

"ЕГЕР СІЗДІҢ БАЛАҢЫЗ ҚАТЫССА НЕ ІСТЕУ КЕРЕК?» АТТЫ ҚОРҚЫТУДЫҢ АЛДЫН АЛУ БОЙЫНША АТА-АНАЛАРҒА АРНАЛҒАН ҰСЫНЫСТАР

№8 ЖБМ КММ-нің
педагог-психологы
Е.И.Глушань.



ҚОРҚЫТУ («БУЛЛИНГ») — көптеген деструктивті құбылыстар мен салдарларды тудыратын мектептер мен балалар ұжымдарындағы ең өзекті және кең таралған проблемалардың бірі: топта және мектепте агрессия мен зорлық — зомбылықтың таралуына және күшеюіне, оқу үлгерімінің төмендеуіне, эмоционалдық проблемаларға-мазасыздық пен депрессиялық бұзылулардың қаупін арттыруға әкеледі.

ҚОРҚЫТУ/БУЛЛИНГ (АҒЫЛШ. BULLYING) — бұл ұжымның бір мүшесін (немесе оның бір бөлігін) ұжымның қалған мүшелері тарапынан агрессивті қудалау түрінде көрінетін, жүйелі және жүйелілікпен ерекшеленетін зорлық-зомбылықтың ерекше түрі.

Қорқытуды жанжалдан немесе жекпе-жекпен ажырату қиын, сондықтан кейде ұжымдар өзгереді: ата-аналар көгеруді немесе сызаттарды қорқыту деп қателеседі немесе керісінше, тіпті ең айқын белгілер де назардан тыс қалады және балалардың қақтығыстарын өзін-өзі шешуге қалдырады.

Қорқытудың негізгі белгілері: ниеттілік, қайталану және күштердің теңсіздігі (қатысушылардың қарым-қатынасындағы күш теңгерімсіздігі).

МЕКТЕП ОРТАСЫНДА ҚОРЛАУДЫҢ ТАРАЛУ ҚАУПІН АРТТЫРАТЫН ФАКТОРЛАР

- Балада өзін-өзі бағалаудың төмендігі және өзін-өзі сақтаудың бұлыңғыр сезімі
- * Оқушының жеке сипаттамалары (агрессивтілік, жоғары импульсивтілік; өз эмоцияларын басқарудың қиындықтары және т. б.)
- * Достық пен ынтымақтастыққа негізделген басқа балалармен байланыс орната алмай (кейбір балалар үнемі күш көрсету арқылы басқалармен дос болуға тырысады)
- * Басқаларға үстемдік етуге, топта белгілі бір мәртебеге қол жеткізуге және оны сақтауға деген ұмтылыс
- Жақын адамдар өздеріне қарағанда әлсіздерге қатысты өз күштерін қатаң түрде көрсететін жағдайларда болу тәжірибесі (мысалы, отбасындағы әке оған қаржылық тәуелді ананы қатаң бақылайтын болса, ол өз кезегінде бала тәрбиесінде шамадан тыс қатыгездік танытады, оларға айқайлайды және т. б.)
- * Өз агрессивтілігінің көріністерін қамтитын оқушылардың мінез-құлқының алдыңғы тәжірибесі
- * Сабаққа келмеу және мектептегі үлгерімі нашар

Агрессорлар (буллерлер, қорқытушылар) көбінесе мынадай балалар болып табылады:

- өз мақсаттарына үстемдік пен бағыну арқылы қол жеткізе алатындығына сенімді;
- * өз құрбандарына жанашырлық танытуды білмейді;
- * физикалық күшті балалар;
- * оңай қозғыш және өте импульсивті;
- * қатал және тіпті агрессивті мінез-құлықты көрсетеді.

ЕГЕР СІЗДІҢ БАЛАҢЫЗ ҚОРЛАНҒАН БОЛСА, НЕ ІСТЕУ КЕРЕК

- Балаға психологиялық және эмоционалды қолдау көрсету, балаға Сіз оның жағында

екеніңізді білдіріңіз және қазіргі қорлау жағдайын шешуге бар күшіңізді салыңыз. Баланы естігеніңізді көрсету маңызды. Ол енді өз проблемасымен жалғыз емес, ересек адам біледі және міндетті түрде көмектесетінін білсін. Әрине, әсіресе жас адамға үлкен қауіп төніп тұрса, неғұрлым табанды болу және баламен бірнеше әңгіме жүргізу қажет болуы мүмкін.

- **Дүрбелең мен агрессивті көңіл-күйге бой алдырмаңыз,** сабырлы болыңыз. Бірінші кезектегі міндет — өзіңізді тыныштандыру және баланы тыныштандыру, оған қауіпсіздік пен эмоционалды жайлылық сезімін беру. Сіздің алаңдаушылығыңыз баланың жарақатын күшейтеді, ал эмоциялар қорлауды жеңу үшін сенімді байланыс орнатуға мүмкіндік бермейді.

- **Баланы мұқият тыңдаңыз.** Оқиғалардың себебі мен реттілігін түсіну, сұрақтар қою және жағдайдың себебі туралы оның пікірін білуге тырысу. Баланы тыңдай отырып, біз оған біздің мойындауымыз, жылулығымыз және оларға деген қамқорлығымыз туралы хабарлаймыз және бұл жәбірленуші баланың өзін-өзі бағалауын нығайту және оның өзін-өзі бағалауын арттыру үшін өте маңызды. Бала өз әрекеттерін өз бетінше талдауға тырысуы керек және оның әрекеттері қорлауға себеп болуы мүмкін екенін түсінуі керек. Бұл оған болашақта жағдайға өз бетінше әсер ете алатынын және жаңа қоғамда қорқыту жағдайы қайталанбауы үшін өз мінез-құлқын түзету қажет болуы мүмкін екенін анықтауға көмектеседі. Ешбір жағдайда баланы осы жағдайға сынамаңыз және кінәламаңыз. Оған әркім "жәбірленушінің" орнында болуы мүмкін деген ойды жеткізу маңызды.

- **Баланы мәселе жәбірленуші емес, агрессор ретінде әрекет ететін адамда екеніне сендіру.** Агрессорлардың барлық мінез-құлқына ортақ үлгі-бұл құқық бұзушы өзін-өзі бағалауда "зиянды" түрде бекітіледі. Бұл өзін және қоршаған әлемді жеткіліксіз қабылдаудың көрсеткіші.

- **Қиындықтарды жеңу дағдыларын үйрету.** Қорқытудың биліктің теңгерімсіздігі сияқты ерекшелігін түсіне отырып, балаға агрессордың неғұрлым күшті екенін, жәбірленушінің ашуланғанын немесе ашуланғанын түсіндірген жөн. Қорқыту-бұл ренжімейтін және ашуланбайтын адам жеңетін күш ойыны. Керісінше, әзіл, үнсіздік немесе сенімді жауап, яғни агрессивті емес өзін-өзі қорғау одан әрі шабуылдың алдын алады. Содан кейін агрессор ойыннан ләззат алуды тоқтатады және қалағанын алмай, ол шегінеді. Негізінде, мұндағы ата-ана баласы үшін «жаттықтырушы» рөлін атқарады.

ОЛ АУЫЗША ҚУДАЛАУ МЕН ҚОРЛАУДАН АУЛАҚ БОЛА АЛАТЫН, ҚАБЫЛДАМАЙТЫН НЕМЕСЕ ЖЕҢЕ АЛАТЫН ӘДІСТЕР

- **ӘЗІЛ** Әдіс тек ат қою / ауызша қорлау жағдайында жұмыс істейді. Ата-ананың кеңестері:

(А) тапқыр жауап туралы ойланыңыз (жауап үйде алдын ала дайындалуы керек).

(Б) бұл Сізді мазаламайтындай әрекет етіңіз, сөзбе-сөз күліңіз (қиын, бірақ мүмкін).

Есіңізде болсын, қорқытатын адамдар әдетте реакцияны теріс реакция түрінде іздейді (ашу, қайғы және т.б.). Егер сіз оларға бермесеңіз, олар тоқтап қалуы немесе ренжіген басқа біреуді таңдауы мүмкін.

- **ӨЗІНЕ ДЕГЕН СЕНІМДІЛІК** Адамның қорқыту жағдайына қатысуы (агрессор да, жәбірленуші де) оның өзін-өзі бағалау деңгейімен тығыз байланысты.

Ата-ананың кеңестері:

(А) тік тұру, сенімді көріну, анық және берік сөйлеу, көзбен байланыста болу (әрқашан) және Сізді қорқытқан адамға тоқтауға кеңес беру.

(Б) Сізді қорқытатын адамға оның Сіз туралы не ойлайтыны маңызды емес екенін және ат қою Сізді ренжітпейтінін айту. "Ал егер Мен көзілдірік кисем ше? Менің ойымша, олар керемет көрінеді" — мұндай сәттерде булли кейде ақылға қонымды фактілерді көрсетуге қарсы жауап таба алмайды.

СІЗДІҢ БАЛАҢЫЗ МЕКТЕПТЕГІ ҚОРЛАУДЫҢ БАСТАМАШЫСЫ ЕКЕНІН ҚАЛАЙ ТҮСІНУГЕ БОЛАДЫ?

Қорқытудың келесі белсенді қатысушысы-ҚОРҚЫТУ (қорқытушылар, қорлаушылар, агрессорлар, қорлауды ұйымдастырушылар). Оларға сыныптағы күшті агрессорлардың нұсқауымен әрекет ететін қуғыншылар да кіруі мүмкін.

ҚОРҚЫТУШЫЛАР мен қорлауға бейім балаларды қандай белгілермен ажыратуға

болады

• ИМПУЛЬСИВТІЛІК;

* АШУЛАНШАҚТЫҚ;

* ЭМОЦИОНАЛДЫ ТҰРАҚСЫЗДЫҚ • * ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУ;

* ДҰШПАНДЫҚ (АГРЕССИВТІЛІК);

• Жалпы қабылданған нормалар мен ережелерді сырттай сақтау кезінде КОММУНИКАТИВТІК ДАҒДЫЛАРДЫҢ БОЛМАУЫ;

• ӨТІРІК АЙТУҒА НЕМЕСЕ АЛДАУҒА БЕЙІМДІЛІК. Буллингке көбінесе буллер өзінің агрессиясын жүзеге асыратын қуғыншылар тобы қосылады.

Кім көбінесе қудалаушылар болады, буллерлердің көмекшілеріне айналады:

• тәуелсіз емес, басқаларға оңай әсер ететін, бастамашыл балалар;

* әрқашан ережелерді, белгілі бір стандарттарды ұстануға тырысатын балалар (өте еңбекқор және заңға бағынатын);

* не болып жатқаны үшін жауапкершілігін мойындауға бейім емес балалар (көбінесе басқаларды кінәлі деп санайды);

* көбінесе ересек балалардың қатаң бақылауына ұшырайды балалар (олардың ата-аналары өте талапшыл және физикалық жазаны қолдануға бейім).

* өзімшіл, өздерін басқа біреудің орнына қоюды білмейтін (еңгімелерде олар: "Мен бұл туралы ойламадым" деп жиі айтады);

* өзіне сенімді емес, сынып көшбасшыларының сенімі бойынша "достықты" өте жоғары бағалайды;

* қорқақ және ашуланған балалар.

ЕГЕР СІЗДІҢ БАЛАҢЫЗ РЕНЖІТКЕН БОЛСА, НЕ ІСТЕУ КЕРЕК

• Не болып жатқанын нақты атаңыз: "Сенің жасағаны— зорлық-зомбылық". Көбінесе балалар не болып жатқанын түсінбейді, олар үшін бәрі зиянсыз ойын немесе жеке дұшпандықтың көрінісі сияқты көрінуі мүмкін. Олар жағдайды жүйелі түрде көрмейді. Маңыздысы, агрессор жәбірленушінің өзін қалай сезінетіні және оның әрекеттері оған қаншалықты әсер ететіні туралы ешқашан ойламайды. Қорқыту-ұжымда мәртебе алу тәсілі, жәбірленушінің азабы -"қосымша өнім".

• Балаңыздан нақты әрекеттерді сипаттай отырып, «Елестетіп көрші, сен сыныпқа кірдің, сенімен ешкім амандаспайды, тек саған қарап күледі. Сенің заттарың кездейсоқ еденге түсіп кетеді. Үзілісте олар сенің істеріңді» деп өзін жәбірленушінің орнына қоюын сұраңыз.

* Болып жатқан жағдайға деген көзқарасты белгілеңіз: «Бұл тек сенікі ғана емес, бүкіл топ (сынып, компания) үшін маңызды мәселе. Адамдар емес, ұжымдар зардап шегетін проблемалар, аурулар бар. Осылайша сенің де басыңа келді. Саған көмек керек, шұғыл әрекет ету керек»

• Қорқыту туралы фильмді бірге көруге болады: ("Чучело", "Шыбындардың иесі"). Өзін құрбан ретінде көрсеткен баланың тәжірибесіне жанашырлық танытыңыз.

* Балаңызды өзгерту ниетімен қолдаңыз. Оны мектептегі мінез — құлық ережелерін сақтағаны үшін мақтаңыз, оның мінез-құлқын өзгертуге көмектесетіндігіңізді айтыңыз-оң өзгерістерге ықпал ететін іс-шаралар жоспарын ойластырыңыз.

* Балаңызбен оң уақыт өткізіңіз.

* Бақылаңыз.

Әлеуметтік дағдыларды (достықты, өзара көмектесуді, жауапты мінез-құлықты) дамытуға көмектесіңіз. Бала әсіресе өзгеріс кезеңінде Сіздің қолдауыңызға мұқтаж болады. Ол үшін үлгі болу өте маңызды.

Ата-ана ретінде біз балаларымызға әдейі үйрететінімізді (оларға айтқанымыз, берген кеңестеріміз, үйрететін сабақтарымыз, сіңіруге тырысатын құндылықтарымыз және т. б. арқылы) және байқаусызда-оларға мінез-құлық үлгісі ретінде үлгі ретінде ұсынуды есте ұстаған жөн.