



Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

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

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ Պտղավանի միջնակարգ դպրոց

Թեմա՝ Բուլինգի դրսևորումները և կանխարգելումը դպրոցում

Վերապատրաստող, մենթոր՝ Կարինե Սարուխանյան

Ուսուցիչ՝ Մարիամ Սահակյան

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	3
Բուլինգի սահմանումը	4
Բուլինգի տեսակները.....	5
Ֆիզիկական բռնությունը դպրոցում.....	6
Ինչպե՞ս պայքարել բուլինգի դեմ.....	9
Բուլինգը Հայաստանում.....	15
Եզրակացություն.....	16
Գրականության ցանկ.....	17

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Հետազոտական աշխատանքում անդրադարձել ենք կրթության համակարգում դեռահաս աշակերտների նկատմամբ բռնության երևույթին, նրանց սոցիալական արդարության և սոցիալական պաշտպանության հիմնախնդրին, դրսևորման պատճառներին՝ առաջարկելով դրանց կանխարգելման ու վերացման նոր ուղիներ: Նշյալ խնդիրն ունի իր անվանումը՝ բուլլինգ, որը Հայաստանի Հանրապետությունում դեռևս խորությամբ ուսումնասիրված չէ և խոչընդոտում է երեխայի սոցիալականացման գործընթացին: Այս տեսանկյունից հողվածում քննարկվող բուլլինգի երևույթը մեր իրականության մեջ նորություն չէ, պարզապես մեր օրերում ստացել է նոր որակ ու հնչեղություն: Բուլլինգը թիրախավորված ճնշման ձև է, որը բացասաբար է ազդում երեխայի զարգացման վրա և կարող է ունենալ վատ հետևանքներ երեխայի հոգեբանության, նրա հոգեկանի հետագա զարգացման վրա:

Կարևոր խնդիր է համարվում այն, որ հասարակությունը, հատկապես դեռահասները պետք է իրազեկված լինեն ու կարողանան նման խնդիրների հանդիպելիս գտնել խելամիտ լուծումներ: Մեր հետախոտության նպատակն է ներկայացնել, իրազեկել, թե ինչ է բուլլինգը, որոնք են դրա առաջացման հիմնական պատճառները, ինչ հետևանքներ է այն ունենում դեռահասության շրջանում: Մեր խնդիրն է պարզաբանել բուլլինգի դեմ պայքար և ճիշտ լուծումներ գտնելու ուղիները:

Բուլլինգի կարող են ենթարկվել բոլորը, ովքեր փոքր ինչ տարբերվում են մեծամասնությունից: Տարբերությունները կարող են լինել ցանկացած տեսակի, անգամ ամենադրական տարբերությունների պարագայում, օրինակ, եթե երեխան դասարանում ամենախելացին է, ամենագեղեցիկը, ամենաապահովված ընտանիքից, ամենասիրելին ուսուցիչների կողմից, ինչպես նաև “օբյեկտիվ” տարբերությունների պարագայում՝ օտարազգի կամ օտարալեզու լինելը, բարձր կամ ցածր հասակը, ֆիզիկական ինչ-որ տարբերությունը: Կամ որոշակի բացասական տարբերությունների պարագայում, օրինակ, եթե երեխան չի հետևում անձնական հիգիենային, եթե չափազանց ագրեսիվ կամ էմոցիոնալ է, եթե երեխան առանց որևէ ֆիզիկական խնդրի պարզապես չափազանց թուլակազմ է, կամ դասերին միշտ ներկայանում է չափազանց վատ պատրաստված:

Բուլինգի սահմանումը

Որևէ անձի կողմից ֆիզիկական կամ հոգեբանական ուժի գործադրումն այլ անձի նկատմամբ, որը կրում է շարունակական բնույթ, կոչվում է Բուլինգ: Բուլինգ տերմինը առաջին անգամ գործածվել է 1530 թվականանին և նշանակել է «սիրելի»: Սակայն որոշ ձևափոխություններից հետո 1710 թվականին ստացել է ներկայիս իմաստը: Բուլինգի ենթարկվող անձը համարվում է բուլինգի զոհ, իսկ բուլինգի ենթարկող անձը բուլեր: Բուլինգը լինում է 4 տեսակի: Այն բուլինգը, որը իրականացվում է համակարգչի միջոցով, կոչվում է կիբեր բուլինգ: Ֆիզիկական բուլինգ է կոչվում այն բուլինգը, որը իրականացվում է հարվածելու և ծեծի միջոցով: Նաև գոյություն ունի հարաբերական բուլինգ, որի միջոցով փորձում են մարդուն մեկուսացնել իր շրջապատից: Բուլինգի վերջին տեսակը կոչվում է բառացի բուլինգ: Այդ տեսակի բուլինգը իրականացվում է պիտակավորման և ծաղրանքի միջոցով: Բուլերները մարդկանց բուլինգի են ենթարկում, որպեսզի ինքնահաստատվեն: Բուլինգը ամենաշատը տարածված է դպրոցներում: Բուլինգը շատ մեծ հետևանքներ կարող է ունենալ մարդկանց վրա, բայց բուլերները չեն հասկանում դա և շարունակում են ճնշել մարդկանց: Բուլինգի պատճառով նույնիսկ եղել են ինքնասպանություններ:

Բուլինգի զոհ

դառնալը շատ առումներով կապված է երեխաների դաստիարակությունից, ընտանեկան մթնոլորտից, որը նույնպես անդրադանում է երեխայի ինքնագնահատակի ձևավորման վրա: Բուլինգն ամենուր է՝ տանը դպրոցում, աշխատավայրում, բակում: Իսկ ո՞վ է դառնում բուլեր: 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 բուլերները հիմնականում լինում են այնպիսի ընտանիքներից, որտեղ գործածվում են ֆիզիկական պատիժներ, և նրանց ծնողները իրենց երեխաներին դաստիարակում են, որ յուրաքանչյուր խնդիր կարելի է լուծել ուժի, բռնության միջով: Բուլինգի զոհ դարձածները հիմնականում ներփակված են լինում իրենց մեջ, չեն կիսվում ոչ ոքի հետ, և կարծում են, որ դա ամենաճիշտ լուծումն է: Բուլինգի զոհ դարձածները ձեռք են բերում վախ դպրոցի հանդեպ, համարում են դպրոցը ոչ ապահով վայր: Դպրոցներում հանդիպող 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: Բուլիինգը ըստ ձևերի կարելի է բաժանել երկու խմբի՝ ուղղակի և անուղղակի: Ուղղակի բուլիինգի դեպքում դրսևորվում են հետևյալ վարքային ձևերը. Հարվածել, ծեծել, գողանալ, ծաղրել, անընդհատ բարացնել, վիրավորել, սպառնալ: Իսկ անուղղակի բուլիինգի դեպքում բուլիինգի գոհին մեկուսացնում են իր միջավայրից՝ ընկերներից, կանխամտածված մեկուսացնելով նրան այդ միջավայրից: Ե՛վ անուղղակի, և՛ ուղղակի բուլիինգը հանգեցնում է նույն արդյունքին՝ մարդու ֆիզիկական և հոգեբանական ճնշվածություն:

Բուլիինգի տեսակները

Այն բնութագրվում է վիրավորանքների, ծաղրանքների, մականունների, բամբասանքների, շշուկների, սպառնալիքների և նվաստացումների օգտագործմամբ, որոնք հոգեբանորեն ազդում են անհատի վրա և հանգեցնում են խտրականության:

- *Բուլիինգ ֆիզիկական:*

Այն ամենատարածվածն է ուսանողների շրջանում: Այն ներառում է բոլոր տեսակի ֆիզիկական ագրեսիաները, ինչպիսիք են հարվածելը, հարվածելը կամ հրելը, որոնք կարող են իրականացվել մեկ կամ ավելի ագրեսորների կողմից:

- *Բուլիինգ հասարակական:*

Դա մեկն է, որը ձգտում է մեկուսացնել կամ բացառել երեխային կամ դեռահասին սոցիալական խմբից: Նրանք նրան հասնում են սոցիալական կամ տնտեսական խտրականության, այլոց հետ անտարբեր վերաբերմունքի միջոցով:

- *Կիրքեռհետապնդում:*

Այս դեպքում ագրեսորը օգտագործում է սոցիալական ցանցերը և այլ տեխնոլոգիական ռեսուրսներ գոհին հետապնդելու և կեղծ հաղորդագրություններ ուղարկելու համար: Այս հաղորդակցման ուղիները լայնածավալ են, և հաղորդագրությունները շատ ավելի արագ են տարածվում:

• Բուլինգ սեռական:

Դա սեռական նշանակության ոտնձգության կամ չարաշահման տեսակ է՝ առավել լուրջ դեպքերում: Այս պարագայում սովորաբար հիմնականում գոհեր են ունենում աղջիկները, ինչպես նաև համասեռամուլ անձինք:

Կիբերբուլինգը բուլինգի պես ծաղր, վիրավորանք, սպառնալիք է պարունակում, բայց կատարվում է համացանցի, բջջային հեռախոսի միջոցով: Օրինակ՝ սոցիալական ցանցում ասելության խոսքի, բամբասանքի, լուսանկարի տարածումը: Այն ևս ուղղված է անձին նվաստացնելու, հոգեբանական ճնշման ենթարկելու, հետապնդելու, ահաբեկելու: Այն տարբերվում է բուլինգի այլ տեսակներից, քանի որ անձի մասին տվյալների հանրայնացումը կամ կեղծ տեղեկատվության տարածումը ավելի մեծ լսարան կարող է ունենալ: Բացի դրանից, կիբերբուլինգը դժվար է վերահսկել, քանի որ այն կարող է տեղի ունենալ անանուն, անընդմեջ և օրվա ցանկացած ժամի:

Տրոլինգը առավել ընդունված է համացանցի օգտատերերի շրջանում, որը որոշ դեպքերում կարող է դրսևորվել ագրեսիայի, նվաստացման, ծաղրի կամ վիրավորանք պարունակող վարքագծի ձևով:

Տրոլներին հատուկ է սադրիչ հաղորդագրություններ անելը՝ դիտավորյալ առաջացնելով վեճեր և բախումներ այլ օգտատերերի միջև:

Տրոլները սովորաբար գրում են մեծատառերով հատուկ նպատակով, որ դրանք աչքի զարնեն, ավելի մեծ թվով մարդկանց ուշադրությունը գրավեն, ավելի շատ ազդեցություն ունենան, գրգռեն մարդկանց հույզերը:

Ֆիզիկական բռնությունը դպրոցում

Բուլինգը մեր իրականության մեջ նոր երևույթ չէ: Այն բնորոշ է բոլոր ժամանակներում տարիքային բոլոր շրջաբաժանումներին, պարզապես մերօրյա պայմաններում այն բոլորովին նոր որակ ու դրսևորումներ է ձեռքբերել: Բուլինգը, ի տարբերություն առօրյա բախումների, պարբերական բնույթ ունեցող, դիմացինին հոգեբանական ու ֆիզիկական վնաս պատճառելու միտում հետապնդող բացասական երևույթ է: Երբեմն բուլինգն ու կոնֆլիկտը շփոթում են՝ դիտարկելով որպես հոմանիշներ, բացասական երևույթի դրսևորում, մինչդեռ մասնագիտական գրականության մեջ տարբերում ենք կոնֆլիկտի 2 տեսակ՝ կառուցողական ու ապակառուցողական: Ավելին,

կառուցողական կոնֆլիկտի առկայությունը համարվում է ցանկալի, քանզի «այս դեպքում կոնֆլիկտների զարգացումն ուղեկցվում է տեղեկատվության առավել արդյունավետ ու արագ փոխանակմամբ, տարբեր դիրքորոշումների համաձայնեցվածությամբ, փոխադարձաբար միմյանց հասկանալու ցանկությամբ» : «Կոնֆլիկտը որոշակի ժամանակահատվածում դառնում է անխուսափելի և չի կարող ամբողջությամբ վերանալ», մինչդեռ բուլլինգը թիրախավորված ճնշման ձև է, որը չի ենթադրում ինքնին դրական աճ և միանշանակորեն բացասաբար է ազդում երեխայի վրա:

Փորձերը ցույց են տվել, որ բուլերները հիմնականում լինում են այնպիսի ընտանիքներից, որտեղ գործածվում են ֆիզիկական պատիժներ, և նրանց ծնողները իրենց երեխաներին դաստիարակում են, որ յուրաքանչյուր խնդիր կարելի է լուծել ուժի, բռնության միջոցով: Բուլլինգի գոհ դարձածները հիմնականում ներփակված են լինում իրենց մեջ, չեն կիսվում ոչ ոքի հետ, և կարծում են, որ դա ամենաճիշտ լուծումն է: Բուլլինգի գոհ դարձածները ձեռք են բերում վախ դպրոցի հանդեպ, համարում են դպրոցը տխուր, ոչ ապահով վայր: Ըստ հետազոտության արդյունքների ութերորդ դասարանի ամերիկացի աշակերտների 7% մնում է տանը ամսական մեկ անգամ, քանի որ վախենում է բուլլինգի գոհ դառնալուց: Բուլլինգի գոհ դարձած մարդիկ ունենում են վատ և սեռաձգագոյություններ, 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 ինքնասպառության մեջ: Եվ ասածս փաստելու համար կմեջբերեմ բրիտանական ամենահանրահայտ պարբերականներից մեկի 2014 թվականի դեկտեմբերի հինգի հոդվածներից մեկը, որի վերնագիրը էր. «Ողբերգություն, տասներկու տարեկան տղան ինքնասպան է եղել, քանի որ նրան ծաղրել են երկրպագուների թիմում միակ տղան լինելու համար»: Հոդվածում ասվում է, որ Ռոնի Շիմիզան, ով սովորում էր Կալիֆոռնիայի ամենահայտնի դպրոցներից մեկում, միշտ բողոքում էր, որ բազմակի անգամներ դարձել է բուլլինգի գոհ: Որոշ ժամանակ անց Ռոնին դուրս է գալիս դպրոցից և անցնում տնային ուսուցման, բայց ծաղրանքները շարունակվում էին: Նրան ծաղրում էին թիմում միակ

տղան լինելու համար: Նրա ընկերները պատմում էին, որ Ռոնին շատ ընկերասեր և ժպտերես անձնավորություն էր, և երբեք ուշադրություն չէր դարձնում շրջապատում հնչող վիրավորանքներին: Այս հոդվածը կարդալուց հետո ես ուղղակի ցնցված էի, թե ուր կարող է հասնել մարդկային դաժանությունը և անսրտությունը: Շատ դժվար է հավատալ, բայց նման բաներ նույնպես լինում են, և կան նաև մեր շրջապատում, և ոչ ոք չպետք է թույլ տա, որ նման դեպքը փչացնի որևէ մեկի կյանքը:

Բուլինգ-ո՞վ է մեղավոր

Դիտարկենք սովորական դեպք, որտեղ գլխավոր հերոսը տղան է: Փոքր տարիքում ծնողական մեծարանքի արժանացած երեխան ծաղրում է աշխատասեր աշակերտներին, որոնք ստանում են բարձր գնահատական: Պատանեկան տարիքում այդ նույն երեխան հնարավոր է նախանձի այլոց, ովքեր շատ ավելի հայտնի են աղջիկների շրջանում կամ ավելի խելացի են: Այս երկու դեպքում էլ նա ծաղրում է նրանց, փորձում զգալ իրեն ավելի բարձր: Ինչպես երևում է, ծնողների՝ իրենց երեխայով հպարտանալը կարող է բերել այդ երեխայի մեջ որակի զգացողության կորստի, երեխան կդադարի հասկանալ իր և մյուսների աշխատանքի որակը և միայն կհենվի իր ենթագիտակցության վրա, որում սերմանված է, որ նա ամենալավն է ամեն ինչում: Այս պայքարի ճանապարհը բավականին բարդ է և լի է խոչընդոտներով: Նախ՝ ծնողն ունի ազատ խոսքի իրավունք և ոչ ոք չի կարող արգելել նրան գովաբանել իր գավակին, և ապա՝ ծնողը միշտ ցանկանում է ինքն իրեն համոզել, որ իր երեխան ամենալավն է, ինչը բնական է: Այս ամենի դեմ պայքարի միակ ձևը ծնողի հետ խորհրդակցելն է, խնդրելը, որ նա հնարավորինս քիչ անտեղի գովասանքի արժանացնի իր գավակին, իր գովելու հետ մեկտեղ ցույց տա, որ լավագույնը լինելու համար պետք է շատ աշխատել, այլապես կլինես ուրիշներից ավելի վատ

Ինչպե՞ս կանխարգելել բուլիինգը

- Նախ փորձել բացառել բացասական տարբերությունները:
- Սովորեցնել երեխային ճիշտ հետևել անձնական հիգիենային:
- Զբաղվել երեխայի մարզավիճակով, բակում խաղերի, կամ որևէ սպորտի հաճախելու միջոցով:
- Աշխատել, որ երեխան իր ունակությունների սահմաններում պատրաստված ներկայանա դասերին:
- Երեխային դպրոց չուղարկել չափազանց ճոխ ու ցուցադրական հագնված: Դպրոցում բոլոր երեխաները հավասար են, ու այդպես էլ պիտի իրենց զգան, դպրոց հաճախում են սովորելու, ոչ հագուստներ ցուցադրելու համար: Դա կարող է նյարդայնացնել մնացած երեխաներին և ձեր երեխան դառնա բուլիինգի զոհ:
- Խուսափել երեխայի ներկայությամբ ընտանեկան վեճերից:

Նման մթնոլորտում մեծացող երեխան առավել ընկճված է լինում և ավելի հակված է դառնալ բուլիինգի զոհ կամ հակառակը, բուլիինգի ենթարկող՝ բուլեր:

- Ցույց տալ երեխային, որ նա սիրված է, ցույց տալ իր դրական կողմերը:

Ինքնավստահ երեխաներին ավելի բարդ է հունից հանել, ստիպել, որ լաց լինեն, մեկուսանան, ճնշվեն, իսկ բուլիինգի ենթարկողին հենց դա է դուր գալիս, երբ իր “զոհը” ճնշվում է:

- Սովորեցնել երեխային ծիծաղել սեփական սխալների վրա:

Եթե երեխան չի ընկճվում կատակներից, փոխարենը ինքն է սկսում ծիծաղել, նրան բուլիինգի ենթարկելը դառնում է անհետաքրքիր:

Ինչպե՞ս հասկանալ, որ երեխան ենթարկվում է բուլիինգի:

- Երեխան դպրոցից վերադառնում է անտրամադիր, գնալով պակասում են ընկերները:
- Երեխան չի ցանկանում գնալ դպրոց, հաճախ ասում է, որ հիվանդ է կամ լավ չի զգում:
- Երեխան հաճախ տուն է գալիս կեղտոտված հագուստով, պայուսակով,

քերծվածքներով:

- Երեխայի մոտից հաճախ իրեր են կորում, հնարավոր է դրանք իրենից խլում են:
- Երեխան չի ցանկանում սովորել կոնկրետ առարկա, կամ գնալ այդ դասին, հնարավոր է երեխան բուլիինգի է ենթարկվում ուսուցչի կողմից:
- Երեխան չի ուզում մասնակցել էքսկուրսիաների, դասարանցիների ծննդյան միջոցառումներին:

Այս բոլոր դեպքերում ծնողը պետք է առավել ուշադիր լինի:

Ինչպե՞ս վարվել, եթե երեխան ենթարկվում է բուլիինգի:

- Եթե հնարավոր է վերացնել պատճառը, եթե դա դրական կամ օբյեկտիվ տարբերությունն չէ.
- Հաճախ հրավիրել դասարանի երեխաներին տուն կամ այլ հետաքրքիր վայր, այդ թվում բուլիինգի ենթարկողներին: Ծնողը պիտի փորձի ընկերանալ այդ երեխաների

հետ՝ նախապես իր երեխայի հետ համաձայնեցնելով դա, բացատրելով, որ դա անում է հենց երեխայի համար:

- Յույց տա մյուս երեխաներին իր երեխայի հետաքրքիր կողմերը, օրինակ, եթե երեխան լավ նկարում է, հրավիրի իրենց տուն միասին յուղաներկերով նկարելու.....
- Սովորեցնել երեխային արհամարհել:

Եթե ամեն ինչ վերահսկողությունից դուրս է եկել և ծնողը բաց է թողել պահը, բուլիինգը կրում է շարունակական բնույթ ու երեխան իրեն ապահով չի զգում դպրոցում, անհրաժեշտ է ծնողի միջամտությունը: Բուլիինգը կոնֆլիկտ չէ, խոսքը պարբերաբար նվաստացումների ու անհավասար ուժերի պայմաններում ճնշումների մասին է, երեխայի ապահովության համար պատասխանատու է ծնողը ու նրա պարտավորությունն է նման դեպքում միջամտել ու լուծել հարցը: Ցանկալի է, որ ծնողը կարողանա դպրոցի միջոցով կապվել բուլիինգի ենթարկող երեխաների ծողների հետ, դպրոցում հանդիպում կազմակերպվի և հարցը քննարկվի, եթե այդ ամենի վերջում երեխան որոշի, որ պետք է դպրոցը փոխել, ծնողը պետք է փոխի դպրոցը, որովհետև բուլիինգը կոնֆլիկտ կամ դժվարություն չէ, որը երեխան պիտի հաղթահարի կոփվելու, ավելի ուժեղ դառնալու համար, պարբերաբար հոգեբանական կամ ֆիզիկական բռնությունների դեմ, այն էլ “մասսայի” կողմից անգամ շատ մեծահասակներ չեն կարող դիմակայել, դա երեխայից պահանջելը կարող է կործանարար լինել երեխայի համար:

Ձեր սխալ միջամտությունից հետո դասընկերները կարող են ընտրել բուլիինգի տեսակներից արհամարհանքը, պայմանավորված կերպով արհամարհեն ձեր երեխային, այս դեպքում ամեն ինչ ավելի բարդանում է, քանի որ ստիպել երեխաներին շփվել ձեր երեխայի հետ չեք կարող:

Ինչպե՞ս վարվել, եթե բուլիինգի ենթարկողը՝ բուլերը Ձեր երեխան է:

Բուլիինգի ենթարկող երեխաների ճնշող մեծամասնությունն ունի ինքնահաստատման, ինքնաարտահայտման խնդիր:

- Նախ երեխային պետք է բացատրել, որ թույլի հաշվին ինքնահաստատվելը ուժի նշան չէ:
- Համոզվել, որ երեխան դադարեցրել է բուլիինգը:
- Ապահովել երեխայի համար հանգիստ ու ապահով միջավայր, տալ հնարավորություն ինքնաարտահայտվելու, կուտակված էներգիան ու պոտենցյալը սպառելու համար: Թող երեխան հաճախի սպորտի, հավելյալ պարապմունքների, իր պոտենցիալի սահմաններում ինքնադրսևորվի:
- Ընտանիքում ապահովել առողջ մթնոլորտ:
- Լինել հետևողական:

Բուլիինգի 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 բուլիինգը, և ինչպես կարելի է կանխել այն: Նրան բացատրե՛ք, որ բուլիինգը 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 բուլիինգի, առաջին հերթին ուսումնասիրե՛ք իրավիճակը համակողմանի: Ժամանա՛կ 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:

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: Վստա՛հ 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 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 սկսկել նոր էջից. կարող եք փոխել տհաճ 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 լռությամբ խրախուսում եք խնդրի տարածումը:

Բուլինգը Հայաստանում

Բուլինգը Հայաստանում ընդհանրապես անտեսված խնդիր է, մասնավորապես, դպրոցներում: Չկա վիճակագրություն այն մասին, թե տարեկան քանի աշակերտ է բռնության ենթարկվում դպրոցներում հասակակիցների կողմից: Բուլինգի կանխարգելման, այդ ուղղությամբ ուսուցիչների վերապատրաստման ծրագրեր երբեք չեն իրականացվել:

Բուլինգը հաճախ դիտվում է որպես սիած երեւոյթ, որը սովորաբար չի քննարկվում բացահայտորեն և որ այն հակված է թաքցնելուն, և դա կարող է ուսանողներին ստիպել չգիտել, թե ինչպես դա ճանաչել: Այս լռության դեմ պայքարելու համար անհրաժեշտ է բաց խոսել այն մասին, թե ինչ է նշանակում բուլինգ, կազմակերպել դասեր, որտեղ մարդիկ խոսում են դրա մասին, դրա հետևանքները ինչպես կարճաժամկետ, այնպես էլ երկարաժամկետ հեռանկարում և դրանից խուսափելու հնարավոր միջոցառումներ: Ուսանողների ընտանիքները նույնպես կարևոր դեր են խաղում բռնարարությունը հայտնաբերելու և դրանց դեմ պայքարելու հարցում: Հաղորդակցական հաստատության և ընտանիքի միջև հեղուկ հաղորդակցության առկայությունը կարևոր է, որպեսզի երկու միջուկներն ունենան տեղեկատվություն անչափահասի իրավիճակի վերաբերյալ: Նմանապես, կարևոր է ընտանիքներին խորհուրդ տալը և նրանց տարբեր կրթական ուղեցույցներ սովորեցնելը, որոնք կարող են բարելավել անչափահասի վիճակը (լինի դա գոհ կամ ագրեսոր): Կարող է անհրաժեշտ լինել նաև գործի լուծման համար դիմել քրեական դատավարությանը:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Այսպիսով, կատարված հետազոտությունը թույլ տվեց բացահայտել, որ գոյություն ունի բուլիինգի բավականին լուրջ խնդիր, սակայն դրա մասին ընդունված չէ

խոսել, այնպես, ինչպես ընտանեկան կամ սեռական բռնության կամ այլ խնդիրների մասին: Հասարակությունը կարծես քողարկում է բուլիինգի դեպքերը: Բուլիինգի խնդիրն ըստ էության բարձրաձայնվելու փոխարեն թաքցվում է և ներկայացվում որպես հասարակությանը ոչ բնորոշ մի երևույթ:

Հասարակությունը ձգտում է խնդիրները ստվերում պահել այն պատճառաբանությամբ, որ եթե խնդիրը փակի տակ է, դադարում է տարածվել և գոյություն ունենալ: Սակայն պետք է հաշվի առնել մի կարևոր փաստ, որ երեխայի կյանքում եղած ցանկացած երևույթ, լինի դրական թե բացասական, մեծ ազդեցություն է թողնում նրա հետագա կյանքի որակի վրա:

Եթե կան խնդիրներ, կգտնվեն դրանց լուծումները, պարզապես պետք է տեսնել, հասկանալ խնդիրը և լուծումներ գտնել: Մեծամասնությունից անգամ չնչին տարբերվող երեխաներից շատերը կյանքի ինչ-որ փուլում ենթարկվում են բուլիինգի: Կլրի դա շարունակական բնույթ, թե ոչ, մեծ մասամբ կախված է երեխայի արձագանքից: Որքան ավելի բուռն ու անհավասարակշիռ լինի երեխայի արձագանքը, այնքան ավելի մեծ է հավանականությունը ,որ բուլիինգի ենթարկողը կշարունակի իր գործողությունները: Հետևաբար բուլիինգի կանխարգելման համար լավագույն միջոցը առողջ մթնոլորտում ուժեղ կամքով, ինքնավստահ, հավասարակշռված ու պինդ հոգեբանությամբ երեխա դաստիարակելն է:

Այսպիսով, մենք հանգեցինք այն եզրակացությանը, որ «Բռնությունն անմոռանալի դաս է, դաս, որ ոչ մի երեխա չպետք է սովորի»:

Գրականության ցանկ

- <https://hy.wikipedia.org/>
- [https://aybschool.am/am/page/bullying /](https://aybschool.am/am/page/bullying/)
- <https://www.swv.am/>