

# GONDOLATOK A BULLYINGRÓL, avagy a kortárs bántalmazás megelőzéséről

## FOGLALKOZÁSVÁZLATOK



unicef   
minden gyerekért



# **Gondolatok a bullyingról, avagy a kortárs bántalmazás megelőzéséről**

## **Szerző**

Reményiné Csekeő Borbála

## **Szakmai lektorok**

Nagy Melinda

Táler Orsolya

## **Kiadványtervezők**

Petrovics Sára

Kiadta a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány, 2023  
[www.kek-vonal.hu](http://www.kek-vonal.hu)

A kiadvány az UNICEF és a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány együttműködésében jött létre.  
Minden visszajelzést és észrevételt köszönettel fogadunk az [info@kek-vonal.hu](mailto:info@kek-vonal.hu) címen.



# TARTALOM

BEVEZETÉS.....	1
A FOGLALKOZÁSSOROZAT ELŐTT.....	2
1. FOGLALKOZÁS: A BULLYING FOGALMA.....	3
2. FOGLALKOZÁS: A BULLYING SZEREPLŐI.....	7
3. FOGLALKOZÁS: A BULLYING MEGELŐZÉSE.....	9
4. FFOGLALKOZÁS: A BULLYING KEZELÉSE.....	12
ZÁRÓGONDOLATOK.....	15
HASZNOS FORRÁSOK.....	15

## **BEVEZETÉS**

*Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány ezzel a módszertani csomaggal alapokat szeretne adni pedagógusoknak, iskolai szociális segítőknak és más, gyerekekkel hivatásszerűen foglalkozó szakembereknek ahhoz, hogy a bullying jelenségéről, annak megelőzéséről és a segítségkérés lehetőségéről felkészülten tudjanak minél több gyereket edukálni, érzékenyíteni. Az alábbi foglalkozásvázlatok az Elméleti útmutatóval és a csomagunk részét képező, honlapunkról letölthető Power Point bemutatóval együtt tudják betölteni ezt a célt.*

A foglalkozássorozatot 90 perckre bontottuk, de szeretnénk hangsúlyozni, hogy az ajánlott időtartamok csak támpontokat adnak, az interaktív alkalmak során egy-egy feladat hossza nagyban függ a csoport életkorától, létszámától és aktivitásától is. Nagy létszámú és involvált csoportoknál akár az idők duplázása is indokolt lehet. Az életkort tekintve 12 és 16 év közötti csoportokra gondolva állítottuk össze a feladatokat, de ez kis átalakításokkal bővíthető. Az alábbi vázlatokat érdemes rugalmasan kezelni, és szabadon alakítani a csoport sajátosságaihoz és igényeihez.

A legfontosabb, hogy a módszertani anyag fogalmai és a foglalkozások alap gondolatai alapot adjanak beszélgetésekre, vitákra, és segítsenek az elfogadó, biztonságos csoportnormák kialakításában. Itt csak a 4 x 90 perces foglalkozáshoz adunk ötleteket, de ha nem jellemző a személyes tartalmakkal foglalkozó, érzékenyítő, prevenciós alkalom, illetve folyamat az adott közösségben, akkor érdemes 90 percet ennek a kereteinek megteremtésére, a közös szabályalkotásra, a bizalmi tér megteremtésére szánni. (Erre korábbi módszertani anyagainkban talál sz példákat.)

Egyik gyakorlat sem önmagáért fontos! A cél nem az, hogy végigmenjete a tematikán, hanem hogy tanuljatok csoportban beszélgetni, és bekerüljenek a térbe a bullyinggal kapcsolatos alapfogalmak és legfontosabb gondolatok. Az alábbi feladatok, játékok és kisfilm ezt szeretnék megkönnyíteni, de minden felcserélhető, kihagyható, ha az adott foglalkozás célját más jobban szolgálja, vagy még nem tart ott a csoport, hogy az adott foglalkozás céljára tudjon hangolódni. Az, hogy egy-egy ilyen beszélgetős foglalkozásból mi és hogyan tud megvalósulni, nagyon fontos jelzés arról, hogy hol tart a csapat figyelem, együttműködés, mentalizáció és önszabályozás terén. Ha "csak" az derül ki, hogy mit kell még fejleszteni ahhoz, hogy a lenti tematikák vagy valami hasonló megvalósuljon, már megérte belefognod!

## A FOGLALKOZÁSSOROZAT ELŐTT

- Olvasd át a teljes módszertani anyagot! Szánj időt a számodra új gondolatok jobb megismerésére, utánaolvasásra.
- Tájékoztasd a szülőket, az intézmény vezetőségét és legalább azokat a kollégákat, akik tanítanak az osztályban! Ideális esetben hasznos, ha a teljes tantestület tud a foglalkozássorozatról.
- Készülj fel rá, hogy az agresszióval, bántalmazással, bullyinggal való foglalkozás csökkentheti az esetek látenciáját, lehetnek majd témába vágó egyéni megkeresések. Gondold át, hogy általában milyen kötelezettségeid és lehetőségeid vannak a veszélyeztetett diákokkal kapcsolatban, és kifejezetten azt, hogy milyen lépéseket fogsz tenni, ha a gyerekek bullyinggal kapcsolatos helyzetet osztanak meg veled.
- Az egyéni megkeresésekre készülve térképezd fel, hogy kihez fordulhatnak a gyerekek a különböző nehézségeik miatt segítségért az iskolájukban vagy azon kívül!
- A foglalkozások előtt kérd meg a résztvevőket, hogy a teret rendezzék be úgy, hogy lehetőség szerint körbe lehessen ülni, és kiscsoportos munka is megvalósítható legyen. Minél nagyobb a terem, annál könnyebb a mozgásos, kiscsoportos feladatok megoldása. A székek körberendezésével a közös gondolkodás és beszélgetés kereteit is megteremtjük, kiszakítva a gyerekeket és a tréneret is a szokásos frontális tanítási/tanulási helyzetből, emlékeztetve mindenkit, hogy mostantól a közösen meghozott csoportszabályok lépnek érvénybe.

A bizalom, titok, titoktartás kapcsán nagyon fontos, hogy nyíltan beszélj a titoktartásról és annak hatáiról: mi az, ami bent maradhat a csoportban, milyen helyzetekben van szükség az eset továbbvitelére (például ha valaki veszélyben van). Beszélj arról is, hogy bár igyekszünk bizalmi teret kialakítani, mindenki vigyázzon magára is: annyit osszon meg a személyes történeteiből, amennyit felvállalhatónak érez az osztálytársai előtt, a mással történt dolgokról pedig senki se beszéljen olyan módon, hogy az illető felismerhető legyen.

Olvasd fel a szabályokat és ellenőrizd, hogy mindenki egyetért-e velük. Ha nem, akkor beszéljétek át újra addig, amíg mindenki meg nem érti, miért fontos azokat betartani. Kérd meg a diákokat, hogy egyenként írják alá a szabálylistát; ezzel elfogadják, hogy az rájuk nézve is kötelező. A csoportszabályzatot helyezd el a teremben úgy, hogy az a későbbi foglalkozások során is látható legyen.

## 1. FOGLALKOZÁS: A BULLYING FOGALMA

**Cél:** A bántalmazással kapcsolatos fogalmak megismerése. A csoport attitűdjének felmérése, mintaadás a konstruktív vitáról.

**Időkeret:** 90 perc

**PowerPoint-bemutató diái:** 1-4. dia

TEVÉKENYSÉG	IDŐ	SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK
1. Ráhangoló páros gyakorlat	15 P	-
2. Frontális prezentáció	20 P	Esetkártyák
3. "Ez mi volt?" gyakorlat	20 P	Esetkártyák
4. "Négy sarok" gyakorlat	20 P	Állítás kártyák, 4 db nagy papír
5. Zárókör	15 P	-

## 1. PÁROS GYAKORLAT

A párok egyik tagja az egyik kézfejét ökölbe szorítja, a másik feladata pedig elérni, hogy nyissa ki. A másiknak fájdalmat okozni közben nem szabad! 3 perc után (attól függetlenül, hogy hány párosnál nyílt ki a tenyér) a párok cserélnek. A játék célja a frusztráció érzésének megtapasztalása, az agressziómentes kommunikáció gyakorlása, és ráhangolódás a konfliktusok témára.

### A feladatot követő feldolgozó kérdések:

Milyen érzés ökölbe szorított kézzel várni a másik próbálkozásait?

Ki nyitotta ki rögtön a kezét és miért?

Kinek maradt zárva a keze, és mi kellett volna ahhoz, hogy kinyissa?

Milyen érzés volt próbálkozni, kérlelni? Kinek milyen stratégiája volt?

Milyen érzéseket keltett a sikertelenség?

Ha újra játszánk, tennél-e valamit máshogyan?

## 2. FRONTÁLIS PREZENTÁCIÓ

PowerPoint bemutató segítségével beszélni az agresszió természetéről, az agresszió megjelenési formáiról, a konfliktus és a bántalmazás közötti különbségekről, a bullying definíciójáról.

## 3. "EZ MI VOLT?"

A résztvevők 4-5 fős csoportokban dolgozva állapítsák meg 5 különböző történetről, hogy az bántalmazás, konfliktus, vagy valami más. Minden csoport ugyanazon az 5 helyzeten dolgozik. A feldolgozás során kapjanak nagyobb figyelmet azok az esetkártyák, amelyek besorolásánál nem volt egyetértés a csoportokon belül, vagy a csoportok között. Az esetek természetesen a csoport életkorához, érettségéhez igazíthatóak. Érdeemes életszerű szituációkkal dolgozni, olyasmikkel, amikhez hasonló szokott történni az adott közösségben, de semmiképpen ne legyen felismerhető egy ismert, valós eset!

### Példák esetekre:

1. Milán és Viktor nagyon jó barátok évek óta, de mióta Viktor versenyszerűen kézilabdázni kezdett és barátnője is lett iskolán kívül, alig találkozik Milánnal. Milán ezért nagyon szomorú, időnként haragszik is Viktorra, különösen akkor, amikor az utolsó percben mond le valami korábban megbeszélte programot.

2. Márk és Beni osztálytársak. Márk tanulmányokban is, sportokban is sokkal sikeresebb Beninél, és gyakran viccet csinál abból, ha Beninek valami nem sikerül. Beni rosszul sikerült felelete, vagy egy tesiórán elvétett mozdulata gyakran válik nevetség tárgyává az osztály jelentős részében, főleg, ha Márk fel is hívja rá a többiek figyelmét.
3. Laurának és Lilinek egyaránt nagyon tetszik Levi, egy új diák a felettük járó osztályból. Egy iskolai rendezvényen Laurának úgy tűnt, hogy a fiú figyeli őt, és utána többször rá is köszönt a folyosón. Ezt el is mesélte Lilinek. Hónapokkal később Laura boldogan küldött át Lilinek egy messenger üzenetről készült képernyőképet, amin Levi randira hívja. Lili ezután blokkolta a Laurától jövő üzeneteket, és másnap nem állt vele szóba.
4. Zoé és Boldi osztálytársak, fél évig együtt is jártak, de Zoé azt érezte, hogy a fiú nem foglalkozik eleget a kapcsolatukkal. Sokszor élte meg azt, hogy csak ő akar találkozni Boldival, de a másiknak hol a barátok, hol a tanulás, hol egy családi program volt fontosabb, ezért szakított a fiúval. Boldi azóta mindenhol csak rosszakat mond Zoéről, igyekszik mindenkit ellene fordítani, és el is érte, hogy az osztály népszerűbb tagjai egyáltalán nem beszélnek Zoéhez, levegőnek nézik, a háta mögött pletykálnak róla.
5. Zsófi és Marci a legújabb ültetés óta padtársak. Zsófi nagyon haragszik erre az ültetési rendre. Bárki mellé szívesebben ült volna, mert Marcit nagyon rendetlennek tartja, és az is zavarja, hogy nem egy népszerűbb diák mellé ültették. Bár leginkább az osztályfőnökre haragszik, ennek Marci issza meg a levét, mert Zsófi azt terjeszti róla, hogy bűdös. Néhány barátnőjével mindenért beszél a fiúnak, sokszor szándékosan leveri a cuccait.

#### **4. "NÉGY SAROK"**

Egy-egy nagyobb papíron, jól láthatóan a következő állításokat írd fel a terem négy sarkába: teljesen elfogadom, inkább elfogadom, inkább elutasítom, teljességgel elutasítom.

Ezután az alábbi állításokat - tetszés szerint kiegészítve, módosítva - olvasd fel és a diákok aszerint, hogy miként vélekednek a kérdésről, a szoba megfelelő sarkaiba álljanak. Minden állítás után minden sarokból (ahol áll valaki) egy-két résztvevő mondja el, miért az adott álláspontot képviseli.



## **Állítások:**

- Nem szabad kilógni a sorból, mert akkor a többiek nem fogadnak el.
- A kiközösítés bántalmazás.
- A csúfolás vagy a kinevetés bántalmazás.
- Attól, hogy valakivel nem akarok barátkozni, még nem vagyok bántalmazó.
- A bántalmazott diák mindig tehet arról, 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 mehetek el szó nélkül.
- A mi iskolánkban nincs bántalmazás.
- Minden ember más, mindenkit úgy kell elfogadni, ahogy van.

A játék után, a nagykörben érdemes időt szánnod azoknak az állításoknak az átbeszélésére is, ahol leginkább szórtak a vélemények.

## **Segítség a feldolgozó beszélgetéshez:**

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? (Fontos beszélni a kiközösített diákkal, és felnőtt segítségét is kérni!) Mi lehet a háttere, előzménye a kiközösített gyerek nem szimpatikus megjelenésének, viselkedésének? (Például szociális okok, közösségben történt korábbi rossz tapasztalatok, rosszul érzi magát az osztályban, stb.) Lehetséges magyarázat az ellenséges viselkedésre, hogy a negatív jelzések után a gyerek már fél kezdeményezni. Mit érezhet a fiatal, amikor bántják? Mit lehet tenni? Nehéz tenni a kiközösítés ellen, és az sem könnyű, hogy a fiatalok felvállalják, hogy észrevették valaki kiközösítését. Sokszor könnyebb szemet hunyni, de nagyon fontos, hogy aki látja, hogy gond van, és nem tesz semmit, azaz a csendes szemlélő is hozzájárul magához a kiközösítéshez. Fontos ezért, hogy tegyünk ellene!

Sajnos valóban van 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.

## 5. ZÁRÓKÖR

A hátralévő időtől függően akár egy szó kiemelésével, vagy egy-egy mondatban jelezzenek vissza a gyerekek, hogy mi volt számukra új vagy fontos a foglalkozáson!

## 2. FOGLALKOZÁS: A BULLYING SZEREPLŐI

**Cél:** A bántalmazás szereplőivel kapcsolatos fogalmak megismerése, a közösség szerepének felismerése.

**Időkeret:** 90 perc

**PowerPoint-bemutató diái:** 5-7. dia

TEVÉKENYSÉG	IDŐ	SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK
1. Ráhangoló páros gyakorlat	15 P	-
2. Frontális prezentáció	20 P	Laptop, kivetítő
3. "Red" kisfilm elemzés	40 P	Laptop, kivetítő, internet
5. Zárókör	15 P	-

## 1. RÁHANGOLÓ GYAKORLAT

A csoporttagok körben állnak kifelé nézve, egymás kezét fogva. Egy résztvevőt kiküldünk, és nélküle megbeszéljük, hogy hol lesz az a "láthatatlan kapu", ahol be tud jutni a körbe. Amikor visszajön a kiküldött gyerek, meg kell azt találnia. A körben állók nem beszélhetnek, kizárólag arcukkal, testtartásukkal segíthetik a keresőt. 2-3 kört érdemes csinálni a gyakorlatból. A gyakorlat célja: játékos keretek között saját élményt szerezni a kívülállás érzésével és a befogadással kapcsolatban.

### A feladatot követő feldolgozó kérdések:

- Milyen érzés volt a kint lévőknek?
- Volt olyan pont, amikor arra gondoltak, inkább feladják?
- Milyen érzés volt elutasítani, illetve beengedni a befogadást keresőt?

## 2. FRONTÁLIS PREZENTÁCIÓ

PowerPoint bemutató segítségével beszélni a bullying szereplőiről: az elkövetőkről, az áldozatokról és a szemlélők szerepéről.

## 3. FRONTÁLIS PREZENTÁCIÓ

Dolgozzátok fel a Red című rövidfilmet úgy, hogy a csoportot három kisebb csapatra bontjátok. <https://www.youtube.com/watch?v=yGK8uDY431M>

Az egyik csoport a bántalmazás áldozatát, a másik az elkövetőket, a harmadik a szemlélőket (kosarazó fiúk a háttérben) figyelje az alábbi kérdések mentén:

1. Mit csinál?
2. Milyen érzések lehetnek rá jellemzőek?
3. Mi lehet a motivációja, célja?

Először a kisfilm első részét vetítsd le (1:45-ig). Itt adj a csoportoknak 8-10 percet a fenti kérdésekre. Ezután nézzétek meg a másik részét és újra legyen max. 10 perc a kérdések kiscsoportban történő megvitatására. Minden csoportból legyen egy szóvivő, aki elmondja a nagy körben, természetesen a többiek segítségével, hogy mi mindent gondoltak a nekik kiosztott szereplőről, szereplőkről. Bánj úgy az idővel, hogy legyen lehetőség a nagy körben egyénileg is reagálni a filmre. Kinek hogy tetszett? Mi nem tetszett, mi fogott meg?

Mi helyettesítheti a hétköznapokban a filmben látható hajfestést? Hogyan lehet kifejezni az áldozatok támogatását? (Ez a kérdés visszatér a 4. foglalkozásban is, amikor érdemes erre a jelenetre visszautalni.)

#### 4. ZÁRÓKÖR

Egy-egy mondatban jelezzenek vissza a gyerekek, hogy mi volt számukra új vagy fontos a foglalkozáson!

### 3. FOGLALKOZÁS: A BULLYING MEGELŐZÉSE

**Cél:** A közösségi normák fontosságának átadása a bullying prevenciójában.

**Időkeret:** 90 perc

**PowerPoint-bemutató diái:** 8-10. dia

TEVÉKENYSÉG	IDŐ	SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK
1. "Értékek vására" gyakorlat	50 P	Egyenként felírt érték megnevezések, zsetonok (gombok, papírkorongok, játékpénz...)
2. Frontális prezentáció	10 P	Laptop, kivetítő

<p><b>3. “Ezek vagyunk mi” gyakorlat</b></p>	<p>20 P</p>	<p>Nagy ív csomagolópapír, vastag filctollak, színes írószerk, képes magazinok, festék, ecset, olló, ragasztó...</p>
<p><b>4. Zárókör</b></p>	<p>10 P</p>	<p>-</p>

## 1. ÉRTÉKEK VÁSÁRA

Kis papírkártyákra írd kb. 50, értéket jelentő szót jól olvasható, nagy betűkkel. Az alábbi lista szabadon folytatható, akár a gyerekek bevonásával is. Lehetnek benne hasonló értelmű kifejezések, és olyan fogalmak is, amiket te nem tartasz értéknek, de mások igen.

Népszerűség, Szeretet, Fiatalság, Jó állás, Szabadság, Testi erő, Szépség, Boldog párcapcsolat, Biztonság, Szerelem, Őszinteség, Bátorság, Béke, Anyagi biztonság, Hűség, Megbízhatóság, Barátságosság, Kreativitás, Saját otthon, Felelősségvállalás, Igazságosság, Egészség, Türelem, Hit, Tolerancia, Hazaszeretet, Remény, Utazás, Műveltség, Humor, Intelligencia, Karrier, Bölcsesség, Hatalom....

Az értékek jól olvashatóan kerüljenek a földre. Minden játékos kap 100 zsetont (nagyobbaknál ez lehet virtuális is, és mindenki tartsa számon, írja fel, hogy mennyi fizetőeszköze van még), amivel részt vehet az értékek árverésében. Minden érték kikiáltási ára 10 egység, onnan lehet licitálni, a licitlépcső 5 zseton. A játékvezető random sorrendben mondja be az értékeket, és aki a legmagasabb összeget ígéri és fizeti, azért lesz az papírlap, amin az érték megnevezése szerepel. A megvásárolt értékek kerüljenek a földre a játékos elé, mellé pedig, hogy milyen áron jutott hozzá. A játék addig tart, míg vannak értékek a földön, illetve van még fizetőképes játékos.

## **Feldolgozó körhöz szempontok, kérdések:**

- Milyen volt a játék, milyen érzéseket váltott ki?
- Kinek mi volt a stratégiája?
- Ki mennyire elégedett a vásárlásával? Nézzünk körbe!
- Milyen értékek keltek el a legdrágábban?
- Valóban azok a legfontosabbak, vagy csak így jött ki most a játék?
- Mik ennek a közösségnek a legfontosabb értékei?
- Van néhány olyan fogalom, amit mindenki értéknek tart a jelenlévők közül?
- Mik azok az értékek, normák, amik segítenek a bullying megelőzésében?
- Mik azok a fogalmak, amikkel nem fér össze a bántalmazás?
- Ha nem hozzák a gyerekek maguktól, emeljük ki a "biztonság", "elfogadás", "tolerancia", "barátságosság" szavakat! Ki mit ért ezek alatt, kinek mennyire fontosak, vonzóak?

## **2. FRONTÁLIS PREZENTÁCIÓ**

PowerPoint bemutató segítségével tudsz beszélni a közösségi normarendszer, illetve az előítéletek és a bullying kapcsolatáról. Érdeemes kiemelni az empátia, és a mentalizáció fogalmát.

## **3. "EZEK VAGYUNK MI"**

A következő feladatban érdemes a csoportnak nagy szabadságot adni a konkrét megvalósításhoz, de a résztvevők életkorához, és a csoport önállóságához mérten szükséges lehet moderálni és támogatni a közös gondolkodást. A cél, hogy a középre kitett papíron jelenjen meg valami, ami kifejezi, hogy milyen ez a csoport. Ez lehet egy képekből készített montázs, egy jelmondat, egy közös rajz... Lehet egy egységes dolog, mint egy címer, zászló, mottó, de az is lehet, hogy fontosnak érzi a csoport, hogy mindenki egyenként is megmutassa magát, egy kézlenyomattal, aláírással, rá jellemző szimbólummal. A feladat jellegéből adódóan lehet, hogy a 20 perc csak a tervezésre lesz elég, de ha egy sok részmunkát kívánó ötletet támogat a közösség többsége, akkor a megvalósításra érdemes a foglalkozáson kívül is alkalmat teremteni.

## 4. ZÁRÓKÖR

A zárókörben kérj arra is reflexiót, hogy ki-ki mennyire értett egyet ma az osztály többségével, hangadóival? Volt-e olyan, aki inkább nem mondta el a saját gondolatát, mennyire érzi sajátjának az előző feladat eredményét?

Ha itt kiderül, hogy sokakban maradtak rossz érzések, érdemes nem továbbhaladni, hanem egy külön plusz alkalmat szánni arra, hogy hogy is van most a csoport, mint csoport. Az erre való rálátást segítheti egy szociometriai felmérés.

## 4. FOGLALKOZÁS: A BULLYING KEZELÉSE

**Cél:** A bullying veszélyeinek érzékeltetése, eszközök adása az áldozatok támogatásához

**Időkeret:** 90 perc

**PowerPoint-bemutató diái:** 11-14. dia

TEVÉKENYSÉG	IDŐ	SZÜKSÉGES ESZKÖZÖK
1. Ráhangoló gyakorlat	20 P	“Dixit”kártyák / magazinképek / fotók
2. Frontális prezentáció	10 P	Laptop, kivetítő
3. “Építsünk hidat!” gyakorlat	30 P	Plüssjátékok, írólapok

<b>4. "Személyes vállalások" fala</b>	15 P	Színes, vastag filctollak, csomagolópapír
<b>5. Zárókö</b>	15 P	-

## 1. RÁHANGOLÓ GYAKORLAT

Gyűjtsünk olyan képeket (legalább a csoport létszámának kétszeresét elérő darabszámmal), amik tematikában, hangulatban, motívumokban, vagy akár színvilágukban kifejezik a bántalmazás, áldozattá válás valamely aspektusát. Erre a Dixit nevű játékhoz tartozó kártyák kiválóan alkalmasak, de magazinokból kivágott képek, képeslapok, saját, vagy ingyenesen letölthető fotók is megfelelőek. Kérjük meg a résztvevőket, hogy próbálják elképzelni, milyen lehet kiközösítettnek, bántalmazottnak lenni egy osztályban. (Akinak van erről saját élménye, az azt ehhez a feladathoz óhatatlanul használni fogja, de ezt direkt ne facilitáld!) Válasszanak egy képet, ami szerintük megmutat, kifejez valamit ebből! Egy-egy gondolattal magyarázzák meg a csoportnak, hogy mi szólította meg őket a képben, mit éreznek a bántalmazás áldozatára jellemzőnek, amihez valahogyan kapcsolódik a kép. A gyakorlat célja, hogy anélkül, hogy direkt saját élményt kellene megosztani, megkönnyítse az áldozatokkal való empátiát.

## 2. FRONTÁLIS PREZENTÁCIÓ

Az aktuális diák mentén az árulkodás és a segítségkérés közötti különbséget és a kortársak felelősségét és lehetőségeit érdemes hangsúlyozni. Térj ki a támogató mondatok erejére is!

## 3. "ÉPÍTSÜNK HIDAT!"

A következő feladathoz hozz létre négy-öt fős kiscsoportokat. Kérd meg, hogy minden csoport válasszon egy plüssfigurát, aki most egy olyan személyt szimbolizál, aki kortárs bántalmazás áldozata. A gyerekek feladata, hogy találjanak ki egy rövid szituációt: írják körül, hogy milyen módon bántják, zaklatják a karakterüket, mi történt vele, mi a rövid története. Alakítsatok ki a tanteremben két oldalt, középen üres résszel. Az egyik oldal a bántásokat, a másik oldal pedig a biztonságot képviseli.



A cél minden csoport számára az, hogy eljuttassák a figurájukat a zaklatást elszenvedő oldalról a biztonságos oldalra. Ehhez utat kell készíteniük, hogy átjusson a szakadékon. Az utat szimbolizálni az írólapok fogják. A csoportnak rá kell írnia minden egyes írólapra, hogy minek kell történnie ahhoz, hogy az áldozatot jelképező figura jobban érezze magát, és továbbléphessen a biztonságot jelentő oldal felé. A csoportok legalább három-négy lépést fogalmazzanak meg, azaz írják le egy-egy írólapra, hogy minek kell történnie. Ezek lehetnek olyan dolgok, amiket megtehet maga az áldozat (pl. segítségkérés egy felnőtől), olyan lépések, amit megtehetnek osztálytársak, kortárs ismerősök, és olyan beavatkozások is, amikor felnőttekre van szükség, akár az iskolában, akár az áldozat családjából vagy tágabb környezetéből.

A gyakorlat során, ahogy a plüssök elindulnak és megteszik a lépéseket a biztonság felé, minden állomáson fogalmazzanak meg a gyerekek egy-egy konkrét mondatot, amit ott mondanának, ami jól esne az avatárúknak.

Figyelj arra, hogy a mondatok ne hibáztassák az áldozatot, hanem érzelmileg támogató, elfogadó közlések, esetleg konstruktív, segítséget felajánló kérdések legyenek! Ha elhangzik egy nem megengedhető, hibáztató, bántó mondat, ne engedd el a füled mellett! Álljatok meg, és beszéljétek meg, mi az, ami nem fér bele, és miért nem! Szerencsés, ha a csoport moderálja magát, de előfordulhat, hogy neked kell képviselni egy játékos helyzetben a verbális bántalmazással szembeni zéró toleranciát akár a csoport többségével vagy hangadóival szemben!

#### **4. SZEMÉLYES VÁLLALÁSOK**

Egy nagy ív csomagolópapírra, esetleg flipchart táblára minden résztvevő írjon fel egy-egy mondatot arról, hogy mit fog tenni annak érdekében, hogy az adott közösség mindenki számára biztonságos közeg legyen!

#### **5. ZÁRÓKÖR**

Az utolsó alkalom zárókörében a visszajelzés, reflexió kérdésében érdemes lehet rákérdezni hiányérzetekre is: miről nem esett szó, vagy miről nem esett elég szó a bullyinggal kapcsolatban? Milyen témát lenne fontos hasonlóan feldolgozni?

## **ZÁRÓGONDOLATOK**

A fenti 90 perctől önmagában sem a bullying megelőzése, sem a zajló bántalmazások kezelése nem várható. Erre a célra az egész közösséget bevonó komplex programokat érdemes a helyi lehetőségekhez adaptálni. Ugyanakkor a bántalmazáson való közös gondolkodás, a bullyinggal kapcsolatos fogalmak közkinccsé tétele csökkentheti a látenciát, segíthet abban, hogy az áldozatok és a többi szereplő is könnyebben tudjon segítséget kérni. Ráadásul a fenti foglalkozások több fontos pontban is segítik a bántalmazás megelőzését: a kevésbé hierarchikus munkaformákban, a tagok közötti bizalmi légkörben, a jobb ön- és társismeretben. A fenti feladatokat érdemes annak tekinteni, amik: szubjektív válogatásnak, egy osztálynyi tizenévesssel megvalósítható gyakorlatok gazdag gyűjteményéből.

## **HASZNOS FORRÁSOK**

<https://kek-vonal.hu/tudastar/mentori-kezikonyv-kortars-segito-programhoz>

<https://rm.coe.int/compass-2021-hu-final-web/1680a57823>

<https://rm.coe.int/kiskompasz-hun-web/1680a9db53>

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

[https://kathaz.hu/wp-content/uploads/2018/11/Modszertan\\_magyar-1.pdf](https://kathaz.hu/wp-content/uploads/2018/11/Modszertan_magyar-1.pdf)

[https://www.ifjusagugy.hu/kotetek/M%C3%B3dszert%C3%A1r\\_k%C3%B6nyv\\_web.pdf](https://www.ifjusagugy.hu/kotetek/M%C3%B3dszert%C3%A1r_k%C3%B6nyv_web.pdf)