



Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

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

### ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ Դարակերտի Դ. Լադոյանի անվան միջ. դպրոց

Առարկա՝ Դասվար

Թեմա՝ Բուլինգի դրսևորումը դպրոցում

Վերապատրաստող, մենթոր՝ Նունե Ասրյան

Ուսուցիչ՝ Նարինե Մնացականյան

Երևան 2023

## Բովանդակություն

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ _____	3
ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՎԱՐՔԱՅԻՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐԻ ԵՎ ԲՈՒԼԻՆԳԻ ՏԵՍԱԿԱՆ ՏԵՍԱՆԿՅՈՒՄՆԵՐԸ _____	5
ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ ԲՈՒԼԻՆԳԻ ԽՆԴՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՏԵՍԱՆԿՅՈՒՄՆԵՐԸ _____	10
ԾՆՈՂԱՎԱՐՈՒՄ _____	12
ԵԶՐԱՎԱՑՈՒԹՅՈՒՆ _____	15
ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ _____	17

## ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

### **Ուսումնասիրության արդիականությունը:**

Երեխաների շեղված վարքագծի խնդիրը չափազանց սուր է մեր հասարակության մեջ: Ամեն տարի ավելանում է այն դպրոցականների թիվը, որոնք փորձում են խափանել դասերը, անպատշաճ վարքագիծ են դրսևորում ուսուցիչների և միմյանց հանդեպ : Այս մանկավարժահոգեբանական խնդրի սերմերը տեսանելի են դեռևս տարրական օղակի երեխաների վարքագծում: Անշուշտ խնդիրը շատ արդիական է, քանի որ հոգեբանական խնդրի հիման վրա ձևավորված վարքագիծը, հետագայում ձևավորում է երեխաների անձնային հատկանիշներն ու որակները : Եթե աչք փակենք այս խնդրի վրա, ապա կրտսեր դպրոցական տարիքի երեխաների վարքագիծը տարիների ընթացքում հատկապես դեռահասության տարիքում, ավելի վտանգավոր վարքագծի դրսևորում կստանա:

Շեղված վարքագծի հիմնական դրսևորումներից մեկն է համարվում նվաստացումը /բուլինգը/: Բուլինգը անցանկալի, հոգեբանական, ֆիզիկական կամ էմոցիոնալ սահմանների խախտմամբ ագրեսիվ վարքն է դպրոցահասակ երեխաների շրջանում, որը ներառում է ուժերի իրական կամ ընկալվող անհամաչափություն, կրկնվող է կամ ունի կրկնման պոտենցիալ:

Դպրոցական բուլինգը ժամանակակից աշխարհում դիտվում է որպես սոցիալ-մանկավարժական լուրջ խնդիր: 2018թ. Յունիսեֆի զեկույցը փաստում է, որ աշխարհում 13–15 տարեկան աշակերտների կեսը՝ 150 մլն երեխա, ասել է, որ դպրոցում կամ դպրոցի տարածքում հասակակիցների կողմից բռնության է ենթարկվել, 39 զարգացած երկրներում 10 աշակերտից 3-ն ասել է, որ բուլինգի է ենթարկել իր դասընկերոջը:

Ինչ վերաբերում է Հայաստանյան իրավիճակին, Save the Children-ի և World Vision-ի կողմից 2017 թ.-ին Հայաստանում իրականացված “Երեխաների կարծիքով” հետազոտության տվյալների համաձայն, միջին դասարանների աշակերտների շուրջ 40%-ը շաբաթական 1-5 անգամ դպրոցում ականատես է լինում ծաղրի կամ կռվարար պահվածքի: Առավել հաճախ (21% դեպքերում) ծաղրի են ենթարկվում արտաքին տեսքի համար:

Անդրժեյի փաստ է, որ հանրակրթության որակը ոչ միայն կրթության

հասանելիության, բովանդակության և լավ նյութատեխնիկական բազայի Առկայությունն է, այլև անվտանգ հոգեբանական միջավայրն է, որտեղ Աշակերտը զերծ է բռնությունից և հնարավորություն ունի լիարժեք Օգտագործել իր անձի զարգացման այդ կարևոր տարիները: Ի տարբերություն Ֆիզիկական բռնությանը, որը ավելի տեսանելի և դատապարտելի է, “bullying” Տերմինի ներքո միավորված սոցիալ-հոգեբանական բռնության բազմաթիվ Դրսևորումները (վիրավորանք, հայհոյանք, պիտակավորում, ծաղր, բամբասանքներ, Կոպտություն, և այլն), ավելի քիչ են դատապարտվում հասարակության կողմից, իսկ բացահայտման և կանխարգելման մեխանիզմները հստակ սահմանված չեն: Ներկայումս բուլինգի խնդիրը մնում է ոչ բավարար ուսումնասիրված: Վերջին տարիներին հոգեբանների և մանկավարժների կողմից իրականացվել են մի շարք հետազոտություններ՝ տարբեր տեսակի վարքագծի խանգարումների, այդ թվում՝ բուլինգի խնդրի ուսումնասիրման, բացահայտման և շտկման վերաբերյալ: Այս առնչությամբ իմ կողմից կատարված հետազոտության **Նպատակն է** ուսումնասիրել և գիտականորեն հիմնավորել բուլինգի պատճառները և ազդեցությունը կրտսեր դպրոցականների ուսումնական գործունեության վրա: Այդ նպատակով հետազոտական հարցը սահմանվել է այսպես՝

**Ի՞նչ մեթոդներով և հնարներով կարելի է հաղթահարել նվաստացման հիմնախնդիրը 7-10 տարեկան աշակերտների շրջանում:**

Հետազոտության **խնդիրներն են՝**

Բնութագրել կրտսեր տարիքի աշակերտների շեղված վարքագծի պատճառները եւ տեսակները:

Տեսականորեն բացահայտել բուլինգի հակված կրտսեր դպրոցականների հոգեբանական առանձնահատկությունները:

Ընտրել ախտորոշիչ մեթոդներ կրտսեր դպրոցականների վարքագծային խախտումների ուսումնասիրության համար:

Առաջարկել մեթոդներ և հնարներ 7-10 տարեկան աշակերտներ շրջանում նվաստացման հիմնախնդիրը հաղթահարելու համար:

**ՏԱՐԲԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ՎԱՐՔԱՅԻՆ  
ԽԱՆՁԱՐՈՒՄՆԵՐԻ ԵՎ ԲՈՒԼԻՆԳԻ ՏԵՍԱԿԱՆ ՏԵՍԱՆԿՑՈՒՆՆԵՐԸ**

Ժամանակակից զարգացող հասարակության մեջ, ցավոք, տեղ են գտել այնպիսի հատկանիշներ, ինչպիսիք են հոգևոր դատարկությունը, ցինիզմը, թշնամանքը, դաժանությունը : Այսօր շատ երեխաներ և դեռահասներ աչքի են ընկնում Էմոցիոնալ անհավասարակշռությամբ և խոցելիությամբ, ինչպես նաև ագրեսիվ, գերզգայուն վարքագծով: Հոգևոր-բարոյական դաստիարակության խնդիրը երբեք չի կորցրել իր արդիականությունը: Հոգևոր-բարոյական դաստիարակության հիմքում ընկած է կյանքի նկատմամբ արժեհամակարգային վերաբերմունքի ձևավորումը: Նման դաստիարակության հիմքը է պարտքի, արդարության , պատասխանատվության և այլ հատկանիշները, որոնք կարող են մեծ իմաստ և նշանակություն տալ մարդու արարքներին ու մտքերին: Անհրաժեշտ է վաղ մանկությունից ձգտել մարդու ներդաշնակ զարգացմանը, քանի որ հենց նման զարգացումն է հիմք հանդիսանում հասուն մարդու անձի, սերունդների աշխարհայացքի ձևավորման համար: Աշխարհայացք ասելով՝ հասկանում ենք աշխարհի հուզական ընկալման այն մասը, որի հիման վրա տեղի է ունենում մարդու բնավորության եւ գիտակցության ձևավորումը: Կատարելագործման արդյունքում մարդը ձեռք է բերում մտածելու, որոշումներ կայացնելու, իր արարքների և գործողությունների համար պատասխանատվություն կրելու կարողություն: Հետագայում տղամարդկանց մոտ ձևավորվում է տրամաբանական վերաբերմունք շրջապատող աշխարհի նկատմամբ, իսկ կանանց մոտ զարգանում է շրջապատող աշխարհը ինտուիտիվ և նուրբ զգալու ունակությունը :

Ներդաշնակ զարգացումը մեծապես որոշվում է դաստիարակչական խնդիրների հաջող լուծմամբ: Այդ խնդիրների շարքում առաջատար տեղ է հատկացվում հոգևոր և բարոյական դաստիարակության հարցերին, շեղված վարքագծի կանխարգելմանը: Շեղված վարքագիծը հասարակության կողմից ընդունված նորմերից եւ ստանդարտներից շեղվող վարքագիծն է :

Շեղված վարքագիծը և անձը, ով դրսևորում է այն, առաջացնում է բացասական

գնահատական ուրիշների կողմից, որը կարող է հասարակական դատապարտման կամ սոցիալական պատժամիջոցների պատճառ դառնալ: Առաջին հերթին, պատժամիջոցները կատարում են անցանկալի վարքագիծը կանխելու գործառնություն:

Բայց, մյուս կողմից, դրանք կարող են հանգեցնել այնպիսի բացասական երևույթի, ինչպիսին է անձի պիտակավորումը:

Ինչպես ցույց է տալիս հոգեբանամանկավարժական գրականության վերլուծությունը, “շեղված վարքագիծ” հասկացությունը հաճախ նույնացվում է “դեզադապտացիա” հասկացության հետ: Աշակերտների դաստիարակության և ուսուցման հիմնական մանկավարժական մի շարք խնդիրների շարքում աշակերտի շեղված վարքագիծը կարող է ունենալ ինչպես դպրոցական, այնպես էլ սոցիալական դեզադապտացիայի բնույթ :

Դպրոցական դեզադապտացիայի դրսևորման շարքին են պատկանում այնպիսի երևույթներ, ինչպիսիք են չսովորելու ցանկությունը, վատ առաջադիմությունը, դասընկերների հետ վատ փոխհարաբերությունների առկայությունը, հուզական խանգարումները, ինչպես նաև վարքագծային տարբեր շեղումներ: Ուսուցիչների հետ համագործակցության փորձը թույլ է տալիս խոսել դպրոցական դեզադապտացիայի հետ զուգակցվող տարբեր վարքագծային շեղումների մասին: Դրանք կարգապահական խախտումներն են բացակայությունները, ագրեսիվ, հիպերակտիվ, հակառակվող վարքագիծը խուլիգանությունը, գողությունը, սուտը: Վերջերս դպրոցականների մոտ ի հայտ են եկել շեղվող վարքագծի համեմատաբար նոր ձևեր, որոնք կապված են հեռախոսից, համակարգչային խաղերից նրանց ունեցած կախվածության հետ: Շեղված վարքագծի դեպքում գերիշխում է խնդրի լուծման կլինիկական մոտեցումը: Միեւնույն ժամանակ հայտնի է, որ անձի վարքագծի շտկման համար նպատակահարմար է համարվում նաև կիրառել տվյալ անձի վրա հոգեբանական ազդեցություն: Ակնհայտ է, որ հենց մասնագետը պետք է կարողանա հստակ տարբերակել վարքագծային շեղումների խնդրի լուծման երկու մոտեցումները՝ հոգեբանական և կլինիկական :

**Բուլինգի տեսակները և ձևերը, դրա առաջացման պատճառները  
տարրական դպրոցում:**

Բուլինգի ամենատարածված ձևերն են`

- **վերբալ`** (ծաղրել, պիտակավորել, սպառնալ, անհարկի սեռական

բնույթի մեկնաբանություններ անել:)

- **Ֆիզիկական`** ( հարվածել, , հրմշտել, միտումնավոր կոպիտ շարժումներ

կատարել, որոնք կարող են ֆիզիկական վնաս պատճառել մարդուն, թքել տիրանալ կամ ջարդել ուրիշի հրերը:)

- **հոգեբանական կամ սոցիալական`** (դիտավորյալ խմբից վտարել, չընդունել,

վախեցնել, բամբասանքներ տարածել, հասարակայնորեն վարկաբեկել:)

- **կիբեր`**(սվաստացումներ կամ կիբեր սադրանք` ինտերնետի կամ այլ

տեխնոլոգիաների միջոցով ուղարկել կամ տարածել տեքստային

հաղորդագրություններ, սպառնալիքներ, անպարկեշտ նկարներ

- **դրամաշորթություն** / գույքի դիտավորյալ փչացում/:

Բուլինգի բոլոր տեսակները հետապնդում են մեկ **նպատակ`** անձին պատճառել ցավ

(ֆիզիկական կամ հոգեկան), անհանգստություն, տառապանք, դուրս բերել

հավասարակշռությունից:

**Դպրոցական բուլինգի հիմնական ձևերն են ֆիզիկական և հոգեբանական բռնությունները :**

**Ֆիզիկական բռնությունը** ենթադրում է ֆիզիկական ուժի կիրառում աշակերտի,

համադասարանցու նկատմամբ: Ֆիզիկական բռնության ընթացքում կարող ենք

կիրառվել հետևյալ ֆիզիկական գործողությունները` ծեծ, հարվածներ, ապտակներ,

գույքի փչացում, գոհի անձնական իրերի` հագուստի, դասագրքերի հափշտակում:

Ծայրահեղ դեպքերում կարող են կիրառվել կտրող-ծակող իրեր` դանակներ:

Սովորաբար ֆիզիկական բռնությունները ուղեկցվում են էմոցիոնալ

բռնություններով` ծաղրով և նվաստացուցիչ արտահայտություններով ու

կատակներով, որոնք խորը ցավ են պատճառում գոհին:

**Հոգեբանական բռնությունը** դիտավորությամբ հոգեկան ուժեղ տառապանք

պատճառելն է` վախի զգացողություն առաջացնելով և զցելով

արժանապատվությունը:

Բուլինգը մասնակիցների որոշակի շրջանակ ունի: Դրա մեջ ակտիվորեն

Լեռագրաված են երեխաների երեք խումբ՝ զոհը, ագրեսորը և դիտորդները: Բռնությունը սկսվում է մեկ անձի կողմից, սովորաբար նա դասարանում առաջատար է, ուսման մեջ հաջողակ, կամ, ընդհակառակը, ագրեսիվ անգրագետ: Դիտորդները, որպես կանոն, չեն զգում ահաբեկման հաճույքը, այլ ստիպված են լինում կամ միանալ ագրեսորին, կամ լռել՝ վախենալով, որ իրենք էլ կարող են զոհ դառնալ: Նրանցից առավել համարձակները կանգնում են զոհի կողքին: Սակայն վերջիններիս պասիվ դիմադրողականությունը նրանց ստիպում է նահանջել: Տուժողը հայտնվում է միայնակ իրեն տանջողների կամ տանջողի հետ: Բուլինգի զոհ կարող է դառնալ ցանկացած մարդ, անկախ տարիքից և սեռից, սակայն պրակտիկան ցույց է տալիս, որ առավել խոցելի են կրտսեր տարիքի երեխաները:

**Յոգեբանական բռնությունն** բազմաթիվ բացասական հետևանքներ է թողնում երեխայի ֆիզիկական և հոգեբանական առողջության վրա:

Երեխայի մոտ կարող են առաջանալ հետևյալ հոգեբանական խնդիրները՝

- սթրեսային խանգարում
- ինքնազնահատականի իջեցում
- դեպրեսիա
- մեղքի և ամոթի զգացողություն և այլն:

Յոգեբանների հետազոտության արդյունքում պարզ է դառնում, որ գոյություն ունեն մի շարք պայմաններ, որոնք հանդես են գալիս որպես երեխային բռնության զոհ դարձնելու նախադրյալներ: Առաջին հերթին դա այն իրավիճակն է, որտեղ երեխան մեծանում և ձևավորվում է, հատկապես կյանքի առաջին 3 տարիներին: Եթե ընտանիքում բացակայել է ընտանիքի անդամների ինքնության տարբերակումը, ապա կրտսեր տարիքի աշակերտը չի կարողանա ճիշտ ընկալել իր դերը հասարակության մեջ: Անբարենպաստ է երեխայի հետագա զարգացման համար նաև այն դեպքը, երբ ընտանիքում արգելվում է երեխային արտահայտել իր կարծիքը, հաշվի չեն առնվում նրա շահերը և հետաքրքրությունները: Ոչ ճիշտ ընտանեկան հարաբերությունները ու երեխայի նկատմամբ ընտանիքում ուշադրության պակասը ապագայում ձևավորում են երեխայի մոտ ցածր ինքնազնահատական: Իսկ, եթե տանը, վաղ մանկության տարիներին երեխան



ենթարկվել է բռնության, ապա չի բացառվում, որ այդ երևույթը կկրկնվի նաև ապագայում դպրոցում և հասարակության մեջ: Զետագոտությունները ցույց են տալիս, որ բռնությունն վերապրած երեխաների մոտ նկատվում է աշխարհընկալման ամբողջական խեղաթյուրում: Վտանգավորն այն է, որ երեխան ձգտում է ոչ միայն բացատրություն գտնել ագրեսիայի գործողություններին, այլև փորձում է հասկանալ նրան : Ժամանակի ընթացքում նա գտնում է այդ բռնի եւ կոպիտ գործողությունների բացատրությունը : Եվ ամենից հաճախ նման բացատրությունը պայմանավորված է նրանով, որ երեխան իրեն է մեղավոր համարում ամեն ինչում :

Կամաց-կամաց, այս վիճակը երեխայի մոտ նպաստում է հոգեբանական և ֆիզիոլոգիական խանգարումների ձևավորմանը: Առաջանում են վարքային և նյարդաբանական խնդիրներ: Գերակշռում է դեպրեսիվ վիճակը, ավելորդ ոյուրագրգռվածությունը: Չոհին հաճախ տանջում են գիշերային մղձավանջները, զգալիորեն խախտվում է քունը: Չոհի մոտ կարող է նկատվել ուշադրության կենտրոնացման պակաս, հայտնվում է ագրեսիա, թշնամանքի զգացում բոլորիի և ընդհանրապես հասարակության նկատմամբ, տրամադրության հաճախակի անկում, փոփոխություն: Ֆիզիոլոգիական տեսանկյունից նշվող խնդիրներից են գլխացավը, անհանգստությունը, ստամոքսի, աղիների շրջանում այրոցի զգացողությունը, ինչպես նաև թթվածնի պակաս: Աստիճանաբար հոգեկան խնդիրները հանգեցնում են նաև ֆիզիկական առողջության հետ կապված խնդիրների:

### **Բուլինգի ուսումնասիրության մեթոդները տարրական դպրոցում :**

Գոյություն ունեն բուլինգի ուսումնասիրության մի շարք մեթոդներ, որոնք կարող են կիրառվել տարրական դպրոցում խնդիրների վաղ բացահայտման համար: Դրանք են՝

- **Սփիլքերգի – Զանիսի անհանգստության թեստը**, որը թույլ է տալիս գնահատել մարդու անհանգստության մակարդակը ինքնագնահատականի սանդղակի հիման վրա, որը կարող է լինել բարձր, ցածր եւ միջին: Զայտսի է, որ անհանգստությունը կարող է իրավիճակային լինել և արտահայտվել սթրեսային իրավիճակների ազդեցության ներքո: Այս թեստը անցնելու համար անհրաժեշտ է ուշադիր կարդալ բոլոր պնդումները և ընտրել այն, ինչն առավել իրավիճակային է և

համապատասխանում է այդ պահին: Անհրաժեշտ է ընտրել լավագույն տարբերակը՝ խուսափելով երկար մտածելու հնարավորությունից: Առաջին բաժինը պարունակում է հարցեր, որոնց միջոցով կարելի է որոշել իրավիճակի նկատմամբ անհանգստության և տագնապի մակարդակը: Երկրորդ բաժնի հարցերի միջոցով բացահատվում է անձնական անհանգստության մակարդակը :

• **Այգենկի մեթոդիկա-** Հարցաշարը նախատեսված է անձի հոգեբանական հատկանիշներն ուսումնասիրելու համար և տրվում է նեյրոտիզմի, էքստրա – ինտրովերսիայի ախտորոշման նպատակով: Անհրաժեշտ է պատասխանել անձի սովորական վարքագծի վերաբերյալ հարցերին՝ փորձելով ներկայացնել հարցերին բնորոշ իրավիճակներ և տալ առաջինը մտքում եկած «բնական» պատասխանը:

## **ՏԱՐԲԵՐԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ ԲՈՒԼԻՆԳԻ ԽՆԴՐԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱՍԻՐՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾՆԱԿԱՆ ՏԵՍԱՆԿՅՈՒՆՆԵՐԸ**

**Ազդեցիայի եւ բռնության հակված երեխաների հոգեբանամանկավարժական բնութագիրը:**

Մարդու վարքագծի վրա ազդում են տարբեր՝ ներքին և արտաքին ուժեր: Ներքին ուժերին վերաբերվում են մարդու օրգանիզմում տեղի ունեցող ֆիզիոլոգիական փոփոխությունները, ինչպես նաև նրա հոգեբանական հատկությունները և վիճակը:

Արտաքին ուժերին կարելի է դասել մարդու վարքագծի վրա ազդող տարբեր հանգամանքները, իրավիճակները և իրադարձությունները: Ազդեցիվ վարքագծի առաջացման պատճառը կարող է լինել կենսաբանական եւ սոցիալական:

**Կենսաբանական տեսանկյունից** ազդեցիվ վերաբերմունքը մարդուն կարող է անցնել գենետիկորեն, իսկ դրա դրսևորումը կախված է մարդու օրգանիզմի կառուցվածքից: **Սոցիալական** պատճառը՝ սերտորեն կապված է արտաքին ազդեցությունների հետ:

Ավելի մանրամասն բացատրելու համար այս խնդիրը անհրաժեշտ է դիտարկել ազդեցիվ վարքագիծը հոգեբանության գիտական տեսանկյունից :

• **Գնացքների տեսությունը:** Ըստ Չ.Ֆրոյդի, ագրեսիվ բնագոյը տանում է մահվան: Նա գտնում էր, որ վատ է, եթե ագրեսիան չի դառնում գործողություն և ագրեսիայի դուրս չհանելը առաջացնում է հիվանդության:

• **Ֆրոյդաբանական ագրեսիվության տեսությունը:** Այն հոգեկան վիճակ է, որը առաջանում է իրական կյանքում կամ երևակայության մեջ նպատակադրումների չիրականացման կամ կարիքների չբավարարման պատճառով: Ֆրոյդաբանական իրավիճակները լինում են երեք տեսակի՝ **Էքստրապունկտիվ, ինտրապունկտիվ և իմպունկտիվ:**

Ագրեսիվությունը սովորական տեսության արդյունք է: Այն զարգանում է, պահպանվում կամ նվազում է, թողնելով անձի վրա ագրեսիվ հետևանքներ: Նույնիսկ եթե երեխաները անմիջապես չեն դրսևորում ագրեսիվ վարքագիծ իրենց գործողություններում, նրանք սովորաբար յուրացնում են դրանք: Առօրյա կյանքում, դպրոցում, ընտանիքում շատ հաճախ ենք առնչվում այնպիսի դեպքերի հետ, երբ հնազանդ, լսող, հանգիստ երեխան դառնում է հանդուգն, կոպիտ կամ անհավասարակշռված: Խոսելով կրտսեր դպրոցական տարիքում ագրեսիայի առանձնահատկությունների մասին, անհրաժեշտ է կենտրոնանալ այն գործոնների վրա, որոնք կարող են նպաստել մանկական ագրեսիվության առաջացմանը: Բազմաթիվ ուսումնասիրություններ ցույց են տվել, որ ագրեսիվ երեխաների ընտանիքի անդամների միջև նկատվում են յուրահատուկ փոխհարաբերություններ: Ագրեսիվ վարք ցուցաբերող երեխաների ընտանիքներում ծնողների և երեխաների, հատկապես ծնողների եւ որդիների միջև բացակայում են ջերմ, հուզական հարաբերությունները: Կրտսեր տարիքի երեխաների մոտ զգայունությունն ու ղյուրագրգռվածությունն, անհանդուժողականությունը, անհանգիստ վիճակը, ֆիզիկական և հոգեկան թուլությունը առաջացնում են ագրեսիվություն, որն էլ փոխանցվում է շրջակա միջավայրի մարդկանց:

### **Դպրոցում բուլինգի կանխարգելման վերաբերյալ գործնական խորհուրդներ:**

Հայտնի են մի շարք գործոններ, որոնք անմիջականորեն ազդում են կրտսեր տարիքի աշակերտի վարքագծի եւ գիտակցության վրա: Քանի որ անհնար է

վերացնել ֆիզիոլոգիական, հորմոնալ գործոնները, որոնք նպաստում են կրտսեր դպրոցական տարիքում սթրեսի և լարվածության առաջացմանը, ռացիոնալ լուծումը երեխայի վրա ազդեցություն ունեցող սոցիալական գործոնների վերացումն է: Հաճախ երեխայի և ծնողների միջև կարող են առաջանալ անհամաձայնություն և կոնֆլիկտներ: Խնդիրը լուծելու համար հարկավոր է կազմակերպել հոգեբանական խորհրդատվություն երեխաների և ծնողների համար: Կարևոր է նաև վերանայել երեխայի շրջապատը: Դպրոցը և ուսուցիչ մեծ դեր են խաղում երեխայի անհատ զարգացման հարցում: Քանի որ ժամանակի մեծ մասը երեխան անցկացնում է դպրոցում, հենց այնտեղ է նա կայանում : Անհրաժեշտ է դպրոցում պահպանել առողջ միջավայր: Շատ կարևոր է նաև ուսուցչի հետևողականությունը ու մասնագիտական պատրաստվածությունը : Հատկապես կարևոր է հաշվի առնել կրտսեր դպրոցի տարիքային առանձնահատկությունները և դրանցից բխող խնդիրները: Տարիքի հետ փոփոխության է ենթարկվում աշակերտների ինքնագիտակցությունը, այդ պատճառով հարկավոր է փոխել նաև նրանց հանդեպ մոտեցումը: Ուսումնական գործընթացը կրտսեր տարիքի աշակերտի համար երկրորդական դեր է ստանում, ուստի ուսուցիչը անհրաժեշտ է ժամանակին նկատել այդ ամենը և փոխել մարտավարությունը՝ սովորելու նկատմամբ հետաքրքրությունը պահպանելու համար:

## **Ծնողավարում**

### **Ինչպես ճանաչել բուլինգը**

Ծնողը պետք է լինի համբերատար, նրբանկատ և խուսափի երկու տարածված սխալներից

-չափազանց ուշադիր, երբ ծնողը ամեն ինչին միջամտում է, անգամ թեթև

տարածայնություններին, այստեղ պետք է ուշադիր լինել հասկանալու համար

երեխան ենթարկվում է բուլինգի, թե ուղղակի եղել է կոնֆլիկտային իրավիճակում:

-չափազանց անտարբեր, երբ ծնողը ասում է .<<ով չի կռվել դպրոցում, ում հետ նման

դեպք չի պատահել>>: Եթե ծնողը լուրջ չընդունի երեխայի ապրումները, չսի նրան,

ապա կարող է հանգեցնել անդառնալի հետևանքների՝ մենսկության հոգե-

բանական, բարոյյթների, դեպրեսիա, հարաբերական ագրեսիա:

### **Ինչպես բացահայտել , որ երեխան ենթարկվում է բուլինգի**

• Ախորժակի կորուստ,

- քնի խանգարումներ,
- դեպրեսիա,
- արցունքներ,
- դպրոց հաճախելու բացակայություն,
- առաջադիմության նվազում,
- առողջության վատթարացում,
- տրամադրության անկում,
- Ընկերների և նրանց մասին պատմությունների բացակայություն,
- Կապտուկների, վնասված հագուստի առկայություն:

Խոսել երեխայի հետ օգտագործելով հետևյալ արտահայտությունները

- Ես քեզ հավատում եմ- հնարավորություն է տալիս երեխային հասկանալ, որ դուք միասին կկարգավորեք խնդիրը:

- Ցավում եմ, որ քեզ հետ նման բան է կատարվել, երեխան հասկանում է, որ ծնողը կհսում է իր հետ իր վիշտը:

- Դա քո մեղքով տեղի չի ունեցել, դու մենակ չես, շատերը քո տարիքում բախվել են այս խնդրի հետ:

- Լավ է, որ այս մասին ինձ ասացիր - այստեղ կարևոր է, որ երեխան վստահություն ունենա, որ չի սխալվել ծնողին ասելով:

- Սիրում եմ քեզ և ամեն ինչ կանեմ, որ քեզ ապահով զգաս

**Ինչպես վարվել, երբ քո երեխան զոհ է.**

- Կապ հաստատել մանկավարժական կոլեկտիվի հետ կատարված երևույթը ավելի խորը հասկանալու համար:

- Խոսել ազդեսորի/բուլերի/ ծնողների հետ ցույց տալով բոլոր հավաքագրված Ապացույցները:

- Լուրջ վտանգների դեպքում ահազանգել ոստիկանություն:

- Ձևավորել երեխայի համար ապահով միջավայր ընդգրկելով հասակակիցներին, կազմակերպել թեմատիկ երեկոներ, հյուր հրավիրել, որոնք կօգնեն երեխային գտնել իր նույն հետաքրքրություններով ընկերներ :

- Ծայրահեղ դեպքում փոխել դպրոցը

- Դիմել հոգեբանի ծառայությանը, որի շնորհիվ երեխան կսովորի վարքի նոր մեթոդներ, ռազմավարություն մշակելու համար:

## **Բուլինգի հաղթահարում արդյունավետ հաղորդակցության միջոցով**

Ծնողների խնդիրը ոչ միայն պաշտպանել և աջակցել երեխաներին, այլև սովորեցնել ճիշտ, առողջ հաղորդակցություն շրջապատի հետ: Առօրյան լի է դաժանությամբ, ագրեսիայով: Երեխան պետք է սովորի ասել ոչ մանիպուլյացիաների չենթարկվի, երբեմն խնդիրները սովորի կիսվել մեծահասակների հետ՝ վստահ լինելով, որ մեծահասակները կաջակցեն նրան:

Գլխավոր բուլինգի պաշտպանությունը դա ծնողական սերն է և ուշադրությունը, վստահելի շփումը, հուզական շփումը, բաց խոսել քննարկել առօրյայում առաջացած խնդիրները: Երբ երեխան պատմում է պետք է

- Չքննադատել՝ ամեն ինչ կանցնի, ուշադրություն մի դարձրու: Այս խոսքերը ավերում են վստահությունը, անհրաժեշտ օգնություն չի ստանում երեխան և ավելի է փակվում իր մեջ:
- Խոսել երեխայի հետ հանգիստ յուրաքանչյուր մանրամասն ճշտելով:
- Ճիշտ խորհել և չլռել՝ պետք է մաքսիմալ հանգիստ լինել, սկանդալ չսարքել, այլ բացահայտել, թե ինչ է կատարվում ձեր երեխայի հետ:
- Գտնել զբաղմունք՝ երեխայի ինքնագնահատականը բարձրացնելու նպատակով երեխային ուղարկել խմբակների, սպորտի :
- Դիմել հոգեբանի:

## **Ինչպես սովորեցնել երեխային արդյունավետ հաղորդակցվել**

- Անհրաժեշտ է հասկանալ, որ միշտ չէ, որ հասակակիցների հետ բանավեճում պետք է հաղթել, անհրաժեշտ է սովորել զիջել, թեկուզ պարտության միջոցով ընդունել սեփական սխալը:
- Սովորել ցույց չտալ քո գերակայությունը հասակակիցների նկատմամբ:
- Սովորել գլուխ չգովել հաջողություններից, ունեցած առավելությունների, ծնողների համար, սա հասակակիցների մոտ առաջացնում է ցածր ինքնագնահատական : Պետք է երեխային բացատրել, որ բոլորս էլ ունենք առավելություններ և թերություններ:
- Սովորել չհակառակվել համադասարանցիների ընդհանուր որոշումներին, եթե այն նորմայի մեջ է:
- Սովորեցնել լինել հաշտ հասակակիցների հետ և չգոռոզանալ: Ցույց չտալ

Ֆիզիկական ուժը:

- Օգտագործեք ձեր տաղանդը, կարողությունները ի շահ դասարանական կոլեկտիվի:
- Սովորեցնել սեփական օրինակով պահել խոստումները:

Երեխայի նկատմամբ բուլինգի դեմ պայքարի և զոհի կարգավիճակից դուրս գալու լավագույն եղանակներից մեկը կորցած վստահության վերականգնումն է:

## **ԵՉՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ**

Յետազոտության ընթացքում պարզվել է, թե ինչ է բուլինգը, դրա ձևերն, տեսակները և սոցիալական կառուցվածքը: Յետազոտությունը հաստատեց այն վարկածը, որ բուլինգը լայնորեն տարածված երեւոյթ է դպրոցական միջավայրում: Այս թեմայի արդիականությունը կասկածից վեր է: Յետազոտության արդյունքում կարելի է կատարել հետևյալ եզրահանգումները.

Բուլինգի երևույթը լայնորեն տարածված է դպրոցական միջավայրում:

Յարցվածներից 82.4%-ը գիտի «բուլինգ» հասկացության մասին, աշակերտների 67,6%-ը բախվել է բռնության ենթարկելու իրավիճակներին, 21%-ը իր վրա զգացել է բուլինգի երևույթը: Շատ դեպքերում, ըստ հարցվածների, դա դրսևորվում է համացանցում և դպրոցում նվաստացումների և վիրավորանքների տեսքով: Յաշվի առնելով այն հանգամանքը, որ այս երևույթը մարդկային հասարակության մեջ կա վաղնջական ժամանակներից, ծաղրվել են թույլերը, տկարները, հետո՝ այլակրոնները, և այդպես շարունակ: Շատ հոգեբաններ և մտածողներ նշում են, որ այլ մարդու թույլ կողմը կամ այլակարծությունը ծաղրելը բնորոշ է չինքնահաստատված, թույլ մարդկանց, որոնց առաջ գնալու ռազմավարությունը ոչ թեայլոց գերազանցելն է, այլ նվաստացնելը, որով իրենք առանց անելու դառնում են մնացածից ավելի «բարձր»: Սակայն ավելի կարևոր է հասկանալ, թե ինչպես պայքարել բուլինգի դեմ դպրոցում, երեխաների շրջանում: 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 «մուլախոտի» պատճառով կատարվող գործողությունները, հատկապես բուլիինգը: 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 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: 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:

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 կամ, ինչպես անում են



որոշ ուսուցիչներ, թւերը 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:

### **Գրականության ցանկ**

1. Ա. Համբարձումյան (Երևան 2021) “Բուլինգը Երևանյան դպրոցական միջավայրում”
2. Մ. Միքայելյան (Երևան 2016) “ Բռնության և զոհի հոգեբանություն”
3. Միացյալ Նահանգների կառավարության պաշտոնական կայք
4. <https://hy.wikipedia.org/>
5. <https://aybschool.am/am/page/bullying>
6. <https://www.swv.am/>
7. ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի կողմից (2018թ., Նյու Յորք) դպրոցական բռնության վերաբերյալ զեկույցի ամփոփ տվյալները:
8. Jam-news.net
9. <https://www.aravot.am>
10. Վիքիպեդիա