

Студенттерге арналған жадынама «Егер сені ренжітсе не істеу керек?»

Қорқыту – бір баланы екінші баланың немесе балалар тобының агрессивті психологиялық және физикалық қорлауы, бұл бала қатыгездігінің көрінісі. Көпшілігіңіздің мектепті әлі күнге дейін дірілдеп еске алуының себебі де осы. Егер сіз колледжге барғыңыз келмесе, өйткені адамдар сізге қолайсыз нәрселер жасап жатыр және бұл үнемі орын алып отырса, егер сіз эмоционалды түрде шаршасаңыз және мұны қалай тоқтату керектігін білмесеңіз, үмітсіздікке асықпаңыз. Барлығын түзетуге болады! Қорқыту жағдайында өзін қалай дұрыс ұстау керектігі, жағдайды қалай шарлау және әрі қарай не істеу керектігін түсіну туралы кейбір ережелер бар:

1. **Бұзақылық тоқтағанша күтпеңіз.** Адам неғұрлым ұзақ әрекетсіз болса, соғұрлым ол нашарлайды. Әр нәрседен құтылып бара жатқанын түсінген арандатушы өзін тоқтатпайды;
2. **Жағдай туралы тікелей және ашық сөйлесіңіз.** Құқық бұзушылармен қарым-қатынаста болған кезде, «күрек» деп атаңыз. Олардың әрекеттері сізге ұнамайтынын түсіндіріңіз, мысалы: «Сенің істеп жатқаның ақымақтық. Сіз қорлайсыз ». Бұл жерде ең бастысы - тек жағдайдың өзі туралы айту, бірақ бұл адамдардың жеке басына теріс баға беретін мәлімдемелер жасамау. Ереже қарапайым: адамға баға бермеңіз, бірақ іс-әрекет туралы тікелей айтыңыз;
3. **Пікірлес адамдарды табыңыз.** Сізге жалғыз қысымға төтеп беру қиын екенін мойындаңыз. Айналаңызға мұқият қараңыз. Сірә, сіздің сыныптастарыңыздың арасында шын мәнінде сіздің тарапыңызда болып, қылмыскерлердің әрекетін құптамайтындар бар. Сізге қиын жағдайдан шығуға көмектесетін серіктес, адам керек. Оған өзіңіз бір қадам жасаңыз, сенім арта алатын адамнан көмек сұраңыз: «Көріп тұрсыз, қолайсыз нәрсе болып жатыр. Мұны бірге тоқтатайық». Бірнеше серіктес болса жақсы. Бұл сізге қарсы тұруды жеңілдетеді. Бірге бұл енді қорқынышты емес;
4. **Жәбірленушіні қорғау үшін топ болып бірігіңіз (егер сіз қорлаудың куәгері болсаңыз).** Бірақ агрессияға заттай жауап бермеңіз. Есіңізде болсын, кез келген адам қорлаудың құрбаны болуы мүмкін. «Қалай екеніңізді қызықтырасыз ба?», бірге уақыт өткізіңіз және үйіңізбен бірге жүріңіз, шабуыл болған жағдайда араласыңыз - осылайша жолдастарыңызды қорқытудан қолдау және қорғау керек. Бірақ қарымта қорлау немесе шабуыл жасау мүмкін емес. Көмек қатыгездікті тудырмауы керек;

5. **Үлкендерден көмек сұраңыз.** Бұл ұят емес. Сізге қолдау қажет! Үндемей, шыдап тұру әлдеқайда жаман. Кураторыңызға, психологыңызға немесе өзіңіз сенетін басқа мұғалімге бұл сізге қиын және ыңғайсыз екенін, сыныптастарыңыздың әрекеттерін қорлау деп қабылдайтыныңызды айтыңыз. Сондай-ақ жақын адамдарыңыздан эмоционалды қолдау қажет. Ата-анаңызбен сөйлесіп көріңіз. Олардың өмірлік тәжірибесі бар. Мүмкін сіз бірге шығудың жолын таба аласыз. Бұл, бәлкім, ең маңызды ереже. Өйткені, кейбір себептерге байланысты өздерінің немесе біреудің абыройына нұқсан келтірмей, мұндай жағдайдан өздігінен шыға алмайды. Әлсіз біреуді ренжіту немесе топпен шабуыл жасау жаман екенін өзіңіз түсінесіз деп ойлаймын. Ал жәбірленушіге үлкендерді қатыстыру арқылы көмектесуге тырысу - бұл жай ғана жақсы және мүлдем ұят емес;

6. **Бұзақыға қорлаудың салдары қандай болатынын айтыңыз.** Көбінесе арандатушының ұрлық туралы түсініктемелері оның салдардан қорғану әрекетінен басқа ештеңе емес. Ал егер ол үлкендерге (ата-анаға, жетекшіге және т.б.) немесе тіпті полицияға хабарлау туралы сөздердің бос қорқыту емес екенін түсінсе, ол қорқытуды тоқтатуы әбден мүмкін. Егер ақпарат ешқашан ересектерге жетпесе, қылмыскер өзін жазасыз сезінеді және жаңа күшпен қорқытуды жалғастырады.

7. **Жеке өсуге назар аударыңыз.** Әрине, бүгін, қазір сізге көмек керек. Бірақ болашақта мұндай жағдайлардың алдын алу үшін сіз тұлға ретінде өсуіңіз керек, дәлірек айтсақ, өмір бойы бірнеше пайдалы дағдыларды меңгеруіңіз керек, кез келген адамға қажетті жеке тиімділік дағдыларын меңгеруіңіз керек, ол не істесе де. Бұл көшбасшылық қасиеттер, сыни ойлау, топта жұмыс істей білу, коммуникативті дағдылар, белгісіздікке, басқаша айтқанда, қиын жағдайларға қарсы тұру және т.б. Біліңіз, егер сіз өзіңізге тап болған жағдайдан шыға алсаңыз, тұлға ретінде өсесіз, бойыңызда жаңа ресурстар ашылады, өз-өзіне сенімділік пайда болады және сіз көп нәрсеге қабілетті екеніңізді түсінесіз. Сіз жеңіске жеттіңіз, яғни сіз бәрін жасай аласыз!

Жалпы, көпшіліктен әйтеуір ерекшеленетін жігіттер мұндай жағдайға жиі ұшырайды. Қорқыту туралы айтудың маңыздылығын бағаламай, өміріміздің әр жылын жақсартуға тырысайық. Ешкімге ұқсамай, бірегей болу - бұл даралық, бұл керемет және бұл сіздің құқығыңыз! Сондықтан қандай болу керектігін тек сіз шеше аласыз. Таңдау өзінде!