

# АТА-АНАЛАР! НАЗАР АУДАРЫҢЫЗДАР: БУЛЛИНГ!

Себептері, салдары, қорғану әдістері

Сіздің балаңызды мектепте қорлайды. Не істеу керек?  
Ата-аналарға арналған ұсыныстар

Буллинг туралы нені білу керек?

Қорлау (ағылш. – *bullying*) – ұжым мүшелерінің бірін екіншісінің немесе адамдар тобының агрессивті қудалауы.

Егер тең мықты жақтары бар екі оқушы бір-бірімен дауласып немесе төбелесе, ол буллинг болып саналмайды.

Буллинг – бұл қауіпті әлеуметтік құбылыс, ол балалардың жан дүниесінде олар қандай рөл атқарса да: құрбан ба, агрессор ма, куәгер ме немесе бақылаушы ма, терең жарақат қалдырады. Мұндай жағдайды дәрменсіз бақылаған балалар өмір бойы өздерін кінәлі сезініп, осы зұлымдықтың құрбаны болған құрдастарының жүздерінен көрген аянышты бейнесін өмір бойы ұмытпайды.

Буллингке арналған зерттеулерге сәйкес, кез келген қорлау түріне ұшыраған балаларда күйгелектік, мазасыздық, депрессия, тамақтанудың бұзылуы, өз денесіне зиян келтіруге бейімділік, ауырсыну сезімі, кейде өз-өзіне қол жұмсауға деген ұмтылыс сияқты эмоционалды проблемалар жиі кездеседі. Эмоционалды саладағы мұндай сәтсіздіктер күнделікті өмірдің сапасына әсер етеді, мектеп тәртібінің бұзылуына әкеледі: оқу орнына бармау, сабаққа келмеу, оқу үлгерімінің төмендігі, құрдастарымен және ересектермен қарым-қатынаста дөрекілік көрсетеді және т. б.

# АТА-АНАЛАР! НАЗАР АУДАРЫҢЫЗДАР: БУЛЛИНГ!

Себептері, салдары, қорғану әдістері

*Сіздің балаңызды мектепте қорлайды. Не істеу керек?  
Ата-аналарға арналған ұсыныстар*

## Буллинг – бұл:



ауызша қорлау;  
зәбір көрсету қатері;

жеке  
мүлікті ұрлау, бүлдіру;

әдепсіз  
қимылдар;

басқа адамдарды қудалауға  
белсенді қатысуға тарту;



адамның қадір қасиетін  
төмендететін мимика;

бопсалау;

көмек сұрауды  
елемеу;



дәрекі физикалық күш қолдану  
(ұрып-соғу, аяқтан шалу,  
итеру және т. б.).

## Есіңізде болсын:

**кез-келген адам қорлаудың құрбаны бола алады!**

Ата-аналар неғұрлым тез әрекет етсе, баланың қауіпсіздігі, денсаулығы,  
кейде өмірінің өзі үшін ауыр зардаптардан аулақ болу мүмкіндігі  
соғұрлым жоғары болады.



# 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) болу 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.

# 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 қудалаудың 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.



# РОДИТЕЛИ! ВНИМАНИЕ: БУЛЛИНГ!

Причины, следствия, способы защиты

*Вашего ребенка травят в школе. Что делать?  
Рекомендации для родителей*

## Проблемы со здоровьем:

- боли в животе, желудке, груди, головная боль при отсутствии соответствующих симптоматики заболеваний;
- приступы внезапной потливости, даже при низкой температуре окружающей среды;
- симптомы тревожных и депрессивных расстройств, апатия, головные боли, энурез;
- заболевания опорно-двигательного аппарата;
- резкое изменение пищевого поведения: отказ от еды или, наоборот, повышение аппетита;
- нарушения сна: трудности с засыпанием, кошмарные сновидения, мечется, вскрикивает во сне, часто просыпается;
- сниженная концентрация внимания;
- ухудшение памяти;
- быстрая утомляемость и т. д.



## Неустойчивая или заниженная самооценка:

- недовольство собой, считает себя хуже других, никчемным и бестолковым;
- избегает социальной активности, мало общается с друзьями;
- часто меняется настроение: спокойствие сменяется грустью, разочарованием, плачем или вспышками беспричинного гнева;
- употребляет самокритичные фразы: «Я никогда ничего не делаю правильно», «Меня никто не любит», «Я некрасивый», «Я недостаточно умный» и др.;
- неадекватно воспринимает похвалу и критику или вообще не реагирует на них;
- обращает чрезмерное внимание на то, что о нем думают окружающие;
- высокая самокритичность, неудовлетворенность своей деятельностью;
- чрезмерная чувствительность к критике, обидчивость;
- нерешительность и страх совершить ошибку;
- боязнь не оправдать чьи-либо ожидания, желание всем угодить;
- пессимизм и меланхоличность;
- необоснованное чувство вины;
- враждебность, беспричинная защитная позиция по отношению к окружающим и т. д.





# РОДИТЕЛИ! ВНИМАНИЕ: БУЛЛИНГ!



Причины, следствия, способы защиты  
Вашего ребенка травят в школе. Что делать?  
Рекомендации для родителей

## Как вести себя с ребенком в ситуации буллинга?

Если ваш ребенок стал жертвой буллинга, важно спокойно и последовательно начать работу, направленную ему на помощь.

### Наиболее важные моменты, на которые стоит обратить внимание.

**Самое главное – ни в коем случае не игнорировать проблему!** Если ребенок говорит, что в школе он подвергается травле, нельзя пропускать его слова мимо ушей.

**Обучать навыкам преодоления трудностей, уверенного поведения, словесного отпора и самозащиты.**

**Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие.** Первоочередная задача – успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта.

**Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва.**

**Поддержать ребенка.** Сначала – поддержка, потом – все остальные действия.

**Сделать акцент на том, что на месте жертвы мог оказаться кто угодно, и проблема не в ребенке.**

**Оказать психологическую и эмоциональную помощь – дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей.**

**Дать ему понять, что причина не в его внешности и поведении, что с ним все в порядке и нет объективных причин для такого обращения.** Донесите до ребенка мысль, что как бы он ни старался измениться и подстроиться под других, агрессор всегда найдет что-то, за что можно зацепиться.

**Присоединиться к его чувствам («Это ужасно, что так произошло!»).**

**Обсуждайте и осуждайте не человека (агрессора), а его поступки.**

**Показать, что происходящее ненормально («Так не должно быть»).**

# ВНИМАНИЕ: БУЛЛИНГ! РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

## Меры по профилактике школьного буллинга



**Буллинг** – опасное социальное явление, которое помогает человеку скрывать свою несостоятельность, слабости, бесхарактерность путем направления агрессии на других людей.

Внешне буллинг проявляется в необоснованно пренебрежительном и высокомерном отношении к окружающим. Человек, занимающийся буллингом, пытается доказать, что его жертва глупа и бесполезна для коллектива, для чего использует унижение, безосновательные обвинения и оскорбления.

### Типы буллинга:

- **физическая агрессия;**
- **словесные оскорбления;**
- **запугивание;**
- **изоляция;**
- **вымогательство;**
- **кража, порча имущества и др.**

### Виды буллинга:

- ◆ **школьный;**
- ◆ **рабочий;**
- ◆ **семейный.**

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



# ВНИМАНИЕ: БУЛЛИНГ! РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

## ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ О ШКОЛЬНОМ БУЛЛИНГЕ?

К буллингу не относятся ситуации, когда два ученика с одинаковыми физическими возможностями спорят или борются в игровой форме, беззлобно, дружески подшучивают друг над другом.



При буллинге всегда преследуется цель затравить жертву, вызвать у нее страх, деморализовать, унижить, подчинить. В образовательных учреждениях буллинг обычно встречается среди сверстников (одноклассников), но часто происходит и в отношении младших учеников со стороны учащихся среднего и старшего звена.

**!** Существуют основные признаки буллинга, которые не позволяют спутать его с другим видом агрессивного поведения и помогут его распознать. К ним относятся: **преднамеренность, повторяемость, систематичность, неравенство сил (дисбаланс власти в отношениях участников).**



### Основные критерии буллинга

◆ Конфликт приобретает стабильные формы, углубляется, вовлекая в себя все больше участников.

◆ Из двух конфликтующих сторон одна оказывается в положении слабого (чаще всего это один человек).

◆ Жертва подвергается нападкам и притеснениям на протяжении длительного времени.

◆ У жертвы, как правило, почти нет шансов своими силами решить проблему буллинга.

