

БУЛЛИНГТІ АНЫҚТАУҒА, АЛДЫН АЛУҒА ЖӘНЕ ЖЕҢУГЕ КӨМЕКТЕСЕТІН БАЛАЛАРҒА АРНАЛҒАН КЕҢЕСТЕР

Егер досыңды қорласа,
қалай көмектесе аласың?

1

Досыңды мұқият тыңда.
Мүмкіндігінше қасында бол, оның сезімдері мен жағдайын түсінуге тырыс.

2

Жай ғана бақылаушы болма.
Егер досыңды ренжітіп жатқанын көрсең,
дереу өзің арашала немесе жоғары сынып
оқушыларын, ересектерді көмекке шақыр.



3

Бәрі жақсы болатынына сенімді бол.
Досыңа оның жалғыз емес екенін және
буллинг – бұл шешуге болатын мәселе
екенін жиі есіне сал.

4

Қажет болған жағдайда қорға.
Досыңды жалғыз қалдырма және
моральдық тұрғыдан қолда.

5

Ересектерге проблема туралы айтуға көндір.
Егер досың қорықса немесе көмек сұраудан тартынса, оған өзі үшін сенімді
ересек адаммен сөйлесуге көмектес (ата-анасы, бауырлары, жақын туыстары,
сынып жетекшісі, педагог-психолог, әлеуметтік тәрбиеші).



ИНТЕРНЕТ ҚАУІПСІЗДІГІ: АТА-АНАЛАР БАЛАЛАРҒА ӨЗДЕРІН ҚОРҒАЙ АЛУЫ ҮШІН НЕНІ ҮЙРЕТУІ КЕРЕК

◆ БАЛАЛАРДЫ ИНТЕРНЕТТЕГІ БЕЙТАНЫС АДАМДАРМЕН ҚАРЫМ-ҚАТЫНАС ЖАСАУ ҚАУПІ ТУРАЛЫ ЕСКЕРТІҢІЗ

Балаларға интернеттегі бейтаныс адамдармен тікелей қарым-қатынас жасау қаупі туралы айтыңыз. Интернет қауіпсіздігі бойынша зерттеулер көрсеткендей, 4-8 сынып оқушыларының 40% - дан астамы интернеттегі бейтаныс адамдармен кем дегенде бір рет сөйлескен. Мұндай қарым-қатынастың тәуекелдерін талқылаңыз. Адамдармен тікелей кездеспегендіктен, олар өздерін басқа біреу ретінде таныстыра алатынын және қарым-қатынас интернет арқылы болғандықтан, бейтаныс адамның шындықты айтып жатқанын білу өте қиын. Мұндай ашық әңгіме балаңызды интернет арқылы бейтаныс адамдармен байланыс іздемеуге сендіруге көмектеседі.



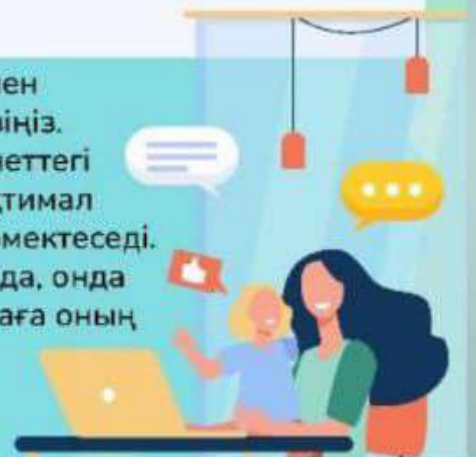
◆ БАЛАЛАРҒА ӨЗ АҚПАРАТЫН ҚОРҒАУҒА КӨМЕКТЕСІҢІЗ

Балаларға интернеттегі кез-келген адамға жеке ақпаратты беру қаупін түсіндіруге ерекше назар аударыңыз және олармен деректерді бұзу арқылы қол жеткізудің нақты қауіптері туралы сөйлесіңіз. Балалар өз мекенжайын, сәйкестендіретін ақпарат пен фотосуреттерін интернетте жарияламауы керек.



◆ БАЛАҢЫЗДЫҢ СЕΝІМДІ АДАМЫ БОЛЫҢЫЗ

Балаңыз желіде бір қорқынышты нәрсе немесе біреумен кездесе, ол туралы сізге айтып беру қажеттігін жеткізіңіз. Бұл жағдайда бала өзін ыңғайлы сезініп, өзінің интернеттегі әрекеттерін сізбен талқылауға дайын болады және ықтимал қиындықтардың алдын алып, оларды болдырмауға көмектеседі. Егер бала интернетте қорқынышты нәрсеге тап болса да, онда ешқандай қиындық болмайтынына көз жеткізіңіз. Балаға оның қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін, онымен не болып жатқанын білгіңіз келетінін түсіндіріңіз.



СОВЕТЫ ДЕТЯМ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РАСПОЗНАТЬ, ПРЕДОТВРАТИТЬ И СПРАВИТЬСЯ С БУЛЛИНГОМ

Как помочь другу, если его буллят?

1

Внимательно выслушай.
Находишься как можно чаще рядом, поддерживай, стараясь понять его чувства и переживания.

2

Не будь безучастным наблюдателем.
Если видишь, что друга обижают, немедленно вмешайся сам или позови на помощь старшекласников, взрослых.



3

Поддерживай уверенность, что все будет хорошо.
Почаще напоминай другу, что он не один и что буллинг – это проблема, с которой можно справиться.



4

Защищай в случае необходимости.
Постарайся не допускать, чтобы друг оставался один, и поддерживай его морально.

5

Убеди рассказать о проблеме взрослым.
Если друг боится или не решается обратиться за помощью, помоги ему поговорить со значимым для него взрослым, которому он доверяет (родителями, старшими братьями или сестрами, близкими родственниками, классным руководителем, педагогом-психологом, социальным педагогом).

ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТЬ: ЧЕМУ РОДИТЕЛИ ДОЛЖНЫ НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ, ЧТОБЫ ОНИ СМОГЛИ ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ

◆ ПРЕДУПРЕДИТЕ ДЕТЕЙ ОБ ОПАСНОСТИ ОБЩЕНИЯ С НЕЗНАКОМЦАМИ В ИНТЕРНЕТЕ

Расскажите детям о риске общения напрямую с незнакомыми людьми в интернете. Исследования интернет-безопасности показывают, что более 40% учеников 4–8 классов хотя бы раз общались с незнакомцами в интернете. Обсудите риски такого общения. Объясните, что люди могут с легкостью притвориться кем-то другим, когда общение происходит не лично, и очень трудно понять, говорит ли незнакомец правду, если вы общаетесь через интернет. Такой честный разговор поможет убедить вашего ребенка не искать общения с незнакомыми людьми через интернет.



◆ ПОМОГИТЕ ДЕТЯМ ЗАЩИТИТЬ СВОЮ ИНФОРМАЦИЮ

Уделите особое внимание тому, чтобы объяснить детям опасность передачи личной информации кому-либо в интернете, и расскажите о реально существующих рисках взлома и утечки данных. Это означает, что они не должны сообщать свой адрес, идентифицирующую информацию и даже публиковать свои фотографии в интернете.



◆ СТАНЬТЕ ДОВЕРЕННЫМ ЛИЦОМ ВАШЕГО РЕБЕНКА

Убедите ребенка прийти и рассказать вам о том, что произошло, если он столкнулся с чем-то или с кем-то пугающим в сети. В этом случае ребенок будет чувствовать себя комфортно и открыто обсуждать с вами свои действия в интернете, что поможет не допустить и предотвратить возможные неприятности. Убедитесь, что ребенок знает, что у него не возникнет проблем, если он столкнется в интернете с чем-то пугающим. Объясните, что вы просто хотите знать, что происходит, чтобы вместе обезопасить ребенка.



ЧЕМ ОПАСНА ВСЕМИРНАЯ ПАУТИНА?

Многие дети, подростки и даже взрослые готовы уйти куда угодно, лишь бы получать удовольствие, быть крутыми и независимыми, общаться без преград и барьеров. Интернет – такая страна чудес, быстрый кайф без смс и регистрации. Однако этот мираж легко превращается в ловушку.

- ♦ У подростка или взрослого появляется обманчивое чувство безнаказанности: «Это ведь всего лишь слова, да и я спрятался под чужим именем». Во-первых, если кому-то очень понадобится, то любая анонимность может быть раскрыта. Во-вторых, бывают случаи, когда уход от наказания в сети приводит к попыткам аналогичного поведения в реальности, например, когда кибербуллинг перерастает в травлю в реале.



- ♦ Негативный контент разрушает психику, особенно детскую. Под красивыми фантиками картинок, роликов и лозунгов могут прятаться мошенники, группы, подстрекающие к противоправным действиям и суицидам.



- ♦ Онлайн-игры становятся заменой обычных увлечений в реальной жизни, втягивая игрока в виртуальный мир. Может происходить расщепление личности на две условные части: «Я реальное» и «Я виртуальное». К сожалению, настоящий образ всегда проигрывает придуманному, именно поэтому так сложно перейти после длительного интернет-общения к обычному.



- ♦ Отсутствие знаний о безопасном поведении в сети может стать причиной преступлений против самого пользователя. Например, не стоит загружать компрометирующие фотографии или хвастаться дорогими покупками, чтобы не привлекать внимания злоумышленников. Но самое страшное, что может случиться, – это интернет-зависимость, которая парализует пользователя, мешая выполнять ежедневную работу и получать удовольствие от реальной жизни.



ВНИМАНИЕ: БУЛЛИНГ! РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ



Работа с родителями

Учителю важно донести в нужный момент данную информацию родителям.

- Обратить внимание на обстановку дома.** Дети, склонные к тому, чтобы третировать других, часто растут в семьях, где их члены, обладающие большей властью и статусом, злоупотребляют своим положением. Например, отец в конфликтных ситуациях кричит на мать, родители заставляют детей подчиняться и угрожают жесткими наказаниями, старшие братья и сестры «отыгрываются» на младших. Важно дать ребенку понять, что насилие – это не норма человеческих взаимоотношений, а также следить за тем, чтобы у него не копились чувства обиды и гнева, для вымещения которых он искал бы кого-то слабее себя.



- Следить за тем, чтобы, по возможности, у ребенка был контакт с обоими родителями, чтобы он мог обратиться и к матери, и к отцу, если у него возникнет потребность поговорить о важном.** Исследования показали, что чаще агрессорами становятся те ребята, у которых отцы не вовлечены в дела семьи, часто отсутствуют дома. Для девочек же важно, чтобы в доступе была мама; если контакта нет или есть конфликт и вражда, повышается шанс стать жертвой.



- Важно, чтобы в семье были приняты достаточно открытые коммуникации между близкими.** Когда родители своим поведением показывают детям, что им важно понимать, что происходит у другого на душе, рассказывать о том, что тебя беспокоит, – это нормально. И не нужно бояться, что ты «озадачишь» или утомишь этим собеседника. Дети знают, что если окажутся в беде (в том числе в школе), то всегда смогут об этом рассказать.



- Слишком сильная опека повышает вероятность того, что ребенок окажется жертвой травли.** Дети, которые оказываются в роли жертв, часто очень сильно привязаны к кому-то из родителей (обычно к матери), с большинством членов семьи у них также очень тесные отношения, и они привыкли соглашаться со всем, что им говорят. Такой ребенок, конечно, удобен и послушен, но у него, очевидно, большие сложности с тем, чтобы защитить себя.





ДҮНИЕЖҮЗІЛІК ҒАЛАМТОР НЕСІМЕН ҚАУІПТІ?

Көптеген балар, жасөспірім мен ересектердің өзі ләззат алу, мықты және тәуелсіз болу, кедергілерсіз қарым-қатынас жасау үшін кез келген жерге кетуге дайын. Интернет – бұл SMS пен тіркелуді қаждет етпейтін ғажайыптар елі. Алайда бұл елес тұзаққа оңай айналады.

- Жасөспірімде немесе ересек адамда алдамшы жазасыздық сезімі пайда болады: «Бұл жай ғана сөздер ғой, оның үстіне мен басқа біреудің атын жамылдым». Біріншіден, егер біреуге өте қажет болса, кез келген анонимділік ашылуы мүмкін. Екіншіден, желідегі жазадан құтылып, шынайы өмірде сондай мінез-құлық әрекеттеріне әкелетін жағдайлар болады, мысалы, кибербуллинг шынайы өмірде жабірлеуге айналады.



- Теріс мазмұн психиканы, әсіресе балалар психикасын бұзады. Әдемі суреттер, бейнелер мен ұрандардың астарында алаяқтар, заңсыз әрекеттер мен суицидтерге итермелейтін топтар жасырынуы мүмкін.



- Онлайн ойындар ойыншыны виртуалды әлемге тарту арқылы шынайы өмірдегі қызығушылықтарынан айырады. Жеке тұлға шартты екі бөлікке бөлінуі мүмкін: «Шынайы менмін» және «Виртуалды менмін». Өкінішке орай, нақты адам әрқашан ойдан шығарылғанға ұтылады, сондықтан интернеттегі ұзақ уақыт бойы болған байланыстан кейін әдеттегіге өту өте қиын.

- Желідегі қауіпсіз мінез-құлық туралы білімнің болмауы пайдаланушының өзіне қарсы қылмыс тудыруы мүмкін. Мысалы, қаскүнемдердің назарын аудармау үшін беделді түсіретін фотосуреттерді жүктемеу және сатып алған қымбат заттарды көрсетіп, мақтанбау керек. Бірақ интернетке тәуелділік – болуы мүмкін ең қорқынышты нәрсе, ол пайдаланушының зәресін ұшырып, күнделікті жұмысын орындауға және шынайы өмірден ләззат алуға кедергі келтіреді.



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ: БУЛЛИНГ! ПЕДАГОГТЕРГЕ АРНАЛҒАН ҰСЫНЫМДАР

АТА-АНАЛАРМЕН ЖҰМЫС ЖҮРГІЗУ

Егер сізде қызыңыз болса

Қыздар дәстүрлі түрде басқаларға сабырлы және мейірімді болуы керек деп күтілуде, бірақ кез-келген баланың ашулануына себеп табылады. Бірақ ашуды тікелей білдіре алмаса және ол шығуды қажет етсе, онда әлеуметтік агрессия күшіне енеді. Бұл не дегенді білдіреді? Қыздар ұлдарға қарағанда сирек төбелеседі және өзін ренжіткенді тура бетіне қарап мазақтамайды. Бірақ олар қауесеттерді таратуға, ұжым біреумен дос болмауға шешім қабылдауы үшін негіз әзірлеуге және қарым-қатынас саласындағы манипуляцияларға шебер (егер сен мен қалағандай жасамасаң, сен маған дос емессің). Басқаша айтқанда, біреу өзін ренжіткен қыз көбінесе ренжітушіге ол туралы не ойлайтынын тікелей айтудан бас тартады, содан кейін оның мәртебесіне, өзін-өзі бағалауына немесе басқа балалармен достығына әсер ететін нәрсе жасауға тырысады.

Егер ата-аналар қызына әртүрлі эмоцияларды сезіну қалыпты жағдай екенін, олардың өз уайымдарын ажырата білу және айта білу маңызды екенін түсіндірсе, бұл қыздың басқа балалармен қарым-қатынасты қулық әрекеттерге бара бастау қаупін айтарлықтай төмендетеді. Болашақта, егер біреу оны ренжітсе немесе берекесін қашырса, ол қылмыскерге өз пікірін ашық айта алатын болады.



Егер сіздің ұлыңыз болса

Қазіргі қоғамда ұл (бозбала, еркек) болуы нені білдіреді? Ұлдардан көбінесе олар әлсіздіктерін көрсетпейді, сезімтал болмайды, ауырған, қайғылы және қорқынышты жағдайларда жыламайды деп күтілуде.

Сондықтан, бір жағынан, сезімінің көпшілік алдында көрінуіне мүмкіндік беретін адам мазақ етудің оңай нысанасына айналуы мүмкін.

Екінші жағынан, оған айтылған ренжітетін сөздер басқа ұлдардың өзін-өзі танытуларына көмектеседі

(«Мен ол сияқты бөзөкпе және сылбыр емеспін»).

Ұлды тәрбиелеу кезінде кез-келген жағымсыз эмоцияларды білдіруге тыйым салу оның бақытты адам болып өсуіне мүмкіндік бере қоймайтынын, есесіне ол агрессорлар немесе олардың құрбандары әбден болуы мүмкін екенін есте ұстаған жөн.

Ақырында, ең көп таралған және улы мифтердің бірі – жәбірленушінің кінәсі туралы. Балалар құрбан ретінде әдетте қандай да бір белгілер бойынша басым көпшіліктен ерекшеленетін адамды таңдайды.

Бұл ең толық немесе арық бала, үздік оқушы, бай немесе кедей отбасының баласы, шетелдік және т.б. Сондықтан құрбанның «кінәсі» туралы айтудың мағынасы жоқ: әлемдегі әрбір адам үшін ол «ондай емес» дейтін ұжым табылады.



Сонымен, ешқандай айырмашылық біреуді құрбан етуге құқық бермейді.

ВНИМАНИЕ: БУЛЛИНГ! РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Работа с родителями

Если у вас дочь.

От девочек традиционно ожидается, что они должны быть спокойными и дружелюбными по отношению к окружающим, но поводы для гнева найдутся у любого ребенка. Но если прямо выражать гнев нельзя, а он требует выхода, тогда в силу вступает социальная агрессия. Что это такое? Девочки реже, чем мальчики, дерутся или обзывают обидчика в лицо. Зато они искусны в распускании слухов, создании почвы для того, чтобы коллектив решил не дружить с кем-то, и манипуляциях в сфере отношений (если ты не сделаешь так, как я хочу, ты мне не подруга).

Иными словами, будучи обиженной кем-то, девочка зачастую откажется от того, чтобы прямо сказать обидчице, что она думает о ней, а потом постарается сделать что-то, что ударит по ее статусу, самооценке или дружбе с другими детьми.

Если же родители дают понять дочери, что испытывать разные эмоции – это нормально, что важно уметь различать и называть свои переживания, это существенно снижает риск того, что девочка начнет манипулировать отношениями с другими детьми. В дальнейшем, если ее кто-нибудь обидит или расстроит, она сможет открыто высказать свое мнение обидчику.



Если у вас сын.

Что в современном обществе значит быть мальчиком (юношей, мужчиной)? От мальчиков зачастую ожидается, что они не будут показывать слабости, не будут чувствительными, не станут плакать, когда им больно, грустно и страшно. Поэтому, с одной стороны, тот, кто позволит себе публичное проявление чувств, легко может стать мишенью насмешек. С другой стороны, обидные слова в его сторону помогут другим мальчишкам самоутвердиться («Я не нюня и не размазня, в отличие от него»).

Воспитывая сына, важно помнить, что табу на выражение любых негативных эмоций вряд ли позволит ему вырасти счастливым человеком, а вот в стан агрессоров или их жертв вполне может привести. Наконец, самый расхожий и токсичный миф – виновность жертвы. Дети выбирают в качестве жертвы обычно того, кто по какому-то признаку отличается от подавляющего большинства. Это может быть самый полный или худой ребенок, отличник, ребенок из богатой или бедной семьи, иностранец и т. д. Поэтому говорить о «вине» жертвы бессмысленно: для каждого человека в мире найдется коллектив, в котором именно он будет «не таким».

Итак, никакое отличие не дает права делать кого-то жертвой.



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

«Когда кого-то травят, всегда кажется, что на это есть причина. «Он (она) же такой (такая)!» Какой такой? На самом деле это неважно. Слишком умный, слишком глупый, слишком толстый, слишком худой, слишком странный, слишком обыкновенный, так одет, сяк одет, тем увлекается, этим занимается. Да какая разница! Что-нибудь да найдется. Потому что дело не в том, кого травят, не в его качествах и особенностях. Если бы это было так, то было бы одно и то же во всех ситуациях: всегда травят толстых или двоечников. Но есть множество полных ребят, которых не трогают. И есть очень стройные, над которыми издеваются. Есть двоечники, с которыми все дружат, и есть отличники, которым не дают прохода...



Нет никаких особых, специальных качеств, которые заставляют травить человека. И нет никаких качеств, которые бы наверняка спасали от травли. Травля не связана с конкретными людьми. Травля – это плохое правило, которое завелось у группы. Если в классе принято травить, то травить могут кого угодно и за что угодно. А если не принято, то очень разные дети могут в нем жить дружно и спокойно.

Когда в классе или в любом другом коллективе возникает травля, то иногда кажется, что это плохо только для того, кого обижают. Ему обидно, он расстраивается, не хочет ходить в школу, иногда даже не хочет жить. Да, ему действительно несладко. Но травля – это плохо не только для пострадавшего. Если в классе стало возможным издеваться над кем-то, если это становится правилом, если те, кто травят, думают, что так и надо, что это нормально, и никто их не останавливает, – это меняет жизнь всего класса. Больше никто не может чувствовать себя в безопасности: сегодня травят одного, но завтра им может показаться, что и ты «не такой». Потому что они привыкли получать удовольствие от издевательств, самоутверждаться за счет другого человека. А ну как завтра Даша свою страницу в интернете закроет и больше не будет читать про себя гадости? Или мальчик, чью шапку кидали, просто уйдет в другую школу. Что тогда делать? Чем теперь развлекаться? Против кого «дружить»?



И тут уж кто подвернется, тот и будет новой жертвой. Ведь в нашем классе принято травить, и все это знают, и все боятся, даже если делают вид, что им очень весело. А когда человек постоянно чего-то боится, ему сложно жить: и учиться сложно, и радоваться, и дружить...



НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ: БУЛЛИНГ! ПЕДАГОГТЕРГЕ АРНАЛҒАН ҰСЫНЫМДАР



АТА-АНАЛАРМЕН ЖҰМЫС ЖҮРГІЗУ



Мұғалімнің осы ақпаратты дер кезінде ата-аналарға жеткізуі маңызды.

! Үйдегі ахуалға назар аударыңыз. Басқаларды кемсітуге бейім балалар көбінесе күш пен мәртебеге көбірек ие мүшелері өз биліктерін теріс пайдаланатын отбасыларда өседі. Мысалы, жанжалды жағдайларда әкесі анасына айқайлайды, ата-аналары балаларын мойынсұнуға мәжбүр етеді және қатаң жазалармен қорқытады, үлкен ағалары мен әпкелері өз ашуларын кішілерінен алады. Балаға зорлық-зомбылық – адами қарым-қатынастың нормасы емес екенін түсіндіру маңызды, сонымен қатар оның реніш пен ашуды алу үшін өзіне қарағанда әлсіз адамды іздеу сезімдерінің жиналмауын қадағалау қажет.



! Баланың маңызды нәрсе туралы сөйлесу қажеттілігі бола қалғанда, ол анасына да, әкесіне де жүгіне алатындай оның екі ата-анасымен де байланыста болуын қадағалау керек. Зерттеулер әкелері отбасылық істерге қатысы жоқ, көбінесе үйде болмайтын балалар агрессорға жиі айналатынын көрсетті. Қыздар үшін ананың қол жетімділігі маңызды: егер байланыс болмаса немесе жанжал мен араздық болса, онда құрбан болу мүмкіндігі артады.



! Отбасында жақын адамдар арасындағы қарым-қатынастар жеткілікті түрде ашық болғаны маңызды. Ата-аналар өздерінің мінез-құлқымен балаларға басқаның жан дүниесінде не болып жатқанын түсіну маңызды, сені не мазалайтыны туралы айту, бұл қалыпты жағдай. Сіз әңгімелесушіні абдыратамын немесе шарашатамын деп қорқудың қажеті жоқ. Балалар, қиындыққа тап болғанда (соның ішінде мектепте), әрқашан бұл туралы айта алатынын білетін болады.



! Тым көп қамқорлық баланың құдалаудың құрбаны болу ықтималдығын арттырады. Құрбан болған балалар көбінесе ата-анасының біреуіне (әдетте анасына) өте жақын болады, олар отбасы мүшелерінің көпшілігімен де өте тығыз қарым-қатынаста болады және оларға айтқандармен бәрімен келісуге дағдыланған. Мұндай бала, әрине, ыңғайлы және мойынсұнғыш, бірақ оның өзін қорғауда үлкен қиындықтары бар екені анық.



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Буллинг (от английского слова bullying – «запугивание, издевательство, травля») – психологическое давление, насмешки, оскорбления, избиение, травля, повторяющаяся агрессия по отношению к определенному человеку, включающая в себя его принуждение к каким-либо действиям, злоупотребление силой, авторитетом, социальным положением и т. д.



◆ Если в классе началась травля, в нее сложно не включиться.

Буллинг может выглядеть самым разным образом, но в нем всегда есть три действующих лица.



! Участники буллинга

- ◆ Агрессор (буллер, обидчик) – тот, кто притесняет других детей, инициирует насилие или подключается к нему; «агрессята» – те, кто поддерживают агрессора.
- ◆ Жертва – тот, на кого направлена агрессия (насилие).
- ◆ Наблюдатель – тот, кто не участвует в травле, но и не останавливает ее.

◆ Цель буллеров – не один раз обидеть жертву, а изводить ее системно, поэтому они выбирают не прямые формы агрессии, чаще всего психологическое унижение:

- ◆ словесные оскорбления;
- ◆ изоляция и бойкот (никто не хочет сидеть рядом с жертвой, общаться с ней);
- ◆ порча личных вещей;
- ◆ принуждение к совершению неприемлемых для жертвы действий;
- ◆ применение физической силы (толчки, пинки, хватание за одежду, волосы и т. д.).

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН ЖАДНАМА

СІЗДЕРДІҢ ӘРҚАЙСЫҢЫЗҒА БУЛЛИНГ ТУРАЛЫ НЕНІ БІЛУ КЕРЕК
ЖӘНЕ ОНЫМЕН ҚАЛАЙ КҮРЕСУГЕ БОЛАДЫ?

«Біреуді қорлағанда, оның әрқашан себебі болатын сияқты. «Ол сондай ғой! Қандай? Бұл шын мәнінде маңызды емес. Тым ақылды, тым ақымақ, тым семіз, тым арық, тым оғаш, тым қарапайым, киген киімі, бір нәрсемен айналысады. Иә, онда тұрған не бар! Өкінішке орай, тиісуге себеп табылады. Мәселе кімді қорлағанда емес, адамның қасиеттері мен ерекшеліктерінде де емес. Егер солай болса, онда барлық жағдайларда бірдей болар еді: тек семіздерді немесе тек жаман оқитындарды қорлайды. Кейде оларға мүлдем тиіспейді, керісінше сымбаттыларды қорлайды.



Адамды қорлауға жол беретін де, құтқаратын да ерекше қасиеттер жоқ. Ол нақты адамдарға байланысты емес. Буллинг – бұл топтың жаман әдеті. Егер сыныпта буллинг әдеттегідей болса, онда олар кез келген адамды қорлайды. Егер топта ондай ұғым болмаса, барлық бала онда тату және тыныш өмір сүре алады.

Сыныпта немесе кез келген басқа ұжымда қорлау пайда болған кезде, кейде бұл тек ренжіген адам үшін жаман болып көрінеді. Ол ренжиді, мектепке барғысы келмейді, кейде тіпті өмір сүргісі келмейді. Иә, ол шынымен де аянышты. Бірақ қорлау жәбірленуші үшін ғана жаман емес. Егер сыныпта біреуді мазақтаса, бұл ережеге айналса, егер қорлайтындар мұны дұрыс деп санаса, бұл қалыпты жағдайға айналып, оларды ешкім тоқтатпайды – бұл бүкіл сыныптың өмірін өзгертеді. Енді ешкім өзін қауіпсіз сезіне алмайды: бүгін олар біреуді қорласа, ертең оның орнында өзі болуы әбден мүмкін. Өйткені олар біреуді қорқытудан ләззат алуға, басқа адамның есебінен өзін-өзі растауға дағдыланған. Ал, ертең Даша интернеттегі парақшасын жауып, оған жазылған жағымсыз нәрселерді оқимаса немесе қорлаушылар бас киімін лақтырып ойнаған бала басқа мектепке кетіп қалса, сонда не істеу керек? Енді немен көңіл көтеру керек? Кімге қарсы болу керек?



Ондай кезде, кез келген адам жаңа құрбан болады. Шынында да, біздің сыныпта қорлау әдетке айналған және оларға ұнамаса да, бәрі мұны біледі және бәрі қорқады. Адам үнемі бір нәрседен қорқатын болса, оған өмір сүру де қиын: оқу қиын, қуану және дос болу...



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Психологи проверяли: если в классе есть травля, дети в нем хуже учатся. Все, не только те, кого обижают. Именно страх самому оказаться жертвой часто заставляет участвовать в травле неплохих в общем-то ребят. Им вроде бы и стыдно, и противно, и неловко, но пока они с теми, кто издевается, пока они смеются вместе со всей толпой, они чувствуют себя хоть немного, но в безопасности: сегодня жертва он, а не я. И очень важно, чтобы все так и осталось.



Заступиться еще страшней: получится, что я не со всеми, а значит, и мне достанется. И, скорее всего, действительно достанется. Ведь на самом деле все знают, что ведут себя недостойно. И если кто-то начинает возражать, он всем об этом напоминает. Поэтому надо поскорее про него какую-нибудь гадость сказать, чтобы перестал. Всем неприятно, но все продолжают. Потому что сложилось правило: есть те, кого травят, и есть те, кто травят...

Выбирай свое место. Жизни без травли, жизни в дружном классе уже никто себе и представить не может. Иногда, став старше, люди с болью и стыдом вспоминают, как травили кого-то в детстве. Но тогда это казалось им единственным выходом. Или они просто не понимали до конца, что происходит...»

Л. В. Петрановская,
семейный психолог



БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН ЖАДНАМА

СІЗДЕРДІҢ ӘРҚАЙСЫҢЫЗҒА БУЛЛИНГ ТУРАЛЫ НЕНІ БІЛУ КЕРЕК
ЖӘНЕ ОНЫМЕН ҚАЛАЙ КҮРЕСУГЕ БОЛАДЫ?

Буллинг (ағылшынша bullying сөзінен – «қорқыту, қорлау») – психологиялық қысымды, мазақ етуді, ұрып-соғуды, қорқытуды, белгілі бір адамға қатысты қайталанатын агрессия, оның ішінде оны қандай да бір әрекетке мәжбүрлеу, күшін, беделін, әлеуметтік жағдайын теріс пайдалану дегенді білдіреді.



◆ Егер сыныпта біреуді қорласа, одан сырт қалу қиын.

Буллингтің түрлі көріністері болуы мүмкін,
бірақ оған әрқашан үш жақ қатысады.



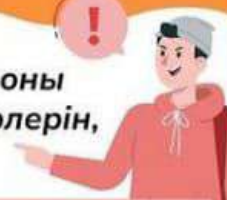
! Буллингке қатысушылар

- ◆ Агрессор (буллер, қорлаушы) – басқа балаларды қудалайтын, зорлық-зомбылықты бастайтын немесе оған қосылатын адам; «агрессята» - агрессорды қолдайтындар.
- ◆ Жәбірленуші – агрессия (зорлық-зомбылық) бағытталған адам.
- ◆ Бақылаушы – қудалауға қатыспайтын, бірақ оны тоқтатпайтын адам.

✗

Буллерлердің мақсаты – жәбірленушіні бір рет ренжіту емес, оны жүйелі түрде азаптау, сондықтан олар агрессияның жанама түрлерін, көбінесе психологиялық қорлауды таңдайды:

!



- ◆ ауызша қорлау;
- ◆ оқшаулау және бойкот (ешкім жәбірленушінің жанында отырғысы келмейді, онымен сөйлескісі келмейді);
- ◆ жеке заттарды бүлдіру;
- ◆ жәбірленуші жағымсыз әрекеттерді жасауға мәжбүрлеу;
- ◆ физикалық күш қолдану (итеру, тепкілеу, киімнен, шаштан тарту және т.б.).

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН ЖАДНАМА

СІЗДЕРДІҢ ӘРҚАЙСЫҢЫЗҒА БУЛЛИНГ ТУРАЛЫ НЕНІ БІЛУ КЕРЕК
ЖӘНЕ ОНЫМЕН ҚАЛАЙ КҮРЕСУГЕ БОЛАДЫ?

Психологтердің айтуынша, егер сыныпта қорлау болса, онда балалардың оқуы нашарлайды. Барлығының да, тек қорлық көретіндердің ғана емес. Өзі қорлық көрмеу үшін, ол жақсы балаларды қорлауға қатысуға мәжбүр болады. Олар осындай әрекеттер арқылы өздерін аз да болса, қауіпсіз сезінеді.



Жәбірленушіге қолдау көрсету де қорқынышты: егер олармен бірге болмаса, ертең олар оның өзін де қорлайды. Олар өздерінің қылықтары дұрыс еместігін түсінеді, бірақ бәрібір тоқтамайды. Себебі қорлайтындар және қорлық көретіндер бар...

Өз орныңды таңда. Қорлаусыз өмірді, тату сыныпта өмір сүруді ешкім елестете алмайды. Кейде жасы ұлғайған сайын, адамдар өздерінің жасаған бала кезінде біреуді қорлағаны, жағымсыз әрекеттері үшін қысылып, ұялады. Бірақ сол кезде бұл оларға жалғыз жол болып көрінген еді. Немесе олар не болып жатқанын соңына дейін түсінбеді»

Л. В. Петрановская,
отбасылық психолог



БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН ЖАДНАМА

СІЗДЕРДІҢ ӘРҚАЙСЫҢЫЗҒА БУЛЛИНГ ТУРАЛЫ НЕНІ БІЛУ КЕРЕК
ЖӘНЕ ОНЫМЕН ҚАЛАЙ КҮРЕСУГЕ БОЛАДЫ?



Егер қорғаушы табылса, адамдар арасындағы өзара әрекеттесудің психологиялық-әлеуметтік моделі – **Карпман үшбұрышы** пайда болуы мүмкін.



Бұл үш жағы бар психологиялық құрылым: агрессор, жәбірленуші және құтқарушы. Өзара әрекеттесу кезінде олар рөлдерді өзгерте алады: қорғаушы жәбірленушіге көмектеседі, бірақ одан күтілетін алғыс пен мақұлдау алмай, нәтижесінде өзі агрессорға айналады.

КАРПМАННЫҢ ҮШБҰРЫШЫ



ҚҰТҚАРУШЫ

Байғұс-ай!
Көмектесейінші!



ЖӘБІРЛЕУШІ

Сен кінәлісің!



ҚҰРБАН

Мен байғұспын!

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?



Если защитник все-таки находится,
в классе может возникнуть **треугольник Карпмана**
(драматический треугольник, треугольник судьбы) –
психолого-социальная модель взаимодействия между людьми.



Это психологическая конструкция, в которой присутствуют три стороны: агрессор, жертва и спасатель. Во время взаимодействия они могут меняться ролями: защитник помогает жертве, но не получает от нее ожидаемой благодарности и одобрения, в результате чего может сам стать агрессором.

ТРЕУГОЛЬНИК КАРПМАНА



СПАСАТЕЛЬ

Бедный, давай помогу!



АГРЕССОР

Это ты виноват!



ЖЕРТВА

Бедный а...

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН ЖАДНАМА

СІЗДЕРДІҢ ӘРҚАЙСЫҢЫЗҒА БУЛЛИНГ ТУРАЛЫ НЕНІ БІЛУ КЕРЕК
ЖӘНЕ ОНЫМЕН ҚАЛАЙ КҮРЕСУГЕ БОЛАДЫ?

Буллингке қатысушылардың жеке ерекшеліктері

Құрбан:

- ◆ өзін-өзі төмен бағалау;
- ◆ өзін-өзі теріс бейнелеу;
- ◆ импульсивтілік;
- ◆ мазасыздық;
- ◆ сезімталдық;
- ◆ құрдастарымен тікелей қарсыласудан қорқу;
- ◆ қарым-қатынас мәселелері;
- ◆ көбінесе физикалық тұрғыдан әлсіз;
- ◆ адамды көпшіліктен ерекшелендіретін сыртқы көріністің көрнекті ерекшеліктері;
- ◆ осы ұжымда қандай мінез-құлық нормативті болып саналатыны туралы нақты қалыптасқан идеяның болмауы;
- ◆ этникалық, ұлттық, діни азшылықтарға жатады.



Қорлау жағдайында ештеңе жасамайтындардың барлығы **пассивті мақұлдаушылардың** рөлін атқарады. Жәбірленушінің жағына шықпайтын адам агрессорды тоқтатпайды, қорлау туралы хабарламайды, зорлық-зомбылықты үнсіз мақұлдайды.



Қорлауға қатысушылардың ең аз тобы – **немқұрайлылар**. Олардың ұстанымы: «Мен құрбан болудан қорқамын, сондықтан менің шетте қалғаным жөн». Алдыңғы құрбан жойылған кезде (моральдық немесе физикалық), көбінесе немқұрайлылардың арасынан жаңа құрбан таңдалады.



Бір адам ықтимал **қорғаушы** рөлін таңдайды. Ол зорлық-зомбылық жағдайының әділетсіздігін көреді және түсінеді, бірақ жәбірленушіні қорғауға ашық қарсы тұрудан тартынады, өйткені ол жәбірленушіге жалғыз өзі көмектесе алмайтынын түсінеді: оған оның моральдық немесе физикалық күші жетіспейді. Қуғын-сүргінге ұшыраудан қорқып, қорлау туралы бірінші болып хабарлауға батылы бармайды...

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Личностные особенности участников буллинга

Агрессор (обидчик, буллер):

- ◆ уверенность в себе;
- ◆ высокая самооценка;
- ◆ склонность к лидерству и доминированию в группе;
- ◆ импульсивность эмоциональных реакций;
- ◆ низкий уровень эмпатии;
- ◆ нарушение системы ценностных ориентаций;
- ◆ игнорирование ценности жизни и здоровья другого человека;
- ◆ отсутствие уважения к людям;
- ◆ повышенная тревожность, как правило, вследствие семейного неблагополучия;
- ◆ подтверждение статуса лидера за счет унижения (травли, буллинга) других людей.



! Буллер окружен свитой, или припевалами, играющими роль его последователей и имеющими статус приближенных, который боятся потерять. Припевалы тоже агрессивны и могут сами стать буллерами в другой ситуации. Они боятся зачинщика травли: им страшно самим оказаться на месте жертвы, если они не будут «подпевать» агрессору.

ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

Личностные особенности участников буллинга

Жертва:

- ◆ низкая самооценка;
- ◆ негативное представление о себе;
- ◆ импульсивность;
- ◆ тревожность;
- ◆ чувствительность;
- ◆ боязнь прямой конфронтации со сверстниками;
- ◆ проблемы с общением;
- ◆ часто физическая слабость;
- ◆ заметные особенности внешности, выделяющие человека из общей массы;
- ◆ отсутствие четко сформированного представления о том, какое поведение считается в данном коллективе нормативным;
- ◆ принадлежность к этническим, национальным, религиозным меньшинствам.



Все, кто ничего не предпринимают в ситуации буллинга, играют роль **пассивных одобряющих**. Человек, который не становится на сторону жертвы, не останавливает агрессора, не сообщает о травле, молчаливо одобряет насилие.



Самая малочисленная группа участников травли – **равнодушные**. «Я боюсь стать жертвой, поэтому лучше останусь в стороне», – такова их позиция. Часто именно из числа равнодушных выбирают новую жертву, когда предыдущая уничтожена (морально или физически).



Бывает, что один человек выбирает роль потенциального защитника. Он видит и осознает несправедливость ситуации насилия, но не решается открыто встать на защиту жертвы, так как понимает, что в одиночку не сможет помочь: у него не хватит для этого моральных или физических сил. Боясь стать изгоем, защитник не решается первым сообщить о травле...

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН ЖАДНАМА

БУЛЛИНГ ТУРАЛЫ ӘРҚАЙСЫҢЫЗ НЕ БІЛУГЕ ТИІССІЗ
ЖӘНЕ ОНЫМЕН ҚАЛАЙ КҮРЕСУ КЕРЕКТІГІ ТУРАЛЫ?



Жас ерекшеліктеріне, психологиялық, эмоциялық ерекшеліктеріне және өмірлік тәжірибесінің аздығынан, балалар мен жасөспірімдер әрдайым буллингтен өз бетінше қорғана алмайды, сондықтан ересектердің араласқаны қажет.



Алайда, қорқыту жағдайында дұрыс мінез-құлықты таңдауға көмектесетін негізгі қағидалар бар.

- ✓ Қорлаудың өздігінен тоқтауын күтуге болмайды, - бұл әдетте ешқашан олай болмайды.
- ✓ Ұзақ әрекетсіздік ахуалды ушықтырып, жағдайды шиеленістіреді.
- ✓ Сіз сенетін ересектерге буллинг туралы айту - дұрыс. Бұл ешқандай да сөз тасу емес, қорғану мен өзін-өзі қорғаудың мәжбүрлі шарасы.
- ✓ Өзін-өзі бағалауды арттыру және өзін барынша сенімді ұстау қажет.
- ✓ Белсенді, табанды және күшті болу (ең болмағанда сырттай).
- ✓ Ешқандай жағдайда, әсіресе одан да қатыгездіктің көмегімен кек алуға тырысуға болмайды! Бұл жағдайды шиеленістіріп, жаңа мәселелерді тудыруы мүмкін.
- ✓ Олармен бірге жәбірлеушілерге қарсы тұру үшін құрдастарыңыздың (сыныптастарыңыз) арасынан жаңа достар табуға тырысыңыз.
- ✓ Агрессияға қарсы ең күшті қару – әзілді пайдалану.
- ✓ Мүмкіндігінше қудалау болуы мүмкін жағдайлардан аулақ болу және оған қатысуға деген кез келген ұсынысты берік қабылдамау.
- ✓ Аз да болса өзіңізді буллингке апаратын қандай да бір қылықтарды дереу тоқтатқан жөн!
- ✓ Егер зорлық-зомбылықтың куәгері болсаңыз, бұл туралы ересектердің біріне дереу хабарлау немесе құрбанға өзі сенетін ата-анасынан немесе мұғалімдерінен көмек сұрауға кеңес беру керек.
- ✓ Зорлық-зомбылыққа заңмен тыйым салынғанын және ол үшін жаза көзделгенін ерекше атап өтіп, буллингің салдары және оның болып жатқан оқиғалар үшін жеке жауаптылығы туралы жәбірлеушіге ескерту.
- ✓ «Біреуге айтсаң, мүлдем өлтіреміз!», деген қоқан-лоқыларға сенбеу. Мұндай адамдар әрдайым қорғансыздармен ғана байланысады. Ата-анаңыздың немесе мұғаліміңіздің олармен бір рет шындап сөйлескені жеткілікті, екінші қайта олар сізді айналып өтетін болады. Егер ересектер бір ғана сөйлесу жеткіліксіз деп шешсе, олар полицияға жүгінеді.

БАЛАЛАР МЕН ЖАСӨСПІРІМДЕРГЕ АРНАЛҒАН ЖАДНАМА

СІЗДЕРДІҢ ӘРҚАЙСЫҢЫЗҒА БУЛЛИНГ ТУРАЛЫ НЕНІ БІЛУ КЕРЕК
ЖӘНЕ ОНЫМЕН ҚАЛАЙ КҮРЕСУГЕ БОЛАДЫ?

Буллингке қатысушылардың жеке ерекшеліктері

Агрессор (қорлаушы, буллер):

- ◆ өзіне деген сенімділік;
- ◆ өзін-өзі жоғары бағалау;
- ◆ топта көшбасшылық пен үстемдікке бейімділік;
- ◆ эмоционалды реакциялардың импульсивтілігі;
- ◆ эмпатияның төмен деңгейі;
- ◆ құндылық бағдарлары жүйесін бұзу;
- ◆ басқа адамның өмірі мен денсаулығының құндылығын елемеу;
- ◆ адамдарға деген құрметтің болмауы;
- ◆ асқан мазасыздық, әдетте, отбасылық қолайсыздыққа байланысты;
- ◆ басқа адамдарды қорлау арқылы көшбасшы мәртебесін растау.



! Буллердің айналасында оның қолдаушылары немесе ізбасарларының рөлін ойнайтын және оны жоғалтудан қорқатын нөкерлері болады. Олар да агрессивті және басқа жағдайда өздері де буллер бола алады. Қорлауды бастаушыдан қорқады: агрессордың айтқанын істейді, өйткені жәбірленушінің орнында болудан қорқады.

НОВЫЙ ВИД БУЛЛИНГА – КИБЕРБУЛЛИНГ



С распространением интернет-технологий и массовой мобильной связи увеличилась виртуальная активность детей в социальных сетях. Так появился новый вид буллинга с использованием современных технологий общения – **кибербуллинг**. Это совокупность агрессивных действий в адрес конкретного человека через унижение с помощью мобильных телефонов, интернета и различных электронных устройств.

Примеры кибербуллинга:

- ♦ отправка жертве оскорбительных сообщений;
- ♦ передразнивание в режиме онлайн;
- ♦ размещение в публичном доступе личной информации, направленной на причинение вреда или унижения;
- ♦ ведение блогов или форумов в социальных сетях, целью которых является оскорбление и унижение жертвы, причинение ей психологических переживаний и душевных страданий.



В последнее время именно этот вид буллинга становится доминирующей формой агрессии. В нем участвуют в основном старшие подростки и молодые люди.



Кибербуллинг – скрытый для окружающих процесс, но дети, которые подверглись травле в виртуальном пространстве, получают не менее серьезную психологическую травму различной степени тяжести.



ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЧТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ ИЗ ВАС О БУЛЛИНГЕ
И О ТОМ, КАК С НИМ БОРОТЬСЯ?

В силу возрастных, психологических, эмоциональных особенностей и еще небольшого жизненного опыта дети и подростки не всегда могут самостоятельно защититься от буллинга, поэтому необходимо, чтобы подключились взрослые.

Однако есть базовые правила поведения, соблюдение которых поможет выбрать правильную линию поведения в ситуации буллинга

- ✓ Не ждать, пока издевательства прекратятся сами по себе, – этого, как правило, никогда не происходит.
- ✓ Длительное бездействие обычно только усугубляет ситуацию и накаляет обстановку.
- ✓ Рассказывать о случаях буллинга взрослым, которым доверяете, – правильно. Это никакое не стукачество, а вынужденная мера защиты и самообороны.
- ✓ Повышать самооценку и вести себя как можно увереннее.
- ✓ Быть активным, настойчивым и сильным (хотя бы внешне).
- ✓ Ни в коем случае не пытаться отомстить, особенно с помощью еще большей жестокости! Это только обострит ситуацию и приведет к новым проблемам.
- ✓ Постараться найти новых друзей среди сверстников (одноклассников), объединившись с которыми дать отпор обидчикам.
- ✓ Использовать самое мощное оружие против агрессии – юмор.
- ✓ По возможности избегать ситуаций, в которых возможна травля, и твердо отклонять любые предложения поучаствовать в ней.
- ✓ Немедленно пресекать малейшие попытки втянуть себя в буллинг!
- ✓ Если стали свидетелем насилия, следует незамедлительно сообщить об этом кому-то из взрослых или посоветовать жертве обратиться за помощью к родителям или учителям, которым она доверяет.
- ✓ Предупредить обидчика о последствиях буллинга и его личной ответственности за происходящее, особо отметив, что насилие запрещено законом и за него предусмотрено наказание.
- ✓ Не верить угрозам типа «Если скажешь кому-нибудь, вообще уьем!»
Такие люди всегда связываются только с беззащитными. Достаточно будет вашим родителям или учителю один раз с ними серьезно поговорить, и они станут обходить вас стороной. Если взрослые решат, что одного разговора недостаточно, они обратятся в полицию.

ПРОФИЛАКТИКА ШКОЛЬНОГО БУЛЛИНГА

Школьный буллинг – длительный процесс сознательного жестокого (физического или психологического) воздействия со стороны одного ученика или группы детей на другого ребенка (других детей).



Для предотвращения школьного буллинга необходимо проводить профилактические мероприятия:

✓ определить формы буллинга, которые имеют место в данной организации образования;

✓ проанализировать проблему насилия с помощью анкетирования учащихся и педагогов, изучения специальной литературы, видеозаписей и др.;

✓ обучать детей конструктивным способам решения конфликтов, противостояния любым формам агрессии;

✓ создать условия, которые не позволяют допустить проявления буллинга;

✓ проводить беседы с буллерами (агрессорами) и их родителями;

✓ корректировать деструктивное поведение агрессивных учеников, работать с их семьями;

✓ обеспечить безопасность в здании школы и на пришкольной территории;

✓ организовать постоянное дежурство в классах и школе;

✓ поддерживать психологический комфорт и позитивный настрой в классе;

✓ исключить выделение учеников по какому-либо признаку;

✓ своевременно и оперативно реагировать на все жалобы и обращения;

✓ не допускать пренебрежительных замечаний в адрес детей;

✓ избегать обсуждения и оценивания личностных качеств кого-либо из учеников перед всем классом;

✓ регулярно организовывать и проводить совместные мероприятия, экскурсии, поездки, постановки спектаклей, выпуск газеты и т. д.



МЕКТЕПТЕГІ БУЛЛИНГТІҢ АЛДЫН АЛУ

Мектептегі жәбірлеу – бір оқушының немесе балалар тобының басқа балаға (балаларға) ұзақ уақыт бойы саналы түрде қатыгез (физикалық немесе психологиялық) әсер етуі.



! Мектептегі жәбірлеуді болдырмау үшін, алдын алу шараларын жүргізу қажет:

осы білім беру ұйымында орын алатын жәбірлеу формаларын анықтау;

оқушылар мен мұғалімдердің сауалнамасы, арнайы әдебиеттерді, бейнежазбаларды және т. б. зерттеу арқылы зорлық-зомбылық мәселесін талдау;

балаларды қақтығыстарды шешудің, агрессияның кез келген түріне қарсы тұрудың сындарлы тәсілдеріне үйрету;

жәбірлеудің көріністеріне жол бермейтін жағдайлар жасау;

буллерлермен (агрессорлармен) және олардың ата-аналарымен әңгіме жүргізу;

агрессивті оқушылардың деструктивті мінез-құлқын түзету, олардың отбасыларымен жұмыс істеу;

мектеп ғимаратында және мектеп жанындағы аумақта қауіпсіздікті қамтамасыз ету;

сыныптар мен мектептерде тұрақты кезекшілікті ұйымдастыру;

сыныпта психологиялық жайлылық пен позитивті көзқарасты сақтау;

оқушылардың қандай да бір белгілері бойынша оқшаулануын болдырмау;

барлық шағымдар мен өтініштерге уақтылы және жедел жауап беру;

балаларға менсінбейтін ескертулер жасауға жол бермеу;

бүкіл сынып алдында оқушылардың біреуінің жеке қасиеттерін талқылау мен бағалауға жол бермеу;

тұрақты түрде бірлескен іс-шараларды, экскурсияларды, сапарларды, қойылымдарды, газет шығаруды және т. б. ұйымдастыру және өткізу.



БУЛЛИНГТІҢ ЖАҢА ТҮРІ – КИБЕРБУЛЛИНГ



Интернет-технологиялар мен жаппай ұялы байланыстың таралуымен балалардың әлеуметтік желілердегі виртуалды белсенділігі артты. Осылайша заманауи қарым-қатынас технологияларын пайдаланылатын буллингтің жаңа түрі – **кибербуллинг** пайда болды. Бұл ұялы телефондар, интернет және түрлі электронды құрылғылардың көмегімен қорлау арқылы нақты бір адамның атына жасалған агрессивті әрекеттердің жиынтығы.

Кибербуллинг мысалдары:

- ◆ жәбірленушіге қорлайтын хабарламалар жіберу;
- ◆ онлайн режимінде мазақтау;
- ◆ зиян келтіруге немесе қорлауға бағытталған жеке ақпаратты көпшілікке қолжетімді етіп орналастыру;
- ◆ әлеуметтік желілерде блогтар немесе форумдар жүргізу, олардың мақсаты құрбанды қорлау және жәбірлеу, оған психологиялық алаңдаушылық пен жан азабын келтіру болып табылады.



Соңғы уақытта буллингтің осы түрі агрессияның басым түріне айналып отыр. Оған негізінен жасөспірімдер мен жастар қатысады.



Кибербуллинг – айналасындағылар үшін жасырын үдеріс, бірақ виртуалды кеңістікте құдалауға ұшыраған балалар әртүрлі дәрежедегі ауыр психологиялық жарақат алады.

