

**TOVÁBBI KÉRDÉSEKSEL
AZ ALÁBBI ELÉRHETŐSÉGEKEN ÉRDEKLŐDNET:**

Drogprevenációs Munkacsoport
drogprev@gmail.com

INDIT Közalapítvány Alternatíva Ifjúsági Iroda
7621 Pécs, Fürdő u. 1.
+3672/416-405, +3630/632-2029
alter.indit@gmail.com



MIND Projekt
az egészségesebb, biztonságosabb
iskolai közösségekért.



A Drogprevenációs Munkacsoport további kiadványai elérhetőek: **www.drogprev.hu**

A kiadvány a Belügyminisztérium támogatásával készült.

bárkit bánthatnak, mindenki segíthet

az iskolai zaklatás
visszaszorításáról

MINDenkinek



Kezeld a konfliktusokat!

A düh természetes érzés, de hogy hogyan mutatod ki, és mit kezdesz vele, az nagyon fontos kérdés. **A konfliktusokra az erőszak nem megoldás**, viszont vannak más lehetőségek:

- Tanuld meg, hogyan tudod **hatékonyan kezelni az indulatokat!** Csillapodj le! Próbálg beszélgetéssel megállapodásra jutni, vagy sétálg el verekedés helyett!
- **Törekedj a közös megegyezésre!** Hallgasd meg a másikat, és mondd el te is higgadtan saját véleményed! Képzeld bele magad a helyzetébe!
- Hallottál már a **győztes-győztes megoldásról?** Ennek előnye, hogy ha meghallgatjátok, figyelembe veszitek, és tiszteletben tartjátok egymás véleményét, nézőpontját, könnyebben juttok egyezsége. Így egyikőtök se lesz vesztes.

Ha nem sikerül megoldani a problémát, **kérjetelek segítséget** valakitől, aki képes támogatni benneteket a kölcsönösen elfogadható megoldások megtalálásában!

**A bántalmazás,
az erőszak
nem oké!**



Az iskolai zaklatás következménye lehet:

- Akit bántalmaznak, sokszor rosszkedvű, elkeseredésében úgy érzi, hogy nem fordulhat senkihez segítségért, önmagát is bánthatja.
- A zaklatás kihat az osztály tagjaira is, megmérgezi az osztályközösséget, osztályléggkört.
- A bántalmazásnak jogi következményei is lehetnek, büntető- vagy fegyelmi eljárás indulhat az elkövetővel szemben.

**A bántalmazásért mindig,
minden esetben
az elkövetőé a felelősség!**

Mit jelent az iskolai zaklatás, bullying?

Amikor egy diákot rendszeresen, hosszú időn keresztül valaki vagy valakik lelkileg, illetve fizikailag bánthatnak.

Az iskolai zaklatás formája lehet:

csúfolás • fenyegetés • zsarolás
• kiközösítés • pletykaterjesztés
• kinevetés • levegőnek nézés
• kapcsolat szétrombolásával való fenyegetőzés • megalázás



megütés • lökdösődés • megrúgás
• bezárás • valamire kényszerítés
• köpködés • tulajdon elvétele, megromlása • mások által megveretni valakit

hamis információk, kellemetlen vagy manipulált képek, videók felrakása az internetre



Pletykák, rágalmak...

Mielőtt beszélsz, **GONDOLKOZZ:**

- Ez biztos, hogy igaz?
- Ez fontos?
- Ez jóindulatú dolog?
- Ez mire jó?
- Mi lehet ennek a következménye?



GONDOLJ BELE! Tényleg megéri mondani?

Mit tehetsz, ha téged zaklatnak?

- **Beszélgj róla**, ne tartsd titokban!
- **Kérj segítséget!** Szólj a szüleidnek vagy egy olyan felnőttnek, akiben megbízol!
- Ha teheted, **kerüld el** a zaklatókat! Keress más társaságot!
- **Keress**, akár iskolán kívül, olyan közösséget, hobbit, ahol jól érzed magad, ahol szívesen töltöd el a szabadidődöt!
- Ne feledd, **az erőszak nem jó válasz**, hisz egy olyan helyzetbe kerülhetsz, aminek sosem lesz vége. Ráadásul rosszul jöhetsz ki belőle, ha pont téged vannak felelősségre egy erőszakos cselekedet miatt!

Akik másokat bántanak

- Aki másokat bánt, lekezel, folyamatosan szekál, annak **könnyen válhat szokásává az agresszivitás**.
- Az, akinek szokásává válik mások bántása és a szabályok megszegése, később **nagyobb valószínűséggel keveredik rendőrségi ügyekbe**.
- Népszerűnek tűnhetnek azok, akik másokat bántanak, de amikor arról kérdezik az osztálytársakat, hogy **szeretik, tisztelik-e őket, akkor többségében „nem” a válasz**.
- A folyamatosan agresszív, erőszakos embereket előbb-utóbb mindenki kerülni fogja, és **csak hamis érdekbarátaik maradnak**.
- Egy erőszakot elkövető személy is **bármikor válhat áldozattá**, mások célpontjává.
- **Változtass!** Attól nem leszel népszerűtlen, ha változtatsz viselkedéseden, sőt, egy **új hozzáállással** több elismerést is szerezhetsz.

A VALÓDI ERŐT nem az agresszió, hanem a rossz szokásokon, helytelen viselkedésen való VÁLTOZTATÁS MUTATJA.



Állj ki a saját jogaid mellett, ismerd el és tartsd tiszteletben mások jogait!



Mit tehetsz, ha zaklatásnak vagy tanúja, ha zaklatást láatsz?

Ne támogasd az agressziót! Aki szurkol egy bántalmazásnál, vagy csak nézelődik, de nem tesz semmit az áldozat védelmében, az is a zaklatót támogatja.

Ne légy közömbös! Gondolj bele, a diáktársad, akit bántanak, kiszolgáltatott; jelenleg nincs abban a helyzetben, hogy megvédje magát, ezért szüksége lehet rád:

- **Állj a bántalmazott mellé**, beszéljess vele, keressetek közös témát, és ha lehet, vond be valamilyen szabadidős tevékenységbe!
- **Legyél segítőtárs, segíts rendezni a konfliktusokat!**
- **Mondd el valakinek, aki segíthet!**

**A bántalmazást nem lehet kiérdemelni.
SENKINEK NINCS JOGA AHHOZ,
HOGY MÁST BÁNTSON!**

**Ne feledd,
a segítségkérés
nem árulkodás!**

A segítségkéréssel az a célod, hogy védelmet kapjon a bántalmazott, az árulkodással pedig az, hogy valakit megbüntessenek.

Mit tehet a közösség?

- A **konfliktusokat, problémákat megbeszélhetitek** külön osztályfőnöki órákon, vagy más, erre a célra szervezett vitarendezési üléseken.
- Tartsátok egymást **tiszteletben, mindenki véleménye legyen ugyanolyan fontos!**
- **Ne fogadjátok el, és ne tűrjétek meg** a zaklatást, a bántalmazást!

Sokkal jobb egy olyan iskolába járni, ahol mindenki egy összetartó közösség tagja.

Segítségkérés és további információs lehetőségek:

szülő, más hozzátartozó, egy felnőtt, akiben megbízol, pedagógus, iskolai szociális munkás, iskolapszichológus

Kék Vonal Lelkiségegy Szolgálat:

www.kekvonal.hu Telefon: **116-111**
ingyenesen, névtelenül hívhatod

éjjel-nappal, bármilyen vezetékes vagy mobilhálózatból. A hívó fél telefonszámánál nincs nyoma a hívásnak.



www.unicef.hu

MIND Projekt
az egészségesebb,
biztonságosabb
iskolai közösségéért

www.drogpev.hu