

# МЕН ӨЗІМЕ СЕНЕМІН!

14 жастан  
17 жасқа дейінгі  
жасөспірімдерге  
арналған бес  
нақты бастан  
өткізген оқиға



Құрастырушылар:

Зульфия Байсакова, Алия Джангужина, Айжан Медеуова

Дизайн: Дина Буксикова

Суреттерін салған: Нурия Буксикова

**«МЕН ӨЗІМЕ СЕНЕМІН!»**

Алматы қ.: «Дағдарыс орталықтарының одағы» ЗТБ

kzsoyuz@gmail.com

Алматы, 2021 ж. - 32 бет.

Бұл кітап «Сорос-Қазақстан» Қоры қаржыландыратын «Тұрмыстық зорлық-зомбылық құрбандарына көмек көрсету» жобасы аясында дайындалды.

Кітаптың мақсаты – жастар арасында жиі кездесетін мәселелерді көтеру және балаларды өз құқықтарын қорғау құралдары туралы ақпараттандыру.

Одақтың жұмысы туралы қосымша ақпаратты

<https://www.telefon150.kz/> сайтынан алуға болады

## Сәлем, қымбатты досым!

Бұл кітап саған айналаны түсінуге және сұрақтарға жауап табуға көмектесу үшін жазылған. Егер сені қинап жатса не істеу керек? Мұны қалай жеңуге болады? Қиын өмірлік жағдайларда қалай әрекет ету керек? Егер сенің досың өмір сүргісі келмейтінін айтса, не істеу керек? Дәл осы сұрақтардың кейіпкерлері өздеріне осы сұрақтарды қойып, оларға жауап тапты.


Бүгін олар сенің жалғыз емес екеніңді және көмек сен ойлағаннан әлдеқайда жақын екенін түсіндіру үшін өз тәжірибелерімен бөлісуді шешті. Міне, сол үшін де осы кітаптың соңында біз нұсқаулықтарды және сені тыңдап, қалай жол табуға болатынын, қол ұшын беретін ересек адамдардың байланыс телефондарын жаздық. Есіңде болсын, егер сенде осындай жағдай орын алып жатса, ол сенің кінәң емес.

Аман бол,  
**Зульфия Байсакова,**  
«Дағдарыс орталықтарының одағы» ЗТБ  
Басқарма төрайымы

# ҚОЛДАУ КҮШІ!









Алтыншы  
немесе жетінші  
сыныптан бері  
маған қысым  
көрсетіле  
бастады.


Мен ата-анамның  
мейірімі мен  
қамқорлығын көріп  
өсіп келе жатқан,  
тұйық әрі байсалды  
қыздардың бірі.



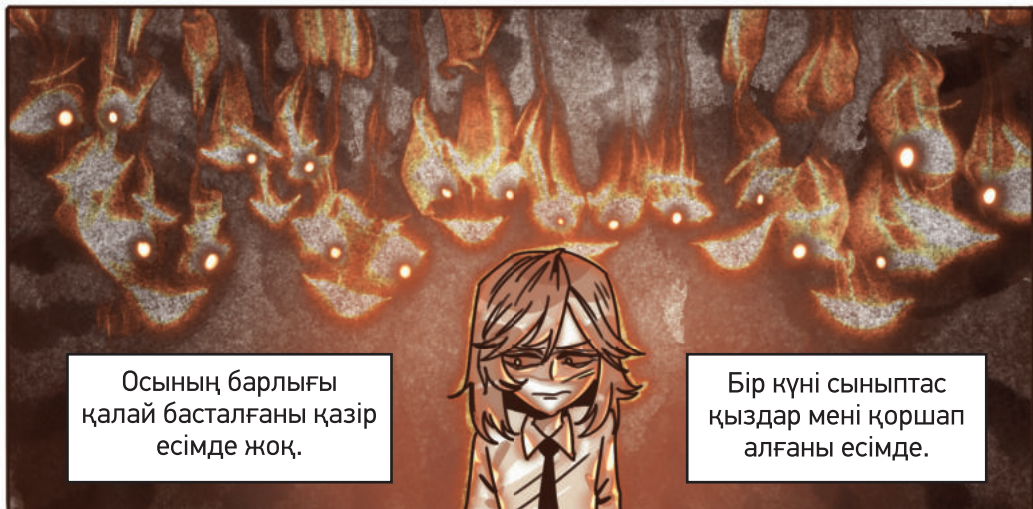
Олар мені мектепке  
өздері апарып, алып  
келетін.



Тіпті қолымнан  
ұстап жетектеп  
жүретін.



Жалғыз қыдыруыма  
рұқсат етпейтін.



Осының барлығы қалай басталғаны қазір есімде жоқ.

Бір күні сыныптас қыздар мені қоршап алғаны есімде.



жан-жаққа тартқылай бастады.



Олар мені келеке етіп, мазақтады



Мен сол кезде абыржып, сасқалақтап қалдым, олардан қашып кетпекші болдым, бірақ босап шыға алмадым.

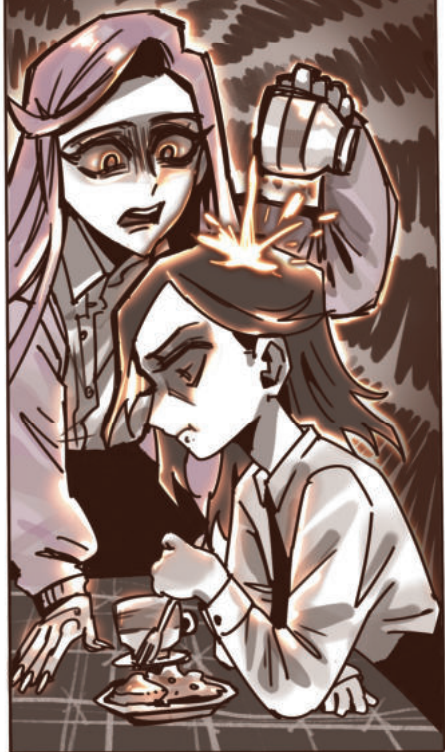
Осы жерден бәрі басталды.



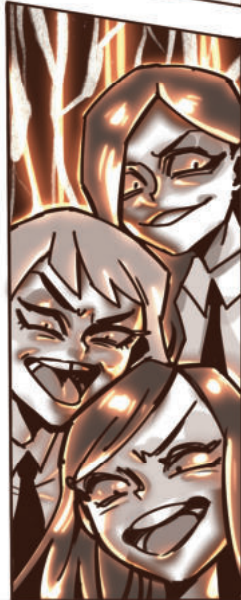
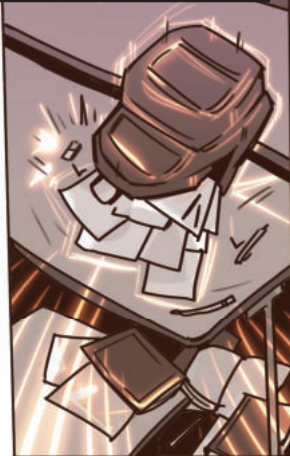


Осы оқиғадан кейін қыздар, өздерінің арасындағы көшбасшысының бастауымен, екі жыл бойы мені мазақтап келді.


Олар асханада менің басыма шай құйып жіберетін.



Менің заттарымды шашып тастайтын...



Немесе бүкіл сыныпты мені елемеуге көндіріп қоятын.



Бір күні  
8-ші сыныпта мен  
шыдамай кеттім де,  
барлығын маған  
қарсы қойып  
жүретін қызды  
«жеке сөйлесуге»  
шақырдым.

Біз сабақтан кейін  
саябақта кездесуге  
келістік.

Мен бұрын-  
соңды  
төбелескен  
емеспін және  
бұл әрекетке  
мені әбден  
шектен шығу  
итермеледі.

Мен жаққа шыққан бірде-бір досым,  
қолдаушым болмады. Мен неге сенгенімді  
білмеймін, бірақ мұндай тозақта әрі қарай өмір  
сүре алмайтынымды түсіндім.



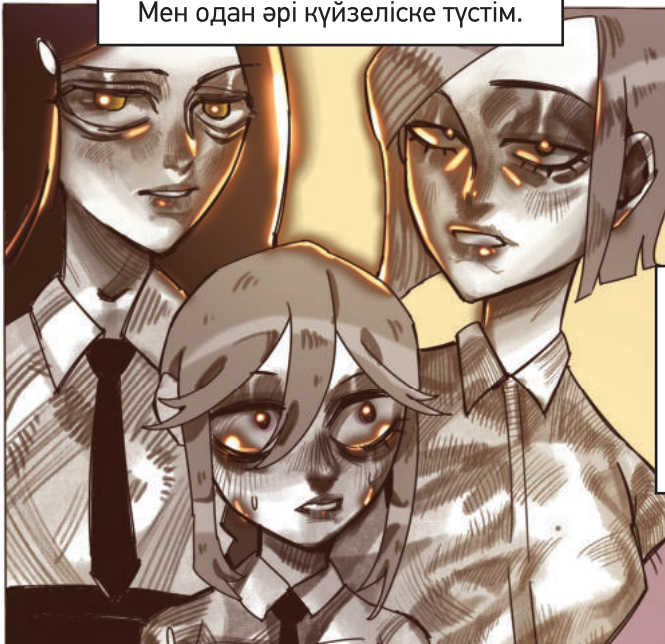
Сонымен, біз, міне, саябақта кездестік.



Менің барлық сыныптастарым маған қарсы тұрды. Олар маған күлді, мазақтады. Мен одан әрі күйзеліске түстім.



Кенеттен екі қыз қарсы топтан бөлініп, қасыма келіп тұрды. Бұрын мен олармен араласып сөйлесіп көрмегенмін.



Бірақ ол екеуі мені ешқашан ренжітіп тиіскен емес. Олардың менің жағымда екенін көрген соң, қалғандары да сасқалақтап қалды.

Біз осының барлығын тоқтатайық деп шештік. Бірақ төбелескен жоқпыз. Осыдан соң айдап салушының өзі де онысын қоя бастады.

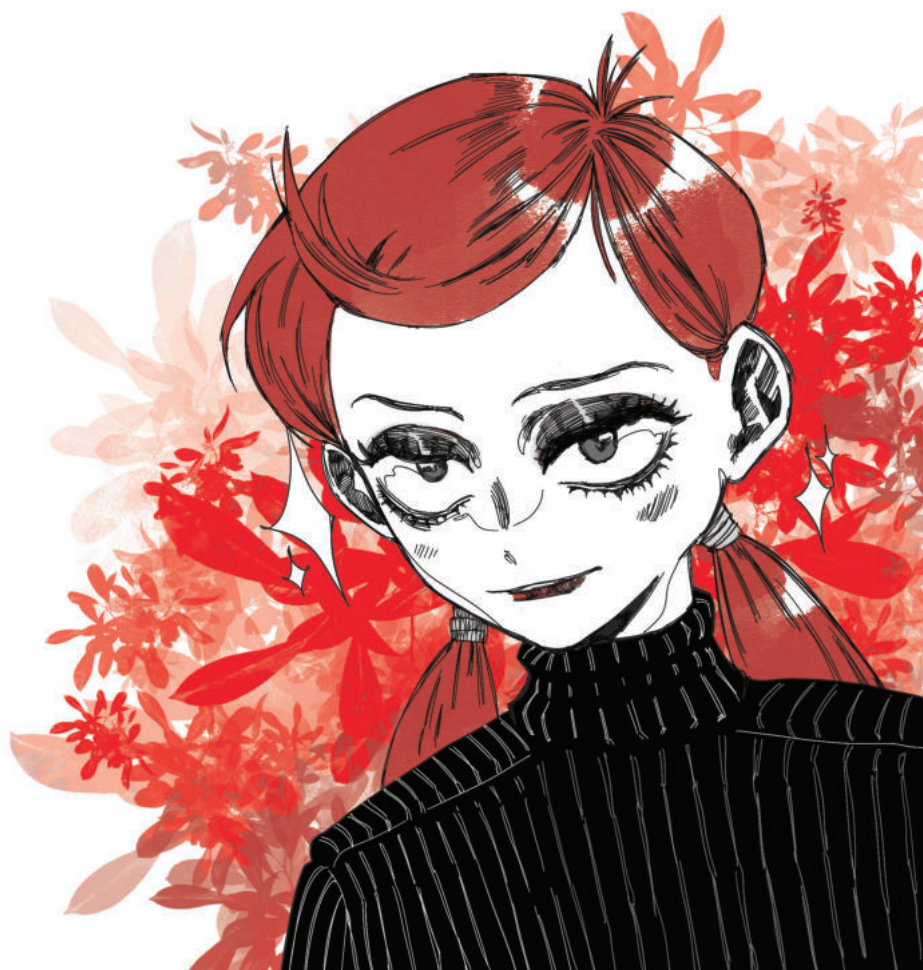


Сол сәттер есіме түскен сайын керемет бір сезімде боламын: дегенмен, 13 жасыңда саған бәрін айдап салатын сыныптың көшбасшысына қарсы тұрудан қорықпау үшін өте батыл және мықты адам болуыңыз керек.



Қыздар, сендерге рақмет!

**Жаңбырдан  
кейін әрқашан  
күн шығады!**





Мен сыныпта белсенді, тиянақты, сабақты жақсы оқитын өыздардығ қатарынан болдым. Биді, қойылымдарды өте жақсы көрдім. Барлық іс-шараларға белсенді қатыстым. Менің көптеген марапаттарым, грамоталарым болды. Мен мектептің мақтанышы болдым.



Сыныптас қыздарымның шамына не тигенін білмеймін, бірақ сегізінші сыныптың соңында олар менің әлеуметтік желілеріме әр түрлі жағымсыз сөздер жаза бастады.

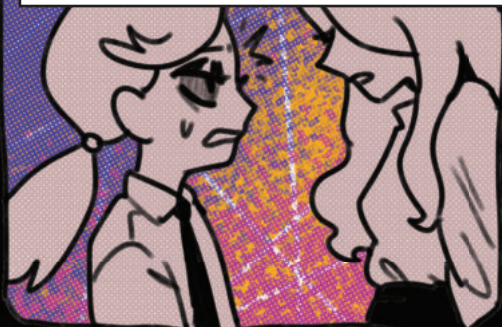
Бұл маған мүлдем ұнамады. Тіпті ол қорқып жүрдім деп те айта аламын!

Мен үлкен әпкемнен осы жағымсыз хабарламаларға жауап беруін өтіндім.





Тоғызыншы сыныпта олар мені «бетпе-бет сөйлесуге» шақырды. Бірақ мен жай ғана қашып кеттім.



Нәтижесінде бүкіл сынып болып мені елемей қоятын болды.



Олар маған қол жұмсаған емес, бірақ үнемі мазақ етіп жүрді. Бұл мен үшін тіпті қиын болды.



Менің мектепке Барғым келмеді.



Кейде тіпті өмір сүргім де келмейтін...



Бірде олар бүкіл сыныптың алдында шалбарымды шешіп тастады! Мен өзімнің осындай күйге түскенім үшін жыладым.

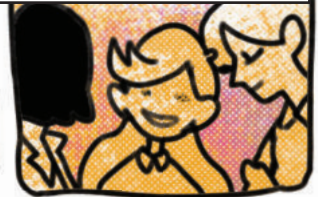


Мен биді тастадым  
(бұл үшін әлі өкінемін),  
олимпиядаларға  
қатысуды да  
доғардым.

Мен мүлдем көзге  
түспейтін болдым,  
содан соң олар мені  
жайыма қалдырды.



Мені барлығы оныншы  
сыныпта, команда  
өзгеріп, алғашқы  
шынайы достарым  
пайда болған кезде  
ғана жақсара бастады.



Өкініштісі сол, мені арандатушылардың ішінде өзімнің немере  
әпкем де болған еді, біз ол екеуіміз бала күнімізден бір-бірімізге  
барынша жақын болып өскенбіз. Ол ешқашан мен жаққа шыққан емес.

Онысын өзі «Сен  
бір түрлісің»  
деген бір ауыз  
сөзбен түсіндірді.




Бірақ одан бері  
қаншама  
жылдар өтті, мен  
ешкімге жамандық  
ойламаймын.  
Жаңбырдан  
кейін әрқашан күн  
шығатынын білемін.



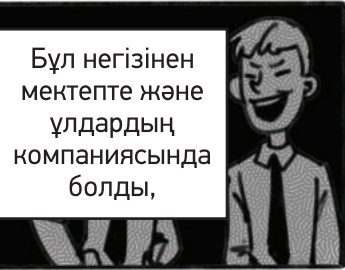

**Олар  
кеткен  
соң...**




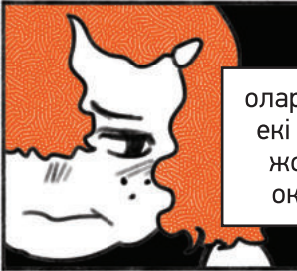


Мен өмір бойы артық салмақпен күрестім.


және осы үшін мені жиі мазақтайтын еді.




Бұл негізінен мектепте және ұлдардың компаниясында болды,



олар бізден екі сынып жоғары оқыды.



Бәрі де жай ғана әзілдеуден басталды,

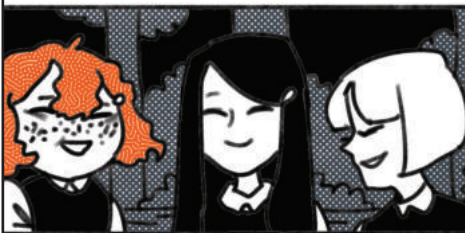


осы компанияның ішінде біреуі өзара бәсекеде жеңіліп қалса, ол маған келіп кездесуге шақыруы тиіс еді (өйткені мен олар үшін семіз әрі сұрықсыз қыз едім)

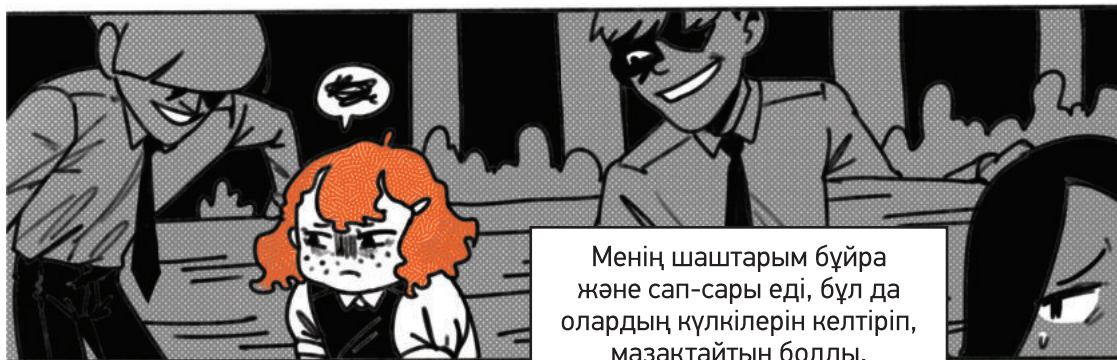
Менің салмағым туралы әзілдеп, мені итеріп, шалып қалатын еді (шынымен де құлап түскен кезім де болды).



Мен 13 жаста болғанда, біз сыныптастарымызбен бірге отырдық, ал бұл компания бізге қарсы отырды да, менің фигурам туралы әзіл айта бастады.



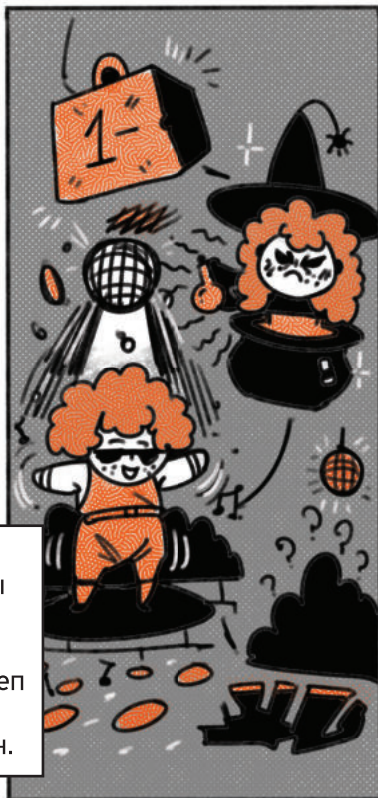
Егер мен мектептегі дискотекада билесем, еден түсіп кете ме деп келекелей бастады.



Менің шаштарым бұйра және сап-сары еді, бұл да олардың күлкілерін келтіріп, мазақтайтын болды.


Олар мені «сары семіз мыстан»деп атады.

13 жасымда мен мұның бәрін қатты уайымдадым және менде бір нәрсе дұрыс емес деп ойладым, өйткені бәрі осылай дейтін.



Бұл жағдай сол ұлдар мектеп бітіріп кеткенге дейін жалғасты.





Мен оларды көрмегелі бес жыл өтті,

Олармен кездесу мен үшін әлі де қорқынышты, өз мектебіме келгім келмейді.

Мен баяғыдан-ақ өзім үшін ұялмайтын болғанмын, адамдармен араласудан да қысылмаймын, бірақ осы бір ыңғайсыз жағдай мен қорқыныш қалып қойды.

**Өзіңе өзің  
әмірші  
бол!**



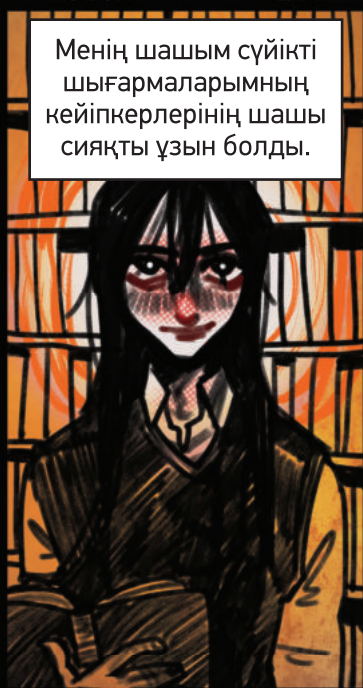


Бәрі бірінші  
сыныпта басталды



және тек мектеп бітіретін  
сыныпта ғана аяқталды.

Мені қорлады,  
менсінбеді, төмендетті  
және фэнтези  
жанрындағы ертегілер  
мен жанкүйерлерді  
жақсы көретінім (әлі  
күнге дейін фанатпын)  
үшін қорлады.

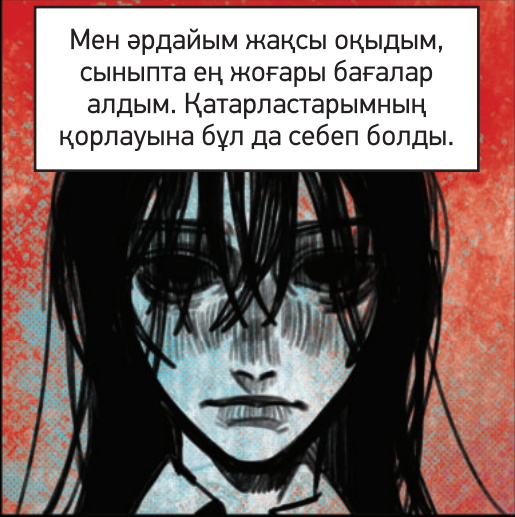


Менің шашым сүйікті  
шығармаларымның  
кейіпкерлерінің шашы  
сияқты ұзын болды.


Осы үшін көбісі маған жай ғана тиісіп қоймай,  
тура террорлағандай болатын, ыңғайы  
түскен жерде мені аңдып, «Тёлка», «Феечка»,  
басқа да көптеген жағымсыз лақап аттармен  
мазақтайтын.



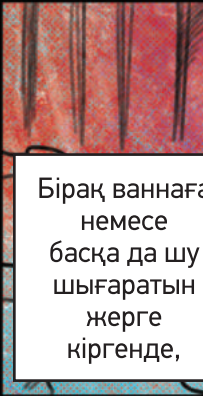





Мен әрдайым жақсы оқыдым,  
сыныпта ең жоғары бағалар  
алдым. Қатарластарымның  
қорлауына бұл да себеп болды.



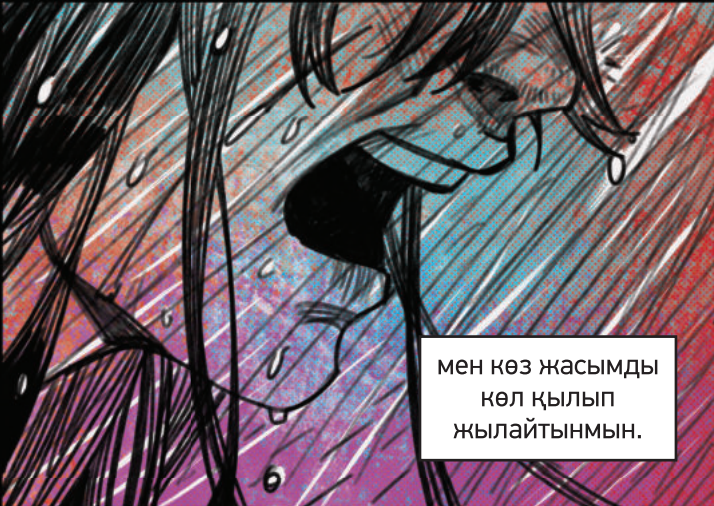
Бұл жағдай одан  
әрі қиындай түсті,  
мен күннен күнге  
тасқа айналып бара  
жатқандай болдым.



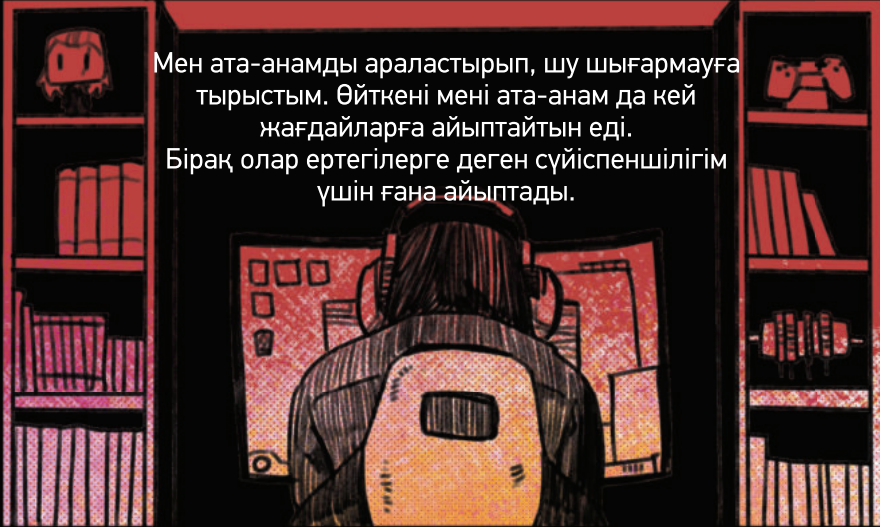
Бірақ ваннаға  
немесе  
басқа да шу  
шығаратын  
жерге  
кіргенде,



Ең сорақысы, мен танымайтын  
оқушылар, негізінен жоғары  
сыныптың балалары (әсіресе ұлдар)  
менің соңымнан қалмай, мені  
«Ботаник», «Кітап құрты» деп атады.  
Менің кім екеңімді білмей тұрып,  
олар қалай мені осылай  
мазақтап қорлайды?




мен көз жасымды  
көл қылып  
жылайтынмын.



Мен ата-анамды араластырып, шу шығармауға тырыстым. Өйткені мені ата-анам да кей жағдайларға айыптайтын еді. Бірақ олар ертегілерге деген сүйіспеншілігім үшін ғана айыптады.

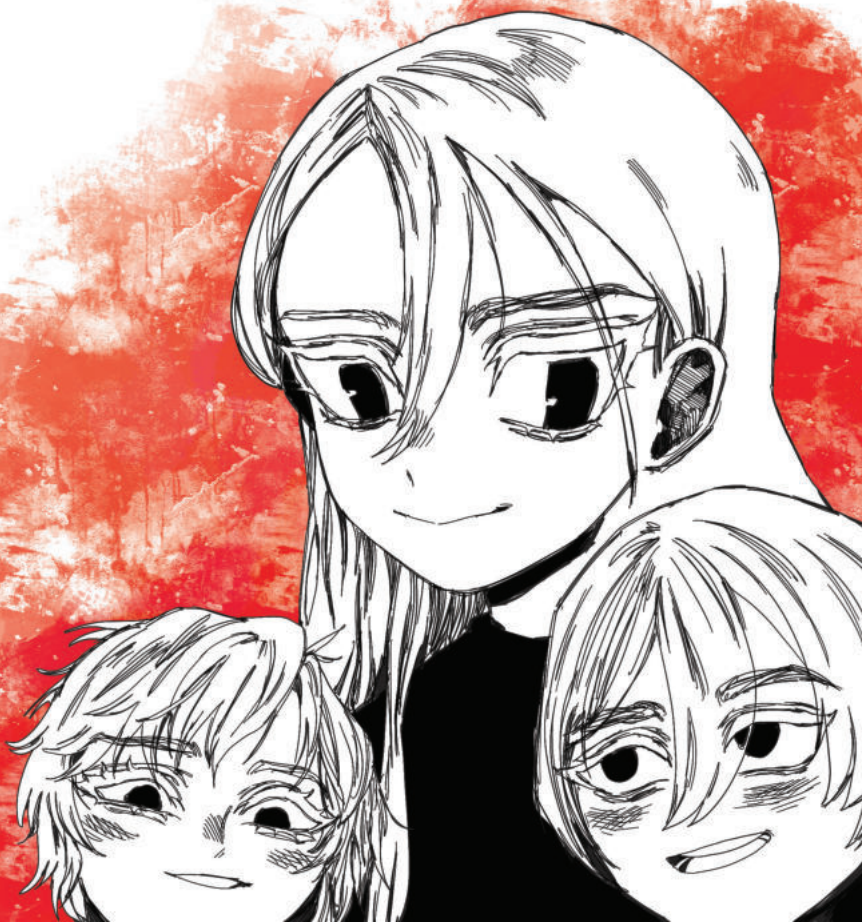
Мені көп жағдайда Қолөнермен (мысалы, тоқыма, фенечка) айналысқаным үшін айыптайтын, «Сен гей болғың келе ме?», «Сенің мақсатың қыздар сияқты!» дейтін.



Маған сол жағдайларды бастан өткізу, аяғына дейін шыдау қиын болды, бірақ мен соңына дейін бара білдім. Маған қаншалықты қиын болса да, мен өзімді ұстауға тырыстым, және ол менің қолымнан келді. Маған қиын болып тұрса да, көрсетпеуге тырыстым. Және мен қорлауды басынан өткергендердің барлығын түсінемін! Менің оларға өте жаным ашиды.

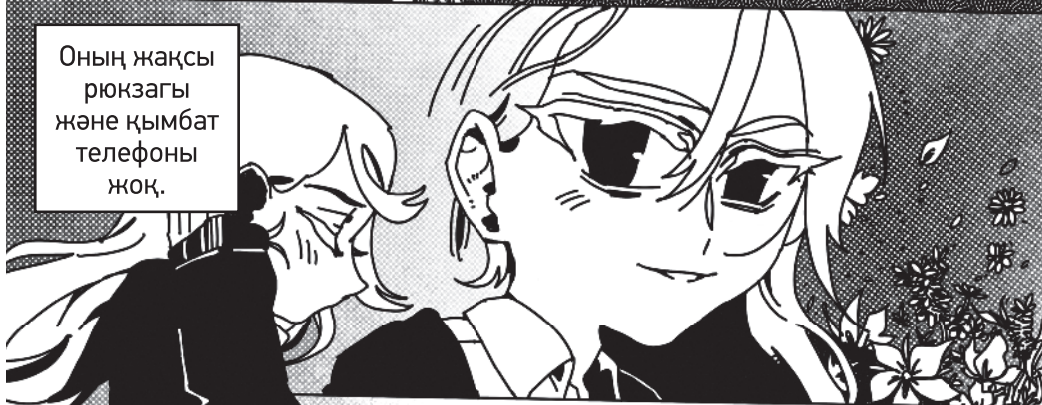


**Қарап тұрсам да,  
көрмеймін...**





Менімен бірге сегізінші сыныпта бір қыз оқиды. Атын Айка деп алайық. Ол өте әдемі және ақылды қыз. Бірақ оның отбасы өте кедей тұрады.




Оның жақсы рюкзагы және қымбат телефоны жоқ.

Есесіне оның бірнеше кішкентай інілері болды және оларды бағуға көмектесетін. Дәл осы үшін бәрі Айканы мазақ қыла бастады.

«Ештеңесі жоқ тақыр кедей» деп мазақтады.





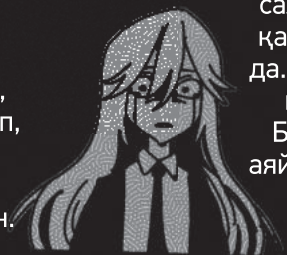


Сыныптастар оны «тақыр кедей» деп қана қоймай,



Іс-әрекеттерімен оны жеккөретіндерін көрсететін еді.

Мысалы, ол сыныпқа кірген кезде, олар: «фу, немене сасып кетті?» деп, мұрындарын қолдарымен жауып, сабақта солай отыратын.



Айқаға ешкім де жақтаспайтын: айдап салушылар да, жай қарап отыратындар да. Мен екіншілердің қатарынанмын. Басында мен оны аяйтынмын, кейіннен мән бермейтін болдым.



Оны қорлайтын ұлдар, әрине кінәлі, бірақ ол ұлдарға еш жауап қатпайтын.



Ол тек жылай беретін, ал оған ұлдар одан әрі тиісетін еді.

Менің ойымша, Айка жауап беруді үйренуі керек, немесе оған мүлдем көңіл бөлмей қоюы тиіс, сонда оларға мазақ қылу қызықсыз болып қалады.



Бір сәтте Айка мектепке келуді тоқтатты, ол жарты ай кейде бір ай келмейтін болды.

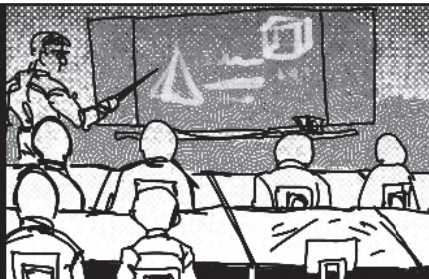


Сөйтсе, оның психикасы шындап бұзыла бастапты.

Ұлдар ол туралы білген соң, оны мазақтағандарын қойды. Олардың бастарына сияқты.

Олар «Жетеді, тоқтатайық» деп шешті.

Мұғалімдер бейтарап позицияны ұстанды: олар «бұл дұрыс емес», «тоқтатындар» деумен ғана шектелді, бірақ ешқашан нақты шаралар қолданбаған.




Олар сыныптың жартысы сияқты бақылаушы ұстанымын ұстанды.





## **ҚЫМБАТТЫ ДОСЫМ, СЕН ӨЗІңДІ ҚОРҒАУ ҮШІН МЫНАНЫ БІЛУІң КЕРЕК!**

Егер сенің өміріңде бір жағдай орын алса, ол туралы жақын адамыңа, мүмкін досыңа, мұғаліміңе, ата-анаңа немесе өзің сенетін басқа ересек адамға айтып бер.

 Психологиялық көмек алу үшін,  
**«150 Балалар мен жастарға арналған  
ұлттық сенім телефон желісінің» қызметіне**  
хабарлас (қоңырау шалу тегін, анонимді,  
тәулік бойы жұмыс істейді),  
**WhatsApp +7 708 10 608 10**  
(оператор тарифі бойынша қоңырау шалу)  
немесе **мектеп психологына** жүгін.

Саған ешкімнің қол тигізуге құқығы жоқ екенін білуің керек, егер сені ренжітсе, әдепсіз ұсыныстар жасаса, қадір-қасиетіңді қорласа және төмендетсе, оған қарсы соққы бер немесе итеріп жібер

Сондай-ақ сен әрқашан [www.telefon150.kz](http://www.telefon150.kz) сайтына,  
[kzsoyuz@gmail.com](mailto:kzsoyuz@gmail.com) поштасына жаза аласың  
**Саған көмектесуге дайын адамдар бар.**  
**Сен жалғыз емессің.**

# Көмектесе алатын ұйымдардың байланыс деректері



г. Алматы

«Жан-Сая» дағдарыс  
орталығы» КММ

**Байсакова  
Зульфия  
Мухаметбековна**

**Жұмыс тел.** 8 (727) 223 45 74,  
8 (727) 243 22 21  
**Ұялы тел.** 8 771 450 34 50  
kcalmaty2017@gmail.com

Алматы қ.

«Ер азамат» ҚБ

**Ахметова  
Ляйла  
Сейсембековна**

**Жұмыс тел.** 8 (727) 272 1159  
**Ұялы тел.** 8 701 744 0475  
Laila\_ahmetova@mail.ru

Алматы қ.

«Тин Челлиндж  
Қазақстан» ОБФ  
«Баспана»  
бағдарламасы

**Рише  
Тамара  
Рубеновна**

**Жұмыс тел.** 8 (727) 2570-604  
257-0858  
**Ұялы тел.** 8 777 017 6108  
svetadrobina@mail.ru

Алматы қ.

«Отбасын қорғау  
және қолдау  
орталығы» ҚБ

**Медеуова  
Айжан  
Жумағалиевна**

**Жұмыс тел.** 8 747 142 8680  
**Ұялы тел.** 8 778 424 9065  
Semey\_aizhana@mail.ru

Алматы қ.

«Әмір жолы»  
ИКРЦ ҚҚ

**Куттубаева  
Алем  
Жанатовна**

**Ұялы тел.** 8 778 408 9815  
anar1818@mail.ru

Нұр-Сұлтан қ.

«Үміт»  
Дағдарыс орталығы  
КММ

**Куканбеков  
Галихан  
Ихсанович**

**Жұмыс тел.** 8 (7172) 49-01-78  
centr\_07\_2013@mail.ru



Ақтөбе қ.

**«Үміт»  
Әйелдерді қолдау  
орталығы ҚБ КО**

**Дюсенова  
Айгуль  
Егизбаевна**

**Жұмыс тел.** 8 (7132) 24-40-70,  
55-16-55  
**Ұялы тел.** 8 701 494 4454  
umitaigul@mail.ru

Ақтау қ.

**«Мейірім» ҚБ**

**Муха  
Александр  
Викторович**

**Жұмыс тел.** 8 (7292) 54-51-68  
**Ұялы тел.** 8 701 442 7975  
ale43351@yandex.ru

Жезқазған қ.

**«Томирис»  
ЦПЖИ ҚБ**

**Предеина  
Валентина  
Николаевна**

**Жұмыс тел.** 8 (7102) 76-97-10  
**Ұялы тел.** 8 777 203 2291  
tomiris\_oo@mail.ru

Қызылорда қ.

**«Шағын кәсіпкер  
әйелдер қоғамы» ҚБ  
жанындағы «Жан» КО**

**Сыздыкова  
Салтанат  
Елеусизовна**

**Жұмыс тел.** 8 (7242) 27-14-73  
**Үй тел.** 8 (7242) 27-39-83  
**Ұялы тел.** 8 701 664 4791  
8 701 870 7171  
eleusizs@mail.ru

Теміртау қ.

**«Менің Үйім» халыққа  
әлеуметтік көмек  
көрсету және дамыту  
орталығы» ҚБ**

**Жданова  
Ирина  
Владимировна**

**Ұялы тел.** 8 705 826 8569  
moidom-06022004@mail.ru

Петропавл қ.

**«Әйелдерді қолдау  
орталығы» ҚБ**

**Орлова  
Алина  
Геннадьевна**

**Жұмыс тел.** 8 (7152) 46-13-26  
**Ұялы тел.** 8 777 242 2983  
alinaorlova@rambler.ru  
tataus2011@mail.ru

г. Талдықорған

**ОО «Талдықорған  
өңірлік әйелдерді  
қолдау орталығы»**

**Нурмуханова  
Жанар  
Болатовна**

**Жұмыс тел.** 8 (7282) 24-46-31  
**Ұялы тел.** 8 777 358 5753  
womencenter@mail.ru

Өскемен қ.

**«Феникс» Дамыту  
және бейімдеу  
орталығы» ҚБ**

**Ахметкалиева  
Назигуль  
Маташевна**

**Жұмыс тел.** 8 (7232) 52-29-42  
**Ұялы тел.** 8 777 296 1296  
Nazigul\_ahmetkal@mail.ru

Шымкент қ.

**«Оңтүстік Қазақстан  
облысының  
іскер әйелдер  
қауымдастығы» ҚҚ**

**Бекенова  
Куралай  
Абуалиевна**

**Ұялы тел.** 8 705 572 4160  
8 702 245 51 20  
kbekenoval@gmail.com

Шымкент қ.

**«СанаСезім» әйелдер  
бастамаларының  
құқықтық орталығы  
ҚБ**

**Хасанова  
Шахноза  
Кулабдулаевна**

**Жұмыс тел.** 8 (7252) 55-12-00  
55-13-00  
**Ұялы тел.** 8 701 113 0077  
ngosanasezim@rambler.ru

Шымкент қ.

**«Ару-аналар» ММ ҚБ**

**Ордабаева  
Бану  
Сансызбаевна**

**Ұялы тел.** +7 701 535 1736  
aru-analar@mail.ru

Жамбыл облысы,  
Сарыкемер қ.

**«Отандастар» ҚБ**

**Ильясова  
Адемэ  
Ганиевна**

**Жұмыс тел.** 8 (7263) 72-12-17  
**Ұялы тел.** 8 771 870 1266  
8 707 670 1266  
adildau@gmail.com

Қостанай қ.

**«Дамыту» ҚБ**

**Косюк  
Нина  
Борисовна**

**Жұмыс тел.** 8 (7142) 53-22-35  
**Ұялы тел.** 8 777 278 8754  
damity\_kz@mail.ru

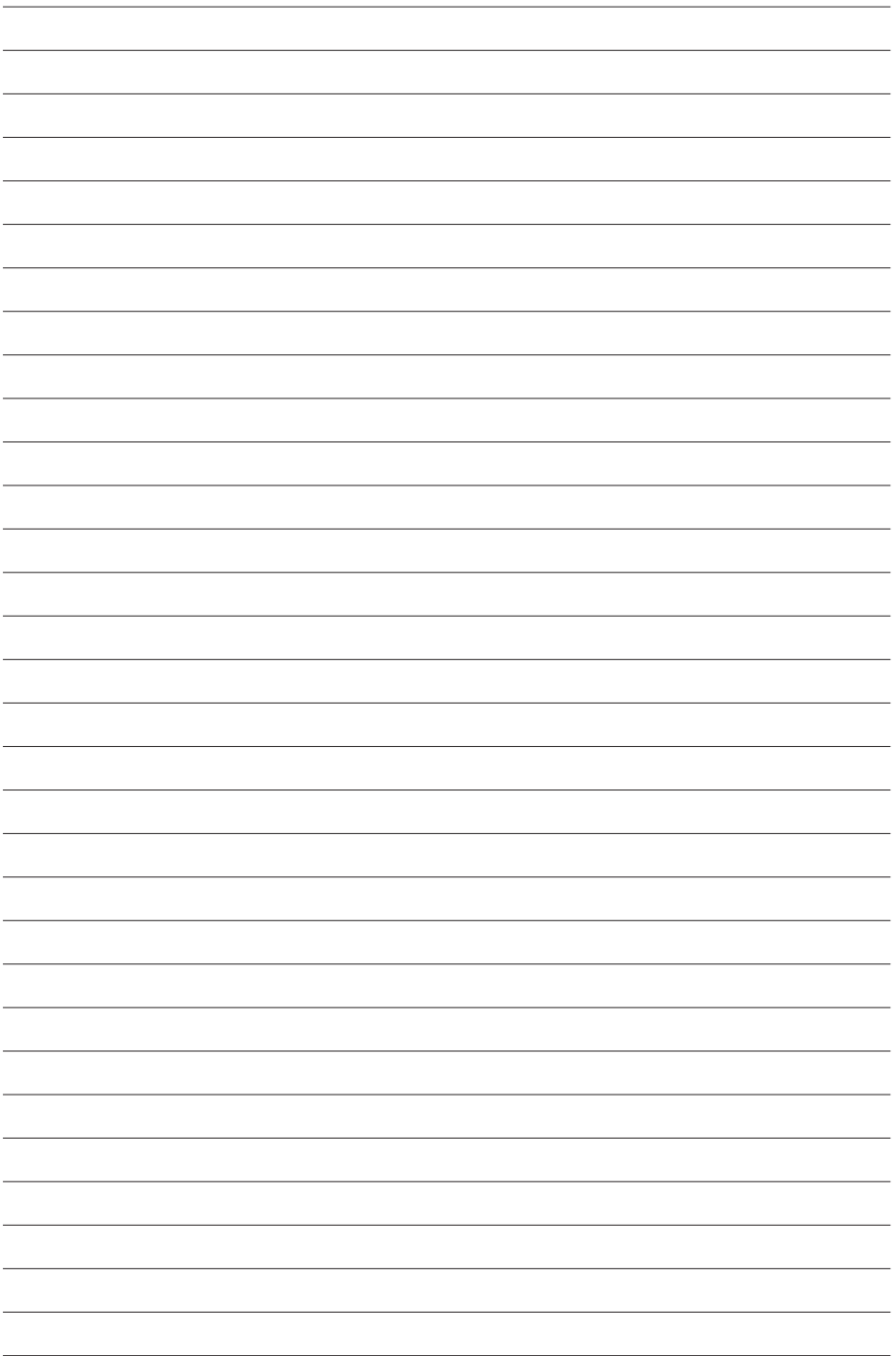
Көкшетау қ.

**«Психологиялық  
мәдениетті дамыту  
және қолдау» ҚБ**

**Терентьева  
Ирина  
Михайловна**

**Жұмыс тел.** 8 (716) 225-24-72  
**Ұялы тел.** 8 701 570 3166  
cultura.psi@mail.ru





Сенім телефоны **150**  
WhatsApp **8 708 10 608 10**  
**[www.telefon150.kz](http://www.telefon150.kz)**  
**[@soyuz\\_kz](https://www.instagram.com/soyuz_kz)**

