

Bullying – Az iskolai zaklatásról

Felismerése, megelőzése,
kezelése



Készítette: Farkas Fruzsina iskolapszichológus

Email: fruzsi12.08@hotmail.com

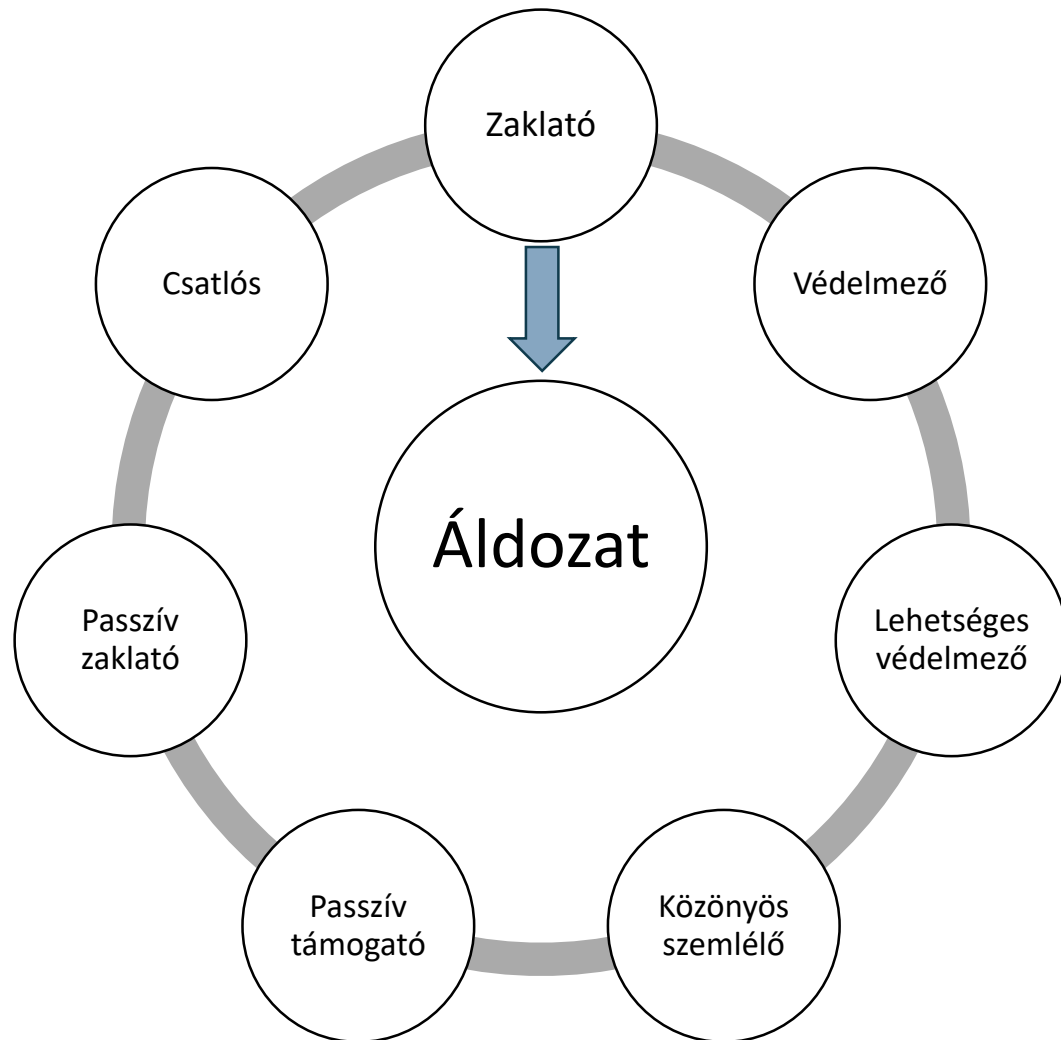
Bullying fogalma



Ha ezen viselkedések közül bármelyik is csak egyszer történik meg, akkor egyenlő felek közötti konfliktusról beszélünk, nem pedig bullyingról.

Szisztematikus, hosszabb időn át elkövetett, szándékos és tudatos bántalmazó cselekvéssor, melyben a viszonyok kiegyenlítetlenek, a szerepek pedig nem cserélődnek fel. Az áldozat áldozat marad, míg a bántalmazó bántalmazó. Kiegészítő szereplői a jelenségnek a „szemlélők”, akik kulcsfontosságúak. Ha közülük csak egyvalaki is képes beavatkozni, a dinamika megtörhetővé válik, a játszma más irányt vehet. Szerepüket ezért komolyan kell vennünk.

Résztvevők



Zaklató: aki elkezdte és aktívan folytatja a bántalmazást

Csatlós: nem ő kezdte, a zaklató viselkedését folytatja, másolja, nevet rajta, biztatja őt

Passzív zaklató: nem feltétlenül vesz részt benne, de támogatja a zaklatót (pl. nevetéssel)

Passzív támogató: látszólag egyetért a zaklatóval, de nem vesz részt benne aktívan

Közönyös szemlélő: nem avatkozik közbe

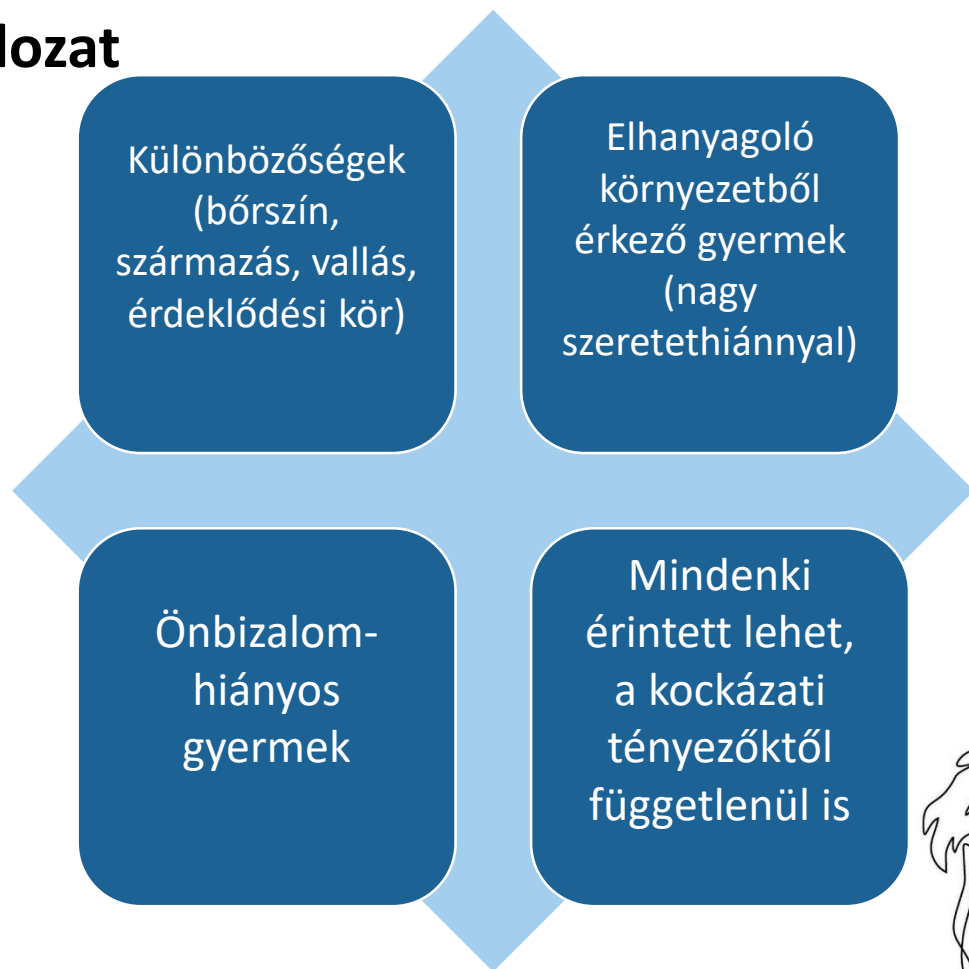
Lehetséges védelmeső: nem tetszik neki a zaklató viselkedése, de nem segít az áldozatnak

Védelmeső: próbál segíteni az áldozatnak, megvédeni őt

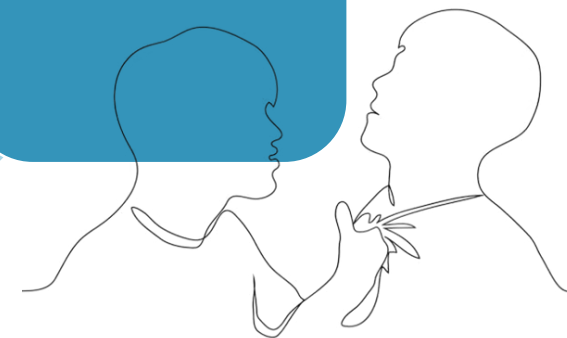
Áldozat: a zaklató célpontja, aki elszenvedője a fizikai/verbális/lelki bántalmazásnak

Kockázati tényezők: Miért lesz valakiből...

Áldozat



Zaklató



Mi a helyzet a szemlélődőkkel?

- A bullying egyik oka, hogy a környezet nem tesz semmit.
- Megoszlik a felelősség („Miért én tegyek valamit? Miért nem a másik?”)
- Ha szól, a felnőtt nem veszi komolyan, árulkodásnak tekintik.

Őket mozgósítva, megszólítva megszakíthatjuk a zaklatás körét.





Árulkodásról röviden

Árulkodás

Cél:

- a másik bajba kerülése,
- nem fontos dolog,
- senki sem sérült,
- nincs veszély.

Pl. Lili nem csinálta meg a házi feladatot.



Segítségkérés

Cél:

- a másik ne legyen bajban,
- fontos, lényeges dolog,
- lehet sérülés,
- veszélyben van valaki.

Pl. A felsős Ákos szünetben lenyomja a kicsiket a földre.

BYSTANDER POWER



A SUPPORTIVE BYSTANDER:

REPORTS OR
HELPS REPORT
BULLYING

STANDS UP FOR
SOMEONE
BEING BULLIED

IS RESPECTFUL
AND KIND

INCLUDES
EVERYONE

A BYSTANDER SEES OR KNOWS ABOUT BULLYING HAPPENING TO SOMEONE ELSE

A szemlélők ereje: jelzi és segíti a bajban lévőket!

A zaklatás formái

Szóbeli/verbális	Kapcsolati	Fizikai	Cyberbullying /internetes
Csúfolódás Gúnynév adása Kritizálás Rágalmazás Zsarolás Szexuális célzás	Kiközösítés Rosszindulatú pletyka vagy hír terjesztése Klikkesedés	Pofon Ütés, rúgás Harapás, karmolás, köpködés Más tulajdonának a megrongálása Szexuális zaklatás kényszerítés	Sértő, fenyegető üzenetek Lejárató kommentek Kínos videók, fényképek készítése és megosztása

Jelek: Hogyan ismerhető fel az iskolai bántalmazás?

A gyermek panaszkodik az iskolára, nem akar menni	Fájdalmak (fej- vagy hasfájás), melyeket a szorongás okoz	Szorongás egyéb jele: körömrágás, tikkelés, kényszeresség
Látható testi sérülések, azokra furcsa magyarázatok	Megváltozott viselkedése (addig nem jellemző magatartás)	Alvász problémák (rémálmok)
Evészavar	Megrongált/eltűnt könyvek, tolltartó, szemüveg, stb.	Romlanak a jegyei
Kerüli a társaságot, nem használja az internetet, eldugja a telefonját	Titkolózik	Lop (pl. pénzt – zsarolnak tőle)
	Önbántás (vagdosza magát, ócsárolja magát)	

A bántalmazás eredményezhet:

- Depressziót
 - Hangulat- és személyiségzavarokat
 - Öngyilkossági gondolatokat és kísérleteket
 - Befejezett öngyilkosságot
-
- Aki gyermekként zaklatás áldozata volt, felnőttkorban mindenképpen kérjen segítséget, hogy a vele történeteket megfelelően feldolgozhassa!



Mit tehetünk szülőként?

- Törekedjünk gyermekünkkel a jó, bizalomra épülő kapcsolatra!
- Ne büntessük, félemlítsük meg, hanem értsük meg viselkedését, segítsük, hogy értékrendünknek megfelelő döntéseket hozzon!
- Erősítsük meg, dicsérjük, biztassuk!
- Mindenről beszélgessünk vele, érzékenyítsük már egészen kis kortól kezdve, hogy a különbözőséget/másságot megértse! (pl. miért ül valaki tolószékben, milyen lehet az élete?)
- Szakkörök, délutáni tevékenységek új társaságban.
- Iskolaváltás lehetősége.

Ha a gyermekünk a zaklató, bántalmazó

- Ne büntessük! A büntetés növeli az agressziót, a gyermek pedig tovább folytatja viselkedését, csak igyekszik titkolni azt, elkerülve az újabb büntetést. Rontja a bizalmi kapcsolatot a szülővel, ami a későbbiekben is nehezíteni fogja a közös probléma megoldást.
- Büntetés helyett próbáljuk MEGÉRTENI az okokat, és MEGOLDÁSt találni!
- Cél: a gyermek ismerje fel, hogy viselkedése nem megfelelő, másokból milyen érzéseket váltott ki (szomorúság, értéktelenség érzése, magányosság, stb.)
- Következmény (büntetés helyett): helyrehozatal! **Jóvátétel!**

Mit tehetünk?



- Egyértelműen mondjuk el neki, hogy a viselkedése helytelen (konkrétan rámutatva az adott tetre). Felelősségét hangsúlyozzuk ki! (ő cselekedete volt, melyet neki is kell helyrehoznia!)
- Biztosítsuk róla, hogy tetteitől függetlenül is szeretjük! Nem őt ítéljük el, hanem azt a tettet, amivel másokat bántott!
- Segítsük őt a helyrehozásban és jóvátételben, a megoldás keresésben!

Segítő kérdések:

- Mit éreztél, mielőtt a másikkal ... tetted?
- Amikor legközelebb ezt érzed, mit tehetnél?
- Mire lett volna szükséged akkor?
- Hogyan érhetnéd el/kaphatnád meg ezt, anélkül, hogy bántanál valakit?
- Mit gondolsz, mit érezhetett a másik, amikor ezt tetted/mondtad?
- Mi segítene abban, hogy a gondolataidat, érzéseidet úgy tudd kifejezni, hogy ne bánts közben másokat?

Elősegíteni a barátkozást (szociális készségek)

- Milyen egy barátság?
 - Önkéntes, el kell fogadnia a gyermeknek, hogy ha társát hívja bárhová (biciklizni, játszani, stb.), akkor a társa dönthet úgyis, hogy megy vele és úgyis, hogy nem
 - A gyermekén múlik az, hogyan kommunikál társaival, hogyan viselkedjen velük annak érdekében, hogy jó legyen a kapcsolatuk (barátságos, kedves legyen)
 - Mindenkinek joga van nemet mondani
- Konstruktív, építő tevékenységeket találjunk, ahol kapcsolatokat alakíthat ki, fejlődhetnek a szociális készségei (Ne a kütyükkel töltse idejét!)
 - Lelje örömét benne (zenélés, rajzolás, táncolás, stb.)
 - Mozogjon (csapatsportok, biciklizés, görkorcsolyázás, stb.)

Felhasznált irodalom, és hasznos weboldalak

- <https://sokszinusegoktatas.hu/hirek/hosszu-tavu-iskolai-programok-bullying-ellen>
- <https://unicef.hu/ezt-tesszuk-itthon/segitunk/helpapp>
- <https://www.resztorativmindennapok.com/serelemkezeles-az-intezmenyekben/>
- <https://nemecsek.hu/termek/mi-a-kulonbseg-a-segitsegkeres-es-az-arulkodas-kozott-plakat/>
- <https://nane.hu/erintetteknek/hol-kaphatok-segitseget/>



- NANE segélyvonal nők és gyerekek elleni erőszak áldozatainak és segítőiknek
- 06-80-505-101
- ingyenes
- anonim
- hívható: hétfő, kedd, csütörtök, péntek este 18-22 óra, kedden 8-12 és szerdán 12-14 óra között