Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

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

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ Հաղթանակի միջնակարգ դպրոց

Թեմա՝ Բուլլինգի դրսևորումները և կանխարգելումը դպրոցում

Վերապատրաստող մենթոր՝ Մայրանուշ Մկրտումյան

Ուսուցիչ՝ Սիրարփի Մանուկյան

Երևան 2023

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

1. Ներածություն.....3
2.Ի՞նչ է բուլլինգը 5
3. Բուլլինգը որպես ահաբեկում 7
4. Բուլլինգի տեսակները 8
5. Բուլլինգը դպրոցում 10
6. Բուլինքի կանխարգելումը և ռազմավարությունը.....11
7. Եզրակացություն.....17
8.Գրականություն.....18

Ներածություն

Մարդն ենթարկվում է բռնության, երբ նա մեկ կամ մի քանի այլ անձանց կողմից բազմիցս և ժամանակի ընթացքում ենթարկվում է բացասական գործողություններ և դժվարանում է պաշտպանվել:

Հաշվի առնելով այն վնասը, որ կարող է պատճառել մի դեպք, այնուամենայնիվ, որոշ գիտնականներ հարց են տալիս՝ արդյո՞ք այդ վարքը պետք է կրկնվի, որպեսզի որակվի որպես բուլլինգ: Բացի այդ,այս փոխգործակցության մեջ ներգրավված ոչ բոլոր մարդիկ կարող են դասակարգվել որպես մաքուր կռվարարներ կամ մաքուր զոհեր: Հետազոտողները առանձնացրել են կռվարար-զոհ կատեգորիայի երրորդ կատեգորիան՝ երիտասարդներ, որոնք և՛ կռվարար են, և՛ զոհ:

Բուլլինգը առավել շատ սկսեցին ուսումնասիրել 20-րդ դարի վերջերից սկսած՝ Եվրոպայի դպրոցներում տեղի ունեցող մի շարք բռնությունների արդյունքում: Եվրոպայում դպրոցական բուլլինգի նկատմամբ զգալիորեն ուշադրությունը մեծացավ 1970-ականներից սկսած, մասամբ Օլվեուսի ջանքերի և 1983-ից Նորվեգիայում զոհերի ինքնասպանությունների լայնորեն տարածման արդյունքում: 1990-ականների վերջին դպրոցական կրակոցների ալիքը լրատվամիջոցների ուշադրությունը կենտրոնացրեց. արդյունքում բուլլինգի մասին սկսեցին ավելի հաճախ լուսաբանել, տարբեր հարթակներից:

21-րդ դարի սկզբին հրապարակված ԱՄՆ-ի ազգային ուսումնասիրությունը 18փաստեց, որ ահաբեկչությունն ու ագրեսիայի այլ ձևերը ազդել են միջին և միջին դպրոցների միջնակարգ դպրոցականների 30%-ի վրա: Հետազոտությունները հաճախ պարզել են, որ, գուցե տանը կամ դպրոցում բախումների և ագրեսիայի արդյունքում, կռվարարները տառապում են հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրներից: Լրացուցիչ ուսումնասիրությունները փաստել են, որ կռվարարները դժվարությամբ են հարմարվում դպրոցին, ակադեմիական ձախողումները կարող են նպաստել նրանց ագրեսիվ վարքին: Բուլլինգը դրսևորումները ցածր մակարդակներում նկատվում է ինքնագնահատականի իջեցում երբեմն կարեկցանք, իսկ բարձր մակարդակներում անհանգստություն, ընկճվածություն,

կամ զայրույթ: Հետազոտության մի շարք արդյունքները ցույց տվեցին,որ բուլլինգը, բռնությունը և ահաբեկելը պայմանավորված են հոգեբանական անբավարարությամբ, ինչը իր հերթին, պայմանավորված է ագրեսիայի և բախումների ազդեցությամբ:

Ի՞նչ է բուլլինգը

Բուլլինգն անձի կամ անձանց կողմից անցանկալի ագրեսիվ վարքագիծն է, որը ներառում է տեսանելի կամ ընկալելի ուժային անհավասարություն և բազմիցս կարող է կրկնվել, կամ, ամենայն հավանականությամբ կկրկնվի: Բուլլինգը կարող է սթրես կամ վնաս պատճառել թիրախավորված անձին, ներառյալ ֆիզիկական, հոգեբանական, սոցիալական, ինչպես նաև՝ կրթական վնաս: «Բուլլինգ» կամ «հալածանք» (անգլ.՝ *Bullying*), այս տերմինը առաջին անգամ գործածվել է 1530 թվականից՝ սկզբնապես նշանակելով «սիրելի», ապա տարբեր ձևափոխություններից հետ, իր ներկայիս իմաստը ստացել է 1710 թվականից:

Բուլիինգը ըստ ձևերի կարելի է բաժանվել 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 զոհին 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:

Բուլլինգի ենթարկվող անձը համարվում է **բուլլինգի զոհ**, իսկ բուլլինգի ենթարկող անձին համարում են **բուլլեր:** Բուլլինգ է համարվում նաև բռնի և վախեցնող վարքը, որը երբեմն սկսվում է վաղ տարիքից՝ դպրոցական փուլում իրականացվում է բանավոր, ֆիզիկական, իսկ դեռահասության տարիքում նաև հոգեբանական: Դա շարունակական անբարեխիղճ վերաբերմունքների մի շարք է, որն իրականացվում է դիտավորյալ մեկ կամ մի քանի ագրեսորների կողմից: Բուլլինգը սովորաբար իրականացվում է երեխանրի կամ դեռահասակների դեմ, ովքեր բնութագրվում են ցածր ինքնագնահատական ներկայացնելով, անվստահ լինելով, կամ այն պատճառով, որ նրանք տարբեր պատճառներով տարբերվում են իրենց հասակակիցներից: Չարաշահումների այս տեսակը կարող է առաջանալ տարբեր վայրերում, ինչպիսիք են՝ դպրոցում, բակում, հասարակական վայրում կամ զբոսայգում, բայց դա հիմնովին կապված է դպրոցական միջավայրի հետ, այդ

պատճառով այն ազդում է երեխաների և դեռահաների վրա՝ իրենց համադասարանցիների հետ հարաբերություններում:

Ընդհանրապես բուլլինգը սկսվում է ծաղրուծանակից, որն ուժեղանում է այնքան ժամանակ, մինչև շատ դեպքերում հանգեցնում է ֆիզիկական կամ բանավոր հարձակումների, որոնք, որպես հետևանք առաջացնում են հոգեբանական և հուզական վնասներ տուժած անհատին: Բուլլիգի զոհ դառնալը շատ առումներով կապված է երեխաների դաստիարակությունից, ընտանեկան մթնոլորտից,որը նույնպես անդրադառնում է երեխայի ինքնագնահատականի ձևավորման վրա: Բուլլինգն ամենուր է՝ տանը, դպրոցում, բակում, աշխատավայրում: Իսկ ո՞վ է դառնում **բուլլեր:** Բուլլեր դառնում են այն անձիք, ովքեր իսկապես կարիք են զգում ինքնահաստատման, և երբեմն որևէ մեկին վնասելու ցանկությունը լինում է նախանձից: Փորձերը ցույց են տվել, որ բուլլերները հիմնականում լինում են այնպիսի ընտանիքներից, որտեղ գործածվում են ֆիզիկական պատիժները, և նրանց ծնողները իրենց երեխաներին դաստիարակում են, այնպես որ յուրաքանչյուր խնդիր կարելի է լուծել ուժի և բռնության միջոցով: Բուլլինգի զոհ դարձածները հիմնականում լինում են ոչ ապահովված ընտանիքներից երբեմն նաև ծնողազուրկ, քանի որ նման մարդկանց վիրավորելը շատ ավելի դյուրին է, կրթության առանձնահատուկ պայմանների կարիք ունեցող երեխաներ, ազգային/սեռական փոքրամասնություններին պատկանող երեխաներ, նաև սովորողներ, ովքեր տանը հաղորդակցվում են այլ լեզվով, կամ ունեն ֆիզիկական կառուցվածքային խնդիրներ (գիրություն, չափից շատ նիհարություն, կուզ և այլ ֆիզիկակն խնդիրներ):

Բուլլինգի զոհ դարձածները հիմնականում ներփակված են լինում, չեն կիսվում իրենց անհագստությամբ ոչ ոքի հետ,և կարծում են, որ դա ամենաճիշտ տարբերակն է, մտավախություն ունեն, որ հասակակիցները իրենց կանվանեն «գործ տվող»: Վախենում են վրեժխնդրությունից, ունեն մեծահասակների հետ շփման վստահության պակաս, ձեռք են բերում վախ դպրոցի հանդեպ՝ համարում են դպրոցը ոչ ապահով վայր: Առկա է գենդերային/սեռային կարծրատիպեր:

Ցավոք, եբեմն բուլլինգի են ենթարկվում առողջական խնդիրներ ունեցող անձիք՝ տարբեր տարիքի և տարբեր խնդիրների: Օրինակ՝ նման մի պատմություն է գրել

իրական հիմքի վրա, ճապոնացի գրող՝ Օիմա Յոշիտոկին «Լուռ ձայնը» գրքում, որտեղ պատմում է, թե ինչպես է լսողության հետ խնդիր ունեցող տղան, դպրոցում հալածանքների և ծաղրանքի ենթարկվում իր դասընկերների կողմից: : Օիմա, Յոշիտոկի, (հեղինակ և նկարիչ):

Բուլլինգը որպես ահաբեկում

Բուլլինգ ծնող երևույթներից մեկը նաև ահաբեկումն է՝ հատկապես, բանավոր ահաբեկումը: Բանավոր ահաբեկումը կարող է անձանց, հատկապես դպրոցական տարիքի երխաների վրա հուզական մեծ ազդեցություն ունենալ, որն ավելի ծանր հետևանք կարող է ունենալ, քան ֆիզիկական բռնությունը: **Բանավոր ահաբեկման** ձևերը կարող են դրսևորվել հետևյալ ձևով՝ մարմնի ագրեսիվ լեզվով (ձեռքերով սպառնացող ժեստեր ցույց տալ կամ լեզու հանել, և այլ նման նվաստացուցիչ ժեստեր), հաճախակի գոռալով, անգիտություն զոհի նկատմամբ (դիտավորյալ չխոսել, անտիսել, հարցերին չպատասխանել, խաղի մեջ հաշվի չառնել), նվաստացուցիչ մեկնաբանություններ օգտագործելով,անընդհատ անճաշակ կատակներ անելով, և այլ:

Սովորաբար բուլլինգը որպես ահաբեկում բնութագրվում է հետևյալ կերպ.

- Դա կարող է կատարվել անհատի կամ հարձակվողների խմբի կողմից:
- Այն սովորաբար կիրառվում է որոշակի ժամանակահատվածում:
- Ագրեսորը գերակայության զգացում ունի, ինչը փոխանցում է ոտնձգված անհատի հպատակությամբ կամ վախով:

Այն դրսևորման ամենատարածված ձևերն են՝ հրձակումներ, սպառնալիքներ, վիրավորաանքներ, կեխտոտ խաղեր, խաբեություններ, մականուններ և այլն:

Ահաբեկման հետևանքները՝

Անհատական զոհեր ահաբեկելը դրանք կարող են ունենալ հետևյալ ախտանիշներից մի քանիսը.

- Քնի խանգարում
- Սննդառության խանգարում
- Դյուրագրգռություն
- Դեպրեսիա
- Անհանգստություն
- Գլխացավ
- Ախորժակի բացակայություն
- Քայքայիչ մտքեր, ինչպիսիք են մահանալու ցանկություն

Բուլլինգի տեսակները

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

Գոյություն ունի բուլլինգի մի տարբեր տեսակներ՝

- Ֆիզիկական բուլլինգ
- Հասարակական բուլլինգ
- Խոսքային բուլլինգ
- Կիբեր բուլլինգ
- Սեռական բուլլինգ

Ֆիզիկական բուլլինգը ամենատարածվածն է, հատկապես ուսանողների շրջանում: Այն ներառում է ֆիզիկական բոլոր տեսակի ագրեսիաները, ինչպիսիք են հարվածելը կամ սուր, բութ գործիքով հարվածելը, հրելը, որոնք կարող են իրականացվել մեկ կամ մի քանի ագրեսորների կողմից:

Հասարակակն բուլլինգը իրենից ենթադրում է սոցիալական մեկուսացում, լուրերի և ամոթալի նկարների տարածում, որը միտված է վնասելու անձի հեղինակությունը կամ հարաբերությունները: Սոցիալական բուլլերի նպատակը այն է, որ անձին՝ հատկապես երեխային կամ դեռահասին մեկուսացնել կամ բացառել սոցիալական խմբերից: Բուլլերները դրան հասնում են սոցիալական կամ տնտեսական խտրականության, այլոց հետ անտարբեր վերաբերմունքի միջոցով:

Խոսքային բուլլինգը արտահայտվում է՝ ծաղրելով, պիտակավորելով, սպառնալի մեկնաբանություններով, սեռական բնույթի մեկնաբանություններով:

Կիբերբուլլինգը հայտնի է նաև որպես կիբերհետապնդում.

21-րդ դարում երեխաները ակտիվորեն կիրառում են տարբեր տեխնոլոգիաներ, ներգրավված են սոցցանցերում, ունեն բազմաթիվ տեղեկություններ ստանալու մատչելիություն, ձեռք են բերում վիրտուալ ընկերներ…Այս ամենը մեծացնում է կիբերբուլլինգի ռիսկը:

Կիբերբուլլինգն իրականցվում է տարբեր տեխնոլոգիաների կիրառմամբ: Բռնարարը կարող է շփվել զոհի հետ անանուն կամ կեղծանուն: Կիբերբուլլինգը կարող է իրականացվել է էլեկտրոնային փուստով, սոցիալական ցացերով, կայքերով և այլ միջոցներով: Բուլլինգի այս ձևը բավականին վտանգավոր է, և շատ հաճախ զոհին հասցնում է հոգեբանական ծանր վիճակի: Մեր իրականության մեջ կիբերբուլլինգին դիմակայելը մեծ մարտահրավեր է: Կարևոր է, որ մարդը գիտակցի, թե ինչ վնաս կարող է հասցնել բուլլինգը, ինչպես բռնացողին, այնպես էլ զոհին:

Կիբեռբուլլինգը խնդիր է նաև ամբողջ աշխարհում: Համաձայն Cox 2014 ինտերնետի անվտանգության հետազոտություն կիբերհետապնդումը 2014 թվականի զեկույցում,

երիտասարդների 54 տոկոսը նշում էր, որ կիբերհետապնդման է ենթարկվել այս կամ այն ձևով:

McAfee- ի զեկույցը ցույց է տալիս, որ երեխաների առնվազն 86 տոկոսը ինչ-որ ձևով ենթարկվել է առցանց ահաբեկման, իսկ մոտ 60 տոկոսը հայտնել են ծնողներին:

Pew ինտերնետային հետազոտությունների կենտրոն հայտնում է, որ դռահասների 95 տոկոսը վկայում է կիբերահաբեկության մասին:

Սեռական բուլլինգ. Դա սեռական նշանակության ոտնձգության կամ չարաշահման տեսակ է, հիմնական զոհհերը սովորաբար լինում են աղջիկները և համասեռամոլները:

Բուլլինգը դպրոցում

Դպրոցներում հանդիպող բուլլինգը համաշխարհային խնդիր է, որ կարող է ունենալ վատ հետևանքներ դպրոցական միջավարի համար, և կարող է խախտել այն օրենքը3, որով յուրաքանչյուր երեխա իրավունք ունի ապահով կրթության:

Այսպիսով՝ դպրոցական բուլլինգի հիմնական պատճառը ծաղրողի հոգեկան խնդիրն է: Ծաղրողը հաճախ կամքով թույլ մարդ է, և իրեն բարձր է զգում միայն այն ժամանակ, երբ ծաղրում է մնացածին, երբ իր աշխարհում նա դառնում է բարձրագույնը: Հետևաբար այսպիսի մարդկանցից ոչ թե պետք է հեռու մնալ կամ, ինչպես անում են որոշ ուսուցիչներ, թևերը թափ տալ և ասել, որ այդ երեխան չի ուղղվի, այլ փորձել հասկանալ նրան, հասկանալ, թե ինչու է նրա մեջ այդ ցանկությունն առաջանում, և գոնե ջանալ այդ երեխային ճիշտ ուղղու վրա դնել: Բուլինգի ենթարկվող անձը սովորաբար չի կարող ինքն իրեն պաշտպանել, ինչի համար և ընտրվում է բռնարարի կողմից, որպես զոհ: Դրանով և բուլինգը տարբերվում կոնֆլիկտից, քանի որ կողմերը հավասար չեն: Բուլինգը կարող է արտահայտվել ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեբանական բռնության տեսքով:

Ուսումնասիրությունները ցույց են տվել, որ դպրոցում բուլիինգի են ենթակվում թե՛ աղջիկները, թե՛ տղաները: Աղջիկների շրջանում առավել հաճախ հանդիպում է խոսքային բուլլինգը, ինչպես նաև՝ կեղծ տեղեկությունների տարածումը,ծաղրը: Աղջիկները ենթարկվում են բուլլինգի և՛ աղջիկների կողմից, և՛ տղաների: Տղաներն ավելի հակված են բուլլինգի ենթարկվելու և ենթարկեցնելու:

Տղաների շրջանում առավել հաճախ հանդիպում է ֆիզիկական բուլլինգը: Տղաները հիմնականում ենթարկվում են բուլլինգի տղաների կողմից: Տղաներն ու աղջիկները ենթարկվում են բուլլինգի գրեթե նույն հաճախականությանը: Ստիպված են անելու այնպիսի բաներ, որոնք չեն ցանկանում: Ստանում են սեփականությունը վնասելու սպառնալիքներ:

Բուլլինգը թվերի միջոցով

Անել ինչ որ բան 2,5 միլիոն անդամ կազմակերպություն է, որը կենտրոնանում է երիտասարդների վրա և նրանց համար փոխում է սոցիալական տեսարանը: Ըստ «Ինչ-որ բան անել» -ի, տարեկան ավելի քան 3,2 միլիոն ուսանողներ բուլիինգի են հանդիպում: Էլ ավելի մտահոգիչ է շատ ուսուցիչների արձագանքը բուլինգի խնդրին.

- Ուսուցիչների քսանհինգ տոկոսը չի տեսնում, թե ինչու է բուլինգը խնդիր առաջացնում և միայն չորս անգամ է քայլ կատարելու բուլլինգի իրավիճակ տեսնելիս:
- Ամեն օր շուրջ 160,000 դեռահասներ շրջանցում են դպրոցը ՝ բռնության ենթարկվելուց խուսափելու համար:
- Յուրաքանչյուր 10 աշակերտից մեկը թողնում է դպրոցը, քանի որ նրանք բռնության զոհ են դառնում

Do Something- ը նաև հայտնում է, որ աշակերտների 67 տոկոսը զգում է, որ դպրոցը չի լսում ահաբեկման հետ կապված իրենց մտահոգությունները և ոչինչ չի ձեռնարկում դա կասեցնելու համար:

ԲՈՒԼԼԻՆԳԻ ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ և ՌԱՁՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆ

Բուլիինգի 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...

<u>ԿԱՆԽԱՐԳԵԼՈՒՄ</u>

Ինչպե՞ս կանխարգելել բուլիինգը

Նախ փորձել բացառել բացասական տարբերությունները:

✅ Սովորեցնել երեխային ճիշտ հետևել անձնական հիգենային:

✅ 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 տարբերություն 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:

Ցույց տա մյուս երեխաներին իր երեխայի հետաքրքիր կողմերը, օրինակ, եթե երեխան լավ նկարում է, հրավիրի իրենց տուն միասին յուղաներկերով նկարելու.....
✅ Սովորեցնել երեխային որոշակի դեպքերում 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 բանալ 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, ինքնարտահայտման 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 ինքնարտահայտվելու, կուտակված էներգիան ու պոտենցյալը սպառելու համար:

Թող երեխան հաճախի սպորտի, հավելյալ պարապմունքների, իր պոտենցիալի սահմաններում ինքնադրսևորվի:

☑ Ընտանիքում ապահովել առողջ մթնոլորտ:

☑ Լինել հետևողական:

<u>ՌԱՁՄԱՎԱՐՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ</u>

. Բուլլինգը կարող է լինել աշխատակազմի դասընթացների, դպրոցների հավաքների, անհատ ուսուցիչների քննարկման թեման:

- Հավաքել տեղեկատվություն բուլլինգի և սովորողների շրջանում բռնությունների աստիճանի վերաբերյալ:

- Շատ կարևոր է դպրոցական և երիտասարդական ծրագրերի ղեկավարների կողմից իրականացվող վաղ աջակցությունը:
- Մեծահասակները պետք է պատրաստ լինեն պայքարելու բուլլինգի դեմ՝ որտեղ էլ, որ այն պատահի, իհարկե, եթե ցանկանում են ամբողջությամբ իրականություն դարձնել բուլլինգի կանխարգելման ռազմավարությունները:

<u>Չի կարելի՝</u>

- Անտեսել այն: Մի մտածեք, որ երեխաները կարող են այդ ամենը լուծել առանց մեծահասակների աջակցության:
- Անհապաղ պարզաբանել փաստերը:
- Պահանջել, որ այլ երեխաները պատմեն թե ինչ է կատարվել կամ ինչ են տեսել:
- Հարցնել ներգրավված երեխաներին այլ երեխաների ներկայությամբ:
- Կատարել խմբակային պարզաբանումներ:
- Ստիպել ներգրավված երեխաներին միմյանցից ներողություն խնդրել կամ կատարել պարզաբանումներ բոլորի ներկայությամբ
- Դպրոցի անձնակազմը պետք է ստեղծի և պարզաբանի հստակ կանոններ բուլլինգային վարքի և ակնկալիքների վերաբերյալ, եթե դպրոցում նկատվում է բուլլինգի երևույթ:

Կարելի է՝

- Առանձնացնել ներգրավված երեխաներին:
- Վստահ լինել, որ բոլոր երեխաները ապահով են:
- Անհապաղ լուծել բշժկական կամ հոգեկան առողջության կարիքները:
- Հանգիստ լինել, հանգստացնել ներգրավված երեխաներին, ինչպես նաև՝ ականատեսներին:
- Միջամտության դեպքում ցուցաբերել հարգալից վերաբերմունք:
- Անհրաժեշտության դեպքում կարելի է ներգրավվել ծնողներին:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Շատ դեքերում մարդիկ չեն պատկերացնում, որ իրենց ոչ վաելուչ պահվածքը, սուր, գռեհիկ, վիրավորական խոսքերը, որոնք տևական բնույթ են կրում դա արդեն իսկ բուլիինք է :

Մեծամասնությունից անգամ չնչին տարբերվող երեխաներից շատերը կյանքի ինչ-որ փուլում ենթարկվում են բուլիինգի: Կկրի 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:

Բուլլինգի կանխարգելման գործում մեծ դեր ունի դպրոցը, և կիրթ հասարակությունը: Այդ կիրթ հասարակությունը ունենալու համար, մենք բոլորս պարտավոր ենք, թե՛ որպես ուսուցիչ, թե՛ որպես անձ, մեր միջավայրից բացառենք բուլլինգի բոլոր ձևերը, և կրթենք ու դաստիարակենք առողջ մտածելակերպով սերունդ՝ շեշտը դնելով կրթության և անձի ճիշտ ձևավորման վրա:

Գրականություն ցանկ

1,Խոսե Անտոնիո Մոլինա և Պիլար Վեչինա «Բուլլինգ, կիբերբուլլինգ»

2.Օիմա, Յոշիտոկի

3.https://hy.wikipedia.org/

4. https://aybschool.am/am/page/bullying

5. https://www.swv.am/

6.https://hy.veganapati.pt/bullying-statistics

https://www.unicef.org/armenia