



# MENTORI KÉZIKÖNYV

ISKOLAI KORTÁRS SEGÍTŐ PROGRAMOKHOZ

# MENTORI KÉZIKÖNYV

ISKOLAI KORTÁRS SEGÍTŐ PROGRAMOKHOZ



*Hogyan használjuk a kortárs segítés módszertanát a kellemes és biztonságos iskolai légkör megteremtése és fenntartása érdekében?*

*Hogyan indítsunk és mentoráljunk kortárs segítő csoportot?*

# IMPRESSZUM

A kézikönyv az Európai Unió Daphne Programjának támogatásával jött létre.

A kiadványban megjelent vélemények a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány saját véleményét tükrözik, ami nem feltétlenül egyezik meg az Európai Bizottság hivatalos álláspontjával.

Szerzők:

Szűcs Katalin és Reményiné Csekeő Borbála

Lektorálta:

Rimóczi Tamás

Kiadványterv:

Takács Viktória

Fotók:

[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com), [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com), [www.freepik.com](http://www.freepik.com)

Kiadta Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány, 2016

[www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu)



# TARTALOM

## **MIRE JÓ?**

*A kortárs segítés hatásai az iskolai élet szereplőire* ..... 4

## **MI AZ ALAP?**

*A kortárs segítés módszertana a gyereki jogok érvényesülésének szolgálatában* ..... 6

## **MI PROBLÉMA?**

*Agresszió, konfliktus, bántalmazás* ..... 9

## **MI A HELYZET?**

*Ötletek és módszerek, hogy az iskolátok kezdjen foglalkozni a bántalmazással* ..... 13

## **MI A MEGOLDÁS?**

*Kortárs segítő program* ..... 18

## **MITŐL MŰKÖDIK?**

*A segítő kommunikáció* ..... 49

## **MIK AZ ESZKÖZÖK?**

*Gyakorlatok, játékok, ötletek* ..... 53

# BEVEZETŐ

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány 1993 óta vallott missziója szerint a gyerekeket meg kell hallgatni, és a felnőtteket segíteni kell abban, hogy erre képesek legyenek. A Kék Vonal minden munkatársa és önkéntese azért dolgozik, hogy a gyerekek valódi odafigyelést, elfogadást és a bajban segítséget kapjanak. Hiszünk abban, hogy ehhez a legjobb út az együttműködés, mert minden felnőtt közös felelőssége, hogy a gyerekeknek jobb legyen. Törekszünk a széleskörű, gyors, ingyenes és anonim elérhetőségre, ehhez felhasználjuk a technika lehetőségeit: a telefont és az internetet. Az Alapítvány célja az ENSZ Gyermekjogi Egyezménye és a Gyerekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény szerinti gyermekvédelmi jogok minél teljesebb megvalósulásának segítése Magyarországon.

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány a gyerekeket, fiatalokat partnernek tekinti. Hiszünk benne, hogy a gyerekek saját helyzetüknek leírásában és megítélésében kompetensek. A felnőttek feladata a gyerekeket támogatni abban, hogy érzéseiket képesek legyenek megmutatni, lehetőségeit átgondolni és így helyzetének megfelelő döntéseket hozni. A gyerekeknek joguk van a megfelelő testi, lelki, szellemi fejlődés lehetőségét biztosító környezetben élni. Joguk van a meghallgatáshoz és joguk van a segítségkéréshez, ha bajban vannak, ha jogaik sérülnek.

Alacsony küszöbű szolgáltatásaink mellett többféle programmal segítjük a gyerekeket és az értük felelősséget vállaló felnőtteket. Tartunk interaktív foglalkozásokat diákoknak, workshopokat és tréningeket szülőknek, szakembereknek. 2010 óta foglalkozunk a kortárs segítés módszertanával és segítünk iskolákat kortárs segítő programok indításában.

Célunk, hogy a gyerekek nagyobb aktivitást vállaljanak a saját környezetük, az iskolai légkör alakításában. Megtanulják, hogyan segíthetik kortársaikat, hogyan beszélgessenek velük, hogyan ismerjék fel azokat a helyzeteket, amikor felnőtt segítségére van szükség.

A kortárs segítség az iskolai közösség egészére fókuszál, támogatja a jó iskolai légkör kialakulását, így preventív tényezőként működhet olyan jelenségekkel szemben, mint az iskolai kirekesztés, a kortársbántalmazás, a cyberbullying és a káros szenvedélyek elterjedése. A kortárs segítő programok mindig igazodnak az adott iskola igényeihez és helyzetéhez. A programokban önmagukért és társaikért is felelősséget vállaló, önkéntesen tevékenykedő, motivált és érdeklődő diákok, valamint a tevékenységeiket támogató, koordináló mentortanárok vesznek részt.

Jelen kézikönyv a mentortanárok munkájának támogatására és segítségére szolgál, összefoglalja és rendszerezi azon elméleti és gyakorlati ismereteket, nemzetközi és hazai tapasztalatokat, melyek az iskolai kortárs segítő program megtervezéséhez, megvalósításához és működtetéséhez szükségesek.

# HONNAN

# ERED?

*Az eredetileg Amerikából származó kortárs tanácsadás módszere elsősorban a káros szenvedélyek megelőzésére fókuszált, ám Finnországban rövid idő alatt a lelki egészségvédelem, a pszichés jóllét és a közösségi szellem kialakulását is segítő programmá fejlődött, ahol nagy népszerűsége tett szert az állami iskolákban. A Mannerheim Gyermekvédelmi Szövetség (továbbiakban MLL) 1972-ben kezdeményezte finn iskolákban a kortárs segítség elindítását. Az MLL egy nyitott, országos hatáskörű civil szervezet, amely elősegíti a gyermekek boldog és biztonságos gyermekkorhoz való jogát Finnországban. A szervezet több évtizedes kortárs segítség terén szerzett tapasztalatait használta fel a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány az iskolai kortárs segítő programjának megtervezésekor.*

# MIRE JÓ?

## A kortárs segítés hatásai az iskolai élet szereplőire

A diákok legalább harmada él át az iskolában bántást, zaklatást és tíz diákból egyet (9,9%) hetente többször is bántalmaznak az iskolában a kortársai vagy a tanárai (Simon-Zerinváry-Velkey, 2012). A hatékony iskolai bántalmazást megelőző programok nem az elkövető és/vagy az áldozat szerepekre koncentrálnak, hanem a közösség egészére, a bántalmazás folyamatának szemléltetőire. A cél egy bántalmazást nem toleráló csoportnorma, egy erőszakmentes, biztonságos és barátságos légkör megteremtése. A bántalmazások előfordulásának csökkenése növeli az iskolatársakba és pedagógusokba vetett bizalmat, és preventálja a bántalmazás kapcsán gyakran kialakuló serdülőkori depressziót, önértékelési problémákat a diákok körében. Ennek eléréséhez eszköz a diákok között olyan segítő csoport képzése és mentorálása, akik követői lehetnek a változásoknak, akik aktívan vannak jelen és helyzet függően közbelépnek vagy felnőtt segítséget kérnek, ha bántalmazást tapasztalnak.

Egy új, komplex programot előkészíteni, elindítani, integrálni az iskola életébe sok munka. Amíg a programnak érezhető hatása lesz az iskolai légkörre, akár több hónap is eltelhet. Ahhoz pedig, hogy az egyes programelemek is hagyománnyá váljanak több évre van szükség. Kortárs segítő program nem tud hatékonyan megvalósulni, ha nem elkötelezett a program mellett az iskola vezetősége, ha nem biztosított a segítőket mentoráló pedagógus erre számítható munkaideje. Lássuk, melyek azok a hatások, amiért mégis érdemes belevágni!

## AZ ISKOLA EGÉSZE

A kortárs segítő program célcsoportja az iskolai közösség egésze. Számos kutatás igazolta (Buda, 2015), hogy az iskolai légkör, és az iskolában megjelenő zaklatás, bántalmazás gyakorisága és súlyossága között összefüggés van. A cél, hogy a diákoknak lehetőségük legyen: aktívabban bevonódni az iskolai életbe és formálni azt, szabályait jobban magukénak érezni, az iskolai hangulatért felelősséget vállalni. A program hatásai is a közösség minden tagjára kiterjednek. A gyerekeknek, szülőknek és az iskola dolgozóinak is lehetőséget ad egy bántalmazás mentes környezetben, egy biztonságos, elfogadó légkörben megélni az iskolai élet mindennapjait. A jobb iskolai légkör, az erőszakmentes környezet megkönnyíti a pedagógusok tanítói feladatát, mert a tanulók kevesebb energiája megy el a kiközösítés, bántalmazás, kapcsolati problémák és konfliktusok miatt.

### KORTÁRS SEGÍTŐK

#### Fejlődnek...

a kommunikációs készségeik; az empátiájuk, toleranciájuk; a felelősségtudatuk; az együttműködési kompetenciáik; a konfliktus megoldó eszközeik.

#### Megtapasztalhatják, hogy...

kompetensek saját környezetük alakításában; tudnak segítséget nyújtani és segítséget kérni; az erőszakot nem szabad és nem kell; az emberi együttélés természetes velejárójának tekinteni.

#### Megtanulhatják, hogyan kell...

csapatban dolgozni; projekteket megtervezni, megvalósítani, értékelni.

### TANULÓK KÖZÖSSÉGE

#### Megtapasztalhatják, hogy...

az erőszakot nem szabad és nem kell az emberi együttélés természetes velejárójának tekinteni; érdemes segítséget kérni és elfogadni; az iskola lehet az elfogadás és befogadás helyszíne.

#### Megtanulják, hogy...

mi a különbség, árulkodás és segítségkérés között; hogyan lehet konfliktusokat erőszakmentesen megoldani.

### TANÁROK KÖZÖSSÉGE

#### Az összes felnőttnek lehetősége van

programelemekbe bekapcsolódni; közvetlenebb, egyenrangú kapcsolatot kialakítani a diákokkal; visszajelzést kapni munkájáról.

### MENTORTANÁROK

#### Számmíthatnak arra, hogy...

a program szakmai kihívás és fejlődési út; lehetőség más minőségben kapcsolódni a diákokhoz; lehetőség pontosabb és őszintébb képet kapni a tanulók közötti kapcsolatokról; a mentortanári szerep felelősségvállalást, empátiát, nyitottságot, elfogadást és jó kommunikációs készségeket kíván, de egyben folyamatosan fejleszti is ezeket.



# MI AZ ALAP?

## A kortárs segítség módszertana a gyereki jogok érvényesülésének szolgálatában

Az ENSZ közgyűlése 1989. november 20-án fogadta el a Gyermek Jogairól szóló Egyezményt, ami hazánkban az 1991. évi LXIV. törvénnyel került kihirdetésre, és vált a hazai joganyag részévé. Az egyezmény pontosan kifejti, hogy milyen jogokkal rendelkeznek a gyermekek. Ezen a területen ez az első kötelező érvényű nemzetközi jogi eszköz. A gyermekek helyzetének ilyen szintű szabályozása az emberi jogok nemzetközi védelmének egyre hangsúlyosabbá válásával került napirendre, és tükrözi annak két legalapvetőbb vonását: tartalmazza az emberi jogok kiterjedt skáláját és kizár mindenfajta diszkriminációt a jogérvényesítésben.

A gyermekek jogai szükségleteiből következnek és megfeleltethetők a felnőtt állampolgárok jogainak, azzal a különbséggel, hogy a gyermekek kiszolgáltatott helyzetüknél fogva fokozottabb figyelmet érdemelnek és nagyobb védelmet kell kapniuk. A gyermekeknek különféle fizikai és érzelmi, szociális, oktatási-nevelési és etikai szükségletei vannak. Ezeknek a szükségleteknek a kielégítésére vonatkozó kötelezettségeket foglalja szabályokba a gyermekjogok gyűjteménye. Az egyezmény nevesít számos olyan területet, kiemelten az oktatás intézményeit is, amelyeken belül a gyermekek jogait tiszteletben kell tartani.

## A DOKUMENTUM HÁROM ALAPELVE:



a részvétel, azaz a gyermek korától és érettségétől függően részese a saját sorsát érintő kérdések megvitatásának



a védelem



a megelőzés.

## A GYERMEKJOGOKRA VONATKOZÓ TÖRVÉNYEK LESZÖGEZIK:



gyermek az, aki még nem töltötte be a 18. életévét



minden gyermek egyenlő (nem szabad a gyermekeket származásuk, vallásuk, szülei vagy saját nézeteik, vagyoni helyzetük stb. alapján megkülönböztetni)



minden gyermeknek joga van a gondoskodáshoz és szeretethez.

# FŐ SZABÁLYOK

- ▶ Minden gyermeknek joga van a megfelelő és egészséges táplálkozáshoz.
- ▶ Minden gyermeknek joga van az egészségügyi ellátáshoz.
- ▶ Minden gyermeknek joga van tanulni és iskolába járni.
- ▶ Minden gyermeknek joga van játszani.
- ▶ Minden gyermeknek joga van ahhoz, hogy családban éljen, illetve, hogy kapcsolatot tartson fenn mindkét szülőjével és más rokonaival.
- ▶ Minden gyermeknek joga van a szabad vallásgyakorláshoz.
- ▶ Minden gyermeknek joga van a vélemény nyilvánításhoz, ahhoz, hogy meghallgassák.
- ▶ Minden gyermeknek joga van ahhoz, hogy információt kérjen és kapjon.
- ▶ Tilos a gyermeket dolgoztatni.
- ▶ Tilos a gyermeket fizikailag, érzelmileg vagy szexuálisan bántalmazni.
- ▶ Tilos a gyermeket erőszakkal kitenni, háborúban bármilyen célra alkalmazni vagy felhasználni.
- ▶ Különös figyelmet kell fordítani azokra a gyermekekre, akik valamilyen okból nem nevelkedhetnek saját családjukban.
- ▶ Kiemelt figyelmet kell fordítani a menekült gyermekekre.
- ▶ Gondoskodni kell a fogyatékkal élő gyermekekről.
- ▶ Kiemelt figyelmet kell fordítani azokra a gyermekekre, akik összeütközésbe kerülnek a törvénnyel.

A magyar jogrendszerben a gyermekek védelmének általános szabályait, rendszerét a „Gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról” szóló 1997. évi XXXI. törvény” (továbbiakban közkeletű elnevezéssel a gyermekvédelmi törvény) határozza meg. Az ENSZ Gyermekjogi Egyezményével összhangban a gyermekvédelmi törvény a gyermek érdekeit és jogait helyezi előtérbe, elsőbbséget adva a családban történő nevelkedésnek. A törvény célja, hogy megállapítsa azokat az alapvető szabályokat, amelyek szerint az állam, a helyi önkormányzatok és a gyermekek védelmét ellátó természetes és jogi személyek, továbbá jogi személyiséggel nem rendelkező más szervezetek meghatározott ellátásokkal és intézkedésekkel segítséget nyújtsanak a gyermekek törvényben foglalt jogainak és érdekeinek érvényesítéséhez, a szülői köteleességek teljesítéséhez. Továbbá gondoskodjanak a gyermekek veszélyeztetettségének megelőzéséről és megszüntetéséről, a hiányzó szülői gondoskodás pótlásáról, valamint a gyermekvédelmi gondoskodásból kikerült fiatal felnőttek társadalmi beilleszkedéséről.

Az iskolai élet formálói, aktív résztvevői, véleményüket vegyék figyelembe:

- ▶ a gyerek véleményének meghallgatására legyen tér, idő, lehetőség az iskolában
- ▶ ha egy gyereket mégis bántalmazás, rossz bánásmód ér, akkor egységes és számára is ismert protokollok és módszertan mellett kapjon segítséget

Ezeket a pontokat jól tudja szolgálni egy kortárs segítő program. A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány kortárs segítő programja az iskolai bántalmazások megelőzését célozza, de ennél tágabban is pozitív hatással van az iskola légkörére és a tanulók aktív szerepvállalására az iskola életében.

A diákok mindennapi jóllétéhez és a biztonságos iskolai környezet kialakulásához sokban hozzájárulhat, ha a diákoknak van lehetőségük aktívan bevonódni a környezetük alakításába. Ezzel együtt kialakulhat egy olyan állandó kortárs segítő csoport is, ami egyfajta „kortárs fórumként” a meghallgatás és az együtt gondolkodás lehetőségét nyújtja a nehézségekkel küszködő fiataloknak.

## AGRESSZIÓ AZ ISKOLÁBAN

Az agresszió kiváltó oka általában valamilyen frusztráció megélése, a negatív érzelmek, elsősorban a düh és harag túláradása. Ha méltánytalanság, sérelem ér minket, a feltámadó agresszív készletetek jeleznek és energiát adnak. Elfojtásuk megbetegíthet. Az agresszió szabadjárá engedése viszont pusztít, veszélybe sodor másokat, illetve magunkat is.

Az iskolai agresszió egy olyan közegben jelenik meg, ahol a diákok többsége heti 40 órát tölt, egy olyan közösségben, amit nem maga választott. Olyan tevékenységekben vesz részt, amelyek alakításába nem sok beleszólása van. Teljesítményét minősítik, társaival versenyeztetik, gyermeki szükségletei gyakorta nincsenek kielégítve. Mind emellett a stressz kezelésére, a negatív érzéseikkel való bánás megtanulására kevés segítséget kapnak.

Fontos látni, hogy nem minden agresszió vezet bántalmazáshoz, zaklatáshoz illetve, hogy a bullying folyamatának és a konfliktus helyzeteknek más a dinamikája. A jog is ismeri a hirtelen felindulás és az előre megfontolt szándék közötti különbséget, de az iskolai helyzet megoldásban ez sokszor nem játszik szerepet, pedig a két helyzetben másra van szükségük a szereplőknek - miközben nagyon fontos közös nevező, hogy az erőszak elfogadhatatlan út.

A közhelyes tréfa hüen mutatja, mi zajlik a gyerekek között: „az úgy kezdődött, hogy visszaütött...” A pedagógus sokszor csak azt látja, hogy valaki a földön fekszik, esetleg fizikailag megsérült vagy éppen sír a másik bántása miatt. Mi történt? Aki vörös fejvel ütött, lökött, bántott tettben vagy szóban, talán fenyegetve érezte magát? Feldühítették, esetleg provokálták? Érdekeit vagy méltóságát sértették? Azért bántott, mert a legjobb védekezés-

# MI A PROBLÉMA?

**Agresszió, konfliktus, bántalmazás**



nek ezt érezte? Vagy mert nem tudott egy konfliktus helyzetet erőszak nélkül megoldani? Ezekben az esetekben az agressziója egy reakzív agresszió volt, és nagyon fontos megtudni, mi, miért történt és segíteni a gyerekeket a konfliktus rendezésében, illetve a negatív érzésekkel való bánás megtanulásában.

A földön fekvő gyerek bántalmazása mögött azonban lehet más előzmény is. A földön fekvő, egy új gyerek és az osztály „menő” féltik tőle státuszukat, ezért egy jól kiszámított gáncsolással került a földre. Az is lehet, hogy nem új gyerek, de valamiért „más”. Ő az, akit a legkisebb kockázattal lehet kiközösíteni, csúfolni, lökdösní, megverni. Ekkor a gáncsolók, verekedők (pontosabban verők, mert ezekben a helyzetekben ritka a kölcsönösség) proaktív agressziójának vált áldozatává a bántalmazott.

A reakzív agresszió mögött sokszor konfliktus helyzet van, a poraktív agresszió a bullying jelenségéhez kapcsolódik.

REAKTÍV AGRESSZIÓ	PROAKTÍV AGRESSZIÓ
indulatos	előre megfontolt, stratégiai
fenyegetésre adott válasz	indokolatlan
harag és düh érzésével jár	célirányos
kontrollálatlan	kiszámított

## KONFLIKTUSOK AZ ISKOLÁBAN. A HATÉKONY KONFLIKTUSKEZELÉS ESZKÖZEI

Ahol több embernek kell együttműködnie vagy egy térben léteznie, óhatatlanul vannak konfliktusok. Az „intézzétek el egymás közt!” nagyon jó cél, de sokszor elhangzik akkor is, amikor nem jogos elvárás. A felnőttek felelőssége megtanítani az erőszakmentes, konstruktív konfliktus megoldást. A felnőttek tudnak ebben (is) példát mutatni. A felnőttek felelőssége, hogy legyen a konfliktus megoldására idő, tér, segítő protokoll és a gyerekek tudják, hogy hová fordulhatnak segítségért.

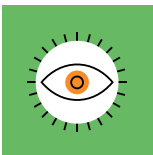
A gyerekeknek meg kell tanítani, hogyan lehet egy félreértést tisztázni, egy hibát helyre hozni. Segíteni kell megérteni a másik nézőpontját vagy egy-egy tettük hatását. Ahhoz, hogy jogos elvárás lehessen, hogy rendezzék egymás közt a konfliktusokat, először nagyon sok helyzetben kísérni kell őket és nagyon sokat kell beszélgetni azokról a mindennapi szituációkról.

A resztoratív szemlélet, a konfliktusokat esélynek tekinti a tanulásra, megújulásra, újjáépítésre (restore). Mindenki, aki érintett a helyzetben egyenlő mértékben alakíthatja a megoldást. A legjobb, ha egy független szakemberrel beszéljük át az esetet, az ahhoz köthető érzéseket, elvárásokat. Így szület meg a megegyezés, amely a konfliktus feloldását jelenti. A resztoratív szemlélet elemei olyan alapvető kommunikációs technikák, amelyeket minden pedagógus alkalmazhat, ha szeretné a diákokat a konfliktusaik megoldásában segíteni:

- ▶ az én-közlések alkalmazása
- ▶ az értő figyelem
- ▶ érzelmeink megfogalmazása és felvállalása
- ▶ annak keresése, amiben egyetértünk

# MEGOLDÁSKERESÉS

A konfliktushelyzet megoldásának hatékonyságát növelő lépések a következők lehetnek:



A probléma felismerése és megfogalmazása. Ki-nek jelent az adott dolog nehézséget és miért?



Szükség esetén segítő felek bevonása a helyzetbe.



Adatgyűjtés a kialakult helyzetről, az adatok elemzése, értékelése.



Nyitott kommunikáció és kooperációra való hajlam az érintettekkel szemben.



A kialakulás okainak feltérképezése.



A több szempontú mérlegelés után egy megoldási mód kiválasztása és megvalósítása



A megoldási módok és alternatívák átgondolása.



Az eredmények monitorozása, a tapasztalatok levonása, szükség esetén új megoldás keresése.

A konfliktushelyzet nagyon leegyszerűsítve azt jelenti, hogy van két fél, akik között van egy szembenállás, egy vélemény- és/vagy érdekelletét. A zaklatás, bántalmazás (idegen szóval bullying) beindulásához ez nem szükséges.

## KONFLIKTUS

- ▶ Két vagy több ember közötti összeütközés, érdekelletét, nézetkülönbség.
- ▶ A felek egyenrangúak.
- ▶ Cél, elérni valamit.
- ▶ A konfliktus konszenzusos megoldása esély egy új egyensúly megtalálására.

## BULLYING

- ▶ Két vagy több ember ellen irányuló hosszan tartó, szándékos károkozás, megfélemlítés, verbális, érzelmi és fizikai bántás.
- ▶ Cél: hatalom a másik felett.
- ▶ Gyakran előítéletek váltják ki.
- ▶ Az offline és az online térben egyaránt játszódhat.

## BULLYING AZ ISKOLÁBAN

A bullying szó meghonosodása vagy jó magyar fordítása még várat magára. A bullying szó szinonimájaként a jelen kiadványban általában a bántalmazás szót használjuk. A kifejezésben ott a zaklatás, a megfélemlítés, a bántás minden műfaja. A bullying, a bántalmazás azt jelenti, hogy az elkövetőnek vagy elkövetői csoportnak szüksége van valakire, akit viszonylag kis kockázattal bánt, megalázza, nevetségessé tehet és kiközösíthet. Ezzel tudja a saját frusztrációjának szintjét csökkenteni, és a hatalmi helyzetét erősíteni a csoportban. Ehhez az áldozatnak nem kell tennie semmit! Éppen elég például, hogy bármilyen dimenzió mentén kicsit kilógjon a sorból, vagy, hogy újként kerüljön be, egy már kialakult hierarchiájú csoportba. A bántalmazó jellemzően, kiszúrja a leggyengébb láncszemet, és hogy ki a leggyengébb, az sokszor előítéletek mentén dől el. Ezekben az esetekben is sor kerül agresszióra.

Más a háttér, ha a helyzet nem egyszeri, nem adott helyzet-ről, konfliktusról vagy fenyegetésről szól, hanem arról, hogy az egyik gyerek vagy gyerekcsoport úgy véli: az éppen áldozattá

vált társukat „szabad bántani”, „ő ezt érdemli”, „ő nem számít”. Ilyenkor is az erőszak a bántalmazó saját frusztrációjáról szól, de ennek a frusztrációnak semmi köze nincs az áldozathoz. Nem azért bántja őt, mert ő is bántotta, fenyegette vagy érdekeit sértette, hanem mert úgy véli, - vagy rosszabb esetben úgy tapasztalja - hogy az adott társát következmények nélkül bánthatja. Erre a típusú erőszakra a számító, stratégiát követő zaklatás, megfélemlítés, csicskáztatás jellemző és sokszor könnyebben rejtve marad a felnőttek előtt vagy kevésbé itélik meg súlyosnak.

Minden gyereknek joga van a biztonsághoz, az elfogadáshoz, az erőszakmentes környezethez. Az erőszakmentes konfliktuskezelést, a stresszel és a negatív érzésekkel való bánást meg kell tanítani a gyerekeknek, senki sem úgy születik, hogy ez magától megy! Fontos a gyerekeket megtanítani, bánni az agresszióval, a haraggal, a negatív érzésekkel. Ezeket meg lehet élni, ki lehet fejezni a másik bántása nélkül is.

Minden probléma megoldása a probléma felismerésével kezdődik. Akkor lehet bármilyen bántalmazás ellenes program sikeres, ha az iskola vezetőségben van szándék a problémával való foglalkozásra, amit célszerű a probléma feltérképezésével kezdeni.

Fontos, hogy ezekre a kérdésekre megtaláljuk a személyes válaszainkat. Fontos, hogy a kérdéseken gondolkozzon együtt a tanári kar. Fontos, hogy a helyzet felmérésbe bevonjuk a diákokat is.

### **HELYZETFELMÉRŐ ESZKÖZÖK**

Kérdőívekkel rövid idő alatt érhetünk el relatív sok embert, de a válaszok nem lesznek komplexek. Interjúkkal és/vagy fókuszcsoporthoz mélyebb, komplexebb válaszokat kapunk, illetve adhatnak a megkérdezettek új szempontokat is. Szubjektív, személyes tapasztalatok megosztása a cél, és az ehhez szükséges légkör megteremtése nagyon fontos. A csoportos beszélgetésben azt is megfigyelhetjük, ahogy a résztvevők egymásra reagálnak. A nyitott kérdések, és a több irányú interakció miatt több tapasztalat, több nézőpont is meg tud jelenni. Ezért leghatékonyabb először a személyes beszélgetést használni, majd ezek tanulságait is felhasználva kérdőíveket összeállítani a tanulóknak és a dolgozóknak. A fókuszcsoporthoz zajló beszélgetések ráadásul már el is indítják az iskola közösségében a légkörrel, iskolai klímáról, kiközösítésről - elfogadásról, erőszakról - biztonságról való gondolkozást.

Szerencsés, ha a fókusz csoportokat az iskolai rendszerhez képest külső ember végzi, de ez nem feltétel. Hasznos a fókuszcsoporthoz kettős vezetése. A tanuló csoportoknál törekedjünk rá, hogy olyasvalakivel, olyasvalakikkel beszélgessenek, aki nem tanítja őket. Lehet több csoport is, érdemes több évfolyamot is



# **MI A HELYZET?**

**Ötletek és módszerek, hogy az  
iskolátok elkezdjen foglalkozni  
a bántalmazással**



# HELYZET-

# FELMÉRÉS

*Tegyük fel a kérdést: Milyen a helyzet jelenleg az iskolában a bántalmazás vonatkozásában? A kérdés megválaszolásához egy sor alkérdésre kell felelni:*

- ▶ *Az iskola dolgozói személyenként és közösségként hogyan viszonyulnak az erőszakhoz?*
- ▶ *Mit tekintünk iskolai bántalmazásnak?*
- ▶ *Meddig iskolai, honnantól bántalmazás?*
- ▶ *A bántalmazás lehet fizikai, verbális és érzelmi. Mit jelent ez a gyakorlatban?*
- ▶ *Hol a határ humor és bántás között?*
- ▶ *Az iskola dolgozói mennyire tekinthetők példának az erőszak- és bántalmazásmentes viselkedésben?*
- ▶ *Rálátunk mindarra, ami az iskola diákközösségében történik?*
- ▶ *Rálátunk a tanár-diák viszonyokra?*
- ▶ *Rálátunk az iskolai közösség iskolán kívüli viselkedésére?*
- ▶ *Rálátunk az online történő bántalmazásra?*
- ▶ *Fordulhatnak, fordulnak hozzánk a tanulók, ha bántalmazás áldozati vagy szemtanúi?*
- ▶ *Tudunk nekik segíteni?*

képviseltetni. A fókuszcsoport azzal tud többet adni egy kérdőívénél, hogy személyes. Lehetőség van, megfigyelni a testbeszédet és az egyéb nonverbális jelzéseket. Egy ilyen csoportban nem csak az interjúztató és a kérdezett között zajlik interakció, hanem a csoporttagok között is. Így egy jól vezetett csoportos interjú némiképpen modellezni tudja a tanulók közötti spontán vitákat. Ehhez az kell, hogy oldott légkört teremtsünk és tisztázzunk néhány alapszabályt.

Fontos beszélni a csoporttitokról. Ha az iskolában nem jellemző a tanórákon a csoportos beszélgetés, illetve nincs rendszeresen olyan alkalom (reggeli beszélgető kör, osztályfőnöki órák stb.), ahol a gyerekek spontán elmondhatják véleményüket különböző témákról, számítani kell rá, hogy nehezebben kezdődik el egy ilyen alkalom. Ilyenkor különösen fontos hangsúlyozni, hogy itt nincsenek jó és rossz válaszok, hogy a személyes tapasztalatokra, véleményekre vagyunk kíváncsiak, és hogy senkinek nem származhat hátránya abból, amit elmond. A beszélgetést lehet kreatív eszközökkel (rajzzal, képválasztással) segíteni. Érdekes az előre megírt kérdéssort rugalmasan kezelni, és figyelni, mely témák, érdeklik a csoporttagokat.

A fókuszcsoport ideje ne legyen több egy tanóránál. Érdekes rövid bemutatkozó - megérkező körrel kezdeni. Ez nem csak a nevek és néhány alapinformáció elhangzása miatt fontos, hanem, hogy mindenkinek legyen lehetősége megtalálni a hangját a csoportban. Ha van néhány csendes résztvevő, különösen érdemes figyelni, hogy egy-egy kulcskérdésre mindenki válaszoljon. A bemutatkozás után az első kérdés legyen rövid és könnyen érthető, a témát felvezető. Az alkalom végén mindenképpen maradjon idő rá, hogy az utolsó körben mindenki ismét szót kaphasson, elmondhassa kinek mi volt a legfontosabb a beszélgetésből és hogyan érezte magát.

A fókuszcsoportok – csoportos interjúk alapkérdéseit érdemes a helyi sajátosságokhoz igazítani. Néhány ötlet, amiről érdemes beszélgetni:

### **HA DIÁKOKKAL BESZÉLGETÜNK...**

- ▶ Szerintetek mit jelent az, hogy egy iskola légköre, hangulata? Mit gondoltok, mitől függ, hogy az milyen?
- ▶ A ti iskolátoknak milyen a légköre? Általában milyen a hangulat?
- ▶ A tanórákon, a szünetekben, az iskolaudvaron, a menzán, iskola környékén, iskolai programokon, osztálykirándulásokon?
- ▶ Mennyire érzitek úgy, hogy ez az iskola biztonságos, hogy itt biztonságban vagytok? Szerintetek mitől függ ez a biztonságérzet? Mitől van meg, mitől hiányzik?
- ▶ Előfordul-e az iskolában zaklatás, bántalmazás? Tudtok mondani erre példákat?
- ▶ Az iskolatársak online is tartják a kapcsolatot? Vannak virtuális csoportjaitok, megkeresitek egymást a facebookon? Volt-e arra példa, hogy iskolatársak között a neten zajlott zaklatás, bántalmazás, fenyegetés, kiközösítés stb.? Mit gondoltok ezekről?
- ▶ Ezeket a példákat (minden típusú rossz bánásmódot, ami eddig felmerült), hogy kezeli az iskola? A diáktársak / a tanárok / az iskolavezetés / a szülők? Egyáltalán melyikről, ki szokott tudni? (Pl. a cyberbullyingről tudnak-e felnőttek?)
- ▶ Mi az, ami ezekből a reakciókból jó, hatásos szokott lenni, ami nem, vagy ami rosszul sül el? Volt-e korábban olyan kezdeményezés, ami hasznos volt?

- ▶ Szerintetek mit kellene csinálnia annak a kortársnak / tanárnak / szülőnek / más iskolai dolgozónak, aki tudja, hogy egy gyereket bántanak a társai?
- ▶ Ha jönne egy varázsló, aki csinálna egy egy varázslatot, amitől az iskolákban megszűnne a bántalmazás, akkor ebből mit vennétek először észre? Mi változna a hétköznapiakban?

### **HA TANÁROKKAL BESZÉLGETÜNK...**

- ▶ Milyen problémákat látnak az iskolai hangulattal, légkörrel, az iskolai közösséggel kapcsolatban?
- ▶ Melyek az iskola erősségei, jó gyakorlatai ebben a témakörben?
- ▶ Véleményük szerint a bántalmazás, zaklatás mennyire jelenlévő probléma az iskolában?
- ▶ Mit neveznek bántalmazásnak?
- ▶ Milyen formában jelenik meg? (Csúfolódás, kiközösítés, verekedés, rendszeres fenyegetés, megalázás, fizikai bántalmazás, szexuális molesztálás, online zaklatás...?)
- ▶ Volt, voltak-e olyan konkrét esetek a közelmúltban, amiről tudtak tanárok is? Volt-e arra példa, hogy a bántalmazás, durvaság nem kortársak között történt? (Iskola dolgozója – diák, szülő – iskola tanulója/dolgozója ...)
- ▶ Ezeket az eseteket, hogy kezelte az iskola? A diáktársak / a tanárok / az iskolavezetés / a szülők?
- ▶ Milyen segítséget kapott az áldozat?
- ▶ Mi ilyenkor az iskola célja? E cél tekintetében mi az, ami a bántalmazásra adott reakciókból jó, hatásos szokott lenni, ami nem, vagy ami rosszul sül el?

- ▶ Volt-e korábban olyan kezdeményezés (program / szabály / kampány / iskolagyűlés) az iskolai erőszak ellen vagy általában az iskolai légkör javítása érdekében, ami hasznos volt?
- ▶ Mennyire tekinthető közös célnak (iskolavezetéstől tanárokon és diákokon át, szülőig) a biztonságos, jó légkörű, bántalmazástól mentes iskola, ahol az erőszakkal szemben zéró tolerancia van? (Mit is jelentene a gyakorlatban ez a zéró tolerancia? Ezzel is valóban mindenki egyet tudna érteni - tanárok, diákok, szülők, vagy vannak ellenvélemények?)
- ▶ Melyek azok az erősségek közül, amelyekre lehet támaszkodni a cél elérésében /vagy a cél eléréséhez szükséges motivációk felkeltésében?

## KÉRDŐÍVEK

A beszélgetéseket követheti a kérdőíves felmérés. A kérdőívek eredményei arra is jó alapot szolgáltatnak, hogy bármilyen intervenció vagy prevenció program eredményességét mérni tudjuk, kapjunk visszajelzést a programelemek hatékonyságáról.

A diákoknak szóló kérdőívben a következő témaköröket érdemes feltérképezni:

- ▶ Milyen az általános légkör, hangulat?
- ▶ Mennyire érzi a társait elfogadónak?
- ▶ Mennyire érzi magát biztonságban az iskolában? Vannak helyek, helyzetek, ahol vagy amikor nem?
- ▶ Mennyire tud a tanárokhöz fordulni segítségért személyes kérdésekben, problémákban?

- ▶ Mit tekint bántalmazásnak?
- ▶ Áldozata, elkövetője, tanúja-e fizikai, verbális, érzelmi, offline, ill. online bántalmazásnak?
- ▶ Tapasztalata szerint mi a bántalmazás következménye az iskolában?
- ▶ Ha bántanak valakit, mennyire számíthat a felnőttek és mennyire a kortársak segítségére?

A felnőttek kérdéssora rímélhet a tanulókéra, de megjelenhet benne hangsúlyosabban a felelősség kérdése:

- ▶ Kinek milyen szerepe van az iskolai légkör alakításában?
- ▶ Kinek feladata észlelni a fizikai, verbális, érzelmi, offline, ill. online bántalmazást?
- ▶ Kinek mi a feladata a bántalmazás különböző eseteinek prevenciójában és intervenciójában?
- ▶ Személyesen az adott felnőtt attitűdjeire és saját megoldásaira is érdemes rákérdezni!

A kérdőívek akkor lesznek informatívak, ha tanulók és dolgozók nagy számban kitöltik. Ehhez kell a felhasználóbarát felület, egyszerű kérdések, nem túl hosszú kitöltésre szánandó idő; de kell, a potenciális kitöltők motivációja is, ezért a kortárs segítő (vagy bármilyen más, az iskola életére ható) programról való kommunikációt, már a program indulását megelőző felmérés előtt érdemes megkezdeni! A helyzet felmérésre, a valóság tisztán látására mindenkit meg kell nyerni, és az eredményekről visszajelzést is kell adni. Erre lehet fórum egy értekezlet, illetve az osztályfőnöki órák, de ezt segítheti egy írásos összegzés is.

A függelékben olvasható egy-egy diák és tanár kérdőív minta, de fontos ezek testre szabása az adott iskola jellemzőihez. A felmérés jó lehetőség, hogy valódi kérdéseinket feltegyük. A helyzetértékelés célja, hogy lássa az iskola vezetése és minden érintett, hogy mi jelent a kihívást és legyen esély arra választ találni.

Az egyik válasz a nem elfogadó légkörre, a kiközösítésre, az érzelmi, verbális vagy akár fizikai bántalmazás jelenlétére és az ezzel kapcsolatos közönyre vagy eszköztelenségre a kortárs segítő program. A kortárs segítők hitelesen és hatékonyan tudnak tenni azért, hogy egy iskolában meghonosodjon az az attitűd, hogy a másik bántása nem elfogadható, hogy a bántalmazás tanúi álljanak az áldozat mellé.

# MI A MEGOLDÁS?



Egy toleráns, elfogadó légkörben, ahol nem csak üres frázis, hanem a hétköznapi valóság, hogy minden gyerek egyenlő, kevesebb eséllyel válhat valaki áldozattá. Ennek az alapja az, hogy legyen mindenki számára egyértelmű és elfogadott, hogy a mi iskolánk egy olyan hely, ahol nem bántjuk egymást.

Nagyon fontos üzenet, hogy az iskola nem tolerálja a bántalmazást, sem az iskolában, sem a falakon kívül vagy az online térben. Az üzenet akkor éri el célját, ha definiálva van...

- ▶ hogy mit jelent a bántás, bántalmazás?
- ▶ kitől kérhetek segítséget, ha bántalmazás tanúja vagy áldozata vagyok?
- ▶ mi a következménye, ha mégis bántalmazás történik?

## MIK AZOK A KORTÁRS SEGÍTŐK?

A kortárs segítők olyan „átlagos” diákok, akik önkéntesen vállalják, hogy különféle, a kortárs segítő csoport által szervezett tevékenységek keretében aktívan bevonódnak az iskolai környezetük alakításába, emellett segítő attitűddel fordulnak diaktársaik felé, támogatva ezzel kortársaikat, az iskolai közöséget.

A kortárs segítség gyakorlata alapvetően arra a tapasztalatra épít, miszerint a tinédzserek sokszor aktívabban vesznek részt maguk által, ill. kortársaik által szervezett programokon. Szívesebben vesznek és kérnek egymástól segítséget, ha kérdésük van vagy bajba kerülnek.

A kortárs programban résztvevők a korosztályuknak megfelelő módon és mértékben vállalnak felelősséget. Megtapasztalhatják, hogy lehetnek ráhatással saját életüknek és környeze-

**A kortárs segítő program**

tüknek alakulására. A program akkor tud hatékonyan működni, ha a kortárs segítők és mentoraik felismerik a saját iskolai közösségük igényeit, és azokra reflektálva dolgozzák ki saját cselekvési tervüket, kortárs segítők képzését és az általuk megvalósítható programokat.

## A KORTÁRS SEGÍTŐ CSOPORT ALAPÉRTÉKEI



EGYENLŐSÉG



MEGBÍZHATÓSÁG



ÖNKÉNTESSÉG



JÓKEDV, ÖRÖM



ÉLETKORI SAJÁTOSságOK  
TISZTELETBEN TARTÁSA



RÉSZVÉTEL, ÉS A FIATALOK  
VÉLEMÉNYÉNEK  
MEGHALLGATÁSA

## CÉLOK



MÁSOKAT FIGYELEMBE VEVŐ MAGATARTÁS  
ELŐSEGÍTÉSE:

*Biztonságos tanulási környezet. Nyugodt légkör. Egyenjogúság, egyenlőség. „Mi”-tudat, közösségi tudat. Jó hangulat.*



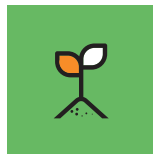
A FIATALOK ISKOLAI RÉSZVÉTELÉNEK  
FOKOZÁSA:

*Cselekvést biztosító iskolai kultúra. Befolyásolási, részvételi lehetőségek. Együttműködés a felnőttek és a diákok között.*



A PROBLÉMÁK MEGELŐZÉSE:

*„Érzékelő receptorok”. Mások megbántásának és kiközösítésének megakadályozása. A magányosság, elkülönülés megakadályozása. Szerhasználat megelőzése.*



AZ EGYÉN FEJLESZTÉSE:

*Tanulás. Szociális képességek. Empátia Felelősségvállalás. Aktív állampolgárság*

## A KORTÁRS SEGÍTŐK SZEREPE AZ ISKOLA ÉLETÉBEN

A kortárs segítő iskolai közösségen belüli legfőbb szerepe az, hogy „jelen legyen” és megkereshető legyen azon kortársak számára, akik valamilyen problémával küszködnek.

- ▶ Az újonnan érkező diákok fogadása, az új iskolai környezetbe való beilleszkedésük segítése: segítségnyújtás a hétköznapi iskolai életben való eligazodáshoz.

*Egy budapesti középiskolában a gólyabál programjának megalkotásában, a szervezésében és a lebonyolításában egyaránt a kortárs segítő csoportja vett részt. Ez nem csak azt biztosította, hogy egy olyan program szülessen, ami a befogadásról, elfogadásról szól, de egyben a gólyák első évének elején jó alkalom, hogy megismerjék a csoporttagokat.*

- ▶ Törődés a diáktársakkal, baráti kapcsolatok kialakítása és a szabadidős tevékenységekbe való bekapcsolásuk. A magányos, kirekesztett, perifériára szorult gyerekek felismerése, beilleszkedésüknek, integrálódásuknak a segítése.

*Az ölelésnap, a maga egyszerűsége miatt nagyon népszerű. Jó lehetőség a kortárs segítő által szervezett első programnak, mert nem sok előkészületet, szervezést igényel és jó alkalmat kínál arra, hogy a segítőnek legyen egy kis segítsége alkalmat találni megszólítani a magányosnak, rosszkedvűnek tűnő társakat.*

- ▶ Az iskolai élet mindennapos történéseinek szemmel tartása. A különböző iskolai problémák észlelése. A nehézséggel küszködő diáktársak megkeresésének a fogadása: A problémával küszködő fiatalok meghallgatása, támasz és segítség

felajánlása. Szükség esetén jelzés a felnőtt segítő felé és segítség kérése.

*A bullyingban érintett gyerekek számára a szünetek a legrettegettebb időszakok. A kortárs segítő csoportok többféleképpen is megkönnyíthetik, biztonságosabbá tehetik ezeket az időszakokat. Két megvalósult példa: közös játékra invitálás az udvaron töltött szünetekben, illetve beszélgető - pihenő sarok kialakítása egy nem használt helységben (de erre egy védettebb rész a folyosón vagy az aulában is megfelel), ahol mindig van legalább egy kortárs segítő. Sok gyereknek könnyebb nem egy csoporthoz fordulni, nem egy csoportban bízni, hanem egy-egy személyben. Egy budapesti 13 évfolyamos iskolában a felső tagozatba lépők automatikusan kapnak egy idősebb segítőt, akihez fordulhatnak bármilyen kérdéssel, problémával vagy aki segít nekik a beilleszkedésben. Egy szakközépiskolában ennek egy kevésbé szabályozott verziója valósult meg: a kortárssegítő csoport néhány tagjának üzenő-dobozza lett kihelyezve, ahová személyesen lehet írni nekik.*

- ▶ Kapcsolatépítés a diáksággal, az iskolai programokban való részvételre motiválás.

*Eddig minden iskolában, ahol a Kék Vonal közreműködésével kortárs segítő csoport indult, az első aktivitás volt a csoportnak egy faliújságot készíteni illetve elkülöníteni. Ez a lehető legalacsonyabb küszöbű bemutatkozás. A még bátortalan, a segítő szerepbe most érkező tanulóknak sem kell személyesen megszólítani senkit, kiállni mások elé segítői identitással. Az érdeklődő potenciális segítségkérő is feltűnés nélkül olvasgathatja, hogy kik a kortárs segítők, és mivel lehet hozzájuk fordulni.*

- ▶ A diákok közötti kapcsolatok erősítése, a közösség összekovácsolása. Olyan órák, foglalkozások és programok tervezése és szervezése, melyek során a diákok jobban megismerhetik egymást és közös élményeket szerezhetnek.

*Az egyik kortárs segítő csoport nagyszabású vállalkozása egy olyan virtuális társasjáték megalkotása, amiben az egész iskola, egész évben részt vesz, és az éppen formálódó feladatokat csak úgy lehet majd megoldani, ha olyan tanulókkal beszélgetsz, akik más osztályban, más évfolyamra járnak.*

- ▶ A diáktársak érzékenyítése egymás problémái iránt: a segítő, toleráns, megértő attitűd kialakulásának az elősegítése. Prevenációs tevékenység szervezése, felvilágosító munka végzése a pozitív életvezetés kialakításáért és megerősítéséért.

*A kortárs segítő csoport tagja közül néhány vállalkozó a mentortanárok támogatása mellett vezet foglalkozásokat, beszélgetéseket egy-egy osztályfőnöki órán. Erre jó téma a cyberbullying, amiben a gyerekek általában hitelesebbnek érznek egy kortársat a felnőtt pedagógusoknál.*

- ▶ Aktív részvétel iskolai események szervezésében és lebonyolításában (például: gólyatábor, gólyabál, ölelésnap, tolerancia nap, egészségvédő nap, sportnap, farsang, iskola bulik, kirándulások, ...)

*A legtöbb iskolában évről évre a tanárok sok munkával szerveznek különböző tematikus napokat. Egy alapítványi középiskolában minden évben van tolerancia nap. Ahogy a kortárs segítő programon elkezdünk gondolkodni, ez tűnt a legkézenfekvőbbnek arra, hogy az iskola kipróbálja*

*diákok aktívabb bevonását a szervezésbe, előkészítésbe, hogy a meghívót előadók, a tervezett programok valóban találkozzanak a diákság érdeklődésével, illetve ki lehessen használni a napot arra, hogy az iskolán belül is hatása legyen annak, hogy egy napon át a tolerancia áll a fókuszban.*



A KORTÁRS

SEGÍTŐNEK

NEM FELADATA

- ▶ „Kis” pszichológusnak, szociálpedagógusnak lenni.
- ▶ „Rendőrnek” lenni az iskolában.
- ▶ Bírának lenni, igazságot tenni.
- ▶ Megoldani mások problémáit.
- ▶ Az iskola szabályainak a betartatása.
- ▶ Felnőttek feladatait átvállalni.



## A MENTOR SZEREP

A kortárs segítők csoportja mindig felnőtt csoportvezetők, mentorok koordinálása mellett dolgozik. A mentorok által megtartott képzések, tréningek, felkészítő konzultációk során sajátítják el a fiatalok a segítő munkához szükséges kompetenciákat. A mentorok nyújtanak folyamatos támogatást és vállalnak felelősséget a csoport munkájáért.

A kortárs segítő program mentorai egyszerre látnak el támogató, irányító és koordinációs feladatokat, felelősséggel tartoznak a csoport működéséért, ugyanakkor ők maguk is felelősséggel ruházzák fel a kortárs segítő diákokat. Lehetőséget biztosítanak és kereteket adnak a fiatalok tevékenységeinek.

A program nem lehet sikeres, ha nincs legalább egy pedagógus, aki a sajátjának érzi a mentor szerepkört. Ideális esetben nincs egyedül, vagy két pedagógus illetve az iskolában dolgozó más szakember (iskolai szociális munkás, szociálpedagógus, iskolapszichológus vagy mentálhigiénés szakember) párban dolgozik, vagy ha ez nem biztosítható, akkor is van a mentortanárnak egy állandó segítője, helyettese.

A kortárs segítő csoport irányításához kötődő mentori alapfeladatok a következők:

- ▶ a kortárs segítők toborzása - kiválasztása,
- ▶ felkészítő alapképzésük megtartása,
- ▶ a diákok segítése saját ötleteik megfogalmazásában és megvalósításában

A mentor tanár felel a kortárs segítő program integrációjáért az iskola pedagógiai programjába, egészségnevelési tervébe. Az

ő feladata a kortárs segítő csoport aktivizálása, különböző munkafolyamatokba való bevonása. A hatékonyságot és tervezhetőséget segíti, ha adott időtartamra (félévre, tanévre) cselekvési terv készül a kortárs segítőkkel közösen kidolgozva.

A már kialakult kortárs csoport, akkor tudja betölteni célját, ha a mentortanár...

- ▶ továbbképzéseket, tréningeket biztosít
- ▶ rendszeres konzultációk alkalmával támogat, segít, ha egy problémát a kortárs segítő nem tud egyedül megoldani
- ▶ segít megteremteni a kortárs segítők által szervezett programok feltételeit az iskolában, közvetíteni a diákok és a többi tanár között,
- ▶ elegendő időt és figyelmet szán a kortárs segítőkre, rendszeresen visszajelzést ad,
- ▶ a tapasztalatokat összegyűjti, rendszerezi, a program adminisztrációját végzi.

A fenti feladatokból következik, hogy a mentortanár sokoldalú kompetenciái nagyon fontosak és az ő felkészültsége nagyban befolyásolja a program színvonalát és sikerét. A mentori szerep elvárja a folyamatos önképzést is.

## A MENTOR GYERMEKVÉDELMI FELELŐSSÉGE

A mentor - ahogyan az iskola minden munkatársa - a gyermekvédelmi jelzőrendszer tagja. Gyermekes veszélyeztetése esetén jelzési kötelezettséggel tartozik a Családsegítő és Gyermekjóléti Szolgálat felé. Ha tudomást szerez arról, hogy egy gyermek veszélyeztető helyzetben van (testi, lelki, szellemi

fejlődése gátolva van valamilyen oknál fogva, pl.: családonbelüli bántalmazás, iskolai bántalmazás, elhanyagolás stb.), akkor köteles széleskörű támogatást nyújtani, ill. szervezni a gyerek számára. Amennyiben a tantestületi tagok és az iskolán belüli szakemberek (pl. iskolapszichológus, gyógypedagógus, gyermekvédelmi felelős stb.) nem tudják a megfelelő segítséget nyújtani az érintett gyermeknek, az iskola köteles együttműködni a Gyermekjóléti- és Családsegítő Szolgálat ill. Központ munkatársaival a megoldás érdekében.

## KORTÁRS SEGÍTŐ PROGRAM INDÍTÁSA A GYAKORLATBAN

A kortárs segítés egy sokféle tartalommal megtölthető keret. A tartalom kialakításának támaszkodnia kell az iskola helyzetére, igényeire és a programra szánt erőforrások mértékére. A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány tapasztalatai alapján nincs két olyan iskola, ahol ugyanazt, ugyanúgy lehetséges illetve érdemes megvalósítani. Ugyanakkor vannak szempontok, kérdések, amelyek általában felmerülnek és amelyeket fontos nem átugrani. Az alábbi pontok a kortárs segítő programok iskolai meghonosításának első évében felmerülő kérdéseket foglalják össze, melléljük rendelve a kérdésből adódó feladatokat is.

### ▶ **A kortárs segítés módszertanának megismerése és megismertetése**

A vezetőség és a teljes tanári kar informálása a kortárs segítő tevékenységről, annak előnyeiről, a benne rejlő lehetőségekről. A munkatársak programmal kapcsolatos elfogadásának és elköteleződésének a segítése.

## 11+1 FELADAT

*A kortárs segítő program megszervezésével kapcsolatos kérdések, megvizsgálandó körülmények, megvalósítandó feladatok:*

- ✓ *A kortárs segítés módszertanának megismerése és megismertetése*
- ✓ *Alapszabályok lefektetése*
- ✓ *A kortárs segítés integrálása az iskolai pedagógiai programjába*
- ✓ *A helyi igények és sajátosságok feltérképezése*
- ✓ *A mentori feladatok tervezése*
- ✓ *Kortárs segítők kiválasztása*
- ✓ *Kortárs segítők felkészítése*
- ✓ *Éves akcióterv megalkotása*
- ✓ *Kommunikációs terv*
- ✓ *Kortárs segítő tevékenységek megvalósítása*
- ✓ *Hogyan tovább?*

### ▶ Alapszabályok lefektetése

Annak a tisztázása, hogy az iskola milyen módon tud hozzájárulni a kortárs segítő program működtetéséhez. (pl. anyagi támogatás, eszköz jellegű támogatás, részfeladatok átengedése a kortárs segítőknak stb.) és hogyan alakulnak a kortárs segítés felelősségi és idői keretei (pl. milyen jellegű tevékenység engedélyezett iskolaidőn kívül vagy iskolaidőben).

### ▶ A kortárs segítés integrálása az iskolai pedagógiai programjába

A helyi pedagógiai program vonatkozó fejezeteinek, és a kortárs segítő program cél- és értékrendszerének az összevetése. A már működő helyi tevékenységek, programok feltérképezése, konzultáció a programok szervezőivel és résztvevőivel. Az együttműködés lehetőségeinek az át gondolása.

### ▶ A helyi igények és sajátosságok feltérképezése

Az adatgyűjtés megtervezése és lebonyolítása. A beérkező igényekre való reflektálás. Megvizsgálni, milyen helyi sajátosságok, igények, megoldásra váró problémák merülnek fel az intézményben, mire van szüksége az iskolának és a diákoknak.

### ▶ A mentori feladatok tervezése

Átgondolni, mennyi időt szükséges a mentori munkára fordítani, és milyen segítségre lesz szüksége a mentornak, honnan kaphat szakmai támogatást.

### ▶ Kortárs segítő kiválasztása

A kiválasztás előtt fontos a tanári karban egy egységes narratívát alkotni a programról és ezt átadni a tanulóknak, illetve informálni róla a szülőket. A kortárs segítő toborzásának és kiválasztásának a megszervezése ez után kezdődhet. Induló programok esetében általában nem szükséges valódi kiválasztás, ha egyértelmű milyen feladatra keresünk jelentkezőket, ha jól definiálva van a feladat és az ezzel járó elfoglaltság (pl. két-három hetente csoporttalálkozó a diák szabadidejében). A leendő kortárs segítő gyerekektől szülői beleegyezés kérése is szükséges.

*Finnországban, olyan iskolákban ahol a kortárs segítésnek nagy hagyománya van és a csoportoknak magas presztízsük, gyakran előfordul, hogy sokkal több a jelentkező, mint egy ideális kiscsoport (12-16 fő). Ilyenkor megoldás lehet a program átalakítása, például: legyen több csoport, vagy egy kiválasztási rendszer kidolgozása (motivációs levél, pályázat íratás, interjú). Ez utóbbi esetben is fontos, hogy a ki nem választottak kapjanak más lehetőséget, hogy tegyenek a közösségért; és egyértelmű visszajelzést arról, hogy miért nem lettek ez alkalommal a kortárs segítő csoportba kiválasztva.*

### ▶ Kortárs segítő felkészítése

A kortárs segítő képzésének megtervezése. A kortárs segítő képzésének a megtartása. A kortárs segítő csoporttudatának az erősítése célirányos programokkal. Az együttműködés „szabályainak”, kereteinek a kialakítása: az etikai kódex megalkotása.

### ▶ Éves akcióterv megalkotása

Átgondolni, hogy milyen tevékenységekre, programokra lenne igény az iskolában és milyen programok megvalósításában lennének motiváltak a kortárs segítők. A mentorok és a kortárs segítők első csoporttalálkozájának a megszervezése, az éves terv kidolgozásához kötődő közös ötletbörze, brainstorming. A helyi igényeket felmérő adatgyűjtés eredményeinek a felhasználása a kortárs segítő program tevékenységkeretének a kidolgozásakor. A kortárs segítő csoport éves akciótervének az összeállítása a segítők részvételével. A segítők közötti részfeladatok kiosztása, igény szerint kisebb munkacsoportok kialakítása. A tervezett feladatok eszközigényének a feltérképezése, finanszírozási terv elkészítése.

### ▶ Kommunikációs terv

Kommunikációs stratégia készítése a kortárs segítő csoport működésével kapcsolatban. A hatékony kommunikáció eszközeinek összegyűjtése. Iskolai kampány szervezése a kortárs segítés népszerűsítése érdekében.

*Az eddig megvalósult projektekből a sikeres csatornának bizonyult az osztályfőnöki órák keretében megvalósuló személyes bemutatkozás, a kreatív, figyelem felkeltő faliújság, a közösségi hálózatokon való információközlés és az iskolarádió.*

### ▶ Kortárs segítő tevékenységek megvalósítása

Az akció tervben foglaltak megvalósítása. Ideális esetben az első évben elindult egy-két állandó aktivitás (pl.: valóságos vagy virtuális postaláda anonim üzeneteknek vagy problémajelzéseknek, faliújság, beszélgető-sarok kialakítása, rovat az iskolaújságban, tartalmak az iskola honlapján ill.

közösségi oldalain, vagy műsor az iskolarádióban stb.) és megvalósul egy-két esemény a kortársak szervezésben (tematikus nap, iskola buli, gólya bál vagy farsangi bál stb.). A havi tevékenységek, tapasztalatok, nehézségek részletes dokumentációja. A segítők koordinálásával, esetleges problémáival kapcsolatos tapasztalatok dokumentálása. Egyéni megoldási és fejlesztési tervek készítése. Rendszeres (két-három heti) találkozók, esetmegbeszélők, a csoport működésének a monitorozása, új jelentkezők integrálásához terv készítése. Azon akciók körének a meghatározása, ahova alaposabb felkészítés nélkül is csatlakozhatnak diákok ideiglenes jelleggel.

### ▶ Hogyan tovább?

Az első év értékelése. A segítők munkájáról személyre szóló visszajelzés. A program eredményeinek az értékelése, az ehhez szükséges mérőeszközök kidolgozása. A jövő évi akcióterv előkészítése.

## A KORTÁRS SEGÍTŐK TOBORZÁSA, KIVÁLASZTÁSA ÉS KÉPZÉSE

A toborzás előtt minél szélesebb körű tájékoztató kampánnyal érdemes segíteni, hogy a fiatalok megismerjék a programot és azt, hogy mire is vállalkoztak önkéntesként.

Ha ez lehetővé teszi, hogy a diákoknak legyen egy reális képük a programról, akkor várható, hogy olyanok jelentkeznek, akik alkalmasak vagy alkalmassá tehetőek a kortárs segítő szerepre. Ezzel együtt egy személyes beszélgetés, interjú a mentor tanár és a kortársnak jelentkező között (amibe később már gyakorló kortárs segítők is beléphetnek) hasznos és fontos. Segít tisztázni a motivációkat, teret adhat a kérdések megbeszé-

lésére és emeli a csoporthoz kapcsolódás rangját. Az önként jelentkezőkön túl a mentor tanár - esetleg osztályfőnökökön keresztül másokat is megszólíthat, másoknak is ajánlhatja a programot, de fontos, hogy az önkéntesség valódi önkéntesség maradjon, ne legyen a programhoz csatlakozás, senkinek se „melegen ajánlott”, azaz elvárt. Megfontolandó bármelyik jelentkező visszautasítása. Ha bármilyen okból nem tud mindenki kortárs segítőnek képződni, aki jelentkezik, akkor érdemes más kereteket felajánlani, ami megfelel a jelentkező motivációinak.

Az úgynevezett kiválasztás gyakorlatilag maga a képzés. Az alapképzésen derül ki, hogy a segítő attitűddel, a kortárs segítés alapelveivel és céljaival ki mennyire tud azonosulni. A képzés célja a segítő beszélgetés eszközeinek átadása, de fontosak a jelentkezők alap kommunikációs készségei is.

### **AZ ALAPTRÉNING CÉLJAI:**

- ▶ Megismertetni a fiatalokat a program nyújtotta lehetőségekkel, a kortárs segítés legfőbb céljaival és alapértékeivel.
- ▶ Fejlesztani a kortárs segítőket azon készségeit, amelyek munkájukhoz szükségesek, mint pl.: tolerancia, nyitottság, empátia, megbízhatóság, helyzetfelismerő képesség, problémamegoldás, kommunikációs készség stb.
- ▶ A segítő beszélgetés eszköztárának elsajátítása
- ▶ Segíteni azt, hogy megtalálják saját identitásukat mint kortárs segítő.
- ▶ Segíteni azt, hogy a csoportjuk igazi tagjává váljanak.  
Segíteni azt, hogy megerősödjön az elköteleződésük a kortárs segítés iránt.

# A TRÉNING

# TARTALMA



### **A KORTÁRS SEGÍTÉS KERETEI:**

*A tréning nyitása, ismerkedés. A kortárs segítéssel kapcsolatos motiváció erősítése. A kortárs segítő feladatainak a tisztázása. A kortárs segítő program alapjai.*



### **A KORTÁRS SEGÍTŐK KÖZÖSSÉGE:**

*Az együttműködés. Alapvető csoportdinamika: Hogyan hat ránk a csoport, a közösség? Hogyan alakítsunk ki kapcsolatokat? Szociális készségek fejlesztése.*



### **A FELADATRA VALÓ FELKÉSZÜLÉS:**

*Célok kitűzése, a munka megtervezése. Ismeretátadás konfliktusról, offline - online bánásmódról. Segítő kommunikációban való fejlődés, eszköztár bővítés. A csoport szabályainak kialakítása. A tréning értékelése.*



**PÉLDÁK  
A TRÉNING  
SZAKASZAIBAN  
HASZNÁLHATÓ  
GYAKORLATOKRA**

## MILYEN KORTÁRS SEGÍTŐNEK LENNI?

A cél, hogy a leendő kortárs segítők megismerjék egymást, információkat gyűjtsenek magáról a programról és jövőbeli feladataikról.

### TEHETSÉGES TOMI ÉS KIVÁNCSI KLÁRA

(Névtanulás)



Hogy megtanuljuk minden résztvevő nevét a csoportban.



15 perc

Minden bemutatkozó egy, a keresztnevének kezdőbetűjével megegyező betűvel kezdődő és rá jellemző pozitív tulajdonságot tesz a neve mellé (a gyakorlatot lehet színek nevével is játszani), majd az előtte szóló(k) keresztnévét és tulajdonságát is elismétli.

### A KÁRTYÁKBAN VAN

(Ismerkedés)



Egymás megismerése és a képzés témájára hangolódás.



15 perc



Különböző „dolgokat” ábrázoló kártyák, képek

A kiterített képekből mindenki kettőt választ. Az egyik magáról a személyről (család, hobbi, stb.), a másik a képzéssel kapcsolatos vágyairól és elvárásairól árulkodik. Mindenki beszél az általa

választott lapokról. (Célszerű különböző témájú, stílusú, hangulatú képeket – akár képeslapokat – használni a játék során.)

### TANULÁS ÉS FELFEDEZÉS

(Motiváció erősítése)



A kortárs segítséssel kapcsolatos motivációk, gondolatok, elképzeléseinek a felfejtése.



25 perc

A tanulók véletlenszerűen kiscsoportokba rendeződnek (pl. azonos számot, színkártyát húzók stb.). Először a képzés céljairól kell elgondolkodni a következő kérdések alapján:

Miért szeretnék kortárs segítők lenni?

Miért kell tréning ahhoz, hogy jó kortárs segítők legyek?

Milyen dolgokat kell ehhez megtanulnom?

10 perc elteltével a csapatok nagy körben bemutatják, hogy mire jutottak, milyen gondolatokat gyűjtöttek össze. A közös megbeszélés során a mentor kiemelheti, hogy milyen közös motívumok jelentek meg az egyes csapatoknál (pl.: sokan szeretnék fejlődni abban, hogy képesek legyenek egyedül megszervezni egy játékdélutánt stb.) és megerősítheti azokat, amelyek tényleg fontosak a kortárs segítséhez (pl.: tulajdonságok, készségek stb.) Nincs univerzális „jó válasz”, a lényeg a gyerekek elképzeléseinek az összegyűjtése. A mentor utalhat arra, hogy sok fontos dolgot elmondtak a gyerekek, és sok fontos dologról még a képzésen is hallani fognak. A képzés célja, hogy együtt gondolkodjanak arról, hogy milyen a jó kortárs segítők, milyen tulajdonságok, készségek kelljenek ahhoz, hogy csoportként jól együtt tudjanak működni.

## SZEMÉLYES APRÓHIRDETÉS

(A kortárs segítő tulajdonságai)



Gondolkodás a jó kortárs segítő tulajdonságairól, a gyerekek motivációjának és magabiztosságának az erősítése.



20 perc



toll és papír

A diákoknak barát-kereső apróhirdetést kell megfogalmazniuk magukról 5-7 sorban: mit szeretnek magukban, mit tesznek meg a barátságért. Az apróhirdetéseket összegyűjtik, majd egyesével felolvassák azokat. Alternatív változat lehet, hogy ki kell találni, hogy kié a hirdetés vagy egyszerűen csak megszélni azokat.

A felolvasás után a mentor által irányított beszélgetés során a csoport megbeszéli, hogy egy jó barát sokban hasonlíthat egy kortárs segítőhöz (pl.: bizalom, segítségadás stb.). A mentor kiemeli azokat a tulajdonságokat, amelyek fontosak egy kortárs segítőben. A megbeszélés során lényeges a „barát” és a „kortárs segítő” összehasonlítása, de elkülönítése is. Valóban sok hasonlóság van, de fontos eltérések is vannak. Például az, hogy valaki kortárs segítőként figyel a másakra, nem jelenti azt, hogy a szabadidejét barátként is mindig azzal kellene töltenie, akinek segít stb.

## A NAPRAFORGÓ

(A leendő kortárs segítők pozitív tulajdonságai)



A személyes erősségek azonosítása, egyes területek fejlesztése, a pozitív visszacsatolás nyújtásának és fogadásának gyakorlása.



20 perc



toll és papír

Mindenki egy nagy napraforgót rajzol a papírára, középen a saját nevével. A szirmokba egy-egy pozitív jellemző vonást vagy valamiben való jártasságot írnak, a levelekbe pedig azokat a területeket, amelyeket fejleszteni kell. A rajzok a falra kerülnek és mindenki kiegészíti a többiekét újabb pozitív visszacsatolással. Ha még nem ismerik egymást elég jól, akkor a személyes benyomás alapján tehetik meg.

## FELHŐTÉRKÉP

(A kortárs segítők céljai)



Gondolkodás a kortárs segítők céljairól



30 perc



nagy papír és toll

Több csoport alakul véletlenszerűen. A csapatok a papír közepére egy nagy léggömböt rajzolnak, ami a kortárs segítőt szimbolizálja (beleírhatjuk azt is: a jó segítő). A léggömb az égen úszik, körülötte két nagy báránfelhővel: az első azokat az



általános célokat szimbolizálja, amelyek egy segítő életében fontosak lehetnek (pl. segíteni másokon, barátságos hangulatot teremteni az iskolában stb.). A második felhő pedig a jövőt, a vágyakat és álmokat szimbolizálja, vagyis azt, hogy a kortárs segítő csoport mit szeretne elérni, milyen célokat szeretne megvalósítani a saját iskolájában.

Közös megbeszélő körben bemutatja minden csoport a képét, a mentor irányításával megbeszélik, hogy milyen célok merültek fel, voltak-e olyan célok, dolgok, amiket több csapat is fontosnak gondolt.

### KONKRÉT FELADATOM

(A kortárs segítő feladatai)



Megérteni egymás személyes motivációit, gondolkodni a kortárs segítő konkrét feladatairól, kötelezettségeiről.



25 perc



toll és papír

Véletlenszerű csoportokat hozunk létre. Miután az előző feladatban a csoport átbeszélte a kortárs segítés céljait, fontos, hogy szóba kerüljön az is, hogy a célokat milyen feladatok, tevékenységek segítségével lehet megvalósítani.

A csoportoknak azt kell átgondolni és összegyűjteni, hogy a kortárs segítőnek milyen konkrét feladataik lehetnek az iskolai közösségen belül. Ezeket az ötleteket papír cetlikre írják fel, majd a táblán helyezik el a csapatok. A mentorok vezetésével átbeszélik a gyerekek, fiatalok, hogy milyen feladatok kerültek fel a táblára, ezt a mentor kiegészítheti.

### IGAZ-HAMIS

(A kortárs segítő szerepe)



A kortárs segítő szerepének tisztázása, átgondolni együtt, hogy mi az, ami a feladatai közé tartozik és mi az, ami nem.



20-30 perc



állításokat tartalmazó papír, toll

Véletlenszerű csoportokat alakítunk. A csapatok megkapják az állításokat tartalmazó papírt, feladatuk, hogy együtt átgondolják, hogy az adott állítás igaz-e (10 perc). Ha elkészültek, akkor nagy körben a mentorok vezetésével megvitatják a különböző állításokat, külön figyelmet szentelve arra, mi volt kérdéses, miről nem gondolkodtak egybehangozón.

Állítások:

1. A kortárs segítő diák olyan, mint egy pszichológus, mindig minden gyereket meg kell hallgatnia és mindenkin segítenie kell.
2. Fontos, hogy még ha nehéz feladatról van is szó, a kortárs segítő diák önálló legyen, és ne kérjen segítséget másoktól.
3. A jó kortárs segítő figyelmes: ha észreveszi, hogy valakit kiközösítenek, bántanak, akkor megpróbál tenni ez ellen.
4. A kortárs segítő egyik legfontosabb feladata, hogy „jelen legyen”, hogy meg tudják őt keresni azok a diákok, akiknek segítségre van szükségük.
5. A jó légkör kialakítása az iskolában csak a kortárs segítő diákok feladata.

6. Ha a kortárs segítő valami rossz dolgot lát az iskolában, akkor rögtön szólnia kell az igazgatónak.

7. A jó kortárs segítő minden problémát meg tud oldani.

8. A kortárs segítő meghallgat másokat, megkérdezi, hogy a nehéz helyzetbe került diáktársa igényel-e segítséget.

9. A kortárs segítő segíthet a problémával küzdő tanulónak a megoldási módok felkutatásában.

10. A kortárs segítőnek nem fontos kezdeményezni a többi tanulóval való kapcsolatot, barátkoznia velük, mert ha szükségük van segítségre, akkor úgy is megkeresik majd.

Megoldások a mentoroknak:

1. Hamis. Nem várjuk el a gyerekektől, hogy kis pszichológusok legyenek. A probléma felismerése, és jelzése lehet a feladatuk, illetve segíthetnek a megoldások felkutatásában.

2. Hamis. Fontos, hogy a diák tudjon segítséget kérni, és tudja, hogy mivel kihez fordulhat.

3. Igaz.

4. Igaz.

5. Hamis. A jó léggör kialakítása mindenki feladata.

6. Hamis. Jó, ha a mentortanárhoz fordul elsőként és együtt beszélhetnek arról, hogy hogyan tovább.

7. Hamis. Ezt nem várjuk el a gyerekektől. A probléma felismerése és jelzése lehet a feladatuk, illetve segíthetnek a megoldások felkutatásában.

8. Igaz.

9. Igaz.

10. Hamis. Fontos, hogy a kortárs segítő jó kapcsolatot ápoljon diáktársaival, nyitott legyen az új ismeretségek kötésére.

## PÁROSÍTS!

(A kortárs segítés alapértékei)



A kortárs segítés azon alapértékeinek az áttekintése, ami alapján a kortárs segítők megvalósítják a feladataikat.



30 perc



kivágottnak az értékek

Tetszőleges csoportokat alakítunk. A feladat lényege: értékek fontossági sorba állítása. A kortárs segítő program alapját képező alapértékek „neve” és rövid definíciója ki van nyomtatva és szétvágva (fontos, hogy ezek a szövegek nyelvileg illeszkedjenek a gyerekek, fiatalok életkori sajátosságaihoz). A diákok feladata, hogy kb. 3 fős csoportokban összepárosítsák a definíciók nevét és tartalmát. (Így alaposan át kell olvasniuk azokat és értelmezni.)

A szétválogatás és párosítás után a gyerekek feladata, hogy állítsák az értékeket fontossági sorrendbe az alapján, hogy saját iskolájukban mit gondolnak kiemelten fontosnak, hasznosnak.

A megbeszélő körben a csoportok bemutatják a sajátos sorrendjüket és megbeszélik, hogy mi a tapasztalat, miért érznek egyes értékeket különösen fontosnak a saját közegükben, hogy mennyire tudnak azonosulni ezekkel az értékekkel.

### ÖNMAGAM KIFEJEZÉSE

(A kortárs segítők gyakorlati és szociális készségei)



Atgondolni, hogy milyen szociális és kommunikációs készségek kellene az egymást támogató csapatmunkához és az emberi kapcsolatokhoz általában.



30 perc

Tetszőlegesen módon 5 csapatot alakítunk ki (kb. 3 fős vagy párok kialakítása). Minden csoport kap egy szituációt, amit egy jelenet formájában kell bemutatniuk. Miután a csapatok vagy a párok megkapták és elolvasták a jeleneteket, kapnak 10 percet, hogy felkészüljenek (elhúzódhatnak a tanterem egy-egy sarkába megbeszélni, próbálni). Ha gond van a jelenet értelmezésével, akkor a mentortanár elmagyarázza azt. 10 perccel később elkezdődnek a bemutatók. Az első csapat bemutatója után a mentor egy rövid beszélgetést vezet az adott jelenethez tartozó témáról. Majd bemutatja a második csapat is a jelenetét, és a mentor vezetésével arról is beszélget az egész csapat. Így folytatódik a játék, amíg minden csapat témája át nem lett beszélve.

A gyakorlatok után a csoport közösen összegzi a tapasztalatokat a mentor vezetésével.

„A” CSAPAT TÉMÁJA:

Érzékennyé válni - az üzenet kifejezése nem verbális kommunikációval, testbeszéddel.

Szituáció:

„Játszatok el egy rövid 1-3 perces szituációt, beszélgetést (témája legyen az időjárás). A szituációban legyen egy olyan szereplő, aki nagyon figyel és kíváncsi a másikra, ez látszódjon a testbeszédén, a metakommunikációján is. Legyen egy olyan szereplő is, aki nagyon érdektelen és unott, ez látszódjon az ő testbeszédén is.”

Segítő kérdések:

*Szerinted a testünk hogyan tudja kifejezni azt, hogy nyitottak és elfogadóak vagy zárkóztok és figyelmetlenek vagyunk-e? (pl.: arcjáték, testtartás stb.)*

A mentor által vezetett megbeszélés alapja:

- ▶ A gyerekek bemutatják a jelenetet.
- ▶ A nézők próbálják meg kitalálni, hogy melyik szereplőre mi volt a jellemző a beszédhelyzetben.
- ▶ A mentor az értelmezést segítheti azzal, hogy a figyelmet a metakommunikációra irányítja.

A mentornak hasznos kitérni a következő témákra:

- ▶ Hogyan lehet egy párbeszédet segíteni?
- ▶ Mit üzen a testünk?
- ▶ Szerinted hogyan érezte magát a beszélő akkor, amikor a beszélgetés közben a zárkózott testtartású társára figyelt?
- ▶ Szerinted hogyan érezte magát a beszélő akkor, amikor a beszélgetés közben a nyitott és érdeklődő társára figyelt?

- ▶ Egy kortárs segítő számára miért lehet fontos a hatékony és támogató metakommunikáció?

A következőkről érdemes beszélgetni a gyerekekkel, fiatalokkal, ha ők ezekre nem reflektálnak:

- ▶ Pozitív, megerősítő arckifejezés
- ▶ Nyitott testhelyzet
- ▶ Előrehajolás a másik irányába
- ▶ Barátságos érintés
- ▶ Szemkontaktus, bátorító pillantás
- ▶ Bólogatás az egyetértés kifejezésére

„B” CSAPAT TÉMÁJA:

*Meghallgatás - a kortárs segítő egyik legfontosabb erénye.*

Szituáció:

*„Játszatok el egy rövid 1-3 perces szituációt, beszélgetést (téma: nagyszülők és unokák). A szituációban legyen egy olyan unoka, aki „jó hallgató”, aki nagyon figyel a nagypapára, élvezettel hallgatja a történeteit. Legyen egy olyan unoka is, aki „nem jó hallgató”, aki csak magára figyel, aki magáról szeretne beszélni inkább.”*

A mentor által vezetett megbeszélés alapja:

- ▶ A gyerekek bemutatják a jelenetet.
- ▶ A nézők próbálják meg kitalálni, hogy melyik szereplőre mi volt a jellemző a beszédhelyzetben.
- ▶ A mentor az értelmezést segítheti azzal, hogy a figyelmet a meghallgatásra irányítja.

A mentornak hasznos kitérni a következő témákra:

- ▶ Miért fontos a meghallgatás?
- ▶ Kik, milyen emberek tudnak „jó” hallgatni?
- ▶ Mi teszi könnyebbé, mi nehezíti a meghallgatást?
- ▶ Milyen érzés, amikor meghallgatnak?
- ▶ Milyen érzés, amikor valaki nem hallgat végig?

„C” CSAPAT TÉMÁJA:

*Odafigyelés és észlelés - az észlelés és közbelépés a kortárs segítők fontos feladata.*

Szituáció:

*„Kortárs segítőként az egyik fontos feladatod az, hogy támogasd és segítsd az iskolában lévő társaidat. Fontos, hogy észre vedd, ha nekik valamilyen problémájuk van, esetleg szomorúak. Gondold át, hogy milyen esetekben ajánlanád fel a segítségedet. Jelenítsetek meg 3-4 olyan érzést (pl. az azzal járó arckifejezést, testtartást stb.), ami esetén jó lenne felajánlani a segítségeteket. (pl. fájdalom, ...)”*

A mentor által vezetett megbeszélés alapja:

- ▶ A gyerekek bemutatják a jelenetet.
- ▶ A nézők próbálják meg kitalálni, hogy melyik szereplőre mi volt a jellemző a beszédhelyzetben.

A mentornak hasznos kitérni a következő témákra:

- ▶ Hogyan lehet olvasni a néma jelekből? Miért fontos ez?
- ▶ Miből lehet észrevenni, hogy valakinek problémája van?
- ▶ Mikor szükséges a kortárs segítőnek beavatkoznia?

## „D” CSAPAT TÉMÁJA:

*Tolerancia és elfogadás.*

Szituáció:

*„Játszatok el egy rövid 1-3 perces szituációt, beszélgetést. A szituáció témája: az osztályban az egyik fiúnak nincs túl sok divatos ruhája, főként a testvérétől maradt régi, ám jó állapotú ruhákat hordja. Az egyik szereplő egy olyan fiú, aki emiatt folyton piszkálja; a másik szereplő egy olyan fiú, aki kiáll mellette és segít neki.”*

A mentor által vezetett megbeszélés alapja:

- ▶ A gyerekek bemutatják a jelenetet.
- ▶ A nézők próbálják meg kitalálni, hogy melyik szereplőre mi volt a jellemző a beszédhelyzetben.
- ▶ A mentor az értelmezést segítheti azzal, hogy a figyelmet az elfogadás kérdésére irányítja.
- ▶ A mentornak hasznos kitérni a következő témákra:
- ▶ Hogyan lehet toleránsnak lenni?
- ▶ Mi történik, ha valakit csúfolnak, kiközösítenek azért, mert más, mint a többiek?
- ▶ Milyen érzés az, ha csúfolnak?
- ▶ Milyen érzés az, ha befogadnak?
- ▶ Milyen a „normális” ember - van-e egyáltalán ilyen fogalom, ki dönti el ezt?

## „E” CSAPAT TÉMÁJA:

*Öntudatosság, az önérdek érvényesítése - vagyis a saját jogainkért való kiállás, a véleményünk megvédése, a problémák megbeszélése.*

SZITUÁCIÓ:

*„Játszatok el egy rövid 1-3 perces szituációt, beszélgetést. A szituáció témája: kortárs segítőként egy sport napot kell megszerveznetek. Több kortárs segítő foci napot szeretne tartani, mások viszont szeretnének kosarat és sorversenyt is, hogy több lehetőség közül lehessen választani. Hogyan beszélnétek meg ezt a helyzetet? Hogyan próbálnátok megoldást találni? Hogyan döntenétek el, hogy „kinek van igaza?”*

A mentor által vezetett megbeszélés alapja:

- ▶ a gyerekek, fiatalok bemutatják a jelenetet
- ▶ a nézők reflektálnak arra, hogy mit gondolnak erről a helyzetről
- ▶ a mentor az értelmezést segítheti azzal, hogy a problémamegoldásra irányítja a figyelmet.

A mentornak hasznos kitérni a következő témákra:

- ▶ Milyen olyan helyzetekben volt részed, amikor úgy érezted, meg kell védened magad? (pl.: az érdekeidet, álláspontodat)
- ▶ Hogyan lehet békés módon kiállni magunkért?
- ▶ Mi segítheti a közös megoldás megtalálását és az önérvényesítést is?

## NÉGY SAROK

(Kortárs segítők érzékenyítése a kiközösítés téma kapcsán)



Megismertetni a többiekkel saját szemszögünket, és megvitatni a tolerancia és a kiközösítés fogalmát.



25 perc



négy ívpapír, mindegyiken a következő állítások egyike szerepel: teljesen elfogadom, inkább elfogadom, inkább elutasítom, teljességgel elutasítom. A papírokat a szoba 4 sarkában helyezik el.

A mentor különböző állításokat olvas fel és a hallgatók aszerint, hogy miként vélekednek a kérdésről, a szoba megfelelő sarkai-ba állnak. Minden állítás után megbeszéli a csoport a mentor vezetésével, hogy ki hova állt és miért, miért az adott álláspontot képviseli.

Állítások:

- ▶ Nem szabad kilógni a sorból, mert akkor a többiek nem fogadnak el.
- ▶ Minden ember más, mindenkit úgy kell elfogadni, ahogy van.
- ▶ A mi iskolánkban nincs kiközösítés.
- ▶ A kiközösítést nehéz észrevenni.
- ▶ A kiközösített diák tehet is róla, hogy a többiek nem szeretik.
- ▶ Jobban járok, ha csendben maradok, amikor valakit piszkálnak, mert ha mellé állok, akkor engem is piszkálni fognak.
- ▶ Ha valakit kiközösítenek az osztályban, amellet nem mehetnek el szó nélkül.
- ▶ A kiközösített gyerek nem is akar barátkozni a többiekkel.

Mentoroknak feldolgozásra ajánlott témák az állításokhoz kötődően

- ▶ Mi számít kiközösítésnek? (Minden olyan tett, cselekedet, ami sérti, bántja a másikat.), Hogyan érdemes cselekedni a kiközösítés jelenségéhez kötődően? (Fontos, hogy felismerjék, és cselekedjenek.), Kihez fordulhatnak? (Jó beszélni a kiközösített diákkal, és felnőtt segítséget is kérni!)
- ▶ Mi lehet a háttere, előzménye a kiközösített gyerek nem szimpatikus megjelenésének, viselkedésének? (pl. nincs pénzünk szebb, divatosabb ruhákra, dezodorra, parfümre; azért viselkedik idegesítően, mert rosszul érzi magát az osztályban stb.) Lehetséges magyarázat az ellenséges viselkedésre, hogy a negatív jelzések után már fél kezdeményezni. Mit érezhet a gyerek, fiatal, amikor bántják? Érdemes alaposan körbejárni egy-egy kialakult helyzetet.
- ▶ Mit lehet tenni? (Nehéz tenni a kiközösítés ellen, és az sem könnyű, hogy a fiatalok felvállalják, hogy észrevették valakinek a kiközösítését. Sokszor könnyebb szemet hunyni, de nagyon fontos, hogy aki látja, hogy gond van, és nem tesz semmit, az is hozzájárul a kiközösítéshez magához. A csendes szemlélők is hozzájárulnak tehát a kiközösítéshez, ezért fontos, hogy tegyünk ellene. Sajnos tényleg megvan az esély arra, hogy ha egy fiatal segíteni próbál egy kiközösített társának, akkor ő maga is a „piszkálódók” célpontjává válik. Ezért lehet jó ötlet összefogni a kiközösítés ellen, így biztosan nem marad egyedül senki.) Kivel lehet? (Osztálytársak, kortárs segítők, tanárok.)

## A MI CSAPATUNK

(Csoportidentitás formálódása)



Megtanulni a csapatmunka jellemzőit és a csapatmunkával szemben támasztott elvárásokat.



45 perc



toll és papír

3-4 fős csapatokra osztják a mentorok a kortárs segítőkét. A csapatok feladata a következő lesz: a csapatok megtervezik, lerajzolják a kortárs segítő csoport logóját, amely kifejezi a küldetés lényegét. Illetve átgondolják a kortárs segítők célját és ez alapján megfogalmazzák rövid mottójukat. Közös megbeszélő körben a csapatok bemutatják egymásnak az ötleteiket, majd közösen eldöntik, hogy melyik mottó és logó legyen a kortárs segítő csoporté. Vagy ha nem tudnak egyet választani a meglévők közül, akkor megegyeznek abban, hogy milyen elemek szerepeljenek a logón, amit a következő gyűlésre elkészítenek. (Ezt néhány kreatívabb lelkes jelentkező elkészítheti számítógépen is.)

## A KORTÁRS SEGÍTŐ MUNKAFORMÁI

Cél a kortárs segítő munkaformáinak megtervezése (tevékenységformák és projektek, kommunikáció, együttműködés kiépítése az iskolán belül és kívül).

### MEGVALÓSULT PROGRAMOK

(Ötletadás a kortárs segítő tevékenységek tervezéséhez)



A kortárs segítők megismerhesenek a kortárs segítés keretében már megvalósult programokat, amelyek ötleteket adhatnak nekik saját programokhoz.



25-30 perc



papírlapok, rajtuk különféle programötletek

3-4 fős csapatokra osztják a mentorok a kortárs segítőkét. Minden csapat kap egy programötletet. Előzetesen annyi darabba vágják szét a programötletet tartalmazó papírt, ahány tagja van a csapatnak, tehát minden csapattag kap a kezébe egy cetlit. A feladat az, hogy mindenki elolvassa magában a saját szövegét, majd olvassák fel egymásnak, és rakják össze a szöveg egészét, gondolkodjanak el az adott programon.

A fiatalok feladata, hogy átgondolják, mi lehet az adott program célja és milyen pozitív hatása lehet az iskolára. Fontos, hogy átgondolják azt is, hogy ők el tudják-e képzelni, jó ötletnek tartják-e az iskolában való megvalósítását. Végül a csapatok közös megbeszélő körben mutatják be a programokat és a hozzá fűződő gondolataikat.

A kiosztandó programötletek:

### TANÓRÁK KÖZÖTTI TEVÉKENYSÉGEK

A kortárs segítők szervezhetnek programokat az iskola diákjai részére a tanórák közötti szünetekben is. Ez segítheti azt, hogy a magányosabb, kiközösített diákok ne egyedül töltsék ezt az időt és jobban érezzék magukat az iskolában. Bármilyen programot szervezhetnek a segítők, a lényeg, hogy mindenki bekapcsolódhasson és növeljék az összetartást az iskolában.

A finn kortárs segítő diákok például egy olyan hetet tartottak az iskolában, amikor a tanórák közötti szünetekben minden nap szerveztek valamilyen kis programot. A hét célja, hogy senki se maradjon egyedül a szünetekben. Egy példa erre a „Bentről az udvarra” nevű program: Az iskola benti rossz levegőjétől függetlenül a diákok szünetekben általában nem mentek le az udvarra. A kortárs segítők ezt a problémát úgy oldották meg, hogy péntekenként kinn az udvaron is elkezdtek programokat szervezni. Például közös játékok, fogózás.

Az egyik finn iskolában úgy töltötték el az órák közti szüneteket, hogy minden napnak megvolt a saját speciális témája, amelyek révén szabadidős tevékenységekre, hobbikra ösztönözték a diákokat. Hétfőn minden szünetben lehetőség volt sportjátékokat játszani, kedden pedig egy zumbát oktató tanár érkezett az iskolába. Egy másik alkalommal két diák kiállítás készített a témához kapcsolódó anyagokból az iskola aulájában és szünetekben be is mutatta azt.

### A KERESZTSZÜLŐI TEVÉKENYSÉG

A keresztszülei tevékenység során a kortárs segítők párban vagy kisebb csoportokban jelentkezhetnek egy új első osztály keresztszüleinek. A „keresztszülöség” jelképes elnevezése a segítői kapcsolatnak, természetesen nem jelent semmilyen rokoni viszonyt a valóságban.

A keresztszülei tevékenység úgy kezdődik, hogy a segítők tartanak egy keresztszülei órát, mely során bemutatkoznak a fiatalabb diákoknak, beszélnek a kortárs segítségről és bemutatják, hogy hogyan lehetnek az osztály segítségére.

A tanév során sok mindent csinálhatnak a „keresztszülei kortárs segítők”. Segíthetik megismertetni az iskolát és annak szokásait az új diákokkal, például körbe vezethetik őket, korrepetálhatják a lemaradt tanulókat, vagy közösségi játékokat, programokat szervezhetnek az osztályuknak (kiskarácsony, rövid kirándulások, osztály buli stb.).



## TÉMANAPOK

A témanap azt jelenti, hogy a kortárs segítők kiválasztanak egy olyan témát, ami szerintük fontos és a többi diákot is érdekelné. Például ilyen lehet a barátság, a különböző nemzetek, kultúrák, sportolás. Ehhez csupa olyan programot szerveznek, ami kapcsolódik a témához, ez által fel lehet hívni a többiek figyelmét a fontos dolgokra.

A témanapon lehet vetélkedőt, játékokat, érdekes előadásokat szervezni, szakértőt meghívni egy témában (egy híres sportolót, egy sztárt stb.). A program lehet rövidebb vagy felölelhet egy egész iskolai napot is (pl. amikor a szombat is iskolai nap). Nagyon kedvelt témanap a Barátok Napja, ami jó pillanat arra, hogy a figyelem középpontjába kerüljön a barátság. A segítők megszervezhetik, hogy az iskolai rádión keresztül üdvözlést vagy a tanulóknak létrehozott levelesládába bedobva titkos üzeneteket lehessen küldeni a barátoknak. De lehet „Színes Napot” szervezni, amikor az iskola minden diákja ugyanolyan színű, előre kiválasztott ruhában jön iskolába. Miskolcon a Víz Világnapján szinte az egész iskola kékbe öltözött.

Ötletek a témanapok szervezéséhez:

- ▶ öltözködési nap: kalapnap, frizuranap, színnap, fiú-lány ruha nap, pizsama nap, mesefigura nap, szakmai viselet napja, valamely évtizedet felidéző nap (pl. 70-es évek), nemzeti viseletek napja, nyakkendő napja, zoknik napja, „ma nem viselünk farmert” nap, közéleti személyek napja.
- ▶ cselekvésre épülő témanapok: fényképezési nap, játzó nap, hogyan éljünk egészségesen nap, könyvek napja, szemégyűjtő nap, sportnap, baráti nap, mókás ajándékok napja, a középkor napja stb.

## BARÁTKOZÁS A MAGÁNYOSABB GYEREKEKKEL:

Beszélgető sarok: Jó ötlet lehet hetente egy-egy alkalommal a nap egy nyugodtabb szakaszában (pl. iskolakezdés előtt fél órával) beszélgető sarkot kialakítani. A beszélgető sarokban ott ülhet 2-3 kortárs segítő, és bárki odajöhet beszélgetni hozzájuk. Így segíthetünk azoknak a diákoknak, akik kevésbé ügyesek a barátkozásban.

Teadélután-játéknap: Ha van rá igény, akkor havonta, kéthavonta lehet olyan beszélgető teadélutánokat vagy játéknapokat is szervezni, melyeken a kortárs segítők látják vendégül a meghívott diákokat és izgalmas játékokra hívják meg őket (pl.: csoportos activity). Lehet olyan délutánt tartani, amikor kifejezetten a csendesebb, magányosabb gyereket hívják meg erre a programra, hogy könnyebben szerezenek barátokat.

Filmklub: Lehet havonta, kéthavonta filmklubot szervezni olyan filmekkel, amelyek kamaszokat különösen érdeklő témákat dolgoznak fel (pl. család, kortárs kapcsolatok stb.). A film megnézése után egy csoportos beszélgetést is előkészíthetnek a kortárs segítők.

## CSELEKEDJÜNK EGYÜTT!



Egy konkrét akcióterv felrajzolása az iskolaévre.



55 perc



toll és csapatonként egy tervező diagram.

Az egymással legtöbbet beszélgetők alkotják a csapatokat. A gyerekek és fiatalok gyűjtsék össze azokat a programötleteket, melyeket szeretnének megvalósítani. Minden csoport kap egy tervezősablon, amelyen a következő szempontok szerepelnek: Cél, Cselekvés, Ki?, Hol?, Mikor?, Segítség.

A mentorok a következő információk átadásával segíthetik a tervező sablon értelmezését:

- ▶ **Cél:** Célszerű limitálni a célokat, mert reálisan max. évi 4-5 nagyobb, különböző tevékenység valósítható meg.
- ▶ **Cselekvés:** A célok megvalósításához szükséges tettek kerülnek ide.
- ▶ **Ki?:** Érdemes az egyes feladatokra más-más munkacsoportokat vagy tanuló párokat kijelölni. Ide kerülnek az együttműködő partnerek és a felelős személyek is.
- ▶ **Hol?:** A különböző tevékenységek helyszíneinek kijelölése.
- ▶ **Mikor?:** Időbeosztás és tervezés az iskolaév sajátosságainak figyelembevételével.
- ▶ **Segítség:** Feljegyezni, hogy adott programokhoz milyen „külső” segítség igénybe vétele lehet szükséges.

Miután a csapatok elkészítették a feladatot, a mentortanár vezetésével közös megbeszélő körben beszélnek meg a fiatalok a felvetett ötleteket és kiválasztják azokat a tevékenységötleteket, melyeket valóban megvalósíthatónak érznek saját közösségükön belül. A feladat során elkészített cselekvési terv tovább finomítható, ill. átdolgozható a kortárs segítő csoport első csoportgyűlésén.

A programterv kialakítását, a vélemények ütköztetését segítheti az, ha a megbeszélés előtt a mentortanár átbeszéli a jó tárgyaló fél tulajdonságait a gyerekekkel, fiatalokkal:

1. Minden érintett fél meghallgatása.
2. Támogatni a többiek a felszólalásra
3. Közvetíteni a tárgyaló felek között
4. Minél több információ gyűjtése
5. Kompromisszumra való készség amellet. „Ne adjuk fel!”
6. Engedni a többiek, hogy a mi ötleteinket használják
7. Elfogadni a tárgyalófelek és elképzeléseik különbözőségét.

**PROGRAMÖTLET:**



CÉL



CSELEKVÉS



KI?



HOL?



MIKOR?



SEGÍTSÉG

## EGYÜTT MEG TUDJUK CSINÁLNI!



Felismereni a lehetséges együttműködő partnereket.



35 perc



toll és papír

Véletlenszerű csoportokat alakítunk. A diákok egy térképet rajzolnak a munkájukhoz szükséges lehetséges kapcsolatokról és a támogató szervezetekről úgy, hogy középre saját magukat rajzolják be. A feladat felfedi az erősségeket és hiányosságokat egyaránt. Kitől számíthatunk segítségre, kihez fordulhatunk egy nehéz helyzetben? A feladat rávilágít arra is, hogy a kortárs tanulók nincsenek magukra hagyatva munkájukban.

## KOMMUNIKÁCIÓ



Egy kommunikációs terv felrajzolása.



25 perc



toll és poszter papír

A kommunikáció kiemelkedő fontosságú, az egész iskolának ismernie kell a kortárs segítők munkáját. A csoport felrajzolja kommunikációs tervét az adott iskolaévre az alábbiak figyelembevételével:

- ▶ Mit akarunk kommunikálni?
- ▶ Mikor fogjuk azt kommunikálni?
- ▶ Kinek adjuk át az információt?
- ▶ Hogyan fogjuk kivitelezni?
- ▶ Ki fog foglalkozni a kommunikációval? (kommunikációs munkacsoport)
- ▶ Hogyan kommunikálunk a csoporton belül?

## A KORTÁRS SEGÍTŐ MUNKA ÉRTÉKELÉSE



Átgondoltatni a kortárs segítőkkel, hogy a hatékony munka alapja a tervezés és az értékelés



30 perc



toll és papír

Tetszőleges módon két csoportot alakítunk. Egy cselekvés végrehajtásának három fontos fázisa van: tervezés - kivitelezés - kiértékelés. Fontos, hogy a kortárs segítők megértsék, hogy a tudatos programszervezés a garanciája a jól sikerült programoknak, tevékenységeknek.

Mind a két csoport kap egy-egy kérdést és hozzá egy nagy papírlapot.

Az első csapatnak a következő kérdéshez kell választ gyűjtenie: „Mi kell ahhoz, hogy jól sikerüljön egy általunk szervezett program?”

A másik csapat kérdése: „Honnan tudom, hogy jól sikerült-e az általunk szervezett program?”

Mindkét csoport ötleteket, válaszokat gyűjt a papírára. 10 perc után a két csoport papírt cserél, elolvassák egymás kérdéseit és válaszait. Ha van új ötletük, próbálják meg ezeket kiegészíteni. 10 perc után a két csoport visszacseréli a lapokat és megnézik a kiegészítéseket. Ezután közös megbeszélő kör következik a mentor irányításával.

A megbeszélés alapkérdései lehetnek:

- ▶ Mit jelent a tervezés? Miért fontos a feladatok előkészítése, a feladatok elvégzése?
- ▶ Hogyan tudjuk értékelni a programjainkat?
- ▶ Kit, mit értékelünk a programban?
- ▶ Értékelni pozitívan értékelünk! A cél tehát, hogy a csoport minden tagja egyre hatékonyabb tudjon lenni.

## VISSZACSATOLÁS A TRÉNINGRŐL



Befejezni a tréninget és visszacsatolást kapni a gyerekektől, fiataloktól



20 perc



papír, ceruza

Papírt és ceruzát adunk a diákoknak és arra kérjük őket, hogy a lapot fektetve tartsák. Az egyik oldalára egy nagy zsákot, a másikra pedig egy nagy ládát rajzoljanak (nevet ne írjanak rá). Ha elkészültek, akkor arra kérjük őket, hogy a zsákba írják bele az összes olyan dolgot, ami tetszett nekik a tréningen, amit

hasznosnak, pozitívnak éreztek, amit örömmel „visznek haza magukkal”. A ládába pedig mindazt, amit inkább „itt hagynának”, ami kevésbé volt jó nekik (fontos hangsúlyozni, hogy ne féljenek leírni azt, ami nem tetszett nekik, mert ez is segíti a munkánkat, így tudunk fejlődni, változtatni). A végén felajánlható, hogy ha valaki szeretné megosztani a többiekkel a zsákja, vagy esetleg a ládája tartalmát, akkor nyugodtan, de senkit se kötelezzünk erre! A papírokat kérjük el és jegyezzük fel: mi volt számukra pozitív és mi kevésbé.

## ÉDESSÉGEK ÉS AJÁNDÉKOK



Visszacsatolást adni a csoport többi tagjának.



20 perc



egy csomag édesség

A diákok kört alkotva ülnek, az egyikük egy édességet a csomagból odaad egy társának és mond róla valami pozitívát. A következő édességet már ez a gyerek adja egy másik társának, és így tovább. Addig tart a játék, amíg mindenki kap édességet és egy pozitív visszacsatolást.

## VÉGSŐ ÖLELÉS



A tréning befejezése baráti érintéssel.



5 perc



-

A csoport utolsó feladata egy közös ölelés körben vagy sorba rendeződve, hogy mindenki mindenkit megölelhessen. Ez helyettesíthető kézfogással, vagy hullámzással is, a lényeg az elkészülésen van. Végül a mentor kiosztja a kurzus bizonyítványait.

## ALTERNATÍV GYAKORLATOK AZ ALAPKÉPZÉSRE

A kortárs segítő csoport képzési terve szabadon alakítható az adott csoport és mentortanárai igényei szerint. Az alábbiakban olyan játékok, gyakorlatok olvashatók, amelyek tetszés szerint beemelhetők a képzés különböző blokkjaiba.

### MIT VÁROK?

(Pókháló ábra - Motiváció erősítése)



A résztvevők megfogalmazzák a tréninggel kapcsolatos elvárásokat és azt, hogy mit várnak iskolájukban a program megvalósulásától.



20-30 perc



a „hívómondatokat” tartalmazó cédulák, lapok, íróeszközök

Ez a gyakorlat segítheti a motivációk kihangosítását és megerősítését, a diákok megismerését és a képzés további tervezését a visszajelzések alapján.

Két kinyomtatott mondatot kapnak a gyerekek, fiatalok:

*„Annak érdekében, hogy jó kortárs segítő legyek, fontosnak érzem, hogy ezen a képzésen...”*

*„Az iskolában megvalósuló kortárs segítő programunktól azt várom, hogy...”*

A tanulóknak először egyénileg kell egy pókháló ábrát készíteniük a két mondathoz kötődően, tehát össze kell gyűjteniük az azzal kapcsolatos gondolataikat, érzéseiket, asszociációikat. (5 perc)

Majd 4-5 fős csoportokban meg kell mutatniuk egymásnak az elkészített ábrákat és megbeszélni, hogy kinél milyen gondolat, ötlet került elő és miért. Egymás ábráinak megbeszélése közben lehet egymástól új gondolatokat átvenni és feladat, hogy egy közös ábrát készítsenek. (5-10 perc)

Ezt követően közös körben a csoportok egy-egy tagja bemutatja a képzőknek és a többi diáknak az új közösen készített pókháló ábrát. A megbeszélés során a képzőknek fontos kihangsúlyozni és megerősíteni a fiatalok motivációt, az iskolájukhoz fűződő pozitív elvárásokat és célokat. (10-15 perc)

## K-O-R-T-Á-R-S-S-E-G-Í-T-Ő

(Motiváció erősítése)



Megérteni egymás személyes motivációit a kortárs segítséghez, meghatározni a segítők kötelezettségeit.



25 perc



papír és toll

A tanulók verset írnak a kortárs segítő fogalmáról a kifejezés betűivel. A vers képezi a megbeszélés alapját. Kisebb csoportokban megbeszélik a kifejezés jelentését, majd végül együtt az egész csoport a mentor irányításával. Nagyon fontos a fogal-

mak tisztázása és az, hogy a gyerekek a tudatában legyenek annak, hogy ők nem iskolai pszichológusok vagy szociális munkások lesznek, hanem a diáktársaik útjait egyengető és segítő fiatalok.

## A JOHARI-ABLAK

(A kortárs segítők gyakorlati és szociális készségei)



Az öntudatosság erősítése



25 perc

A mentor megmutatja a Johari-ablakot, ami az önismeret egyik modellje és abban segít, hogy megértsük saját viselkedésünket.

**1. Nyitó negyed** - Aréna: a nyilvános „én”, az egyén viselkedésének azon része, amely mind számára, mind a vele kapcsolatban állók számára ismert. Az „Aréna” többek között olyan információkat tartalmaz, mint a név, a fizikai megjelenés, a családi, vagy más jellegű nyílt kötődések.

**2. Vak negyed** - Vak: ez a terület a személy viselkedésének és stílusának azon aspektusait tartalmazza, melyek mások számára ismertek, de az „én” számára nem. Hatékony, fejlesztő visszacsatolással ez a terület csökkenthető az Aréna javára.

**3. Rejtett negyed** - Zárt: az úgynevezett „Zárt” terület, (vagy „rejtett én”) azt foglalja magában, amit tud a személy, de mások előtt nem tárja fel (eltitkolja), vagyis az itt található dolgok titkosak. Habár természetes, hogy mindenkinek vannak titkai, a dolgok és érzések eltitkolása alááshatja erőnket és hamissá teheti viselkedésünket.

**4. Ismeretlen negyed** – Sötét: a „Sötét” terület megközelíthetetlen mind az „én”, mind a vele kapcsolatban álló „mások” számára. Önismereti gyakorlatok és új szituációk segítenek ezen oldalunk hatékonyabb feltérképezésére.

A tanulók a Johari-ablak példáján keresztül megtanulják, hogyan segítsék társaikat a jobb önismeret útján. Segít munkájuk céljainak feltérképezésében, az iskolai közösség jobbá tételében.

## ÁLMAINK ALMAFÁJA

(Kortárs segítő tevékenységek tervezése)



Előhívni a gyerekek vágyait, álmait a kortárs segítő program kapcsán, elindítani a kortárs segítő munka tervezését.



35 perc



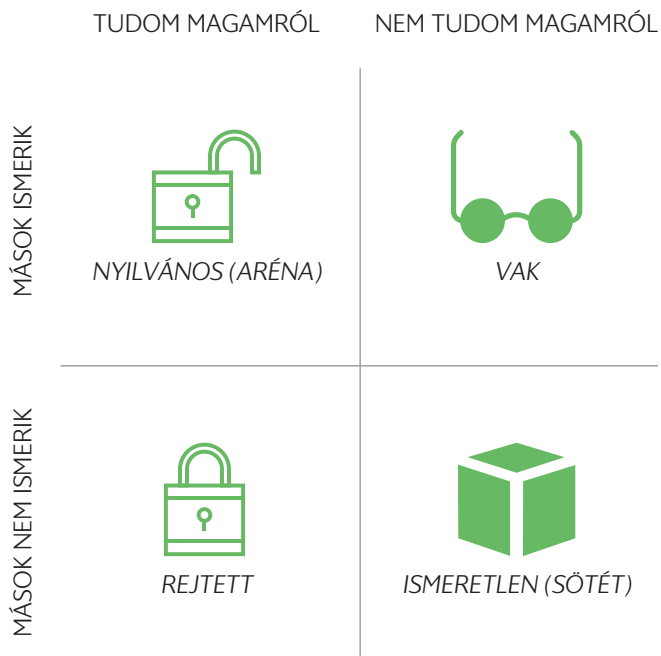
CD lejátszó lágy zenével, színes ceruza és papír.

Először kellemes zene mellett, ellazulva elképzelik a diákok álmaik iskoláját, a mindennapi életet, a szüneteket, az órákat, alaposan vizualizálva. Majd mindegyik diák rajzol egy almafát, ami az álmait szimbolizálja.

Az „álmodozást” segítő szöveg: (lassan, a gyerekre hangolódva mondja el az egyik mentor)

*„Arra kérlek titeket, hogy helyezkedjete el kényelmesen és csendesedjünk el. Csukjátok be a szemeket, ha így kényelmes, vagy aki ezt nem szeretné, az válasszon ki a teremben egy pontot és csak azt nézze. Most egy kicsit befelé fogunk figyelni és egy képzeletbeli utazást fogunk tenni. Arra kérlek titeket, hogy próbáljátok elképzelni, amiket mondok, most egy kicsit ne gondolkozzatok ezeken, csak a képzeletetekre bízhatok magatokat. (Ha mindenki elcsendesedett, folytathatjuk)*

*Képzeltetek el egy helyet, ahol mindenki jól érzi magát, ahol minden tanár és gyerek kedves egymással és örömmel járnak az iskolába. Itt még a tanulás is élmény. Képzeld el, ahogy sétálsz az iskola felé hátadon a táskával, ami most nem is olyan nehéz. Belépsz az ajtón és vidáman köszöntenek téged, hallod*





az iskola jókedvű zsbongását. Az első óra nagyon érdekes és jól érzed magad az osztályban. Együtt dolgoztok a feladatokon, így minden könnyebb, és vidámabb. Majd kicsöngetnek az óráról, kimentek az udvarra, érzed a friss levegő illatát, szépen süt a nap, jó idő van, együtt játszottok a többiekkel. Majd odasétálsz egy fához, ami az iskola udvarán áll. Ez egy nagyon szép fa, ez az éltetője ennek az iskolának, ez segít, hogy itt jó légkör és vidámság legyen az emberek között, ez a kortárs segítség fája. Letérsz és megérinted a földet, ahonnan gyökeredik a fa. Ez a föld segít, hogy szilárdan álljon a fa, ez az alapja. Aztán felállsz és megcsodálsz a fa erős törzsét, az ágait, sok-sok zöld levelét és a jó illatú gyümölcsseit.

Most lassan távolodjunk el a fától, és a képzeletbeli iskolától és gondold vissza a teremre, ahol együtt ülünk. 10-ig számolok, és szép lassan, fokozatosan nyisd ki a szemed, hogy mire 10-hez érjek újra éber legyél. Nyújtózkodhatsz egyet! :)”

Ha „felébredtek” a diákok, akkor kérjük meg őket, hogy rajzolják le a képzeletbeli fát, és ábrázolják azokat a jó érzéseket is, amiket a képzeletbeli iskolában tapasztaltak.

## SZEMBENÉZNI A KIHÍVÁSOKKAL

(Kortárs segítő tevékenységek tervezése)



Felismerni a kortárs segítő munkával kapcsolatos kihívásokat.



45 perc



toll és papír

A diákok csapatokba rendeződnek a pólójuk színe szerint, a piros tónusúak és a kék tónusúak külön.

A diákok egy négymezős diagramra vezetik fel a kortárs segítő munka elemeit. Kihívások - Lehetőségek - Kockázatok - Erősségek (a játék egy alternatívájaként a diagram a következő mezőkkel is használható: Erősségek - Gyengeségek - Lehetőségek - Vesélyek).

Megvitatják, mi a különbség a kihívás és a kockázat között, mikor válik egy kihívás kockázattá, vagy egy lehetőség erősséggé. Miután kitöltötték a diagramot, továbbadják a következő csoportnak, akik kiegészítik.

A végén megvitatják a tapasztalatokat.

## AZ ALAPKÉPZÉSRE VALÓ FELKÉSZÜLÉS

A fenti vázlat és a pontokhoz rendelt gyakorlatoktól el lehet, el is érdemes térni. Tapasztalataink szerint egészen másképpen valósul meg az alapképzés például egy budapesti alternatív gimnáziumban, ahol a diákoknak megszokott helyzet tréning feladatokban résztvenni és interaktív módon tanulni, mint egy olyan középiskolában, ahol óráról órára meg kell harcolni a keretek tartásáért, és ahol sokkal több időt vesz igénybe az együttműködés minimum kritériumainak meghatározása és a közös munkára hangolódás.

A fentiekből is következik, hogy az idői keretek sincsenek szigorúan meghatározva. Tapasztalatink szerint két egymást követő teljes nap (pl. 9 - 16 óráig) elengedhetetlen, de a három napos képzés is tartalmaz és hasznos lehet. A tematika első része másképpen alakul, ha a csoport tagjai legalább névről ismerik egymást, és megint másképpen, ha egy nagy iskola különböző tagozatára, különböző évfolyamaira járnak és teljesen idegenként találkoznak. Ilyenkor a névtanulás, ismerkedés fontosabb és több időt vesz igénybe.

Ha megoldható, érdemes ezt a két-három napot nem az iskolában tölteni, hanem külső helyszínt keresni. A fenti gyakor-

latok között több is jobban használható, ha órás-másfél órás blokkokban dolgozunk - viszont van olyan csoport, akinek szűksége van a 45 percenkénti szünetre. Ezt érdemes elfogadni és ehhez igazítani a tematikát. Mindig érdemes több alternatív feladattal, feldolgozási formával készülni. Hasonlóképpen kérdés, hogy mennyire lehet hosszú napokat tervezni, délután 14-15 óra után általában már a játékos, nonverbális gyakorlatokra érdemes koncentrálni. A fenti feladatokon túl számtalan hatékonyan felhasználható játékgyűjtemény áll rendelkezésre a képzési tematika összeállításához (l.: Ajánlott és felhasznált irodalom).

Az alapképzést érdemes úgy tekinteni, mint egy folyamat nyitányát, ami a rendszeres csoporttalálkozókra folytatódik. Nincs olyan „tanterv” amit mindenképpen ezen az első két-három napon kell átadni. A lényeg az attitűdformálás, az érzékenyítés és a csapattá formálódás kezdete. Az alapképzés után ideális esetben egy-két hónappal érdemes egy kifejezetten csapatépítő programnapot beiktatni. Ez lehet bármilyen közös élmény a kirándulástól kezdve a bowlingozáson át a barlangtúr-áig vagy egy kalandpálya teljesítésig.

## A KORTÁRS CSOPORTON BELÜLI KOMMUNIKÁCIÓ

A kortárs segítők akkor tudják szerepüket betölteni, ha rendszeres, szervezett, felnőtt mentor által támogatott formában tudnak beszélni tapasztalataikról, kérhetnek segítséget nehézségeikben, oszthatják meg a rájuk bízott problémákat, történeteket. A közös gondolkodást segítik a rendszeres találkozók esetmegbeszélők. Az ezeken való részvétel a kortárs segítők szerep betöltésének feltétele. A csoportos találkozásokat, egészítse ki a mentorral való négy szemközti konzultáció lehetősége. Hasznos, és a tizenéveseknek vonzó, ha a személyes kommunikációt virtuális fórumok támogatják, például levelező lista, Facebook ill. Viber csoport stb. A mentor felelőssége, hogy ezek adatvédelmileg és etikailag hogyan működnek.

### ALAPELVEK

- ▶ **Biztonság:** csak a csoport tagjai férjenek hozzá az általuk használt felületekhez
- ▶ **Egyenlőség - a kommunikáció ne legyen kirekesztő:** a csoport minden tagja férjen hozzá az adott kommunikációs eszközhöz, ne legyen anyagi vagy technikai feltételek függvénye a kommunikációban való részvétel. (Például, ha valakinek nincs otthon internete, meg kell szervezni, hogy hol tud rendszeresen e-mailt olvasni.)
- ▶ **Nyílt, segítőkész és konstruktív kommunikáció:** a csoporttagok egymás jogait, személyiségét és érzéseit szem előtt tartva kommunikálnak
- ▶ **Felelősség és figyelem a kommunikációban:** a beszélgetések moderálása és konstruktív konfliktuskezelés érvényesüljön a kommunikációban

## ETIKAI ALAPELVEK, TITOKTARTÁS

A kortárs segítők komoly bizalmi feladatot látnak el iskolájukban: vállalják, hogy segítenek közvetíteni a diákok és a felnőttek között, hozzásegítik a bajba jutott kortársaikat a szakszerű, felnőttektől érkező segítség elfogadásához. Ebből fakadóan a kortárs csoporton belüli kommunikáció egyik sajátossága, hogy a tagokra szigorú csoport-titoktartási kötelezettség vonatkozik abban az esetben, ha egy bajba jutott diáktársuk bizalmas információt oszt meg velük segítőkész beszélgetés keretében (pl. családi nehézségeiről, párkapcsolati gondjairól, iskolai problémájáról stb.).

Mindeközben fontos a segítőköt óvni a megterhelődéstől. Fontos mindenkiben tudatosítani, hogy ha valakinek felnőtt segítség kell, ha bántják, ha veszélyben van, az felnőtt beavatkozást is szükségessé teheti. Arról is fontos az egész iskolai közössége előtt nyíltan kommunikálni, hogy a kortárs segítők csoportban dolgoznak, a titoktartás nem lehet négy szemközti. Fontos megtanítani különbséget tenni a között, hogy elmondok valamit azért, hogy segítséget kérjek neki vagy önmagam számára vagy „elpletykálom” a másiktól megtudott személyes dolgokat. A „bizalmasan kezelést” meg kell tölteni tartalommal. Ahogyan különbséget kell tenni segítségkérés és árulkodás között is, ugyanúgy a titok műfajáról is beszélni kell a kortárs segítőkkel: azután ők is hitelesen tudják majd ezt képviselni a többi gyerek felé.

A kortárs segítő program akkor lehet sikeres, ha egy egymásra figyelő, egymással törődő attitűdöt honosít meg az iskolában. A kortárs segítők legfőbb eszköze a társaikhoz való odafordulás, meghallgatás, beszélgetés. A mentor tanároknak is a legfőbb eszköze a csoport toborzása, felkészítése és támogatása során a beszélgetés – akár csoportban, akár négy szemközt zajlanak ezek a beszélgetések.

A mentortanároknak, és az ő közvetítésükkel a kortárs segítőknak ismerniük kell a segítő kommunikáció alapelemeit és készség szinten kell használniuk azokat. Ebben is a legjobb eszköz a példamutatás. Az a mentor tud a segítő beszélgetésről hitelesen beszélni a kortárs segítőknak, aki ezt maga is gyakorolja, például velük kommunikálva.

A gyerekektől nem szabad felkészítés és segítségadás nélkül elvárni, hogy pusztán attól, hogy kortárs segítőknak lettek kinevezve, tudnak jól meghallgatni, jól figyelni, segítő módon beszélgetni. Ez valami nagyon egyszerűnek tűnik, de felnőttként is néha nehéz valóban odafordulni a másikhoz, nem csak hallgatni, hanem meghallani, amit mondani szeretne.

Az alábbi szempontok segítik a kortárs segítők felkészítését a segítő beszélgetések folytatására:

### **AMITŐL A BESZÉLGETÉS SEGÍTŐ LESZ**

- ▶ **Aktív hallgatás, értő figyelem** - Ha segíteni szeretnél valakinek, nem elég felületesen végig hallgatni a történetét. A segítés a figyelemmel kezdődik. Az aktív hallgatás, az értő figyelem azt jelenti, hogy hallgatóként is koncentrált jelenléttel vagy ott a beszélgetésben és igyekszel megérteni a beszélő helyzetét, az elmondottak mögött lévő érzéseket.

# MITŐL MŰKÖDIK?

## A segítő kommunikáció



- ▶ **A saját beszéd korlátozása** - Nem igazán lehet figyelni és beszélni egyszerre. Fontos, hogy ne szakítsuk félbe a beszélőt. A szünet, esetenként a hosszú szünet sem feltétlenül jelenti azt, hogy a megkereső befejezte a mondandóját.
- ▶ **Képzeldük magunkat a másik helyébe** - Az ő szükségletei, érzelmi állapota, gondoljai a fontosak, amiket úgy érthetünk meg jobban, ha az ő fejével gondolkodunk.
- ▶ **Koncentráljunk** - Mindig lesznek olyan külső, zavaró tényezők, amelyek nehezítik az odafigyelést. Ezek természetes velejárói minden kommunikációs helyzetnek - fogadjuk el és gyakoroljuk ezek figyelmen kívül hagyását.
- ▶ **Érzésekre és tényekre egyaránt figyeljünk** - Ezáltal az egész történetet érthetjük meg, nem csak a részleteket. A mindennapi életben, a mindennapi kommunikációban kevés hangsúly esik az érzésekre. Különösen a negatív érzések megélése az, amiről nem nagyon beszélünk, ezért magunkban is tudatosítani kell ennek fontosságát.
- ▶ **Használjunk megerősítéseket** - egy-egy „igen”, „aha” megerősítheti a beszélőt abban, hogy még mindig figyelsz. (Ne vigyük túlzásba, mert akkor hathat sürgetésként, vagy éppen az unalom jeleként is.)
- ▶ **Keretek, határok** - Senkinek sem kell végtelen időt ígérni. Tisztázzátok, hogy mikor tudtok nyugodtan beszélgetni és bátran jelezd, hogy meddig érsz rá, ne félj te lezárni a beszélgetést, ha szükségesnek látszik, akár folytatást ígérve. Nem tudsz igazán segítő lenni, ha már azon gondolkodol, honnan késel el. Nem csak az idő keret fontos. Beszéljetek a kortárs segítő szerep hatáirairól is, a titoktartásról, a további segítségkérés lehetőségéről.
- ▶ **Kérdések, a helyzet feltérképezése** - Egy-egy téma kibontásához legfőbb eszközünk a kérdés. A kérdések mentén kibontakozik a történet, a problémák felszínre kerülnek és együtt lehet gondolkodni a lehetőségeken, mérlegelni az alternatívákat. Ugyanakkor fontos, hogy a feltérképezés ne csak információgyűjtés legyen. A segítő beszélgetés nem rendőrségi kihallgatás!
- ▶ **Ne adj tanácsot!** - Kerülni kell minden olyan megfogalmazást, ami sugalmazásnak tűnhet. A cél nem az, hogy te mondd meg vagy te sugald, mit csináljon a másik, hanem az, hogy legyen valaki partnere a különböző alternatívák végiggondolásában. A legjobb, ha végül a megkereső mondja ki a lehetőségeket és te abban segíted őt, hogy ezeket átgondolva tudja kiválasztani a legmegfelelőbbet. Gyakran felmerülő igény, hogy a segítő adjon tanácsot, foglaljon állást, mondja el a véleményét illetve árulja el, ő mit csinálna... Erre lehet, úgy reagálni, hogy megérted, hogy ez milyen jó lenne, de sajnos az egyik ember megoldása, nem a másik ember megoldása, hogy felelőtlenség lenne minden körülmény ismerete nélkül állást foglalni.
- ▶ **Közös megoldáskeresés, információadás** - A „nem adunk tanácsot” nem jelenti azt, hogy a nálunk lévő tudást, tapasztalatot, a saját ötleteinket, amik akár hasznosak is lehetnek, el kell titkolni! Természetesen ötleteket gyűjteni, lehet közösen is, lehetőleg kérdésekbe ágyazva, több alternatívát felkínálva, semmiképpen nem egy „tuti tipp” adva. A segítő beszélgetés része lehet az információadás: ha te tudsz olyan lehetőségekről, amiről a másik talán nem, oszd meg vele gondolataidat!

## AMI NEHEZÍTI A SEGÍTŐ BESZÉLGETÉST

- ▶ **Összehasonlítás** - Amikor annak a megállapítására törekszel, hogy ki az okosabb, szerencsésebb, ki oldja meg a konfliktusokat jobban (te, a másik személy, akivel éppen beszélgetsz vagy valaki más) nem tudod befogadni a másikat addig, amíg saját magad megfigyelésével vagy elfoglalva.
- ▶ **Gondolatolvasás** - Az értő figyelem nem azt jelenti, hogy megpróbálsz kitalálni a másik gondolatait. Nem kell telepátának lenni, de szükség van egyfajta érzékenységre és nyitottságra. A meghallgatás legyen el- és befogadó, hogy meg tudj hallani a másik problémáját. Az empátia lényege, hogy bele tudjuk élni magunkat más valaki helyzetébe, rá tudunk hangolódni az ő lelkiállapotára, hangulatára, érzéseire. Ha valamit szeretnél jobban érteni, kérdezz! Félrevihet, ha az első benyomások és információk alapján te akarsz kitalálni az egész történetet.
- ▶ **Kipróbálás, előre gondolkozás** - Ha azon gondolkodunk, hogy mit és hogyan fogunk mondani, akkor nincs időnk odafigyelni a másik közlendőjére, mert figyelmünk ilyenkor a következő megszólalásunk csiszolására irányul. Érthető, ha szeretnénk jó segítők lenni, de ezt leginkább akkor érzük el, ha inkább a másokra figyelünk és nem saját magunkra.
- ▶ **Véleményalkotás, ítélezés** - Ha valakit már előre megítélünk (butának, idegesnek, túl érzékenynek, ellenségesnek stb.), akkor nem fogjuk meghallani az üzenetét. Alapszabály, hogy mindig csak azután formáljunk véleményt, ha már meghallgattuk a másikat. Soha ne fogalmazzunk úgy, amit a másik megítélésnek, kritikának érezhet! A véleményünket mindig az adott helyzetről, viselkedésről mondjuk el, ne a személyről.
- ▶ **Elkalandozás, licitálás** - Ilyenkor valójában csak félig figyelünk, mert a másik mondandója a saját gondolatainak indítja be. Gyakrabban kezdhetünk álmodozni, ha fáradtak vagyunk, ha unjuk a másik mondandóját vagy akkor, ha esetleg megijeszt, amit a másik mond. Az is előfordulhat, hogy a másikat hallgatva, úgy érezzük: nekünk is hasonló gondjaink vannak. Sőt, még súlyosabbak! Ilyenkor is próbáljunk megmaradni a segítő szerepben, ne forduljon át a beszélgetés. Ha legszívesebben azt mondanánk, nekem még rosszabb, azt vegyük figyelmeztetésnek, hogy nekünk is segítséget kell kérni - de nem attól, aki most ránk számít segítőként.
- ▶ **Azonosulás** - Az előzőhöz hasonló helyzet, amikor minden, amit a másik mond, emlékeztet valamire a saját életemből: saját érzéseid, élményeid ugranak be, ahogyan a másikat hallgatod. Ez megnehezíti, hogy figyelmed arra irányuljon, hogy a beszélő hogyan élte meg egyes életeseményeit, mert úgy gondolsz majd, hogy hozzád hasonló érzésekkel, gondolatokkal, tapasztalatokkal rendelkezik. Tedd egy kicsit félre a saját tapasztalatokat, és maradj nyitott arra, hogy mit mesél a másik. Lehet, hogy nála egészen máshogy van ugyanaz...
- ▶ **Tanácsadás** - Ha azon gondolkodunk, mi segíthetne a másinak, mit kellene vajon tennie, akkor nem tudjuk beengedni a mondandóját, valójában egészen máshol járunk gondolatban. Gondolkodjunk közösen, de ne mi akarjuk a másik helyzetét megoldani.
- ▶ **Vita** - Ha vitatkozunk a másikkal, ha küzdelemként, harcként éljük meg a párbeszédet, akkor legfeljebb csak annyiban figyelünk a másira, hogy gyenge pontjait felfedezhessük, ez pedig semmiképpen nem segítő.

- ▶ **Elterelés** - Néha nehéz meghallani, amit a másik mond, mert félelmetes, ijesztő, fájdalmas, stb. Ilyenkor érthető, ha szívesen témát váltunk, másról kezdünk el beszélni vagy elvicceljük a dolgot - de így semmiképpen nem adunk teret annak, hogy a másik elmondja, amit szeretne. Ha nagyon nehéz helyzettel találkozunk, ijesztő történetet hallunk, akkor mindenképpen jusson el a beszélgetés odáig, hogy megerősítjük a segítség kérőt abban: értjük, hogy milyen nehéz a helyzete és mi is úgy gondoljuk, segítségre van szüksége.
- ▶ **Egyetértés** - Bizony, még az egyetértés is akadályozhatja a valódi megértést és odafigyelést, ha esetleg túl korán egyetértünk a másikkal, mert szeretnénk elnyerni a jóindulatát, vagy, mert már azonosultunk vele és úgy érezzük, hogy egészen egy cipőben járunk. Legyünk türelmesek! Talán csak mi gondoljuk, hogy egészen hasonló a beszélő helyzete, de valójában egészen tőlünk különböző élményeket is hozhat, aminek a megosztására így nem marad tere. Ha iskolai kortárs segítőként hallgatjuk egy iskolatársunkat, jó eséllyel olyan diákokról, tanárokról, helyzetekről fog beszélni, amit a segítő is jól ismer. Az együttérzésünket ne azzal fejezzük ki, hogy együtt kezdjük szidni X-et vagy Y-t, inkább próbáljunk más szemmel nézni az ismerős helyzetre.

## A SEGÍTŐ KOMMUNIKÁCIÓ TANULHATÓ!

A segítő tevékenysége általában feltételezik, hogy segítő és segített interakcióba kerüljön, beszéljen egymással. A kortárs segítők akkor tudják feladatokat betölteni, ha ezekre a helyzetekre felkészítést kapnak. Sokszor nehéz az addig megszokott mintákat felülírni, máshogy viszonyulni, másra figyelni.

A kortárs segítők alapképzésén túl érdemes kifejezetten a kommunikációs készségfejlesztésre és eszköztár bővítésére alkalmakat szervezni. Rövid elméleti bevezetés és beszélgetés után sok szituációs gyakorlat és azok közös megbeszélése kipróbált és hatékony képzési forma. Képzeljünk el közösen szituációkat vagy modellezzünk megtörtént eseteket, játszassuk le a beszélgetéseket a gyerekekkel és utána beszéljük meg, ki hogyan érezte magát a kapott szerepben, segítő volt-e a beszélgetés, és ha igen mitől vált azzá?

Nem lehet reális cél, hogy a kortárs segítő diákok, teljesen elfogadó, nondirektív hallgatóként és konzultációs felületként vegyenek részt a kortársaikkal való minden interakcióban, de viszonylag könnyen el lehet érni egy fajta érzékenységet, plusz figyelmességet és attitűd változást.

A gyerekek többsége általában abban szocializálódik, hogy a felnőttek segítenek neki, még hozzá gyakran úgy, hogy megoldják helyettük a helyzeteket vagy megmondják mit tegyenek. Ehhez képest is valami egészen mást kínál és vár el a kortárs segítő program. Aktivitást, felelősségvállalást, bizalmat és együttműködést, nem csak a segítőtől, de a segítettektől is. Ezt mégis olyan módon, hogy mindig mögöttük van a felnőttek által tartott védőháló, hogy sosem maradnak számukra túl nagy terhet jelentő problémákkal egyedül.



# FÜGGELÉK

Szakirodalom,  
törvényi háttér,  
kérdőív-minták...



## FELHASZNÁLT ÉS AJÁNLOTT IRODALMAK A TÉMÁBAN

### Hazai kutatások

dr. Jármí Éva – dr. Péter-Szarka Szilvia – Fehérpataky Balázs: A KiVa-program hazai adaptálásának lehetőségei. Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet, 2012.

Simon Dávid – Zerinváry Barbara – Velkey Gábor: Az iskolai bántalmazás megjelenése az 5-8. évfolyamos diákok körében: jelenségek és magyarázatok a normál és alternatív tantervű iskolákban. Oktatáskutató és Fejlesztő Intézet, 2012

Nagy Ildikó – Körmendi Attila – Pataky Nóra: A zaklatás és az osztálylégkör kapcsolata, Debreceni Egyetem, Pszichológiai Intézet, Magyar Pedagógia, 112. évf. 3. szám 129-148. (2012)

### Kézikönyvek, gyakorlati útmutatók

Jenni, Helenius – Kirsi, Pihlaja – Satu, Tallgren – Liisa, Toukonen: A kortárs segítség útmutatója. Mannerheim Lastensuojelu Liitto, 2011.

Kézikönyv a gyermekjogi egyezmény alkalmazásához. Szerkesztette: Herczog Mária. Család, Gyermek, Ifjúság Egyesület, 2009. <http://bit.ly/2jTmsxk>

Megbélés és jóvátétel, Szerkesztette: Herczog Mária. Család, Gyermek, Ifjúság Egyesület, 2003.

Béres-Deák Rita – Bognár Zoltán – Boros Ilona – Daróczy Gábor – Dombos Tamás – Liska Márton – Majoros Kata: Útmutató az

előítéletes iskolai zaklatás megelőzéséhez és kezeléséhez. Háttér Társaság – Romaversitas Alapítvány – Társaság a Szabadságjogokért – Tett és Védelem Alapítvány, 2016. [http://iskolaizaklatas.hu/sites/default/files/iskolaizaklatas\\_utmutato.pdf](http://iskolaizaklatas.hu/sites/default/files/iskolaizaklatas_utmutato.pdf)

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány: Kék Vonal Ügyelői Kézikönyv, 2016

### Szakirodalom:

Elliot, Aronson: Columbine után. Az iskolai erőszak szociálpszichológiája. Ab Ovo, 2009.

Buda Mariann: Tehetünk ellene? A gyermeki agresszió. Dinasztia, 2005.

Buda Mariann: Az iskolai zaklatás - a kutatások tükrében. Debreceni Egyetemi Kiadó, 2015

Barbara, Coloroso: Zaklatók, áldozatok, szemlélők: az iskolai erőszak. Harmat, 2014.

Ingrid, Rose: Az iskolai erőszak. Tanulmány az elidegenedésről, a bosszúról és jóvátételről. Oriold, 2010.

### Jogsabályok:

ENSZ Gyermekjogi Egyezménye, <http://bit.ly/2iWNLMy>

A gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról szóló 1997. évi XXXI. törvény, <http://bit.ly/2jMTCur>

## Játékgyűjtemények, ötletek

<http://bit.ly/2jdMV5j>

<http://www.osztalyfonok.hu/cikk.php?id=175>

<http://www.tanuljmaskepp.hu/kozossegi-jatekok/>

<http://bip.ujnemzedek.hu/gyakorlatgyujtemeny/>

## JOGSZABÁLYOK

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány kortárs segítő programja támaszkodik szellemiségében a Gyermekjogi Egyezményre és a Gyermekvédelmi törvényre. Különösképpen az Egyezmény 12. és 19. cikkelyére valamint a 37. cikk a) pontjára, illetve a Gyermekvédelmi törvény 6. § (5) bekezdésére.

### RÉSZLETEK AZ ENSZ GYERMEKJOGI EGYEZMÉNYÉBŐL

#### 12. cikk

1. Az Egyezményben részes államok az ítélőképessége birtokában lévő gyermek számára biztosítják azt a jogot, hogy minden őt érdeklő kérdésben szabadon kinyilváníthassa véleményét; a gyermek véleményét figyelemmel korára és érettségi fokára, kellően tekintetbe kell venni. 2. Ebből a célból nevezetesen lehetőséget kell adni a gyermeknek arra, hogy bármely olyan bírósági vagy közigazgatási eljárásban, amelyben érdekelt, közvetlenül vagy képviselője, illetőleg arra alkalmas szerv útján, a hazai jogszabályokban foglalt eljárási szabályoknak megfelelően meghallgassák.

#### 19. cikk

1. Az Egyezményben részes államok megtesznek minden arra alkalmas, törvényhozási, közigazgatási, szociális és nevelési intézkedést, hogy megvédjék a gyermeket az erőszak, a támadás, a fizikai és lelki durvaság, az elhagyás vagy az elhanyagolás, a rossz bánásmód vagy a kizsákmányolás - ideértve a nemi erőszakot is - bármilyen formájától; mindaddig, amíg szüleinek vagy valamelyik szülőjének, illetőleg törvényes képviselőjének vagy képviselőinek, vagy bármely más olyan személynek, akinél elhelyezték, felügyelete alatt áll.

2. Ezek a védelmi intézkedések szükség szerint olyan hatékony eljárásokat foglalnak magukban, amelyek a gyermek és gondviselői számára szükséges szociális programok létrehozását teszik lehetővé, továbbá a fentebb leírt rossz bánásmód eseteiben hozzájárulnak a cselekmény felismeréséhez, bejelentéséhez, a jelentés illetékes helyre juttatásához, vizsgálatához, kezeléséhez és az esetek figyelemmel kíséréséhez; szükség szerint magukban foglalják a bírói beavatkozással kapcsolatos eljárást is.

### 37. cikk (részlet)

Az Egyezményben részes államok gondoskodnak arról, hogy

a) gyermeket ne lehessen sem kínzásnak, sem kegyetlen, embertelen, megalázó büntetésnek vagy bánásmódnak alávetni. Tizennyolc éven aluli személyek által elkövetett bűncselekményekért sem halálbüntetést, sem szabadlábra helyezés lehetőségét kizáró életfogytiglan tartó szabadságvesztést ne legyen szabad alkalmazni;

b) gyermeket törvénytelenül vagy önkényesen ne fosszanak meg szabadságától. A gyermek őrizetben tartása vagy letartóztatása, vagy vele szemben szabadságvesztés-büntetés kiszabása a törvény értelmében csak végső eszközként legyen alkalmazható a lehető legrövidebb időtartammal.

### A GYERMEKVÉDELMI TÖRVÉNY 6.§ (5) BEKEZDÉSE SZERINT

(5) A gyermeknek joga van emberi méltósága tiszteletben tartásához, a bántalmazással - fizikai, szexuális vagy lelki erőszakkal -, az elhanyagolással és az információs ártalommal szembeni védelemhez. A gyermek nem vethető alá kínzásnak, testi fenyegetésnek és más kegyetlen, embertelen vagy megalázó büntetésnek, illetve bánásmódnak.

(5a) A gyermeknek joga van ahhoz, hogy a védelme érdekében eljáró szakemberek -különösen a gyermek bántalmazásának felismerése és megszüntetése érdekében - egységes elvek és módszertan alkalmazásával járjanak el.

## AZ ALAPÍTVÁNY BEMUTATÁSA

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány közhasznú, független civil szervezet, mely 1993 óta működik. Létrehozói gyerekvédelemben, szociális területen gyerekekkel dolgozó szakemberek voltak. Munkájuk során azzal szembesültek, hogy sok esetben a gyerekek sok őket foglalkoztató dologról nem tudnak kívül beszélni, gyakran egyedül maradnak problémáikkal, kérdéseikkel. Előfordul, hogy éppen azok miatt kerülnek bajba, akiknek gondoskodniuk kellene róluk - szülők, tanárok, közvetlen ismerősök. Ezekben a helyzetekben az érintett gyerekek különösen nehezen tudnak segítséget kérni és kapni. Ez a felismerés arra készítette a gyerekekért aggódó szakembereket egy csoportját, hogy létrehozzanak egy anonim, alacsony küszöbű szolgáltatást. Ez lett a Kék Vonal Ifjúsági és Gyerektelefon, ami a mai napig - már más néven ugyan - de meghatározó szolgáltatása a Kék Vonalnak.

### KÜLDETÉS ÉS ALAPÉRTÉKEK

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány minden munkatársa és önkéntese azért dolgozik, hogy a gyerekek és fiatalok meghallgatást, értő odafigyelést és a bajban segítséget kapjanak. Hisszük és valljuk, hogy minden felnőtt közös felelőssége, hogy a gyerekeknek jobb és biztonságosabb élete legyen.

Alapértékeink, melyeket minden tevékenységünkben követünk: a gyerekközpontúság, a bizalom, a felelősség és az együttműködés.

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány a gyerekeket, fiatalokat partnernek tekinti.

Hiszünk abban, hogy a gyerek...

- ▶ saját helyzetének leírásában és megítélésében kompetens
- ▶ érzéseit képes megmutatni
- ▶ segítséggel képes számba venni az előtte álló lehetőségeket
- ▶ támogatással képes helyzetének megfelelő döntést hozni
- ▶ valamint joga van segítséget kérni és a számára megfelelő testi-lelki-szellemi fejlődés lehetőségét biztosító környezetben élni.

A megoldást mindig a gyerekekkel közösen gondolkodva kell megtalálnunk, azzal az elvárással, hogy a gyerek mindenkifelelti érdeke érvényesüljön. A megoldáskeresés fókusza a gyerek, nem a probléma. A cél az, hogy a gyerek a korábnál jobb, számára elfogadható helyzetbe kerüljön.

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány alapelvei, működésének kritériumai teljes mértékben megfelelnek a nemzetközi normáknak. A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány alapítása óta tagja a Gyerektelefonok Világszövetségének (Child Helpline International).

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány minden tevékenységét a gyerekek jogainak érvényre juttatásának és a gyerekek mindenkifelelti érdekének érvényesülésének szellemében végzi.

## TEVÉKENYSÉGEINK

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány a fenti célok és misszió teljesülése érdekében a következő tevékenységeket végzi.

### ▶ **Meghallgatás, segítő beszélgetés, konzultáció, prevenció**

- A hozzánk forduló gyerekeket, fiatalokat, gyerekek és fiatalok érdekében minket megkereső felnőtteket meghallgatjuk, konzultációval, értő odafigyeléssel, ítélkezéstől mentes és elfogadó attitűddel segítjük és támogatjuk. Törekszünk segítő szolgáltatásaink széles körű, gyors, ingyenes és anonim elérhetőségére, amihez felhasználjuk a technika lehetőségeit: megkeresőinknek konzultációs felületet biztosítunk telefonon, chaten és e-mailen keresztül. A gyerek rá figyelő, biztonságos keretekkel működő felnőtt-gyerek segítő kapcsolatot tapasztalhat meg, a beszélgetések lényege az odafigyelés és a tisztelet a megkereső iránt, a közös munka az előrelépés érdekében. Az anonimitás lehetővé teszi, hogy a gyerek olyan dolgokat is elmondjon, amit egyébként nem merne.

### ▶ **Veszélyhelyzetben segítség megszervezése, segítő folyamat kísérése, utánkötése**

- Bajban lévő gyerekek, fiatalok esetében, kérésükre konkrét, helyben megvalósuló segítség megszervezését vállaljuk a gyermekvédelmi jelzőrendszer többi tagjával való együttműködés útján. Ezekben az esetekben a segítségnyújtás ideje alatt is kapcsolatban maradunk a Megkeresővel, az esetet utánkötjük és a segítés folyamatába bevont szakemberekkel, intézményekkel való rendszeres konzultációval mozdítjuk elő a hatékony segítségnyújtás megvalósulását.

▶ **Szakmai együttműködések facilitálása** - Fontosnak tartjuk a gyerekekkel, fiatalokkal dolgozó szakmák képviselőivel való együttműködést, a szakmai tapasztalatcserék, jó gyakorlatok megosztásának elősegítését. Célunk, hogy a gyerekekkel, fiatalokkal foglalkozó szakemberek minden esetben a gyerek legfőbb érdekét szem előtt tartva végezzék munkájukat, amelyhez szerintünk az együttműködésen, a szakmai tapasztalatok növelésén és megosztásán keresztül vezet az út. Ennek érdekében keressük a kapcsolódási pontokat minden érintett szakma képviselőjével és nyitottak vagyunk minden ilyen típusú megkeresésre. E tevékenység eszközei a segítséget kérő megkeresők esetei kapcsán végzett konzultációk, a hosszú távú együttműködési megállapodások, a szakmai konferenciák, a honlapunkon biztosított konzultációs és ismeretterjesztő felület, tudásnövelő szakmai kiadványaink és szóróanyagaink.

### ▶ **Tudásnövelés, ismeretterjesztés, pszichoedukáció**

- Célunk az ENSZ definíciója és a magyar Gyermekvédelmi Törvény szerinti gyermeki jogok minél teljesebb megvalósulása Magyarországon. Minden felnőtt közös felelőssége, hogy a gyerekeknek jobb legyen, amihez fontos a gyereki jogok, szükségletek, gyereki sajátosságok minél teljesebb ismerete. Ennek érdekében azon dolgozunk, hogy a felnőttek megismerjék a gyerekeket, a gyerekek is megismerjék önmagukat. Terjesztjük a segítés, egymásra való nyitott, elfogadó odafigyelés, felelősségvállalás, összefogás szellemiségét. E tevékenység eszköze szinte minden segítő beszélgetés és konzultáció a szolgáltatásainkon keresztül; továbbá valamennyi programunk során, a honlapunkon, a közösségi oldalakon és minden egyéb kommunikációs felületen keresztül közvetített üzeneteink, amelyek a

alapértékeinken alapuló és céljainkkal összhangban lévő ismeretek bővítését, elmélyítését célzó, tapasztalataink megosztására irányuló közlések.

- ▶ **Részvétel a lelki segély-szolgálatok érdekképviseleti munkájában** - Lelki elsősegélyt és/vagy krízisintervenciót nyújtunk telefonon, mentálhigiénés segítséget, egészségmegőrző támogatást, ezzel szolgálva a növekvő társadalmi nehézségek közt is a szuicid-prevenციót, a pszichés problémákkal küzdők támogatását és szükség esetén mielőbb megfelelő szakemberhez juttatását. A telefonos és online segítségnyújtás speciális szakmai módszertanával olyan költséghatékony, alacsony küszöbű, anonim, a megkeresők számára ingyenes szolgáltatást nyújtunk, mellyel azok a nehezen elérhető célcsoportok is segítséget kaphatnak, akiket ma személyességen alapuló ellátási formák nem vagy nehezen érnek el. Mindezzel állami feladatot látunk el, továbbá terhet veszünk le a szociális ellátórendszerrel és az egészségügyről. A Kék Vonal törekszik arra, hogy a nemzetközi tapasztalatai alapján lefektetett minimum kritériumok és normák érvényesüljenek segítő szolgáltatásai működése során. Ehhez módszertani ajánlásokat fogalmaz meg és szakmai együttműködések keretében támogatja az ilyen irányú szerveződéseket.

## SZOLGÁLTATÁSAINK

Fontosnak tartjuk, hogy hazánkban a gyerekek európai színvonalon juthassanak segítséghez ennek érdekében 2008 júniusában, Európában elsőként bevezettük a 116 111 és a 116 000 európai harmonizált hívószámokat. A 116 111 a Kék Vonal Lelki Segély-Vonal, míg a 116 000 a Segélyvonal az Eltűnt Gyereke-

kért hívószáma. 2009. április 1.-je óta a Safer Internet Plus Program keretében a 116 111-es számon érhető el a Kék Vonal Internet Helpline, melyen keresztül az internetbiztonsággal kapcsolatos megkereséseket fogadjuk.

- ▶ **Kék Vonal Lelki segély-vonal** - A gyerekeket meg kell hallgatni! A Kék Vonal Lelki segély-vonal 1993 óta fogadja a segítségre szoruló gyerekek, fiatalok és olyan felnőttek hívásait, akik gyerekek érdekében telefonálnak. A 116 111 szám ingyenesen, 24 órán át, az egész országból, minden hálózattól, anonim módon hívható. A Kék Vonal Lelki segély-Vonal ügyeletét napközben önkéntesek, éjszaka pszichológusok, szociális munkások látják el, az Alapítvány képzésének elvégzése után. Az ügyelők munkáját csoportos esetmegbeszélés, szükség esetén egyéni szupervízió és a rendszeres egyéni visszajelzés támogatja.

A Kék Vonal azoknak a gyerekeknek is segít, akik szóban nehezen fejezik ki magukat, problémájukról könnyebben számolnak be írásban, illetve a gyerekek igényeire reagálva az interneten keresztül is konzultációs felületet biztosít. A Kék Vonal honlapján keresztül - [www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu) - INTER-AKTIV - a gyerekek, fiatalok biztonságosan és anonim módon írhatnak gondjaikról, az őket foglalkoztató témákról; a levelekre három napon belül választ kapnak, 2010 áprilisa óta pedig chaten keresztül is várjuk őket, a chat-szoba megadott nyitva tartási idejében.

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány az Európai Unió Safer Internet Plus Programjának támogatásával Internet Helpline szolgáltatásként is működik, melynek keretében vállaljuk a tanácsadást, segítő konzultációt illegális, veszélyes vagy káros online tartalommal, visszaéléssel, zaklatással kapcsolatban. Az internet használatával kapcsolatos kérdésekkel,

problémákkal küzdő gyerekek, fiatalok igénybe vehetik a web-konzultáció lehetőségét a honlapunkon, továbbá a 116 111-es számon is várjuk az ilyen jellegű hívásokat. Képzett önkénteseink nyitottak az internetező gyerekek miatt aggódó szülők megkeresésére is.

▶ **Segélyvonal az Eltűnt Gyerekekért** - Gyerek ne tünjön el! A Kék Vonal Segélyvonala az Eltűnt Gyerekekért 2008 júniusa óta várja a 116 000-ás telefonszámon az eltűnt, szökésben lévő vagy szökést fontolgató gyerekek, fiatalok és az értük aggódó felnőttek hívásait. A szolgáltatás a gyermekeltűnések 5 típusával foglalkozik: szökés, családon belüli elrablás, kísérő nélküli migráns kiskorúak eltűnése, elveszett, baleset következtében eltűnt, megsérült vagy más módon eltűnt gyerekek, gyermekrablás idegen által. Vállaljuk az otthonról vagy intézetből eltűnt gyerek és gondozói közötti közvetítést, segítjük a gyerek biztonságos helyre juttatását. Ha lehet, támogatjuk a családba, otthonba való visszatérést, szükség esetén elősegítjük egy biztonságos lakóhely megtalálását. Határon átnyúló ügyekben kapcsolatot alakítunk ki más országok hatóságaival, civil szervezeteivel. Gyerekeltűnéssel kapcsolatban is vállalunk web-konzultációt a [www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu) oldalon keresztül.

▶ **Személyes találkozást lehetővé tévő programok, szolgáltatások működtetése. Közösségi Terek** - A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány történetében a gyerekekhez való kapcsolódás elsősorban a telefon és az internet eszközén keresztül valósul meg, azonban vannak személyes találkozásaink is ezzel a korosztállyal. Fontos tapasztalat volt, hogy 2011 és 2015 között két Kék Vonal Komputer Klubházat működtettünk Miskolcon és Kecskeméten, illetve 2013-2015 között Tanodát a Miskolci Avas városrészben.

▶ **Kortárs Segítés** - A gyerekek könnyebben fordulnak problémáikkal a kortársaikhoz, szívesebben beszélgetnek velük, inkább elfogadják a tanácsaikat. Erre épül Kortárs Segítő programunk. Az érdeklődő fiatalokat megtanítjuk arra, hogyan segítsék kortársaikat, hogyan beszélgessenek velük, hogyan ismerjék fel azokat a helyzeteket, amikor felnőtt segítségére van szükség. A Kortárs Segítő Programhoz csatlakozó iskolákban a Kék Vonal mentorokat képez ki, akik aztán a saját intézményükben a Program valódi megvalósítói lesznek, a Kék Vonal konzultatív támogató hátterével.

▶ **Iskolalátogató Program** - A Kék Vonal Iskolalátogató Programja lehetőséget teremt a gyerekekkel közös személyes találkozásokra. A rendhagyó osztályfőnöki órák, tematikus napok és témahetek programsorozataiba jól beilleszthető interaktív foglalkozások célja sokrétű. Elsősorban az általunk nyújtott szolgáltatások ismertetése és a felkínált tematikák mentén a gyerekek, fiatalok érzékenyítése a célunk.

## NEMZETKÖZI KAPCSOLATAINK

Alapítványunk több nemzetközi szervezet aktív tagja. Célunk a nemzetközi részvétellel korszerű szakmai tudás megszerzése és hasznosítása a magyar gyerekek érdekében, illetve a magyar gyerekek érdekeinek képviselése nemzetközi fórumokon.

A Kék Vonal alapítása óta tagja a Child Helpline International-nak (CHI, Gyerektelefonok Világszövetsége, [www.childhelplineinternational.org](http://www.childhelplineinternational.org)). Alapítványunk szintén alapítása óta tagja a Missing Children Europe (MCE, Eltűnt Gyerekek Európa, [www.missingchildreneurope.eu](http://www.missingchildreneurope.eu)) nevű szervezetnek, mely föderáció olyan non-profit szervezetek szövetsége, amelyek saját orszá-

gukban felvállalják az eltűnt és szexuálisan kihasznált gyerekek és hozzátartozóik segítségét, illetve a jelenség elleni általános küzdelmet, megelőzést.

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány nemzetközi szinten is aktív részese a világháló biztonságosabbá tételéért folyó munkának. A témában az egyik legaktívabb hálózatban, az eNACSO-ban Alapítványunk képviselői témavezetőként tevékenykednek. Ezek mellett a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány tagja az INSAFE hálózatnak, mely szintén a gyerekek online biztonságával foglalkozik.



## KÉRDŐÍV MINTA KÖZÉPISKOLÁS DIÁKOKNAK

**1. Egyetértesz az alábbi kijelentésekkel?** Jelöld 5-ös skálán!  
5-ös teljes mértékben egyetérték, 1-es egyáltalán nem értek egyet

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Az osztálytársaim elfogadnak olyannak, amilyen vagyok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az osztálytársaim többsége barátságos és segítőkész.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az osztályban segítjük egymás munkáját.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jó az osztályközösségünk, így nem félek hibázni a többiek előtt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Más osztályba vagy évfolyamra járó diákokkal is barátkozom.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A tanáraimat érdekli, hogy hogyan érzik magukat a diákok az iskolában.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A tanáraimat érdekli, hogy mi történik az osztályban a diákok között.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A tanáraim törekednek arra, hogy az osztályban senki ne legyen magányos, kirekesztett.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
A tanáraim meghallgatják a diákokat, a diákok problémáit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A tanáraim segítenek, ha probléma alakul ki a diákok között.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az iskola hangulatára, légkörére hatással van az, ahogyan a tanárok beszélnek a diákokkal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az iskola hangulatára, légkörére hatással van az, hogy a tanárok milyen kapcsolatban vannak egymással, hogyan beszélnek egymással.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az iskola hangulatára, légkörére hatással van az, hogy milyen kapcsolatban vannak egymással a szülők és a tanárok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az osztálytársaimat érdekli az, hogy mi van velem, hogy érzem magam.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**2. Van legalább egy olyan barátod, akivel tudsz beszélgetni a nehézségeidről, problémáidról?** *Több válasz lehetséges.*

- Igen, van ilyen barátom az iskolában.
- Igen, van ilyen barátom az iskolán kívül.
- Igen, van ilyen barátom, de csak online tudunk beszélgetni.
- Nincs ilyen barátom.
- Egyéb: \_\_\_\_\_

**3. Szerinted mi számít egy diáktársad bántásának?** *Több válasz lehetséges.*

- Durva kifejezések használata, csúfolódás, gúnyolódás
- Durva pletykák terjesztése
- Kirekesztés, kiközösítés
- Piszkálás, lökdösés
- Megverés, megütés
- Kényszerítés valaminek a megtételére
- Megalázás mások előtt
- Az értéktárgyainak az elvétele, fenyegetés
- Durva beszélgetések, lejárató kommentek küldése az interneten
- Zaklató e-mail, sms küldése
- Fotók, videók engedély nélküli megosztása
- Egyéb: \_\_\_\_\_

**4. Te mit gondolsz a megalázásról? Szerinted mi számít megalázásnak az iskolai környezetben?**

---

---

---

---

---

---

**5. Egyetértesz az alábbi kijelentésekkel?** *Jelöld 5-ös skálán! 5-ös teljes mértékben egyetérték, 1-es egyáltalán nem értek egyet.*

	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
Az iskolában a diáktársak bántásával vívhatok ki magamnak tiszteletet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az iskolában vigyáznom kell és „megfelelően” kell viselkednem, ha nem szeretném, hogy bántsanak a diáktársaim.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Van az iskolámban legalább egy felnőtt, akihez fordulhatok, ha a diáktársaim rosszul bánnak velem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Van az iskolámban legalább egy felnőtt, akihez fordulhatok, ha az interneten bántanak, zaklatnak.

Az iskolában van olyan hely, amit jobb, ha elkerülök, ha nem szeretném, hogy bántsanak a diáktársaim.

**6. Az iskolában milyen helyet kell elkerülnöd, ha nem szeretnél bajba kerülni, ha nem szeretnéd, hogy bántsanak a diáktársaid?**

---



---



---



---



---

**7. Az elmúlt fél évben bántottak téged valamivel a diáktársaid?** *Jelöld be, hogy hogyan bántottak téged és milyen gyakran!*

	Soha: Az elmúlt fél évben egyszer sem	Az elmúlt fél évben egy-két alkalommal	Havonta egy-két alkalommal	Hetente egy-két alkalommal	Hetente többször	Naponta
Durva kifejezések használata, csúfolás, gúnyolás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durva pletykák terjesztése	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kirekesztés, kiközösítés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piszkálás, lökdösés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Megverés, megütés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kényszerítés valaminek a megtételére	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Megalázás mások előtt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az értéktárgyaim elvétele, fenyegetés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durva beszélések, lejárató kommentek az interneten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaklató e-mail, sms	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fotók, videók engedély nélküli megosztása	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**8. Az elmúlt félévben bántottak-e téged máshogyan?**

*Kérlek írd le, hogy hogyan, mivel bántottak téged a diáktársaid.*

---

---

---

---

---

**9. Voltak olyan diákok, akik kiálltak melletted az iskolában, amikor más diákok bántottak téged? Mit tettek?**

*Több válasz lehetséges.*

- Nem voltak, senki nem segített nekem.
- Igen, voltak. Támogattak, beszéltek velem, leültek mellém és velem maradtak.
- Igen, voltak. Bátorító üzenetet küldtek.
- Igen, voltak. Tanácsokat adtak, hogy mit tegyek.
- Igen, voltak. Elmesélték a történeteket egy felnőttnek.
- Igen, voltak. Segítettek, hogy elmeséljem egy felnőttnek.
- Igen, voltak. Figyelmeztették azt, azokat, akik bántottak, hogy álljanak le.
- Igen, voltak. Segítettek kitérni a bántás elől.
- Nem voltak. Nem is volt rá szükség, mert nem bántottak.
- Egyéb: \_\_\_\_\_

---

---

**10. Tudott legalább egy felnőtt arról, hogy bántottak téged a diáktársaid az iskolában? Több válasz lehetséges.**

- Nem, nem érzem úgy, hogy tudnia kellene felnőttnek.
- Nem, de jó lett volna, ha tudott volna róla.
- Igen, próbált is segíteni.
- Igen, és remélem, hogy a felnőtt, aki látta, megkeres majd engem.
- Igen, de nem vett róla tudomást.
- Igen, voltak. Segítettek, hogy elmeséljem egy felnőttnek.
- Igen, és a beavatkozása még rontott is a helyzeten.
- Nem. Nem volt rá szükség, mert nem bántottak a diáktársaim az iskolában.
- Egyéb \_\_\_\_\_

---

---

**11. Hogyan segített neked az a felnőtt az iskolában, aki megtudta, hogy bántanak téged a diáktársaid?**

*Kérlek írd le, hogy hogyan, mivel bántottak téged a diáktársaid.*

---

---

---

---

---

**12. Tudsz olyan diákokról az iskolából, akiket az elmúlt félévben bántottak a diáktársai? Milyen bántásokat láttál és ezek milyen gyakran történtek meg?**

	A félévben egyszer sem láttam ilyet	Egy-két alkalommal láttam ilyet	Havonta egy-két alkalommal láttam	Hetente egy-két alkalommal	Hetente többször láttam ilyet	Naponta láttam
Durva kifejezések használata, csúfolás, gúnyolás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durva pletykák terjesztése	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kirekesztés, kiközösítés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piszkálás, lökdösés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Megverés, megütés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kényszerítés valaminek a megtételére	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Megalázás mások előtt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az értéktárgyaim elvétele, fenyegetés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durva beszélések, lejárató kommentek az interneten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaklató e-mail, sms	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fotók, videók engedély nélküli megosztása	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**13. Az elmúlt félévben láttad-e, hogy egy diáktársadat máshogy bántották az iskolában? Kérlek, írd le, hogy hogyan bántották és milyen gyakran!**

---



---



---



---



---



---

**14. Mikor legutóbb megtudtad, hogy az egyik diáktársadat bántják az iskolában, mit tettél? Több válasz lehetséges.**

- Beszélgettem vele, leültem hozzá és vele maradtam.
- Küldtem neki egy bátorító üzenetet.
- Próbáltam neki tanácsot adni, hogy mit tegyen.
- Segítettem neki, hogy beszéljen egy felnőttel a történetéről.
- Magam meséltem el egy felnőttnek az iskolában az esetét.
- Én/Mi elmeséltük egy diáktársunknak.
- Leállítottam azt, aki bántotta a diáktársamat.
- Nem tettem semmit.
- Nem tettem semmit, nem is kellett, nem volt tudomásom arról, hogy bárkit is bántottak az iskolában.
- Egyéb: \_\_\_\_\_

---



---



---

**15. Mikor legutóbb megtudtad, hogy az egyik diáktársadat bántják az interneten, mit tettél? Több válasz lehetséges.**

- Beszélgettem vele, leültem hozzá és vele maradtam.
- Küldtem neki egy bátorító üzenetet.
- Próbáltam neki tanácsot adni, hogy mit tegyen.
- Segítettem neki, hogy beszéljen egy felnőtellel a történekről.
- Magam meséltem el egy felnőttnak az iskolában az esetét.
- Én/Mi elmeséltük egy diáktársunknak.
- Leállítottam azt, aki bántotta a diáktársamat.
- Nem tettem semmit.
- Nem tettem semmit, nem is kellett, nem volt tudomásom arról, hogy bárkit is bántottak az interneten.
- Egyéb \_\_\_\_\_

---

---

**16. Mit gondolsz, a tanárok mit tesznek az iskolákban azért, hogy a diákok ne bántásák egymást?**

---

---

---

---

---

---

**17. Mit gondolsz, a tanároknak mit kellene még megtenni azért, hogy a diákok ne bántásák egymást az iskolákban? Te mit ajánlanál nekik?**

---

---

---

---

---

---

## KÉRDŐÍV MINTA KÖZÉPISKOLÁK DOLGOZÓINAK

### 1. Egyetért az alábbi kijelentésekkel? Jelölje 5-ös skálán!

A 5-ös teljes mértékben egyetértek, 1-es egyáltalán nem értek egyet, X: nincs rálátásom a témára

	1	2	3	4	5	X
A gyerekek elfogadóak és nyitottak egymással a saját osztályukban.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A gyerekek nyitottak, elfogadóak a más osztályokba, évfolyamokra járó diáktársakkal is.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A gyerekek barátságait, szorosabb kapcsolataikat elsősorban saját osztály- vagy évfolyamtársaikkal alakítják ki.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Általában jók és megtartóak az osztályközösségek, így a gyerekek nem félnek hibázni a többiek előtt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az osztálytársak nem félnek segítséget kérni egymástól.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az idősebb diákok támogatják, segítik az alsóbb évfolyamokra járó társaikat.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4	5	X
Engem érdekel, hogy milyen kapcsolat van a gyerekek között, hogyan működnek a kortárs kapcsolatok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Teszek azért, hogy az iskolában ne legyenek magányos, kirekesztett diákok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
A gyerekek megkeresnek a problémáikkal, bizalommal fordulnak hozzám, ha nehézségük van.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Észreveszem, ha egy gyereknek gondja van, ha máshogy viselkedik, mint ahogy általában szokott.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ha érzékelem, hogy egy gyereknek nehézsége lehet, felajánlom a segítségemet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Képes vagyok segítséget nyújtani, ha probléma alakul ki a diákok körében.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4	5	X
Eszköztelennek érzem magam a diákok közötti konfliktusok kezelése kapcsán.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az iskola hangulatára, légkörére hatással van az, ahogyan a tanárok beszélnek a diákokkal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az iskola hangulatára, légkörére hatással van az, hogy a tanárok milyen kapcsolatban vannak egymással, hogyan beszélnek egymással.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az iskola hangulatára, légkörére hatással van az, hogy milyen kapcsolatban vannak egymással a szülők és a tanárok.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**2. Ön szerint hogyan, mivel tudják bántani a diákok egymást az iskolában? Jelölje meg, hogy Ön szerint mi minősül bántásnak? Több válasz lehetséges.**

- Durva kifejezések használata, csúfolódás, gúnyolódás
- Durva pletykák terjesztése
- Kirekesztés, kiközösítés
- Pizskálás, lökdösés
- Megverés, megütés
- Kényszerítés valaminek a megtételére
- Megalázás mások előtt
- Értéktárgyak az elvétele, fenyegetés
- Durva beszólások, lejárató kommentek küldése az interneten
- Zaklató e-mail, sms küldése
- Fotók, videók engedély nélküli megosztása
- Egyéb: \_\_\_\_\_



### 3. Egyetért az alábbi kijelentésekkel? Jelölje 5-ös skálán!

A 5-ös teljes mértékben egyetértek, 1-es egyáltalán nem értek egyet, X: nincs rálátásom a témára

	1	2	3	4	5	X
Az iskolában a diákok egymás bántásával vívhatnak ki maguknak tiszteletet.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az iskolában a gyerekeknek vigyázniuk kell és „megfelelően” kell viselkedniük, ha nem szeretnének bántás áldozatai lenni.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tudom, hogy mi az a kortársbántalmazás. Felismerem a jeleit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Az iskolában van olyan hely, amit jobb, ha elkerülnek a diákok, ha nem szeretnék, hogy bántásuk őket a diáktársaik.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 4. Az iskolában milyen helyet kell elkerülnie egy diáknak, ha nem szeretne bajba kerülni, ha nem szeretné, hogy bántásuk?

---



---



---

### 5. Az elmúlt félévben milyen gyakran tapasztalta azt, hogy a diákok bántották egymást? Hogyan és milyen gyakran bántották egymást a gyerekek?

	A félévben soha nem tapasztaltam	Egy-két alkalommal tapasztaltam	Havonta egy-két alkalommal	Hetente egy-két alkalommal	Hetente többször tapasztaltam ilyet	Naponta láttam
Durva kifejezések használata, csúfolás, gúnyolás	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durva pletykák terjesztése	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kirekesztés, kiközösítés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Piszkálás, lökdösés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Megverés, megütés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kényszerítés valaminek a megtételére	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Megalázás mások előtt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Értéktárgy elvétele, fenyegetés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Durva beszólások, lejárató kommentek az interneten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Zaklató e-mail, sms	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fotók, videók engedély nélküli megosztása	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**6. Az elmúlt félévben látta-e, hogy egy diákot a fentiektől eltérő, más módon bántották a társai az iskolában?** *Kérjük, írja le, hogy milyen „típusú” bántást tapasztalt és milyen gyakran!*

---

---

---

---

---

---

**7. Mikor tudomást szerzett arról, hogy egy iskolai diákot bántottak, mit tett?** *Több válasz lehetséges.*

- Beszélgetést kezdeményeztem azzal a gyerekekkel, akit bántottak, lelki támogatást nyújtottam neki.
- Pszichológusi segítséget szerveztem annak a gyerekeknek, akit bántottak.
- Beszélgetést kezdeményeztem azzal a gyerekekkel, aki bántotta a diáktársát.
- Pszichológusi segítséget szerveztem annak a gyerekeknek, aki bántotta a diáktársát.
- Megbeszélést kezdeményeztem az érintett gyerekeket ismerő kollégáimmal a helyzet feltárása érdekében.
- Megbeszélést kezdeményeztem kollégáimmal és a vezetőséggel iskolai szinten a helyzet feltárása érdekében.
- Megbeszélést kezdeményeztem a bántott gyerek szüleivel.
- Megbeszélést kezdeményeztem a bántást elkövető gyerek szüleivel.
- Iskolán kívüli intézmény, szervezet segítségét kértem az eset kezelése kapcsán (pl. Gyermekjóléti Szolgálat, civil szervezetek stb.).
- Nem tettem semmilyen speciális intézkedést, mert nem volt elegendő információ az esetről.
- Nem tettem semmilyen speciális intézkedést, mert eszköztelennek éreztem magam.
- Nem tettem semmit, nincs tudomásom arról, hogy a diákok bántották egymást.
- Egyéb \_\_\_\_\_

---

## 8. Segítettek az Ön által tett lépések a helyzet hosszú távú rendezésében?

- Igen.
  - Nem.
  - Nem tudom, nem monitoroztuk hosszabb távon.
  - Nem, még rontott is a helyzeten.
  - Egyéb \_\_\_\_\_
- 

## 9. Mikor tudomást szerzett arról, hogy egy iskolai diákot online környezetben bántottak, mit tett? *Több válasz lehetséges.*

- Beszélgetést kezdeményeztem azzal a gyerekekkel, akit bántottak, lelki támogatást nyújtottam neki.
- Pszichológusi segítséget szerveztem annak a gyerekeknek, akit bántottak.
- Beszélgetést kezdeményeztem azzal a gyerekekkel, aki bántotta a diáktársát.
- Pszichológusi segítséget szerveztem annak a gyerekeknek, aki bántotta a diáktársát.
- Megbeszélést kezdeményeztem az érintett gyerekeket ismerő kollégáimmal a helyzet feltárása érdekében.
- Megbeszélést kezdeményeztem kollégáimmal és a vezetőséggel iskolai szinten a helyzet feltárása érdekében.
- Megbeszélést kezdeményeztem a bántott gyerek szüleivel.
- Megbeszélést kezdeményeztem a bántást elkövető gyerek szüleivel.

- Iskolán kívüli intézmény, szervezet segítségét kértem az eset kezelése kapcsán (pl. Gyermekjóléti Szolgálat, civil szervezetek stb.).
  - Nem tettem semmilyen speciális intézkedést, mert nem volt elegendő információm az esetről.
  - Nem tettem semmilyen speciális intézkedést, mert eszköztelennek éreztem magam.
  - Nem tettem semmilyen speciális intézkedést, mert úgy gondolom, hogy az online térben történő bántás, zaklatás kezelése elsősorban a szülők hatásköre.
  - Nem tettem semmit, nincs tudomásom arról, hogy egy diákot is bántottak az interneten.
  - Egyéb \_\_\_\_\_
- 

## 10. Segítettek az Ön által tett lépések a helyzet hosszú távú rendezésében?

- Igen.
  - Nem.
  - Nem tudom, nem monitoroztuk hosszabb távon.
  - Nem, még rontott is a helyzeten.
  - Egyéb \_\_\_\_\_
-

**11. Mit gondol, tanárként, iskolai munkatársként milyen szerepe, feladata van a diákok közötti bántás megelőzésében?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**12. Mit tesz jelenleg azért, hogy a diákok ne bántásák egymást?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**13. Mit gondol, mit lehetne még megtenni azért, hogy a diákok ne bántásák egymást az iskolában?**

---

---

---

---

---

---

---

---



