

Հեղինակ՝ Անի Գարգինյան,

Հանրապետական մանկավարժահոգեբանական կենտրոն,  
Վերապատրաստման և մեթոդական աջակցության բաժնի  
ղեկավար, հատուկ մանկավարժ, լրգուպեդ

# ԳՐԱԳԵՏ ԶՐՈՒՅՑ ԲՈՒԼԻՆԳԻ ԿԱՄ ԲՈՆՈՒԹՅԱՆ ԵՆԹԱՐԿՎԱԾ ԵՐԵԽԱՆԵՐԻ ՀԵՏ

Գործնական խորհուրդներ ուսուցիչներին

## Ի՞ՆՉ Է ԶՐՈՒՅՑԸ

Զրույցը տվյալների  
հավաքագրման որակական  
մեթոդ է, որը հիմնված է  
բանավոր հաղորդակցության  
վրա և հնարավորություն է  
տալիս ստանալ մանրամասն ու  
համատեքստային  
տեղեկատվություն:

## Ո՞րն է զրույցի մեթոդի արդյունավետությունը

Բռնության և բուլինգի դեպքերի բացահայտման  
համատեքստում այն հնարավորություն է տալիս ստանալ ոչ  
միայն փաստական տվյալներ, այլև հասկանալ երեխայի մտքերը,  
ապրումները, հոգեվիճակը, զգացմունքները, տեսակետն ու  
փորձառությունը:

## Ո՞րն է բռնության կամ բուլինգի ենթարկված երեխաների հետ զրույցի նպատակը

Զրույցը բռնության ենթարկված երեխայի  
հետ դիտարկվում է որպես հոգեբանական,  
իրավական և սոցիալական գործընթաց, որը  
նպատակ ունի ոչ միայն բացահայտելու  
փաստերը, այլև ապահովելու երեխայի  
անվտանգությունը, պաշտպանությունը և  
բարօրությունը:

## Պայմաններ, որոնք կարևոր է պահպանել արդյունավետ գրույց ունենալու համար

Բուլինգի կամ բռնության ենթարկված երեխաների հետ գրագետ գրույց վարելը պահանջում է զգուշավորություն, համբերություն և աջակցող մոտեցում: Մեծ նշանակություն ունի այն միջավայրը, որում տեղի է ունենում գրույցը. երեխան պետք է իրեն բոլոր տեսանկյուններից ապահով զգա: Հոգատարության և ճիշտ հաղորդակցման միջոցով ուսուցիչները կարող են օգնել երեխաներին հաղթահարել դժվարությունները և վերականգնել վստահությունը շրջապատի հանդեպ:

### Հարմարավետ և անվտանգ տարածք



- Զրույցը պետք է տեղի ունենա առանձնացված, հանգիստ սենյակում, որտեղ երեխան իրեն ապահով կզգա, և նրան չի խանգարի ուրիշների ներկայությունը:
- Խուսափեք մարդաշատ կամ աղմկոտ վայրերից, որտեղ երեխան կարող է իրեն անհարմար զգալ:
- Սենյակը պետք է լինի հարմարավետ, առանց ճնշող կամ անհանգստացնող տարրերի (օրինակ՝ խիստ կանոններով լի պաստառներ):
- Նախընտրելի է սենյակում ունենալ փափուկ նստատեղերով աթոռներ, ապահովել բնական լուսավորություն, ինչը կօգնի մեղմել երեխայի լարվածությունը:



## Ջրույց հավասար պայմաններում

- Ուսուցիչը պետք է նստի երեխայի հետ նույն մակարդակում՝ ոչ վերևից ներքև դիրքով: Հակառակ դեպքում երեխայի մոտ կարող է տպավորություն ստեղծվել, որ ինքը «ենթարկվողի» դերում է:
- Խուսափեք խիստ պաշտոնական դիրքով նստելուց (օրինակ՝ սեղանի հետևում), փոխարենն ընտրեք ավելի բաց և անկաշկանդ դիրք:
- Եթե երեխան նյարդային կամ լարված է, նրան առաջարկեք ջուր խմել կամ շնչառական վարժություններ անել:



## Ակտիվ լսում

*Ինչպե՞ս եք դուք հանդես գալիս որպես զրուցակից:*

- Թույլ տվեք, որ երեխան ազատ արտահայտի իր մտքերը. պետք չէ ընդհատել նրան:
- Օգտագործեք հաստատող արտահայտություններ, օրինակ՝ «Ես հասկանում եմ, որ այս իրավիճակը քեզ համար շատ դժվար է»:
- Օգտագործեք մարմնի լեզուն, որը ցույց կտա Ձեր ուշադրությունն ու հոգատարությունը (աչքերի կոնտակտ, մեղմ ձայն, հանգիստ պահվածք):
- Ցույց տվեք, որ լսում եք առանց քննադատության: Խուսափեք մեղադրանքներից կամ կասկած պարունակող արտահայտություններից, օրինակ՝ «Համոզվա՞՞ծ ես, որ ճիշտ ես ասում»:
- Երեխայի խոսքը մի լրացրեք սեփական բառերով:
- Բացասական արձագանք մի տվեք երեխայի ոչ պարկեշտ խոսքերին:

## Գաղտնիություն



- Երեխան պետք է վստահ լինի, որ իր ասածները չեն տարածվի առանց իր համաձայնության (բացառությամբ այն դեպքերի, երբ անհրաժեշտ է ներգրավել մասնագետների նրա անվտանգության համար):
- Խոսակցությունը պետք է տեղի ունենա առանց պատահական լսողների կամ այլ սովորողների միջամտության:

## Հարցեր առանց ճնշման



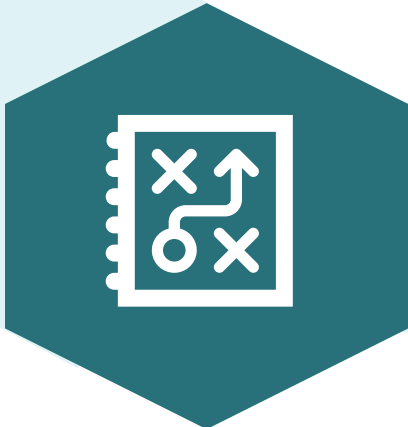
*Ինչպե՞ս և ի՞նչ հարցեր փալ սովորողներին՝ օբյեկտիվ տեղեկատվություն ստանալու համար:*

- Տվեք բաց հարցեր, որոնք կօգնեն երեխային արտահայտել իր հույզերն ու փորձառությունը, օրինակ՝ «Կասե՞ս՝ ինչ է տեղի ունեցել», «Ի՞նչ էիր զգում այդ իրավիճակում», «Ի՞նչը կուզենայիր, որ փոխվեր»:
- Խուսափեք ուղղորդող հարցերից, օրինակ՝ «Իսկ դու արե՞լ ես ինչ-որ բան, որ քեզ հետ այդպես են վարվել», «Ինչո՞ւ ավելի վաղ չես պատմել» կամ «Միգուցե դու էլ ես մեղավոր»:
- Խուսափեք այնպիսի հարցերից, որոնք կարող են վախի, ամոթի և ճնշվածության զգացում կամ պաշտպանվելու ցանկություն առաջացնել:
- Զրույցի ընթացքում օգտագործեք միայն այն տեղեկատվությունը, որի մասին պատմել է հենց ինքը՝ երեխան:
- Բացառեք բռնության հետ կապված այնպիսի հարցադրումները, որոնք պահանջում են կոնկրետ պատասխաններ, կամ որոնք ուղղորդում են որոշակի եզրակացությունների:
- Եթե կասկածում եք՝ արդյո՞ք երեխան ճշմարտությունն է ասում, կարող եք հարցնել՝ «Իսկ ի՞նչ եղավ դրանից հետո»:
- Տվեք նաև լռելու հնարավորություն և բավական ժամանակ, որպեսզի բացառեք «շտապողականության ճնշումը»:



## Աջակցություն և վստահություն

- Երեխային հավաստիացրեք, որ նա մեղավոր չէ իր հանդեպ բռնության կամ բուլինգի մեջ:
- Հաստատեք, որ նա ճիշտ է վարվել՝ կիսվելով իր զգացմունքներով և պատմելով իր հետ տեղի ունեցածի մասին:
- Ասեք, որ նրա զգացմունքները բնական են, և դուք աջակցում եք նրան, օրինակ՝ «Դու մենակ չես, և ես այստեղ եմ քեզ օգնելու համար»:
- Ասեք, որ միասին կգտնեք լավագույն լուծումը:



## Հետագա քայլեր

- Հարցրեք երեխային, թե ինչ լուծումներ է ինքը տեսնում կամ ինչ աջակցության կարիք ունի:
- Բացատրեք, որ այս խնդիրը հնարավոր է լուծել, և խոսեք այն մասին, որ գուցե անհրաժեշտություն առաջանա ներգրավելու դպրոցի հոգեբանին կամ ղեկավարությանը:
- Խրախուսեք երեխային շարունակել զրուցել ձեզ հետ, եթե նոր խնդիրներ առաջանան:

## Հետևեք իրավիճակի զարգացումներին



- Կապ պահպանեք երեխայի հետ՝ պարզելու, թե արդյո՞ք իրավիճակը փոխվել է:
- Համագործակցեք դպրոցի անձնակազմի և ծնողների հետ՝ խնդիրը համատեղ լուծելու համար:
- Հիշեք՝ բռնության կամ բուլինգի ենթարկված երեխան կարող է ժամանակ առ ժամանակ կրկին խոսելու և աջակցություն ստանալու կարիք ունենալ:

**ՀԻՇԵ՛Ք** Յուրաքանչյուր սովորողի բարեկեցությունը կարևոր է, յուրաքանչյուրի կողմից տրված տեղեկատվությունը՝ արժեքավոր: