

Тақырыбы: «Буллинг және оның алдын- алуы» .

Мектебімізде зорлық-зомбылықтың алдын-алуда буллинг мәселесімен талаптарға сай жұмыстар жүргізілуде (соның ішінде буллинг балалармен және буллинг құрбандарымен) Буллинг (bullying) – ағылшын тілінен аударғанда, қорлау, қудалау, мазалаудегенді білдіреді. Адамүйде, мектепте, автобуста немесе интернетте, жалпы айтатын болсақ, кезкелген жерде буллингке ұшырауы мүмкін. Бұл кез келген адамның басында болатын жағдай.

Буллинг әр түрлі мағынаны білдіруі мүмкін. Ол:

- адамды мазақтау, қорлау, соқтығысу
- оның ақшасын не басқа заттарын тартып алу, оларды бүлдіру
- сол жайында өсек тарату
- оны елемеу немесе жекелету
- ренжітетін, жаман әзіл айтып, басқа адамдардың алдында ыңғайсыз жағдайға қою
- ұрып-соғу, тепкілеу, итеру немесе басқаша зақым келтіру
- қоқан-лоқы көрсету немесе қорқыту

Буллинг онлайн немесе телефон арқылы жүзеге асырылуы мүмкін. Олардың қатарына ренішті хабарламалар мен суреттер, зұлым мінеп-сынаулар жіберу жатады. Бұлардың барлығы кибербуллинг деп аталады.

Буллинг қандай жағдайларға әкеліп тіреуі мүмкін?

Біреу саған күш көрсетпей, қорлап, қорқытқан да сенің жаныңа батады. Осындай жағдайға тап болған адам түрлі жағдайларды басынан кешіруі мүмкін, атап айтқанда:

- уайымдау
- ұйқының бұзылуы
- тәбеттің болмауы
- өзі жайлы жаман ойлау

- өз-өзіне физикалық зақым келтіру
- өлім туралы ойлау
- сабақ үлгерімдерінің нашарлауы
- ауыру
- «маған ешкім көмектесе алмайды» деп ойлау
- өзін жалғыз сезіну, уайымға берілу не ашулану
- қорқу

Буллингтің түрлері

Гомофобтық буллинг

Расисттік буллинг

Топтық буллинг

Адамның сырт келбетіне қатысты буллинг

Сексисттік буллинг

Дінге қатысты буллинг

Ксенофобтық буллинг

Мүгедектерге қатысты буллинг

Есіңе сақта:

- ешкімнің сені қорлауға құқы жоқ
- буллинг сенің достарыңның, отбасыңның, мектептегі балалардың немесе бөтен адамдардың тарапынан болуы мүмкін, қалай болған жағдайда да, ол дұрыс емес және бұлай болуға тиіс емес
- буллингті тоқтатуға және өзіңді бағалауға үйренуге болады

Буллинг пе, әлде жәй ғана әзіл ме?

Егер сені біреу мазақ қылған жағдайда немесе достарыңмен жанжалдасып қалғанда, саған бәрі де жаман көрініп, барлық адамдар саған қарсы деген ой туындайды. Тіпті «бұл жәй ғана әзіл-қалжың ғой» деп айтқан жағдайда да, сен өзіңді әлі де ыңғайсыз сезінуің мүмкін. Бірақ, бұның барлығы өткінші екенін ұмытпа.

Өзіңе деген сенімділікті, батылдықты қалай арттыруға болатындығы жайында біздің кеңестерімізді оқы. Бұл саған жаңа достар табуды, өз ойыңды қысылмай білдіруді үйренуге көмектеседі. Және де есіңнен шығарма, сен әрдайым бізге сұрақтар қоя аласың, біздің форумда басқа балалармен тілдесе аласың немесе 111 сенім телефонына қоңырау шала аласың.

Мұғалім тарапынан туындаған буллинг

Сенің мұғалімдерің саған үнемі бас-көз болуы тиіс. Мектепте жұмыс істейтін ересектердің бірінің сені кемсітуі дұрыс емес. Ешкімнің сені ақылсыз сезіндіруге, мазақтауға немесе әділетсіз жазаға тартуға құқығы жоқ.

Егер бұндай жағдай орын алып жатса, ол туралы өзің сенетін мұғалімге, мектеп психологына, ата-анаңа айт. 111 жедел желісі жөнінде де ұмытпа!

Біреу сені қорқытып, қорлап жүрген жағдайда не істеу керек?

Өзіңе деген сенімділікті арттыр

Батыл болуға үйрен

Жәбірлеушіні бұғатта

Расскажи кому-нибудь

Егер сен өзің біреуді қорлап жүрген болсаң ше?

Сені біреуге қорлық көрсетуге не итермелейді?

Бірнәрсе істеуден бұрын жақсылап ойлан

Адамдардың құрметіне лайық болу үшін басқа әдістер ойлап тап

Неліктен адамдар бір-бірін қорлап, қиянат жасайды?

Қандай себеп болмасын, қорлау – қашан да жаман қылық. Әдетте біреуді қорлап жүрген адам

- басқаларды көре алмайды немесе қызғанады
- басқаларға ұнағысы келеді
- өзін басқаларға қарағанда жоғары екенін сезінгісі келеді
- достары сияқты болғысы келеді
- оны барлығы тындағанын қалайды
- өзгелердің қорлауынан зардап шеккен
- қорлау басқаларға қасірет тудыратынын түсінбейді

Ата- аналарға жадынама

- Егер бала буллинг жағдайына түскенін мәлімдеп берсе, ата- ана сабырлы болып, ашуды көрсетпеуі қажет, өйткені ата- ана ашу мен мазасыздығын байқатуы- әлсіздіктің белгісі. Балаға оны түсінетінін жеткізе отырып оны жұбату қажет. Бәрін білгішсініп ақыл үйретуден аулақ болу, өйткені баланың өзін- өзі бағалауы, өзіне деген сенімі одан ары қарай жоғалып кетуі мүмкін.

- Шұғыл түрде әрекет жасау: баланың көзінше мұғалімге телефон шалып сөйлесу.
- Мұғаліммен сұхбат жүргізу барысында өзін сабырлы ұстау (эмоцияларға ерік бермеу), дегенмен ата- ана ретінде балаңызға жауапты екенін білдіре отырып келеңсіздіктерге жол бермейтінін жеткізу.
- Балаға зорлыққа жол бермейтінін көз жеткізу. Ата- ана қамқорлығын сезген бала өз ойын басқаға жеңіл аударады. Өзіне сенімділікті оята алады.

Буллингтің алдын- алуының психологиялық көрінісі:

- Буллингті болдырмау шартын құру.
- Баланы сәйкес күйзеліс әсерінен жылдам және сауатты бөлектеу.
- Дені сау және сол сияқты соматикалық немесе психикалық патологиясы бар балаларда және жасөспірімдерде қудалауға қарсы тұруға денсаулықтың және тұлғаның күшін нығайту.

