



**«ԻՆՏԵՐԱԿՏԻՎ ԿՐԹՈՒԹՅԱՆ
ԶԱՐԳԱՑՈՒՄ»
ՀԻՄՆԱԴՐԱՄ**



**ՀԵՐԹԱԿԱՆ ԱՏԵՍՏԱՎՈՐՄԱՆ ԵՆԹԱԿԱ
ՈՒՍՈՒՑԻՉՆԵՐԻ ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՄԱՆ
ԴԱՍԸՆԹԱՑ 2023**

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

ԹԵՄԱ «Բուլինգի դրսևորումները և կանխարգելումը դպրոցում»

ԱՌԱՐԿԱ Մանկավարժություն

ՀԵՂԻՆԱԿ Անահիտ Քարամյան

ՄԱՐԶ Երևան

ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՀԱՍՏԱՏՈՒԹՅՈՒՆ Թիվ 174 հիմնական դպրոց

Երևան 2023

Բովանդակություն

Ներածություն	3
Գլուխ 1	
ԲՈՒԼԻՆԳ: ՍԱՀՄԱՆՈՒՄՆԵՐ: ԲՈՒԼԻՆԳԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ	
1.1 Ի՞նչ է բուլինգը: Բուլեր, բուլինգի զոհ.....	5
1.2 Բուլինգի Տեսակները	6
1.3 Բուլինգը հանրակրթական դպրոցներում.....	9
Գլուխ 2	
ԲՈՒԼԻՆԳԻ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ ԵՎ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ: ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՓՈՐՁԸ	
2.1 Բուլինգի պատճառները և հետևանքները	11
2.2 Իրավիճակը Հայաստանում: Կարգավորման միջազգային փորձը.....	12
2.3 Բուլինգի կանխարգելումը.....	14
Փորձարարական մաս.....	18
Եզրակացություն.....	19
Գրականության ցանկ.....	20

Ներածություն

Թեմայի արդիականությունը

Դպրոցը կարևոր սոցիալականացման օղակ է, իսկ դասարանը առաջնային սոցիալական խումբ, որտեղ ինտենսիվորեն ձևավորվում են սեփական անձի, կյանքի նպատակների և աշխարհի մասին պատկերացումները: Այս առումով, հանրակրթության որակը ոչ միայն կրթության հասանելիությունը, բովանդակությունը և պատշաճ նյութատեխնիկական բազայի առկայությունն է, այլև անվտանգ հոգեբանական միջավայրը, որտեղ աշակերտը զերծ է ցանկացած բռնությունից և հնարավորություն ունի լիարժեք օգտագործել իր անձի զարգացման այդ կարևոր տարիները: Եվ եթե ֆիզիկական բռնությունը ավելի տեսանելի և դատապարտելի է, ապա սոցիալ-հոգեբանական բռնության բազմաթիվ դրսևորումներ (պիտակավորում, վիրավորանք, ծաղր, հայհոյախոսություն, կոպտախոսություն, բամբասանքներ, բացառում և ալն), որոնք միավորվել են բուլինգ տերմինի ներքո, ավելի դժվար չափելի են, իսկ բացահայտման և կանխարգելման մեխանիզմները թե՛ օրենսդրական ակտերի բովանդակության, թե՛ դրանց կիրարկման մակարդակում ևս հստակ սահմանված չեն: Սույն աշխատանքի նպատակն է ներկայացնել բուլինգի հիմնական տեսակները, ներկայացնել թե՛ ինչպիսի դրսևորումներ և կանխարգելման միջոցներ կան հանրակրթական դպրոցներում, ինչպես Հայաստանում, այնպես էլ մի շարք երկրներում: Կանդիդատանք ուսուցիչ-աշակերտ-ծնող փոխհարաբերության

կարևորությանը և դրա ազդեցությանը բուլինգի կանխարգելման գործընթացի մեջ: Բուլինգը շատ լուրջ երևույթ է, որը պետք է հնարավորինս շուտ արմատախիլ անել դպրոցներից: Ծնողների և մանկավարժների խնդիրն է ուշադիր լինել այս տեսակի վարքի նկատմամբ և կանխել դրա հետագա առաջխաղացումը:

Թեմայի նպատակը.

Թեմայի նպատակն է՝ բացահայտել բուլինգ հասկացողությունը, հստակեցնել դրա կանխարգելման տարբերակները և հնարավորությունները, ինչպես նաև ընդգծել դրա տարածման աստիճանը Հայաստանում և հանրակրթական դպրոցներում:

Թեմայի Խնդիրներն են.

- Բացահայտել բուլինգ հասկացության իմացական տարածվածության աստիճանը ՀՀ-ում:
- Ուսումնասիրել բուլինգի տարածվածության աստիճանը Հայաստանի հանրակրթական դպրոցներում:
- Կարևորել բուլինգ կանխարգելման գործոնների ազդեցությունը հասարակության շրջանում, ինչպես նաև դպրոցներում:
- Նշել ծնողի դերը որպես բուլինգը կանխարգելող կարևոր անձ:
- Առանձնացնել ուսուցիչների և ծնողների փոխկապակցվածությունը՝ բուլինգի կանխարգելման նպատակով:

ԳԼՈՒԽ 1

ԲՈՒԼԻՆԳ: ՍԱՀՄԱՆՈՒՄՆԵՐ: ԲՈՒԼԻՆԳԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՆԵՐՈՒՄ:

1.1 Ի՞նչ է բուլինգը: Բուլեր, բուլինգի զոհ:

Բուլինգը (անգլ. bully՝ կռվարար, բռնարար)՝ անձի նկատմամբ կիրառվող ագրեսիվ վարքն է՝ հետապնդում, հոգեբանական տեռոր, ծեծ, հեզնանք, ծաղրանք, բամբասանքների տարածում: Այն կարող է տեղի ունենալ ցանկացած կուլեկտիվում, բայց առավել վտանգավոր է դպրոցականների ու ուսանողության շրջանում: Բուլինգն իրականացնում են անձինք, 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 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: Բուլինգի ենթարկվող անձը համարվում է բուլինգի զոհ, իսկ բուլինգի ենթարկող անձին համարում են 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 միջոցով: Հետազոտությունների արդյունքները ցույց են տալիս, որ բուլերների (հիմնականում 6-9 դասարաններում) 60 տոկոսը արդեն քսանչորս տարեկանում գործած է լինում ամենաքիչը մեկ հանցանք: Բուլինգի զոհ դարձածները հիմնականում լինում են ոչ ապահովված ընտանիքներից, երբեմն նաև

ծնողագուրկ, քանի որ նման մարդկանց վիրավորելը շատ ավելի դյուրին է: Բուլինգի գոհ դարձածները հիմնականում ներփակված 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: Ըստ հետազոտության արդյունքների՝ ութերորդ դասարանի ամերիկացի աշակերտների 7% մնում է տանը ամսական մեկ անգամ, քանի որ վախենում է բուլինգի 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: Եվ այս ամենից ազատվելու միակ ուղին, ցավոք, նրանք գտնում են ինքնասպառության մեջ:

1.2 Բուլինգի Տեսակները

Կան	բուլինգի	տարբեր	տեսակներ.
Ֆիզիկական՝	հարվածել, թքել, հրմշտել, ուրիշի իրերին տիրանալ կամ ջարդել, միտումնավոր կամ կոպիտ շարժումներ կատարել, որոնք կարող են վնասել մարդու մարմինը.	կամ	գույքը,
բանավոր՝	ծաղրել, սպառնալ, պիտակավորել, անհարկի սեռական բնույթի մեկնաբանություններ.		անել,

հոգեբանական կամ սոցիալական՝ դիտավորյալ խմբից վտարել, չընդունել, բամբասանքներ տարածել, վախեցնել, հասարակայնորեն վարկաբեկել. **սեռական՝** հպումներ, հարձակումներ, բռնի գործողություններ և այլն. **կիբեր՝** նվաստացումներ կամ կիբերսադրանք՝ տեքստային հաղորդագրություններ, սպառնալիքներ, անպարկեշտ նկարներ, վիրավորական նյութեր ուղարկելը կամ տարածելը ինտերնետի կամ այլ տեխնոլոգիաների միջոցով:

Բանավոր ահաբեկում

Այս տեսակի ոտնձգությունների ժամանակ բռնարարը օգտագործում է վիրավորանքներ և սպառնալիքներ զոհին 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:

Ֆիզիկական բռնություն

Դա ամենատարածված ահաբեկչությունն է դպրոցում: 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 զոհը կարող է ունենալ մարմնի վրա: Կարևոր է, որ ծնողներն իմանան, թե ինչպես պետք է տեղյակ լինեն այս տեսակի հետապնդումների մասին,

քանի որ շատ դեպքերում գոհն այլևս չի կարող կարգավորել իրավիճակը, և նրանք որոշում են վերջ տալ իրենց կյանքին:

Սոցիալական բռնություն

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

Կիբեր - բուլինգ

Այսօր մեծ խնդիր է կիբեր-բուլինգը (թվային հետապնդումը), որը շատ ավելի դժվար է վերահսկվում և կարող է կրել անհատական բնույթ. հալածողն այլևս կարիք չունի իր շուրջը խումբ ունենալու և կարող է տևական ժամանակ ինքնուրույն իրականացնել հետապնդումը՝ անանուն և անպատժելի: Կիբերտիրույթի զարգացումը բերում է հալածանքի նոր ձևեր, երբ վերահսկողությունից դուրս գտնվող մեկ հալածողը կարող է իսկապես ինքնասպանության հասցնել իր գոհին:

1.3 Բուլինգը հանրակրթական դպրոցներում

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: 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, 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: Բուլինգը ըստ ձևերի կարելի է բաժանել երկու 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 մեկուսացնում են իր միջավայրից՝ ընկերներից: Հետազոտությունները 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՝ միջին դպրոցում: Չնայած այս դասակարգմանը՝ և՛ անուղղակի, և՛ ուղղակի բուլինգը հանգեցնում է նույն արդյունքին՝ մարդու ֆիզիկական և հոգեբանական ճնշվածության: Դպրոցի և մանկավարժության նպատակներից մեկն է երեխայի սոցիալականացման բարձրացումը՝ մասնավորապես բուլինգը կանխելու համար: Իհարկե, գոյություն ունեն կրթական համակարգեր, որոնցում կարգապահության կոշտ կանոնների շնորհիվ

բուլինգն ուղղակի տեղ չի գտնում, թեև այդ համակարգերն իրենց խնդիրներն ունեն։ Սակայն, եթե երեխաներին ինքնահոսի թողնել, նրանք ինքնաբերաբար բաժանվում են հալածողների և հալածվողների։ Դրա պատճառն այն է, որ մինչև որոշակի տարիք երեխաները դժվարանում են ինքնուրույն տարբերակել լավն ու վատը և հիմնվում են արտաքին օրինակների վրա՝ արդյունքում ավելի հեշտ տրվելով սեփական բնագոյային ազդակներին։ Սրա հետևանքով, դպրոցներում բուլինգը սովորաբար խմբակային բնույթ է կրում։ ձևավորվում է հալածողների խումբ, որը թիրախավորում է մեկ կամ երկու երեխայի, իսկ մնացած երեխաները ստիպված միանում են հալածողներին, որ չհայտնվեն հալածվողների շարքում։

Բուլինգը վտանգավոր է դպրոցահասակ երեխաների համար նաև այն պատճառով, որ նրանց մոտ հենց այս տարիքում է ձևավորվում ինքնաճանաչումն ու աշխարհընկալումը։ Դպրոցում սովորող երեխաների առնվազն 60%-ը տանը չեն հայտնում իրենց նկատմամբ իրականացված բռնության մասին։ Խնդրի անցնցում կարգավորման համար անելիք ունեն և՛ ծնողները, և՛ կրթության ոլորտի ներկայացուցիչները, և՛ իրավապահ մարմինները։ Անհրաժեշտ է տևական ու հետևողական աշխատանք հարցի արմատական լուծման համար։

ԳԼՈՒԽ 2

ԲՈՒԼԻՆԳԻ ՊԱՏՃԱՌՆԵՐԸ ԵՎ ՀԵՏԵՎԱՆՔՆԵՐԸ:

ԿԱՐԳԱՎՈՐՄԱՆ ՄԻՋԱԶԳԱՅԻՆ ՓՈՐՁԸ

2.1 Բուլինգի պատճառները և հետևանքները

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 մասնակիցները կամ ականատեսները:

Բուլինգի առկայությունը վատագույն ձևով փոխում է մթնոլորտը՝ լինի դա աշխատանքային միջավայր, լսարան, թե դասարան:

Վտանգներ

Երեխաների դեպքում, նամանավանդ դեռահասության շրջանում, դպրոցական բուլինգը առավել վտանգավոր է: 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: Յուրահատուկ արտաքին տեսքը, տարբերվող մտածելակերպը, սիրած զբաղմունքը, առողջական առանձնահատկությունները, սեռական կողմնորոշումը, ընտանիքի սոցիալական ծանր պայմանները և այլն:

Հետևանքներ

Բուլինգի հետևանքները կարող են շատ ծանր լինել, նաև անդառնալի: Բուլինգը հարկավոր է դադարեցնել, սակայն ինչպես դժվար է բուժել մի ամբողջ դպրոց համաճարակից, այնպես էլ դժվար է <<բուժե>> կուլեկտիվը բնություն գործադրելու սովորությունից: Դա մի ամբողջ միջոցառումների փաթեթ է՝ հոգեբանների մասնակցությամբ ու աշխատակազմի պատրաստակամությամբ: Ավելի ցանկալի ճանապարհն է կանխարգելել իրազեկելու միջոցով՝ ներգրավելով պայքարի մեջ բոլոր հնարավոր թիրախային խմբերին:

2.2 Իրավիճակը Հայաստանում: Կարգավորման միջազգային փորձը

Հայաստանում երեխաների 38 %-ը տեսել է՝ ինչպես են համայնքում երեխայի ծեծում, իսկ 35 %-ը նվազագույնը 1–5 անգամ դպրոցում ծաղրանքի բուլինգի ականատես է եղել: Երեխաների 35%-ը դպրոցներում տեսել է բռնության դեպքեր այս կամ անցած տարվա ընթացքում առնվազն 1–5 անգամ: Սա նշանակում է, որ գրեթե յուրաքանչյուր երկրորդ երեխան դպրոցում ականատես է եղել բռնության: Մեկ այլ անհանգստացնող տվյալ առնչվում է անչափահասների և մեծահասակների միջև առցանց հաղորդակցությանը: 13%-ը փաստել են, որ նրանց հետ մեծահասակն առցանց հաղորդակցվել է և ցանկացել է

խոսել անձնական թեմաների մասին: Հարցվածների մոտ 11%-ը նշել են, որ այլ երեխաներից կամ մեծահասակներից առցանց կամ բջջային հեռախոսով ստացել են վիրավորական հաղորդագրություններ: Ի դեպ, երեխաների 84%-ը մեծ կարևորություն է տալիս այն փաստին, որ Հայաստանում պետք է ավելի շատ աշխատանքներ իրականացնել բռնության դեպքերը կանխելու ուղղությամբ: Շատ կարևոր է իմանալ, որ բուլինգը արգելվում է օրենքով: Մի շարք երկրներ, ինչպիսիք են Կոլումբիան, Միչիգանը, Մոնտանան, Հյուսիսային Դակոտան, Հարավային Դակոտան, բուլինգը դատապարտում են օրենքով: ԱՄՆ-ի քառասունհինգ նահանգները նույնպես ընդունել են հակաբուլինգային օրենքներ: Հայաստանում բուլինգի դրսևորման հիմքում ընկած է կարծրատիպային մտածելակերպը, իրենցից տարբերվողների նկատմամբ անհանդուրժողականությունը, յուրահատուկ արտաքին տեսքը, այսպես կոչված «կանոններից» շեղումը, սեռական կողմնորոշումը, ընտանիքի սոցիալական ծանր պայմանները, իրավագիտակցության ցածր մակարդակը և այլն: Արևմուտքում, հատկապես՝ ԱՄՆ-ում, գոյություն ունեն բուլինգի դեմ պայքարելու հստակ մեխանիզմներ, առաջին հերթին՝ իրավական: Երեխան, անկախ իր արտաքին տեսքից կամ զարգացման յուրահատկություններից, իրավունք ունի դպրոց գնալու և այնտեղ ապահով գտնվելու: Դպրոցներում տարվում է նաև հոգեթերապևտիկ աշխատանք, հատկապես՝ բուլինգի կանխարգելման նպատակով: Բուլինգի կանխարգելման մեխանիզմները ևս բաժանվում են օրենսդրական և հոգեբանական լուծումների. բուլինգի դեպքերը բարձրաձայնվում և պատժվում են, իսկ դպրոցներում գործում են տարատեսակ ծրագրեր՝ երեխաներին ապրումակցել և համագոյատևել սովորեցնելու համար, օրինակ՝ շատ արդյունավետ “Take The Lead” («Դարձիր առաջնորդ») ծրագիրը:

Հայաստանում գոյություն ունի բուլինգի բավականին լուրջ խնդիր, սակայն դրա մասին ընդունված չէ խոսել նույնպես, ինչպես ընտանեկան կամ սեռական բռնության և այլ խնդիրների մասին: Սակայն, հայաստանյան իրականությունը հատուկ լուծումների կարիք ունի: Մի կողմից՝ Հայաստանում խնդրահարույց է ուսուցիչների պատրաստման ողջ ինստիտուտը. բուհերը ուսուցիչների փոխարեն փաստացի արտադրում են վարժեցնողների, հասարակության մեջ կրթական համակարգը՝ որպես երևույթ, երկրորդական նշանակություն ունի: Մյուս կողմից, ինչպես նշվեց, հասարակությունը կարծես քողարկում է բուլինգի դեպքերը. դրանք հաճախակի ընկալվում են որպես «պարզապես» հանցագործություններ, կամ որոշ դեպքերում մեղադրվում է հենց ինքը՝ գոհը, և հաճախ անգամ շրջանառվում են դավադրապաշտական տեսություններ՝ հալածվածը ցանկացած այլ «օտարածին» սոցիալական խմբի ներկայացուցիչ: Բուլինգի խնդիրն, ըստ էության, բարձրաձայնվելու փոխարեն թաքցվում է և ներկայացվում որպես հայ հասարակությանը ոչ բնորոշ մի երևույթ:

2.3 Բուլինգի կանխարգելումը

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

Բուլինգի կանխարգելման հարցում ուսուցիչներն ունեն իրենց մեծ ազդեցությունը:

- Դպրոցում կարող է կազմակերպվել բաց դասեր, իրազեկիչ հանդիպումներ, որոնց ընթացքում աշակերտները մանրամասն կձանոթանան երևույթին:
- Դասղեկի ժամերին պարբերաբար անդրադառնալ խնդրին, քննարկել երևույթը, խոսել դրա վատ ազդեցությունների մասին:

- Աշակերտներին ներկայացնել իրենց իրավունքները, միասին կարդալ 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 զգուշացրեք 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 ցու՛յց 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 և հետևանք 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:

- Կապ պահպանեք ներգրավված բոլոր երեխաների ծնողների հետ՝ նրանց զգուշացնելով իրենց երեխայի վարքի մասին:
- Համագործակցե՛ք ձեր դպրոցի հետ, քննարկեք 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 կապ 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:
- Եղե՛ք լավ օրինակ ձեր երեխայի համար:

Երբ 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՝ հեռացե՛ք այդ միջավայրից. այս դեպքում դուք ձեր հետ կտանեք բուլերի հզորությունն, ու նա կմնա ձեռնունայն:

- Ձե՛ որք 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: Մա 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:
- Դադարե՛ք փորձել դուր գալ բուլերներին. Ձեզ հաստատ վատ ընկերներ պետք չեն, երբեք մի՛ փորձեք լինել նրանց շրջապատում:

Մրանք բուլինգի կանխարգելման փոքրիկ միջոցներն են, որոնք շատ դեպքերում կարող են օգտակար լինել բուլինգի գոհերի համար: Եվ մեկ կարևոր խորհուրդ բոլորին. մի լռեք, խոսեք այս խնդրի մասին, ձեր լռությամբ խրախուսում եք խնդրի տարածումը:

ՓՈՐՁԱՐԱՐԱԿԱՆ ՄԱՍ

Լինելով իններորդ դասարանի դասղեկ, ունենալով մանկավարժական փորձ՝ իրականացրել եմ հետևյալ աշխատանքները:

Դասղեկի ժամի ընթացքում սովորողներին իրազեկել եմ բուլինգի, դրա հետևանքների մասին, ինչպես նաև սովորեցրել եմ՝ ինչպես կանխել բուլինգի դեպքերը: Սովորողներն ակտիվություն են ցուցաբերել դասղեկի ժամի ողջ ընթացքում, ներկայացրել են, թե ինչպես տարբերել բուլինգը հումորից, պատրաստակամություն են հայտնել դպրոցի իրենց տարիքային խմբի մյուս դասարաններում իրականացնել բուլինգի կանխարգելմանն ուղղված սեմինար-հանդիպումներ: Ծնողական ժողովների ընթացքում պարբերաբար զրույց եմ վարել բուլինգի դրսևորման և նրա կանխարգելումները խթանելու մասին:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Ելնելով անցկացրած դասի արդյունքներից, եզրակացրել եմ, որ բուլինգի կանխարգելումն իրականացվում է սովորող-ծնող-ուսուցիչ ճիշտ համագործակցության արդյունքում: Սովորողների և ծնողների շրջանում պետք է իրականացնել բուլինգը կանխարգելող միջոցառումներ, որոնց մեջ պետք է ներգրավել վերջիններին:

Սովորողների՝ այդ գործընթացում ներգրավվածությունը խթանելու նպատակով կարելի է նրանց հետ վարել զրույցներ մարդասիրության, դժվար իրավիճակում հայտնված անձին օգնելու կարևորության, բուլինգի հետևանքների մասին: Պետք է աշխատանք տանել սովորողների հետ, հասնել նրան, որ իրենց արածը վատ բան է: Որպեսզի աշակետն ինքը ինքնուրույն համոզվի իր արարքների լավ կամ վատ լինելու մեջ, կարելի է հանձնարարել գծել T-աձև աղյուսակ և յուրաքանչյուր սյունակում գրել իր արարքի լավ ու վատ կողմերը: Եթե կարողանա ավելի շատ արդարացումներ գտնել, ուրեմն արարքը ճիշտ է: Եթե մենք՝ մանկավարժներս, կրթենք երեխաներին այնպես, որ առաջինն իրենք գիտակցեն իրենց կարևոր դերը կյանքում, գնահատեն իրենց կարողունակությունները, կդառնան ավելի պաշտպանված: Եթե մեծերը /ուսուցիչ, ծնող/ վստահում են իրենց երեխային, օգնում են բացահայտել սեփական կարողունակությունները, լավ օրինակ են հանդիսանում մարդկային փոխհարաբերություններում, ապա երեխան մեծանում է հավասարակշիռ և բարոյական:

ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

<https://mors.center/chtotakoe-bulling> [1]

<https://hy.wikipedia.org/wiki/%D4%B2%D5%B8%D6%82%D5%AC%D5%AB%D5%AB%D5%B6%D5%A3> [2]

<https://u.to/xM3zHw> [3]

<https://boon.am/bullying/> [4]