ЖАДЫНАМА

«Баланы кибербуллингпен күресуге қалай үйрету керек»

ата-аналарға арналған



Кибербуллингті талқылау. Балаңызбен кибербуллинг дегеніміз не, оны қалай тануға болады және интернетте қандай әрекеттер қолайсыз деп саналатыны туралы сөйлесіңіз. Балалар әрқашан ата-анасынан көмек сұрай алатынын түсіндіріңіз.

Желідегі уақытты шектеу. Интернет пен әлеуметтік желіні пайдалану ережелерін орнатыңыз. Балаңызға цифрлық технологиялармен байланысты салауатты әдеттерді дамытуға көмектесіңіз.



Қауіпсіз баптаулар: баланы әлеуметтік желілердегі құпиялылықты реттеуге және өзін дұрыс ұстамайтын пайдаланушыларды бұғаттауға үйретіңіз.

Қолдау. Балаңызбен ашық сөйлесіңіз. Ол өзін сізге сене алатындай сезінетініне және өз уайымдарымен бөлісе алатынына көз жеткізіңіз.

Интернеттегі қорлау салдарымен жұмыс. Егер сіздің балаңыз кибербуллингтің құрбаны болса, оған эмоцияларымен күресуге көмектесіңіз. Оны сүйікті хоббиімен айналысуға, отбасы мүшелері және достарымен қарым-қатынас жасауға ынталандырыңыз.

Әдеп қалыптастыру. Балаға интернеттегі мейірімді және сыйластық қарым-қатынастың үлгісін көрсетіңіз.

Сыни тұрғыдан ойлауға үйрету. Балаңызға сындарлы сынды буллингтен ажырата алатындай етіп интернеттегі мазмұнға деген сыни көзқарасты дамытуға көмектесіңіз.



ЖАДЫНАМА

«Өзіңізді қорлаудан қалай қорғауға болады»

(оқушыларға арналған)

Көмек сұраңыз. Егер буллинг құрбаны болсаңыз, ол туралы сенетін ересек адамға айтыңыз: ата-анаңызға, мұғалімдеріңізге, мектеп психологіне немесе әлеуметтік педагогке

Психоэмоционалды күйіңізге қамқорлық жасаңыз. Өзіңізді кінәламаңыз: сіз буллингке кінәлі емес екеніңізді есте ұстаған жөн. Басқаларды ренжітетін адамдар мұны сіз үшін емес, өз себептері бойынша жасайды.





Өз шекараңызды қорғауды үйреніңіз.

«Жоқ» деп сенімді түрде айтыңыз: егер біреу сізді сөзбен немесе іс-әрекетпен ренжітсе, оның сізге ұнамайтынын тікелей және сабырлы түрде айтыңыз.

Өзіңізге деген сенімділікті арттырыңыз.

Өзіңізбен жұмыс жасаңыз және өзіңізге деген сенімділікті арттырыңыз. Өз қабілеттеріңізге сенімді болсаңыз, шекараңызды қорғау және ешкімнің сізді басқаруына жол бермеу оңайырақ болады.



Оқиғаларды құжаттау.

Буллингтің дәлелдерін жинаңыз: хабарламалардың скриншоттарын сақтаңыз, күнделік жазыңыз, көмек сұрағанда олар қажет болады.

ЖАДЫНАМА

«Бала мектепте буллингке ұшыраса не істеу керек»
(ата-аналарға арналған)



Балаңызды тыңдаңыз.
Балаңызбен не болып жатқаны туралы сөйлесуге ыңғайлы болу үшін, сенім атмосферасын құруға тырысыңыз.

Сөзін бөлмеңіз немесе кінәламаңыз. Оның сезімдері мен уайымын бөлісіңіз.

Ақпаратты жинаңыз.
Нақты не болып жатқаны, жәбірлеуге кім қатысатыны, қашан және қайда болатыны туралы мәліметтерді егжей-тегжейлі біліңіз. Бұл мәселенің ауқымын түсінуге және келесі қадамдарды жасауға көмектеседі.



- Баланы қолдаңыз. Оған жалғыз емес екенін және мәселе шешілетінін түсіндіріңіз.
- Ата-ананың қолдауы мен сенімділігі баланың өзін-өзі бағалауын қалпына келтіруде шешуші рөл атқарады.



Мұғалімдермен және мектеп әкімшілігінің өкілдерімен сөйлесіңіз.

Мектеп пен сыныптағы мәселе туралы хабарлаңыз. Жағдайды мұғалімдерге, мектеп психологіне, әлеуметтік педагогке түсіндіріңіз.

Мектеп жәбірлеудің алдын алу және баланың қауіпсіздігін қамтамасыз ету үшін шаралар қабылдауға міндетті.

Ең бастысы -баланың жанында болу, оны қолдау және жағдайды назардан тыс қалдырмау.

ЖАДЫНАМА

«Егер бала буллингке ұшыраса, не істеу керек»

(ата – аналарға арналған)

Сабырлы болыңыз және баланы қолдаңыз. Баланың Сізге сене алатынын сезінуі маңызды.

Оны кінәламаңыз немесе жағдайды құнсыздандырмаңыз. Сіз оның жағында екеніңізді түсіндіріңіз.



Баланы тыңдап, егжей-тегжейлі біліңіз. Ол нақты не болып жатқанын, буллингке кім қатысатынын, қайда және қалай болатынын айтып берсін.

Неғұрлым көп білсеңіз, соғұрлым тиімді көмектесе аласыз.

Балаға "есе беруді" үйретпеңіз. Жауап ретіндегі агрессия жағдайды нашарлатуы мүмкін.

Баланы сабырлы болуға, қорлаушыны елемеуге немесе мектепте ересектерден қолдау іздеуге үйреткен дұрыс.



Мұғалімдермен және мектеп әкімшілігімен байланысыңыз. Буллинг-бұл күрделі мәселе және мектеп әрекет етуі керек.

Бірлескен шешім табу үшін мұғаліммен, мектеп психологымен немесе директормен жағдайды талқылаңыз.

Ең бастысы -баланың жанында болу, оны қолдау және жағдайды назардан тыс қалдырмау.

ЖАДЫНАМА

«БУЛЛИНГСІЗ МЕКТЕП ОРТАСЫН ҚҰРУ»
(МҰҒАЛІМДЕР ҮШІН)

ҚОРЛАУДЫ БОЛДЫРМАУ ҮШІН АГРЕССИЯНЫҢ ЕҢ КІШКЕНТАЙ КӨРІНІСТЕРІНДЕ ДАБЫЛ



Оқушылардың мінез-құлқына мұқият болыңыз. Сыныптағы динамиканы қадағалаңыз: кім жиі шетте қалады, кім әзіл-қалжыңға айналады немесе агрессияны көрсетеді. Буллингтің уақытында байқалған белгілері жанжалдың алдын алуға көмектеседі.

Өзара әрекеттесудің оң мысалдарын жасаңыз.

Топтық тапсырмаларды ұйымдастырыңыз, онда балалар бір-біріне қолдау көрсетуді үйрену арқылы міндеттерді бірге шеше алады. Бұл командалық рухты нығайтады және ұжымдағы қарым-қатынасты жақсартады.



Жеке шекаралар мен құрмет туралы сабақтар өткізіңіз.

Оқушылар жеке шекаралардың не екенін және басқалардың сезімдерін құрметтеу неліктен маңызды екенін талқылай алатын сынып сағаттарын жоспарлаңыз.



Ата-аналармен бірлесіп жұмыс жасаңыз. Жиналыстарда отбасы балаға өзін сенімді сезінуге қалай көмектесетінін талқылаңыз және баланың мінез-құлқындағы буллингке байланысты өзгерістерді уақытында байқаудың қаншалықты маңызды екенін түсіндіріңіз.

ЖАДЫНАМА

«Мектептегі буллингтің алдын алу»

(мұғалімдерге арналған)



Мұғалімдер оқушылар арасындағы қарым-қатынасқа мұқият болып, буллинг белгілерін белсенді түрде байқауы керек. ‘

Бұл физикалық зорлық-зомбылықты ғана емес, сонымен қатар ауызша қорлауды, оқшауландыруды, елемеуді және манипуляцияны қамтуы мүмкін.

Балалармен сыртқы түріне, шығу тегіне, қызығушылықтарына немесе ерекшеліктеріне қарамай, басқаларды құрметтеудің маңыздылығы туралы үнемі сөйлесіңіз.

Эмпатияны дамытуға, басқа адамдардың сезімдерін түсінуге, өзіңізді басқа адамның орнына қоя білуге бағыт-



Барлық оқушыларға ақпараттың қолжетімділігін қамтамасыз етіңіз - әртүрлі іс-шаралар өткізіңіз және әркім өзін бағалы сезінетін атмосфера жасаңыз.

Егер оқушылар буллингке тап болса, олар сізге немесе басқа педагогтерге жүгіне алатынын оқушыларға үнемі ескертіңіз.

Балалар өздерін қауіпсіз сезінетін және өз мәселелерімен бөлісетін орта жасаңыз.



Ең бастысы -баланың жанында болу, оны қолдау және жағдайды назардан тыс қалдырмау.