**Мұғалімдерге арналған жадынама**

**Буллинг - ол маңызды**

**Буллинг (қорқыту)** – бұл бір немесе бірнеше адамдардың басқаларды жүйелі түрде қорқыту, зәбірлеу, мазақ ету немесе әлеуметтік оқшаулау әрекеттері. Буллингтің түрлі түрлері бар, және оның зардаптары балалар мен жасөспірімдердің психологиялық және эмоционалдық денсаулығына айтарлықтай әсер етуі мүмкін.

**Буллингтің түрлері:**

1. **Физикалық буллинг**:
   * Дене күшін қолдану, соққы, итеру, заттарды тартып алу.
2. **Вербальды буллинг**:
   * Сөзбен қорқыту, мазақ ету, insults, кекету, ар-намысты қорлау.
3. **Әлеуметтік буллинг**:
   * Біреуді топтан шығарып тастау, әлеуметтік желілерде жаман пікірлер жазу, қауесет тарату.
4. **Кибербуллинг**:
   * Интернетте, әлеуметтік желілерде немесе мобильді телефондарда жәбірлеу, қорлау, мазақ ету.

**Буллингтің зардаптары:**

* Психологиялық стресс, депрессия.
* Өз-өзін бағалаудың төмендеуі.
* Оқу үлгерімінің нашарлауы.
* Әлеуметтік оқшаулау, жалғыздық сезімі.
* Келешекте агрессивті мінез-құлықтың пайда болуы.

**Мұғалімдер ретінде біздің рөліміз:**

1. **Абай болу**:
   * Оқушылардың қарым-қатынасын бақылау, қорқыту белгілерін уақытында анықтау.
2. **Ашық қарым-қатынас**:
   * Оқушылармен диалог құру, олардың сезімдерін білдіруге ынталандыру.
3. **Білім беру**:
   * Оқушыларға буллингтің не екенін, оның түрлері мен зардаптарын түсіндіру.
4. **Қолдау көрсету**:
   * Зардап шеккен оқушыларға психологиялық қолдау көрсету, оларға көмек көрсету.
5. **Отбасы мен қоғамды тарту**:
   * Ата-аналармен және мектеп қауымдастығымен ынтымақтастықты нығайту.

**Буллингті алдын алу үшін ұсынымдар:**

* Оқушыларға достық қарым-қатынас құруды және бір-біріне қолдау көрсетуді үйрету.
* Эмоционалды интеллекті дамыту жаттығуларын өткізу.
* Психологиялық тренингтер мен семинарлар ұйымдастыру.
* Қорқыту жағдайлары туралы ақпарат беру, оларға назар аудару.

**Есіңізде болсын:** Буллингке қарсы күрес тек мектеп ішінде ғана емес, мектептен тыс жерде де маңызды. Оқушылардың қауіпсіз әрі жайлы ортада өсуіне ықпал ету – біздің міндетіміз.