Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

«Հանրակրթական դպրոցների ուսուցիչների և ուսուցչի օգնականների դասավանդման հմտությունների զարգացման ապահովում» ծրագիր

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ «Արարատի մարզի Այգավանի Գ. Ղուկասյանի անվան միջն. դպրոց» ՊՈԱԿ

Առարկա՝ Աշխարհագրություն

Թեմա՝ Բուլինգի դրսևորումները և կանխարգելումը դպրոցում

Վերապատրաստող, մենթոր՝ Կարինե Ավետիսյան

Ուսուցիչ՝ Սուսաննա Արարատի Ենոքյան

Երևան 2022

Նախաբան

Ի՞նչ է բուլինգը

Բուլինգը անգլերեն Bullying[1] բառի թարգմանությունն է, որը 1530 թվականից գործածվել է սկզբում որպես «սիրելի», ապա կռվարար, բռնարար, ագրեսիվ վարքի դրսևորում, հետապնդում, հոգեբանական տեռոր, ծեծ, հեգնանք, ծաղրանք, բամբասանքների տարածում, անձի մեկուսացում շրջապատից և այլ դաժան իմաստներով: Բուլինգի ենթարկվողը զոհ է, իսկ բուլինգի ենթարկողները՝ բուլեր:Այն ունի մի քանի տարատեսակներ՝ կիբեր բուլինգ, որը իրականացվում է համակարգչի միջոցով, օգտագործելով համակարգիչը որպես վնասելու միջոց, ֆիզիկական բուլինգ՝ հարվածելու, ծեծի միջոցով, բառացի բուլինգ՝ պիտակավորման, ծաղրական անունների միջոցով և հարաբերական բուլինգ, որի միջոցոով փորձում են մեկուսացնել մարդուն իր շրջապատից և բացառում են կանխամտածորեն նրան հասարակությունից: Զոհ դառնում են հասարակության մեջ իրենց տեղը չգտած անձինք, կամ որոշակի արտաքին, ֆիզիկական թերություններ ունեցողները՝ մեծ քիթ, տգեղ արտաքին, կաղ ոտք և այլն: Կարելի է ասել, որ բուլինգը ամենուր է՝ տանը, դպրոցում, աշխատավայրում, բակում: Բուլերը նրանք են, ովքեր ինքնահաստատման խնդիր ունեն, կամ էլ վնասում են նախանձից: Նրանք ապրում և դաստիարակվում են այն ընտանիքներում, որտեղ գործածվում են ֆիզիկական պատիժները, ծնողներից սովորել են, որ ամեն խնդիր կարելի է բռնության միջոցով: Նրանք երիտասարդ տարիքում արդեն հանցանքներ են կատարում: Բուլինգի զոհ դարձածները հիմնականում աղքատ ընտանիքներից են, երբեմն ծնողազուրկ, որովհետև այդպիսի մարդկանց վիրավորելը կամ ծաղրելը ավելի հեշտ է:

---

1. Վիքիպեդիա

Նրանք ունենում են ցածր ինքնագնահատական, մեկուսանում են ընկերական շրջապատից, ունենում են ամոթի, վախի զգացում, խուսափում են

հասարակական վայրերից, դառնում են ինքնամփոփ, որը կարող է հոգեկան շեղումների պատճառ դառնալ և մղել ինքնասպանության:

Բուլինգի վտանգավոր դրսևորումները.

Բուլինգի զոհ դառնում են ոչ միայն դպրոցում, որը ամենահաճախն է հանդիպում ուղղակի և անուղղակի ձևով՝ հասցնելով ֆիզիկական և հոգեբանական ճնշվածության, այլև ուսանողության շրջանում: Աղջիկս սովորում էր համալսարանում, ամեն օր տուն գալուց պատմում էր իրենց կուրսի մի տղայի մասին, որը բուլինգի զոհ էր դարձել համակուրսեցի տղաների կողմից: Այդ տղան լավ սովորող,լավ ծնողների (բժիշկների) զավակ էր, շատ լուրջ, հանգիստ բնավորությամբ ու դաստիարակված: Այդպես անցան ուսանողական տարիները, նա դիմացավ ծաղրանքներին, ստորացումներին, ու մենակ էլ՝ առանց ընկերների, ավարտեց ուսումը: Իսկ ծաղրողները ինչ-որ փողոցային հեղինակություններ էին, որոնց պահվածքը ընդունվում էր նաև համակուրսեցի աղջիկների կողմից: Ահա թե ուր կարող է հասնել մարդկային դաժանությունը և անսրտությունը: Շատ դժվար է հավատալ, որ կան այդպիսի երևույթներ նաև մեր շրջապատում և ոչ ոք իրավունք չունի փչացնելու որևէ մեկի կյանքը: Այս պարագայում այդ տղան ոչ մի հիշարժան լավ հուշ կամ երջանիկ ուսանողի զգացողություն չտարավ իր հետ:

Դպրոցներում հանդիպող բուլինգի դեպքերը համաշխարհային խնդիր են: Այն կարող է խանգարել, որ յուրաքանչյուր երեխա ստանա դպրոցական նորմալ, ապահով

կրթություն: Հարցը բարձրաձայնվում է ամբողջ աշխարհի մակարդակով, որտեղ կա դպրոց, հասարակություն և ընդհանրապես միջավայր: Երևույթը մարդկային հասարակության մեջ կա հին ժամանակներից: Ծաղրվել են թույլերը, տկարները, այլակրոնները: Հոգեբանները գտնում են, որ այլ մարդու թույլ կողմը կամ այլակարծությունը ծաղրելը բնորոշ է չինքնահաստատված, թույլ մարդկանց, որոնց կարծիքով իրենց առաջ գնալու ռազմավարությունը ոչ թե գերազանցելն է, այլ նվազեցնելը: Փոքր տարիքում ծնողները իրենց երեխային մեծարում են, որը սերմանում է երեխայի մեջ մեծամտություն: Իսկ դա փակում է երեխայի աչքերը իրականության առաջ: Բուլերը սկզբում ծաղրում են դպրոցում լավ սովորող տղաներին, հետո նախանձում են նրան, որ լավ, բարձր դիրք ունի աղջիկների շրջանում, որից հետո սկսվում է ծաղրանքների շղթան ավելի դաժան բնույթ ստանալ: Այդպիսի դեպքերում մեծ դեր ունեն ծնողները: Անհրաժեշտ է զրուցել ծնողների հետ, համոզել, որ քիչ գովեն իրենց երեխային, ծնողներն էլ իրենց հերթին պետք է բացատրեն երեխային, որ լավագույնը լինելու համար պետք է շատ աշխատել:

Փաստորեն դպրոցական բուլինգի հիմնական պատճառը ծաղրողի հոգեբանական խնդիրներն են, ով իրեն զգում է ամենաբարձրը: Իրականում այդպիսի աշակերտները օգնության կարիք ունեն, պետք է նրանց խղճալ, պարզել այն բոլոր հիմքերը, որոնք դրդում են նրանց այդպիսի քայլերի:

Դպրոցում բուլինգի առկայության ցուցանիշներ[1].

1. Դպրոց գնալու ցանկության պակաս
2. Ֆիզիկական և մարմնական բողոքներ
3. Կապտուկներ, քերծվածքներ
4. Գլխացավ, փորացավ
5. Քնի և ախորժակի խանգարում
6. Հուզական բացասական դրսևորում
7. Մեկուսացվածություն
8. Կորած և վնասված իրեր
9. Ակտիվություններում ներգրավվելու ցանկության պակաս
10. Ընկերների պակաս կամ բացակայություն
11. Առաջադիմության անկում

Դպրոցի հոգեբանը պետք է աշխատի հետևյալ ուղղությամբ.

- Անպայման տեղեկացնել կրթական հաստատության բոլոր օղակներին:

1. Եվրոպական միության և Յունիսեֆի աջակցության ծրագիր

- Պետք է կատարել մշտադիտարկում՝ պարզվում են զոհը, ագրեսորը, մասնակիցները, դիտորդները:

Աշխատակիցները պետք է կազմեն միասնական
աշխատանքային պլան, առանձնազրույց ունենան զոհի, ագրեսորի կամ ագրեսորների հետ: Այնուհետև պետք են խորհրդակցական հանդիպումներ բոլորի հետ՝ զոհի, ագրեսորի, ծնողների և շրջապատի երեխաների հետ: Կատարել նաև լուսավորչական աշխատանք դպրոցի անձնակազմի հետ բուլինգի թեմայով:

Ուսումնասիրողները փաստում են, որ բուլինգի զոհ կարող է դառնալ ցանկացած մարդ: Այս առումով ավելի ներառական մոտեցում է օրենքում ամրագրելը, որ բուլինգի ցանկացած դրսևորում ցանկացած աշակերտի հանդեպ անընդունելի է և դպրոցը բոլոր աշակերտներին պետք է տրամադրի միևնույն պաշտպանությունը, անկախ աշակերտի իրավական կարգավիճակից, սոցիալական դիրքից, խոցելի խմբի ներկայացուցիչ լինելուց և այլն[1]:

Կան իրավիճակներ, որ մի հաստատությունում ինչ-որ բան բուլինգ է համարվում, մյուսում՝ ոչ: Կարևոր է հաշվի առնել անձի զգացողությունների մակարդակը: Օրինակ մի աշակերտի կարող է դուր գալ իրեն կեղծանվամբ դիմելը, և դա չընկալվի որպես անձնական սահմանների խախտում կամ անցանկալի դիմելաձև, իսկ մեկ այլ աշակերտի՝ ոչ: Բուլինգը ուղղակի իմաստով անցանկալի հոգեբանական, ֆիզիկական կամ էմոցիոնալ սահմանների խախտմամբ ագրեսիվ վարքն է դպրոցահասակ երեխաների շրջանում,որը կրկնվող է:

Բուլինգի կարգավորման միջազգային փորձը

Բուլինգի վերաբերյալ տվյալների շտեմարանների ստեղծման նպատակներից մեկն էլ բուլինգի պատճառները հասկանալու, դրանց կանխարգելման, միջամտության և հետևանքների հետ աշխատելու օրենքներ, քաղաքականություններ, ռազմավարություններ և մեխանիզմներ ստեղծելու համար են:
Այն հարցին, թե ի՞նչ մոտեցում ցույց տալ բուլինգի դրսևորումներին հատկապես դպրոցական միջավայրում, ունի իր բարդությունները և դեռևս իրավական և մանկավարժական բանավեճերի հարց է: Նախ և առաջ դա կապված է այն հանգամանքի հետ, որ խոսքը դպրոցահասակ երեխաների մասին է: Բուլինգի միջամտությունը պետք է լինի այնպիսին, որ չվնասի ոչ բուլինգի ենթարկվող ոչ էլ բուլինգ իրականացնող երեխային, ավելի խոցելի չդարձնի նրանց և դուրս չմղի սոցիալական միջավայրից:
Բուլինգ կարող է համարվել
նաև քրեորեն պատժելի վարքի դրսևորումները, ինչպիսիք են անձի արժանապատվությանը կամ ֆիզիկական առողջությանը վնաս հասցնելը, գողությունը, հարկադրանքը, շանտաժը և
այլն: Այս դեպքում, արդյո՞ք դպրոցական բուլինգը ևս նպատակահարմար է քրեականացնել
թե ոչ:
Այս առումով, առկա են բուլինգի կանխարգելման կամ դադարեցման բազմաթիվ մոտեցումներ և մակարդակներ՝

- Երեխաների իրավունքների պաշտպանության միջազգային հռչակագրեր
- Իրավական կարգավորումներ ազգային օրենսդրության մակարդակում
- Բուլինգի կանխարգելման ազգային ռազմավարություններ
- Կրթության նախարարության կողմից մշակված ընթացակարգեր/համազգային ուղեցույցներ
- Հակաբուլինգային քաղաքականություն յուրաքանչյուր դպրոցի մակարդակում, որը կարող է ամփոփված լինել դպրոցի կազմակերպական/վարքային մշակությում
- Ուսուսիչների և ծնողների համագործակցային և մասնակցային զգայուն մոտեցումը
- Աշակերտների բարեվարքության և կարգապահության զարգացումը և այլն[1]:

1.Հակաբուլինգային օրենքներ և քաղաքականություններ (Antibullying Laws and Policies)

Աշակերտների փոխհարաբերությունները և բուլինգը

Իրականում պարզվում է, որ աղջիկները ավելի շատ են բուլինգի ենթարկվում, քան տղաները: Նրանք կարող են զոհ դառնալ արտաքին տեսքի, հագուստի կամ լսած երաժշտական ճաշակի վերաբերյալ: Այդ իրավիճակը կարող է լինել երկար ձգվող, ուղեկցվել օտարումով կոլեկտիվից, «կծոցներով» կամ բամբասանքներով, հետագայում աղջիկները ավելի շատ դեպքեր են մտաբերում ինչպես իրար, այնպես էլ ուսուցիչների հետ կապված դեպքերի մասին: Նրանք ավելի շատ են պատկերացնում բուլինգի բացասական հետևանքները: Եթե մասնակցում են «զվարճանքին», դա միայն նրա համար, որ վստահ են, որ դա չի շրջվի իրենց դեմ: Այն աղջիկները, որոնք շատ ընկերուհիներ չունեն, ավելի խոցելի են, իսկ մյուսները գերադասում են կամ լռել կամ «զվարճանալ»:

Ուսուցիչները և աշակերտները բուլինգի պատճառը գտնում են ընտանեկան դաստիարակության մեջ: Բայց հնարավոր է տանը նրան դաստիարակում են բացասական նորմերով, իսկ դպրոցում նա դա հաճախակի է դրսևորում, թեթև և ուրախ անցկացնելով իր առօրյան, իրեն ներկայացնելով որպես լիդեր: Ժամանակ առ ժամանակ անհրաժեշտ է ոստիկանության աջակցությունը, նրանց բացատրությունները և օրենքով պատժելի արարքները աշակերտների շրջանում:

Բնականաբար այն աշակերտները, ովքեր բուլինգի են ենթարկվում, չեն կարողանում իրենց պաշտպանել, խոսքերով պատասխան տալ: Խոսքը վերաբերում է հաղորդակցման հմտություններին, ինքնավստահությանը և ինքնաներկայացման

հմտությունների պակասին: Եթե աշակերտը կարողանում է իրեն ուղղված հարցին կամ կամ ծաղրանքին պատասխանել ինքնավստահ ու ճիշտ ուղղորդված, ապա դադարում է նրա նկատմամբ ծաղրանքի տարափը: Թե ՛ աշակերտների միջև, թե ՛ ուսուցիչ – աշակերտ հարաբերություններում բուլինգը բացասական ազդեցություն ունի դպրոց հաճախելու մոտիվացիայի վրա: Այն խիստ բացասաբար է ազդում նրանց ինքնագնահատականի և անձի նկատմամբ պատկերացումների վրա: Շատ ուսուցիչներ իրենց կոպիտ և անհարգալից վերաբերմունքով հոգեկան մեծ ցավ են պատճառում աշակերտներին հատկապես բարձր դասարաններում: Դպրոցում բուլինգի դեպքերի ականատես լինելիս ուսուցիչները միջամտում են և լուծումներ են գտնում: Հաճախ նաև մասնակցում են գիտակից աշակերտները , ովքեր ունեն որոշակի հեղինակություն: Լինում են դեպքեր դպրոցում, երբ թաքցվել ու կոծկվել է բուլինգ ուսուցիչների և տնօրենի կողմից: Դա արվում է դպրոցի համբավը «չփչացնելու» համար: 30% -ը աշակերտների փորձում է չմիջամտել, վախենալով ինքն էլ զոհ դառնալ: 40% -ը միջամտում են, դրանք այն աշակերտներն են, ովքեր դիրք ու հեղինակություն ունեն դպրոցում ու դասարանում և չեն վախենում ոչնչից: Աշակերտների մոտ 30 %-ը ակտիվ կամ պասիվ ձևով միանում է բուլինգ իրականացնող աշակերտին(ներին) և սկսում ծաղրել բուլինգի զոհին: Դա տեղի է ունենում 2 ձևով: Ակտիվ մասնակցությամբ, երբ իրենք ևս սկսում են բուլինգ իրականացնել թիրախավորված աշակերտի հանդեպ: Պասիվ մասնակցությամբ, օրինակ, ծաղրական կատակների, վրա ծիծաղելով, եթե բուլինգի զոհը օտարվել է, նրա հետ չշփվելով, նրա կողքին չնստելով և այլն:

Աղյուսակ 1.

Աշակերտների վարքը դպրոցում բուլինգի դեպքերի ականատես լինելիս			
Փորձում են կանխարգելել կամ լուծել միջադեպը, դրական ելք գտնելով իրավիճակից **36.6%**	Ոչինչ չեն անում **31.0%**	Անցնում են բուլերի/ուժեղ խմբի կամ անհատի կողմը **18.3%**	Ծիծաղում են բուլինգի զոհի վրա **14.1%**
Մեջբերումներ աշակերտների պատասխաններից			
«Ուսուցիչները սովորաբար մասնակցություն չեն ունենում հարցի լուծմանը, հարցը լուծվում է գիտակից աշակերտների օգնությամբ» *«Հատուկենտ դաստիարակված և բարձր մարդկային արժեքներով ու գիտակցությամբ աշակերտներն են փորձում միջամտել և կանխել համեմատաբար թույլերի հանդեպ իրականացվողը»:* *«Աշակերտներով փորձում ենք կանխել նման իրավիճակները գոնե մեր դասարանում, կայծի դեպքում միանգամից արձագանքում և չենք թողնում շարունակվի: Բացատրում ենք, որ չպիտի նման ձևով վարվեն դասընկերոջ նկատմամբ»:*	*«Աշակերտները մտածում են,որ եթե խառնվեն, ապա իրենք կլինեն բուլինգի հաջորդ զոհերը: Չեն ուզում խնդրի մեջ ներքաշվել և լուծում գտնել»:* *«Ծաղրանքի ենթարկվող աշակերտները հիմնականում լռում են՝ վախենալով կամ գուցե ամաչելով: Պատասխան չտանալով՝ ծաղրող աշակերտները շարունակում են իրենց չափազանց վատ պահվածքը: Իսկ կողքից դիտորդները հիմնականում արձագանք չեն տալիս»:* *«Աշակերտները ևս չեն միջամտում ծաղրողներին զոհ չդառնալու նպատակով, ասում են անուշադրության մատնիր կանցնի կգնա կամ ուղղակի լռում են»* ;	*«Աշակերտները սովորաբար ինքնագիտակցում չունեն: Գնում են այն կողմը, որտեղ ուժեղներն են»:* *«Ավելի շատ աջակցում են այն աշակերտին ով բուլինգ է սկսում»:* *«Աշակերտները հիմնականում անցնում են նրա կողմը, որ ավելի ուժեղ է»:* *«Ցավոք, միանում են ծաղրող կողմին»:* *«Աշակերտներից որոշներ միանում են ճնշող աշակերտին»:*	*«Աշակերտները երբեմն չեն հասկանում պահի լրջությունը և ավելի են բորբոքում կրքերը (օրինակ բարձր ծիծաղելով միրավորական կատակի վրա)»:* *«Աշակերտները հիմնականում չեզոք են նրանք ուրախանում են տեսնելով այդ երևույթը»:* *«Մեծ մասը փորձում է ստեղծել սեփական հումորը»:* *«Աշակերտները խնդրում են»:*

Եզրակացություն

Ինչպես կանխարգելել բուլինգը դպրոցում

Շատ մեծ դեր ունեն ուսուցիչները և ծնողները, ամեն ինչ պետք է սկսել կանխարգելումից.

1. Դպրոցում կազմակերպել բաց դասեր, իրազեկիչ հանդիպումներ, որոնց ընթացքում աշակերտները մանրամասն կծանոթանան երևույթին:
2. Դասղեկի ժամերին պարբերաբար անդրադառնալ խնդրին, քննարկել երևույթը, խոսել դրա վատ ազդեցության մասին:
3. Աշակերտներին ներկայացնել իրենց իրավունքները, կարդալ այն օրենքները, որոնցով պաշտպանվում են այդ իրավունքը:
4. Բուլինգ նկատելու դեպքում պետք է լսել երկու կողմերին, բուլերին բացատրել, որ դա վատ երևույթ է:
5. Պետք է բուլերին և զոհի ծնողներին զգուշացնել հարաբերությունների և գործողությունների ընթացքի մասին: Անհամեմատելի է ծնողի դերը:
6. Միշտ պատրաստ լինել երեխայի հետ երկխոսության. Քննարկել թե՛ լավ, թե՛ վատ արարքները:
7. Երեխային միշտ հիշեցնել, որ դուք իր կողքին եք. Թող առանց վարանելու ձեզ վրա հույս դնի:
8. Պետք է ճանաչել երեխայի շրջապատը և իմանալ ում հետ է ժամանակ անցկացնում, օգնել երեխային հասկանալ, թե ինչ է բուլինգը և դա կարող է վատ ազդել ինչ-որ մեկի վրա:
9. Երեխային սովորեցրեք կարեկից լինել և հիարկե կարեկցեք նրան:
10. Երբ երեխան բուլինգի զոհ է, նախ ուսումնասիրեք իրավիճակը, պետք է կապ հաստատել բոլոր երեխաների ծնողների հետ:
11. Չպետք է տիրի անպատժելիության մթնոլորտ, հակառակ դեպքում կմեծանա բուլինգի հաճախականությունը:
12. Երեխային պետք է բացատրել, որ բուլինգի պահին ոչ մի էմոցիա չդրսևորի, այլ լուռ հեռանա, նա իր հետ կտանի բուլերի հզորությունը:
13. Պետք է ձեռք բերել լավ ընկերներ,որոնց միջոցով բուլերին կստիպեք հեռու մնալ:

Մի ստիպեք ձեզ դուր գալ բուլերին: Հաճախեք սպորտային պարապմունքներին և ֆիզիկապես կոփվեք: Հաստատ օգնում է: Կարելի է նաև հեռանալ միջավայրից և ամեն ինչ սկսեք նորից:

Օգտագործված գրականություն

1. Արփի Ղամբարյան – «Ինչպես կանխել բուլինգը»
2. «Բուլինգը Երևանյան դպրոցական միջավայրում» Հեղինակ՝ Արևիկ Համբարձումյան
3. ՀՀ մարդու իրավունքների պաշտպանի գործունեության ուղենիշները երեխայի իրավունքների պաշտպանության ոլորտում. իրավական վերլուծություն, Երևան 2017 https://www.unicef.org/armenia/sites/unicef.org.armenia/files/2019-01/no%20hyph%20report-complaint%20mechanism_HRDO.pdf
4. Վիքիպեդիա
5. Եվրոպական միության և Յունիսեֆի աջակցության ծրագիր