



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
HÁRMAS KÖTÉS

ISKOLAI ZAKLATÁS, BÁNTÁS

BULLYING

A kamaszkor, amikor az ember az önértékelés nagy harcait vívja, és keresi az önkifejezés és önérvényesítés formáit, különösen jó táptalajt szolgáltat a bullying és a mobbing kialakulásához és állandó jelenlétéhez. A kamaszból könnyen válik áldozat, bántalmazó vagy tétlen szemlélő. Az a szülő, aki jól ismeri gyermekét, vagy az a pedagógus, aki igazán részt vesz egy közösség életében, néha felfigyel az árulkodó jelekre, de sok eset – főként az online térben elkövetett bántalmazás – teljesen rejtve marad a felnőtt szemek előtt. Pedig mindeközben a zaklatás, kiközösítés, megfélemlítés, megalázás mindennapi gyakorlat lehet a szereplők életében. Hogyan segíthetünk szülőként és pedagógusként?

AZ ISKOLÁBAN 8 ÉVIG KIREKESZTETEK. NEM TUDTAM, HOGY MIÉRT. HAT ÉVEMBE KERÜLT, HOGY RÁJÖJJEK, NEKEM IS VÁLTOZNI KELL.

FIFI (18)

A KIREKESZTÉS A GYENGÉK SPORTJA.

JORGI (17)

A KIREKESZTÉSSEN MINDENKI HIBÁS.

VITÉZ (18)

BÁRMI, AMI EGY MÁSIK EMBER FÁJDALMÁN ALAPUL, NEM JÓ DOLOG.

CSENGE (17)

A BULLYING, A FIZIKAI BÁNTALMAZÁS ESETEI GYAKRABBAN KIDERÜLNEK, S AZT EGYÉRTELMŰBBEN LEHET A TANÁRNAK VAGY AZ ISKOLAI VEZETÉSNEK SZANKCIONÁLNI. A PSZICHOTERRORT, A MOBBINGOT CSAK HOSSZÚ IDŐ UTÁN ISMERIK FÖL A CSOPORTON KÍVÜLIEK, ÉS NEHEZEN BIZONYÍTHATÓ.

♦ Hogy lehet otthon megteremteni annak a feltételeit, hogy a gyerek elmondja, ha bántják a társai? Dr. Komlósi Piroska szakpszichológus és családterapeuta szerint az általános bizalmi légkörön túl konkrét beszélgetésekkel, kérdésekkel is érdemes puhatolózni. „Kezdjük el beszélni a bántásról, kérdezzük meg, hogy vannak-e az osztályban vagy az edzésen utálatos gyerekek. Hogyan viselkednek, nem közösitenek-e ki valakit, akár szóban, akár az online világban. A kamasz általában szégyelli, ha áldozattá válik. Ha a szülő érzékeltetni tudja, hogy ez sok helyen előfordul, nem az ő szégyene, akkor a gyerek könnyebben elkezd beszélni róla. Azok a gyerekek válnak könnyebben áldozattá, akik nem tudnak a feszültséggel mit kezdeni, akik otthon is a „fekete bárány, a „problémás gyerek” szerepbe csúsztak, akikkel mindenki elégedetlen. Ők a közösségekben is könnyen elfogadják ezt a státuszt. Kétféleképpen reagálhatnak: vagy aktívan dolgoznak az elfogadásért, például az osztály bohócai lesznek, hogy megmutassák, mégis klassz gyerekek, de idővel ők visznek el minden balhét, vagy áldozattá válnak. Nehezítő tényező még, ha a szülő korábban is elbagatelizálta az ilyen helyzeteket, a konfliktusok kezelésére neki sem volt megfelelő ötlete, csak annyi, hogy rúg vissza, kiabál vissza, ha valaki bánt. Az áldozattá vagy agresszorrá válás megelőzése mindenképpen azzal kezdődik, hogy a gyerekeket megtanítsuk a családban a konfliktusokat jól, rugalmasan kezelni.”

BÁNTOTTÁK A GYEREKEMET?!

Ha úgy látjuk, hogy mi nem tudunk a gyerekeknek segíteni, forduljunk a pedagógushoz, de mindenképpen úgy, hogy a gyerekekkel ezt megbeszéljük. Ha ő nem szeretné, mert nem érzi magát fölkészülve erre, vagy nem bízik abban, hogy a tanár jól reagál, inkább legyünk türelmesek, és csak beszélgessünk vele, ne intézkedjünk nélküle, pláne ne az első indulatból! Ha a mobbing vagy a bullying krónikussá válik, és a pedagógustól nem kaphatunk hatékony segítséget, néha csak a közösségváltás oldja meg a problémát. Amikor másik iskolát választunk, és a gyerek új közösségbe kerül, nagyon fontos, hogy legyen mellette egy odafigyelő szakember, szülő vagy tanár, aki lépésről lépésre segíti a beilleszkedését. A családterapeuta szerint ugyanis nagy a veszélye, hogy az új közösségben is hasonló reakciók fognak előjönni belőle, mint a korábbiiban. Sokszor nem alkalmas erre a támogató segítségre a szülő, mert maga is rosszul kezeli a hasonló helyzeteket, az indulatokat a saját életében. Ilyenkor nagyon fontos az új pedagógus részletes tájékoztatása is. De mit tehetünk azért, hogy információinkal ne csupán előzetes félelmeink beteljesítésében osszunk szerepet a tanárra? Dr. Komlósi Piroska fontosnak tartja, hogy jelezzük, mindig ott vagyunk, segítségre készen, de számítunk a tanár szakértelmére. És ezt gondoljuk is komolyan! „Nem az a megfelelő elmesélése a történeteknek, hogy ez egy rossz osztály volt, ahol az én tökéletes csemetémet bántották. Ha már iskolaváltásra kerül a sor, a szülőnek is el kell kezdenie megérteni, hogy hol kell változtatnia a gyerekeknek a konfliktuskezelésen, és neki magának is a hozzáállásán. Az a jó, ha elmondjuk a múltbeli eseményeket a pedagógusnak, és megkérdezzük, ő hogy tud segíteni, hogy ne ismétlődjön meg a bántalmazás az új osztályban. Ezen a beszélgetésen mindenképpen jelen kell lennie a kamasznak is.”

FÉRFIDOLÓG?

A fiúcsapatokban, egyesületekben gyakori az erődemonstráció, olykor maga a pedagógus is résztvevője ennek a „konfliktuskezelő” módszernek a férfiaság jegyében. Mit tehetünk, ha maga az edző is úgy teszi helyre a gyerekekkel erőszakoskodó csapatát, hogy az öltözőben jól nyakon vágja? „A legjobb megoldás az lenne, ha maga a gyerek tudná ezt jelezni, hogy ez neki nem megfelelő megoldás” – mondja Komlósi Piroska. „Sokszor egy felnőtt számára meglepő és hatékony figyelmeztetés, ha maga a gyerek jelez. Ha ez nem megoldható, vagy nem vezet eredményre, érdemes a többi szülővel beszélgetni, és együtt fellépni. Ha úgy döntünk, hogy mégis egyedül intézzük, jobb, ha az apa, nagypapa, felnőtt fiútestvér beszél az edzővel, mint ha az anyuka.”

A KÖZÖSSÉG LEHET A VÉDŐPAJZS

A kamaszok a családban egyre magányosabbak, egyre több bennük az elfojtott agresszió. A szülő ugyanakkor már nem egy kisgyerek védőpajzsa, nemcsak nem védheti meg a gyereket, hanem nem is lát bele a kortárs konfliktusokba. Egy 2009-es tanulmány szerint a tanárok konfliktuspercepciója is akár 70 százalékkal alatta marad a diákokénak, vagyis csak minden harmadik konfliktust vesznek észre, illetve ítélnék annak. Pedig ha a bántalmazás kiderül, a pedagógusnak van némi lehetősége arra, hogy ezt az iskolában – ott, ahol a zaklatás, kiközösítés, bántás szereplői együtt vannak – komplex módon kezelje. Ez jó esetben nem azt jelenti, hogy összehívja a közösséget és azt mondja, hogy ejnye, nem szép dolog, azt tanácsolja az áldozatnak, ne is törődjön vele és jól megbünteti a bántalmazót. A mobbing kezelése nehéz, összetett feladat, de ha a tanár nem tud vele foglalkozni, ki más tehetné meg?

AZ ÁLDOZAT AZ ELSŐ

Hogy lehet észrevenni, hogy valami nincs rendben? Dr. Jármí Éva pedagógiai szakpszichológus, az ELTE-PPK Pszichológia Intézet adjunktusa szerint egy tapasztalt pedagógus kiszűrhatja az árulkodó jeleket: hirtelen viselkedésváltozást, azt, hogy a gyerek kerüli a konfliktust az osztálytársakkal, avagy negatívan beszél róluk, betegsége hivatkozva nem akar iskolába menni – de a legjobb, ha a gyerek konkrétan segítséget kér. „Elsősorban azon kell dolgozni, hogy forduljon hozzánk. Menjünk oda azzal, hogy „látom, mostanában gondjaid vannak, fontos nekem, hogy jól érezd magad, szólj, ha segíthetek!” A tapasztalat szerint elsősre nem nyílnak meg, de ha a tanár pár nap vagy hét múlva ismét odamegy, és megkérdezi, hogy segíthet-e, az esetek nagy részében már sokkal kevésbé bizalmatlan a kamasz. Mindannyiunknak van ezzel kapcsolatban élménye, hogy milyen jó, ha valaki számotartja, mi történik velünk. A gyerekeket is meggyőzi, ha látják a törődést, a követést. A kutatási adatok szerint az csökkenti a feltárlóközösi hajlamot, ha a gyerek nem bízik abban, hogy a felnőtt komolyan veszi a problémáját, illetve úgy avatkozik be, hogy a gyerekek ettől még rosszabb lesz. Mindig egyértelműen kommunikálnunk kell, hogy mit fogunk tenni, és azt következetesen be is kell tartani! Ezért is fontos, hogy ilyen esetekre az iskolának is legyen egy világos stratégiája, akkor a gyerek nem érzi magát kiszolgáltatva.” Előfordul, hogy a pedagógus azért halogatja, hogy megszólítsa a feltételezett áldozatot, mert nem tudja, mi lenne a jó lépés, például hogyan kellene büntetni az elkövetőt. Pedig sok bántalmazott gyerek nem is



akar a tanártól semmiféle akciót, neki már az is nagy segítség, ha valaki meghallgatja és kimondja, hogy a többiek hibát követtek el. Az összes preventív program egyik fő üzenete: az áldozat védelme nem azt jelenti, hogy az elkövetőt megfenyegetem vagy megbüntettem. Az áldozat mindig fontosabb, vele kell kezdeni a beavatkozást. Hosszú- és rövidtávon is fontosabb az ő megvédése, mint az elkövető bűnhődése.

A BÁNTALMAZÓ

Tipikus bántalmazó, aki a családban azt tanulja, hogy az agresszió célravezető, és ezt a mintázatot viszi tovább. De az ügyes, okos sztárgyerek is sokszor válhat agresszorrá, mert úgy érzi, joga van kevésbé okos-ügyes társát csúfolni, megalázni. Jármí Éva felhívja a figyelmet arra, hogy ezek a gyerekek sokszor elég intelligensek is ahhoz, hogy a pedagógus előtt rejtve maradjanak, ha pedig lebuknak, eltolják maguktól a felelősséget. „Olyat is hallottam már pedagógustól mentségként, hogy mindez a gyerekeknél ösztönös, hiszen az állatoknál is a gyengébb húzza a rövidebbet. Ez nem igaz! Az alfa hím semelyik fajnál nem bántja az utolsó utáni egyedét, a farka inkább megvédi minden tagját. A bullying nem evolúciós kényszer, csupán téves értelmezése annak, hogyan lehet csoportdominanciát elérni. Mások sérülékenységét kihasználva erőfölényt demonstrálni kockázatmentes megoldásnak tűnik.” A megelőzést nyilván kicsi korban a legjobb elkezdni, de – különösen az internetes bullying esetében – kamaszokban is érdemes tenni ellene. A hazai fejlesztésű NyugiOvi Program üzenete valójában minden korosztály számára kiindulópont: A védelem az igazi erő. Ha az iskolának van bullyingellenes stratégiája, akkor elsősorban nem büntetést kap az elkövető, hanem a konfliktuskezelés során a jóvátétel is szóba kerül, jó esetben magát az elkövetőt kérdezik meg, hogy „mit fogsz tenni, hogy jobban érezze magát az, akit bántottál?”



NÉMA KÍVÜLÁLLÓ

De miért némák, sőt, néha szurkolók a kívülállók? Dr. Komlósi Piroska szerint mert a sérülékeny kamaszkor idején rengeteg bizonytalanság, félelem és feszültség van az emberben. „Van, akinél ez agresszió formájában nyilvánul meg. Az agresszió mindig a másságot találja meg, mert a bizonytalanságon segít, ha beletartozom egy csoportba, amelyben egyformák vagyunk valakivel szemben. Bizonyos értelemben a szemlélőkben lévő feszültség és agresszió csökken azzal, hogy az agresszor valaki máson kiéli a dühét. Másrészt megkönnyebbülnek, hogy nem ők az áldozatok. Sokszor innen ered a tétlenség vagy helyeslés, esetleg nevetés a másik megalázásán. A nevetés is csökkenti a feszültséget.”

Hogyan alakítható ki egy olyan közösség, amelyben nem tűrik meg a másik zaklatását, kiközösítését? „Bármilyen közösségi program fejlesztő lehet, de az a közösség véd ettől igazán, ahol tisztelik egymást, ahol nincs erős hierarchia – mondja dr. Jármí Éva. – Sokszor sajnos a tanár vagy az edző tudtán kívül maga alakítja ki azt a kikezdetlen rangsort, aminek a tetején az érinthetetlenek, az alján meg a lúzerek állnak. Ilyenkor sajnos előfordul, hogy a pedagógus szétjárja a kezét: ilyenek a gyerekek, vagy azt mondja az áldozat szülőjének, hogy vigye el a gyereket, ha nem tetszik. Ez az egyik legrosszabb forgatókönyv. Kívülállóként fontos segítség lehet, hogy az áldozatot ne hagyjuk egyedül a társaságban, hogy elmondjuk neki, hogy csúnyán bántak veled, nekem is rossz volt látni. Legtöbbször az, akit kirekesztenek vagy megaláznak, a melléállást és a vigasztalást várja a kortársaktól is.”

MIT NE TEGYÜNK?

- Ne kezdjük a probléma kezelését azzal, hogy az osztály elé visszük a témát, vagy felelősségre vonjuk a bántalmazót! Mindig először az áldozattal beszéljünk, és csak akkor lépünk tovább, ha ő ebbe beleegyezik!
- Nem kifejezetten jó megoldás, ha az áldozatot a pedagógus látványosan kárpótolja, dicséri, hiszen a gyerekek ebben az esetben nem a tanár dicséretére szomjaznak. Számukra az a fontos, hogy a társaik tartsák őt értékesnek. A pedagógus adjon lehetőséget, hogy mindenki megmutathassa az erős oldalát. Tudjanak például arról is, hogy a rossz matekos gyerek triatlonozik vagy hegedül.
- Segíthet, ha a pedagógus fontos feladatot ad az áldozatnak, amiben megmutathatja, hogy értékes, különösen, ha egy népszerű társával együtt kapja a feladatot.

A finn KiVa-programot az iskolai bántalmazás nemzetközileg elismert kutatói, Prof. Christina Salmivalli és Elisa Poskiparta (University of Turku) fejlesztették ki, több évtizedes kutatómunkájukra építve. Egyszerre prevenciós és intervenciós program: a megelőzést szolgáló program-elemek minden diákra irányulnak, az intervenciós lépések csak az aktuális bántalmazásban érintett diákokra vonatkoznak. A KiVa az általános iskolás korosztályt célozza, de a „Unit3” a középiskola kezdetén (15 éves kor) egyfajta emlékeztető program, a kortárs hatásra jobban építve, indirekt formában erősíti a bántalmazásellenes norma fenntartását. A program Magyarországon kísérleti jelleggel indult el 2016 szeptemberében, három iskolában, harmadiktól hetedik osztályig.

TE KÖZBELÉPNÉL?

GYAKORLAT ISKOLAI FELDOLGOZÁSHOZ

A gyakorlat során a diákoknak döntéseket kell hozniuk arról, hogy egy adott bántalmazás szituációban közbelépnének-e vagy sem. Ezt a döntést több tényező befolyásolhatja (pl. kik az érintettek, milyen erős a bántalmazó, mi a bántalmazás tárgya), érdemes ezeket előre átgondolni. A terem négy pontján helyezünk el egy-egy feliratot a lehetséges reakciómódokról:

- A) Ignorálás** – nem foglalkoznék a helyzettel, továbbmennék, mintha mi sem történt volna.
- B) Beavatkozás** – megpróbálnám megállítani a bántalmazást, kibékíteni a feleket.
- C) Vigasztalás** – később beszélnék az áldozattal, igyekeznék megnyugtatni, megvigasztalni.
- D) Segítségkérés** – szólnék egy felnőttnek vagy valaki idősebbnek, hogy segítsen.

A diákok úgy fejezik ki döntésüket arról, mit tennének adott helyzetben, hogy a szituáció megismerése után ahhoz a felirathoz mennek, amelyik kifejezi reakciómódjukat. Egymás után felolvassuk a különböző bántalmazási helyzetleírásokat (kb. 8-at), amelyeket természetesen a csoport jellemzőinek megfelelően kiegészíthetünk vagy módosíthatunk. Érdemes az egyszerűbb helyzetekkel kezdeni, és onnan haladni az összetettebbek felé. Hasznos lehet, ha ugyanazt a helyzetet kissé megváltoztatva újra elmondjuk a gyerekeknek, így ösztönözve őket differenciáltabb gondolkodásra. (Például: Egy osztálytársad vagy barátod folyamatosan gúnyolódik egy másik diákon, mert az a korához képest kisebb növésű. Egy idősebb diák folyamatosan gúnyolódik egy fiatalabb diákon, mert az a korához képest kisebb növésű. Amikor együtt vagy a barátaiddal, valaki közülük gúnyolódni kezd egy fiatalabb diákon az öltözködése miatt. Egy új gyerek az iskolában kicsúfolja az egyik barátodat a bőrszíne miatt.

Az egyik barátod kicsúfolja az új osztálytársadat a bőrszíne miatt. Egy iskolatársad, akit nem ismersz jól, kicsúfol egy másikat a bőrszíne miatt. Az egyik osztálytársad valami gonoszat mond az egyik iskolatársadnak a vallása miatt.)

Minden helyzet meghallgatása után a diákok odamennek a választott felirathoz. Miután az azonos feliratot választók röviden megbeszélnek egymással, miért oda álltak, minden csoportból megkérdezzük valakit az indokaikról, illetve hogy pontosan mit mondanának a bántalmazónak/áldozatnak/felnöttnak. A tapasztalatok összegzése (pl. milyen tényezők segítik, hogy beavatkozzunk, illetve mikor vagyunk hajlamosak továbbmenni) után az áldozat érzéseire kell hangsúlyt fektetni (pl. mit érezhet a többiek reakcióját látván), illetve ki lehet térni arra, milyen érzés nem közbelépni. A csúfolás tárgyának megválasztásával különböző előítéletek (nemi, vallási, etnikai, szexuális orientáció alapján) is felszínre és megbeszélésre kerülhetnek. Ha szükséges, akkor egy másik foglalkozás témájává lehet tenni azt, amivel kapcsolatban nagy a háritás, vagy éppen a vita, ezen a foglalkozáson azonban még ne mélyedjünk el ilyen témában! A foglalkozás végén közösen lehet ötletelni, milyen módokon lehet valaki mellé állni, milyen a célravezető és biztonságos beavatkozás. Fontos, hogy a gyerekekben tudatosodjon, hogy nem a bántalmazóval való direkt konfrontáció az áldozat megvédésének egyetlen – és nem biztonságos – módja, sokkal inkább segít, ha nem hagyjuk magára a célszemélyt, keressük a társaságát, és ha bántják, utána kifejezzük azt, hogy mellette vagyunk. Előkerülhet a felnőttől/kompetensebb személytől való segítségkérés mint megoldási mód, ezt is erősítsük meg!

A fenti gyakorlat részlet dr. Jármí Éva: „Gyakorlatsor az iskolai bántalmazás megelőzéséhez” c. munkájából.
A teljes bullyingellenes gyakorlatsor az iskon.opkm.hu oldal „Dokumentumtár” menüjéből letölthető.

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a harmaskotes@kepmas.hu címen vagy a kepmas.hu Hármas kötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.



Hallgassák meg november 11-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádióon Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármas kötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

VEDD ÁT INGYENES PROMOBOK VÁRANDÓSCSOMAGODAT AZ alma gyógyszertárak -BAN!



ÁTVEVŐKÓDODAT AZ ÉDES KISBABÁM MOBILALKALMAZÁSBÓL TÖLTHETED LE!

