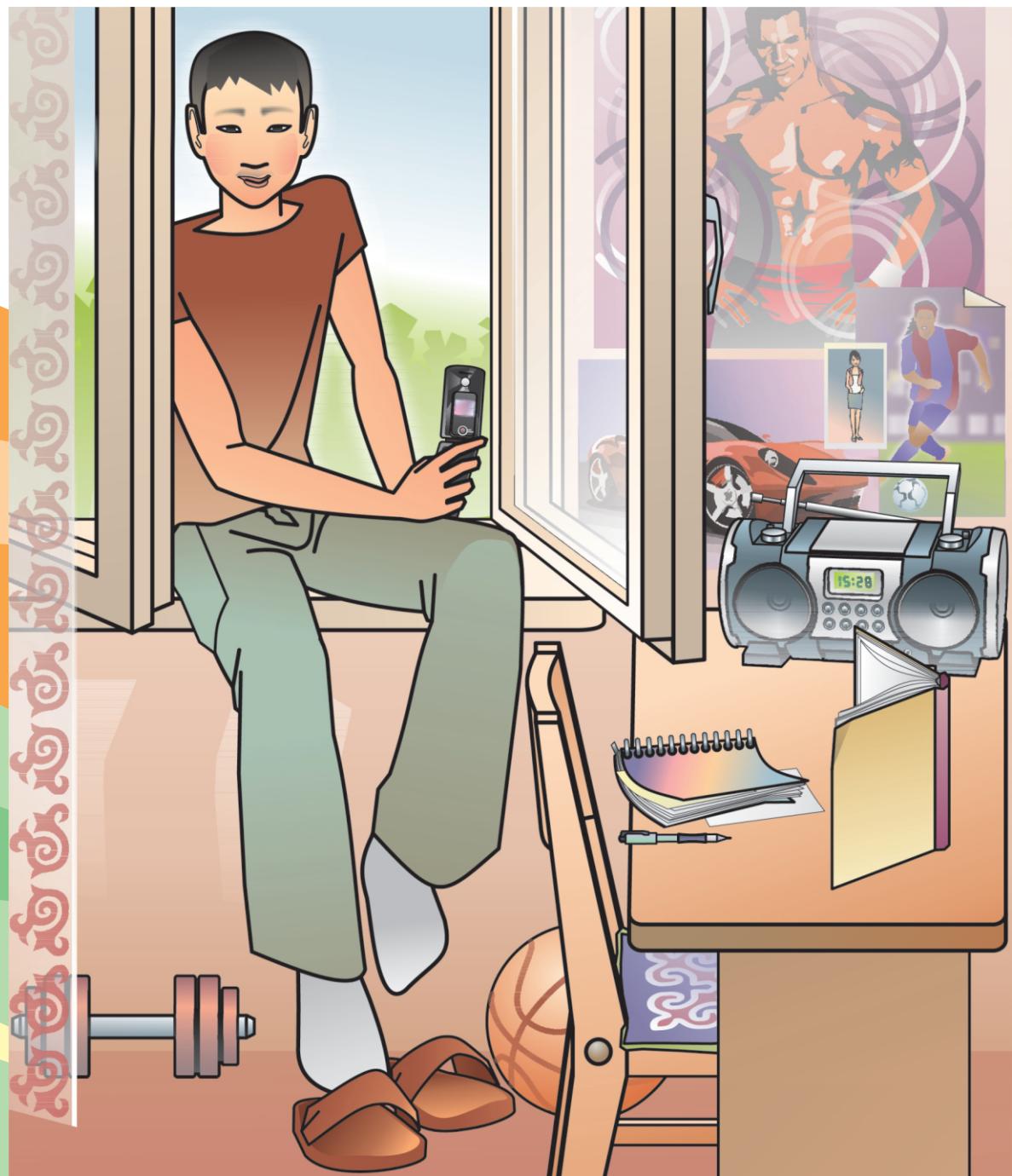


«Бири-бирине жакын – баңгиден алыс” алдын алуу программы

**Ата-энелер чогулушун өткөрүү үчүн
класс жетекчилерди даярдоо боюнча
ТРЕНЕРДИН КОЛДОНМОСУ**



**Кыргыз Республикасынын Билим берүү жана илим министрлиги
Кыргыз Республикасынын Саламаттык сактоо министрлиги**

**„Бири-бирине жакын –
баңгиден алыс”
алдын алуу программасы**

**Ата-энелер чогулушун өткөрүү үчүн
класс жетекчилерди даярдоо боюнча**

ТРЕНЕРДИН КОЛДОНМОСУ



Central Asia Drug
CADAP
Action Programme

This Programme is funded by the European Union



Түзүүчүлөр:

Усупова Ж. – КР ССМ Республикалык ден соолукту чындоо борборунун директорунун орун басары

Калиева А. – м.и.к., КР ССМ Республикалык ден соолукту чындоо борборунун тамеки чегүүнүн алдын алуу боюнча координатору, Өпкө оорулары боюнча Кыргыз-Фин долбоорунун эл аралык консультантты

Новосёлова Н. – КР ССМ Республикалык ден соолукту чындоо борборунун адиси

Консультанттар:

Алымкулова И. – психиатр-нарколог, психотерапевт Республикалык наркология борбору

Буковска Б. – Европа Биримдигинин эксперти, Польша

Серославский Я. - Европа Биримдигинин эксперти, Польша

Рецензент:

Субанов М. – педагогика илимдеринин доктору, профессор, Кыргыз Билим берүү академиясынын табигый математика лабораториясынын башчысы.

Орус тилинен кыргыз тилине которгондор:

Абдраимова К.

Мендеева А.

Түзүүчүлөр Борбор Азияда баңгилерди жайылтууга бөгөт коюу боюнча программанын (CADAP, 6-фаза) координаторуна колдонмону иштеп чыгууга көрсөткөн консультациялык жардамы үчүн ыраазычылкытарын билдирет.

Колдонмодо үй-бүлөдөгү конструктивдүү өз ара мамилелер, өспүрүмдүн психоактивдүү заттарды пайдалануусунун бириңчи белгилерин аныктоо, ыкчам үй-бүлөлүк кийлигишүү жана өспүрүмдөрдүн кооптуу жүрүм-турумунун алдын алуу боюнча ата-энелер менен мектепте сабактарды окутуу боюнча иштеп чыгуулар тааныштырылат.

Тиркемеде мугалимдер үчүн маалыматтык материалдар берилген.

Класс жетекчилерге, социалдык педагогорго, психологорго, уюштуруу-усулдук иштер боюнча окуу бөлүмүнүн башчыларына, жашы жете электердин иштери боюнча инспекторлорго жана ата-энелер менен өспүрүмдүн кооптуу жүрүм-турумун азайтуу боюнча иштеген уюмдарга арналган.

«Бири-бирине жакын – баңгиден алыс» колдонмосу Европа Биримдигинен каржыланган Борбор Азияда баңгилерди жайылтууга бөгөт коюу боюнча программанын 6-фазасынын (CADAP, 6-фаза) алкагында басылып чыкты. CADAP 6 программасы Европа Биримдиги жана Кыргыз Республикасынын Өкмөтүнүн ортосундагы макулдашуунун негизинде ишке ашырылып жатат.

«Бири-бирине жакын – баңгиден алыс» колдонмосу КР Саламаттык сактоо министрлиги, КР Билим берүү жана илим министрлиги жана КРдагы Баңгилерге көзөмөл кылуу боюнча мамлекеттик кызмат менен макулдашуудан өттү. Бул ыкманы тестиirlөө өспүрүмдөр арасында баңгичиликтин жайылуусунун жогорку кооптуулугу орун алган Баткен жана Чүй областтарынын шаарларында жана райондорунда жүргүзүлдү.

«Бири-бирине жакын – баңгиден алыс» колдонмосу Кыргыз Билим берүү академиясы тарабынан бекитилди.

Киришүү

Үй-бүлөдөгү конструктивдүү өз ара мамилелер жана ата-энелердин балдарды тарбиялоодогу адекваттуу жообу маңзаттарды колдонууга жана өсүп келе жаткан муундун кооптуу жүрүм-турумунун моделине бөгөт коюуга мүмкүнчүлүк бере турган маанилүү коргоочу факторлордун бири болуп саналат.

Өзүнүн балдарынын коопсуздугуна жана алардын туура өсүшүнө кам көргөн ата-энелер алар менен сүйлөшүп жана оор кырдаалдарда эмоционалдык колдоо көрсөтө алышат, үйдө зомбулуксуз тартипти камсыздашат, балдар белгиленген эрежени кандайча сактاشы керектигин жана үй-бүлөдө кандай моралдык жана нравалык баалуулуктар бар экендигин түшүндүрө билишет, ошондой эле бала өзүнүн бош убактысын ким менен жана кантип еткөрүп жаткандыгына көз салышат.

Мисалы, ата-энелердин өсүп келе жаткан баланын бош убактысындагы жүрүм-турумуна байкоо жүргүзүү жана алар тарабынан учурдагы көйгөйлөрдү чечүүгө жардам көрсөтүү мектеп чөйрөсүндөгү же короодогу “жүрүм-туруму оор” балдардын тесkeri таасирине каршы салмак болушу мүмкүн. Мындай жол менен ата-энелер өзүнүн баласында кооптуу жүрүм-турумдун моделдеринин өнүгүүсүн, анын ичинде: агрессия, чылым чегүү, алкоголь ичимдиктерин ичүү, банги же маңзаттарды колдонууну чектей алышат.

Бул программанын **максаты** ата-энелер жана балдардын ортосундагы өспүрүм курактагы психоактивдүү заттарды колдонуу менен байланышкан кооптуу жүрүм-турумдун алдын алууга таасирин тийгизиши мүмкүн болгон ишенимдүү мамилелерди жөнгө салууга көмөктөшүүчү үй-бүлөлүк байланыштарды чындоо болуп саналат.

УСУЛДУК БӨЛҮК

Класс жетекчилер менен сабактарды өткөрүү боюнча сунуштар

Машыктыруучунун колдонмосу:

- Жалпы орто билим берүүчү мектептердин 6-10-класстарынын окуучуларынын класс жетекчилери үчүн баңгичиликтин алдын алуу боюнча даярдоого арналган;
- «Бири-бирине жакын – баңгиден алыс» сабактарын өткөрүү методологиясы боюнча психоактивдүү заттар жана тажрыйбалык бөлүк тууралуу базалык билимдер боюнча теориялык бөлүктөн турат;
- Класс жетекчилердин ата-энелер менен өспүрүмдөрдүн психоактивдүү заттар менен байланышкан кооптуу жүрүм-турумун алдын алуу боюнча иштөө ыкмаларын жогорулатат;
- Ата-энелер жана балдар менен профилактикалык иштерди мындан ары өткөрүүгө көмөктөштөт.

Тренингдин структурасы

Жалпысынан 5 saatka созулган тренинг класс жетекчилерди жылдын башында (сентябрь) окутууну божомолдойт. Тренинг өткөрүү үчүн убакытты тандоо жана бөлүштүрүү окуу процессинин кырдаалдары жана мектептин мүмкүнчүлүктөрү менен аныкталат. Мисалы, тренингди бир күндө 5 saatтын ичинде бардык класс жетекчилерди камтуу менен өткөрүүгө же 2-2,5 saatтан кылыш 2-3 сабакка бөлүүгө болот. Класс жетекчилер үчүн тренингди сентябрда өткөрүү сунушталат, бул аларга ата-энелер менен окуу жылышынын ичинде толук үч сабак уюштурууга мүмкүнчүлүк берет.

Ата-энелерге арналган «Бири-бирине жакын – баңгиден алыс» программының үч теманы камтыйт:

1. «**Үй-бүлөдөгү жүрүм-турум эрежелери**», ата-энелердин көңүлү ар кандай коркунучтарды, анын ичинде өспүрүмдөр арасындагы психоактивдүү заттарды колдонууга бөгөт коюуга көмөктөшүүчү үй-бүлөлүк жүрүм-турум эрежелеринин ролуна бурулат, ошондой эле бала психоактивдүү заттар менен эксперименттерди башташы мүмкүн экендигин кантип өз учурунда байкоо керектиги тууралуу тажрыйбалык маалымат берилет.
2. «**Ыкчам үй-бүлөлүк кийлигишүү**», ата-энелерге психоактивдүү заттар темасында, үй-бүлөлүк ыкчам кийлигишүү деп аталган ыкмалар жана оор, кыйын кырдаалга дуушар болгон өспүрүмдөргө жардам көрсөтүүчү мекемелер тууралуу актуалдуу маалымат берилет.
3. «**Үй-бүлөлүк байланыштарды чындашибыз**» темасында өткөөл курактын мүнөздүү кыйынчылыктары талкууланат жана бекем үй-бүлөлүк байланыштардын жана биргелешип убакыт өткөрүүнүн өзгөчө мааниси белгиленет.

Тренинг өткөрүү шарттары

Машыктыруучу тренингди класс жетекчилер менен бейформал жана достук кырдаалда, ата-энелер менен келечектеги сабактарды өткөрүүнүн методологиясы боюнча өткөрүүсү керек, бул ата-энелер менен сабактарды өткөрүүнүн «моделин» түзүүгө мүмкүнчүлүк берет.

Катышуучулардын бири-бири менен көрүү байланышында болуп турушу үчүн аудиториядагы стулдорду жана стулдарды тегерете же така формасында (уй мүйүз тарта) койгон жакшы. Ар бир класс жетекчинин окуучуларынын санын эсептеп, керектүү өлчөмдөгү таркатуучу материалдарды даярдоосу зарыл.

- класс жетекчилер үчүн усулдук колдонмо (бир класс жетекчиге 1 нуска)
- ата-энелер үчүн буклеттер (ар бир класстын окуучуларынын санына карата)
- ата-энелер үчүн пре- жана пост- тест анкеталары (ата-энелердин божомолдуу санына карата)
- жумушчу формулярлар/сабактарга 1,2,3,4- тиркемелери/ (ата-энелердин божомолдуу санына карата)

Кеңеш алуу үчүн «Бири-бирине жакын – баңгиден алыс» программасынын улуттук машыктыруучуларына кайрылгыла.

Машыктыруучунун аты жана фамилиясы	Дареги жана иштеген жери	Байланыш маалыматтары
Усупова Жамиля Эриковна	КРнын Саламаттык сактоо министрлигинин Республикалык ден соолукту чындоо борбору Бишкек ш., Логвиненко көч., 8.	0558 12 91 10
Калиева Анара Джумабековна		0555 30 63 78

«Бири-бирине жакын – баңгиден алыс» программасын ишке ашыруу үчүн жооптуу адамдардын милдеттери

Адамдын ички ресурстарын өнүктүрүүгө, баланын чөйрөдөгү тескери таасирлерге карата психологиялык жана нравалык туруктуулугун калыптандырууга багытталган позитивдүү профилактиканын заманбап багыты, ата-энелер аудиториясы менен маектерди өткөрүүдөн турган алдын алуу иштеринин бир топ кеңири тараган формасы катары сунушталат. Ошондуктан программа класс жетекчилер үчүн ата-энелер менен алдын алуу иштерди уюштуруу боюнча иштелип чыккан, ал психоактивдүү заттар, өспүрүмдүн психикалык өнүгүүсүнүн ар кандай аспекттери жана ата-энелерде алардын балдарынын кооптуу жүрүм-турумун алдын алуу ыкмаларын калыптандырууга мүмкүнчүлүк бере турган үй-бүлөнүн ролу тууралуу объективдүү маалыматты камтыйт.

«Бири-бирине жакын – баңгиден алыс» программы мектеп чөйрөсүндө, билим берүү, саламаттык сактоо секторлорунун жана укук коргоо органдарынын тыгыз байланышы менен ишке ашырууга эсептелген.

«Бири-бирине жакын – баңгиден алыс» программасын ишке ашырууда координациялоочу ролду жер-жерлерде райондук жана шаардык билим берүү бөлүмүнүн адистери ойношот, алар райондун мектептеринин окуу бөлүмүнүн башчыларына уюштуруучулук жана кеңеш берүү колдоосун, ошондой эле райондун деңгээлиндеги жашы жетелектердин иштери боюнча инспекциянын колдоосуна таянуу аркылуу саламаттык сактоо системасы менен кайта байланышты ишке ашырышат.

Мектеп деңгээлиндеги координациялоочу ролду мектеп директорунун тарбия иштери боюнча орун басарына (мектептин окуу бөлүмүнүн башчысы) жүктөштөт. Окуу бөлүмүнүн башчысы мектепте программаны ишке ашырууну уюштурат, класс жетекчилер жана алардын мектебин тейлекен жашы жетелектердин иштери боюнча инспектор үчүн тренинг өткөрөт. Класс жетекчилердин арасында маалыматтык-билим берүү материалдарын бөлүштүрүүнү, районго райондук билим берүү бөлүмүнүн адисине ата-энелер үчүн пре- жана пост- анкеталарды топтоо жана жөнөтүүнү, ата-энелер чогулушун натыйжалуу жана өз учурунда өткөрүүгө мониторинг жүргүзүүнү, ошондой эле райондук билим берүү бөлүмүнүн жана ден соолукту чындоо кабинетинин адистери менен кайта байланышты камсыздайт.

Мектептеги ата-энелер менен болгон негизги иш класс жетекчилердин мойнуна жүктөлөт, анткени алар аркылуу ата-энелерди мектеп жана билим берүү процесси менен тааныштыруучу биринчи адам болуп саналат. Класс жетекчилер алардын баласынын өнүгүүсүнө кызықдар болгон билимдүү, зарыл болгон жардамды көрсөтө алуучу адамдын статусуна ээ. Класс жетекчи ата-энелер үчүн үч сабакты, ата-энелерди өз учурундагы пре- жана пост- анкетирлөөнү өткөрөт жана анкеталарды мектептин окуу бөлүмүнүн башчысына тапшырат.

Райондун деңгээлиnde саламаттык сактоо системасынын атынан ден соолукту чындоо кабинетинин адиси катышат, ал методологиялык, кеңеш берүү колдоосун көрсөтөт, программаны ишке ашырууда мурда иштелип чыккан план боюнча тандалма тышкы мониторинг, ошондой эле көзөмөлдөө тобуна тандалып алынган мектептердин ата-энелерине анкетирлөө жүргүзөт, райондук билим берүү бөлүмү жана Республикалык ден соолукту чындоо борбору менен болгон байланышты ишке ашырат.

Райондук деңгээлде укук коргоо органдарынын атынан жашы жетелектердин иштери боюнча инспектор катышат. Мектепте окутуудан өткөн инспектор өз кезегинде анын карамагында турган ата-энелер жана өспүрүмдөр менен маектерди жүргүзөт. «Бири-бирине жакын - баңгиден алыс» програмmasын ишке ашыруудагы жашы жетелектердин иштери боюнча инспектордун роли зарылчылык болгон учурда юридикалык жана психологиялык колдоо көрсөтүү болуп эсептелет.

БАЗАЛЫК БИЛИМДЕР

Психоактивдұу заттар (ПАЗ)

Психоактивдұу заттар (ПАЗ) – бул адамдын организмине келип түшкөн учурда психикалық процесстерге: кабыл алуу, маанай, көңүл буруу, таанууга болгон жөндөмдүүлүккө жана жүрүм-турумга таасириң тийгизүүчү, ошондой эле психикалық дагы, ошондой эле физикалық дагы көз карандылыкты пайда кылуучу өсүмдүк же синтетикалық тектүү зат.

Психоактивдұу заттардың негизги түрлөρү:

1. Алкоголь (алкоголдук ичимдиктер жана спирт камтыған энергетикалық суусундуктар).
2. Никотин (тамеки, папирос, кальян, насый).
3. Уулуу заттар:
 - ингаляциялык (дихлофос, хлорофос, желем, лактар, бензин);
 - дары каражаттары (транквилизаторлор);
 - галлюциногендер (козу карындар, ЛСД, экстази).
4. Баңгизаттар (опиаттар, кара куурайдын каражаттары, амфетаминдер, кокаин).

Алкоголь — күмшекер камтыған азыктардын ачышынан пайда болгон суюктук. Алкоголь ичимдиктери тышкы түрү, даамы, жыты жана баасы боюнча канчалық айырмаланбасын, алардын бардыгы болгону эки компоненттен: этил спирти жана суудан турат. Этил спирти өнер жайында эритүүчү катары колдонулат.

Алкоголь шайдоот кыла тургандыгы талашсыз, бирок, алкоголь стимулдаштыруучу таасирдеги эмес, тормоздоочу таасири бар психоактивдұу заттарга таандык. Алкоголь депрессант болуп саналат, бул анын кычкылтектин жетишсиздигинин жыйынтығында (гипоксия) борбордук нерв системасынын ишин ақырындана тургандыгын билдириет. Бул – этил спирти адамдын канынын клеткаларынын үстүн эритип, алардын жабырлануусуна алып келүү менен кан пайда кылуучу системасына таасириң тийгизгендинен улам болуп етет. Кандын клеткалары жабышып, баш мәэни майда капиллярларын бүтөп кала турган тромбдорду пайда кылат жана жыйынтығында баш мәэни клеткалары кычкылтекти жетиштүү ала албайт жана алардын айрымдары өлөт. Андан тышкary, этил спирти нерв клеткаларынын кабығынын бузулуусуна жана өлүүсүнө алып келүү менен аларды түздөн-түз эритет. Ошондуктан алкогольду узакка колдонгон учурда адам деградацияга дуушар болот.

Тамеки — жалбырактарын чегүүгө же чайноого боло турган никотин камтыған өсүмдүк. Ал тамеки, кальян, папирос жана насыйдагы башкы компонент болуп саналат. Никотин адамдын организмине келип түшкөн соң, баш мәэде нейротрансмиттердин (норадреналин, дофамин) бөлүнүп чыгуусуна түрткү берет. Никотиндин «сергектендірүүчү» же «жайбаракаттандыруучу» таасири канга ушул нейротрансмиттердин кириши менен байланышкан. Тамеки түтүнүн жуткандан кийин никотин мәэгө жетиши үчүн 7 секунд жетиштүү. Ошол эле учурда кыска убакытка жүрөктүн кагышынын тездеши, кан басымдын жогорулашы, дем алуунун тездеши жүрөт. Бул заттардын (нейротрансмиттер) бөлүнүп чыгышы никотинден көз карандылыктын бекемделишине жана адамдын организминин бардык кан тамырларынын системалуу түрдө тарышына көмөктөшөт, андыктан узакка чылым чеккен учурларда гипертониялык ооруларга, миокарддын инфарктына, инсульт, импотенцияга алып келет. Тамеки түтүнү никотинден тышкary өзүнө 4 минден ашуун уулуу (ацетальдегиддер, синиль кислотасы ж.б.), мутагендик (нитрозаминдер ж.б.), канцерогендик (бензопирендер ж.б.) заттарды камтыйт. Тамеки түтүнүнүн канцерогендик заттары онкологиялык оорулардын (өпкө рагы, ашказан алдындағы без, бөйрөк, боор ж.б.

рак шишиктеринин) өөрчүшүнө алып келет. Мутагендик заттар адамдын ДНКсынын структуралык өзгөрүүсүнө алып келет, анын кесепеттери чылым чеккен адамдын балдарына тийет. Тамеки түтүнүнүн уулуу заттары эрте картаю, безеткилердин жана башка ириңдүү жаралардын беттин терисинде пайда болуусу, иммунитеттин төмөндөөсү, эс-тутумдун жана интеллектин начарлоосу, тез чарchoо, булчук массасынын азаоусу, чыдамкайлуулуктун төмөндөшү ж.б. калыптануусуна алып келүү менен адамдын организмин ууландырат.

Насвай – өчүрүлгөн (чыланган) акиташ, ар кандай өсүмдүктөрдүн күлү, тооктун кыгы кошулган тамекинин аралашмасы, кичинекей жашыл тоголоктордон/жагымсыз жыты жана даамы бар дандардан турат. Насвайдын негизги таасир этүүчү заты никотинден көз карандылыкка алып келе турган тамеки болуп саналат. Насвай колдонуу эчактан бери эле жайылтылган Кыргызстандын адистери тамекинин бул формасы чылым чегүүгө караганда кыйла зыяндуу деген пикирлерин айтышат, анткени адам ооз көндөйүнүн былжыр челине акиташтын таасирине байланыштуу никотиндин чоң өлчөмүн алат.

Насвайды дайыма колдонуу рак шишиги менен ооруп калуу мүмкүнчүлүгүн жогорулатат (тил, эрин жана ооз көндөйүнүн башка органдарынын, ошондой эле кекиртек жана өпкө рагынын 80%). Насвай жаныбарлардын жана канаттуулардын экскременттерин (зандарын) камтыгандыктан, аны колдонгон учурда ар кандай ичеги инфекциялары жана мите курт ооруларын, анын ичинде вирустук гепатит, сальмонеллез жана күш тумоосун жуктуруп алуу оңай эле. Насвай колдонуу эреже катары ашказандын гастрити жана жарасына алып келет.

Энергетикалык суусундуктар (энергетиктер, энерготониктер) — бил алкоголсуз же алкоголу аз, газдалган же газдалбаган, кофеин, таурин, кант жана башка компоненттерди камтыган аралашмалар. Алар чаркоону жазып, сергектендирет, чыдамдуулукту арттырат, ақыл-эс жөндөмдүүлүгүн стимулдаштырат. Ошол эле учурда ашыкча колдонууда алар башка кайсы гана болбосун стимулятор сыйктуу эле нерв системасын начарлатышы мүмкүн; узакка колдонуу кофеинден көз карандылыктын, кант диабетинин өөрчүү коркунучун жогорулатат.

Баңги – башкы борбордук нерв системага стимулдаштыруучу, начарлатуучу же галлюциногендик таасирин тийгизүүчү ар кандай химиялык же органикалык тектүү заттардын тобу. Баңги колдонуунун кесепети – адамда кызыгууну пайда кылган заттарды дайыма колдонууга карата өзүн кармай албаган жана көзөмөлдөө мүмкүн болбогон каалоону пайда кылган көз карандылыктын жогорку коркунучу менен коштолгон оору – баңгичилик болушу мүмкүн.

Жаны синтетикалык баңгилер – бил химиялык лабораторияларда даярдалуучу, марихуана, амфетамин, экстази, ЛСД же кокаин сыйктуу салттуу баңгилердей таасир берүүчү ПАЗдардын (психоактивдүү заттар) кецири тобу. Жаны баңгилердин галлюциногендик жана психостимулдаштыруучу таасири болушу мүмкүн. Көп учурда жаштар тарабынан «спайстар» деп аталган жана марихуанадай таасир берүүчү жаны баңгилер колдонулуп жатат.

Спайс – бул көп учурда синтетикалык каннабиноиддер, б.а. лабораторияларда даярдалған, таасири марихуананың башкы курамы болгон тетрагидроканнабинолдордун (ТГК) таасирине оқшош болгон заттар менен араплаштырылған өсүмдүк материалы. Бул топто күкүм түрүндө же өсүмдүк араплашмасы түрүндө кездешкен көптөгөн продуктылар бар. Айрым синтетикалык каннабиноиддер марихуанадан дагы күчтүү таасир берет, буга байланыштуу алар абдан коркунучтуу. Синтетикалык каннабиноиддер марихуана сыйктуу эле өзүнчө тоголоктоп же түтүк аркылуу колдонулат. Синтетикалык каннабиноиддерди колдонгондон кийин: кан тамырдын тез-тез кагышы, жогорку arteriалдык кан басым, кусуу, баш-аламан ой жүгүртүү, кыжырлануу, кооптонуу, психикалык бузулуулар, уйкусуроо, түшүнүксүз сүйлөө, көкүрөк клеткасындагы оорутуу, калтыроо жана ал гана эмес эстен тануу сыйктуу тескери кесепеттер пайда болушу мүмкүн. Синтетикалык каннабиноиддерди колдонуу заара системасының бузулушу, боор жетишсиздиги, нерв системасының жабыркашы жана айрым учурларда ал гана эмес өлүм сыйктуу ордуна келгис кесепеттерге алып келиши мүмкүн. Өсүмдүк араплашмалары ар бир жолу ар кандай курамда болушу жана каннабиноиддердин ар кандай курамын, андан тышкары уулуу заттарды камтышы мүмкүн. Араплашмалар анча көп эмес өлчөмдөрдө дагы борбордук нерв системасына тескери таасирин тийгизиши мүмкүн, бул тез арада ашыкча өлчөмгө алып келип, ал гана эмес өлүм менен аякташы ыктымал. Заттын ушундай эле өлчөмү кийинки жолу кандай таасирин тийгизе тургандыгын жана ал кандай кесепеттерге алып келээрин алдын ала билүү мүмкүн эмес.

Баңги заттарынын таасир этүү механизми

Баңги заттар адамдын борбордук нерв системасына ар кандай таасирин тийгизет жана шарттуу түрдө 3 топко бөлүнөт:

- 1. Дүүлүктүрүүчү/психостимуляторлор** – борбордук нерв системасында болуп жаткан процесстерди тездетүүчү баңги заттар. Аларды колдонуунун жыйынтыгында чарчоо жана өзүнө ишенбегендик сезими басандайт, ой жүгүртүү темпи тездейт, ошол эле учурда ой жүгүртүү женил, үстүртөдөн, азыраак ойлонулган болуп калат, курчап турган дүйнөнү кабыл алуу бурмаланат. Психостимуляторлордун катарына кокаин, амфетамин, метамфетамин, экстази, эфедрин жана башкалар кирет. Кара куурайдан даярдалған баңги каражаттары («марихуана» — өсүмдүктүн кургатылган чөптүү бөлүгү, «нашаа», «гашиш», «план» — кара куурайдын чайыр, чаңча жана гүлдөрүнүн жана учтарынын майдаланган бөлүктөрүнүн ныкталган араплашмасы) дагы жыргал сезимин, құлқу, женил ойлуулукту пайда кылат, маанайды жогорулатып, ошондой эле жайбаракаттануу же кооптонуу сезимин пайда кылышы мүмкүн.
- 2. Тынчтандыруучу/депрессанттар** – бул мәнин жана борбордук нерв системасының ишмердүүлүгүн акырыннатуучу жана денени алсыздандыруучу баңгилер. Депрессанттарга опиаттар: морфин, кодеин, героин, ошондой эле чеге турган апийим кирет.
- 3. Галлюцинация/галлюциногендерди пайда кылуучу** – бул адамдын аң-сезиминин абалын өзгөртөт жана алар тарабынан чындыкты кабыл алууну бурмалайт. Алардын таасири астында угуу жана көрүү галлюцинациялары – адамды курчап турган чөйрөдө жок болгон окуя жана буюмдардын образдары пайда болот. Галлюциногендик таасирди айрым козу карындар – поганкалар, ошондой эле ЛСД, экстази катары белгилүү болгон синтетикалык заттар жана кара куурайдын каражаттары пайда кылат.

Баңгилер коркунучтуу эмеспи?

Баңги колдонуу адамдын психикалык жана физикалык абалынын өзгөрүүсү менен коштолот жана абдан берилүү, көнүү жана көз карандылыкты пайда кылат. Баңгинин таасири астында адамдарда өзүн өзү көзөмөлдөө төмөндөйт, реалдуулук сезими жоголот жана алар ойлонулбаган, кооптуу, кээ бир учурда укукка каршы иштерди жасашы мүмкүн. Баңгиге мас болгон абалдагы адам өзүнө зыян келтириши, кылмыш жасашы, физикалык жана сексуалдык зомбуулукка кабылышы же өзү зомбуулук актысын жасашы, капыстан жолуккан өнөктөш менен корголбогон жыныстык байланышта болушу мүмкүн, бул ЖЖЖИ жана АИВ жуктурup алуунун жогорку коркунучунан улам кооптуу.

Мас болгон абал (маң болуу) - башкысы, баңгичилик, токсикомания, алкоголизм менен ооруп калууга алып келе турган процесстердеги өзөктүк көрүнүш. Бул абал канчалык күчтүү болсо, бир жолу жетишшилген натыйжаны кайталоо каалоосу ошончолук жогору. Ошол эле учурда мас болууну пайда кылган затка өтө берилүү, психика жана организм үчүн оор кесепеттери ошончолук тезирээк калыптанат.

Көз карандылык деген эмне?

«Көз карандылык» термини менен психоактивдүү заттарга карата чексиз тартылууну (берилүүнү) аташат. Көз карандылык канагаттануу алуу үчүн же чыңалууну жеңилдетүү жана ыңгайсыздыктан качуу үчүн ПАЗ кабыл алуу каалоосуна негизделген. Көз карандылык психикалык жана физикалык болушу мүмкүн. Көз каранды адамдар үчүн баңги менен байланышкан бардык ишмердүүлүк жашоонун ушунчалык маанилүү бөлүгү болуп калгандыктан, ишке, окууга, туугандары жана достору менен нормалдуу мамиле түзүүгө тоскоол болот. Көз каранды адамдын бардык ойлору жана ишмердүүлүгү бүт бойdon баңги алууга жана колдонууга багытталган (психикалык көз карандылык өөрчүйт). Ал өзүнүн баңгиге болгон керектөөсүн канагаттандыруу үчүн бирөөлөрдү колдонуп, алдан, уурдай баштайт. Колдонуу токтоп калган учурда адам өзүн начар сезет, анда көп сандаган арыздануулар, анын ичинде баш оору, ич өтүү, кол жана буттардын калтыраши, калчылдоо (физикалык көз карандылык келип чыгат) пайда болот, анткени баңги организмдин алмашуу процесстеринин бир бөлүгү болуп калат. Баңгисиз организм нормалдуу иштей албай калат.

Толеранттуулук (туруктуулук) деп мурдагы натыйжаны алуу үчүн каражаттын өлчөмүн дайыма көбейтүүгө болгон керектөө аталаат. Эгерде каражатты кабыл алуу токтоп калса, алып салуу (абстиненция) синдрому өөрчүйт. Алып салуу синдромунда адам өзүн начар сезет, анда көптөгөн арыздануулар, анын ичинде баш оору, ич өтүү, треморго болгон арыздар пайда болот. Каражатты алып салуу оор кесепеттерге жана ал гана эмес өлүмгө дагы алып келиши мүмкүн.

Көз карандылык менен жабыркагандар чындыктан четтөөгө аракеттениши мүмкүн – аларды айланадагылар жалтанчаак, түнт, маанайы тез-тез түшүп турган адам катары кабыл алышат. Көпчүлүк адамдарда мурда өзүнүн жанын кыюу жана өзүнө зыян келтирүү аракеттери байкалган. Мындай адамдарда көп учурда көз каранды адамдын түрү байкалат, алар адамдар менен болгон өз ара мамилелеринде жардам издешет, аларга өзүнө кам көрүү кийин. Экинчилеринде ачык жана моюнга албаган каардануу жана башаламан жыныстык жүрүм-туруум пайда болот, алар көп учурда өзүн өзү көзөмөлдөөнү жеңилдетүү үчүн психоактивдүү каражаттарды колдонушат.

ПАЗ колдонуунун тескери кесепеттери катары социалдык жана жеке адамдык деградацияны

аташат, баңгиге болгон тартылуу (берилүү) болуп көрбөгөндөй мүнөздө болот, алар кайсы гана болбосун моралдык жана кандаидыр бир социалдык чектөөлөрдү тоготушпайт.

ПАЗга берилүү бүткүл өмүрүндө сакталышы мүмкүн. Ушул тапта дарылоонун толгон-токой ықмалары бар, бирок, алардын натыйжалуулугу көп жагынан алганда ар кандаид факторлордан көз каранды, аларды эске албаганда ал абдан төмөн.

Ата-энелерге баңгичилик тууралуу

Өспүрүм куракта баңги менен таанышуу курбалдаштардын тобунда жүрөт. Биринчи жолу кабыл алууга – тууроо, кызыгуу, чондорго окшошууга умтулуу, чечим кабыл алууда көз карандысыз болуу, кээ бир учурда көйгөйлөрдү чечүүнүн жолу катары, стрессти жеңүү, эригүү, айланадагылардын басымы, жыргалчылык алуу түрткү болот.

Бирок баңги колдонууга таасири тийгизе турган башка факторлор аябагандай чоң роль ойнойт. ПАЗ менен байланышта болуу жана алардан көз каранды болуу жекече факторлор (1), макросоциалдык факторлор (мызыкамдар, мамлекеттик саясат, маданий контекст) (2) жана ПАЗдын өзгөчөлүктөрү (3). Жекече факторлор кимдир бирөө ПАЗдан көз карандысыздыктын өөрчүүсүнө кыйла жакын болсо, кимдир бирөө азыраак берилет.

1) Жекече факторлорду үч топко бөлүүгө болот:

a) Социалдык факторлор

- Курбалдаштардын тобу – жаш жигиттин ПАЗ колдонуу тууралуу чечимине таасири тийгизе турган эң эле маанилүү факторлордун бири, курбалдаштарынын чөйрөсүндө ага көрсөтүлгөн кысым болуп саналат. Ар бир жаш жигит пикир алышып жаткан тобуна өзүнүн жүрүм-туруму менен дал келишүүнү жана алардын жактыруусун каалайт. Эгерде бул топто ПАЗ колдонулуп жаткан болсо, анда ага кабыл алынууну каалаган жаш жигиттер дагы психоактивдүү заттарды пайдалана башташи мүмкүн.
- Үй-бүлө – жаш жигит тарабынан ПАЗ колдонуу анын үй-бүлө мүчөлөрүнүн кимдир бирөөсүнүн пайдалануусу менен шартталышы мүмкүн. Алкоголь ичимдиктерин чегинен ашыкча ичкен ата-энелердин\ алкоголиктердин балдары эч кандаид көз карандысыздыгы жок үй-бүлөдөгү балдарга караганда ичимдикти же башка ПАЗдарды ашыкча колдонушаарын көптөгөн изилдөөлөр көрсөттү. Үй-бүлөлүк факторлордун арасында маанилүү ролду ошондой эле тарбиялоо стили – ата-энелердин балдарга карата ашыкча кам көрүүсү дагы ойнойт, талап кылуу жана чектин жоктугу – мунун бардыгы ПАЗ колдонууга алып келиши мүмкүн. Ошондой эле өтө катуу талаптар жана баланын ата-эне тарабынан кабыл алынбагандыгы да психоактивдүү заттарды колдонуудагы коркунуч фактору болушу мүмкүн.

b) Психологиялык факторлор

- Көз карандылыкка жакын адамдардагы мүнөздүү белгилери

- Эмоционалдык инфантилдүүлүк
- Айланадагылардын кысымына каршы тура албагандык
- Өзүнүн каалоолорун ошол замат канагаттандырууну жана күтүлгөн нерсени алууну каалоо
- Ачуулануу, коркуу, өзүн күнөөлүү сезүү сыйктуу стресстик жана эмоционалдык оор абалдарга каршы аракеттене билбegenдик
- Жаңы таасирлерди жана импульстарды дайыма издөө, жаңы нерселерге болгон кызыгуунун тез эле жоголушу
- Курбалдаштары менен байланыша албагандык, жалгыздык жана бөлүнүү сезими
- Жүрүм-турум бузулуулары: көп жолу келбей калуу, үйдөн качуу, кайталанган мушташуу жана уруштар, агрессивдүү жүрүм-турум
- Депрессия, кооптуулук абалы сыйктуу психикалык бузулуулар
- ПАЗды биринчи жолу колдонгон учурдагы курак (ПАЗды колдонуп көргөн адам канчалык жаш болсо, көз карандылыктын өнүгүү коркунучу ошончолук жогору)
- Колдонуунун жыштыгы - ПАЗ канчалык көп колдонулса (мисалы, жумасына бир жолу), көз карандылык коркунучу ошончолук жогору

c) Биологиялык факторлор

- Көп сандаган изилдөөлөр айрым адамдар ПАЗдан, мисалы, алкоголь ичимдиктеринен көз карандылыкка карата кыйла жогорку генетикалык жакындыкка ээ экендигин көрсөттү. Бул биринчи кезекте үй-бүлө мүчөлөрүнүн бири, мисалы, чоң ата же атасы алкогоду чектен ашыкча ичкен үй-бүлөде өскөн адамдарга таандык. Бул эгерде мындай адам ПАЗ колдоно баштаса сөзсүз түрдө генетикалык жакындык көз карандылыкка алыш келе тургандыгын түшүндүрбөйт. Бул генетикалык жактан жакындыгы бар адамдарда ПАЗдан көз карандылыктын өнүгүү коркунучу кыйла жогору экендигин түшүндүрөт.

2) Макросоциалдык факторлор

Бул факторлордун ичинде ПАЗга карата мамлекеттик саясат абдан маанилүү. Бийликтөр тиешелүү мыйзамдын жардамы менен ПАЗга карай жолду чектеп же аны жеңилдетип коё алат. Бийлик тарабынан легалдуу ПАЗдарды, мисалы, алкоголь же никотинди баа саясатынын жардамы аркылуу аларга акцизды орнотуу менен көзөмөлгө алат. Эгерде баңгы сыйктуу тыюу салынган заттар тууралуу сөз болуп жатса, анда аларга карай жолду, мыйзамсыз заттарды жүгүрттүгө киргизип жаткан адамдар үчүн жазалоо чаралары каралган тиешелүү мыйзамдар, ошондой эле баңгичилик кылмыштары менен күрөшүү боюнча мыйзамдар чектей алат.

ПАЗды ашыкча колдонуу көйгөйүү көп учурда экономикалык жактан артта калган аймактарда, өзгөчө кылмыштуулуктун жана жумушсуздуктун (аномия) жогорку деңгээли байкалган шаарларда пайда болот. Мындай кырдаал жаш жигиттин өзүнө жана өзүнүн келечегине болгон ишенимин жок кылышы мүмкүн. Ал анын жашоодогу көйгөйлөрүн чечүү учун каражат боло турган ПАЗды издей башташы ыктымал.

3) ПАЗдын өзгөчөлүктөрү

Эгерде адам ушул ПАЗ менен буга чейин эле байланышкан болсо, көз карандылыктын өөрчүүсүнө көмөктөшө турган дагы бир маанилүү фактор бул заттын көз карандылык потенциалы болуп саналат. ПАЗ көз карандылыктын ар кандай потенциалына ээ, б.а. айрым заттарды колдонуу көз карандылыкты абдан тез өнүктүрүүсү, ал эми башкаларын колдонуу аны көпкө чейин болтурбашы мүмкүн. Колдонуу көз карандылыкты абдан тез пайда кыла турган заттарга мисалы, кокаин жана героинди киргизип келишет. Бул ушул ПАЗ көз карандылыктын жогорку потенциалына ээ экендигин билдириет.

Ата-энелердин милдети – балдарда баңги заттарына карата тескери мамилени тарбиялоо, сергек жашоо образына тартуу жана баңги колдонуу сунушу өспүрүмдө капыстан болуп калбашы учун даярдоо. Балким баңги колдонуунун биринчи белгилери тууралуу маалымат ата-энелерге кырсыкка өз учурунда бөгөт коюуга жардам берет.

Эгерде ата-энелерде алардын баласы баңги колдонуп жаткандыгына шектенүү пайда болсо, алар дүрбөлөңгө түшүүсү керек эмес, тескериисинче, бул көйгөй менен алектенүү үчүн өздөрүнүн аракеттерин жөнгө салышы керек. Баңгичилик менен күрөшүүдөгү күчтүү каражат – бул ата-эненин сүйүүсү, көңүл буруу, чыдамкайлык жана түшүнүү.

Ата-энелер өзүнүн баласына, анын тышкы көрүнүшүнө жана жүрүм-турумуна күнт коюп көңүл бурушу зарыл, анын ийгиликтерин жана кооптонууларын сурап турушу абзел.

Ата-энелер жана мугалимдер өзүнүн балдарына жана окуучуларына ар кандай психоактивдүү заттарды: баңги, тамеки, алкоголь ичимдиктерин колдонуп көрүү сунушунан баш тартуунун стратегиясын иштеп чыгууга жардам бере алышат. Мындай сунуштар чоңдордон дагы, ошондой эле курбалдаштарынан, анын ичинде досторунан жана классастарынан келип түшүүсү мүмкүн. Мындай сунуштан баш тартуу, ошол эле учурда курбалдаштары, анын ичинде курбалдаштарынын тобу тарабынан кысым көрсөтүү, абдан кыйыны – өспүрүм кадыр-баркын жоготуп алыши, бөлүнүп калышы, шылдыңдай турган объект болуп калышы ыктымал. Баш тартыш үчүн ал өзүнө жана баңги, алкоголь жана тамеки анын ден соолугу жана өмүрү үчүн коркунучтуу экендигине ишенимдүү болушу керек. Өспүрүм өзүнө канчалык ишенсе, ага өзүнүн пикирин айттуу жана айланадагылардын кысымына туруштук берүү ошончолук женил болот. Үй-бүлө, ата-эне баланын өзүнө өзү ишениүүсүн жана өзүн өзү урматтоосун калыштандырууга жардам берүүгө тийиш:

- Баланы кичине ийгиликтери жана жетишкендиктери үчүн дагы мактаңыз, ага анын туура жана жакшы иштери үчүн өзүнүздүн канагаттануунузду жана сыймыктана турганыңызды көрсөтүнүз. Куру бекер сындай бербеңиз. Сиздин балаңыздын өжөрлүгү жана кандайдыр бир нерсени жасоого болгон аракет алынган жыйынтыктардан маанилүүрөөк.
- Балаңызга тандоого жана алдына реалдуу максаттарды коюуга жардам бериңиз.
- Баланын өзүн эмес, кылган иштерин же аракеттерин баалаңыз. Мисалы, “Сен балмұздакты көп жебешиң керек – бул келесоолук (же: “келесоолор гана ушундай кылышат”)” дегенге караганда “Балмұздакты көп жеген коркунучтуу, сен ооруп калышың мүмкүн” деп айткан жакшы.

- Балаңызга кандайдыр бир үй иштери үчүн реалдуу, бирок баланын күчү жете тургандай жоопкерчилик бериниз. Бул ага өзүн үй-бүлө үчүн керектүү сезүүгө мүмкүнчүлүк берет, жоопкерчиликтүү болууга үйрөтөт. Өзүнүн милдеттерин аткарууда жыйынтыктарга жетишүү менен бала канагаттануу сезимдерине ээ болот.
- Балага сиз аны кандай жакшы көрө тургандыгыңызды көрсөтүнүз, өзүнүздүн ага болгон сүйүнүздү билдириңиз. Күчактоо, жылмаю жана “Мен сени жакшы көрөм” деген сөздөр балага Сиздин ага карата жакшы маанайыңызды сезишине жардам берет.

Өзүн өзү сыйлоонун жогорку денгээлине ээ болгон балдар аларга алкоголь ичимдиктерин жана баңги сунуштаган учурдун көпчүлүгүндө «жок» деп айтышат.

Төмөндөгү сунуштар өспүрүмгө «жок» деп айтууга жардам берет:

- «Жок» деп бекем айтуу. Эгерде сунуштап жаткан нерсени жасабайм деп чесең, анда бул тууралуу достук маанайда, бирок, бекем жана түз эле айтуу керек. Бул кырдаалдагы башкы милдет – талаш-тартышка түшпөстөн, өзүнүн чечкиндүүлүгүн сөздөр менен эле эмес, ошондой эле ишенимдүүлүкту көрсөткөн поза жана көз караш менен көрсөтүү.
- «Жок» деп айтуу, коштошуу жана кетүү. Башкысы – шылдыңдоо, коркутууларга баш ийбөө, мушташуу менен аякташы мүмкүн болгон талаш-тартышка түшпөстөн өз учурунда кетип калуу.
- Себептерин түшүндүрбөстөн «жок» деп айтуу. Бирок айрым кырдаалдарда баш тартуу үчүн себепти атоого туура келет. Баш тартуу катары коркууну белгилөө менен (ата-энелердин, милициянын астындағы) шылдыңга кабылыши мүмкүн, ошондуктан тамаша менен баш тартып, сунуштун өзүн тамашага айландырган он. Кырдаалга байланыштуу мындай деп айтууга болот:

- ✓ каалабайм;
- ✓ даамы, жыты жакпайт;
- ✓ бул мен үчүн эмес;
- ✓ анте албайм, анткени спорт менен машыгамын, ооруп жүрөм, өзүмдү начар сезип жатамын, менин аллергиям бар;
- ✓ иштер боюнча тезирәэк кетишим керек эле, машыгууга, мектепке, үйгө кетишим керек, досумдукуна барышым керек.

Ошентип, чондор өспүрүмдөргө тандоонун ақырындал өсүп жаткан эркиндигин камсыздоого тийиш. Өспүрүмгө жашоодогу мүмкүн болгон багыттарды көрсөтүү менен чондор өспүрүмгө алардын компетенттүүлүгүн билдириүү мүмкүнчүлүгүн калтырышы керек. Чондор жетилген жүрүм-турумдун белгилерин, өспүрүмдүн өзүн өзү түшүнүүсү жана кыйынчылтыктарды женүүгө болгон кайсы гана болбосун аракеттерди колдоосу зарыл.

ТАЖРЫЙБАЛЫК БӨЛҮК

Бул бөлүктө машиктыруучулар мугалимдер үчүн сабактарда сунуштасы керек болгон негизги тапшырмалар түшүндүрүлөт. Мугалимдер тарабынан сунушталып жаткан көнүгүүлөр көпчүлүк учурда ата-энелерге кийинчөрөк алар менен мугалимдер өз кезегинде өткөрө турган сабактарда сунуштала турган көнүгүүлөрдөй эле. Тажрыйбалык бөлүк мугалимдерди ата-энелер тарабынан алар менен үч жолугушуу циклиниң учурунда аткаруу үчүн берилген тапшырмалар менен тааныштырууга тийиши.

1. Сабактардын катышуучуларын тааныштыруу (20 мүнөт)

Бул сабактардын бөлүгүнүн максаты топто өз ара түшүнүшүү кырдаалын түзүү болуп саналат.

Бири-бири менен кантип тааныштууга болот:

«Жуптардагы маек» - катышуучулар алар баарынан начар билген өнөктөштөр менен бирге боло тургандай кылып бөлүштүрүлөт. Алардын милдети бүткүл топто өнөктөшүн тааныштыра тургандай – өзүнүн маектешинен кыска (беш мүнөттүк) маек алуу. Маекте төмөндөгү суроолорду колдонууга болот:

- *Сенин ысымыңдын символикалык мааниси кандай?*
- *Сен бош убактыңды кандай өткөрүүнү жасиши көрөсүң?*
- *Сен эмне жөнүндө кыялданасың?*
- *Сен бул сабактарга эмне үчүн келдиң?*

Маектешип бүткөн соң, катышуучулар бардыгы бирге чогулушат жана калгандарына өзүнүн өнөктөшүн алар жаңы эле ал тууралуу билген нерсесин айтып берүү менен тааныштырат.

Катышуучуларды тааныштырып бүткөндөн кийин машиктыруучу стикерлерди таркатат жана ар бир катышуучу аларга өзүнүн атын жазып жана кийимине чаптап алуусун өтүнөт, бул катышуучуларга бири-бириинин атын жакшыраак эстеп калууга жардам берет.

2. «Бири-бирине жакын – баңгиден алыс» программының боюнча чакан-лекция (15 мүнөт)

Машиктыруучу ата-энелер менен үч жолугушуу циклиниң башкы максаты тууралуу кыскача айтып берет жана программа тууралуу төмөндөгү маалымат менен тааныштырат.

Ата-энелер үчүн «Бири-бирине жакын – баңгиден алыс» программы

Сабактын башкы максаты ата-энелерде аларга өспүрүм курактагы тездетилген физикалык есүү жана тобокелдүү, анын ичинде тамеки чегүү, алкоголь ичимдиктерин ичүү, баңгы же уулуу заттарды колдонуу сыйктуу жүрүм-турум менен байланышкан социалдык-жыныстык өнүгүүсү учурундагы өзгөрүүлөргө адекваттуу чара көрүүгө мүмкүнчүлүк бере турган ыкмаларды калыптандыруу.

Ата-энелер балдардын жүрүм-турумуна аябагандай чоң таасириң тийгизет. Ошондуктан профилактикалык программаларда ата-энелерге тарбия ыкмаларын үйрөтүүгө чоң көнүл бурулат. Үй-бүлөдөгү конструктивдүү өз ара мамилелер жана балдарды тарбиялоодогу ата-энелердин адекваттуу жообу өспүрүмгө жетилүүнүн бардык баскычтарынан коопсуз өтүүгө, ПАЗ колдонууга бөгөт коюп жана кооптуу жүрүм-турумдун моделине бөгөт коюуга мүмкүнчүлүк бере турган маанилүү коргоочу факторлордон болуп саналат.

Өзүнүн балдарынын коопсуздугуна жана туура өсүшүнө кам көргөн ата-энелер алар менен сүйлөшүп жана оор кырдаалдарда эмоционалдык колдоо көрсөтө алышат, үйдө зомбулуксуз тартипти камсыздашат, балдар белгиленген эрежени кандайча сактاشы керектигин жана үй-бүлөдө кандай моралдык жана нравалык баалуулуктар бар экендигин түшүндүрө билишет, ошондой эле бала өзүнүн бош убактысын ким менен жана кантити өткөрүп жаткандыгына көз салышат.

Мисалы, ата-энелердин өсүп келе жаткан баланын бош убактысындагы жүрүм-турумуна байкоо жүргүзүү жана алар тарабынан учурдагы көйгөйлөрдү чечүүгө жардам көрсөтүү мектеп чөйрөсүндөгү же короодогу “жүрүм-туруму оор” балдардын тескери таасирине каршы салмак болушу мүмкүн. Мындай жол менен ата-энелер өзүнүн баласында коопттуу жүрүм-турумдун моделдеринин өнүгүүсүн, анын ичинде: агрессия, чылым чегүү, алкоголь ичимдиктерин ичүү, баңги же маңзаттарды колдонууну чектей алышат.

“Бири-бирине жакын - баңгиден алыс” программы 12-16 жаштагы өспүрүмдөрдүн (6-10-класстардын окуучулары) ата-энелерине даректелген.

Ата-энелер үчүн сабактарды класс жетекчи ата-энелер чогулуштарынын учурунда же сабактарды өткөрүү үчүн атайы кошумча бөлүнгөн убакта өткөрүштөт.

Сабактар уч баскынча өтөт, анын ар бири 60 мүнөткө эсептелген. Сабактарды мүмкүн болушунча колдонмодо сүрөттөлгөндөй ырааттуу өткөргөн жакшы, анткени сабактар өз ара байланышта жана ата-энелерге тарбиялоочу ыкмаларды үйрөтүү үчүн үй-бүлөлүк тапшырманы аткарууну талап кылат. Сабактардын ортосундагы аралык 1 айдан ашык эмес, бул ата-энелер тарабынан материалды толук өздөштүрүүгө мүмкүнчүлүк берет.

Машыктыруучу класс жетекчилеринин көңүлүн өткөрүлгөн сабактар/чогулуштар эки тарап үчүн кызыктуу жана пайдалуу болушуна көңүл бураг, ошондуктан программа тарабынан коюлган милдеттер тууралуу айтып берүү жана аларды ата-энелердин күтүүлөрү менен макулдашуу, айкалыштыруу зарыл.

1. «Ата-энелердин ПАЗды талкуулоого карата күтүүлөрү жана мамилелери» (15 мүнөт)

Максаты: Класс жетекчилерди ата-энелер менен алардын кызыкчылыгын пайда кылуу жана аларды биргелешкен алдын алуучу иштерге тартуу үчүн ПАЗ маселелерин талкуулоого даярдоо.

Материалдар: ар бир катышуучу үчүн анча чоң эмес барактар, жумшак доска, кнопка

Катышуучулар жуптарга бөлүнүштөт, алардын бири психоактивдүү заттар темасында ата-энелер менен чогулуш өткөрө турган мугалимдин ролун ойносо, экинчиси – ата-эненин атынан чыгат. «Ата-эненин» ролун ойнот жаткан адам: «Мен мугалимден ушул тема боюнча эмне алууну күтүп жаратамын?» деген суроого жоопту ойлонот. Мисалы: «Мен бала ПАЗ колдонуп жаткандыгын кандай белгилер көрсөтө тургандыгын билгим келет; мен бала менен ПАЗ тууралуу кантип туура сүйлөшүүм керек; өспүрүмдөргө кызматтарды көрсөткөн уюмдар барбы же жокпу?».

«Мугалимдин» ролун ойнол жаткан адам ата-энелердин күткөндөрүнө жооп берүүгө жана аларды программанын милдеттери менен салыштырууга аракеттенет, андан кийин өзүнүн ата-энелерден күткөндөрүн калыптандырат. Мисалы: *Бардык ата-энелер уч сабакка барышат; өспүрүмдөр тарабынан ПАЗ колдонуу менен байланышкан көйгөйлөрдү ачык талкулашат, активдүү катышат; бири-бирин урматташат жана карама-карышылыкттуу кырдаалдарды түзүштөйт, уй тапшырмасын аткарышат.*

Катышуучулар өзүнүн жуптарында 2 мүнөт ичинде кырдаалды ойношот. Андан соң ар бир жупка машыктыруучу баракчаларды таркатат жана ар бир күтүүнү өзүнчө баракчага жазууну өтүнөт. Бардык барактар окошо күтүүлөр боюнча сорттолот жана доскага илинет. Жыйынтыгында машыктыруучу өз ара күтүүлөр кандай жол менен ата-энелер менен сабактардын жүрүшүнө таасирин тийгизе тургандыгын талкуулаши керек.

Бүтүм: Машыктыруучу мугалимдер «Бири-бирине жакын – баңгиден алыс» программасын сактоого, ата-энелерди алардын керектөөлөрүнө дал келишкен биргелешкен ишке тартууга, мектепте башталган темалар үйдө уланышы үчүн ата-энелерди сабактарда кызыктырууга тийиш. Ошондуктан жолугушуулар циклини маанилүү бөлүгү ата-энелер үчүн үй тапшырмалар болуп саналат.

БИРИНЧИ САБАККА КИРИШҮҮ

Машыктыруучу катышуучуларга ата-энелер менен биринчи жолугушуу учурунда аткаруу керек болгон милдеттер тууралуу маалымат берет.

1-тапшырма: «**Эрежелер жана кесепеттер**» (30 мүнөт)

Материалдар: Бир барак кагаз, мисалы, ар бир катышуучу үчүн А 4 форматындагы кагаз.

Машыктыруучу катышуучуларды жуптарга бөлөт. Ар бир жупка алардын үй-бүлөсүндө кабыл алынган жүрүм-турум эрежелерин талкуулоону жана аларды “Сиздин үй-бүлөңүздө балдар кандай эрежелерди сактоого тийши?” деп жазылган кагазга жазууну өтүнөт.

Ушундан соң машыктыруучу бир канча адам бардык катышуучуларга доскага жазылып жаткан үй-бүлөлүк эрежелердин мисалдарды көлтириүүнү өтүнөт (мисалы, “биз дайыма saat 18.00дө тамактанабыз”; “... менин балам мектептен өз учурунда келиши керек”; “...биз кайда бара жатканыбызды жана уйгө saat канчада келе турганыбызды дайыма кабарлайбыз”).

Катышуучулардын айткандарын уккан соң, мындай комментарийлерди ата-энелер менен болгон сабактарда пайдаланууга боло тургандыгын белгилөө менен машыктыруучу зарылчылыкка жараша уккандарына түшүндүрмө берет

ТУШУНДУРМӨ

«Ар бир үй-бүлөдө балдар дагы, чоңдор дагы билүүгө тийши болгон жүрүм-турумдун белгилүү бир эрежелери же үй-бүлөлүк салттар бар. Балдарга, өзгөчө өспүрүмдөргө өспүрүмдөрдүн жүрүм-турумун багыттап жана туура жол көрсөтө турган, жасагымсыз нерселерден качууга жардам бере турган жоопкерчиликтин чектерин орнотуу зарыл. Бул эрежелер өзүн жашоодо кантин алып жүрүү керектигин, “жакиши” деген эмне, “жаман” деген эмне экендигин көрсөтүүчү болуп саналат. Көп учурда бала таанышуучу биринчи эрежелер жүрүм-турумдун жалпы нормаларынан келип чыгат же белгилүү бир салттар менен байланышкан: бул эрежелер улууларды сыйлоого, жеке мейкиндикти урматтоо, зомбулук колдонбоо, үйдөгү милдеттерди аткаруу, үй-бүлөлүк жашоого катышууга тиешелүү.

Ата-энелер – бул ушул эрежелерди коргоп турган жана алардын чектерин жана аларды сактабагандагы кесепеттерди аныктоочу баланын биринчи “мугалимдери”.

Балдар кандайдыр бир жаман нерсе болуп жаткан учурда ата-энелер ушул көйгөйдү чече алышат деп күтүшөт. Балдар оор кырдаалдарда жардам ала алам деп ишение турган ата-энелер алардын тилектеши болуусун каалашат.

Эгерде ата-энелер өтө эле жумшак болсо, ал эми үй-бүлө мүчөлөрү белгилүү эрежелерди карманбаса, анда өспүрүмдөр өзүн коомчуулукта алып жүрө алышпайт жана жүрүм-турумдун жалпы кабыл алынган нормаларын сактай алышпайт. Эгерде ата-энелер өтө катаал болушса жана баланын тикирин эске албастан аны катуу көзөмөлгө алышина, бул бунтту пайды кылат жана өзүнүн көз карандысыздыгын көрсөтүү аракетин, катуу эрежелер же дайыма көзөмөлдөө менен күрөшүүгө туртку берет.

Мындан соң машыктыруучу төмөндөгү суроолорду берет: “Сиздин балдарыңыз бул эрежелерди түшүнөөрү жана аларды сактай тургандыгы Сизге белгилүүбү?” жана “Бала белгиленген эрежелерди бузган учурда ата-энелер өздөрүн кандай алып жүрүшөт?”

Катышуучу-ата-энелер жоопторго өзүнүн варианттарын сунушташат. Машыктыруучу аларды угат, андан кийин түшүндүрмө берет:

ТУШУНДУРМӨ:

«Өспүрүмдөр эрежелердин бузулушунун кесепеттерин жана мындаи кырдаалдарда алар адилеттүү баалана тургандыгын моюнга алыши керек. Жаш жигит жолу болбой кала турган болсо, ал сындарга жана жемелөөгө эле бет келишипей тургандыгына умүттөнгүсү келет. Ата-энелер ийкемдүү жана ишенимдүү өнөктөштөр болушу – өздөрүн убада кылгандай алып жүрүүсү жана өздөрүнүн жеке алсыздыктарын, жаңылыстыктарын жана өздөрүнүн билбестигин моюнга ала билүүсү абдан маанилүү. Кесепеттери дагы жүрүм-турум эрежелери сыйктуу калыптанууга тийши. Бала эрежелерди ата-энелери киргизген учүн сөзсүз эле алар менен макул болушу керек эмес.

Мисалы: “Дүйшөмбүдөн баштап мен кир кийимдер салына турган корзинадагы кийимдерди гана жууымун”. Ар бир эрежсени табигый жол менен бузуу кайсы бир аракетти чектөөгө алтын келет, мисалы, эгерде сен үйгө биз макулдашкандаи өз учурунда келбесен, анда кийинки дем алыши күндөрү сен эч жакка барбайсың; эгерде сен мектептин дубалдарына чийип салсаң, анда сен аны акташың керек ж.б. Эгерде ата-энелер өспүрүмдөрдү аң-сезимдүү чектешсе, анда алар балдардын коопсуздукта чоңоюусуна жардам беришет.

Кандайдыр бир аракеттерди чектөөлөр натыйжалуу болушу үчүн, алар төмөндөгүдөй болууга тийши:

- алдын ала белгилүү болууга
- катаал, бирок басынтуучу эмес
- жасаган ишке карата адекваттуу
- токтоосуз жасалышы керек (убакытты өткөрбөстөн, мүмкүн болушунча эрежелерди бузаары менен ошол замат башталышы керек)
- зарылчылыкка жарааша жана кылган иштин оордугуна ылайык катаалыраак болууга тийши

Кандайдыр бир аракеттерди чектеген учурда эмнеден качуу керек:

- өч алуу
- талаптагыдай эмес жүрүм-турумду же кылган ишти колдоо
- ат-энелер аткарбаган коркутуу жана убадалар
- уялтып коюу каалоосу
- жазалоого гана басым жасоо жана эгерде баланын жүрүм-туруму буга татыктую болсо мактоонун жоктугу

2-тапшырма: «Өспүрүмдөр үчүн үч коркунуч: алкоголь ичимдиктери, тамеки, баңги же уулуу заттар» (30 мүнөт)

Материалдар: Ар бир катышуучу үчүн А4 форматындагы кагаздын барагы

Машыктыруучу катышуучуларды үч топко бөлөт. Ар бир топко тапшырма берет:

1-топ: «Бала ТАМЕКИ ЧЕГИП жаткандыгына эмне далил болушу мүмкүн?»

2-топ: «Бала АЛКОГОЛЬ ИЧИМДИГИН ИЧИП ЖАТКАНДЫГЫНА эмне далил болушу мүмкүн?»

3-топ: «Бала БАҢГИ (нашаа, спайстар ж.б.) же УУЛУУ ЗАТТАРДЫ (желим, бензин, дихлофос, дары ж.б.) колдонуп жаткандыгына эмне далил болушу мүмкүн?»

Машыктыруучу ар бир топтогу катышуучулардан өспүрүмдөр тарабынан ар кандай психоактивдүү заттарды колдонуу менен байланышкан көйгөйдү биргелешип талкуулоону жана бир барак кагазга жазууну өтүнөт (10 мүнөт).

Убакыт бүткөндөн кийин машыктыруучу ар бир топтогу бирден катышуучуга биргелешкен талкуулоонун жыйынтыктарын тааныштырууну жана доскага төмөндөгү схема боюнча жазууну сунуштайт:

Псилоактивдүү зат	Жүрүм-турумдагы өзгөрүүлөр	Тышкы көрүнүштүн өзгөрүүсү
Тамеки		
Алкоголь		
Баңги же уулуу заттар		

Зарылчылыкка жараشا машыктыруучу катышуучулардын сунуштарын толуктайт жана жыйынтык чыгарат (түшүндүрмө), ошол эле учурда класс жетекчилердин көнүлүн “Тынчсызданууну пайда кылган жүрүм-турум” 2-тиркемесине, класс жетекчилер үчүн усулдук колдонмого жайгаштырылган 1-сабакка бурат.

ТҮШҮНДҮРМӨ:

«Ар бир өспүрүм ал тигил же бул психоактивдүү заттарды колдонуп жаткандыгын чоңдордон жасырууга аракеттенет. Бирок ата-энелер күнт коюп байкоо жүргүзгөн учурда аларды колдонуу менен байланышкан болуп жаткан өзгөрүүлөрдү байкаши мүмкүн. Алгач мындай белгилер көп эмес, бирок, жаси жигит психоактивдүү заттарды канчалык узак убакытка чейин колдонсо, “эскертуүчү белгилер” ошончолук көбүрөөк пайда болот.

Чылым чегүүнүн же алкоголь ичүүнүн биринчи симптомдорун байкаган ата-энелер муну олуттуу кабыл алыспайт, анткени аларга бул алардын үй-бүлөсүндө жана алардын балдарында болбой тургандай сезилет. Бирок мындай эксперименттер көп учурда өспүрүмдөр тарабынан өткөөл куракта жасала тургандыгын, ошондуктан ата-энелер кооптуу белгилерди тоготпой койбошун эстен чыгарбоо зарыл. Ата-энелер канчалык эрте аракеттене баштаса, жардам ошончолук натыйжалуу болот.

Эгерде ата-энелер өзүнүн баласына жардам бере албай тургандыгын сезсе, квалификациялуу адиске кайрылуу зарыл. Баланын жүрүм-турумундагы бардык эле өзгөрүүлөр психоактивдүү заттарды колдонуу менен байланышта эместиги тууралуу эстен чыгарбоо керек. Алардын себеби, үй-бүлө жана мектептеги көйгөйлөр, бактысыз сүйүү, эмоционалдык карама-карышылыштар жана башка көп нерселер болушу мүмкүн. Мындай көйгөйлөргө дагы тиешелүү көңүл буруу зарыл.

Үй тапшырманы талкуулоо (30 мунөт)

Үй тапшырма.

Машыктыруучу класс жетекчи ата-энелер менен болгон биринчи жолугушуунун аягында алардан үй тапшырмасын аткарууну суралышы керектигин түшүндүрөт. Ошондуктан машыктыруучу катышуучуларга үй тапшырмасын аткарууну сунуштайт.

Машыктыруучу катышуучуларды жуптарга бөлөт, алардын бири «аялы», экинчиси «куйөөсү же үй-бүлөнүн башка мүчөсү» болот. Машыктыруучу катышуучулар «өзүнүн үй-бүлөсүндө» балдардын жана жакындарынын коопсуздугу менен байланышкан жана өспүрүмдөрдү психоактивдүү заттарды колдонууга бөгөт коюуга жардам бере турган эрежелерди талкуулоосун өтүнөт.

Талкуулоо үчүн сунушталган эрежелер:

- Биздин үй-бүлө мүчөлөрүбүздүн ичинен эч ким айдоочусу алкоголь ичимдигин ичкен автоунаага отурбайт
- Улуу агалары жана эжелери жашы жете элек кичүүлөрүнө алкоголь жана тамеки сунуштабайт
- Балдар ата-энелерине жана үй-бүлөнүн башка жашы улуу мүчөлөрүнө алкоголь ичимдиктерин алыш келбейт, сатып келбейт жана даярдабайт
- Балдар жашы жетилмейинче чылым чекпейт жана алкоголь ичимдиктерин ичпейт
- Биздин үй-бүлөбүздүн ичинен эч ким баңги же уулуу заттарды колдонбайт
- Ата-энелер жана үй-бүлөнүн жашы улуу мүчөлөрү балдар жүргөн бөлмөнүн ичинде чылым чекпейт

Жыйынтык чыгаруу менен машыктыруучу күнүмдүк жашоого жайылтуу зарыл болгон үй-бүлөдөгү так жана түшүнүктүү эреже жана нормалар балдардын жүрүм-турумуна олуттуу таасирин тийгизе тургандыгына көнүл бурат.

Машыктыруучу класс жетекчи ата-энелер менен жолугушуу учурунда үй тапшырмасын аткаруунун зарылдыгын жана маанилүүлүгүн түшүндүрүүгө жана ата-энелер аларга үй тапшырмасына берилген нускаманы түшүндүбү же жокпу текшериши керектигин, ошондой эле кийинки жолугушууда аны алар кандай аткарғандыгы тууралуу айтып бериши керектигин эскертуүгө тийиштигин баса белгилейт.

ЭКИНЧИ САБАККА КИРИШҮҮ

Машыктыруучу катышуучуларды ата-энелер менен экинчи жолугушууда аткарыла турган сабак өткөрүүнүн милдеттери жана методологиялары менен тааныштырат.

1-тапшырма: «Үй-бүлөлүк ыкчам кийлигишүү» (20 мүнөт)

Материалдар – ар бир катышуучу үчүн «Үй-бүлөлүк ыкчам кийлигишүү планы» 3-тиrkемеси

Машыктыруучу катышуучуларга алар өспүрүм психоактивдүү заттарды колдоно баштаган үй-бүлөдөгү оор кырдаалдан чыгуу үчүн талкуулап жана чечим кабыл алууга аракеттене тургандыгын түшүндүрөт.

Машыктыруучу «Үй-бүлөлүк ыкчам кийлигишүү планын» (3-тиrkeme) таркатат жана аны тааныштыруу үчүн убакыт берет. Мындан соң катышуучулардан үй-бүлөдөгү оор кырдаалдан чыгуу чечимдерин издөөнүн ар бир кадамын талкуулоону өтүнөт жана эки каалоочуну оюнга катышууга чакырат.

Сценарий:

Эки каалоочуну тандагыла: алардын бири апасы/атасы, ал эми экинчиси уулу/кызы болот.

«Апасы/атасы иштен үйгө келет жсана уулу\кызы кийимчен уктап жатканын көрөт жсана андан спирт ичимдиги жыттанып жаткандыгын байкайт. Ата-эне анын жүрүм-турумун аныктоо үчүн өспүрүм менен сүйлөшүүгө, ага эрежелерди бузуу алып келе турган кесепеттер тууралуу кабарлоого тийши: 3-тиркемедеги формулярды “Үй-бүлөлүк ыкчам кийлигишүү планын” колдонуу менен “Балдар жсашы жеткенге чейин алкоголь ичимдиктерин ичишиштейт” деп айтат.

Оюндан кийин мугалим ата-энелерге суроолорду берет: “Бала менен психоактивдүү заттар тууралуу сүйлөшүү жеңил бааталдыбы же жокпу?”, “Ата-эне өспүрүмдү ачык сүйлөшүүгө алып чыга алдыбы?”, “Өспүрүм ата-эненин кеңештерине кулак салдыбы?”

Жыйынтыктаган соң машыктыруучу мугалим тапшырма аяктагандан кийин төмөндөгү түшүндүрмөнү колдоно алат:

ТҮШҮНДҮРМӨСҮ:

“Үй-бүлөлүк ыкчам кийлигишүү” өзүнө ата-энелерди кызы\уулунун жүрүм-турумунда эмне тынчсыздандырып жаткандыгы тууралуу ачык маалыматты камтууга тийши. Ата-энелер ошондой эле бала кандай кырдаалдарда чегип, спирт ичимдиктерин ичин, баңғы же уулуу заттарды колдонуп көргөндүгү тууралуу сурал көрүшү керек. Ата-энелердин бала менен анын мектепте же мисалы курбалдаштары менен кыйла олуттуу көйгөйлөрү барбы же жокпу сүйлөшкөнү абдан маанилүү. Кийлигишүү ата-энелер баладан ал тамеки чегүүнү, алкоголь ичүүнү токтомтушун күтө тургандыгы тууралуу түшүнүктүү маалымат менен аяктоого тийши.

Ата-энелер ошондой эле уулу\кызынын жүрүм-туруму укук бузуу катары бааланышы мүмкүн экендигин белгилей алышат.

Ата-энелерге эскертуү!

Өспүрүмгө “ЭМНЕ?” – “ЭМНЕ ҮЧҮН?”- “КАНДАЙ?” экендигин түз жсана түшүнүктүү кылып түшүндүргүлө

Балага сизди ЭМНЕ тынчсыздандыра тургандыгын айтыңыз

Балага анын жүрүм-туруму ЭМНЕ ҮЧҮН сизди тынчсыздандыра тургандыгын айтыңыз

Балага ал өзүн мындан ары КАНДАЙ алып жүрүшү керектигин айтыңыз

2-тапшырма: «Кол жетерлик картасын түзүү» (20 мүнөт)

Материалдар: Ар бир катышуучу үчүн мисалы, А4 форматындагы бир барак кагаз

Машыктыруучу ата-энелерди 3 топко бөлөт жана бир барак кагазга ата-энелер жана өспүрүмдөр төмөндөгү учурларда жардам сурал кайрыла ала турган адамдарды жана мекемелерди санап берүү жана жазууну өтүнгүлө:

1-топ: «Эгерде өспүрүм ТАМЕКИ ЧЕКСЕ»

2-топ: «Эгерде өспүрүм АЛКОГОЛЬ ИЧИП ЖҮРСӨ»

3-топ: «Эгерде өспүрүм БАҢГИ (нашаа, спайстар ж.б.) же башка УУЛУУ ЗАТТАРДЫ (желим, бензин, дихлофос, дары ж.б.) КОЛДОНУП ЖАТСА

Мугалим топтор бул булактардын ичинен кайсынысы реалдуу жардам жана колдоо алууга мүмкүн боло тургандай кол жетерлик жана маанилүү экендигин элестетиши керектигин түшүндүрөт. Ата-энелерди флипчарттын так ортосуна өспүрүмдү жайгаштырууну (сүрөтүн тартуу, чаптоо), ал эми өспүрүмдүн айланасына ага жардам бере турган булактардын кол жетерлиги жана көрсөтүлгөн жардамдын реалдуу экендигине ылайык, ал булактар жазылган түстүү кагаздарды тизип чыгууну өтүнөт. Кыйла реалдуу жардамы бар кагаз өспүрүмдүн сүрөтүнө жакыныраак, ал эми адистештирилген жардамы бар кагаз өспүрүмдүн сүрөтүнөн кыйла алыс аралыкка жайгашуусу мүмкүн.

Социалдык жана психологиялык колдоонун расмий булактарынын арасында мектеп психологу, класс жетекчисинин, айыл өкмөтү, медициналык кызматкер, милиция, БӨҮ, диний коомчулукту атоого болот. Бейформал булактар ата-энелер, коншулар, достор, туугандар болушу мүмкүн.

Көрсөтүлгөн жардамды изилдөө:

- *Психоактивдүү заттарды колдонуучу өспүрүм ушул булактан кандай реалдуу жардам ала алат?*
- *Бул булак тараптан терс жооп болушу мүмкүнбү? Эгерде оиондой болсо, анда ал кандай болушу мүмкүн?*
- *Жардам сурал кайрылган адамдар реалдуу колдоону камсыздашы үчүн биз эмне кыла алабыз?*

Ата-энелер өспүрүмгө жардам берүү үчүн эмне кыла алышат.

10 мүнөттөн кийин машыктыруучу ар бир топтон бир адамды өзүнүн иштеп чыккандарынын жыйынтыктарынын бет ачарын жасоону өтүнөт.

Топтордун бет ачары аяктагандан кийин машыктыруучу түшүндүрмө берет:

ТҮШҮНДҮРМӨ:

«Айрым учурларда ата-энелердин кийлигиишүүсү күткөн жыйынтыктарды алып келбейт, өспүрүм өзүнүн кооптуу жүрүм-турумун токтотпойт, зыяндуу адаттарынан баш тартпайт. Мындаи кырдаалдарда мындаи көйгөйдү кандай чечүү керектигине көңөш бере турган тиешелүү мекемеге кесипкөй жардам алуу үчүн кайрылуу керек”.

ПАЗ колдонуучу же алардан көз каранды болуп калган адамдарга жардам көрсөтүүчү уюмдар тууралуу маалымат бергиле (сөз баланын ПАЗды колдонуусун көз карандылык катары баалоого болбосо дагы балага жана анын жакындарына жардам көрсөтүлө турган жерлерди көрсөтүү тууралуу болуп жатат).

Машыктыруучу 2-сабакка «Өспүрүмдөргө жана алардын үй-бүлөлөрүнө колдоо көрсөтө турган уюмдар жана жардам борборлору» 4-тиркемесине көңүлүн бурат.

Үй тапшырмасын талкуулоо (20 мүнөт)

Үй тапшырма.

Машыктыруучу катышуучулардан жуптарга бөлүнүүнү өтүнөт. Жуптардын ичинен бир адам «ата-эне», экинчиси болсо «баласы» болот. Машыктыруучу катышуучулар 2 мүнөттүн ичинде «ата-эненин» өзүнүн «баласы» менен психоактивдүү заттарды колдонуунун кесепеттери туурасында маегин иштеп чыгуусун өтүнөт. Машыктыруучу ар бир жуптан флипчартка же доскага бала менен психоактивдүү заттарды колдонуунун кесепеттери темасында колдонулушу мүмкүн болгон алар ойногон маанилүү аргументтерди жазышин өтүнөт. Машыктыруучу бул ата-энелер үчүн үй тапшырмасы боло тургандыгын түшүндүрөт. Мугалимдер ата-энелер менен жолугушуу учурунда, балдар менен психоактивдүү заттарды колдонуу менен байланышкан коркунучтар жана кесепеттер тууралуу сүйлөшүү канчалык маанилүү экендигин белгилеши абдан маанилүү.

Көңүл бургula: кызы|уулу менен мындаи сүйлөшүү бала ПАЗдын таасири алдында турган учурда эмес, ал соо кезинде болууга тиши. Мугалимдер ата-энелерге үй тапшырмасын берип жатып, аларга бала менен маектешүү учурунда колдоно ала турган бир канча маанилүү аргументтерди айта ала тургандыгын кошумчалай кетүү керек:

«Мен дарыгер эмесмин, бирок мен тамеки жана алкоголь деп соолук үчүн өтө зыяндуу экендигин, ал эми баңги деп соолукка эле зыян келтирбестен, ошондой эле өлүм же абакка алып бара тургандыгын билемин. Ошондуктан кандайдыр бир психоактивдүү затты колдонуу сунушунан бекем баш тартуу абзел”.

«Жашоодо сени көптөгөн кызыктар күтүп жатат. Мен сен ойлогон максаттарыңа олуттуу тоскоолдуктарсыз жетшишиңди каалаймын. Сен спирт ичимдиктерин ичин же баңги колдонуп жатканда аварияга учурал, ооруп жсана ал гана эмес өлүп калышың мумкун. Ошондуктан мындай кылбагын».

«Эч убакта айдоочусу мас болгон автоунаага түшпө (эгерде ал алкоголь ичимдигин ичкен болсо же баңги колдонгон болсо). Мага кырдаалга карабастан чал, мен болсом сен үйгөт аман-эсен кайтып келишиңе кам көрүүгө аракеттенем».

«Чылым чегүү абдан зыяндуу – бул убакыт, акча, ден соолукту жоготтуу. Андан көрө чекпей койгон оң, анткени көнүп кетүү абдан оңой, кийин болсо таштоо кыйын. Ошондуктан мен сенин чылым чекпешиңди каалаймын».

Машыктыруучу баланын кооптуу жүрүм-турумунда үй-бүлөлүк ыкчам кийлигишүүнүн маанилүү экендигин жана өз учурунда квалификациялуу жардам жана колдоого кайрылуу зарылдыгын түшүндүрөт. Класс жетекчи ата-энелер менен жолугушуу учурунда ал балдарга жана алардын ата-энелерине психологиялык жардам көрсөтүү боюнча милдеттөнмелерди албашы керектигин жана купуялуулукту сактасы керектигин эстен чыгарбашы керек.

ҮЧҮНЧҮ САБАККА КИРИШҮҮ

Машыктыруучу катышуучуларды үчүнчү жолугушуунун тапшырмалары менен тааныштырат, анда мугалимдер ата-энелерге алардын мүнөздүү көйгөйлөрү жана өткөөл курактагы коркунчутар тууралуу билимдерин терендетүүгө жардам бериши керек.

1-тапшырма: «Өзүн эстөө» (20 мүнөт)

Машыктыруучу катышуучулардан алар өспүрүм кезинде бош убактысын кандай өткөрүү жакчу эле деп сурайт. Ата-энелердин жооптору досканын алдын ала вертикальдуу сзызык менен бөлүнгөн биринчи жарымына жазылат.

Мындан соң машыктыруучу алардын балдары бош убактысын кандай өткөрүүнү каалай турғандыгын сурайт. Жооптор дагы ошондой эле досканын экинчи жарымына жазылат.

Андан соң катышуучуларга: “Кандайдыр бир жалпы нерсе барбы жана алар өзүнүн балдарынын жана өздөрүнүн алардын курагындагы убакыт өткөрүү ыкмаларынан кандай айырманы көрүп жатасыздар?” деп сурайт. Жетелеме суроолор:

- Ушул таптагы жсана өткөн мезгилдеги убакыт өткөрүү ыкмаларын салыштырууда сизде кандай элестетүүлөр пайды болот?
- Сиз кандайдыр бир окишоштуктарды таба алдыңызбы же ушул таптагы жсана өткөн мезгилдеги бош убакытты өткөрүү ыкмаларынан маанилүү айырмачылыктарды көрүп жатасызбы?
- Сиздин өспүрүм жылдарыңызда убакыт өткөрүүнүн ыкмаларынын арасында эмне басымдуулук кылган, ал эми учурда эмне басымдуулук кылып жатат?

Талкуу аяктагандан кийин машыктыруучу түшүндүрмө берет:

ТҮШҮНДҮРМӨ:

«Мурдагы жана учурдагы өспүрүмдөрдүн убакыт өткөрүү ыкмаларынын ортосунда кыйла айырмачылык көрүнүп турат. Ата-энелердин балдары менен биргелешип убакыт өткөрүүсү үй-булө мүчөлөрүн жасындаштыруучу жана үй-бүлөлүк байланыштарды чыңдоочу маанилүү фактор болуп саналат. Бекем үй-бүлөлүк байланыштар баланын жеке адам катары калыптануусуна жана өспүрүмдү чылым чегүү, алкоголь ичүү, баңги же уулуу заттарды колдонуу сыйктуу ар кандай коркунучтардан, ошондой эле “жасман компанияяда” болуудан, антисоциалдык жүрүм-турум ж.б. коргой турган өзүнүн кадыр-баркы бар экендигин сезүүсүн чыңдоого көмөктөшөт”.

2-тапшырма: «Биргелешип жөнөбиз» (15 мүнөт)

Материалдар:

Ар бир катышуучу үчүн А4 форматындагы бир барак кагаз

Машыктыруучу катышуучуларды 5 адамдан турган топторго бөлөт жана ар бир топтон кошумча финансыйлык каражат жумшабастан биргелешип убакыт өткөрүүнүн мүмкүн болушунча көбүрөөк ыкмаларын ойлоп табууну жана бир барак кагазга жазууну өтүнөт.

Бул иштин жыйынтыгы балдар менен бош убакытты мүмкүн болушунча кызыктуу өткөрүүгө боло тургандыгы тууралуу сунуштардын тизмеси болуп саналат.

Машыктыруучу ар бир топтон бир адамды өзүнүн иштеп чыккандарынын бет ачарын жасоону өтүнөт. Балдар менен биргелешип өткөрүү боюнча эң эле кызыктуу сунуштар флипчарт же доскага жазылат.

Машыктыруучу аягында биргелешип убакыт өткөрүү үй-бүлөлүк байланыштарды чындаай тургандыгын белгилейт. Ал ошондой эле бул фактыны ата-энелер тарабынан моюнга алуу жана бош убакытты биргелешип өткөрүүнү колдоо ата-энелер менен жолугушуулардын милдеттеринин бири экендигин кабарлайт.

3- тапшырма: «Өспүрүм курактагы психикалык өзгөчөлүктөр» (30 мүнөт)

Машыктыруучу өткөөл куракта өспүрүмдөр арасында төмөндөгүлөр менен байланышкан кооптуу жүрүм-турумдун пайда болуу коркунучу жогорулай тургандыгын түшүндүрөт:

- Өспүрүмдөр көз карандысыз болууну каалашат, буга байланыштуу алар ата-энелердин жана улуулардын көнештерин көп учурда тоготушпайт (көз карандысыздыкка умтуулуу – бул өспүрүм курактагы аны чоңдордун жасаоосуна даярдай турган фундаменталдуу милдеттердин бири экендигин белгилей кетүү керектигин айтып колуу керек).
- Курбалдаштардын тобу тарабынан кабыл алынуу ата-эне жана жакындардын жактыруусу сыйктуу эле маанилүү аспект болуп бара жатат (өспүрүмдүн туура коомдук өнүгүүсү үчүн көп учурда белгилүү бир коркунучтарды пайда кылганына карабастан курбалдаштары менен тез-тездөн байланышын туруу абдан маанилүү экендигин түшүндүрөт кетүү керек, аларсыз баланы туура коомдук өнүгүүсү мүмкүн эмес).

- Жүрүм-турумдун жаңы формалары менен жасалған эксперименттер (*көп учурда тобокелге салынған*) өспүрүм курактагы өнүгүүнүн ажырагыс бөлүгү болуп саналат (жаңы жүрүм-турум менен болгон эксперименттер өспүрүмдөргө жаңы жасаодогу ролдорго үйрөтүү үчүн керек жана жаңы тажрыйба алууга өзүнүн керектөөсүн канагаттандыруу мүмкүнчүлүгүн берет).
- Өспүрүмдөргө тажрыйба жетишпейт, ал эми алардын өзүнүн аракеттеринин кесепеттерин божомолдоо мүмкүнчүлүгү билүү куракта али чектелген (*өспүрүм өткөөл куракта экендигин белгилей кетүү керек, ошондуктан, анын айрым функциялары чоңдордукундай эле өнүккөн (мисалы, абстрактуу ой жүгүртүү)*), ал эми *айрымдар али толугу менен өнүгүүгө жетишие элек (мисалы, кесепеттерди алдын ала көрүү), ошондуктан ушул мезгилде ден соолук жана коопсуздук үчүн кооптуу болгон аракеттердин саны өзгөчө көбөйөт*).

Машыктыруучу катышуучуларды төрт топко бөлөт, алардын ар бирине жогоруда саналып өткөн пункттардын бириң талкуулоону жана ата-энелердин алдында өткөөл курактагы конкреттүү көйгөй темасында кыскача сөз даярдоону сунуштайт. Иш аяктагандан кийин ар бир топ алардын сунуштарын катышуучуларга тааныштыра турган чыгып сүйлөөчү бир адамды тандайт (15 мүнөт).

Ар бир топ чыгып сүйлөгөндөн кийин машыктыруучу мугалимдердин ата-энелер менен жүргүзүлгөн сабактардын учурундагы милдети өспүрүмдөрдүн өткөөл курактагы өнүгүү өзгөчөлүктөрүн аныктоо боло тургандыгын баса белгилейт.

Жолугушуунун аягы (30 мүнөт)

Машыктыруучу катышуучуларды төрт топко бөлөт жана ар бир топ төмөндөгү маселелерди талкуулашын өтүнөт:

- *Ата-энелер учүн сунушталган сабактарда мага өзгөчө эмне маанилүү сезилет.*
- *Ата-энелер учүн сунушталган сабактарда мага өзгөчө эмне оор сезилет.*
- *Ата-энелер учүн сунушталган сабактарда мага өзгөчө эмне жакты.*
- *Катышуучулар бөлүшүүнү каалаган алардын башка пикирлери...*

Мындан соң машыктыруучу ар бир топтун өкүлдөрүн топтогу талкуунун жыйынтыктары менен бөлүшүүнү өтүнөт (5 мүнөт).

1-тиркеме

ҮЙ-БҮЛӨДӨГҮ ЖҮРҮМ-ТУРУМ ЭРЕЖЕЛЕРИНИН ТИЗМЕСИ

Сунушталган эрежелер:

- Биздин үй-бүлө мүчөлөрүбүздүн ичинен эч ким алкоголь ичимдигин ичкен айдоочусу бар автоунаага отурбайт
- Улуу агалары жана эжелери жашы жете элек кичүүлөрүнө алкоголь жана тамеки сунуштабайт
- Балдар ата-энелерине жана үй-бүлөнүн башка улуу жаштагы мүчөлөрүнө алкоголь ичимдиктерин алыш келбайт, сатып келбайт жана даярдабайт
 - Балдар жашы жетилмейинче чылым чекпейт жана алкоголь ичимдиктерин ичпейт
 - Биздин үй-бүлөбүздүн ичинен эч ким баңги же уулуу заттарды колдонбайт

Үй-бүлөдөгү жүрүм-турум эрежелеринин тизмеси (ата-энелер толтурушат)

1.	
2.	
3.	
4.	

2-тиркеме

ТЫНЧСЫЗДАНУУНУ ПАЙДА КЫЛГАН ЖҮРҮМ-ТУРУМ

Балдарыңыздын жүрүм-турумуна көз салып жатып, сиздин тынчсыздануунузду пайда кылган эскертүүчү белгилерге көңүл бурунуз. Төмөндө таблицада психоактивдүү заттарды колдонууга же баланын жашоосундагы кандайдыр бир башка көйгөйлөргө күбө болушу мүмкүн болгон **тынчсызданууну пайда кылуучу жүрүм-турумдун** айрым мисалдары келтирилген. Бул белгилердин кайсы биринин пайда болушунун өзү эле балада психоактивдүү заттарды колдонуу менен байланышкан олуттуу көйгөйлөр бар деп ишенирдүү үчүн жетишерлик негиз болуп саналбайт. Эгерде сиз бир канча белгилерди байкаган болсоңуз, анда бул кандайдыр бир жаман нерсе болуп жаткандыгына карата эскертүүчү белги болушу мүмкүн.

Тышкы белгилери:	Жүрүм-турумдагы өзгөрүү:
<ul style="list-style-type: none">• үстү-башынын каралбай калышы,• кыймылдарды башкаруунун начардыгы• көздөрүнүн кызарышы, көздөн жаш агуу, жай сүйлөө• күн тийбегендигине карабастан күндөн коргоочу көз айнектерди тагынып жүрүү• карактердин адекваттуу эмес кеңейүүсү/тарышы• салмагынын кыйла азайышы• шектүү жыттар: спирт ичимдиги, желим, чылымдын түтүнү же марихуана жыттануу	<ul style="list-style-type: none">• маанайдын күтүүсүздөн өзгөрүшү• жаштар алкоголь ичиp, чылым чеккен же башка психоактивдүү заттарды колдонуучу компанияда болуу• жаңы достордун компаниясынын пайда болушу жана жаңы достор тууралуу кайсы гана болбосун маектен качуу• жоопкерчилиktи башкаларга жүктөө, жалган айттуу, буйтоо• касташуу, кыжырлануу, сындарга карата адекваттуу эмес жооп кылуу• бөлүнүү, айланада болуп жаткандарга кайдыгер болуу• акча суроонун көбөйүшү• үйгө мақулдашкандан кеч кайтуу• алардын үйүнөн баалуу нерселер, кийим жана башка нерселердин жоголушу• тааныш эмес адамдардан тез-тездөн келген телефон чалуулар,

<p>Адаттардагы өзгөрүүлөр:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Кыйынчылык менен уктоо • ылайыксыз учурда кыска убакыт уктоо • табиттин жоктугу же таттууларга карата талаптын өтө жогорулашы • кошумча сабактарга жана хобиге карата кызыгуунун айдан ачык жоголушу • марихуана чегүүгө, алкоголь жана коркунучтуу жүрүм-турумдун башка формаларына үгүттөгөн макалаларга, ураандарга, музыкалык топторго ж.б. ашыкча кызыгуу 	<p>алар менен түшүнүксүз сүйлөмдөр менен шыбырап сүйлөшүү</p>
<p>Мектептеги өзгөрүүлөр:</p> <ul style="list-style-type: none"> • окуудагы начарлоо (начар баалар) • сабактан качуу, барбай калуу • сабактарда уктап калуу • тартип боюнча көйгөйлөр 	

3-тиркеме **ҮЙ-БҮЛӨЛҮК ҮКЧАМ КИЙЛИГИШҮҮ ПЛАНЫ**

УРМАТТУУ АТА-ЭНЕЛЕР!

Сиздин балаңыз кандайдыр бир психоактивдүү заттарды (чылым чегүү, алкоголь ичимдиктерин ичүү, баңги же уулуу заттарды колдонуу) - колдонуп жаткандыгына карата шектенүү бар болсо же сиз ошондой экенине ишенсөнүз үкчам чара көрүнүз.

БАЛА МЕНЕН СҮЙЛӨШҮҮ

1-кадам. Кырдаалды аныктагыла – сиздин маеницизге эмне себепчи болгондугун түшүндүргүлө: „Мен сени менен сүйлөшкүм келди, анткени:

- *Мен сенин алкоголь ичимдиктерин ичин жүргөнүчөн/тамеки чеккениңден/баңги/уулуу заттарды колдонуп жаткандыгыңдан шектенемин. Бул мени абдан тынчсыздандырат, ошондуктан мен сени менен олуттуу түрдө сүйлөшкүм келет. (жес)*
- *Мен сенин спирт ичимдиктерин ичкениңди/тамеки чегип жүргөнүчү/баңги/уулуу заттарды колдонуп жүргөнүчү билдим. Мен сен үчүн жана сенин келечегиң тууралуу абдан тынчсызданамын, ошондуктан бул темада олуттуу сүйлөшиүү керек”.*

2-кадам. Кырдаалды баалагыла – мүмкүн болушунча көйгөйдүн көлөмүн аныктагыла.

- Баладан анын жашосу тууралуу мүмкүн болушунча көбүрөөк маалымат алууга аракеттенициз. Анын пикир алышкан чөйрөсүн сураңыз, ал үйдөн тышкary учурларда эмне менен алектене тургандыгын, эмнеге кызыгаарын, анын мектепте кейгөйлөрү жокпу, ал кандай кырдаалдарда чылым чегүүнү же спирт ичимдиктерин ичүүнү каалай тургандыгын жана бул тез-тез кайталанып турабы же жокпу сураңыз.
- Ушундай жол менен топтолгон маалыматты балага жасалган сиздин байкоолорунуз менен жана анын үйдөгү жүрүм-туруму, мектептен жана башка булактардан келип жаткан маалымат менен салыштырыңыз.

3-кадам. Өзүнүздүн жообунузду көрсөтүнүз - (ар бир кырдаалда: сизге балаңыз жаман адаттарды жасап жүргөндүгү белгилүү болгондо жана бул жөн гана сиздин шектенүүнүз болгон учурда)

- баланын психоактивдүү заттарды (тамеки, алкоголь, баңги же уулуу заттарды) колдонусу боюнча өзүнүздүн тынчсыздануунузду билдирициз;
- ага сиз байкаган, мисалы, окуудагы, тышкы көрүнүшүндөгү же баланын жүрүм-турумундагы өзгөрүүлөр тууралуу кабарлаңыз;
- балага ал колдонуп жаткан психоактивдүү заттар менен байланышкан дөн соолук үчүн терс кесепеттер жана анын коопсуздугу үчүн коркунучтар тууралуу толук айтып бериниз;
- балага жашы жетелектер тарабынан чылым чегүү же спирт ичимдиктерин ичүү укук бузуу болуп санаалаарын белгилөө менен мүмкүн болгон юридикалык кесепеттер тууралуу айтып бериниз.

Балага алкоголь ичүү жана чылым чегүү тууралуу өз алдынча чечим кабыл алууну ал чоңойгондо жана өз алдынча адам болгондо кабыл ала тургандыгын билдирициз.

Балага сиз ушул психоактивдүү затты (алкоголь, чылым, баңги же уулуу заттарды) колдонууну токтотушун өжөрлүк менен талап кыла тургандыгыңды кабарлаңыз.

Балага сиз көрө турган чаралар жана алардын кесепеттери кандай боло тургандыгы тууралуу маалымданыз.

4-тиркеме

**ӨСПҮРҮМДӨРГӨ ЖАНА АЛАРДЫН ҮЙ-БҮЛӨЛӨРҮНӨ КОЛДОО
КӨРСӨТҮҮЧҮ УЮМДАР ЖАНА ЖАРДАМ КӨРСӨТҮҮ БОРБОРЛОРУ**

Тизмеси		
№	Уюмдун аталышы	Дареги жана телефону
1.		
2.		
3.		
4.		

Ата-энелер үчүн
А Н К Е Т А

Урматтуу ата-энелер! Бул изилдөө жашыруун. Сиз ага кол койбай эле койсонуз болот жана Сиздин жоопторуңуз бааланбайт. Биз Сизден биздин суроолорубузга чынчылдык менен уялбастан жооп берүүнү өтүнөбүз. Бул жерде туура же туура эмес жооптор жок. Бардык жооптор туура болуп саналат жана баңгинин алдын алтуу боюнча долбоорду ишке ашырууга жардам берет. Ар бир суроого бир гана жоопту тандаңыз. Суроолорду билдириүүлөрдү күнт кооп окуп чыгыңыз. Сиздин чынчыл жоопторуңуз биздин долбоордун эң эле мыкты баасы болмокчу.

Сиздин классыңызды _____, мектепти _____, шаар/айылды көрсөтүнүз

-
1. Сиздин курагыңыз _____
 2. Сиздин балага карата туугандык даражалы: а) эне/ата б) башкасы _____
 3. Баланын жынысы а) эркек бала а) кыз
 4. Бул баланын эже-карындаштары жана ага-инилеринин саны _____
 5. Бул баланын 6-10-класстарда канча эже-карындашы жана ага-иниси окуйт

Алар канчанчы класстарда окушат (тегеректеп койгула).

6-класс	7-класс	8-класс	9-класс	10-класс
---------	---------	---------	---------	----------

6. Акыркы 7 күндүн ичинде Сиз бала менен биргелешип бир нерсе жасап же жөн гана сүйлөшүү менен күн сайын канча убакыт бирге болдуңуз? (бир гана жоопту тегеректеп коюңуз)

- 1) Такыр эле бирге болгон жокмун
- 2) 30 мүнөттөн азыраак
- 3) 30 мүнөт жана андан көп, бирок, 1 saatтан аз
- 4) 1 saat же андан көп, бирок 2 saatтан азыраак
- 5) 2 saat же андан көп, 3 saatтан азыраак
- 6) 3 saat же андан көп, бирок 4 saatтан азыраак
- 7) 4 saat жана андан көбүрөөк

7. Сиз төмөндө келтирилген билдириүүлөргө канчалык даражада кошула тургандыгыңызды (ар бир катарга бир гана белги коюуга болот) белгилеңиз

		Тагыраагы ООБА	ООБА десем болот	ООБА дагы ЖОК дагы	ЖОК десем болот	Тагыраагы ЖОК
		5	4	3	2	1

1.	Мен дайыма менин балам өзүнүн бош убактысын ким менен жана кайсы жерде өткөрүп жаткандыгын билемин					
2 а	Менин балам чылым чегүүгө карата кандай эрежелерди сакташы керектигин билет					
2 б	Менин балам алкоголь ичимдиктерине карата ал кандай эрежелерди сакташы керектигин билет					
2 с	Менин балам ал баңги же уулуу заттарга карата кандай эрежелерди сакташы керектигин билет					
3.	Адатта мен бала менен сүйлөшүүгө ага көңүл буруу жана кызыгуумду билдириүү менен 15 мүнөт коротомун					
4.	Мен өзүмдүн балам менен көбүрөөк сүйлөшүүгө тийишмин					
5.	Мен балам менен чылым чегүү, алкоголь ичимдиктерин ичүү, баңги же уулуу заттарды колдонуунун					

	кесепеттери темасында сүйлөшүп турамын				
6.	Жазалоо – бул мыкты тарбиялык чара				
7.	Мен баламдын жүрүм-туруму акыркы учурда өзгөргөндүгүн, ал өз алдынча жана көз карандысыз болууга аракеттенип жаткандыгын байкадым				
8.	Эгерде менин баламда баңги менен көйгөйлөр чыга турган болсо мен кайда кайрылуу керектигин билемин				
9.	Белгилүү бир кырдаалдарда менин балам алкоголь ичимдигин ичиши мүмкүн				
10.	Менин балам баңги же уулуу заттарды эч убакта колдонуп көрбөгөндүгүнө ишенемин				
11.	Көп учурларда балам менен сүйлөшүүнү мен өзүм баштаймын				

12.	Адатта менин балам мени менен өзүнүн көйгөйлөрү тууралуу бөлүшөт				
13.	Биздин үй-бүлөдө алкоголь ичимдиктерине карата жүрүм-турум эрежелери бар				

8. Эгерде мен менин балам алкоголь ичимдиктерин ичкенин же баңги/уулуу заттарды колдонгондугун билсем, анда: (бир гана жоопту төгөректеп коюңуз)
- 1) мен, биринчи кезекте ал муун мындан ары жасабашы керектигине ишендирүү менен аны менен сүйлөшөт болчумун
 - 2) мен биринчи кезекте аны жазалайт болчумун.

Эгерде Сизде суроолор пайды болсо же Сизге бир нерсе түшүнүксүз болсо жардамга кайрылыңыз.

Кызматташкандыгыңыз үчүн рахмат!

