Összeállította:
Dobák-Kiss Tímea - Gergely Gabriella

FESZGYI

BULLYING

MINDEN, AMIT TUDNI AKARSZ SZÜLŐKÉNT AZ ISKOLAI ZAKLATÁSRÓL



www.feszgyi.hu

SZÜLŐI KÉZIKÖNYV

ELŐSZÓ

Amikor Gabi és Timi megkért, hogy írjak előszót az iskolai zaklatással kapcsolatos szülői kézikönyvhöz, az első gondolatom az volt: *„Wow, de menő, még sose írtam előszót senkinek!”*. Aztán gyorsan megkérdeztem, nem akarnak-e inkább egy híresebb embert, akit mondjuk a saját édesanyján kívül esetleg más is ismer. Nem akartak. Hát vessenek magukra ezek után!

Tudni kell rólam, hogy a foglalkozásom talán a lehető legtávolabb áll a gyerekvédelemtől. Színházi producer vagyok. Az a foglalkozásom, hogy színházi előadásokat hozzak létre. Ha valaki három évvel ezelőtt azt mondja, hogy egyszer egy iskolai zaklatás elleni kampány vezetője leszek, valószínűleg a lehetőségekhez képest, úrinő módjára ugyan, de kinevetem.

Most, három évvel később pedig itt ülök és könnybe lábadt szemmel lapozgatom ezt a friss és ropogós füzetet, amit hosszú hónapok kemény munkájával rakott össze Gabi és Timi, akik nap mint nap olyan történetekkel találkoznak, amelyekről mi, szülők sokszor csak reméljük, hogy a mi gyerekeinkkel soha nem történnek meg.

Az én munkám az, hogy történetek kerüljenek a színpadra – abban bízva, hogy ezek a történetek talán hozzátehetnek valamit a világ megértéséhez. Gabi és Timi viszont nem a színház négy fala között dolgoznak, hanem a kőkemény valóságban, ahol ezek a történetek valóban megtörténnek.

Számomra egy színházi előadás, a Darázs volt az a pont, ahol ez a két világ váratlanul találkozott. A darab tulajdonképpen egy elképesztően izgalmas pszichothriller, aminek a gócpontja az iskolai zaklatás. A produkciót látva elözönlöttek minket a nagyon is valódi nézői történetek: diákoktól, szülőktől, pedagógusoktól, szakemberektől. Mindenkinek volt mesélnivalója, sokan sírtak, mert most értették meg, hogy ami velük történt - vagy amit ők okoztak másoknak-, az valójában nem volt oké... Ez indította el a NEM OKÉ kezdeményezést is, amelynek célja, hogy láthatóvá tegye az iskolai bántalmazást és megkeresse azokat az eszközöket, amik segíthetnek ennek kezelésében. Vagy éppen, megteremtse azokat, amik jelenleg nem léteznek...

Laikus kalandorként tett utazásaim során a gyermekvédelmi rendszerben talán elsőként azt értettem meg, hogy az iskolai zaklatás elleni küzdelem nem lehet egyéni feladat. És mégis, az egyetlen, ami jelenleg összeköt minket, az a magányos küzdelem. A tehetetlenség érzése.

Magam is tudom, hogy milyen nehéz tud lenni időnként kapcsolatot találni a saját gyerekeinkhez, én is éltem meg az esti lámpaoltás után váratlanul olyan helyzeteket, ahol hebegtem-habogtam, vajon mi a jó válasz erre? Mit mondjak? Mire tanítsam? Hova forduljak? Mit tegyek?

És itt kapcsolódik össze az a világ, amelyben én dolgozom, azzal a világgal, amelyben Gabi és Timi nap mint nap helytállnak.

Mert mindannyian azt szeretnénk, hogy a mi gyerekünkkel ilyen ne történhessen meg. A valóság azonban az, hogy a legtöbb közösségben jelen van az iskolai zaklatás. Ha a szerencsésebbek közé tartozunk és a felszínre kerül, akkor pedig olyan könnyű eszköztelennek érezni magunkat!

Ez a kézikönyv ebben próbál segíteni.

Tudom, hogy Gabiéknak sokszor széllel szemben kell ~~pisilniük~~ haladniuk és azt is tudom, hogy rengeteg dolgunk van még ezzel az egész üggyel. De őszintén hiszem, hogy amíg a gyermekvédelemben ilyen elkötelezett, kreatív, nyitott – és nem mellesleg nagyon jó humorú és jó fej – emberek dolgoznak, addig nekünk sem szabad feladni a reményt, hogy ez a világ egy jobb hely lehet.
És mi magunk is nagyon sokat tehetünk ezért. Néha az első lépés egészen egyszerű: kézbe venni egy könyvet, elolvasni, és elkezdeni beszélgetni róla.

Köszönöm Gabi és Timi!! És köszönöm Neked, aki kezedbe fogod ezt a kiskönyvet, hogy már ezzel is oly sokat teszel azért, hogy visszaszoríthassuk ezt a veszélyes jelenséget.

Gerlóczi Judit

Delta Produkció - ügyvezető
NEM OKÉ kampány vezetője

Ha digitális formában olvasod ezt a kis füzetet, az ajánlott online tartalmaknál "Katt!" a QR kódra!

TARTALOM

Mit tehetsz? 5
Mi az az iskolai bullying, avagy az iskolai kortárs zaklatás? 7
A gyerekek 2/3-a érintett! 7
Milyen formában jelenhet meg a zaklatás? 8
Kik a szereplői az iskolai zaklatásnak? 9
Miért fontos a megbélyegzés elkerülése? 9
A zaklatásban részt vevő gyerekek 10
Miért zaklatnak egyes gyerekek, fiatalok másokat? 11
Társas tényezők 12
Családi tényezők 12
Érzelmi tényezők 12
Iskolai tényezők 12
A zaklatást elkövető gyerekek két fő csoportja 13
Az iskolai zaklatás veszélyének kitett gyermekek 14
Az iskolai zaklatás figyelmeztető jelei 14
Miért nem kérnek segítséget a gyerekek? 15
Az iskolai zaklatás hatásai 16
Az iskolai zaklatás és az öngyilkosság közötti kapcsolat 16
Zaklatás és trauma 16
Mit jelent az ACE? 17
Az iskolai zaklatás mint negatív gyermekkori élmény 17
Hogyan védhetik meg magukat a fiatalok az iskolai zaklatástól? 18
Hogyan lehet semlegesíteni a zaklató viselkedést? 18
Stratégiák az internetes zaklatás megelőzésére 19
Tippek szülőknek - Hogyan beszélgessünk az iskolai zaklatásról? 20
Mit ne mondj szülőként? 21
Beszélj saját élményről 22
Ha gyermeked tanúja volt bántalmazásnak 22
Ha gyermeked nem tudja, hogy amit látott, az zaklatás volt 23
Ha aggódsz, hogy gyermeked zaklatást szenvedett el 23
Ha már tudod, hogy gyermeked zaklatást szenved el 24
Ha gyermeked zaklatott másokat 24
Hogyan vond be az iskolát? 25
Ajánlott videók és oldalak a témában 27

„A gyermekeink nem csupán eljátsszák, hanem élik a szerepeiket. Számukra nem ér véget az előadás amikor hazaérnek, hiszen a családi életüket a színház részének tekintik. A szövegkönyvet és a szerepeiket viszont bármikor újraírhatjuk, a cselekményt új irányba terelhetjük, a színpadot átrendezhetjük, a tragikus végkifejletet elvethetjük. Ám a színészek önmagukban nem képesek erre. Nekünk, a nézőtéren üldögélő felnőtteknek kell végre felállnunk a székből! Nem viselkedhetünk passzív közönségként: sem úgy, hogy el-el kalandozik a figyelmünk, és unatkozni kezdünk, sem úgy, hogy rémülten, szomorúan figyeljük az eseményeket. Nem vonulhatunk ki a nézőtérről, nem vetethetjük le a darabot a műsorról, nem küldhetjük haza a társulatot. Nem az a megoldás, ha kiátkozzuk a zaklatót és meggyászoljuk az áldozatot. Nem a gyermekeinkről kell lemondanunk, hanem az általuk játszott szerepekről. Nekik csupán egy új színdarabra volna szükségük, és mi vagyunk azok, akik ebben a segítségünkre lehetünk. Mielőtt azonban hozzáfognánk az új változat megalkotásához, meg kell vizsgálnunk, meg kell értenünk az eredeti előadást, amelynek a műfaja bizony tragédia."

Barbara Coloroso

(Zaklatók, áldozatok, szemlélők – Harmat kiadó, Budapest, 2025)



MIT TEHETSZ?

A felnőtteknek fontos szerepük van az iskolai zaklatás megelőzésében és kezelésében. Neked is szülőként, és hidd el, te is ezek közé a felnőttek közé tartozol, a változás rajtad is áll. Tudd meg ebből a kis füzetből, hogy mit tehetsz szülőként!

SZÜLŐK SZEREPE

A szülők kulcsszerepet játszanak a bullying, vagy magyarul a kortárs zaklatás megelőzésében és kezelésében. Ha tudod vagy gyanítod, hogy gyermeked zaklatás áldozata, számos forrás áll rendelkezésedre, amelyek segíthetnek és ebben a kis füzetben mi is fogunk neked ajánlani könyveket, weboldalakat, videókat és filmeket. A videókhoz, weboldalakhoz QR kódot is fogunk adni. Sok mindenről fogunk beszélni ebben a kiadványban, bár nem biztos, hogy ebben a pillanatban minden érdekel, de igyekeztünk úgy szerkeszteni ezt a kis füzetet, hogy könnyen megtaláld, ami téged a legjobban foglalkoztat.

MIRŐL IS LESZ SZÓ EBBEN A FÜZETBEN?

- Segítünk felismerni a figyelmeztető jeleket, amelyek arra utalnak, hogy gyermeked zaklatás áldozata, másokat zaklat vagy zaklatásnak volt szemtanúja. Bár ezek a jelek más problémákra is utalhatnak, de mindenképpen beszélj vele, ha bármilyen viselkedési vagy érzelmi változást mutat. Sokszor a gyerekek nem kérnek segítséget, ezért fontos tudni, hogy mire kell figyelni és felfigyelni szülőként. Ha gyermeked közvetlen veszélyben van, mert vagy önmagát, vagy másokat bántalmaz, azonnal kérj segítséget!
- Segítünk különbséget tenni, hogy mi zaklatás és mi nem az! A zaklatás mibenlétének a megértése az első lépés a zaklatás megelőzésére vagy kezelésére vonatkozó terv kidolgozásában.
- Az internetes zaklatás gyakran más stratégiákat igényel, mint a személyes zaklatás. Ez viszont önmagában egy nagy téma, ezért erre szuper weboldalakat ajánlunk.
- Hogyan beszélj gyermekeddel a zaklatásról? Szülővé válásodtól kezdődően a figyelem, a bizalom és az őszinte, nyitott beszélgetés a gyermekeddel a kulcsa annak, hogy megtudd, hogy van a gyereked, mi történik vele. (Kamaszkorban ez néha nagyon nehéz, de ne add fel, túlélitek!)
- Ha tudod vagy gyanítod, hogy zaklatás történt, tanuld meg, hogyan derítheted ki, mi történt gyermekeddel. A történtek értése, megértése segíthet az iskola vagy például a szülői közösséggel való egyeztetésben is.

DE MINDENEKELŐTT, OLVASD EL EZT A KIS FÜZETECSKÉT ÉS NE FELEDD, HOGY AZ ISKOLAI SZOCIÁLIS MUNKÁSOKAT BÁTRAN KERESHETED, HA ISMERETEKRE, TANÁCSRA VAN SZÜKSÉGED, VAGY AZÉRT - ÉS EZ NAGYON FONTOS BULLYING ESETÉN-, HOGY KÖZÖSSÉGI SZINTEN IS ELINDULJON A VÁLTOZÁS!

ISMERD MEG A FESZGYI OVISULIS CSAPATÁT!

MI AZ AZ ISKOLAI BULLYING, AVAGY AZ ISKOLAI KORTÁRS ZAKLATÁS?

A zaklatás nemkívánatos, agresszív viselkedés iskoláskorú gyermekek körében, amely valós vagy vélt hatalmi egyensúlyhiányt eredményez. A bullying mindig tudatos stratégia, célja a társas hierarchiában elfoglalt pozíció megszerzése, megtartása vagy megerősítése. A viselkedés idővel ismétlődik vagy fennáll az ismétlődés lehetősége. **A bullying a hatalomról szól és nem egy konfliktushelyzet a gyerekek között.**

Ahhoz, hogy viselkedést zaklatásnak vagy más szóval bullyingnak nevezhessük, az alábbi jellemzőknek egyszerre kell igaznak lennie:

- **Erőszakos és támadó**
- **Hatalmi egyensúlyhiány van jelen**
- **Ismétlődik vagy valószínű, hogy ismétlődni fog**
- **Szándékos és tudatos**

A zaklatás magában foglal olyan cselekedeteket, mint például a fenyegetés, pletykák terjesztése, valakinek a fizikai vagy szóbeli bántalmazása, fontos vagy kedves tárgyak rongálása, eltüntetése, esetleg egy csoportból való szándékos kiközösítés.

A GYEREKEK 2/3-A ÉRINTETT!

Az UNICEF Magyarország széleskörű felmérést végzett a magyar középiskolás gyerekek körében az iskolai zaklatással, az erőszak elterjedtségének mértékével és működésmódjával kapcsolatban. A kutatás aggasztó eredményeket mutat. A megkérdezettek **kétharmada** arról számolt be, hogy tanulmányai során **rendszeresen éri vagy érte fizikai, lelki vagy verbális erőszak**, és az esetek csaknem felében **napi szinten**. A **magyar tizenévesek négyötöde** (**85 százaléka**) már **legalább egyszer megtapasztalta** az iskolai bántalmazást. Minden második, az iskolában bántalmazott gyerek zaklatása az online térben is folytatódott.[1]

Egy 2022 őszi országos online felmérés szerint a 12 és 20 év közötti magyar fiatalok közül csak minden ötödik fiatal állítja, hogy osztályközösségében NEM ismer sem bántalmazást elszenvedőt, sem bántalmazást elkövetőt, **tehát öt gyerekből négyen ismernek iskolai zaklatást elkövetőt vagy azt elszenvedőt.** A legtöbb gyerek azt mondta, hogy amikor zaklatással találkozott, először a szülőkhöz, osztályfőnökhöz és az osztálytársakhoz fordultak, akiknek köszönhetően javult is helyzet. A válaszadók **negyede azonban úgy érzi, hogy senkivel nem tudja megosztani a problémáját.**[2]

[1] https://unicef.hu/ezt-tesszuk-itthon/hazai-kutatasok/iskolai-kortars-bantalmazas
[2] https://unicef.hu/wp-content/uploads/2022/11/median_unicef_2022_iskolai_zaklatas_jelentes.pdf

Az eredmények alapján elmondhatjuk, hogy az iskolai zaklatás jóval elterjedtebb, mint azt általában hinnénk és az is elgondolkodtató, hogy mennyire vesszük azt észre mi felnőttek. És ha észre is vesszük, vajon beavatkozunk? S ha igen, hogyan?

Gyere, nézzük meg együtt, maradj velünk és olvass tovább!

Ismeretek és tudás nélkül nincs eredményes cselekvés. Ezért fontos, hogy pontosan tudjuk, hogyan történik a zaklatás és kik a szereplői.

MILYEN FORMÁBAN JELENHET MEG A ZAKLATÁS?

A zaklatásnak három formája van:

A **verbális zaklatás** durva dolgok kimondása vagy írása. A verbális zaklatás magában foglalja a következőket:

- ugratás,
- gúnyolódás, csúfolás,
- nem megfelelő szexuális megjegyzések,
- kár okozásával való fenyegetőzés.

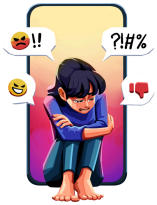
A **társas** (**vagy szociális**) **zaklatás** - amit kapcsolati zaklatásnak is neveznek - valakinek a hírnevét vagy kapcsolatait sérti. Társas zaklatás lehet:

- egy gyerek szándékos kizárása, kiközösítése a csoportból;
- amikor azt mondja egyik gyerek a másiknak, hogy ne legyen barátja valakinek;
- pletykák terjesztése;
- egy gyerek nyilvános megszégyenítése.

A **fizikai zaklatás** magában foglalja egy gyerek testének bántalmazását vagy tárgyainak rongálását. Fizikai zaklatás lehet:

- ütés/rúgás/csípés/lökdösődés,
- köpködés,
- amikor elveszik vagy összetörik, megsemmisítik egy társ tárgyait;
- gúnyos vagy durva kézmozdulatok.

HOL ÉS MIKOR TÖRTÉNIK A ZAKLATÁS?



A zaklatás előfordulhat iskolaidő alatt vagy után. Bár a jelzett zaklatási esetek többsége az iskolaépületben történik, jelentős százalékuk olyan helyeken is előfordul, mint a játszótér vagy egy közlekedési eszköz. Előfordulhat iskolába menet vagy onnan jövet, vagy egyre gyakrabban az interneten is.

KIK A SZEREPLŐI AZ ISKOLAI ZAKLATÁSNAK?

A gyerekek sokféle szerepet játszhatnak és itt fontos tudnod, hogy a gyerekek a bullying, vagyis az iskolai zaklatás során valójában szerepeket játszanak egy tragikus színdarabban.

A gyerekek zaklathatnak másokat vagy lehetnek a zaklatás elszenvedői. Lehetnek tanúi is annak, ahogy iskolatársukat zaklatják. Előfordulhat, hogy egy gyereknek több szerepe is van. Fontos megérteni a többszörös szerepet ahhoz, hogy eredményesen avatkozhassunk be és megelőzzük vagy kezeljük a zaklatást.

MIÉRT FONTOS A MEGBÉLYEGZÉS ELKERÜLÉSE?

Amikor egy zaklatási helyzetről beszélünk, könnyű beleesni a megbélyegzés csapdájába és a másokat zaklató gyerekeket „zaklatóknak", a célpontokat pedig „áldozatoknak" nevezni - de ennek következményei lehetnek. A negatív viselkedésre irányuló figyelem megerősíti a negatív viselkedést. Amikor a gyerekeket „zaklatónak" vagy „áldozatnak" bélyegzik, az a következőket eredményezheti:

- Azt az üzenetet küldi, hogy a gyermek viselkedése nem változtatható meg.
- A megbélyegzés nem ismeri fel a gyermekek által betölthető többféle szerepet.
- Figyelmen kívül hagyja a viselkedéshez hozzájáruló egyéb tényezőket, például a kortársak befolyását vagy az iskolai légkört.

A szülők, tanárok, tisztelt és szeretett felnőttek szavai nemcsak leírják a valóságot, hanem építik is azt. Amikor szétválasztjuk a gyermeket és a viselkedését, valójában az önbeteljesítő jóslat negatív spirálját törjük meg. A megbélyegzés a múltba zárja a gyereket ("ilyen vagy"), azonban, ha elkerülöd a címkézést, a megbélyegzést és helyette a viselkedéséről beszélsz, az a jövő felé nyitja meg a gyereket ("erre vagy képes").

Tehát ahelyett, hogy címkéznéd a gyerekeket, inkább a viselkedésükre figyelj. Például:

- Ahelyett, hogy „zaklatónak" neveznéd a gyereket, inkább úgy beszélj róla, mint „a zaklatást elkövető gyerek".
- Ahelyett, hogy „áldozatnak" neveznéd a gyereket, inkább úgy beszélj róla, mint „a zaklatást elszenvedő gyerekről".

Akár egyetértesz a címkézés kerülésével, akár nem – egyet ne felejts el: a gyerekek szerepeket játszanak, a forgatókönyv és a díszletek úgy tűnhet, hogy adottak, de mi felnőttek a gyerekekkel együtt megváltoztathatjuk mindhármat!



A ZAKLATÁSBAN RÉSZT VEVŐ GYEREKEK

A gyerekek zaklatásban betöltött szerepe nem korlátozódik azokra, akik másokat zaklatnak, és azokra, akiket zaklatnak. Ezért egyes kutatók a „zaklatás köréről" beszélnek, hogy meghatározzák mind a zaklatásban közvetlenül részt vevőket, mind azokat, akik aktívan vagy passzívan segítik a zaklató viselkedést, vagy védekeznek ellene.

Az elsődleges szereplők:

- **Zaklatást elkövető gyerekek:** Számos kockázati tényező járulhat hozzá a gyermek ilyen viselkedéshez. Ezeknek a diákoknak is támogatásra van szükségük ahhoz, hogy megváltoztassák viselkedésüket és kezeljék azokat a kihívásokat, amelyek befolyásolhatják a viselkedésüket.
- **Zaklatást elszenvedő gyerekek:** Valójában bárki lehet zaklatást elszenvedő gyerek, azonban vannak olyan jellemzők, kockázatok, amelyek nagyobb valószínűséggel teszik ki a gyermeket zaklatásnak (pl: túlsúlyos, „furcsa", fogyatékkal élő, rosszabb anyagi helyzetű, más kultúrájú). Nekik is segítségre van szükségük ahhoz, hogy megtanulják, hogyan reagáljanak a zaklatásra.

Még ha egy gyermek nem is elsődleges szereplője a zaklatás körének, hozzájárulhat a zaklató viselkedéshez. A zaklatás tanúja is hatással lehet az elkövető gyermekre, ezért fontos, hogy megtanulja, mit tehet.

A másodlagos szereplők az úgynevezett szemlélődők, akik a következő szerepeket játszhatják el:

- **Asszisztensek**: Ők nem feltétlenül maguk a kezdeményezői vagy vezetői a zaklatásnak, de részt vesznek benne és segítik a zaklatást elkövető gyereket.
- **Megerősítők**: Ők nem vesznek részt közvetlenül a zaklató viselkedésben, de közönséget adnak hozzá. Gyakran nevetnek, tapsolnak, drukkolnak vagy más módon támogatják a zaklatást elkövető gyerekeket és ez ösztönözheti a zaklatás folytatását.

- **Kívülállók**: Ők elkülönülnek a zaklató helyzettől. Sem a zaklató viselkedést nem erősítik meg, sem a zaklatott gyermeket nem védik meg – „csak” figyelnek. Ennek ellenére az, hogy van közönség, bátoríthatja a zaklató viselkedést. Ezek a gyerekek gyakran szeretnének segíteni, de nem tudják, hogyan tehetnék. A cél az ő esetükben az, hogy megtanulhassák, hogyan legyenek „többek, mint szemlélők”.
- **Védelmezők**: Ezek a gyerekek vigasztalják a zaklatott gyermeket és a védelmére kelhetnek, amikor zaklatás történik.

Fontos megjegyezni, hogy a legtöbb gyerek idővel egyszerre több szerepet is betölt a zaklatásban.

A tanároknak, iskolapszichológusoknak, iskolai szociális munkásoknak a zaklatás kezelésekor minden gyermeket be kell vonnia, nem csak azokat, akikről köztudott, hogy elsődleges szereplői a zaklatásnak: a zaklatás elkövetőjét és annak elszenvedőjét. Miért? Mert nincs bullying közösség-közönség nélkül!

A BULLYING VAGY ISKOLAI ZAKLATÁS NEM EGYÉNEK KÖZÖTT, HANEM CSAKIS KÖZÖSSÉGI SZINTEN ELŐZHETŐ MEG VAGY KEZELHETŐ!

MIÉRT ZAKLATNAK EGYES GYEREKEK, FIATALOK MÁSOKAT?

Ha egy gyerek vagy kamasz biztonságban érzi magát és támogatást kap egyrészt a családjától, másrészt az iskolájától és társaitól, akkor kevésbé hajlamos másokat zaklatni - de nem mindenki részesül támogatásban. Minden ember egyedi és számos tényező járulhat hozzá a zaklató magatartáshoz, akár egyszerre több is. Ezek közül sorolunk fel néhányat alább.

ÉRZELMI TÉNYEZŐK

TÁRSAS TÉNYEZŐK



CSALÁDI TÉNYEZŐK





ISKOLAI TÉNYEZŐK



TÁRSAS TÉNYEZŐK

Egyes gyerekek azért zaklatnak másokat, hogy:

- társas hatalmat szerezzenek vagy megtartsák azt, illetve javítsák helyzetüket a társaságukban (szociális dominancia);
- kimutassák hűségüket egy társaság felé és beilleszkedjenek oda;
- valakit ki akarnak zárni a társaságból azért, hogy megmutassák, ki tartozik a csapathoz és ki nem;
- irányítsák egy vagy több társuk viselkedését.

CSALÁDI TÉNYEZŐK

Egy zaklatást elkövető gyerek lehet, hogy:

- otthon is zaklatást, agressziót vagy erőszakot és bántalmazást tapasztal;
- azt tapasztalja, hogy a családja nem nyújt érzelmi támogatást;
- szülei tekintélyelvűen nevelik, nem tűrnek ellentmondást, rideg, merev és korlátozó környezetben nő fel;
- azt tapasztalja a családjában, hogy a felnőttek túlságosan engedékenyek vagy a szülei kevéssé vesznek részt az életében.

ÉRZELMI TÉNYEZŐK

Néhány gyerek, aki másokat zaklat, lehet, hogy:

- korábban zaklatás áldozata volt vagy jelenleg is az;
- nincs biztonságérzete és alacsony az önértékelése, ezért másokat zaklat, hogy dominánsnak érezze magát;
- nem érti mások érzelmeit;
- nem tudja, hogyan kell kontrollálnia az érzelmeit, ezért azokat másokon vezeti le;
- nem rendelkezik azokkal a készségekkel, amelyekkel egészséges módon kezelhetné a társas helyzeteket.

ISKOLAI TÉNYEZŐK

Előfordul, hogy a zaklatást elkövető gyerek:

- olyan iskolába jár, ahol a magatartási problémákat és a zaklatást nem kezelik megfelelően;
- kiközösítésnek, elutasításnak vagy megbélyegzésnek van kitéve az iskolában.

A ZAKLATÁST ELKÖVETŐ GYEREKEK KÉT FŐ CSOPORTJA

- Az egyik típusba sorolható gyerekek jó kapcsolatot ápolnak a társaikkal, társas hatalommal rendelkeznek, túlságosan törődnek a népszerűségükkel és szeretnek másokat irányítani vagy felettük uralkodni.
- Mások inkább elszigeteltek a társaiktól, lehet, hogy depressziósak vagy szorongóak, alacsony az önértékelésük, kevésbé vesznek részt az iskolai életben, könnyen befolyásolhatóak a társaik által vagy nem tudnak azonosulni mások érzéseivel.

Azok a gyerekek, akikre az alább felsoroltak jellemzőek, szintén nagyobb valószínűséggel zaklatnak másokat:

- agresszívek vagy könnyen frusztrálódnak,
- kevesebb szülői figyelmet kapnak vagy problémáik vannak otthon,
- rossz véleménnyel vannak másokról,
- nehézséget okoz nekik a szabályok betartása,
- pozitívan tekintenek az erőszakra,
- olyan barátaik vannak, akik másokat zaklatnak.

Ne feledd, hogy azoknak, akik másokat zaklatnak, nem kell erősebbnek vagy nagyobbnak lenniük azoknál, mint akiket zaklatnak. A hatalmi egyensúlyhiány számos forrásból fakadhat: népszerűség, erő vagy értelmi képességek és a zaklató gyerekek egyszerre több ilyen jellemzővel is rendelkezhetnek.

Bár nem menti fel a zaklatást elkövetőket, de fontos tudnunk, hogy az esetek többségében ők maguk is bántalmazó környezetből érkeznek, nem ismernek mást, csak alá- és fölérendeltséget és ezért csak az erőt és a hatalmat ismerik el. Ennek azonban nem kell örökre így maradnia, **a viselkedés minden körülmények között megváltoztatható!**



Ha bántanak téged vagy bárki mást a környezetedben, kérj segítséget!

unicef

AZ ISKOLAI ZAKLATÁS VESZÉLYÉNEK KITETT GYERMEKEK

Általában véve az iskolai zaklatást elszenvedők esetében az alábbi egy vagy több kockázati tényező lehet jelen:
• különböznek a társaiktól;
• gyengének tűnnek, vagy olyannak, aki nem tudja magát megvédeni;
• depressziósak, szorongóak vagy alacsony az önértékelésük;
• kevésbé népszerűek, mint mások és kevés barátjuk van, esetleg magányosak;
• nem jönnek ki jól másokkal, idegesítőnek vagy provokatívnak tűnnek, vagy éppen minduntalan arra törekednek, hogy figyelmet kapjanak, mégpedig mások kárára.

Az azonban, hogy egy gyermeknél jelen van egy vagy több kockázati tényező, még nem jelenti azt, hogy zaklatni fogják.

AZ ISKOLAI ZAKLATÁS FIGYELMEZTETŐ JELEI

Számos figyelmeztető jel utalhat arra, hogy valaki zaklatás elszenvedője vagy elkövetője. A figyelmeztető jelek felismerése az első fontos lépés az iskolai zaklatás elleni fellépésben. Tudnunk kell, hogy nem minden gyermek kér segítséget.

Fontos beszélni azokkal a gyerekekkel, akiknél az iskolai zaklatás alább felsorolt jelei mutatkoznak. Ezek a figyelmeztető jelek ugyan más problémákra is utalhatnak, azonban a gyerekkel való beszélgetés segíthet a probléma gyökerének azonosításában.

Jelek, amelyek zaklatásra utalnak: figyelj a gyermekben bekövetkező változásokra! Ne feledd azonban, hogy nem minden zaklatást elszenvedő vagy elkövető gyermek mutat figyelmeztető jeleket.

Néhány jel, amely arra utalhat, hogy gyermeked zaklatást szenvedhet el:

- megmagyarázhatatlan sérülések,
- elveszett vagy megrongált ruhák, könyvek, elektronikai eszközök vagy ékszerek,
- gyakori fejfájás vagy hasfájás, rosszullét vagy betegség színlelése,

- étkezési szokások változása: például étkezések kihagyása vagy falásrohamok,
- a gyerek éhesen jöhet haza az iskolából, mert nem evett ebédet,
- alvási nehézségek vagy gyakori rémálmok,
- romló tanulmányi eredmények, az iskolai feladatok iránti érdeklődés elvesztése vagy az iskolába járás elkerülése,
- a barátok hirtelen elvesztése vagy a társas helyzetek elkerülése,
- tehetetlenség érzése vagy csökkent önértékelés,
- önpusztító viselkedés: például elszökés otthonról, önkárosítás vagy öngyilkosságról való beszéd.

Ha ismersz valakit, aki súlyosan szorong vagy veszélyben van, ne hagyd figyelmen kívül a problémát és kérj azonnal segítséget!
Hívd a 116-111-es ingyenes telefonszámot!

Szülőknek

Chat

Fiataloknak

Jelek, amelyek arra utalnak, hogy egy gyermek másokat zaklat

A gyerekek akkor zaklatnak másokat, ha:

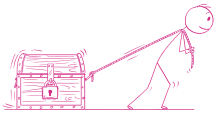
- fizikai vagy verbális agresszióba keverednek,
- vannak olyan barátaik, akik másokat zaklatnak,
- egyre agresszívabbak,
- gyakran küldik őket az igazgatói irodába vagy büntetésbe,
- megmagyarázhatatlanul sok pénzük vagy új tárgyaik vannak,
- nem vállalnak felelősséget a tetteikért vagy azt másokra hárítják,
- versengőek és aggódnak a hírnevük vagy népszerűségük miatt.



MIÉRT NEM KÉRNEK SEGÍTSÉGET A GYEREKEK?

Sokféle okból nem beszélnek az iskolai zaklatásról a felnőtteknek:

- A gyerekek szeretnék saját maguk megoldani a problémát, hogy újra érezhessék, hogy ők irányítanak. Attól tarthatnak, hogy gyengének vagy árulkodónak tartják őket, ha nem ők maguk oldják meg a problémát.
- A gyerekek félhetnek attól, hogy a zaklatójuk megtorolja a segítségkérést.



- Az iskolai zaklatás megalázó élmény lehet. A gyerekek nem akarják, hogy a felnőttek megtudják, mit mondanak róluk, függetlenül attól, hogy az állítások igazak vagy sem. Attól is félhetnek, hogy a felnőttek gyengének tartják és megbüntetik őket.
- Az iskolai zaklatás elszenvedői már eleve a társaiktól elszigetelve érzik magukat. Úgy érezhetik, hogy senki sem törődik velük és senki sem érti meg őket.
- A gyerekek attól is félhetnek, hogy társaik elutasítják őket. Ugyanis a barátok védelmet nyújtanak az iskolai zaklatással szemben és ezért érthető, hogy nem akarják elveszíteni ezt a támogatást.

AZ ISKOLAI ZAKLATÁS HATÁSAI

Az iskolai zaklatás mindenkire hatással van. Ma már tudjuk, hogy a bullying számos negatív következménnyel jár: hat a mentális és fizikai egészségre, összefügghet a kábítószer-fogyasztással és az öngyilkossággal. Fontos tehát beszélni a gyerekekkel, hogy az iskolai zaklatásra fény derüljön!

AZ ISKOLAI ZAKLATÁS ÉS AZ ÖNGYILKOSSÁG KÖZÖTTI KAPCSOLAT

A média gyakran hozza összefüggésbe az iskolai zaklatást és az öngyilkosságot. Azonban a zaklatást elszenvedő gyerekek és fiatalok többsége nem gondol öngyilkosságra és nem tanúsít öngyilkos magatartást.

Bár az iskolai zaklatás elszenvedői öngyilkosságra hajlamosak lehetnek, az öngyilkosság oka nem kizárólag az iskolai zaklatás. Számos tényező hozzájárul az öngyilkosság kockázatához, többek között a depresszió, a családi problémák és a traumás múlt. Ez a kockázat tovább nőhet, ha ezek a gyerekek nem kapnak támogatást a szülőktől, a kortársaktól és az iskolától. Az iskolai zaklatás tovább ronthatja a már amúgy is kedvezőtlen helyzetüket.

ZAKLATÁS ÉS TRAUMA

A zaklatás tartós hatással lehet minden érintettre: a zaklatást elszenvedőkre, a zaklatást szemtanúként végig nézőkre és a zaklatást elkövetőkre is. **Valójában a zaklatás egy negatív gyermekkori élménynek (ACE) minősül.**

A negatív gyermekkori élmények olyan traumatikus események, mint például a bántalmazás, az elhanyagolás vagy a családi problémák, amelyek hosszan tartó negatív hatással lehetnek a gyermek érzelmi, fizikai és mentális egészségére. Ezek az élmények megváltoztathatják az agyi fejlődést, gyengíthetik az érzelmi feldolgozást segítő agyi területeket és ezáltal befolyásolhatják a felnőttkori viselkedést és reakciókat.

MIT JELENT AZ ACE?

Az elnevezés

Az angol "Adverse Childhood Experiences" kifejezés rövidítése, magyarul úgy nevezzük, hogy "negatív gyermekkori élmények".

Mi tartozik ide?

Különböző típusú negatív élmények, mint például a fizikai, érzelmi vagy szexuális bántalmazás, elhanyagolás, vagy a családon belüli problémák, mint az alkoholizmus, mentális betegség vagy válás.

Hogyan hatnak a gyermeki agyra a negatív gyermekkori élmények?

- A negatív élmények által kiváltott tartós stressz túlélési üzemmódba helyezheti az agy olyan részeit, mint a hippokampusz (memóriáért felelős), az elülső kéreg (logikus gondolkodásért felelős) és az amigdala (érzelmek feldolgozásáért felelős).
- Ez a túlterheltség meggyengítheti ezeket az agyi területeket, ami befolyásolhatja a fiatal- és felnőttkori reakciókat és viselkedést.

Mi a következménye a felnőttkorban?

- A negatív gyermekkori élmények növelhetik a krónikus testi- és lelki betegségek, valamint más egészségügyi problémák kockázatát felnőttkorban.
- Az egyénre gyakorolt hatás súlyossága a traumatikus élmények milyenségétől, időtartamától és erősségétől függ.

AZ ISKOLAI ZAKLATÁS MINT NEGATÍV GYERMEKKORI ÉLMÉNY

Az iskolai zaklatás elszenvedőjévé vált gyermekeknél negatív lelki egészségügyi hatások jelentkezhetnek: szomorúság, magányosság és elszigeteltség érzése. A fizikai egészség is károsodhat: az alvászavarok, szívbetegségek, étkezési zavarok és egyéb betegségek felnőttkorig is fennmaradhatnak. A tanulmányi eredmények romolhatnak és az iskolai részvétel akár jelentősen csökkenhet, egyes gyerekek pedig erőszakkal válaszolhatnak a zaklatásra.

Az erőszak, a bántalmazás minden formájának elszenvedése vagy pusztán az, hogy szemtanúja annak - különösen, ha ez rendszeres-, az minden szempontból negatív gyermekkori élménynek minősül.

Azok pedig, akik szemlélői lesznek mások zaklatásának, ezt ugyanúgy negatív gyermekkori élményként élhetik meg. Körükben magasabb lehet a dohányzás, az alkoholfogyasztás és a kábítószer-használat kockázata. A fizikai és érzelmi erőszaknak való kitettség számtalan negatív lelki és fizikai egészségügyi következménnyel járhat. Az internetes zaklatás azonnali, nem kiszámítható, vírusszerű és tartós jellege miatt további sérüléseket és stresszt okoz.

Az érzelmi sérülések hatással lehetnek a gyermekek világnézetére, az emberekhez való viszonyukra, valamint arra, hogy hol érzik magukat biztonságban és megértve.

HOGYAN VÉDHETIK MEG MAGUKAT A FIATALOK AZ ISKOLAI ZAKLATÁSTÓL?

A gyerekek gyakran felteszik a következő kérdéseket: „Mit tehetek azért, hogy véget vessek az iskolai zaklatásnak?" vagy „Hogyan védhetem meg magam az iskolai zaklatástól?". Ez a fejezet az iskolai zaklatás valószínűségét csökkentő, gyerekeknek szóló innovatív stratégiákat tárgyalja. Ha szülőként tippeket szeretnél adni gyermekednek, itt találsz jó néhányat a teljesség igénye nélkül. Gondold tovább bátran!

HOGYAN LEHET SEMLEGESÍTENI A ZAKLATÓ VISELKEDÉST?

A semlegesítés azt jelenti, hogy valamit teszünk annak érdekében, hogy a zaklató viselkedés hatalmát és hatékonyságát gyengítsük. Például a jó szociális készségekkel rendelkező gyerekek és fiatalok humorral háríthatják el a zaklatást elszenvedőként vagy szemlélőként. Egy tanulmány megállapította, hogy a humor vagy a „viccelődés" hatékonyabb válasz az iskolai zaklatásra, mint néhány tipikusabb reakció, mint például a látszólagos közöny, a megtorlás, az agresszor felszólítása a zaklatás abbahagyására, a távozás vagy akár a szülők, tanárok értesítése. Azonban a humor, különösen zaklatási helyzetekben, nem mindenkinek megy könnyedén és nem is elvárható. A gyerekedet te ismered legjobban, beszélgess vele, hallgasd meg, és ha ő nyitott a humorra mint stratégiára, akár adj neki tippeket és viseld el, hogy megkapod, őskövület vagy.

Íme néhány módszer, amelyről bebizonyosodott, hogy hatékonyan reagál az iskolai és az internetes zaklatásra, és amelyet a fiatalok is alkalmazhatnak:

- Kérjél segítséget egy számodra megbízható felnőttől (pedagógus, iskolapszichológus, iskolai szociális munkás), baráttól vagy osztálytárstól, ha úgy érzed, fenyegető helyzet áll elő.
- Legyél határozott (de ne agresszív, ne verekedj és ne csúfolódj vissza), ha ez lehetséges.
- Használj humort, hogy eltereld a fenyegető helyzetet.
- Kerüld a tudottan veszélyes helyeket, vagy távozz, mielőtt lehetőség adódik arra, hogy zaklató helyzet alakuljon ki.
- Érts egyet a lekicsinylő megjegyzéssel, vagy „vállald azt magadra", hogy elhárítsd a veszélyt.
- Sétálj a barátaiddal vagy egy kis baráti társasággal.
- Használj pozitív önmegerősítő gondolatokat, hogy megőrizd pozitív önértékelésedet egy incidens során.
- Kerüld az érzelmek kimutatását, amikor zaklatás történik, mert ez bátoríthatja a zaklatót.

STRATÉGIÁK AZ INTERNETES ZAKLATÁS MEGELŐZÉSÉRE

- Soha ne fogadj el ismeretlen személyektől érkező barát/ismerős megkereséseket.
- Alkalmazd az „anya" elvet: ne tegyél közzé és ne ossz meg olyan fényképeket vagy videókat, amelyeket soha nem mutatnál meg az édesanyádnak, édesapádnak vagy más fontos felnőttnek.
- Alkalmazd az „örökre" elvet: mindig gondolj arra, hogy minden, amit online közzéteszel, az örökre ott marad.
- Kövesd a „nincs magánélet" elvet: mindig gondolj arra, hogy a kibertérben mindenki hozzáférhet az rólad szóló információkhoz.
- Kövesd az „ex" elvet: milyen következményei lennének annak, ha a volt barátotok vagy barátnőtök hozzáférhetne azokhoz a tartalmakhoz, amelyeket éppen megosztani akarsz?
- Blokkold a fenyegető vagy gyanús személyeket, hogy ne láthassák a profilodat és a személyes adataidat.
- Ne tegyél közzé provokatív, botrányos vagy lázító megjegyzéseket az interneten.
- Ne válaszolj és ne állj bosszút cyberbullying esetében.

- Rendszeresen változtasd meg a webhelyek és alkalmazások jelszavát és azonnal töröld a feltört profilokat.
- Kerüld azokat a webhelyeket, közösségi felületeket és alkalmazásokat, amelyeknek a biztonsága gyenge, könnyű hozzáférést biztosítanak a személyes adatokhoz vagy ösztönzik az idegenek közötti interakciókat.
- Győződj meg arról, hogy az információkat jóváhagyták, még mielőtt közzéteszed vagy megosztod őket a közösségi médiában.
- Korlátozd az interneten való részvételedet néhány ismerős webhelyre.
- Kerüld az olyan webhelyeket, amelyek nem rendelkeznek megfelelő adatvédelmi beállításokkal.
- Soha ne vegyél részt szextingben, azaz magánjellegű szexuális tartalmú képeket vagy üzeneteket ne ossz meg.

Jó stratégiák iskolai zaklatás esetére (videók):

SULINYUGI



TIPPEK SZÜLŐKNEK - HOGYAN BESZÉLGESSÜNK AZ ISKOLAI ZAKLATÁSRÓL?

A gyerekek, akik elszenvedői vagy tanúi voltak a zaklatásnak, szeretnének beszélni erről a szüleikkel, viszont az nehézség lehet számukra, hogyan hozzák fel a témát. Emellett tarthatnak attól is, hogy „bajba kerülnek" amiatt, ami történt. Mások szégyenkezhetnek vagy zavarban lehetnek. Te mint szülő ugyan észreveszed a gyermeked viselkedésében bekövetkezett változásokat, az viszont nehéz lehet, hogy úgy beszélj erről vele, hogy ne érezze magát kényelmetlenül.

Ne várj addig, amíg az iskolai zaklatás bekövetkezik, beszélgess erről a gyerekeddel mielőbb. Az iskolai zaklatás gyakoribb, mint gondolnád: a gyerekek egynegyede volt már elszenvedője zaklatásnak. **Nyílt, őszinte beszélgetésekkel építheted ki a bizalmat gyermekeddel már egészen kicsi korától és ezzel megalapozhatod a későbbi bizalmat és őszinteséget egész életre.** Ezek a párbeszédek lehetőséget nyújtanak a számodra az értékek átadására és arra, hogy megismerd gyermeked tapasztalatait, érzéseit, gondolatait és esetleges kétségeit. Így a későbbiekben gyermeked könnyebben fordul hozzád, ha zaklatást lát vagy elszenved.

MIT NE MONDJ SZÜLŐKÉNT?

- Bagatellizáló mondatok („Ez csak gyerekcsíny, ugratás”)
- Hibáztató mondatok („Biztos provokáltad”, „De azért te sem vagy szent!”)
- Elhamarkodott megoldások („Üss vissza”, „Holnaptól nem mész oda”)
- A férfiasságának, a belső erejének a megkérdőjelezése („Mit pityogsz? A fiúk nem sírnak!”)
- „Nem szép dolog árulkodni!” - A segítségkérés nem árulkodás, hanem fontos lépés abban, hogy megoldjuk a problémákat. Ha beszélünk arról, hogy mi történt, segíthetünk megállítani a bántalmazást, és azokat is támogathatjuk, akik bármilyen módon részt vettek egy iskolai zaklatásban. **Itt találsz egy nagyon jó kis táblázatot, segítségével könnyebben eldöntheted, mi segítőszerep és mi nem az:**

Soha ne felejtsd, hogy ő nem te vagy. Ami neked nem fájt, vagy ezt hiszed most, hogy túlélhető és a felnövés része, azt ő egyáltalán nem biztos, hogy így éli meg. Nem is biztos, hogy így kell megélnie.

Legyen az a célod, hogy egészséges felnőtt váljon belőle, akinek vannak igaz barátai, vannak érzelmei és kapcsolódni tud másokhoz. Ha most úgy érzed, hogy a gyereked gyenge, attól lesz erős, ha bízol benne és elfogadod őt olyannak, amilyen és támogatod abban, amiben ő jó.






Kezdeményezz beszélgetéseket az autóban, házi feladat előtt vagy után, vacsora vagy reggeli közben, vagy amikor valamit együtt csináltok. Legyél laza és érdeklődő. Beszélj a napi programról. Hallgass. Mutasd meg, hogy bízol benne. Tegyél fel kapcsolódó, biztonságot adó **nyitott kérdéseket** a napjáról vagy a tevékenységéről:

- Mi volt a legviccesebb dolog, ami ma történt?
- Mi volt a legjobb és a legrosszabb dolog, ami ma történt veled?
- Mit újat tanultál egy barátodról vagy egy másik diákról a héten?
- Mit változtatnál a mai napodon?

BESZÉLJ SAJÁT ÉLMÉNYRŐL

Például ossz meg egy gyermeked korosztályának megfelelő történetet egy általad átélt zaklatásról vagy amikor tanúja voltál annak. Beszélj arról, hogy mennyire volt ez szomorú, kínos, ijesztő, felkavaró, vagy hogy milyen kérdéseket vetett fel benned. Kezd így: „Figyelj, meséltem már neked arról, hogy…?”

BESZÉLJ ÁLTALÁNOSSÁGBAN A TÉMÁRÓL

Hozd fel az iskolai zaklatás témáját úgy, mintha egy híradásról vagy egy olyan témáról lenne szó, amelyről többet szeretnél megtudni.

- Mostanában sokat hallok az internetes zaklatásról. Láttál már ilyet? Hogyan kezelték a helyzetet? Te mit tettél volna?
- Néhány barátom arról beszélt, hogy az ő gyermekeik iskolájában is előfordul zaklatás. Láttál már valaha zaklatást? Hogyan kezelte az iskola a helyzetet? Mit gondoltál erről?

HA GYERMEKED TANÚJA VOLT BÁNTALMAZÁSNAK

Erősítsd meg az érzéseit. Hallgasd meg ítélkezés nélkül. Tegyél fel neki néhány kérdést, hogy megértsd, mire van szüksége. Tudj meg többet arról, hogyan tudják a szemtanúk megállítani a zaklatást vagy reagálni az iskolai zaklatásra.

- Milyen volt az számodra, hogy tanúja voltál ennek?
- Szerinted az, akit zaklattak, jól van?
- Akartál valamit tenni abban a helyzetben?
- Hogyan viszonyult a helyzethez a többi gyerek?
- Szeretnél beszélni arról, hogyan lehetne másképp kezelni a helyzetet, ha újra előfordulna?
- Van valami, amit szeretnél, hogy tegyek?

További tartalmak, fontos tudnivalók és hasznos tanácsok találhatók a UNICEF weboldalán a bántalmazás működésmódjáról és annak felismeréséről, megelőzéséről szülőknek, pedagógusoknak és gyerekeknek.

HA GYERMEKED NEM TUDJA, HOGY AMIT LÁTOTT, AZ ZAKLATÁS VOLT

Tegyél fel nyitott kérdéseket, hogy több információt szerezz a történtekről, így segíthetsz neki megtanulni, hogyan lehet felismerni az iskolai zaklatást. Alábbiak között találsz eldöntendő, tisztázó kérdéseket is, mert ezek segítik gyermekedet a megfogalmazásban, számodra pedig a helyzet beazonosítását: zaklatás volt vagy konfliktus?

- Hol történt ez?
- Mi történt közvetlenül előtte?
- Hogyan reagált az, akit zaklattak? Megsérült vagy feldúlt volt?

Az iskolai zaklatás és a konfliktus nem ugyanaz. Nézzétek meg ezt a videót az iskolai zaklatás és a konfliktus közötti különbségről!



- Az a személy, aki ezt tette, másokkal hogyan viselkedik?
- Általában jól kijönnek egymással? Milyen a kapcsolatuk egymással?
- Hogyan reagáltak a többiek, akik ott voltak, amikor ez történt?
- Hogyan érezted volna magad, ha ez veled történik?
- Gondolod, hogy ez az eset azért volt, hogy valakit rossz színben tüntessenek fel? (Ha igen, akkor valószínűleg zaklatásról volt szó.)
- Szerinted az elkövető szándékosan akarta kizárni vagy megalázni a másik személyt? *(Ha igen, akkor valószínűleg zaklatásról van szó.)*

HA AGGÓDSZ, HOGY GYERMEKED ZAKLATÁST SZENVEDETT EL

Kezdd a beszélgetést általánosságban. Tudasd vele, hogy bármi történjék is, mellette állsz.

- Észrevettem, hogy stresszesnek/szorongónak/idegesnek tűnsz. Történt valami?
- Észrevettem, hogy több időt töltesz egyedül/a telefonodon/a szobádban. Van valami, amiről szeretnél beszélni?
- Történik valami az iskolában, ami esetleg felzaklat?
- Észrevettem, hogy már nem beszélsz a barátodról/barátaidról. Történt valami?
- Itt vagyok, ha van valami, amiről beszélni szeretnél.

HA MÁR TUDOD, HOGY GYERMEKED ZAKLATÁST SZENVED EL

Maradj nyugodt. Tegyél fel neki kérdéseket, mivel a cél az, hogy meghallgasd a tapasztalatait, érzéseit és félelmeit. Fontos, hogy támogatást nyújts és segíts megelőzni a hasonló eseteket. Próbáld megérteni, hogy van-e hatalmi egyensúlyhiány a zaklatást elkövető és az elszenvedő között. A hatalmi egyensúlyhiány nem korlátozódik kizárólag a fizikai erőre, ezért néha nem könnyű felismerni. Döntsd el, hogy beszélned kell-e az iskolával.

Tudj meg többet arról, hogy mit tegyél, ha gyermekedet online zaklatás érte!



- Van köztetek múltbeli konfliktus?
- Előfordult ez már korábban? Aggódsz, hogy újra megtörténik?
- Mitől fogod biztonságban érezni magad?
- **Ez nem a te hibád.** Senki sem érdemli meg, hogy zaklassák, bármit is mondott vagy tett.
- Felkereshetem az iskolát/tanárt, hogy beszéljek velük erről?
- Tudunk valamit tenni, ha ez újra előfordulna?

HA GYERMEKED ZAKLATOTT MÁSOKAT

Maradj nyugodt. Légy nyitott és figyelj oda. Tegyél fel kérdéseket. A cél az, hogy segíts neki tanulni ebből és feldolgozni az okokat, amik miatt ezt tette. Nagyon fontos, hogy segíts neki más, egészséges módokat találni az érzései vagy a felmerülő helyzetek kezelésére. **Az iskolával vagy a szülőkkel is együtt kell működnöd a probléma megoldásában. A zaklatás egy olyan viselkedés, amely megváltoztatható. Gyermekednek segítségre és támogatásra lesz szüksége az új viselkedési formák elsajátításához.**

- Mi történt veled, amikor ezt csináltad?
- Mit gondoltál és éreztél akkor?
- Hogy érzel most ezzel kapcsolatban?
- Szerinted mit érzett az, akit zaklattál/bántottál/akivel rosszul bántál?
- Ha visszagondolsz, tudtad volna máshogy kezelni ezt a helyzetet?
- Ez volt az első alkalom, hogy ezt csináltad?
- **A zaklatás nem helyénvaló. Fontos, hogy ezzel foglalkozzunk.** Ha te lennél az, akit zaklattak, mitől lenne neked jobb? Milyen lenne egy jó nap az iskolában?

- Segítek neked feldolgozni ezt, hogy minden rendben legyen.
- Köszönöm, hogy beszéltél erről velem. Megtudhattam, hogy jól jönne neked egy kis segítség... Dolgozom azon, hogy segítsek/segítséget szerezzek neked.

Ha gyermeked valakinek kárt okozott (összetörte például a telefonját), fontos lépés lehet részetekről, hogy az iskolán keresztül kezdeményezzetek jóvátételi folyamatot. Ismerd meg a sikeres konfliktuskezelést, a resztoratív (helyreállító) gyakorlatok alkalmazását az iskolákban!

HOGYAN VOND BE AZ ISKOLÁT?

Az iskolai zaklatás (bullying) kezelése közös feladat. Szülőként a legfontosabb, hogy határozottan, de higgadtan és együttműködően lépj fel az intézményben. Tedd őket partnerré! Csak a rendszerszintű (tehát az egész osztályt vagy az egész iskolát érintő) megoldás hoz tartós változást.

Az első fontos lépés, hogy gyűjts információt a gyerekedtől, jegyezd fel a konkrét eseményeket, időpontokat és az érintetteket. Amennyiben online zaklatásról van szó, készíts képernyőképeket. (Ha online zaklatásról van szó, ne engedd, hogy az iskola „lerázzon" azzal, hogy ez nem az iskola épületében történt. Az online zaklatás mindig az iskolában kezdődik és végződik, az osztály a digitális térben is ugyanaz az iskolai osztály! Bármi történik, az az iskolában IS történik.)

Első körben az osztályfőnökkel érdemes egyeztetni, aki közvetlenül rálát a közösség dinamikájára. Ne feledd, egy biztonságos környezetért teszel, és nem árulkodsz mások gyerekeire! Ahogy erről e kis füzet elején is írtunk, a bullying csak közösségi szinten állítható meg. Kérj személyes találkozót írásban, emailben vagy a KRÉTA rendszeren keresztül. Ha emailben kérsz találkozót, csatold be másolatba például az iskolapszichológust vagy az iskolai szociális munkást. Leveledben vagy szóban ne vádaskodj, maradj a tényeknél: mi történt, hol és kivel történt, egyszer vagy többször, ki volt jelen. Kérj személyes találkozót olyan helyen, ahol zárt ajtók mögött, nyugodt körülmények között tudtok beszélgetni. A beszélgetés végén állapodjatok meg a tanárral konkrét lépésekben és egy későbbi időpontban, amikor átbeszélik a változásokat.

Még ha nagyon dühös is vagy, fáj, hogy bántották a gyereked, ne ronts neki a másik szülőnek, pláne ne a zaklatást elkövető gyereknek. Ez mindig csak ront a helyzeten, nem segítesz a gyerekeden.

További tanácsokat és útmutatókat találsz a Kék Vonal szülőknek szóló oldalán:

Kedves Olvasó! Kedves Szülő!

Köszönjük, hogy végigolvastad ezt a füzetet! És most, hogy a végére értél, lehet, hogy töménynek érezted és bizony, jól tele is pakoltuk a fejedet mindenféle okossággal. Lehet, hogy ezzel el is bizonytalanítottunk. De ne feledd: a cselekvés első lépése az ismeretszerzés. Mérő László szerint „A nemtudás nem azonos a tudatlansággal. A tudatlanság orvosolható tanulással, a nemtudás érzése viszont annál erősebb, minél többet tudunk. Sokat kell tanulni ahhoz, hogy elérjük a termékeny nemtudás állapotát." Mi sem értük még el a termékeny nemtudás állapotát, de rajta vagyunk!

Azon is elgondolkodhattál, hogy kevés vagy, kevesen vagytok, akik megváltoztathatjátok a világot. Nem, a változás gyakran egyetlen emberrel kezdődik, ahogy ezt a történelem számtalanszor megmutatta. Például Brunszvik Teréznek köszönhetjük az első magyar óvodákat és az elköteleződést, hogy a gyermeknevelés és az oktatás képes jobbá tenni a világot. Ez pedig akkoriban megváltoztatta a magyar közgondolkodást. Ugyanígy, a te tudásod, általunk remélt elköteleződésed és majdani cselekvésed megváltoztathatja a környezetedben élők gondolkodását és tetteit.

Előfordulhat, hogy a füzet olvasása után szülőként jobban szorongsz, hogy vajon jól csinálod-e? Jól neveled-e a gyermeked? Igen, azt gondoljuk és hisszük, hogy ha elég jól csinálod, az pont elég. Ha mégis úgy érzed, szeretnéd jobban csinálni, emlékezz: a te viselkedésed is bármikor megváltoztatható. Abban viszont biztosak vagyunk, ha végigolvastad ezt a könyvecskét, az azt bizonyítja, szereted a gyereked és törődsz a jóllétével. Te ismered őt a legjobban és a vele való beszélgetések, az arra szánt idő nem megspórolható. Tégy továbbra is azért, hogy gyermeked jól legyen és ehhez kívánunk nektek tartalmas beszélgetéseket, kíváncsiságot és egymásra hangoltságot.

Gabi és Timi

AJÁNLOTT VIDEÓK ÉS OLDALAK A TÉMÁBAN

Callum McSwiggan bullying elleni felhívása:

Cyberbullying - Protect Us:

Mért lesz valakiből bántalmazó? - A bullying igazi okai (Bullying I.):

A Bullying egy Rendszerhiba - NEM egy Gyereké!:

Bántottak és nem tudod mit csinálj? - Nézd meg ezt! (Bullying II.):

Ha jogi lépéseket szándékozol tenni, ismerd meg a jogi kereteket:

Ha meg akarod ismerni bővebben az előítélet alapú iskolai zaklatás megelőzésének és kezelésének lehetőségeit:

Ismerd meg a gyermekjogi szempontokat is!

Gyermekvédelmi kisokos a bántalmazás ellen – UNICEF

Iskolai bántalmazás, megoldásfókuszú válaszok - „Nem címkézzük a bántalmazót és az áldozatot”:

Az összeállítás fő forrása: www.stopbullying.gov/

KIK VAGYUNK?

Ismerd meg a Delta Produkciót!

Ismerd meg a Nem oké kampányt, csatlakozz!

Nézd meg te is a Darázs című színdarabot!

Ha meg akarod ismerni, hogy mit csinálunk Ferencvárosban, katt ide!

@feszgyi
FESZGYI

FESZGYISOCIAL



Kedves Olvasó!

Ez a kis összeállítás a bullyingról, más szóval az iskolai zaklatásról szól – szülőknek. Sosem gondoltuk volna, hogy ilyet írunk. Sosem gondoltuk volna, hogy így elmélyülünk a témában és ennyire a szívügyünkké válik a bullying megértése, megelőzése és kezelése. Hogy kerültünk a témába és kik vagyunk mi? Mi, Gabi és Timi, szociális munkások vagyunk Ferencvárosban, ahova egy szép őszi napon megérkezett a Nem oké kampány és a Darázs előadás, no meg berobbant az életünkbe Gerlóczi Judit producer. (A színdarabot Ti se hagyjátok ki!)

Az előadás utáni kerekasztal beszélgetésen mi is mondtunk mindenfélét, s mivel Juditnak jó a füle, kihallani vélte a tudást, az elkötelezettséget és a szándékot arra, hogy a bullyinggal kapcsolatban ne csak megszólítsuk, hanem segítsük is a szülőket, akár egészen konkrét mondatokkal, cselekvési tervvel. Hát így született meg ez a kis könyvecske, melynek összeállítása közben a ránk egyébként is jellemző megszállottsággal kutattuk a témát, kerestük az utakat Hozzátok, szülőkhöz. Reméljük, hogy meg is találtuk. Minden esetre szeretettel ajánljuk Nektek olvasásra! Egyben őszintén köszönjük az inspirációt és bátorítást Gerlónak!

Dobák-Kiss Tímea és Gergely Gabriella

nemoke@feszgyi.hu

A füzet letölthető innen:

Ezek vagyunk mi, amikor nem bullying kézikönyvet írunk:

Köszönjük, hogy Ferencváros Önkormányzata támogatta a nyomdai megjelenést.

FERENCVÁROS
BUDAPEST – IX. KERÜLET