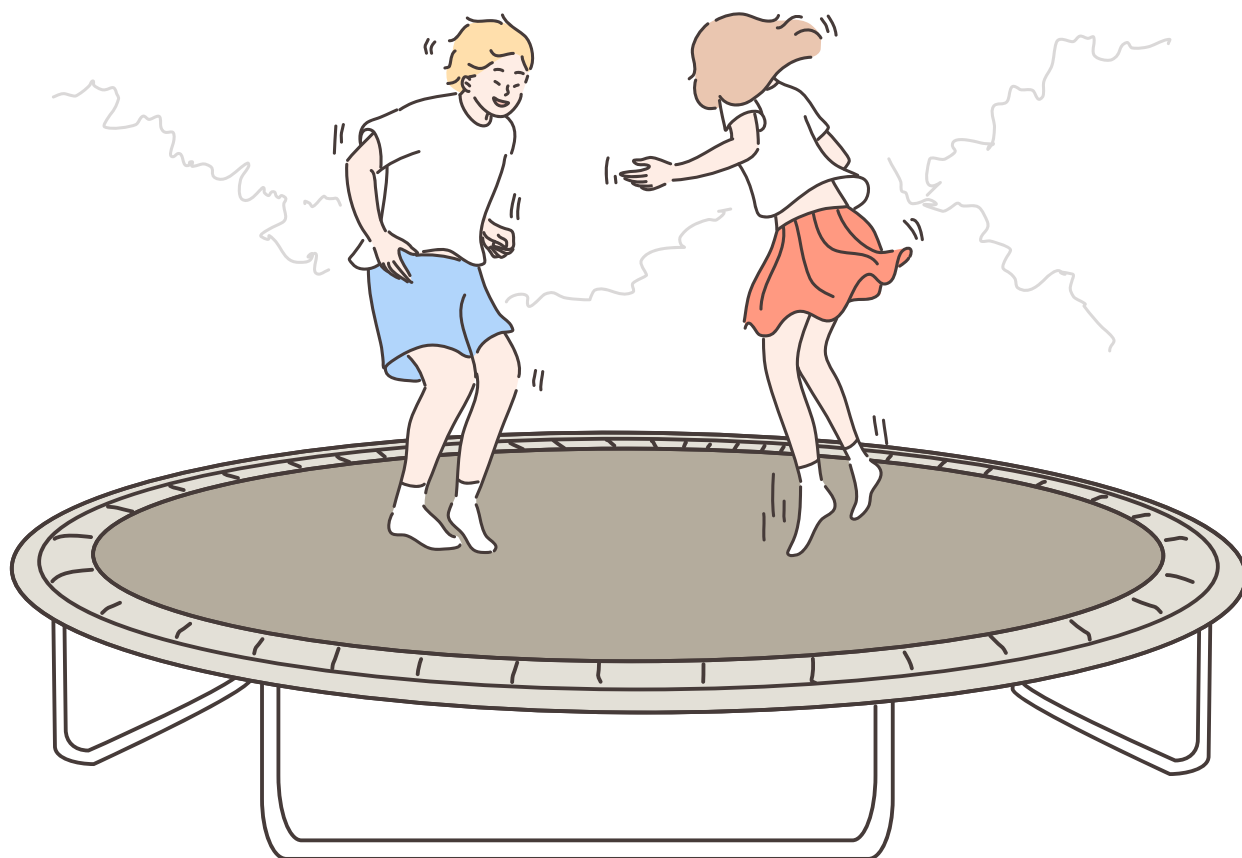
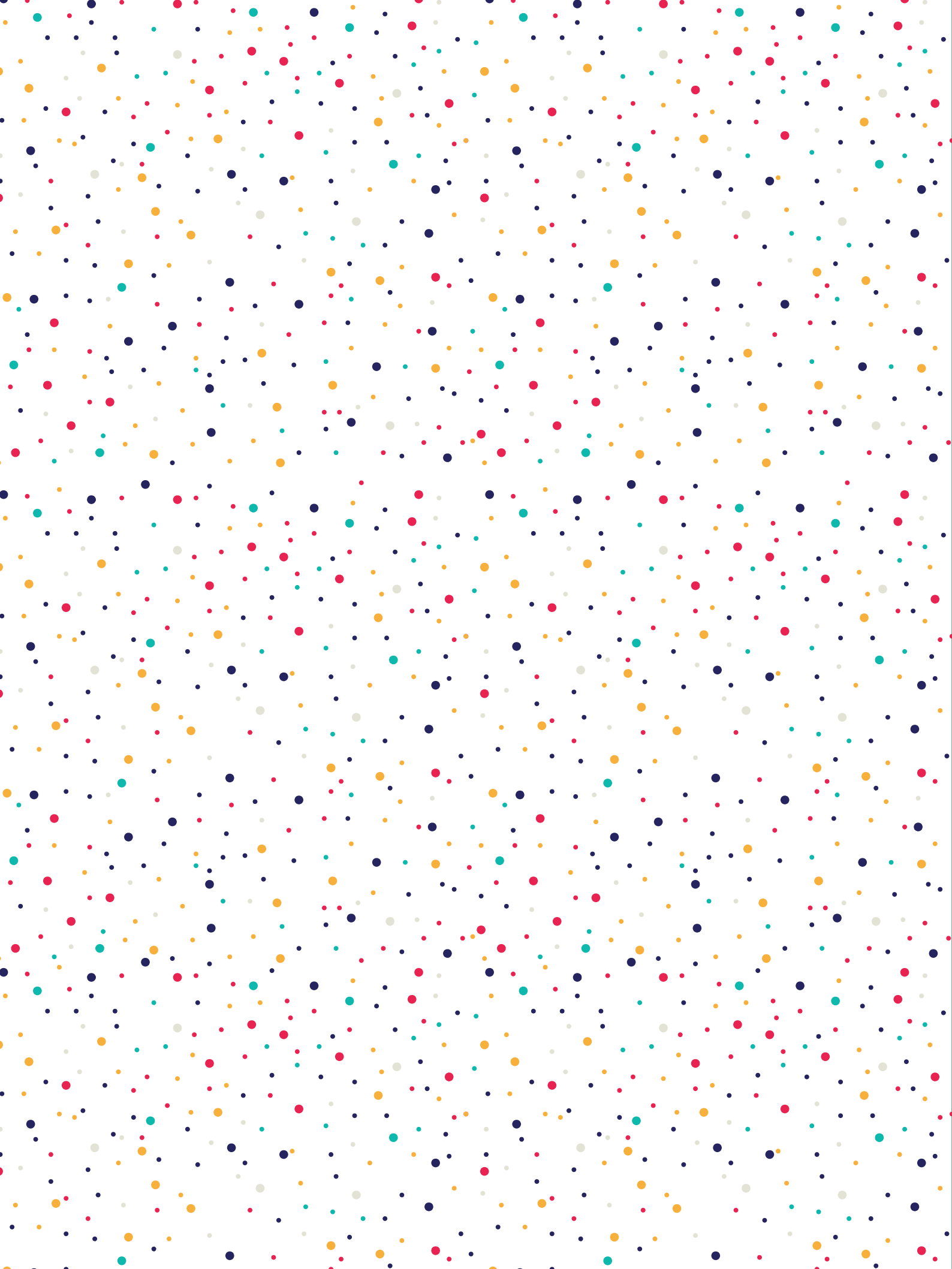


ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ДЕНСАУЛЫҚ САҚТАУ МИНИСТРЛІГІ  
БҰҰ - НЫҢ ТҰРҒЫН ХАЛЫҚ САЛАСЫНДАҒЫ ҚОРЫ (ЮНФПА)

# ДЕНІ САУ ЖАСӨСПІРІМНІҢ ДАМУЫ, немесе ПУБЕРТАТТАН ҚАЛАЙ ӨТУ КЕРЕК



Жасөспірімдер мен жастардың жыныстық және репродуктивті денсаулығы мәселелері бойынша ата-аналарға арналған нұсқаулық

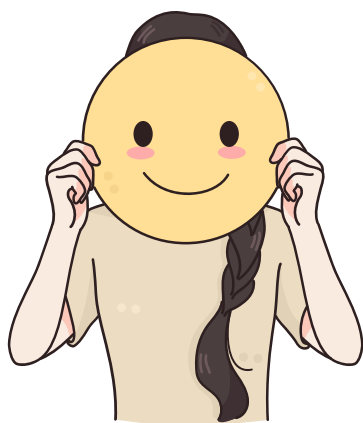






# **«ДЕНІ САУ ЖАСӨСПІРІМНІҢ ДАМУЫ немесе ПУБЕРТАТТАН ҚАЛАЙ ӨТУ КЕРЕК»**

(Жасөспірімдер мен жастардың жыныстық және репродуктивті денсаулығы  
мәселелері бойынша ата-аналарға арналған нұсқаулық)



УДК 37.037.1

ББК 74.200.55

P85

*P85 Нұсқаулық «Дені сау жасөспірімнің дамуы, немесе пубертаттан қалай өту керек» / Ш.Е. Қаржаубаева, Г.О. Әбуова, М.И. Әбдібеков, Богатырева С.Г., Гребенникова Г.А., Г.Д. Көшкімбаева, А.К. Өтегенова, С.Т. Тәңірбергенов/ Нұр-Сұлтан, 2021 – 99б.*

ISBN 978-601-305-425-4

Нұсқаулық ата-аналарға балаларының өсуі мен олардың өз денсаулығына жауапты көзқарас қалыптастыруға көмектесуге арналған. Қазіргі және болашақ жасөспірімдердің ата-аналарына арналған, бірақ бұл өскелең ұрпақпен жұмыс жасайтын мамандар үшін де, балаларды тәрбиелеу мен оқытуға атсалысатын барлық қамқоршы ересектер үшін де оқуға пайдалы болады. Нұсқаулық БҰҰ Тұрғын халық саласындағы қорының бастамасымен және техникалық қолдауымен жасалған (ЮНФПА).

Қазақстандағы Тұрғын халық саласындағы қорының (ЮНФПА) жарияланымдарына қатысты сауалдарды мына мекен-жайға: А. Мәмбетов көшесі, 14, Нұр-сұлтан қ., немесе [www.kazakhstan.unfpa.org](http://www.kazakhstan.unfpa.org) сайтындағы форманы толтыру арқылы жіберуге болады.

Мәтін үзінділерін коммерциялық емес мақсаттарда тек дереккөз көрсетілген жағдайда ғана алуға болады.

© Қазақстандағы ЮНФПА

Осы басылымда айтылған пікірлер авторларға тиесілі және Қазақстандағы Тұрғын халық саласындағы қорының (ЮНФПА), Біріккен Ұлттар Ұйымының немесе олармен үлестес ұйымдардың көзқарастарын білдіруге міндетті емес. Қолданылған белгілер белгілі бір елдің, аумақтың немесе ауданның, немесе олардың шекараларының құқықтық мәртебесіне қатысты қандай да бір пікір білдіруді білдірмейді.

# Мазмұны

|                                                                                                                              |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>1-тарау.</b> Бір тілде сөйлесу.<br>Негізгі ұғымдар мен жалпы қабылданған қысқартуларды түсіндіреміз .....                 | <b>12</b>  |
| <b>2-тарау.</b> Жасөспірімдік кезең –<br>даму мүмкіндіктері терезесін қалай пайдалануға болады .....                         | <b>14</b>  |
| <b>3-тарау.</b> Жасөспірім миының жұмбақ жұмысы .....                                                                        | <b>22</b>  |
| <b>4-тарау.</b> Жасөспірім балалармен және жастармен ата-ана<br>қарым-қатынасын құру ережелері мен принциптері .....         | <b>28</b>  |
| <b>5-тарау.</b> Жасөспірім ұл балалардың жыныстық жетілуі .....                                                              | <b>36</b>  |
| <b>6-тарау.</b> Қыздардың пубертаттық кезеңінде болатын өзгерістер .....                                                     | <b>44</b>  |
| <b>7-тарау.</b> Жасөспірім кезеңіндегі дене гигиенасы және оның ерекшеліктері .....                                          | <b>54</b>  |
| <b>8-тарау.</b> Жасөспірім баламен секс, жыныстық қатынастар туралы<br>қалай сөйлесуге болады. Кешенді сексуалды білім ..... | <b>66</b>  |
| <b>9-тарау.</b> Қажетсіз жүктіліктің алдын алу, контрацепция әдістері .....                                                  | <b>74</b>  |
| <b>10-тарау.</b> Жыныстық жолмен берілетін инфекциялар және олардың<br>репродуктивті денсаулық үшін салдары .....            | <b>84</b>  |
| <b>11-тарау.</b> Зорлық-зомбылық – оны қалай анықтауға және алдын алуға болады .....                                         | <b>96</b>  |
| <b>12-тарау.</b> Гендерлік проблематика. Жыныс пен гендер – бір нәрсе ме? .....                                              | <b>106</b> |
| <b>13-тарау.</b> Неліктен жасөспірімдерді «Тең-теңімен» әдісін қолданып оқыту керек .....                                    | <b>112</b> |
| <b>14-тарау.</b> Жастардың денсаулық орталықтары немесе жасөспірімдерге<br>арналған бөлек қызметтер қажет пе? .....          | <b>118</b> |
| <i>Өздігінен зерттеуге арналған пайдалы ресурстар .....</i>                                                                  | <b>124</b> |



# **Кіріспе, немесе неге ата-анаға жасөспірім дамуының қалай жүретінін түсіну маңызды**

*Құрметті ата-аналар, сіздердің қолдарыңызға қазақстандық дәрігерлер тобы мен психологтың бірегей өнімі – балаңызды өсу процесінде қалай сүйемелдеу керектігі туралы нұсқаулық ұсынылып отыр.*

Егер жасөспірім сізден алыстай бастаған болса да, сіздің ол үшін әлі де маңызыңыз зор! Өйткені, қазір сіз балаңыз үшін спаррингтік серіктес сияқтысыз: сізбен сөйлесу кезінде ол құрдастарымен де, ересектермен де қарым-қатынас жасау үшін қабылдайтын өзара әрекеттесудің әртүрлі үлгілерін қолданып көреді. Сіз жасөспірім өзін-өзі дамыту үшін таласқа да баратын құндылықтарды ұстанушысыз. Ең бастысы, сіз әлі де жасөспірімге тіпті дамудың басқа кезеңдерінен гөрі маңызды қолдау көзі болып табыласыз. Осы нұсқаулықтың көмегімен сіз өзіңіздің есейіп келе жатқан балаңыз үшін ең сенімді ақпарат көзі бола аласыз, оны күмәнді интернет сайттарымен немесе құрдастарынан келетін ақпаратпен салыстыруға болмайды.

Жасөспірім шақ – бұл бұрын толтырылмаған дамудың барлық олқылықтары қайтып келетіндей уақыт. Табиғат жасөспірім психикасына басқа, ерте жаста толмай қалған жұмбақтарды толықтыруға мүмкіндік беретін тәрізді. Және ата-аналар өз жасөспіріміне көмек бере алады. Бұл жаста болашақ ересек адамның дүниетанымының негіздері, оның өмірлік мақсаттары мен құндылықтары қалыптасады; өз денсаулығына деген көзқарас және ата-аналарымен тең ересектер сияқты қарым-қатынас негізі қаланады. Психология тұрғысынан бұл процестер әрдайым бірқалыпты жүре бермейді, дегенмен олар уақытылы және табиғи сипатта болады. Кейінірек, біз қанша тырыссақ та, өмір өз түзетулерін жасаса да, дегенмен жасөспірім кезінде ата-ана жаман үйректің аққуға айналғанын бақылап қана қоймай, сонымен қатар кешегі сәбиінің ересек,

тәуелсіз тұлға болып өсуіне белсенді түрде көмектесуінің өзі тамаша құбылыс.

Жасөспірім кезеңі оңай емес, бірақ жасөспірімдерде болып жатқан өзгерістерді түсінуге, олармен тиімді қарым-қатынас жасауды үйренуге және олардың тәні мен жанындағы өзгерістерді игеруге көмектесу үшін ата-аналарға мүмкіндік беретін білім мен дағдылар бар. Бұл нұсқаулық жасөспірімнің репродуктивті денсаулығы мен дамуы туралы теориялық мәліметтерді де, осы ақпаратты тәжірибеде қолдану бойынша мамандардың кеңестерін де қамтиды. Сондай-ақ, ата-аналарға көмек ретінде нұсқаулықта қосымша өзіндік зерттеуге арналған материалдар тізімі келтірілген.

Нұсқаулық беттерінде біз сіздермен бірге жасөспірімдердің неге тәуекелге барғанды ұнататынын, неге кейде эмоцияларды ажырату қиынға соғатынын, неге кейде оларды ұйқыға тартатынын және неге өздерін басқару қиынға түсетінін талдаймыз. Біз сіздермен физикалық, жыныстық және психоәлеуметтік дамудың не екенін, жас жігіттер мен қыздарда қалай болатынын қайталаймыз, және ата-аналардың ең ұялатын “Секс туралы қалай сөйлесу керек” сұрағына жауап нұсқаларын ұсынамыз, жыныстық қатынас пен етеккір деген не, кеңес алу үшін маманға қай кезде жүгіну керек және баланы зорлық-зомбылықтан қалай қорғау керектігі туралы әңгіме өрбітеміз.

Жасөспірімдер денсаулығы саласындағы мамандар ретінде, біз өз тәжірибемізде жастардың қауіпті сексуалдық мінез-құлқының жағымсыз салдарымен бетпе-бет келеміз және жасөспірімдердің ата-аналарының күнделікті өмірі туралы анық білеміз, сондықтан да өзіміздің кәсіби өміріміздегі кеңестерімізбен бөлісеміз.

*Құрметпен, авторлар*

## Авторлар тобы:



***Шолпан Естемесқызы Қаржаубаева***

медицина ғылымдарының докторы, педиатр, Ресурстық жастар денсаулығы орталығының жетекшісі



***Гаухар Өміржанқызы Әбуова***

медицина ғылымдарының докторы, профессор, педиатр, Тұрғын халық саласындағы қорының репродуктивті және жыныстық денсаулық жөніндегі бағдарламаларының үйлестірушісі (ЮНФПА)



***Марэн Ибрагимұлы Әбдібеков***

медицина ғылымдарының кандидаты, уролог-андролог, Қазақ медициналық үздіксіз білім беру университетінің балалар хирургиясы кафедрасының профессоры



***Богатырева Светлана Геннадьевна***

психология магистрі, “Just Support” ЖҚ атқарушы директоры



***Гребенникова Галина Александровна***

Репродуктивті медицина институтының акушер-гинекологы, Қазақстандық жыныстық және репродуктивті денсаулық жөніндегі қауымдастықтың атқарушы директоры



***Гаухар Жақашқызы Көшкімбаева***

медицина ғылымдарының кандидаты, акушер-гинеколог, Қалалық адам репродукциясы орталығының бас дәрігері



***Әлия Қазықызы Өтегенова***

Медицина ғылымдарының кандидаты, доцент, Қазақ дерматология және инфекциялық аурулар ғылыми орталығының клиникалық мониторинг бөлімінің дерматовенерологы



***Серік Тарасұлы Тәңірбергенұлы***

акушер-гинеколог, Тұрғын халық саласындағы қорының сексуалдық және репродуктивтік денсаулық жөніндегі ұлттық бағдарламалық талдаушысы (ЮНФПА)

## 1-тарау

### **Бір тілде сөйлесу. Негізгі ұғымдар мен жалпы қабылданған қысқартуларды түсіндіреміз**

**Сәйкестік, өзіндік сәйкестілік** – бұл адамның өзін қабылдауы және сипаттауы, өзін қандай да бір топқа жатқызу, өзінің жеке қасиеттерін, ерекшеліктерін, қабілеттері мен шектеулерін білу, “Мен кімін?”, “Мен қандаймын?” және т.б. сұрақтарға өзіне жауап беруі.

**Менархе** – алғашқы етеккір қанының кетуі, жыныстық жетілу кезеңінде жыныстық гормондардың (эстроген және прогестерон) пайда болуымен жүреді.

**Менструальдық цикл** – бұл әйелдің ұрпақты болу жүйесінде болатын тұрақты табиғи өзгеріс.

**Менструация немесе етеккір** – бұл қынаптан циклдік қан кету түрінде пайда болатын етеккір циклінің бөлігі.

**Невротикалық реакциялар** – бұл адамның күйзелісіне ағзаның ауыр реакциясы (бас ауруы, үрей мен қорқыныштың күшеюі, ұйқының бұзылуы). Оның ең қиын түрінде бұл паникалық шабуыл болуы мүмкін – үрейдің өткір принципі, онда адамның денсаулығы нашарлайды, ол өзін-өзі басқаруды, кеңістіктегі бағдарды жоғалтады, тұншығып бастайды.

**Жасөспірімдер дағдарысы** – бұл жасөспірім кезіндегі психиканың даму кезеңі, ол балалық шақтан ересек жасқа дейін қайта құрылады. Жағымсыз қылықтармен, ойлармен, сезімдермен бірге жүруі мүмкін, сондықтан «қиын жас» деп саналады.

**Жыныстық жетілу, пубертаттық кезең немесе пубертат** (лат. *pubertas* – “жетілу, жыныстық жетілу”) – бұл жасөспірім ағзасындағы өзгерістер процесі, нәтижесінде ол ересек болып, ұрпақ жалғастыруға қабілетті болады.

**Ата-ана мен бала арасындағы байланыс** – бұл нәресте туылған кезде қалыптасатын және өмір бойы дамитын тығыз эмоционалды байланыс. Жасөспірім кезінде ол әлсіремейді, бірақ өзгеріске ұшырайды.

**Репродуктивті денсаулық** – бұл репродуктивті жүйеге, оның функциялары мен процестеріне қатысты барлық салаларда ауру-сырқаулардың болмауы ғана емес, толық физикалық, ақыл-ой және әлеуметтік әл-ауқат жағдайы.

**Репродуктивті жүйе** – бұл негізінен адамдардың көбеюін қамтамасыз ететін (олардың көбеюі, ұрпақтарының пайда болуы, ұрпақ жалғастыру) ерлер мен әйелдер ағзаларының мүшелер кешені.

**Бөліну** – бұл баланың ата-анасынан ішкі психологиялық бөлінуі, өзін ересек адам ретінде және осыған байланысты мүмкіндіктері мен жауапкершілігін сезінуі.

**Отбасына тиесілі болу сезімі** – бұл менің осы отбасының бір бөлігі екенімді, оған сенетінімді, оның нормаларын, құндылықтары мен ережелерін ұстануға дайын екенімді іштей сезіну.

### Жалпы қабылданған қысқартулар

**БВ** – бактериалды вагиноз  
**ВГВ** – В гепатитінің вирусы  
**ВГС** – С гепатитінің вирусы  
**АИТВ** – адамның иммун тапшылығы вирусы  
**ЖІС** – жатырішілік құрал  
**ДДСҰ** – Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы  
**АПВ** – Адамның папилломавирусы  
**ЖЖБИ** – жыныстық жолмен берілетін инфекциялар  
**ИФТ** – иммуноферменттік талдау  
**ЖЖК** – жастарға жақын клиникалар  
**ҚР ДСМ** – Қазақстан Республикасының Денсаулық сақтау министрлігі  
**МРТ** – магниттік-резонанстық томография  
**ЖДО** – жастар денсаулық орталықтары  
**БҰҰ** – Біріккен Ұлттар Ұйымы  
**ПТР** – полимеразды тізбекті реакция  
**ЖИТС** – жұқтырылған иммун тапшылығы синдромы  
**УДЗ** – ультрадыбыстық зерттеу  
**ЦМВ** – цитомегаловирусты инфекция

## 2-тарау

### **Жасөспірімдік кезең – даму мүмкіндіктері терезесін қалай пайдалануға болады**

«Жасөспірім шақ» тіркесін естігенде, ойыңызға қандай ассоциациялар келеді? “Қиын жас”, “жанжал”, “түсінбеушілік”, “алшақтық” сияқты нәрселер болар. Мамандар бұл кезеңді дағдарыс деп атайды, қоғам да баланың жасөспірім екенін білген бойда ата-аналарға түсіністікпен қарайды. Жасөспірім баланы тікенді кірпімен де, ұсқынсыз үйрекпен де салыстырады... Неліктен бұлай болатынын және жасөспірім туралы осы түсініктер жиынтығынан қайсысы рас, қайсысы шындыққа жанаспайтынын анықтап көрейік.

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының анықтамасы бойынша жасөспірім шақ – бұл 10–19 жас аралығындағы балалық шақ пен жетілу арасындағы адамның өсуі мен даму кезеңі. Бұл адамның өсу қарқыны және ағзасындағы әртүрлі өзгерістермен жүретін өмірлік циклінің өтпелі кезеңдерінің бірі. Жыныстық даму екінші жыныстық белгілердің пайда болуынан бастап жыныстық жетілудің басталуына дейін аяқталады, балалардың психологиялық процестері ересектерге тән мінез-құлықпен алмастырылады, ересектерден жалпы әлеуметтік-экономикалық тәуелділіктен салыстырмалы әлеуметтік тәуелсіздікке ауысады.



Жасөспірім кезінде физикалық жетілу болатыны анық. Оның гормондары іске қосылады, соның арқасында дененің қарқынды жалпы өсуі, салмағының өсуі, қосалқы жыныстық сипаттамалардың дамуы басталады (сыртқы және ішкі жыныс мүшелері өзгереді, шаш пайда болады). Бұл балаңыздың физиологиялық мағынада бала болуын тоқтататын белгілері, табиғат оны ересек болуға, яғни ұрпақты болуға дайындайды. Сондықтан, физикалық тұрғыдан алғанда, жасөспірімдік шақтың мәні – адамды болашақта ата-ана болуға, оның репродуктивті, өндіру функциясын жүзеге асыруға дайындау.

Денеге әртүрлі органдар мен бездердің жұмысын реттеу үшін уақыт қажет, бұл туралы осы нұсқаулықтың тиісті бөлімінде толығырақ айтылады. Әзірге физикалық жетілу механизмдері гормондармен тығыз байланысты екендігіне назар аудару керек, бұл өз кезегінде біздің көңіл-күйімізге де, эмоционалды жағдайымызға да әсер етеді. Мұны менструальдық циклдің белгілі бір күндерінде немесе жүктілік кезінде ішкі жағдайдың ауытқуын сезінетін әйелдер түсінетін болар. Сондай-ақ, бірталай ер адамдар да өздерінің жасөспірім кезеңін еске түсіре отырып, олардың ересек адамның көзқарасы бойынша түсіну және түсіндіру қиын болатын екіұшты

тәжірибелері мен әрекеттерін атай алады. Кейбіреу мұны аздау дәрежеде сезінеді, ал кейбіреу нағыз гормоналды дауылдарды бастан кешіреді. Міне, сондықтан жасөспірімдердің жағдайы мен көңіл-күйі осы гормоналды өзгерістерге жиі ұшырайтындығын түсініп, олардың кейбір әрекеттері мен реакцияларына мейірімділікпен қарау керек. Бұл процестердегі мидың рөлі және оның жетілуі туралы келесі тараудан білетін боласыз.

Әзірге өсіп келе жатқан баланың ішкі әлемінде қандай өзгерістер болып жатқанын және оларға қалай әсер ете алатынымызды қарастырайық. Бұл маңызды мәселелер бүгінде балаларын тәрбиелеуге саналы түрде кірісетін тырысатын ата-аналарды алаңдатады.

Психологтар расында да жасөспірім шақты дағдарысқа жатқызады. Алайда, бұл түсінік “дағдарыс” ұғымының қоғамда түсіндірілетініндей нақты мәнін көрсетпейді. Біз “дағдарыс” дегенде, біз кең мағынада жаман, күрделі, ауыр нәрсені меңзейміз. Міндетті түрде тезірек сараптап, аяқтап жіберу керек нәрседей. Жас дамуының психологиясы тұрғысынан дағдарыс әрқашан теріс мәнге ие бола бермейді. Мұнда психологтар Қытай мәдени дәстүрімен келіседі,

онда “дағдарыс” иероглифі қиындықты да, мүмкіндікті де білдіреді.

Психологтардың түсінгеніндей дағдарыстың мәнін қысқаша сипаттайтын болсақ, онда бұл адам өзінің қазіргі дамуынан асып түскен жағдай болып табылады. Оның ағзасы, психикасы қазіргі сәттегі көрінісінен әлдеқайда көпке шамасы келеді. Бейнелеп айтқанда, ол қысқа шалбардан өсіп шығады да, бірақ оларды киюді жалғастырады. Міне, осы кезде психика жұлқынып, санаға: «Ей, сен одан да көп нәрсе істей аласың, жүр, көр!» дегенді жеткізуге тырысады. Ал саналы деңгейде адам әлі де жаңа мінез-құлық үлгілерін, басқалармен жаңа қарым-қатынастарды жүзеге асырмайды, іштей әлдеқайда көп нәрсеге дайын екенін білсе де, ол әлі де қорқақтап, үйреншіксіз сезіне береді. Және дене қайта қалыптала бастаған кезде, белгілі бір құрылымдар миға жетіліп, психика оған жауап ретінде өзінің жаңа мүмкіндіктерін қалыптастырады, ал сана оны мінез-құлықта көрсетуге үлгермейді, дәл осы сәтте адам да психолог дағдарыс деп атайтын күйге ұшырайды. Жаңа көліктің руліне отырған сияқты, үйренісіп, оны басқаруды үйрену үшін біраз уақыт қажет. Міне, осыны дағдарыс деп атайды, бірақ бұл кезеңде “бәрі жаман” деген мағынада емес, адамға оның жаңа өмірге бейімделу процестерін бастан өтуде қолдау қажет екенін атап өту үшін. Өзгелердің рөлі, әрине, өсіп келе жатқан жақын адамы үшін бұл процесті одан әрі қиындату емес, оған көмектесу. Осы жастағы мүмкіндіктерді дұрыс пайдалану үшін ата-аналар/туыстардың және жасөспірімдермен жұмыс істейтін мұғалімдер/мамандардың мұны түсінгені маңызды. Қоғам мен жасөспірімнің қоршаған ортасы жас адамның ересек өмірге сәтті өтуінде маңызды және іргелі рөл атқарады.

Бұл өзгерістердің жылдамдығы жасөспірімдер мен ересектерді шатастырып, не істеу керектігі білместен, адастыруы мүмкін. Оларды қандай физикалық және эмоционалды өзгерістер күтетінін білу жасөспірімнің дұрыс дамып келе жатыр ма, оның мінез-құлқы ақылға қонымды ма деген алаңдаушылықты шешуге көмектеседі. Жасөспірімдердің даму ерекшеліктерін жақсы түсінудің арқасында, ата-аналар балаларды

тәрбиелеу, отбасында өзара түсіністік пен сенім орнату бойынша қажетті жұмысын жалғастыру үшін өздерін сенімді сезініп, шабыттандыра алады. Адамның психикасында өсу процесінде пайда болатын кейбір психологиялық түзілімдермен (кеше балада бұл болмаған, ал бүгін, жасөспірімде қалыптасып жатыр) таныс болайық және оларды қалай дұрыс қолдануға және дамытуға болатынын ойластырайық.

## Жасөспірім шақтағы психологиялық иеленулер

### 1. Ересектік сезімі

Балаларының қалай өсуді армандағаны барлық ата-ананың есінде болар – олардың өз іс-әрекеттерінде ересектерге еліктегені – ата-аналары сияқты «сорпа пісіргені», «компьютердің батырмаларын басқаны», «көлік жөндегені», олардың іс-әрекеттерін келтіріп, үлкендердің заттарын қолданғаны. Жасөспірім алғаш рет ол енді ойын ойнамайтынын, бірақ үлкендер сияқты барлық әрекеттерді орындай алатынын түсінеді. Ол өзінің жетілген денесін айнадан көреді, бұлшық еттерінің күшін сезінеді, алғаш рет оған «Сіз» деп сөйлей бастайды. Осының бәрі әрі қорқынышты, әрі қуантарлық жағдайлар: бір жағынан, ақырында жеткені, екінші жағынан, мұнымен не істеу керек деп қорқып, түсініксіз күйде болады.



#### Тәжірибеден мысал

Қалыптасып жатқан ересектік сезімі жасөспіріммен қатал әзіл ойнай алады, ол ересек болу деген не екендігі туралы жалған қорытынды жасауы мүмкін. Мысалы, клиникада есірткіге тәуелділіктен емделіп жатқан 17 жастағы бала алдымен темекі шегуді және алкогольді ішімдіктерді ішіп көруді бастағанын айтады, өйткені оның айналасындағы үлкендер солай істейді. Оған мұндай тәртіп нағыз ересектік болып көрінді: осылайша бірден ересектермен тең боласың. Содан кейін оның санасында рұқсат етілген шектеулер бұлыңғыр болып, оған есірткіні сынап көру де «ештеңе етпейді» дегендей көрінді. Ал қазіргі синтетикалық есірткі екі-ақ ай қолданған кезінде оны психо-

тикалық шабуылдарға дейін өте ауыр жағдайға алып келді.



### Психологтың ұсынысы

Баланың темекі мен алкогольге қатысты тәжірибелерінен үрейленіп, қатты қорқудың және алғашқы байқалған жағдайда бірден баланы қатаң жазалаудың қажеті жоқ. Бұл барлық кейінгі әрекеттерді мұқият жасыруға әкеледі, бірақ олар әлі де бола береді. Егер сіз баланың қызығушылығын/сынап көргенін байқасаңыз, шектен шықтау керек, дегенмен туындаған жағдайда сасқаннан үндемей қалуға да болмайды. Баламен не үшін бұл әрекеттерді жасайтынын, қандай күйде болғанын, оның қажеттіліктерін қалай басқаша жабуға болатындығын, осы үлгілерде достар тобының рөлі қандай екенін талқылау керек. Нағыз ересек болу деген не, оның белгісі тек сыртқы атрибуттарға сәйкестік емес, сонымен қатар олардың шешімдері мен әрекеттерінің салдары үшін жауапкершілікті сезіне алу туралы сөйлесу керек. Егер бала өзінің ересек екенін көрсеткісі келсе, оған қосымша жұмыс немесе әлеуметтік пайдалы іс тауып беруге болады – осылайша біз туындаған сезімді қолдап, бекітеміз, оған сындарлы түрде дамуға көмектесеміз.

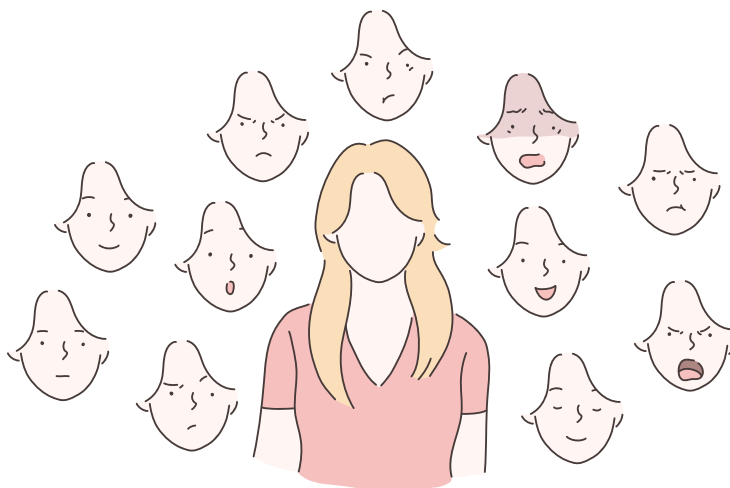
Қалыптасып жатқан ересектік сезімінің оң көріністеріне балаға «ақыл кіріп», жоғары оқу орнына түсіп, келешекте мансап құру үшін оқу керектігін түсінетінін, ересектердің оқуы мен өмірін бақылаудан өзін-өзі бақылауға ауысуын жатқызуға болады.

## 2. Құндылықтар мен дүниетаным жүйесін қалыптастыру

Көптеген жасөспірімдердің ата-аналары баласының көп нәрсемен қызығуын, оқып, үйреніп, сұрақтар қоя бастайтынын байқайтын шығар. Бұл қызығушылық ерте жастағы баланың кез-келген «неге» деген сұрағына кез-келген жауапқа қанағаттанатын, әйтеуір жауап берілсе болғаны дейтін қызығушылығынан ерекшеленеді. Жасөспірімдер тереңірек ойлана бастайды, дәлелдерді талдайды, дауласуды, өз ісін дәлелдеуді жақсы көреді. Үлкендер кейде мұны қырсықтық, наразылық және қарама-қайшылық сезімінен жасайды деп ойлайды. Үш жасар балада бізді ашуландыратын күндегі «неге» деген сұрақтары болса, ал жасөспірімдердің үнемі қарсылық білдіргісі келетіні.

Шын мәнінде, осы кезеңде өте маңызды процесс жүреді – жасөспірім әлем туралы өзіндік бейнесін қалыптастырады. Ол үшін белгілі бір құндылықтар мен сенімдер маңызды, және бұл тек үлкендер айтқаны үшін емес. Ол үлкендердің соншалықты құдіретті емес екендігіне және олар да қателесетініне, енді бәрін өзі тексеріп, болашақта арқа сүйей алатын ата-анасының отбасының бөлігі ретінде емес, жеке ересек адам ретінде өзі үшін маңызды болатын нәрсені қалдыру керектігіне көзі жетеді.

Бұл процесте жасөспірімге барлық интеллектуалды ізденістеріне шыдамдылықпен қарайтын жақсы, ақылды және мейірімді спаррингтік серіктес қажет.





### Тәжірибеден мысал

15 жастағы қыз анасын үнемі феминизм, әйелдердің қоғамдық өмірдегі рөлі туралы сұрақтардың астына алады. Ол оны кіші қызын өсіру үшін жақсы лауазымнан кеткені үшін сынайды, ал мына үлкен қызы үшін жұмысты тастамаған. Анасына қызының тұрақты сынын есту ұнамайды, ол қызы әлі де өмірді түсінбейді, біреудің ықпалына түскен деп есептейді. Шын мәнінде, анасының бұл жағдайды бастан өткеруі эмоционалды түрде өте қиын, өйткені қызы ең өкінішті тұсынан ауыр соққы жасайды.



### Психологтың ұсынысы

Жасөспірімдердің ересек болу сезімін сізге көрсететініне қарамастан, қарым-қатынас серіктесіңіз өмірлік тәжірибесі бойынша да, эмоцияларды білдіру және сезіну қабілеті бойынша да сізбен тең емес екенін, бұл тек жаттығу екенін түсіну маңызды. Сонымен бірге, дәл қазір сіз балаңызға күрделі және қарама-қайшылықты мәселелерді шешуді үйренуге көмектесе аласыз және ересек адам әрқашан таңдауын өзі жасайтындығын және оған өзі жауап беретіндігін растай аласыз. Сонымен, жоғарыдағы мысалдағы ананың тынышталып, эмоцияларының қарқындылығын төмендетіп, бұл жағдайды қызына көмектесу үшін қолдана алатындығын түсінуі керек. Қағаз парағын алып, осы жағдайда осы және басқа да таңдау үшін қандай дәлелдер бар екенін бірге жазып, ананың шешім қабылдауына қандай құндылықтар көмектескенін түсіндіру керек және қыздың сол жағдайдағы таңдауы оның жеке құндылықтарына сәйкес басқа болуы мүмкін екенін айту керек. Өзіне деген осындай құрмет пен ойлы қарым-қатынасты көріп, жасөспірім бірте-бірте өз таңдауының негізіндегі құндылықтарды өзі талдауды және өз шешімдерінің ықтимал салдары үшін жауапкершілікті өзі қабылдауды үйренеді.

### 3. Жеке бірегейлікті қалыптастыру («Мен кімін?» сұрағына жауап)

Жасөспірім шақ – бұл адамның өзі және оның отбасы бөлек дүние екенін толық түсінетін уақыт. Егер бұрын ол толығымен өзінің отбасылық жүйесінің бір бөлігі болып, оның барлық құндылықтарын, ережелері мен көзқарастарын сөзсіз бөліскен болса, енді дамып келе жатқан сыни ойлау оны кәдімгідей ойлануға мәжбүр етеді: Менің өз құндылығым қандай? Мен не білемін, не істей аламын? Менің мінезімнің сипаттары қандай?

Мектеп психологына жасөспірімдерден жиі қойылатын сұрақ – «Мен туралы айтыңызшы. Маған өзімді жақсы тануға көмектесетін тесттер мен әдістер беріңізші».



### Тәжірибеден мысал

Осы жастағы жасөспірімдердің тұлғалық туралы сұрауы жыныстық бірегейлікке қатысты болуы мүмкін. Бұл әсіресе соңғы 3 жылда бұқаралық мәдениеттің дамуымен қатар кеңінен танымал болды. Көбінесе мұндай сұрақтармен қыздар келеді: «Менің қандай жынысты екенімді түсінуге көмектесіңіз. Мен шынымен қызбын ба? Жалпы қыз болу деген нені білдіреді?»



### Психологтың ұсынысы

Әдетте сұрақтың бұлай қойылуы үлкендерді кәдімгідей қорқытады. Олар сөйлесуден бас тартады, айқайға және/немесе жазаға ауыса алады, баласын «қалыпты емес», «ақаулы» деп санай алады. Шын мәнінде, бұл қазіргі заманғы мәдениеттің контекстімен көбейтілген өзін-өзі тану тәсілдерінің бірі ғана. Ата-аналар үшін баламен бірге оның үрейі мен қорқынышын, ерлер мен әйелдердің белгілерін талқылап, қазіргі қоғамда дәстүрлі «еркектік» тәртіп түрлері әйелдерге де тән екенін түсіндіру маңызды. Мысалы, әйелдер көлік жүргізеді, мәнсап құрады, кейде агрессивті болуы мүмкін және бұл табиғи

нәрсе. Менің тәжірибемнің 100% жағдайында, мұндай әңгімеден кейін қыздар тынышталып, жеке бірегейлігіне қанағаттанып кетеді. Ал егер үлкендер осылай сөйлесуден барынша қашқақтайтын болса, балада мазасыздық басым болып, тіпті іс жүзінде бұл бірегейлікті тексеруге тырысатын болады.

Осы жастағы баланың өзіндік ерекшелігін нақтылау үшін онымен бірге кәсіби бағдарлау диагностикасына бару, тұлғалық тесттер жүргізу, әртүрлі іс-шаралардың ең үлкен спектріне қатысуға мүмкіндік беру өте пайдалы. Жасөспірім шақта баланың әртүрлі үйірмелерге қатысып, оларды тастап, тағы бір нәрсені табуы қалыпты жағдай. Істейтін шаруаларының түрі неғұрлым көп болса, соғұрлым ол өзіне ұнайтын нәрсені дәл анықтай алады.

Кейбір ата-аналар мұндай жағдайда балада істерге қатысты бір түрлі үстірт көзқарас қалыптасады, ол оларды аяғына дейін жеткізбеуге дағдыланады деп қорқады. Егер жасөспірім аз уақыт қатысқаннан кейін тірлігін тым жиі ауыстыруға бейім болса, ең қымқа мерзімге келісуге болады. Мысалы, егер жаңа үйірмеге кем дегенде 3 айға қатысса, содан кейін, жалғастыру қажет пе, жоқ па дегендей, бірлесіп шешім қабылдаңыз. Бұған қоса, әрине, жанашыр болып, сіздің 3 айлық ережеңіз үшін ғана жаңа үйірмеге баруға мәжбүрлемей, баланың жағдайына көңіл аударғаныңыз жөн.

Дәл осы жеке тұлғаны қалыптастыру қажеттілігі жасөспірімдерде көбінесе бір-біріне қайшы келетін көптеген жаңа хоббиердің, әртүрлі қызығушылықтардың пайда болуын түсіндіреді. Олар эксперименталды түрде мына тұстарды анықтауға тырысатын сияқты: ал мұндағы мені не? маған не ұнайды екен, қайсысы жаныма рахат сыйлайды? Үлкендердің бұл шараларда көмектесіп, қауіпсіздікті бақылағаны жөн. Мысалы, баланың хоббиі блог жүргізу болуы мүмкін – мұнда оның желіде құпия ақпаратты жарияламайтынын бақылап отыру керек. Баланы жас журналистер курсына жазуға болады. Егер бұл паркурға деген қызығушылық болса, қалай, қашан және қайда қауіп төндіретінін түсіндіретін және оны қадағалайтын тиісті

жаттықтырушылары бар жақсы бөлім табу керек.

Жасөспірім шақта ата-ананың өзінің жасөспірімін қасында қолдап, оны алып жүргені, толық бақылауға алмай, ол «ол енді ересек адам, өзі шеше алады» деген оймен алшақтамай, ақылға қонымды тепе-теңдікті тапқаны өте маңызды болып табылады.

Сондай-ақ, бұл жаста бала үшін отбасынан емес, сырттан ересек тәлімгердің рөлі маңызды болуы мүмкін. Жасөспірімдерге сүйенуге болатын рөлдік модель ретінде басқа абыройлы үлкендердің мысалдары қажет. Олар жасөспірімдер еліктей бастайтын жұлдыздар мен сүйікті кейіпкерлері болуы мүмкін. Өздерінің жеке басын қалыптастыру барысында олар «сәтті тұлғалар» моделін қажет етеді. Бұл жерде ата-аналар олардың құндылықтарымен бөлісетін, жасөспірімге де сенімді, әрі жағымды, оған лайықты ересек тәлімгерді шын өмірден тауып беру арқылы пайдасын тигізе алады. Бұл психиканың жастық даму негіздері біліміне негізделген, өсіп келе жатқан жас тұлғаны дамытуға және қалыптастыруға қосатын баға жетпес үлес.

#### 4. Құрдастармен қарым-қатынас жасөспірім шақтағы жетекші әрекет түрі ретінде

Психологтар адам дамуының кезеңділігін анықтап, егжей-тегжейлі сипаттады. Өмір бойы әр жаста біздің өзіміздің даму міндеттеріміз бар, оларды орындау арқылы біз осы кезеңде психикалық және физикалық дамуымызды үйлестіреміз, яғни біз келесі жас дағдарысын бастан кешіреміз. Бізге «жетекші әрекет түрі» деп аталатын белгілі бір іс-әрекет түрі көмектеседі. Жасөспірім шақ үшін бұл құрдастарымен қарым-қатынас болады. Барлық ата-аналар мен мұғалімдер жасөспірімдердің оқуға деген қызығушылығының төмендегенін, енді оларды мектептегі бағалар мен сәтсіздіктерден қорқу қызықтырмайтынын байқайтын болар. Жасөспірімнің басында әлдебір тумблер ауысып жатқандай, оқу да екінші орынға өтеді. Өзі сияқтылармен қарым-қатынас бірінші орынға шығады, жасөспірімге ұжымда өз орнын та-

уып, оны не үшін жақсы көретінін немесе жек көретінін және «өзіміздікі» болу үшін не істеу керектігін түсіну маңызды бола бастайды. Және бұл қалыпты жағдай. Қанша дегенмен, ересек адам бола отырып, өзінің отбасынан бөлек екенін сезініп, бала әркімнің міндеті – осы әлемде өз орнын табу деген шындықпен кездеседі. Ол сол орынды белсенді түрде іздей бастайды және сол сәтте оған ең жақын адамдармен жаттығады. Табиғатта есейген күшіктердің ойындары бірдей қызмет атқарады: үлкен әлемге шықпас бұрын, олар қарым-қатынас дағдыларын жетілдіріп, бір-бірін жаттықтырады. Ал үлкендердің рөлі – бұл процесті сындарлы түрде басқару, өйткені жасөспірімдердің өздерінде эмоционалды сала әлі толық реттелмеген, шекара құру және сақтау қабілеті онша дамымаған.



#### Тәжірибеден мысал

16 жасар бала құрдастарының оны қабылдамағаны үшін өте бақытсыз күйде. Жағымпаздықпен, сыйлықтармен ол өз орнын алуға тырысады, бірақ топ оны қабылдамайды. Ол тек мән бермегендей көрсетеді, бірақ соның салдарынан оның өзін-өзі бағалауы қатты зардап шегеді.



#### Психологтың ұсынысы

Бұл қатынастардың маңыздылығын жоққа шығарып, «Әлі-ақ өсіп, олар туралы ұмытып кетесің» деген сияқты сөздермен құнсыздандыру қате болады. Жасөспірімнің дәл осы жерде және дәл осы сәтте деген проблемасы бар, және бұл ойдан шығарған мәселе емес, даму заңдарына сәйкес оның психикасының қажеттілігі. Ұжыммен өзара әрекеттесу жолдарын бірге іздеу, олардың құндылықтарын түсіну және олардың бөлінуін көрсету үшін не істеу керектігін ойлау маңызды (әрине, егер олар деструктивті болмаса). Оның өзінің күшті жақтары мен мүмкіндіктерін анықтап,

## Ал жасөспірім болса, біршама дербес болған, ал ата-ананың міндеті – оны үлкен өмірге «жіберудің» таза, әрі дұрыс процесін бастау болып табылады

оларды көрсетуге тырысу, осы команданы басқаратын ересек адамнан көмек сұрау (егер ондай бар болса).

Сондай-ақ, жасөспірімдердің сыртқы келбетіне жасайтын эксперименттері, тіпті кейде белгілі бір субмәдениетке жататын селфхарма (өзін-өзі тыртықтау) жағдайлары да сол қоғамда лайықты орын алуға деген ұмтылысымен байланысты екенін атап өткен жөн. Баламен бірге белгілі топтың ол үшін рөлі мен мағынасын, оның дәл соған тиесілі болуының жеке мәнін анықтап, қажет болған жағдайда қолайлы мақсаттары бар басқа топтарды іздеудің маңызы бар.

#### 5. Жасөспірімдік шақ – бұл сепарация деп аталатын, баланың ата-анасынан психологиялық бөліну уақыты

Сепарация өсіп келе жатқан баланың нағыз ересек болуы үшін маңызды. Шын мәнінде, жасөспірім шақтағы барлық процестер баланың тәуелсіз ересек адам ретінде одан әрі дамуы үшін психиканың ресурстар жинауы үшін қажет. Сонымен, нәресте ата-анасыз, оның физиологиялық қажеттіліктеріне олардың қамқорлығынсыз өмір сүре алмайды, ал соңғы зерттеулердің көрсеткені бойынша, мейірімділік пен назарсыз да қиын екені белгілі. Ерте жастағы балалар үшін де ата-ананың маңызы зор, өйткені олар әлі де өз бетінше толыққанды өмір сүре алмайды – олардың тамағын дайындап, сабағына апарып, құндылықтарды, нормалар мен бағыттарды үйрету керек. Ал жасөспірім болса, біршама дербес

болған, ал ата-ананың міндеті – оны үлкен өмірге «жіберудің» таза, әрі дұрыс процесін бастау болып табылады.

Адамның сепарация процесінен дұрыс өтпегендігінің көптеген мысалдары бар, және біз 40 жасында да ата-анасының қамқорлығында тұратын және оларды тыңдайтын, шешелерінің ұлдары мен әкелерінің қыздарын байқай аламыз. Бұл өте қайғылы көрініс, өйткені табиғат дәл осы бөліну кезінде қалыптасатын тәуелсіз, өзін-өзі қамтамасыз ететін тұлғалардың дамуын ойластырған. Баланы әрқашан өзінің бір бөлігі болады, әрдайым олардың сүйкімді сәбиі болып қала береді деп армандайтын кейбір ата-аналар үшін сепарацияны эмоционалды түрде қабылдау қиын, олар баланың алшақтағанына қатты уайымдайды, бірақ бұл есейіп жатқан адамның өзінің дамуы үшін аса маңызды.

Тек кәсіби психологтар арасында ғана емес, сонымен бірге қоғамдық санада да жасөспірім кезеңі дағдарыс болып саналады. Кейбір жасөспірімдерде бұл процесс бірқалыпты өтеді, ал кейбіреулерінде өте айқын көрінеді. Адамдар өте жетілген жасқа келіп те, жоғарыда сипатталған жасөспірім дағдарысының барлық белгілерін көрсете отырып, бөліну процесін бастан кешіретін мысалдар бар. Жасөспірім шақта сипатталған ересектік белгілерін көрсеткісі келген кез-келген әрекетін ата-анасы басқан кезде осылай болады. Сепарация процесін қалай дұрыс құру керектігі жөнінде ата-аналар мен жасөспірімдер арасындағы қарым-қатынастың ережелері мен принциптері туралы тарауда айтатын боламыз.

Қорытындылай келе, жасөспірім кезеңі физикалық қана емес, сонымен бірге психологиялық өсу болатын уақыт екенін атап өткіміз келеді. Ересектік сезімі, жеке дүниетаным сияқты, психикада мұндай маңызды «жаңарулар» пайда болады, өзіндік бірегейлік анықталады, даму үшін ең маңызды әрекет түрі – құрдастарымен қарым-қатынас болады. Мұның бәрі, сайып келгенде, жасөспірімнің ата-анасынан алыстауына немесе бөлінуіне себеп болады.

Ересектерге жасөспірім дағдарысының жағымсыз көріністерінен қорқудың, балада пайда болатын мінез-құлық реакцияларын басуға барлық күштерімен тырысудың, бірден осы кезеңді «қансыз» өткізуге немесе мүмкіндігінше тезірек «өтіп кетуге» ұмтылудың қажеті жоқ екенін түсіну өте маңызды. Бұл жағдайда дағдарыс көріністерінің болуы әдеттегіден гөрі қалыпты және қуануға тұрарлық жайт. Өйткені, бұл біздің көз алдымызда көбелектің қуыршақтан шыққаны сияқты, жаңа ересек адам пайда болатын, өзгеретін уақыт! Осы кезеңде ата-аналар мен көмектесуші үлкендердің атқаратын рөлі өте жоғары! Белсенді позицияны ұстану, жасөспіріммен диалогта болу, ол үшін «арқасүйер» болу, жасөспірімдерді дамыту туралы жинақталған ақпаратты пайдалану, өзін-өзі қолдау және ішкі ресурсты жинақтау тәсілдерін қолдану білу маңызды. Бұл кезеңде жасөспірім шақ баланың барлық шешілмеген мәселелерін шешуге және саналы және дамыған ересек адам болуға мүмкіндік беретін баланың дамуының жаңа кезеңі екенін түсінудің де көмегі көп.



### 3-тарау

## Жасөспірім миының жұмбақ жұмысы



Көптеген ата-аналар жасөспірім шақты өмірдің қиын кезеңдерінің бірі деп санап, баланың көңіл-күйінің кенеттен өзгеруіне және біршама оғаш әрекеттерге қорқыныш сезініп, абыржиды. Өйткені, жақында ғана баламен араласу оңай болған еді ғой! Бірақ біздің алдымыздағы – жасөспірім, сыртқы жағынан ересек адам сияқты және оның ересек денесімен бірге оның ақылға қонымды мінез-құлқын да көргіңіз келеді. Бірақ неге екені белгісіз, дәл солай болмайды... Жасөспіріміңізді жақсы түсіну үшін оның миына үңілу керек: болып жатқан жағдайдың нақты себебі сонда жатыр! Осыдан 20 жыл бұрын мидың дамуының негізгі процесі адам өмірінің алғашқы жылдарында жүреді деп есептелді, және ата-аналар данышпанды тәрбиелеу мүмкіндігін жіберіп алудан қорқып, оның алғашқы жылдарында баламен белсенді айналысуға тырысты. Шын мәнінде, бұрын миды ішінен зерттеп, оның өмір бойы дамуын бақылау мүмкін болмады. Магнитті-резонанстық бейнелеу (немесе МРТ) арқылы нейробиологтар адам миын игере бастады және оның құрылымы мен функцияларында болып жатқан процестерді бақылай бастады. Ғылыми зерттеулер көрсеткендей, мидағы ең белсенді өзгерістер жасөспірім шақта жүреді.

Сіз мидың “сұр заты” немесе МРТ суреттерінде сұр болып көрінетін ми жасушалары (нейрондар) туралы естіген шығарсыз. Егер біз суреттердегі 5 жастан 20 жасқа дейінгі сұр зат көлеміндегі өзгерістерді қарайтын болсақ, балалық шақ бойы бұл көлем өсіп, жасөспірім шақтың басында шыңына жететінін көреміз (ер балаларда бұл қыздарға қарағанда екі жылдан кейін пайда болады, бұл олардың кешірек жыныстық жетілуіне байланысты).

Содан кейін жасөспірім шақта сұр зат көлемінің едәуір төмендеуі байқалады. Басында бұл жаман болып көрінуі мүмкін, бірақ негізінде бұл мидың дамуындағы өте маңызды процесс болып табылады.

Сұр зат жүйке жасушаларының денелерін ғана емес, сонымен қатар жасушалар арасындағы байланыстарды да қамтиды және қажетсіз байланыстарды алып тастау сұр зат көлемінің азаюына сәйкес келеді. Қайталанатын әрекеттермен (кітап оқу, шахмат ойнау немесе шет тілін үйрену) байланыстар қолданылып, нығайтылатынын, нейрондық желі күшейтілетінін, бірақ пайдаланылмаған байланыстар жай жойылатынын түсіну керек.

Байланыстарды кесу процесі пруннинг деп аталады. Бұл бізге миды дәл баптауға көмектеседі – оны әлсіздеу және құрғақтау бұтақтар қалған қатты бұтақтардың жақсы өсуіне мүмкіндік беру

үшін кесілген кездегі, бақшадағы ағаштарды кесумен салыстыруға болады. Кесу туылған сәттен басталады. Нәресте миының өлшемі есейген сайын ұлғаяды, шамамен 86 ( $\pm 8$ ) миллиард нейронның соңғы өлшеміне жетеді. Бұған ми жасушалары арасындағы байланыстардың өсуі және жүйке талшықтарының миелинациясы ықпал етеді, әйтсе де жүйке жасушаларының саны өзгеріссіз қалады.

#### Ақ зат мидағы жүйке импульстарының таралу жылдамдығын арттырады



Мида жүйке жасушаларын қорғайтын миелин деген ақ зат бар. Миелин кабельдегі сымнан тоқтың ағып кетуіне жол бермейтін пластикалық оқшаулау сияқты функцияны атқарады. Бұл жүйке импульстарының ми арқылы өту тиімділігін едәуір арттырады. Ақ заттың пайда болуы тек отыз жасқа таман аяқталады.



Мидың неден тұратынын аздап түсіндіңіз бе? Жасөспірім шақтың организмдегі биологиялық, гормоналды, физикалық өзгерістерден басталып, адам ересек жыныстық жетілген адам болып қалыптасып, қоғамда өз орнын алатын жасында аяқталатын өмір кезеңі деген анықтамаға қайта оралайық. Жасөспірім шақта қатты өзгеретін мидың аймақтарының бірі мидың маңдай бөлігінің алдыңғы жағында орналасқан және «префронтальды қыртыс» деп аталады. Ол біздің миымыздың негізгі «дирижері» және жоспарлаумен, өзіндік бақылаумен, өзін-өзі тану және шешім қабылдаумен байланысты.

Сондай-ақ, мидың бұл аймағы өзінің және басқалардың эмоцияларын, олардың және басқалардың әлеуметтік мінез-құлқын түсінуді реттейді: қабылданған ережелерді сақтау, орынсыз мінез-құлықты басу, дөрекі сөздер мен ақылсыз әрекеттерден аулақ болу. Өкінішке орай, жасөспірімдер үлкендердің сөздер мен сөз тіркестерін таңдаудағы орасан зор жұмысына қарамастан, мұғалімдер мен ата-аналарды жиі түсінбейді.



### **Ата-аналарға білу маңызды!**

Жасөспірімнің миы ересектердікінен көлемі жағынан кішкентай ЕМЕС, бірақ толық жетілмеген ми. Мидың дамуы шамамен 25 жасқа қарай аяқталады.

Біздің миымыз артқы жағынан алдыңғы жағына қарай дамиды (суреттегі сызықшамен көрсету). Маңдай бөлігінің (префронтальды қыртыстың) дамуы мидың барлық бөлімдерінің соңғысы болып аяқталады, сондықтан жасөспірімдер қисынсыз шешімдер қабылдап, өмірдегі маңызды физикалық, психологиялық және әлеуметтік өзгерістерге төтеп бере алмайды.

**Ата-аналар, өтініш, құлақ асыңыздар!** Жасөспірімдер ақымақтық жасай алады және әрдайым дұрыс шешім қабылдай бермейді, өйткені олардың миы ересектер сияқты емес, басқаша жұмыс істейді және кейбір функцияларға физикалық мүмкіндіктері жетпейді. Әрине, әртүрлі

жасөспірімдер мұны әр түрлі жолмен көрсетеді, бірақ олардың префронтальды қыртысы жетілмеген.

Жетілмегендігіне қарамастан, жасөспірімнің миы керемет пластикалы, дағдылар тез қалыптасады және жаңа ақпарат оңай сіңеді (жаңа нейрондық байланыстар тез орнатылады және күшейтіледі).

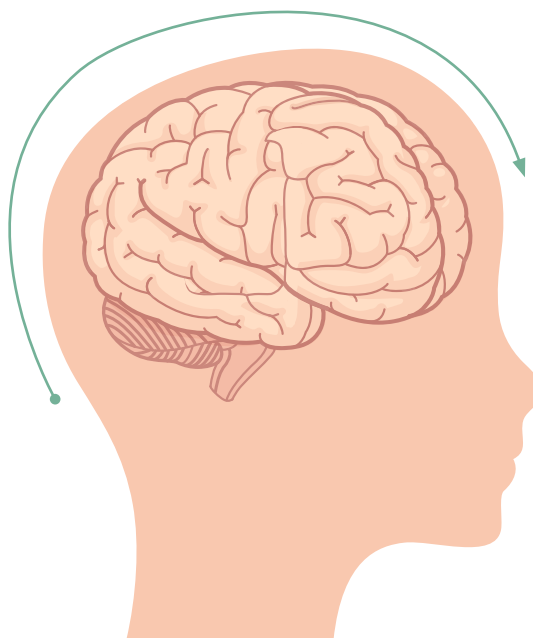


### **Пайдалы кеңестер:**

Жасөспірімдерге шыдамдылық танытыңыз, оларға тәуелсіз әрекеттер үшін шешімдерін ойлануға көбірек уақыт беріңіз, осы күрделі даму кезеңінде оларды бағыттап отырыңыз. Олармен сөйлескенде, олардың не істеп жатқанын және оның салдары қандай болатынын түсінуге көмектесіңіз.

### **Олар өмірді зерттеуде ме, әлде оны қатерге тігіп отыр ма?**

Неліктен жасөспірімдердің көңіл-күйі қуаныштан қайғыға дейін тез өзгереді, неге олар балалар мен ересектерге қарағанда қауіп төндіруді едәуір жақсы көреді және бірінші кезекте достарына әсер қалдырғанды ұнатады деген сұрақтарға жауап іздеп көріп пе едіңіз?



## **Жасөспірімді жол ережесін білмейтін, тежегіш-газ педальдарын нашар басқаратын және көлік жүргізу тәжірибесі жоқ феррари жүргізушісімен салыстыруға болады**

Жасөспірімнің миының құпияларын ашуды жалғастырамыз. Сонымен, жыныстық жетілу кезінде мидың лимбиялық жүйесінде үлкен өзгерістер болады, ол ми ішінде терең орналасады және эмоциялар мен сезімдерді талдауға, есте сақтау мен ұйқыны реттеуге, көңілді әрекеттерден, соның ішінде қауіпті әрекеттерден кейінгі мақтаулардан алатын ләззатқа жауап береді. Гормоналды өзгерістердің нәтижесінде ашуланшақтық, қорқыныш, агрессия (соның ішінде өзіне қатысты), қозу және жыныстық қалау сезімдері пайда болады. Лимбиялық жүйе бізді қауіпті мінез-құлықтан және күтпеген салдардан сақтайтын (есімізде!) префронтальды қыртысқа қарағанда, ертерек жетіледі. Бұл сәйкессіздік жасөспірімдердің тәуекелге бейімділігімен түсіндіріледі, өйткені сыйақысы тым тартымды болуы мүмкін және бұл кезде өзін-өзі бақылау жеткіліксіз. Жасөспірімді жол ережесін білмейтін, тежегіш-газ педальдарын нашар басқаратын және көлік жүргізу тәжірибесі жоқ феррари жүргізушісімен салыстыруға болады. Сонымен қатар, ол өзінің салқындығы мен жетілуін газға қысым жасау арқылы, мүмкін болатын қауіптер туралы теориялық тұрғыдан білгісі келеді, бірақ достарының жағымды лебіздері оны салдары туралы ойламауға мәжбүр етеді. Және бұл түсініктеме бар. Жасөспірімдер мидың дұрыс жұмыс істемеуіне байланысты мадақтау мен марапаттарға қатты жауап береді.

Мұның бәрі оларды құрдастарының қауіпті мінез-құлқына осал етуі мүмкін: мысалы, олар есірткіні қолдана алады, төбелеседі немесе биіктіктен секіреді. Олардың тәуекелге бейімділігі тіпті өлімге әкелуі мүмкін.

Екінші жағынан, құрдастарының құптауы жасөспірімдер миына өте пайдалы: достар жасөспірімдерге келіссөздер жүргізу, мәмілеге келу және топтық жоспарлау сияқты дағдыларды игеруге мүмкіндік береді. Олар ересектердің әлеуметтік дағдыларын қауіпсіз ортада қолданады және бастапқыда бұл жақсы нәтиже бермейді. Бірақ бұл жаста олар достарымен бірге отырса да, көп жұмыс істейді. Осыны есте сақтаңыз.



### **Білу маңызды!**

*Миды зерттеу ми құрылымдарының синхронды дамуының сәйкессіздігін көрсетті (алдын-ала кортекс және лимбиялық жүйе). Жасөспірім кезіндегі ми өзінің дамуында терең өзгерістерге ұшырайды және бұл ашылым олардың қауіпті мінез-құлқын және құрдастарының және жалпы қоғамның жоғары әсерін түсіндіреді.*

Жасөспірімдер ашуланшақ және интрузивті болуға, импульсивті әрекет етуге, әлеуметтік бел-

## **Жасөспірімдер ересектерге қарағанда алкогольдің жоғары деңгейімен ұзақ уақыт сергек бола алады. Және бұл ерекшелік оларға көп іше беруге мүмкіндік береді, содан миы қатты зақымдалады**

гілер мен эмоцияларды дұрыс түсінбеуге, түрлі оқиғаларға тап болуға, төбелеске қатысуға бейім. Олар өзгеруге үлкен әлеуетке ие, тәуекелге бейім және жазаларға қарағанда марапаттар мен марапаттарға көбірек құлшыныспен үйренеді. Ата-аналар зерттеу әрекетін денсаулыққа зиян келтіретін қауіпті мінез-құлықтан ажырата білуі керек және балаларға ықтимал салдарын түсіндіріп, алдын-алу шаралары туралы айтуы керек.

### **Психоактивті заттардың жасөспірімдер миына әсері**

Жасөспірімнің миы сыртқы тітіркендіргіштерге ересек адамның миына қарағанда басқаша жауап береді. Дамып келе жатқан ми ішімдік пен есірткі келтіретін зиянға қатысты біраз осалдау болады. Алкоголь гиппокампқа – мидың есте сақтау және оқыту орталығына ерекше әсер етеді. Зиянды заттарды қолдану мидың қалыпты дамуын бұзады, қиын өмірлік жағдайларды жеңу қабілетін әлсіретеді. Миды ынталандыру және марапаттау жүйесі (дофамин – ләззат гормонын

өндіру жүйесі) психоактивті заттардың әсерінен сәтсіздікке ұшырайды, жасөспірім оларды тұтынбаса, қанағаттансызданып, мазасыздана бастайды. Бұл бір жабық шеңберге кіргізетіндей.

Әрі қарай! Жасөспірімдер ересектерге қарағанда алкогольдің жоғары деңгейімен ұзақ уақыт сергек бола алады. Және бұл ерекшелік оларға көп іше беруге мүмкіндік береді, содан миы қатты зақымдалады. Никотин кез-келген жаста миға зақым келтіреді, бірақ жасөспірімде гиппокамп (жад орталығы) зақымдалады. Темекі шегетін жасөспірімдер депрессиядан қатты зардап шегеді және тез никотинге тәуелді болады. Бұл заттарды теріс пайдалану мидың орындаушылық функцияларын нашарлатады: жоспарлау, тапсырмаларды орындау және мақсаттарға жету, және жағдайларға эмоционалды реакцияны күшейтеді.



### **Пайдалы кеңестер:**

*Жасөспірімдердің мінез-құлық үлгілері отбасында қаланады. Зиянды заттарды қолданудан бас тартудың ең тиімді, әрі көрнекі әдісі – бұл сіздің жеке мысалыңыз!*

### **Жасөспірімнің миы және ұйқы**

Ағзадағы тез пайда болатын тұрақты физикалық және психикалық өзгерістер ұйқының жетіспеуіне әкеліп соғады және жасөспірімдерді стресске қарсы осал етеді. Мелатонин-ұйқы гормоны-ересектерде 22:00 шамасында, ал жасөспірімдерде 2 сағаттан кейін шығарылады. Бұл жасөспірімдердің тұн ортасына дейін ояу жүріп, таңертең оянуы қиын болатынын түсіндіреді. Мелатониннің кеш өндірісі жасөспірімдердің ұйқыға деген қажеттілігін 8–10 сағатқа арттырады, ал ересектерде – 7–9 сағат.

Қазір жасөспірімдер жиырма жыл бұрынғыға қарағанда айтарлықтай аз ұйықтайды. Мәселе ішінара жасөспірім кезіндегі циркадты ырғақтардың (дененің күнмен реттелетін ішкі ырғақтарының) ауысуы болып табылады. Жасөспірім үшін кешірек тұру және кешірек ұй-

ықтау маңызды. Бірақ таңертеңгілік сабақ кестесіне байланысты көптеген жасөспірімдер аз ұйықтайды. Ұйқының жетіспеуі олардың көңіл-күйі мен қисынсыз мінез-құлқын күшейтеді. Ұйқы жасөспірімнің миының сыни қайта құрылуына ықпал етеді деп саналады. Ең жаманы, экранның жалпы уақыты және әлеуметтік медианы қолдану жасөспірімдердің ұйқы уақытын қысқартады, бұл оларды мазасыздық пен депрессияға ұшырау қаупін төндіреді.



#### Пайдалы кеңестер:

*Жасөспірімдер көбірек ұйықтасын!*

*Жасөспірімге ұйқының денсаулық үшін маңыздылығын түсіндіруге тырысыңыз. Біз бірлесіп пайдалы әдеттерді дамытуды ұсынамыз: дененің ішкі сағаттарын және ұйқы режимін реттей отырып, бір уақытта ұйықтау; ұйқыға дейін кемінде 2 сағат бұрын телефонмен сөйлесуді немесе әлеуметтік желілерді қарауды тоқтатыңыз (әйтпесе, жарықтың әсерінен ми әлі де күндіз екен деп ойлайды, ұйқы гормонын өндіруді тоқтатады және ұйықтағыңыз келмейді). Ұйқы кезінде барлық электрондық құрылғыларды өшіріңіз немесе шетке алып қойыңыз.*



*Қорытындылай келе: мидың даму ерекшеліктері туралы неғұрлым көп білсеңіз, жасөспірімдеріңізге жақсы қолдау көрсетесіз. Өмір бойы олармен бірге болатын әдеттер қалыптасқан кезде, олардың өмірінің осы кезеңінде балаларға ерекше қамқорлық жасаңыз. Жасөспірім кезіндегі тәжірибе адамның кейінгі өмірдегі мінез-құлқын анықтайды. Сондықтан, осы жаста балаларыңыздың жағымды мінез-құлқын ынталандыру және оларды әртүрлі іс-шараларға белсенді тарту маңызды: спортпен шұғылдану, шет тілдерін үйрену, музыкалық аспапта ойнау немесе қызықты хоббиді игеру. Жасөспірімдердің ұйқысын қорғаңыз, өйткені бұл олардың әл-ауқатын қамтамасыз ететін толық ұйқы. Есіңізде болсын, отбасында салауатты әдеттер қалыптасады, ал ата-аналардың мұндағы рөлі сөзсіз.*

## 4-тарау

### **Жасөспірім балалармен және жастармен ата-ана қарым-қатынасын құру ережелері мен принциптері**

Сонымен, бала өседі, миы дамиды, денесі, мінезі мен әдеттері өзгереді. Тиісінше, оның өзімен, қоршаған ортамен, оның ішінде ата-анасымен де қарым-қатынасы өзгеруі керек. Өйткені, ересек адамдармен айналасындағылар кішкентай бала сияқты сөйлесе, біртүрлі болары рас қой? Осылайша, жасөспірімдердің психикасы олардың мінез-құлқын, эмоционалды реакцияларын қалпына келтіруді бастайды. Көптеген ата-аналар баласындағы жасөспірім шақтың басталуын: “оны ауыстырып қойған сияқты» деп сипаттайды. Кеше ғана көңілді ұл/қыз болған, ал қазір – үнемі наразылық, өз бөлмесіне жабылып, дөрекілік танытады, мектептегі жаңалықтармен бөліспейді, тіпті ештеңе айтпайды, өз артынан жинамайды, оқығысы келмейді, бұрынғы қызық болған нәрселермен қызықпайды, туыстарының мейрамдарына енді барғысы келмейді... Осы шағымдардың қатарын жалғастыруға болады, және, әрбір жасөспірімнің ата-анасы, сипатталғандардан өз жағдайымен ұқсастығын табар. Ата-аналар көбінесе бұл өзгерістерді тек мінез-құлықтың нашарлауы, байланыс пен қарым-қатынастың әлсіреуі ретінде қабылдайды. Біз оған сәл өзгеше қырынан қарауды ұсынамыз.



### Психологтың ұсынысы

*Біздің алдымыздағы біздің бала емес, мүлдем жаңа, бейтаныс адам деп елестетейік.*

*Біз онымен танысып, оның мінезінің ерекшеліктерін, мүдделері мен бейімділігін біліп, онымен достасып, сенімді қарым-қатынас орнатуға тырысуымыз керек. Осы тәсілмен балаға қатысты барлық бұрынғы үміттер, талаптар мен шағымдар, сондай-ақ біз онымен бұрын келіскен ережелер мен шекаралар қайта қаралуы керек екені белгілі болады.*

Ата-аналарға қазір өздеріне сұрақ қою өте пайдалы: мен қандай адам тәрбиелеп өсірмекпін? Мен ересек баламнан қандай қасиеттерді көргім келеді?

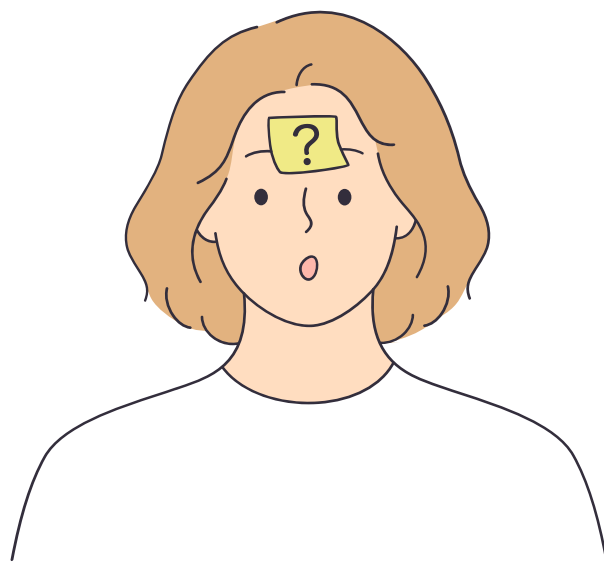


*Қазір сізге мынадай жаттығу жасауды ұсынамыз – бұл кітапты уақытша шетке қоя тұрып, қағаз парағын алып, мүмкіндігінше егжей-тег-*

*жейлі, шынайы бір тізім жасап шығыңыз. Егер сіз жаттығуды орындайтын болсаңыз, осы нұсқаулықпен жұмыс істеу сізге психологиялық тренинг әсерін береді.*

Енді алынған тізімді талдап көрейік. Егер сөзсіз орындаушылық, басқалардың айтқанынан бас тарта алмау, өз қажеттіліктерін тыңдағысы келмеу және өмірлік мақсаттар қоюға ниите іболмау сияқты қасиеттер болса, онда ата-ана жасөспірімді кішкентай мектеп оқушысы тәрізді тәрбиелеуді жалғастыруы керек – баланың өмірінің бағытын анықтау – кіммен дос болу керек, қандай үйірмелер мен секцияларға қатысу керек және т. б. сияқты ата-ананың өзіне дұрыс болып көрінетін міндеттерді белгілеп, олардың орындалуын қатаң бақылау.

Егер тізімде баланы бақытты, жауапты және өзін-өзі қамтамасыз ететін ересек адам ретінде көргісі келетін тұстар болса, онда тәрбиеге деген көзқарасты қайта қараудың уақыты келді. Өмірдің қай саласын бала тәуелсіз шешімдер қабылдай алып, олар үшін жеке жауапкершілік алатындай баланың өзі бақылауына беруге болатындығын шешу маңызды.



жалғастыруда. Бұл тәсілмен олар өнімділікке қол жеткізеді (яғни, бала тапсырмаларды орындайды, жақсы баға алады), бірақ баланы қателесу және өз әрекеттерінің салдарын көру құқығынан айырады, демек, жауапкершілікті қалыптастыруға да кедергі болады. Сондай-ақ, бұл жастағы бақылаудың осындай дәрежесімен оқу мотивациясы (оқуға деген ықылас) дамымайды, ол сыртқы бақылауға (олар мені қадағалап жатқанда оқимын) сүйенеді. Болашақта бұл ата-аналар баланың мамандығын өзі таңдай алмайтындығы немесе университетте/колледжде бастаған оқуын тастап кетуіне тап болуы мүмкін. Қазірдің өзінде олар үшін ненің маңыздырақ екенін – тактикалық немесе стратегиялық жеңіс, жақсы бағалар немесе баланың жеке қасиеттерін дамыту туралы ойлану керек.

### Тәжірибеден мысал

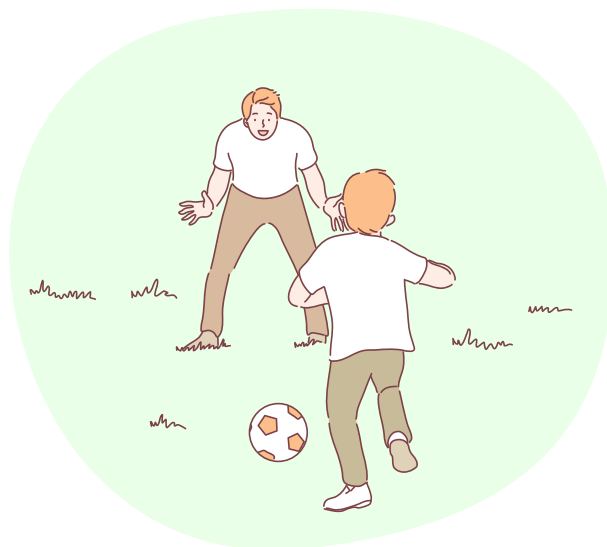
11–12 жас аралығындағы 6-сынып оқушылары қашықтықтан оқытуға көшірілді. Бұл тәртіпте ата-аналардың қайсысы тәрбие тактикасын әлі өзгертіпегені анық көрінді. Кейбір ата-аналар баланың әр қадамын – сабақ кестесін, үй тапсырмаларын орындағанын, әдебиеттер тізімін оқығанын, сабаққа қатысуын бақылауды

Бұған дейін біз жасөспірімнің басты міндеті – сепарация немесе ата-анадан біртіндеп бөліну деп айтқан болатынбыз. Бұл психологиялық процесс баланың тәуелсіз ересек болуы үшін маңызды. Бұл бір мезеттік процесс емес екенін түсіну керек, ол «бір таңда» келе салмайды. Ата-ананың балаға біртіндеп көбірек еркіндік беруі, осы бостандықты өмірдің осы екі жағы бірге жүруі үшін оның өзіне жүктей алатын жауапкершілікпен теңестіруге тырысуынан тұрады. Жасөспірім өмірінің әр жаңа жылында оның біртіндеп толық тәуелсіздігіне жету үшін, оның сіздің отбасыңызда тұруына сәйкес келетін шекаралар деп аталатын нормалар мен ережелерді қайта қарау керек. Мысалы, баланың серуендеуге кететін уақыты артады, бос уақыты мен әлеуметтік ортасын таңдауда үлкен тәуелсіздік пайда болады. Тіпті 14 жастан бастап баланың жартылай қабілетті болатындығы және оның бірқатар әрекеттері үшін өзі жауап беретіні заңды түрде бекітілген және бұл аймақ одан әрі кеңейе түседі. Егер жасөспірім кезінде ата-анасы жауапкершілікті өзіне бермеген болса, содан кейін бала «кенеттен жетілу» жағдайына тап болса (мысалы, басқа қалаға оқуға кетсе), онда ол біраз қиналуы мүмкін, ал кейбір жағдайларда бұл невротикалық реакциялардың (мазасыздық, уайымшылдық, бас ауруы, ұйқының бұзылуы) және тіпті паникалық шабуылдардың (адамның халі нашарлайтын, өзін-өзі бақылау мен

**Жасөспірім өмірінің  
әр жаңа жылында  
оның біртіндеп толық  
тәуелсіздігіне жету үшін,  
оның сіздің отбасыңызда  
тұруына сәйкес келетін  
шекаралар деп аталатын  
нормалар мен ережелерді  
қайта қарау керек**

кеңістіктегі бағдарын жоғалтатын, тұншыға бастайтын) дамуымен бірге жүретін бейімделудің күрделі процесіне әкелуі мүмкін. Мұны баланы қайықтан лақтырып, үлкен тереңдікте жүзуге үйреткен кезбен салыстыруға болады. Сонымен қатар, егер сепарация (ата-анасынан бөліну) тым баяу жүретін болса, жасөспірім бүлік шығарып, «соғыс қимылдары» түрінде еркіндігін ала бастайды, содан кейін ата-аналар жасөспірімдердің жарқын наразылығының реакциясын байқайды. Ал кейбір жасөспірімдер жасырын түрде бүлік шығарады – олар ата-аналардың өтініштері мен талаптарын елемейді және өздері қажет деп санайтын нәрсені үнсіз жасайды. Сонымен бірге, мұндай мінез-құлық наразылықтың бір түрі болып табылады және ата-аналар үшін бұл дұрыстап ойлануға себеп болуы керек: қай жерде, қай тұста мен баламның өсіп келе жатқанын көрмей тұрмын?

Сепарация процесінде (ата-анадан бөліну, өзін тәуелсіз ересек адам ретінде сезіну) ата-аналық күш пен бақылауды толық ұстанудың да, шамадан тыс жіберудің де көмегі шамалы. Кейбір ата-аналар жасөспірім енді есейді және олардың назары мен басшылығын қажет етпейді деп санайды. Алайда, Гордон Ньюфельд институтының соңғы зерттеулері керісінше дәлелдеді – жасөспірім шақта ата-аналардың назары мен қолдауы бала үшін әлі де маңызды және ол үшін үлкен рөл атқарады. Ал ондайды көрмеген және дамуда көбінесе құрдастарына еліктейтін балалар мазасыз және құқық бұзушылық, қауіпті әрекеттер сияқты мінез-құлықтың теріс көріністеріне бейім болады. Бұл деректер далалық зерттеулермен де расталады. Сауалнама нәтижелеріне сәйкес, 10–11 сынып оқушылары 83% жағдайда олардың қызығушылықтарын ескеретін ата-аналарымен бірге өткізетін уақыттың маңызды екенін атап өтті. Алайда, мұндай тұрақты уақыт өткізудің болуын респонденттердің тек 21%-ы атап өтті. Жасөспірімдердің негативизмі мен осы жастағы даму үшін әдетті және қалыпты болып табылатын наразылық реакцияларына байланысты ата-аналарға кейде жасөспірім оларға мұқтаж болмай, кетіп қалатындай көріне бастайды. Бірақ бұл олардың балаларына кейін қиынға соғатын коммуникативті қателік болып табылады.



Ата-ана ұстанымының күрделілігі мен парасаттылығы баланың мінез-құлқын бақылау мен оған берілетін еркіндік арасындағы тепе-теңдікті таба білу, бақыланатын тәуекелдерге бару және баланың жақындығын бұзатын және оны алшақтататын белгілерді оқымай-ақ, жасөспірімге қолдау көрсетуге дайын болуында жатыр. Жасөспірім шақ – бұл көп жағдайда ата-ана мен оның ересек баласының болашақ қарым-қатынасы анықталатын уақыт. Ата-ананың позициясы, психологиялық білімі мен құзыреттілігі көбінесе бұл қарым-қатынастың достық қатынаста бола алуына немесе жоғалуына, қарым-қатынастың ұзаққа созылуына немесе тіпті бұзылуына байланысты.

Бәлкім, әрбір ата-ана өз баласына өзі сенетін және өмірде ұстанатын құндылықтарды жеткізуді армандайтын болар. Сондай-ақ, балалар біздің оларға айтқандарымыздың бәрін толық орындамаса да, тым болмаса біздің сөздерімізді, тілектеріміз бен кеңестерімізді тыңдауы біз үшін маңызды. Ата-анасы баласының тіпті есейіп жатқанда да жанұясымен байланысын сақтап, хабарласып тұруын, бірге уақыт өткізуін, ата-анасының істеріне қызығушылық танытып, оларға араласқанын қалайды. Психологтар бұған

мәжбүрлеумен де, сұраулармен де, аянышты айлалармен де қол жеткізілмейтінін дәлелдеді.

Балада мұндай байланысты балалық шақтан бастап дамыту және бекіту қажет, оның қалыптасу механизмдері зерттеліп, сипатталған, және біз оларды әрі қарай зерттеуді ұсынамыз.

Австриялық психолог Альфред Адлер меншік сезімі тұжырымдамасын жасады. Ол адамның табиғаты бойынша әлеуметтік екенін түсіндірді, ол әртүрлі әлеуметтік топтардың бөлігі болғандықтан қалыптасады, үйренеді және дамиды, олардың ішіндегі ең бастысы, жақын және маңыздысы – отбасы. Айқай да, жаза да (әсіресе физикалық), ата-аналар баладан сүйіспеншілік пен қатыстылыққа қол жеткізе алмайды. Уақытша мойынсұну және қорқыныш-иә, бірақ біз оны қарым-қатынаста қалаймыз ба? Балаға және оның мінез-құлқына әсер ету үшін ата-аналар Адлердің көзқарасында өз отбасына тиесілі сезім деп аталатын сенімді сүйіспеншілікті қалыптастыру арқылы қол жеткізе алады.

**Мені жақсы көреді, қабылдайды**



**Мен керектін, пайдалымын**

Меншік сезімі – бұл менің осы отбасының бір бөлігі екенімді, оған сенетінімді, оның нормаларын, құндылықтары мен ережелерін ұстануға дайын екенімді іштей сезіну. Бұл сезімді балада қалай қалыптастыру керектігін қарастырайық.

Адлер меншік сезімінің үш китке негізделгенін айтады – мені бұл жанұяда жақсы көреді (қабылдайды), мен мұнда біреуге керектін (пайдалымын) және мен кедергісіз дами аламын.

**Мені жақсы көреді, қабылдайды**

Әр ата-ана өз баласын жақсы көретін сияқты. Бірақ мәселе мұны тек ата-ана сезініп, біліп қана

қоймай, сонымен бірге баланың өзі де сезінуі керектігінде. Ата-ананың балаға махаббат сезімін қалай бере алатындығы туралы әртүрлі психологиялық ұсыныстар бар. Бүгінгі күні Гарри Чэпменнің «Махаббаттың бес тілі» кітабында берілген ұсыныстар ең тиімді және қолданбалы болып табылады. Ол адамдар сүйіспеншіліктің көрінісі ретінде танитын іс-әрекеттің бес тәсілін айқындайды.

**1. Физикалық байланыс**, көз түйістіру, сипалау, қағу, құшақтау. Егер сенсорлық ақаулықтары болмаса (белгілі бір органдардың немесе жүйелердің сезімталдығының бұзылуы), кішкентай балалардың құшақтасқанды қалай жақсы көретіні есіңізде шығар. Отбасылық психотерапевт Вирджиния Сатир тіпті баланың денсаулығы мен дамуы үшін күніне кемінде 8 құшақ қажет екенін айтты. Алайда, жасы ұлғайған сайын, бала ата-анасымен дене байланысын ұнатпайтын сияқты көрінеді. Бұл психиканың табиғи механизмі, ол осылайша жетіліп келе жатқан баланы инцесттен (туыстарымен жыныстық қатынастан) қорғайды. Алайда, тактильді байланыстар (жанасу) жасөспірімдер үшін әлі де маңызды және дәл соларды құрдастарының ортасында іздейді.



**Психологтың ұсынысы**

Ата-аналар баланың көп жаттығып, оның бұлшықеттері тым қысылған деген сылтаумен құшақтарды уқалауға немесе жасөспірімдер арасында құпталаатын иығынан/қолынан қағуға ауыстыра алады. Егер бала денемен жанасудан мүлдем бас тартса, оны сөйлесу кезінде көзге тигізу арқылы алмастыруға болады. Біз көбінесе жүгіріп бара жатқандай сөйлесеміз, бірақ байланыс сезімін сақтау үшін кейде бір-біріміздің көзімізге қарап сөйлесу өте маңызды, әсіресе әңгіме сезім мен эмоциялар туралы болса.

**2. Бірге өткізетін уақыт.** Бұл дәл қазіргі әлемде ата-аналары үнемі жұмыста жүретін жасөспірімдер үшін жиі жетіспейтін нәрсе. Жоғарыда аталған сауалнамада олар ата-аналар бос уақытты ұйымдастыруға тырысып, жасөспірім-

дерді өздері қалаған нәрселерімен айналысуға мәжбүрлейтінін және жасөспірімнің өзі мұны қалай көретінін сирек сұрайтынын айтты. Сонымен бірге, егер ата-ана мен жасөспірім екі жаққа да сәйкес келетін нәрсені келісе алса, жасөспірімдер мұндай тәжірибені өміріндегі ең есте қаларлық оқиғалардың бірі ретінде сипаттайды. Жаяу серуендеу, ағаш үйін бірлесіп салу, шаңғымен сырғанау, жасөспірім ұсынған фильм немесе кітап туралы пікір алмасу – осындай нұсқалардың керемет мысалдары.

**3. Сыйлықтар.** Осы тізімнің ең айқын бөлімі болар. Тек сыйлықтың құнды болуы, жасөспірімнің қызығушылығын көрсететін және оның өзі күтетін, сондай-ақ ата-ана махаббатын көрсетудің басқа түрлерін алмастырмағаны маңызды.

**4. Қамқорлық пен көмек.** Көптеген жасөспірімдер үшін ата-ананың олардың өміріне белсенді үлес қосуы, проблемаларға мүмкіндігінше жауап беруі және мүмкіндігінше белсенді қатысуы маңызды. Жасөспірімдер үшін кейде оларға қамқорлық жасалып жатқанын, оларды өмірдің дауылды теңізінде жүзуге тастамайтынын сезіну қажет, себебі олар өте осал және сезімтал. Егер ата-ана «ол өзі ересек адам, өзін шешеді, мәселелерді өз бетімен шешіп үйренуі керек» деген ұстанымда болса, әсіресе осы жасөспірімдер зардап шегеді. Мұндай жасөспірімдер бір нәрсені тек өзара әрекеттесу арқылы үйренеді және егер олардың өтініштеріне жауап берілмесе, оларға өте ауыр тиеді. Баланың

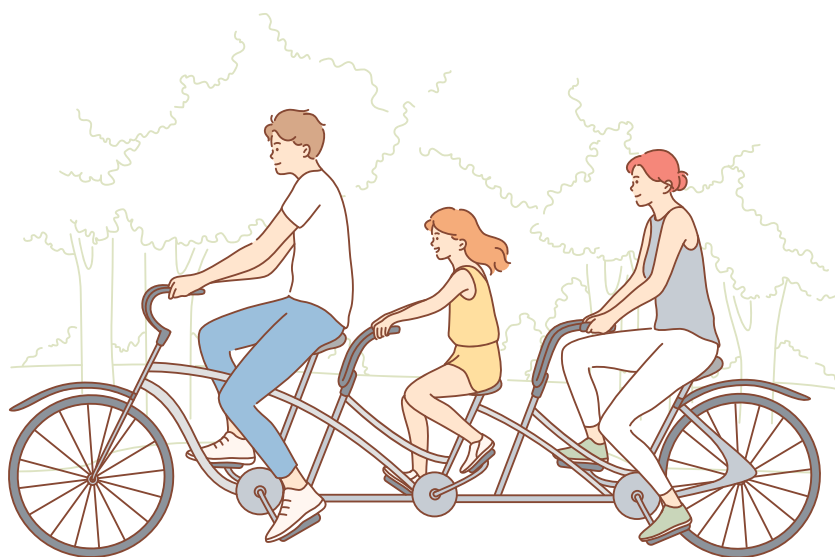
шамадан тыс тәуелді болып кетпеуі үшін, сонымен бірге салқындық пен алшақтықтан зардап шекпеуі үшін, ата-анасының көмек пен қолдаудың тепе-теңдігін құрғаны жөн.

**5. Құптау.** Соңында, махаббатты білдірудің соңғы тәсілі – бұл тізімдегі соңғысы болса да, бірақ мағынасы бойынша емес. Адамның маңыздылығын және онымен байланысын еске түсіретін ынталандыру сөздері, ашықхаттар, кішкентай сувенирлер – бұл маңызды нәрсе. Кейбір жасөспірімдер өздерінің жеке басын және олардың іс-әрекеттерін құптағанды қажет етеді, бұл олардың өзіндік құндылық сезімін тудырады. Егер ата-аналар асыра мақтап, «нарцистті өсіруден» қорыққаннан оларға ешқашан жақсы сөз айтпаса, мұндай жасөспірімдер үшін ауыр келеді. Бұл жағдайда балалар қурап, өздерін мадақтайтын және қолдайтын ортаны іздей бастайды, және көбінесе бұл дұрыс орта бола бермейді.



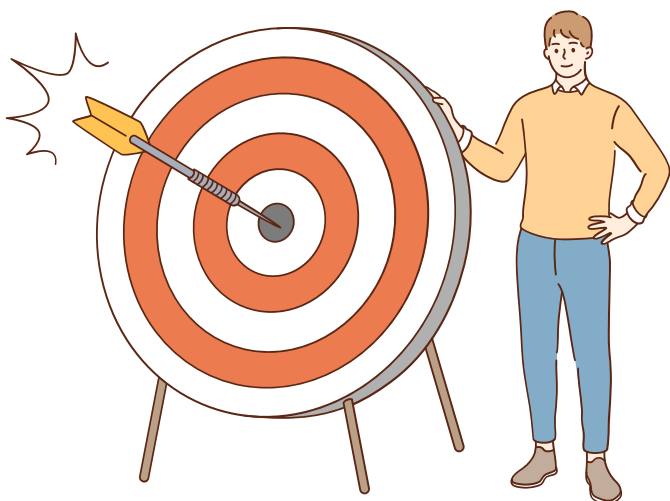
#### Тәжірибеден мысал

15 жастағы бала жиналыстарға барып, үйге біртүрлі әдебиеттер әкеле бастады. Ол өзінің жаңа ортасын ата-анасымен талқылағысы келмеді, жабық, агрессивті болды, жаңа тірлігіне көбірек уақыт бөлді. Уақыт өте келе ата-аналар баланың деструктивті ағымның, сектаның ықпалына түскенін біліп, оны психотерапевтке мәжбүрлеп апарды.



## Мен керекпін, пайдалымын

Меншік сезімінің келесі құрамы – өз құзыреттілігін сезіну. Адам өзін құруға көмектесетін нәрсеге қатысуын сезінеді. Баланы оқуға жүктелгендіктен үй шаруасынан толығымен босататын ата-аналар оны маңызды ішкі қолдаудан айырады. Үйде тұратын бала ондағы үй шаруашылығына өз үлесін қосуы керек және бұл міндетті ереже. Міндеттер онымен талқылануы және келісілуі керек, сондықтан ол оны жасай алатын және орындай алатын нәрсе болуы керек, бұл оған рахат сыйлайды немесе кем дегенде бас тартпайды. Сонымен қатар, егер баланың бөлмесі (егер бар болса) немесе кем дегенде оның жұмыс үстелі оның жеке аумағы болса, онда ол ережелер мен тәртіп нормаларын белгілейді. Бұл оған қауіпсіздік сезімін береді, сонымен қатар материалдық өрнек ретінде қызмет етеді, оның өсіп келе жатқан ересектігі мен дербестігін нығайтады.



### Психологтың ұсынысы

Үй міндеттерінен басқа, ата-аналар балаға өзінің таланттарын толық көрсете алатын жағдайларды жасай алады. Ол ата-анасына өз жобасының әлеуметтік желілерін жүргізуге, шығармашылық қойылымдарға костюмдер тігуге немесе отбасылық мерекелерге арналған осындай қойылымдарды дайындауға, ата-анасына уақыты жоқ Қызықты кітаптарды қайталауға және т. б. әр ата-ана өз баласының күшті жақтарын жақсы біледі және оған қалай көмектесуге болатындығын ойластыра алады. оларды көрсету және сол арқылы өзінің пайдалылық сезімін нығайту.

## Мен істей аламын, дамудамын

Өсіп келе жатқан бала өзінің жеке басын қайта ашады, өзін әртүрлі хоббиілерде сынап көреді, өзінің болашақ кәсіби мақсатын анықтауға тырысады. Егер ата-анасы оған кедергі жасамаса, оны іздеуге шақырады. Жасөспірім шақ – бұл баланың өзін әр түрлі іс-әрекетте сынап көруге және өзін-өзі бағалауды күшейтетін кішкентай жетістіктер жинауға мүмкіндік беретін уақыт.

Сессия барысында онда қолданылатын және жас адам үшін ең тартымды болып табылатын әсер ету технологияларының бірі сөзсіз қабылдау екені белгілі болды. Кездесулерде оның келбеті, мінезі, сөздері мақталды. Ата-аналар тәрбиенің қатаң моделін ұстанған кезде және өсіп келе жатқан ер адамға қолдау мен жігер айтудың қажеті жоқ деп санағанымен, бұл оны әлсіретеді.

Осылайша, баланың қажеттілігін жаппай, ата-аналар оның өз отбасына деген сезімін қалыптастырмады және ол оны осы қажеттілікті сәтті қанағаттандыруға көмектескен топта қалыптастыра бастады.

## Өсіп келе жатқан бала өзінің жеке басын қайта ашады, өзін әртүрлі хоббиерде сынап көреді, өзінің болашақ кәсіби мақсатын анықтауға тырысады

Егер ата-аналар жаңа нәрселерді сынап көруге тыйым салса, таңдауды тек «пайдалы» әрекеттермен шектесе, бұл олардың арасындағы сүйіспеншілікті әлсіретуі мүмкін. Ата-аналардың рөлі – қауіпсіздік мәселелеріне және тәуекелдерді бағалауға ақылмен қарау, жасөспірімдерге «сабанды салуға» емес, оны үйрету.



### Тәжірибеден мысал

14 жастағы бала паркурға қызығушылық танытты (секіру және бұлшықет күші арқылы әртүрлі кедергілерді жеңу керек спорт түрі). Көршісі достарымен бірге шатырдан гараждың төбесіне секіргенін кездейсоқ көріп, бұл туралы

анасына айтты. Анам өте дұрыс жауап берді – ол ұлымен не болып жатқандығы туралы сөйлесті, ол бұл секірулердің не үшін екенін білді. Әңгіме барысында баланың күшті және епті болғысы келетіні, өсіп келе жатқан дененің жаңа мүмкіндіктерін бастан өткергені белгілі болды. Анам оған гимнастика бөлімін таңдады, онда жаттықтырушылар оны осы бағытта дамыта бастады, сонымен қатар қауіпсіздік ережелерін түсіндіріп, топтасу және дұрыс құлау қабілеттерін үйретті. Егер анасы өз қорқынышына жүгініп, тыйым салу әдісімен әрекет ете бастаса, бала өз сабақтарын анасының білімінсіз жалғастыруы мүмкін және жақын арада қауіпті жарақат алуы мүмкін.

Бұл тарауда біз ата-аналар мен олардың өсіп келе жатқан баласының қарым-қатынасы қалай өзгеретінін қарастырдық, бөліну процесінің экологиялық таза құрылу механизміне қол тигіздік (біз баланы ата-анадан бөлу процесін барлық жағынан тиімді және ауыртпалықсыз етуді үйрендік), бақылау мен еркіндік процестерінің тепе-теңдігінің маңыздылығын талқыладық, сонымен қатар жасөспірім мен ата-ана арасындағы байланысты нығайтудағы маңыздылығы қандай екенін анықтадық. Жасөспірімнің мінез-құлқына әсер ету үшін оны қалыптастыруға болатын меншік сезімі мен механизмдер өзара қарым-қатынас мәселелері-өте күрделі іс, және жеке тарау емес, тұтас жәрдемақы шеңберінде де олардың барлық қағидаттары мен тетіктерін қамту өте қиын. Бұл тақырыпта ғылыми және танымал психологиялық әдебиеттің томдары жазылған. Бүгінгі таңда ата-аналарды қолдаудың арнайы тәсілдері бар-ата-аналар топтарындағы сабақтар, онда қатысушылардың өмірлік мысалдарында ата-ана мен жасөспірімнің бір-бірін естуіне және байланысын жақсартуға көмектесетін жалпы принциптер де, жеке коммуникативті әдістер де қарастырылады. Сондай-ақ, қажет болған жағдайда сіз осындай топты тауып, оған қосыла аласыз, өйткені проблемаларды бірлесіп шешу және күрделі мәселелерді талдау әрқашан оңай және нәтижелі болады.

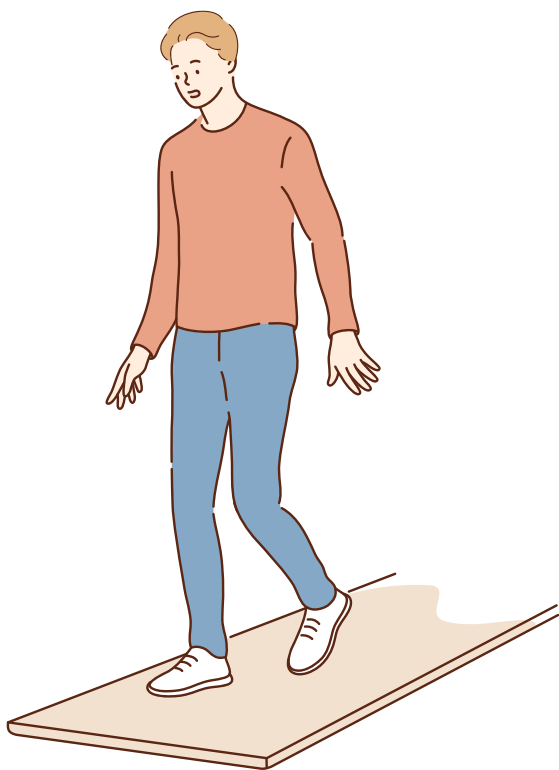
## 5-тарау

### **Жасөспірім ұл балалардың жыныстық жетілуі**

Бала отбасында пайда болған кезде, ата – аналар жиі сұрақ қояды-оның жыныс мүшелері дұрыс дамиды ма? Гигиенаның қандай әдістері дұрыс болады, болашақта оның эрекцияға, ластануға байланысты сұрақтарына қалай жауап беруге болады? Дененің дамуының кейбір кезеңдерін қадағалап, туындаған сұрақтарға жауап беруге тырысайық.

Балалар хирургы немесе балалар урологы алғашқы жоспарлы тексерулерді бала туылғаннан кейін бірден жүргізеді. Баланың дамуының алғашқы айларында ата-аналар оның дамуын мұқият бақылайды. Олар оның салмағын, алғашқы сөздерін, дағдыларын ғана емес, бәрін қызықтырады, соның ішінде скотч пен пенистің қалай дамығаны. Егер олардың норма туралы идеясынан ауытқып кетсе, ата-аналар балалар урологына жүгінеді. Басқа жағдайларда сыртқы жыныс мүшелерінің дамуындағы ауытқуларды педиатр анықтайды.

Уақыт өте келе бала өсіп, дамиды, оның дамуына мұқият көңіл бөлінеді. Бірінші кезекте психикалық даму, мінез-құлық нормаларын қалыптастыру және дамыту. Ата-ана мен баланың қарым-қатынасы өзгереді, танымдық мотив жетекші болады. Қыздар мен ұлдар арасындағы қарым-қатынаста кіші жастан



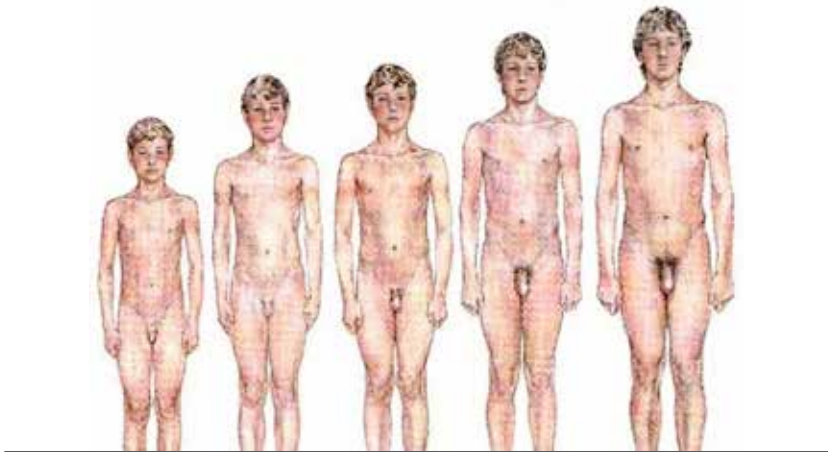
мектеп жасына дейінгі кезеңде ойын және бәсекелестік өзара әрекеттесу басым болады. Үйдегі қолайлы отбасылық орта мен жақсы сыйластық атмосфера ғана емес, сонымен қатар мектепке дейінгі және мектеп ұйымдарындағы қарым-қатынас үлкен рөл атқарады. Көбінесе балабақшада немесе бастауыш сыныптарда ұлдарда қызығушылықтан туындаған сыртқы жыныс мүшелеріне деген қызығушылық байқалады. Осы кезеңде сыртқы жыныс мүшелерінің дамуындағы нормадан ауытқуды анықтау үшін мерзімді медициналық тексерулер жүргізіледі. Тексеру кезінде, әдетте, бұрын жіберіп алған жағдайлар анықталады. Осы кезеңде баланы көбінесе ұлымен тығыз қарым-қатынаста болған анасы шомылдырады, көбінесе анасы оның жыныс мүшелеріндегі өзгерістерді байқайды.

Уақыт өте келе баланың денесі өзгере бастайды. Ол жасөспірім болады. Оның қалыптасуында белгілердің тұқым қуалайтын берілуі үлкен рөл атқарады, ол жас жігіттің физикасы мен сыртқы түріне ғана емес, сонымен қатар оның сыртқы жыныс мүшелерінің дамуына да әсер етеді. Дәл 10-15 жас аралығында өсудің, физикалық және жыныстық дамудың біркелкі еместігі байқалады. Барлық ұлдар бір уақытта дамымайды. Жасөспірімдердің көп бөлігі арасында Біз үдет-

кіш деп атайтын ерте және қарқынды дамуы бар кейбір ұлдар, ал физикалық және жыныстық дамуы біршама баяулаған ұлдар ерекшеленеді. Дамудың жетілмегендігі, алдыңғы жас кезеңдеріне тән белгілердің физикалық келбеті мен мінез-құлқының сақталуы латынның *infantilis* сөзінен-балалық деп аталады. Осы кезеңде көптеген балалар өздерін жуып, киім ауыстырады.

Ежелгі дәуірде де суретшілер мен мүсіншілердің назары жас адамның денесіне, жас бала мен ер адамның сыртқы жыныс мүшелерінің формалары мен пропорцияларына бағытталған. Әр уақыт кезеңінде ер адамның қалыптасуына дәуірдің ерекшеліктері әсер етеді. Қазіргі уақытта, Цифрлық технологиялар уақыты, жасөспірім қалыптасатын орта өзгерді, сыртқы жыныс мүшелерінің бейнесін тек мұражайда ғана емес, іздеу жүйесінде сөз теру арқылы да көруге болады.

Ұлдар мен жасөспірімдердегі, одан әрі ерлердегі сыртқы жыныс мүшелерін зерттеуді медицина қызметкерлері жүргізеді. Көптеген елдерде еріктілердің үлкен топтарында сауалнамалар мен өлшеулермен тексерулер жүргізу арқылы ұрық пен жыныс мүшелерінің мөлшерін зерттеу жүргізілді. Бірақ олар Еуропаның, Американың кейбір елдерінде ғана өткізілді.



Азия елдерінде мұндай ауқымды зерттеулер соңғы уақытқа дейін қиын болды және бұл қоғамның кейбір жақындығымен ғана емес, сонымен бірге діндарлықпен де байланысты.

### 10 мен 18 жас аралығындағы ұл балаларда не болады?

→ өсудің күрт өсуі-бір жылдан кейін сіздің балаңыз бірден 7–12 см өсе алады, оның бүкіл денесі тек қолдар мен аяқтардан тұратын сияқты. Ол бұрыштық болады, оның күрт өзгерген, әлі таныс емес денесін басқару қиынға соғады;

→ қаңқаның ер түрі бойынша қалыптасуы: бұлшықеттің дамуы, кең иық белдеуі және салыстырмалы түрде тар жамбас, салмақтың өсуі (орта есеппен 10 жастан 17 жасқа дейін жас жігіттің салмағы 34 кг-ға артады), бірақ тері астындағы май қабатының төмендеуі;

→ әдетте жек көрінішті болатын безеулердің пайда болуына себеп болатын май бездерінің белсенді жұмысы;

→ тер бездерінің жұмысын күшейту және нәтижесінде тердің өткір, жағымсыз иісінің пайда болуы;

→ дауыс тембрінің өзгеруі: дауыс сымдары мен ларингальды шеміршектердің өсуіне және өзгеруіне байланысты жас жігіттің дауысы төмендейді, бірақ кейде фальцетке түседі-сөздің немесе фразаның ортасында биіктігін өзгертеді;

→ қолтық астындағы, жамбас пен жыныс мүшесінің айналасындағы шаштың пайда болуы, аяқтардағы шаштар қараңғыланып, ұзарады, жоғарғы ерін мен иекте қатты түктер пайда болады – болашақ мұрт пен сақалдың прототипі; шаш кеудеде өсе бастайды;

→ сүт бездерінің ұлғаюы және емізік сезімталдығының көрінісі (жасөспірімдердің едәуір пайызында байқалады). Ұлыңызды тыныштан-дырыңыз – көп жағдайда бұл құбылыс бірнеше жылдан кейін өтеді;

→ ұманың, аталық бездің және жыныс мүшесінің мөлшерінің ұлғаюы.

### Енді жас жігіттің ағзасының ішіне үңілейік

Ерлердің сыртқы жыныс мүшелеріне жыныс мүшесі мен ұма жатады. Ішкісіне – ұрық бездері және олардың қосымшалары, васкулярлы және васкулярлы каналдар, ұрық везикулалары,

простата безі, бульбоуретральды бездер. Құрылымның ерекшелігі – бұл жүйе генитурарлы деп аталады, өйткені уретра арқылы қуықтан жыныс мүшесінің басына дейін зәр шығару кезінде зәр, сондай-ақ сперма өтеді.

**Жыныс мүшесі (пенис немесе фаллос)** – бұл зәр шығаруға және жыныстық қатынас кезінде сперматозоидтарды жеткізуге қызмет ететін, бөшке мен тері қабығы бар бастан тұратын сыртқы жыныс мүшесі. Бастың көптеген жүйке ұштары бар, бұл оны ұстаған кезде өте сезімтал етеді. Басын жабатын терісінің ішкі және сыртқы жапырағы және смегма майын шығаратын бездері бар.

**Ұма** – бұл қос жұмыртқасы мен сперматикалық сымдары бар қапшық түрінде ұсынылған тері-бұлшықет мүшесі. Ұманың негізгі қасиеті – сперматогенез процесі үшін оңтайлы температура режимін сақтау, дене температурасының 2–3 градустан төмен. Бұған екі камерасы бар бүктелген сфералық пішінді және жұмыртқаның аздап қозғалғыштығын тудыратын 7 қабаттың құрылымы арқылы қол жеткізіледі.

**Жұмыртқа** – бұл сопақша пішінді жұптасқан еркек жыныс безі. Жұмыртқалар (ұрықтар немесе тестикулалар) ретроперитонеальді кеңістікте пайда болады, сол жерден олар нәресте туылған кезде ішек каналы арқылы сіңірге түседі. Олар пирамидалық бөліктерден және жинақталған

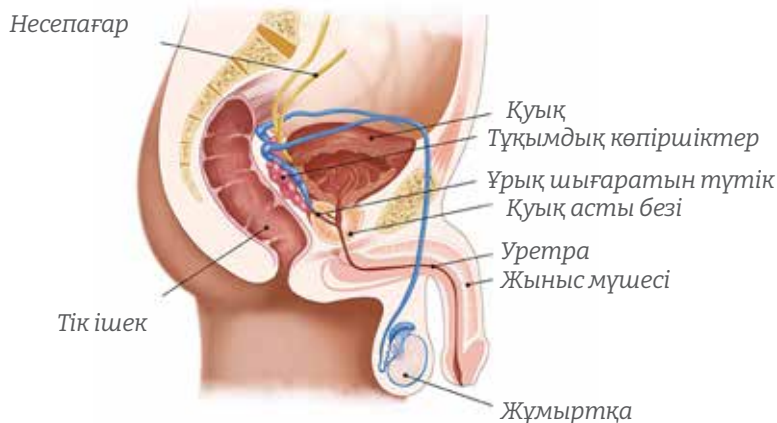


тұқым түтікшелерінен тұрады. Жұмыртқаның дәл тұқымдық түтікшелердің құрамында ұрық түзгіш элементтері бар. Толық пісіп жетілетін кезең шамамен 75–77 күнді алады.

Жұмыртқаның екі негізгі функциясы бар: аталық жыныстық гормондарын (тестостерон) өндіру және оларды қанға шығару және сперматозоидтардың түзілуі – 18 жасқа таман минутына 50 мыңға дейін. 15-тен 18-ге дейінгі ұрықтық түтікшелер ақуыз қабығын тесіп, жұмыртқаның қосалқы бөлігінің басына енеді, сол жерден олар ұрықты сақтайтын бөлігіне түседі. Сперматозоидтардың соңғы жетілуі жұмыртқаның қосалқы бөлігінде болады.

**Ұрық шығару жолдары** – жұмыртқадан ұрық шығарылатын каналдар.

**Простата безі (простата)** – бұл жұптаспаған мүше, 9–10 жаста 5–8 граммнан тұратын және 18 жасқа дейін 15–25 граммға жететін без. Простата тіндері секрецияны шығаратын және жинақтайтын көптеген бездерден тұрады. Бұл бездер серпімді талшықтар мен бұлшықет түйіндерін жабады, олардың эякуляция кезінде жиырылуы секрецияның қысылуына әкеледі. Простата секрециясының қасиеттерінің бірі – ұрық сұйықтығының сәл қышқыл ортасын бейтараптандыру, соның арқасында сперматозоидтар белсенді және жылдам болады. Қуық асты безінің үстінде тұқым көпіршіктері – ұзартылған алмұрт тәрізді пішіні бар жұптасқан органдар орналасқан. Олар сперматозоидтарды сақтауға арналған субстрат болып табылатын секретті шығарады.



## Ұл балаларда жыныстық жетілу кезіндегі өзгерістердің реттілігі қандай?

Ата-аналар үшін қайталама жыныстық сипаттамалардың даму кезеңдері белгілі бір жаста болатынын және қатаң ретпен өтетінін білу маңызды. Бұл дәйектіліктің бұзылуы қалыпты дамудың бұзылуын көрсетеді. Сонымен, ұрықтың көбеюінің басталуы – 11–12 жаста; жыныстық мүшенің алғашқы өсуі – 12–13 жаста; пенистің айтарлықтай өсуінің басталуы – 12–14 жаста; дауыс мутациясы–13–14 жаста, көмейдің қалқанша шеміршегінің ұлғаюы – 14–15 жаста; тән иісі бар терлеудің пайда болуы және аксиларлы шаштың басталуы–14 жаста; ластану – 14–15 жаста, физиологиялық жетілудің маңызды көрсеткіші, көптеген жасөспірімдерде олар 16 жасқа дейін тұрақты болады; бет әлпетінің басталуы – 15–16 жаста.

### Жыныс мүшесінің өсуі қашан басталады?

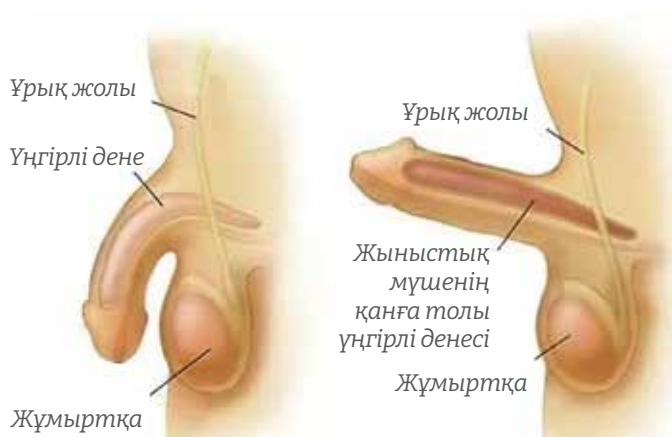
Жыныстық жетілу басталғанға дейін пенис мөлшері мен пенис пішіні аздап өзгереді. Бұл кезең әрқайсысы үшін әр түрлі басталады-кейбіреулерінде ертерек, 10 жылдан кейін, кейбіреулерінде сәл кейінірек – 13 жылдан кейін. Пенистің өсуі орта есеппен 17–18 жылға дейін созылады. Бұл жаста пенис максималды ұзындыққа жетеді. Кейінірек, пенис қалыңдатылған кезде оның ұзындығы орташа есеппен 0,5 см-ге дейін төмендеуі мүмкін. еркек пенисінің өлшемдері аймақтық, нәсілдік және шамалы Конституциялық ерекшелігі бар екендігі байқалды.

### Жыныстық жетілудің аяқталуына жыныс мүшесінің қандай ұзындығы қалыпты болып саналады?

Тыныштықта пенистің ұзындығы бойынша, орташа мөлшері  $86,3 \pm 1,3$  мм, барлық ер адамдар үш түрге бөлінеді: ең аз ұзындығы (69,0 мм және одан аз) 13% жағдайда кездеседі, орташа мәні (69,1–103,5 мм) ең көп кездеседі (70,1%), ал максималды ұзындығы (103,6 мм және одан көп) – 16,9% жағдайда. Эрекция кезінде пенис денесінің ұзындығы 2,1 есе, жалпы ұзындығы 1,8 есе, ал органның ені мен қалыңдығы 1,2 – 1,3 есе артады. Пенисаны өлшеу көбінесе эрекции-

Жыныс мүшесі тыныштық жағдайында

Қозып тұрған жыныс мүшесі



яланған күйде жүзеге асырылады, ал пенистің орташа мөлшері 12,9-дан 14,9 см-ге дейін қалыпты болып саналады. зерттеушілердің көпшілігі жыныс мүшелерінің мөлшері мен ер адамның денесінің жалпы өлшемдері арасындағы тәуелділікті анықтамайды.

### Жыныстық жетілу кезінде жұмыртқалар мен ұма қалай дамиды?

Жыныстық жетілу кезеңінде ұрықтың мөлшері 2–3 есе артады, массасы 5–6 есе артады. Сонымен, 10 жастағы ұрықтың мөлшері орташа есеппен  $16 \times 10,6 \times 7,5$  мм, салмағы 0,8 г, 15 жасында-орташа есеппен  $33,1 \times 21,0 \times 13,5$  мм, салмағы 6,8 г. 18 жасында ұрықтың мөлшері 56 мм-ге жетеді, салмағы 20 г. артады және қосымшалар 2 есе дерлік.

Жыныстық жетілу кезінде ұма пигментацияға ұшырайды, түсі қоюлана бастайды, сирек шашпен жабылады. Тер және май бездерінің мөлшері едәуір артады, ал секреттің өзіндік иісі болады.

### Эрекция қалай жүреді және сперма несеппен бір уақытта бөліне ала ма?

Жыныс мүшесі қозған кезде ұзындығы мен ені бойынша ұлғайып, едәуір қатты және тығыз болады. Бұл жағдай эрекция деп аталады және жыныстық функцияны орындауға мүмкіндік бе-

реді – әйелдің қынапшасына жыныстық мүшені енгізу және сперматозоидты жеткізу. Эрекция құрылымның анатомиялық ерекшеліктеріне байланысты пайда болады. Еркектің жыныс мүшесі 20–25%-ы ақуыз қабығында үлкен болатын бұлшық еттердің сіңірлерінен тұрады. Бұлшықет жиырылу нәтижесінде эрекция кезінде кавернозды денелерден веноздық қанның ағып кетуін қиындатады және сперматозоидтардың қысыммен сығылуына ықпал етеді. Өз кезегінде, жұптасқан сиатикалық-каверналық бұлшықет жиырылу арқылы каверниялық дененің тамырын Лон сүйегіне қысып, пенисті түзетеді. Эрекция кезінде уретра простата безімен және артқы уретрадағы үлкейген тұқым түтікшесімен жабылады, соның арқасында осы сәтте зәр шығару мүмкін емес.

### **Төменгі терінің астына ақшыл «май» жиналады, не істеу керек?**

Бұл смегма – бұл төменгі терінің ішкі жапырағында және жыныс мүшесі басының тәждік сулькус бойына орналасқан препуциалды бездердің секреті. Смегма немесе алдын-ала майлау туылғаннан бастап аз мөлшерде шығарылады және жасөспірім кезеңінде көбейеді. Ақшыл смегманың құрамында майлар мен аз мөлшерде микобактериялар бар. Сүндеттелгеннен кейін балаларда көптің жанында орналасқан секреция шығаратын бездердің аз мөлшері қалады. Уақыт өте келе өндіріс азаяды және бездер азаяды. Алайда, саусақтары сақталған жасөспірімдер күн сайын мұқият жуылуы керек, әйтпесе саусақтың смегмавы түсі ақтан сарғышқа ауысып, қатпарларда жиналып, қатайып кетуі мүмкін, бактериялардың жиналуына байланысты өткір иіс пайда болады, бұл жыныс мүшелерінің жұқпалы ауруларын тудыруы мүмкін.

### **Неліктен түнде өздігінен ұрық шығару және мастурбация болады?**

Жыныстық жетілудің көріністерінің бірі – поллюция деп аталатын өздігінен ұрық шығару. Поллюция сөзі латынның pollutio сөзінен шыққан, ол «бүлдіру» немесе «ластау» дегенді білдіреді. Жасөспірімдерде көбінесе 14–15 жаста пайда болады, бірақ ересектерде де пайда болуы

мүмкін. Бұл қалыпты құбылыс ұрықтың пайда болуымен және жиналуымен байланысты. Бұл шиеленісті шешу ластанудан немесе жыныстық босату – мастурбациядан болады. Көбінесе мастурбация арқылы жасөспірімдер денесін, эрекцияны және өзін-өзі қанағаттандыруды үйренеді. Мастурбация кез-келген балалық шақта мүмкін, бірақ 11–15 жасында жыныстық және жыныстық өмір тақырыптарында білімге деген құштарлық жиі байқалады.

### **Неліктен жыныстық жүйенің анатомиясы туралы сұрақтарды егжей-тегжейлі айту маңызды болды?**

Ерте жаста баланың сыртқы жыныс мүшелерінің дұрыс қалыптасқандығына көз жеткізу керек: уретра жыныс мүшесінің бүкіл ұзындығы бойымен өтіп, басына ашылады, аналық бездер сіңірде орналасқан, саусақ қозғалмалы, ал егер ол жылжып кетсе, пенис басы оңай ашылады. Жасөспірім мастурбациясының сұрақтары кейде балалар урологтарының қабылдауларында пайда болады, ал ата-аналардың өздері оларды сирек сұрайды. Алайда, ұлдардың, содан кейін жастардың сыртқы жыныс мүшелеріне және эрекцияға деген қызығушылығы әрқашан жыныстық дамудың белгілі бір кезеңінде пайда болады. Және сұрақтар ата-аналардың қатысуынсыз жиі шешіледі.

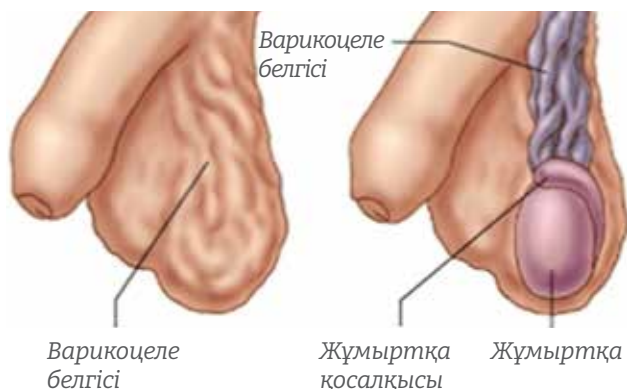
**Мастурбация кез-келген балалық шақта мүмкін, бірақ 11–15 жасында жыныстық және жыныстық өмір тақырыптарында білімге деген құштарлық жиі байқалады**

Сонымен қатар, жыныстық жетілу кезеңінде пайда болатын кейбір аурулар ата-аналар бұрын байқамай қалуы мүмкін. Көбінесе уақытында анықталмаған крипторхидизм (сіңірде бір немесе екі ұрықтың болмауы), варикоцеле (жүзім тәрізді өрім тамырларының кеңеюі), фимоз (саусақтың сыртқы ашылуының тарылуы), жыныстық дамудың артта қалуы, сирек – ерте жыныстық даму. Ерте кезеңдерде анықталмаған барлық аурулар, өкінішке орай, болашақта бедеулікке әкеледі. Қазақстанда пубертаттық кезеңге фимозы бар балалар сирек келеді, бұл циркумцизияның (сүндеттелудің) кең жүргізілуіне байланысты. Барлық жасөспірімдер жыныстық қатынастан өтеді және әдетте бәрі қалыпты өсумен аяқталады, бірақ кейде ата-аналар баласын дәрігерге көрсетуі керек.



### Дәрігерлік тәжірибеден мысалдар

➔ Медициналық орталыққа жасөспірімнің анасы балалар урологына жүгінді. Оның ұлы 15 жыл соңғы уақытта спортпен шұғылданады және сол жақта және ішек аймағында ұманың ауырсынуына шағымданады. Қарау кезінде



жасына сәйкес жыныс мүшелері мен аталық бездер, қайталама белгілердің болуы, ұманың сол жартысының ұлғаюы анықталды.

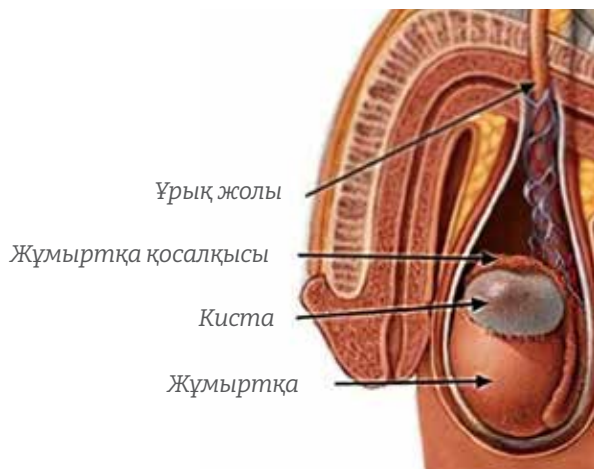
Пальпация кезінде ұманың сол жартысының түбіне жететін байлам тәрізді кеңейтілген жинақталған тамырлары анықталды.

Диагноз қойылды: операциялық араласуды қажет ететін варикоцеле. Бұл патология ішкі тұқым венасы бойынша веноздық ағымның бұзылуымен байланысты, бұл уақыт өте келе операция жасалмаған жағдайда бедеулікке әкелуі мүмкін.

➔ Балалар урологына жүгінген кезде жиі кездесетін шағымдардың бірі-ұрықтың сіңірге түспеуі. Бұл туа біткен аномалия, ол көбінесе ерте жаста, 3 жасқа дейін емделеді. Алайда, жасөспірім кезеңінде емделетін кеш диагноз жағдайлары бар. Бұл жағдайда көбінесе ұрық сәл кішкентай, ішек каналының проекциясында пальпацияланады, сіңір патологияның жағында бос немесе нашар дамыған. Ұманы ультрадыбыстық зерттеу міндетті түрде жүргізіледі, одан кейін аталық безді ұмаға оперативті төмен қарай енгізеді және оны бекітеді. Кейіннен крипторхидизм туралы операция жасағандар бақылауды қажет етеді.

➔ Өбінесе сыртқы жыныс мүшелерінің қарқынды дамуы және дененің гормоналды қайта құрылуы кисталардың пайда болуына әкеледі. Ең жиі кездесетін шағымдар түнгі немесе таңертеңгі ыңғайсыздық немесе ішек аймағында және сіңір аймағында ауырсыну болуы мүмкін. Пальпация кезінде жасөспірімдердің өздері көбінесе ұрықтың үстінде тығыз кисталық түзілімдерді анықтайды. Ұманың ультрадыбыстық зерттеуін жүргізу кезінде қосалқының сұйықтық түзілімдері расталады. Емдеу жедел, кистаны босатудан тұрады.

➔ Жасөспірімдердің ата-аналарының жыныс мүшелерінің немесе кішкентай өлшемдерінің шағымдары бар көптеген жағдайлары. Әрбір жағдайда гормоналды күйді кешенді тексеру, жыныс мүшесінің мөлшерін өлшеу, көлемін анықтай отырып, ұрықтың ультрадыбыстық



зерттелуі қажет. Көптеген жағдайларда эндокринолог пен гастроэнтерологтың кеңесі қажет. Бұл емдеуді қажет ететін патологияның бар-жоғын немесе жыныстық жетілудің кешіктірілгенін анықтайды. Ата-аналар көбінесе басқа ұлдармен салыстыра отырып, 10–12 жас аралығындағы жыныс мүшесінің мөлшері туралы алаңдайды. Жасырын penis-бұл туа біткен патология, бұл патологияны ерте жастан бастаған жөн.

→ 15–16 жасқа дейінгі сыртқы жыныс мүшелерінің дамуы күрт кешіктірілген жағдайда, penis пен ұрықтың өсуіне дәрілік гормоналды әсер әлі де мүмкін.

Дифференциалды диагноз гипогонадизмді, микропенисті, жасырын жыныс мүшесі мен басқа патологияны ажыратуға мүмкіндік береді.



**Ата-аналарға кеңес:**

**уролог-андрологқа қашан жүгіну керек?**

Міндетті түрде дәрігердің қабылдауына барыңыз, егер:

- ұлыңыз шаптың немесе ұманың айналасындағы ауырсынуға шағымданса;
- ұманың бір жартысы үлкейгенін байқасаңыз;
- ұстап көрген кезде жұмыртқадағы ауыртпалықсыз түйіндерді тапсаңыз;

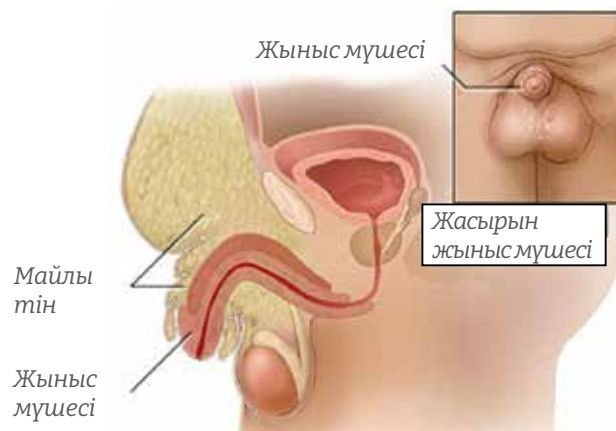
→ ұлыңыз зәр шығару кезінде ауырсыну немесе қан белгілері туралы шағымданса;

→ іш киімінде жыныс мүшесінен бөлінген сұйықтықты байқасаңыз немесе сол туралы шағымдар естісеңіз;

→ жасөспірім жыныстық жетілудің орташа жасынан өткенде физикалық өзгеру белгілері байқалмаса;

→ сыртқы жыныс мүшелері кішкентай мөлшерде болса.

Жыныстық жетілудің басталуымен жыл сайын профилактикалық мақсатта урологқа қаралу өте маңызды. Мәселені уақтылы анықтау үшін абай болыңыз, болып жатқан өзгерістерге назар аударыңыз, сенімді қарым-қатынасты сақтауға тырысыңыз және балаңызбен ең жеке тақырыптар туралы ашық және ашық сөйлесіңіз.



**Мәселені  
уақтылы  
анықтау үшін  
абай болыңыз,  
болып жатқан  
өзгерістерге  
назар аударыңыз**

## 6-тарау

### Қыздардың пубертаттық кезеңінде болатын өзгерістер

Жыныстық жетілу кезеңінде жыныстық гормондар мінез-құлыққа, жасөспірім мен оның ата-анасының және/немесе құрдастарының қарым-қатынасына әсер ететінін білесіз. Кейде бұрын тәтті, сабырлы қыз қозғыш және көңілсіз болады, немесе керісінше – жабық және қайғылы болады. Жасөспірім-бұл өсудің өте қиын жолы, егер сіз оны балаңызбен бірге тыныштықпен өткізгіңіз келсе, онда сіз физиологиялық өзгерістер туралы біліммен қарулануыңыз керек. Маған сеніңіз, жыныстық жетілу туралы неғұрлым көп білсеңіз, қызыңызға соғұрлым жақсы көмектесе аласыз.

Жыныстық жетілу кезінде қызда қандай өзгерістер болатынын, жыныстық гормондардың әсерінен әдемі қызға қалай айналатынын талдап көрейік.

Сонымен, бастайық. Алғашқы өзгерістер қашан пайда болады? Жыныстық жетілу деп аталатын барлық өзгерістер не үшін қажет? Жыныстық жетілудің басталуы неге байланысты болуы мүмкін?

**Пубертаттық кезең** – бұл репродуктивті жүйенің жетілу уақыты, оның нәтижесі жыныстық жетілу және босануға дайын болу.



Жыныстық жетілудің басталуымен жыныстық гормондар әсер ете бастағанда, жасөспірімнің денесінде дәйекті өзгерістер болады. Әдетте, қыздардағы алғашқы елеулі өзгерістер 10–12 жаста болады, ал жыныстық жетілу кезеңі орта есеппен 10 жылды алады және 17–18 жасқа дейін аяқталады.

Кішкентай қыздың бойжеткенге айналу процесі бой мен салмақтың өсуін, сүт бездерінің өсуін, етеккірдің пайда болуын, жамбас пен аксиларлы аймақта шаштың пайда болуын қамтиды, фигура өзгереді-ол ересек әйелдің фигурасына ұқсайды: белі жұқа болып қалады, жамбас пен бөкселер үлкейіп, дөңгелектенеді.

Жыныстық даму басталатын жас көптеген факторларға байланысты. Әрине, генетикалық фактор немесе тұқым қуалаушылық шешуші болып табылады, бірақ жыныстық даму жылдамдығына тамақтану, физикалық және психикалық денсаулық, әлеуметтік орта да әсер етеді. Мысалы, артық салмақ етеккірдің ерте басталуына әкелуі мүмкін, ал семіздік оның басталуының кешеуілдеуіне әкелуі мүмкін. Сонымен қатар, физикалық белсенділіктің жоғарылауы, дұрыс тамақтанбау, төмен салмақ және созылмалы аурулар жыныстық жетілудің кешеуілдеуінің

себебі болып табылады, бұл болашақта бала туу функциясының бұзылуына әкелуі мүмкін.

ДДСҰ сарапшылары балалардың физикалық дамуының стандартты көрсеткіштерін жасады. Салмақты бағалаудың ең танымал критерийі – дене салмағының индексі. 5 жастан 19 жасқа дейінгі балаларда артық салмақ пен семіздік келесідей анықталады артық салмақ – егер ДСИ/жас арақатынасы балалардың физикалық дамуының стандартты көрсеткіштерінде (ДДСҰ) көрсетілген орташа мәннен асып кетсе, бір стандартты ауытқуға қарағанда; семіздік – егер “ДСИ/жас” арақатынасы балалардың физикалық дамуының стандартты көрсеткіштерінде (ДДСҰ) көрсетілген орташа мәннен екі стандартты ауытқудан асып кетсе. Сіз оларды мына сайттан таба аласыз <https://www.who.int/toolkits/child-growth-standards>

### **Жыныстық жетілу кезіндегі өзгерістер реттілігі қандай? Бәрі неден басталады?**

Қалыпты жыныстық жетілу кезеңі үшін белгілі бір өзгерістер реттілігі бар. Егер сіздің қызыңызда өсу қарқыны болса, жыныстық өзгерістер кезеңі басталды деп айтуға болады, яғни ол бір жылда 5–6 см өсті (кейбір мәліметтер бойынша өсу қарқыны 8–10 см болуы мүмкін), сонымен қатар емізіктердің аздап ісінуі байқалады. Қыздар, әдетте, мұны бірден байқайды және ата-аналарына бұл туралы айтады. Қыздарда ұқсас өзгерістер 9–13 жаста, көпшілігі 10 жаста болады. Өсіп келе жатқан кеуде қатты түйінге ұқсайды, бұл бір кеудеде екіншісіне қарағанда ертерек пайда болуы мүмкін. Жалпы, қыздарда сүт бездерінің өсуі мен дамуы 3–4 жылға созылады. 12 жастан бастап кеуде айтарлықтай өсетінін және қыздарға сүлгі қажет болуы мүмкін екенін біліңіз.

Осы кезеңде аналар қыздарына өте мұқият болу керек, кішкентай әйел құпияларына уақыт табу керек, олардың бірі – емшекқапты таңдау және сатып алу. Қыз қашан емшекқапты киюді бастайды? Егер сіздің қызыңыз дене шынықтыру

сабақтары кезінде немесе басқа физикалық жаттығулар кезінде (секіру, жүгіру) сүт бездерінде ыңғайсыздық сезіне бастағанын айтса, онда бұл брасқа қамқорлық жасаудың дәл сәті. Емшекқапты сатып алудың келесі себебі қыздың сүт бездерінің айқын өсуіне байланысты жағдайда шешінуден ұялуы немесе тығыз жейде киюден ұялуы және т.б. болуы мүмкін. Мұны қызыңызбен бірге жасаңыз, кеудеге қолдау көрсететін модельді таңдаңыз, бірақ ешқандай жағдайда оны қыспаңыз. Егер кеуде әлі кішкентай болса және дұрыс мөлшердегі емшекқапты таңдау мүмкін болмаса, онда сіз кеудені ұстап тұратын жартылай спорттық топты қолдана аласыз.

3–8 айдан кейін жыныс аймағында (лобок) шаш пайда болады.

Осылайша, жыныстық жетілудің алғашқы белгілеріне сүт бездерінің өсуі және жыныстық аймақта шаштың өсуі жатады.

### Ал әрі қарай не болмақ? Неге дайын болу керек және нені білу керек?

Сіз қызыңызда сүт бездерінің ұлғаюын және жыныстық шаштың өсуін байқаған кезде, шамамен 1–2 жылдан кейін қызда менструация басталуы керек екенін біліңіз, оны етеккір деп те атайды.

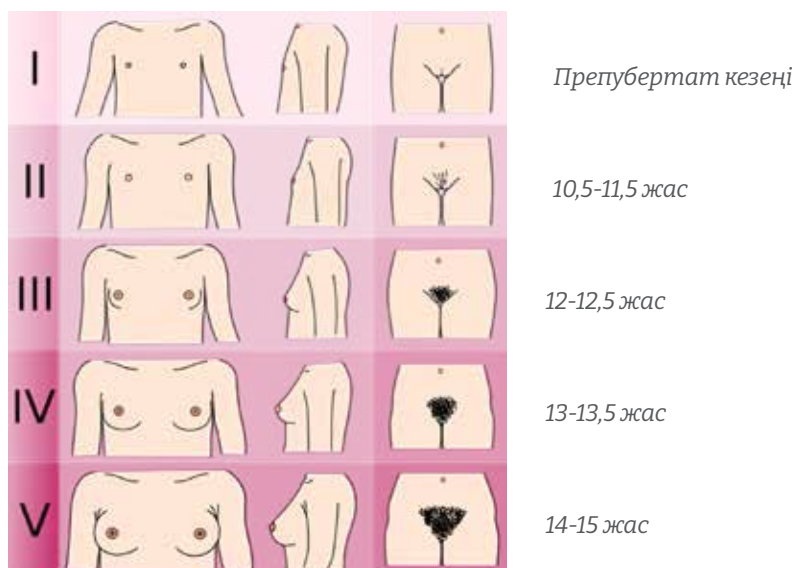
Бұл жағдайда жамбас шаштары қалыңдайды, қолтық аймағында шаштар пайда болады және Сіз қызыңыздың ерекше иісін, сондай-ақ оның терісі өзгергенін байқай аласыз. Бұл уақытта өсу қарқыны өзінің шыңында болады, әдетте бұл жылына шамамен 8 см.

Кейде қыз өзінің қыздары оған қарағанда тезірек дамиды деп алаңдайды. Шын мәнінде, ренжудің мағынасы жоқ – Ерте ме, кеш пе, әр қыз қызға айналады. Сонымен қатар, тым ерте даму – 8 жасқа дейін немесе 15 жасқа дейін етеккірдің болмауы гинекологқа жүгінуге себеп болады! Қабылдауда гинеколог Таннер шкаласын қолдана отырып, қыздың жыныстық дамуын бағалайды.

Осылайша, жыныстық даму жыныстық жетілуге, яғни бала туу қабілетіне әкелетінін түсінеміз. Ол үшін репродуктивті органдар мен бүкіл организм толығымен жетілуі керек.

### Репродуктивті жүйе дегеніміз не? Әйелдердің ұрпақты болу жүйесіне қандай органдар жатады?

Әйелдердің репродуктивті жүйесі сыртқы және ішкі жыныс мүшелерінен тұрады. 2-суретте көрсетілгендей, сыртқы жыныс мүшелеріне (вульваға) үлкен және кіші лабия, клитор жатады. Сыртқы жыныс мүшелері қорғаныс (жабу) және



1 сурет. Таннер Шкаласы

сенсорлық (сезімтал) функцияларды қамтамасыз етеді.

Қорғаныс функциясын қынап пен уретраның сыртқы тесігін жабатын үлкен және кіші лабия жұптары орындайды.

Олар қынапты қоздырғыштардың енуінен қорғау және қынаптың шырышты қабығын кебуден қорғау үшін қажет. Сезімтал функция немесе ләззат беру функциясы клитор үшін маңызды.

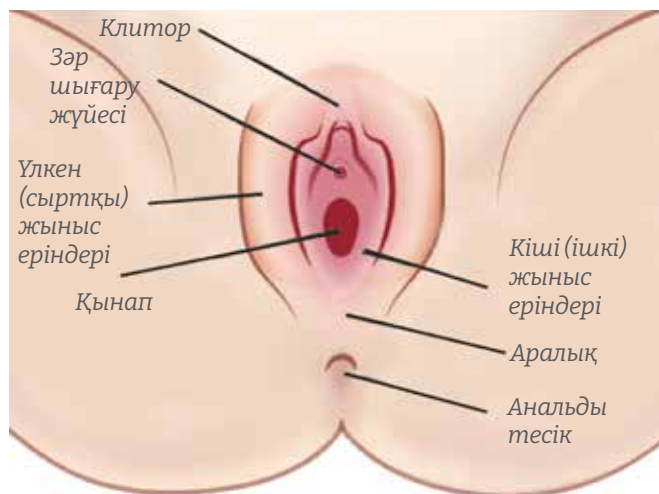
Мысал ретінде тәжірибеден бір жағдайды қарастырайық. Гинекологпен кездесуге анам мен 4 жасар қыз келді, сыртқы жыныс аймағында қызару, қышу және қынапқа кірудің болмауы туралы шағымдар болды.

Қызда зәр шығару процесі бұзылған-ол жиі болды, зәр аз мөлшерде шығарылды. Сонымен қатар, зәр шығару процесі аяқталғаннан кейін зәр әлі де ағып кетті. Анамның айтуынша, бұл шағымдар ЖРВИ-мен ауырғаннан кейін 10 күн бұрын пайда болды, симптомдар тәттілерді көп мөлшерде тұтынғаннан кейін, сондай-ақ гигиена ережелерін сақтамағаннан кейін күшейе түсті. Анам бірнеше рет гинекологқа осындай шағымдармен жүгінді. Қыз жиі суық тиюден зардап шегеді, созылмалы тонзиллит бар және тамақ аллергиясынан зардап шегеді.

Дәрігердің тексеруі кезінде лабияның кішкентай еріндері қызарып, толығымен біріктірілгені анықталды, сонымен қатар олардың арасында дәнекер тіндік мембрана болды. Дәрігер «Кіші жыныстық еріндердің синехиясы» диагнозын қойды. Ем тағайындалды.

### **Кіші жыныстық еріндердің синехиясы дегеніміз не?**

Синехия – бұл сол және оң жақ кіші жыныстық еріннің шырышты қабығының өсуі. Синехия кезінде қыздағы лабия минораларының күшті байланысы пайда болады, нәтижесінде уретра мен қынапқа кіру іс жүзінде көрінбейді. Синехия көбінесе қыздың жыныс аймағында жиі қабынуы болған жағдайда пайда болады, өйткені



2 сурет. Сыртқы әйелдік жыныс мүшелері

қабыну кезінде вульваның нәзік шырышты бөлігі оңай жарақат алады және тыртықтар пайда болуы мүмкін. Мұның себебі күн ішінде сыртқы жыныс мүшелерін, әсіресе сабынмен бірнеше рет жуу болуы мүмкін. Кішкентай қыздағы вульваның шырышты қабаты өте жұқа және сабынға ұшыраған кезде қатты үйкеліс оңай жарақат алуы мүмкін, ал одан әрі сауығу нәтижесінде лабия миноралары біріктіріледі. Азық-түлік аллергиясының немесе гигиена өнімдеріне аллергияның болуы синехияның дамуына себеп болуы мүмкін, өйткені кез – келген аллергия қабыну болып табылады.



### **Ата-аналарға кеңестер:**

1. Баланың несеп-жыныс мүшелерін міндетті түрде тексеріп, балалар гинекологына үнемі барып тұрыңыз.
2. Арнайы жасалған агрессивті емес және жұмсақ бейтарап заттарды қолдана отырып, интимдік гигиенаны сақтаңыз.
3. Гипоаллергенді диетаны ұстаныңыз, яғни цитрустық жемістер, бай сорпалар, дәмдеуіштер және т. б. сияқты белгілі бір тағамдарды тағамнан шығарыңыз.

Егер сіздің балаңыз тамақ аллергиясынан зардап шегетін болса, жеке мәзірді жасауға көмектесетін диетологпен кеңесуді ұмытпаңыз.

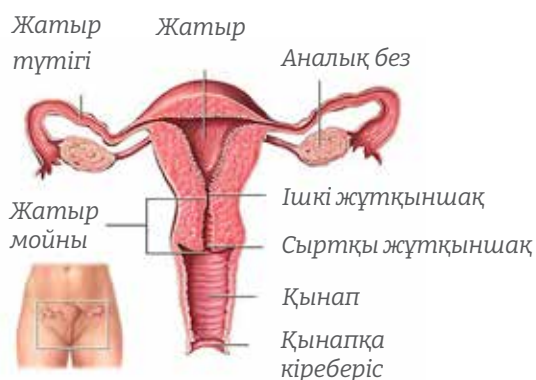
Әйелдердің ұрпақты болу органдарының анатомиясын зерттеуді жалғастыра отырып, қыздық пердеге тоқталайық – оның айналасында мифтер тым көп.



**Қыздық перде** – бұл сыртқы және ішкі жыныс мүшелерінің арасындағы шекара болып табылатын қынаптың шырышты қабатының қатпарлары. Ол қынаптың ашылуын толығымен жауып тастамайды, оны тек жақтауға алады. Қыздар үшін ол әртүрлі мөлшерде, пішіндерде және тіпті қалыңдықта болады. Қыздық перде сыртқы орта мен қынаптың ішкі ортасы арасындағы қорғаныштық тосқауыл деп саналады.

Қыздық перде өте серпімді және көбінесе бірінші жыныстық қатынастан кейін құлап кетпейді. Демек, қыздық перде қыздың жыныстық қатынасқа түскен-түспегенінің көрсеткіші бола алмайды.

Репродукцияны тікелей қамтамасыз ететін органдарға ішкі жыныс мүшелері жатады: **қынап, жатыр, жатыр түтіктері, аналық бездер.**



4 сурет.  
Әйелдің ішкі репродуктивті мүшелері

**Қынап** – әйелдің ішкі және сыртқы жыныс мүшелерін байланыстыратын серпімді бұлшықет түтігі, ол арқылы етеккір қаны шығады және бала туылады.

**Жатыр** – бұл ұрық туылғанға дейін дамитын бұлшықет органы. Жатырдың ішкі беті жүктіліктің ерте кезеңінде эмбрионның тамақтануын қамтамасыз ететін немесе етеккір кезінде қабылданбайтын шырышты қабықпен (эндометрия) қапталған. Жатыр мойны оның денесінің жалғасы болып табылады. Бұл қалың қабырғалары бар және қынаптың жоғарғы жағына апаратын тар түтік. Мойынның көмегімен жатыр қуысы қынаппен байланысады.

**Жатыр (фаллопиялық) түтіктері** – бұл түтік қабырғасының бұлшықет қабатының жиырылуына, эпителий мен шырыштың цилиясының қозғалуына байланысты жұмыртқа аналық безден жатырға өтетін екі түтік.



5 сурет.  
Ұрықтану және жүктіліктің басталу процесі

**Аналық бездер** – жыныс жасушалары жетіліп, гормондар (эстрогендер мен прогестерон) шығарылатын жұптасқан әйелдік эндокриндік бездері. Туған кезде де қыздың аналық бездерінде 400 мыңға жуық жұмыртқа жатыр. Ай сайын әйелдің ұрпақты болу жасында іш қуысына енетін бір жыныс жасушасының жетілуі жүреді.

Бұл процесс овуляция деп аталады. Егер жыныс жасушасы ұрықтандырылса, жүктілік пайда болады.

### Менструация мен етеккір циклі туралы не білу керек?

**Менструальдық цикл** – бұл әйелдің ұрпақты болу жүйесінде (әсіресе жатыр мен аналық бездерде) болатын тұрақты табиғи өзгеріс және жыныстық гормондардың ағзада көтерілуі немесе төмендеуі. Аналық бездердегі осындай циклдік өзгерістер кезінде жұмыртқа жетіліп, жатыр қуысында оның ішкі қабаты (эндометрия) қалыңдайды. Мұның бәрі жүктіліктің басталуы үшін қажет. Жүктілік болмаған жағдайда, жатырдың ішкі қабаты қабылданбайды және менструация пайда болады.



**Менструация немесе етеккір** – бұл қынаптан циклді қанды ағызу түрінде пайда болатын етеккір циклінің бөлігі. Қалыпты етеккір циклі 21–35 күнге созылады, ал етеккірдің ұзақтығы – 3–7 күн. Менструация кезінде орташа қан жоғалту 50–150 мл құрайды.

### Қызыңызбен етеккір туралы қашан сөйлесу керек?

9–10 жаста сіз қызыңызбен етеккір туралы сөйлесе аласыз. Сөйлесуді анатомиядан бастау әрқашан оңай-осы кітаптағы суреттерді қолданыңыз. Жатыр, қынап, аналық без және жұмыртқа деген не екенін түсіндіріңіз. Айтыңызшы,

табиғат әр қыз үшін белгілі бір мөлшерде жұмыртқа жинады, бұл болашақта жүкті болуға және бала тууға мүмкіндік береді. Бір аналық ұрық да пісіп қалды күтеді өзінің сағат. Егер ұрықтандыру болмаса, онда менструация басталады.

Назар аударыңыз, көбінесе алты айда және кейбір жағдайларда менструация басталғанға дейін бір жыл бұрын қыз қынаптан алғашқы ақ ағып кетуі мүмкін (ақ), сіз оларды іш киімде байқай аласыз. Қызына олар ешқандай қауіп төндірмейтінін, керісінше оның денесін инфекциялардан қорғайтынын түсіндіру керек. Шығару, әдетте, жеңіл және қызда жағымсыз сезімдер тудырмайды.

Ерте жасөспірімде, етеккір циклінің қалыптасу кезеңінде менструация тұрақты емес, қалыпты етеккір циклын белгілеу үшін 2 жылға дейін созылуы мүмкін. Қызыңызға етеккір күнтізбесін жүргізуге үйретіңіз, бұл өте маңызды, өйткені етеккір циклінің жүйелілігі, оның ұзақтығы мен кезеңдер арасындағы интервал әйелдер денсаулығы мен репродуктивті жүйенің денсаулығының көрсеткіші болып табылады. Менструальдық циклді білу менструацияның басталуына алдын-ала дайындалуға көмектеседі (мысалы, жастықшаларды сатып алу), бассейнге бару кестесін, спорттық жаттығуларды және т.б. жасайды, болашақта бұл жүктіліктің басталуын жоспарлауға көмектеседі. Менструальдық күнтізбе гинеколог үшін өте маңызды және қажетті ақпарат болып табылады, оны жылына бір рет қарау керек.

### Менструальдық күнтізбені қалай дұрыс жүргізу керек?

Менструальдық циклді білу үшін әрдайым етеккірдің басталу және аяқталу күнін белгілеу керек екенін түсіндіріңіз. Егер менструация арасындағы күндер саны 35-тен көп болса немесе 21-ден аз болса, онда бұл дәрігермен кеңесу мүмкіндігі. Менструацияның ұзақтығы және жоғалған қан мөлшері.

Егер менструация көп болса, яғни сіз әр 1,5–2 сағат сайын жастықшаларды ауыстыруыңыз керек немесе олар ұзақ (7 күннен астам) немесе



ауырса, бұл дәрігермен кеңесу мүмкіндігі. Егер мұндай жағдай туындаса, гинекологқа баруды кешіктірмеңіз.



#### Гинеколог тәжірибесінен мысал

Анасы 13 жасар қызымен дәрігерге жүгінді, оның қызының етеккірі соңғы алты ай ішінде алдын-ала болжанбайды, ай сайын мол және ұзақ. Қыз күніне 7-ден 10-ға дейін төсеніш ауыстырады, ал менструация 10 күнге дейін созылады. Ананың айтуынша, қызды әлсіздік, бас айналу, ұйқының бұзылуы мазалайды. Мен бұрын дәрігерлерге жүгінбедім, өйткені анам жасөспірім кезіндегідей, бәрі өздігінен қалпына келетініне сенімді болды.

Анамның егжей-тегжейлі сауалнамасы кезінде қыздың етеккірі 12 жасында басталғаны белгілі болды, бірақ цикл ешқашан орнатылмаған. Қызда жиі суық тию, созылмалы тонзиллит, көңіл-күйдің өзгеруі, жиі бас ауру болып тұрады. Ол нашар тамақтанады (көптеген өнімдерден бас тартады), күнделікті режимді бұзады, гаджеттерді ұзақ уақыт пайдаланады, ұйқысы нашар.

Дәрігер «жатырдан тыс қан кету (кәмелетке толмаған қан кету), анемия» диагнозын қойып, емдеуді тағайындады. Жоғарыда аталған жағдайдың бірнеше себептері бар:

- қыздардың репродуктивті жүйесінің жетіл-мегендігі;
- жиі суық тию, созылмалы тонзиллит;
- эмоционалды тұрақсыздық (көңіл-күйдің өзгеруі);
- дұрыс тамақтанбау;
- орталық жүйке жүйесіне шамадан тыс күш түсу (гаджеттерді ұзақ уақыт пайдалану);
- толық демалыстың болмауы;
- жаман ұйқы.

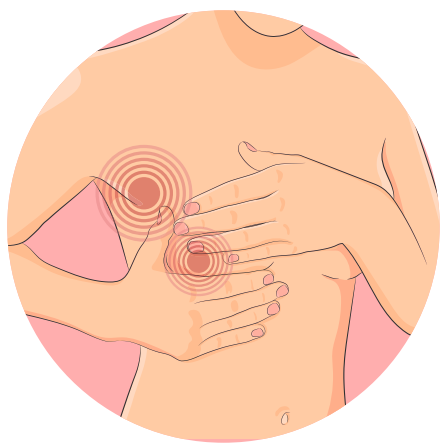


#### Ата-аналарға кеңестер:

1. Ауыр етеккір өздігінен аяқталады деп күтпеңіз, дереу гинекологқа хабарласыңыз!
2. Ұзақ етеккір (7 күннен астам) – гинекологқа көріну!
3. Жасөспіріммен тамақтану толық және әртүрлі болуы керек екендігі туралы түсіндіру әңгімесін өткізіңіз.
4. Жыныстық жетілу гормондардың «ойна-уымен» сипатталады және онымен күресу үшін кем дегенде 8 сағат бойы толық ұйқы қажет.
5. Гаджеттерді пайдалану ұзақтығын шектеңіз, өйткені оларды ұзақ уақыт пайдалану ұйқының сапасын бұзады.
6. Соматикалық аурулардың (ЖРВИ, тонзиллит және т. б.) алдын алу үшін иммунитетті сақтауды қадағалаңыз..

### Қызы өсіп келе жатқан кезде ата-анаға қандай ескерту болу керек?

Жоғарыда айтқанымыздай, жасқа байланысты күтілетін өзгерістер бар. Егер қыз 14 жаста болса және екінші жыныстық белгілері болмаса, сіз бұл белгілердің пайда болуын күтудің қажеті жоқ, бірақ дәрігермен кеңесіп, тексеруден өткен жөн. Немесе егер қайталама жыныстық белгілер болса және 3 жыл немесе одан да көп етеккір болмаса немесе 15–16 жастан асқан менструация болмаса, бұл дереу дәрігерге баруға себеп болады. Ерте немесе кеш даму – бұл ата-ананың немесе әженің де осындай жағдайы болған кезде тұқым қуалайтын бейімділік. Содан кейін сіз баланы бақылап отыруыңыз керек, бірақ дәрігерге көрсету керек. Керісінше, егер қайталама жыныстық сипаттамалардың дамуы 7 жасқа дейін, ал етеккірдің басталуы 9 жасқа дейін болса, бұл мезгілсіз жыныстық жетілудің белгілері, ол сонымен қатар эндокринолог, гинеколог және мүмкін басқа дәрігерлердің кеңесін қажет етеді.



**Егер сүт безінің  
айналасында қызару  
пайда болса немесе сүт  
бездеріндегі ауырсыну  
кетпесе, онда баланы  
дәрігерге көрсету керек**

### Қыздың анасына не ескерту жасау керек:

- 13–14 жас аралығындағы екінші жыныстық сипаттамалардың болмауы;
- 15–16 жаста етеккірдің болмауы;
- шамадан тыс ауыр етеккір (егер менструация кезінде тығыздағыштар көп болса);
- ауыр етеккір.

### Сүт бездері әртүрлі жолдармен дами ала ма?

Көбінесе сүт бездерінің асимметриялық дамуы байқалады, яғни алдымен бір сүт безі, содан кейін екіншісі дамиды. Бұл қыздардың 50–60% – ында кездеседі. Мұндай асимметрияны сколиоз береді. Бірақ егер қыздың жағдайы жақсы болса, онда ешқандай емдеу тағайындалмайды және баланы жай ғана байқау керек – бұл жағдай қалыпты жағдай болуы мүмкін. Ешқандай толқулар болмас үшін Сіз сүт бездерін көретін дәрігермен кеңесуіңізге болады.

### Егер қызының кеудесі ауырса?

Иә, кейбір қыздар кеудесі ауырады деп шағымданады, жыныстық жетілу кезінде сүт бездерінде ауырсыну пайда болуы мүмкін, бірақ ата-аналар ескерту керек кейбір белгілерге мұқият болу керек. Егер сүт безінің айналасында қызару пайда болса немесе сүт бездеріндегі ауырсыну кетпесе, онда баланы дәрігерге көрсету керек.

### Егер қызды ештеңе мазаламаса, гинекологқа бару керек пе?

Көбінесе олар қандай да бір проблема туындаса, дәрігерге барады. Ия, егер қыздың шағымдары болса, дәрігерге бару керек: қышу, ауырсыну, ішек аймағында жану, тым көп және/немесе іріңді разряд, өте ауыр етеккір және басқа нәрсе, бірақ дәрігерге алдын-ала бару болашақта кез-келген проблеманың алдын алады. Сондықтан да мүмкіндігінше көрсетіп, баланы балалар гинеколог, қашан толады жыл. Келесі профилактикалық сапар 6–7 жаста, бала ағзасында жыныстық жетілу процесі басталған кезде және етеккір циклінің

**Сіз қызыңызбен гинекологқа  
бара аласыз, бұл Сізге сенімді  
қарым – қатынас орнатуға  
және дәрігерге алдын-  
ала барудың қалыпты  
жағдай екенін көрсетуге  
көмектеседі**

басталуымен 13–14 жаста аналар қызын балалар гинекологына көрсетуі керек.

Қызыңызды гинекологқа баруға дайындаңыз, өйткені алғашқы сапар көбінесе қыздың осы дәрігерге баруына қалай қарайтынына әсер етеді. Әрине, көп нәрсе Сіз келген дәрігерге, оның мейірімділігі мен кәсіпқойлығына байланысты болады.

Дәрігерге бармас бұрын, қызыңызбен бірге «Гинекологқа бірінші рет» буклетін оқи аласыз. <https://kazakhstan.unfpa.org/en/node/41667>, онда сіз қарау қалай өтетіні, оған қалай дайындалу керектігі және профилактикалық кездесулер не үшін қажет екендігі туралы ақпаратты таба аласыз.

Сіз қызыңызбен гинекологқа бара аласыз, бұл Сізге сенімді қарым – қатынас орнатуға және дәрігерге алдын-ала барудың қалыпты жағдай екенін көрсетуге көмектеседі.

Гигиена ережелерін сақтау өте маңызды (сіз олар туралы дене гигиенасына арналған тарауда біле аласыз), бірақ сабын мен басқа да жуғыш заттарды үнемі қолдануға жол бермеңіз, өйткені бұл ауруларға, әсіресе ерте балалық шаққа әкелуі мүмкін. Егер сіздің қызыңызда сыртқы жыныс аймағында қышу немесе қызару туралы шағымдар болса, бұл жағдайда гинекологпен кеңесу керек. Дәл осындай шағымдар дәрігерге барудың жиі себебі болып табылады.



**Гинеколог тәжірибесінен мысал**

Анасы 9 жасар қызымен дәрігерге жүгінді, сыртқы жыныс аймағында қызару мен ісіну және түнде нашарлайтын қышу туралы шағымдар бар. Қыз зәр шығару кезінде ыңғайсыздықты атап өтеді. Қыздағы бұл шағымдар мезгіл-мезгіл пайда болады, әсіресе суықтан кейін. Қыз бірнеше рет балалар гинекологында вульвовагинитпен емделді.

Гинеколог қараған кезде сыртқы жыныс мүшелерінің шырышты қабаты қабынғанын, қызыл, сарғыш түсті, көп мөлшерде, иіссіз секрециялар бар екенін анықтады.

Дәрігер «Вульвит» диагнозын қойды, оның себебі ағзаның репродуктивтік жүйенің қалыптасуына теріс әсер ететін инфекция ошақтарына жауап беруі болып табылады, бұл ретте қынаптағы микрофлора патогенді

(ауру тудыратын) болады және қабыну процесінің туындауын тудырады.



#### Ата-аналарға кеңестер:

- жеке гигиена ережелерін сақтау;
- иммунитеттің сақталуын қадағалау (дұрыс тамақтану, дене белсенділігі, шынығу);
- баланы дұрыс тамақтанбауға, тәттіні шамадан тыс тұтынуға жол бермеңіз;
- созылмалы инфекция ошақтарын уақтылы емдеу (әсіресе тонзиллит, цистит, жоғарғы тыныс жолдарының аурулары).

Жыныстық жетілу кезеңі өте маңызды өмірлік кезең болып табылады, өйткені



**Отбасындағы сенімді қарым-қатынас қызыңызға осы қиын жыныстық жетілу кезеңіндегі барлық физикалық, психологиялық және әлеуметтік өзгерістерден өтуге көмектеседі**

дәл осы уақытта қыздың репродуктивті жүйесінің қалыптасуы жүреді. Оның болашағы қандай болады, көптеген факторларға байланысты. Ең алдымен, балаларыңызға олармен болатын өзгерістер туралы хабарлаңыз. Олар өз денелерінің қалай жұмыс істейтінін және қандай норма екенін және қандай жағдайларда дәрігермен кеңесу керек екенін білуі керек. Гинекологқа үнемі профилактикалық сапарлар денсаулықты сақтауға, кез-келген мәселені уақтылы анықтауға және оны жоюға мүмкіндік береді. Отбасындағы сенімді қарым-қатынас қызыңызға осы қиын жыныстық жетілу кезеңіндегі барлық физикалық, психологиялық және әлеуметтік өзгерістерден өтуге көмектеседі. Тек сіздің қолдауыңызбен қызыңыз әдемі қызға айналады.

## 7-тарау

### Жасөспірім кезеңіндегі дене гигиенасы және оның ерекшеліктері

Өз денесімен қарым-қатынас өтпелі кезеңнің күрделі сәттерінің бірі болып табылады. Безеу, қайызғақ, терлеудің жоғарылауы және жағымсыз иіс түріндегі барлық қиындықтар тез пайда болады, сондықтан жасөспірімге барлық өзгерістерді қабылдау және түсіну қиынға соғады. Жасөспірім өзінің наразылығын жеке гигиена ережелерін елемей білдіре алады. Бірақ біз тазалық денсаулықтың, дұрыс дамудың және болашақта жасөспірім денесінің жақсы жұмыс істеуінің кепілі екенін түсінеміз.

Есею процесі эндокриндік жүйенің жұмысындағы елеулі өзгерістермен, жасөспірімнің эмоционалды жағдайына, сондай-ақ оның терісінің, шашының, тырнақтарының және денесінің күйіне әсер ететін гормоналды секірулермен сипатталады.

Тері – біздің денеміздегі ең үлкен орган. Адамның терісінің жалпы беті 1,5–2 м<sup>2</sup> жетеді. Тері келесі функцияларды орындайды:

- қорғаныш (механикалық зақымданудан, судың жоғалуынан, ультракүлгін сәулелерден, патогендік (ауру тудыратын) микроорганизмдерден);
- шығару (содан кейін азот алмасуының өнімдері, артық тұздар шығарылады);



→ *терморегуляция (тұрақты дене температурасын сақтау);*

→ *рецепторлық (терінің сезімталдығы);*

→ *газ алмасу (оттегін сіңіреді, көмірқышқыл газын шығарады);*

→ *Д витаминінің түзілуі.*

*Тері эпидермистен, дермистен және тері астындағы майдан тұрады. Эпидермисте терінің иммундық қорғанысына жауап беретін Лангерганс жасушалары бар. Меркельдің жасушалары да жоғарғы қабатта орналасқан және олардың функцияларының бірі терінің сезімталдығын қамтамасыз етеді (осының арқасында біз, мысалы, құшақтардың жылуын және көрпенің жұмсақтығын сезінеміз).*

Сондай-ақ, эпидермисте терінің түсін анықтайтын және ультракүлгін сәулелерден қорғау функциясын орындайтын меланоциттердің пигментті жасушалары бар. Терінің жоғарғы қабаты – эпидермистің өлуі және қабыршақтануы күн сайын жүреді.

Дерма дененің жылу берілуін реттейді. Дене температурасын төмендету үшін тер бездері терінің бетіне ылғалды кетіреді. Бізді жылыту үшін дерма теріге қан ағымын азайтады, бұл дененің ішіндегі жылуды сақтауға көмектеседі. Дермистің арқасында біздің теріміз берік және серпімді. Мұнда шаш өсетін шаш фолликулалары орналасқан. Дермистің қан тамырлары теріні оттегімен және қоректік заттармен қамтамасыз етеді, иммундық жүйені қолдайды. Дермисте орналасқан жүйке ұштары миға жылу немесе ауырсыну сияқты маңызды ақпарат береді.

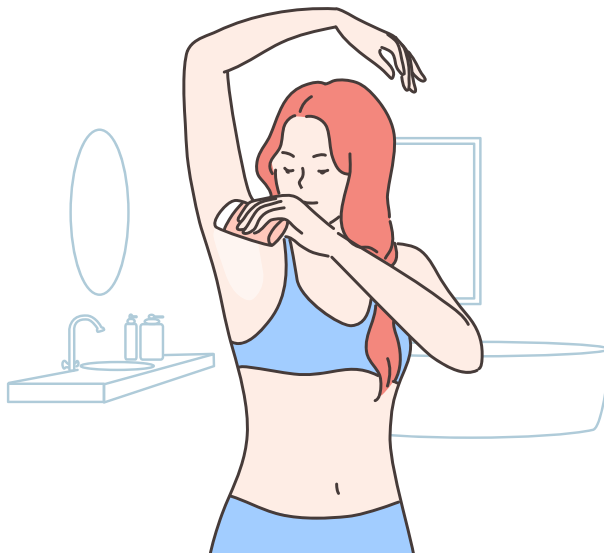
**Эпидермисте терінің түсін анықтайтын және ультракүлгін сәулелерден қорғау функциясын орындайтын меланоциттердің пигментті жасушалары бар**

Тері астындағы май құрамында қоректік заттар жиналып, сақталады. Тері астындағы май гипотермияның алдын алады. Бұл ішкі органдар үшін қосымша қорғаныс жасайды.

Басқаша айтқанда, тері – бұл иммундық, жүйке, тамыр, тыныс алу, шығару және эндокриндік жүйелері бар толыққанды орган. Бұл тері-адам денсаулығының айнасы. Жағдай бойынша тері туралы айтуға болады өнерімен танысты, жасы, диета, өмір салты адам. Оның сау болуы үшін оған мұқият қарау керек және гигиена ережелерін қатаң сақтау керек. Өйткені, микроорганизмдер таза теріде өледі, ал лас теріде олар жақсы өмір сүреді және көбейеді, әртүрлі ауруларды тудырады және иммунитетті бұзады. Жасөспірімнің денесіндегі гормоналды өзгерістерге байланысты тер бездерінің жұмысы белсенді бола бастайды, сондықтан жасөспірімдер өсу кезеңінде тердің иісін сезе бастайды. Терідегі жағымсыз иіс пен бактериялардың шамадан тыс көбеюіне жол бермеу үшін үнемі және жиі душ қабылдау ұсынылады. Жасөспірімді дезодорантты қолдануға қосыңыз, бірақ дезодорантты таза теріге жағу керек екеніне назар аударуды ұмытпаңыз. Дезодоранттардың құрамын мұқият зерттеңіз-олардың көпшілігінде алюминий тұздары бар, табиғи компоненттерге негізделген және хош иістендіргіштерсіз дезодоранттарды сатып алуға тырысыңыз. Сондай-ақ, баланың күнделікті киім-кешектерін: жейделер, футболкалар, колготкалар мен шұлықтарды ауыстыруын қамтамасыз етуге тырысыңыз. Барлық осы процедуралар сіздің балаңыздың әдетіне енуі керек.

### Дене күтімі (жалпы ережелер)

Теріге дұрыс күтім жасау оның ауруларының алдын алу үшін ғана емес, оның ерте қартаюының алдын алу үшін де қажет. Теріні уақтылы және үнемі жуып отыру керек, әйтпесе оның қорғаныш қасиеттері мен дененің қақпақтарында үнемі тұратын микроорганизмдердің қатынасы бұзылады, іріңді микробтардың, паразиттік саңырауқұлақтардың және басқа да зиянды микроорганизмдердің көбеюіне қолайлы жағдайлар жасалады.



### Дене күтімі қалай жүзеге асырылады:

Ваннаға аптасына кемінде 1–2 рет балаларға арналған гигиена құралдарын: сабын мен жуғыш затты және ыстық суды қолдану керек. Ыстық ванналар, ыстық бу бөлмесі, іштің алдыңғы қабырғасының артық майлы қабаты ұлдарда сіңірдің қажетсіз қызып кетуіне ықпал етеді.

*Су температурасы 39 °C-тан аспайтын ванналар денеге оңай тасымалданады, бұл жасөспірім үшін оңтайлы температура. Жылу ваннасының ұзақтығы 10-нан 15 минутқа дейін, сіз 20–30 минутқа дейін жасай аласыз. Мұндай ванна жақсы босаңсытады, жүйке жүйесіне тыныштандыратын әсер етеді, неврозға, ұйқысыздыққа көмектеседі, шаршауды, бұлшықет кернеуін жеңілдетеді.*

Тұзды ванналар тері тесігін тазартуға, тітіркенуді, қызаруды және ісінуді жеңілдетуге, теріден зиянды заттар мен токсиндерді кетіруге, май мен тер бездерінің дренаждық қызметін жақсартуға пайдалы.

Дененің ашық бөліктерінің терісін күнделікті сабынмен жуу ұсынылады. Бетті таңертең, кешке және ластануына қарай жуады. Жуу кезінде бөлме температурасындағы суды пайдалану керек, өйткені ыстық су бет терісін әлсіретеді, икемділігін төмендетеді, ал суық қан тамырларын ғана емес, сонымен қатар май бездерінің

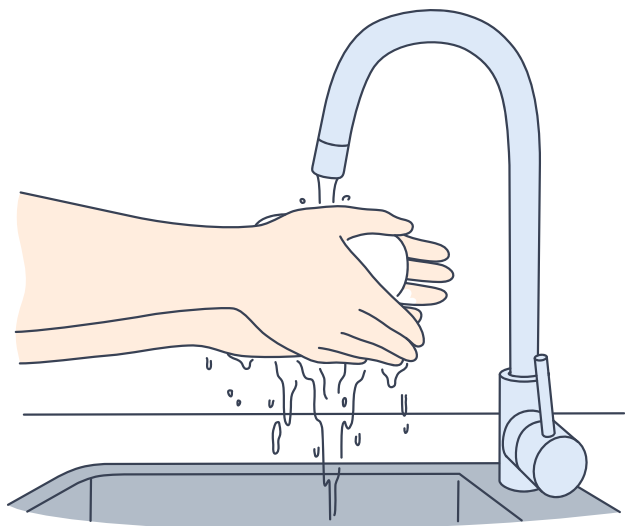
шығатын жолдарын да тарылтады, бұл қара дақтардың пайда болуына ықпал етеді. Бетті жеке сүлгімен сүртеді.

Дәретхананың алдында және одан кейін (асқазан-ішек ауруларының алдын алу үшін – дизентерия, сальмонеллез, А гепатиті және т.б.), үй жануарларымен ойнағаннан кейін, тамақ ішер алдында және ластануына қарай дәретхана сабынын пайдалана отырып жуады. Қолды сабындау 10–15 секунд ішінде мұқият жүргізілуі керек, содан кейін сабын жуылады. Микроорганизмдерді қолдардан толығымен алып тастау оларды 2–3 рет сабындағаннан кейін пайда болатындығын есте ұстаған жөн! Қолды жуғаннан кейін дұрыс сүрту керек. Бұл қол терісінің жарылуының, жарықтардың пайда болуының, терінің қатаюының алдын алу үшін жасалады. Қолдар үшін бөлек сүлгі немесе қағаз майлықтар болуы керек.

### **Тырнақтарды қалай күту керек?**

Қолдардағы тырнақтың өсу қарқыны аптасына 1 мм, ал аяқтарда – 3–4 есе аз.

Бұл жағдайда қолдардағы тырнақтарды аптасына 1 рет кесу керек. На қолдың саусақтары тырнақты стригут дугообразно бойынша өрлеуіне себін саусақ. Аяқтарда тырнақтар бұрыштарда өсіп кетпеуі үшін 2–3 аптада 1 рет кесіледі. Тырнақтарды дұрыс кесу өте маңызды.



## **Түнде адам күндізгі уақыттан гөрі көп тер шығаратынын есте ұстаған жөн**

Қолды немесе аяқты жуғаннан кейін тырнақтың бос жиегін кесу жақсы, өйткені жылы сумен және сабынмен жуудан тырнақтар оңай кесіліп, жарылып кетпейді. Есіңізде болсын, тырнақтардың астында асқазан-ішек жолдарының ауруларының қоздырғышы болып табылатын микробтармен көп мөлшерде кір жиналады. Сондықтан қолды жуған кезде тырнақтар арнайы щеткалармен жуылады.

### **Қатты терлеумен күрес**

Жасөспірімде терлеудің жоғарылауы байқалады, ал тер тән өткір иісті алады. Түнде адам күндізгі уақыттан гөрі көп тер шығаратынын есте ұстаған жөн. Егер сіз терінің гигиенасын сақтамасаңыз, онда тер бездерінің бітелуі мүмкін – көбінесе аксиларлы аймақта гидроаденит пайда болады, бұл ауру ежелгі уақытта «емізiк» деп аталды – тер безінің қабынуы. Тиісті коммуналдық-тұрмыстық жағдайлар болған кезде адам денесін күн сайын жуады, ал таңертең гигиеналық душ қабылдайды (жуғыш заттарсыз). Егер душ қабылдау мүмкін болмаса, күн сайын қолтықтарды жуу керек.

Қолтық астындағы өсіп келе жатқан шашты қырып тастау керек, өйткені олардағы тер кешіктіріліп, содан кейін ыдырайды. Егер Қырындан тітіркену пайда болса, бор қышқылының ерітіндісіне малынған дәке майлықтарын 5–10 минутқа жағыңыз (1 стакан суға 1 шай қасық). Кесектерді алкогольмен, йодтың алкоголь ерітіндісімен немесе гауһар көкпен емдеу керек, бұл терінің инфекциясының алдын алады. Қазір көптеген түрлі дезодоранттар шығарылады, олар қолтық астындағы терлеуді азайтып қана қоймайды, сонымен қатар терге жағымды иіс береді.

Дезодоранттарды қалай қолдану керек: таңертеңгі душтан кейін денені сүлгімен мұқият сүртіп, терлеудің жоғарылаған жерлеріне гель немесе спрей жағыңыз. Дезодорантты лас денеге қолдануға болмайды! Лосьондар мен дезинфекциялық заттарды қолдануға болады.

## **Терлеудің пайда болуы жағымсыз, көбінесе өте қарқынды иістің пайда болуына әкеліп соқтырмайды, бұл аяқтың денсаулығының нашарлауына ықпал етеді**

### **Аяқ күтімі**

Көптеген жасөспірімдер аяқтарын қарқынды терлейді. Аяқтың терлеуіне не ықпал етеді: жалпақ аяқ киім, ыңғайсыз аяқ киім (әсіресе резеңке табанмен), синтетикалық шұлық кию, ащы және ащы тағамдарды жеу, аяқтың тазаланбауымен, шұлықтың сирек өзгеруімен, ұзақ уақыт күтімсіз аяқ киіммен терлеу күшейеді. Терлеудің пайда болуы жағымсыз, көбінесе өте қарқынды иістің пайда болуына әкеліп соқтырмайды, бұл аяқтың денсаулығының нашарлауына ықпал етеді: ылғалды ортада жөргектің бөртпесі пайда болады – тері қабатының әлсіреуі және ішінара некрозы, абразиялар пайда болады. Аяқ терісінің тұтастығы бұзылған жағдайда терінің және тырнақтың саңырауқұлақ аурулары және іріңді тері аурулары оңай пайда болатындығын есте ұстаған жөн. Сондай-ақ, тар, ыңғайсыз аяқ киім киген кезде жүгері пайда болуы мүмкін. Туындаған кезде күс, көңірудің және опрелости да межпальцевых складках, дәрігерге қаралған жөн.

Терлеудің алдын алу үшін аяқтың терісінің күйін бақылау керек: Күн сайын аяғыңызды салқын сумен жуыңыз; күн сайын шұлықты немесе шұлықты ауыстырыңыз; аяқ киімнің таза және құрғақ болуын әрдайым

қадағалаңыз (сыртта ғана емес, ішінде де). Қазіргі уақытта аяқтың терісін күтуге арналған арнайы құралдар бар: жұмсартқыш, тұтқыр, аяқтың терлеуін азайту үшін.

Егер жасөспірімдер спортпен шұғылданса, жаттығудан кейін бірден душ қабылдау ұсынылады.

### **Ауыз қуысының күтімі**

Әр тамақтан кейін аузыңызды шайыңыз. Күніне екі рет – таңертең және ұйықтар алдында тістерді ұнтақпен немесе пастамен тазарту керек, өйткені тістердің арасында қалған тамақ бөлшектері алынып тасталады және бұл микробтардың көбею жағдайларын жояды.

Тіс щеткасы қатты болмауы керек, ал қылшық шоқтары өте қалың болуы керек; сонда қылшықтар тіс аралықтарына жақсы енеді. Дәрігерлердің бақылаулары көрсеткендей, үнемі тазалап отырғанда тістер жақсы тазаланбайды, сонымен қатар микробтар шығаратын және эмальға зиянды қышқыл заттар бейтаптандырылады.



Тістердің сыртқы жағын ғана емес, сонымен қатар ішкі бетін де тазарту керек. Тамақ қалдықтарын кетіру үшін тістерді көлденеңінен (тіс бойымен) ғана емес, сонымен қатар жоғарыдан төменге және төменнен жоғары қарай жақ сүйектерімен тазарту керек. Тіс щеткасын таза ұстау керек, әйтпесе ол ауыз қуысының инфекциясын тудыруы мүмкін. Тістердің сау болуы үшін аурудың алғашқы белгілерінде дәрігермен кеңесу керек. Жылына 2 рет тіс дәрігерімен профилактикалық тексеруден өту жақсы.

### **Ішек пен қуықтың босатылуының мәні**

Ерте жастан бастап балаларды белгілі бір уақытта күнделікті ішек қозғалысына және тұрақты зәр шығаруға үйрету керек. Тік ішек пен қуықтың толып кетуі асқазан-ішек жолдары мен зәр шығару жүйесінің жұмысына теріс әсер етеді. Қыздарда тік ішек пен қуықтың толып кетуі жатырдың дұрыс емес орналасуына әкелуі мүмкін, бұл болашақта бірқатар бұзылуларға әкелуі мүмкін (мысалы, ауыр етеккір). Ұлдарда тік ішек пен қуықтың толып кетуі простата безінде тоқырауға әкеледі.

### **Шаш күтімі**

Шашқа дұрыс күтім жасау керек. Олар шаштың ұзындығына қарамастан үнемі таралуы керек. Тарақтың өткір тістері болмауы керек. Тарақпен бас терісіне массаж жасалады, оның қанмен қамтамасыз етілуі жақсарады, бұл шаш фолликулаларын нығайтуға көмектеседі.

*Қысқа шашты терінің бетінен сыртқа қарай тартыңыз, ал ұштарынан бастап тек ұзын шашты тараңыз. Тарақпен қатар, күнделікті бас массажын жасау ұсынылады, ол үшін 5–7 минут ішінде кең саусақтардың дөңгелек қозғалыстарымен бас терісін тәжден әртүрлі бағытта жылжытады. Арнайы массаж щеткаларын қолдануға болады.*

Май бездерінің белсенділігі бас терісінде де көрінеді, бұл шаштың тартымсыз көрінісіне



әкеледі – шаш майға айналады және жағымсыз иіс бастайды. Майлы немесе құрғақ шаш ерекше күтімді қажет етеді. Майлы шаштардан басқа, тағы бір мәселе бар – қайызғақ және дерматологпен емдеуді қажет етеді. Шашты өте ыстық, жұмсақ сумен жуыңыз. Егер шашты танымал қайызғаққа қарсы косметикамен жиі жуу көмектеспесе, қайызғақтың себебін анықтайтын және емдік сусабын таңдауға көмектесетін маманмен кеңескен жөн.

**Жасөспірім баланың интимдік гигиенасы** дұрыс қырыну мен жыныс мүшелеріне дұрыс күтім жасауды білдіреді.

**Қырыну мәселелері.** Бір қарағанда, процедурада күрделі ештеңе жоқ, өйткені бәрі ағасының немесе әкесінің қырынғанын байқады. Бірақ, алғаш рет қырынуға тырысып, жастар жоғалады: өсімдіктерді толығымен алып тастау оңай емес, содан кейін тітіркенген тері көптеген жағымсыз сезімдер тудырады. Алдымен сіз терінің түрін және оның сезімталдық дәрежесін анықтауыңыз керек, содан кейін ғана соңғы таңдау жасаңыз – электр ұстарасы, ауыстырылатын пышақтары бар бір реттік немесе қайта пайдалануға болатын машина. Электрлік ұстараны пайдалану үшін арнайы дағдылар қажет емес. Бірақ егер адамның қатты қылшықтары болса, оны машинамен қырыну керек.



### Станокпен қырынудың қадамдары

**Жуыну.** Қырыну алдында ыстық сумен мұқият жуыңыз. Бұл қылшықтарды жұмсартады және теріні дайындайды. Арнайы кремдерді қолдану теріні процедураны жеңілдетуге көмектеседі. Жуғаннан кейін кішкене сүлгіні ыстық суға батырыңыз, артық сұйықтықты сығып, қысқа уақытқа бетіңізде қалдырыңыз.

**Қырынуға арналған құралдар.** Көбік пен гель алақанға жағылады және тегіс қозғалыстармен өңделуі керек. Бет терісінің барлық жерлеріне біркелкі бөлінеді. Егер сіз алақаныңызбен құралдарды қолдансаңыз, ыңғайсыз болып көрінсе, щетканы қолданыңыз.

**Шашты қыру.** Машина пышақтарының өткірлігіне көз жеткізіңіз: қырыну кезінде зақымданудың көп бөлігі станоктың кесірінен пайда болады. Қырынуды жоғарыдан төменге қарай бастаңыз-щектен иекке дейін. Қырыну кезінде теріні сәл қатайту керек, өйткені терінің беті тегіс емес. Аздап созылған кезде бұл бұзушылық азаяды. Сонымен қатар, созылған теріде шаш айқын көрінеді. Абразиялар мен кесектердің алдын алу үшін теріні қатты созуға болмайды. Ұстара жүзін созылған тері бойымен қозғалмалы қозғалыстармен жүргізу керек. Ұстара пышағын терінің бетіне немесе минималды бұрышқа бағыттау керек. Бұл бұрыш неғұрлым аз болса,

терінің беткі қабатын зақымданудан қорғауға болады. Шашты дұрыс бұрышпен кесу олардың сынуына және терінің зақымдалуына әкеледі. Қырыну кезінде жас жігіттерге шашты бір рет қырынуға жеткілікті, ұстараны тек шаш өсу кезінде бағыттады.

**Теріні өңдеу.** Қырынудан кейін бетіңізді креммен немесе гелеммен жақсылап майлаңыз

### Ұл балалардың жыныс мүшелерінің гигиенасы.

Түнде жасөспірімнің гормоналды өзгерістерінің әсерінен поллюция мазалайды, жыныстық қысым пайда болады. Жасөспірім балада еріксіз эякуляцияның пайда болуы (ластану) жыныстық жетілудің қалыпты көрінісі болып табылады. Алғашқы ластану түсінде жиі кездеседі, ал төсекте тән дақтар пайда болады. Бұл жыныстық өмір сүрмейтін әр жас немесе ер адамда пайда болатын қалыпты физиологиялық құбылыс. Күн сайын жыныс мүшелерін жылы сумен және сабынмен жуу керек. Ластанудан кейін жыныс мүшелерін сабынды жылы сумен жуу ұсынылады. Зәр шығарғаннан кейін жұмсақ дәретхана қағазын пайдаланып, пенисіңізді құрғатыңыз. Іш киім 100% мақтадан тұруы керек, тығыз іш киім мен тығыз джинсы кию ұсынылмайды.

**Смегма** – сыртқы жыныс мүшелерінің май бездерінің жұмысының нәтижесі. Ересек жаста жасөспірімге бұл разряд туралы айту керек және баланы жыныстық мүшелерге өз бетінше қарауға үйрету керек.

**Іш киім 100% мақтадан тұруы керек, тығыз іш киім мен тығыз джинсы кию ұсынылмайды**

### Жасөспірім қыздардың интимдік гигиенасы.

Ақтардың пайда болуы ауру туралы емес, жыныс мүшелері дамып, жетіліп жатқанын білдіреді.

#### Астын қалай дұрыс жуу керек:

→ астын жуу бөлме температурасында таза ағынды сумен, алдыңғы жағынан артқа, яғни сыртқы жыныс мүшелерінен анусқа дейін (бактериялар, мысалы, ішек таяқшасы, анус қынапқа енбеуі үшін) мұқият, жарақатсыз жүзеге асырылады;

→ астын жуу ағынды жылы судың астында таза қолмен жүзеге асырылады. Алдымен сыртқы жыныс мүшелерін, содан кейін жамбас терісін және ең соңында анусты жуыңыз;

→ астын жуу үшін интимдік гигиена құралын немесе бейтарап pH бар сұйық сабынды қолданған дұрыс. Кесек сабын қолдану ұсынылмайды. Калий перманганатымен жууға тыйым салынады;

→ сабын тек теріге қолданылуы керек және ол қыздың жыныс мүшелерінің шырышты бетіне түспеуі керек. Жуғыш заттар нәзік теріні және жыныс мүшелерінің шырышты қабығын тітіркендіреді және қабыну белгілері пайда болуы мүмкін.

→ астын жуғаннан кейін жыныс аймағын таза, жұмсақ, ылғалды жақсы сіңіретін сүлгімен мұқият кептіру керек. Есте сақтау керек, сүлгі жеке болуы керек, оны тек иесі ғана қолдануы керек;

→ менструация кезінде (сыни күндер) интимдік гигиенаға ерекше назар аудару керек. Бұл күндері жыныс мүшелері ағзаның қорғаныс қабілетінің төмендеуіне байланысты инфекцияға әсіресе сезімтал. Қан-бактериялардың өмір сүруі мен көбеюі үшін өте қолайлы орта;

### Кесек сабын қолдану ұсынылмайды. Калий перманганатымен жууға тыйым салынады

→ қазіргі уақытта сыртқы жыныс мүшелерін әртүрлі интимдік гигиена құралдарын қолдана отырып, ағынды сумен дұрыстап жуу керек;

→ менструация кезінде дененің және кірдің тазалығын бақылау өте маңызды;

→ күніне бірнеше рет өзгертілуі керек арнайы гигиеналық төсемдерді қолдану ұсынылады. Электродтарды қалай таңдауға болады? Мақта қабаты бар жастықшаларды қолданған дұрыс, егер, әрине, қыздың етеккірі көп болмаса. Тампондарды жасөспірім қызбен қолдану туралы мәселені шешу үшін гинеколог-дәрігердің кеңесі қажет;

→ душ астында жуған дұрыс; қиын күндерде ваннаға бару және ваннаға бару ұсынылмайды;

→ іш киімді күнделікті ауыстыру керек.

**Қажетсіз шаштың пайда болуы** жасөспірім кезінде көрінетін даму белгілерінің бірі болып табылады. Егер ересектер артық өсімдіктерге тыныш болса, бала үшін, әсіресе жасөспірім үшін, бұл нағыз қайғылы жағдайға айналуы мүмкін.

Бұл әсіресе қыздарға қатысты: ұлдар дәстүрлі түрде еркектік белгілерімен мақтанады. Арнайы әңгіме – аяқтың аяғындағы шашты кетіру туралы. Жазда шаш ультратфиолет сәулелерін көрсетеді, олар адам денесінің терісіне зиянды әсер етуі мүмкін (шамадан тыс оқшаулау тері қатерлі ісігінің даму қаупі болып табылады). Артық шашсыз тегіс тері гигиена мен сұлулықтың заманауи стандарты екенін ескерген жөн. Қызына қалай көмектесуге болады:

→ қызыңызды түсінуге тырысыңыз. Егер сіз өзіңіз шашты кетірудің жанкүйері болмасаңыз да, бұл оған маңызды екенін қабылдаңыз және оған тек сіз көмектесе аласыз. Қызыңыздың психикалық дамуы мен жағдайы жақсы оқу мен денсаулықтан кем емес;

→ жасөспірімдердің шаштарын кетірмеңіз. Қызыңыздың терісі әлі де өте нәзік және осал, оның даму процестері әлі де жалғасуда. Жақсы қауіпсіз ұстаралар мен гипоаллергенді депилятор кремдерін, сондай-ақ эпиляциядан кейінгі күтім өнімдерін сатып алыңыз;

→ шашты кетірудің алғашқы процедуралары сіздің бақылауыңызда жүргізілуі керек. Қызыңызға мұны қалай жасау керектігін көрсетуден тартынбаңыз;

→ артық шашты біржола кетіретін тұрақты лазерлік және басқа да шашты кетіруге арналған жабдықты 18 жастан бастауға болады.

Енді біз жасөспірімдердің ең өзекті мәселесіне келдік-бұл жасөспірімдердің безеулер. Оларды безеу, безеу, безеу деп атайды. Безеулер бірнеше айға созылатын уақытша құбылыс болуы мүмкін, бірақ бірнеше жылға созылатын нақты ауруға айналуы мүмкін (кейде 20–25 жасқа дейін).

Жасөспірім қыздарда етеккір алдында немесе кезінде безеулер пайда болады немесе шиеленіседі. Безеудің пайда болуының күшеюіне ащы, ащы тағамдарды, кофе, күшті шай, тағамдағы көмірсулар мен майлардың артық болуы ықпал етеді.



Жасөспірімдердің безеуі әрдайым із қалдыра бермейді: ол гиперпигменттелген дақтар мен атрофиялық тыртықтарды қалдыруы мүмкін.

#### **Безеудің пайда болуының бірнеше себептері бар:**

→ дененің гормоналды қайта құрылуы. Андроген гормоны тері астындағы майдың көбеюіне әкеледі, ол тері тесігін бітеп, комедондардың (қара нүктелер) пайда болуына әкеледі. Егер пропионибактериумакнес бактериясы тері тесігіне енсе, онда жеткілікті күшті иммунитетпен ол көбейе бастайды, бұл суппацияға әкеледі;

→ асқазан-ішек жолдарының аурулары (гастрит, асқазан жарасы, колит және т.б.), бұған дұрыс тамақтанбау жатады. Жасөспірімдер зиянды тамақ пен сусындарды ұнатады, алкоголь мен темекі шегеді, бұл безеудің пайда болуына әкеледі;

→ бүйрек үсті бездерінің жұмысын ынталандыратын стресстік жағдайлар, олардың гормондары терінің сыртқы түріне және күйіне теріс әсер етуі мүмкін;

→ тұқым қуалайтын бейімділік жасөспірім бөртпелерінің пайда болуына себеп болуы мүмкін;

→ гигиена ережелерін сақтамау теріге тез және теріс әсер етеді.

Бұл жағдайда біз гигиенаның жетіспеушілігі туралы ғана емес, сонымен қатар теріні құрғататын және оны әлдеқайда осал ететін гигиеналық процедуралардың көптігі туралы айтып отырмыз. Көбінесе, безеулерді тапқаннан кейін, жасөспірімдер жарнамада көрген немесе достары ұсынған құралдардың көмегімен олардан құтылуға тырысады. Бұл қаражат дар мүмкін емес бөлуге тері типі жасөспірімнің тек мәселесін күрделендіре түседі;

→ жасөспірімдер терісіне күтім жасау үшін дұрыс таңдалмаған косметикалық құралдар (крем, лосьон, маска) бөртпе пайда болу үшін «триггер» болуы мүмкін;

→ демодекс кене. Әдетте, бұл кене әр адамда ыңғайсыздық туғызбай болады. Бірақ иммунитет әлсіреген кезде ол көбейе бастайды. Бұл жағдайда безеудің пайда болуы қышумен бірге жүреді;

→ стоматологиялық проблемалар. Бір қызығы, тіс проблемалары бетіндегі бөртпелерді тудыруы мүмкін;

→ гирсутизм (шаштың шамадан тыс өсуі). Осы ерекшелікке байланысты бактериялар мен безеулердің пайда болу қаупі артады.

### **Нені істеуге болмайды?**

→ Өздігінен сығуға. Үйде безеуді өзіңіз сығып, сіз одан да жаман боласыз – безеу одан да қызыл және қабынған болады. Егер сіз ештеңе сығып алмасаңыз, ол одан да көп болады. Безеу орнында пайда болған жара бактериялар үшін магнитке айналады және инфекцияны тамырлардың үлкен кластері бар бетке таратады. Нәтижесінде мұның бәрі одан да көп безеуге айналады;

**Есте сақтаңыз!** Бет жағында мұрын мен иек арасында, яғни дәрігерлер «өлім үшбұрышы» деп атайтын ауыздың

## **Өздігінен сығуға. Үйде безеуді өзіңіз сығып, сіз одан да жаман боласыз – безеу одан да қызыл және қабынған болады**

айналасында аймақ бар – мұнда бет тамырлары ми тамырларымен тікелей байланысады. Бұл аймақта дұрыс емес экстрюзиямен ірің толығымен шықпауы мүмкін, бірақ терең еніп, қанның улануына әкелуі мүмкін.

→ безеулер жазылған кезде қабықтарын жұлуға. Бұл жағдайда инфекция жеткіліксіз емделмеген жараға енуі мүмкін, бұл бірнеше рет супурацияға әкеледі. Сондай-ақ, егер бұл жерге күн сәулесі түссе, жараның орнында тыртық немесе дақ пайда болуы мүмкін;

→ маман тағайындамаған құралдармен бөртпелерді сүртуге, мысалы, спиртпен, одеколонмен, бор қышқылымен күйдіруге!

→ безеулер туралы үнемі ойлауға. Бұл стрессті күшейтеді, нәтижесінде жаңа безеулер пайда болады.

Безеулердің пайда болуымен байланысты асқынулардың алдын алу қиын емес: терінің тазалығын өте мұқият қадағалап отыру керек, егер май бездерінің белсенділігі күшейсе, жиі және әрдайым сабынмен жуып, уқалау керек. бет. Біріншіден, сіз өзіңізді ыстық сумен жууыңыз керек – бұл тері тесігін ашып, май секрециясын шығаруға көмектеседі. Содан кейін тері тесігін тарылту үшін бетіңізді суық сумен шайыңыз.



Үйде сіз тек үстіңгі, кішкентай бөртпелерді сығуға болады, олар қазірдің өзінде «піскен» және құрамында ақ немесе сары бас бар, құрамы бар (ірің көрінеді). Қызарған, іріңсіз көрінетін, басқан кезде ауырсыну тудырады, элементтерді өздігінен сығып алуға болмайды, өйткені оларда қабыну негіздері мен іріңділігі бар.

#### **Ата-ана ретінде сіз не істей аласыз?**

Сіз жасөспірімнің диетасын өзгерте аласыз, оны жұмсақ тағамға ауыстыра аласыз – қайнатылған, буланған, ащы,

**Жарқын шуақты күндерде емдеу құралдарын тек Күн Қорғанысы бар немесе қыздыруға қарсы кремдерді қолданудан бас тарту керек**

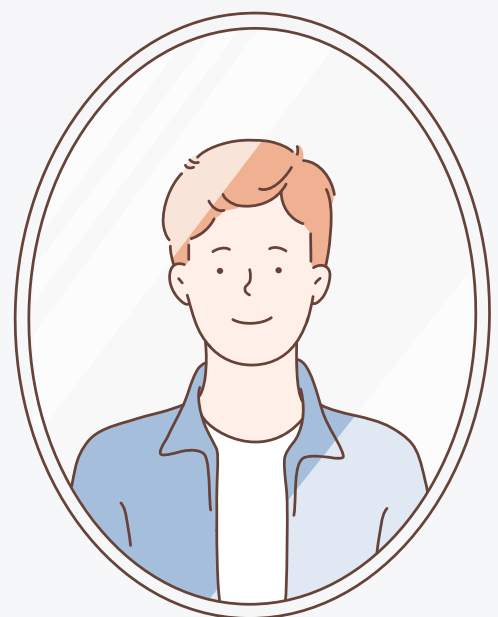
тұзды дәмдеуіштерсіз. Дұрыс тамақтану-бұл сау ішектің кілті, сіз тәтті, ұн, газдалған сусындардан бас тартуыңыз керек, осылайша сіз безеу мәселесін 50% шеше аласыз. Егер мәселе шешілмесе, сіз дерматовенерологпен байланысуыңыз керек, ол алдымен балаңызды гормоналды күйге, жалпы қан анализіне, бауыр ферменттеріне, биохимиялық көрсеткіштерге, іш қуысының ультрадыбысқа тексереді. Алайда, дерматолог көбінесе безеу мәселесін басқа мамандарсыз шеше алмайды – мысалы, эндокринолог, гинеколог, гастроэнтеролог. Гинеколог гормондарды тәртіпке келтіреді. Гастроэнтеролог ішектің жұмысын қалыпқа келтіреді. Кейде барлық осы жүйелерді қалыпқа келтіргенде, мәселе өздігінен шешіледі. Сондай – ақ, ыстыққа қарсы күшті құралдар күшті фотосенсибилизаторлар екенін білу керек-ультрафиолет сәулесінің теріге ену қарқындылығын арттыратын, гиперпигментацияға әкелуі мүмкін. Жарқын шуақты күндерде емдеу құралдарын тек Күн Қорғанысы бар немесе қыздыруға қарсы кремдерді қолданудан бас тарту керек.

#### **Әрбір жасөспірімде не болу керек:**

- денеге арналған жеке сүлгі;
- жеке бет сүлгісі;
- саңырауқұлақ, пустулярлы және басқа ауруларды таратпау үшін бөлек аяқ сүлгісі;
- басын тарауға арналған жеке тарақ (себореяның, педикулездің берілуіне жол бермеу үшін);
- отбасының әр мүшесінің бас терісінің өзіндік түрі болуы мүмкін: біреуі құрғақ, екіншісі
- майлы, үшіншісінде қайызғақ проблемалары болуы мүмкін. Сондықтан сусабын жеке болуы керек.

Жасөспірімге тартымдылық, қадір-қасиет сезімі, өзіне деген сенімділік жақсы күтімді, таза адамға ие болатындығын түсіндіруге тырысыңыз. Сонымен қатар, сіз лас денеге қолданылатын парфюмерия, дәрет-хана суы, одеколон дененің немесе лас киімнің иістерін бұзбайтынын, бірақ адамнан қорғайтын қоспаларды құрайтынын білуіңіз керек. Хош иісті тек таза теріге қолдану керек-содан кейін парфюмерия ашылады. Есіңізде болсын «деп тұр емес ауыстырған бар, тіпті егер өте ұнайды хош иіс, өйткені барлық емес, кім сізді қоршап, бұл ортақ сезім. Модерацияны есте ұстаған жөн.

Жасөспірімдер адамдардың, тіпті ең туыстары мен достарының ескертулеріне ауыр тиеді, олар сынға ұшырайды, сондықтан гигиенаның маңыздылығын тыныш үнмен, күлкісіз түсіндіріп, жеке мысалмен ғана көрсете алады!



## 8-тарау

### **Жасөспірім баламен секс, жыныстық қатынастар туралы қалай сөйлесуге болады. Кешенді сексуалды білім**

Жыныстық қатынас адамзат баласын жалғастырудың негізгі тәсілі болып қала береді және оған деген қажеттілік табиғатқа байланысты болса да, көбінесе ата-аналар баласымен осы тақырыпта сөйлесуден аулақ болады, ал жыныстық білім алу қажеттілігі туралы мәселе әлі де талқылануда.

Қол жетімді интернет көздерінен «секс» сөзінің қандай анықтамаларын таба аламыз? Міне, олардың кейбіреулері: «Секс – бұл адамдар мен жануарлар арасындағы жыныстық қатынас»; «Секс – бұл жыныстық қозуды тудыруы мүмкін әрекеттер»; «Секс – бұл жыныстық қатынастан гөрі, оған еркелеу, сүйісу, құшақтау»; «Секс – бұл екі адамның арасындағы сүйіспеншіліктің ең жоғары көрінісі» және бұл қол жетімді нәрсенің кішкене бөлігі ғана. Ұятты тудыратын немесе қандай да бір түрде әдепсіз болатын бірде-бір анықтама жоқ екенін көреміз, бірақ бұған қарамастан жыныстық қатынас туралы сөйлесіңіз, жыныстық қатынас көптеген отбасыларда әлі де тыйым салынған. Бұл ішінара жасөспірім кезімізде біздің ата-аналарымыз бұл мәселелерді бізбен талқыламағандығымен байланысты, біз лейлек балаларды әкелетініне немесе олар қырыққабатта болатынына сенімді болдық



(біз бұған белгілі бір жасқа дейін сендік) , және жыныстық қатынастың өзі өте нашар деп саналды. Бізде ата-аналармен сәтті сұхбаттасудың немесе адамның жыныстық қатынастары туралы қалыпты ақпарат алудың өзіндік тәжірибесі жоқ. Неліктен балаңызбен жыныстық қатынас туралы сөйлесуге тұрарлық екенін түсінуді ұсынамыз.

Жыныстық қатынастар мен ұрпақты жалғастыру қажеттілігі табиғаттың өзіне тән болғандықтан, ерте ме, кеш пе, ол жасөспірімдерде пайда болады және жыныстық дамуы мен жетілуіне қарай артады. Біз баламен жыныстық қатынас туралы ерте жастан бастап не айту керек деген ұсыныстарды жиі көреміз... бірақ әңгімені қайдан бастау керек және қай жаста? Көбінесе балалардың өздері бізге көмекке келеді. Төрт жасқа жақын олар “Мен қалай туылдым?” немесе “балалар қайдан келеді?”. Осы сәтті жіберіп алмаңыз, жасына сәйкес ешқандай егжей-тегжейсіз қарапайым жауап беріңіз және “өсесің – білесіі” деп жауап бермеңіз. Бала, ең алдымен, процестің жыныстық аспектісін емес, өзінің туылуына қызығушылық танытады. Сондықтан ата-аналар адамның қалай жұмыс істейтіні туралы ғана емес, сонымен қатар сезімдер, махаб-

бат туралы да айтуы өте маңызды. Бұл кезде екі ересек влюблены өте қатты және ие болғысы келеді бала, олар ласкают, бір-біріне әке қалдырады мамином ішінің кішкентай семечко. Мұндай түсінік ұлды немесе қызды тыныштандырады және балаға оның қалағанын сезінуге мүмкіндік береді. Кейінірек, ол алты-жеті жаста болғанда, ата-аналар жыныстық қатынас кезінде әкенің жыныстық мүшесі ананың қынапына енетінін және пенистен шыққан спермада жұмыртқамен кездесіп, оны ұрықтандыратын сперматозоидтар бар екенін түсіндіре алады.

Сондай-ақ, жыныстық тәрбиенің себебі баланың мастурбациясы болуы мүмкін. Көптеген балалар өз денелерін зерттей бастайды және белгілі бір әрекеттер оларды қуантады деген қорытындыға келеді. Ата-аналар көбінесе одан қорқады, балаларды жазалайды, қолдарын байлайды. Жақсы шешім-бұл процесті ақырын тоқтату, баланың назарын басқа нәрсеге аудару және біздің денеміз бізге жағымды сәттерді жеткізе алады деп айту, бірақ бұл әдеттегі емес, әсіресе көпшілік алдында. Осылайша, ата-ана салауатты сексуалдылықтың дамуына кедергі жасамайды және мінез-құлықты реакциясыз қалдырмайды.

Жыныстық тәрбие – бұл ата-аналар мен балалар арасындағы қарым-қатынастың бір бөлігі, ол тек әңгімелерге немесе күрделі және ыңғайсыз мәселелерге ғана емес, сонымен бірге отбасылық қарым-қатынас мәдениеті қалай құрылғанына-ана мен әкенің бір-біріне қалай қарайтынына, олардың сүйіспеншілігін қалай көрсететініне негізделген. Балалар мұны еркек пен әйел арасындағы қарым-қатынастың сценарийі сияқты бейнесін салады. Бұл сценарий өздерінің серіктестерімен қарым-қатынасына одан әрі әсер етеді.

Егер сіз балаңыздың білімін досының немесе құрбысының айтқандарымен немесе интернет-сайттарда немесе форумдарда оқыған нәрселерімен шектегіңіз келмесе, онда ақпаратқа ие болу және бала қажет болған кезде сөйлесуге дайын болу маңызды.және бұл кеш болмас үшін. Әкелер көбінесе жұбайынан балада туындаған ыңғайсыз сұрақтарға жауап беруді сұрайды, және бұл ұл немесе қыз ма, маңызды емес.

Бала жасөспірім болған кезде, ата-аналар ертең ол: “Сен ата боласың!” немесе “Менде АИТВ бар” деп айтуы мүмкін деген алағдаушылық пайда болады және бұл қорқыныш шешім іздеуге мәжбүр етеді. Іс-әрекетке итермелемеу үшін баламен қалай сөйлесуге болады? Төменде сіз бірнеше кеңестер таба аласыз.

Егер ерте балалық шақта бала сізге сұрақтар қоя алатын болса, онда сіздің жасөспіріміңіз алдымен маңызды әңгіме бастайды деп күтпеңіз – сіз сөйлесудің бастамашысы болуыңыз керек! Сізді сұрақтар мазалауы мүмкін-әңгімені қайдан бастау керек, уақытты қалай таңдау керек, жеке сөйлесу керек немесе қажетті ақпаратты немесе пайдалы мақалаға сілтеме жіберу жеткілікті немесе мүмкін сіз Ұялмай, ашық түрде түсіндіруді

**Сіздің жасөспіріміңіз  
алдымен маңызды әңгіме  
бастайды деп күтпеңіз –  
сіз сөйлесудің бастамашысы  
болуыңыз керек!**

білетін таныс дәрігерден сұраңыз. Әрқашан көптеген нұсқалар бар, бірақ егер сіз осы тақырыпта балаңызбен сөйлессеңіз, дұрысырақ болады.

Өкінішке орай, дайын сценарийлер жоқ, бірақ сіз әрқашан еркек пен әйел арасындағы қарым-қатынас тақырыбын талқылауға ыңғайлы жағдайды таба аласыз. Жақсы себеп – фильмді немесе телешоуды бірге көру. Әсіресе жыныстық жетілу, сексуалдылықты дамыту тақырыбына арналған мамандандырылған. Мысалы, Netflix-тің “SexEducation” (“жыныстық білім”) сериалы. Егер сіз кітапты баланың бөлмесінде осы туралы ақпаратпен қалдырсаңыз, кез-келген ақпарат көзін қарапайым тілде талқылау өте маңызды екенін біліңіз, сондықтан бала ұялмайды және қорқады, жыныстар арасындағы қарым-қатынас туралы сұрақтар қояды, бәрін дұрыс түсінеді және анық емес идеялар немесе оқылған нәрсені дұрыс түсінбейді.

Бірде әріптес өз тарихымен бөлісті. Оның 10 жасар ұлы күтпеген жерден: “айтыңызшы, мама, бірақ мен міндетті түрде жыныстық қатынасқа түсемін бе?” Менің досымның айтуынша, бұл сұрақ оны таңқалдырды, бірақ барлық эмоцияларды жұдырыққа жинап, ол баласынан неге бұл туралы сұрайтынын түсіндірді. Үзілісте сыныптастары порносайттың телефонына қарап, ұлының көргендерінің бәрі оған қатты ұнамады



және жиіркенішті болды. Сұрақтың себебін біліп, ол әңгімені дұрыс құрды. Бұл балаға еркек пен әйел арасындағы қарым-қатынас бір-бірін құрметтеу мен сүйіспеншілікке негізделгенін жеткізуге болатын жағдай болды, оның көрінісі жыныстық қатынастардың бір бөлігі болып табылатын құшақтасу, поцелу түрінде болуы мүмкін. Егер сіз бұған дайын болмасаңыз, жыныстық қатынасқа түсудің қажеті жоқ. Балаға порнаның көркем кино сияқты шынайы өмірге қатысы бар екенін айту керек. Супер қаһармандар көшелерде жүрмегендіктен, порнографияда не болып жатқандығы еркек пен әйел арасындағы нақты жыныстық қатынастарға аз байланысты. Егер бұл айтылмаса, жасөспірімдер порнографиялық сценарийде шынайы өмірде, бір-бірінде көргендерін көре бастауы мүмкін.

Балаға “жыныстық қатынас адам өмірінің ажырамас бөлігі, бұл табиғи қажеттілік екенін жеткізу керек. Кіру жыныстық қатынасқа тым ерте болуы мүмкін жағымсыз салдары. Жасөспірімнің денесіне қалай қарайтындығы оның денсаулығына ғана емес, сонымен бірге болашақ балаларының денсаулығына да байланысты болады. Интимдік өмір тек ұрпақты болу құралымен ғана шектелмейтінін түсіндірген жөн. Бұл еркек пен әйел арасындағы қарым-қатынастың тағы бір бөлігі, ол көпшіліктің назарынан тыс қалады, бірақ олардың көңіл-күйі мен өмірге қанағаттануы үшін өте маңызды. Интимдік қатынастар, ең алдымен, өзара құрмет, қуаныш пен рахат әкелуі керек.

Сіз дұрыс тонды таңдауыңыз керек, баланы баспаңыз, ақылды болмаңыз және сынамаңыз. Сонымен қатар, сіз бір нәрсеге күмәндануыңыз, білмеуіңіз немесе қателесуіңіз мүмкін. Бірақ бала бұл туралы адал сөйлесуі керек: “Мен бұл туралы ойламадым”, “Сенің неден қорқатыныңды түсінемін”, “Бұл мені де кейде алаңдатады”, “Бұл мен үшін де қиын әңгіме”. Толығырақ талқылауды ұсыныңыз, әңгімеге тағы бір рет оралыңыз-бала мұны түсінеді және бағалайды.

Ересектердің көпшілігі баланы ағартуды қажет ететін тәжірибесіз тыңдаушы ретінде елестетеді. Бірақ сіздің балаңызда сіздікінен өзгеше көзқарастар мен пікірлер болуы мүмкін. Бірақ оның



көзқарасымен келіспес бұрын, оны тыңдауға тырысыңыз. Баланың өз пікірі болуы мүмкін екенін қабылдау қиын, және бұл пікір сіздікінен өзгеше болуы мүмкін.

Айтпақшы, сіз өз тәжірибеңізді талқылай аласыз және бұл сізде ғана емес, сіздің балаңызда да бар. Егер сіздің балаңыз сізден не сұрайтынын айту ыңғайлы болса, бұл өте жақсы. Бірақ сіз, өз кезегінде, “бұл тым Жеке” деп айтуға құқығыңыз бар – фактілермен бөліспеңіз, бірақ пікіріңізбен бөлісіңіз. Сіз бұл мысалда балаға құпиялылық немесе жеке өмір деген не екенін және әр адамның, әсіресе жеке және жақын өмірге қатысты неге құқығы бар екенін түсіндіре аласыз. Құпиялылық құқығы балаға да қолданылатынын есте ұстаған жөн: ол сізге есеп беруге міндетті емес, балаңыздың жеке кеңістігін құрметтеуді көрсету, басқалардың шекаралары мен жалғыз болу қажеттілігі туралы нақты түсінік беру маңызды. Сіздің балаңыз жасырын болуы мүмкін, ата-аналар құрметтеуге міндетті өз тәжірибелерін талқылауда кейбір шекараларды ашады. Тек осылай ғана ол бөлісу немесе кеңес алу қажет болған кезде сене алады.

Сіздің қызыңыз немесе ұлыңыз бірінші жыныстық қатынаста жігіттер мен қыздардың қандай сезімі туралы сұрақ қоюы мүмкін. Ұлдар мен қыздар кейде араласатын түрлі сезімдерді сезінетінін білу керек. Бұл қуаныш сезімі, қызығушылығыңызды қанағаттандыруды күту, белгісізден қорқу болуы мүмкін; олар кенеттен бірдеңе дұрыс болмай қалады деген күдікпен жеңілуді мүмкін және серіктес оны ұнатпауы мүмкін. Егер олардың өміріндегі осындай сәт болса, оны жақсы түсіну және бір-біріне көмектесу үшін жақын қарым-қатынасқа түспес бұрын өз сезімдеріңізді талқылау маңызды деп кеңес бере аласыз. Сүйіспеншілікке толы серіктестер үшін алғашқы жыныстық қатынас бір-бірін танудың алғашқы қадамы болып табылады.

Кейде балалар ересектерден сүйіспеншілікті қалай жасайтындығы туралы сұрайды... Жыныстық ләззат туралы табиғи нәрсе ретінде сөйлесіп, оның жағымды екенін түсіндіріңіз. Осылайша, бала өзінің туылуы ата-аналар үшін қуаныш болғанына тағы да көз жеткізіп, жыныстық қатынас пен көбею процесінің арасындағы айырмашылықты түсінуге алғашқы қадам жасайды. Сонымен қатар, балаға екі ересек адамның жыныстық артықшылығы туралы идеяны жеткізу өте маңызды.



Жасөспірімді жыныстық өмірді қай жастан бастауға болады/керек деген сұрақ қызықтыруы мүмкін. Әлеуметтанулық зерттеулердің деректеріне сәйкес, Қазақстанда жыныстық өмірдің басталуының орташа жасы 16,5 жасты құрайды, бірақ бұл бірінші жыныстың мерзімі (соңғы мерзімі) бар дегенді білдірмейді! Әрқайсысының тәжірибесі тек жеке. Ұлыңызға немесе қызыңызға алғашқы жыныстық қатынасқа асықпау керек екенін түсіндіріңіз, өйткені досыңыз немесе досыңыз мұндай тәжірибеге ие. Ең бастысы – мұны адам дайын болған кезде жасау! Егер күмән бар болса, онда сіз жыныстық қатынасқа түспеуіңіз керек, өйткені сізден сүйіспеншілігіңізді дәлелдеуді сұрайды. Егер серіктес жыныстық қатынасқа түсуден бас тарту туралы шешім қабылдаса, бұл жыныстық қатынас оған қажет жалғыз нәрсе екенін білдіреді. “Жоқ” сенімді және шешімді болып көрінуі керек екенін білу керек (бұл туралы 11-тарауда айтайық, онда біз зорлық-зомбылықтың не екенін талқылаймыз).

Кейбір үлкендер ата-аналық жыныстық білім беру міндетін бір рет орындағаннан кейін, олар бұл ыңғайсыз тақырыпқа ешқашан оралмауы мүмкін деп санайды – “мен түсіндірдім және тақырып жабық”. Шын мәнінде, сенімді қарым-қатынастағы жыныстық қатынас туралы әңгіме ешқашан тоқтамайды. Егер бұл сіздің отбасыңызда жалғасатын болса, онда бұл тақырып тыйым салынбағанын және бала қажет деп санаған кезде, әсіресе өмір оған жаңа сұрақтар ұсынған кезде оған қайта орала алатындығын білдіреді.

Балалардың жыныстық тәрбиесіндегі ата-аналардың рөлі, егер олар сұрақтарға еш кедергісіз жауап берсе, балалардың мінез-құлқына тыныш жауап берсе, рұқсат етілген шектерді нақты анықтаса; егер олар өздерінің сезімдеріне, денелеріне сенуге және жыныстық қатынасты өмірдің табиғи бөлігі ретінде қабылдауға үйретсе. Жыныстық тәрбие балалар “бұл туралы” бірінші сұрақ қоядан бұрын басталады: олардың қимылдары, іс-әрекеттері және бір-біріне деген көзқарасы арқылы ата-аналар балаға бейсаналық түрде жыныстық мінез-құлық моделін береді.

Ешқашан баланың проблемаларын маңызды емес нәрсе ретінде қарастырмаңыз және мұның бәрі өмірдің ұсақ-түйектері деп айтпаңыз. Сіз оған қарым-қатынаста толық еркіндік беретіндігіңізді көрсетіңіз, оның пікіріне қызығушылық танытыңыз, маңызды шешімдер қабылдауға сеніңіз және нәтижеге қарамастан, сіз оның жағында боласыз. Сіздің балаңыз, егер қарым – қатынас жыныстық қатынасты қажет етсе, онда сіз оған моральдық және физикалық тұрғыдан дайын болуыңыз керек және оны қызықтыратын сұрақтарға жауап ала аласыз, ол сенімді көзден-құрметті ата-анадан ала алады.

Ата-аналар мен отбасы балаларының жыныстық және әлеуметтік сәйкестілік туралы көзқарастарын қалыптастыруда маңызды рөл атқарады. Өскелең ұрпақ отбасында адамның жыныстық қатынасындағы физикалық, психологиялық және мінез-құлық аспектілерін талқылауға, ақпарат алуға, болашақта жыныстық мінез-құлыққа, АИТВ-ның алдын алуға және бас жолымен берілетін басқа да инфекцияларға байланысты мәселелер бойынша жауапты шешімдер қабылдауға мүмкіндік беретін білім мен дағдыға ие болуы қажет.

Білім беру ұйымдары ата-аналарға, егер оқу бағдарламасына жасөспірімдер мен жастардың сенімді және жасына сәйкес білім алуына, қарым-қатынас пен дағдыларды, адам құқықтарын құрметтеуді, қауіпсіз, салауатты және достық қарым-қатынастарды құру үшін сыни ойлау дағдыларын қалыптастыруға ықпал ететін кешенді жыныстық білім беру бағдарламасы енгізілген жағдайда, көмекке келе алады.

Кешенді жыныстық білім зиянды әдеттердің (маскүнемдік, темекі шегу, нашақорлық) пайда болу қаупі бар қазіргі заманғы әлемде жасөспірімдер мен жастарды қауіпсіз өмірге дайындауда маңызды рөл атқарады, жастардың әл-ауқатына АИТВ, жыныстық жолмен берілетін инфекциялар, қалаусыз жүктілік, зорлық-зомбылық қауіп төндіреді. Өкінішке орай, көптеген жастар ересек өмірге сенімді ақпаратсыз кіреді. Кейде олар жыныстық қатынас пен мінез-құлық нормалары туралы қайшылықты ақпаратқа ие, бұл қауіпті мінез-құлық пен жағымсыз, кейде қайғылы салдарға әкелуі мүмкін.

Алайда, жоғары сапалы жыныстық білім беру бағдарламаларының пайдасын растайтын

#### Қорқыныш

#### Түсіндірмелер

Жыныстық білім ерте жыныс қатынасқа түсуге әкеледі

Әлемнің көптеген елдерінде жүргізілген зерттеулер жыныстық ағарту жыныстық қатынастың кеш басталуына және жауапты жыныстық мінез-құлыққа әкелетінін немесе жыныстық мінез-құлыққа айтарлықтай әсер етпеуі мүмкін екенін айқын көрсетеді

Жыныстық білім балаларды “пәктігінен” айырады

Ресми мектептегі білім берудің басынан бастап кезең-кезеңмен жүргізілетін процесс барысында тиісті ғылыми негізделген, объективті, жасына сәйкес және толық ақпарат алу барлық балалар мен жастарға пайдалы. Мұндай ақпарат болмаған жағдайда балалар мен жастар көбінесе құрдастарынан, ақпарат құралдарынан немесе басқа көздерден қайшылықты және кейде зиянды ақпаратты ала алады. Сапалы жыныстық ағарту бұл мүмкіндікті тиісті ақпаратты тарату және құндылықтар мен қатынастардың маңыздылығын атап көрсету арқылы жояды

## Жыныстық тәрбие маңызды, өйткені ол жасөспірімдер мен жастарға әлеуметтік нормаларды

көптеген зерттеулерге қарамастан, жыныстық ағарту саласында әлі де қорқыныш пен алаңдаушылық бар. Төменде жиі кездесетін алаңдаушылық түрлері берілген.

Жыныстық тәрбие маңызды, өйткені ол жасөспірімдер мен жастарға әлеуметтік нормаларды, мәдени құндылықтарды түсінуге және түсінуге көмектеседі және бұл өз кезегінде құрдастарымен, ата-аналармен, мұғалімдермен және басқа ересектермен қарым-қатынасты жақсартуға көмектеседі.

Қазіргі уақытта жауапты шешімдер қабылдау үшін жастардың білімі мен дағдыларын қалыптастыруға үлкен мән беріледі, өйткені интернетте және басқа БАҚ-та білім мен сыни ойлаудың болмауы аясында жыныстық сипаттағы материалдардың кең қол жетімділігі жас ұрпақтың одан әрі қалыптасуына теріс әсер етуі мүмкін.

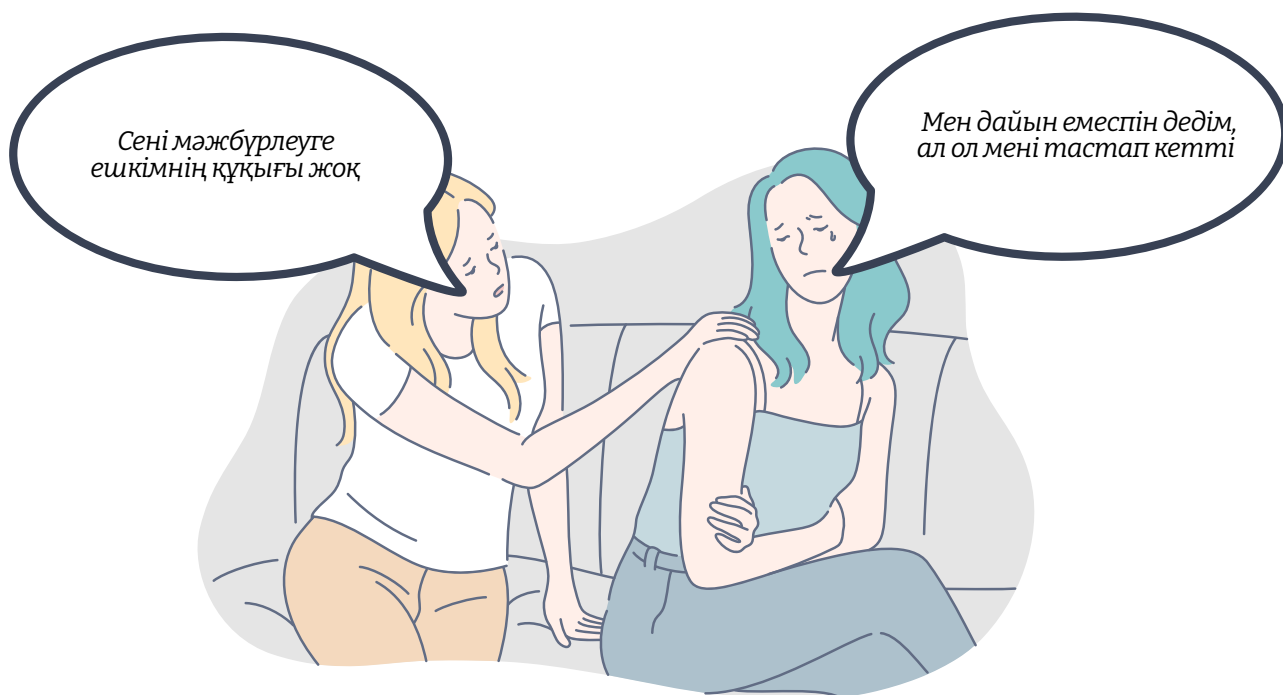
Кешенді жыныстық білім көптеген мәселелерді қамтиды, жасөспірімдердің/жастардың жасына, даму деңгейіне және түсінуіне сәйкес келеді, сонымен қатар мәдени орта мен жынысты ескереді. 4 жастан 6 жасқа дейінгі балалармен достық, эмоциялар, қарым-қатынастар, олардың денесі туралы алғашқы білім туралы тақырыптар талқыланады. 12 жастан 14 жасқа дейінгі үлкен жастағы ақпарат жоғары деңгейге ие. Жыныстық білім берудің негізі – адам құқығы.

«Жыныстық білім ерте балалық шақта басталады және жасөспірім мен ересектерде жалғасады. Ол балалар мен жастардың жыныстық дамуын қолдауға және қорғауға бағытталған. Бұл біртіндеп балалар мен жастардың мүмкіндіктерін кеңейтеді, оларды ақпаратпен қамтамасыз етеді, дағдыларын дамытады және жағымды құндылық көзқарастарын қалыптастырады, осылайша олар өздерінің жыныстық қатынастарын біліп, ләззат ала алады, қауіпсіз және толыққанды тұлғааралық қарым-қатынас орнатады және өздерінің де, басқалардың да жыныстық денсаулығы мен әлуқаты үшін жауап береді» – ДДСҰ

Қазіргі әлемде ақпарат кейде бір-біріне қайшы келетін көптеген көздер бар екенін ескере отырып, жасөспірімдер мен жастарды оқыту процесінде жастарды оқыту процесіне тарту және заманауи ақпаратпен қамтамасыз ету үшін теңгерімді және жан-жақты көзқарасты сақтау маңызды.

Жыныстық білім беру аясында бала туу туралы ақпараттан басқа, ерте жыныстық қатынастың ықтимал қауіптері, аурулардың алдын-алу, олардың шекараларының құндылығы, оларды орнату және қорғау қабілеті, денеңізді құрметтеу, эмоциялар, басқа адамдардың сезімдері туралы ақпарат беріледі. Бұл ақпарат махаббаттың не екенін және өзара құрмет пен теңдік негізінде қарым-қатынасты қалай құруға болатындығын түсінуге ықпал етеді.

Кешенді жыныстық білім салауатты және әділ қарым-қатынастың жауапты мінез-құлқы мен маңыздылығын қалыптастыруға бағытталған. Бағдарлама аясында балалар теңдік пен құрметке, тұлғааралық қарым-қатынасқа үйренеді, жеке шекараларын біледі және жағдайды сыни тұрғыдан бағалауға және қауіпті жағдайлар мен зорлық-зомбылыққа бейім адамдарды анықтауға дайын. Сапалы жыныстық білім кей-



Сені мәжбүрлеуге  
ешкімнің құқығы жоқ

Мен дайын емеспін дедім,  
ал ол мені тастап кетті

інгі жыныстық дебют пен жауапты жыныстық мінез-құлыққа ықпал етеді.

Жасы үлкен болған кезде, жастар жыныстық қатынасты жоспарлаған немесе бастаған кезде, қазіргі заманғы контрацепция әдістерін, соның ішінде жыныстық жолмен берілетін инфекциялардың, соның ішінде АИТВ-ның алдын-алудың жалғыз әдісі ретінде презервативті дұрыс қолдану туралы ақпаратты білу маңызды. Жастар шынайы ақпаратты қайдан алуға болатынын және қазіргі жастар денсаулық орталықтары туралы білуге тиіс.

Жүргізілген зерттеулер жыныстық білім беру бойынша ұзақ мерзімді ұлттық бағдарламаларды енгізу жасөспірімдер арасында жүктілік пен түсік түсіру жиілігінің төмендеуіне, жыныстық жолмен берілетін инфекциялармен (ЖЖБИ) және 15 пен 24 жас аралығындағы жастар арасында АИТВ-инфекциясымен сырқаттанушылықтың төмендеуіне әкелетінін көрсетті. Сонымен қатар, өзіне деген сенімділік сезімін нығайту және қиын жағдайларды шешу дағдылары мен қабілеттерін дамыту арқылы жыныстық білім күшті және мағыналы тұлғааралық қатынастарды, сыни ойлауды және өз денсаулығына саналы көзқарасты қалыптастыруға ықпал етеді.

**Жүргізілген зерттеулер  
жыныстық білім беру  
бойынша ұзақ мерзімді  
ұлттық бағдарламаларды  
енгізу жасөспірімдер  
арасында жүктілік пен  
түсік түсіру жиілігінің  
төмендеуіне**

## 9-тарау

### **Қажетсіз жүктіліктің алдын алу, контрацепция әдістері**

Бұл тарауда біз жүктілік және оның жасөспірім үшін салдары туралы сөйлесеміз, оның алдын-алу жолдарын қарастырамыз. Бірақ, бұл туралы айтпас бұрын, сіз өзіңіз жасөспірім болған кезде оралуды ұсынамын. “Балалар қайдан шыққанын” алғаш білген кезде есте сақтауға тырысыңыз ба? Бұл ақпаратты қайдан немесе кімнен алдыңыз? Ол қаншалықты шыншыл болды? Жүктіліктен қалай аулақ болуға болады? Егер ол күтпеген жерден келсе не істеу керек? Сіз бұл тақырыпты ата-анаңызбен талқылағыңыз келді ме, әлде тыйым салынған/ыңғайсыз/ұят тақырып болды ма? Міне, сізге көптеген сұрақтар, құрметті ата-аналар... енді бәрін рет-ретімен талқылауды бастаймыз.

Бүгінде интернет дәуірінде балаларыңызға түрлі ақпарат қолжетімді. Әдетте, олар балаларды қырыққабаттан таппайтынын және оларды құтан әкелмейтінін бұрыннан біледі, олар балалардың қайдан келетінін біледі, жүктіліктен қорғану тәсілдерін біледі... бірақ бұл олармен бұл тақырыптар туралы сөйлеспеу керек дегенді білдірмейді. Тұжырымдама, жүктілік және контрацепция туралы көптеген ақпарат көздеріне қарамастан, сіздің пікіріңіз маңызды және қажет, осыған байланысты Сізге үлкен жауапкершілік жүктеледі және сіз өзіңізге сенімді ақпаратты



иеленіп, балаңызбен осы тақырыптар бойынша сөйлесе білуіңіз керек.

Бұған дейін “қыздарда жыныстық жетілу кезеңінде болатын өзгерістер” тарауы ұсынылды, онда әйел денесін кейінгі жүктілікке және жүктілікке дайындау мәселелері егжей-тегжейлі қарастырылды, өйткені физиологиялық тұрғыдан алғанда, 18 жасқа дейін қыздың репродуктивті жүйесі мен оның денесі толығымен қалыптасады. Бұл тақырыптарды балалармен талқылау өте қиын, өйткені біз көбінесе “ұят, ыңғайсыз” стереотип желісіне түсеміз. Егер сіз балаңыздың күмәнді достар немесе интернет-сайттар емес, сіздің бетіңізде сенімді ақпарат көзі болуын қаласаңыз, онда сіз балаңызбен сөйлесуіңіз керек. Жасөспірім жыныстық қатынас үлкен жауапкершілік екенін білуі керек және жыныстық өмірді саналы түрде, сыртқы қысымсыз бастау керек, өйткені достарының біреуі мұндай тәжірибеге ие болғандықтан емес. Балаңыздың жақын досы немесе досы бар ма, маңызды емес, сіз оған қауіпсіз қарым-қатынас ережелерін үйретіп, қажетсіз жүктіліктің не екенін, жасөспірімдердің жүктілігі қаншалықты қауіпті және контрацепцияның заманауи әдістері қандай екенін түсіндіруіңіз керек.

### Қажетсіз жүктілік дегеніміз не?

**Қажетсіз жүктілік** – бұл қаламаған, жоспарланбаған және күтпеген жүктілік, ал жасөспірім кезіндегі жүктілік әдетте қажет емес. Сонымен қатар, жасөспірімдердің жүктілігі ата-аналардың, мұғалімдердің, құрдастардың әлеуметтік қабылдамауына немесе қоғамдағы стигматизация мен қорлаудың себебі болуы мүмкін.

**Жасөспірімдер арасындағы ерте жүктілік** қыздардың денсаулығы үшін де, болашақ балалары үшін де өте ауыр зардаптарға ие. Жүктілік кезінде пайда болатын асқынулар 15 пен 19 жас аралығындағы қыздардың өліміне әкелуі мүмкін, ал егер бұл 15 жасқа дейін болса, онда олардың пайда болу қаупі бірнеше есе жоғары. Жасөспірім аналар жүктілік және босану кезінде қан кету, преэклампсия, эклампсия (қысымның күрт жоғарылауы, құрысулар), ұрықтың құрсақішілік өлімі, мерзімінен бұрын босану және салмағы аз балалардың туылуымен байланысты асқыну қаупіне ұшырайды. Ерте жүктілік жасөспірім қыз үшін ғана емес, оның баласы үшін де қауіпті. 20 жасқа дейінгі жас аналардың өмірінің бірінші жылындағы өлі баланың туылуы немесе балалардың өлімі 20–29 жас аралығындағы аналарға ұқсас жағдайларға қарағанда 50%-ға жоғары.

Жүктілік сәтті аяқталған жағдайда, біз баланың қолында баласы бар екенін түсінеміз, оның одан әрі оқу, өмірлік мақсаттарына жету және т. б. жоспарлары бұзылған. Өкінішке орай, кейбір балалар ата-анасынан қорқып, жүктілікті тоқтату туралы мәселені өз бетінше шешуге тырысады немесе тіпті олардың жүктілігі бар екенін түсінбейді.

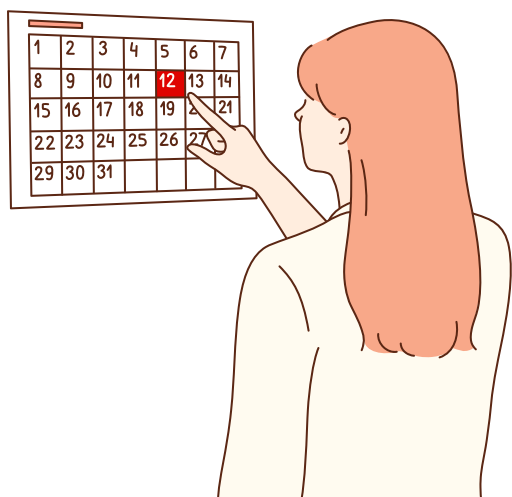
Екі құрбы, университеттің екінші курс студенттері, екеуі де 18 жаста, жатақханада тұрғанда, тәжірибеден бір оқиға есіме түседі. Олардың бірі құрбысының бірнеше ай бойы етеккірі жоқ екенін назар аударып, оны гинекологтың қабылдауына алып келді. Қызбен сөйлескен кезде дәрігер оның соңғы етеккірі Қаңтарда болғанын анықтады (олар қыркүйек айында кездесуге келді), оның жігіті бар ма және ол жыныстық өмір сүреді ме, жоқ па деген сұраққа, қыз жігіттің жоқ екенін және жыныстық өмір сүрмейтінін айтты. Дәрігер нақтылайтын сұрақ қойды: “жігітпен кем дегенде бір рет тығыз қарым-қатынас болды ма?” Қыз оң

жауап берді: “Ия, қаңтар айында болды”. Содан кейін дәрігер қызды гинекологиялық тексеруге шақырды, және ол киімін шешіп, орындыққа отырғаннан кейін ғана қыздың жүкті екендігі және оның толық жүктілігі бар екендігі белгілі болды. Дәрігер қыздың жақында баласы болатынын және екеуі де қатты таң қалғанын айтты! Құрбысы ішін байқамады, ал жүкті қыз ай сайын келу керек екенін білмеді, егер олар келмесе, бұл жүктілік болуы мүмкін (ол жыныстық қатынаста болған!). Ол ұрықтың қозғалуын ішектің дірілдеуі деп қабылдады.

Құрметті ата-аналар, бұл мысал балаларыңызбен сөйлесудің маңызды екенін тағы бір рет растайды. Қыздар етеккір циклінің не екенін білуі керек, қорғалмаған жыныстық қатынастан кейін жүктілік болатынын және егер олар жыныстық қатынаста болса, контрацепция әдістерін қолдану керек екенін білуі керек. Егер бұл орын алса, қызды ұрып-соғудың қажеті жоқ, оны осы қиын өмірлік жағдайда қолдау маңызды. Бірге сіз жауапты шешім қабылдап, жүктілікті сақтау немесе оны үзу бағытында таңдау жасай аласыз. Өкінішке орай, ата-аналар қызын айыптап, оны ұрып-соғып, ұятқа қалдыратын жағдайлар жиі кездеседі. Мұндай көзқарас суицидке әкелуі мүмкін.

Әрине, контрацепция әдістерін қолдана отырып, қажетсіз жүктіліктің пайда болу жағдайынан аулақ болған жөн, бірақ егер жүктілікті тоқтату қажет болса, мұны ерте кезеңдерде заманауи қауіпсіз технологияларды қолдана отырып, дәрігердің бақылауымен медициналық мекемелерде ғана жасау керек. Ешқандай жағдайда сіз тәуелсіз қадамдар жасай алмайсыз (базардан дәрі-дәрмек сатып алыңыз немесе белгісіз дәрі-дәрмектерді ішіңіз), бұл болашақта қабыну ауруларын, бедеулікті және кейде өлімге әкелуі мүмкін ауыр асқынуларға әкелуі мүмкін.

Контрацепцияның заманауи әдістерін тосқауыл, химиялық, гормоналды және хирургиялық, жоғары тиімді (сенімді) және тиімділігі төмен деп бөлуге болады. Контрацепцияның әрбір әдісінің тиімділігі Перль индексімен анықталады. Перль индексі контрацепцияның қандай да бір әдісін дұрыс және тұрақты пайдаланған кезде 100



**Ешқандай жағдайда сіз тәуелсіз қадамдар жасай алмайсыз (базардан дәрі-дәрмек сатып алыңыз немесе белгісіз дәрі-дәрмектерді ішіңіз), бұл болашақта қабыну ауруларын, бедеулікті**

әйелде бір жыл ішінде болған жоспарланбаған жүктіліктің санына тең. Бұл көрсеткіш неғұрлым төмен болса, контрацепция әдісі соғұрлым сенімді болатындығын білу керек. Мысалы, Перль 2 индексі бұл әдіс 98% жағдайда тиімді екенін білдіреді, ал егер Перль индексі 9 болса, онда контрацепцияның бұл әдісі аз тиімді және 91% жағдайда қорғайды.

Кестені мұқият қарап шыққаннан кейін, контрацепцияның ең көп қолданылатын әдісі – үзілген жыныстық қатынас – мүшеқапқа қарағанда, сенімділігі 2 есе аз және босануды бақылау таблеткаларымен салыстырғанда, тиімділігі 4 есе төмен екенін байқайсыз.

| Әдіс                                                            | Перль индексі (мінсіз қолданған кезде) |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| Ерікті хирургиялық зарарсыздандыру                              | 0,5-0,10                               |
| Жатырішілік спираль (мыспен)                                    | 0,6                                    |
| Жатырішілік спираль (гормондық)                                 | 0,2                                    |
| Аралас ішілетін контрацептивтер (босануды бақылау таблеткалары) | 0,3                                    |
| Мүшеқаптар                                                      | 2                                      |
| Үзілген жыныстық қатынас                                        | 4                                      |
| Күнтізбелік әдіс (стандартты күндер әдісі)                      | 5                                      |
| Спермицидтер                                                    | 18                                     |



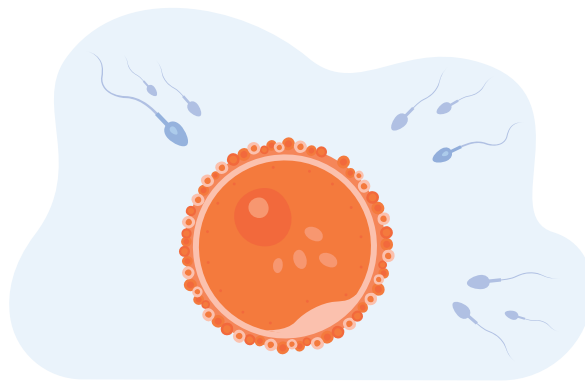
### Жасөспіріммен контрацепция туралы қалай сөйлесуге болатындығы туралы бірнеше кеңестер:

- қарым-қатынасқа ашық болыңыз, сіздің балаңыз сізбен кез-келген мәселені талқылауға мүмкіндігі бар екенін білуі керек;
- жыныстық қатынас, жүктіліктің басталуы және жыныстық жолмен берілетін инфекциялар қаупі туралы сөйлесуден тартынбаңыз;
- дәріс оқымаңыз, бірақ балаңызды қызықтыратын мәселені тыныш жағдайда бірге талқылаңыз. Талқылаудың бастамашысы болыңыз, контрацепция туралы сөйлесуді ұсыныңыз;

### Жүктілік мүмкін және бұл бірінші жыныстық қатынас па, жоқ па маңызды емес

→ өте мұқият тыңдаңыз, мүмкін әңгіме барысында балаңыз білгендерімен бөліседі, және, мүмкін, олардың ішінде контрацепция туралы бұрыс ақпарат немесе мифтер болуы мүмкін. Мысалы, «бірінші реттен жүкті болмайсың» немесе «үзілген жыныстық қатынас-бұл өте сенімді әдіс» дегендей.

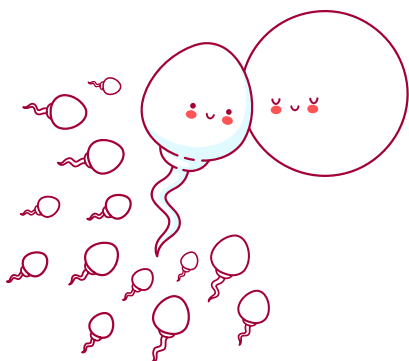
Жасөспірімдер арасында көптеген аңыздар бар, бірақ біз ең көп тарағандарына тоқталамыз. Мифтердің келесі мысалдарын балаларыңызбен қауіпсіз жыныстық мінез-құлық мәселелерін талқылау кезінде қолдануға болады.



### 1 миф. «Қыз бірінші жыныстық қатынаста жүкті бола алмайды».

Шын мәнінде:

Жүктілік мүмкін және бұл бірінші жыныстық қатынас па, жоқ па маңызды емес. Сперматозоидтар қынапқа енгеннен кейін және ДДСҰ анықтамасы бойынша олар әдетте 1 мл-де кемінде 10 млн болады, олар жұмыртқаға қиын жолды бастайды. Сперматозоидтар құйрығын бүйірден екінші жаққа жылжытып, жатыр мойнының шырышты тосқауылынан өтіп, жатыр қуысына еніп, содан кейін фаллопиялық түтіктерге қарай жылжиды. Сперматозоидтардың көп саны фаллопиялық түтіктерге жетпей өледі, ал осы ұзақ және қиын жолды бастан өткергендер жұмыртқаға қарай қозғалысын жалғастырады. Жұмыртқамен кездесуден кейін жұмыртқаға жеткен сперматозоидтардың біреуі ғана оны ұрықтандырады.



## 2 миф. Егер қыз етеккір кезінде жыныстық қатынасқа түссе, ол әлбетте жүкті болмайды.

Шын мәнінде:

Жүктілік болуы мүмкін. Сперматозоидтар бес күнге дейін белсенді бола алады, ал овуляция сіз ойлағаннан ертерек пайда болуы мүмкін. Цикл әркімде әртүрлі болады, кейбіреулерінде овуляция менструация басталғаннан жетінші-сегізінші күні пайда болуы мүмкін.

**Қазақстандағы жасөспірімдердің жыныстық мінез-құлық ФАКТИСІ** (2018 ж. ЮНФПА деректері): жыныстық белсенді жасөспірім қыздардың 16,7%-ы жүкті болған.



## 3 миф. «Жасөспірімдер үзілген жыныстық қатынасты ең жақсы жүктіліктен қорғаныс деп санайды».

Шын мәнінде:

- ➔ Жыныстық қатынас алдында жыныс мүшесінен бөлінетін сұйықтықта (эякулят алдындағы) сперматозоидтар болады, бұл жүктіліктің басталуына әкелуі мүмкін.
- ➔ Көбінесе жағдайды бақылаудың сәтсіздіктері болып тұрады, егер сперма немесе эякулят вульваға төгілсе, жүктілік болуы мүмкін.

**Үзілген жыныстық қатынас** ер адам эякуляция басталғанға дейін серіктесінің қынабынан жыныс мүшесін шығарған кезде пайда болады. Үзілген жыныстық қатынас – бұл сәтсіздіктердің жоғары пайызы бар контрацепция әдісі, өйткені кейде процесті бақылау өте қиын. **Үзілген жыныстық қатынас әдісі ЖЖБИ мен АИТВ-дан қорғамайды.**

## Үзілген жыныстық қатынас – бұл сәтсіздіктердің жоғары пайызы бар контрацепция әдісі, өйткені кейде процесті бақылау өте қиын

**Қазақстандағы жасөспірімдердің жыныстық мінез-құлық ФАКТИСІ** (2018 ж. ЮНФПА деректері): жасөспірімдердің 44%-ында бірден көп жыныстық серіктесі болады, олардың 20%-ы соңғы жыныстық қатынас кезінде мүшеқапты қолданбаған.

Жоғарыда келтірілген статистиканы ескере отырып, жасөспірім жүктіліктің алдын алудың өте қарапайым әдісі және жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан, соның ішінде АИТВ-дан қорғанудың жалғыз әдісі – МҮШЕҚАП туралы білуі керек.

**Мүшеқап** – латекстен немесе винилден жасалған жұқа қабық, ол жыныстық қатынасқа дейінгі эрекция күйінде жыныс мүшесіне киіледі. Мүшеқап сперматозоидтың қынап пен жатырға енуіне жол бермейді. Мүшеқапты дәріханада сатып алуға болады, дәрігердің нұсқауы қажет емес.

Жыныстық қатынасқа дейін қозған жыныс мүшесіне мүшеқапты кию керек екенін түсіндіру өте маңызды! Және тағы да тәжірибеден оқиға еске түседі. Гинекологқа профилактикалық қабылдауға 19 жастағы қыз келді. Кеңес беру барысында қыздың жыныстық өмір сүретіні, жүктілікті жоспарламайтыны және жігітімен мүшеқапты қолданатыны белгілі болды. Бәрі жақсы болып көрінетін сияқты, бірақ дәрігер мүшеқапты қалай қолданатынын айтуды өтінді. Міне осы кезде, жігіт эякуляция алдында жыныстық қатынас кезінде мүшеқап кигені белгілі болды!

Осыдан қандай қауіптер туындайды? Бірінші: жүктілік қаупі. Эякуляттың құрамында жүктіліктің басталуына әкелуі мүмкін сперматозоидтардың аз мөлшері бар екенін есте сақтау керек. Екіншіден, эякуляцияға дейін сперматозоидтардан басқа вирустар мен бактериялар болуы мүмкін. Егер жыныстық серіктесте ЖЖБИ болса, жыныстық жолмен берілетін инфекцияларды жұқтыруы мүмкін.



Бұл науқасқа кеңес беру дәрігердің мүшеқапты қолдану ережелерін тағы бір рет түсіндіруімен аяқталды. Ең бастысы, әр жыныстық қатынаста жаңа мүшеқапты қолдану керек. Жасөспірімдер жасайтын тағы бір қателік бар. Сенімділік үшін олар кейде бірден екі мүшеқап киеді! Шын мәнінде, мүшеқаптың сырғу жиілігі артады! Бұл жағдайда бұдан да жақсы дегенді білдірмейді! Құрметті ата-аналар, мүшеқапты қолдану ережелерін білу және оны жасөспірімге түсіндіре білу маңызды. Ережелерді білу керек, егер мүшеқап дұрыс қолданылмаса немесе жарамдылық мерзімі өткен болса, оның жарылуы мүмкін және бұл тағы да жүктілік болу қаупіне әкеледі.

## **Құрметті ата-аналар, мүшеқапты қолдану ережелерін білу және оны жасөспірімге түсіндіре білу маңызды**

**Бұл жағдайда не істеуге болады?**

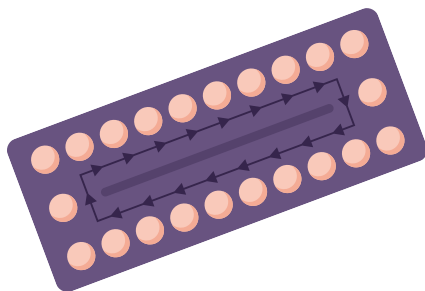
Жүктіліктің басталуын болдырмау үшін, мүшеқапты немесе қорғалмаған жыныстық қатынастан кейін жедел контрацепция таблеткаларын қолдану керек. Олардың айналасында да мифтер бар.

**4 миф. Жедел контрацепция препараттарын қабылдау жасанды түсікпен теңестіріледі.**

*Шын мәнінде:*

**Жедел контрацепция** жүктіліктің басталуына жол бермейді, бірақ басталып қойған жүктілікті тоқтатпайды!

Ол туралы не білу керек? Бұл жүктіліктің басталуынан қорғайтын арнайы таблеткалар (пакет-



те 1 немесе 2 дана) және оларды мүмкіндігінше тезірек қабылдау керек. Жедел контрацепция таблеткалары неғұрлым ертерек қабылданса – қорғалмаған жыныстық қатынастан кейін 72 сағат өткенге дейін, әсер соғұрлым жоғары болады. Жедел контрацепция жүктіліктің алдын алады 95% және одан да көп жағдайларда, оны жыныстық қатынастан кейін бес күн ішінде қолданған кезде.

**Жедел контрацепция** – бұл қажетсіз жүктіліктің алдын алу үшін вагинальды байланыстан кейін қолдануға болатын жалғыз контрацепция әдісі. **Бұл әдіс ЖЖБИ мен АИТВ-дан қорғамайды.** Жедел контрацепцияны серіктестер басқа әдістерді қолдануды ұмытып кеткен немесе қолданылған әдіс көмектеспеген кезде ғана емес (мысалы, мүшеқап жыртылған кезде), сонымен қатар жыныстық зорлық-зомбылық болған жағдайда да қолдануға болады.

Егер бұл жағдай орын алса, онда сіз гинекологқа мүмкіндігінше тезірек келуіңіз керек, сонда ол қандай таблеткаларды сатып алу керектігін және оларды қалай қабылдау керектігін түсіндіреді. Осы қарапайым жағдайларды біле отырып, жағымсыз салдардан аулақ болуға болады.

Жаңа жыл қарсаңында жас ерлі-зайыптылар емханаға жүгіріп бара жатқанда, кезек күттірмейтін науқастарды дәрігерге кезексіз жіберіп алуды сұрай бастады, өйткені оларда тек 15 минут қалды...ешкім ештеңе түсінбеді, бірақ қызбен жігіт қатты толқып, оларды бірден дәрігерге жіберді. Дәрігер қызбен бір жігітті көріп, біраз уайымдады, өйткені олардың толқуы оған берілді. Ол не болып жатқанын және оған

не көмектесе алатынын сұрады. 15 минуттан 72 сағатқа дейін уақыт қалды және презерватив жыртылғандықтан, шұғыл контрацепция таблеткаларын қабылдау керек болды. Көмек уақытылы көрсетілді.

Жедел контрацепцияны «өртті» контрацепция деп те атайды, және бұл кездейсоқ емес:оны күтпеген жағдай болған кезде ғана қолдану керек. Жедел контрацепцияны тұрақты және тұрақты әдіс ретінде қолдануға болмайды, өйткені оның құрамында гормондардың жеткілікті жоғары мөлшері бар және әйелдің гормоналды жүйесіне теріс әсер етуі мүмкін.

Келесі өте кең таралған миф гормоналды босануды бақылау таблеткаларына қатысты.

**Жедел контрацепцияны тұрақты және тұрақты әдіс ретінде қолдануға болмайды, өйткені оның құрамында гормондардың жеткілікті жоғары мөлшері бар және әйелдің гормоналды жүйесіне теріс әсер етуі мүмкін**

**5 миф. 20 жасқа дейінгі қыздарға гормоналды контрацепцияға жүгінуге болмайды.**

*Шын мәнінде:*

Қарсы көрсетілімдер болмаған жағдайда, гормоналды контрацепцияны жүктіліктен қорғауды қажет ететін 20 жасқа дейінгі қыздар қабылдай алады.

**Біріктірілген ауызша контрацептивтер** деп аталатын босануды бақылау таблеткаларында әйел денесі шығаратын гормондардың төмен

**Босануды бақылау  
таблеткалары  
жүктіліктен  
қорғаудың әсері ғана  
емес екенін білу керек.  
Олардың аясында,  
әдетте, менструация  
әрдайым уақытында,  
ауыртпалықсыз және  
мол емес келеді**

дозалары бар. Таблеткалар овуляцияны тоқтата тұру (аналық безден жұмыртқаны шығару) және жатыр мойны шырышының қалыңдауы арқылы жүктіліктің алдын алуға көмектеседі, бұл сперматозоидтардың жатыр қуысына өтуін қиындатады.

Ауызша контрацептивтерді қолданатын қыздар жыныстық қатынасқа түскеніне немесе болмағанына қарамастан, күн сайын 1 таблетка алады. Таблеткалар күн сайын бір уақытта



қабылданса, дұрыс қабылданған кезде тиімді әрекет етеді.

Тұрақты, тұрақты және дұрыс қолданған кезде, қажетсіз жүктіліктен сақтаудағы ауызша контрацептивтердің тиімділігі 99% құрайды. *Ия, күн сайын бір уақытта 1 таблеткадан қабылдауды ұмытпау үшін тәртіп қажет!*

Босануды бақылау таблеткалары жүктіліктен қорғаудың әсері ғана емес екенін білу керек. Олардың аясында, әдетте, менструация әрдайым уақытында, ауыртпалықсыз және мол емес келеді. Ұзақ мерзімді қолдану жатырдың және аналық бездің қатерлі ісігінен қорғайды. Қазіргі заманғы гормоналды контрацептивтерде гормондардың дозасы өте төмен, сондықтан олардың салмағы өзгеріссіз қалады. Сонымен қатар, олар құрамы бойынша ерекшеленеді және оларды таңдау кезінде әйелдің қажеттіліктерін ескереді. Егер контрацепцияны қажет ететін қызда майлы тері және безеу болса, дәрігер бұл жағдайға жағымды әсер ететін таблеткаларды ұсынады. *Алайда, таблеткалар ЖЖБИ мен АИТВ-дан қорғамайды.* Босануды бақылау таблеткаларын тек кеңес алғаннан кейін және дәрігердің рецептісімен сатып алуға болады.

**Жасөспірім тағы қандай контрацепция  
құралдарын қолдана алады?**

**Сперматозоидтардың** қозғалысын бұзатын және/немесе бұзатын арнайы химиялық заттар бар өнімдердің тағы бір түрі бар. Бұл спермицидтер. Спермицидтер майшам, кілегей, гель, көбік және пленка түрінде болады. Бұл әдісті қолданатын қыздар әр жыныстық қатынас алдында қынапқа спермицидтерді енгізеді. Тұрақты және дұрыс қолданған кезде спермицидтердің қалаусыз жүктіліктен сақтану тиімділігі 82% құрайды. *Спермицидтер ЖЖБИ мен АИТВ-инфекциясынан қорғамайды.* Спермицидтерді сатып алу үшін дәрігердің рецепті қажет емес.

Біздің елімізде келесі кең таралған әдіс – бұл жатырышilik құрал (ЖІҚ) немесе спираль, сондықтан оны жиі атайды. Бұл әдісті босанған әйелдер жиі қолданады, дегенмен Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымы сарапшыларының

соңғы ұсыныстарына сәйкес, жас нулипарлы әйелдер ЖІҚ-ды қолдана алады, бірақ егер оларда ЖЖБИ жұқтыру қаупі болмаса және олардың жыныстық серіктесі болмаса.

**ЖІҚ** – бұл жатырға енгізілген арнайы құралдардың көмегімен жүктіліктен ұзақ және қайтымды қорғау әдісі. Ішілік құрал-бұл мыс және басқа металдар (алтын, күміс) немесе дәрі-дәрмектері бар контейнер болуы мүмкін кішкентай пластикалық құрылғы. Негізгі әсер ету механизмі-Мыстың тотығуына байланысты жатыр қуысындағы кейбір химиялық өзгерістер нәтижесінде сперматозоидтар олардың белсенділігін төмендетеді және оны ұрықтандыру үшін жұмыртқаға жете алмайды. Дәрігер спиральды жатыр қуысына енгізеді және ол ЖІҚ түріне байланысты 5-тен 12 жасқа дейін болуы мүмкін. Әдістің тиімділігі 99,4% – 99,8%. *Жатырішілік құрал ЖЖБИ мен АИТВ-дан қорғамайды.*

Жасөспірімге күнтізбелік әдісті қолдануға кеңес бермеңіз, өйткені бұл әдіс өте тиімді емес және оны тұрақты етеккір циклі бар адамдар ғана қолдана алады, ал егер ктоготов «қауіпті» күндерде жыныстық қатынастан бас тартса. Сонымен, күнтізбелік әдіс – бұл тұрақты етеккір циклі бар Қыз циклінің «қауіпті» және «қауіпсіз» күндерін есептей алатын кезде. Циклдің «қауіпті» күндері-бұл овуляция (жұмыртқаның пайда болуы) алдындағы кезең, жүктіліктің ықтималдығы жоғары. Бұл күндерді құнарлылық күндері немесе құнарлы күндер деп те атайды. Циклдің «қауіпсіз» күндері-бұл овуляция болған немесе әлі алыс күндер. «Қауіпті» күндерде қыз жыныстық қатынастан бас тартуы керек немесе контрацепцияның қосымша әдістерін қолдануы керек (мысалы, презерватив). Әдетте овуляция менструация басталғанға дейін шамамен 14 күн бұрын пайда болады. Осылайша, етеккір циклі кезінде іш қату кезеңі алдыңғы алты циклден ең қысқа етеккір циклінен 18 күнді және ең ұзақ етеккір циклінен 11 күнді алып тастау арқылы анықталады. Мысалы, егер циклдің Ұзындығы 26-дан 29 күнге дейін өзгерсе, онда әр циклдің 8-ден 18-ші күніне дейін қалыс қалу қажет. Цикл ұзындығындағы айырмашылық неғұрлым көп болса, соғұрлым ұзақ болу керек.

## **Жасөспірімге күнтізбелік әдісті қолдануға кеңес бермеңіз, өйткені бұл әдіс өте тиімді емес және оны тұрақты етеккір циклі бар адамдар ғана қолдана алады**

Шын мәнінде, бұл өте ыңғайлы емес және әдіс өте тиімді емес, өйткені цикл күнін есептеу оңай, сіз мұны білуіңіз керек стресс немесе ауру мүмкін, овуляцияға әкелуі мүмкін, сондықтан бұл әдістің сәтсіздіктерінің пайызы 25% құрайды.

*Құрметті ата-аналар, контрацепцияның барлық әдістері жасөспірімге, әсіресе қызға сәйкес келмейтінін ұмытпаңыз. Дұрыс шешім гинекологқа бару болады, онда сіз кеңес аласыз және жеке контрацептивтерді таңдай аласыз. Егер қандай да бір себептермен сіз балаңызбен осындай ашық әңгімелер жүргізе алмасаңыз, онда контрацепция әдістері мен қауіпсіз жыныстық мінез-құлық туралы сенімді ақпарат беретін маманның көмегіне жүгінген дұрыс.*

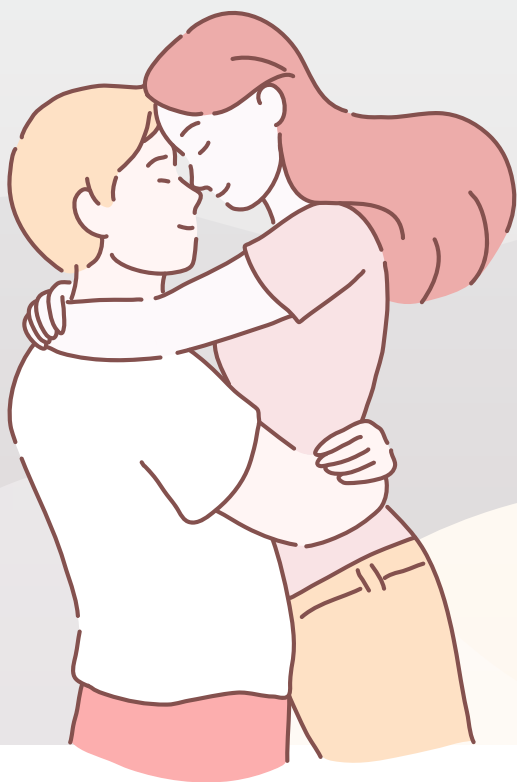
## 10-тарау

### **Жыныстық жолмен берілетін инфекциялар және олардың репродуктивті денсаулық үшін салдары**

Ата-аналар мен балалар арасындағы қарым-қатынастың негізгі тақырыптарының бірі – жасөспірімді тәрбиелеудің ажырамас бөлігі болып табылатын жыныстық тәрбие. Бұл аспект бойынша білмеу жасөспірім проблемаларының жиілігін едәуір арттырады – жоспарланбаған жүктілік, жыныстық жолмен берілетін инфекциялар (бұдан әрі-ЖЖБИ).

Ешкім жыныстық өмірдегі қателіктерден толық қауіпсіз емес. Жасөспірім кезімізде есімізде: бізде қазіргідей көп ақпарат болған жоқ. Бүгінгі таңда көптеген ақпарат көздерінің ішінен дұрыс емес маманға таңдау өте қиын. Сондықтан, осы тарауда біз ЖЖБИ туралы қол жетімді түрде сөйлесуге тырысамыз, осылайша болашақта алған білімдерін жас балаларына сауатты және мұқият жеткізуге тырысамыз.

**Жыныстық жолмен берілетін инфекциялар** жыныстық қатынас арқылы берілетін аурулар деп аталады (30-дан астам ауру бар). Бұрын мұндай аурулар жыныстық жолмен берілетін аурулар деп аталды.



ЖЖБИ көзі әдетте науқас адам болып табылады және көбінесе біруақытта бірнеше инфекциямен ауыруы мүмкін (гонорея және трихомониаз, мерез және хламидиоз және т.б.). Инфекцияның таралуының негізгі жолы-жыныстық, бірақ кейбір ЖЖБИ қан арқылы да берілуі мүмкін-ластанған шприцтерді, зарарсыздандырылмаған медициналық құралдарды қолдану нәтижесінде немесе тексерілмеген донордың қанын тікелей құю арқылы. Инфекция жүктілік және босану кезінде анадан балаға берілуі мүмкін (мерез, АИТВ, гепатит, хламидиоз, герпес және т.б.). Сифилис, хламидиоз, трихомониаз және гонорея, егер сіз жалпы жуғыш, тіс щеткасы, сүлгі немесе басқа жеке күтім құралдарын қолдансаңыз, байланыс және тұрмыстық жолмен берілуі мүмкін.

#### **ЖЖБИ негізгі белгілері:**

- қынаптан, жыныс мүшесінен немесе тік ішектен сұйықтық ағу (мол, сарғыш, көбік, сүзбе, көбінесе жағымсыз иісі бар);
- жыныс мүшелері мен анустың аумағындағы қышу, күйдіру, тітіркену, ісіну;

→ іштің төменгі бөлігінде, қыздарда бел аймағында ауырсыну; ұлдарда ұрық немесе перинэя аймағында;

→ етеккір аралығындағы кезеңде қыздарда қынаптан қанды бөлінулер;

→ жыныстық қатынас кезінде ауырсыну;

→ зәр шығару кезінде ауырсыну немесе ыңғайсыздық; жиі зәр шығару, зәрдің бұлдырауы пайда болуы мүмкін;

→ денеде, жыныс мүшелерінде, алақандарда, табандарда бөртпе;

→ жыныс мүшелеріндегі, ауыз қуысындағы, анус аймағындағы жаралар, везикулалар, эрозиялар.

90% жағдайда репродуктивті функцияның бұзылуының себебі жас кезінен бастап ЖЖБИ болып табылады. Репродуктивті функцияның бұзылуына бедеулік, түсік түсіру, импотенция және басқа аурулар жатады.

## Барлық ЖЖБИ-ді не біріктіреді?

- Жыныстық қатынас кезінде беріледі.
- Көптеген инфекциялар жасырын түрде жүреді (ешқандай көрініссіз) және тексеру кезінде кездейсоқ анықталады.
- Асқынулардың дамуы кезінде инфекция жамбас мүшелеріне және басқа органдар мен жүйелерге (жүйке жүйесі, бауыр, жүрек, тері) әсер етуі мүмкін және болашақта бедеулікке, импотенцияға, тері мен буындардың зақымдалуына, көру қабілетінің жоғалуына және т. б.
- Олар өздігінен емделмейді.
- Бұл аурулардың кейбіреуі тек жыныстық жолмен ғана емес, сонымен қатар қан арқылы (стерильді емес инелер, шприцтер, татуировка

құралдары, құлақтарды тесу), жүктілік пен босану кезінде анадан балаға, тұрмыстық жолмен беріледі.

- Бір уақытта бірнеше ЖЖБИ инфекциясы пайда болуы мүмкін.

## ЖЖБИ-ге қандай аурулар жатады?

ЖЖБИ – ге мерез, гонорея, трихомониаз, хламидиоз, жыныс герпесі, аногенитальды сүйел, урогенитальды микоплазмоз, уреоплазмоз, урогенитальды кандидоз жатады. Сонымен қатар, ЖЖБИ ретінде қарастырылмайтын, сонымен қатар жыныстық жолмен берілетін аурулар бар. Оларға мыналар жатады: жыныстық жұқпалы моллюскалар, жыныстық педикулез, қышыма, гиардиаз, амебиаз, гепатит (В және С), цитомегаловирус инфекциясы. Сондай-ақ, бактериялық вагиноз немесе гарднереллез бар, ол ЖЖБИ-ге

Қарапайым схема  
ЖЖБИ жіктелуі



жатпайды және жыныстық өмір сүретін әйелдерде жиі кездеседі. Жақында бұл жағдай немесе ауру дисбиоз немесе қынап флорасының бұзылуы деп аталады.

Жыныстық жолмен берілетін ең көп таралған инфекцияларды толығырақ қарастырайық.



### Гонорея

Бұл аурудың басқа атауларынан кездесетіні гонококк инфекциясы, триппер, «француздық мұрыннан су ағу».

Олар бұл инфекцияны гонореялы науқаспен қорғалмаған жыныстық қатынастан кейін алады. Гонореяның қоздырғышы-гонококк. Гонореяны тек жыныстық қатынас арқылы ғана емес, сонымен қатар қарапайым тұрмыстық байланыстар арқылы – лас қолдар немесе әртүрлі тұрмыстық заттар (төсек-орын және іш киім, дәретхана орындығы, ыдыс-аяқ) арқылы жұқтыруға болады. Гонореямен ауыратын адам жыныстық серіктестер үшін ғана емес, сонымен бірге жақын адамдар үшін – үйдің туыстары, мектептегі немесе жатақханадағы достары үшін де қауіпті.

Аурудың белгілері. Қорғанбаған жыныстық қатынастан 3-7 күн өткен соң, сары-жасыл немесе сары-қоңыр түсті іріңді разряд пайда болады, пациенттер ауырсынуға, ауырсынуға, жануға шағымданады, әсіресе зәр шығару кезінде. Гонорея ағымының тағы бір нұсқасында белгілер аз болуы мүмкін – таңертең уретрадан ірің, ұлдардың арнасында қышу немесе аздап жану сезімі. Үшінші нұсқа бар, науқас ешқандай белгілерді сезінбейді. Қыздар лабияның ісінуі, ауыруы, қышуы туралы алаңдауы мүмкін, бірақ көбінесе – 75% жағдайда – гонорея асимптоматикалық болып табылады, сондықтан ауру асқынулардың дамуымен анықталады.

Егер емделмеген немесе емделмеген болса, инфекция одан әрі таралады және жақын маңдағы жамбас мүшелеріне әсер етеді, ол одан әрі іштің төменгі бөлігінде ауырсыну, дене температура-сының жоғарылауы, әлсіздік және т. б. мұндай асқынған гонореяны емдеу әлдеқайда қиын.



### Тәжірибеден мысал

Қабылдауға 20 жастағы қыз келді, қынаптан қатты бөліністер, қышу, вульвар шырышты қабатының қызаруы, іштің төменгі бөлігіндегі ауырсыну, дене қызуына шағымданды. Жігітін тексерген дәрігер екеуіне де ем тағайындады, бірақ қыз ештеңе мазаламады және есірткі қабылдаған жоқ деп шешті. Мен жігітпен кездесуді доғардым. Бір апта бұрын қыздың шығуы көбейіп, сары-жасыл түсті, іштің төменгі жағында ауырсынулар пайда болды, температура көтерілді. Қызды ауруханаға жіберуге тура келді, өйткені гонореальды инфекция аналық безі мен жатыр түтіктерінің қабынуымен асқынған. Егер қыз дәрігердің ұсыныстарын елемеген болса, мұның бәрін болдырмауға болар еді.



### Мерез

Мерез адамның барлық жүйелері мен мүшелеріне әсер етеді. Мерездің қоздырғышы – бозғылт трепонема, ол ұзын, жұқа спираль тәрізді. Көп жағдайда ол жыныстық жолмен беріледі, ал сіз зақымдалған тері арқылы және трансплацентарлы (ауру анадан ұрыққа) жұқтыра аласыз. Трепонема адам ағзасына шырышты қабық немесе тері арқылы еніп, бүкіл денеге таралады.

Көбінесе ауру шағымдарсыз және көріністерсіз өтеді және басқа мамандықтағы дәрігерлердің тексеруінде анықталуы мүмкін (медициналық тексерулерде, ауруханаларға госпитализацияда, операция алдында).

Мерездің ағымның әртүрлі кезеңдері бар – бастапқы, екінші, жасырын және үшінші. 3–4 аптадан кейін патогенді енгізу орнында дөңгелек және ауыртпалықсыз ойық жара пайда болады, оны қатты шанкр деп атайды. Шанкр жанасуға өте тығыз және өте жұқпалы! Бір уақытта немесе сәл кейінірек лимфа түйіндері үлкейеді, көп жағдайда ішек. Ойық жара бірнеше апта ішінде өздігінен сауығып кетуі мүмкін, бірақ бұл аурудың өткенін білдірмейді, осы кезеңде бастапқы кезең екінші сатыға өтеді. Емдеу болмаған жағдайда, 2–3 айдан кейін бөртпе бүкіл денеде және ауыздың шырышты қабаттарында пайда болады. Бұл ең жұқпалы кезең! Егер сіз жеке гигиена құралдарын бірге қолдансаңыз, онда басқа адамға инфекция болуы мүмкін. Егер сіз емдеуді бастамасаңыз, бірнеше жыл ішінде ауру ешқандай жолмен көрінбейді (жасырын кезең) және аурудың третья стадиясы пайда болады. Бұл кезеңде мерездің қоздырғышы адамның көптеген ішкі мүшелеріне, жүйке, жүрек-тамыр жүйелеріне әсер етеді.

Мерезге аздап күдік туындаған кезде сіз дәрігермен кеңесуіңіз керек, дәрігер міндетті түрде емтихан тағайындайды. Бірақ көбінесе мерез жасырын түрде, көріністерсіз жүреді және оны кездейсоқ анықтайды (мысалы, медициналық тексеру кезінде).

Емдеуді диагнозды растағаннан кейін дерматовенеролог тағайындайды. Емдеуден кейін бірден, содан кейін 6 айдан кейін, содан кейін бір жылдан кейін бақылау емтиханынан өту керек. Мұны клиникалық-серологиялық бақылау деп атайды.



#### Тәжірибеден мысал

18 жастағы жігіт алақандары мен табанындағы бөртпелерге шағымданды. Бөртпелер

## Егер сіз жеке гигиена құралдарын бірге қолдансаңыз, онда басқа адамға инфекция болуы мүмкін

ауырпалы деді ана жігітті уговорила дәрігерге бару. Бірнеше ай бұрын ол бейтаныс қызбен жыныстық қатынасқа түскен. Жетекші сұрақтардан кейін жігіт 3 ай бұрын пенистің басында «құтқарушы» гелін қолданғаннан кейін сауығып кеткен жара болғанын есіне алды. Сол қыздан кейін басқа жыныстық қатынас болды. Жігіт мерезге, АИТВ және басқа ЖЖБИ-ге тексерілді. Мерез диагнозы қойылды, емдеу тағайындалды. Жігіттің анасы мәселеге байсалды қарады және оның бақылауында жігіт уақытында емделді.



#### Хламидиоз

Хламидиоз жасырын «үнсіз инфекцияларға» жатады. Оның қоздырғышы – (бактерия) хламидиоз трахоматис-бұл микроскоппен іс жүзінде Анықталмайтын өте кішкентай микроорганизм. Қабыну процесі шамалы және жұқтырған адам өзін сау сезінуі мүмкін. Сондай-ақ, ағызу бар, бірақ олар көбінесе көрінбейді және алаңдаушылық тудырмайды. Тек кейде ер адамдар пенис каналында аздап қышу немесе қышу сезімін байқай алады, бірақ бұл үнемі, шамалы және жиі назардан тыс қалмайды. Ал қыздар ешқандай көріністі сезінбейді, бірақ хламидиоз жамбас мүшелеріне әсер етеді. Хламидиозды жұқтырғандар, симптомдардың болмауына бай-

ланысты дәрігерге уақытында жүгінбейді, бірақ потенциал, тұжырымдама, жүктілік проблемалары туындаған кезде дәрігер жиі хламидиоз диагнозын қояды. Барлық осы проблемалар дәрігерге уақтылы келмеудің салдары болып табылады.



### Трихомониаз

Трихомониаз микроағзасы – бұл трихомонада деп аталатын қарапайым түрі. Ол алмұрт тәрізді, оның сыртқы бетінде көптеген микроскопиялық процестер – флагелла бар, олар трихомоналар жыныс мүшелерін жабатын жасушаларға жабысады.

Аурудың көріністері: жыныстық қатынастан бастап алғашқы көріністерге дейін төрт күннен төрт аптаға дейін (орта есеппен 7 күн) – асимптоматикалық кезең. Ұлдарда уретра әсер етеді, зәр шығару кезінде ауырсыну және/немесе жану байқалады. Көптеген ер адамдарда трихомониаз асимптоматикалық болып табылады.

Қыздарда, керісінше, шіріген балықтың иісі бар секрециямен көрінеді. Гигиеналық процедураларға қарамастан, қынапты жуу немесе сабынмен жиі жуу болсын, иістен арылу мүмкін емес. Қышу пайда болады, қынапта жану сезімі пайда болады. Жыныс жолдарының шырышты қабаттары ісінеді, қызарады, ұсақ жаралар мен қан кетулермен жабылады.

Мысалы, гонореямен бір уақытта жұқтырған кезде трихомоналар гонококкты жұтып қоятынын және мұндай жағдайда трихомониаз емделмейінше гонореяны емдеу мүмкін емес екенін есте ұстаған жөн, өйткені трихомонада болған кезде гонококк дәрі-дәрмектерге қол жетімді емес. Бұл жағдай ЖЖБИ басқа қоздырғыштарымен де бо-

луы мүмкін. Ерлерде трихомоналар уретрада немесе сперма сақталатын везикулаларда тұрады. Трихомоналар бос отырмайды: олар сперматозоидтарды желімдейді немесе Эякуляция кезінде шығарылатын глюкозаны жейді, сперматозоид қозғалу үшін қажет.

### Аногенитальды сүйелдер дегеніміз не?

**Аногенитальды (вирустық) сүйелдер** – адамның папилломавирусынан (АПВ) туындаған ауру, ол сыртқы жыныс мүшелерінің, уретраның, қынаптың, жатыр мойнының, анустың айналасындағы теріде және шырышты қабаттарда өсудің пайда болуымен сипатталады. АПВ – жыныстық жолмен берілетін ең көп таралған инфекция. АПВ-ның 100-ден астам түрі бар. АПВ-ның екі түрі (16 және 18) жатыр мойны обырының және обырға дейінгі зақымданудың барлық жағдайларының 70%-ын тудырады. Олардың көпшілігі зиянсыз және ешқандай жолмен көрінбейді. Бірақ вирустың кейбір түрлері жыныс мүшелерінде папилломалардың (сүйелдердің) пайда болуына әкеледі. Жыныс құрттары әдетте жыныс аймағында түйнек немесе түйнек тобы ретінде пайда болады. Олар кішкентай немесе үлкен, шығыңқы немесе жалпақ немесе гүлді қырыққабатқа ұқсайтын түрінде болуы мүмкін. Сондықтан, егер жыныс мүшелерінде кішкентай тері өсінділері анықталса, дәрігермен кеңескен дұрыс. Емдеу әдісі сиқырдың орналасуына, мөлшері мен мөлшеріне байланысты. Қазіргі уақытта көптеген АПВ штамдарынан қорғау үшін 3 вакцина бар. ДДСҰ бұл үш вакцина жатыр мойны обырынан бірдей қорғайды деп санайды. Олардың екеуі де аногенитальды сүйелдердің дамуына әкелетін 6 және 11 типті АПВ-нан қорғайды. Клиникалық бақылау нәтижелері АПВ вакциналары жоғары қауіпсіз және АПВ инфекцияларының, қатерлі ісікке дейінгі зақымданулардың және инвазивті қатерлі ісік ауруларының алдын-алуда тиімді екенін көрсетті. АПВ вакциналары, егер вакцинация инфекцияға дейін, 9 жастан 14 жасқа дейін, вакцинацияланатындардың көпшілігі жыныстық өмірді бастамаса тиімді болады. Кейбір елдерде вакцинация ерлерде де, әйелдерде де жыныс қатерлі ісігінің дамуына жол бермейді.

## «Үнсіз инфекциялар»

Хламидиозды ғана емес, сонымен қатар герпесвирус пен цитомегаловирус инфекциясын, урогенитальды уреамикоплазмозды қамтитын жасырын «үнсіз инфекциялар» туралы біраз айтайық. Бұл инфекциялар ұзақ уақыт бойы асимптоматикалық болып табылады, ешқандай жолмен көрінбейді, бірақ белгілі бір факторлармен олар қабыну процестерін тудыруы мүмкін. Алайда, олар зиянсыз емес.

### Жыныстық герпес

1 типті герпес «ерінге суық тиюді» тудырады, ал 2 типті герпес әдетте тек жыныс герпесімен байланысты. Екі вирус жыныстық жолмен беріледі. Ауыз қуысының герпесі сілекей арқылы немесе жаралармен байланыста болған кезде жұқтырылуы мүмкін. Жыныс герпесі тек жыныстық жолмен беріледі (вагинальды, анальды немесе ауызша жыныстық қатынас кезінде), оның ішінде жыныс аймағында теріге герпес жаралары тиген кезде. Көптеген адамдар герпес жараларын немесе жаралары жоқ адамнан алады, өйткені герпес денеде жылдар бойы ешқандай белгілерді тудырмай өмір сүре алады. Алайда, вирус денеден тыс тез өледі, дәретхана орындықтарымен, төсек-орынмен, ыдыс-аяқ, сабын немесе сүлгілермен, сондай-ақ құшақтау мен қол ұстасу арқылы герпеспен байланысу мүмкін емес. Вирус ағзаға енгеннен кейін ол өмір бойы қалады. Герпестің толық емі жоқ, бірақ симптомдар пайда болған кезде вирусқа қарсы препараттар тағайындалады, осылайша вирустың көбеюіне жол бермейді.

### Цитомегаловирус несімен қауіпті?

Цитомегаловирус (ЦМВ) – бұл барлық жастағы адамдар үшін кең таралған вирус; дегенмен, сау адамның иммундық жүйесі вирустың ауруды тудыруына жол бермейді. Жүкті әйел ЦМВ-ны болашақ баласына бере алады. Әйелдің қанындағы Вирус плацента арқылы өтіп, баланы жұқтыруы мүмкін. Бұл жүкті әйел ЦМВ-ны алғаш рет жұқтырған немесе жүктілік кезінде қайта жұқтырған кезде пайда болуы мүмкін. Цитомегаловирустық инфекциямен ауырған кезде,



көптеген жағдайларда ауру асимптоматикалық болып табылады және одан құтылу да мүмкін емес. Цитомегаловирус сілекей, ұрық, қан, жатыр мойны және қынап секрецияларында, зәрде және емшек сүтінде болады. Ол тек жыныстық қатынас кезінде ғана емес, сонымен бірге поцелуй және жақын күнделікті қарым-қатынас кезінде, анадан балаға және қан құю кезінде де берілуі мүмкін.

### Микоплазмалық инфекция

«Микоплазмоз» – Қазақстанда және ТМД елдерінде жиі кездесетін диагноз. Алайда, онымен бәрі оңай емес. Адамның жыныс мүшелерінде микоплазмалардың екі түрі кездеседі, олар бір-бірінен өте ерекшеленеді: микоплазма гениталийі және микоплазма хоминисі. Микоплазма гениталийі – бұл ЖЖБИ, оны емдеу міндетті, ал екіншісі – микоплазма хоминис – қалыпты флораның құрамдас бөлігі. Сондықтан оны мақсатты түрде «емдеудің» қажеті жоқ, өйткені бұл сау адамның табиғи флорасы.

Микоплазма жыныс мүшелерін анықтау үшін ПЦР-ге жағынды тапсыру керек, қалған сынақтар (мысалы, қан анализі) көрсеткіштер емес.

## Уреаплазмоз

Уреаплазмалар сау ағзаның бөлігі бола алады және тіпті ешқашан жыныстық өмір сүрмеген адамдарда да кездеседі. Алайда, уреаплазмалар, микрофлораның басқа компоненттері сияқты, кейде қабынудың дамуына әкелуі мүмкін, көбінесе генитурия жүйесі: уретра (көбінесе еркектерде), қуық (цистит), бүйрек. Уреаплазмалар, микрофлораның барлық басқа компоненттері сияқты, жыныстық қатынас кезінде жыныстық қатынас арқылы презервативсіз өтеді және серіктеске қабыну тудыруы мүмкін.

## Жыныстық жолмен берілетін «венерологиялық емес инфекциялар»

Оларға контагиозды моллюскалар, жыныстық педикулез, қышыма, гиардиаз, амебиаз, гепатит (В және С) жатады және жыныстық және жыныстық емес берілу жолдары бар. Бірақ, ең үлкен қауіпті В және С гепатиттері төндіреді.

## Вирустық гепатиттер

**В және С гепатиттері** – бауырды зақымдайтын және жедел немесе созылмалы түрде жүретін вирустық жұқпалы аурулар. В гепатитінің вирусы: жыныстық жолмен; жұқтырған анадан балаға босану кезінде; стерильді емес медициналық құралдарды қолдану кезінде, өңделмеген құралдармен татуировка жасау кезінде немесе жұқтырған қанды құю кезінде қан арқылы берілуі мүмкін. В гепатиті вирусы бассейнде немесе жалпы үйде жүзу кезінде ыдыс-аяқ, құшақтау, сүйісу, қол алысу, жөтел, түшкіру арқылы берілмейді.

**С гепатитінің вирусы** негізінен қан арқылы, сирек жыныстық жолмен беріледі. С гепатитімен 80% жағдайда ауру көріністерсіз өтеді. Жедел кезеңде науқастарда жоғары қызба, шаршау, тәбеттің жоғалуы, жүрек айну, құсу, іштің және буындардың ауыруы, сарғаю, зәрдің қараңғылануы, нәжістің ашық түсі байқалады.

**В гепатиті** – бұл емделмейтін ауру, сондықтан баланы вируспен байланысқанға дейін егу керек. В гепатитінің алдын алудың негізгі әдісі

вакцинация болып табылады. Вакцинация үш кезеңде жүзеге асырылады: бірінші егу, бір айдан кейін – екінші, ал үш айдан кейін екінші – үшінші. Вакциналанғандардың 97%-ында 7–10 жылға иммунитет жасайды. С гепатиті – емделетін инфекция, бүгінде тиімді тікелей вирусқа қарсы препараттар бар. Созылмалы В және С гепатитінде вирусқа қарсы препараттар тағайындалады.

## АИТВ-инфекциясы

АИТВ «адамның иммун тапшылығы вирусы» дегенді білдіреді. Бұл вирус тек дене жасушаларына ғана емес, иммундық жүйенің жасушаларына да әсер етеді, олар вирустармен күресу керек. Нәтижесінде АИТВ иммундық жүйенің жасушаларында белсенді түрде көбейе бастайды, жасуша өледі, ал организм біртіндеп микробтар мен вирустардан қорғану мүмкіндігін жоғалтады. Сонымен қатар, адамдар өздерін қалыпты сезінеді, сондықтан олар жұқтырды деп күдіктенбейді, бірақ вирусты басқаларға бере алады. Ағзаға енгеннен кейін АИТВ өмір бойы сонда қалады. АИТВ-инфекциясы емделмейді, бірақ вирусқа қарсы препараттарды өмір бойы қабылдау арқылы бақыланады. Бүгінгі таңда АИТВ-инфекциясы-бұл созылмалы ауру. Мысалы, гипертония (қан қысымын төмендететін препараттарды үнемі қабылдау керек және қан қысымын үнемі бақылау керек) немесе қант диабеті (қандағы қантты төмендететін препараттарды қабылдау керек және қандағы қантты үнемі бақылау керек).

**Нәтижесінде АИТВ иммундық жүйенің жасушаларында белсенді түрде көбейе бастайды, жасуша өледі, ал организм біртіндеп микробтар мен вирустардан қорғану мүмкіндігін жоғалтады**

## **АИТВ және басқа ЖЖБИ-ге тестілеуді қорғалмаған жыныстық қатынасқа түскен барлық адамдарға, кем дегенде бір ЖЖБИ-нің болуына**

АИТВ жұқтырған науқастар бүгінде қартайғанға дейін өмір сүреді, сау балалар туады, егер олар вирустың көбеюін тежейтін вирусқа қарсы препараттарды үнемі қабылдаса.

АИТВ мен ЖИТС-ті шатастырмаңыз – бұл әртүрлі ұғымдар. АИТВ – бұл адамның иммун тапшылығы вирусы, яғни ауруды тудыратын вирус. АИТВ-инфекциясы – бұл ауру. ЖИТС – иммун тапшылығы синдромы және АИТВ-инфекциясының соңғы сатысы.

АИТВ жыныстық серіктестерге қан, ұрық (ұрық) және вагинальды сұйықтық арқылы беріледі. АИТВ-ны қорғалмаған жыныстық қатынас немесе жұқтырған серіктестермен инъекцияға арналған инелер мен шприцтерді бөлісу арқылы жұқтыруға болады. Алайда, құшақтау, сүйісу, сөйлесу немесе АИТВ-мен ауыратын адамға қол тигізу, жәндіктердің шағуы (москит сияқты), бірге тамақтану, қоғамдық дәретхананы пайдалану немесе бірге жүзу кезінде сіз АИТВ-ны жұқтыра алмайтындығыңызды есте ұстаған жөн.

АИТВ және басқа ЖЖБИ-ге тестілеуді қорғалмаған жыныстық қатынасқа түскен барлық адамдарға, кем дегенде бір ЖЖБИ-нің болуына, сондай-ақ жұқтырған серіктестермен инъекциялық есірткіні қолданған кезде инелер мен шприцтерді бірге қолданған кезде, маникюр,

пирсинг, құлақ тесу немесе татуировка жасайтын құралдардың стерильділігіне күдік туындаған кезде өткізу ұсынылады.

ИФТ немесе экспресс-тест әдісімен АИТВ-ға әдеттегі талдау АИТВ-ға антиденелерді анықтайды. Инфекция сәтінен бастап нақты антиденелер пайда болғанға дейінгі кезең 2 аптадан 6 айға дейін. «Терезе кезеңі» деп аталатын осы кезеңде АИТВ-ға антиденелер стандартты сынақтар арқылы оларды анықтауға жеткілікті мөлшерде өндірілмейді және АИТВ-инфекциясының белгілері көрінбеуі мүмкін, бірақ АИТВ-жұқтырғандар инфекцияны басқа адамдарға бере алады. Сондықтан 3 айдан кейін қайта тестілеу ұсынылады. «Қауіпті» жағдайдан кейін дереу тексерілудің мәні жоқ.

АИТВ-ға Қазақстанның кез келген өңіріндегі ЖИТС-тың алдын алу және оған қарсы күрес жөніндегі орталықтарда, жастар денсаулық орталықтарында, тіркелген жеріндегі емханаларда тексерілуге болады.

Ақылы зертханада немесе жеке клиникада талдау жасай аласыз, жедел тест сатып алып, өзіңіз тексере аласыз, бұл зертханаға барғаннан гөрі ыңғайлы болуы мүмкін. Кейбір дәріханаларда сілекей арқылы АИТВ-ға өзін-өзі тексеруге арналған жиынтықтар сатып алуға болады. Міндетті түрде внимательно читать нұсқаулықты пайдалану алдында тест. Жедел тест нәтижелеріне сақтау мерзімі мен шарттарын сақтау, нұсқауларға сәйкес дұрыс қолдану арқылы сенуге болады. Нәтижені нақтылау үшін міндетті түрде ЖИТС-тың алдын алу және оған қарсы күрес жөніндегі орталыққа немесе тұрғылықты жері бойынша емханаға жүгіну қажет.

**Қыздарда жиі кездесетін және ЖЖБИ-ге қатысы жоқ бактериалды вагинозға немесе гарднереллезге аздап тоқталайық.**

Кем дегенде бір рет болса да «Сізде қынап флорасының бұзылуы бар» деп айтылмаған бірде-бір әйел жоқ шығар.

Бактериалды вагиноз немесе гарднереллез – 15-44 жастағы әйелдерде қынаптың микрофлорасы

өзгеретін гинекологиялық ауру. Вагинальды микрофлораның бұзылуының көптеген себептері болуы мүмкін. Олардың ішінде: антибиотиктер немесе контрацептивтер қабылдау, гормоналды және иммундық бұзылулар, стресс, ішек бұзылыстары. Жыныстық серіктестердің жиі өзгеруі бактериялық вагиноздың даму қаупі факторы болып табылады!

Әдетте қынапта көптеген бактериялар өмір сүреді, ал «жақсы» бактериялар «жамандарымен» тепе-теңдікте болады. Бактериялық вагиноз кезінде жаман бактериялар көбейген кезде тепе-теңдік бұзылады. Ол сондай-ақ көріністерсіз пайда болуы мүмкін, бірақ кейбір әйелдерде байқалуы мүмкін: қынаптан ақ немесе сұр түсті сулы сұйықтық; қынапта ауырсыну, қышу немесе жану; балықтың иісіне ұқсас секрецияның қатты иісі, әсіресе жыныстық қатынастан кейін; зәр шығару кезінде жану; қынаптың сыртында қышу.

Егер бұл белгілер пайда болса, оны тексеріп, қажет болса, емдеу курсынан өту керек. Дәрігер тағайындаған барлық дәрі-дәрмектерді қабылдау және емдеу курсын соңына дейін сақтау өте маңызды, тіпті егер бәрі ойдағыдай болып көрінсе де. Емдеуді тек әйел жүргізеді, өйткені бұл қынапта тұратын бактериялардың теңгерімсіздігі. Ер серіктесті емдеудің қажеті жоқ.



#### Пайдалы кеңестер

Әр жолы ЖЖБИ және АИТВ-инфекциясына тексеруден өтуге кеңес беріңіз ЖЖБИ-нің кішкене көріністерінде, қорғалмаған жыныстық қатынаста, маникюр, пирсинг, құлақ тесу немесе татуировка жасайтын құралдардың стерильділігіне күдік туындаған кезде.

Әр жыныстық қатынас кезінде презервативтерді қолдануға кеңес беріңіз. Дұрыс және тұрақты пайдалану кезінде презерватив жыныстық инфекциялардан және АИТВ-инфекцияларынан қорғайды.

#### Мүшеқапты қалай дұрыс кию керек:



1. Мүшеқабы бар қаптаманы абайлап ашып, өнімнің бүлінбеген, бүтін екендігіне көз жеткізу керек.

2. Оны оң жағымен кигеніне көз жеткізу.



3. Қозып тұрған жыныс мүшесіне киіп, осы кезде артық ауаны кетіру үшін мүшеқаптың ұшын бір қолмен қысу.



4. Мүшеқаптың ұшын әлі де ұстап тұрып, жыныс мүшесін зақымдамау үшін тырнақтарын тигізбестен, қажетті ұзындыққа жеткізіп ашу.

#### Мүшеқапты қалай дұрыс шешу керек:

1. Сперматозоидты төгіп алмау үшін жыныс мүшесінің басында мүшеқапты ұстап тұрып, жыныс мүшесін эякуляциядан кейін мүмкіндігінше тезірек шығару.

2. Әлі де сперманы төгіп алмауға тырысып, мүшеқапты абайлап шешу керек.



Қорғалмаған жыныстық қатынас ЖЖБИ, қалаусыз жүктілік, бедеулік, түсік түсіру, импотенция және басқа ауруларға әкелуі мүмкін екенін түсіндіру қажет, сондықтан бұл өте маңызды:

- жыныстық серіктеске адал болуды ұстану,
- өз денсаулығына және серіктес денсаулығына жауапты болу,
- әрдайым есте сақтаңыз, гепатит пен ішек инфекциясын көзбен көру мүмкін емес, ал серіктес оның көптеген инфекциялар тудыруы мүмкін екенін білмеуі мүмкін,
- таныс емес қыздармен/жігіттермен кездейсоқ байланыстарды болдырмау,

→ стерильді емес инелерді, шприцтерді, басқа адамдардың құралдарын пайдаланбау,

→ басқа адамдардың заттарын қабылдамаңыз және басқа адамдарға (іш киім, сүлгілер, киім және т. б.) бермеу),

→ қалыс ішімдік және есірткі заттар. Олардың әрекеті бойынша бөртпе әрекеттері жиі жасалады,

→ ЖЖБИ анықталған жағдайда екі серіктес те емделу керек!

→ жеке гигиена ережелерін сақтауға міндетті.

Заңға сәйкес, Қазақстанда 16 жасқа толған тұлғалар тегін медициналық көмекке өз бетінше жүгіне алады. Егер сіздің балаңыз әлі 16 жасқа толмаған болса, онда ата-аналар немесе қамқоршылар дәрігердің кеңесіне келісімін береді, дәрігер денсаулық жағдайы туралы ақпарат береді және емдеуді тағайындайды.

Тексеру үшін тұрғылықты жері бойынша емханаларға, ЖИТС-тың алдын алу және оған қарсы күрес орталықтарына, тері-венерологиялық диспансерлерге немесе кабинеттерге, жастар денсаулық орталықтарына, дәрігер-дерматоневрологтарға, гинекологтарға немесе урологтарға жүгінуге болады.

**Заңға сәйкес,  
Қазақстанда 16 жасқа  
толған тұлғалар тегін  
медициналық көмекке өз  
бетінше жүгіне алады**

Құрметті ата-аналар, енді сіздер ЖЖБИ және АИТВ инфекциясы туралы барлығын дерлік білесіздер және сіздердің міндеттеріңіз – уақыт табу, балаларыңызбен сенімді қарым-қатынас орнату және барлық ақпаратты дұрыс жеткізу.

Балаңызға дос, әңгімелесуші және тәлімгер болыңыз, бала кезінен бастап бәрі туралы сөйлесіңіз, ол үшін бұл әдеттегі жағдай, балаларыңыз интернетте, достардан және т. б. өз сұрақтарына жауап іздемес үшін барлық тақырыптар бойынша еркін сөйлеңіз. Егер бала кішкентай кезінен бастап жыныстық тақырыптарға қатысты қарым-қатынастар туралы тиісті ақпарат алатын болса, онда кейінгі әңгімелер тиісті түрде дұрыс қабылданады.



## 11-тарау

### **Зорлық-зомбылық – оны қалай анықтауға және алдын алуға болады**

Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДСҰ) бағалауы бойынша зорлық-зомбылық бүкіл әлемдегі денсаулық сақтаудың басты мәселесі болып табылады. Оның мамандары зорлық-зомбылық дегеніміз-өзіне, кез-келген басқа адамға, адамдар тобына немесе қауымдастыққа қарсы нақты немесе қауіп түрінде физикалық күш немесе күш қолдану, нәтижесінде дене жарақаты, өлім, психологиялық жарақат, дамудың ауытқуы немесе әртүрлі зиян. Мұның бәрі егжей-тегжейлі және іс жүзінде нені білдіретінін түсінейік.

Зорлық-зомбылық үшін жас, географиялық, мәдени, әлеуметтік, діни және экономикалық шекаралар жоқ. Зорлық-зомбылықтың үш түрі бар, оны жасаушылардың сипаттамаларына сәйкес:

➔ *Өз өміріне немесе денсаулығына қастандық жасау-адам өзіне қатысты жүзеге асыратын зорлық-зомбылық. Бұған суицидтік мінез-құлық (ниет, әрекет, қауіп-қатер және, тиісінше, өзін-өзі өлтіру актісі), сондай-ақ тамақтанудан, ұйқыдан, шектен тыс физикалық жүктемелерден және т. б. айыру жатады.*



→ Тұлғааралық зорлық-зомбылық (басқа адам немесе топ жүзеге асырады). Оған отбасылық-тұрмыстық зорлық-зомбылық, балаларға, қарт адамдарға қатыгездік жатады. Сондай-ақ, балабақшалар мен мектептерде, түрлі ұйымдар мен мекемелерде зорлық-зомбылық болуы мүмкін.

→ Ұжымдық зорлық-зомбылық (басқа топқа қарсы үлкен топ жасаған, мысалы, террористік ұйымдар).

#### **Зорлық-зомбылық өзінің табиғаты бойынша 4 түрге бөлінеді:**

**1. Физикалық зорлық-зомбылық.** Оған әртүрлі тәсілдермен физикалық азап шегу жатады – ұру, соғу, тепкілеу, итеру, шапалақтау, қолды және аяқты бұрау, түншықтыру, тілу, тістеу, өртеу және дене жарақатына әкелетін басқа да әрекеттер. Физикалық зорлық-зомбылық-бұл қозғалысты шектеу (мысалы, байланыстыру), сондай-ақ қауіп-қатер немесе қару-жарақ арқылы бостандықты шектеу.

Физикалық әсердің кейбір түрлерін мұғалімдер мен ата-аналар зорлық-зомбылық деп санамайды. Алайда, одан да ауыр жарақаттарды

айтпағанда, тіпті көгеру мен абразиялар да зорлық-зомбылықтың пайда болғандығы туралы айқын сигнал екенін түсіну керек.



#### **Тәжірибеден мысал:**

мектептегі мұғалім оқушыларды жаман жазу мен шимайлар үшін сызғышпен ұрады. Мұғалімнің өзі бұл әдіс ең жақсы білім беру нәтижелеріне қол жеткізуге көмектеседі деп санайды. Осындай “әдістеме” бойынша оқитын балалардың бірінде жүйке ауруы мен кекіру пайда болды, анам осы шағымдармен психологқа жүгінді.

**2. Психологиялық** (эмоционалды, моральдық) зорлық-зомбылық – бұл басқа адамға эмоционалды ауырсынуды саналы түрде беру, оның сезімдерін қабылдамау немесе қабылдамау, жеке адамды қорлау және қорлау, айла-шарғы жасау, қорқыту, қорқыту, бопсалау, елемей және әлеуметтік оқшаулау, қорлау және қорлау және т.б. зорлық-зомбылықтың бұл түрін физикалық зорлық-зомбылыққа қарағанда тану әлдеқайда қиын, өйткені дәлелдемелер жинау қиынырақ. Бірақ көптеген зерттеулер, оның ішінде ұзақ мерзімді зерттеулер психологиялық

зорлық-зомбылықтың салдары оның басқа түрлеріне қарағанда қайғылы емес екенін дәлелдеді.

Баланың жағдайы психологиялық зорлық-зомбылықты көрсетуі мүмкін: оқшаулау, депрессия, аурулардың өршуі, қорқыныш, байланысқа барғысы келмеу, тәуелділік, мектептегі үлгерімнің төмендеуі, хобби мен қарым-қатынасқа деген қызығушылықтың жоғалуы.



#### Тәжірибеден мысал:

баланың мектепте уақыты жоқ, дамудың кешігуі туралы күдік бар. Диагностика кезінде назар, есте сақтау, ойлау бұзылыстары табылған жоқ. Отбасымен жұмыс барысында ата-аналар балаға қорлау мен қорлайтын сөздерді қолдана отырып, оның барлық қателіктерін дәрекі түрде көрсетуді дұрыс әдіс деп санайды. Нәтижесінде бала жасөспірім жасына сенімді емес, оқуға деген ынтасын жоғалтты, қорықты және моральдық жағдайдан шығып қалды.

**3. Жыныстық зорлық-зомбылық** – бұл адамның келісімсіз жасалған кез-келген жыныстық әрекет, сонымен қатар манипуляция, психологиялық қысым, қорқыту, алдау және т. б. арқылы жыныстық әрекетке мәжбүрлеу.

Жыныстық зорлық-зомбылық әрқашан мәжбүрлі жыныстық қатынасты білдірмейді. Сондай-ақ, оған жеке фотосуреттер мен бейнелерді тарату, мас күйінде жыныстық қатынас-өкінішке орай жасөспірімдер ортасына тән әрекеттер жатады. Сондай-ақ, баланың денесінің интимдік бөліктеріне тию, порнографиялық материалдарды көрсету, көрме актісін жасау (серіктестердің жақындығын білдірмейтін жағдайларда жыныстық қанағаттану арқылы қол жеткізілген кезде нормадан ауытқыған мінез-құлық) баланың көзіне түседі.

Зорлық-зомбылықтың бір түрі-кез-келген адам басқа адамды өз еркіне қарсы жыныстық қатынасқа түсуге мәжбүрлейтін (немесе мәжбүрле-



уге тырысатын) жыныстық мәжбүрлеу. Ұлдар да, қыздар да жыныстық зорлық-зомбылыққа ұшырауы мүмкін, бірақ көбінесе қыздар мен қыздар құрбан болады. Жасөспірімдерді жақын таныстары мен туыстары: өгей әкесі, ағасы, үлкен ағасы, әкесі, атасы, көршісі қорлаған жағдайлар жиі кездеседі...



#### Тәжірибеден мысал:

11 жастағы қызда мол және ауыр етеккір болады. Қыз қысылыңқырап, өз ойларын әрең айтады, бірдеңені ашып айтпайтын-дай. Әңгімеден қыздың мамандандырылған интернетте тұратыны белгілі болды, онда ол құрдастарының қорлауына ұшырайды, ал әжесі оны сенбі және жексенбіде үйіне алып кетеді. Анам сирек кездеседі. Бірнеше күн өткеннен кейін, қыз өзі психологтан сұрайды және анасы оны үйге алып бара жатқанда, онымен не болып жатқанын бөлісе бастайды (жыныстық позаларды егжей-тегжейлі сипаттайды). Қыз бірнеше рет анасының бір-бірімен жыныстық зорлық-зомбылыққа ұшырады, ол қорқады, қорқынышпен азапталады, үйге оралғысы келмейді, оны қорғауды сұрайды.

Жыныстық мәжбүрлеудің ауыр салдары бар. Мұндай зорлық-зомбылық сенімсіздік, оқшаулану, өзін-өзі бағалаудың төмендігі және қатты депрессия сияқты эмоционалды проблемаларға әкелуі мүмкін. Бұл дене жарақатына немесе тіпті өлімге әкелуі мүмкін. Олар жыныстық қатынасқа мәжбүр болған кезде, көбінесе бұл контрацепция құралдарынсыз болады. Шын мәнінде, мәжбүрлі жыныстық қатынас АИТВ-ны қоса алғанда, қалаусыз жүктілік пен ЖЖБИ қаупінің жоғарылауымен байланысты.



#### Тәжірибеден мысал:

12–13 жастағы қыз емханаға жасөспірім гинекологқа жүгінді. Әкесі кеңеске алып келді, қыз әкесімен бірге тұрды (әкесі мен анасы ажырасқан). Гинеколог емдеуді тағайындады, бірақ ол көмектеспеді. Мен психологтан кеңес алдым. Алғашқы консультацияда қыз “қысылды”, өзі туралы ештеңе айтпады, сұрақтарға жауап берді, көздерін ұзақ жарылысқа жасырды және оны ауруханаға жатқызуды өтінді. Оның ауруханада қан кетуді емдеуде бірнеше рет тәжірибесі болды. Әңгіме барысында қызға арналған аурухана мас әке тарапынан физикалық қорлау мен жыныстық зорлық – зомбылықтан “пана” екені белгілі болды.

**Жыныстық зорлық-зомбылыққа ұшыраған бала жиі үнсіз қалады, қарым-қатынастан аулақ болады, өзіне “жабылады”, көбінесе өз бөлмесінде отырады немесе, керісінше, қарым-қатынастан көшеге “қашады”**

Өкінішке орай, жыныстық зорлық-зомбылыққа ұшыраған бала жиі үнсіз қалады, қарым-қатынастан аулақ болады, өзіне “жабылады”, көбінесе өз бөлмесінде отырады немесе, керісінше, қарым-қатынастан көшеге “қашады”. Жыныстық зорлық-зомбылықты жанама түрде көрсететін бірқатар белгілер бар: бала тым егжей-тегжейлі, жасына байланысты емес, жыныстық тақырыптарға қызығушылық танытады немесе жыныстық қатынасты бейнелейді. Басқалардың денесінің шекарасын елемей үрдісі бар. Балалар мүмкін повиснуть мойында, таныс емес адамдарға жақындауға, олардың денеге, оның ішінде интимным орындары. Жыныстық зорлық-зомбылықтың басқа белгілері: оқу үлгерімінің, зейіннің, белсенділіктің күрт төмендеуі; шешінуден қорқу; мектептен кейін үйге барғысы келмеуі; өзін-өзі бағалаудың төмендігі; өзіне-өзі зиян келтіру; мазасыздық, қорқыныш, әлеуметтік фобия, зәр ұстамау, алкоголизм және нашақорлық; гиперсексуализм; көңіл-күйдің өзгеруі, ашуланудың басталуы, депрессияға әкелуі мүмкін ашуланшақтық; қарым-қатынас проблемалары, суицидтік ойлар мен әрекеттер. Қудалау құрбандары көбінесе басқа адамдарға сенуді тоқтатады, олардан қорқады.



#### Тәжірибеден мысал:

17 жастағы қыз психологтан көмек сұрады. Ол жігітпен жыныстық қатынасқа түсе алмайды. Бірнеше сессиядан кейін қыз вагинизмге алаңдайтынын айтады (жыныстық қатынас кезінде еркін сезіну қиын). Әңгіме барысында алғашқы жыныстық тәжірибе (15,5 жаста) мас күйде болған, жігіт жағдайды пайдаланып, зорлаған. Содан бері ол қорқыныш, мазасыздық, депрессияның шабуылдары туралы алаңдап, өзін “лас” сезінеді.

**Жыныстық зорлық-зомбылықтың алдын алу үшін бала ерте жастан бастап адамдардың әртүрлі екенін және олар басқаша әрекет ететінін түсінуі керек. Бала ешкімнің оны еріннен сүйеге, құшақтауға, шешінуге, дененің интимдік бөліктеріне тигізуге құқығы жоқ екенін**

білуі керек. Мұны біле отырып, бала қудалауды оңай таниды. Бала ата-анасы оны кез-келген жағдайда қолдайтынын білуі керек: “не болса да, біз саған көмектесуге әрқашан дайынбыз. Егер сен қателессең немесе жаман әрекет жасасаң да, біз бәрібір сені жақсы көреміз”. Ол сіз оны өтірік айтқаны үшін немесе басқа адамдардың жыныстық қызығушылығын тудырғаны үшін айыптамайтындығыңызға сенімді болуы керек. Балада өзіне деген сенімділік сезімін нығайту, өзін-өзі бағалауды арттыру және тиімді қарым-қатынас дағдыларын үйрету арқылы ата-аналар оған адами қатынастардың әртүрлі салаларында, соның ішінде жыныстық қатынаста қысымға қарсы тұруға көмектеседі. Өзіңізді сенімді ұстай білу және “жоқ” деп айту жыныстық зорлық-зомбылықтың алдын алуға көмектеседі.

**4. Экономикалық зорлық-зомбылық** – бұл ақша және басқа да материалдық құралдарды қолдана отырып, адамға зиян келтіретін әрекеттер.

Мысалы, жасөспірімдер арасында бұл бопсалау және заттар мен ақшаны ұрлау, біреудің жеке мүлкін қасақана бүлдіру болуы мүмкін. Ата-аналар тарапынан бұл баланың тамақтануға және ең аз қажетті киімге деген қажеттіліктерін қанағаттандырудан бас тарту, баланың өмір сүруіне қажетті негізгі қажеттіліктерді елемей болуы мүмкін. Білім беру мекемелері тарапынан-қаржы қаражатын мәжбүрлеп жинау, белгілі бір білім беру мекемесіне түскені үшін қаржы жарнасына мәжбүрлеу және т. б.

Экономикалық зорлық-зомбылықтың іздері, физикалық сияқты, әрқашан өте шешен және оларды тану және бекіту қиын емес.

Соңғы жылдары нақты өмірдің көрінісі болып табылатын интернеттің қарқынды дамуымен бірге зорлық-зомбылық пайда болғанын атап өткен жөн. Сонымен, желіде баланың психикалық денсаулығына зиян келтіретін көптеген мазмұн бар, атап айтқанда, суицид туралы ақпарат, порнографиялық материалдарға еркін қол жетімділік және т. б. Осы қауіп – қатерлермен ата-ана арнайы бағдарламалық жасақтаманы-ата-аналық бақылау бағдарламаларын орнату арқылы да, жасөспірімдермен қиын және даулы



тақырыптарды талқылау арқылы да жұмыс істей алады, осылайша бала сіздің ашықтығыңыз бен адалдығыңызды көреді, ол сізбен сөйлескісі келеді, қорқынышты емес және ұялмайды. Күмәнді көздерден емес, сізден сенімді ақпарат алу үшін қауіпсіздікті сезіну. Интернеттегі зорлық-зомбылықпен байланысты қауіптің екінші түрі-бұл желіде болатын теріс байланыс. Интернет адамдарда анонимділіктің, отрядтың елесін жасайды, сондықтан адамдар бір-біріне шындықта айтылғаннан гөрі қатал сөздер жаза алады. Бұл троллинг деп аталады, яғни. байланыс, онда мақсат Байланыс емес, кейбір мағыналарды нақтылау емес, шындықты орнату емес, әңгімелеушіні қорлау. Мұндай қарым-қатынас түрлерін психологиялық зорлық-зомбылыққа да жатқызуға болады. Сонымен, желі баланың әртүрлі деструктивті адамдармен және топтармен танысу қаупін тудырады. Мысалы, бұл әйгілі “көк кит” ойыны, онда кураторлар жасөспірімдерді тапсырмалар арқылы өз-өзіне қол жұмсауға көндірді. Немесе балаға өз құрдастарымен таныстыратын және біртіндеп нақты қарым-қатынасқа көшуге бейім педофилдер немесе баладан оның жақын фотосуреттерін сұрайды, содан кейін оларды бопсалай бастайды. Мұндай жағдайларды болдырмас үшін ата-аналар жасөспіріммен сенімді байланыс орнатуға тырысуы керек. Мұндай жағдай орын алса да, баланы кінәлаудың қажеті жоқ, Шешім мен шешімді бірге іздеу дұрысырақ болады. Қыз жасы бойынша әлдеқайда үлкен болған адаммен хат алмасқан кезде жағдай бар. Мұны білген анасы оған айқайлап, телефонынан айырды, нәтижесінде қыз өзін-өзі өлтірді. Тәрбие шараларын қолдана отырып, ата-аналар

өздерінің эмоцияларын бақылауды және балаға көмек көрсетудің маңыздылығын, айыптауды және одан әрі жанжалды дамытуды ұмытпауы керек.

**Көптеген ата-аналарды мына сұрақ мазалайды – баламның зорлық-зомбылық көргенін немесе қазір болып жатқанын қалай білуге болады?** Егер балаға физикалық әсер жасалса-денеде белгілі бір іздер қалады: көгеру, абразиялар, сызаттар. Кейде жасөспірімдер жасыру үшін жабық киім киеді, егер жыныстық зорлық-зомбылық болса, бала өзі тұрған заттарды жуып немесе тастай алады. Зорлық – зомбылықтың психологиялық іздері де айтарлықтай байқалады-бала жабық, депрессияға ұшырайды, өткір Шу мен адамдардың көзқарасынан дірілдейді, белгілі бір адамдардан, компаниялардан немесе белгілі бір жерлерден аулақ бола бастайды. Қараңғылық қорқынышы мен басқа да қорқыныштар күшейе түседі, бар аурулар нашарлайды, депрессия мен депрессия дамиды. Егер бұл экономикалық зорлық-зомбылық болса-оның жеке заттары жоғалып кетуі немесе бүлінуі мүмкін, ақша үйден жоғалып кетуі мүмкін немесе бала ата-анасына жаңа ақша алу үшін жүгінеді.

Қазіргі уақытта зорлық-зомбылықтың түрлері туралы идеяға бірыңғай келісілген көзқарас жоқ, бірақ сізге ұсынылған типология бүгінде ең түсінікті және көптеген ғылыми еңбектерде және практикада қолданылады.

Зорлық-зомбылық қаншалықты қауіпті? Мүмкін, егер зиян өлімге әкелмесе, жаралар сауығып, көңіл-күй мен эмоционалды күй қалпына келіп,

**Тәрбие шараларын қолдана отырып, ата-аналар өздерінің эмоцияларын бақылауды және балаға көмек көрсетудің маңыздылығын, айыптауды және одан әрі жанжалды дамытуды ұмытпауы керек**

адам қалыпты өмір сүруді жалғастыра береді ме? Қазіргі уақытта жинақталған ғылыми зерттеулер мен практикалық жұмыстардың материалдары керісінше. Сонымен, жиырма жыл бойы жүргізілген жақында жарияланған зерттеулердің бірінің деректері жұбаныш бермейді. Зерттеудің мәні әртүрлі жағдайларда тәрбиеленетін балалардың өмірін, денсаулығын және дамуын бақылау болды. Отбасында/мектепте қандай да бір зорлық-зомбылыққа ұшыраған балалар тобы және онымен жақсы жағдай жасалған балалардың бақылау тобы қатысты. Анықтауға мүмкіндік алынды, балалар, головкин сол немесе өзге түрі-зорлық-зомбылық, кейіннен не өздері ойынының агрессорами, не бейім, дабыл, депрессия болды, төмен өзін-өзі бағалауын. Осылайша, зорлық-зомбылық ешқайда кетпейді, оның іздері баланың психикасына еніп, сол жерде сақталады, әрі қарай оның өміріне әсер етеді. Неге бұлай болады?

Психологтар бұл құбылысты жарақат деп атайды. Психологиялық жарақат – қоршаған ортаның қолайсыз факторларының қарқынды әсер етуі немесе оның психикасына қатты эмоционалды, стресстік әсер ету нәтижесінде адамның психикалық денсаулығына келтірілген зиян. Зорлық-зомбылық осындай әсердің мысалы болып табылады. Бейнелеп айтқанда, психика зақымдалады, апат кезінде автомобиль бөлшектері зақымдалады – оның одан әрі дұрыс жұмыс істеуі үшін жөндеу қажет, ал адам жағдайында – психологиялық түзету немесе психотерапия. Терапия барысында маман травматикалық тәжірибені сақтауға және өзгертуге көмектесетін арнайы әдістерді қолданады. Психологтар әртүрлі адамдарда жүйке жүйесінің әртүрлі түрлері, әртүрлі “қауіпсіздік маржасы”, ақпаратты өңдеу жылдамдығы бар екенін айтады. Сондықтан, тіпті бірдей әсер ету әр түрлі адамдарға әртүрлі реакциялар тудыруы мүмкін: біреу үшін оқиға жарақатқа айналады, ал біреу біраз уақыт өзі жеңе алады. Сондай-ақ, жарақаттың тереңдігі зорлық-зомбылық процесінің дәрежесі мен қарқындылығына байланысты. Қалай болғанда да, зорлық-зомбылық эпизодынан кейін баланың жағдайын білікті психологпен немесе психотерапевтпен талқылау пайдалы болады.

Егер бала зорлық-зомбылыққа ұшырады деп күдіктенсе, ата-аналар оған өз бетінше көмек көрсете алады. Егер бала жабық және күйзеліске ұшыраса, немесе керісінше тым агрессивті болса немесе қорқынышқа ұшыраса, қатты дыбыстармен дірілдесе, бұрынғы қарым-қатынас компаниясынан аулақ бола бастады, егер оның мінез-құлқы кенеттен және кенеттен өзгерсе-мұның бәрі назар аударуға және әңгіме бастауға себеп болады.



### Психологтың ұсыныстары:

→ жеке сөйлесіңіз, сөйлесу кезінде ешкім тыңдамайтынына және кірмейтініне көз жеткізіңіз. Сөйлесу кезінде баланың өзін жайлы сезінуіне мұқият болыңыз;

→ баланың айтқандарына байсалды түрде құлақ асыңыз. Әсіресе, егер ол эмоциялармен болған жағдай туралы әңгімелесе, егжей-тегжейлі түрде ашып айтады;

→ сабырлы болыңыз, бала сөйлесуді тоқтата алады, егер сіз тым көп уайымдағаныңызды көрсе, тоқтап қалуы мүмкін. Оның әңгімесін “сен маған айтып, дұрыс жасадың” сияқты сөздермен жігерлендіріңіз;

→ баланың сөйлесуіне жол беріңіз, сөзін бөлуге болмайды. Сұрақтарды әңгіме аяқталғаннан кейін ғана қою керек, сонда маңызды бөлшектер жоғалып кетпейді. Бала кейбір фактілерді ойлап тапса да, бұл қиялдардың себептерін түсіну керек. Баланы одан әрі қинамау үшін сұрақтарды өте дұрыс қою керек, және не болғанын түсіну расында маңызды. Сөйлесу кезінде баланың өзі жағдайды сипаттаған сөздерді қолданған дұрыс;

→ балаға эмоцияларын шығаруға мүмкіндік беріңіз, оларды “Болды енді, жылама”, “Тыныштал да, бәрін айтып бер” деген сөздермен өшірмеңіз. Эмоцияны

білдіру жарақатқа жауап беру процесінің маңызды бөлігі болып табылады және егер бала оларды дереу білдірсе, болашақта маманға хабарласудың қажеті жоқ. Сонымен қатар, егер сіз баланың толып жатқанын көрсеңіз, эмоционалды ағынды алып, оған қауіпсіз кеңістікті қамтамасыз етіңіз және жақын екеніңізді үнемі еске түсіріңіз (жайлылық, тактильді байланыс – қолыңызға, арқаңызға тигізу, егер бала мүмкіндік берсе, сіз құшақтай аласыз). Физикалық және жыныстық зорлық-зомбылық жағдайында тактильді байланыста болу өте сақ болу керек, өйткені бұл кезде бала үшін жағдайды ушықтыратын қосымша жарақат болуы мүмкін. Басталған истериямен жақсы шығу балаға бір стақан су ұсынуы мүмкін, ол тыныштандырады және шындыққа оралады, “жерге түсіреді”;

→ ардап шеккен баланы құнсыздандырмай тыныштандыруға тырысыңыз. “Ештеңе жоқ, бәрі жақсы болады”, “Бәрі оңалады” деген сияқты сөз тіркестерін айтпау керек. Оның орнына “Сен жалғыз емессің” және “Біз бірге саған қалай көмектесуге болатынын іздейтін боламыз” деген сөздер жарайды;



**Бұл біздің денеміз.  
Бала бала кезінен оның  
жыныс мүшелеріне  
қол тигізуге жол  
берілмейтінін білуі  
керек, ал ата-аналар  
баланы жеке гигиена  
процедураларын өз  
бетінше жасауға  
мүмкіндігінше  
ертерек үйретуі керек**

→ шынайы болыңыз. Балаға эмоцияларға сенімді емес немесе бере алмайтын көмек туралы уәде бермеңіз;

→ баланың барлық сұрақтарына шыдамдылықпен жауап беріңіз, одан әрі қандай әрекеттер болуы мүмкін екенін бірге талқылаңыз. Зорлық-зомбылық құрбандары көбінесе жағдайға тар көзқараспен қарайды, олардың жағдайы шешілмейтін және одан шығудың жолы жоқ сияқты. Көбінесе олар болған жағдайға өздерін кінәлайды. Барлық осы стереотиптерді жаймен жойып, әрекет ету нұсқаларын ұсынып, баланы зорлық-зомбылыққа кінәлі емес екеніне сендіру керек.

Ата-аналар балаларына зорлық-зомбылықтан кейін ғана емес, сонымен қатар мұндай жағдайлардың алдын алу үшін алдын-ала көмектесе алады. Ол үшін осы тақырып бойынша баламен әңгіме Балалық шақтан бастап, өсіп келе жатқанда, қарастырылған мәселелерді кеңейтіп, тереңдете түсу керек. Бұл, ең алдымен, жеке шекаралардың мәселелері – дененің қол сұғылмайтындығын және әр адамның басқалардың құрметпен қарауына құқығы бар екенін білу.

**Жеке шекаралар** – бұл әр адамның жақындық аймағын сипаттайтын Тұжырымдама, оны бұзу ешкімге, тіпті ата-аналарға да рұқсат етілмейді. Бұл жасөспірімге ересек және тәуелсіз болуға, біз 4-тарауда айтқан сепарацияның болуына көмектеседі. Баланың өсуі және оны ата – анасынан бөлу-бұл оның шекараларын, ересектерге қол жетімді емес аумақты біртіндеп кеңейту.

**Сонымен, физикалық шекаралар** – бұл біздің денеміз. Бала бала кезінен оның жыныс мүшелеріне қол тигізуге жол берілмейтінін білуі керек, ал ата-аналар баланы жеке гигиена процедураларын өз бетінше жасауға мүмкіндігінше ертерек үйретуі керек. Кез-келген жанасу, оның ішінде құшақтау мен поцелу, тіпті жас бала да, егер ол қаласа ғана рұқсат етіледі. Кейбір отбасыларда баланың өз келісімін сұрамай, туыстарын сүйіп, құшақтайтын дәстүрі бар. Сонда ол болашақта оған қатысты мүлдем бейтаныс адамның сол әрекетке сабырлы түрде жауап беретініне таң қалмау керек, өйткені ата-аналардың өздері оның физикалық шекараларын сезінбейді.

**Эмоционалды шекаралар** – бұл ішкі әлем, біздің ойларымыз, сезімдеріміз, құндылықтарымыз бен сенімдеріміз. Эмоционалды сезімталдық әркім үшін әр түрлі, және әр отбасында өз ережелері бар. Алайда, ата – аналар баланың олардың меншігі немесе жалғасы емес екенін түсінуі керек, бұл олардың ішкі әлемі бар жеке адам. Оның эмоционалды шекаралар туралы идеялары ата-аналардың мұндай идеяларынан мүлдем өзгеше болуы мүмкін және бұл туралы да ескеру керек.



**Тәжірибеден мысал:**

анасы өсіп келе жатқан ұлының жеке өмірін толығымен қадағалағысы келді, оның әлеуметтік желілеріне жазылды, смартфондағы хат-хабарларды үнемі тексеріп отырды. Бала эмоциялық қысымды көтере алмай, өзіне балама аккаунттар ашып алды, оларға анасының қолы жетпейтін. Нәтижесінде анасы тіпті минималды бақылауды жоғалтты.

*Always remember your body belongs to you* – дененді тек өзің ғана басқара аласың. Сенің келісіміңсіз басқа ешкім онымен ештеңе істей алмайды.

*No means no* – жоқ деген сөз жоқ дегенді білдіреді. Сені мәжбүрлеуге ешкімнің құқығы жоқ. Жасөспірім кезінде бұл ереже “бір кесе шай ережесі” деп те аталады. Балаға басқа адаммен кез-келген байланыс шай ішуге шақыру сияқты екенін түсіндіруге болады. Егер адам келіссе және шай алғысы келсе, онда бәрі жақсы. Егер ол бас тартса, оған бұл шайды жабық аузына құюдың қажеті жоқ немесе оның бейсаналық күйін пайдалану керек. Сондай-ақ, саған шай ұсынуға ешкімнің құқығы жоқ.

*Talk about secrets that upset you* – сені мазалайтын құпиялармен бөліс. Бала құпияларды сақтаудың қажеті жоқ екенін білуі керек, ал кейбір жағдайларда бұл оның өмірін сақтап қалуы мүмкін. Көптеген жасөспірімдер ата-аналарына құрдастарының зияны туралы бір нәрсе айтуға қорқады – өйткені олар оны “қыдыру”, “ябедничество” деп санайды. Балаға бұл мәселенің шешімі екенін және тек дұрыс хабарды жеткізетінін түсіндіру керек. Сондай-ақ, кейбір жасөспірімдер ата-ананы ренжітпеу үшін өз проблемалары туралы айтпайды (әсіресе егер ол денсаулығына, жүрек ауруына және т.б. жиі шағымдана). Ата-аналар әлі де ересек және жетілген адамдар екенін есте ұстауы керек және балаларға өз мәселелерін шешуге емес, өз проблемаларын шешуге көмектесуі керек.

*Speak up, someone can help* – шындықты айтсаң, саған көмектеседі. Бала шындықты, тіпті ең қорқыныштысын айта отырып, ол қорлау мен айыптауларға емес, қолдауға жауап беретініне сенімді болуы керек. Балаға оны жасаған адам зорлық-зомбылыққа кінәлі екенін айту керек, өйткені ол шешім қабылдады және баланың өзі емес, осындай әрекеттерді жасады. Біздің қоғамда зорлық-зомбылық құрбанын “өзі кінәлі”, “дұрыс киінбеген”, “ол жаққа бармаған”, “арандатқан” және т. б. деп айыптау әдетке айналған. Бірақ назар аудару керек, біз басқа адамға оның мінез-құлқын жаза алмаймыз, біз өзімізді таңдай аламыз, ал егер зорлаушы зорлық-зомбылық жауабын таңдаса, онда бұл екін-

**Балаға оны жасаған адам зорлық-зомбылыққа кінәлі екенін айту керек, өйткені ол шешім қабылдады және баланың өзі емес, осындай әрекеттерді жасады**



**Психологтың ұсыныстары:**

Мамандар бізге ағылшын тіліндегі практикадан көшіп келген “іш киім ережесі” деген сөздерді көбірек қолдана бастады. Сөздің аббревиатурасы бес негізгі ереженің алғашқы бес әрпінен тұрады, оларды ата-аналар екі жастан үш жасқа дейін балаға үйретуі керек.

*Privates are private* – дененің интимдік бөліктері тек саған тиесілі. Тек белгілі бір жағдайларда ата-аналар мен дәрігерлер іш киім астына қол тигізе алады. Басқа ешкім емес!

шісінің құқықтары мен шекараларын тікелей бұзу болып табылады.

Сонымен қатар, өте жақсы және жұмыс істейтін “жоқ-кет-айт” қағидасы бар, оған сәйкес бала оған мазасыз, қауіпті, қорқынышты болып көрінетін кез-келген жағдайда ол қатысудан бас тартуы керек, ол болған жерден кетуі керек және ол сенетін ересек адамға не болғанын айту керек. Бұл формула ыңғайлы және есте сақтау оңай, ол ересек пен жасөспірім арасында сенімді байланыс қалыптастыруға ықпал етеді. Өйткені, көптеген жағдайлардың кешіктірілген салдары бар, және бұл жағдайды бағалай алатын және ықтимал қауіптерді азайту үшін қажетті шараларды қабылдауға көмектесетін ересек адам.

Бұл тарауда біз зорлық-зомбылық ұғымын, оның түрлері мен формаларын, көріністердің практикалық мысалдарын, белгілерін қарастырдық. Олар біреудің зорлық-зомбылықтан алған психологиялық жарақаты адамға қалай әсер ететінін және ата-аналар оны болдырмау немесе азайту үшін не істей алатындығын түсінуге тырысты. Біз психологиялық шекаралар тұжырымдамасымен таныстық және оған немесе оның қатысуымен Зорлық-зомбылықтан аулақ болу үшін оларды балаңызда қалай қалыптастыруға болатындығы туралы практикалық ұсыныстар алдық. Қорытындылай келе, ата-аналардың қолында әсер етудің көптеген әдістері бар, оларды қолдана отырып, жасөспірімнің өмірін едәуір қорғауға болады.

**Көптеген жағдайлардың кешіктірілген салдары бар, және бұл жағдайды бағалай алатын және ықтимал қауіптерді азайту үшін қажетті шараларды қабылдауға көмектесетін ересек адам**

## 12-тарау

### Гендерлік проблематика. Жыныс пен гендер – бір нәрсе ме?

Жасөспірім кезеңінде балаларда жыныстық қызығушылық артады, ал жыныстық жетілудің басталуымен жыныстық қатынас пайда болады. Әрине, биологиялық факторлардан басқа, жасөспірімнің жыныстық мінез-құлқына қоғамның мәдени нормалары, жыныстық келісім жасындағы құқықтық негіздер, ата-аналардың беделі, құрдастарының пікірі, жыныстық тәрбие әсер етеді... “Мен” іздеп, жасөспірімдер өздерін және денелерін шынайы қызығушылықпен зерттейді, қоғамды зерттейді, өз жынысын қайта түсіндіреді, көптеген сұрақтар қояды және үнемі тәжірибе жасайды. Егер бұрын ұлдар мен қыздардың рөлдері біржақты түсіндірілсе, қазір ата-аналар гендерлік білім туралы көзқарастарын қайта қарап, балаға не және қалай түсіндіру керектігін шешуі керек.

#### *Бір ананың әңгімесі*

*«Менің қызым, 14 жаста, үнемі бір нәрсемен айналысады: блог жүргізу немесе фотосуреттер түсіру, пианинода ойнау, қазір бізде гитара мен вокал бар. Екі ай бұрын ол өзінің ұл екенін жариялап, бізден оны ер адамның атымен атай беруімізді өтінді. Біз әңгімелестік, мен оған бала кезімнен оның гендерлік сәйкестілігінде қандай да бір шатасушылықтың белгілерін көрмегенімді айттым ... БІРАҚ ... егер ол ішкі ыңғайсыздықты сезінсе және бұл ол үшін маңызды*

болса, онда біз міндетті түрде қолдайды. Ол әйелдер киіміне, макияжға қайта оралды және енді корей тілін үйренуге кірісті (сүйікті ұлдар тобы BTS арқасында). Қорқыныш пен күмәнді тыңдап, байсалдылықты көрсету қаншалықты қиын десек те болады, бірақ мен сыртқы келбеттің өзгеруіне және оның мінез-құлқына мейлінше мұқият боламын, мен оның өсуіне белсенді түрде қатысуға тырысамын, қызымды мазалайтын барлық нәрсеге бой алдыртамын».

Жасөспірімдердің осы тақырыпқа деген қызығушылығы неде және Біз қалай көмектесе алатынымызды түсіну үшін гендерлік мәселе-

лердің негізгі мәселелерін түсінуге тырысамыз. Алдымен гендер мен жыныс әртүрлі ұғымдар. Жыныс биологиялық және физиологиялық сипаттамаларға жатады, негізінен ерлер мен әйелдерді анықтайды (ДДСҰ) және бұл әрқайсысы дүниеге келген нәрсе.

Тарихи тұрғыдан биологиялық жыныс жыныс мүшелерінің сыртқы пішіні бойынша анықталады, туу туралы куәлікке енгізіледі және бала соған сәйкес тәрбиеленеді. Биологиялық жыныста сонымен қатар сыртқы жыныстық сипаттамаларды ғана емес, сонымен қатар хромосомалық жиынтықты және гормоналды Профильді де ескеретін бірнеше компоненттер бар:

| Ер Адамдарда                       | Хромосомалар жиынтығы                                                               | Әйелдерде                                          |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 46XY                               |    | 46XX                                               |
| Жыныс бездері                      |                                                                                     |                                                    |
| Аталық бездер                      |   | Аналық бездер                                      |
| Ішкі жыныс мүшелері                |                                                                                     |                                                    |
| Қуық безі және ұрық көпіршіктері   |  | Қынап, жатыр және жатыр түтіктері                  |
| Сыртқы жыныс мүшелері              |                                                                                     |                                                    |
| Жыныс мүшесі және ұма              |  | Клитор және жыныс еріндері                         |
| Жыныстық гормондар                 |                                                                                     |                                                    |
| Андрогендер басым                  |  | Эстрогендер басым                                  |
| Екінші реттік жыныстық белгілер    |                                                                                     |                                                    |
| Сақал, мұрт, дауыстың төмен тембрі |  | Сүт бездерінің дамуы, дене бітімінің ерекшеліктері |

ИНТЕРСЕКС

Осы мәліметтердің негізінде бізде әйел, еркек жынысы және интерсекс («жыныстар арасында») бар. Интерсекс – бұл еркек немесе әйел денесінің типтік көрінісімен сәйкес келетін жыныстық белгілері бар адамдар. Барлығы 40-қа жуық интерсекс нұсқалары бар. Бұл хромосомалардың, гонадалардың, репродуктивті жүйенің сыртқы және ішкі мүшелерінің, гормон деңгейінің және екінші жыныстық сипаттамалардың әртүрлі комбинациясы. Мысалы, ұрықтары бар, бірақ жатырсыз немесе еркек денесі жоқ, бірақ қосымша Y хромосомасы бар әйел денесі болуы мүмкін.

БҰҰ статистикасы бойынша, адамдардың 0,5-тен 1,7%-ы интерсекс-вариациялармен туылады, бұл әрбір екі жүзге жуық (өмірде олар көп, өйткені көптеген адамдар дәрігерге жетпейді, олар тест жасамайды). Сарапшылардың пікірінше, интерсекс қызыл шашты адамдармен бірдей. Көбісі олардың интерсекс екенін тек жасөспірім кезінде, жыныстық жетілу басталмаған немесе ерекше емес кезде біледі. Кейбіреулер жүкті болуға тырысқанда, ал кейбіреулері бұл туралы ешқашан білмейді. Интерсекс денелері басқа адамдардың денелерінен ерекшеленетіндіктен, олар көбінесе стигматизацияға ұшырайды және балалар мен ересектерде адам құқықтарының көптеген бұзылуларына, соның ішінде денсаулық пен физикалық тұтастықтың бұзылуына ұшырайды.

### **Интерсекс-әйелдің шынайы әңгімесі – Ирина Куземко, 27 жаста**

«Жасөспірімге дейін мен қарапайым қыз болып өстім. Менің барлық құрдастарым жыныстық дамуды бастады, менде етеккір болмады. Уақыт өте келе Мен сыныпта кеуделері өспеген жалғыз қыз болып шықтым. Менің анам мен әжем басқа қыздар сияқты дамымаймын деп алаңдамады. Олар: «Ештеңе етпейді. Барлығы болады». Бірақ мен бұл жай ғана емес сияқты сезіндім. Соңында мен оларды гинекологқа апаруға көндірдім. Мен 14 жаста едім. Дәрігер менің аналық бездерімді жұмысқа алу керек деді. Мен арнайы жылытуды тағайындадым, бірақ



нәтиже болмады. 15 жасымда әкем мені Мәскеуге дәрігерлерге апарды ... тек 22 жасымда мен он бес жасымда аналық бездің элементтері бар ұрық пен функционалды емес тіндерді алып тастағанымды білдім. Содан бері мен гормондарды қабылдадым. Менің ер хромосомаларым бар екенін білдім. Менде жатыр бар. Интернетте мен интерсекс адамдар туралы бейнені таптым және менің жағдайым олардың әңгімелеріне сәйкес келетінін байқадым. Қазір менің жыныстық дамуымның формасын сипаттайтын сөз болды – «интерсекс». Бұған дейін мен белгісіздік жағдайында өмір сүрдім. Мен интерсекс вариациялары басқа адамдарға тән, олармен тыныш өмір сүретінін білдім. Мен басқа балалар мен жасөспірімдерге мен басынан өткерген жарақаттардан аулақ болуға көмектесу үшін белсенділікпен айналысуды шештім».

Гендер, биологиялық жыныстан айырмашылығы, туылған кезде анықталмайды, ол қоғамда баланың даму процесінде қалыптасады, өзі. Гендер «әлеуметтік жыныс» деп те аталады. Гендер тек әйелдерге немесе еркектерге ғана емес, олардың арасындағы қарым-қаты-

насқа да қатысты, қоғам бұл гендерлік өзара қарым-қатынастарды «қалыптастырады». Бұл бір жынысқа жататын жеке қасиеттердің, әлеуметтік рөлдердің және жеке ерекшеліктердің спектрі.

Адамның жынысы туралы сезінуі **гендерлік бірегейлік** деп аталады. Гендер адамның физиологиясына немесе туылған кезде белгілі бір жынысқа сәйкес келуі немесе сәйкес келмеуі мүмкін. Мысалы, сіз қыз болып туыла аласыз және оны сезіне аласыз (яғни, гендер жынысына сәйкес келгенде) немесе сіз қыз болып туыла аласыз, бірақ сіз ұл сезінесіз немесе мүлде сезінбейсіз және гендерге қатысудан бас тартасыз және агент бола аласыз. Көбінесе гендер мен гендер сәйкес келеді, бұл цисгендер деп аталады. Бірақ сіз, әрине, трансгендер туралы естідіңіз, бұл әлеуметтік және биологиялық жынысы сәйкес келмейтін адамдар.

Сіз өзіңізді әртүрлі жолдармен сезінесіз және көрсете аласыз. **Гендерлік көрініс** – бұл адамның өзін киім, іс-әрекет және іс-әрекет арқылы көрсететін тәсілі. Ол әрқашан гендерлік сәйкестілікке байланысты бола бермейді. Қыз сияқты сезінетін бала ерлердің мінез-құлқы арқылы өзін көрсете алады, қысқа шашты және шалбар кигенді жөн көреді. Әр адамда әйелдік (әйелдік) немесе еркектік (еркектік) белгілер бар. Егер сіз дәстүрлі түрде ерлерге немесе әйелдерге қатысты психологиялық қасиеттердің дәрежесін анықтағыңыз келсе, Мысалы, Сандра Бэм, жыныстық рөлдік онлайн-сауалнамадан өтіңіз <https://psytests.org/personal/bem-run.html> и андрогендікті көбірек біліңіз (бір мезгілде, бірақ ерлер мен әйелдердің қасиеттерінің біркелкі көрінісі емес).

**Гендер адамның физиологиясына немесе туылған кезде белгілі бір жынысқа сәйкес келуі немесе сәйкес келмеуі мүмкін**

Кішкентай ұлдар мен қыздардың мінез-құлқы белгілі бір жасқа дейін іс жүзінде бір-бірінен ерекшеленбейді, бірақ олар әлеуметтік ортада дамыған сайын мінез-құлық стереотиптері мен олардың гендерлік рөлін үйренеді. **Гендерлік рөл** – бұл дәстүрлі түрде белгілі бір жынысқа жататын функциялардың немесе күтілетін мінез-құлық үлгілерінің (немесе нормалардың) жиынтығы. Көрнекі көрінеді «тиісті» ерлер немесе әйелдер жынысы сыртқы түрі, мінез-құлқы, сөйлеу, маневрге, жестах, қызметінің түрлері. Мысалы, әйелдерге қамқор әйел болу, өмір сүру («әйелдің ас үйдегі орны») және көйлек кию керек. Әйел әйелдің гендерлік ерекшелігінен бас тартпай, яғни өзін әйел деп санай отырып, оларды орындамауы мүмкін. Көптеген қоғамдарда ерлер мен әйелдердің рөлдері жынысына қарай бөлінеді, барлық қоғамдарда ерлердің рөлдері әйелдерге қарағанда жоғары бағаланады. Гендерлік рөлдер көбінесе еңбекті ерлер мен әйелдерге бөлумен анықталады және қоғам биологиялық тұрғыдан алдын-ала белгіленбейді. Қазірдің өзінде қыздар мен ұлдардың балалары әртүрлі тәсілдермен тәрбиелене бастайды. Ата-аналар, туыстар, тәрбиешілер, мұғалімдер, құрдастар қоғамда қабылданған гендерлік нормаларды үйрете бастайды және қыздарды (қызғылт) және ұлдарды (көк) әр түрлі кию арқылы гендерлік рөлдің орындалуын бақылайды, оларға әртүрлі ойындар мен іс-әрекеттерді ұсынады (үй тапсырмасын қоса) және балаларды жынысына сәйкес келмейтін нәрсе жасағаны үшін жазалайды (мысалы, ұлдар-ұзын шаштары немесе косметиканы қолданғаны үшін).

## Бүкіл әлемдегі үлкен проблема – гендерлік дискриминация немесе жынысы бойынша адамдардың кез-келген тобының құқықтарын бұзу

Балалар есейген сайын гендерлік рөлдерді біледі, жыныстық рөлдік қатынастар мен нормаларды үйренеді, оларды ұстануға және қабылдауға мәжбүр болады.

**Гендерлік нормалар** – бұл гендерлік жүйені сақтауда және гендерлік сананы қалыптастыруда маңызды рөл атқаратын «нағыз еркек» кім және «нағыз әйел» қандай болуы керек екендігі туралы түсініктерді қалыптастыратын белгілі бір мінез-құлық ережелері.

**Гендерлік стереотиптер** – ерлер мен әйелдердің өзін қалай ұстау керектігі туралы қоғамда қалыптасқан көзқарастар. Белгілі бір жынысқа байланысты белгілі бір жеке қасиеттерді немесе ақыл-ой қабілеттерін қалыптастыру туралы пікір бар. Мысалы, «Қыздар нақты ғылымдарды оқи алмайды», «ер адамдар жыламайды», «ұлдар сезімнің көрінісін жасыруы керек». Кейіннен бұл эмоционалды салаға әсер етеді, мысалы, эмоцияларды ашық білдіруге тыйым салу қарым-қатынасқа әсер етеді (ер адамдарда қарым-қатынас орнатуға көмектесетін эмоционалды интеллект аз дамыған) және денсаулыққа-жүрек-қан тамырлары аурулары мен өлім-жітім деңгейі жоғары. Бала кезінен бастап ата-аналар балаларды жынысына байланысты әртүрлі іс-шаралармен таныстырады: баланы күрес немесе футболмен айналысуға жібереді, ал қызды би үйірмесіне

немесе кесуге және тігуге жібереді (ең бастысы – «бұл сәтті тұрмысқа шығу»).

Көптеген адамдар феминистер гендерлік теңдік үшін ер адамдарға қарағанда көбірек құқық алғысы келеді деп қателеседі. Шын мәнінде, **гендерлік теңдік** «теңдік» деген сөзден туындайды – ерлер мен әйелдердің құқықтары мен мүмкіндіктерінің теңдігі, міндеттерді, еңбек жүктемесін, кірісті, экономикалық және зияткерлік ресурстарға қол жеткізуді және шешімдер қабылдауды тең бөлу.

Бүкіл әлемдегі үлкен проблема – **гендерлік дискриминация** немесе жынысы бойынша адамдардың кез-келген тобының құқықтарын бұзу. Бұл жалпы теңсіздіктің басты себептерінің бірі. Бұл өмірдің әртүрлі салаларында бір жыныстағы адамға артықшылық берілген кезде анықталады: университетке түсу, жұмысқа орналасу, мансапты жоғарылату, жалақы төлеу, жыныстық зорлық-зомбылық, отбасындағы зорлық-зомбылық. Еңбек нарығындағы жағдайды қарастырайық: әлемде әйелдердің ерлермен тең мүмкіндіктері жоқ, оларға жұмыс табу қиынырақ. Ерлер мен әйелдер үшін бірдей жұмыс уақыты жоқ. Әйелдерге маңыздылығы мен құндылығы бірдей жұмыс үшін ерлерге қарағанда аз жалақы төленеді. Қоғамда әйелдерге үйде жайлылықты қамтамасыз ету, тамақ дайындау,

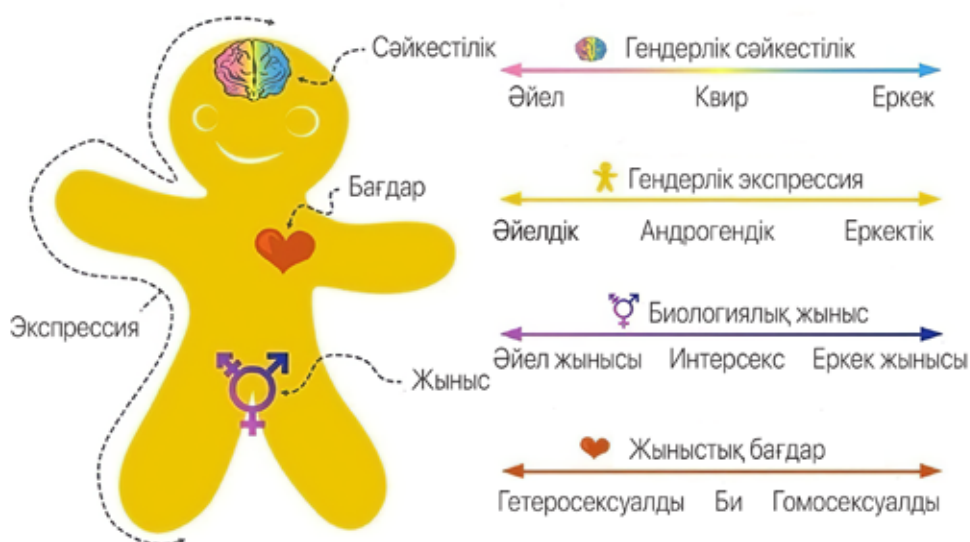
тазалықты сақтау және балаларды тәрбиелеу міндеттері жүктелген, бірақ көбінесе әйел ер адаммен бірге жұмыс істейтіні сирек ескеріледі.

**Гендерлік зорлық** – зомбылық-олардың жыныстық артықшылығын дәлелдеу, растау немесе көрсету мақсатында қарама-қарсы жыныстың өкілдеріне қатысты зорлық-зомбылық. Зорлық-зомбылықтың негізінде гендерлік теңсіздік жатыр. Толығырақ біз 12-тарауда зорлық-зомбылықтың белгілері мен алдын-алу шараларын қарастырдық.

**Жыныстық бағдар** – қарама-қарсы жыныстағы адамдарға (гетеросексуалдық бағдар), олардың жынысына (гомосексуалдық бағдар) немесе екі жынысына (бисексуалдық бағдар) эмоционалды, романтикалық және сезімтал тарту).

Біз гендерлік мәселелер тақырыбындағы негізгі ұғымдарды талқыладық және өткен материалды көрнекі түрде көрсету үшін Сэм Киллерманның «Гендерлік пряник» моделін ұсынамыз. Гендерлік тәрбиеде баланы бағдарсыз қалдырмау, қабілеттерін, жеке қасиеттерін және гендерлік ерекшеліктерін ескере отырып, іске асыруға көмектесу маңызды.

## ГЕНДЕРЛІК ПРЯНИК



## 13-тарау

### **Неліктен жасөспірімдерді «Тең-теңімен» әдісін қолданып оқыту керек**

Бұл тарауда біз жасөспірімдер мен жастар арасында салауатты өмір салтын және қауіпсіз мінез-құлықты насихаттайтын “Тең-теңімен” жастар көшбасшыларының қозғалысын қарастырамыз. Елімізде өз құрдастарын репродуктивті денсаулықтың маңызды аспектілеріне оқытуды қамтамасыз ететін жас еріктілер белсенді жұмыс істейді. Мұндай оқыту кезінде дайындалған жаттықтырушылар білімді береді, дұрыс көзқарас қалыптастыруға және жасына және әлеуметтік жағдайына тең, мүдделері ұқсас немесе ұқсас тәуекелдерге ұшыраған жастарда қауіпсіз мінез-құлық дағдыларын дамытуға көмектеседі.

Бұл оқыту әдісі, онда білім көзі мұғалім емес, оқудан өткен оқушы. Мұны оқушы ауру сабақтарын өткізіп жіберген сыныптасына көмектесетін жағдаймен салыстыруға болады. Бұл жағдайда оқушыға “оқулықтың немесе Интернеттің тапсырмаларын өз бетінше түсінуден гөрі, теңдікке сену және сұрақтар қою оңайырақ. “Мұғалім” сабақ бергенді ұнатады және бұл оны тақырыпқа батыруға итермелейді!



### Жасөспірімдерді оқытудың мақсаты қандай?

“Тең-теңімен” әдісімен оқыту белгілі бір топ мүшелерінің сол топтың басқа мүшелеріне соңғысының мінез-құлқын өзгерту үшін әсерін болжайды. Жасөспірімдерді оқыту кезінде олардың өз денсаулығына жауапты көзқарасын қалыптастыру және оны нығайту мүмкіндіктерін кеңейту маңызды. Жауапты мінез-құлықты адам өзінің іс-әрекетін білетін, олардың денсаулығы мен басқалардың денсаулығы үшін салдарын қамтамасыз ететін, өзіне және басқаларға қатысты жағымсыз нәтижелердің алдын алу үшін жауапты шешімдер қабылдайтын мінез-құлық ретінде сипаттауға болады.

Сондай-ақ, жасөспірімдерді құрдастарының арасында салауатты өмір салты қағидаларын таратуға үйрету және теріс әсерге түсіп қана қоймай, сонымен қатар оң әсер ету көзі болуға үйрету керек. Өйткені, принцип белгілі-адамдар әрқашан өздері қатысқан нәрсені қолдайды, және жасөспірімдер де солай жасайды.

**Оқытудың принциптері қандай?** Үздіксіздік, атаулылық, уақтылық, қол жетімділік, дәйектілік, ізгілік.

**“Тең-теңімен” әдістемесі** – жасөспірімдер арасынан жаттықтырушыларды оқытуды ұйымдастыру және одан әрі жүргізу-оларды сенімді ақпаратпен қамтамасыз ету және олардың ортасында таралған қате көзқарастарды (мифтерді)

және стереотиптерді теріске шығару үшін даярлау жөніндегі жұмыс.

### Оқыту қалай жүргізіледі, қандай формалар қолданылады?

- тақырыптық театрландырылған қойылымдар, кейін оларды топта талқылау;
- интерактивті әдістерді қолдану арқылы семинарлар мен тренингтер – мысалы, пікірталастар, миға шабуыл, рөлдік ойындар, АИТВ-инфекциясының алдын алу бойынша қауіпсіздік бағыты;
- жастармен денсаулыққа төнетін қауіптер туралы және қосымша ақпаратпен практикалық көмекті қайдан табуға болатындығы туралы бейресми әңгімелер;
- 1:1 тәлімгерлік сессиялары, бағдарламаның тәжірибелі қатысушылары өз білімдерімен бөліседі немесе жаңадан бастаушыларға кері байланыс береді;
- жасөспірімдер жасөспірімдерге мазмұн (мазмұнды толтыру) жасайтын әлеуметтік желілерде жұмыс жасаңыз.

Оқыту екі негізгі теорияға негізделген: мінез-құлықты өзгерту (әлеуметтік-танымдық теория және инновацияның диффузиялық те-

ориясы), адамдар өздеріне жақын адамдардың пікірлері нәтижесінде өзгереді және олардың сенімін тең әлеуметтік немесе топтық мәртебесі бар, олардың мінез-құлқын өзгерткен және осындай шешімнің дұрыстығына сенімді мысал бола алады. Сонымен қатар, жасөспірім кейде ересектерге сұрақ қоюдан ұялады, ал құрдастарымен кейбір сұрақтарды талқылау оңай, олар ұқсас тілді қолданады және белгілі бір жағдайдың эмоционалды зарядын жақсы түсінеді. Үлкен адамның мән беретін затқа жасөспірімнің байқап, жауап беруі!

Жасөспірімдер арасынан жаттықтырушыларды даярлау процесінде және олардың одан әрі жұмысында ересек тәлімгерлердің рөлі, олардың кәсіби білімі, қарым-қатынас дағдылары және жасөспірімдердің психологиясы мен қажеттіліктерін түсіну маңызды. Жас және ересек адамдардың серіктестігі жасөспірімдер мен жастар жоспарлау процесінен бастап, қорытындылауды аяқтай отырып, өздеріне арналған

бағдарламаларды әзірлеуге қатысуға құқылы екендігіне сенімді болған кезде пайда болады.

«Тең-теңімен» қағидаты бойынша оқытуды жастар мен ересектер әріптестігінің мысалы ретінде қарастырған жөн. Денсаулық саласындағы оқытудың жақсы практикасы жасөспірімдердің тақырыптар мен өткізу нысандарын әзірлеуге толыққанды қатысуы жүргізіліп жатқан бағдарламалардың тиімділігі мен тұрақтылығына ықпал ететінін көрсетеді.

**«Оқытамын – үйренемін»** принципі. Жасөспірімдер сабақта қалай оқытылады? Әр түрлі жаттығуларды орындау және ситуациялық тапсырмаларды талдау. Сындыру көрейік мысалында жаттығулар: «Бұл не және не үшін?». «Тең-теңімен» қағидаты бойынша оқытудың артықшылықтары мен шектеулерін анықтау қажет. Сонымен, бастайық? Сіздің ойыңызша, барлық «+» және «-» әдістерін ойлаңыз және толықтырыңыз...

| Әдістің артықшылықтары                                                                                                                                 | Әдістің кемшіліктері (шектеулері)                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| “мұғалім” мен оқушы арасындағы кедергілерді жояды, оқуды бейресми етеді                                                                                | кәсіби емес “мұғалім” тақырыпты жақсы білмеуі немесе оны бір жақты білуі мүмкін               |
| көбінесе оқушыға және “мұғалімге” бір-бірінің қажеттіліктері мен уәждерін жақсы түсінуге мүмкіндік береді                                              | кәсіби емес “мұғалімнен” оқу сапасы нашар болуы мүмкін                                        |
| бұл “әдепсіз” сұрақтар қоюға және нәзік мәліметтерді анықтауға мүмкіндік береді                                                                        | дипломдар берілмейді, бағалар қойылмайды, ал оқу сапасы толығымен оқушының ар-ожданына қалады |
| “мұғалімнің” мотивациясын оқушыға беруге болады, ал “мұғалімнің” тәжірибемен бөлісуі білімді эмоционалды және есте қаларлық етеді                      | жасөспірімдер әрдайым өз құрдастарынан ақпарат алуды қалай бермейді                           |
| “тең” дегеннен алынған ақпарат көбінесе “ересектерден” немесе өмірлік жағдайларға тап болмаған адамдардан алынған ақпаратқа қарағанда үлкен сенімге ие | оқыту жасөспірімдер мен жастарға уақыт бойынша кейінге қалдырылған әсер етеді                 |

Тағы қандай жағымды және жағымсыз жақтарын ойлап таптыңыз? Тапсырманы орындау барысында сіз тақырыпқа терең еніп, оны түсінгеніңізді түсінген боларсыз. Дәл осындай механизм жасөспірімдерге арналған сабақтарға енгізілген.

«Тең-теңімен» қағидаты бойынша жұмыс істейтін ұйымдар тиімділікті арттыру үшін желіде бірікті. БҰҰ халық қоныстануы саласындағы қорының (ЮНФПА) қолдауымен 1999 жылы Y-PEER (YouthPeerEducationNetwork) тең оқытудың халықаралық жастар желісі құрылды. Y-PEER құрамына әлемнің 53 елінің ұлттық желілері кірді. Жұмыстың негізгі бағыттары анықталды: АИТВ/ЖИТС алдын алу, репродуктивті денсаулық, жастардың қатысуы және адам құқығы.

Қазақстанда Y-PEER желісі өз қызметін 2003 жылы Оңтүстік Қазақстан облысында бастады. Қазіргі уақытта Қазақстанда Y-PEER 10 орталығы ашылды. Қазақстандағы желінің 15 жылдығына орай ЮНФПА волонтер-балалардың әңгімелері жазылған арнайы жинақ шығарды. Оқытудың ерекшелігі мен рухын, Y-PEER рөлін жақсы түсіну үшін балалар өміріндегі 1-ші адамның өмірінен алынған Оқиғалармен танысуды ұсынамыз. Міне, олардың бірі...



**Y-PEER Kazakhstan елдік үйлестірушісі Камила Тұяқбаеваның әңгімесі, 2011**

«16 жасыңда айналадағы әлем үлкен және түсініксіз болып көрінеді. Және сен де түсініксізсің – ең алдымен өзің үшін. Сен өзіңе ересек адам сияқты көрінесің, ал ересектер ақымақ болып көрінеді, өйткені олар саған сенбейді немесе қарапайым нәрселерді түсінбейді. Олар бәрін білетін сияқты көрінгісі келеді, бірақ олар қарапайым шындықтарды байқамайды.

Сондықтан бізді Y-PEER орталығындағы атмосфера қатты қызықтырды, оны біз «кеңсе»деп атадық. Содан кейін біз қоғам үшін бірдеңе істеп жатырмыз деп ойламадық, біз әлемді өзгертеміз деп ойламадық және ешқашан патетикалық бұрылыстармен айналыспадық. Біз бәріміз осы бір қабатты үйдің табалдырығында әр түрлі себептермен пайда болдық, бірақ бір қалды – біз өз түрлерімізді таптық: достар, серіктестер, пікірлестер. Бірақ ең бастысы, мұнда бәрі жас адамдарға байланысты болды. Біздің «ересектеріміз» бізге жобаларды толық басқаруға мүмкіндік берді – мазмұнға не кіреді, біз қандай әндерді шырқаймыз, не киеміз және қандай ойындар ойнаймыз. Біз бір нәрсе бізге байланысты екенін сездік және өзімізге жауап беруге асықпадық. Кеңседе біздің өз ережелеріміз болды. Жаттығу залы пайдалы әдебиеттермен жабдықталған

## Таңдау ең қисынды болды-мен көптеген жылдар бойы Y-PEER-де болғаннан кейін ештеңе істей алмадым

шкафтармен жабдықталған, периметрдің айналасында орындықтар тұрды, олар жаттығу кезінде әрдайым шеңберге тұрды. Бұл зал біздің шынайы күлкімізді, қуанышымызды және тіпті бақыттың көз жасын да естіді. Бұл бөлмеге қарама – қарсы басқа бөлме болды-онда біздің ересек серіктестеріміз бен тәлімгерлеріміз болды. Біз мұнда кеңес алуға, келесі жетістіктер туралы сөйлесуге немесе келесі мектепте оқу меңгерушісі репродуктивті денсаулық бойынша тренингте «секс» сөзін айтпауды сұрағанына шағымдануға келдік... Осы екі бөлменің арасында кофе-брейктер өтетін ас үй болды... сіз біздің әңгімелерімізді оқыған кезде, біз бәрімізді артықшылықты отбасылардан шыққан балалар сияқты сезінуіңіз мүмкін. Біз белгілі бір жетістікке жеттік, әлемге ашық қараймыз, көпшілігіміз шетелде оқыдық, бірнеше тілде сөйлейміз және ең қиын жағдайларда жоғалмаймыз. Бірақ біз әрқашан болған емеспіз. Мен 11 жасымда әкем қайтыс болды, анам мені және қарындасымды жалғыз тәрбиелеуге мәжбүр болды. Анам жас еді-ол небәрі 32 жаста еді. Ол өзінің жастығын бізді біліммен, тамақпен және бастың үстіндегі шатырмен қамтамасыз етуге арнады. Анам тәулік бойы жұмыс істеді, үйде жұмыс істеді, ал жұмыста болған кезде бізді телефон арқылы тәрбиеледі.

Мен қарапайым мектепте оқыдым. Қарапайым болғаны соншалық, 14 жасында мен АІБ-нің не екенін жақсы білдім, «есептегіште болу» деген не және «ұғымдар бойынша»өзін қалай ұстау керектігін түсіндім. Айта кету керек, мектеп өте қылмыстық болды – мектеп ғимаратының артында үнемі төбелес болды, тергеушілер бізге қарады, ал 10-шы сыныпта біз мектептен екі қадамда жасалған бірнеше кісі өлтіру туралы естідік. Мұнда норма сыбайлас жемқорлық, немқұрайлылық және «жүйе» болды. Қандай да бір керемет түрде, қандай еңбегі үшін түсініксіз, мен Y-PEER қызғылт сары адам болу бақытына ие болдым (қызыл сары түс – желінің символы). Мен волонтер болып бастадым, содан кейін жаттықтырушы болдым, кейінірек желі үйлестірушісі болдым.

Мен мектепті бітіріп, мамандық таңдау уақыты келгенде, тағдыр мен үшін таңдау жасауы үшін әртүрлі университеттерге бірнеше мамандыққа түстім. Таңдау ең қисынды болды-мен көптеген жылдар бойы Y-PEER-де болғаннан кейін ештеңе істей алмадым. Мен денсаулық сақтау саласында жұмыс істеймін. Денсаулық сақтау саласында адамның мінез-құлқын қалай жақсартуға болатындығы туралы көптеген теориялар бар. Содан кейін, 15 жасында біз олар туралы білмедік, бірақ «диффузия және инновация» теориясы жұмыс істейді: бұл адам керемет дағдылары бар адамдар тобымен сөйлесіп, олардың деңгейіне көтерілген кезде. Бұл менімен де болды. Және барлығымызбен. Біз бір-бірімізді жоғары көтердік. Мен ФЛЕКС бағдарламасының финалисті болып, 15 жасымда АҚШ-қа кеткенім есімде, менің мектебімде кейбіреулер бұған сенбеді және бір-біріме ауылға барғанымды айтты, өйткені маған қалада оқу қиын болды. Осы уақытта достарым мені қолдап, шын жүректен қуанды. Бәлкім, бұл нағыз достық анықтамасы болар – өз достарың үшін қуана білу.

Мен оларды қатты мақтан тұтамын және олар мен таңдаған отбасым болғанына ризамын. Егер адам туралы шынымен оның достарының кім екенін білу арқылы айтуға болатын болса, онда Мен туралы осы әлемдегі ең жақсы адаммын деп айтуға болады. Және ең қарапайым. Менің волонтерлік отбасыма және оны көптеген жылдар бойы құрған үйлестірушілерімізге ЮНФПА елдік кеңсесінің көмегімен мен шексіз ризамын. Менің жарқын жастығым үшін, осы үлкен қозғалыстың бір бөлігі болу мүмкіндігі үшін және менің мамандығым үшін. Бұл білім мені академиялық жобаларды жазуда, жұмыста ұсыныстар қалыптастыруда және жалпы менің адам өмірімде шексіз құтқарғаны үшін. Екі жыл ішінде жұмыста менің жаңа, «типтік емес» білімге ашықтығымның және айқын азаматтық ұстанымымның, немқұрайлылықтың арқасында мен қарапайым маманнан бөлім бастығына дейін өстім. Біреулер мұның бәрі біздің қызметімізден, ертең әлем түбегейлі өзгеше болмайды деп айтады, әрине. Біз бірнеше адамбыз. Жасау мен жасамау арасындағы айырмашылық дәл 100% құрайды, біздің іс-әрекетіміз ештеңеден артық. Біздің бақытымыз-жақсылық жасау үшін қуып жететін адамдардың тағдыры».

**Біз бірнеше адамбыз.  
Жасау мен жасамау  
арасындағы  
айырмашылық дәл  
100% құрайды, біздің іс-  
әрекетіміз ештеңеден  
артық**

Камиланың тарихы «Тең-теңімен» оқыту әдістемесін түсінуді кеңейтті деп үміттеміз және егер сіз Y-PEER Қазақстанның қызметі туралы толығырақ білгіңіз келсе, олардың әлеуметтік желілердегі парақшаларына кіріңіз.



## 14-тарау

### **Жастардың денсаулық орталықтары немесе жасөспірімдерге арналған бөлек қызметтер қажет пе?**

Жасөспірімдердің өмірлік тәжірибесі жоқ, білімі жеткіліксіз, бірақ сонымен бірге олардың адалдығы мен өз дұрыстығына деген сенімділігі таң қалдырады. Мінез-құлықты саналы түрде бақылауға жауап беретін және тек 25 жасында толығымен жетілетін мидың фронтальды лобтарының жетілмегендігіне байланысты олар ересек, тәуелсіз болуға ұмтылады, сондықтан олар көбінесе қауіпті, соның ішінде жыныстық мінез-құлықты қолданады. Факт бойынша Қазақстанда жыныстық қатынасқа түсу жасы – 16,5 жас және кәмелетке толмағандар арасында жоспарланбаған жүктілік және жыныстық жолмен берілетін инфекциялар, оның ішінде АИТВ-инфекциясы жағдайлары орын алуда. Бұл дегеніміз, жасөспірімдер мұқият болуды талап етеді!

*Жасөспірімдер* – бұл бәріне өзіндік көзқарасы бар ерекше жас тобы, сондықтан олар үшін қызмет ересектер мен балаларға арналған емханаларға ұқсамайтын бөлек болуы керек. Жасөспірімдерге осындай орталықтар қажет пе және олар қандай қызметтерге мұқтаж екендігі туралы пікір сұрамай-ақ, орталық құруға болатындығын елестету қиын. Көптеген әлеуметтік



сауалнамаларға сүйене отырып, жасөспірімдер үшін идеалды орталық келесі көрсеткіштерді ескеруі керек:

- аурухана тәрізді көрінбеу,
- қызметтер кешенін бір жерде ұсыну,
- ұлдар үшін де, қыздар үшін де жұмыс істеу,
- мейірімді мамандардың болуы,
- құрмет, төзімділік және қолдау көрсету,
- сенім телефонының болуы,
- кешкі уақытта да қызмет көрсету.

### Жасөспірімдерге көмек көрсетудің халықаралық тәжірибесі қандай?

Әлемнің көптеген елдерінде жүзеге асырылатын жасөспірімдерге көмек көрсету модельдерінің бірі – жасөспірімдер мен жастарға мейірімді клиникалар (ЖМК). Осы клиникаларда көрсетілетін қызметтер жасөспірімдердің физиологиялық, психологиялық және әлеуметтік ерекшеліктерін ескере отырып, емдеу-диагностикалық, профилактикалық және психоәлеуметтік іс-шаралар кешені болып табылады. Жасөспірімдер мен жастарға мейірімді клиника – бұл қатаң ұйымдастырушылық модель емес, медициналық және

әлеуметтік көмек көрсетудің тәсілі. ЖМК бір ғана кабинеттен, бөлімшеден немесе толыққанды жеке тұрған орталықтан тұруы мүмкін, олар Жасөспірімдер мен жастарға көмек көрсететін басқа ұйымдарды алмастырмайды, керісінше олардың қызметін толықтырады немесе ынтымақтастықта күшейтеді.

### Ал Қазақстанда қалай?

Он жастан он сегіз жасқа дейінгі жасөспірімдерге және он сегіз жастан жиырма тоғыз жасқа дейінгі жастарға емдеу-алдын алу көмегін, сондай-ақ психоәлеуметтік және заң қызметтерін қамтитын ұрпақты болу және психикалық денсаулықты қорғау бойынша медициналық көмек көрсететін Қазақстандағы денсаулық сақтау ұйымдары Жастар денсаулық орталықтары (ЖДО-ЖМК қазақстандық аналогы) болып табылады).

Жастардың денсаулық орталықтары Қазақстанда 2006 жылдан бері ұйымдастырылып келеді. Олар ұсынатын қызметтердің негізгі түрлері: АИТВ инфекциясын қоса алғанда, жыныстық жолмен берілетін жағымсыз жүктілік пен жұқпалардың алдын алу; отбасын жоспарлау және контрацепцияның қазіргі заманғы әдістері, жыныстық тәрбие мәселелері бойынша, сондай-ақ зорлық-зомбылық, психологиялық әл-ауқат, жанжалды жағдайларды шешу проблемалары бойынша консультация беру болып табылады.

## ЖДО-дағы жасөспірімдерге көмек көрсету принциптері?

Жасөспірімдерге олардың есею проблемалары бойынша көрсетілетін кешенді көмек 4Д: қолжетімділік, еріктілік, тілектестік және сенім қағидаттарына негізделген.

Қолжетімділік. 18 жасқа дейінгі жасөспірімдерге көрсетілетін қызметтер тегін, ал 18 жастан асқан жастар үшін бағалар минималды. Қызмет көрсетуде жасөспірімдер мен жастарға қажетті медициналық-психоәлеуметтік көмек пен заң қызметтерін қамтитын кешенді тәсіл қолданылады. ЖДО жұмысы қыздар үшін де, ұлдар үшін де қолжетімді.

*Негізінен жастар денсаулық орталықтары емханалардың үй-жайларында орналасқан, бірақ келушілерге арналған жеке кіру және тіркеу орны бар. Күту залында жасөспірім үшін қандай қызмет түрлері және қай уақытта ұсынылатыны туралы түсінікті ақпарат орналастырылған.*

Жұмыс кестесі жасөспірімдер мен жастардың нақты өміріне барынша жақын, мамандар кестесі бар стенд көрнекті жерде орналасқан.

Консультациялық көмек алдын ала жазылу бойынша да (әлеуметтік желілерде немесе телефон арқылы), сондай-ақ жүгіну кезінде де ұсынылады; консультация берудің әртүрлі түрлері қолданылады: жеке, жұптық, топтық, телефон, офлайн және онлайн.

Орталықта медициналық көмектен басқа, жасөспірімдер мен жастар үшін (қажет болған жағдайда ата-аналар үшін) қауіпсіз мінез-құлықты қалыптастыру, қажетті өмірлік дағдыларды үйрету және аурулардың алдын алу бойынша білім беру семинарлары мен тренингтері өткізіледі.

*Репродуктивті денсаулықты сақтау, қажетсіз жүктіліктің және жыныстық жолмен берілетін инфекциялардың алдын алу мәселелері бойынша көрнекі баспа ақпаратының жеткілікті саны*



бар. Әзірленген ақпараттық-білім беру материалдары (баспа, аудио – және бейнероликтер) жасөспірімдерге, жастарға, сондай-ақ ата-аналар мен педагогтарға арналған, орталық туралы толық ақпарат берілген.

**Еріктілік.** Жасөспірімдер ауруға байланысты ғана емес, алдын алу мақсатында да өз еркімен және өз бетінше дәрігерге жүгіне алады. Көрсетілетін қызметтер сапасының маңызды критерийі – жасөспірімнің бастамасы бойынша орталыққа қайта бару саны. Ізгі ниетті көрсетуде ЖДО-ның мейірімді және сенімді атмосферасы маңызды рөл атқарады. Орталық жасөспірімге мамандар мен қызметтерді таңдау құқығын,

**Көрсетілетін қызметтер сапасының маңызды критерийі – жасөспірімнің бастамасы бойынша орталыққа қайта бару саны**

сондай-ақ саналы шешім қабылдауы үшін әрбір емдеу немесе тексеру әдісінің артықшылықтары мен кемшіліктері туралы ақпарат береді.

**Мейірімділік.** Жасөспірім ерекшеліктерін түсінуге және қабылдауға, құрметтеуге, төзімділікке, құпиялылықты сақтауға және өз пікірін білдіруге қолдау көрсетуге негізделген қызметкерлер тарапынан достық қарым-қатынас маңызды мәнге ие. ЖДО мамандары мақсатты топтың қажеттіліктерін түсінеді, жасөспірімнің жас ерекшеліктерін, сырқаттанушылығын және дамуын ескере отырып, мамандық бойынша кәсіби білімді қамтитын арнайы дайындықтан өтті, коммуникативтік дағдыларды меңгерген, жасөспірімдермен жұмыс істегісі келеді және жұмыс істей алады.



ЖДО интерьері медициналық ұйымдардың дәстүрлі безендірілуінен ерекшеленеді, өйткені ерікті жасөспірімдерді орталықтың диванайы мен безендірілуіне тартуға тырысады.

**Сенім** қызметкерлердің достық қарым-қатынасынан, жасөспірімдер мен жастарды жеке тұлға ретінде құрметтеу және құпиялылық қағидатын сақтаудан тұрады. ЖДО құпиялылық қағидатын қатаң сақтайды, жасөспірім маманға толықтай сене алады және онымен бәрі туралы сөйлесе

## **Орталық қызметкерлері жастарды жұмысқа белсенді түрде тартады және волонтерлікті, жасөспірімдер мен жастарды «Тең-теңімен» қағидаты бойынша оқытудың тиісті профилактикалық бағдарламаларын енгізеді**

алады. Бірақ денсаулық пен өмірге қауіп төнген жағдайда дәрігер жасөспірімді ата-анасын немесе жақын адамдарын хабардар етуге сендіруі керек. Қазақстан заңнамасына сәйкес он алты жасқа дейінгі кәмелетке толмаған жасөспірімдер мен одан асқан жасөспірімдер, олардың ата-аналарының немесе заңды өкілдерінің келісімімен жүргізілетін хирургиялық араласуды, жүктілікті жасанды түрде үзуді қоспағанда, профилактикалық, консультациялық-диагностикалық көмек көрсетуге хабардар етілген келісім алуға немесе бас тартуға құқылы (Халық денсаулығы және денсаулық сақтау жүйесі туралы Кодекс, 150-бап).

Орталық қызметкерлері жастарды жұмысқа белсенді түрде тартады және волонтерлікті, жасөспірімдер мен жастарды «Тең-теңімен» қағидаты бойынша оқытудың тиісті профилактикалық бағдарламаларын енгізеді. Мұндай тәсіл орталық мамандарына келушілермен кері байланысты қолдауға көмектеседі. Біз алдыңғы тарауда «Тең-теңімен» оқыту әдісін егжей-тегжейлі қарастырдық.

Іс жүзінде жастар денсаулық орталықтары жұмыс істеп тұрған емдеу-алдын алу ұйымдарында әртүрлі себептер бойынша қамтамасыз етілмейтін қызметтерді көрсетеді.

**ЖДО мен әдеттегі медициналық мекемеде жасөспірімдерге қызмет көрсетудегі айырмашылықтар**

| Кәдімгі емхана                                                  | Жастар денсаулық орталықтары                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Көрсетілетін көмек негізінен ауру адамдарға арналған         | 1. Көрсетілетін көмек дені сау және ауру адамдарға арналған                                  |
| 2. Ем                                                           | 2. Проблемамен жұмыс, алдын-алу және емдеу                                                   |
| 3. Сапа критерийі-көрсетілген көмек фактісі бойынша бағалау     | 3. Сапа критерийі – қайталанған өтініштер                                                    |
| 4. Көмектің тар мамандануы (емдік)                              | 4. Кешенді көмек (медициналық, психологиялық, әлеуметтік, құқықтық)                          |
| 5. Дәстүрлі проблемалар, ең алдымен соматикалық ауруларды емдеу | 5. Жай клиникаға бармайтын өсу кезеңіне тән “дәстүрлі емес” проблемалар                      |
| 6. Директивті модель – шешімді маман қабылдайды                 | 6. Ынтымақтастық моделі – шешім өтініш берушінің қатысуымен қабылданады                      |
|                                                                 | 7. Жастардың бос уақытын ұйымдастыру (интернет-клуб, тіл курстары, тренажер залы және т. б.) |

**ЖДО-да қандай мамандар кеңес береді?**

→ Әйелдің репродуктивті денсаулығы мен физиологиялық өзгерістерге қатысты сұрақтар қоюға, контрацепция мәселелерін талқылауға болатын гинеколог.

→ Уролог, жасөспірімдер мен жастарға ерлердің денсаулығына қатысты мәселелер бойынша, контрацепция және жыныстық жолмен берілетін инфекциялардан қорғау бойынша кеңес береді.

→ Есею және қиын өмірлік жағдайлар, оның ішінде репродуктивті және жыныстық денсаулық саласындағы мәселелер бойынша психолог-кеңесші.

→ Дерматовенеролог тері проблемалары немесе жыныстық жолмен берілетін инфекциялардың (мерез бен гонорейадан басқа) профилактикасы, диагностикасы және емдеу мәселелері бойынша.

→ Қиын өмірлік жағдайда көмек көрсету және сүйемелдеу бойынша әлеуметтік қызметкер.

→ Адвокат құқықтық кеңес пен заңгерлік көмек көрсетеді (барлық орталықтарда емес).

### Жастар денсаулық орталығында қандай қызметтерді алуға болады?

**1. Ұрпақты болу денсаулығын,** жыныстық мінез-құлықты қорғау, сенімді және қауіпсіз контрацептивтік құралдарды пайдалану, қажетсіз жүктіліктің алдын алу мәселелері бойынша ақпараттық қызметтер. Жастар денсаулық орталығының стендтерінде сіз жасөспірімдер мен жастарға арналған медициналық ұйымдар мен дағдарыс орталықтары туралы ақпаратты таба аласыз (атаулары, мекен-жайы және телефондары көрсетілген). Орталықтар тақырыптық брошюралармен, бейнематериалдармен, қабырғалық ақпараттық стендтермен жабдықталған.

### 2. Консультативтік көмек:

→ мамандарға, дәрігер-консультанттарға өз сұрақтарыңызды қоюға және жыныстық жетілу, қауіпсіз жыныстық қатынастар, қажетсіз жүктіліктің алдын алу, контрацепцияны таңдау, ЖЖБИ, АИТВ инфекциясының алдын алу мәселелері бойынша жауаптар алуға болады;

→ жалпы психикалық денсаулық, жасөспірім кезіндегі тұлғааралық қатынастар мәселелері бойынша психологиялық кеңес алу;

→ әлеуметтік-құқықтық мәселелер бойынша заңгерден кеңес алу (16 жасқа толмаған жасөспірімдер ата-анасымен бірге, егде жастағы жастар өз бетінше жүгіне алады).

### 3. Емдеу-профилактикалық көмек:

→ жыныс саласының түрлі ауруларында, соның ішінде ЖЖБИ, эндокриндік бұзылуларда тексеру және емдеу;

→ профилактикалық тексеруден өту;

→ басқа медициналық ұйымдарға консультацияға жолдама алу;

→ сіз волонтер бола аласыз немесе жастар ортасындағы көшбасшылар (еріктілер) тренингтеріне қатыса аласыз.

### 4. Әлеуметтік-психологиялық қолдау:

→ егер бала дағдарыс жағдайында болса (жыныстық зорлық-зомбылық, қалаусыз жүктілік, ЖЖБИ, АИТВ және т. б.) психологиялық қолдау және әлеуметтік қорғау);

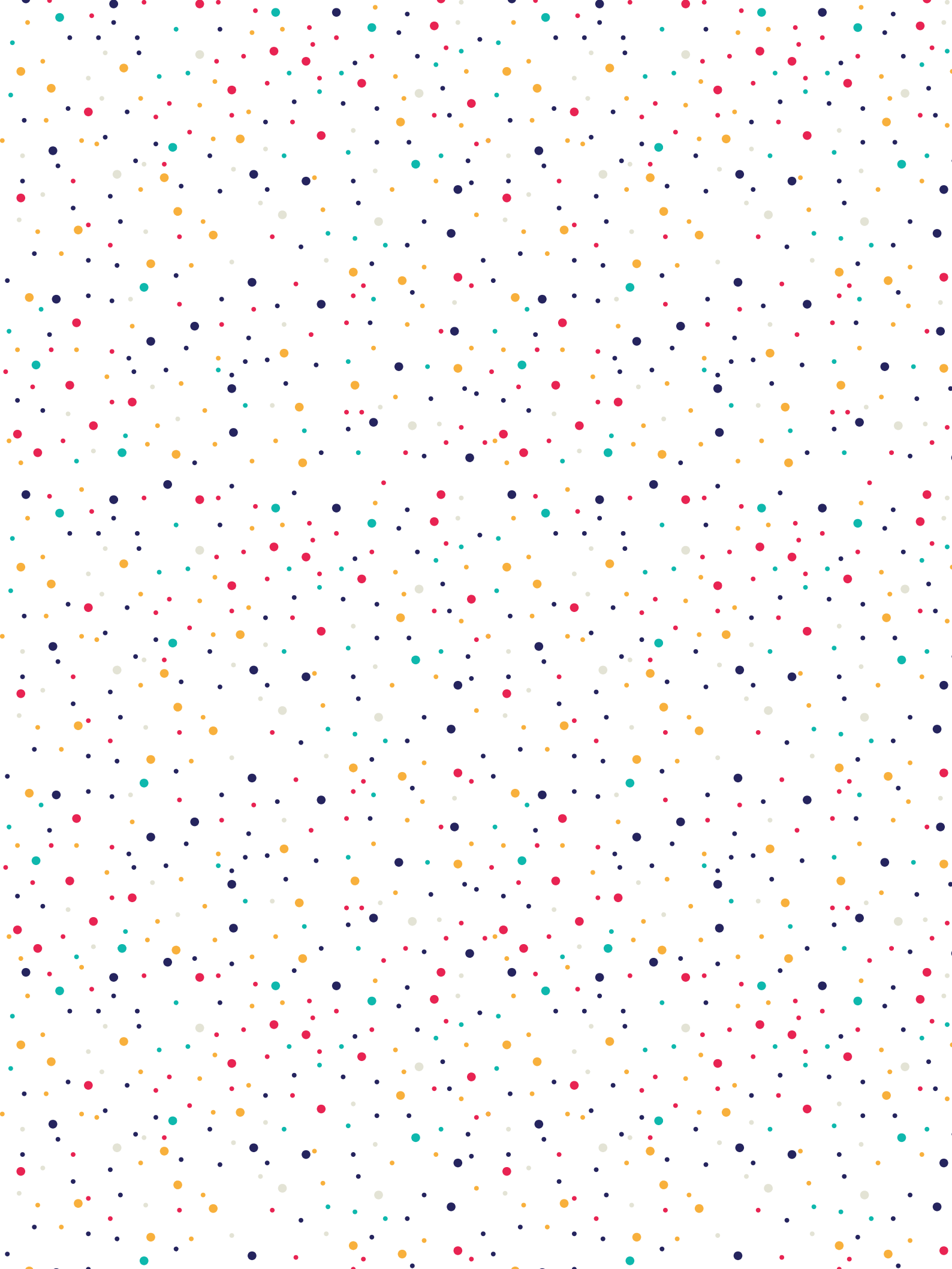
→ психологиялық сау қарым-қатынас дағдыларын, өз денсаулығына жауапкершілікпен қарауды дамыту; көшбасшылық, жастар мен жасөспірімдердің бос уақытын ұйымдастыру бойынша жеке және топтық тренингтерге қатысу.

Жасөспірімдер мен олардың ата-аналары арасында ЖДО қызметі туралы ақпаратты ілгерілету үшін қолданылатын ұран – “Сізді күтетін орын!”

1. Дальто Ф. “Жасөспірім тарапында”, Рама Паблишинг, 2016 ж.
  2. Ньюфельд г., Матэ Г. “Балаларыңызды жіберіп алмаңыз”, Ресурс, 2019 ж.
  3. Петрановская Л.” Құпия қолдау: баланың өміріндегі сүйіспеншілік”, АСТ, 2014 ж.
  4. Найджел Латта “Жасөспіріміңіз сізді есіңізден тандырғанша»
  5. Ф. Дольто, К. Дольто, К. Першминье “Жасөспірімдермен әңгіме немесе Омар кешені»
  6. Лоуренс Стейнберг “Өтпелі жас. Сәтін өткізіп алмаңыз»
  7. Гиннот Х. “Ата-ана - бала: қарым-қатынас әлемі”, Эксмо, 2012 ж.
  8. Гиппенрейтер Ю. Б. “Баламен сөйлесу. Қалай?” АСТ, 2016 ж.
  9. Дрейкурс Р. “Бақытты балалық шақ манифесті”, Рама Паблишинг, 2015 ж.
  10. Фабер А., Мазлиш М. “Жасөспірімдердің тыңдауы үшін қалай сөйлеу керек және жасөспірімдердің сөйлеуі үшін қалай тыңдау керек”, Эксмо, 2010 ж.
  11. Чепмэн Г. “Махаббаттың бес тілі”, Эксмо, 2012 ж.
  12. Кашенко, Котенева “Балалармен жыныстық қатынас туралы қалай сөйлесуге болады: жасөспірімді не мазалайтыны туралы ата-аналарға арналған кітап”, Мәскеу, 2016 ж.
  13. Дорожкина Д. А. “Бала жасөспірім болады. Ата-аналарға арналған оқу құралы”, 2-ші басылым., 2019 ж.
  14. Психологтар жас балалармен жыныстық қатынас туралы қашан және қалай сөйлесу керектігін айтты
- <https://www.adme.ru/zhizn-semya/psihologi-rasskazali-kogda-i-kak-govorit-s-podrastayuschimi-detmi-o-sekse-2018615/>
15. Жасөспірімдердің ата-аналарына: жыныстық тәрбие және репродуктивті денсаулық туралы ашық әңгіме; “Әйелдер денсаулығы және отбасын жоспарлау” қайырымдылық қоры, 2013; Мәскеудегі ЮНЕСКО бюросы, 2013 PSYCHOLOGIES, 2013 [http://www.reprohealth.info/files/roditeliam\\_podrostkov\\_rus\\_web.pdf](http://www.reprohealth.info/files/roditeliam_podrostkov_rus_web.pdf)
  16. Писклакова М. П., Синельников А. С. “Үнсіздік пен айқайдың арасында”, ЭКСМО, 2005 ж.

17. Трофименко Т. Г. “Балалардың психологиялық жарақаттары және оларды зерттеу”, АСТ, 2019 ж.
18. Савинков С.Н., Козырева В. В. “Отбасылық зорлық-зомбылықтың алдын алу. Психологтың ұсыныстары”, Бук, 2018 ж.
19. Стоп-угроза жобасының сайты <https://stop-ugroza.ru/life/8069/>
20. Сенің денеңнің құпиялары\_ұлдар. Сенің денеңнің құпиялары\_қыздар. Гинекологқа бірінші рет. Қауіпсіз қарым-қатынастар. Жастар денсаулық орталықтары - сені күтетін орын. Брошюралар БҰҰ-ның Қазақстандағы тұрғын халық саласындағы қорының (ЮНФПА) техникалық және қаржылық қолдауымен Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің тапсырысы бойынша әзірленді <https://kazakhstan.unfpa.org/en/node/41667>
21. «Жасөспірімдер мен жастар арасында контрацепция әдістері мен отбасын жоспарлау мәселелері туралы хабардар болу»
22. [www.shyn.kz](http://www.shyn.kz) жастарға, жасөспірімдерге, олардың ата-аналарына жыныстық және репродуктивті денсаулық мәселелері бойынша сайт.
23. <https://adolesmed.szgmu.ru/library/?s=8cat=0&author=4> мына сайтта ЖЖБИ, АИТВ туралы оқуға болады.
24. <http://soh1-nik.ucoz.ru/informazia/zdorobie/gigiena-kozhi-i-volos.pdf>
25. <https://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/gigiena-i-podrostki/>
26. <https://iite.unesco.org/wp-content/uploads/2019/05/Rukovodstvo-ZOZH-na-russkom-yazyke-2019.pdf>
27. Черниговская Т. В. Ми, жыныс, гендер [https://www.youtube.com/watch?v=i\\_X3gk2ET8Q&t=884s](https://www.youtube.com/watch?v=i_X3gk2ET8Q&t=884s)
28. Неліктен адамдар жынысын өзгертеді? <https://www.youtube.com/watch?v=ZVLifuMK79A>
29. Y-PEER people Қазақстанда 15 жыл 2003-2018 жж. Ұйым қатысушыларының тарихы жазылған арнайы жинақ. <https://kazakhstan.unfpa.org/ru/publications>
30. <https://uyatemes.kz/> репродуктивті және жыныстық денсаулық мәселелері бойынша жасөспірімдер мен жастарға арналған сайт.
31. <http://www.y-peer.kz> жастардың еріктілер ұйымының сайты.
32. <http://www.hls.kz> Жастар денсаулық орталықтарының мекен-жайлары берілген сайт

[illegible]





Нұсқаулық ата-аналарға балаларының өсуі мен олардың өз денсаулығына жауапты көзқарас қалыптастыруға көмектесуге арналған. Қазіргі және болашақ жасөспірімдердің ата-аналарына арналған, бірақ бұл өскелең ұрпақпен жұмыс жасайтын мамандар үшін де, балаларды тәрбиелеу мен оқытуға атсалысатын барлық қамқоршы ересектер үшін де оқуға пайдалы болады. Нұсқаулық БҰҰ Тұрғын халық саласындағы қорының бастамасымен және техникалық қолдауымен жасалған (ЮНФПА).