

ՀՀ ԿԳՄՍ ՆԱԽԱՐԱՐՈՒԹՅՈՒՆ
«ՄԻՍԻԱՆԻ ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑ» ՊՈԱԿ

ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ՀԻՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐԵՐ ԻՐԱԿԱՆԱՑՆՈՂ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ
ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅԱՆ ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ ՈՒՍՈՒՑՉԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՒՄ

ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ՝ « Հոգեբանական առողջ մթնոլորտի ձևավորման սկզբունքներ»

ԱՌԱՐԿԱ՝ Ֆիզկուլտուրա

ՀԵՂԻՆԱԿ՝ Ջուլիետա Հակոբյան

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ՝ Միսիանի հ.1 հիմնական դպրոց

ՂԵԿԱՎԱՐ՝ Օ. Առուստամյան

Բովանդակություն

Ներածություն.....	3
Բովանդակություն	4
Հետազոտության նպատակ, խնդիրներ.....	6
Բուլինգի տեսակներ	7
Բուլինգը որպես ահաբեկում.....	8
Բուլինգը դպրոցներում.....	9
Բուլինգի իրավիճակներ	10
Բուլինգ .Ո՞վ է մեղավոր	11
Բուլինգի օրինակ ֆիզկուլտուրայի դասաժամին.....	12
Բուլինգի դեմ պայքարի ձևերը	13
Բուլինգի իրավիճակներ գրական ստեղծագործություններում	14
Բուլինգը արգելվում է օրենքով	14
Բուլինգի կանխարգելման ձևերը	15
Եզրակացություն.....	18
Գրականության ցանկ.....	20

Ներածություն

Բուլինգ կամ հալածանք (անգլ. Bullying) որևէ անձի կողմից ֆիզիկական կամ հոգեբանական ուժի գործադրումն է այլ անձի նկատմամբ, որը կրում է շարունակական բնույթ: «Բուլինգ» տերմինն առաջին անգամ գործածվել է 1530 թվականից՝ սկզբնապես նշանակելով «սիրելի», ապա տարբեր ձևափոխություններից հետո իր ներկայիս իմաստը ստացել է 1710 թվականից: Բուլինգի ենթարկվող անձը համարվում է բուլինգի զոհ, իսկ բուլինգի ենթարկող անձին համարում են բուլեր: Բուլինգը բաժանվում է մի քանի տարատեսակների. ա. կիբեր բուլինգ, որն իրականացվում է համակարգչի միջոցով՝ օգտագործելով համակարգիչը որպես վնասելու միջոց բ. ֆիզիկական բուլինգ՝ հարվածելու, ծեծի միջոցով գ. վերբալ կամ բառացի բուլինգ՝ պիտակավորման, ծաղրական անունների միջոցով, դ. հարաբերական բուլինգ, որի միջոցով փորձում են մեկուսացնել մարդուն իր շրջապատից և կանխամտածված բացառում նրան հասարակությունից: Խնդիրը կարևորել են և ուզում են բարձրաձայնել, քանի որ հատկապես դպրոցում 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 կրթություն ստանալու: Բուլինգի երևույթը քննարկել են մի շարք հայտնի հոգեբաններ, հետազոտողներ, կրթական հաստատություններ: Այս առումով հատկապես ակտիվ մասնակցություն են ունեցել Սկանդինավյան մի շարք երկրներ, Մեծ Բրիտանիան, Ճապոնիան, նաև ոչ այնքան զարգացած երկրներ: Այս հարցը արդիական է այնտեղ, որտեղ կա դպրոցական միջավայր: «Չորս աչքով ո՞նց լավ չես տեսնում»՝ տգեղ արտահայտություններից միայն մեկն է, որը մենք տեսնում ենք մեր դպրոցներում: Այս երևույթը մարդկային հասարակության մեջ կա վաղնջական ժամանակներից, ծաղրվել են թույլերը, սկարները, հետո՝ այլակրոնները և այդպես շարունակ: Շատ հոգեբաններ և մտածողներ նշում են, որ մարդու թույլ կողմը կամ այլակարծությունը ծաղրելը բնորոշ է չինքնահաստատված, թույլ մարդկանց, որոնց առաջ գնալու ռազմավարությունը ոչ թե այլոց գերազանցելն է, այլ նվաստացնելը, որով իրենք առանց աճելու դառնում են մնացածից ավելի «բարձր»: Սակայն ավելի կարևոր է հասկանալ, թե ինչպես պայքարել բուլինգի դեմ դպրոցում՝ երեխաների շրջանում: Բուլինգը Հայաստանում ընդհանրապես անտեսված խնդիր է հատկապես դպրոցներում: Չկա վիճակագրություն այն մասին, թե տարեկան քանի աշակերտ է բռնության ենթարկվում դպրոցներում հասակակիցների կողմից: Չկա վիճակագրություն, որովհետև բուլինգի չափման գործիքներ չկան: Հայաստանում չկա բուլինգը հասցեագրող ո՛չ իրավական դաշտ, ո՛չ ռազմավարություն և ոչ էլ ճշգրիտ պատկերացումներ: Ավելին, իրավիճակն առավել խնդրահարույց են դարձնում հայկական մտածելակերպը, անհանդուրժողականությունը ամեն ինչի հանդեպ, ինչ դուրս է սահմանված «ավանդական կանոններից», իրազեկվածության, իրավագիտակցության ցածր մակարդակը, հասարակությունում փոխադարձ հարգանքի բացակայությունը և այլն:

Բովանդակություն

Բուլինգը ըստ ձևերի կարելի է բաժանել 2 խմբի՝ ուղղակի և անուղղակի: Ուղղակի բուլինգի դեպքում դրսևորվում են հետևյալ վարքային ձևերը՝ հարվածել, ծեծել, գողանալ, ծաղրել, անընդհատ բարկացնել, վիրավորել, սպառնալ: Իսկ անուղղակի բուլինգի դեպքում բուլինգի գոհին կանխամտածված մեկուսացնում են իր միջավայրից, ընկերներից: Հետազոտողները փաստում են, որ ուղղակի բուլինգի ձևը հիմնականում բնորոշ է տղաներին, իսկ անուղղակի ձևը՝ աղջիկներին: Ուղղակի բուլինգը ավելի հաճախ հանդիպում է կրտսեր դպրոցի, ինչպես նաև միջին դպրոցի երեխաների մոտ, իսկ անուղղակի բուլինգը՝ արդեն միջին դպրոցում: Չնայած այս դասակարգմանը՝ և՛ ուղղակի, և՛ անուղղակի բուլինգը հանգեցնում են նույն արդյունքին՝ մարդու ֆիզիկական և հոգեբանական ճնշվածության: Երեխաների դեպքում հատկապես դեռահասության շրջանում (միջին դեռահասության տարիք) դպրոցական բուլինգը առավել վտանգավոր է, որովհետև այդ տարիքում մարդը փնտրում է իր կյանքի իմաստները, իր ճանապարհը, ինքն իրեն: Ու հանկարծ այդ ճանապարհին հանդիպում է բռնության, որը սովորաբար հենց այն առանձնահատկության հիմքով է լինում, որը կարող է դառնալ նրա վստահության, որպես անձ հաստատվելու կարևոր անկյունաքարը: Բուլինգի հիմքը դնում են ծնողները, որքան էլ դա տարօրինակ հնչի: Բնական է, երբ ծնողն իր երեխային մեծարում է, նրան ասում, որ ամենալավն է, ունի շատ ավելի արժանիքներ, քան այլ երեխաները: Եվ 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, սակայն ավելի սարսափելի են այս «մոլախոտի» պատճառով կատարվող գործողությունները, հատկապես բուլինգը: Դիտարկենք սովորական դեպք, որտեղ գլխավոր հերոսը տղան է: Փոքր տարիքում ծնողական մեծարանքի արժանացած երեխան ծաղրում է աշխատասեր աշակերտներին, ովքեր ստանում են բարձր գնահատական: Պատանեկան տարիքում այդ նույն երեխան կնախանձի 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 և համեմատել իր և մյուսների աշխատանքի որակը և միայն կհենվի իր ենթագիտակցության վրա, որում սերմանված է, որ նա ամենալավն է ամեն ինչում:

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 ծնողներն իրենց երեխաներին ոչ միայն դաստիարակում են, այլև սեփական օրինակով ցույց են տալիս, որ յուրաքանչյուր խնդիր կարելի է լուծել ուժի, բռնության միջոցով: Հետազոտությունների արդյունքները ցույց են տվել, որ բուլերների (հիմնականում 6-9-րդ դասարաններում) 60%-ն արդեն 24 տարեկանում գործած է լինում ամենաքիչը մեկ հանցանք: Բուլինգի գոհ դարձածները հիմնականում լինում են ոչ ապահովված ընտանիքներից, երբեմն նաև ծնողազուրկ, քանի որ նման մարդկանց վիրավորելը շատ ավելի դյուրին է: Նրանք հիմնականում ներփակված են լինում իրենց մեջ, չեն կիսվում ոչ ոքի հետ և կարծում են, որ դա ամենաճիշտ լուծումն է: Նրանք ձեռք են բերում վախ դպրոցի հանդեպ,

համարում են դպրոցը տխուր, ոչ ապահով վայր: Բուլինգի գոհ դառնալը շատ առումներով կապված է երեխաների դաստիարակության, ընտանեկան մթնոլորտի հետ, որը նույնպես անդրադառնում է երեխայի ինքնագնահատականի ձևավորման վրա: Բուլինգի գոհ դարձած մարդիկ ունենում են վատ և տհաճ զգացողություն, ամոթի, վախի զգացում, դառնում են դյուրագրգիռ, մտածում են, որ իրենք շատ վատն են, ունենում են շատ ցածր ինքնագնահատական: 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 ուղին, ցավոք, նրանք գտնում են ինքնասպանության մեջ: Ըստ հետազոտության արդյունքների՝ 8-րդ դասարանի ամերիկացի աշակերտների 7%-ը մնում է տանը ամսական մեկ անգամ, քանի որ վախենում է բուլինգի գոհ դառնալուց:

Հետազոտության

Նպատակ

Հայտնաբերել բուլինգի դրսևորումները և առաջ քաշել կանխարգելիչ պլաններ:

Վարկած - Ենթադրվում է, որ դպրոցի միջին դասարաններում սովորող դեռահասների մոտ առկա է ակտիվ բուլինգ:

Թեմայի արդիականությունը - Տվյալների ձեռքբերումը կարող է օգտագործվել ուսումնական հաստատություններում, դեռահասների շրջանում բուլինգի պատճառների բացահայտման և կանխարգելման նպատակով:



Բուլինգի տեսակները

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

Բուլինգ ֆիզիկական

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

Բուլինգ 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:

Կիրեռհետապնդում

Հայտնի է նաև որպես կիրեռհետապնդում:

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:



Բուլինգը որպես ահաբեկում

Ահաբեկման բնութագրերը հետևյալն են.

- Դա կարող է կատարվել անհատի կամ հարձակվողների խմբի կողմից:
- Այն սովորաբար կիրառվում է որոշակի ժամանակահատվածում:
- Ազրեւորը գերակայության զգացում ունի, ինչը փոխանցվում է ոտնձգված անհատի հպատակությամբ կամ վախով:
 - Այն ներկայացնող ամենատարածված ձևերն են հարձակումները, սպառնալիքները, վիրավորանքները, կեղտոտ խաղերը, խաբեությունները, մականունները և այլն:

Ահաբեկման հետևանքները

Անհատական զոհեր ահաբեկելը: Դրանք կարող են ունենալ հետևյալ ախտանիշներից մի քանիսը.

- Քնի խանգարումներ
- Սննդառության խանգարումներ.
- Դյուրագրգռություն
- Դեպրեսիա
- Անհանգստություն
- Գլխացավանք
- Ախորժակի բացակայություն
- Քայքայիչ մտքեր, ինչպիսին է մահանալու ցանկությունը:

Բուլիինգը դպրոցներում

Դպրոցներում հանդիպող բուլիինգը 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: Բուլիինգի երևույթը քննարկել են մի շարք հայտնի հոգեբաններ, հետազոտողներ, կրթական հաստատություններ, այս առումով հատկապես ակտիվ մասնակցություն են ունեցել Սկանդինավյան մի շարք երկրներ, Մեծ Բրիտանիան, Ճապոնիան, բայց դա չի նշանակում, որ այս հարցը չեն բարձրաձայնել այլ, ոչ այդքան զարգացած երկրներ: Այս հարցը արդիական է այնտեղ, որտեղ կա դպրոցական միջավայր կամ ընդհանրապես միջավայր: Բուլիինգը ըստ ձևերի կարելի է բաժանել երկու խմբի՝ *ուղղակի և անուղղակի*:

Ուղղակի բուլիինգի դեպքում դրսևորվում են հետևյալ վարքային ձևերը.

- Հարվածել
- ծեծել
- գողանալ
- ծաղրել
- վիրավորել
- սպառնալ:

Իսկ անուղղակի բուլիինգի դեպքում բուլիինգի գոհին մեկուսացնում են իր միջավայրից՝ ընկերներից՝ կանխամտածված մեկուսացնելով նրան այդ միջավայրից: Հետազոտությունները փաստում են, որ ուղղակի բուլիինգի ձևը հիմնականում բնորոշ է տղաներին, իսկ անուղղակի բուլիինգի ձևը՝ աղջիկներին: Ուղղակի բուլիինգը ավելի հաճախ հանդիպում է կրտսեր դպրոցի, երբեմն էլ միջին դպրոցի երեխաների մոտ, իսկ անուղղակի բուլիինգը արդեն ավելի հասուն տարիքում՝ միջին դպրոցում: Չնայած այս դասակարգմանը՝ և՛ անուղղակի, և՛ ուղղակի բուլիինգը հանգեցնում է նույն արդյունքին՝ մարդու ֆիզիկական և հոգեբանական ճնշվածության:

Բուլինգի ենթարկվող անձը սովորաբար չի կարող ինքն իրեն պաշտպանել, ինչի համար և ընտրվում է բռնարարի կողմից որպես զոհ: Դրանով է բուլինգը տարբերվում կոնֆլիկտից, քանի որ կողմերը հավասար չեն:



Ֆիզիկական բուլիինգի դրսևորում դպրոցում

Բուլիինգի իրավիճակներ

«Աչքարի՛կ, դու մեր թիմից չես, քո պատճառով մեր թիմը կպարտվի մրցումներին», «Դու ձախլիկ ես՝ չես կարող ուղիղ հարվածել գնդակին», «Իմ բոթասները ավելի լավն են, քան քոնը, քոնը էժան ա», «Ես քո հետ չեմ ուզում խաղալ, որովհետև քո մաշկի գույնը ավելի մուգ է, զգվում եմ քեզնից», «Ես կարող եմ ուրիշի կողքը կանգնել, Արմենը տգեղ է»՝ տգեղ արտահայտություններից մի քանիսը, որոնք հանդիպել եմ դասավանդման ընթացքում:

Շատ հոգեբաններ, մտածողներ նշում են, որ այլ մարդու թույլ կողմը ծաղրելը բնորոշ է չինքնահաստատված, թույլ մարդկանց, որոնց առաջ գնալու ճանապարհը, ոչ թե այլոց գերազանցելն է, այլ նվաստացնելը, որով իրենք առանց կրթվելու դառնում են մնացածից ավելի «բարձր»:

Սակայն ավելի կարևոր է հասկանալ, թե ինչպես պայքարել բուլիինգի դեմ դպրոցում: Բուլիինգի հիմքը դնում են ծնողները, որքան էլ դա տարօրինակ հնչի: Երբ ծնողն իր երեխային մեծարում է, նրան ասում է՝ «ամենալավն է», «ամենաուժեղն է», քան այլ աշակերտներ: Եվ այս ամենը սերմանում է երեխայի մեջ մեծամտություն: Սա բարդ ուղղելի գործընթաց է, քանի որ այս ամենը դառնում է նրանց մոտ բուլիինգի արտահայտման պատճառ:



Բուլիինգ. Ո՞վ է մեղավոր

Դիտարկենք սովորական դեպք, որտեղ գլխավոր հերոսը աղջիկ է: Փոքր տարիքում ծնողական մեծարանքի արժանացած երեխան ծաղրում է աշխատասեր, բարձ գնահատական ստացող աշակերտներին: Այս դեպքում նա ծաղրում է նրանց, նվաստացնում, ասելով նրանց. «դու բրյուս լին ես», «դու աղջիկ ես, ոչ թե տղա», քանի որ նրանք ակտիվ են և լավ են պատրաստված ֆիզիկական կուլտուրայի ժամին: Նա այս տարբերակով փորձում է գտնել համախոհներ աշակերտների շարքերից և դառնալ լավագույնը դասարանում: Այսպիսով՝ ծնողների սխալ դաստիարակությամբ երեխաների մեջ սերմանում են, որ նա ավելի լավն է, քան մյուսները:

Մական բնական է, որ ծնողը իր երեխային համարում է ամենալավը և ոչ ոք չի կարող արգելել նրան գովաբանել իր գավակին: Այս ամենի դեմ պայքարի միակ ձևը ծնողի հետ խորհրդակցելն է: Պետք է նրան ուղղորդել, որ իր գովելու հետ մեկտեղ, լավագույնը լինելու համար պետք է շատ աշխատել:



Բուլիինգ դասասենյակում

Բուլիինգի օրինակներ ֆիզկուլտուրայի դասաժամին

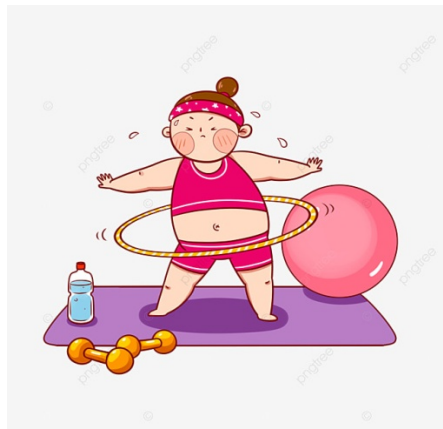
1. Բուլիինգի ենթարկվողը գեր աղջիկ էր, ով չի կարողացել կատարել վարժությունը:

Նա գեր լինելու պատճառով չկարողացավ մտնել օդակի մեջ, որից հետո նրա դասընկերները սկսեցին ծաղրել և ծիծաղել նրա վրա: Այս ամենը տեսնելով՝ նա հուզվեց և սկսեց արտասվել: Ես նախ սաստեցի երեխաներին՝ ասելով, որ պետք չէ նրան ծաղրել, այլ պետք է օգնել: Ես մոտեցել եմ աշակերտիս՝ հանգստացրել նրան՝ ասելով, որ իր ընկերները կատակ են արել և որ պետք չէ նրանց խոսքերից հուզվել, որից հետո ես ինքս կատարել եմ վարժությունը որպես օրինակ:

Նա, տեսնելով այս ամենը, որ ընկերները օգնում են, ոչ թե ծիծաղում նրա գեր լինելու վրա, հուզմունքը թողել է մի կողմ ու միացել է մեր դասին:

2. Ես ունեմ դանդաղաշարժ աշակերտ, ով վազքի մրցույթի ժամանակ գերազանց արդյունք չի ցուցաբերում: Աշակերտները մոտեցել են ինձ՝ ասելով, որ չեն ուզում նա լինի իրենց խմբից, քանի որ նրա պատճառով պարտվում են: Ես նրանց բացատրել եմ, որ նա այդ ամենը միտումնավոր չի անում, և նրանք պետք է նրան օգնեն: Երեխաները, լսելով ինձ, խաղի ժամանակ օգնում են իրենց ընկերոջը: Նրան ոգևորում են իրենց խոսքերով՝ ասելով, որ արդեն հասել է, դու կարող ես, մենք քո կողքին ենք: Նա այս խոսքերից և իր ընկերների աջակցությունից ոգևորվում է, և նրա մոտ վարժությունը ավելի լավ է ստացվում, քան նախկինում: Մինչ այս խոսակցությունը նա չէր մասնակցում դասաժամերին և լինում էին դեպքեր, որ գալիս էր դասի ծնողի ուղեկցությամբ: Նման դեպքերում ուսուցչի դերը մեծ է, քանի որ նա չպետք է անտեսի աշակերտներից և ոչ մեկին: Ուսուցիչը պետք է խոսի երկու կողմերի հետ և ճիշտ որոշում կայացնի:

3. Ունեմ աշակերտ, ով դրսում խաղալիս ցանկանում է խաղալ ֆուտբոլ, իսկ մյուսները՝ ոչ: Նա ժարգոնով ասում է, որ պետք է իր ասածով անեն, ցանկանում է իշխել նրանց: Կովում է ընկերների հետ, անգամ խփում նրանց: Ես առանձին խոսել եմ նրա հետ՝ ասելով, որ իր պահվածքը ճիշտ չէ, և որ այստեղ բոլորը հավասար են: Նա ընդունում է իմ ասածը և սկսում է հաշվի առնել մյուսների կարծիքը:



Բուլիինգի դեմ պայքարի ձևերը

Պայքարի տարբերակ է երեխաներին թույլ չտալ շփման փոքր շրջան ձեռք բերել և այդտեղ ամրապնդվել: Իհարկե, կան երեխաներ, որոնք քիչ շփվող են և ընկերների մեծ շրջապատը նրանց համար չէ, սակայն այլոց հետ շփում ունենալը մարդուն չի դարձնում առանձնացած, լքված և մերժված: Հետևաբար, այստեղ շատ լավ լուծում կլինեն խմբային աշխատանքները ուսուցչի վերահսկողությամբ, որպեսզի քիչ շփվող աշակերտը չզգա իրեն միայնակ:

Այսպիսով՝ դպրոցական բուլիինգի հիմնական պատճառը ծաղրողի հոգեկան խնդիրներն են: 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, այլ փորձել հասկանալ նրան, հասկանալ, թե ինչու է նրա մեջ այդ ցանկությունն առաջանում, և գոնե ջանալ այդ երեխային ճիշտ ուղու վրա դնել:



1. <https://hy.warbletoncouncil.org/tipos-acoso-escolar-bullying-7650>

Բուլիինգի իրավիճակներ գրական ստեղծագործություններում

Բուլիինգի դրսևորումներ հանդիպում ենք նաև գրական ստեղծագործություններում: Նման իրավիճակներ տեսնում ենք Նար-Դուսի «Մեր թաղը» (1889-1890թթ.) նովելաշարում, որտեղ յուրաքանչյուր նովել մի դրամա է: Խավարի ու թշվառության միջավայրում մեծ չարիք են սնահավատությունն ու սոցիալությունը («Մաքուլն ուխտ գնաց», «Ինչպես բժշկեցին»), վայրագությունն ու կոպտությունը («Թե ինչ եղավ հետո, երբ շաքարամանից երկու կտոր շաքար պակասեց», «Հոպոպ»), հարբեցողությունն ու բարոյական անկումը («Հոգուն վրա հասավ», «Սև փողերի տոկոսը») : Գրականության դասին նմանատիպ դեպքեր, իրադարձություններ, կերպարներ վերլուծելիս փորձում ենք աշակերտներին իրազեկել, տեղեկացնել հասարակության չարիք համարվող երևույթներին, ինչը, սակայն, բավարար հիմք չի հանդիսանում խնդրի խորքային պատճառները գտնել, վեր հանել և հնարավոր լուծումներ առաջարկել:

Բուլիինգն արգելվում է օրենքով

Շատ կարևոր է իմանալ, որ բուլիինգը արգելվում է օրենքով: Մի շարք երկրներ, ինչպիսիք են Կոլումբիան, Միչիգանը, Մոնտանան, Հյուսիսային Դակոտան, Հարավային Դակոտան, բուլիինգը դատապարտում են օրենքով: ԱՄՆ-ի քառասունհինգ նահանգները նույնպես ընդունել են հակաբուլիինգային օրենքներ:



Բուլիինգի կանխարգելման ձևերը

*Բուլիինգի կանխարգելման հարցում ուսուցիչներն ունեն իրենց մեծ ազդեցությունը:
Ամեն ինչ պետք է սկսել կանխարգելումից.*

- Դպրոցում կարող ենք կազմակերպել բաց դասեր, իրազեկիչ հանդիպումներ, որոնց ընթացքում աշակերտները մանրամասն կձանոթանան երևույթին:

- Դասղեկի ժամերին կարող ենք պարբերաբար անդրադառնալ խնդրին, քննարկել երևույթը, խոսել դրա վատ ազդեցությունների մասին:

- Աշակերտներին ներկայացնենք իրենց իրավունքները, միասին կարդանք այն օրենքները, որոնցով պաշտպանվում են այդ իրավունքները:

- Երբ բուլիինգ ենք նկատում մեր աշակերտների մոտ, լսենք երկու կողմին էլ, առանց նվաստացումների բուլերին բացատրենք, որ բուլիինգը վատ երևույթ է:

- Երբեք չխրախուսենք բուլերների կատարած վատ արարքները: Թե՛ բուլերի, թե՛ գոհի ծնողներին զգուշացնենք հարաբերությունների և գործողությունների ընթացքի մասին՝ նրանց հետ լինելով ակտիվ համագործակցության մեջ:

Բուլիինգի կանխարգելման հարցում անհամեմատելի է ծնողի դերը.

- Միշտ պատրաստ եղեք ձեր երեխայի հետ երկխոսության, քննարկեք թե՛ լավ, թե՛ վատ արարքները:

- Դարձեք ձեր երեխայի համար վստահելի, լավ ընկեր, խրախուսեք այն ժամանակ, երբ պատմում է իր խնդիրների մասին, սովորեցրեք խնդիրներն ինքնուրույն լուծել, բայց նաև ցույց տվեք ձեր աջակցությունը և միշտ հիշեցրեք, որ նրա կողքին եք:

- Ճանաչեք ձեր երեխայի ընկերներին, հասկացեք, թե ում հետ է անցկացնում իր ժամանակը:

- Օգնեք ձեր երեխային հասկանալ, թե ինչ է բուլիինգը, և ինչպես կարելի է կանխել այն: Նրան բացատրեք, որ բուլիինգը լավ երևույթ չէ և կարող է վատ ազդեցություն ունենալ ինչ-որ մեկի համար:

- Ձեր երեխային սովորեցրեք կարեկից լինել և, իհարկե, կարեկցեք նրան:

- Երբ ձեր երեխան ենթարկվել է բուլիինգի, առաջին հերթին ուսումնասիրեք իրավիճակը համակողմանի: Ժամանակ տրամադրեք, որպեսզի հասկանաք՝ իրականում ինչ է պատահել, ովքեր են ներգրավված եղել, ինչպես է ամեն ինչ սկսվել:

- Կապ պահպանեք ներգրավված բոլոր երեխաների ծնողների հետ՝ նրանց զգուշացնելով իրենց երեխայի վարքի մասին:

- Համագործակցեք ձեր դպրոցի հետ. քննարկեք յուրաքանչյուր հանգամանք, աջակցեք 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 կապ պահպանեք դպրոցի հոգեբանի հետ, հանդիպեք և նրա հետ քննարկեք ձեր երեխայի պահվածքը: Երեխայի և հոգեբանի համատեղ աշխատանքը ևս կարող է օգնել այս հարցում:

- Վստահ եղեք, որ ձեր երեխան ապահով միջավայրում է և իրեն թե՛ ֆիզիկապես, թե՛ հոգեպես լավ է զգում :

- Եվ, վերջապես, եղեք լավ օրինակ ձեր երեխայի համար:

Երբ Դուք դպրոցում կամ բակում ենթարկվում եք բուլինգի, միշտ 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 լռեք, առանց որևէ զգացմունք ցույց տալու՝ հեռացեք այդ միջավայրից. այս դեպքում դուք ձեզ հետ կտանեք բուլերի հզորությունն, ու նա կմնա ձեռնունայն:

- Ձեռք 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 շրթաններն 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 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:

- Դադարեք փորձել դուր գալ բուլերներին. ձեզ հաստատ վատ ընկերներ պետք չեն, երբեք մի՛ փորձեք լինել նրանց շրջապատում:

- Երբ բուլինգը հասարակական վայրում է, կարող էք 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 էք 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 էք ամեն ինչ սկսել նոր էջից. կարող էք փոխել տիաճ միջավայրը, տեղափոխվել այլ դպրոց, այլ դասարան և կենտրոնանալ միայն ուսման ու առաջընթացի վրա:



Եզրակացություն

Այսպիսով՝ կատարված հետազոտությունը թույլ տվեց բացահայտել, որ Հայաստանում գոյություն ունի բուլինգի բավականին լուրջ խնդիր, սակայն դրա մասին ընդունված չէ խոսել այնպես, ինչպես ընտանեկան կամ սեռական բռնության կամ այլ խնդիրների մասին:

Հասարակությունը կարծես քողարկում է բուլինգի դեպքերը: Բուլինգի խնդիրն ըստ էության բարձրաձայնվելու փոխարեն թաքցվում է և ներկայացվում որպես հայ հասարակությանը ոչ բնորոշ մի երևույթ: Այսպիսով՝ դպրոցական բուլինգի հիմնական պատճառը ծաղրողի հոգեկան խնդիրներն են:

Մեր 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:

Բուլինգի խնդրի լուծումն ու կանխարգելումը պետք է գտնել երեխա-ծնող-ուսուցիչ ակտիվ համագործակցության շնորհիվ: Դպրոցում դասղեկի ժամերին պարբերաբար անդրադառնալ խնդրին, քննարկել երևույթը, խոսել դրա վատ ազդեցությունների մասին: Կարելի է աշակերտներին ներկայացնել իրենց իրավունքները, միասին կարդալ այն օրենքները, որոնցով պաշտպանվում են այդ իրավունքները: Կարելի է մշտապես կապ պահել դպրոցի հոգեբանի հետ, հանդիպել և քննարկել երեխայի պահվածքը: Շատ կարևոր է, որ ծնողներն ուշադրություն դարձնեն իրենց երեխաների ամենօրյա վարքին, այնպիսի մանրուքների, ինչպիսիք են, օրինակ՝ դպրոց գնալու ցանկության բացակայությունը, նույն մարդուց շարունակական բողոքը, անտրամադիր կամ ընկճված լինելը: Եթե նման նախանշաններ կան, ապա մեծահասակները նախ պետք է երեխայի ներքին տագնապայնությունը նվազեցնեն շարունակական աշխատանքի միջոցով: Կից ներկայացնում եմ առաջարկներ:

- Կարևոր դեր ունեն ծնողները, պետք է խնդիր լինելուն պես տեղյակ պահել նրանց:

- Զրուցել, թե՛ առանձին, թե՛ երեխաների ներկայությամբ:

- Հաջորդ առաջարկությունը այն է, որ պետք է ծնողների և ուսուցիչների հետ կապ պահել:

- Ծնողները երեխաներին պետք է սովորեցնեն, որ նրանք հավասար են, ոչ թե՛ «դու ավելի գեղեցիկ ես», «մենք գումար ունենք, նրանք՝ ոչ»: Նրանց սխալ խոսքերից մեծանում են բռնարարներ:

- Կան այնպիսի ծնողներ, ովքեր ճնշում են իրենց երեխաներին, որի հետևանքով նրանք շուտ թիրախավորվում են:

- Գտնվենք ազնիվ երկու կողմերի համար էլ, քանի որ գործ ունենք երեխաների հետ, որոնց համար մեր խոսքը կարող է և՛ բացասական ազդեցություն թողնել, և՛ դրական:

Հետևաբար բուլիինգի կանխարգելման համար լավագույն միջոցը առողջ մթնոլորտում ուժեղ կամքով, ինքնավստահ, հավասարակշռված ու պինդ հոգեբանությամբ երեխա դաստիարակելն է:

Գրականության ցանկ

1. <https://hy.wikipedia.org/>
2. [. https://aybschool.am/am/page/bullying](https://aybschool.am/am/page/bullying)
3. <https://www.swv.am/>
4. <https://uic.am/9725>
5. <https://www.swv.am/index.php/hy/our-pillars-am/rapid-response-unit-am/1213-2018-12-05-12-55-30>
6. <https://infocom.am/hy/article/60968>
7. <https://boon.am/bullying-in-schools/>
8. <https://www.unicef.org/armenia/>
9. <https://banduryanasya.wordpress.com/>