ԲՈՒԼԻՆԳԸ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

«Ոչ մի խնդիր չի կարող լուծվել այն հետևանքներով, որոնց պատճառով առաջացել է խնդիրը»:
Բուլինգը կամ ճնշումը անկիրթ ու սովորաբար ճնշող-բացասական վարքային դրսևորումներն են՝ մի անձի առավելությունն ու ուժը մեկ այլ անձի հանդեպ վախեցնելով և ճնշելով ցուցադրելու համար: Այն իրավիճակները, երբ անհատը կամ խումբը միտումնավոր թիրախավորում են մեկ այլ անձի՝ պաճառելով նրան շարունակական ֆիզիկական և/կամ հուզական վնաս, անվանվում են բուլինգ: Բուլինգը համարվում է ուժի չարաշահում, ագրեսիայի տեսակ, որը կարող է լինել ֆիզիկական, հուզական կամ վերբալ և կարող է իրականանալ անմիջական շփման ընթացքում կամ հեռավար հաղորդակցման ընթացքում:

Բուլինգի տեսկաներն են

ՎԵՐԲԱԼ

- Վերբալ բուլինգը անձի թիրախավորումն է խոսքի միջոցով: Կիրառվում են ծաղրանքներ, վիրավորանքներ, անհարկի բառեր և արտահայտություններ: Այն ազդեցություն է ունենում անձի ինքնագնահատականին, անձի սահմաններին, գործունեության ձևերին և նրա կայնքում կարևոր այլ գործոններին: Վերբալ բուլինգը նաև պարունակում է ազդակներ ֆիզիկական վնասման, սպառնալիքներ:

ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ

- Ֆիզիկական բուլինգը անձի մարմնին, սեփականությանը, ընտանիքի անդամներին կամ հարազատներին հասցվող անմիջական վնասն է:

Ֆիզիկական բուլինգը ներառում է

- Հրել, թքել, հարվածել, ապտակել (ինչպես ձեռքով կամ ոտքով, այնպես էլ այլ որևէ առարկայով)
- Սեփականության վնասում կամ ոչնչացում, օրինակ հագուստի, պայուսակի վրա գրառումներ անելը
- Գողություն
- Այլ մարդկանց կռվի կամ վիճաբանության մեջ ներգրավելը

ՀՈՒԶԱԿԱՆ

- Հուզական բուլինգի ընթացքում ազդեցություն է գործադրվում անձնի ինքնանզգացողության և ինքնաընկալման վրա: Այն հիմնականում արտահայտվում է նվաստացման, հեգնանքի կամ հրապարակավ ծաղրանքի միջոցով: Կարող է իրականացվել անձի կողմից կիրառվող բառերի կրկնությամբ, նրան ամոթալի վիճակների մեջ գցելով, անհիմն քննադատլով:

ԿԻԲԵՐԲՈՒԼԻՆԳ

- Կիբեբուլինգն իրականանում է տեխնոլոգիաների կիրառման հետևանքով (բջջային հեռախոսներ, համակարգիչներ, պլանշետներ և այլն): Կիբերբուլինգն արտահայտվում է հաղորդակցություններում, նամակներում, սոցիալական մեդիայում, ֆորումներում, խաղերում: Կիբերբուլինգի ընթացքում ուղարկվում, հրապարակվում կամ կիսվում է մեկ այլ անձի համար բացասական, վնասակար, սխալ, կոպիտ տեղեկատվություն, ինչը կարող է նվաստացնել տվյալ անձին:

Այս նյութը ստեղծվել է Եվրոպական միության և ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի աջակցությամբ: Բովանդակության համար պատասխանատվություն է կրում մանկական և կրթության հոգեբանների հայկական ասոցիացիան, և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Եվրոպական միության կամ ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի տեսակետները:

Հիմնական վայրերը, որտեղ ի հայտ է գալիս կիբերբուլինգը

- Սոցիալական մեդիա
- Գրավոր և ձայնային հաղորդագրություններ
- Առցանց զրուցարաններ, ֆորումներ
- Էլեկտրոնային նամակագրություն
- Առցանց խաղեր

Բուլինգի առկայության դեպքում միշտ խոսում են երեք կողմերի ներկայության մասին: Դրանք են

1. Կանոնները խախտող, ով պլանավորում է ճնշման իրականացումը:
2. Թիրախ,ում դեմ ուղղվում է ճնշումը:
3. Վկան, ով չի մասնակցում ճնշմանը, սակայն տեսնում և տեղեկանում է դրա մասին:

Բուլինգի առկայության ցուցանիշներ

1. Դպրոցից գնալու ցանկության պակաս
2. Ֆիզիկական, մարմնական բողոքներ
3. Կապտուկներ ու քերծվածքներ
4. Գլխացավ, փորացավ
5. Քնի և ախորժակի խանգարումներ
6. Հուզական բացասական դրսևորումներ
7. Մեկուսացվածություն
8. Կորած կամ վնասված իրեր,
9. Ակտիվություններում ներգրավելու ցանկության պակաս
10. Ընկերների պակաս կամ բացակայություն
11. Առաջադիմության անկում

Բուլինգի ժամանակ դրոցական հոգեբանի աշխատանքի քայլաշար

- Տեղեկացնել կրթական հաստատության բոլոր ներառված օղակներին իրավիճակի մասին:
- Իրավիճակի վերահսկողություն և մշտադիտարկում, որի արդյունքում հստակ դուրս են բերվում իրավիճակում ներգրավված երեխաները՝ զոհը, ագրեսորը, մասնակիցները, դիտորդները:
- Միասնական աշխատանքային պլանի կազմում բոլոր օղակների ներգրավվածությամբ:
- Անհատական հանդիպումների իրականացում այն երեխայի հետ, ում հանդեպ, որ կիրառվել է բուլինգը:
- Անհատական հանդիպում ագրեսոր երեխայի կամ երեխաների հետ:
- Անհատական զրույցներ իրավիճակում ներկա գտնված բոլոր մյուս երեխաների հետ:
- Իրավիճակում ներգրավված բոլոր օղակների հետ անհատական աշխատանքի պլանի կազմում:
  - Անհատական խորհրդատավական հանդիպումներ զոհի կարգավիճակում հայտնված երեխայի հետ
  - Հոգեշտկողական և խորհրդատվական հանդիպումներ ագրեսոր երեխայի հետ:
- Խորհրդատվական հանդիպումներ բոլոր ներգրավված երեխաների ծնողների հետ:
- Խմբային լուսավորչական հանդիպումներ բոլոր ներգրավված կողմերի երեխաների դասարաններում
- Իրավիճակում ներգրավված բոլոր երեխաների հուզական վիճակի մշտական դիտարկում դասարանում և դպրոցում
- Դասալսումներ
- Դասարանների պատասխանատուների, առարկայական ուսուցիչների հետ մշտական քննարկումներ և խորհրդատվական զրույցներ:
- Լուսավորչական աշխատանքներ դպրոցի անձնակազմի հետ բուլինգի թեմայով

Այս նյութը ստեղծվել է Եվրոպական միության և ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի աջակցությամբ: Բովանդակության համար պատասխանատվություն է կրում մանկական և կրթության հոգեբանների հայկական ասոցիացիան, և պարտադիր չէ, որ այն արտահայտի Եվրոպական միության կամ ՅՈՒՆԻՍԵՖ-ի տեսակետները: