****

**Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն**

**<<Հանրակրթական դպրոցների ուսուցիչների և ուսուցչի օգնականների դասավանդման հմտությունների զարգացման ապահովում >> ծրագիր**

**ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ**

**Դպրոց՝ ՀՀ Արմավիրի մարզի Վաղարշապատի Խ. Աբովյանի անվան թիվ 4 հիմնական դպրոց**

**Թեմա՝ Բուլինգի դրսևորումները և կանխարգելումը դպրոցում**

**Վերապատրաստող, մենթոր՝ Զեմֆիրա Ավետիսյան**

**Ուսուցիչ՝ Լաուրա Նալբանդյան**

**Վաղարշապատ 2023**

**Բովանդակություն** ………………………..…………………………………………1

**Ներածություն** .……………………………………………………………………… 2  
  
**ՄԱՍ 1** Բուլինգի սահմանումը .………………………………………………. 3-4   
**ՄԱՍ 2**  Բուլինգի նկարագիրը ….……………………………………………․4-6  
**ՄԱՍ 3** Բուլինգի տեսակները ……………………………………………...… 6-7  
**ՄԱՍ 4** Բուլինգի հետևանքները դեռահասության շրջանում …………...…. 7  
**ՄԱՍ 5** Բուլինգի օրինակ …………………………………………........…..……..8 **ՄԱՍ 6** Բուլինգ-ո՞վ է մեղավոր …......................................................................8-9  
**ՄԱՍ 7** Բուլինգի դեմ պայքարի ձևերը ………………………………….…. 9-10  
**ՄԱՍ 8** Բուլինգը դպրոցում…………………………………………………….. 11 **ՄԱՍ 9** Ո՞վ կարող է ենթարկվել բուլինգի……………………………..…..11-14  
  
Եզրակացություն ………………………………………………………………….. 15  
Գրականության ցանկ.…………………………………………………………...... 16

1

**ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ**  
 <<Բուլինգ>> բառը առաջացել է անգլերենից և կարող է թարգմանվել որպես «դպրոցական ահաբեկում» կամ «ահաբեկում»: Ահաբեկելը վերաբերում է բռնի և վախեցնող վարքի տեսակին, որը դպրոցական փուլում իրականացվում է բանավոր, ֆիզիկապես կամ հոգեբանորեն երեխաների և դեռահասների շրջանում:  
Դա շարունակական անբարեխիղճ վերաբերմունքի մի շարք է, որն իրականացվում է դիտավորյալ մեկ կամ ավելի ագրեսորների կողմից՝ հարձակվելու, անապահովություն առաջացնելու կամ զոհի գործունեությունը խոչընդոտելու նպատակով:  
Բուլինգը սովորաբար կիրառվում է այն երեխաների կամ երիտասարդների դեմ, ովքեր հնազանդ են , անպաշտպան, անվստահ և ունեն ցածր ինքնագնահատական կամ տարբեր պատճառներով տարբերվում են իրենց հասակակիցներից: Չարաշահումների այս տեսակը կարող է առաջանալ տարբեր վայրերում, ինչպիսիք են հասարակական վայրերը կամ զբոսայգիները, բայց դա հիմնովին կապված է դպրոցական միջավայրի հետ և ազդում է երեխաների և դեռահասների վրա իրենց համադասարանցիների հետ հարաբերություններում: Ընդհանրապես ահաբեկելը 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:

2

**Մաս 1**

**Բուլինգի սահմանումը**

Բուլինգ կամ հալածանք՝ որևէ անձի կողմից ֆիզիկական կամ հոգեբանական ուժի գործադրումն այլ անձի նկատմամբ, որը կրում է շարունակական բնույթ։ «Բուլինգ» տերմինն առաջին անգամ գործածվել է 1530 թվականին՝ սկզբնապես նշանակելով «սիրելի», ապա տարբեր ձևափոխություններից հետո, իր ներկայիս իմաստը ստացել է 1710 թվականին։ Բուլինգի ենթարկվող անձը համարվում է բուլինգի զոհ, իսկ բուլինգի ենթարկող անձին համարում են բուլեր։

Բուլինգը բաժանվում է մի քանի տարատեսակների՝ կիբեր բուլինգ, որը իրականացվում է համակարգչի միջոցով՝ օգտագործելով համակարգիչը որպես վնասելու միջոց, ֆիզիկական բուլինգ՝ հարվածելու, ծեծի միջոցով, վերբալ՝ պիտակավորման, ծաղրական անունների միջոցով, և հարաբերական բուլինգ, որի միջոցով փորձում են մեկուսացնել մարդուն իր շրջապատից:

Բուլինգն ամենուր է՝ տանը, դպրոցում, աշխատավայրում, բակում։ Իսկ ո՞վ է դառնում բուլեր։ Բուլեր դառնում են այն անձինք, ովքեր կարիք են զգում ինքնահաստատման: Փորձերը ցույց են տվել, որ բուլերները հիմնականում լինում են այնպիսի ընտանիքներից, որտեղ գործածվում են ֆիզիկական պատիժներ, և նրանց ծնողները իրենց երեխաներին օրինակ են դառնում , որ յուրաքանչյուր խնդիր կարելի է լուծել ուժի, բռնության միջոցով։

Բուլինգի զոհ դարձածները հիմնականում լինում են ոչ ապահովված ընտանիքներից, երբեմն նաև ծնողազուրկ, քանի որ նման մարդկանց վիրավորելը դյուրին է։ 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, դպրոցը համարում են 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։

3

Բուլինգը ըստ ձևերի կարելի է բաժանել երկու խմբի՝ ուղղակի և անուղղակի։ Ուղղակի բուլինգի դեպքում դրսևորվում են հետևյալ վարքային ձևերը. հարվածել, ծեծել, գողանալ, ծաղրել, վիրավորել, սպառնալ։ Անուղղակի բուլինգի դեպքում բուլինգի զոհին մեկուսացնում են իր միջավայրից՝ ընկերներից, շրջապատից: Ե՜վ անուղղակի, և՜ ուղղակի բուլիինգը հանգեցնում է նույն արդյունքին՝ մարդու ֆիզիկական և հոգեբանական ճնշվածության։

**Մաս 2**

**Բուլինգի նկարագիրը**

**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:

**Հետևանքներ՝**

4

Բուլինգի հետևանքները կարող են շատ ծանր լինել, նաև անդառնալի: Բուլինգը հարկավոր է դադարեցնել, սակայն ինչպես որ դժվար է բուժել մի ամբողջ դպրոց համաճարակից, այնպես էլ դժվար է “բուժել” կոլեկտիվը բռնություն 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։

**Ինչպես օգնել այն երեխաներին, ովքեր ենթարկվում են բուլինգի:**

1.Խրախուսեք ուրիշներին աջակցել բուլինգի ենթարկվողին: Հենց նկատեք, որ բուլինգ է տեղի ունենում, դիմեք ձեր շրջապատի մարդկանց և տեղեկացրեք նրանց, որ ձեր կողմից ականատես եղած վարքը ճիշտ չէ: Դրանից հետո նշեք, որ բոլորդ պետք է ինչ-որ բան անեք դա կասեցնելու համար: Պարզ ազդանշանները կարող են օգնել ուրիշներին հաղթահարել վախը և ճիշտ վարվել։

2.Վստահեցրեք բուլինգի ենթարկվողին, որ դա իրենց մեղքը չէ: Պարզապես հիշեցնելը, որ ագրեսորները անինքնավստահ մարդիկ են, ովքեր փորձում են ինքնահաստատվել ուրիշների հաշվին, կարող է իսկական օգնություն լինել:

3.Առաջարկեք տեղեկացնել որևէ մեծահասակի և եթե անհրաժեշտ է գնացեք նրա հետ։

4.Եթե բուլինգը բռնություն կամ սպառնալիքներ է պարունակում, կամ եթե կարծում եք, որ ձեր ընկերը վիրավորվելու կամ իրեն վնասելու վտանգի տակ է, անմիջապես այդ մասին խոսեք վստահելի մեծահասակի հետ:

5.Երբեք մի լռեք կատարվածի մասին: Եթե լսում եք, թե ինչպես են ուրիշները ահաբեկում ձեր դասընկերոջը, փորձեք պաշտպանել նրան, ասելով ագրեսորին, որ իր վերաբերմունքը սխալ է։ Բայց դա արեք ավելի հանգիստ և հաստատուն, քան դրամատիկ, հեգնական կամ հուզական:

**Ծնողներ**

5

Ծնողի հետ կիսվելու և նրան դիմելու, պատմելու համար անհրաժեշտ են լավ, ընկերական հարաբերություններ նրա հետ։ Եթե արդեն Դուք և ծնողը լավ հարաբերություններում չեք, ապա փորձեք ծնողի հետ շատ զրուցել թեթև թեմաներից, զուտ ընկերական մթնոլորտի հասնելու նպատակով։

**ՄԱՍ 3**

**Բուլինգի տեսակները**

**.Վերբալ բուլինգ**

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

**•Ֆիզիկական բուլինգ**

Այն ամենատարածվածն է ուսանողների շրջանում: Այն ներառում է բոլոր տեսակի ֆիզիկական ագրեսիաները, ինչպիսիք են հարվածելը կամ հրելը։ Այն ազդում է ոչ միայն բուլինգի ենթարկված անձնավորության վրա, այլ նաև այլ անձանց, ովքեր ականատես են լինում։

**•Հասարակական բուլինգ**

Հասարակական բուլինգ իրականանում է հիմնականում բուլինգի ենթարկված անձի թիկունքում։ Կեղծ լուրեր ու բամբասանքներ որևէ մեկի դեմ, խմբավորումներ կազմելն ու որևէ մեկին մշտապես դուրս թողնելը։ Բուլինգի այս տեսակը վնասում է բուլինգի ենթարկված անձի սոցիալական հեղինակությունը։

**•Կիբեր բուլինգ**

Կիբեր բուլինգը տեղի է ունենում թվային սարքերի վրա: Օգտագործվում են սոցիալական ցանցեր և այլ տեխնոլոգիական ռեսուրսներ զոհին հետապնդելու և կեղծ հաղորդագրություններ ուղարկելու համար: Այս հաղորդակցման ուղիները լայնածավալ են, և

6

հաղորդագրությունները շատ ավելի արագ են տարածվում:

**• Սեռական բուլինգ**

Դա սեռական նշանակության ոտնձգության կամ չարաշահման տեսակ է: Այս պարագայում հիմնականում զոհեր են դառնում աղջիկները, ինչպես նաև համասեռամոլ անձինք:

**ՄԱՍ 4**

**Բուլինգի հետևանքները դեռահասության շրջանում**

**• Հոգեբանական խանգարումներ.**

Դեռահասները, ովքեր ենթարկվել են բուլինգի, ավելի հավանական է, որ զարգանան հոգեբանական հիվանդություններ և խանգարումներ, ինչպիսիք են անհանգստությունը, դեպրեսիան կամ հետտրավմատիկ սթրեսային խանգարումը: Այս խանգարումները կարող են խնդիրներ առաջացնել ակադեմիական և սոցիալական կատարողականի հետ ցանկացած տարիքում:

**• Ֆիզիկական առողջական խնդիրներ.**

Երեխաները, ովքեր ենթարկվում են բռնության, ունեն նաև ֆիզիկական առողջության հետ կապված խնդիրներ, ինչպիսիք են գլխացավը, մեջքի ցավը, անքնությունը, ուտելու խանգարումները և սեռական վարքի փոփոխությունները:

**• Երկարաժամկետ ազդեցություններ.**

Բացի այդ, դեռահասները, ովքեր կյանքի վաղ շրջանում ենթարկվել են բուլինգի, ավելի հավանական է, որ զգան երկարաժամկետ դժվարություններ իրենց չափահաս կյանքում: Այս դժվարությունները կարող են տատանվել անձնական հարաբերություններում կոնֆլիկտներից մինչև հոգեկան առողջության հետ կապված խնդիրներ:

7

**Մաս 5**

**Բուլինգի օրինակ**

«Վերջին անգամ դասընկերներս ինձ տարան անկյուն, այնքան հրեցին, որ ընկա գետնին։ Հարձակվեցին ինձ վրա, սկսեցին դեն նետել գրքերս ու տետրերս, հարվածել ինձ։ Այդ պահին ես հասկացա, որ ես այլ ելք չունեմ, քան ինքս ինձ պաշտպանելը։ Ես ուղղակի վեր կացա ու սկսեցի հարվածել։ Ես չեմ հասկանում՝ ինչո՞ւ ուսուցիչներս այնքան չմիջամտեցին, որ ես ստիպված եղա բռունցքներով լուծել այդ հարցը, բայց գիտեմ, որ դա վերջին դեպքն էր, երբ դասընկերներս համարձակվեցին ինձ հարվածել։ Երբ հասկացան, որ ես հրաժարվում եմ զոհ լինել, ուղղակի դադարեցին անել դա» , - ասում է Անին։

Ըստ նրա՝ ուսուցիչների անտարբերությունը ամենափոքր վատությունն է, որ նրանք կարող են անել երեխային: Երբեմն, երբ որոշում են միջամտել, վիճակն ավելի է սրվում։   
Հաճախ նրանք չեն հետաքրքրվում հալածվող կամ բռնարար երեխաներով, չգիտեն՝ ի՛նչ վիճակ է նրանց տներում, ընտանիքներում, տեղյակ չեն՝ արդյոք նրանք ընտանիքում և՞ս բռնության չեն ենթարկվում։  
  
 Նման դեպքերում դպրոցից ստացված մեկ զանգն անգամ կարող է տանը շատ լուրջ խնդիրներ առաջացնել, որովհետև զանգի նպատակը օգնելը չէ իրականում, այլ պատասխանատվությունը ընտանիքի անդամների վրա թողնելը։ Իսկ ընտանիքները տարբեր են լինում։ Եթե անգամ տանը բռնություն չկա, ուսուցիչների շարունակական բողոքները տանը երեխայի նկատմամբ անվստահություն են առաջացնում։

**ՄԱՍ 6**

**Բուլինգ-ո՞վ է մեղավոր**

Դիտարկենք սովորական դեպք, որտեղ գլխավոր հերոսը տղան է։ Փոքր տարիքում ծնողական մեծարանքի արժանացած երեխան ծաղրում է աշխատասեր աշակերտներին, որոնք

8

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 զավակին, 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 զավակին, իր գովելու հետ մեկտեղ ցույց տա, որ լավագույնը լինելու համար պետք է շատ աշխատել, այլապես կլինես ուրիշներից ավելի վատը։

**ՄԱՍ 7**

**Բուլինգի դեմ պայքարի ձևերը**

Պայքարի մյուս ձևը երեխաներին թույլ չտալն է 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 երեխան չչարանա այլոց հանդեպ, չզգա իրեն միայնակ և չզգա տհաճություն այդ միջավայրում։ Արդյունքում այդ երեխան հետագայում չի զգա միայնություն և «վրեժ չի լուծի» այդ տհաճ մթնոլորտի համար։

**Ի՞նչ կարող ենք անել բուլինգի դեմ:**

Ցանկացած տեսակի բուլինգը բռնության ձև է, որը չպետք է թույլ տալ: Ծնողները և մանկավարժները միասին պետք է անդրադառնան բուլինգին և սոցիալական հմտությունների զարգացմանը աշակերտի անհատականացված կրթական ծրագրի շրջանակներում:

**9**

**Ծնողներ՝**

1.Եղեք ձեր երեխայի պաշտպանը՝ տեղյակ լինելով և օգնություն փնտրելով:

2.Կենտրոնացեք ձեր երեխայի վրա:

3.Աջակցեք ձեր երեխային (մի մեղադրեք ձեր երեխային կամ անտեսեք խնդիրը):

4.Խրախուսեք ձեր երեխային խոսել կատարվածի մասին:

5.Ուշադիր հետևեք ձեր երեխայի վիճակին (անվտանգություն, հուզական առողջություն և դպրոցական կատարում):

**Ուսուցիչներ՛**

1.Ստեղծեք հյուրընկալ և ապահով միջավայր բոլոր ուսանողների համար:

2.Դասարանում օգտագործեք հնարավորություններ:

3. Ուսուցանե՛ք ահաբեկման ձևերի մասին:

4. Քննարկեք, թե ինչպես ստանալ օգնություն:

5. Խթանել հաղորդակցությունը:

6. Ուսուցանե՛ք հաշմանդամության և կարողությունների մասին:

7.Տրամադրել ուսումնական ծրագրեր և ռեսուրսներ, որոնք գնահատում են բազմազանությունը, ներառյալ հաշմանդամությունը:

8.Փոփոխել հակաբուլինգային ծրագրերը՝ ներառելով հատուկ կարիքներ ունեցող երիտասարդներին:

9.Ստեղծեք դպրոցի և դասարանի բոլոր կանոնները և իմացեք դպրոցի հակաբուլինգային քաղաքականությունը:

10

**ՄԱՍ 8**

**Բուլինգը դպրոցում**

Այսպիսով՝ դպրոցական բուլինգի 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 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 ուղու վրա դնել։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: Բուլինգը կարող է արտահայտվել ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեբանական բռնության տեսքով:

**ՄԱՍ 9**

**Ո՞վ կարող է ենթարկվել բուլինգի**

Բուլինգի 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, 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……..

**11**

**Ինչպե՞ս կանխարգելել բուլինգը :**

1.Նախ փորձել բացառել բացասական տարբերությունները:

2.Սովորեցնել երեխային ճիշտ հետևել անձնական հիգիենային:

3.Զբաղվել երեխայի մարզավիճակով, բակում խաղերի, կամ որևէ սպորտի հաճախելու միջոցով:

4.Աշխատել, որ երեխան իր ունակությունների սահմաններում պատրաստված ներկայանա դասերին:

5.Երեխային դպրոց չուղարկել չափազանց ճոխ ու ցուցադրական հագնված: Դպրոցում բոլոր երեխաները հավասար են, ու այդպես էլ պիտի իրենց զգան դպրոցում, դպրոց հաճախում են սովորելու, ոչ հագուստներ ցուցադրելու համար: Դա կարող է նյարդայնացնել մնացած երեխաներին և ձեր երեխան դառնա բուլինգի զոհ:

6. Խուսափել երեխայի ներկայությամբ ընտանեկան վեճերից: Նման մթնոլորտում մեծացող երեխան առավել ընկճված է լինում և ավելի հակված է դառնալ բուլինգի զոհ կամ հակառակը, բուլինգի ենթարկող՝ բուլեր:

7.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 բուլինգի ենթարկողին հենց դա է դուր գալիս, երբ իր “զոհը” ճնշվում է:

8.Սովորեցնել երեխային ծիծաղել սեփական սխալների վրա: Եթե երեխան չի ընկճվում կատակներից, փոխարենը ինքն է սկսում ծիծաղել, նրան բուլինգի ենթարկելը դառնում է անհետաքրքիր:

**Ինչպե՞ս հասկանալ, որ երեխան ենթարկվում է բուլիինգի:**

1.Երեխան դպրոցից վերադառնում է անտրամադիր, գնալով պակասում են ընկերները:

2.Երեխան չի ցանկանում գնալ դպրոց, հաճախ ասում է, որ հիվանդ է կամ լավ չի զգում:

3.Երեխան հաճախ տուն է գալիս կեղտոտված հագուստով, պայուսակով, քերծվածքներով:

4.Երեխայի մոտից հաճախ իրեր են կորում, հնարավոր է դրանք նրանից խլում են:

12

5.Երեխան չի ցանկանում սովորել կոնկրետ առարկա, կամ գնալ այդ դասին, հնարավոր է երեխան բուլինգի է ենթարկվում ուսուցչի կողմից:

6.Երեխան չի ուզում մասնակցել էքսկուրսիաների, դասարանցիների ծննդյան միջոցառումներին: Այս բոլոր դեպքերում ծնողը պետք է առավել ուշադիր լինի:

**Ինչպե՞ս վարվել, եթե երեխան ենթարկվում է բուլինգի:**

1.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…….

2.Սովորեցնել երեխային արհամարհել:

Եթե ամեն ինչ վերահսկողությունից դուրս է եկել և ծնողը բաց է թողել պահը, բուլինգը կրում է շարունակական բնույթ ու երեխան իրեն ապահով չի զգում դպրոցում, անհրաժեշտ է ծնողի միջամտությունը: Բուլինգը 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 բուլինգի ենթարկող երեխաների ծողների հետ, դպրոցում հանդիպում կազմակերպել և հարցը քննարկել: Եթե այդ ամենի վերջում երեխան որոշի, որ պետք է դպրոցը փոխել, ծնողը պետք է փոխի դպրոցը, որովհետև բուլինգը կոնֆլիկտ կամ դժվարություն չէ, որը երեխան պիտի հաղթահարի կոփվելու, ավելի ուժեղ դառնալու համար:

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

1.Բուլինգի ենթարկող երեխաների ճնշող մեծամասնությունն ունի ինքնահաստատման,

13

ինքնաարտահայտման խնդիր:

2.Նախ երեխային պետք է բացատրել, որ թույլի հաշվին ինքնահաստատվելը ուժի նշան չէ:

3.Համոզվել, որ երեխան դադարեցնի բուլինգը:

4.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:

5.Ընտանիքում ապահովել առողջ մթնոլորտ:

**14**

**ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ**

Մեծամասնությունից անգամ չնչին տարբերվող երեխաներից շատերը կյանքի ինչ-որ փուլում ենթարկվում են բուլինգի: 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 բուլինգի ենթարկողը կշարունակի իր գործողությունները:

Բուլինգը լուրջ խնդիր է, որը կարող է մի շարք բացասական հետևանքներ ունենալ դեռահասների էմոցիոնալ և ֆիզիկական բարեկեցության վրա: Կարևոր է, որ ծնողները և ուսուցիչները նախաձեռնող քայլեր ձեռնարկեն՝ կանխելու ահաբեկումը, որպեսզի պաշտպանեն դեռահասների հոգեկան և ֆիզիկական առողջությունը:

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

Ծնողների պարտքն է անընդհատ քարոզել իրենց երեխաներին ոչ մեկին չսանձելու մասին և որ դա սխալ է: Հետևաբար, եթե մենք, որպես հասարակություն, կարիք ունենք աճելու և զարգանալու, ապա մենք պետք է միասին աշխատենք հալածել բռնության գործողությունը:

15

**Գրականության ցանկ**

1․https://hy.wikipedia.org/

2. <https://aybschool.am/am/page/bullying>

3․ <https://www.swv.am/>

16