%BE%D1%80%D0%BD%D0%B8%D0%BA_%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D0%BE%D0%B2_%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D1%83%D1%80%D1%81%D0%B0_%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5_%D0%B8_%D0%91%D0%B5%D0%B7%D0%BE%D0%BF%D0%B0%D1%81%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C_2023.pdf

Қосымша А.

Сауалнама «Жасөспірімдердің зиянды әдеттер туралы хабардар болу дәрежесін анықтау».

Нұсқаулық. Сенен темекі шегудің, ішімдік ішудің немесе есірткі қабылдаудың зияны туралы қаншалықты хабардар екенінді тексеру сұралады. Сұрақтарды мұқият оқып, бір жауап нұсқасын таңда.

1. Сенің ойыңша, жаман әдеттердің бастауы неде?

- а) отбасы;
- ә) көше;
- б) бұқаралық ақпарат құралдары;
- в) адамның жақын ортасы [1].

2. Психобелсенді заттардың көпшілігі (темекі, алкоголь, есірткі және т.б.) қалыпты мөлшерде қабылданса, денсаулыққа үлкен қауіп төндірмейді деген дұрыс па?

- а) иә; ә) жоқ.

3. Зиянды емес темекі бар ма?

- а) фильтрлі темекілер;
- ә) құрамында никотині аз темекілер;
- б) жоқ.

4. Енжар темекі шегу дегеніміз не?

- а) адамдар темекі шегетін бөлмеде болу;
- ә) компаниямен бірге темекі шегу кезінде;
- б) темекіні тартпағанда.

5. Бір жыл бойы күніне бір қорап темекі шегетін адамның өкпесіне 1 литр темекі шайыры тұнып қала ма?

- а) иә; ә) жоқ.

6. Темекі шегу жүйке жұқарғанда босаңсып демалуға көмектесе ме?

- а) иә; ә) жоқ.

7. Жасөспірімдердің көпшілігі кез келген уақытта темекі шегуден бас тарта ала ма?

- а) иә; ә) жоқ.

8. Темекі шегуді әдетке айналдырмай тұрып, темекіні тастаған жасөспірімдердің темекіге «еркіндігінің» айыбы жоқ па?

- а) иә; ә) жоқ.

9. Егер адам темекі шегуді 15 жасында бастаса, оның өмір сүру ұзақтығы орта есеппен қаншаға қысқарады?

- а) 1-2 жылға;
- ә) 5-6 жылға;
- б) 8 жыл және одан да көп.

10. Алкогольдік сусындар (шарап, сыра, т.б.) ағзаға зияны көп пе?

- а) иә; ә) жоқ.

11. Жасөспірім сыраға тәуелді болуы мүмкін бе?

- а) иә;
- ә) жоқ

12. Алкогольге тәуелділерді көпшілігі ішуді 20 жасқа дейін бастай ма?

- а) иә;
- ә) жоқ.

13. Мас адамды тәуелділіктен шығарудың ең жақсы жолы қандай?

- а) кофе;
- ә) суық су;
- б) уақыт;
- в) таза ауада серуендеу.

14. Есірткіге тәуелділердің көпшілігі есірткіні алғаш рет қолданған:

- а) «қысым» астында;
- ә) компания үшін;
- б) кездейсоқ.

15. Есірткіге тәуелділікке қай жас тобы көбірек бейім?

- а) 10–17;
- ә) 18–25;
- б) 26–35;
- в) 36–60;
- г) 61 және одан жоғары.

16. Есірткі қолдануды кез келген уақытта тоқтатуға болады.

- а) иә;
- ә) жоқ.

17. Есірткі қолданатын адамдар көбінесе есірткіге тәуелді екенін түсінбей ме?

- а) иә; ә) жоқ.

18. Есірткіге тәуелділік оларды қайталап қолданғаннан кейін ғана пайда бола ма?

- а) иә; ә) жоқ.

19. Адам есірткілік масаю жағдайында болған сайын ми жасушалары жойылып, кейін қалпына келтірілмейді деген дұрыс па?

- а) иә; ә) жоқ

20. Психобелсенді заттар адамға бұрын қызықты болған іс-әрекеттерге қызығушылығын жоғалта ма?

- а) иә; ә) жоқ

Нәтижелерді өңдеу: әрбір дұрыс жауапқа 1 ұпай беріледі. Барлық ұпайлар қорытындыланады:

- 14-20 балл – психобелсенді заттар туралы хабардар болу деңгейі жоғары;
- 8-13 балл – психобелсенді заттар туралы хабардарлық деңгейі орташа;
- 7 балл немесе одан аз – психобелсенді заттар туралы хабардар болу деңгейі төмен.

[1] Мұнда және төменде таңдаулы (дұрыс) жауаптар курсивпен берілген.

Дереккөз: <https://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2018/12/10/anketa-vyyavlenie-stepeni-informirovannosti>
<https://ripo.by/index.php?id=4522>

Сынып сағаттарының күнтізбелік-тақырыптық жоспарының үлгісі

№	Тақырыптар	Мақсаты	Жауаптылар	Мерзімі
5-сынып				
1	Денсаулық, оны сақтау жолдары	Салауатты өмір салты құндылықтары туралы білімдерін тереңдету; денсаулықты сақтау ынталарын арттыру	Сынып жетекшісі	Қыркүйек
2	Пайдалы және зиянды әдеттер. Сенің таңдауың!	Салауатты өмір салтына қатысты өз бетінше таңдау жасау қабілетін дамыту	Сынып жетекшісі	Қазан
3	Темекі (вейп) шегу туралы мифтер мен шындықтар	Білім алушылардың жасын ескере отырып темекіні (вейпті) пайдаланудың әлеуметтік және медициналық зардаптары туралы білім беру	Әлеуметтік педагог	Қараша
4	Ішімдік туралы мифтер мен шындықтар	Білім алушылардың жасын ескере отырып ішімдік ішудің әлеуметтік және медициналық зардаптары туралы білім беру	Әлеуметтік педагог	Желтоқсан
5	Мен және менің эмоцияларым	Өзін бірегей тұлға ретінде сезіну дағдыларын қалыптастыру	Педагог-психолог	Қаңтар
6	Топтық қысым көрсету түрлері. Оған қалай қарсы тұруға болады	Проблемаларды және қиындықтарды жеңу мінез-құлқын дамыту	Педагог-психолог	Ақпан
7	«ЖОҚ» деп айтып үйрен	Проблемалық және қиындықтарды жеңу мінез-құлқын дамыту	Педагог-психолог	Наурыз

8	Менің қызығушылықтарым	Салауатты өмір салтына қатысты өз бетінше таңдау жасау қабілетін дамыту	Сынып жетекшісі	Сәуір
9	«Ауызға түскеннің бәрі сау емес». СНЮС – денсаулыққа қауіп төндіреді (түтінсіз темекі өнімінің түрі)	Білім алушылардың жас ерекшеліктерін ескере отырып СНЮС қолданудың әлеуметтік және медициналық салдары туралы білім беру	Сынып жетекшісі	Мамыр
10	Өмір сүру салты және денсаулық. «Денсаулық» ұғымы	Білім алушылардың денсаулықты толыққанды өмірдің негізі және маңызды құндылық ретінде түсінуін қалыптастыру, сондай-ақ өмір салты мен денсаулықты сақтау арасындағы байланысты ұғынуын дамыту.	Сынып жетекшісі	
11	Салауатты өмір салты өмірлік іс-әрекеттердің тиімді тәсілі ретінде	Білім алушылардың денсаулығын сақтауға және өмір сапасын жақсартуға көмектесетін саналы өмір салты ретіндегі салауатты өмір салты туралы түсінік қалыптастыру.	Сынып жетекшісі	
6-сынып				
1	Денсаулығыңды осы жастан (жастық шақтан) бастап сақта	Салауатты өмір салтына қатысты өз бетінше таңдау жасау қабілетін дамыту	Сынып жетекшісі	Қыркүйек
2	Менің қызығушылықтарым, хоббиім	Салауатты өмір салтына қатысты өз бетінше таңдау жасау қабілетін дамыту	Сынып жетекшісі	Қазан
3	Ішімдік ішудің салдары	Білім алушылардың жасын ескере отырып ішімдік ішудің әлеуметтік және минималды медициналық салдары туралы білімді тереңдету	Сынып жетекшісі	Қараша
4	Жарнама – адам – денсаулық	Салауатты өмір салтына қатысты өз бетінше таңдау жасау қабілетін дамыту	Сынып жетекшісі	Желтоқсан

5	Жасөспірімнің организмi үшін тәуелдi мiнез-құлық тудыратын заттардың зияны	Бiлiм алушылардың жас ерекшелiктерiн ескере отырып тәуелдi мiнез-құлық тудыратын заттардың әлеуметтiк және медициналық салдары туралы бiлiмдерiн тереңдету	Сынып жетекшiсi	Қаңтар
6	Темекi, вейп, есiрткi заттары және заң	Заңға бағынушылық мiнез-құлық қалыптастыру	Сынып жетекшiсi	Ақпан
7	Темекiнiң зияны	Темекi шегуге терiс көзқарас дамыту	Сынып жетекшiсi	Наурыз
8	Шешiмдер қабылдау	Салауатты өмiр салтына қатысты өз бетiнше таңдау жасау қабiлетiн дамыту	Педагог-психолог, әлеуметтiк педагог	Сәуiр
9	Бұл әлем қандай әдемі! Зиянды әдеттердiң анти жарнамасы	Салауатты өмiр салтына қатысты өз бетiнше таңдау жасау қабiлетiн дамыту	Сынып жетекшiсi	Мамыр
7-сынып				
1	Бос уақыт. Не үшiн?	Салауатты өмiр салтына қатысты өз бетiнше таңдау жасау қабiлетiн дамыту	Сынып жетекшiсi	Қыркүйек
2	Темекi, вейп, есiрткi заттары және заң	Заңға бағынушылық мiнез-құлық қалыптастыру	Сынып жетекшiсi, құқық қорғау органдарының қызметкерi	Қазан
3	Адам санасының құндылығы. Таңдауды өзiң жаса!	Мiнез-құлықты өзгертуге ынталандыру	Әлеуметтiк педагог	Қараша
4	Агрессия, ашуланшақтық. Олармен қалай күресуге болады	Проблемаларды және қиындықтарды жеңу мiнез-құлқын дамыту	Педагог-психолог	Желтоқсан
5	Интернет жүйесiндегi бiздi күтiп тұрған қауiптер	Салауатты өмiр салтына қатысты өз бетiнше таңдау жасау қабiлетiн дамыту	Сынып жетекшiсi	Қаңтар

6	Сау денеде – сау көңіл-күй	Салауатты өмір салтына қатысты өз бетінше таңдау жасау қабілетін дамыту	Сынып жетекшісі	Ақпан
7	Сен болмасаң, енді кім! Өзіңе сенімділік немесе менмендік?	Мінез-құлықты өзгертуге ынталандыруды қалыптастыру	Педагог-психолог	Наурыз
8	Сыра және энергетик сусындар қауіпсіз бе?	Сыра және энергетик сусындарға қатысты теріс көзқарас қалыптастыру	Сынып жетекшісі	Сәуір
9	Мен «Жоқ!» деп айта аламын	Салауатты өмір салтына қатысты өз таңдауын жасау қабілетін дамыту	Педагог-психолог	Мамыр
8-сынып				
1	Жасөспірімнің бос уақыты	Салауатты өмір салтына қатысты өз таңдауын жасау қабілетін дамыту	Сынып жетекшісі	Қыркүйек
2	Денің саулығы ең басты рахат!	Салауатты өмір салтына қатысты өз таңдауын жасау қабілетін дамыту	Сынып жетекшісі	Қазан
3	Жақсылық пен жамандық. Бостандық. Таңдау	Салауатты өмір салтына қатысты өз таңдауын жасау қабілетін дамыту	Педагог-психолог, әлеуметтік педагог	Қараша
4	Ойланатын нәрсе бар. (темекі, вейп, есірткі, басқалар)	Темекіге, вейпке, есірткіге теріс көзқарас қалыптастыру	Сынып жетекшісі	Желтоқсан
5	Темекі, вейп, есірткі заттары, ішімдік және заң	Заңға бағынушылық мінез-құлық қалыптастыру	Сынып жетекшісі, құқық қорғау органдарының қызметкері	Қаңтар
6	Күйзелісті қалай жеңуге болады	Проблемаларды және қиындықтарды жеңу мінез-құлқын дамыту	Педагог-психолог, сынып жетекшісі	Ақпан

7	Темекі түтінінің және шайырының құрамы. Канцерогендер туралы түсінік	Білім алушыларда темекі түтінінің құрамы, шайырлар мен канцерогендердің зияны, адам денсаулығына әсері туралы түсінік қалыптастыру.	Сынып жетекшісі, әлеуметтік педагог, медицина қызметкері	Наурыз
8	Темекіге арналған мақсатты органдар, спортқа әсері, өнімділігі	Темекінің нысана-мүшелерге әсерін көрсету, оның спортқа және адам өнімділігіне кері әсерін түсіндіру.	Сынып жетекшісі, әлеуметтік педагог, медицина қызметкері	Сәуір
9	Салауатты өмір салты тиімді өмір салты ретінде	Салауатты өмір салтын ұтымды және белсенді өмір сүрудің негізі ретінде түсінуді қалыптастыру	Сынып жетекшісі	Мамыр
9-сынып				
1	Темекі, вейп, есірткі заттары, ішімдік және заң	Заңға бағынушылық мінез-құлық қалыптастыру	Сынып жетекшісі, құқық қорғау органдарының қызметкері	Қыркүйек
2	Өмірлік жолдың картасы	Салауатты өмір салтына қатысты өз бетінше таңдау жасау қабілетін, өзіне және таңдауына жауапкершілік қабілетін дамыту	Педагог-психолог, әлеуметтік педагог	Қазан
3	Психобелсенді заттар	Психобелсенді заттарға деген теріс көзқарасты, өзіне және таңдауына деген жауапкершілікті көтере білуді қалыптастыру	Сынып жетекшісі, медицина қызметкері, әлеуметтік педагог	Қараша

		өзіңіз үшін және сіздің таңдауыңыз үшін		
4	Манипуляциялардың (айла-шарғының) күпиялары: темекі, вейп, есірткі	Темекі, вейп, есірткі заттарына қатысты теріс көзқарас қалыптастыру	Әлеуметтік педагог	Желтоқсан
5	Өз-өзіңе сен!	Жағымды «Мен – тұжырымдамасын» қалыптастыру	Педагог- психолог	Қаңтар
6	Күйзелісті қалай жеңуге болады	Проблемаларды және қиындықтарды жеңу мінез-құлқын дамыту	Педагог- психолог, сынып жетекшісі	Ақпан
7	Заң және жасөспірім (15-16 жас)	Заңға бағынушылық мінез-құлық қалыптастыру	Сынып жетекшісі, құқық қорғау органдарының қызметкері	Наурыз
8	Темекі шегуге тәуелділіктің қалыптасу механизмі	Темекі шегуге тәуелділіктің қалыптасу механизмін және оның адам денсаулығы мен мінез-құлқына әсерін түсіндіру	Сынып жетекшісі, медицина қызметкері	Сәуір
9	Менің таңдауым: темекі шегу туралы ұсынысқа сенімді бас тарту жауаптарын іздеу	Білім алушыларға темекі шегу туралы ұсыныстан бас тарту үшін сенімді және нанымды жауаптарды дамытуға көмектесіңіз.	Педагог- психолог, сынып жетекшісі	Мамыр
10-сынып				
1	Манипуляциялардың (айла-шарғының) күпиялары: темекі, вейп, есірткі заттары, ішімдік	Темекі, вейп, есірткі заттарына, ішімдікке қатысты теріс көзқарас қалыптастыру	Әлеуметтік педагог, педагог- психолог	Қыркүйек
2	Темекі, вейп, есірткі заттары, ішімдік және заң	Заңға бағынушылық мінез-құлық қалыптастыру	Сынып жетекшісі, құқық қорғау	Қазан

			органдарының қызметкері	
3	Қауіпті қадамға бармау жолдары	Салауатты өмір салтына қатысты өз бетінше таңдау жасау қабілетін, өзіне және таңдауына	Сынып жетекшісі, педагог-психолог	Қараша
4	Манипуляциялардың (айла-шарғының) кұпиялары: есірткі заттары, ішімдік	Есірткі заттарына, ішімдікке қатысты теріс көзқарас қалыптастыру	Әлеуметтік педагог, педагог-психолог	Желтоқсан
5	Досыңның кім екенін айт, мен сенің кім екеніңді айтамын	«Жоқ» деп айта білу қабілеттерін дамыту	педагог-психолог	Қаңтар
6	Күйзелісті қалай жеңуге болады	Проблемаларды және қиындықтарды жеңу мінез-құлқын дамыту	Педагог-психолог, сынып жетекшісі	Ақпан
7	Баспалдақпен жоғары, артқа тартатын жол (психобелсенді, тәуелділік тудыратын заттарсыз өмір)	Салауатты өмір салтына қатысты өз бетінше таңдау жасау, өзіне және таңдауына жауапкершілікпен қарау қабілетін дамыту	Әлеуметтік педагог	Наурыз
8	Заң және жасөспірім (16-17 жас)	Заңға бағынушылық мінез-құлық қалыптастыру	Сынып жетекшісі, құқық қорғау органдарының қызметкері	Сәуір
9	Халық дәстүрінде темекі шегудің алдын алу	Денсаулықты сақтаудың мәдени тәсілдерімен таныстыру, темекі шегудің ағзаға тигізетін кері әсерін көрсету, сондай-ақ тарихи-мәдени құндылықтар мен халықтық мысалдарға жүгіну арқылы зиянды	Сынып жетекшісі	Мамыр

		әдеттерден тұрақты бас тартуды қалыптастыру		
11-сынып				
1	Күйзелісті қалай жеңуге болады	Проблемаларды және қиындықтарды жеңу мінез-құлқын дамыту	Педагог-психолог, сынып жетекшісі	Қыркүйек
2	Темекі, вейп, есірткі заттары, ішімдік және заң	Заңға бағынушылық мінез-құлық қалыптастыру	Сынып жетекшісі, құқық қорғау органдарының қызметкері	Қазан
3	Баспалдақпен жоғары, артқа тартатын жол (психобелсенді, тәуелділік тудыратын заттарсыз өмір)	Салауатты өмір салтына қатысты өз бетінше таңдау жасау, өзіне және таңдауына жауапкершілікпен қарау қабілетін дамыту	Әлеуметтік педагог	Қараша
4	Өмір сүру – алаңқайды кесіп өту емес	Салауатты өмір салтына қатысты өз бетінше таңдау жасау, өзіне және таңдауына жауапкершілікпен қарау қабілетін дамыту	Сынып жетекшісі, педагог-психолог	Желтоқсан
5	Заң және жасөспірім (17-18 жас)	Заңға бағынушылық мінез-құлық қалыптастыру	Сынып жетекшісі, құқық қорғау органдарының қызметкері	Қаңтар
6	Өмір сүру салты және денсаулық	Білім алушылардың өз денсаулығына саналы көзқарасын қалыптастыру, салауатты өмір салтының маңыздылығын түсіну, сонымен қатар физикалық және психикалық	Сынып жетекшісі, медицина қызметкері	Ақпан

		салауаттылықты сақтауға қажетті дағдыларды дамыту		
7	Салауатты өмір салты тиімді өмір салты ретінде	Білім алушыларда салауатты өмір салты туралы олардың өмірлік іс-әрекетін ұйымдастырудың ұтымды және саналы тәсілі ретіндегі түсінікті қалыптастыру, салауатты әдеттерді сақтауға мотивацияны, сондай-ақ олардың физикалық және психикалық денсаулығына саналы көзқарасты дамыту.	Сынып жетекшісі	Наурыз
8	Халық дәстүрінде темекі шегудің алдын алу	Денсаулықты сақтаудың мәдени тәсілдерімен таныстыру, темекі шегудің ағзаға тигізетін кері әсерін көрсету, сондай-ақ тарихи-мәдени құндылықтар мен халықтық мысалдарға жүгіну арқылы зиянды әдеттерден тұрақты бас тартуды қалыптастыру	Сынып жетекшісі	Сәуір
9	Менің таңдауым: темекі шегу туралы ұсынысқа сенімді бас тарту жауаптарын іздеу	Білім алушыларға темекі шегу туралы ұсыныстан бас тарту үшін сенімді және нанымды жауаптарды дамытуға көмектесіңіз.	Педагог-психолог, сынып жетекшісі	Мамыр

Темекі шегудің алдын алу бойынша «Еркін тыныс ал» тренингі

Көптеген адамдар темекіге деген сенімсіз көзқараста. Бір жағынан, темекі шегудің зияны туралы бәрі біледі, бірақ екінші жағынан, Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының деректері бойынша әлем халқының үштен бірі темекі шегеді (ерлердің - 47% және әйелдердің - 12%). Адамдарды темекі шегудің денсаулыққа зияны туралы әдеттегі деңгейде хабардар ету тиімсіз. Мұндай алдын алу белгілі бір адамға әсер етпейді. Бұл ойын түрі пассивтілікті жояды, ойлауды қызықтырады және эмоцияларды оятады. Темекі шегудің алдын алу үлгісі қорқытуға емес, адамның өзіне деген сүйіспеншілігі мен құрметіне негізделген.

Мақсаты: балалар мен жасөспірімдерде темекі шегудің алдын алу

Міндеттері:

- жасөспірімдер арасында темекі шегудің зияны туралы ақпараттық жұмысты жандандыру;

- темекі шегу мәселесіне қатысты белсенді ұстанымды дамыту;

- ойын жағдайында өмір сүру арқылы проблеманы түсіну;

- сенімді мінез-құлық дағдыларына тәрбиелеу.

Мақсатты топ: тренинг 11 – 14 жастағы жасөспірімдерге арналған.

Жұмыс жоспары

1. Еңбек ережелерін қабылдау.

Баяндамашы жұмыс ережесін қысқаша айтып, мағынасын түсіндіреді.

Ережелер:

- тренингте көрермендер жоқ, барлығы қатысушылар;

- баяндамашыны тек қана жүргізуші тоқтата алады, ал басқа қатысушылар сөйлеушінің сөзін бөле алмайды;

- сөйлегісі келгендер жүргізуші рұқсат бергенде қолын көтеріп жауап береді;

- сын айта отырып – ұсыныс жаса;

- басқа қатысушыларға баға бермеу;

- тренинг барысында берілген барлық жеке ақпарат құпия болып табылады.

2. «Танысу» ойыны.

Ширату ойыны келесідей өтеді, мысалы: қатысушылар шеңберге тұрып, допты бір-біріне лақтырады, өздерінің атын айтып, өзінің қасиетін сипаттайтын жағымды сөздер айтады («Мен мейірімдімін»; «Мен көңілдімін»; «Мен ақылдымын»). Ойын жылдам ойналуы керек, ал барлық қатысушылар өздерін тез таныстыруы керек. Содан кейін олардың есімдері тақтаға жазылады.

3. СМСқа жаттығуы».

Барлық қатысушылар шеңберге тұрып, бір-бірінің қолынан ұстайды. Жүргізуші: «Мен ... жақсы тілектермен мәтіндік хабарлама жібергім келеді», - дейді. SMS алушыға шеңбер бойымен қол алысу арқылы жіберіледі. Анна: «SMS алынды» деп айтып, оны әрі қарай жібереді. Барлық қатысушылар SMS алғанша осылай жалғасады.

4. Сұрақ ойыны.

Үш қабырғада «Иә», «Жоқ», «Күмәнданамын» деген жауаптар жазылған парақтар ілінген.

Жүргізуші сұрақтар қояды, ал қатысушылар жауаптары сәйкес келетін белгілерге бару керек.

* сен темекі шегіп көрдің бе?

* шегіп көргің келе ме?

* қазір темекі шегесің бе?

* ол саған ұнай ма?

* біздің қоғамда темекіні пайдалану мәселесі бар ма?

* жеңіл темекі зиянсыз.

* темекі шығармашылықты арттырады.

* көптеген жастар темекіге байланысты қиындықтарға тап болады.

* темекіні пайдалануды кез келген уақытта тоқтатуға болады.

* көптеген жасөспірімдер темекіні «компания үшін» пайдалана бастайды.

* көпшілік жағдайда темекі шегетін адамдар өздерінің тәуелді екенін түсінбейді.

* темекіге тәуелділік қайталап қолданғаннан кейін ғана дамиды.

* адамның темекі шегетінін немесе тартпағанын сыртқы түріне қарап анықтауға болады.

Мәселелерді талқылау:

* жастар арасында темекі тұтыну мәселесі қаншалықты қауіпті?

* бұл мәселе Жердің болашағына қалай әсер етуі мүмкін?

5. «Мифтер» ойыны

1-миф. Темекі қоспалары сатуға және сақтауға рұқсат етілген.

Сараптамалық ақпарат: Тұтынушылардың құқықтарын қорғау және адамның әл-ауқатын қадағалау жөніндегі қызмет темекінің құрамына шатыраш, гавай раушангүлі және көгілдір лотос бар қоспаларды қолдануға және сатуға тыйым салады

2-миф. Шылым темекісі қоспалары темекі емес, сондықтан оларды кәмелетке толмағандар шегуі мүмкін.

Сараптамалық ақпарат: Кәмелетке толмағандарға көңіл-күй мен мінез-құлықтың өзгеруіне әкелетін, психикаға әсер ететін және дәрігердің нұсқауы бойынша пайдаланылмайтын кез келген заттарға тыйым салынады.

3-миф. Еуропада темекі шегуге рұқсат етілген.

Сараптамалық ақпарат: 2009 жылдың қаңтарында Германияда темекі шегуге тыйым салынды. 2009 жылы наурызда Францияда да осындай тыйым салынды. АҚШ-та бұл қоспалар ресми түрде есірткі ретінде танылған және өндіруге және сақтауға тыйым салынған.

4-миф: Темекі қоспаларының құрамында өсімдік заттары бар, сондықтан денсаулыққа зиянсыз.

Сараптамалық ақпарат: Тағамтану институты «Спайс» және т.б. атауларымен сатылатын шылым қоспаларына сараптама жүргізді, нәтижесінде мұндай қоспаларға кіретін заттардың психотроптық, есірткілік әсерлері жиі болатыны, құрамында улы құрамдас бөліктер және халықтың, әсіресе

балалардың денсаулығына және өміріне ықтимал қауіп төндіреді, қан қысымының жоғарылауына, жүрек соғысының тез соғуына, бас ауруларына, жүрек айнуына, құсуға, елестердің болуына және сананың жоғалуына әкелуі мүмкін.

6-миф: Шылым шегу қоспаларының құрамы белгілі, сондықтан олардың әсерін алдын ала болжауға болады.

Сараптамалық ақпарат: Бұл өнім стандарттаудан және сертификаттаудан өтпейді, сондықтан оның құрамы, демек, адамға әсер ету механизмі болжанбайтын және сонымен қатар қауіпті болуы мүмкін.

7. «ЖОҚ деп айт!» жаттығуы.

Қатысушылар тобы 3 топшаға бөлінеді, әр топшаға басқалардың арандату және қысым көрсету жағдайлары беріледі:

Дискотекада үлкен достар темекі шегуді ұсынады. Сыныпта темекі шекпейтін жалғыз сенсің.

Сен сыныптасыңның туған күніне бара жатырсың, ол кенеттен темекі алып, темекі шегуді ұсынды.

Жазда аулада серуендеп жүрдің, істейтін ештеңе жоқ, досың темекі шегуді ұсынды.

Кіші топтардың жағдайды көрсетуі. Талқылау (топтың немесе басты кейіпкердің пікірі):

- қысым жағдайында өзінді қалай сезіндің?
- қай бас тарту нұсқасы тиімдірек?
- бас тартуды сенімдірек ету үшін не істеу керек еді?
- лайықты бас тартуларды таңдау оңай болды ма?
- бас тартудың қай нұсқалары ең тиімді болды және неге?
- сендіруші рөлінде және бас тартушы рөлінде қандай сезімде болдың?

8. Қарсы жарнама сайысы.

Топ 3 топшаға бөлінеді, әр топшаға ватман, маркерлер, қарындаштар, өшіргіштер беріледі. Темекі шегуге қарсы жарнама ойлап тауып, оның эскизін жасау керек.

9. «Қуыршақтар» ойыны.

Мақсаты: біреу оны басқарғанда, ол бос емес кезде адамның өзін қалай сезінетінін анықтау.

Қатысушылар үш топқа бөлінуі керек. Әрбір үштікке (үш адамға) бір тапсырма беріледі: екі қатысушы қуыршақты басқарушының (қуыршақшылар) рөлін ойнауы керек, олар – қуыршақ марионетканың барлық қимылдарын толығымен басқарады, қатысушылардың бірі қуыршақ рөлін атқарады. Әрбір қатысушы қуыршақ рөлін ойнауы керек. Әрбір үштік үшін 1,5 - 3 метр қашықтықта екі орындық қойылады. «Қуыршақшылардың» мақсаты «қуыршақты» бір орындықтан екінші орындыққа ауыстыру. Сонымен бірге «қуыршақты» ойнайтын адам «қуыршақшылардың» оған жасаған әрекетіне қарсы тұрмауы керек. Әрбір қатысушының «қуыршақтың» орнында болуы өте маңызды.

Ойын аяқталғаннан кейін пікірталас жүргізіледі және ойыншылардан келесі сұрақтарға жауап беру ұсынылады:

- «Қуыршақ» рөлінде болған кезде қандай сезімде болдың?
- Бұл сезім ұнады ма, өзінді жайлы сезіндің бе?
- Сен өзін бірдеңе жасағың келді ме?

10. Позитивке бағытталған ойын.

«Алға 4 қадам».

Мақсаты: қатысушылардың көңіл-күйін көтеру.

Жаттығу үшін шеңберге тұру керек. Жаттығудың мәні: қол ұстасып, сол мәтінді белгілі бір қозғалыстармен сүйемелдеп қайталау керек: алға 4 адым, артқа 4 адым, аяғымызды қағып, алақанымызды соғып, көзімізді жұмып, енді айналып секіреміз. Енді тезірек.

11. Сауалнама

Дискотекада жоғары сынып оқушылары немесе ересек достар темекі шегуді ұсынады. Сыныпта темекі шекпейтін жалғыз сенсің.

Сен сыныптасыңның туған күніне барасың, ол кенет темекісін алып, темекі шегуді ұсынды.

Жазда аулада серуендеп жүрдің, істейтін ештеңе жоқ, досың темекі шегуді ұсынды.

Басқа да жаттығу түрлері:

1) Менің пікірім» жаттығуы

Мақсаты: темекі шегуге деген көзқарасты, темекі шегуге ынталандыратын мотивтерді анықтау.

Қатысушылар аяқталмаған сөйлемдері жалғастырулары керек, яғни сөйлемді толықтыруға қажет текшекартаны таңдайды.

Адамдар темекі шегеді, себебі

Сенің қолыңдағы темекі

Темекі шегуді тастау үшін саған қажет.

Темекі шегу мүмкіндік береді.

Олар маған темекі ұсынғанда, мен деймін.

Темекі шегетіндерге қарасам,

Сен темекіге қарсы тұра аласың, егер.....

Жаман әдеттерден арылу – бұл.....

Темекісіз өмір – ...

Темекі шегу туралы ойларың болса, онда.....

Темекі иісі мені ...

Темекі шегушілер ... жоғалтады.

Темекі жарнамасы – бұл ...

Темекі шегетін адам ұқсайды.

... адамды темекі шегуден құтқара алады.

Темекі шегу – бұл

Темекі шекпеу – бұл ...

Егер мен темекінің дәмін татсам, онда ...

Менің ойымша, адамдарды темекі шегу мәселесі алаңдатады, өйткені ...

... темекі шегуден де қауіпті болуы мүмкін.

Темекі шегуді жеңуге болады, егер

Адамдар ... темекі шегіп бастайды.

Темекі шегетін адамдар темекінің зияны туралы біледі, бірақ темекі шегуді жалғастырады, өйткені

... темекі шегудің салдары болып табылады.

Темекіні тастауға болады, егер

2) Жаттығу кезінде балалар темекіні пайдаланудың себептерін және зардаптарын анықтайды, жетекші тақтаға сол және оң жақ бағандарға жазады:

Себептер	Салдары
Іш пысу	Өзін-өзі нашар сезіну, жиі ауыру
Жаңа сезімдер іздеу	Еңбек өнімділігінің төмендеуі (зейін, есте сақтау қабілетінің нашарлауы)
Компаниямен бірге	Бет әлпеті әдемілігінің кетуі, әжімнің ерте пайда болуы, тістерін сары рең басуы
Босаңсу үшін	Жағымсыз иіс
Қызығушылықтан	Үйдегі жанжалдар
	Қаражат қиындықтары
	Заңмен проблемалары (мысалы, қоғамдық орында темекі шегу үшін айыппұл)

3) Үзілді-кесілді бас тарту үшін мүмкіндігінше көп дәлел табу керек болатын әртүрлі жағдайлар ойналады.

Бас тарту – келісім. Адам ұсыныспен негізінен келіседі, бірақ қандай да бір себептермен келісуге батылы бармайды. Мысалы: балалар, рахмет, бірақ мен сендерді қиналтуға өте ұялдым.

Бас тарту – уәде. Адам ұсыныспен келіседі, бірақ қазіргі уақытта оны қабылдай алмайды.

Басқа жағдайларда ұсыныс қабылданатыны анық. «Ертең кинотеатрға барайық» – «Өте қуаныштымын, бірақ ертең менде математика сабағы бар».

Бас тарту – балама. Бас тарту балама ұсынысқа жіберіледі. Мұндай бас тартудың қиындығы құнды балама ұсыныс жасау болып табылады: «Ертең спортзалға барайық» – «Одан да ертең саябақта серуендеуге барайық».

Бас тарту – мойындамау. Адам бұл ұсынысқа ешбір жағдайда келіспейтінін анық көрсетеді. «Жоқ, мен қайыққа мінбеймін, өйткені мен судан қорқамын. Жоқ, мен ешқашан орманға бармаймын».

Бас тарту – жанжал. Бас тартудың соңғы нұсқасы – мойындамау. Агрессивті түрде. Құрамында қорлау немесе қорқытулар болуы мүмкін. «Дискотекаға барайық» – «Тағы не ойлап таптың! Өзің бар!». Бас тартудың бұл түрі айқын сыртқы қысым жағдайында тиімді.

Тәуелді мінез-құлықтың алдын алуға бағытталған ойын түрлері

1-сайыс. «Ауызша тартыс» (сөз тартыс).

Денсаулық дегеніміз не? Денсаулық – бұл оның барлық мүшелері өз функцияларын орындайтын дененің күйі. «Денсаулық» сөзінде 9 әріп бар, «денсаулық» сөзінің әр әрпінен басталатын салауатты өмір салтына қатысты мүмкіндігінше көп сөздер ойлап табуды ұсыну.

Берілетін уақыт – 3 минут.

(Диета, ауа, қатайту, су, спорт, ас, салауатты, қимыл, қымыз, алма, алмұрт, дәндер т.б.) Ұпай саны – жазылған сөздер санына сәйкес келеді.

2-сайыс. «Темекі шегеміз бе? ...».

«Темекі шегеміз бе?» көрінісін көрсету. Білім алушылар ұсынылған темекіден бас тарту үшін елеулі дәлелдер келтіруі керек көріністерді көрсетеді.

Берілетін уақыт – 3 минут. Ең көп ұпай саны – 7.

3-сайыс. «Викторина».

Викторина сұрақтарына жауап беру.

Өркениетті әлемде бірінші болып үнділердің түтікке оралған парақтардан түтін шығару арқылы ауыздарынан қалай түтін шығаратынын бақылаған атақты штурман (Колумб).

Жапырақтарында никотин бар алқа тұқымдастарына жататын бір жылдық өсімдік (Темекі).

Темекіге құрамындағы улы компоненттер саны (30).

«Енжар темекі шегу» дегеннің мағынасы (Темекі шегетін адамның темекісінің түтінін жұтқан адам).

Адамды баяу өлтіретін темекінің құрамына кіретін ең қауіпті зат (Никотин).

Берілетін уақыт – 1 минут. Ұпай саны дұрыс жауаптар санына сәйкес келеді.

4-сайыс. «Хат – үндеу».

Никотиннің ағзаға қандай зияны бар екенін бәрі біледі. Бірақ, олар айтқандай, он рет естігеннен бір рет көрген жақсы. Назарларыңызға ... фильмін ұсынамыз. Тапсырма: команда темекі шегуге қарсы барынша көп дәлел келтіре отырып, темекі шегетін адамға үндеу хатын құрастыруы керек.

Берілетін уақыт – 5-7 минут. Ең көп ұпай саны – 7.

5-сайыс. «Үйге тапсырма».

(Жарыстар арасында кезекпен көрсетуге болады). Адам денсаулығын сақтау үшін жаттығулар кешенін жасау. Ең көп ұпай саны – 7.

6-сайыс. «Антижарнама».

Антижарнама жасау және оларды темекі қорапшаларына жапсыру.

Берілетін уақыт – 5-7 минут. Ең көп ұпай саны – 7.

7 сайыс. «Мәтел құрастыр».

Ұсынылған буындардан мақал-мәтелдер құрастыру (мысалы: Ден/сау/лық – зор бай/лық. Ау/ру/дың ал/дын ал).

Берілетін уақыт – 5-7 минут. Ең көп ұпай саны – 7.

8-сайыс. «Шекпеушіл – болашақтың қаласы».

Ватман қағазына болашақтың темекі шекпейтін қаласының суретін салу. Осы қала туралы әңгіме құрастыру. («Бұл қала жер бетіндегі ең жақсы қала» әуені ойналады.) Ең көп ұпай саны – 7.

Берілетін уақыт – 8 минут. Ең көп ұпай саны – 7.

Рефлексия. Ватман қағазына «Өмір шеңбері» салынған. Бұл шеңбер екі түсті аралдармен толтырылуы керек: қара дөңгелектерге темекінің адамзатқа әкелетінін зияндарын көрсететін түсініктерді жазу, жасыл шеңберлерге – оларға нені қарсы қоюға болады. (жасыл және қара жиектері бар «аралдарды» алдын ала дайындауға болады). Алынған суретті талқылау. Жалпы қорытынды: оның айналасындағы өмір сүру кеңістігі қандай болатыны әр адамға байланысты.

Дереккөз: <https://rosuchebnik.ru/material/delovaya-igra-kurit-zdorovyu-vredit-5293/>

«Пирамида» белсендіру ойыны.

- Мен сендердің біреуіңді таңдаймын. Ол ортаға шығып, жанына екі адам шақырады. Бұл екеуі тағы екі ойыншыны таңдайды. Осылайша, әрбір шақырушы тағы екі адамды шақыруы керек. Ойын орындарда отырған адам қалмағанға дейін жалғасады, барлық оқушылар ортаға жиналып «пирамидаға» тұрады.

- Қараңдаршы, барлығын орындарынан тұрғызу үшін қанша уақыт кетті! Темекі шегу немесе нашақорлық індет сияқты осындай жылдамдықпен тез таралады. Есірткінің қандай қорқынышты қайғы әкелетінін әр адам біледі. Бірақ неліктен есірткіге тәуелділер көбейіп кетті?.

«Тосын сый» жаттығуы.

Қағаз қорапта сағыз жатыр.

- Бұл қорапта жатқан зат – «мүмкін емес», «жаман», «тыйым салынған». Бірақ сендердің әрқайсысың осы жәшікке қатысты өз ойларыңызды өз қалауыңызша білдіре аласыңдар.

Әдетте балалар қызығушылық танытып, ішіне қарайды.

- Қарағандарға сұрақ: неге бұл «мүмкін емес», «жаман» және «тыйым салынған» екенін біле тұра, қораптың ішіне қарадың ба? Неге қарамадың?

– Бізге тыйым салынғанның бәрі қызық. Бұл жаттығу бізге «Адамдар неліктен есірткіні қолдана бастайды?» деген сұраққа жауап береді.

Миға шабуыл «Адамдар не үшін есірткі пайдаланады?».

- Алдарыңдағы тақтада 3 парақ қағаз бар. Әрқайсың тақтаға шығып, мына парақтарға:

1) Адамдардың есірткіні қолдануының себептері.

2) Салдары, яғни. есірткіні қолдану неге әкеледі?

3) Балама, яғни есірткі тұтынуды не алмастыра алады? – жазуыңыз керек:

Адамдардың есірткіні қолдануының себептері.	Салдары, яғни. есірткіні қолдану неге әкеледі?	Балама, яғни есірткі тұтынуды не алмастыра алады?
---	--	---

Нәтижесі келесідей болуы мүмкін:

Адамдардың есірткіні қолдануының себептері.	Салдары, яғни. есірткіні қолдану неге әкеледі?	Балама, яғни есірткі тұтынуды не алмастыра алады?
<ul style="list-style-type: none"> - іш пысқандықтан; - қызығушылықтан; - компания үшін; - ата-анаға қарсылық ретінде; - бұл сәнді; - ауырсынуды (күйзелісті жеңу) жеңілдету үшін; - жоқ деп айта алмады және т.б. 	<ul style="list-style-type: none"> - артық дозадан болатын өлім; - басқалардың құрметін жоғалту; - гепатит және СПИД; - ата-аналармен жанжалдар және т.б. 	<ul style="list-style-type: none"> - спортпен шұғылдану; - өз хоббиіңмен айналысу; - тәуелсіздік; - кітап оқу; - таза ауада серуендеу; - қор жинау және т.б.

Қазіргі мифтер

- Миф пен деректер бір-бірімен пікірталасқа түсті деп елестетейік. Мен тұжырымдамаларды оқимын, сендер оның миф немесе дерек (шындық) екенін анықтауларың керек.

1) Есірткі (темекі, вейп) қолдануды кез келген уақытта тоқтатуға болады (миф).

- Тек бір рет қана бас тарта аласың – бірінші рет. Есірткіні бір рет қолданудың өзі тәуелділікке әкеледі.

2) Есірткі (темекі, вейп) теңдесі жоқ рахат сезімін береді (миф).

- Бірінші рет қолданғаннан кейін жоғары рахат сезімі пайда болмайды. Керісінше, бірінші темекі шеккенде жүрек айну, құсу, бас айналу және т.б. жағымсыз әсерлер болады. Сонымен қатар, 3-4 дозаның масайрауы тез жоғалады және болашақта ауыртпалық, ауыр сезімді (бас тарту) жеңілдету үшін дәрі-дәрмектер қабылданады.

3) Есірткі заттары «жеңіл» және «ауыр» болады. Шөп тәуелділік тудырмайтын – «жеңіл» есірткі (миф).

- Кез келген есірткі тәуелділік тудырады. Кез келген есірткі адамды өлімге әкеледі, тек бұл уақыттың еншісіндегі сұрақ.

4) Ерік-жігері әлсіреген адам да, күштілер де нашакорға айналуы мүмкін (факт).

- Нашакорлық – ауру, кез келген ауру сияқты оның ерік-жігерге еш қатысы жоқ.

5) Есірткі қолданудан немесе темекі шегуден бір рет бас тарту ең тиімді жол (факт).

- Есірткі қолданудан немесе темекі шегуден бір рет бас тарту, соңынан өмір бойы тастауға тырысудан жеңіл.

Баламен темекі, вейп, есірткі құралдарының зияны және өз денсаулығы үшін жауапкершілік туралы қалай сөйлесуге болады – ата-аналарға арналған кеңестер.

Статистикаға сәйкес, баланың темекі өнімдерімен, ішімдікпен, есірткі құралдарымен «алғашқы танысуының» орташа жасы 13 жасты құрайды. Жасөспірімдік шақта «жақсы» және «жаман» санаттарын нақты түсінуі, денсаулықтың құндылығын түсінуі және аталған заттарды татып көруді ұсынған құрдастарына «жоқ» деп айта білуі, бас тарту тәжірибесі болуы үшін ата-ана, яғни сіз осы тақырыпта балаңызбен мектепке дейінгі және бастауыш мектеп жасынан бастап сөйлесе аласыз.

Мысалы, бала жеміс-жидек жесе, балаңызбен оның денсаулығына пайдасы туралы сөйлесе аласыз. Баламен ағзаға пайдалы әсер ететін тағы да қандай заттар мен әрекеттердің бар екендігі туралы талқылаңыз. Содан кейін темекі, вейп, ішімдіктердің тәрізді зиянды нәрселер туралы сөйлесуге көшіңіз. Олардың тәуелділік тудыратынын және ағзаға зиянды әсері туралы айтыңыз. Балаңыздан сіздің әңгімеңізден не түсінгенін сұраңыз. Егер ол қосымша ақпарат сұраса, оны беріңіз, сұрақтарға жауапты бірге іздеңіз. Неғұрлым шынайы фактілерді қорқытпай немесе үрейлендірмей бере алсаңыз, балаңыз темекімен, алкогольмен немесе есірткімен бетпе-бет келгенде соншалықты сақ болады.

5-7 жастағы балалармен қалай сөйлесуге болады:

- бұл жастағы балалар, ең алдымен, өздеріне түсінікті тәжірибелерінен үйренеді. Әңгімелесу балаға теледидардан көргені немесе үйде, басқа жерлерде көргені тәрізді таныс оқиғаларды қамтуы тиіс;

- балаңызға ағзаның қалай жұмыс істейтіні, неліктен әрбір адамға сапалы тамақ, таза су және тұрақты жаттығулар қажет екендігі туралы айтыңыз. Пайдалы тағамдар мен сусындарды таңдауды үйретіңіз;

- темекі, вейп, есірткінің денсаулыққа зияны, олардың миға әсері, оның қызметін өзгертуі және басқа мүшелерге әсері туралы қарапайым тілмен түсіндіріңіз;

- бұл жаста балалар ертегілерді жақсы көреді. Оны қандай да бір оқиға немесе ертегі түрінде айту арқылы сіз баланың назарын аударасыз және ол ақпаратты жақсы есте сақтайды.

8-12 жастағы балалармен қалай сөйлесуге болады:

- диалогта ашық болыңыз. Балаңыздан темекі, есірткі және алкоголь туралы не білетінін сұраңыз. Егер сіз балаларыңызға осы тақырыптар бойынша еркін сөйлесе алатынын білдірсеңіз, олардың сізбен кез келген мәселелерді талқылауы оңайырақ болады;

- психобелсенді заттарды қолданудың салдары туралы айтқанда, олардың әлі толық қалыптаспаған және дамуын жалғастыратын бала ағзасы үшін неге ерекше қауіпті екенін түсіндіріңіз;

- адамдардың есірткіні не үшін қабылдайтынын түсіндіріңіз. Мысалы, кейбір адамдардың жанында бұл мәселені талқылайтын және көмек беретін

адамның болмағандықтан және нақты шешім іздеуден қорыққандықтан тәуелділік тудыратын заттарға жүгінетіндіктерін түсіндіріңіз. Кейбір адамдар қызығушылықтың салдарынан тәуелді мінез-құлыққа ие болады;

- балаңыздың теледидар мен интернетте не көретінін бақылаңыз. Егер сіздің балаңыз есірткі, алкоголь немесе темекі туралы ақпаратты көрсе және сұрақтары болса, оларды тыңдауға және жауап беруге дайын болыңыз;

- отбасылық құндылықтар туралы айтыңыз. Балаңызға отбасыңыздың неге осылай әрекет ететінін түсіндіріңіз. Мысалы, «Дәрігердің нұсқауы болмаса, біз дәрі-дәрмекті қабылдамаймыз, өйткені өзін-өзі емдеу қауіпті» немесе «Біздің отбасымызда ішімдік ішу әдетке айналмайды, өйткені ол кез келген жаста зиянды және әсіресе өсіп келе жатқан дене үшін ...». Балаңыздың сұрақтарына жауап беріңіз;

- өзіңіз үлгі болыңыз. Балалар ата-аналарының істегендерін қайталайды. Балаларыңызға айтқан кеңестеріңізді өзіңіз орындайтыныңызды көрсетіңіз. Темекі шегуден, ішімдік ішуден аулақ болыңыз. Егер сіз темекі шегетін болсаңыз, оны балаңызға көрсетпеуге тырысыңыз немесе осы жаман әдетті тастаңыз;

- балаларыңызға сеніңіз. Отбасы ережелерін түсіндіріңіз, егер олар бұзылса, туындайтын салдары туралы анық айтыңыз. Балаларыңыз сіздің сеніміңізді ақтап, жауапкершілікті ұстанса, мақтаңыз, оларға сенуге болатынын айтыңыз;

- балаларды жауапкершілікке тәрбиелеу дің маңызы зор екенін ұмытпаңыз. Бала 5-6 жастан бастап үйдегі бір нәрсеге жауапты бола алады, мысалы, өсімдіктерді суару, бөлмесіндегі ойыншықтарды ретке келтіру және т.б. Жауапкершілікке немқұрайлы қараудың салдарын ерте білу балаға өзінің сезімін сақтауға көмектеседі;

- балаларды өз бетінше таңдау жасауға үйретудің де өзіндік маңызы бар. Бірінші сынып оқушысы қандай футболка киетінін, үш ойыншықтың қайсысын таңдайтынын, туған күніне кімді шақыратынын, қай бөлімге баратынын өзі шеше алады. Таңдауыңызға жауапкершілікпен қарау балаңызға жасөспірім кезінде шешім қабылдауда сенімдірек сезінуге көмектеседі;

- балаңыздың өзін-өзі бағалауын тәрбиелеңіз. Балаңызға өзін маңызды сезіну үшін жеткілікті көңіл бөліңіз. Күнделікті оған толық көңіл бөлуге, сөйлесуге, оның таңдауы бойынша ойын ойнауға, серуендеуге, оны қаншалықты жақсы көретініңізді айтуға уақыт бөліңіз;

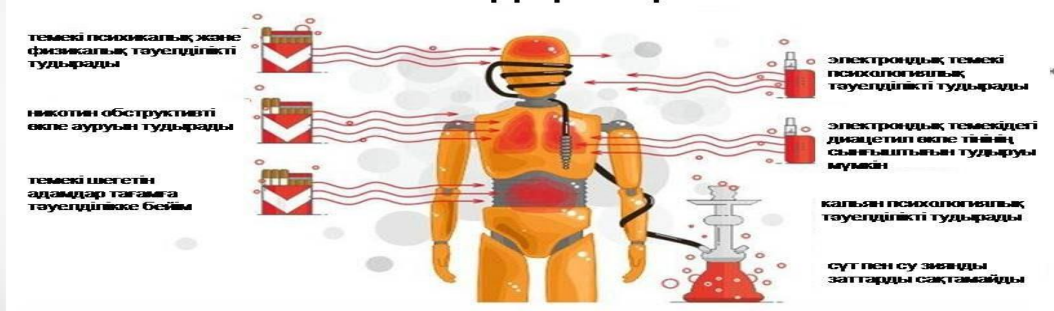
- құрдастардың қысымы мәселесін талқылаңыз. Бала шынайы достар оны темекі шегуге, ішімдік ішуге немесе есірткі қабылдауға мәжбүрлемейтінін түсінуі керек. Балаларыңызды және олардың достарын спортпен шұғылдануға, түрлі интеллектуалдық жарыстарға қатысуға және т.б. ынталандырыңыз;

- балаңызды жоқ деп айтуға үйретіңіз. Темекі, вейп немесе ішімдік ұсынатындардан қалай бас тартуға болатыны туралы әртүрлі кеңестер беріңіз.

Ата-аналарға тәуелді мінез-құлықтың алдын алу бойынша ұсыныстар

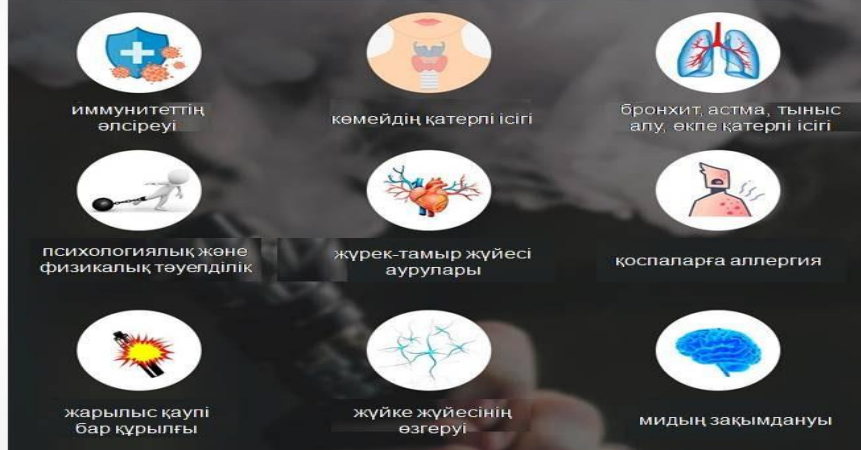
Зиянсыз ВЕЙП жоқ

ТЕМЕКІ ШЕГУДІҢ НАҚТЫ ЗИЯНЫ



ВЕЙП ТУРАЛЫ ШЫНДЫҚ

Электрондық темекі қандай зиян келтіреді?



Никотинсіз хош иісті қоспалардың зияны



Зерттеу көрсеткендей, бу деммен жұтылған кезде өкпе және қан жасушалары өледі .

Жасушалардың жойылу пайызы

20-дан 50% - ға дейін!

**ЭЛЕКТРОНДЫ ТЕМЕКІ
МЕГАПОЛИСТЕРДІҢ ЛАС АУАСЫНАН
МИЛЛИОН ЕСЕ ЗИЯНДЫ**

Электронды темекі туралы бес миф

МИФ

КӘДІМГІ ТЕМЕКІГЕ ҚАРАҒАНДА ВЕЙП ЗИЯНЫ АЗ

ЭЛЕКТРОНДЫ ТЕМЕКІНІҢ КӨМЕГІМЕН СІЗ ТЕМЕКІНІ ТАСТАП, НИКОТИН ТУРАЛЫ МӘҢП ҰМЫТА АЛАСЫЗ

ВЕЙП ШЕГУ ӨДЕТТЕП ТЕМЕКІГЕ ҚАРАҒАНДА АРЗАН

ТЕК БҰРЫННАН ТЕМЕКІ ШЕГЕТІНДЕР ДЕ ҒАНА ВЕЙПҚА ТӘУЕЛДІЛІК БОЛАДЫ

ЭЛЕКТРОНДЫ ТЕМЕКІ КАРТРИДЖДЕРІН ЕСІРТКІМЕН ТОЛТЫРУҒА БОЛМАЙДЫ

ШЫНДЫҚ

ЭЛЕКТРОНДЫ ТЕМЕКІ АЭРОЗОЛДАРЫНДА ЖОҒАРЫ УАЛТЫ НИКОТИН ЖӘНЕ БАСҚА ХИМИЯЛЫҚ ТОКСИНДЕР МЕН КОНЦЕРОГЕНДЕР БАР (КАРБОЛ ҚОСЫЛЫСТАРЫ, АУЫР МЕТАЛЛАР)

ВЕЙП ШЕГУГЕ КӨШКЕН ТӘЖІРИБЕСІ БАР ШЫЛЫМ ШЕГУШІБЕР ҚАЙТАДАН ТЕМЕКІ ШЕГУГЕ ОРАЛАДЫ НЕМЕСЕ ШІНДЕ НИКОТИНІ БАР СҰЙЫҚТЫҚТАРМЕН ТЕМЕКІ ШЕГУДІ ЖАЛҒАСТЫРАДЫ **ТЕМЕКІГЕ ТӘУЕЛДІЛІК ҚАЛАДЫ!!!**

ЭЛЕКТРОНДЫ ҚҰРЫЛҒЫЛАР, ОЛАРҒА ҚЫЗМЕТ КӨРСЕТУ ҚҰРАЛДАРЫ, БӨЛШЕКТЕР МЕН СҰЙЫҚТЫҚТАРДЫҢ ӨЗІ ӨТЕ ҚЫМБАТ

ЕШҚАШАН ТЕМЕКІ ШЕКТЕГЕН, БІРАҚ СӨННІҢ ЖЕТЕГІНДЕ ЖҮРІП, ЕЛКЕЙТІП, ДЕНСАУЛЫҒЫ ТУРАЛЫ ОЙЛАМАЙТЫН АДАМДАР КӨП

ВЕЙП СҰЙЫҚТЫҒЫН ӨНДІРУДЕ НЕГІЗІНЕН БІРНЕШЕ КОМПОНЕНТТЕР КӨРСЕТІЛГЕН, ПРОПОРЦИЯЛАРМЕН ШАТАСТЫРМАУ ҮШІН. БІРАҚ ТЕОРИЯЛЫҚ ТҮРҒЫДАН, ЭКАЛИПТТЕН БАСТАП ПСИХОТРОПТЫҚ ЗАТТАРҒА ДЕЙІН КЕЗ—КЕЛГЕН НӨРСЕНІ ҚҰЙЫП ҚОЛДАНУҒА БОЛАДЫ

Кәдімгі темекіге қарағанда вейп зияны көп

Көптеген адамдар бұл қауіпсіз деп ойлап, жиі ВЕЙП шегеді, бірақ денеге будың ұзақ уақыт түсуі бірқатар жағымсыз салдардың пайда болуына себеп болуы мүмкін:



Дереккөз: <http://sc0007.astrahanka.aqmoedu.kz/content/vnimaniyu-roditeley-ostorogho-veyp>

Жасөспірімге ата-анасымен жанжалды еңсеруге қалай көмектесуге болады?

Жасөспірімдер мен ата-аналар арасындағы жанжалдар осы кезеңде жиі кездеседі, бірақ бұл ата-анасының жаман болғандығынан. Бұл түсіну және қабылдау үмітімен тітіркенуді, ашулануды, әлсіздік пен шаршауды төгуге болатын ең жақын адамдар.

Бірақ көбінесе ата-аналар баласына қалай көмектесу керектігін және баласының бұл мінезіне қалай қарсы тұру керектігін білмейді. Жасөспірім мен ата-ана арасындағы қақтығыстардың көпшілігі баланың ересек болып келе жатқанын және оған бұрынғыдан басқаша қарау керек екенін түсінбеуінен туындайды. Кейде бір-бірін тыңдау және жағдайдың әртүрлі жағынан қалай көрінетінін түсіну мүмкін емес.

Ата-ана мен жасөспірім арасындағы қақтығысты шешу үшін барлық тараптар өздерінің сезімдерін шығаруы керек – мысалы, жалғыз қалып, жылағын келсе. Қақтығыстарды эмоциямен талқыламау керек: себебі бұндай күйдегі талқылау айқай мен жанжалға айналады.

Балаңыздың агрессиясын күтпеген әдістермен (тоқтатыңыз) болдыртпаңыз: мысалы, маңызды нәрсе туралы тыныштандыратын және түсінікті сұрақ қойыңыз. Олардан соңғы нәтиже мен мәселені кедергілер тізбегі ретінде тұжырымдауды сұраңыз. Мәселе – бұл шешуді қажет ететін нәрсе. Қақтығысқа практикалық тұрғыдан қараңыз.

Жасөспірімнің талаптарын «жаңғырық» арқылы көрсетіңіз: «... солай ма, мен мұны дұрыс түсіндім бе?», «Сен ... дейсің бе?», «Сен ... болғанын қалайсың ба?». Бірақ оны қайталап қана қоймай, оны басқаша тұжырымдаңыз. Бұл түсінбеушіліктерді жояды және сіздің жағдайды түсінуге дайын екеніңізді көрсетеді. Маңызды сәт – өз ойыңызды баланың ойы ретінде бұрмалап көрсетпеуіңіз керек.

Бірақ өз ережелеріңізді сақтаңыз. Егер сіз жасөспірімнің айқайлауын тоқтатқыңыз келсе, оған бұл туралы айқайламаңыз, оған сабырлы дауыспен айтыңыз.

Қалай алдын алуға болады? Мұнда болашақ қақтығыстарды азайтуға көмектесетін бірнеше кеңестер берілген.

✅ 1-кеңес. Жасөспірімге қиын екенін түсініңіз. Ол енді бала емес, бірақ әлі ересек те емес. Өз бетінше шешім қабылдап ата-анасының бауырынан шыққысы, яғни бөлінгісі және ештеңеге қарамай бәріне қарсы шыққысы келеді – бірақ бәрібір ата-ананың күшті қолдауына мұқтаж. Бұл қайшылық қақтығыстарды тудырады. Бірақ өтпелі жастан өтіп кеткен ересектерге, бойында өзгеріс блып жатқан жасөспірімнің жетегінде кетуге болмайды. Жасөспірімнің отбасындағы жанжалдарын өршіте бермес үшін, өз наразылығыңызды және ашуыңызды басыңыз.

✅ 2-кеңес. Жасөспірімнің аумағына басып кірмеңіз. Жасөспірімнің жеке кеңістігі болуы керек – соны ұмытпаңыз, себебі ол тұлға болып қалыптасып

келеді. Мүмкін болса, жасөспірімге бөлек бөлме немесе бөлек аймақ беріңіз. Оның бөлмесіне есігін қақпай, рұқсат сұрамай кірмеңіз, балаңыздың заттарын тексермеңіз, оған достары мен ортасын таңдау құқығын қалдырыңыз.

✓ 3-кеңес. Бірақ бақылаудың бір бөлігін сақтап қалыңыз. Арақатынастағы баланс маңызды – баланы бағдарлаусыз және құрылымсыз толығымен қалдырмауыңыз керек. Ең қарапайым адамгершілік, этикалық, отбасылық ережелер әлі де өзекті болуы керек.

✓ 4-кеңес. Өте жақсы түсінетін ата-ана болып көрінуден аулақ болыңыз. «Мен сенің сезіміңді түсінемін» деген сөздер жасөспірімді тек қана ашуландырады. Бұл кезеңде балаға ол қайталанбайтын және бірегей болып көрінеді, ал ата-анасы оның проблемаларын шынымен түсіне алмайды деп ойлайды.

✓ 5-кезең. Өзіңізді жасөспіріммен тең деп көрсетпеңіз. Көбінесе ата-аналар жасөспіріммен ортақ тіл табуға тырысып, жастарға еліктеп сленг сөздерді қолданады немесе зумерлердің сәнін ұстануға тырысады. Әдетте, бұл әрекеттер күлкілі болып көрінеді де өзара түсіністікті табуға көмектеспейді. Ересек болып қалыңыз және жасөспіріммен осы тұрғыдан сөйлесіңіз.

Дереккөз: <https://externat.foxford.ru/polezno-znat/osobennosti-konfliktov-podrostkov>

«Екі жақ та жеңіске жетеді» атты жанжалдарды шешудің конструктивті тәсілдері.

Шешім табудың бірнеше қадамы:

✓ 1-қадам. Жанжалды жағдайды нақтылау: біріншіден, ата-ана баласын тыңдайды. Оның проблемасы неде екенін, атап айтқанда: баласы нені қалайды немесе қаламайды, не қажет немесе маңызды, оны не қиналтады және т.б. анықтайды. Ол мұны белсенді тыңдау стилінде жасайды, яғни ол міндетті түрде баланың қалауын, қажеттілігін немесе қиындығын айтады. Осыдан кейін ол «Мен хабарлама» әдісін қолдану арқылы өзінің қалауы немесе мәселесі туралы айтады. Мысалы: «Мен оны күнде көретінімді білмейсің бе?!» дегеннің орнына – «Білесің бе, мен бұл бағдарламаны асыға күттім.

Баланы тыңдаудан бастау керек екенін тағы да атап өтейік. Ол сіздің проблемаңызды естігеніңізге көз жеткізгеннен кейін, ол сізді тыңдауға және шешімді бірге іздеуге дайын болады. Көбінесе, ересек адам баланы белсенді түрде тыңдай бастағанда, жанжалының ауырлығы төмендейді.

✓ 2-қадам. Ұсыныстар жинау – бұл кезең: «Не істеуіміз керек?», «Не ойлап табуымыз керек?» немесе «Не істеуіміз керек?» деген сұрақтардан басталады. Осыдан кейін балаға шешімді (немесе шешімдерді) бірінші болып ұсынуға мүмкіндік беріңіз, содан кейін ғана өз нұсқаларын ұсыныңыз.

Сонымен қатар, бірде-бір ұсыныс, тіпті сіздің көзқарасыңыз бойынша ең орынсыз ұсыныс бірден шығарылып тасталмауы керек. Біріншіден, ұсыныстар «себетке» жай ғана теріледі. Егер сөйлемдер көп болса, оларды қағаз бетіне түсіруге болады. Ұсыныстарды жинау аяқталғаннан кейін келесі қадам жасалады.

✓ 3-қадам. Жанжалды шешу бойынша ұсыныстарды бағалау және ең қолайлысын таңдау: бұл кезеңде ұсыныстарды бірлесіп талқылау қажет. Осы уақытқа дейін «тараптар» бір-бірінің мүдделерін біледі және алдыңғы қадамдар өзара құрмет атмосферасын құруға көмектеседі. Пікірталасқа бірнеше тарап қатысқан кезде ең қолайлы ұсыныс барлық қатысушыларға сәйкес келетін ұсыныс болып табылады.

✓ 4-қадам. Қабылданған шешімнің егжей-тегжейін ашу: отбасы ұлының есейгенін және оның өздігінен тұрып, таңғы ас ішіп, мектепке баратын уақыты келді делік. Бұл ананы қамқорлықтан босатып, оған жеткілікті ұйықтауға мүмкіндік береді. Дегенмен, бір шешім жеткіліксіз. Сіз балаңызға оятқышты қалай пайдалану керектігін, қандай тамақ бар екенін көрсетуді, таңғы асты қалай қыздыруды және т.б. үйретесіз.

✓ 5-қадам. Орындау, тексеру: отбасы ананың жүктемесін жеңілдетіп, үй шаруасын біркелкі бөлуге шешім қабылдады. Барлық кезеңдерден өтіп, белгілі бір шешімге келдік. Оны қағазға жазып, қабырғаға іліп қою жақсы болар еді (төртінші қадамды қараңыз).

Үлкен ұлдың қоқыс шығару, кешке ыдыс жуу, нан сатып алу және інісін бақшаға апару тәрізді міндеттері болды делік. Егер бала мұның бәрін бұрын жасамаған болса, тапсырмалардың дұрыс орындалмауы мүмкін. Бұл үшін оны кінәлаудың қажеті жоқ. Одан да бірнеше күн күте тұру қажет. Ыңғайлы сәтте, екеуіңіздің де уақытыңыз болған және ешкім ренжімейтін кезде: «Ал, сенде бәрі жақсы ма?» деп сұрауға болады.

Баланың өзі сәтсіздіктер туралы айтса жақсы. Олардың саны тым көп болуы мүмкін. Содан кейін оның пікірінше, не себеп болғанын анықтаған жөн. Мүмкін, бірдеңені ескермеген шығарсыз немесе қандай да бір көмек қажет шығар немесе ол басқа «жауапты» тапсырманы қалайтын болар.

Қорытындылай келе, бұл әдіс ешкімнің бойында жеңілу сезімін қалдырмайтынын және ата-ана мен бала арасындағы жанжалды мүмкіндігінше тиімді шешетінін атап өткен жөн. Ол ең басынан бастап ынтымақтастыққа шақырады, соңында бәрі жеңеді.

Дереккөз: <http://www.xn--283-5cd3cgu2f.xn--p1ai/index.php/sluzhba-mediatsii/542-konflikty-roditelej-i-detej-varianty-razresheniya>

«Балаңыз темекі шегу ықтималдығы қандай?» тақырыбындағы сауалнама

1. Сіздің отбасында темекі шеге ме?

А) Отбасының барлық мүшелері дерлік.

Б) 1-2 адам.

В) Біздің отбасы темекі шекпейді.

2. Сіздің балаңыздың темекі шегетін достары бар ма?

А) Иә.

Б) Бар болса да, мен ештеңе білмеймін.

В) Менің білуімше, жоқ.

3. Егер сіз бүкіл отбасыңызбен мейрамханаға барсаңыз, сіз үшін темекі шекпейтін жерде үстелге тапсырыс беру маңызды ма?

А) Керісінше темекі шегеміз, дастарханнан шықпай-ақ істегіміз келеді.

Б) Жоқ, бізге бәрібір.

В) Әрине, адамдар темекі шегетін жерде ешқашан отырмаймыз.

4. Үйдегі темекі түтінінің иісіне сіздің балаңыз қалай қарайды?

А) Жоқ, байқамайды.

Б) Бұл жерде түтін екенін, бірақ наразылығын білдірмейтінін атап өтеді.

В) Бұл оған жағымсыз, ол өз наразылығын білдіреді және бөлмені желдетуге ұмтылады.

5. Сіздің балаңыз ұжымға қалай кірігеді?

А) Ол жалғызбасты, басқалармен сирек араласады.

Б) Ол компанияның жаны, ол өзін ұжымсыз елестете алмайды

В) Ұжымдағы қарым-қатынас бірқалыпты, ыңғайлы, бірақ серіктес болмаса бала жалықпайды.

6. Сіздің балаңыз жыныстық жетілуі қашан басталды?

А) 10-11 жаста.

Б) 12-14 жаста.

В) 16 жаста және одан кейін.

7. Сіздің отбасыңызда табысты, бай, тартымды темекі тартатын адардар бар ма?

А) Иә, олардың бірнешеуі бар.

Б) Иә, бірақ олар баланың көзінше темекі шекпейді.

В) Жоқ.

8. Балаңызбен темекі шегудің зияны туралы сөйлесіп көрдіңіз бе?

А) Ешқандай себеп болмады.

Б) Менің ойымша, ол мұның зиянды екенін бұрыннан біледі.

В) Иә, біз зиянды әдеттер тақырыбын жиі талқылаймыз.

9. Сіздің отбасыңыз спортпен шұғылдана ма?

А) Жоқ, біз пассивті демалуды жөн көреміз.

Б) Теледидардан спорттық бағдарламаларды көреміз.

В) Иә, біз спорттық ойындарды жиі ойнаймыз, көп жүреміз, балам спорт секцияларына барады.

10. Балаңыз темекі шегетін болса, сіз үшін трагедия болар ма еді?

А) Жоқ, бұл ең жаман нәрсе емес.

Б) Мен ренжимін, бірақ мен оны тастауға көндіре аламын деп үміттенемін.

В) Мен мұны елестете де алмаймын!

Көпшілігі «А» жауабы

Өкінішке орай, сіздің балаңыз үшін темекі шегу қаупі өте жоғары, оның үстіне: егер ол 15 жастан асқан болса, ол темекі шегеді. Бұған бүкіл қоршаған орта ықпал етеді: ол үшін темекі – ересек өмірдің таныс көрінісі. Мұны тек ата-ананың да, қоршаған ортаның да, мүмкін, психологтың да байыпты жұмысы ғана өзгерте алады.

Көпшілігі «Б» жауабы

Бұл жағдайда темекі шегу мүмкіндігі бар, бірақ соншалықты жоғары емес. Бала темекі шегудің жалпы мақұлданбағанын көреді, бірақ тақырып ол үшін тыйым емес. Сонымен, біз жағдайды темекі шегуді айыптау жағына қарай өзгерте аламыз.

Көпшілігі «В» жауабы

Отбасындағы осындай салауатты және дұрыс өмір салтын ұстанған кезде, бала тек бір жағдайда ғана темекі шегуі мүмкін: ата-анасының авторитаризміне наразылық белгісі ретінде. Денсаулыққа деген ұмтылысты балаға қысым жасауға және барлық «зиянды» қысымға айналдырмаңыз. Тым жақсы да – жаман.

Жасөспіріммен темекі, вейп және есірткі туралы қалай сөйлесуге болады?

Біріншіден, балаға сенімді ақпарат беру үшін ересек адам мұндай әңгімеге дайындалуы керек, яғни: әдебиеттер оқу, мамандардың интернеттегі ақпаратын қарау, оған қарсы дәлелдер жан-жақты қарастыру.

Екіншіден, жасөспірімді құрметтеу аддиктивті мінез-құлық тудыратын заттарды қолданудан қорғаудың ең маңызды факторы екенін есте ұстаған жөн. Мұндай әңгіменің қажеттілігін адамның қобалжуымен, есірткі сатушылардың қулығымен, баланы өз құрбылары арасында салауатты өмір салты құндылықтарын қорғайтын адам ретінде көргісі келетіндігімен түсіндіру керек.

Баланың есірткі қолданатынына күдік болса, онымен сөйлеспес бұрын міндетті түрде мамандармен кеңесу керек. Әрбір елді мекенде нашақорлық мәселелері бойынша анықтама телефоны жұмыс істейді, оның нөмірлерін анықтамалық бөлімде білуге болады

«Жасөспірімге темекі немесе ішімдік ұсынса, ол өзін қалай ұстауы тиіс?»

Бір ғана жауап бар: сенімді және үзілді-кесілді бас тарту. Бас тартудың көптеген жолдары бар, оларды жасөспіріммен талқылап, оның жағдайына сәйкес келетіндерді таңдауға болады:

1. «Жоқ, рахмет» деп сыпайы айту. Көбінесе бұл жеткілікті. Дауыстың жүз пайыз сенімді болуы маңызды (достарыңмен жаттығуға немесе психологтан тренинг алуға болады).

2. Қарапайым «жоқ, рахмет» жеткіліксіз болса, бас тартуды қайталау. Табандылық, наразылық немесе одан да үлкен сенімділік (жағдайға байланысты) кезінде таңдануды дауыспен көрсету.

3. Бас тарту себебін түсіндір («ұнамайды», «маған керек емес», «спортпен айналысамын», «менің қызым темекінің иісіне шыдамайды», «маған ұнаймайды», «менің денсаулығым жақсы», ...).

4. Әңгімелесу тақырыбын өзгерту: белсенді түрде сөйлесуді немесе өзіңе қызықты және әңгімелесушіні қызықтыруы мүмкін нәрсе туралы сұрауды бастау.

5. Тікелей сұрау: «Мен мұны істеуім не үшін керек?» Бұл тез жауап беруді қиындататын сұрақ.

6. Жарқын және дәлелді ым-ишара арқылы сөзсіз жауап беру.

7. Егер бас тартуға қарамастан, әңгімелесуші талап қоюды жалғастырса, кешірім сұрап, кетіп қалу.

«Ата-аналар қандай жағдайларға назар аударулары тиіс?»

Кез келген есірткі заттарын жүйелі қолдану жасөспірімдердің мінез-құлқының өзгеруіне әкеледі:

- қарапайым хоббиге және оқуға қызығушылықтың төмендеуі;
- құпиялылық, алдау, шеттетушілік күшейді;
- көңіл-күйдің жиі және кенет өзгеруі;
- ақшаны қарызға алуға немесе оны әлсіздерден тартып алуға ұмтылу;
- тәбеттің өзгеруі (ашкөздік, тамақтан бас тарту, жүрек айну, құсу);
- әлеуметтік ортаңызды өзгерту, жаңа таныстарыңызды ата-аналардан және басқа ересектерден жасыруға ұмтылу;

- қазіргі жағдайға сәйкес келмейтін реакциялар: агрессияның өршуі, селқостық кезеңдері;

- есірткіні қолдану еркіндігіне деген сенімді қорғау;

- үйден немесе достарынан заттар мен құндылықтарды ұрлау.

Есірткі заттарын қолданудың ең айқын белгілері:

- инъекция белгілерінің болуы (дененің жасырын жерлерінде болуы мүмкін);

- көз қарашықтарының себепсіз тарылуы және кеңеюі;

- дәрілер мен химиялық заттардың иісі;

- қатты иісі бар пластилин кесектері, ақ ұнтақ қалдықтары бар ысталған қасық.

Жасөспірімдердегі тәуелділіктің алдын алу бойынша ата-аналарға арналған
жадынама

Құрметті ата-ана!

Отбасындағы жалжалды жағдай Сіздің өміріңізді түбегейлі өзгертуі мүмкін!

Бұл өзгерістер жақсы жаққа қарай өзгеруі үшін жағдай жасаңыз!

1. Жанжал жағдайына түспес бұрын, одан қандай нәтиже алғыңыз келетінін ойлаңыз.

2. Бұл нәтиже сіз үшін шынымен маңызды екеніне көз жеткізіңіз.

3. Жанжалда тек өзіңіздің ғана емес, басқа адамның да мүддесін мойындаңыз.

4. Жанжал жағдайында этикалық мінез-құлықты қадағалаңыз, мәселені шешіңіз және ұпайларды есептемеңіз.

5. Өзіңіздің дұрыс екеніңізге сенімді болсаңыз, табанды және ашық болыңыз.

6. Қарсыласыңыздың дәлелдерін естуге өзіңізді мәжбүрлеңіз.

7. Кездескен кезде ұяттан күйіп қалмас үшін, өкінішпен қиналып қалмау үшін басқа адамды кемсітпеңіз.

8. Дау-дамайда әділ, шыншыл болыңыз, өзіңізді аямаңыз.

9. Қарсылассыз қалмас үшін дер кезінде тоқтауды біліңіз.

10. Өзіңізден әлсіз адаммен жанжалға түсуге шешім қабылдағанда, өзіңізді құрметтеңіз.

Ересек балаларының сүйіспеншілігі мен құрметін сақтау үшін ата-аналар не істеу керек?

1. Баланың тәуелсіздігін оны жоғалту қаупі деп санамау керек.

2. Балаға тәуелсіздік қана емес, оған құқық керек екенін есте сақтаңыз.

3. Бала сізге қажет нәрсені жасауы үшін, оны өзі қалап істеуіне жағдай жасаңыз.

4. Қамқоршылық пен бақылауды теріс пайдаланбаңыз, баланы олармен шектемеңіз.

5. Отбасында «төңкерістік жағдай» жасамаңыз, егер жасасаңыз, оны бейбіт жолмен шешуге бар күш-жігеріңізді салыңыз.

6. «Жасөспірімдік шақта адамның көптеген ізгі қасиеттері әпенділік және орынсыз әрекеттерден көрінеді» дегенді ұмытпаңыз.

Ата-аналарға тәуелді мінез-құлықтың алдын алу бойынша ұсыныстар

Тәуелділік – бұл бейімділік, зиянды әдет.

Тәуелді мінез-құлық психобелсенді заттарды қабылдау немесе белгілі бір заттарға немесе әрекеттерге үнемі назар аудару арқылы психикалық жағдайын өзгерту арқылы адамның қоршаған әлемнің шындығынан қашуға ұмтылуымен сипатталады.

Тәуелді мінез-құлықтың болуы микро- және макроортаның өзгерген жағдайларына бейімделудің бұзылғанын көрсетеді. Бала өзінің мінез-құлқымен оған шұғыл көмек көрсету қажеттілігі туралы «жан дауысын» жеткізгісі келеді және мұндай жағдайларда шаралар медициналық емес, профилактикалық, психологиялық, педагогикалық және тәрбиелік шараларды қажет етеді.

Кәмелетке толмағандардың мінез-құлқындағы ауытқулардың көпшілігі: немқұрайлылық, құқық бұзушылық, темекі, вейп, есірткі заттарын қолдану әлеуметтік дезадаптацияға негізделген, оның тамыры бейімделмеген отбасында жатыр.

Тәуелді мінез-құлық түрлеріне бейім жасөспірімдердің мінез-құлқының негізгі мотиві адам төзгісіз шындықтан қашу болып табылады. Бірақ көбінесе ішкі себептер бар, мысалы, мектептегі тұрақты сәтсіздіктер және ата-аналармен, мұғалімдермен, құрдастарымен қақтығыстар, жалғыздық сезімі, өмірдің мәнін жоғалту, болашақта талаптың толық болмауы және қызметтің барлық түрлеріндегі жеке сәтсіздік. , және т.б. Мен мұның бәрінен қашып, суға батып, психикалық күйімді уақытша болса да, «жақсы» жағына өзгерткім келеді.

Тәуелді мінез-құлық түрлеріне бейім жасөспірімдердің мінез-құлқының негізгі мотиві адам төзгісіз шындықтан қашу болып табылады. Бірақ көбінесе ішкі себептер бар, мысалы, мектептегі тұрақты сәтсіздіктер және ата-аналармен, мұғалімдермен, құрдастарымен қақтығыстар, жалғыздық сезімі, өмірдің мәнін жоғалту, болашақта өз орнын таппаймын немесе мен қажетсіз боламын деген қорқыныш және қызметтің барлық түрлеріндегі жеке сәтсіздіктер және т.б. Осы жағдайлардан қашып, жеңілдетіп, психикалық күйімді уақытша болса да, «жақсы» жағына өзгерткім келеді деген ұмтылыс.

Жеке өмірді, оқу іс-әрекетін және айналасындағы қоршаған ортаны олар көбінесе «сұр», «көңілсіз», «бірсарынды», «енжар» деп санайды. Бұл балалар іс жүзінде олардың назарын аударатын, баурап алатын, тәрбиелейтін немесе эмоционалды реакция тудыратын кез келген әрекет саласын таба алмайды. Өртүрлі зиянды заттарды қолданғаннан кейін ғана олар жағдайдың нақты жақсаруынсыз қуаныш сезіміне жетеді.

Тәуелді мінез-құлық түрлерінің бірі – темекі немесе вейп шегуді қарастырайық. Балаңыздың темекі шегетінін білсеңіз, не істеу керек? Бұл сіз үшін тосын сый. Ең бірінші ойға келетін ой – бұл енді қайталанбауы үшін қатаң жазалау, біржола тыйым салу. Дегенмен, асықпайық.

1. Жаза темекі шегумен күресу құралы ма? Көптеген ата-аналар темекі шегу үшін жаза неғұрлым қатаң болса, соғұрлым жақсы нәтиже береді деп

ойлайды. Дегенмен, бұл шындықтан алыс, жаза баланы қатайтады, ата-анамен сенімді қарым-қатынасты бұзады, реніш тудырады, бірақ темекіні түбегейлі тастауға әкелмейді. «Қатал» әдістердің барлық жақтаушылары бір жазадан кейін екіншісі одан да ауыр болатындығын біледі. Бірақ жасөспірім темекі шегуді жалғастыра береді. Жаза ерте темекі шегудің себептерін жоймайды! Бұл тек баланың ата-анасына деген сеніміне нұқсан келтіреді.

2. Темекі шегудің зардаптарынан қорқу керек пе? Баланың темекі шегетінін анықтаған ата-аналар, әдетте, темекі шегудің зияны туралы тез арада хабардар етуге тырысады. Бұл ретте жасөспірімге пайдалы, маңызды ақпаратпен қатар, қажетті нәтижеге бірден қол жеткізгісі келіп, пайдасыз ақпараттар береді. Мысалы, 50 жылдан кейін сенде қатерлі ісік болады, жүрегің нашарлайды, жалпы денсаулығың нашар болады тәрізді темекі шегудің алыс болашақтағы зиянды салдары туралы айтады. Бұл ешқандай әсер бермеуі мүмкін.

Ондаған жылдарға алшақтатылған мұндай «есеп айырысу» жасөспірімге күткен әсер қалдырмайды. Алыс болашақ оған екіталай болып көрінеді. Сонымен қатар, көптеген жасөспірімдер темекіні тастау қиын екенін түсінбейді. Олар қалаған кезде темекіден бас тарта алатынына сенеді. Бұл иллюзияны жою керек.

Ата-аналар «Темекі шексең, шашың, тісің түседі», «Ақыл-есің кем болады» және т.б. сенімсіз, бірақ қорқытатын ақпаратқа жиі жүгінеді. Жасөспірім күмәншіл болса бұндай ақпарат оны қорқытады, өзінің денсаулығы үшін үнемі қорқынышта болудың нәтижесі баланы психикалық бұзылуларға әкелуі мүмкін. Сонымен бірге, уақыт өте келе жасөспірім бұл ақпараттың жалған екеніне көз жеткізеді (телевизиялық шоулар мен ғылыми-көпшілік журналдар барлығына қол жетімді) және тек темекі шегу мәселесіне байланысты емес, ата-анасына деген сенімін жоғалтады.

Жасөспірімді қорқытудың қажеті жоқ, темекі шегудің зияны туралы ақпарат сенімді және өзекті болуы керек.

3. Неліктен жасөспірімдер темекі шегуге тыйымды бұзады?

Жасөспірімдерге темекі шегуге тыйым салынады. Бұл заңды талап балалардың өздерінің игілігі үшін сақталуы керек. Алайда, бұл әділ тыйымды жасөспірімдер бірқатар шарттарға байланысты бұзады:

- тыйым сыртқы, формальды сипатта болған кезде: үйде немесе мектепте темекі шегуге болмайды, бірақ көшеде, аулада ешкім ескерту жасамайтын жерде шегуге болады деп ойлайды. Алайда қазір заң бойынша қоғамдық орындарда темекі шегуге тыйым салынады;

- тыйым салу уәжді болмаған кезде. Көбінесе үлкендер өз талаптарын ақтау үшін қиындыққа бармайды. Мысалы, «Темекі шегуге болмайды» – «Неге?» – «Себебі бұл мүмкін емес ...» тәрізді диалогта.

Ересектердің бұндай негіздемесі бастауыш сыныптың баласын қанағаттандыруы мүмкін, ал үлкендердің әңгімесін талдай алатын жасөспірімдер үшін жеткіліксіз дәлел болып саналады.

Тыйым салу жалпы «әділетсіз» болғанда. Көбінесе ата-аналар да, мұғалімдер де жасөспірімнің «жетілгендігіне» жүгінеді, одан іс-әрекетте және шешім қабылдауда тәуелсіздікті талап етеді. Сонымен бірге ересектер баланың

көзінше темекі шегеді, осылайша «нағыз» ересектерді «жалған» адамдардан бөлетін «алшақтықты» анық көрсетеді.

Қасында емес, баламен бірге өмір сүріңіз.

Отбасылық профилактика тек есеңгірететін заттардың зияны туралы әңгімелесуден тұрмауы керек. Балада өмірлік маңызды дағдыларды (конструктивті қарым-қатынас, күйзелістік жағдайда өзін-өзі ұстай білу, «жоқ» деп айта білу, психологиялық қысымға қарсы тұру және т.б.) дамыту маңыздырақ, оған туындаған мәселелерді шешуге мүмкіндік береді. Сонымен қатар жасөспірімнің темекі, вейп, есірткі заттарын қолданбай өзінің қажеттіліктерін жүзеге асыруға жағдай жасауды қарастырады. Жасөспірімді қоғамдық, спорттық, шығармашылыққа қызығушылық танытатын іс-әрекеттерге тартыңыз. Бала ешқайсысында ұзақ уақыт тоқтамай әртүрлі үйірмелер мен іс-шараларға қатысатын болса, кедергі жасамаңыз, себебі ол өз таңдауын жасауы тиіс. Бұл қалыпты жағдай, осылайша олар әр түрлі іс-әрекеттерге тырысады, тәжірибе жинайды және өзін-өзі жүзеге асырады.

Сеніңіз, бірақ тексеріңіз.

Ата-ананың тиісті қадағалауы – аддиктивті мінез-құлық тудыратын қадамның жақсы тежегіші болып саналады. Егер жасөспірім оны ата-анасы тексерілетінін білсе, кез келген зиянда затты қолданып көрмес бұрын ойланады.

Әрбір ата-ана баласының әлеуметтік ортасын білуі керек, сондықтан ұлыңыздың/қызыңыздың достарымен танысуға тырысыңыз. Есіңізде болсын, қарым-қатынасқа тыйым салу тек ең төтенше жағдайларда, яғни бұл адамның әсері сіздің балаңыз үшін қауіпті екеніне күмәнданбаған кезде ғана қолданылуы мүмкін.

Барлық осы ұсыныстарды орындағанның өзінде жасөспірімнің зиянды заттарды қолданып көру мүмкіндігін жоққа шығаруға болмайды. Бұл жағдайда отбасының проблемасы тек өз күшіне сенетіндей күрделі екенін түсіну керек.

Балалар өмір сүруді өмірден үйренеді:

- Егер бала үнемі сынға ұшыраса, ол жек көруді үйренеді.
- Егер бала дұшпандықта өмір сүрсе, ол агрессивтілікке үйренеді.
- Бала мазақ етілсе, тұйық болады.
- Егер бала қорланып өссе, ол кінәмен өмір сүруді үйренеді.
- Егер бала толерантты болып өссе, ол басқаларды қабылдауды үйренеді.
- Егер бала жігерленсе, ол өзіне сенуді үйренеді.
- Егер бала мақталса, ол алғыс айтуды үйренеді.
- Бала шыншыл болып өссе, әділеттілікке үйренеді.
- Егер бала қауіпсіз ортада өмір сүрсе, ол адамдарға сенуді үйренеді.
- Балаға қолдау көрсетілсе, ол өзін бағалауды үйренеді.
- Егер бала түсіністік пен достықта өмір сүрсе, ол бұл дүниеде махаббатты табуды үйренеді.

№	Іс-әрекеттің мазмұны	Мерзімі	Жауапты және қатысушылар	Есеп формасы
<p>Мақсаты: темекі шегуге бейім балаларды анықтау. <i>Диагностикалық бағыт – бақылау, әңгімелесу және сауалнама қолдану арқылы</i></p>				
1	Білім алушылар санатын анықтау мақсатында сыныптардың әлеуметтік паспорттарын талдау	Қазан	Әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері, 7-9 сынып білім алушылары	Әлеуметтік паспорт
2	Сауалнама және тестілеудің көмегімен темекі шегуге бейім білім алушыларды анықтау	Қазан	Әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері, 7-9 сынып білім алушылары	Анықтама
3	Сынып жетекшілерінен құрамында никотин бар өнімдерді пайдаланғаны анықталған оқушылар туралы шағымдарды жинау және талдау	Апта сайын	Әлеуметтік педагог	Анықтама
<p>Мақсаты: кәмелетке толмағандардың құрамында никотин бар өнімдерді пайдалануының алдын алу бойынша білім беру ұйымдары педагогтерінің қызметін үйлестіру. <i>Үйлестіру және ұйымдастырушылық бағыт</i></p>				
1	Құрамында никотині бар өнімдерді пайдаланудың алдын алу бойынша профилактика субъектілерімен бірлескен жұмыс. Педагогикалық ұжымға, білім алушыларға, ата-аналарға арналған дәрістер; Тақырыптар: «Темекі шегудің қауіптілігі», «Шылым шегу және әкімшілік жауапкершілік»	Ай сайын	Әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері, 7-9 сынып білім алушылары, ата-аналар (заңды өкіл), профилактика субъектілері	Мектеп сайтына есеп
2	Өз құзыретіне жататын мәселелер бойынша профилактикалық	Сұрау бойынша	Профилактика субъектілері, жасөспірімдер,	Анықтама

	субъектілердің мамандарын уақытылы хабардар ету		ата-аналар (заңда өкілдер), әлеуметтік педагог	
3	Құрамында никотині бар заттарды қолданатын білім алушылармен жеке әңгімелесілер	Ай сайын	Білім алушылар, олардың отбасылары (заңды өкілдері), әлеуметтік педагог	Анықтама
4	«Никотиннің зияны», «денсаулық – табысқа апарар жол» тақырыптарында презентациялар, плакаттар әзірлеу	Ай сайын	7-9 сынып білім алушылары, әлеуметтік педагог	Анықтама, мектеп сайтына есеп
<p>Мақсаты: құқықтық мәселелер бойынша ақпарат және ағарту жұмыстарын ұсыну</p> <p><i>Ақпараттық-ағарту бағыт</i></p>				
1	Оқу үдерісіне қатысушыларды (ата-аналар, мұғалімдер, оқушылар) мектеп әкімшілігінің, психологтың, әлеуметтік педагогтың жұмыс уақыты туралы хабардар ету	Айдың әр жұма күндері	7-9 сынып білім алушылары, ата-аналар (заңды өкіл), мектеп педагогтері, әлеуметтік педагог	Анықтама
2	Құрамында никотин бар өнімдерді қолданудың алдын алу бойынша тақырыптық сабақтар өткізу. Тақырыптар: «Темекі шегу сән емес», «Спорт – зиянды әдеттерге балама әдіс»	Апта сайын	7-9 сынып білім алушылары, ата-аналар (заңды өкіл), мектеп педагогтері, әлеуметтік педагог	Анықтама
3	Білім алушыларға, ата-аналарға (заңды өкілдерге), мұғалімдерге білім беру, оқыту, қосымша білім беру, жазғы лагерьлерде демалу мәселелері бойынша кеңес беру	Айдың әр жұма күндері	7-9 сынып білім алушылары, ата-аналар (заңды өкіл), мектеп педагогтері, әлеуметтік педагог	Анықтама

4	Мектеп өмірінің өзекті мәселелері бойынша ақпаратты мектеп сайтында орналастыру	Айдың әр сәрсенбі күндері	Әлеуметтік педагог	Анықтама
5	«Тәуелділіктің барлық түрін, зиянды әдеттердің алдын алу» тақырыбында жалпы мектептік ата-аналар жиналысын ұйымдастыру және өткізу»	Тоқсан сайын	7-9 сынып білім алушылары, ата-аналар (заңды өкіл), мектеп педагогтері, әлеуметтік педагог	Анықтама
6	Аудандық/қалалық семинарларға, конференцияларға және әдістемелік отырыстарға қатысу	Семинарлар кестесі бойынша	Әлеуметтік педагог	Анықтама
7	Құқықтық білімнің бірыңғай күндерін өткізу	Қараша, желтоқсан, қаңтар, наурыз	Әлеуметтік педагог	Анықтама
8	Темекі шегу тақырыбы бойынша әдістемелік және арнайы әдебиеттермен жұмыс (Қазақстан Республикасының заңдары, әлеуметтік саясат саласындағы мемлекеттік нормативтік актілер және т.б.)	Апта сайын	Әлеуметтік педагог	Анықтама
9	Білім беру және тәрбиелеу мәселелері бойынша оқушыларға, ата-аналарға, мұғалімдерге жеке және топтық кеңес беру	Жыл бойында	7-9 сынып білім алушылары, ата-аналар (заңды өкіл), мектеп педагогтері, әлеуметтік педагог	Анықтама
Мақсаты: жасөспірімдердің құқықбұзушылығының алдын алу Алдын алу бағыты				
1	Білім алушылардың бос уақытын ұйымдастыруға қатысу (үйірмелер мен секцияларға тарту)	Жыл бойында	7-9 сынып білім алушылары, әлеуметтік педагог	Анықтама

2	Білім алушылармен салауатты өмір салты, темекі шегудің зияны туралы алдын алу әңгімелерін өткізу	Жыл бойында	7-9 сынып білім алушылары, әлеуметтік педагог	Анықтама, мектеп сайтына есеп
3	Құрамында никотин бар өнімдерді қолдануға байланысты проблемалық жағдайлар туындайтын сыныптардың сабақтарына қатысу	Сұрау бойынша	7-9 сынып білім алушылары, әлеуметтік педагог	Анықтама
4	Кәмелетке толмағандар істері жөніндегі инспектордың қатысуымен кездесулер арқылы кәмелетке толмағандардың құқықтары, міндеттері мен жауапкершілігі туралы құқықтық білімдерін насихаттау	Жыл бойы	7-9 сынып білім алушылары, әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері	Анықтама
5	Әлеуметтік педагогпен, сынып жетекшілерімен, директордың тәрбие ісі жөніндегі орынбасарымен құқықтық мәселелер бойынша жеке және топтық әңгімелер, сынып сағаттары	Жыл бойы	7-9 сынып білім алушылары, әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері	Анықтама
6	Құрамында никотин бар заттарды қолданудың салдары тақырыбында фильмдер, презентациялар көру	Жыл бойы	7-9 сынып білім алушылары, әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері	Анықтама
7	Мектептегі тәртіп ережелерін бұзатын білім алушыларды анықтау мақсатында (мектеп аумағында құрамында никотин бар өнімдерді пайдалану) сабақ және үзіліс кезіндегі	Жыл бойы	7-9 сынып білім алушылары, әлеуметтік педагог, сынып жетекшілері	Анықтама

	оқушылардың тәртібін бақылауды ұйымдастыру			
8	Білім алушылармен және олардың отбасыларымен жеке профилактикалық жұмыс жоспарын орындау	Жыл бойы	Мектепшілік бақылауда тұрған білім алушылар, отбасылар (заңды өкілдер), әлеуметтік педагог	Анықтама, істелген жұмыстың талдауы
Мақсаты: педагогикалық құзыреттілік деңгейін арттыру				
Әдістемелік жұмыс				
1	Аудандық және қалалық отырыстарға, семинарларға, конференцияларға қатысу	Жыл бойы	Әлеуметтік педагог	
2	Әдістемелік әдебиеттермен, арнайы әдебиеттермен жұмыс	Жыл бойы	Әлеуметтік педагог	

Мазмұны

Кіріспе.....		3
1	Білім алушылардағы аддиктивті мінез-құлықтың алдын алуы бойынша халықаралық және отандық тәжірибе (вейп, темекі шегу, нашақорлық).....	5
2	Тәрбие жұмысы: білім алушылардағы аддиктивті мінез-құлықтың алдын алу (вейп, темекі шегу, нашақорлық).....	14
3	Білім алушылардағы аддиктивті мінез-құлықтың алдын алуы бойынша әдістемелік ұсынымдар (вейп, темекі шегу, нашақорлық).	27
Қорытынды.....		52
Пайдаланылған дереккөздердің тізімі.....		53
Қосымша.....		56

**Білім алушылардағы аддиктивті мінез-құлықтың алдын алуы бойынша
әдістемелік ұсынымдар (вейп, темекі шегу, нашақорлық)**

Басуға 08.11.2024 ж. қол қойылды. Пішімі 60×84 1/16.
Қағазы офсеттік. Офсеттік басылыс.
Қаріп түрі «Times New Roman». Шартты баспа табағы 20

Подписано в печать 08.11.2024 Формат 60×84 1/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная.
Шрифт Times New Roman. Усл. п.л. 20