



Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն

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

ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՆՔ

Դպրոց՝ «Ծովագյուղի Մուրացանի անվան միջնակարգ դպրոց» ՊՈԱԿ

Թեմա՝ Բուլինգի դրսևորումները և կանխարգելումը
դպրոցում

Ուսուցիչ՝ Գայանե Գասպարյան

Երևան 2024

ԲՈՎԱՆԴԱԿՈՒԹՅՈՒՆ

Ներածություն.....	4
ԳԼՈՒԽ Ա. Բուլինգի տեսակները և դրսևորումները.....	5
1.1 Բուլինգը որպես ահաբեկում.....	
1.2 Բուլինգի սահմանումը.....	
Գլուխ Բ. Բուլինգի իրավիճակներ.....	
2.1 Բուլինգ-ն՝ վեղարկում.....	
2.2 Բուլինգի դեմ պայքարի ձևերը.....	13
2.3 Բուլինգը դարձնում.....	14
2.4 Բուլինգի կանխարգելումը.....	
Եզրակացություն.....	23

Գրականության ցանկ24

ՆԵՐԱԾՈՒԹՅՈՒՆ

Ահաբեկելը վերաբերում է բռնի և վախեցնող վարքի տեսակին, որը դպրոցական փուլում իրականացվում է բանավոր, ֆիզիկապես կամ հոգեբանորեն երեխաների և դեռահասաների շրջանում: Դա շարունակական անբարեխիղճ վերաբերմունքի մի շարք է, որն իրականացվում է դիտավորյալ մեկ կամ ավելի ագրեսորների կողմից հարձակվելու, անապահովություն առաջացնելու կամ գոհի դպրոցական կատարումը խոչընդոտելու նպատակով: Ահաբեկելը բառը բխում է անզլերենից և կարող է թարգմանվել որպես «դպրոցական ահաբեկում» կամ «ահաբեկում»: Ահաբեկելը սովորաբար կիրառվում է երեխաների կամ երիտասարդների դեմ, ովքեր բնութագրվում են հնազանդ լինելով, դժվարությամբ պաշտպանվելով, ցածր ինքնագնահատական ներկայացնելով, անվստահ լինելով կամ այն պատճառով, որ նրանք տարբեր պատճառներով տարբերվում են իրենց հասակակիցներից: Չարաշահումների այս տեսակը կարող է առաջանալ տարբեր վայրերում, ինչպիսիք են հասարակական վայրերում կամ զբոսայգիներում, բայց դա հիմնովին կապված է դպրոցական միջավայրի հետ, այդ պատճառով այն ազդում է երեխաների և դեռահասաների 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: Նաև ահաբեկելը կապված է լիազորությունների չարաշահման դինամիկայի հետ, որի միջոցով անհատը նվաստացնում է մյուսին՝ իրեն ավելի բարձր զգալու համար, դրա համար նա օգտագործում է բոլոր տեսակի ագրեսիաները, ինչպիսիք են ծաղրերը,

վիրավորանքները կամ ֆիզիկական բռնությունները: Արդյունքում, զոհը վախ է զգում իր ազրեատրներից և ձգտում է խուսափել նրանցից: Պետք է նշել, որ դպրոցական միջավայրից դուրս տեղի ունեցող բռնության իրավիճակները, ինչպիսիք են աշխատավայրում, մարդկային զարգացման տարածքները կամ չարաշահման մեկուսացված դրվագները, չեն կոչվում ահաբեկել: Նման դեպքերում ճիշտ գործողությունը կլինի վախը, հետապնդումը, բռնությունը, նվաստացումը կամ բռնաբարությունը: Ստորև բերված են ահաբեկման տարբեր տեսակներ

Գլուխ Ա. 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, 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, ինչպես նաև համասեռամուլ անձինք:

1.1. Բուլինգը որպես ահաբեկում

Ահաբեկման բնութագրերը հետևյալն են.

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

Շատ դեպքերում զոհերը պետք է տեղափոխվեն թերապիայի՝ հարձակման արդյունքում մնացած հոգեբանական հետքերը բուժելու համար:

1.2. Բուլինգի սահմանումը

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, կամ բառացի բուլինգ՝ պիտակավորման, ծաղրական անունների միջոցով, և հարաբերական բուլինգ, որի միջոցով փորձում են մեկուսացնել մարդուն իր շրջապատից և կանխամտածվածորեն բացառում նրան հասարակությունից: Բուլինգի զոհ դառնալը շատ առումներով կապված է երեխաների դաստիարակությունից, ընտանեկան մթնոլորտից, որը նույնպես անդրադանում է երեխայի ինքնագնահատակի ձևավորման վրա: Բուլինգն ամենուր է՝ տանը դպրոցում, աշխատավայրում, բակում: Իսկ ո՞վ է դառնում 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 միջով: Բուլիինգի գոհ դարձածները հիմնականում լինում են ոչ ապահովված ընտանիքներից, երբեմն նաև ծնողագուրկ, քանի որ նման մարդկանց վիրավորելը շատ ավելի դյուրին է: Բուլիինգի գոհ դարձածները հիմնականում ներփակված են լինում իրենց մեջ, չեն կիսվում ոչ ոքի հետ, և կարծում են, որ դա ամենաճիշտ լուծումն է: Բուլիինգի գոր դարձածները ձեռք են բերում վախ դպրոցի հանդեպ, համարում են դպրոցը ոչ ապահով վայր: 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: Բուլիինգը ըստ ձևերի կարելի է բաժանել երկու խմբի՝ ուղղակի և անուղղակի: Ուղղակի բուլիինգի դեպքում դրսևորվում են հետևյալ վարքային ձևերը. Հարվածել, ծեծել, գողանալ, ծաղրել, անընդհատ բարացնել, վիրավորել, սպառնալ: Իսկ անուղղակի բուլիինգի դեպքում բուլիինգի գոհին մեկուսացնում են իր միջավայրից՝ ընկերներից, կանխամտածված մեկուսացնելով նրան այդ միջավայրից: Ե՛վ անուղղակի, և՛ ուղղակի բուլիինգը հանգեցնում է նույն արդյունքին՝ մարդու ֆիզիկական և հոգեբանական ճնշվածություն:

Գլուխ Բ. Բուլիինգի իրավիճակներ

«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, 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 թե այլոց գերազանցելն է, այլ նվաստացնելը, որով իրենք առանց աճելու դառնում են մնացածից ավելի «բարձր»: Սակայն ավելի կարևոր է հասկանալ, թե ինչպես պայքարել բուլիինգի դեմ դպրոցում, երեխաների շրջանում: Բուլիինգի 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 բուլիինգը:

ԳԼՈՒԽ Բ

2.1. Բուլինգ-ն՝ վեհապարտ

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:

2.2. 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:

2.3 Բուլինգը դպրոցում¹

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 և բուլինգը տարբերվում կոնֆլիկտից, քանի որ կողմերը հավասար չեն: Բուլինգը կարող է արտահայտվել ինչպես ֆիզիկական, այնպես էլ հոգեբանական բռնության տեսքով:

¹ <https://aybschool.am/am/page/bullying>

2.4 Կանխարգելման ձևերը²

Բուլիինգի կարող են ենթարկվել բոլորը, ովքեր փոքր ինչ տարբերվում են մեծամասնությունից: Տարբերությունները կարող են լինել ցանկացած տեսակի, անգամ ամենադրական տարբերությունների պարագայում, օրինակ, եթե երեխան դասարանում ամենախելացին է, ամենագեղեցիկը, ամենաապահովված ընտանիքից, ամենասիրելին ուսուցիչների կողմից, ինչպես նաև “օբյեկտիվ” տարբերությունների պարագայում՝ օտարազգի կամ օտարալեզու լինելը, բարձր կամ ցածր հասակը, ֆիզիկական ինչ-որ տարբերությունը: Կամ որոշակի բացասական տարբերությունների պարագայում, օրինակ, եթե երեխան չի հետևում անձնական հիգիենային, եթե չափազանց ագրեսիվ կամ էմոցիոնալ է, եթե երեխան առանց որևէ ֆիզիկական խնդրի պարզապես չափազանց թուլակազմ է, կամ դասերին միշտ ներկայանում է չափազանց վատ պատրաստված.....

՞ Ինչպե՞ս կանխարգելել բուլիինգը

Նախ փորձել բացառել բացասական տարբերությունները:

- Սովորեցնել երեխային ճիշտ հետևել անձնական հիգիենային:
- Զբաղվել երեխայի մարզավիճակով, բակում խաղերի, կամ որևէ սպորտի հաճախելու միջոցով:

² <https://www.swv.am/>

Աշխատել, որ երեխան իր ունակությունների սահմաններում պատրաստված ներկայանա դասերին:

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

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

Ցույց տալ երեխային, որ նա սիրված է, ցույց տալ իր դրական կողմերը: Ինքնավստահ երեխաներին ավելի բարդ է հունից հանել, ստիպել, որ լաց լինեն, մեկուսանան, ճնշվեն, իսկ բուլիինգի ենթարկողին հենց դա է դուր գալիս, երբ իր “զոհը” ճնշվում է:

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

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

|| Երեխան դպրոցից վերադառնում է անտրամադիր, գնալով պակասում են ընկերները:

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

|| Երեխան հաճախ տուն է գալիս կեղտոտված հագուստով, պայուսակով,

քերծվածքներով:

Մերեխայի մոտից հաճախ իրեր են կորում, հնարավոր է դրանք իրենից խլում են:

Մերեխան չի ցանկանում սովորել կոնկրետ առարկա, կամ գնալ այդ դասին, հնարավոր է երեխան բուլիինգի է ենթարկվում ուսուցչի կողմից:

Մերեխան չի ուզում մասնակցել էքսկուրսիաների, դասարանցիների ծննդյան միջոցառումներին:

Այս բոլոր դեպքերում ծնողը պետք է առավել ուշադիր լինի:

Չհնչպե՞ս վարվել, եթե երեխան ենթարկվում է բուլիինգի:

Եթե հնարավոր է վերացնել պատճառը, եթե դա դրական կամ օբյեկտիվ տարբերություն չէ.

Հաճախ հրավիրել դասարանի երեխաներին տուն կամ այլ հետաքրքիր վայր, այդ թվում բուլիինգի ենթարկողներին: Ծնողը պիտի փորձի ընկերանալ այդ երեխաների հետ՝ նախապես իր երեխայի հետ համաձայնեցնելով դա, բացատրելով, որ դա անում է հենց երեխայի համար:

Ցույց տա մյուս երեխաներին իր երեխայի հետաքրքիր կողմերը, օրինակ, եթե երեխան լավ նկարում է, հրավիրի իրենց տուն միասին յուզաներկերով նկարելու.....

Սովորեցնել երեխային արհամարհել:

Մերե ամեն ինչ վերահսկողությունից դուրս է եկել և ծնողը բաց է թողել պահը, բուլիինգը կրում է շարունակական բնույթ ու երեխան իրեն ապահով չի զգում դպրոցում, անհրաժեշտ է ծնողի միջամտությունը: Բուլիինգը բանալ կոնֆլիկտ չէ, խոսքը պարբերաբար նվաստացումների ու անհավասար ուժերի պայմաններում ճնշումների մասին է, երեխայի ապահովության համար պատասխանատու է ծնողը ու նրա պարտավորությունն է նման դեպքում միջամտել ու լուծել հարցը: Ցանկալի է, որ

ծնողը կարողանա դպրոցի միջոցով կապվել բուլիինգի ենթարկող երեխաների ծողների հետ, դպրոցում հանդիպում կազմակերպվի և հարցը քննարկվի, եթե այդ ամենի վերջում երեխան որոշի, որ պետք է դպրոցը փոխել, ծնողը պետք է փոխի դպրոցը, որովհետև բուլիինգը կոնֆլիկտ կամ դժվարություն չէ, որը երեխան պիտի հաղթահարի կոֆվելու, ավելի ուժեղ դառնալու համար, պարբերաբար հոգեբանական կամ ֆիզիկական բռնությունների դեմ, այն էլ “մասսայի” կողմից անգամ շատ մեծահասակներ չեն կարող դիմակայել, դա երեխայից պահանջելը կարող է կործանարար լինել երեխայի համար:

Ձեր սխալ միջամտությունից հետո դասընկերները կարող են ընտրել բուլիինգի տեսակներից արհամարհանքը, պայմանավորված կերպով արհամարհեն ձեր երեխային, այս դեպքում ամեն ինչ ավելի բարդանում է, քանի որ ստիպել երեխաներին շփվել ձեր երեխայի հետ չեք կարող...

❓ Ինչպե՞ս վարվել, եթե բուլիինգի ենթարկողը՝ բուլերը Ձեր երեխան է:

Բուլիինգի ենթարկող երեխաների ճնշող մեծամասնությունն ունի ինքնահաստատման, ինքնաարտահայտման խնդիր:

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

☑ Համոզվել, որ երեխան դադարեցրել է բուլիինգը:

☑ Ապահովել երեխայի համար հանգիստ ու ապահով միջավայր, տալ հնարավորություն ինքնաարտահայտվելու, կուտակված էներգիան ու պոտենցյալը սպառելու համար:

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

Ընտանիքում ապահովել առողջ մթնոլորտ:

Լինել հետևողական:

ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆ

Մեծամասնությունից անգամ չնչին տարբերվող երեխաներից շատերը կյանքի ինչ-որ փուլում ենթարկվում են բուլիինգի: Կերի դա շարունակական բնույթ, թե ոչ, մեծ մասամբ կախված է երեխայի արձագանքից: Որքան ավելի բուռն ու անհավասարակշիռ լինի երեխայի արձագանքը, այնքան ավելի մեծ է հավանականությունը, որ բուլիինգի ենթարկողը կշարունակի իր գործողությունները: Հետևաբար բուլիինգի կանխարգելման համար լավագույն միջոցը առողջ մթնոլորտում ուժեղ կամքով, ինքնավստահ, հավասարակշռված ու պինդ հոգեբանությամբ երեխա դաստիարակելն է:

Գրականության ցանկ

1. <https://hy.wikipedia.org/>
2. <https://aybschool.am/am/page/bullying>
3. <https://www.swv.am/>