



Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

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

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ «Աբովյանի թիվ 8 հիմնական դպրոց» ՊՈԱԿ

Առարկա՝ Անգլերեն

Թեմա՝ Բուլինգի դրսևորումները և կանխարգելումը դպրոցում

Վերապատրաստող, մենթոր՝ Ն. Մելիքսեթյան

Ուսուցիչ՝ Լ. Աստվածատուրովա

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ	2
1. Ի՞նչ է բուլինգը	3
1.1. Ինչպե՞ս հասկանալ, որ այն, ինչ տեղի է ունենում, բուլինգ է	5
2. Ինդեքս	5
2.1. Բանավոր ահաբեկում	5
2.2. Ֆիզիկական Բռնություն	6
2.3. Սոցիալական բռնություն	6
2.4. Cyberbullying	6
2.5. Մարմնական ահաբեկություն	7
3. Դպրոցական բուլինգ	7
3.1. Դպրոցական ահաբեկումը կարող է հետագայում	10
3.2. Բուլինգը ուսուցիչների շրջանում	10
4. Ինչպես կանխել բուլինգը	11
4.1. Դպրոցական բուլինգը: Ինչպես պայքարել նրա դեմ օրենքի սահմաններում ..	15
ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ	17
Օգտագործված գրականություն	18

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Կարելի է նկատել, որ ժամանակի հետ փոխվում են ուսուցման ձևերն ու մեթոդները: Դրանց զարգացումն ու կատարելագործումն ուսուցչին մղում է պրպատելու և գտնելու նորանոր եղանակներ, որոնք կնպաստեն ուսուցման արդյունավետության աճին և սովորողների ակտիվացման:

Վերապատրաստման դասընթացների շրջանակներում ուսումնասիրեցինք շատ իրավիճակներ և երևույթներ, որոնք արդի են դպրոցական միջավայրում և կարող են բացասական ազդեցություն թողնել աշակերտի վրա, և տարբեր մեթոդներ, որոնք կարող են նվազեցնել տվյալ իրավիճակների հավանականությունը:

Բուլինգը բազմաշերտ և բազմամակարդակ երևույթ է, սակայն ՀՀ-ում իրականացված հետազոտությունները ավելի շատ ներկայացնում են բուլինգի տարբեր դրսևորումների տարածվածությունը, իսկ պատճառների, հետևանքների և լուծումների վերաբերյալ տեղեկատվություն գրեթե չկա: Ինչպես նաև, գրեթե ուսումնասիրված չէ այնպիսի կարևոր ասպեկտ, ինչպիսին ուսուցիչ-աշակերտ փոխհարաբերություններն են և բուլինգի կանխարգելման հնարավորությունները հայկական դպրոցական միջավայրում:

Սույն աշխատանքը վերաբերում է բուլինգ հասկացողությանը, դրա տեսակներին, թե ինչ տարածում ունի այն աշակերտների և ուսուցիչների շրջանում և ինչպես կարելի է պայքարել դրա դեմ:

1. Ի՞նչ է բուլինգը

“Պահ է գալիս, որ
մտածում ես՝ ելք չկա,
այլևս ուժ չունեմ, ու միակ
բանը, որ ուզում ես, գնալ
և մեռնելն է:”

Շատերին անձանոթ այս տերմինն զուցե առաջին հայացքից օտար մի բան թվա, բայց երևույթը ծանոթ է բոլորին:

Բուլինգ - անգլերեն bull'y՝ կռվարար, բռնարար՝ անձի նկատմամբ կիրառվող ագրեսիվ վարքն է, որը հետապնդում է հոգեբանական տեռոր, ծեծ, հեզմանք, ծաղրանք, բամբասանքների տարածում: <<Բուլինգ>> տերմինն առաջին անգամ գործածվել է 1530 թվականից՝ սկզբնաօես նշանակելով <<սիրելի>> , ապա ձևափոխություններից հետո, իր ներկայիս իմաստը ստացել է 1710 թվականից: Այն կարող է տեղի ունենալ ցանկացած կողեկտիվում, բայց առավել վտանգավոր է դպրոցականների և ուսանողության շրջանում: Բուլինգն իրականացնում են անձինքն, ովքեր գերակա դիրք ունեն իրենց շրջապատում, և այս ամբողջ պրոցեսում նրանք միայնակ չեն: Հաճախ շրջապատող մարդիկ, ովքեր ուղղակի լուռ հետևում են՝ վկաների դերերում են հանդես գալիս: Բուլինգի ենթարկվող անձը համարվում է բուլինգի զոհ, իսկ բուլինգի ենթարկող անձին անվանում են բուլեր: Բուլինգի ենթարկվող անձը սովորաբար չի կարող ինքն իրեն պաշտպանել, ինչի համար և ընտրվում է բռնարարի կողմից որպես զոհ: Դրանով և բուլինգը տարբերվում է կոնֆլիկտից, քանի որ կողմերը հավասար չեն: Բուլինգը կարող է արտահայտվել ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեբանական բռնության տեսքով: Բուլինգի զոհ հիմնականում դառնում են հասարակության մեջ իրենց տեղը ոչ ամբողջությամբ գտած անձինք, կամ այն անձինք, որոնք ունեն որոշակի արտաքին, ֆիզիկական թերություններ՝ մեծ քիթ, սգեղ արտաքին, կաղ ոտք և այլն: Բուլինգի զոհ դառնալը շատ առումներով կապված է երեխաների դաստիարակությունի, ընտանեկան մթնոլորտից, որը նաև անդրադառնում է երեխայի ինքնագնահատականի ձևավորման վրա: Դիտելով մի շարք աղբյուրներ, տեսնում ենք, որ բուլինգն ամենուր է՝ տանը, դպրոցում, ինչքան էլ որ զարմանալի է աշխատավայրում, բակում:

Բուլեր դառնում են այն անձինք, ովքեր իսկապես կարիք են զգում ինքնահաստատման, և երբեմն որևէ մեկին վնասելու ցանկությունը լինում է նախանձից:

Փորձերը ցույց են տվել, որ բուլերներն հիմնականում լինում են այնպիսի ընտանիքներից, որտեղ գործածվում են ֆիզիկական պատիժներ, և նրանց ծնողները իրենց երեխաների դաստիարակում են այնպես, որ յուրաքանչյուր խնդիր կարելի է լուծել ուժի բռնության միջոցով: Հետազոտությունների արդյունքները ցույց են տալիս, որ բուլերներ (հիմնականում 6-9 դասարաններում սովորողներ) 60%-ը արդեն 24 տարեկանում գործած են լինում ամենաքիչը մեկ հանցանք:

Բուլինգի գոհ դարձածները հիմնականում լինում են անապահով ընտանիքներից, երբեմն նաև ծնողագուրկ, քանի որ նման մարդկանց վիրավորելը շատ ավելի դյուրին է: Նրանք հիմնականում ներպարփակված են լինում իրենց մեջ, չեն կիսվում ոչ ոքի հետ և կարծում են, որ դա ամենաճիշտ լուծումն է: Բուլինգի գոհ դարձածները ձեռք են բերում վախ դպրոցի հանդեպ, համարում են դպրոցը տխուր, ոչ ապահով վայր: Բուլինգի գոհը մնում է տանը, քանի որ վախենում է գոհ դառնալուց: Բուլինգի գոհ դարձած մարդիկ ունենում են վատ և տհաճ զգացողություններ, նրանք ունենում են ամոթի, վախի զգացում, դառնում են դյուրագրգիռ, մտածում են, որ իրենք շատ վատն են, ունենում են շատ ցածր ինքնագնահատական, և գնալով վերանում է նրանց մեջ ինքնահաստատվածությունը, նրանք չեն ցանկանում հաճախել դպրոց, սկսում են խուսափել հասարակական վայրերից, չեն հաճախում երեկույթների, սկսում են մեկուսանալ հասարակությունից, ներփակվում են իրենց մեջ, որը կարող է հանգեցնել հոգեկան շեղումների, և այս ամենից ազատվելու միակ ուղին, ցավոք, նրանք գտնում են ինքնասպանության մեջ: Օրինակ, բրիտանական դպրոցներից մեկում 12 տարեկան տղան ինքնասպան է եղել, քանի որ նրան ծաղրել են երկրպագուների թիմում միակ տղան լինելու համար: Ռոնի Շիմիզան, ով սովորում էր Կալիֆորնիայի ամենահայտնի դպրոցներից մեկում, միշտ բողոքում էր, որ բազմակի անգամներ դարձել է բուլինգի գոհ: Որոշ ժամանակ անց Ռոնին դուրս է գալիս դպրոցից և անցնում տնային ուսուցման, բայց ծաղրանքները շարունակվում են՝ նրան նորից ծաղրում են “gay” (նույնասեռական) պիտակով: Եվ նրա ընկերները պատմում են, որ Ռոնին շատ ընկերասեր և ժպտերես տղա է եղել, և երբեք ուշադրություն չի դարձրել շրջապատում հնչող վիրավորանքներին: Ցնցվում ես, երբ մտածում ես, թե ուր կարող է հասնել մարդկային դաժանությունը և անարտությունը: Ծատ դժվար է հավատալ, բայց

նման բաներ նույնպես լինում են, և կան նաև մեջ շրջապատում, և որ որ չպետք է թույլ տա, որ նման դեպքը փչացնի որևէ մեկի կյանքը:

1. 1. Ինչպե՞ս հասկանալ, որ այն ինչ տեղի է ունենում բուլինգ է

Բուլինգն ունի իր առանձնահատկությունները՝

1. Ուժերի անհավասար բաշխում
2. Բռնության կրկնվող բնույթ
3. Բուլինգի ենթարկվողի սուր էմոցիոնալ արձագանք

Բուլինգից տուժում են բոլորը՝ բռնարարը, բուլինգի ենթարկվողը, ինչպես նաև այլ մասնակիցներ կամ ականատեսներ: Բուլինգի առկայությունը վատագույն ձևով փոխում է մթնոլորտը՝ լինի դա աշխատանքային միջավայր թե դասարան:

Կարևոր է իմանալ բուլինգի այն տեսակները, որոնք կարող են տեղի ունենալ դպրոցում:

2. Ինդեքս

1. Բանավոր ահաբեկում
2. Ֆիզիկական բռնություն
3. Սոցիալական բռնություն
4. Cyberbullying
5. Մարմնական ահաբեկչություն

2. 1. Բանավոր ահաբեկում

Այս տեսակի ոտնձգությունների ժամանակ բռնարարը օգտագործում է վիրավորանքներ և սպառնալիքներ գոհին վախեցնելու և նրան հոգեկան ու հուզական վնաս հասցնելու համար: Երեխաները, ովքեր դպրոցում այսպիսի բուլինգի են ենթարկվում, բնութագրվում են զայրանալով, անտարբերությամբ և ուտել չցանկանալով: Դա դպրոցում բուլինգի բավականին տարածված տեսակ է և ուղղված է հատկապես այն երեխաներին, ովքեր չեն համապատասխանում հասարակության կանոններին, ինչպիսիք են ավելորդ քաշը, ֆիզիկական խնդիր ունենալը կամ պարզապես տարբեր լինելը:

2. 2. Ֆիզիկական բռնություն

Սա, անկասկած, ամենատարածված ահաբեկչությունն է դպրոցում: Կռվարարը



դպրոցում մեկ այլ երեխային, վատ վերաբերմունքի համար, օգտագործում է ու հարվածում է: Բուլինգի այս տեսակի հետ կապված խնդիրն այն է, որ շատ երեխաներ վախենալով վրեժխնդրությունից, իրենց ծնողներին ոչինչ չեն ասում: Դա շատ հեշտ է հայտնաբերել՝ շնորհիվ բազմաթիվ նշանների, որոնք գոհը կարող է ունենալ ամբողջ

մարմնում: Կարևոր է, որ ծնողները իմանան, թե ինչպես պետք է տեղյակ լինեն այս տեսակի հետապնդումների մասին, քանի որ շատ դեպքերում գոհը այլևս չի կարող կարգավորել իրավիճակը և որոշում է վերջ տալ իր կյանքին:

2. 3. Սոցիալական բռնություն

Սա ահաբեկման մի տեսակ է, որը դժվար է հայտնաբերել: Դասընկերները նրան դատարկում են ու գոհը չի կարողանում հարաբերվել սոցիալական տեսանկյունից: Սոցիալական ահաբեկման դեպքերում գոհը ձգտում է միայնության, և տրամադրության փոփոխությունները հաճախակի են լինում: Դա բռնության մի տեսակ է, որով մեծ մասամբ տառապում են աղջիկները, և որոնց հոգեբանական հետևանքները բավականին կարևոր են:



2. 4. Cyberbullying

Կիբեռհետապնդումը վերջին տարիներին ուժեղանում է սոցիալական ցանցերի վերելքի պատճառով: Հետապնդումը տեղի է ունենում էլեկտրոնային փոստով կամ

տեքստային հաղորդագրությամբ: Բռնարարը առցանց սուտ լուրեր է տարածում՝ տուժողի մոտ լուրջ հուզական ու մտավոր խնդիրներ առաջացնելով: Իսկ տխրությունն ու ապատիան, գուգորդված քնի հետ, ամենատարածված ախտանիշներից են այն երեխաների շրջանում, ովքեր տառապում են այդպիսի բռնությամբ:



2. 5. Մարմնական ահաբեկչություն

Հալածանքի հինգերորդ տեսակը մարմնականն է: Դա կարող է ծնողներից ամենաանհայտը լինել, չնայած վնասն իսկապես մեծ է: Դրանում բռնարարի սեքսիստական կամ անպարկեշտ մեկնաբանություններ է անում մի աղջկա, կամ նույնիսկ հետապնդում է նրան սեռական եղանակով:

Ոտնձգությունների այս տեսակը հակված է մեծապես վնասել գոհին հոգեբանական տեսանկյունից: Տարիների ընթացքում այս տեսակի հետապնդումների ենթարկված աղջիկը կարող է լուրջ խնդիրներ ունենալ, երբ բանը հասնում է այլ մարդկանց հետ էֆեկտիվ հարաբերությունների:

3. Դպրոցական բուլինգ

Դպրոցներում հանդիպվող բուլինգը համաշխարհային խնդիր է, որը կարող է ունենալ վատ հետևանքներ դպրոցական միջավայրի համար, և կարող է խախտել այն օրենքը, որով յուրաքանչյուր երեխա իրավունք ունի ապահով կրթության:

Բուլինգի երևույթը քննարկել են մի շարք հայտնի հոգեբաններ, հետազոտողներ, կրթական հաստատություններ: Այս առումով հատկապես ակտիվ մասնակցություն են ունեցել Սկանդինավյան մի շարք երկրները, Մեծ Բրիտանիան, Ճապոնիան, բայց դա չի նշանակում, որ այս հարցը չեն բարձրացրել այլ, ոչ այդքան զարգացած երկրներ: Այս հարցը արդիական է այնտեղ, որտեղ կա դպրոցական միջավայր, կամ ընդհանրապես միջավայր: Բուլինգը ըստ ձևերի կարելի է բաժանել 2 խմբի՝ ուղղակի և անուղղակի: Ուղղակի բուլինգի դեպքում դրսևորվում են հետևյալ վարքային ձևերը.

- հարված,

- ծեծ,
- գողություն,
- ծաղրանք,
- վիրավորանք,
- սպառնանք և այլն:

Անուղղակի բուլինգի դեպքում բուլինգի գոհին կանխամտածված մեկուսացնում են իր միջավայրից՝ ընկերներից: Հետագոտումները փաստում են, որ ուղղակի բուլինգի ձևը հիմնականում բնորոշ է տղաներին, իսկ անուղղակի բուլինգի ձևը՝ աղջիկներին:

Ուղղակի բուլինգը ավելի հաճախ հանդիպում է կրտսեր դպրոցի, երբեմն էլ միջին դպրոցի երեխաների մոտ, իսկ անուղղակի բուլինգը արդեն ավելի հասուն տարիքում: Չնայած այս դասակարգմանը, և անուղղակի, և ուղղակի բուլինգը հանգեցնում է նույն արդյունքին՝ մարդու ֆիզիկական և հոգեբանական ճնշվածության: Այս թեման հատկապես արդիական է ներառական կրթության զարգացման համատեքստում: Բուլինգի վտանգը մեծանում է այն ժամանակ, երբ երեխաների կողքին հայտնվում է նրանից բոլորովին այլ մեկը:



Օրինակ, Նիկ Վույչիչը ի ծնե

հաշմանդամ (առանց ձեռքերի և ոտքերի):

Հայրը նրան սովորական դպրոց է ուղարկել, որպեսզի որդին իրեն նորմալ մարդ համարի: Բայց դասընկերները ծաղրում էին Նիկին և այդ

պատճառով



նա պատրաստվում է ինքնասպանություն գործել: Ֆիզիկապես անօգնական Նիկ Վույչիչը բռնության է ենթարկվել իր դասընկերների կողմից, բայց հաղթահարել է դա:

Դպրոցական ահաբեկումը չափազանց վտանգավոր է: Դա տեղի է ունենում մեծանալու, ինքնորոշման, անհատականության ձևավորման, բարոյական նորմերի յուրացման, հակառակ սեռի հետ հարաբերություններում կարծրատիպերի ձևավորման, թիմում ձևավորվելու ժամանակ:

Ռաբրոցական ահաբեկման գլխավոր հերոսները սոցիալապես անհաս անհատներն են: Նրանց պահվածքը <<սնվում է>> հորմոնալ փոթորիկներով և համապատասխանաբար, ինչպես ագրեսորների, այնպես էլ զոհերի հոգեկան անկայունությամբ:

Ագրեսիան կարող է լինել անհատական կամ խմբակային: Իսկ ահաբեկման օբյեկտը կարող է լինել ինչպես անհատ անձը, այնպես էլ դպրոցականների խումբը: Սովորաբար տարբերակում են ֆիզիկական և հոգեբանական ահաբեկումը:

Ֆիզիկական ահաբեկումը ոչ միայն ծեծ է, այլ նաև ազդեցության <<թեթև>> միջոց: Օրինակ՝ ապտակներ, կծկումներ, հրումներ, մազ քաշքշել կամ այլ անցանկալի հայումներ:

Հոգեբանական կամ էմոցիոնալ բռնությունը առավել հաճախ արտահայտվում է բանավոր՝ ծաղր, հեզմանք, սարկազմ պարունակող հայտարարություններով: Դա կարող է լինել գոռգոռոց, ծաղրական, վիրավորական մականուններ, պիտակներ, սպառնալիքներ, բամբասանքներ, գրպարտություններ, իրականությանը չհամապատասխանող պատմություններ, նվաստացուցիչ իրավիճակներ, հրահրող համակարգված առևանգում կամ իրերի վնասում: Ազդեցության միջոց կարող է լինել նաև որևէ շտկումների իսպառ բացակայությունը՝ բոյկոտը: Հետևաբար, դուք պետք է իմանաք այն նշանները, որոնք կարող են վկայել դպրոցական ահաբեկման մասին.

- Կապտուկներ, քերծվածքներ, պատռված հագուստ - ծնողները պետք է զգոն լինեն դրանց կանոնավոր առաջացման մասին՝ անկախ յուրաքանչյուր դեպքի վերաբերյալ երեխայի բացատրության հավաստիությունից:
- Փչացախ, կոտրված իրեր (դպրոցական պարագաներ, դասագրքեր, զարդեր, հագուստի իրեր):
- Լրացուցիչ գրպանի գումարի խնդրանք, որը կարող է նախատեսված լինել շորթողների և շանդաժիստների համար:
- Հաճախակի հիվանդություններ, վատ առողջության բողոքներ, գլխավոր կամ ստամոքսի ցավ, քնի հետ կապված խնդիրներ:
- Ակադեմիական առաջադիմության վատթարացում, դասերի նկատմամբ հետաքրքրության կորուստ, բացակայություն:
- Տարբեր պատճառներով դպրոց գնալուց հրաժարվելը:

- Վատ տրամադրություն դպրոցից վերադառնալուց հետո, անընդհատ դեպրեսիա, անհանգստություն, անցունքահոսություն կամ ընդհակառակը՝ դյուրագրգռություն:
- Մենակություն, դպրոցական ընկերների և ծանոթների բացակայություն:
- Տարօրինակ ճանապարհ դեպի դպրոց - երկար, անհարմար, շրջանաձև ճանապարհ:
- Ուտելու հետ կապված խնդիրներ, ավելորդ ախորժակ կամ ախորժակի բացակայություն:
- Ցավոտ զգացմունքներ իրենց արտաքին տեսքի կամ երեխային <<տարբերակվող>> դարձնող այլ գործոնների վերաբերյալ:
- Փախուստ տնից, ինքնասպանության դրսևորումներ:

3. 1. Դպրոցական ահաբեկումը կարող է հետագայում.

- բացասաբար անդրադառնալ ինքնագնահատականի վրա, հրահրել բարդությունների զարգացում սեփական անձի ինքնագզացողությունը որպես պարտվողի,
- հրահրել նյարդային և հոգեկան խանգարումներ, ֆորբիաներ, դեպրեսիա, նյարդային հիվանդություններ,
- խզել գոհի հարաբերությունները ընտանիքի և ընկերների հետ, ինչպես նաև ցանկացած թիմում,
- համախմբել բացասական սցենարները հակառակ սեռի հարաբերություններում,
- կանխել առողջ ընտանիքի կառուցումը, նույնիսկ հանգեցնել ցմահ մենակության,
- հասուն տարիքում զարգացնել բռնության հակում:

3. 2. Բուլինգը ուսուցիչների շրջանում

Ցավոք, բուլինգի գործընթացում ներգրավված են նաև ուսուցիչները: Երբեմն նրանք հանդես են գալիս որպես նախաձեռնող կամ նույնիսկ ագրեսոր: Ուսուցիչները սովորական մարդիկ են՝ իրենց մտածելակերպով, բնավորության գծերով և արատներով: Նրանց վրա կարող են ազդել նաև վերը նշված բոլոր գործոնները:

Ուսուցիչները կարող են ենթագիտակցորեն գրգռվածություն զգալ <<աննման>> երեխայի նկատմամբ, կիսել այն կարծիքը, որ <<ինքն է մեղավոր>>, <<այդպես չի պահում իրեն>>: Նրանց նյարդայնացում է երեխայի չափից դուրս ընդգծված ներքին

անկախությունը, արկղից դուրս մտածողությունը, մտավոր բարձր ունակությունները, բարդ հարցեր տալու սովորությունը:

Ուսուցիչը կարող է տրվել ահաբեկմանը, քանի որ չի նկատում կամ չի ցանկանում նկատել խնդիրը, այդ դեպքում նա կարող է ունենալ անբավարար աշխատանքային փորձ կամ ցածր որակավորում: Նա թերագնահատում է ահաբեկման վտանգը՝ սխալմամբ կարծելով, որ ավելի լավ է չմիջամտել:

Եթե ուսուցիչը բարձր բարոյականություն հեղինակություն ունի, հարգված է երեխաների և ծնողների կողմից, նրա հստակ արտահայտած դիրքորոշումը բավական է, որպեսզի դադարեցնի ահաբեկումը:

Եթե ձախողվում է ուսուցիչը, ձախողվում է նաև հասարակությունը...

4. Ինչպես կանխել բուլինգը



Արդեն շատերը գիտեն, թե ինչ է բուլինգը, ինչ ազդեցություն է թողնում երեխայի հոգեբանության վրա և ինչ հետևանքների կարող է հանգեցնել:

Լուծումն է միշտ կան. այս խնդրի լուծումն ու կանխարգելումը պետք է լինեն երեխա, ծնող և ուսուցիչ ակտիվ համագործակցության ու, միևնույն ժամանակ, նրանց հանդեպ անհատական մոտեցման:

Բուլինգի կանխարգելման հարցում ուսուցիչներն ունեն իրենց մեծ

ազդեցությունը: Ամեն ինչ պետք է սկսել կանխարգելումից.

- Դպրոցում կարելի է կազմակերպել բաց դասեր, իրազեկիչ հանդիպումներ, որոնց ընթացքում աշակերտները մանրամասն կծանոթանան երևույթին:
- Դասղեկի ժամերին կարող էք պարբերաբար անդրադառնալ խնդրին, քննարկել երևույթը, խոսել դրա վատ ազդեցությունների մասին:
- Աշակերտներին ներկայացրե՛ք իրենց իրավունքները, միասին կարդացե՛ք այն օրենքները, որոնցով պաշտպանվում են այդ իրավունքները:
- Երբ բուլինգ էք նկատում Ձեր աշակերտների մոտ, լսե՛ք երկու կողմին էլ, առանց նվաստացումների բուլերին բացատրե՛ք, որ բուլինգը վատ երևույթ է:
- Երբեք մի՛ խրախուսեք բուլերների կատարած վատ արարքները: Թե՛ բուլերի, թե՛ զոհի ծնողներին զգուշացրե՛ք հարաբերությունների և գործողությունների ընթացքի մասին՝ նրանց հետ լինելով ակտիվ համագործակցության մեջ

Բուլինգի կանխարգելման հարցում անհամեմատելի է ծնողի դերը.

- Մի՛շտ պատրաստ եղեք Ձեր երեխայի հետ երկխոսության, քննարկեք թե՛ լավ, թե՛ վատ արարքները:
- Դարձե՛ք ձեր երեխայի համար վստահելի, լավ ընկեր, խրախուսե՛ք այն ժամանակ, երբ պատմում է իր խնդիրների մասին, սովորեցրե՛ք խնդիրներն ինքնուրույն լուծել, բայց նաև ցո՛ւյց տվեք Ձեր աջակցությունը և մի՛շտ հիշեցրեք, որ նրա կողքին եք:
- Ճանաչե՛ք Ձեր երեխայի ընկերներին, հասկացե՛ք, թե ում հետ է անցկացնում իր ժամանակը:
- Օգնե՛ք Ձեր երեխային հասկանալ, թե ինչ է բուլինգը, և ինչպես կարելի է կանխել այն: Նրան բացատրե՛ք, որ բուլինգը լավ երևույթ չէ և կարող է վատ ազդեցություն ունենալ ինչ-որ մեկի համար:
- Ձեր երեխային սովորեցրե՛ք կարեկից լինել և, իհարկե, կարեկցե՛ք նրան:
- Երբ Ձեր երեխան ենթարկվել է բուլինգի, առաջին հերթին ուսումնասիրե՛ք իրավիճակը համակողմանի: Ժամանակ տրամադրեք, որպեսզի հասկանաք՝ իրականում ինչ է պատահել, ովքեր են ներգրավված եղել, ինչպես է ամեն ինչ սկսվել:

- Կա՛յ պահպանեք ներգրավված բոլոր երեխաների ծնողների հետ՝ նրանց զգուշացնելով իրենց երեխայի վարքի մասին:
- Համագործակցե՛ք Ձեր դպրոցի հետ. քննարկե՛ք յուրաքանչյուր հանգամանք, աջակցե՛ք Ձեր երեխային՝ պահանջելով, որ բուլերը կրի պատասխանատվություն իր կատարածի համար, քանի որ երբ նա իր արարքին համապատասխան պատասխանատվությունը չի կրում, անպատժելիության մթնոլորտում նման դեպքերի հաճախականությունը մեծանում է:
- Մշտապես կա՛յ պահպանեք դպրոցի հոգեբանի հետ, հանդիպե՛ք և նրա հետ քննարկե՛ք Ձեր երեխայի պահվածքը: Երեխայի և հոգեբանի համատեղ աշխատանքը ևս կարող է օգնել այս հարցում:
- Վստա՛հ եղեք, որ Ձեր երեխան ապահով միջավայրում է և իրեն թե՛ ֆիզիկապես, թե՛ հոգեպես լավ է զգում:
- Եվ վերջապես, եղե՛ք լավ օրինակ Ձեր երեխայի համար:

Երբ Դուք դպրոցում կամ բակում ենթարկվում եք բուլինգի, մի՛շտ հիշեք մեկ կարևոր փաստ. Դուք ոչ ոքի չեք կարող փոխել, կարող եք փոխել միայն ինքներդ Ձեզ.

- Բուլինգի ժամանակ երբեմն լռությունը Ձեր ամենաճիշտ որոշումը կարող է լինել, քանի որ բուլերները սպասում են հենց Ձեր արձագանքին, ագրեսիվ պատասխանին ու լաց լինելուն: Նրանք այդ տեսարանից հաճույք են ստանում: Երբ պատասխան ագրեսիա ցույց տաք, բուլերն այդ ժամանակ կտոնի Ձեր նկատմամբ ունեցած հաղթանակը: Բուլինգի ժամանակ պարզապես լռե՛ք, առանց որևէ զգացմունք ցույց տալու՝ հեռացե՛ք այդ միջավայրից. այս դեպքում Դուք Ձեզ հետ կտանեք բուլերի հզորությունն, ու նա կմնա ձեռնունայն:
- Ձե՛ռք բերեք շատ ընկերներ, որոնք բնույթով հանգիստ, հավասարակշռված են, ունեն բարձր առաջադիմություն և դրական հեղինակություն դպրոցում. երբ լինեք նման միջավայրում, նախ Դուք կսկսեք շատ ավելի լավ սովորել, ավելի լավը դառնալ, բացի այդ՝ Ձեր ընկերների հետ միասին բուլերներին կստիպեք հեռու մնալ ձեզնից:
- Բուլինգի ենթարկվող երեխաները շատ հաճախ ամաչկոտ են, ունեն որոշակի վախեր և վախենում են նաև բուլերից. այս դեպքում պետք է ուժ հավաքել և գոնե մեկ անգամ դեմ առ դեմ կանգնել բուլերի հետ և ինքնավստահությամբ

հասկացնել, որ Դուք չեք վախենում նրանից: Սա Ձեզ համար կարող է շատ դժվար լինել, բայց վախի շղթաներն ավելի ամուր են կապվում կանգնած ժամանակ, իսկ երբ Դուք փոքրիկ քայլ եք կատարում, դրանք թուլանում են: Երբ մեկ անգամ առճակատման գնաք, կտեսնեք, թե ինչպես եք հաղթահարում Ձեր վախը, իսկ բուլերն այդ ամենից հետո անակնկալի կգա, ու հավանականությունը մեծ է, որ հանգիստ կթողնի Ձեզ:

- Մի՛ ամաչեք օգնություն խնդրել Ձեր ուսուցիչներից ու ծնողներից. այն, ինչ Դուք անում եք, մատնություն չէ, դուք այդ քայլով կանխում եք մեծ խնդիր: Վստահ եղեք, որ բուլերների հիմնական թիրախը միայն Դուք չեք: Վստահաբար շատ շատերն են, իսկ երբ Դուք բարձրաձայնում եք խնդրի մասին, նախ ինքներդ Ձեզ եք օգնում, ապա՝ ուրիշներին:
- Հաջողություն՝ն գրանցեք Ձեր կյանքում. սկսե՛ք ավելի լավ սովորել, հաճախել սպորտի, ձեռքբերումներ ունենալ և այլն: Այս ամենի շնորհիվ կբարձրանան Ձեր հեղինակությունը, սեփական անձի հանդեպ ինքնագնահատականն ու վստահությունը, իսկ հաջողակ, ինքնավստահ, ուժեղ ու անվախ երեխաներից բուլերները աշխատում են հեռու մնալ:
- Դադարե՛ք փորձել դուր գալ բուլերներին. Ձեզ հաստատ վատ ընկերներ պետք չեն, երբեք մի՛ փորձեք լինել նրանց շրջապատում:
- Երբ բուլինգը հասարակական վայրում է, կարող եք բարձրաձայն հանդիմանել բուլերին ու բացատրել նրան, որ իր արարքը սխալ է. այս դեպքում շատերի ուշադրությունը կգրավեք, և վստահաբար շատերը Ձեզ հետ համակարծիք կլինեն ու կսկսեն, Ձեզ աջակցելով, քննադատել բուլերի վատ արարքը:
- Կարող եք նաև հաճախել սպորտի: Իհարկե, ոչ փոխադարձ բուլինգի համար: Հնարավոր է, որ երբեք չկիրառեք այդ գիտելիքները, բայց միայն այն միտքը, որ Դուք ուժեղ եք ֆիզիկապես, կարող է բուլերին հետ պահել Ձեզնից:
- Երբեմն, եթե ոչ մի միջոց չի օգնում, կարող եք ամեն ինչ սկսել նոր էջից. կարող եք փոխել տեղը միջավայրը, տեղափոխվել այլ դպրոց, այլ դասարան և կենտրոնանալ միայն ուսման ու առաջընթացի վրա:

Մրանք բուլինգի կանխարգելման փոքրիկ միջոցներն են, որոնք շատ դեպքերում կարող են օգտակար լինել բուլինգի գոհերի համար: Եվ մեկ կարևոր խորհուրդ բոլորին.

մի՛ լռեք, խոսե՛ք այս խնդրի մասին, Ձեր լռությանը խրախուսում եք խնդրի տարածումը:

4. 1. Դպրոցական բուլինգը: Ինչպես պայքարել նրա դեմ օրենքի սահմաններում:

Մենք արդեն խոսել ենք դպրոցական ահաբեկչության մասին, դրա տարբեր ասպեկտների մասին՝ ինչու է դա տեղի ունենում, ինչպես պետք է վարվեն զոհերի և իրավախախտների ծնողները, ինչպես տարբերել ահաբեկումը այլ կոնֆլիկտներից, ինչպես իրականացնել կանխարգելում: Հիմա ժամանակն է անդրադառնալու իրավական ասպեկտներին: Իսկապես, հաճախ այն, ինչ կատարվում է դպրոցի պատերի ներսում երեխաների միջև, օրենքի խախտում է, և այստեղ պետք է գործել: Բայց ինչպե՞ս: Փորձենք դա պարզել:

1. Բուլինգը պարզապես «երեխաների վիճաբանություն» չէ, այլ հանցագործություն, որի համար օրենքը նախատեսում է պատասխանատվություն: Սա, ցավոք, միշտ չէ, որ հասկանում են և՛ բռնության զոհերի ծնողները, և՛ իրավախախտների ծնողները, էլ չեն խոսում հենց երեխաների մասին: Նրանք կարծում են, որ այն ամենը, ինչ տեղի է ունենում, ոչ այլ ինչ է, քան միջանձնային կոնֆլիկտ: Բայց իրականում ահաբեկչությունը շատ հաճախ վերածվում է այն, ինչ օրենքի լեզվով ասած՝ իրավախախտում է կոչվում: Այս հանցագործությունները նկարագրված են Քրեական և Քաղաքացիական օրենսգրքերի տարբեր հոդվածներում: Օրինակ՝ դիտավորությամբ ծանր մարմնական վնաս պատճառելը, դիտավորությամբ միջին ծանրության վնասը, գողությունը, կողոպուտը, շորթումը, ծանրացուցիչ հանգամանքներում գույքը դիտավորությամբ ոչնչացնելը կամ վնասելը, խուլիգանությունը ծանր հանգամանքներում, վանդալիզմը:

2. Թյուր կարծիքը, որն ընդհանուր է շատերի համար, այն է, որ պատասխանատվության ենթարկող չկա, մինչդեռ երեխաները ենթակա չեն իրավասության: Իրականում, իրավախախտման համար պատասխանատվությունը միշտ գոյություն ունի, բայց ով է դա հատուկ կրում, իրոք կախված է իրավախախտների տարիքից:

Եթե երեխային ահաբեկող երեխաները դեռ 14 տարեկան չեն, ծնողները և հաստատությունը, որտեղ գտնվում են այդ երեխաները, լիովին պատասխանատու են նրանց գործողությունների համար: Արդյո՞ք չարաշահողը 14 տարեկանից բարձր է: Այդ

պահից նրա անձնական պատասխանատվությունը մտնում է Զրեական օրենսգրքի առանձին հոդվածներով: Այլ իրավիճակների համար դեռևս պատասխանատու են նրա ծնողները: 16 տարեկանից սկսած պատասխանատվությունը գալիս է ամբողջ ծավալով: Դեռահասը կարող է դատապարտվել ծանր քրեական հոդվածներով՝ ինքնասպանության դրդելը, ինքնասպանության դրդելը կամ ինքնասպանությանն օժանդակելը, ատելության կամ թշնամանքի դրդում, ինչպես նաև նվաստացում: մարդկային արժանապատվության մասին, զրպարտությունը, ծեծը, խոշտանգումները, ֆիզիկական կամ հոգեկան տառապանք պատճառելը:

Կցանկանայի, որ մանկական և դեռահասների կենտրոններ զարգանան, որտեղ կաշխատեն ոչ միայն հոգեբաններ, սոցիալական աշխատողներ, այլ նաև իրավաբաններ: Իրավիճակում, երբ ծնողն ու երեխան բախվում են ինչ-որ տեղում իրավիճակի, մասնավորապես՝ բուլինգի, նրանք կարիք ունեն համապատասխան փորձաքննություն ունեցող մարդկանց օգնությանը: Կարևոր է բացատրել, թե ինչ կարող են անել նման իրավիճակում, և ինչ չեն ուզում անել:

Այնուամենայնիվ, իրավական աջակցությունը օգտակար կլինի նաև ուսուցիչների համար, քանի որ ծնողներն ու երեխաները տարբեր են: Կարող է առաջանալ մի իրավիճակ, երբ ուսուցիչը կվախենա ահաբեկող երեխայի ծնողներից, եթե այս ծնողները սպառնան նրան փաստաբանով, բայց ինչպես կվարվեին, եթե ուսուցիչը, նույնիսկ ադմինիստրացիայի միջոցով, հնարավորություն ունենար ներգրավել փաստաբաններին խնդրի լուծմանը: Կարևոր է նաև զարգացնել միջնորդական ծառայությունները, միայն ոչ ֆորմալ առումով պետք է ուշադրություն դարձնել գործնական կողմին և սովորեցնել մարդկանց բանակցել միմյանց հետ:

Կարծում եմ, որ դասասենյակները պետք է հազեցած լինեն տեսախցիկներով և ձայնագրող ժամանակակից սարքերով: Դպրոցն այն տարածքն է, որտեղ պետք է պաշտպանվեն երկու կողմերի շահերը՝ և՛ ուսուցչի, և՛ երեխայի: Եվ դժվար թե ուսուցիչն իրեն թույլ տա ինչ-որ ոչ ճիշտ վարքագիծ, եթե հասկանա, որ իր գործողությունները վերահսկվում են, և ամեն ինչ կարելի է արձանագրել:

Ուսուցիչների սխալ և կոպիտ վարքագիծը հնարավոր է ոչ միայն հուզական այրման պատճառով: Այն կարող է առաջանալ մի շարք այլ պատճառներով: Մա

առաջին հերթին մասնագիտական անհամապատասխանություն է: Քանի որ մանկավարժական բուհերում չունենք ֆիլտրում, ոչինչ չի խանգարում ոչ պիտանի մարդուն ավարտել մանկավարժական ուսումնարանը կամ բուհն ու աշխատանքի անցնել, և դեֆիցիտի ֆոնին աշխատանք ստանալ: Իսկ կադրերի սակավության ֆոնին վարչակազմը փորձելու է մինչև վերջ կասեցնել նման հակամարտությունները:

Ուսանողներին, ովքեր սիրում են ահաբեկել ուսուցիչներին, կարող են նաև զսպվել դասարանում ճայնագրող սարքեր ունենալով: Իմանալով նման սարքերի մասին՝ երեխաներն իրենց ավելի զուսպ կպահեն: Իսկ ծնողները նման նյութի շնորհիվ կարող են փոխել իրենց տեսակետը վարքագծի մոդելի վերաբերյալ: Եվ, իհարկե, երեխաների չարաճճիությունների հետ կապված գրառումները կարող են որպես ապացույց հանդես գալ իրավապահ մարմիններում:

Մենք վերջերս շատ ենք խոսում իրավունքների մասին, իսկ որտեղ կան իրավունքներ, կան պարտականություններ: Պետք է լինի որոշակի հավասարություն, քանի որ դպրոցական կոնֆլիկտներում որոշակի դեր են խաղում ուսուցիչները, երեխաները և ծնողները: Եթե այս հավասարակշռությունը պահպանվի, ապա, թերևս, շատ ավելի քիչ կոնֆլիկտային իրավիճակներ կլինեն:

Եզրակացություն

Բուլինգի թեման ուսումնասիրելով, հասկանում ես, թե ինչքան դաժան է այս աշխարհը: Եվ ինչպես ակնհայտ է դառնում՝ տարբերություն չկա այդ երևույթը մանուկների աշխարհում է, թե մեծահասակների:

Մարդիկ դարձել են ավելի դաժան, մարդկային արժեքները անցել են հետին պլան: Սակայն գոնե դպրոցում այդ երևույթները պետք է արմատախիլ անել: Եվ, իմ կարծիքով, այդ երևույթը արմատախիլ անելու համար, մեծագույն դեր է տանում ուսուցիչը, ով պետք է սեր և հարգանք սերմանի երեխաների մեջ: Ուսուցիչների անտարբեր չլինելը, ուշադրությունը և սերը պետք է օգնեն հաղթահարել այս խնդիրը: Աչալուրջ պետք է լինեն, իհարկե, երեխաների ծնողները: Երբ նկատում են, որ երեխայի հոգեվիճակի հետ մի բան այն չէ, հարկավոր է խոսել երեխայի հետ, հասկանալ նրան, հասկանալ նրա ներքին աշխարհը և հույզերը: Այս հարցին մատների արանքով նայելը կարող է հանգեցնել լուրջ հարցերի և ծնողներին խնդիրները առջև դնել:

Աշխարհը կփրկեն բարին և սերը, իսկ անտարբերությունը կկործանի այն:

Օգտագործված գրականություն

1. «Буллинг. Как остановить травлю ребенка », հեղինակ՝ Նատալիա Յիմբալենկո
2. <https://infocom.am/hy/article/60968>
3. <https://foma.ru/shkolnyj-bullying-kak-borotsja-s-nim-opirajas-na-zakon.html>
4. <https://aybschool.am/am/page/bullying>
5. <https://www.swv.am/index.php/hy/our-pillars-am/rapid-response-unit-am/1213-2018-12-05-12-55-30>