

**TOVÁBBI KÉRDÉSEKKEK
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.

Az iskolai zaklatásról információs kiadvány SZÜLŐKNEK ÉS HOZZÁTARTOZÓKNAK



Mi az iskolai zaklatás, bántalmazás, bullying?

Amikor egy diákot rendszeresen, hosszú időn keresztül valaki vagy valakik lelkileg, illetve fizikailag bántanak. A bántalmazó és áldozat között az erőviszonyok egyenlőtlenek.

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,
megrongálása • mások által megveretni valakit



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



Kit érinthet?

Az iskolai bántalmazás bárkit érinthet.
Résztevői a zaklatók, az áldozatok és a szemlélődők.

Bárki lehet áldozat, ahogy elkövető is.

Fontos tudni, hogy akik csak tanúi az eseményeknek,
de nem tesznek ellene semmit, tétlenségükkel
az erőszakot támogatják.

**Gyakran előfordul, hogy aki elkövetője
a bántalmazásnak, az korábban maga is áldozat volt.**

A kortársbántalmazás egy viszonylag gyakori jelenség,
általában a 10–12 éves kiskamaszoknál kezdődik, az iskola
6–8. évfolyamában tetőzik, de jelen van a középiskolás
korosztályban is. Nemzetközi felmérések szerint
rendszeres elkövető – áldozat lehet minden tizedik diák.

**A tanulók közel 40%-a pedig hosszabb-
rövidebb ideig közvetlenül is érintett az iskolai
bántalmazásban.**

Figyelmeztető jelek lehetnek, ha gyermeke...

- gyakran van rossz hangulatban, kedvetlen, levert
- érzelmi állapotában, viselkedésében gyökeres változás áll be (pl.: csökken az igyekezete, motivációja, érdeklenné vagy szokatlanul ingerlékennyé válik)
- iskolai teljesítménye hirtelen hanyatlík, vagy gyenge teljesítményt nyújt
- eltűnnek, megrongálódnak a dolgai, amire nem tud magyarázatot adni
- kisebb sérülésekkel, szakadt, koszos ruházatban jön haza
- nem szeret iskolába járni, nem akar részt venni semmilyen iskolai közösségi programon (pl.: kirándulások, iskolai rendezvények)
- rendszeresen előfordul, hogy nem tesz eleget a kötelezettségeinek (pl.: szaporodnak az igazolatlan órák, késések)

Fontos tudni, hogy a figyelmeztető jelek hátterében sokféle probléma húzódhat meg, ezért nem állítható, hogy egyes tünetek egyértelműen bizonyítják a bántalmazás tényét; de ha a fenti tünetek közül egyidejűleg többet is tapasztal, jusson eszébe, hogy akár iskolai zaklatásról is szó lehet.

Mi lehet az iskolai zaklatás, bántalmazás következménye?

- Nemcsak az áldozatok, de a bántalmazók körében is magasabb a kockázat olyan egészségkárosító magatartásokra, mint a dohányzás, a nagyívás, a verekedés, illetve ennek következtében szerzett sérülés.
- Az áldozattá vált gyermekeknél előfordulhat társaságkerülés, alacsonyabb önértékelés, különködés, sok hiányzás, „lógás”, szorongás, depresszió, súlyos esetben akár öngyilkosság is, vagy, hogy maga az áldozat lesz erőszakos.
- Ha egy gyermek hosszú időn át zaklat másokat, lényegében szokásává lesz mások bántása, az agresszív kommunikáció és a szabályok megszegése. Így olyan baráti társaságokba sodródhat, ahol gyakoribbak a devianciák. Végül akár személyisége részévé válhat az erőszakosság. Mindezek életviteli gondokat, kapcsolati problémákat okozhatnak, illetve növekedhet a szabálysértő viselkedés előfordulása.



Mit tehet a szülő?

• Tájékozódjon gyermeke társas kapcsolatiról!

Beszélgessen gyermekével az iskoláról, iskolai programokról, osztálytársairól, internetes kapcsolatairól, tevékenységeiről is! Tudjon róla, hogy aktuálisan kik a barátai, kit kedvel, van-e valakivel konfliktusa!

• Támogassa gyermeke önbizalmát!

Keressenek gyermekével közösen olyan, akár iskolán kívüli közösséget, elfoglaltságot, ahol jól érzi magát, szívesen tölti el a szabadidejét! Válasszanak olyan tevékenységeket, amelyben kiteljesedhet, nőhet az önbizalma (sport, hobbi stb.). Adjon pozitív visszajelzéseket neki!

• Kommunikáljon a pedagógusokkal!

Kísérje figyelemmel gyermeke iskolai életét, fejlődését, viselkedését, érdeklődjön a pedagógusoktól! Időről – időre beszéljen a gyermeke osztályfőnökével, kiváltképp, ha valamilyen problémát tapasztal!

• Ne hagyja figyelmen kívül, ha iskolai bántalmazásról, zaklatásról szerez tudomást!

Ha gyermeke arról számol be, hogy a baráti körében, osztályában bántalmazás zajlik, ennek szemtanúja, esetleg ő maga követett el ilyesmit, vagy áldozattá vált, tudatosítsa magában, hogy ön szülőként különösen sokat segíthet! Ha egy iskolai bántalmazást hamar észreveszünk, és megfelelően reagálunk rá, akkor könnyebben kezelhető a probléma.

Hogyan segíthet, ha a gyermekét bántalmazzák?

• Hallgassa meg a gyermekét türelmesen!

Fontos tudni, hogy a bántalmazott gyerekek többsége szégyelli a vele történeteket, és nehezen beszél a problémáról. Hallgassa végig a gyereket, figyeljen az apró megjegyzésekre is! Ha gyermeke áldozattá vált, erősítse meg benne, hogy nem ő tehet a történetekről, még véletlenül se hibáztassa! A bántalmazásért minden esetben az elkövető a felelőséggel!

• Ne reagálja túl vagy alul a helyzetet!

Ne feledje, nem könnyű a bántalmazásról beszélni, ezért fontos, hogy higgyen a gyereknek, vegye komolyan mondanóját, ne bagatelizálja el a helyzetet! Lényeges azonban az is, hogy a reakció ne haladjon túl a probléma súlyán. A túl nagy „felhajtás” lelkileg még jobban megviselheti a bántalmazás elszennedőjét. Legyen diszkrét, ne beszéljen a történetekről a gyerek előtt másoknak úgy, mintha ő ott sem lenne.

• Egyértelműen utasítsa el az erőszak minden formáját!

Feltétlenül fejezze ki, hogy az erőszak elfogadhatatlan! Ezzel együtt adjon mintát a gyermekének úgy, hogy ön sem él még a szóbeli agresszió eszközével sem. Bizonyára nem könnyű megtenni, de indulatai ellenére ne minősítse az elkövetőt! Mindig a viselkedést bírálja, ne a személyt! Ne bízassa gyermekét bosszúállásra! Ne feledje, az elkövetők sokszor maguk is áldozatok lehetnek, nekik is segítségre van szükségük.

• Őrizze meg a nyugalma!

Ha netán fény derül arra, hogy a gyermeke áldozat, ne rohanjon azonnal igazságot tenni. Nagyon fontos, hogy maradjon higgadt, ne akarjon bosszút állni, mert a feldúlt érzelmi állapotban tett reakciók árthatnak a gyermekének! Amikor egy szülő az iskolában indulatosan, agresszíven viselkedik, amellyel, hogy erőszakos mintát közvetít, a gyereket is kellemetlen helyzetbe hozhatja, hiszen ő szégyenként élhet meg egy ilyen eseményt. Beszéljen az osztályfőnökkel a problémáról!

• Tegyük közösen gyermekeink védelméért!

Az osztályközösség javításának érdekében érdemes együttműködést kezdeményezni az iskolába járó diákok szüleivel is. Szorgalmazunk iskolai zaklatás megelőzéséről/ kezeléséről szóló foglalkozások megrendezését, vegyünk részt szülői fórumokon! Ha ennek ellenére gyermekét rendszeresen bántalmazzák, és a kialakult helyzetet nem lehet megváltoztatni, megfontolandó az iskolaváltás.

Ha szükséges, kérjen segítséget!

Ha úgy érzi, hogy bizonytalan, elakadt a probléma megoldásában, kérjen segítséget! Forduljon bizalommal a pedagógushoz, iskolai szociális munkáshoz, iskolapszichológushoz, pedagógiai szakszolgálatához! Vegyen igénybe alternatív konfliktuskezelési szolgáltatásokat!

Hogyan segíthet, ha a gyermeke bántalmaz más vagy másokat?

• Hallgassa meg a gyermekét türelmesen!

A kamaszkor nagyon sok konfliktussal jár. A szülő-gyerek közötti szeretetteljes, biztonságos kapcsolat fontos háttérre lehet ezek kezelésének. Lényeges, hogy adjon lehetőséget gyermekének arra, hogy beszélhessen problémáiról, érzéseiről!

• Egyértelműen utasítsa el az erőszak minden formáját!

Álljon ki amellett, hogy az erőszak minden formája elfogadhatatlan! Ha a gyermeke pl. csúfolja, kiközösíti a másikat, pletykákat terjeszt róla stb. az is ugyanolyan ártalmas, mint a fizikai bántalmazás. Ezzel együtt mutasson példát a gyermekének úgy, hogy ön sem él még a szóbeli agresszió eszközével sem!

• Támogassa gyermeke érzelmi intelligenciájának fejlesztését!

Az érzelmi intelligencia fejlesztése segít abban, hogy gyermeke másokkal jó minőségű kapcsolatokat tudjon kialakítani és fenntartani. Adjon teret annak, hogy a gyermek kifejezhesse a különböző helyzetekhez kapcsolódó pozitív, negatív vagy akár szélsőséges érzéseit is! Az így megélt érzelmek a higgadt, mégis együttérző szülői „értelmezéssel” előmozdítják a problémák kezelését. Beszélgessünk vele arról is, hogy milyen érzés lehet az áldozat helyében lenni!

• Támogassa gyermeke indulatkezelési készségeinek fejlesztését!

Az iskolai zaklatás elkövetői általában alacsony önkontrollal rendelkeznek, továbbá előfordulhat, hogy korábban ők is áldozatok voltak. Lehetséges következmény a zaklatóra nézve – amennyiben nem változtat viselkedésén –, hogy növekszik a bűnelkövetővé válásának valószínűsége. Keressen gyermekének indulatkezelési konzultációs lehetőséget!

• Beszélgessen gyermekével a bocsánatkérésről!

Általában a hibákról való beszélgetés és azok fejlődési lehetőségként való kezelése a családban elősegíti, hogy a gyermek felelősséget vállalhasson tetteiért. Emellett, ha törekszik arra, hogy azokat jóvá tegye és ne kövesse el újra, felszabadulhat terhük alól is. A bocsánatkérést gyakorló szülő nagyon fontos példa a gyermek számára. Szerencsés, ha nem csak mintát mutat, hanem időről-időre megbeszéli azt is, hogyan kell a másiktól bocsánatot kérni. Az őszinte bocsánatkérés az áldozatra és az osztályközösségre is pozitív hatással lehet.

Mit tehet az iskola?

Az iskola részéről szükség van egy demokratikus, egymást tiszteletben tartó szellemiségű iskolai, illetve osztálytermi légkör kialakítására, ahol fontos a diákok véleménye, a szabályok egyértelműek és betarthatóak, és ahol senki nem tűri meg az iskolai zaklatást.



Az iskolai zaklatás megelőzésében kulcskérdés a diákok empátiára nevelése, illetve a segítőkészség, a kommunikációs készség és a jogtudatosság fejlesztése.

Akkor teszi meg a legtöbbet az iskola az erőszak megelőzéséért és kezeléséért, ha olyan környezetről gondoskodik, ahol:

- a mindennapi iskolai életben kiemelt szerepet kap a jelenség megelőzése és kezelése
- lehetőség van alternatív konfliktusrendezési technikák alkalmazására (pl.: jóvátételi eljárásra)
- lehetőség van az indulatkezelés és konfliktuskezelés tanulására
- ellenőrzés és felügyelet alatt állnak az iskolai szabadidős helyszínek, folyosók, aulák, stb.
- a diákoknak minél több lehetősége van – az óráközi szünetekben is – a strukturáltabb szabadidő eltöltésére, ehhez az eszközök biztosítottak (pl.: csocsóasztal, sporteszközök, pihenősarok, stb.)

