

## Мектептегі қорқыту: ата-аналарға арналған ұсыныстар

Қорқыту (ағылшын тілінен bullying) - бұл ұжым мүшелерінің бірін екіншісінің агрессивті қудалауы, сонымен қатар көбінесе бір ресми немесе басқалар мойындайтын ұжымнан емес адамдар тобы. Қорқытуды бір (көшбасшы) ұйымдастырады, кейде сыбайластарымен, ал көпшілігі куәгер болып қалады. Қудалау кезінде жәбірленуші өзін шабуылдардан қорғай алмайды, сондықтан қудалау Тараптардың күштері шамамен тең болатын жанжалдан ерекшеленеді.

### Қорқытудың түрлері:

- физикалық-жәбірленушіге қатысты тікелей физикалық әрекеттер (итеру, тепкілеу, ұрып-соғу, жыныстық қудалау);
- ауызша-қорқыту, қорлау, мазақ ету, қорлау;
- әлеуметтік-психологиялық-әлеуметтік алып тастауға немесе оқшаулануға бағытталған қорқыту (өсек, қауесет, елемеу, бойкот, манипуляция);
- экономикалық-бопсалау немесе ақшаны, заттарды тікелей таңдау, киімнің бұзылуы;
- кибербуллинг немесе интернет арқылы қорқыту-әлеуметтік желілер, электрондық пошта арқылы Интернетте қорқыту.

Кибербуллинг қауесеттер мен жалған ақпаратты таратуды, жеке әлеуметтік беттерді бұзуды, жағымсыз хабарламалар мен түсініктемелер жіберуді қамтиды. Бұл қорқытудың ең жас және ең қауіпті түрі, өйткені оны қорғау және қауіп төнетін көздерді табу қиын. Интернетте қорлаудан жасалған буллицид – суицид деген ұғым пайда болды.

Қорқытудың кез-келген түрінің салдары бар. Қорқытуға ұшыраған оқушылар өздеріне жабылады, кемшіліктер кешенін сезінеді, нашар оқиды. Егер ұжымда қорлау басталса, реакция жасамау қиын. Қорқытуда әртүрлі рөлдер бар: бұқалар (бұқалар) қорқытуды ойлап табады және басқарады, бақылаушылар (жанжалдан тыс, бірақ агрессорларды мақұлдайды немесе айыптайды) және жәбірленуші. Қорқытудың құрбаны отбасының әл-ауқатына, даму деңгейіне қарамастан кез-келген бала бола алады. Сондықтан ересектер қорлау жағдайларын, тіпті агрессия (әлі) балаларына бағытталмаса да, назардан тыс қалдырмауы маңызды. Зерттеушілер қорқытудың себептері арасында қоғамдағы сенімсіздіктің жоғары деңгейін (жасөспірімдер әлемді дұшпандық орта ретінде қабылдайды), ата-аналар мен тәрбиешілердің шабуылдары, отбасындағы проблемалар, жасқа байланысты дағдарыстар (жасөспірімдердің бүліктері), оқу мен қарым-қатынастағы қиындықтар, сондай-ақ жаман әдеттер (темекі шегу, алкогольизм және т.б.). Отбасындағы психологиялық жағдай көбінесе баланың мектептегі қорлауға қатысуын анықтайды. Егер ата-аналар балаларды басып-жаншып немесе қорқытса немесе аға-әпкелер мұны істей алса, онда балалар мұндай қарым-қатынас моделін мектепке ауыстырып, билік иерархиясын басқаруға ұмтыла алады. Сондай-ақ, ата-аналардың жеке жағымсыз мысалы балалардың агрессиясын тудыруы мүмкін. Қорлаудың құрбандары көбінесе ата-аналардың сәйкес келмейтін стилі бар отбасылардан шыққан балалар болады. Мысалы, әкесі баланың өміріне қызығушылық білдірмеуі мүмкін, ал анасы бұл процесте шамадан тыс бақылауды көрсетеді. Немесе екі ата-ана да баланы ресми түрде сынайды және бақылайды, жанжалдың себептерін зерттемей, мәселені шешуге көмектеспейді.

Айта кету керек, балалардың өздері буллингке қатысты пассивті позицияны алады. Олар кез-келген әрекет жағдайды нашарлатады деп санайды. Бала жағдайға

ешқандай әсер ете алмайтынына және оның азаптары шексіз жалғасатынына сенімді болған кезде, үйренген дәрменсіздік деп аталатын дәрменсіздік сезімін сезінуі мүмкін. Бұл суицидтік ойлар мен ниеттердің пайда болуына ықпал етуі мүмкін.

---

### **Қорқытуды қалай тануға болады?**

Қорқыту мәселелерінде өте дұрыс және шыдамды ата-ана болу керек және ең көп кездесетін екі қатені болдырмауға тырысу керек: шамадан тыс қамқорлық және шамадан тыс жеңілдік. Баланың әр абразиясын мылтықпен қабылдамаңыз және кішкене қиындықтар мен қақтығыстарға байланысты басқа балалардың ата-аналарымен қарым-қатынасты жауынгерлік түрде анықтаңыз. Оқиғалардан хабардар болуға тырысыңыз, баланың бір кездері ұрысқан немесе төбелескен адаммен қарым-қатынасы қалай дамидынын қараңыз: егер жағдай жақын арада қайталанбаса, онда бұл қорқыту емес, балалар өздері шешкен өткінші мүдделер қақтығысы болды. Екінші қателік, керісінше, шамадан тыс немқұрайлылық болуы мүмкін: мектепте кім төбелескен жоқ? Егер бала шынымен қорқытудың құрбаны болса және ата — анасы оны жоққа шығарса, тыңдамаса, байыпты қабылдамаса — бұл күтпеген және жиі ауыр зардаптарға әкелуі мүмкін: оқшаулану, психологиялық проблемалар, депрессиялық көңіл-күй, ынталандырылмаған агрессия.

Егер бала жәбірленуші болса, бірақ бұл туралы тікелей айтпаса, балаңыздың мектепте зорлық-зомбылыққа ұшырағанын қалай тануға болады?

Баланың мінез құлқындағы өзгерістер де ояту қоңыраулары болады:

\* тәбеттің төмендеуі, ұйқының бұзылуы, депрессия, себепсіз көз жасы және эмоционалды жарылыстар, мектепке барудан бас тарту, оқу үлгерімінің төмендеуі, денсаулықтың күрт нашарлауы;

\* Достардың болмауы және олар туралы әңгімелер. Симптом баланың ешкімге бармауы және үйге ешкімді шақырмауы болуы мүмкін, ол жиі Жоғалтатын заттар мен ақшаны жоғалтады;

\* шексіз көгерулер, сызаттар, кесулер, дислокациялар және басқа да физикалық дәлелдер, ластанған және жыртылған киім.

Егер сіз баламен бірдеңе болып жатқандай сезінсеңіз және ол өзі байланысқа түспесе және сіз жағдайды жалғыз шеше алмасаңыз, психологтан көмек сұрауыңыз керек-әлі баласыз, өзіңіз. Кәсіби маман белгілі бір жағдайда мінез-құлық стратегиясын жасауға көмектеседі, сіз байқамаған нәрсеге назар аударады. Әрине, ұлыңызбен немесе қызыңызбен сөйлесу керек. Қиын әңгімеге дайындалу керек. Психологтар баламен диалогты бастауға көмектесетін сөз тіркестерін ұсынады.

• "Мен саған сенемін". Бұл балаға мәселені бірге шешетінізді білуге мүмкіндік береді.

• "Бұл сізге болғанына өкінемін". Бұл сіз оның сезімдерімен бөлісетін сигнал.

• "Бұл сенің кінәң емес". Балаға бұл жағдайда жалғыз емес екенін көрсетіңіз, оның көптеген құрдастары қорқыту мен агрессияның әртүрлі нұсқаларына тап болады.

• "Бұл туралы маған айтқаныңыз жақсы". Сізге хабарласу арқылы баланың не істегенін дәлелдеңіз.

• "Мен сені жақсы көремін және енді қауіп төндірмеуге тырысамын". Бұл фраза қорғанысты сезінуге және болашаққа үмітпен қарауға мүмкіндік береді.

---

## Мектептегі қорқытудың құрбаны болған балаңызға қалай көмектесуге болады?

1. Сынып жетекшісі мен тәрбиешілерден қолдау алыңыз. Оларға жағдайды түсіндіріп, жанжалдың мәніне жетуге тырысыңыз: мүмкін мұғалімдер сізден гөрі көп нәрсені біледі және олар жанжалдың табиғаты мен сипатына жарық түсіруге көмектеседі.
2. Құқық бұзушының ата-анасымен сөйлесіңіз. Мұны бәріне көрсетпей-ақ жасаған дұрыс: осылайша жағдайды нашарлату мүмкіндігі айтарлықтай төмендейді. Ақымақ болмас үшін қорлаудың дәлелдерін жинаңыз: нақты қауіптер мен қорлаудың дауыстық жазбалары, кибербуллингті растайтын скриншоттар (хабарламалар, SMS, қоңырауларды басып шығару, әлеуметтік желілердегі хабарламалар), сыныптастарының, достарының куәліктері - сіз бәрін, кез-келген ұсақ-түйекті қолдана аласыз, егер бұл баланы қорғауға көмектессе.
3. Егер өмірге, денсаулыққа немесе әл-ауқатқа нақты қауіп төнсе, онда жиналған барлық дәлелдермен бірге мектеп директорына бару керек. Егер жанжал осы деңгейде шешілмесе - тұрғылықты жері бойынша құқық қорғау органдарына.
4. Буферлік аймақты қалыптастырыңыз. Балаға бұрыннан бар байланыстарды нығайтуға және жаңаларын құруға, қиыншылықта көмекке келе алатын достар табуға, оның жағына шығуға немесе кем дегенде мұғалімдер мен ересектерге киім ауыстыратын бөлмеде, мектеп ауласында немесе дәретханада не болып жатқандығы туралы хабарлауға көмектесіңіз. Баланың сыныптастарын қонаққа шақырыңыз, тақырыптық кештер, мерекелер мен іс — шаралар өткізіңіз, ұлыңызға/қызыңызға достарымен бір бөлімге жазылуды ұсыныңыз-ортақ мүдделер оларды одан әрі жақындастырады және жаңа таныстар табуға көмектеседі.
5. Егер жағдай тым алысқа кетсе және құқық бұзушының ата — анасымен сөйлесу немесе басқа әдістер көмектеспесе-балаңызды басқа мектепке ауыстырыңыз. Әрине, бұл стресс, бірақ күнделікті қорлау мен қорлаудан әлдеқайда аз. Бірақ мұны қандай да бір алаңдатарлық формада киюге тырысыңыз, мысалы, мектептің өзгеруі бірегей оқу бағдарламасымен және мықты мұғалімдермен байланысты деп айтыңыз-осылайша бала жеңіліске ұшырамайды және қиындықтардан қашуға мәжбүр болмайды, керісінше қабілетті, талантты және ақылды, дарынды балаларға арналған мектепке ауысады.
6. Сіздің балаңызға мектептегі қорқытудың салдарын азайту және жаңа мінез-құлық стратегияларын үйрену үшін психологпен сабақ қажет болуы мүмкін.

Ата – ананың міндеті-қорлау жағдайына тап болған баланы қорғау және қолдау ғана емес, сонымен бірге оған айналасындағылармен дұрыс, сау қарым-қатынас жасауға үйрету. Күнделікті өмірде зұлымдықпен, қатыгездікпен және агрессиямен бетпе-бет келуден аулақ болу өте қиын. Бала "жоқ" деп айтуды үйренуі керек, жолдастарының арандатуы мен айла-шарғысына берілмеуі керек, кейде ересектерді өз бетінше түсінуден гөрі өз проблемаларына арнау дұрыс екенін білуі керек және туыстары оны өшірмейтініне сенімді болуы керек, бірақ қиын уақытта көмектеседі және қолдайды. Қорқытудан негізгі қорғаныс - бұл ата-ананың сүйіспеншілігі мен зейіні, сенімді қарым-қатынас, эмоционалды байланыс, баланың күнделікті қиындықтарын ашық талқылау мүмкіндігі.