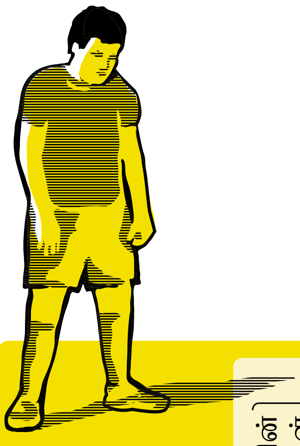
பேறுஜ்ரீறேர்ருகுஜ்ரீகுமுஜ்ரீ
வுளுருஜ்ரீநுஜ்ரீதேர்ருகுஜ்ரீகுமுர்னு
துகுவுலுஜ்ரீ பீருசுருமுஜ்ரீ

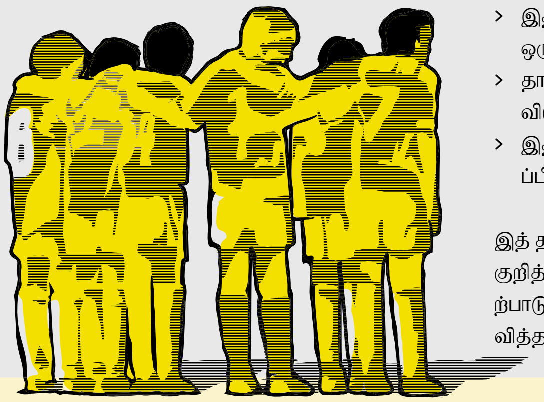
பாடசாலையில் கலகம் விளைவித்தலுக்கு எதிராக இணைதல்

ausgespielt

கலகம் விளைவித்தல் என்றால் என்ன?

இங்கே இது ஒருவர் ஒழுங்குமுறையாக மீண்டும் மீண்டும் நீண்டகாலத்திற்கு கெட்டசெயற்பாடுகளால் ஒருவரால் அல்லது பலரால் தாக்கப்படுவதைக் குறிப்பிடுகிறது.





கலகம் விளைவிக்கப்படுவதற்கான குறி-யீடுகள்

- தாக்கப்படுவர் (மிகக்குறைவாகவே பலர்) தாழ்ந்த நிலையிலிருப்பார்.
- இத்தாக்குதல்கள் ஒருவரைக் குறித்து ஒழுங்காக மீண்டும் மீண்டும் நடைபெறும்.
- இத்தாக்குதல்கள் நீண்ட காலத்திற்கு (அரை அல்லது ஒரு வருடம்) நடைபெறும்.
- தாக்கப்படுவர் இந்த நிலையிலிருந்து தம்மை சுயமாக விடுவிக்கமுடியாமலிருப்பார்.
- இத்தாக்குதலின் "இலக்கு" குறிப்பிட்டவரை இணை-ப்பிலிருந்து (வேலை-, வகுப்பு) வெளியேற்றுவதாகும்.

இத் தாக்குதல்கள் தந்திரமாக நடாத்தப்படுவதால் குறித்துக்கண்டுபிடிப்பது கடினம். பல கெட்ட செய-ற்பாடுகளின் முழுமை வடிவமே இக் கலகம் விளை-வித்தலாக அமையும்

கலகம் விளைவித்தலின் முறைகள்

கலகம் விளைவித்தல் பாடசாலைக்குச் செல்லும் வழியில், இடைவேளையில், வகுப்பில், பேரூர்தி தரிப்பிடத்தில், ஆடைமாற்றுமிடத்தில் மற்றும் இணையத்தள வழிகளில் நடைபெறலாம்:

நேரடியான முறைகள்

- உடலியலில்: தாக்குதல், விருப்பத்திற்கெதிராக இறுகப்பிடித்தல்
- வாய்முறையால்: உரத்துச்சிரித்தல்
- உடமைகளைச் சேதப்படுத்துதல்: துவிச்சக்கர வண்டியை உடைத்தல்
- பயமுறுத்துதல்: பாடசாலைவழியில் மறைந்திருத்தல், தாக்குதல், பயமுறுத்திப் பணம் பறித்தல்

மறைமுகமான தந்திர முறைகள்

- உடல்சமிஞ்ஞைகள்/முகபாவனைகள்/உடல்பாசைகள்: கண்களை உருட்டுதல்
- குரல்குறியீடுகள்: நடிப்பிற்கு மரியாதை வணக்கம் தெரி-வித்தல்
- வதந்திபரப்புதல்: பொய் புரளிகளைப் பரப்புதல்
- நல்ல நண்பர்களுக்கிடையில்: சண்டை உருவாக்குதல்
- வேறுபடுத்துதல்: குழுவேலையில் அல்லது விளையாட்டில்
- கவனிக்காமல் மதிப்பளிக்காமல் அவமதித்தல்
- இணையத்தளத் தாக்குதல்: அவமதிக்கும் இணையத்த-பால்கள் எஸ்எம்எஸ் போன்றன அனுப்புதல்

கலகம் விளைவித்தலிற்குத் தேவையான நிலைகள்

- ஆக்கிரமிப்புக் கோபமுள்ள பிள்ளை (கலகம் விளைவிப்பவராக) இக்குழுவிலிருப்பார்.
- சுயமாகக் கலகம் விளைவிக்காமல் இணைந்து செயற்பட பிள்ளைகள் இருப்பார்கள் (இணைவாளர், பக்கபெலன் கொடுப்போர்).
- நேரடியாகக் கலகத்தில் இணையாமல் அதே வேளை எதிர்க்காமல் சில பிள்ளைகள் இருப்பர்.
- சரியாகப் பார்க்காமல், கேட்காமல், நம்பிக்கையற்ற, ஏனோ தானோ என்ற, பயமுள்ள வளர்ந்தோர்கள் இருப்பார்கள்.

இக் கலகம் விளைவித்தல் தாக்கப்படுபவர் / தாக்குபவர் என்ற இருவருக்கிடையில் அல்லாது ஒரு குழுவாகச் செயற்படுகின்ற விடயமாகும்.

ஆஜ்ரீகுஜ்ரீகுறுமுஜ்ரீ ஷீஜுகுறுமுஜ்ரீ

கலகத்தால் தாக்கப்படுபவரிற்கான அறிகுறிகள்

- பாடசாலைவழியில் பயம்
- பெறுபேறுகளில் வீழ்ச்சி
- காயங்கள், இரத்தக் கண்டல்கள்
- தொலைந்து போன / உடைக்கப்பட்ட பொருட்கள்
- தலை/ வயிற்று வலி
- சாப்பாட்டில் மனமின்மை, நித்திரைக்குழப்பம், சோர்வு
- பயம், சுயதாழ்வுக் கணிப்பீடு
- நண்பர்கள் குறைவடைதல்
- பாடசாலைப் பயம்

தாக்கப்படுபவரின் விளைவுகள்: சுயமதிப்புக்குறைவு, உள்ளத்தில் பின்வாங்குதல், பிறரை நம்பாத் தன்மை, தாழ்வு மனப்பாங்கான உளநிலை, கடைசிக்கட்டத்தில்: தற்கொலை

குழப்பதாரியின் விளைவுகள்: தொடர்ந்த ஆக்கிரமிப்பான ஆத்திர நடவடிக்கைகளும் வழமைவிதிமுறைகளை மீறுதலும், நல்லபழக்கங்களைப் பழுகத்தடை, ஒரே வயதுள்ள ஆக்கிரமிப்பு ஆத்திரமுள்ளவர்களுடன் இணைதல், எதிர்காலத்தில் குற்றவாளியாகுதல்.

SCHULE VILLMERGEN

grafikwerkstatt upart | bern | blau

முற்பாதுகாப்பிற்குப் பெற்றோர்கள் என்ன செய்யலாம்?

- பிள்ளை பாடசாலை தொடர்பாக விடயங்களை கதைக்கும் போது மதிப்புக் கொடுத்துக் கவனமாகச் செவிகொடுங்கள்.
- பிள்ளையின் சுயமதிப்பிற்குப் பெலன் கொடுத்து பாராட்டி வெற்றிக்கு ஊக்குவியுங்கள், பாடசாலை சம்பந்தமற்ற விடயங்களிலும் இதைச் செய்யுங்கள்.
- பாடசாலை தவிர்ந்த நேரத்தில் சகமாணவர்களைச் சந்தித்து நட்பை உருவாக்க பராமரிக்க உதவி செய்யுங்கள்.
- திறந்த மனப்பான்மையுடன் உண்மையான கலந்துரையாடல்களை நடாத்துங்கள், பிரச்சனைகளை ஆராயும் போது ஒழுங்கு முறைகளைக் கடைப்பிடியுங்கள்.
- பிற பெற்றோர்களுடன் தொடர்புகளைப் பராமரியுங்கள்.
- ஆசிரியர்களுடன் தொடர்புகளைப் பராமரியுங்கள், பெற்றோர் சந்திப்பு மாலை ஆசிரியருடனான கலந்துரையாடல்களைப் பயன்படுத்துங்கள். பெறுபேறுகளை மட்டும் வினாவாது, உங்கள் பிள்ளை வகுப்பில் திருப்தியாக இணைந்துள்ளதா என்றும் வினாவுங்கள்.

தாக்கப்படுபவரின் பெற்றோருக்கான அறிவுரைகள்

- இக் கலகம் விளைவித்தல் விடயம் தொடர்பாக பிள்யைுடன் கலந்துரையாடுங்கள். பிள்ளையின் மன உணர்வுகளை (கோபம், கடுங்கோபம், வெட்கம்) ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.
- பிள்ளை தானாகப் பிரச்சனைகளைச் சொல்லாவிட்டால், நண்பர்களிடம் அல்லது தெரிந்த பெற்றோர்களிடம் விசாரிக்கத் தயங்காதீர்கள். பிள்ளைக்கு உங்கள் பாதுகாப்புத் தேவை.
- ஆசிரியருடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். கலந்துரையாடலை தயார்படுத்துங்கள். பாடசாலையிடமிருந்து என்ன உதவியை எதிர்பார்க்கிறீர்கள் என்பதை முன்னேற்பாடாக யோசியுங்கள்.
- என்ன நடந்ததென்பதை உள்ளபடி விபரியுங்கள். ஒருவரையும் குற்றஞ்சாட்டாதீர்கள். ஆசிரியர்கள் குழப்பங்களிற்கு பொறுப்பாளிகளல்ல.
- ஆசிரியருடன் இணைந்து பிரச்சனைத் தீர்வு உபாயங்களை உருவாக்குங்கள்.
- இந்த உபாயங்கள் நடைமுறை வெற்றியைத் தருகின்றதா என்பதைப் பரி-சோதியுங்கள்.
- இவைகள் எல்லாம் உதவாவிட்டால் பாடசாலை நிர்வாகத்திடம் முறையிடுங்கள். உங்கள் பிள்ளையின் நலன் பாதுகாப்பது பாடசாலையின் கடமையாகும். தேவைப்பட்டால் வேறு தகுதிவாய்ந்த ஆலோசனை நிலையங்களை நாடுங்கள்.

எந்த முறைகள் உதவியற்றவை

- உங்கள் பிள்ளையில் குற்றம் பிடித்தல்.
- குழப்பங்களை விளைவிக்கும் பிள்ளைகளின் சினேகமற்ற பெற்றோருடன் இது தொடர்பாகக் கதைத்தல்.பெரும்பாலானோர் தமது பிள்ளைகள் பக்கம் நின்று பிழையான தாக்குதல்களைச் சரியெனக் கதைப்பார்கள். அதேவேளையில் பெற்றோர் தமது பிள்ளையைத் தண்டித்தால் அதுவும் உங்கள் பிள்ளையைப் பின்னர் பாதிக்கும்.
- குழப்பம் விளைவிப்பவருடன் கதைத்தல். உங்கள் பிள்ளை சுயமாகத் தன் விடயங்களைச் சமாளிக்காது என்பதை நீங்கள் உறுதிப்படுத்துவதாகிவிடும். உங்கள் பிள்ளையின் நிலையைப் பலவீனப்படுத்துவீர்கள்.
- முதல்முறை ஆசிரியருடன் கதைப்பதற்கு பிள்ளையை அழைத்துச் செல்லல். பிள்ளைக்கு இச்சந்தர்ப்பம் சிக்கலாகவும் சுய குற்ற உணர்வுகளை பலப்படுத்தும்.

குழப்பதாரியின் பெற்றோருக்கான அறிவுரைகள்

உங்கள் பிள்ளை செய்வதைக்கண்டும் காணாதிருப்பதும், பிள்ளையைப் பாதுகாக்க செய்வதைச் சரியென்று நியாயம் கற்பிப்பதும் பிள்ளைக்கு உதவியற்றதாகும். பிள்ளையையும் பிள்ளையின் நடத்தைகளையும் பிரித்து வேறாகக் கணிப்பிடுங்கள். பிள்ளைக்கு மனிதமாக மதிப்பளித்து, ஆனால் அதன் பிழையான நடத்தைகளைச் சுட்டிக்காட்டி தெரிவியுங்கள்.

- நடந்த குழப்பங்களைப்பற்றிக் கலந்துரையாடுங்கள், இவற்றிற்கான காரணங்களைக் கண்டறியுங்கள்.
- குற்றஞ்சாட்டுவதைத் தவிருங்கள்.
- எல்லைகளை வரையறுங்கள். குழப்பம் விளைவித்தல் செயற்பாடுகளைப் பொறுத்திருக்காதீர்கள்.
- மீண்டும் பிழைகள் நடந்தால் கிடைக்கும் தண்டனைகளை அறிவியுங்கள்.
- நல்நடத்தைக்குத் திரும்ப உதவிகளைச் செய்யுங்கள்.
- ஆசிரியருடன் தொடர்பு கொண்டிருப்பதையும் நடத்தை மாற்றம் கண்காணிக்கப்படுவதையும் அறிவியுங்கள்.
- தாக்கப்பட்ட பிள்ளையுடன் முக்கியமாகப் பெற்றோருடன் தொடர்பு கொள்ளாதீர். சுயபாதுகாப்பாக அல்லது நியாயம் கற்பிப்பதாக கணிப்பிடப்படலாம்.
- தேவையானால் ஆலோசனைகளைத் தேடுங்கள். பிழையான நடத்தைகளிலிருந்து தன்னைத் திருத்திக்கொள்ள உங்கள் பிள்ளைக்கு உதவி தேவைப்படலாம். வளர்ப்பு ஆலோசகர், பாடசாலை உளவியலாளர், சிறுவர் இளைஞர் பயிற்சியாளர் போன்றோரை நாடுங்கள்.

ஊற்று:
- F. Alsaker, «Quälgeister und ihre Opfer», Huber Verlag, 2003
- D. Olweus, «Gewalt in Schulen», Huber Verlag, 1995
- «sonst bist du dran», Aktion Kinder- &Jugendschutz e.V., www.schueler-mobbing.de

பேர்ண் ஆரோக்கியத்திணைக்களத்தால் உருவாக்கப்பட்டது.

மேலதிகமாக வாசிப்பதற்கு

- J. Eckardt, Mobbing bei Kindern, 2006, Urania Verlag
- D. Krowatschek, Mobbing erfolgreich beenden, 2006, AOL Verlag

இணையத்தளம்

- www.seitenstark.de/mobbing-schluss-damit
- www.mobbing-info.ch
- www.schueler-mobbing.de

உதவிபெறுமிடங்கள்

- Berner Gesundheit, பேர்ண் ஆரோக்கியத்திணைக்களம், 031 370 70 70, www.bernergesundheit.ch
- Pädagogische Hochschule, கற்பித்தல்நெறி உயர்கல்வி நிலையம், 031 309 27 11, www.weiterbildung.phbern.ch
- Erziehungsberatung des Kantons Bern, பேர்ண் மாநிலத்தில் வளர்ப்பு ஆலோசனை, 031 633 41 41, www.erz.be.ch/erziehungsberatung
- Universität Bern, Alsaker Gruppe für Prävention, முற்பாதுகாப்பு அல்சாக்கர் குழு, பேர்ண் பல்கலைக்கழகம, www.praevention-alsaker.unibe.ch