



ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՎՈՂ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Հետազոտության թեման՝ Բուլինգ: Բուլինգի դեմ պայքարը դպրոցում:

Հետազոտող ուսուցիչ՝ Կարինե Սարգսյան
Նոր Կեսարիայի միջնակարգ դպրոց

Մենթոր ուսուցիչ՝ Շուշան Վարդանյան

ԱՐՄԱՎԻՐ- 2022

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն	3
Գրականության ակնարկ	
1. Բուլինգի սահմանումը	5
2. Բուլինգի տեսակները և դրսևորումները	5
3. Բուլինգի պատճառները	7
4. Բուլինգի կանխարգելումը	8
5. Բուլինգի հետևանքները.....	9
Կատարված հետազոտություններ և հետազոտությունների արդյունքներ	
1. Հարցումների արդյունքներ.....	10
2. Իմ դիտարկումները.....	11
3. Իմ փորձից	16
4. Եզրակացություն.....	18
Գրականության ցանկ.....	19

Նկարագրություն

«Մարդը ենթարկվում է բռնության, երբ նա բազմիցս և ժամանակի ընթացքում

ենթարկվում է մեկ կամ մի քանի այլ անձանց կողմից բացասական գործողությունների, և նա դժվարանում է պաշտպանել իրեն»: (Դեն Օլվեուս)

Դեն Օլվեուսը, Olweus Bullying Prevention Program-ի ստեղծողը, տալիս է ահաբեկչության այս ընդհանուր ընդունված սահմանումը իր գրքում՝ ահաբեկում դպրոցում. ինչ գիտենք և ինչ կարող ենք անել (1993):

1. Բուլինգը ագրեսիվ վարքագիծ է, որը ներառում է անցանկալի, բացասական գործողություններ:

2. Բուլինգինգը ներառում է ժամանակի ընթացքում կրկնվող վարքագծի օրինակ:

3. Բուլինգինգը ներառում է ուժերի կամ ուժերի անհավասարակշռություն:

Բուլինգը ամենուր է, սակայն այս հետազոտական աշխատանքում հիմնական շեշտը դրված է դպրոցահասակ երեխաների շրջանում կատարվող բռնությունների, դրանց հնարավոր պատճառների, հետևանքների ու բուլինգի կանխարգելմանն ուղղված քայլերի վրա: Հարցն այն է, որ ուսումնական գործընթացը չի կարող լինել լիարժեք, եթե ապահովված չէ դասարանի ամբողջական ընդգրկվածություն: Կան երեխաներ, ովքեր ամփափվում են իրենց մեջ և հաճախ ուսուցիչը չի կարողանում բացահայտել ամբողջական կարողությունները: Դա կարող է ունենալ տարբեր պատճառներ, սակայն ամենատարածված հնարավոր պատճառը անվստահությունն է: Երբ երեխայի վրա կա արտաքին ճնշում՝ դա կարող է լինել ի դասընկերների, ծնողների կամ ուսուցիչների կողմից, նա աշխատում է դառնալ աննկատ, որպեսզի մի նոր հարված չստանա: Օրինակ՝ ուսուցիչը կարող է լինել անհամբեր և անհանդուրժող դանդաղ մտածող և արտահայտվող երեխայի նկատմամբ: Կամ երեխան ունենա ֆիզիկական արատ և դրա հիման վրա կանխակալ կարծիք ձևավորվի և անձի կարողությունների հանդեպ թերահավատություն դրսևորվի: Հաճախ է պատահում, որ ամեն օր դասին պատրաստ աշակերտին ծաղրում են և անվանում «կավիճ կրծող», «մամայի բալա», «գիրք կրծող» և այլն: Նման երևույթներն ու վատ տրամադրվածությունը սովորող աշակերտների հանդեպ աստիճանաբար դառնում է «մոդա» որին սկսում են հետևել հատկապես տղաները: Միջին դպրոցից սկսած տղաների մոտ պակասում է հետաքրքրությունը ուսման նկատմամբ քանի որ վախենում են, որ իրենց կծաղրեն: Իսկ մի

մասն էլ տարվում է համակարգչային խաղերով, սոցցանցերի շփումներով, որն էլ ունենում իր բացասական հետևանքները: Այդ տարիքում հաճախ են երեխաները դառնում կիրքերհարձակման գոհեր: Կեղծ հասցեներից ստանում են անհաբեկող, նվաստացնող, խաբեության մղող նամակներ: Խաղերի միջոցով կորզում են գումարներ, ընդգրկում են վատ խմբավորումների մեջ: Անթիվ են պատճառներն ու դեպքերը: Սակայն հետևանքը գրեթե բոլորի մոտ նույնն է, եթե հաշվի չառնենք ցավալի վերջաբանները: Նման դեպքերում մենք կորցնում ենք խելացի, բանիմաց և պաշտպանված քաղաքացիներ կրթելու մեր հնարավորությունը: Բուլինգի դեմ պայքարի մասին կխոսեմ հետազոտության ընթացքում և կներկայացնեմ դեպքեր, որտեղ միջամտելով կարողացել եմ երեխայի հեղինակությունն ու դիրքը դասարանում հավասարակշռել: Հետազոտական աշխատանքում ներառված են նաև գրական մեջբերումներ, բուլինգի պատճառները, հնարավոր հետևանքները, համաշխարհային կազմակերպությունների հետազոտության արդյունքներ, ինչպես նաև իմ դիտարկումներն ու կատարած հետազոտությունները: Բուլինգի դեմ պայքարին ուղղված տարբեր կազմակերպությունների դիտարկումներն ուսումնասիրելով և դպրոցում հանդիպած դեպքերի հիմնան վրա մշակել եմ աշխատանքային ռազմավարություն, որով աշակերտների ուժեղ և թույլ կողմերն կարելի է օգտագործել սեփական անձի կատարելագործման և ինքնահաստատման ճիտ ուղիների որոնմանն ի նպաստ:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ԱԿՆԱՐԿ

1. Բուլինգի սահմանումը

Սահմանումը՝ Բուլինգը հարաբերություններում իշխանության շարունակական և կանխամտածված չարաշահում է, կրկնվող, բանավոր, ֆիզիկական և\կամ սոցիալական վարքագծի միջոցով, որը մտադիր է ֆիզիկական, սոցիալական և\կամ հոգեբանական վնաս պատճառել: ([Բուլինգի դեմ պայքարի ազգային կենտրոն](#))

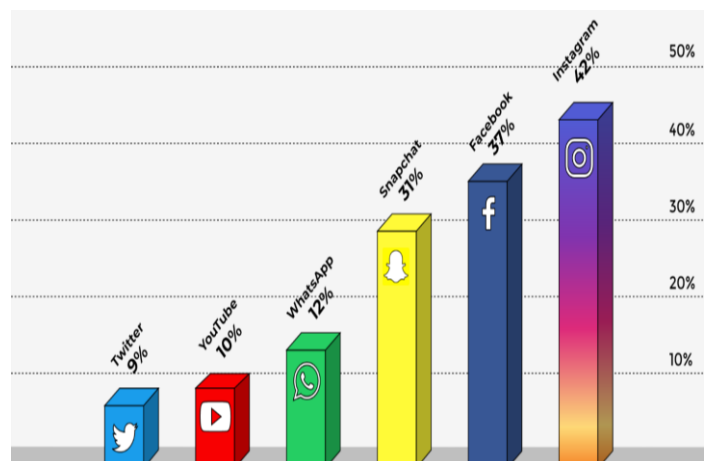
Բուլինգը անգլերեն բառ է , որը նշամակում է «ահաբեկում»:Բուլինգը որևէ անձի կողմից ֆիզիկական կամ հոգեբանական ուժի գործադրումն է այլ անձի նկատմամբ, որը կրում է շարունակական բնույթ: «Բուլինգ» տերմինն առաջին անգամ գործածվել է 1530 էվականից՝ նշանակելով «սիրելի» , ապա 1650-ականներին՝ «թույլերին հալածող» , իսկ 1710 թվականին սահմանում էին որպես՝ «ագրեսիվ, կանխամտածված վարք, խմբի կամ անհատի կողմից, որը ունի կրկնվող բնույթ, և ուղղված է գոհի դեմ, ով չի կարող հեշտությամբ պաշտպանել ինքն իրեն»¹: Բուլինգի ենթարկվող անձը կոչվում է բուլինգի գոհ, իսկ բուլինգի ենթարկող անձը՝ բուլեր:

2. Բուլինգի տեսակները և դրսևորումները

Բուլինգը բաժանվում է մի քանի տարատեսակների

Կիբեր բուլինգ- Կիբեր բուլինգը

իրականացվում է սոցիալական ցանցերի , բջջային հեռախոսների, առցանց խաղերի միջոցով: Դա իրականացվում է սոցիալական ցանցերի միջոցով անձնական լուսանկարներ, ձայնագրություններ կամ սուտ տեղեկատվություն տարածելով , ահաբեկող նամակներ ուղարկելով:



¹ "bully". Online Etymology Dictionary. Douglas Harper. Archived from the original on 2013-10-29. Retrieved 2013-10-28.

Ֆիզիկական բուլինգ- Ֆիզիկական ահաբեկումը սեփական մարմնի և ֆիզիկական ակտերի օգտագործումն է՝ հասակակիցների վրա իշխանություն գործադրելու համար: Բռունցքով հարվածելը, ոտքով հարվածելը և այլ ֆիզիկական հարձակումները ֆիզիկական ահաբեկման բոլոր տեսակներն են:²Ֆիզիկական բուլինգը ֆիզիկական ճնշումն է անձի վրա, երբ բուլերը մշտական ճնշման է ենթարկում մեկին առանց պատճառի: Դա իրականացվում է ձեռքի, սպառնալիքների միջոցով, կամ անձնական իրերը վնասելով: Դպրոցում պատահում է ,որ աշակերտից խլում են պայուսակը, հագուստը, վնասում են անձնական իրերը՝ պատռում են տետրերը, գրքերը դիտավորությամբ:

Վերբալ կամ բանազի բուլինգ- Այն իրականացվում է խոսքի միջոցով: Նման դեպքում ծաղրում ,կամ պիտակավորում են զոհին: Բառերը հզոր են: Երբ խոսքը վերաբերում է ահաբեկմանը, երբեմն բանավոր ահաբեկումը կարող է երկարաժամկետ ավելի խորը վերքեր առաջացնել, քան ֆիզիկական ահաբեկումը:

Ըստ stopbullying.gov - ի՝ Բանավոր ահաբեկման նպատակը զոհին նսեմացնելն է՝ ագրեսորին գերիշխող և հզոր երևալու համար: Սովորական է նաև, երբ բանավոր կովարարները թիրախավորում են հատուկ կարիքներ ունեցող երեխաներին:

Հարաբերական կամ սոցիալական բուլինգ- Դա անձին հասարակությունից մեկուսացնելը կամ տարանջատելն է, անձի մասին բամբասելը, խմբից վտարելը: Հարաբերական ահաբեկումը կարող է օգտագործվել որպես գործիք կովարարների կողմից և՛ բարելավելու իրենց սոցիալական դիրքը, և՛ ուրիշներին վերահսկելու համար: Ի տարբերություն ֆիզիկական ահաբեկման, որն ակնհայտ է, հարաբերական ահաբեկումը բացահայտ չէ և կարող է շարունակվել երկար ժամանակ՝ առանց ուշադրության: ([BRIM](#))

Սեռական բուլինգ- Դպրոցական միջավայրում վարքագծի այն տեսակը, որը կարող է լինել սեռական ահաբեկում կամ կարող է նպաստել այնպիսի միջավայրի, որտեղ սեռական ահաբեկման ավելի հավանական է տեղի ունենալ, ներառում է.Սեռական մեկնաբանություններ, ծաղրանքներ և սպառնալիքներ ,սեռական բնույթի լուսանկարներ կամ տեսանյութեր ուղարկելով ,հեռախոսազանգեր կատարելը կամ սեռական բնույթի տեքստեր, հաղորդագրություններ կամ ֆիլմեր ուղարկելը և այլն:[ABA](#)

² <https://antibullyingsoftware.com/what-is-the-definition-of-physical-bullying/>

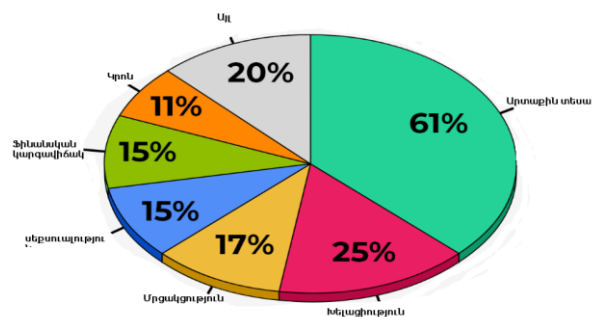
Բուլինգի պատճառները

Էվանսի և Սմոկոլսկու (2016) ուսումնասիրությունը պարզել է, որ շատ դեպքերում կովարարները ֆիզիկապես ավելի ուժեղ են, քան իրենց զոհերը: Հետևաբար, ֆիզիկական բնութագրերի այս տարբերությունը թույլ է տալիս հանցագործներին ահաբեկել իրենց զոհերին՝ որպես իրենց հեղինակությունը ցույց տալու միջոց: Հետևաբար, ֆիզիկապես թույլ աշակերտները հիմնականում հանդիսանում են ահաբեկման այս ձևի թիրախը: Մյուս կողմից, ահաբեկումը կարող է առաջանալ հոգեբանական գործոնների պատճառով: Այս դեպքում, ցածր ինտելեկտի գործակից (IQ) ունեցող աշակերտները կարող են ահաբեկել իրենց գործընկերներին, ովքեր դասի ընթացքում փայլուն են: Այս սցենարի կովարարները ձգտում են նույնիսկ ֆիզիկական միջոցներով ծածկել այն, ինչին չեն կարող հասնել ինտելեկտուալ առումով: Էվանսը և Սմոկոլսկին (2016) պնդում են, որ «իշխանության և գերիշխանության ցանկությունը կենտրոնական դրդող գործոն է, որը խթանում է ահաբեկչական վարքը, իսկ ահաբեկիչները օգտագործում են ահաբեկումն ու նվաստացումը որպես իշխանություն ձեռք բերելու միջոց» (էջ 370): Հետևաբար, կովարարները ձգտում են իշխանություն և գերակայություն ձեռք բերել՝ ֆիզիկապես կամ հոգեբանորեն: Այս տեսությունը ներառում է դպրոցներում ահաբեկման պատճառները, ինչպիսիք են հասակակիցների ճնշումը և սոցիալական կառուցվածքի վերևում գտնվելու անհրաժեշտությունը: Սովորաբար, սոցիալ-տնտեսական աղքատ ծագում ունեցող երեխաները ենթարկվում են ահաբեկման զոհերի՝ ոսնձգությունների միջոցով միջին խավի կամ հարուստ ընտանիքների իրենց հասակակիցների կողմից: Ըստ Էվանսի և Սմոկոլսկու (2016), մարդիկ սիրում են միմյանց հետ մրցել նյութական ունեցվածքի հիման վրա:

Համաձայն Դ. Օլվեուսի՝ բռնության հանդեպ ուժեղ հակում դրսևորվում է այն երեխաների մոտ, ովքեր սերում են հետևյալ տիպի ընտանիքներից: Ոչ լրիվ ընտանիքներ. միայնակ ծնողի կողմից դաստիարակվող երեխան ավելի շատ է հակված հասակակիցների նկատմամբ հուզական բռնություն կիրառելուն: Իշխանատենչ և ավտորիտար ընտանիքներ. Այն ընտանիքներում, որտեղ մեծահասակները հաճախ են վիճում երեխաների ներկայությամբ, աշխատում է այսպես կոչված ”ուսուցման մոդելը”: Երեխաները յուրացնում և հետագայում առօրյա կյանքում կիրառում են այդ մոդելը՝ որպես իրավիճակը հաղթահարելու միջոց: Ցածր առաջադիմությունը նույնպես բռնության դրսևորման ռիսկային գործոն է: Լավ գնահատականներն ուղղակիորեն կապված են բարձր ինքնագնահատականի հետ: Տղաների

համար դպրոցական առաջադիմությունն այնքան էլ կարևոր չէ և ավելի քիչ է ներգործում ինքնագնահատականի վրա: Նրանց համար առավել կարևոր են հաջողությունները սպորտում, արտադպրոցական միջոցառումներում, արշավներում և այլն: (Olweus, 1983): Ուսուցչական կոլեկտիվում անբարենպաստ մթնոլորտը. դեկավարման ավտորիտար ոճ ունեցող ուսուցչական կոլեկտիվներում գործող հարաբերությունները փոխանցվում են ուսուցիչ-աշակերտ փոխհարաբերություններին, այսինքն՝ ”Ով ավելի վերևում է, այն ավելի ուժեղ է” կամ ”Ուժեղի մոտ միշտ էլ թույլն է մեղավոր”: Եթե ուսուցիչն արտաքին գործոնների ազդեցությամբ երեխաներին դարձնում է ”քավության նոխազ”, ապա նրա արհեստավարժությունը կասկածի տակ է առնվում: (Малкина-Пых, 2006):

Աշխարհի առաջատար հակահարեկչական կազմակերպություններից մեկի՝ [Ditch the Label](#) –ի կատարած հետազոտությունների հիմնան վրա բուլինգի հիմնական պատճառներն են՝



Բուլինգի կանխարգելումը

[ABA](#)-ն ստեղծել է 10 հիմնական սկզբունքներ՝

1. *Լսում է.* Բոլոր աշակերտները, ծնողները և խնամակալները լսվում են և ազդում ռազմավարությունների և մոտեցումների վրա՝ կանխելու, զեկուցելու և արձագանքելու բռնության դեպքերին:
2. *Ներառում է մեզ բոլորիս.* Բոլոր աշակերտները, ներառյալ ԿԱՊԿՈԻ/հաշմանդամություն ունեցողները, ներառված են, գնահատվում և լիովին մասնակցում են դպրոցական կյանքի բոլոր ասպեկտներին:
3. *Հարգանք.* Դպրոցի ողջ անձնակազմը օրինակելի է մյուսների համար, թե ինչպես են նրանք վերաբերվում ուրիշներին:
4. *Մարտահրավերներ.* Խտրական լեզվի բոլոր ձևերը, ներառյալ հաշմանդամների լեզուն, վիճարկվում են և լրջորեն ընդունվում:
5. *Տոնում է տարբերությունը.* Տարբերությունը ակտիվորեն և տեսանելիորեն նշվում և ողջունվում է ողջ դպրոցում:
6. *Հասկանում է.* Դպրոցի ամբողջ անձնակազմը, աշակերտները, ծնողներն ու խնամակալները

հասկանում են ինչ ահաբեկումը:

7. *Հավատում է* .Բոլոր աշակերտներին, ինչպես նաև նրանց ծնողներին և խնամակալներին ճանաչում են , հավատում և լրջորեն վերաբերվում են բռնության դեպքերի մասին հայտնելիս:

8. *Հաղորդում է ահաբեկման մասին* .Դպրոցի բոլոր աշակերտներին, նրանց ծնողներին և խնամակալներին հասկանում են, թե ինչպես պետք է զեկուցել բռնության դեպքերի մասին:

9. *Գործում է* .Աշակերտները, այդ թվում ` հաշմանդամ և ԿԱՊԿՈՒ աշակերտները, լիովին մասնակցում են իրենց վերաբերյալ կայացված որոշումներին և օգնում համապատասխան գործողություններ մշակել:

10. *Ունի հստակ քաղաքականություն* .Դպրոցը ներառում է հակաբուլինգային քաղաքականության այս սկզբունքները:

Բուլինգի հետևանքները

Երեխաների և դեռահասների հետ աշխատող ծնողների և մարդկանց համար կարևոր է հասկանալ, որ ահաբեկումը կարող է ունենալ ինչպես կարճաժամկետ, այնպես էլ երկարաժամկետ ազդեցություն: Բուլինգի հոգեբանական հետևանքները ներառում են դեպրեսիա, անհանգստություն, ցածր ինքնագնահատական, ինքնավնասող վարք, ալկոհոլի և թմրանյութերի օգտագործում և կախվածություն, ագրեսիա և բռնության կամ հանցագործության մեջ ներգրավվածություն: Թեև ահաբեկումը կարող է հանգեցնել ցանկացած երեխայի հոգեկան առողջության խնդիրների, նրանք, ովքեր արդեն ունեն հոգեկան առողջության հետ կապված դժվարություններ, ավելի հավանական է, որ ենթարկվեն բռնության և զգան դրա բացասական հետևանքները:

Բուլինգի ենթարկվող երեխայի մոտ կարող են զարգանալ քնի խանգարումներ, ստամոքսի ցավը, գլխացավը, սրտի բաբախյունը, գլխապտույտը, անկողնում թրջելը և քրոնիկական ցավն ու սոմատիզացումը (անհանգստացնող, ֆիզիկական ախտանիշների , որը չի կարող բացատրվել բժշկական պատճառ): Բուլինգի ենթարկվելը նաև բարձրացնում է կորստիզոլի մակարդակը` սթրեսի հորմոն, մարմնում: Բուլինգը դեպրեսիայի և ինքնասպանության մասին մտածելու ռիսկի գործոն է: Երեխաները , ովքեր ահաբեկում են ուրիշներին, ենթարկվում են ահաբեկման, կամ ահաբեկում են և ենթարկվում են բռնության, ավելի հավանակն է, որ մտածեն ինքնասպանության մասին , քան նրանք ովքեր ներգրավված չեն ահաբեկման մեջ:³

³ <https://www.stopbullying.gov/resources/research-resources/consequences-of-bullying>

Կատարված հետազոտություններ և հետազոտությունների արդյունքները

Հարցումների արդյունքներ

Հետազոտությունների ընթացքում բուլինգի մասին շատ կարծիքներ լսեցի և հանդիպեցի: Դրսևորումների բոլոր տեսակների մասին խոսվել է , բայց մի կարծիք ևս հնչեց ,որպես վիրավորանք : Աշակերտը մատնանշեց բոլորի ներկայությամբ ուսուցչի կողմից խիստ դիտողության արժանանալը:Երբեմն դասը չսովորելու համար ուսուցչի կողմից արված դիտողությունը կարող է վիրավորել աշակերտին: Ես այստեղ ևս կպնդեմ, որ դա հարաբերական է : Այն աշակերտը ,ով միշտ պատրաստ է եղել դասերին, կվիրավորվի ուսուցչի արած դիտողությունից ,իրեն կզգա չհասկացված, եթե ուսուցիչը առանց պատճառը լսելու խիստ դատի: Այն աշակերտը` ով պարբերաբար ,կամ միշտ է անպատրաստ, հազիվ թե վիրավորվի: Ավագ դասարանում սովորող տղաներն էլ հաճախ նշում էին,որ դպրոցի միջանցքներում տնօրինության կոպիտ վերաբերմունքից են հաճախ վիրավորվել, ինչը տևական ժամանկ ծաղրի թեմա է դարձել դասընկերների կողմից:

Աշակերտները, բուլինգը նկարագրում են հետևյալ բառերով .

Ծաղր, վիրավորանք, նվաստացում, երեխաների իրավունքների խախտում, ճնշում գործադրել, խտրականություն, սեփական կամքը պարտադրել, անհավասար վերաբերմունք, անտեսում, հայհոյանք, անհարմար դրության մեջ դնել,ուժի դրսևորման միջոց, չշփվել, եսասիրության դրսևորում, վատ փոխհարաբերություններ, ինքնահաստատման միջոց և այլն:

Հարցմանը մասնակցած մարդկանցից շատ քչերը իրենց ճանաչեցին որպես բուլեր:

Հատկապես ծնողները կարծում են ,որ իրենց երեխաներն են միշտ ճիշտ ու երբեմն հայտնվել են նմանատիպ անհարմար իրավիճակում: Միայն մի ծնող ընդունեց, որ իր երեխան ագրեսիվ է.

*Իմ աղջիկը փոքրուց էլ ինքնասածի էր,բայց հիմա ավելի դժվար է որևէ բան համոզել:
Դասարանում ուզում է իշխող լինել: 100% ժառանգական է : Խնդրում եմ օգնի փոխենք:*

Իմ դիտարկումները:

Ըստ իս բուլինգի սահմանը հարաբերական է և տարբեր հասարակություններում ,տարբեր երևույթներ ընկալվում են տարբեր կերպ: Այն ինչ մի հասարակությունում ո՛չ բռնություն, ո՛չ էլ բուլինգ չի համարվում, մեկ այլ հասարակությունում կարող է ընկալվել այդպիսին:

Օրինակ մի աշակերտի մոտ կեղծանունը կարող է վիրավորական հնչել, մեկ այլ անձի դուր գալ իրեն կեղծանվամբ դիմելը: Սա հատկապես վերաբերվում է բանավոր բռնությանը: Համաշխարհային կազմակերպությունների կատարած հետազոտությունների արդյունքում բազմաթիվ պատճառներ են բերված բուլինգի պատճառների և դրսևորման վերաբերյալ: Ես իմ աշխատանքային տարիներին համոզվել եմ , որ բացի վերը նշված պատճառներից Հայաստանում շատ են այն դեպքերը, երբ երեխային տանը դաստիարակել են «Դու ամենալավն ես» , «Դու ամենախելացին ես» , «Դու ամենասիրունն ես» մեծարող խոսքերով: Հաճախ երեխայի անձի գերազնահատումը բերում է նրան, որ երեխան իրեն պատկերացնում է բուրգի վերևում և մնացածին թերազնահատում է: Այս թվացյալ սիրո դրսևորումը սերմանում է երեխայի մեջ մեծամտություն և փակում նրա աչքերը, որ չտեսնի իրականությունը և չցանկանա հավատալ, որ որևէ մեկն ինչ-որ բանում նրանից առաջ է անցել: Ցավոք, սա բարդ ուղղելի գործընթաց է, որը պատճառ է դառնում բուլինգի:

Ձեր երեխային կուռք մի դարձրեք: Երբ նա մեծանա , գոհեր կպահանջի:(Պ.Բուսատ)

Բռնությունից խուսափելու և մարդասիրություն սովորեցնելու համար առաջին հերթին հարկավոր է լինել լավ օրինակ: Ընտանիքից, ուսուցչից, ավագ ընկերոջից, միջավայրից երեխան տեսնելով ավելի շատ բան է սովորում, քան կարդալով, լսելով: Որպեսզի երեխան իրեն զգա գնահատված , պետք է նրան խրախուսել լավ արարքի համար: Երբ երեխան գնահատված է զգում իր ջանքերի, քայլերի համար , մեծ է հավանականությունը , որ կցանկանա կրկնել դա: Օրինակ , երբ երեխան օգնում է ընկերոջը , աջակցում է իրենից թույլերին, օգնում է ծնողներին տանը, լավ սովորելով արժանանում է ուսուցչի գովեստին դա դառնում է ՎԱՐՔԱՁԵՎ: Որպեսզի երեխան անի այս ամենը , նախ մեծերը` ծնողներն ու ուսուցիչները պետք է չմոռանան , որ երեխայից ինչ որ բան ստանալիս ՇՆՈՐՀԱԿԱԼ լինեն:

Երբեք մի թերազնահատեք փոքրիկ քայլերի կարևորությունը:

Այս խոքերը ինձ համար կյանքի սկզբունք են և հաճախ եմ կրկնում դասապրոցեսի ընթացքում: Լինում են դեպքեր, երբ աշակերտը ցանկանում է արագ հասնել առաջադրանքի կամ խնդրի պատասխանին և վրիպումներ ու սխալներ է անում, կամ ինչ որ լավ բան է փորձում անել ու հիասթափվում է անհաջողությունից , կրկնում եմ այս խոսքերը, որ լավ ու անսխալ գործ անելու համար պետք է անել փոքրիկ ու հաստատուն քայլեր: Նման կերպ էլ մենք` ուսուցիչներս, կարող ենք հասնել նրան, որ երեխաների մեջ «ցանենք» ու «աճեցնենք»

սիրո ծիլեր փոքրիկ թվացող քայլերով: Մաթեմատիկան հրաշալի հնարավորություն է տալիս սովորեցնելու դպրոցահասակ երեխաներին կյանքում պահել հավասարության սկզբունքը: Հավասարումներ լուծելն ավելի հեշտ է ու պարզ, քան՝ անհավասարումներ լուծելը: Կյանքն էլ այդպես է. Հավասար պայմաններում ապրելն ու ստեղծագործելն ավելի հեշտ է, քան՝ անհավասար պայմաններում: Եթե ուսուցիչներից յուրաքանչյուրը իր դասավանդման ընթացքում անընդհատ զուգահեռներ տանի կյանքի հետ, ապա համոզված եմ, որ բռնությունը, որպես աղետ, գոնե դպրոցից կվերանա: Մաթեմատիկայի դասավանդման մեջ բազմաթիվ են թեմաները, որոնց ուսումնասիրման ժամանակ կարելի է սովորեցնել մարդասիրություն, ինչը հենց կհանդիսանա պայքար բուլինգի դեմ: Օրինակ՝ մաթեմատիկայում կոտորակները գումարելիս կամ հանելիս հարկավոր է բերել ընդհանուր հայտարարի: Կյանքում՝ մարդիկ կարող են համագործակցել, եթե լինեն համախմբված մի գաղափարի շուրջ: Կոտորակներ թեման սկսելուց անպայման մեջբերում եմ հետևյալ խոսքերը. «Մարդը կոտորակի նման է. համարիչն այն է, ինչ նա կա, իսկ հայտարար՝ ինչ նա մտածում է իր մասին: Որքան մեծ է հայտարարը այնքան փոքր է կոտորակը:» (Ժան-Ժակ Ռուսո) Պետք է մեծամիտ ու ինքնահավան չլինել, այլ ապրել այնպես, որ ուրիշները գնահատեն քո մեծությունը: Հանրահաշվի դասընթացի պրոգրեսիաներ թեմայում աճը լինում է համաչափ: Կյանքում էլ է այդպես. Յուրաքանչյուր դրական քայլ քեզ ավելի է վեր հանում, իսկ վատ քայլը «փոքրացնում» է քո անձը: Ընկերոջ, թույլի հանդեպ անարդար վերաբերմունքը կտանի անվերջ փոքրի:

Մի թե սա պայքարի մի ձև չէ բուլինգի դեմ: Յուրաքանչյուր դասից հետո երեխան պետք ունենա մտորելու, ինքն իրեն հաշիվ տալու և հավասարակշռվելու շարժառիթ: Եվ յուրաքանչյուր դասին մենք՝ ուսուցիչներս, պետք երեխային ինքնաբացահայտվելու, ինքնահաստատվելու հնարավորություն տանք, թեկուզ ամենահեշտ առաջադրանքը լուծելով, որպեսզի թույլերը չդառնան ծաղրի առարկա, իսկ շատ սովորողներին էլ չհանդգնեն անվանել «գիրք կրծող»- ներ:

Ինչպես ջերմաստիճանը կարող է ցույց տալ մարդու առողջ կամ վատառողջ լինելը, այնպես էլ սոցիալական նորմերը ցույց են տալիս սոցիալական առողջությունը: Ֆիզիկական և բարոյական վնաս պատճառելը(բուլինգը) սոցիալական վատ վիճակ է ենթադրում: Սոցիալական նորմերից շեղումը դասարանում բերում է պառակտման, ինչի արդյունքում էլ տեղի է ունենում բռնություն: Դպրոցում աշակերտների միջև փոխվստահություն, հարգանք

և մի շարք սոցիալական և ստեղծագործական արժեքներ ձևավորելուն նպաստում են համագործակցային, խմբային, նախագծային աշխատանքները: Խմբում ձևավորվում է միմյանց օգնելու, խրախուսելու, աջացելու մթնոլորտ: Սովորողի ջանքերն ուղղվում են ընդհանուր նպատակին համատեղ հասնելուն: Այն նպաստում է հանդուրժողականության և վստահության ձևավորմանը: Քննարկումներն ու ձգտումներն օգնում են խմբի անդամների փոխհարաբերություններին: Խմբի անդամները համագործակցում են, փոխանակում են տեղեկություններ, կարծիքներ և ռեսուրսներ, մշակում և վերլուծում են տեղեկությունը, ապահովում են հետադարձ կապ, քաջալերում և աջակցում են միմյանց՝ ընդհանուր նպատակին հասնելու համար:

Հենց այս մղումներով 5-12-րդ դասարանների աշակերտների հետ կազմակերպեցի մի նախագծային աշխատանք «ՄԱԹԵՄԱԴ» վերնագրով: Կազմեցի 6 հոգուց բաղկացած 5 խումբ: Խմբերը ինքս ձևավորեցի և խմբերում ներառեցի տարբեր դասարանների, տարբեր նախասիրությունների և իմացական տարբեր մակարդակների երեխաներ: Նպատակս էր՝

1. Ձևավորել առողջ համագործակցություն անկախ տարիքից, սեռից և կարողությունից:
2. Լինել հանդուրժող
3. Գնահատել գործընկերոջ ուժեղ կողմերը
4. Բացահայտել միմյանց
5. Կարողանալ գործնականում կիրառել գիտելիքները
6. Մոտիվացվել և արժևորել գիտելիքի ուժը
7. Լինել նախաձեռնող

Խմբերը մեկ-երկու ամիս շարունակ ամեն օր աշխատում էին միասին ու որ ամենակարևորն է, բոլորն էլ ներգրավված էին աշխատանքում:

Նախագծերի համառոտ նկարագրություն

	Նպատակ	Ընթացք	Վերջնարդյունք
Առաջին խումբ. Նոնաբույր հայրենիք	Մաթեմատիկական գիտելիքների կիրառում, Ֆինանսական գիտելիքների	Աշակերտները հայկական զարթանախաշերով պատրաստել էին գրիչներ,	Հայրենասիրության դրսևորում, տնտեսության զարգացմանը նպաստող

	զարգացում, հայրենական արտադրանքի խրախուսում, սեփական ներուժի օգտագործում, միասնական գաղափարների իրագործում,	նոթատետրեր, կրծքազարդեր, տարոսիկներ, ասեղնագործի թաշկինակներ և այլն.. Իրենց ներդրած փոքրիկ գումարով պլանավորել էին մեծ արդյունքի հասնել:	արդյունավետ աշխատանք:
Երկրորդ խումբ. Դիետա	Առողջ ապրելակերպ, էսթետիկ արտաքին, նպատակային որոշում, ժամանակի և հնարավորությունների իրատեսական գնահատում, համագործակցություն, ինքնավստահություն	Ներկայացրել էին օգտակար սննդի մեջ ընդգրկված վիտամինների , ճարպերի, սպիտակուցների քանակները և մշակել էին հատուկ սննդակարգ նիհարելու համար:	Դիետոլոգների հետ համաձայնեցված հատուկ սննդակարգով «ՄԱԹԵՄԱՐԴ» -ուն 10 օրվա հստակ հաշվարկած կալորաների թույլատրելի չափաբաժնով հասցրեցին իր ցանկալի արդյունքին:
Երրորդ խումբ. Խնայողություն	Ֆինասների ճիշտ կառավարում, ֆինանսական գրագիտություն , հնարավորությունների գնահատում, խնայողություն,	Գյուղում ապրող ու շատ վաստակող մարդու և քաղաքում ապրող ու քիչ վաստակող մարդու եկամուտների ու ծախսերի նկարագիր: Խնայողություն ունելալու մի քանի	Գումարի սխալ տնրինումը բերում է պարտքերի կուտակման , իսկ եթե ի սկզբանե ճիշտ է հաշվարկված ամեն բան , անգամ փոքր աշխատավարձից կարելի է խնայել և

		քայլերի մշակում:	տարեվերջին ունենալ որոշակի գումար:
Չորրորդ խումբ. Բիզնես	Համագործակցություն, ֆինանսների ճիշտ տնօրինում, նախագծում, աջակցում	Երեք ընկեր ներդրել են որոշակի գումարներ և համատեղ բիզնես են սկսել: Հաշվարկել էին սպասվող ծախսերը , անհրաժեշտ ռեսուրսները: Համագործակցության ռազմավարություն էին մշակել:	Ամիսներ անց ներդրած գումարը և մշակած ռազմավարությունը բերել էին ֆինանսական աճ: Յուրաքանչյուրի ներդրմանը համապատասխան կատարել էին զուտ եկամտի բաշխում:
Հինգերորդ խումբ. Պանրի արտադրություն	Մթեմատիկական գիտելիքների կիրառում, գյուղատնտեսության զարգացում, բիզնես ծրագիր	Փոքր տնտեսությունից մեծ բիզնես ունենալու համար ռեսուրսների ընդլայնման ծրագիր էին մշակել , հաշվարկել էի ակնկալվող ծավալի համար անհրաժեշտ ներդրումները:	Արդյունավետ համագործակցություն, իրատեսական ծրագիր, հսկա հաշվարկներ, ներգրավված անդամների պոտենցիալների լիարժեք օգտագործում:

Բոլոր խմբերը մշակել էին հետաքրքիր ներկայացման ձև: Օգտագործել էին S2S գործիքներ, նկարչական հմտություններ, ձեռներեցություն, ճկունություն:

Խմբերից չորսում դիտվեց առողջ համագործակցություն, փոխըմբռնում, հարգանք միմյանց հանդեպ, մասնակիցների լիարժեք ներգրավվածություն: Միայն առաջին խմբում աշակերտներից մեկը լիդերի դեր ստանձնեց և ղեկավարեց թիմը իր կանեններով: Չնայած ,

որ այդ ամենի մեջ կարելի է և լավ բան տեսնել : Խմբի ղեկավարը աշխատանքի մեծ մասը ինքնուրույն կատարեց, բայց առանձին չներկայացավ: Նա աշխատանքի ներկայացումը հավասար բաշխեց խմբակիցների մեջ , որպեսզի ոչ ոք դուրս չմնա: Իմ դիտարկմամբ դա էլ մարդասիրական ինչ որ դրսևորում է: Նախագծի առաջնային նպատակն էր մաթեմատիկական գիտելիքների կիրառումը, բայց որպես կարևոր բաղադրիչ ներգրավված աշակերտների լիարժեք ներգրավվածությունն էր: Նմանատիպ մասշտաբային աշխատանքները կօգնեն աշակերտներին անկաշկանդ ինտեգրվել միջավայրին, զգան իրենց կարևորությունն ու ճանաչեն իրենց կարողությունները: Այս մոտեցմամբ քայլ առ քայլ կմոտենանք այն նպատակին, որ յուրաքանչյուր երեխա ինքնուրույն և գրագետ կկարողանա պաշտպանվել կիբերհարձակումներից, ֆիզիկական և հոգեբանական ճնշումներից անկախ սոցիալական դիրքից կամ ֆիզիկական կարողություններից: Այստեղ շատ կարևոր է ուսուցչի դերը: Որպես հեղինակություն ուսուցչի դիրքորոշումը անչափ կարևոր է: Երբ ուսուցիչը կարևոր և պատասխանատու գործ է հանձնարարում հալածվող աշակերտին և հայտնում իր վստահությունը, բարձրանում է երեխայի ինքնագնահատականը ,իսկ բռնարարը նկատում է իրենից թույլ ընկերոջ կարողությունը: Իսկ բռնարար երեխաներին պարբերաբար լավ գործերի և համագործակցության մղելով , կարելի բերել հոգեբանական հավասարակշիռ և պատասխանատու վիճակի:

Իմ փորձից մի քանի դեպք

Ես իմ մանկավարժական ոչ այնքան մեծ փորձի ընթացքում բազմաթիվ իրավիճակների եմ հանդիպել, որտեղ նկատել եմ դասարանում շերտավորում, կամ աշակերտի, ում բոլրն են մեկուսացնում(հարաբերական, սոցիալական բուլինգ):

Իրավիճակ 1 Երբ առաջին անգամ դասղեկություն ստանձնեցի ու աշակերտների հետ ավելի հաճախ սկսեցի հաղորդակցվել , նկատեցի, որ դասարանի մի աղջիկ միշտ ագրեսիվ , պաշտպանողական դիրքում է: Հասկացա, որ պարբերաբար ենթարկվելով ծաղրի նրա մոտ ակտիվ զարգացել էր ինքնապաշտպանողական ռեակցիան: Նրան ծաղրում էին գիրության և մտավոր թույլ կարողությունների համար: Հաճախակի զրույցների արդյունքում այդ աշակերտուհուն սկսեցին ինտեգրել և մասնակից դարձնել դասարանական միջոցառումներին: Որքան էլ ,որ նրա մոտ չէր ստացվում լավ ասմունքերը կամ երգերը ,ես նրան կարևոր դեր տվեցի միջոցառմանը ,ինչը նրան ոգևորեց , ուրախացրեց նաև ծնողին: Այդ աշակերտը այնքան ընտելացավ ու հաշտվեց կուլեկտիվին, որ ծննդյան տոներին նվերներ էր անում այն դասընկերներին , ովքեր իր կարծիքը լսում ու օգնում էին:

Իրավիճակ 2 6-րդ դասարան փոխադրված մի աշակերտ խոսում էր թույլ կակազելով ու մի քիչ դանդաղ էր մտածում: Ուսուցիչները նրան նկարագրելուց անվանեցին «դանդալոշ»: ՄԻ դասի ժամանակ կատարեցի հարցադրում նոր ուսումնասիրվող նյութի վերաբերյալ և տվեցի ժամանակ մտածելու: Դասարանի 19 աշակերտներից միայն նա ճիշտ պատասխան տվեց: Դա ինձ զարմացրեց և ուրախացրեց: Սկսեցի նրան ավելի հաճախ հարցեր տալ ու հասկացա, որ նրան ժամանակ է պետք արտահայտվելու: Դասարանի կուռք դարձակ գերազանցիկներից ավելի տրամաբանորեն էր մոտենում խնդրին: Ամեն դասին ավելի էր ոգևորվում: Սկսեց այնքան լավ սովորել, որ մաթեմատիկայից հասավ գերազանցիկներին: Տարիներ անց նա դիմեց տնտեսագիտական քոլեջ:

Իրավիճակ 3 5-րդ դասարան փոխադրված մի տղայից բոլորը խուսափում էին, որովհետև նա ԿԱՊԿՈՒ երեխա էր: Երբ զգում էր , որ իրեն են նայում ու ծիծաղում խփում էր ,կամ ծակում գրիչով: Ուսումնասիրելով երեխային զգացի, թե ինչքան կարիք ունի շփման: Նրան հեշտ առաջադրանքներ էի հանձնարարում ու արտահայտվելու հնարավորություն տալիս: Կանչում էի գրատախտակի մոտ ու տալիս այնպիսի առաջադրանք, որ կկարողանա լուծել ու խրախուսում էի: Այդպիսով բարձրացնում էի նրա հեղինակությունը իր և դասընկերների աչքերում: Դրան զուգահեռ նույն հարցը համպատրաստից տալիս էի այն աշակերտին , ով ծաղրում էր : Ու եթե չէր պատխանում համեմատում էի Դ.-ի պատասխանի հետ , որպեսզի հասկանա , որ անգամ այն դեպքում ,երբ ընկերը թերանում է չի կարելի ծաղրել, որովհետև իրենից խելացիներն էլ մի օր իր վրա կծիծաղեն: Մինչև տարեվերջ բոլորը սկսեցին ավելի հարգանքով մոտենալ աշակերտի և նույնիսկ օգնել պետք եղած ժամանակ:

Իրավիճակ 4 Մաթեմատիկայի դասաժամերին 9-րդ դասարանի մի աշակերտուհի անընդհատ ուզում էր գրատախտակին մոտենալ: Դասընկերներից մի տղա ծաղրում էր անվանելով «կավիճ կրծող»: Նա արդեն վախենում էր ձեռք բարձրացնել: Սկսեցի ամեն օր այդ տղային գրատախտակի մոտ առաջադրանք տալ, որ հասկա մի բան. Որպեսզի լսարանի առաջ աշխատել ու փորձել չսխալվել հարկավոր է ունենալ բավարար գիտելիք ու համարձակություն: Ու այն պահին երբ ինքն է հեղինակագրկվում իր չիմացությամբ շատ ավելի վատ է: Պետք է գնահատել դիմացինի կարողություններն ու ջանքերը:

Ուսուցիչը կարող է շատ նուրբ բարձրացնել ճնշված աշակերտի ինքնագնահատականն ու հեղինակությունը: «Առողջ դասարանում» է ,որ կարելի է անցկացնել արդյունավետ դաս:

Եզրակացություն

Ինչպես աշխատել հալածող խմբի կազմակերպիչ երեխայի հետ

Երեխաների հետ պետք աշխատանք տանել, բերել նրանց գիտակցության, որ իրենց արածը վատ բան է: Նրանք դա սովորաբար չեն գիտակցում, քանի որ ունեն արդարության սեփական ընկալում, և եթե ամեն մեկին առանձին հարցնես, նրանք հեշտությամբ կարդարացնեն իրենց արարքը: Նրա համար հիմնական վտանգը խմբի աչքերում հեղինակության կորուստն է: Երբ նա տեսնի, որ մեծահասակները (մանկավարժները, ծնողները) ակտիվորեն միջամտում են, և դրա շնորհիվ իր հեղինակությունը սկսում է սասանվել, նա կսկսի համագործակցել: Նման դեպքերում որպեսզի աշակերտը ինքը ինքնուրույն համոզվի իր արարքների լավ կամ վատ լինելու մեջ հանձնարարում եմ մի **T – աձև աղյուսակ** գծել և յուրաքանչյուր սյունակում գրել իր արարքի լավ և վատ կողմերը: Եթե կարողացավ ավելի շատ արդարացումներ գտնել ուրեմն արաքը ճիշտ է: Կարևոր է ,որ ինքն իր հետ անկեղծ լինի: Ցանկալի է , որ այդ բանը անի կյանքում ցանկացած քայլ անելուց առաջ:

Ինչպես աշխատել հալածանքների թիրախ դարձած երեխայի հետ

Պետք է գիտակցել, որ մի խնդիր լուծելով՝ կարևոր է նոր խնդիրներ չստեղծել: Մանկավարժությունը ունի մի շատ կարևոր սկզբունք՝ երեխան սովորում է, երբ դժվարություններ է հաղթահարում, և ավելորդ աջակցությունը վնասակար է երեխայի զարգացման համար: Ե՛ւ մանկավարժները, ե՛ւ ծնողները պետք է դա քաջ գիտակցեն, և միջամտեն միայն այն պահերին, երբ բացահայտ է, որ առանց իրենց աջակցության խնդիրը չի լուծվում: Իսկ միջամտելիս դարձյալ վստահեն երեխաներին, և հնարավորություն տան նրանց մտածել, գործել և լուծել խնդիրները ինքնուրույն: Եթե մենք՝ մանկավարժներս , կրթենք երեխաներին այնպես, որ առաջինը իրենք գիտակցեն իրենց կարևոր դերը կյանքում , գնահատեն իրենց կարողությունները ,կդառնան ավելի պաշտպանված:Ցանկացած երեխայի , պետք է օգնենք բացահայտել իր կարողությունները: Ես համոզվել եմ մի բանում, որ եթե մեծերը(ուսուցիչ , ծնող) վստահում են իրենց երեխային, օգնում են բացահայտել սեփական կարողությունները, լավ օրինակ են հանդիսանում մարդկային փոխհարաբերություններում , ապա երեխան մեծանում է հավասարակշիռ, հաստատուն քայլերով և բարոյական:

Բարոյական արժեքներն անտեսանելի են, ինչպես քամին, սակայն գիտենք, որ քամիկ կա՝ ծառերի սուսափյունից:

Գիտենք նաև ,որ բարոյական արժեքները գոյություն ունեն, դատելով մարդկանց արարքներից:

ԵՎԱ ԱՆՉԵԼ

Գրականության ցանկ

1. Ա. Համբարձումյան (Երևան 2021) *“Բուլինգը Երևանյան դպրոցական միջավայրում”*
2. Մ. Միքայելյան (Երևան 2016) *“ Բռնության և զոհի հոգեբանություն”*
3. [Միացյալ Նահանգների կառավարության պաշտոնական կայք](#)
4. Olweus, D. Bullying at school: What we know and what we can do. Malden, MA: Blackwell Publishing (1993)
https://www.researchgate.net/publication/246876123_Olweus_D_1993Bullying_at_school_What_we_know_and_what_we_can_do_Malden_MA_Blackwell_Publishing_140_pp_2500
5. [ABA anti-bullying alliance \(2021\)](#)
6. [BRIM Anti-Bullying Software](#)
7. [ditchthelabel\(2017\)](#)
8. Evans and Smokowski (2016) Child and Adolescent Social Work Journal 33(4)
9. Малкина-Пых И.Г. Психология поведения жертвы. Справочник практического психолога. М.: Эксмо, 2006. 1006 с.