**Бұллинг кезінде не істеу керек?**

- Жәбірленушінің зорлық-зомбылық кезіндегі пассивті позициясы жағдайды ушықтыратын түсіну маңызды.

- Белсенді позицияны көрсету керек: егер сіздің балаңыз қудалау құрбаны екенін білсеңіз, шетте қалмаңыз, оны проблемамен жалғыз қалдырмаңыз.

- Оны қолдаңыз, бәрі басталған оқиғалардың тарихын нақтылаңыз.

 - Баламен бірге бұл қудалаудың басталуына не себеп болуы мүмкін екенін ойлаңыз. Егер, бала жабық /оқшаулау/, ұялшақтық салдарынан зардап шеккен болса, онда оны өзгертуге *ынталандыру ретінде қолдануға* болады. Дәл қазір бала өзіне сенімді болып, өз үшін тұруды үйренуі керек.

– Оған әртүрлі секцияларға немесе үйірмелерге қатысқаны көмектеседі, онда бала сенімділікке ие болады, өзін-өзі бағалауды арттырады, достар табады.

- Мектеп психологына жүгініңіз.

- Балаға осы жағдайда ішкі және сыртқы ресурстарды табуға көмектесу керек.

- Мектеп психологына жүгінген кезде буллермен де жұмыс жүргізіледі

* Баланың келісімімен сынып жетекшісіне хабар беруге болады. Сонымен, беделді сынып жетекшісі сыныптағы өкілеттіктер мен міндеттерді дұрыс бөле алады, қудалауды жүзеге асыратын балаларға басқа жолды түсінуге көмектесе алады.

**Агрессия бар баланың ата-аналарына Арналған ұсыныстар.**

1. - Балаңызбен дос болыңыз. Оның өмірін және интернетте болғанын қадағалап жүріңіз.
2. - Өзіңіздің жақсы мінез жақтарыңызды көрсітіңіз. Баланың көз алдында агрессияны көрсетпеңіз.
3. - Басқа адамдарға жанашырлық пен толеранттылық танытыңыз.
4. - Баламен эмоционалды стрессті жеңілдету жолдары туралы жиі сөйлесіңіз.

-Сезімдер туралы сөйлесіңіз, өзара әрекеттесу кезінде " Сезімдердің көрінісі" әдісін қолданыңыз.

-Егер балада агрессияның жоғары деңгейіне күдік болса, психологтың кеңесіне жүгініңіз.

* Баланы көшбасшының жағымды қасиеттерін көрсете алатын әрекетке тартыңыз.

**2021 ж.**



**Буллинг: қалай білуге болады және**

**не істеу керек?**



**Буллер баланы (қудалаушы) қалай білуге болады?**

***Назар аударатын керек сигналдары.***

Сіздің балаңыз:

* ашуланшақ, теңгерімсіз (төбелеседі, мазақтайды, шағымданады, тістейді)
* Үйге қымбат әшекейлер әкеледі, өзінде себепсіз пайда болган ақшасын түсіндіре алмайды
* Үлкен жасөспірімдермен топтастырылады.
* Қатал бейімділікті көрсетеді.
* Ризашылықтан тез ашуға беріледі.
* Ойын барысында достарына өз ережелерін жүктейді.
* Кішігірім реніштерді ұмытып кетудің орнына кекшіл.
* Нұсқауларды елемейді және оңай ашуланады.
* Жанжал себептерін іздеген сияқты өзің ұстайды.
* Ата-аналарды құрметтемейді немесе олармен, әсіресе аналармен санаспайды.

**Сіздің балаңыз буллингтың құрбаны болғанын қалай білуге болады?**

***Назар аударатын керек сигналдары***

* Сіздің балаңыз:-сыныптастардан ешқайсысын үйге алып келмейді немесе
* үнемі үйде бос уақытын жалғыз өткізеді.
* Бос уақытын (спорт, компьютерлік ойындар, музыка, телефон арқылы ұзақ әңгімелер) өткізетін жақын достары жоқ.
* Сыныптастар оны туған күндеріне, мерекелеріне сирек шақырады немесе өзі
* ешкімді өз үйіне шақырмайды, өйткені ол ешкім келмейді деп қорқады.
* Таңертең бас ауратыны, асқазанның бұзылуы туралы жиі шағымданады немесе мектепке бармау үшін қандай да бір себептер іздейді;
* тәбетсіз тамақ жейді, тыныш ұйықтайды, түсінде жылайды немесе айқайлайды.
* .Оның пессимистік көңіл-күйі байқалады, ол мектепке барудан немесе өз-өзіне қол жұмсайды деп қорқытады.
* В его поведении просматриваются резкие перемены в настроении.
* Оның мінез-құлқында көңіл-күйдің өзгеруі байқалады.
* Ашулануын, ренішін, тітіркенуін ата-аналарына, туыстарына, әлсіз объектілерге (кіші інілеріне немесе қарындастарына, үй жануарларына) әсер етеді.
* Себебін нақты түсіндірмей ақшаны сұрайды немесе жасырын түрде алады

(көп мөлшерде ақша, қымбат заттар, зергерлік бұйымдар жоғалған кезде ерекше алаңдаушылық таныту керек – ақшаны бопсалаушылардан сатып алуға, алкоголь, есірткі сатып алу үшін пайдалануы мүмкін).

* Үйге кішкентай абразиялармен, көгерулермен келеді, оның заттары біреу еденді сүрткендей көрінеді; кітаптар, дәптерлер, мектеп сөмкелері

тозған .

* Мектепке стандартты емес жолды таңдайды.

