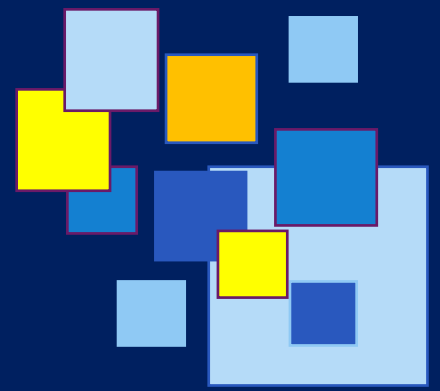


Nagy Annamária



AZ ISKOLAI BÁNTALMAZÁSRÓL RÖVIDEN

Kézikönyv szülőknek és pedagógusoknak



Innovált Oktatásért Intézet
2021

Írta és szerkesztette: Nagy Annamária

Felelős kiadó: Berta Tünde

Inštitút pre inováciu vzdelávania n.o.
Palatínova 36A, 94501 Komárno

Kiadás éve: 2021

ISSN:



INŠTITÚT
pre INOVÁCIU
VZDELÁVANIA N.O.

Partnerséget építünk



Európai Regionális Fejlesztési Alap

Az ebook: STOP BULLYING - NO BULLYING
STOPBULLYING projekt keretén belül készült

A projekt az Interreg V-A Szlovákia-Magyarország Együttműködési Program támogatásával
valósul meg. A projekt kódja: SKHU/1902/4.1/105

*A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Regionális Fejlesztési Alap
társfinanszírozásával valósul meg.*

*The content of this publication does not necessarily represent the official position of European
Union.*

www.skhu.eu

TARTALOMJEGYZÉK

BEVEZETÉS	4
1. MI A BULLYING?	5
2. MI A CYBERBULLYING?	8
3. BULLYINGGAL KAPCSOLATOS HATÉKONY SZEMLÉLETMÓD KIALAKÍTÁSA	11
4. BULLYING SZEREPLŐINEK JELLEMZŐI	14
5. BULLYING RÖVID- ÉS HOSSZÚTÁVÚ HATÁSAI	16
6. A BULLYING JELEINEK FELISMERÉSE	18
7. MEGELŐZÉS	20
8. MIT TEGYEN A SZÜLŐ, HA TUDOMÁSÁRA JUT A BULLYING?	27
9. HOVA FORDULHAT EGY SZÜLŐ SEGÍTSÉGÉRT?	33
10. GYAKORLATOK EGYÉNI ÉS CSOPORTOS FELDOLGOZÁSRA	34
11. ÖSSZEFOGLALÁS.	42
IRODALOMJEGYZÉK	43

BEVEZETÉS

A kézikönyv a *Stop bullying - No bullying mondjunk nemet az iskolai zaklatásra* képzéshez készült.

Megírásakor az alábbi célokat tűztük ki magunk elé: kognitív szinten a témával kapcsolatos ismeretek átadása, bullyinggal kapcsolatos szemléletmód formálása. Viselkedéses szinten a kritikus helyzetekben kívánt magatartásminták bemutatása, ehhez szükséges készségek fejlesztése. Érzelmi szinten attitűdformálás, hogy a program résztvevői motiváltak legyenek az új ismeretek gyakorlatban való alkalmazására a mindennapokban is.

Részletesen jellemzi a képzés témaköreit, meghatározza azok céljait és részletes tartalmi leírással szolgál.

A kézikönyv a tanmenettel és a képzéstervvel alkot egységet, de önmagában is alkalmas egy szülőknél és pedagógusoknak készülő bullyinggal foglalkozó alapképzés összeállítására és megtartására.

1. MI A BULLYING?

Bullying fogalma, jellemzőinek ismertetése

Az iskolai zaklatás az agresszív viselkedés egyik fajtája, amelynek megvannak a sajátos jellemzői.

A bullying olyan indokolatlan agresszív viselkedésforma, amely ismétlődő jelleggel és szándékosan irányul egy gyenge, magányos egyénre, akinek nehézségei vannak önmaga megvédésében [1]. Barbara Coloroso Bullying című könyvében [2] a zaklatást olyan tudatos, szándékos, támadó, rosszindulatú, goromba tevékenységként jellemzi, melynek célja a kiszemelt áldozat megalázása és bántása. Elkövetője- a szenvedés láttán-örömet leli benne. Gyakran félelemkeltéssel társul, előrevetítve a jövőbeli agresszió lehetőségét, s ez a félelem akár rettegésig is fokozódhat.

Három speciális feltétele: [4]

1. az agresszív viselkedés vagy sérelem okozása szándékos. A zaklatásban részt vevő gyerekek valószínűleg felismerik, hogy a viselkedésük valamennyire fájó, kellemetlen az áldozat számára. Ami történik, nem véletlen műve, nem baleset, nem nyelvbottlás, nem játékos ugratás, nem figyelmetlenségből fakadó kiközösítés.
2. Ismétlődően és hosszú időn keresztül követik el, tehát a definíció nem vonatkozik azokra az esetekre, mikor egyszer egy személy, máskor egy másik személy ellen irányul valamilyen negatív cselekedet. A zaklató és az áldozat is tisztában van vele, hogy a cselekmény megismétlődhet, nagy valószínűséggel meg is fog ismétlődni, tehát nem egyszeri esetről van szó.
3. Olyan kapcsolatban zajlik, ahol a hatalmi egyensúly hiányzik. Az áldozat nehezen tudja megvédeni magát, tehetetlenül áll a molesztáló diákkal vagy diákokkal szemben. A zaklató lehet idősebb, erősebb, szókimondóbb, jobb társas pozícióban van stb. tehát az erőviszonyok egyenlőtlenek.

A bullying formái (hogyan történik)

A bántalmazás többféle viselkedésen keresztül történhet pl. verés, lökdösés, fenyegetés, meglopás, gúnyolódás, megalázás, kiközösítés, pletyka terjesztése stb.

Formái:

1. *Verbális, azaz szóbeli zaklatás.*

Nemtől függetlenül a legelterjedtebb forma, súlyos károkat okozhat visszakövethetlensége miatt. Könnyen észrevétlen marad, nem kerül nagyobb erőfeszítésébe a zaklatónak, gyors és hatásos, hiszen nagy szenvedést tud okozni. A legnagyobb veszélye, hogy a gyermek önértékelését rombolja, mely még kialakulatlan, nem elég stabil ahhoz, hogy függetleníteni tudja magát a bántó jelzőktől.

Jelenthet sértegetést, gúnyneveket, megalázó megjegyzéseket, kritizálást, csúfolást, szexuális töltetű célzást, káromkodást.

2. *Fizikai zaklatás.*

A zaklatás leglátványosabb, könnyen felismerhető formája. Általában nem az első lépés, gyakran megelőzi verbális vagy/és kapcsolati abúzus. Fiúk körében gyakoribb, ám a kor előrehaladtával előfordulása ritkul.

Jelenthet pofont, verést, fojtogatást, bökdösést, rugdosást, harapást, csipkedést, karmolást, fojtogatást, köpködést, erőszakos korlátozást, személyes tárgyak eltulajdonítását, megrongálását.

3. *Kapcsolati zaklatás.*

Alkalmazói el akarják utasítani, szigetelni az áldozatot, vagy tönkretenni barátságát. Külső szemlélő számára nehezen észrevehető, egészen finom jelzések is kifejezhetik: lenéző tekintet, fintor, sóhaj, szemöldökráncolás, megvető mosoly, ellenséges gesztusok. Lányok körében ez a típusú bullying jellemzőbb. A kamaszkor küszöbén, amikor a gyermekek önmaguk keresésén fáradoznak, mindenáron el akarják nyerni kortársaik elfogadását. Ilyenkor ez a zaklatás pusztító hatású lehet.

Jelenthet kirekesztést, elutasítást, pletykák terjesztését, barátok ellenhangolását.

4. *Internetes zaklatás.*

Ennél a formánál az áldozat elleni támadások a technika segítségével történnek. Súlyosbítja a károkozást, hogy az interneten vég nélkül, gyakran nagy közönség előtt zajlik a bántalmazás. Mivel a gyerekek nagy része rendelkezik okostelefonnal, melynek internet hozzáférése van, az áldozat az iskolán kívül sincs biztonságban, mert online formában bármikor elérhetik őt, akár olyankor is, mikor a szobája "biztonságában" tartózkodik.

Jelentheti a fenyegető üzenetek küldését, megalázó tartalmak terjesztését, hamis profil létrehozását (erről bővebben lásd 2. fejezet).

Megkülönböztetünk továbbá *közvetlen (direkt)* és *közvetett (indirekt) bántalmazást*. Direkt bántalmazás esetén az áldozatot nyílt támadás éri pl. elveszik valamelyét, kinevetik stb. Indirekt bántalmazásnál a háta mögött, másokat manipulálva, felbujtva, ellenhangolással támadják- kiközösítik, kizárják a csoportból stb.

Mi az, ami nem számít bullyingnak?

Nem számít bullyingnak a játékos verekedés, az egyszeri támadás, barátok közötti civódás, önvédelem, két egyenlő hatalommal és erővel rendelkező diák konfliktusa, reaktív agresszió (amikor a támadásnak valamilyen nyilvánvaló kiváltó oka van).

Egyéb konfliktusos, segítséget igénylő szituációk az iskolában.

Az iskolában számos olyan élethelyzet fordulhat elő, melyben megnyilvánulhat erőszak, mint például hatalommal való visszaélés, kivételezés, megszegyenítés. Az *iskolai agresszió* tágabb kategória, mint a bullying, mert a diák-diák és tanár/dolgozó-diák közötti testi, szóbeli, lelki támadásra is vonatkozik. Ezen szituációk esetén is fontos a segítségnyújtás, megoldás keresése, mert hasonlóan károsak lehetnek. [1]

2. MI A CYBERBULLYING?

Cyberbullying fogalmának, jellemzőinek ismertetése

A cyberbullying egy viszonylag új jelenség, ami a technikai eszközeink robbanásszerű fejlődésének “köszönhető”, és nagy kihívás elé állítja a jelen kor gyermekeit és szülői generációját egyaránt.

Számos területen mérhetetlen segítséget nyújt számunkra az internet és az online lehetőségek, ám ezekkel együtt veszélyeket is hordoz. Gyermekeink nagy része rendelkezik számítógéppel, lappal, okostelefonnal, melyeken internet hozzáférés is van. Ez szinte elkerülhetetlen a pandémiás időszakban akár az oktatás akár a kapcsolattartás miatt, de a tendencia, hogy egyre több az “online gyermek” megfigyelhető volt már bőven 2020 előtt is. Az ősidők óta jelen lévő bántalmazás (gondoljunk csak klasszikus irodalmi példákra: Iskola a határon, Légy jó mindhalálig, Pál utcai fiúk stb) adaptálódott az internethez, a megfélemlítés, megalázás, csúfolás, pletykák terjesztése immár az online térben is gyakori- ezt nevezzük cyberbullyingnak.

Az UNICEF 2014-ben végzett kutatása alapján minden 3. gyermeket ért már cyberbullying, valamilyen kellemetlen piszkálódás, bántalmazás, zaklatás az interneten.

A cyberbullying típusai

A cyberbullying formái nagyon változatosak, sajnálatos módon a technológia fejlődésével folyamatosan új és új változatok jelennek meg, a teljesség igénye nélkül néhány gyakoribb jelenség:

1. *Flaming*: sértő, ellenséges, kegyetlen vagy vulgáris üzenetek küldése az áldozatról más személynek vagy csoportnak e-mailben, sms-ben, chaten.
2. *Harassment*: igazságtalan, bántó üzenetek sora.
3. *Online csoportból való kiközösítés, kizárás*.
4. *Identitáslopás*: az áldozat nevében cselekszik azzal a céllal, hogy bajba keverje, lerombolja a hírnevét, elfordítsa tőle a barátait.
5. *Dissing- kibeszélés*: pletykák vagy téves információk terjesztése a kiszemelt áldozatról, célja az áldozat hírnevének rombolása vagy barátainak elrettentése.
6. *Sexting*: szexuális tartamú, vulgáris üzenetek küldése, meztelen/intim képek küldése vagy azok követelése, internetes szexre való csábítás.

7. *Mobiltelefonos zaklatási formák:* zaklató hívások, üzenetek, megalázó fotók, videók készítése, továbbítása

Cyberbullying jelei, fokozott szülői figyelmet érdemlő helyzetek az online térben

Napjainkban szinte követhetetlen ütemben jelennek meg újabb és újabb üzenetküldő alkalmazások, melyek célközönsége jellemzően a fiatal generáció. Az olyan alkalmazások, mint a Snapchat, az Ask.fm, Kik, Rumr, Lulu, Whisper, Truth használata kedvez az online térben történő bántalmazásnak (pl. könnyen törölhető tartalmak, idegenekkel való véletlenszerű kontaktálás stb.). A szülőknek ismernie kell a gyermekük online szokásait, veszélyekre fel kell hívnia a figyelmét, esetenként korlátoznia kell a használatot. Az itt elszenvedett bántalmazás jelei hasonlóak a bullying egyéb formáinál tapasztaltakhoz (lásd 6. fejezet).

Az internetes és hagyományos zaklatás különbségei és hasonlóságai

Az internetes bántalmazás sok elemében hasonló a hagyományos bullyinghoz, ebben a formában megvalósuló bántás hasonlóan fájó, romboló hatással bír. Gyakran együtt jár más formájú bántalmazással, súlyosbítva azok hatásait. Sajátos jellemzői, hogy fizikai jelenlét hiányában, sokkal nagyobb közönség előtt zajlik, a támadás bármikor a legváratlanabb helyzetben érkezhethet. Nincs meg a lehetőség az érzelmek átdolgozásra, lecsengetésére, mert iskolaidőn kívül is bármikor megvalósulhat, állandósult készenlétállapot alakul ki az áldozatban, ami nagyon megterhelő. Az elkövető könnyen maradhat anonim, nehezen lenyomozható, könnyedén elbújhat internetes alteregója mögé. Nem látja az áldozat azonnali reakcióját, legtöbbször senki sem szembesíti azzal, amit tett. A cyberbullying visszavonhatatlan jellegű- egyetlen poszt/komment/kép végtelen számban továbbítható, a keresőmotorok működésének köszönhetően kompromittáló tartalmakat eltüntetni szinte lehetetlen.

Az igazsághoz hozzátartozik, hogy felfokozott online jelenlét a felnőttekre is hasonló hatással van, a gonoszkodás, trollkodás nem korlátozódik a gyermekeinkre. Gyakran a felnőttek is vállalhatatlan üzeneteket közvetítenek, empátiájuk csökken a késleltetett észlelési helyzet miatt, kritikátlan megnyilvánulásaik vannak a szociális felületeken. Felelősek vagyunk gyermekeinkért ebben a térben is, kötelességünk felügyelni online életüket, és viselkedésünk példa értékéről sosem szabad megfeledkeznünk ebben a formában sem.

A cyberbullying hatásai a gyerekekre

A bántalmazással járó megalázottság érzése nagyobb lehet a gyermekben, ha még azt sem tudja, pontosan ki vagy kik voltak az elkövetők, szemtanúk. Hatásait a gyermek viselkedésében, indulatosságában, önértékelésének romlásában, teljesítményének romlásában, önkárosító viselkedési formák megjelenésében is tetten érhetjük (lásd 5. fejezet).

3. BULLYINGGAL KAPCSOLATOS HATÉKONY SZEMLELETMÓD KIALAKÍTÁSA

A bullyingban, cyberbullyingban érintettekkel való bánásmód, hozzáállás minősége kulcsfontosságú. A megoldásba bevont felnőttek gondolkodási kerete erősen befolyásolja, hogy hogyan próbálnak segíteni, orvosolni a helyzetet. Számtalan példát láttunk arra, hogy bár minden szereplő szándéka szerint segíteni próbált, a helyzet mégsem rendeződött megnyugtatóan, ilyenkor érezhetjük magunkat eszköztelennek, a problémát megoldhatatlannak, holott ennek nem kell így lennie.

Problémamegoldás lineáris gondolkodással versus Rendszerszemlélettel

A társas kapcsolatok és azokban felmerülő problémák érzékeny, komplex folyamatok, melyek megoldására nem elegendő, ha megkeressük a bűnöst, megbüntetjük és lezárnak tekintjük a helyzetet (lineáris gondolkodás). Ha a zaklatót szobafogsággal, kiváltságoktól való megfosztással, veréssel büntetjük, vagy fenyegetéssel próbáljuk leállítani, az áldozatot sietve kiemeljük, az olyan, mint a sebtapasz: ideiglenes megoldást nyújt, de gyakran még ront is a helyzeten. [2] Ilyenkor a kiváltó okokat nem derítik fel, a szereplőkben belátás nem születik, a félelmek és indulatok megmaradnak vagy fokozódnak, jóvátétel nincs, ezért a probléma gyakran kumulálódik.

Ezért megfelelőbb, ha a problémáról rendszerszemlélet segítségével gondolkodunk, mely szerint a tagok viselkedése kölcsönös függésben van egymással, cselekedeteik hatással vannak mindenkire, kölcsönösen befolyásolják egymást. Nem szabad megfeledkeznünk a támadó-áldozat páros mellett a körülöttük lévő közösségről, mert a szemlélők képesek fordítani az események folyását. Ha még tágabban szemléljük a helyzetet, az osztály betagozódik az intézménybe, mely szintén hathatós segítséget kínálhat, ha értéknek tartja a jól működő, megtartó közösségi légkört megteremtését.

Végül nem szabad megfeledkeznünk a család befolyásáról sem, hiszen minden gyermek alapvető neveltetése itt történik, értékek, normák beágyazódása a szülői példán keresztül történik a legpregnásabban.

Szülő-tanuló-intézmény triád gondolkodási keret bevezetése

Mivel a gyermekek viselkedésére hatással van a családi környezet és a közösség egyaránt, ezért kézenfekvő, hogy a problémás viselkedések megelőzésébe, orvoslásába legyenek bevonva a szülők is- lehetőség szerint minél kevésbé előrehaladott helyzetnél.

A rendszerszemlélet értelmében nem elegendő az iskola falain belül orvosolni a problémát. Erre gyakran sem a megfelelő idő, sem a keret, sem az eszközök nem adóttak. A gyors és hatékony kommunikáció az intézmény és szülők között sorsfordító lehet, ezért hezitálás nélkül, a kínos érzéseket félretéve azonnal jelezni kell, ha valaki problémát fedezett fel: legyen az akár szülő, akár pedagógus, akár kívülálló felnőtt.

Ha aktuálisan nincs "probléma", akkor is sokat tehetünk gyermekeinkért. A szülők és az intézmény jó viszonya, szoros kapcsolódása, rendszeres kommunikációja preventív hatású. Bekapcsolódásunk az iskolai életbe, szorosabb együttműködés a szülők és iskola között olyan miliőt teremt, melyben könnyebb a megelőzés, a felmerülő problémák a bizalommal teli kapcsolat miatt gyorsan jelezve vannak, a megoldás-jóvátétel is könnyebben, gördülékenyebben történik.

A legszorosabban érintettek feje felett nem szerencsés, nem is hatékony intézkedéseket tenni. A gyermekek (főként kamasz vagy kiskamasz korban) szintén igénylik, hogy koruknak megfelelő mértékben partnerként tekintsenek rájuk, megkérdezzék, bevonják őket az őket érintő problémák megoldásába. Fontos, hogy megfelelő körülmények között kifejezhessék érzéseiket, gondolataikat, közölhessék megelégségeiket, saját szemszögükből gyakran értékes adalék információkat, akár megoldási javaslatokat, felajánlásokat is tehetnek. Ezért ajánlott, hogy koruknak megfelelő módon és mértékben legyenek bevonva a döntéshozatalba. Így nagyobb valószínűséggel lesznek együttműködőek. Ilyen formán fájdalmas tapasztalások helyett életre szóló tanítást kaphatnak asszertív kommunikációból, közösségi szintű konfliktuskezelésből. [17]

Bagatellizálás, áldozathibáztatás/ elkövető megbélyegzésének veszélyei

Munkánk során számos alkalommal szembesülünk azzal, hogy mi felnőttek elintézzük a kérdést egy legyintéssel, nem veszünk tudomást a problémáról, esetleg egy-egy konkrét szituáció kapcsán megjelenik a vélemény: máshol is előfordul hasonló, ez nem vészes, senki nem hal bele egy ilyenbe, velem is előfordult, mégis itt vagyok, csak játszottak stb. Ideje, hogy ez változzon, rengeteg szomorú eset bizonyítja, hogy a bullying komoly szenvedést okoz, miatta rengeteg gyermek indul félve iskolába, illetve kapja meg élete nagyon korai szakaszában azt az életre szóló sebet, ami miatt szerethetetlennek érzi magát akár évekkel később is. Az iskolai erőszak megelőzhető, és semmilyen formájában nem fogadható el. Ahogy Herczog Mária írja, ha a társadalmi környezet nem erőszakmentes, ha a felnőttek számára elfogadott a lelki és fizikai bántalmazás, testi fenyegetés, büntetés, akkor nem várható

el, hogy a gyerekek másképpen viselkedjenek, hiszen az erőszak kultúrája része a mindennapjaiknak. [3]

Számos kutatás igazolta, hogy agresszív esetek kapcsán gyakran előfordul áldozathibáztatás, mely az igazságos világba vetett hit, illetve a kontroll érzet védelmére szolgáló, sokszor tudattalan reakció. Eredményeképp előfordul, hogy az áldozat újabb sérüléseket szenved, magára marad a problémával, ami igen károsan hat rá. Az elkövető megbélyegzése hasonlóan romboló lehet: ha nem kap segítséget abban, hogy belássa tetteinek következményét, hogy empátiás készségei fejlődjenek, hogy vállalja tettei miatt a felelősséget, legyen esélye jóvátételt tenni, beskatulyázódik. Mozgástere csökken, meglévő eszközeivel csak egyre rombolóbb hatást tud kiváltani, elindulhat egy destruktív életút felé. [16]

A resztoratív szemlélet és módszer

A resztoratív szemlélet és módszer elnevezése az újjáépítés szóból ered, célja a konfliktus során megsérült rendszer egyensúlyi állapotának visszaállítása, újjáépítése. Így elkerülhető, hogy az áldozat segítség helyett kritikát kapjon, hogy bármely szereplő stigmatizálttá váljon. “Célja az, hogy a konfliktus következtében kialakult károkat helyreállítsa úgy, hogy a kárt okozó személy aktívan vállaljon felelősséget a tetteért, és valamilyen jóvátételt ajánljon fel a megsértett személynek és a közösségnek. Például, ha kárt okozott valakinek, kérjen bocsánatot, térítse meg a kárt, ajánljon fel cserébe valamit.

A konfliktus feloldásának folyamatában tehát a sértett, az elkövető és a közösség szempontjai, szükségletei egyaránt érvényesülnek. Mindez egy jól előkészített megbeszélésen (konferencián) történik, amelyen az áldozatok és az elkövetők támogatóikkal és a közösség képviselőivel együtt, biztonságos körülmények között jelenhetnek meg, és pártatlan facilitátor közreműködésével maguk dönthetnek a jóvátételről. A megbeszélés segít az érintetteknek a többiekkel megosztani az esettel kapcsolatos érzéseiket, megadja az elkövetőnek a tette következményeivel való szembesülés és a megbánás, illetve az áldozatnak a megbocsátás lehetőségét. Mindez pedig ahhoz járul hozzá, hogy helyreálljanak a jó kapcsolatok, és mind az elkövető, mind az áldozat visszaintegrálódhasson az adott közösségbe. [17]

A normasértésre, konfliktusra való reagálás mellett a resztoratív szemlélet fontosnak tartja a megelőzést is. Ezért a formális konferenciák mellett olyan informálisabb technikákat (affektív állítások és kérdések, proaktív és reaktív körök) is beépített gyakorlatába, amelyek a közösségekben elősegítik a szociális-érzelmi készségek fejlesztését, a kötődés kialakulását, a kapcsolatépítést, a problémamegoldást. Így egészségesebb közösségek létrehozásával csökkentik a fegyelmi problémákat, az agressziót.”[3]

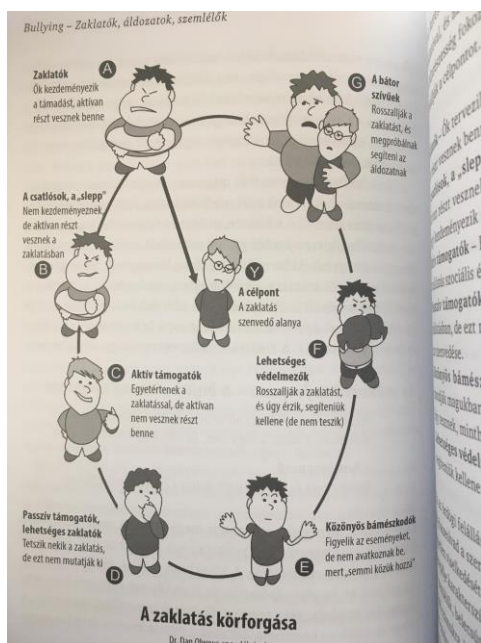
4. BULLYING SZEREPLŐINEK JELLEMZŐI

A csoport, mint bullying szereplőinek spektruma

A bullying az egész közösséget érintő jelenség, hatásai nem korlátozódnak kizárólag az elkövetőre és az áldozatra. A hozzáállásuk és aktivitásuk mentén a csoport szereplői különböző csoportokba oszthatóak:

1. *Zaklatók:* Megtervezik, kivitelezik a támadást, felbujtanak másokat.
2. *A csatlósok:* megteszik amit elvárnak tőlük, aktívan részt vesznek a zaklatásban- nem kezdeményeznek. [7]
3. *Aktív támogatók:* bátorítják az elkövetőket.
4. *Passzív támogatók, lehetséges zaklatók:* bár jelét nem adják, tetszik nekik a bántalmazás.
5. *Közönyös szemlélők:* igyekeznek kizárni a tapasztaltakat és nem foglalkozni az eseményekkel, mondván: “semmi közöm hozzá”.
6. *Lehetséges védelmezők:* rosszalják a bántalmazást, de különböző okok miatt (pl. félnek a támadók bosszújától, nem akarnak “árulkodókká” válni) nem cselekszenek.
7. *Védelmezők:* megpróbálnak segíteni valahogy az áldozatnak.
8. *Áldozat*

Dan Olweus ábrája jól szemlélteti a szereplők lehetséges hozzáállását: [2]



Kiből válik áldozat?

Szinte bárki válhat célponttá, legtöbbször az események visszakövetésekor az derül ki, hogy az áldozat csupán rosszkor volt rossz helyen. Előfordul, hogy az áldozat még új a csoportban, valamilyen szempontból más, kilóg a csoportból, nem verekszik, nem tudja megvédeni magát, félénk, zárkózott, érzékeny.

Bizonyos személyiségből, élethelyzetből vagy fizikai állapotból-adottságból fakadó jellemzők hajlamosíthatnak az áldozat szerepre pl. szorongó,

túlzott elővigyázatosság, visszahúzódás, koncentrációzavar, indulatkezelési problémák, provokatív viselkedés esetleg korábbi traumatizáltságból fakadó féltékenység, érzékenység. Gyakran magányosak az iskolában, a szülőkkel készült mélyinterjúk alapján nagyon szoros kapcsolódásuk szüleikhez, gyakori körükben a szülői túlféltés. [1]

Kiből válik elkövető?

A zaklatás tanult viselkedésforma, senki sem születik zaklatónak. Több tényező is közre játszhat abban, hogy valaki zaklatóvá válik. Bizonyos személyiségből, élethelyzetből vagy fizikai állapotból-adottságból fakadó jellemzők hajlamosíthatnak az elkövető szerepre (pl. agresszív, impulzív viselkedés, alacsony szorongásszint, koncentrációzavar, rendezetlen családi háttér). A környezeti hatások sem elhanyagolhatók, melyekre korábban Herczog Mária hivatkozott, pl. a tágabb értelemben vett kultúra, amely megtűri, hallgatólagosan támogatja az ilyen magatartást, a zaklatási esetek felszaporodását okozhatja.

Dan Olweus szerint [1] a fiú elkövetőknél 4 tendenciózus tényezőt találtak az agresszív viselkedés kialakulására:

1. Az első életévekben a melegség hiánya, negatív attitűd jelenléte a családban a gyermekkel szemben.
2. Megengedő viselkedés a gyermek agresszivitásával szemben. Ha a szülő nem jelzi egyértelműen, hogy hol a határa a kortársak, testvérek ellen tanúsított agresszív viselkedésnek, akkor valószínűleg a gyermek agressziója nő.
3. Autoriter gyermeknevelési módszerek pl. testi fenytés. "Erőszak erőszakot szül."
4. A gyermek természete- egy aktív, lobbanékony gyerek nagyobb valószínűséggel válik agresszorrá, mint egy csendesebb. [21]

A szemlélők, kívülállók jellemzői

Ahány gyerek, szinte annyi reakció a bántalmazásra, és szinte ugyanannyi okot képesek felsorakoztatni, hogy miért nem avatkoznak közbe a bullying során- félhetnek az elkövető megtorlásától, vagy ki akarnak maradni mindenből, félhetnek a bűnrészesség miatti esetleges felelősségre vonástól. Általánosságban jellemző, hogy a bullying tanúi is jelentős szorongást élnek meg.

5. BULLYING RÖVID- ÉS HOSSZÚTÁVÚ HATÁSAI

A bullying a közösség minden résztvevőjére hat. Fontos tisztában lennünk azzal, hogy az egyes szereplőkre milyen hatással lehet az iskolai erőszak hosszú és rövid távon egyaránt. Az életkörülmények, a szociális háló, a történetek súlyossága és az utólagos feldolgozás függvényében a bullying számos módon hathat az áldozatra, az agresszorra és a szemlélőkre egyaránt.

A bullying hatásai a bántalmazottra

A bullying hatásai szerte ágazók. Dan Olweus, a téma szaktekintélye a tipikus áldozatot úgy jellemzi, sokkal szorongóbb, sokkal kevésbé érzi magát biztonságban, mint a diákok általában. Alsóbb évfolyamokon támadás esetén leggyakoribb reakciója a sírás, visszahúzódás. A bullying áldozatainak rendszerint alacsony az önbecsülésük, negatívan látják magukat és a helyzetüket. Gyakran csődtömegnek, butának, szégyenlősnek és csúnyának tartják magukat.

A bullying elszenvedőinél hosszabb távon nagyobb valószínűséggel alakul ki mentális probléma, nagyobb a distressz szintjük, magasabb százalékban szenvednek depressziótól, szorongásos zavaroktól. Elszegényednek szociális kapcsolataik- gyanakvóak, zárkóztak lesznek, romlik az énképük, önbecsülésük. Iskolai teljesítményük, fizikai kondíciójuk romlik. Kutatások szerint későbbi öngyilkossági hajlamuk is magasabb.

Olweus végzett egy után követéses vizsgálatot, ahol 23 éves korukig figyelték a gyermekek utóéletét, és azt találták, hogy a bántalmazott gyermekek nagy része képes volt normális életvitelt folytatni, ám két területen sokkal nehezebben boldogultak, mint bullyingot nem elszenvedő kortársaik: nagyobb eséllyel váltak depresszióssá és alacsonyabb volt az önértékelésük. [21]

A bullying hatásai a bántalmazóra

Olweus szerint a zaklatók gyakran felnőttekkel szemben is agresszíven viselkednek, jobban elfogadják az erőszakot, mint a diákok általában. Impulzívok, szeretnének uralkodni mások felett. Kevés együttérzést mutatnak a zaklatás áldozatai iránt. A fiú zaklatók népszerűsége a koruk előrehaladtával egyre csökken, felsőbb évfolyamon már jóval átlag alatt van.

Az elkövető gyakran valamilyen szempontból problémás családból származik, bántalmazó közeliében nevelkedett, vagy korábban őt is bántalmazták. Esetükben gyakrabban fordul elő problémás viselkedés, antiszociális személyiségzavar, későbbi droghasználat. [23]

Olweus hosszú távú vizsgálatai szerint a 6-9 osztályban bántalmazónak tartott fiúk mintegy 60%-át ítélték el később legalább egyszer hivatalosan büntetvért 24 éves korára. A korábbi iskolai zaklatók négyszeres eséllyel válnak viszonylag komoly, visszaeső bűnelkövetőkké. Egyértelmű, hogy az ő szempontjukból is életmentő, hogy megfelelőbb mederbe tereljék tevékenységüket, ne ragadjanak meg ebben a szerepben.

A bullying hatásai a szemtanúkra.

A zaklatás mindig nyomot hagy az emberben, ez alól nem lehet kivétel a szemlélő sem. Azok, akik inkább a zaklatót támogatják, passzívan helyeslik a történeteket, nagyobb eséllyel tekinthetik mintának a zaklató viselkedését, nagyobb eséllyel válnak később maguk is bántalmazókká. A tétlen szemlélők, vagy akik együtt éreznek a bántalmazottal, jelentős szorongást élnek meg, vívódásuk, cselekvés elmulasztása miatt gyengül önbizalmuk, romlik önértékelésük. A kutatások szerint körükben is megnőhet a későbbi szerhasználat valószínűsége. [2]

6. A BULLYING JELEINEK FELISMERÉSE

A szülők számára kiemelt fontosságú, hogy felismerjék gyermekeiken a bullying hatásait. Akár áldozat, akár elkövető, vagy szemlélő szerepben van, a gyermek viselkedése, közérzete, teljesítőképesége, fizikai hogyléte változhat, melyeket detektálva a szülő akár korai stádiumban is segítségére lehet a gyermekének és a gyermeke közösségének egyaránt.

Gyakran ismételt tanács, elcsépeltnek hangozhat, de nagyon igaz, hogy az egyik legerősebb prevenció, ha rendszeresen beszélgetünk a gyermekünkkel, figyelemmel követjük a vele történő eseményeket. Ha kiskorától így teszünk, sokkal nagyobb esélyünk van rá, hogy idejekorán értesülünk a bántalmazásról (az értő, empátikus hallgatásról, beszélgetésről lásd 7. fejezet).

A bullying jeleinek felismerése

A bullying jeleinek felismerése sokszor nem annyira egyszerű, gyermekeink mentalizációs képessége gyengébb, nem tudatosítják helyzetüket, esetleg számos okból kifolyólag szándékosan nem kérnek segítséget, titkolóznak. Előfordulhat, hogy szégyellik a velük történeteket, hibásnak érzik magukat. Félfelhetnek megtorlástól, vagy azt hiszik úgysem segíthet senki. Ha korábban már kértek segítséget, de üres frázisokat kaptak pl. “a fiúk már csak ilyenek, vagy a lányok gonoszok tudnak lenni ebben a korban, ez a gyerekkor része” hihetik azt, hogy senki sem akar segíteni. Hihetik, hogy a segítségkérés árulkodásnak számít, amit rossz dolognak tartanak. Ezért a szülőnek bizonyos jelekre figyelmet kell fordítani, és lépéseket fogantatosítani, ha ezeket tapasztalja.

Azzal sem egyszerű szembesülni, hogy a gyermekünk bántalmazó. Sokszor apró, mindennapi szituációkból is gyanút foghatunk, az “ördög sokszor a részletekben rejlik”. Ilyen például, ha kegyetlenkedésen kapjuk a gyermekünket- hideg fejjel, nem felindulásból bántja testvérét, esetleg háziállatot. Ha rákérdezőnk, empátia nélküli választ kapunk: “idegesített, olyan kis nyafka, mindenén sír” stb. Baráti beszélgetés vagy mesélés közben azt érezzük, hogy empátia nélkül, “dehumanizálva”, rosszindulatúan, gonoszkodóan, kárörvendően nyilatkozik bizonyos személyekről, eseményekről. Nyilvánvaló figyelmeztető jel, ha idegen holmik, készpénz, egyéb érték tűnik fel a birtokában, aminek az eredetéről nem tud ésszerű magyarázattal szolgálni. [2]

A bulling elszenvedésének legszembetűnőbb jelei

Alapszükségleteket érintő jelek: alvásprobléma- nehezen alszik el a gyermek, rémálmai vannak, elegendő alvás mellett is fáradt, levert, ingerlékeny. Szokatlan étvágya lesz vagy épp étvágytalansággal küzd. Gyanúra adhat okot, ha állandóan éhesen érkezik haza az iskolából, több adagnyi ételt elhord otthonról.

Testi tünetek felszaporodása orvosi magyarázat nélkül: hasfájás, hasmenés, hányinger, fejfájás, végtagfájdalom, fáradékonyság, vagy ellenkezőleg, túlingerelt állapot.

Az otthoni szokások megváltozása korábbi önmagához képest: visszahúzódóbb, csendesebb, elutasítóbb, melankólikus, csökkent érdeklődés az otthoni közös tevékenységek iránt. Irritált, indulatos, erős hangulati ingadozások jellemezhetik. Gyakran vágyja a magányt, elzárkózik.

Szorongásra utaló cselekvések: hajtekerés, körömrágás, bőrkétpedés, száj belső harapdálása, lábrángás, motoros nyugtalanság, pánikroham stb.

Teljesítményromlás: vagy erős ingadozás. Elveszti érdeklődését az iskola iránt, nem akar iskolába menni, az addig kedvelt iskolai tevékenységek már nem érdekesek számára, motiválatlan. Rajzai, alkotásai zaklatottságról, vívódásról, erőszakról árulkodnak.

Egyéb társas közegben való változások: elmaradoznak a barátai, vagy ő nem érdeklődik irántuk, esetleg negatívan nyilatkozik társairól. Nincs bizalma új ismerettségeket kötni, a régieket nem ápolja, vagy vele szakították meg. Új tevékenységre kevésbé nyitott, közösségbe menni szorong. Gyanúra ad okot, ha azt tapasztaljuk, hogy elszomorodik, feldühödik vagy megrémül, miután személyesen vagy online kapcsolatba került valakivel. [23], [8]

Nyilvánvaló jelzés lehet, ha eltűnnek tárgyak, melyek hollétére nem tud kielégítő választ adni (zsebpénz, játék, ruhanemű, telefon, óra, tablet stb). Esetleg pénzt csen el a szüleitől, vagy nem ésszerű, új útvonalon jár iskolába. Sérülések vannak a testén, ruházata zilált, szakadt, hiányos.

Tisztázó kérdések, melyeket feltehetünk gyermekünknek:

- Van-e olyan osztálytársad, aki bántja a többieket?
- Ha igen, mit mond nekik? Mit csinál?
- Mindig ugyanazokat a gyerekeket bántja?
- Téged is szokott bántani? (válaszreakciókról lásd 8. fejezet)

7. MEGELŐZÉS

A szülő nem tudja minden sérüléstől megóvni a gyermekét, de sok olyan lépést tehet, mellyel megkönnyíti számára az esetleges megküzdést. Megerősíti a gyermekét önbizalmában, tudatára ébreszti annak, hogy sok szerető ember veszi körül, akikhez fordulhat, ha problémája van, ismeri az intézménye jelzőrendszerét, szoros kapcsolatot ápolhat az intézménnyel, hogy minél előbb értesüljön az őket érintő problémákról stb. [6]

A szülő-gyermek közti bizalom szerepe és fontossága a bullying kezelésében.

A gyermek krízishelyzetben akkor fog bizalommal fordulni a szüleihez, ha ez a mindennapokban teljesen természetes számára, mert egyéb helyzetben is fordulhat a szülőkhöz, családi norma, hogy az ő életére kíváncsiak, mindennapos megéléseit megoszthatja, arra értő figyelemmel és releváns hozzászólásokkal reagálnak a szülei.

Fontos tudatosítanunk, hogy rohanó világunkban az egyik legértékesebb dolog, amit gyermekeinknek adhatunk, az az időnk. Azt nevezzük minőségi együtt töltött időnek, amikor nyugodtan, egyéb teendőinket félretéve, “csak úgy” együtt vagyunk. Amikor jelen vagyunk minden érzékszervünkkel- nincs a kezünkben mobiltelefon, fél füllel nem hallgatjuk a rádiót, nem nézünk tévét, nem végzünk házimunkát, nem ellenőrizzük a levelezésünket stb., hanem csak egymásra figyelve együtt vagyunk. Ilyen állapotban kezdeményezünk beszélgetést a gyermekkel, és előítélet mentesen, erősen rá figyelve, empatikusan hallgatjuk azt, amiről ő szeretne beszélgetni, ami őt foglalkoztatja, ami vele történt. Lehetséges, hogy jelenlegi élethelyzetünkből az elhangzottak nem tűnnek nagy horderejű dolgoknak, esetleg azt is gondolhatjuk, hogy ezek apró problémák az “élet nagy dolgaihoz” képest, de fontos hogy ezt ne érzékeltessük a mesélő gyerekkel. Inkább kérdezzünk vissza részletekre, tisztázzunk körülményeket, kérjük meg, hogy mesélje el, mit érzett mindeközben. Nem kell feltétlenül megoldást javasolnunk, célunk, hogy elmondja az őt foglalkoztató helyzetet, megoszthassa megéléseit, ventilálhasson. Sokszor elég, ha együttérzést mutatunk, és emlékeztetjük őt értékességére, erőforrásaira, jó tulajdonságaira, baráti kapcsolataiban rejlő lehetőségekre, amik segíthetnek más színben látni a helyzetet. Mindezek mellett jelezhetjük, hogy ha úgy alakul, feltétlenül mellette állunk és segítünk, ha szükségesnek érzi.

Az ilyen beszélgetésre rendszeres időközönként, a napi rutin részeként alkalmat adhatnak: közös étkezések, lefekvés előtti nyugodt állapot, esetleg hosszabb utazás (pl. szakkörökre

menet), hétfévi családi idő is megfelelő lehet erre. Érdekes nyitott kérdésekkel operálni, és nem feladni a „Mi volt a suliban? Semmi. Mi volt az ebéd? Nem tudom.” köröknél. A gyermeknek is könnyebb a napi eseményekre csatlakozni és átéléssel mesélni, ha aktuális dolgokról érdeklődünk: hogy sikerült a beszámoló? Kibékültél a barátnőddel, akivel tegnap összevesztetek? Milyen volt a tesi óra? Mit játszottatok szünetben? Meggyógyult az osztálytársad, mindenki volt suliban? Milyen volt a hangulat? Mi volt a legjobb/legrosszabb a napodban? [5]

Ha rendszeresen így teszünk, többszörös szolgálatot teszünk neki: azzal a biztos tudattal nő fel, hogy van valaki a világon, akit ő érdekel, akinek fontos, értékes. Továbbá tisztában lesz azzal, hogy kihez fordulhat, ha bajban van. Ha segítünk neki megnevezni az érzéseit, ezáltal kívülről, egyfajta megfigyelő szemszögből képes önmagára tekinteni. Ez nagyon fontos képesség ahhoz, hogy érzelemvezérelt, beszűkült állapotból cselekvő, asszertív (nem agresszív) módba tudjon kerülni, és nehéz szituációkban megfelelően tudjon reagálni. Sok felnőttnek is kihívást, önismereti munkát jelent ide eljutni.[2]

A szülő, mint konfliktuskezelési minta.

A konfliktushelyzetekben való viselkedésre a szülő elsőszámú modell a gyermek életében- inkább a tetteinkkel nevelünk, mint szavakkal. Saját indulatkezelésünk, asszertivitásunk példa lesz gyermekünknek, ezért kell elsajátítani az asszertív kommunikáció alapjait, az énközlés formáit, az igények pontos megfogalmazását és kompromisszumkeresést.

Az asszertív viselkedés jellemzője, hogy az egyén saját érdekei szerint cselekszik, túlzott szorongás nélkül áll ki a jogaiért és azokat úgy érvényesíti, hogy mások érdekeire is tekintettel van. Mások érzéseit, igényeit, jogait és a sajátját egyaránt tiszteletben tartja, felelősséget vállal saját igényeinek kielégítéséért miközben segíti mások igényeinek érvényesítését is.

Megkülönböztetünk agresszív, manipulatív, passzív, passzív-agresszív és asszertív önérvényesítési formákat.

Az **agresszív (erőszakos)** önérvényesítés mások kárára történik, megsérti mások jogait. Véleményét tényként, egyetlen igazságként közli. Érzelmeiben, akaratában őszinte, de haragja félelmetes a másik számára. Dominál, kontrollt gyakorol a másik felett, magasabbrendűségét úgy tartja fenn, hogy másokat leértékel. Viselkedésére jellemző az erős hang, kiabálás, kevés/merev szemkontaktus, erős támadó gesztusok.

A **manipulatív (ravaszkodó)** önérvényesítés rejtett formában agresszív, mások kárára juttatja érvényre akaratát. Érzelmeiben, akaratában, véleményében nem őszinte, kerüli a nyílt kommunikációt. Úgy szerez kontrollt a másik felett, hogy a háta mögött kritizálja, hibáztatja, észrevétlenül a saját céljai felé irányítja a helyzetet. Passzív más igényeivel szemben, jellemző a szarkazmus, nem verbális (pl. némaság, késés) ellenállás.

A **passzív**, önmagát kiszolgáltató önérvényesítő a saját igényeit háttérbe szorítja, alárendelődik, elkerülő viselkedést mutat. Véleményét nem vállalja, kerüli a súrlódást, reméli, hogy kitalálják gondolatait. Gátolt, szorongó, csalódott, tehetetlennek érzi magát. Kommunikációja nem őszinte, tétova, szemkontaktust kerüli, zárt gesztusai vannak.

A **passzív-agresszív** önérvényesítés ideges, feszült, lehangolt, megbántott. Tartós gátoltság után váratlan kitörések jelentkeznek- indulati, hangulati, akarat fordulat. Agresszív önérvényesítésbe csap át. Gyakori, hogy a külvilág felé passzív, a magán életben pedig követelőző, agresszív viselkedés is lehetséges.

Asszertív, magabiztos, hatékony önérvényesítés úgy juttatja érvényre akaratát, hogy mások érdekeit, igényeit, jogait igyekszik tisztelni. Őszintén, nyíltan képviseli saját szükségleteit. Erényeit és gyengeségeit ismeri, beismeri. Vállalja véleményét, érzéseit akkor is, ha konfliktusokkal járhat. Kommunikációja világos, érthető, a véleményt és tényeket megkülönböztet, képes alternatív megoldásokat figyelembe venni, figyelmesen meghallgatta a másikat, gesztusai nyitottak.

Az asszertív kommunikáció lépései: 1.a másik meghallgatása, 2. Asszertív jogok szerint való gondolkodás, 3. Önmagunk kifejezése. [2]

(bővebben a javaslatok gyakorlati csoportos feldolgozásra részben)

Az egyén viselkedése mellett fontos megvizsgálni a család, mint rendszer működését, pontosabban a családban működő fegyelmezési rendszerek milyenségét. A következőkben ismertetett kategóriák a valóságban vegytisztán ritkán fordulnak elő, gyakran keverednek, de egyes jellemzőik hatással lehetnek a gyermekek érzelmi fejlődésére, társas viselkedésére.

A családok egy részében szigorú hatalmi hierarchia működik, a szülők erős kontrollt gyakorolnak, elvárás az engedelmesség, a szabálykövetés. A szülők parancsolnak, felügyelnek, fenyegetődznek. Az érzésekkel keveset foglalkoznak, esetleg kinevetik, cáfolják, gyengeség jelének veszik. A gyerekek hamar megtanulják, hogy őszinte érzéseiket nem szabad kifejezniük. A szülő abszolút tekintéllyel bír és mindig győz. Olyan mondatokkal operál, mint például: Azt csináld, amit én mondok! A szabályokat erőszak révén, vagy fenyegetéssel tartják be, sok esetben testi vagy verbális erőszakot alkalmaznak. Megfélemlítik

és büntetik, megalázzák a gyerekeket. Rendszeresen fenyegetik, megvesztegetik őket. Erős versenyszellemben nevelnek, csak valamilyen teljesítményt tudnak elismerni, a gyermek önmagában nincs elfogadva, a szeretet feltételhez kötött. A tanulás, fejlődés a félelem légkörében megy végbe. A hiba csak rossz lehet, tévedésnek helye nincs. Zaklató és áldozat is kikerülhet innen, egyrészt a rendszer mintát szolgáltat az agresszív viselkedésre, az alakoskodásra, leplezésre, másrészt értéktelenít, kisebbségi érzetet kelthet a hierarchia alján élő gyermekben.

Más családoknál épp a struktúra, a szabályok hiánya káros. Engedékenység, bizonytalan következményekkel járó laza szabályrendszer, majomszeretet veszi körül a gyerekeket, ami időnként átcsap tűzoltás jellegű, manipulatív intézkedésekbe. A szülők biztos minta hiányában, vagy időhiány, saját életválságok miatt nem tudnak stabil szereplői lenni gyermekük életének. Mivel nekik is hiányosságaik vannak e téren, a gyermekeik szükségleteit összetéveszthetik a kívánságokkal, esetleg saját szükségleteiket özszemossák gyerekeik igényeivel. Nincs rendszer (pl. napirend, házimunka stb. terén) így a gyerekek nem érzik magukat biztonságban az állandóan változó elvárások között, de nem kell megtanulniuk felelősséget vállalni sem, mert minden gondjukat igyekeznek elsimítani, veszélyből kimentik őket. Az ilyen gyermek kiszolgáltatottabb a zaklatókkal szemben. [2]

Vannak olyan családok is, ahol a szülő fizikai vagy pszichés értelemben magára hagyja a gyermekét, akinek így önmagáról kell gondoskodnia. A szülőt teljesen lekötik saját, személyes problémái, vagy eleve alkalmatlan gondoskodásra (pl. rossz mentális állapotban van, alkoholfüggő, elhúzódó krízisben van stb.). Vannak olyan szülők, akik átmenetileg valamilyen külső ok miatt, vagy személyiségükből kifolyólag képtelenek érzelmi melegséget nyújtani, minden feltételt biztosítanak, de ridegek a hozzátartozóikkal. [26]

Azok a családok, ahol empátiára képes, jót tenni akaró és tudó gyermeket nevelnek, akik szeretik magukat, saját érdekeikért kiállnak, de közben másokat sem nyomnak el, nagyon sokfélék lehetnek. Ami biztosan jellemzi őket, hogy a szülők erős támogató hálóval veszik körül csemetéiket, mindennap olyan üzeneteket közvetítenek, melynek lényege: hiszek benned, bízom benned, tudom, hogy megbirkózol a nehézségeiddel, figyelek rád, meghallgatlak, gondoskodom rólad, nagyon fontos vagy nekem. A családi légkör kreatív, konstruktív és felelős viselkedésre ösztönöz. A hibákat fejlődési lehetőségként értelmezik, nem jár érte szeretetmegvonás. Fegyelmezés következetes, magyarázatokat fűznek hozzá, nem megszégyenítő, minősítő. A felelősség a gyereké, megoldási lehetőségeket felkínálnak számára. A szabályok egyszerűek, világosak. Önálló döntésre a kor előrehaladtával egyre inkább teret engednek. A felelőtlen viselkedés ésszerű következményekkel jár. A gyerekek

mindig kapnak még egy esélyt- de csak az után, hogy viselték az elrontott lehetőség következményeit.

A családi értékek fontossága

A prevenció fontos része, hogy gyermekeink olyan környezetben nevelkedjenek, ahol természetes norma a segítőkészség, egyenesség, bajtársiasság. Ahol szemet szúr a gonoszkodás, az agresszió, a káröröm. Ezért is fontos, hogy a család mindennapi életében normális legyen, hogy a tagok tisztelettel bánnak egymással, és nem hagyják szó nélkül, ha igazságtalanságot tapasztalnak. Ha nem teremtünk ilyen miliót a mindennapi kisebb nagyobb viták, konfliktusok, vagy nagyobb horderejű események kapcsán, hogy várhatnánk el a gyermekeinktől, hogy kiálljanak társaikért? Sem a vasöklű, autoriter szülő, sem a kaotikus, kereteket nem tartó szülő nem tud öntudatos, magabiztos, másokért kiálló gyermeket nevelni, mert nevelését a megszegényítésre, bántalmazásra, ad-hoc intézkedésekre alapozza.

A bullying leghatásosabb ellenszere, ha a közösség nem tűri meg köreiben azt. Ehhez az kell, hogy a csoport többségét alkotók ne maradjanak közönyösek, ne fordítsák el a fejüket, esetleg ne támogassák aktív vagy passzív módon a támadót.[26]

Leghatékonyabb prevenció a segítőkész közösség

Ne feledjük, a bullying leghatásosabb ellenszere, ha a közösség nem tűri meg köreiben azt. Ehhez az kell, hogy a csoport többségét alkotók ne maradjanak közönyösek, ne fordítsák el a fejüket, esetleg ne támogassák aktív vagy passzív módon a támadót. Segíthetjük gyermekeinket, hogy jó barátokká váljanak, hogy különbséget tudjanak tenni árulkodás és segítségkérés között, hogy felismerjék a bullying jeleit és merjenek segítséget kérni társuk számára, ki tudják fejezni nemtetszésüket, empatikusan tudjanak fordulni az aktuális áldozat felé.

Iskolai jelzőrendszer

Számos alkalommal találkozunk akut bullying eset feltérképezésekor azzal, hogy egyes szereplők már jóval hamarabb tudomást szereztek aggasztó részletekről, de valamiért nem léptek. Rengeteg dolog közre játszhat ilyenkor: időhiány, ismeretek hiányában nem tartották

aggasztónak, esetleg bagatellizálták, de sokszor előfordul, hogy a „ne árulkodj” szabálya felnőttekre is hat. Félnak, hogy ártanának a gyermekiknek, hogy túlreagálják a helyzetet, vagy tartanak az esetleges kellemetlenségektől, konfliktusoktól. Előfordult olyan is, hogy egyszerűen új volt a szituáció és nem tudták, kihez fordulhatnak. Ezért fontos preventív céllal megismerkedni a saját intézményünk jelzőrendszerével. Fel kell térképeznünk, hogy probléma esetén kinek szóljunk. A szlovákiai iskolák már rendelkeznek bullying elleni akciótervvel, ami minden érdeklődő számára elérhető. [24]

Jó, ha a szülők szoros kapcsolatban vannak az iskolával és egymással is. Az iskolák mellett általában működik szülői szövetség, mely révén ápolhatóak a kapcsolatok. Az egyes osztályok szülei online formában a közösségi háló segítségével barátabb viszonyt tudnak ápolni, gyorsan el tudják érni egymást észrevételekkel, kérdésekkel.

Ha problémát észlelünk, először érdemes az osztályfőnökhöz fordulni. Ha szükséges, bármelyik szaktanár bevonható az ilyen megbeszélésekbe. A következő lépés az iskola igazgatója, magánintézmény esetén a fenntartó.

Számos iskolában elérhető pszichológus, speciál-pedagógus, nevelési tanácsadó, pályaválasztási tanácsadó, ezen szakemberek bevonása is hasznos lehet. Ha az iskolában nem elérhetőek segítő foglalkozású szakemberek, a Pedagógiai Szakszolgálatok vagy az illetékes pedagógiai-pszichológiai tanácsadó és prevenció centrumok is bevonhatóak.

Ha súlyosabb problémák kerülnek napvilágra, Magyarországon a Családsegítő és Gyermekjóléti szolgálatok és a gyámügy is értesíthető. Szlovákiában a szociális, család- és munkaügyi hivatal szakhatósága, a gyermekvédelmi és gyámügyi, szociális hatóság kereshető.

Bizonyos esetekben a rendőrségi feljelentés megtétele is indokoltá válhat.

Ezen jelzőrendszer szerves része az iskola, ezért az első lépés mindig a közvetlen környezetünk figyelmeztetése.

Cyberbullying megelőzése, online technológiák, rendszerek, környezetek ismeretének szerepe a megelőzésben

Cyberbullying megelőzése igen nehéz feladat, a folyamatosan változó technológia lehetőségekkel újabb és újabb változatok jelennek meg (lásd 2. fejezet). Gyermekünk online élete felé is nyitottnak kell lennünk, ugyanúgy, ahogy az offline tapasztalatait, körülményeit, érdeklődési körét stb. ismerjük, úgy az online-okra is figyelni kell.

Akut helyzetben a gyermek nagyobb eséllyel kér segítséget valakitől, akinek nem kell magyaráznia alapvető felhasználói ismereteket, ezért naprakésznek kell lennünk az általa használt applikációk, oldalak világában. Érdemes minden szülőnek ismerkednie legalább alap szinten az Instagram, Snapchat, Tiktok stb. világával.

Jó hír, hogy a cyberbullying lényegében nem különbözik hagyományos társaitól, a megelőzésében sincs egyébre szükség, mint a hagyományos bullying esetében. Ha a gyermekünk megtapasztalja a feltétel nélküli szeretetet, az elfogadást, a család fontos tagjának érzi magát, konfliktushelyzetekben meg tudja védeni magát, és tudja, kire számíthat a bajban, nem hat rá rombolóan az internetes zaklatás sem.

Rendszeres, odaforduló beszélgetéseink során térjünk ki az online életük eseményeire is, ugyanúgy, ahogy a húsvér barátait is ismerjük, ugyanúgy tudjuk, hogy milyen játékokkal játszanak, milyen közösségek tagjai, milyen csatornákat követnek, milyen online eseményeken, kihívásokon vesznek részt stb.

Feladatunk egy működő és biztonságos internethasználati keretrendszer megalkotása a családban, és annak betartatása. Minden család maga határozza meg, hogy a gyermekek mennyi időt tölthetnek a neten, fix időkeret van-e vagy esetleg alku tárgya lehet, milyen feltételekkel engedik az internet használatot és mi jár megvonással. Fontos, hogy hogyan jelzik az idő végét, és hogyan oldják meg, hogy ne lehessen kikerülni a rendszert.

Ha felmerült, hogy gyermekünk bántalmazó, érdemes megfontolni, hogy a lakás központi terében használhassa a közösségi médiát, illetve, hogy telefonját a szülő töltsé- ne legyen nála a telefon éjszakára.

Következő kérdés, hogy milyen oldalakat látogathat a gyermek, milyen tevékenységekre használja a netet, milyen feltételekkel készíthet felhasználói profilt magának, milyen adatokat oszthat meg magáról stb. Ezen szabályok megalkotásába a gyerekek is bevonhatóak.

További védelem biztosítása érdekében tájékozódjunk a különböző védelmet és korlátozást lehetővé tevő programok használatáról, ilyen például a Google Family Link. [27]

Mindemellett fontos, hogy az online térben is empátiára és kulturált kommunikációra neveljük gyermekeinket. Tudniuk kell, hogy attól, hogy nem látják a másik fél arcát, attól még éppúgy fájdalmat okoznak, hogy az online térben éppúgy kiállhatnak egymásért, mint a valós helyzetekben, itt is jelezhetik, hogy nem támogatják a bántalmazót és együtt éreznek az áldozattal. Ne feledjük, itt is a példa az erősebb nevelő érték és nem az üres szavak. Ha azt látja, hogy indulatos, netán vulgáris kommenteket posztolunk, nem várhatunk tőle sem mást.

8. MIT TEGYEN A SZÜLŐ, HA TUDOMÁSÁRA JUT A BULLYING?

Amennyiben a szülő tudomására jut iskolai bántalmazás, kötelessége a legjobb tudása szerint az érintett gyermek segítségére sietni, ha elsajátítja a teendőkkel kapcsolatos tudnivalókat, akut helyzetben nagyobb valószínűséggel lesz hasznára a hozzá forduló kiskorúnak.

Azonnali teendők

Az első teendő minden esetben az, hogy kiderítsük, közvetlen veszély fenyeget-e bárkit. Veszélyben van-e valakinek a testi épsége? Ha gyanítjuk, hogy egy gyermekben felmerült az önsértés gondolata (pl. gyanús üzenetet találunk online felületein), azonnali lépések szükségesek! Elterjedt a hibás nézet, hogy aki beszél/ír öngyilkossági szándékáról csak figyelmet akar és sosem árt magának. Az ilyen jelzéseket cry for help jelzéseknek nevezzük és mindig komolyan kell venni őket! Azt jelzik, hogy az illető bajban van, beszűkült állapot felé halad és egyértelműen segítségre szorul. Ne tagadjuk ezt meg tőle, lehet, hogy ezzel megmentjük az életét.

Jelzőrendszer használata

A 7. Fejezetben taglalt jelzőrendszer használata szerepeljen első lépéseink között. A szülők, osztályfőnök, az iskola vezetősége, a nevelési tanácsadó, a gyermekjóléti szolgálat, gyámhatóság, rendőrség bevonása is szükséges lehet.

A szülők gyakran nagyon heves érzelmekkel reagálnak, mikor fény derül egy esetlegesen hosszabb ideje tartó bántalmazásra, nagyon gyors és hatékony megoldást keresnek, esetleg eszköztelennek látják az intézményt. Ez érthető reakció, viszont nem jogosít fel bennünket arra, hogy ugyanazokkal az eszközökkel támadjunk az (vélt) elkövetőre, mint amit ő is használ, és amitől el akarjuk tántorítani. Ne próbáljuk önkényesen elintézni a dolgot úgy, hogy számonkérjük a gyerekeket. Ne fenyegezzük meg a vélt támadót! Ehhez egyszerűen nincs jogunk. Használjuk a jelzőrendszert és vonjunk be külső szakembert szükség esetén. [8]

Mi a teendő, ha a gyermekünk áldozat szerepben van?

Ahogy korábban említettük (lásd 6. fejezet) az áldozatok gyakran titkolóznak, ezért az első lépés a jelzések észrevétele, folyamatos figyelése. Amikor nyilvánvalóvá válik a probléma,

reagálnunk kell, nem bagatelizálhatjuk, vagy söpörhetjük szőnyeg alá, ezzel elárulnánk a kiszolgáltatott felet, azt a hiedelmét erősítenénk, hogy úgysem tud senki segíteni. [2]

Helyes reakció a szülő részéről, ha biztosítja gyermekét: megértelek, a te oldaladon állok, hiszek neked, nem vagy egyedül. Először empátiával és odafordulással hallgassuk végig a mondandóját, később pedig kideríthetjük tisztázó kérdésekkel, hogy ki, hol, mikor, mit tett.

Fontos elmondanunk, hogy nem tehet arról, hogy bántják- lehet idegesítő a viselkedése vagy egyes tulajdonságai, de a kegyetlenkedésre ez nem lehet ok. Az éppen fájdalmas emlékeket megosztó gyermeket ne traktáljuk, ha így viselkednél/akkor... jellegű tanácsokkal. Amikor már megnyugodott, éreztetnünk kell, hogy együtt ki tudunk találni valamit, amivel változtatni tud, és ehhez szükséges segítségben számíthat ránk. Fontos tisztázni a gyermekkel, hogy ha jelzi a zaklatást az iskolában aktuálisan, azzal nem “árulkodik”, hanem segít, nem csak önmagának, hanem a zaklató egyéb áldozatainak is.

Coloroso szerint a zaklatás négy ellenszere: **az önbizalom**, a **barátságos viselkedés**, legalább **egy igaz barát**, és a **beilleszkedési képesség**.

Önbizalom: hogy a zaklatók kit szemelnek ki maguknak, sajnos nem befolyásolhatjuk, viszont azt állíthatjuk, hogy minél nagyobb egy gyermek önbizalma, annál kisebb eséllyel fogja megadni magát, ha elkezdik “kóstolgatni”. A magabiztos gyermek inkább külső okoknak fogja tulajdonítani a bántalmazást, nem önmagát okolja miatta. Jó, ha megjegyzi a gyermek: “én rendes, becsületes ember vagyok. Semmivel sem érdemeltem ki ezt. Aki rám támadt, eltévesztette a házsámot. Biztos bal lábbal kelt fel, azért gonoszkodik, hogy jobban érezze magát.” Ha egy gyermeknek kicsi az önbizalma, sebezhetővé válik. Ha felteszi magának a kérdést: Miért én? Önmaga ellen fordul, igazolást keres a támadó viselkedésére.

Önbizalmuk építésében a gyerekeknek szükségük van a környezetük bátorítására, visszajelzéseire. A mindennapok során adjunk nekik útmutatást- ha helyesen viselkednek, azt emeljük ki, dicsérjük meg, emlékeztessük őket jó tulajdonságaikra, szerethetőségükre, illetve magunk is példát kell, hogy mutassunk családi életünk során akár az önbecsülésünk akár asszertivitásunk terén (lásd bővebben 7. fejezet).

Barátok, haverok: ha az embernek vannak idősebb haverjai, igaz barátként viselkedik, és ügyesen szerez új barátokat, csökkentheti az őt érő incidensek esélyét. Jó, ha az iskola és szülők is támogatják a gyerekeket abban, hogy az idősebbek összeismerkedjenek a kicsikkel, “patronálják” őket, mely során fejlődik empátiás készségük, jó módon kapcsolódnak.

A gyerekeknek meg kell tanulniuk, hogy hogyan kell jó barátságokat kiépíteni, elmélyíteni, kilépni káros kapcsolatokból- ezen tudás alapjait szintén a meleg, elfogadó, de határokat, szabályokat, egymás tisztelő családban tanulhatják meg.

Ötletek, hogy hogyan tarthatják meg barátaikat:

1. Bánj velük kedvesen, tiszteld őket!
2. Állj ki értük!
3. Állj mellettük, mikor segítségre, tanácsra van szükségük!
4. Mondj igazat- kedvesen!
5. Ha megbántottad, kérj bocsánatot!
6. Ha megbántottak és bocsánatot kértek, bocsáss meg!
7. Tartsd be az ígéreteid!
8. Fektess energiát a barátságba!
9. Fogadd el őket olyannak, amilyenek!
10. Úgy bánj velük, ahogy te szeretnéd, hogy veled bánjanak!

Mi a teendő, ha a gyermekünk zaklató szerepben van?

Nehéz azzal szembesülni, hogy a gyermekem bántalmaz másokat. Nagyon fontos, hogy ilyen eseményről értesülve-megbizonyosodva az igazságról, hogy a fentebb ismertetett paraméterek alapján tette kimeríti a zaklatás fogalmát- ne legyintsünk, ne bagatelizáljuk, ne mentegessük. Nem szolgálja a gyerekünk javát, ha engedjük, hogy “megússza” az ilyen eseteket. Ezzel azt üzenénk, nem is várunk többet tőle.

Fontos, hogy ne büntessük ahhoz hasonló módon, ahogy ő bánt az áldozatával. Ha megalázzuk, még agresszívabb lesz, és azt érzük el, hogy fifikásabb lesz, megtanulja a felnőttek háta mögött művelni ugyanazt. A szemrehányás, fájdalom okozás megfoszt a konstruktív megoldástól, lehetetlenné teszi, hogy a mélyebb okok felszínre kerüljenek. Megfosztja a gyereket attól is, hogy megértse tettei következményét, helyrehozza, amit elrontott, empátiája fejlődjön. A szülő szerepe nem az, hogy megszégyenítse a gyermekét, hanem hogy megértesse vele: helytelenül cselekedett, de ennek ellenére annyira szereti, hogy szívesen segít helyrehozni a dolgot. [2]

Ha a szülő tudomására jut, hogy a gyereke zaklat másokat, azonnal és határozottan cselekednie kell. Első lépésként át kell gondolnia, hogy saját szülői magatartása hozzájárulhatott-e probléma kialakulásához? Ha a korábban leírt családi működésmódokat

megfontolva a válasz igen, akkor változtatnia kell gondolkodásán, viselkedésén, hogy a gyermekével való kapcsolat is változhasson. Ha a válasz nem, egyéb szocializációs hatásra alakult ki a zaklatás. Fontos észben tartani, hogy sosincs késő változtatni a viszonyokon.

A szülő ennek érdekében azonnal közbeavatkozik:

- fegyelmez (agresszió nélkül, de határozottan kijelöli a határokat, mi elfogadható viselkedés és mi nem, mi lesz a következmény) és segít a jóvátételben, változtatásban, kibékülésben
- lehetőséget teremt, hogy a gyerek “jót tegyen”. Segíti az empátiában való fejlődést. Segít asszertívebben kommunikálni
- rendszeresen ellenőrzi gyermeke online tevékenységét is
- új, konstruktív, ösztönző tevékenységekbe vonja be a gyermeket, arra neveli gyermekét, hogy a jóra törekedjen

A fegyelmezés során a szülő rávilágít, hogy mi volt helytelen. Hangsúlyozza a gyermek saját felelősségét- nem létezhet kifogás. Megoldási javaslatokat gyűjtenek, hogy hogyan tehetné jóvá, kárpótolhatná az áldozatát. Mindeközben nem alázza meg, a tette elítélendő, de a személye nem. A szülő hisz gyermekében, hogy képes empatikus emberré válni.

Segítsünk végiggondolni, mit követett el, mi váltotta ki belőle, milyen tanulságokat vonhat le ebből.

Nem elég megmondani, mit ne tegyen, azt is tudnia kell, mit tehet. Gyűjtsenek össze minél több ötletet arra, miként segíthetne otthon, az iskolában, ami nem büntetesként, hanem hasznos segítségként értelmezhető. Akár a legegyszerűbb hétköznapi feladatok végzése közben is ráérezhet, hogy nem kell az agresszor szerepbe ragadnia, fontos tagja a családnak, szükség van rá, számítunk rá. Ez által megértheti, hogyan tud jól kapcsolódni a környezetéhez.

A zaklatóban is felerősíthetjük az empátiát, hétköznapi helyzetek jó alkalmat nyújtanak erre. Azzal kezdhetjük, hogy megnevezzük saját érzéseinket, segítünk neki is azonosítani, épp mi zajlik benne, beszélgetünk arról, miért érezzük így vagy úgy magunkat. Rákérdezzük a napi beszélgetéseink során az érzésekre is: Milyen volt neked, hogy nem sikerült a feleleted? Hogy érezted magad, mikor bántottad az osztálytársad? Milyen érzés volt, mikor segítettél? Következő lépés, hogy segítsünk neki beleélni magát mások helyébe. Szerinted, hogy érezhette magát az, akinek segítettél- hogy érezte magát az, akinek ártottál? A cél, hogy képes legyen cselekvés előtt beleérezni más helyzetébe. [3]

Mi a teendő, ha a gyermekünk szemlélő szerepben van?

Ha a 7. fejezetben taglalt napi beszélgetéseink során a gyermekünk beszámol bántalmazásról a környezetében, beszéljünk vele a 4. Fejezetben közzétett ábra segítségével arról, hogy ő milyen szerepben van jelen az események során, ezt segíthetik a 6. Fejezetben ismertetett tisztázó kérdések is. Illetve figyeljük azt is, hogyan nyilatkozik az áldozatról, a bántalmazóról. Amennyiben az elkövetőt segítő magatartást tapasztalunk, hasonlóan kell eljárunk, mint ahogy fentebb a bántalmazó esetében már tárgyaltuk. Beszéljünk arról, hogy miért befolyásolható, mi vezette a bántalmazó közelébe.

Fontos kitérni a pletyka kérdésére is, időnként még a felnőtteknek is nehéz tudatosítani, hogy ez is a zaklatás egy formája, és ha valaki meghallgatta és továbbadta, ezzel már bekapcsolódott a bántalmazás folyamatába. Viszont még ez után is megteheti, hogy bocsánatot kér a szenvedő alanytól. Elmondhatja azoknak, akiknek továbbadta, hogy nem igaz, és megkérheti őket, hogy ne terjesszék tovább. Ha már ők is továbbadták, megkérheti őket, hogy továbbítsák a helyesbítést, és hogy szeretné jóvátenni az okozott kárt. Viszonyulhat ez után kedvesen, befogadóan az áldozathoz. Ehhez szükséges a felnőttek támogatása, mert számos kellemetlensége származhat ebből, viszont életre szóló tapasztalatot szerezhet arról, hogy képes valóban vállalni a felelősséget tetteiért, és jól tenni. A jövőben érdemes a következő három kérdést feltennie: Igaz-e, amit mondani akarsz? Szükséges-e? Kedves-e? [2]

Ha közönyt vélünk felfedezni gyermekünkön, fontos elmagyarázni neki, hogy a szeretet ellentéte nem a gyűlölet, hanem a közöny. A közöny miatt kaphat erőre a gyűlölet.

A szemlélő gyermekek estén is szükséges hangsúlyozni, hogy tetteik (fejük elfordítása is egy döntés, egy tett) következményeiért ők maguk a felelősek. Az ő önbizalmuk is fejleszthető: adjuk tudtukra, hogy képesnek tartjuk őket a helyes döntésre “kinézzük belőlük a jót”. Tanítsuk őket önálló, elemző gondolkodásra- hogy ne fogadjanak el bármilyen érvelést, döntsék el ők maguk, hogy egy-egy lépés helyes-e. [20]

Mit tehetünk cyberbullying esetén?

Bár minden eset kicsit más, és egyéni elbírálást igényel, online támadás esetén érdemes 4 lépést fontolóra venni:

- Ne reagálj! Az indulatos válasz csak tovább hergeli a támadót (ne etesd a trollt)

- Dokumentálj- mindenről készítsen dokumentálható másolatot bizonyíték gyanánt.
- Tilts le, blokkold, szakítsd meg a kapcsolatot!
- Szólj valakinek- ne tartsd titokban, hisz nem tehetsz róla.

Indokolt esetben segíthet, ha az áldozat emailcímet, profilt, felhasználónevet stb vált. Jelentést tehet az üzemeltető felé, átmenetileg vagy véglegesen törölheti saját profilját. Ilyen esetekben is lehetséges iskolai vagy akár rendőrségi jelzést is adni (szexuális vagy egyéb súlyos bűncselekmények esetén feltétlenül). [22]

9. HOVA FORDULHAT EGY SZÜLŐ SEGÍTSÉGÉRT?

- Iskolán belüli lehetőségek:
tanári kar, igazgatóság, iskolai nevelési tanácsadó, iskolapszichológus
- Iskolán kívüli lehetőségek:
nevelési tanácsadó, külsős szakember pl. mediátor, facilitátor, pszichológus. Külső szervezetek, melyek prevencióval vagy akut helyezett kezelésében segíthetnek: pl Tandem no. (pl. tudatos internethasználatra való nevelés kérdéskörében). Segítséget nyújthatnak krízis esetén a segélyvonalak, pl. Kék Vonal, vagy a Felvidéki Magyar Elsősegély Telefonszolgálat. Számos olyan online elérhető oldal, applikáció van, ahol a témában tájékozódhatunk, segítséget, hasznos tanácsokat kaphatunk pl. yelon.hu, saferinternet.hu, unicef HelpAPP, hosoktere.org, megfelemlites.hu.
Bizonyos helyzetben szükséges lehet külső szakember bevonása, pl. önsértő gondolatok, -fantáziák, -kísérlet esetén haladéktalanul!
- Hatósági feljelentés szükségessége:
felmerülhet pl. nagyértékű tárgy eltulajdonítása, folyamatos zaklatás, testi sértés, szexuális bántalmazás stb.
- Intézményváltás mint megoldás:
orvosolhatatlan helyzetek végső megoldásához tartozhat az intézményváltás, ennek előkészítése, a kapcsolatok megfelelő lezárása, új helyre való beilleszkedés megsegítése, kapcsolat kiépítése az új intézménnyel nehéz, de esetenként szükséges feladat. Ehhez jó, ha igénybe veszik külső szakember segítségét.

<https://kek-vonal.hu/>

<https://www.tandemno.sk/>

<https://www.facebook.com/FelvidekiLelkiElsosegelyTelefonszolgalat/>

<https://yelon.hu/>

<https://saferinternet.hu/>

<https://unicef.hu/ezt-tesszuk-itthon/segitunk/helpapp>

<https://nmhh.hu/internethotline/>

<https://hosoktere.org/>

<https://www.megfelemlites.hu/>

10. GYAKORLATOK EGYÉNI ÉS CSOPORTOS FELDOLGOZÁSRA

A következő feladatok a szülők számára íródtak a gyermekeikkel való beszélgetést, ismeretátadást, érzékenyítést könnyítendő a bullying témakörében. Nyugodt, bensőséges légkörű, minőségi együtt töltött időben ajánlatos a használatuk, nem direktíven, inkább a beszélgetésbe ágyazottan, spontán módon.

A bullying felismerését, elkülönítését szolgáló feladatok:

1. Gyakorlattípus: Gyűjtsenek saját filmélményekből, olvasmányokból példákat a bullyingra!
 - *A megértést segíti a konkrét példák gyűjtése- először saját filmélményekből (pl. Abigél, Forrest Gump, 13 okom volt) olvasmányokból (pl. Pál utcai fiúk, Légy jó mindhalálig, Iskola a határon) gyűjtsünk közösen bullying kritériumainak megfelelő helyzeteket.*
http://bekesiskolak.hu/eszkoztar/filmklub/filmek-abc-rendben/?fbclid=IwAR2YJ75Hdq9-OIgfSsiFO3XSGxr7-vHA8F8AiWU1btHnCTH5P73FFktAP_o
2. Gyakorlattípus: Szemléltessenek rövid bejátszásokkal, felolvasással különböző szituációkat, kategorizálják és beszéljék meg őket!
 - *Szemléltethetünk rövid bejátszásokkal, felolvasással különböző szituációkat, ám a túlzóan megterhelő alkotásokat, videókat (pl. Legyek ura, vagy Amanda Todd öngyilkossága előtti videója) körültekintően használjuk.*
 - *Saját élmények, akut esetek említése kerülendő a túlzott involválódás, túlzott terhelés elkerülése érdekében. A ventillálásnak a beszélgetés előrehaladtával fontos szerepe lehet, ilyenkor tartsuk szem előtt a 7. fejezetben ismertetett szempontokat.*
 - *Az egyes példák kategorizálásával a bullying formáinak rögzítése történik.*
3. Gyakorlattípus: A következő helyzetleírásokról döntsék el közösen, melyek számítanak bullyingnak és melyek nem.
 - *Rövid helyzetleírásokról kell eldönteni, hogy mi számít bullyingnak és mi nem, és miért. Differenciálás gyakorlása bullying és egyéb iskolai konfliktusos szituációk között. (szituációk forrása: Dr. Jármí Éva: Iskolai bántalmazás megelőzésére és bántalmazást elutasító csoportnorma kialakítására irányuló gyakorlatsor és alkalmazási útmutató).*

3.1. Szituáció: Egy lány régen jó barátja volt Katinak. Most azonban azt mondogatja a többi lánynak, hogy ne játsszanak vele, azonkívül azt is, hogy Kati nem jöhet el a

szülinapi bulijára. Sokszor még csúfolja is. *(Igen, mert ez gonoszkodás, többször ismétlődik és szándékosan bántja Katit.)*

3.2. Szituáció: Eszternek szülinapi bulija lesz, ahova meghívta egy pár barátnőjét az osztályból, Katit azonban nem hívta meg. Kati később megkérdezte Esztertől, hogy esetleg elmehet-e? Eszter erre azt válaszolta, hogy csak egy pár barátját hívhatja el, mászt azonban nem. *(Nem, mert Eszter nem volt rossz szándékú, nem akarta Katit bántani. Csak abban az esetben lenne az, ha Eszter mindenkit meghívott volna az osztályból csak Katit nem.)*

3.3. Szituáció: Balázs és Attila egymásnak legjobb barátai. Egy nap csúnyán összevesztek focizás közben a szabályokon, még kiabáltak is egymással. *(Nem, mert habár összevesztek egymással, ettől még újra lehetnek barátok. Ez nem szép viselkedés, de nem valószínű, hogy újra megismétlődik)*

3.4. Szituáció: Bence ma is csúfolja Marcellt, mint ahogyan azt tegnap és tegnapelőtt is tette. *(Igen, mert valaki kicsúfolása bántó szándékot feltételez, és mert jelen esetben ez nem kölcsönös és rendszeres.)*

3.5. Szituáció: Levente azt mondta Norbinak, hogy ne ugorjon a medencébe az ugródeszkáról, mert még túl kicsi hozzá. *(Nem, mert Levente csak a szabályt ismertette Norbival)*

3.6. Szituáció: Tegnap Levente azt mondat Norbinak, hogy olyan kicsi, mint egy kisbaba. Ma még azt is hozzátette, hogy senki se játsszon kisbabákkal, különösen Norbival ne. *(Igen, mert Levente gonosz volt Norbival, ismétlődően tette ezt és azzal a nyilvánvaló szándékkal, hogy bántsa Norbit.)*

3.7. Szituáció: Nóri, Judit és Bogi együtt szoktak játszadozni a szünetben. Ma, amikor Nóri a szünetben kereste őket az udvaron, sehol sem talált rájuk. Később kiderült, hogy Judit és Bogi az egyik tanárnak segítettek valamit a szünet alatt, ezért nem tudtak találkozni. Nóri most nagyon kiközösítve érzi magát. *(Nem, mert senki sem akarta megbántani a másikat és nem ismétlődő történésről van szó.)*

3.8. Szituáció:

Judit és Bogi az egyik tanárúknak segítenek a szünetben. Amikor Nóri csatlakozni próbál hozzájuk, akkor Judit a szemét forgatva a következőket mondja neki: „Figyelj, mi nem

szeretnénk olyannal együtt lenni, aki mindig, mindent csak elront!” Majd Bogihoz fordul és így folytatja: „Micsoda egy szerencsétlenség!” Judit és Bogi most már együtt nevetnek. *(Igen, mert ismétlődő (szemforgatás, szidás, pletykálgatás, a másik kinevetése) és mert szándékosan bántó szándékú.)*

3.9. Szituáció:

A testnevelés óra alatt Zoli az orrát fogva közli a többiekkel, hogy Robinak büdös a lába. Később, amikor az osztály a csaphoz megy inni, Zoli azt tanácsolja a többieknek, hogy ne engedjék Robit inni belőle, mert tetves. *(Igen, mert ismétlődő, szándékos és Zoli egyértelműen Robit akarja bántani.)*

4. Gyakorlattípus: Írjanak, mondjanak példákat arra, amikor szándékosan csúfolnak valakit és arra is amikor csak játékosan ugratják egymást! Magyarázzák meg mi számít melyik esetnek és miért!

- *Fogalmazzák meg miért választották az egyes szituációkat az egyes kategóriákba és hogy mi különbözteti meg őket!*

<https://docplayer.hu/9632502-Iskolai-bantalmazas-megelozesere-es-bantalmazast-elutasito-csoportnorma-kialakitasara-iranyulo-gyakorlatsor-es-alkalmazasi-utmutato.html>

Feladatok és módszerek a megelőzésre

A következő feladatok a 7. fejezetben taglalt megelőzésre alkalmas módszerekhez, szemléletmódokhoz kínálnak magyarázatot, útmutatást, az elmélet gyakorlatban való alkalmazását segítik.

1. Módszer: asszertív kommunikáció

Az asszertív kommunikáció 3 lépése

1. lépés: Hogyan kezdünk egy kényes vagy mély téma megbeszélésébe? Sokszor tanácstalanok vagyunk kezdést, bemélyítést illetően, a beszélgetés akadozik, egyik vagy mindkét fél bezárkózik, és a beszélgetés kurtán-furcsán kevés affektivitással zárul. Akár a gyermekünkkel szeretnénk érzékeny témát megbeszélni, akár konfliktust megoldani valakivel, az első fontos lépés, hogy a másikat *értő módon hallgassuk* meg.

Segít, ha hívószavas kérdéseket fogalmazunk meg (Hogy vagy xy társaddal? Mesélj a lányokról, milyen a kapcsolatotok? Mit gondolsz z-ről?) Fontos, hogy csendben végig

hallgassuk a másikat, ne tereljük, ne kommentáljuk. Időnként segített a pontos megértésben, a történet követésében, ha saját szavainkkal összefoglaljuk a hallottakat. (tehát ha jól értettem, az történt, hogy/azt élted meg hogy...). Törekvésünk a másik pontos megértésére (nem az egyetértésre) nagyon fontos. Ennek érdekében érdeklődő testtartást (forduljunk felé, karjainkat ne fonjuk össze magunk előtt, inkább tartsunk magunk mellett), szemkontaktust (nem merev, agressziót sugalló módon) tartsunk.

Vannak rossz hallgatási szokások, melyek nehezítik a kompromisszum keresést, megértést. Ilyen, ha azt tapasztalják az egyik félén, hogy érdektelen (lusta követni a párbeszédet), esetleg álhallgató (mímeli a hallgatást, de közben máshol jár gondolatban). Nem segíti a párbeszédet, ha az egyik fél túlzottan szorong, vagy nincs jó mentális állapotban. Ha túlzottan a külsőségekre vagy kizárólag önmagára, a saját gondolataira koncentrálnak vagy nagyon türelmetlen, nem bírja kivárni míg szót kap, közbeszól. Megnehezíti a párbeszédet a versengő hallgató, aki számolja hányszor van nála a szó; a másik sebezhető pontjait keresi; elkapott fonalat nem engedi, vagy az, aki kizárólag csak az ellenvetéseit fogalmazza, míg a másikkra kéne figyelnie.

Ezzel szemben jó hallgató az, aki tiszteletet érez beszélgetőpartnerére iránt annak ellenére, hogy különböző állásponton vannak. Türelmes, időt hagy a beszélőnek és első szótól az utolsóig végig hallgatja partnerét. Fejbólintással, egy-egy közbevetett szócskával mértéktartóan visszajelez. Nem a külsőségekre, hanem a lényeges tartalomra koncentrálnak, röviden összefoglalja a hallottakat.

2.Lépés: Második fontos lépés, hogy az asszertív jogok szerint gondolkodjunk a konfliktusmegoldás *közben*, melyek a következők: Jogom van / és a másikkak is joga van véleményt formálni saját értékítélet alapján. Érzéseimnek hangot adni, kérni, kérdezni, szólni, ha nem értek valamit. Igent vagy nemet mondani önálló döntés alapján, meggondolni magam, hibázni. Érzéseim szerint cselekedni, ne a megfelelés miatt. Nem magamra venni mások gondját. Végül jogom van és a másikkak is joga van ahhoz, hogy tiszteletben tartsák, hogy értelmes lény vagyok.

3.Lépés: Harmadik lépés az asszertív kommunikációban önmagunk hatékony kifejezése. Ehhez egyik legfontosabb eszközünk az ÉNKÖZLÉS. Kényes helyzetben mindig segítségünkre lehet, ha 1.sz.1sz.-ben fejezzük ki magunkat- ahelyett, hogy minősítünk, magyaráznánk a másik felet, inkább használjuk ezeket a formákat: Amikor azt láttam, hogy ... olyan érzésem támadt.... Bennem ez a dolog azt váltotta ki.... Én úgy éltem ezt meg... stb.

Ilyen módon érzelmeinket, igényeinket szorongásmentesen vállalhatjuk. Fontos a tárgyilagos véleményformálás, és a nyílt kérések, kérdések megfogalmazása. (Ha egy félnek nehézsége támadna, a többi fél segítségére siethet a rövid összefoglalóval, értelmezéssel). Kommunikáció fontos része az is, hogy mondjunk nemet, ha azt érezzük.

<https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2012/06/ASSZERTIVIT%C3%81S.pdf>

Gyakorlattípusok az asszertív kommunikációra:

1. Gyakorlattípus:

Idősebb gyermekkel: párban értő figyelem gyakorlása: az egyik fél 3 percig beszél, a másik figyel, majd csere. Figyeljék meg a figyelmük esetleges ingásait, hányszor szólnának közbe, merre terelnék és miért. Másik fél- mit érzett miközben beszélt? Hogy érzékelte, figyelt-e a másik? Milyen metakommunikáció vált be az értő figyelem bizonyítására és mi nem? Idézzék fel, mit tudnak elismételni a másik 3 perces monológjából!

Fiatalabb gyermekkel modellálás: miközben meséli a napi eseményeket, tudatosan törekedjünk az értő figyelemre, szúrjunk közbe tisztázó kérdéseket, rövid összefoglalókat. Fontos, hogy mindeközben reflektáljunk az érzésekre is, fogalmazzuk meg sajátunkat, kérdezzünk rá, az ő érzéseire, segítsük az érzés pontos megnevezésében.

2. Gyakorlattípus: Szülő – gyermek beszélgetés. Kezdeményezzen beszélgetést a gyermekével az alábbi videók közös megtekintése után, használja az értő hallgatást, énközlést. Ngedje gyermekét ventillálni, modellálja az empátiát. Megoldáskeresés helyett a beszélgetés fókuszja az érzelmi ráhangolódás gyakorlása.

- *Szülő-gyermek beszélgetés kezdeményezéséhez a bullying témáról használhatóak az alábbi videók:*

<https://www.youtube.com/watch?v=Pj2q6OMfjfs>

<https://www.youtube.com/watch?v=Di36R3PWgKc>

<https://www.youtube.com/watch?v=ghNNrNTtpMU>

3. Gyakorlattípus: Gyakoroljon asszertív kommunikációt a gyermekével!

- *Az asszertív kommunikációt szülők is gyakorolhatják gyermekeikkel. Érdeemes megkérdezni a gyerekeket, szerintük mi a legjobb reakció egy bántalmazó helyzetben, vajon mi történik, ha agresszíven vagy alárendeléssel válaszolnak a bántalmazásra. Sugalljuk nekik, hogy vélhetően ezekben az esetekben a bántalmazást folytatódni fog. Az asszertív fellépést szituációs játékokban sajátíthatják el/gyakorolhatják. Feladatuk, hogy különböző bántalmazó helyzetekben*

képzeljék el, hogyan lehet alárendelőden vs. agresszíven vs. asszertívén reagálni, szülők és gyerekek játszásk el közösen a szituációkat..

- *Szituációk forrása:*

<https://docplayer.hu/9632502-Iskolai-bantalmazas-megelozesere-es-bantalmazast-elutasito-csoportnorma-kialakitasara-iranyulo-gyakorlatsor-es-alkalmazasi-utmutato.html>

Bullyinghelyzet	Feladás (alárendelődő)	Visszavágás (agresszív)	Szembeszállás (asszertív)
a bántó durván bevág aa sorba a másik elé	az áldozat lehajtott fejjel hátrébb lép és nem mond semmit	az áldozat kilöki a sorból a bántót és azt mondja „te hülye”	az áldozat büszke marad és annyit mond „ez az én helyem, nem állhatsz be elem”
a bántó kiragad egy szelet csokit az áldozat kezéből és követeli „add ide”	az áldozat hagyja, hogy a bántó elvegye tőle a csokit, „rendben”	az áldozat visít és belerúg a bántóba	az áldozat erősen tartja a csokiját, nem engedi, és annyit mond „ez az enyém”
a bántó nevetve mutogat az áldozatra és az kiabálja, „béna, béna”	az áldozat elkeseredik és elsírja magát	az áldozat mérgesen felel „a te mamád csúnya”	az áldozat nyugodtan néz a bántóra és közli „csak az idődet vesztegeted azzal, hogy bosszantasz”
a bántó azt suttogja valakinek, hogy „ha a barátom akarsz lenni, akkor nem játszol xy-nal (az áldozat neve)”	az áldozat csendben tudomásul veszi a hallottakat, és egyedül leül csinálni valamit	az áldozat valami csúnya történetet mesél a bántóról	az áldozat négyszemközt azt mondja a bántónak „tudom, hogy a hátam mögött beszélsz rólam, és egyáltalán nem örülök neki”

2. Resztoratív technika bemutatása

Resztoratív módszer esetbemutató

Az eset:

Az egyik belvárosi általános iskolában a napközis tanítónő többször jelezte az iskola vezetőségének és a szülőknek, hogy két tanuló – Cs. és N. – sokat verekszik, csúnyán beszél egymással. A napközis tanítónő egyre kilátástalanabbnak látta a helyzetet a két tanuló között. Úgy érezte, minden tőle telhető eszközzel megpróbálta a két gyerek viszonyát rendezni, de túl sok energiája megy el a két kisdíákra, így a többiekre kevesebb marad. Úgy gondolta, amennyiben a gyerekek viszonya rendeződik, az hatással lehet a többiek viselkedésére is, ezért konferencia-beszélgetést kezdeményezett.

A konfliktus

A közvetlen kiváltó ok: Cs. a napközis foglalkozáson, az iskola udvarán „koszos románnak” minősítette N.-t, aki megütötte. Ezután a konfliktus kezelése verekezésbe fulladt.

A konferencia:

Cs.-t egyik osztálytársa és egyik tanítónője támogatta – a szülők nem tudtak részt venni a beszélgetésen –, N.-t édesanyja és szintén egy osztálytársa támogatta.

A facilitátor:

A facilitátor a forgatókönyv szerint először az érintettek érzéseire kérdezett rá. N. édesanyja elmondta, hogy milyen rosszul érinti őt is a „koszos román” minősítés, hogy hányszor hallotta már ezt a negatív megjegyzést. Elmondta, hogy nem érti, miért kell ennek így történnie, amikor tisztességesen dolgozik, nem bánt meg senkit. Ekkor már a könnyei fojtogatták. Cs.-t mélyen érintették az elhangzottak, és szót kért, hogy bocsánatot kérjen és kifejezze, mennyire nem gondolt bele abba, amit mondott. Az édesanya elfogadta a bocsánatkérését.

Amikor elhangzott az a kérdés, hogy miért verekszenek, Cs. válasza az volt, hogy unatkoznak. Azt javasolta, hogy legközelebb visz Activity társasjátékot a napközibe, és így foglalják el magukat. A támogató osztálytársak egyetértettek a javaslattal, és ők is felajánlották, hogy segítik játékok kitalálásával a csoport délutánjának hasznos eltöltését. Cs. vállalta, hogy nem piszkálja N.-t, nem fogja sértő kifejezésekkel illetni. N. vállalta, hogy semmilyen esetben sem fogja megütni Cs.-t, még akkor sem, ha Cs. felidegesíti őt.

A jelenlévő felnőttek garanciát vártak az elhangzottakra. Mindkét diák a szavát adta. Hosszas beszélgetés folyt arról, hogy mit jelent az adott szó kifejezés. Az osztálytársak vállalták, hogy figyelmeztetik az érintetteket, amikor úgy tűnik, hogy megszegik adott szavukat.

A megállapodás:

Cs. vállalta, hogy nem idegesíti, nem piszkálja N.-t, bántó kifejezésekkel nem illeti. N. vállalta, hogy amennyiben Cs. megsérti őt, szavakkal fejezi ki sérelmét, és semmiképpen nem fogja megütni. Mindkét diák a szavát adta a vállalásai betartására. A Cs.-t támogató tanító vállalta, hogy fokozottan fogja figyelni őket, és figyelmezteti adott szavuk betartására.

A megállapodás betartása:

A napközis csoportban számos új játék bevezetésével színesítették a délutánok hasznos eltöltését. Cs. többé nem használta a „román” minősítést. A napközis tanító nagyon elégedett volt a konferencia-beszélgetés eredményével. Javasolta a tantestületben a módszer szélesebb körű alkalmazását. Még a tanév folyamán a tantestület részt vett egy facilitátorképző tréningen. A módszert az iskola beépítette pedagógiai programjába.

Az eset értékelése:

Mivel a beszélgetés során mindenki egyenrangú, függetlenül attól, hogy hány éves, ezért a kisdíákok nagyon komolyan vették ezt a felelősségteljes feladatot. Olyan kifejezéseket használtak, mint a felnőttek, pl.: „az előttem szólóhoz szeretnék csatlakozni”.

Az érzések felszínre kerülése mélyen érintette a konfliktust kezdeményező diákokat, világossá vált számára, hogy azzal, amit tett – akarata ellenére – valaki mást, egy harmadik személyt is megbántott. Őszinte jóvátételi igény ébredt benne, és rendkívül konstruktívan próbálta a helyzetet megoldani. Rávilágított viselkedésének feltételezett okára. Azáltal, hogy az okok felszínre kerültek, minden akadály elhárult a megoldás megtalálásában.

Az eset sikere nyomán az iskola beépítette pedagógiai programjába a konfliktuskezelésnek ezt a formáját. [34]

11. ÖSSZEFOGLALÁS

Pontokba foglaltuk mit tegyen, ha bullyingal szembesül:

- rendszeres beszélgetés gyermekünkkel, mely során csak rá figyelünk, jó és empátikus hallgatóság vagyunk (7.fej)
- rendszeres reflektálás az érzésekre, saját és mások érzéseire is, mely erősíti az empátiára való képességet (8.fej), megfelelő értékrend és viselkedési minta pl. konfliktushelyzetekben a családon belül
- ha tudomást szerzünk problémáról:
 - felmérjük, hogy van-e közvetlen elhárítandó veszély (pl. önsértés veszélye), ha igen, rögtön lépéseket teszünk (8.fej)
 - türelmes, értő hallgatás, majd tisztázó kérdések (6.fej.)
 - megoldások közös keresése
 - ha közvetetten irányított módon (gyermekünknek adott tanácsok, új viselkedés kipróbálása) nem orvosolható a helyzet:
 - jelzés az osztályfőnök majd iskolai vezetőség felé, rendszeres érdeklődés az ügy állása kapcsán
 - iskolapszichológus, nevelési tanácsadó bevonása
 - külső szakemberhez fordulás
 - súlyos esetek kapcsán: feljelentés

Irodalom jegyzék

- [1] Dan Olweus: Bullying at School, Wiley-Blackwell, 1993
- [2] Barbara Coloroso: Bullying, Zaklatók, áldozatok, szemlélők, Harmat kiadó Budapest, 2020
- [3] Herczog Mária az ENSZ Gyermekjogi Bizottságának tagja és rapportőre, Előszó B. Coloroso Bullying, Harmat Kiadó, Budapest 2020
- [4] Mária Janková: Prevencia a riešenie šikanovania a kyber-šikanovania v základných a stredných školách z pohľadu koordinátorov prevencie, Centrum vedecko-technických informácií SR, Bratislava, 2020, ISBN978-80-89965-41-0
- [5] Mária Sarková: Šikanovanie a jeho formy, Kancelária Svetovej zdravotníckej organizácie na Slovensku, ISBN:978-80-971475-3-2, EQUILIBRIA, s.r.o., Košice, 2013

Online szakirodalom

- [6] Mária Olšovská: Niektoré základné informácie k prevencii sociálno-patologických javov, Bratislava 2020, <https://www.minedu.sk/data/att/17683.pdf>
- [7] Centrum pedagogicko–psychologického poradenstva a prevencie Kysucké Nové Mesto,
http://www.pppknm.sk/data/pdf/materialy/poruchy_spravania/sikanovanie/o_sikanovani.pdf
- [8] <https://eduworld.sk/cd/dominika-neprasova/4523/ako-zacina-sikana-je-prve-znaky-spoznate-lahko>
- [9] <https://megoldaskozpont.com/lexikon/bullying-fogalma/>
- [10] <https://megoldaskozpont.com/cyberbullying-magyarorszagon/#2>
- [11] <https://folyoiratok.oh.gov.hu/uj-kozneveles/internetes-zaklatas>
- [12] <https://mindsetpszichologia.hu/iskolai-bullying-pszichologiai-kovetkezmenyek-az-aldozat-es-az-elkoveto-reszerol>
- [13] <https://www.unicef.org/end-violence/how-to-stop-cyberbullying>
- [14] <https://unicef.hu/cyberbullying>
- [15] <https://unicef.hu/ezt-tesszuk-itthon/hazai-kutatasok/a-gyerekek-kozel-fele-szerint-egy-pofon-belefer>
- [16] <https://penteleiszakkepzo.hu/penteleiseg/resztorativ-szemlelet/>

- [17] http://ap.elte.hu/wp-content/uploads/2017/10/AP_2017_1_Z_Papp.pdf
- [18] http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Pedagogiai_pszichologia_jegyzet_vodapeda_ggusoknak/53_a_csald_rendszerszemllete.html
- [19] http://www.jgypk.hu/mentorhalo/tananyag/Tanulk_s_tanulcsoportok_megismerse_-_kiemelt_figyelmet_ignyl_tanulk/tipikus_ldozat_s_zaklat_jellemzi.html
- [20] http://epa.oszk.hu/00000/00035/00153/pdf/EPA00035_upsz_2012_07-08_143-157.pdf
- [21] https://epa.oszk.hu/01500/01551/00087/pdf/EPA01551_educatio_1999_4_717-739.pdf
- [22] <http://www.bekesiskolak.hu/modulok/resztorativ/>
- [23] <https://yelon.hu/szuloknek/bullying-a-szemtanu-fajdalma/>
- [24] <https://yelon.hu/szuloknek/iskolai-bantalmazas-megelozes/>
- [25] <https://yelon.hu/szuloknek/kek-balna-momo-hogyan-vedjuk-meg-a-gyerekeket/>
- [26] <https://semmelweis.hu/klinikaipszichologia/files/2012/06/ASSZERTIVIT%C3%81S.pdf>
- [27] <https://families.google.com/intl/hu/familylink/>
- [28] <https://www.eset.com/hu/hirek/nem-konnyu-felismerni-a-zaklatas-jeleit-a-gyerekeken-2020/>
- [29] <https://data.kivaprogram.net/parents/>
- [30] http://bekesiskolak.hu/eszkozta/filmklub/filmek-abc-rendben/?fbclid=IwAR2YJ75Hdq9-OIgfSsiFO3XSGxr7-vHA8F8AiWU1btHnCTH5P73FFktAP_o
- [31] <https://docplayer.hu/9632502-Iskolai-bantalmazas-megelozesere-es-bantalmazast-elutasito-csoportnorma-kialakitasara-iranyulo-gyakorlatsor-es-alkalmazasi-utmutato.html>
- [32] <https://semmelweis.hu/klinikai-pszichologia/files/2012/06/ASSZERTIVIT%C3%81S.pdf>
- [33] <https://docplayer.hu/9632502-Iskolai-bantalmazas-megelozesere-es-bantalmazast-elutasito-csoportnorma-kialakitasara-iranyulo-gyakorlatsor-es-alkalmazasi-utmutato.html>
- [34] <https://osztalyfonok.hu/534/#b>