

ԻՆՁ Է ԲՈՒԼԻՆԳԸ

Բուլինգը բռնության տեսակ է: Այն կրկնվող, ագրեսիվ վարք է՝ միտված վնասելու մեկ այլ մարդու:
Բուլինգի տեսակներն են.

Վերբալ	անվան փոփոխություն, ծաղր, բամբասանք, անցանկալի հումոր
Ֆիզիկական	հարվածել, հրել կամ ֆիզիկական ագրեսիայի ցանկացած այլ տեսակ
Սոցիալական	արհամարանք, հասակակիցներից մեկուսացում
Հոգեբանական	հետապնդում, ծաղրանք, սպառնալիք
Կիբերբուլինգ	բուլինգի ձև է առցանց հարթակում, օրինակ՝ սոցիալական մեդիայում նամակներ գրել, հրապարակումներ կատարել, տեղադրել նկարներ:

Թեև համաձայն վիճակագրության, հիմնականում բուլինգն առավել հաճախ հանդիպում է միջին դպրոցում, ներկայումս կարող ենք ասել, որ այն կարող է պատահել նաև ցանկացած այլ վայրում: Դպրոցական միջավայրից բուլինգը կարող է տեղափոխվել տուն և արտահայտվել քույր-եղբայրների միջև հարաբերություններում: Սրա պատճառն այն է, որ երեխաները ոչ միշտ են կարողանում պատասխանել կամ իրենք իրենց պաշտպանել դպրոցում կամ հասակակիցների միջավայրում և իրավիճակը տեղափոխում են տուն:

Ինչպե՞ս են երեխաներն ահագանգում իրենց վիճակի մասին.

Անշուշտ, բոլոր երեխաները տարբեր են ու, կախված իրենց անհատական առանձնահատկություններից՝ արտահայտում են իրենց հետ տեղի ունեցողը տարբեր կերպ: Սակայն կան վարքային ընդհանրություններ, որոնց պարագայում երեխային անհրաժեշտ է ուշադրության կենտրոնում պահել: Ահա մի քանի երևույթ, որոնք կարող են վկայել, որ երեխան սոցիալական մերժման կամ բուլինգի է ենթարկվում.

- ☉ Վատ ինքնազգացողություն - ֆիզիկական ցավեր, սրտխառնոց, ստամոքսի ցավ, գլխացավ
- ☉ Քնի և սննդի ընդունման ռեժիմների խանգարում
- ☉ Պարբերաբար կորած կամ վնասված իրեր
- ☉ Հետաքրքրության կորուստ այն ամենի հանդեպ, ինչն իրեն դուր էր գալիս
- ☉ Հասակակիցների հետ նույն միջավայրում լինելու ցանկության պակաս
- ☉ Ընկերների թվի կտրուկ նվազում, մեկուսացում
- ☉ Խուսափում դպրոց գնալուց և դպրոցական միջոցառումներին մասնակցելուց
- ☉ Գրառումներ (տետրում, օրագրում) տխրության, մենակության, ագրեսիայի մասին
- ☉ Վնասող իրեր պահելը

Ինչպե՞ս աջակցել.

- ⇒ Ստեղծել երեխայի համար ինքնաարտահայտվելու և սեփական ուժեղ կողմերը ցուցադրելու հնարավորություն
- ⇒ Ձևավորել հասակակիցների շրջանում խմբեր, որտեղ երեխան իրեն ավելի հանգիստ և հարմարված կզգա, հնարավորություն կունենա ազատ և անկաշկանդ շփվելու:
- ⇒ Սովորեցնել երեխային, թե ինչպես կառավարել կոնֆլիկտային իրավիճակները
- ⇒ Սովորեցնել երեխաներին հույզերի արտահայտման կառուցողական ձևեր
- ⇒ Սովորեցնել արդյունավետ շփման հմտություններ
- ⇒ Ուշադիր լինել երեխայի դրսևորումներին՝ անպայման արձագանքելով դրանց: Հատկապես շեշտադրելով ֆիզիկական (գլխացավեր, փորացավեր, փորլուծություն, սրտխառնոց, քնի խանգարումներ, քաշի ավելացում/կորուստ և այլն) և հուզական (վախ, տագնապ, անհանգստություն, լաց, կաշուն վարք, դող, չափից դուրս ամաչկոտություն, խուսափողական վարքագիծ, ցածր ինքնագնահատական, սուիցիդալ մտքեր) ախտանշանները: