

GONDOLATOK A BULLYINGRÓL, avagy a kortárs bántalmazás megelőzéséről



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

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



TARTALOM

A MÓDSZERTANI CSOMAG FELÉPÍTÉSE.....	1
BEVEZETÉS.....	2
ÁLTALÁNOS EGFOGALMAZÁSOK A FOGLALKOZÁSVÁZLATOKHOZ.....	4
AGRESSZIÓ AZ ISKOLÁBAN.....	8
A HATÉKONY KONFLIKTUSKEZELÉS ESZKÖZEI.....	10
A BULLYING DEFINIÁLÁSA.....	11
A BULLYING SZEREPLŐI.....	13
A BULLYING MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE.....	15
A KORTÁRSSEGÍTÉS.....	17
TOVÁBBI AJÁNLÁSOK.....	18

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány a jelen módszertani anyaggal alapokat szeretne adni pedagógusoknak, iskolai szociális segítőknek és más, gyerekekkel hivatásszerűen foglalkozó szakembereknek, ahhoz, hogy a bullying jelenségéről, annak megelőzéséről és a segítségkérés lehetőségéről felkészülten tudjanak minél több gyereket edukálni, érzékenyíteni. A módszertani csomag, azoknak a szakembereknek (pedagógusoknak, szociális segítőknek, iskolapszichológusoknak, az ifjúságsegítés területén dolgozóknak) a leghasznosabb, akik csoportban dolgoznak a 10–16 éves korosztállyal.

A MÓDSZERTANI CSOMAG FELÉPÍTÉSE

Gyerekcsoportokkal foglalkozó szakembereknek összeállított módszertani csomagunk része a jelen elméleti útmutató, egy ppt sorozat, és négy 90 perces foglalkozása vázlata. A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány szakmai háttérének és a téma aktualitásának bemutatása után kitér néhány, az interaktív foglalkozások kapcsán általánosan ajánlható megfontolásra, majd a témához kapcsolódó, általunk legfontosabbnak vélt elméleti alapokat veszi sorra a foglalkozás tervek tematikáját követve. Végül felvet további gondolatokat és ajánlásokat a bullying prevenció intézményi szintű megvalósításának irányába.

Jelen módszertani segédanyagunk fókuszában a bullying áll, fontosnak tartjuk hangsúlyozni, hogy az iskolai erőszak ennél jóval tágabb jelenség. Nem vezet megoldásokhoz, ha minden agressziót ugyanolyan eszközökkel kezelünk, és veszélyes összemosni más-más dinamikájú jelenségeket. Ugyanakkor tapasztalatunk szerint a bullying és az erőszak más megjelenési formái nem egymástól függetlenül jelennek meg, és érdemes ezen összefüggésekre is kitérni, ha a bántalmazást szeretnénk jobban megérteni, megelőzni, kezelni.

Segédanyagunk nem egyszerű választ kínál összetett problémákra! Sokkal inkább motiválni szeretnénk a komplex megoldásokat kereső közös gondolkodást a diákok bevonásával. Ehhez kíván egységes alapokat adni, és lefektetni annak az attitűdformáló munkának az első alapköveit, aminek hosszú távú célja egy adott közösség normáinak pozitív változása lehet.

BEVEZETÉS

A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány 1993 óta azonos céllal, bővülő eszközkészlettel szolgálja a lelkisegély-szolgálat eszközrendszerével, hogy az ENSZ által lefektetett gyermekjogok hazánkban is minél inkább érvényre jussanak. A szervezet minden munkatársa és önkéntese azért dolgozik, hogy a gyerekek valódi odafigyelést, elfogadást és a bajban segítséget kapjanak. A névtelen, anonim és ingyenes szolgáltatásainkkal a lehető legalacsonyabb küszöbvel kínálunk lehetőséget gyerekeknek és fiataloknak a segítségkéréshez.

Magyarországon alapítványunk működteti az európai harmonizált hívószámon elérhető 116 111 Lelkisegély-vonalat és a 116 000 Segélyvonalat az Eltűnt és Bántalmazott Gyerekekért. Az alacsonyküszöbű, éjjel-nappal, ingyenes telefonos elérhetőségek mellett napi 8 órában chaten és online levelező felületen is segít a szervezet.

Misszióink szerint a gyerekeket meg kell hallgatni, és a felnőtteket segíteni kell abban, hogy erre képesek legyenek. Hiszünk benne, hogy a gyerek saját helyzetének leírásában és megítélésében kompetens. A felnőttek feladata a gyereket támogatni abban, hogy érzéseit képes legyen megmutatni, lehetőségeit átgondolni és így helyzetének megfelelő döntéseket hozni. Ugyanakkor abban is hiszünk, hogy a gyerekek biztonsága a felnőttek felelőssége. A gyerekeknek joguk van a megfelelő testi, lelki, szellemi fejlődés lehetőségét biztosító környezetben élni. Mindezek érdekében alapszolgáltatásainkon túl workshopokkal, tréningekkel, módszertani anyagokkal is szeretnénk segíteni a gyerekekkel, fiatalokkal hivatásszerűen dolgozó szakembereket. Szakembereknek szánt anyagainkban a szolgáltatásainkban szerzett tapasztalatokra és a Kék Vonal Ifjúsági Tanácsadó Testületétől érkező inputokra támaszkodunk, ez alakítja tematikáinkat.

Beszélgetéseinkben, levelezéseinkben a kamaszkor jellemző életérzései éppen úgy megjelennek, mint az akut veszély, a bántalmazás, az öngyilkossági készletések. Tapasztalataink alapján az elmúlt években jelentős mértékben romlott a tizenéves korosztály mentális állapota. A megkeresőink rossz közérzete, pszichés problémái mögött pedig nagyon gyakran jelenleg is zajló vagy korábbi rossz bánásmód, bántalmazás áll. A bántások színtere jellemzően a család és/vagy az iskolai közösség.

A tankötelezett korú gyerekek jellemzően heti több mint harminc órát töltenek oktatási intézményekben, így az iskolai környezet nagy hatással van az életükre. A kortárs közösségen belüli problémák, az iskola, mint a teljesítmény a közösségi élmények legjellemzőbb helyszíne 30 éve jellemző téma lelkisegély szolgálatunk beszélgetéseiben is. Az oktatási rendszer sajátosságai, a gyermekközpontú reformok hiánya, a pedagógusok túlterheltsége, számos család mentálhigiénés rossz állapota, a közösségi életben az online platformok hangsúlya csak néhány azokból a tényezőkből, amik a kortárs bántalmazás elterjedésének kedveznek és megnehezítik a hatékony megelőzést és kezelést. Szinte minden napra jut olyan segítségkérés, ahol kortársaktól elszenvedett bántalmazásokra derül fény. A bántalmazás nem tekinthető a felnőtté válás normális kísérőjelenségének! Soha, semmilyen kontextusban nem lehet elfogadható.

Minden gyermeknek joga van a megfelelő testi, szellemi és erkölcsi fejlődéséhez szükséges védelemhez és gondoskodáshoz, nem csak a családjában, hanem az oktatási intézményekben is!

Elvben a fentiekkel minden jóérzésű felnőtt egyetért, mégis az UNICEF Magyarország felmérése szerint a magyar középiskolás gyerekek 66 százalékát rendszeresen éri vagy érte fizikai, lelki vagy verbális erőszak, az esetek csaknem felében napi szinten. A gyakori ismétlődés különösen a fizikai erőszak esetében, az iskolatípusok közül pedig a szakképző iskolákban és az általános iskolákban jellemzőbb. A magyar tizenévesek 85 százaléka már legalább egyszer megtapasztalta az iskolai bántalmazást. Elmondásuk szerint ez legtöbbször az osztályteremben történik, de sajnos sokszor itt nem áll meg, gyakran az online térben is folytatódik személyes üzenetek formájában, vagy a közösségi médiában. A bántalmazási esetek kimagasló többségében az osztálytársak az elkövetők, de előfordul, hogy az iskolai közösség más tagjai, esetenként a tanárok is részt vesznek a bántalmazásban (21%).



Nincs olyan iskola, ami kijelenthető magáról, hogy bántalmazás mentes övezet! Meggyőződésünk, hogy a gyerekek érdekét nem az szolgálja, ha egy intézmény a végsőkig próbálja a problémamentesség látszatát fenntartani, hanem, ha feltárja és nyíltan kezeli a nehézségeket, köztük az iskolai agresszió kérdéskörét is. Ha szeretnél tenni a bántalmazás ellen, foglalkoznod kell a bántalmazással!

Módszertani csomagunk semmiképpen sem pótol komplex bullying megelőző programokat! Ugyanakkor egy jó alapot adhat ahhoz, hogy egy átfogó program megvalósítása az adott intézményben sikeres lehessen.

ÁLTALÁNOS MEGFONTOLÁSOK A FOGLALKOZÁS VÁZLATOKHOZ

Ez az Elméleti Útmutató, a hozzá kapcsolódó PowerPoint bemutató és 8 tanórányi (4x90 perces) óravázlat fontos alapot adhat a bántalmazás témáján való gondolkodáshoz. Segít tisztázni fogalmakat, elindít párbeszédet és ezáltal csökkentheti a kortárs bántalmazás látenciáját.

A bántalmazás olyan téma, ami sokakat érzékenyen érinthet. Akkor várható el, hogy ne ellenállással reagáljanak a résztvevők, ha biztonságos kereteket tudunk teremteni. A foglalkozássorozat feltételezi, hogy az osztály, a csoport szokott interaktív formában dolgozni, hogy nem idegen a kiscsoportos munka, a konstruktív vita és a személyes vélemény felvállalása. Azokban az iskolákban, intézményekben, egyéb közösségekben, ahol a jelen foglalkozás sorozat nem előzmények nélkül való, tehát az adott csoport számára megszokott munkamód, az önismereti elemekkel is gazdagított interaktív foglalkozás, lehet korábban meghozott és működtetett szabályokra hivatkozni.

Fontos, hogy mindenki számára érthető, egyértelmű konszenzusok útján meghatározott szabályok biztosítsák a résztvevők biztonságát, biztonságérzetét. Ha nem volt még hasonló munkamódot kívánó foglalkozás sorozat és/vagy a csoportban a bizalmi szint, az egymásra figyelés és a személyes vélemény kulturált és nem bántó módon való kinyilvánítása nehéz, akkor érdemes egy bevezető 90 perces foglalkozást a közös munka kereteinek, szabályainak megalkotására szánni. A tulajdonképpeni tematikus munka ez után kezdődhet.

A későbbi munkamód megkívánja, hogy a szabályalkotáshoz is közös munka vezessen, de ha szükséges az alábbi kereteket te is hozzáadhatod a gondolkodáshoz:

- Mindig pontosan kezdünk, igyekezzon ennek érdekében mindenki időben érkezni!
- Ha valaki nem tud részt venni vagy kényelmetlennek találja a részvételt, szóljon előre!
- Mindenki tartsa tiszteletben a csoport összes tagját!
- A csoportban elhangzó történeteket a csoporton kívül ne add tovább!
- Kérdezz bátran, mondd el a véleményed! Itt nincsenek rossz válaszok.
- Lehet passzolni: ha nem akarsz valamire válaszolni vagy beszélgetni róla, akkor nem muszáj.
- Ez a tanóra egy biztonságos hely, ahol kerüld a verbális és fizikai agresszió minden módját!
- Úgy bánj a másikkal, ahogy szeretnéd, hogy veled bánjanak!
- A telefonokat az iskolai szabályoknak megfelelően lehet használni.
- Nem élj vissza a másik bizalmával!
- Ha a foglalkozás során egy ismerősötök vagy saját történet megosztását tervezed, mindig fogalmazz anonim módon, hogy a szereplők a többiek számára ne legyenek beazonosíthatóak!
- Amennyiben egy jelenleg zajló történetben szeretnél segítséget kérni, fordulj közvetlenül a foglalkozást tartó szakemberhez vagy a Kék Vonal ingyenesen hívható 116 111-es Lelkiségegy-vonalához!

Akár van szükség bevezető órára, akár elég az első foglalkozáson a keretek tisztázása, a bizalom, titok, titoktartás kapcsán mindenképpen 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). A gyerekek jogos igénye pontosan tudni, mi az, amire vonatkozik a csoporttitok, milyen helyzetek írják ezt felül, és milyen következményekre lehet számítani. Ehhez fontos tisztába lenned a gyermekvédelmi jelzőrendszer működésével, az ezzel kapcsolatos felelősségeddel, kötelezettségeiddel és fel kell készülnöd a diákok lehetséges kérdéseire.

Beszélgj arról is, hogy bár igyekszünk egy bizalmi teret kialakítani, mindenki vigyázzon magára is: annyit osszon meg a személyes történeteiből, amennyit felvállalhatónak érez az osztálytársai előtt, más valakivel történt dolgokról pedig senki ne beszéljen olyan módon, hogy az illető felismerhető legyen.

Bevezető foglalkozáshoz ötleteket kaphatsz korábbi módszertani segédanyagainkból!

A személyes tartalmakkal foglalkozó programokhoz támogató, elfogadó, ítélkezéstől mentes, egymásra figyelő közeg szükséges. Nagy kihívás lehet két (esetleg teljes mértékben frontális módszereken alapuló vagy éppen számonkérő) tanóra között megteremteni, azt a szívetet, ahol minden gondolat ér, minden kérdés jó, nincs rossz válasz semmire és mindenki véleménye ugyanolyan fontos. Sajnos ez a fajta demokratikus és kreatív légkör nem minden iskola sajátja.

Szánj időt a diákok megismerésére, és a bizalmi légkör megteremtésére az osztályban, vagy az adott csoporttal. A jó együttműködés alapja lehet annak, hogy érzékeny témákon is tudjatok közösen gondolkodni.

Néhány ajánlás a foglalkozások keretéhez, amelyek könnyíthetik egy másfajta munkamódra való hangolódást:

- Tegyük körbe a székeket, hiszen asztalokra nem lesz szükség. Az viszont fontos, hogy mindenki lásson mindenkit. Ha a foglalkozás vezető is bent ül a körben, az kifejezi, hogy most az ő véleménye is csak egy vélemény.
- Ne kezdjük el a foglalkozást, ha egyértelmű feszültség, zajló konfliktus van a csoportban, csak akkor, ha már munkára kész mindenki.
- Kezdjük a foglalkozás-sorozatot a 45 perces bevezető órával, különösen, ha nem jellemző az osztály mindennapjaiban a körben ülés és a beszélgetés, illetve, ha ezek nem szoktak jól sikerülni.
- Az egymásra figyelés nehéz! Hangsúlyozzuk, hogy ez plusz erőfeszítést kíván mindenkitől, de megéri.
- A közösen megalkotott vagy mindenki által elfogadott szabályokat érdemes felírni, kitenni egy jól látható helyre, hogy a folyamat során lehessen rá hivatkozni.

Jó pontosan látni, mielőtt időt, energiát fektetünk egy foglalkozás-sorozatba, hogy mik lehetnek a reális célok – és mi nem az.

A legbiztosabban elérhető hatás, hogy olyan témák kerülnek be az osztályterembe és a pedagógus-diák interakciókba, amik könnyen tabuk maradnak, ha a gyerekek nem kapnak bátorítást arra, hogy ezekről lehet és érdemes is beszélni.

Egy jó preventív foglalkozás megmozgat, tabukat dönget, előítéleteket kérdőjelez meg, vagy tévhitet oszlat el – egyszerűen mindenféleképpen aktivizál. Akkor lehet sikeresnek mondani egy-egy foglalkozást, ha az valaminek a kezdete: beszélgetésnek, átgondolásnak, segítő folyamatnak.

Fontos feladatok a foglalkozások megkezdése előtt:

- Az iskolavezetés tájékoztatása
- A tanári kar és az iskolában dolgozó egyéb szakemberek tájékoztatása
- Iskolán kívüli segítő helyek feltérképezése, lehetőség szerint személyes kapcsolatok kialakítása
- Konzultáció az érintett osztályfőnökökkel, iskolapszichológussal, szociális segítővel, tájékoztatás illetve engedélykérés az intézményvezető és a szülők felé

A foglalkozások kis átalakításokkal megvalósíthatóak nyolcszor 45 percben. A 45 perces és a 90 perces foglalkozásoknak is megvannak előnyeik és hátrányaik. A 45 perc vitathatlan előnye, hogy nem kíván óracserét, ezért egyszerűbben megszervezhető. Továbbá kihívást jelenthet 90 percig a szünet nélküli figyelem fenntartása, ugyanakkor a kilencven perc nagyobb elmélyülésre ad lehetőséget: az elkezdett beszélgetéseket, az éppen kibontakozó vitákat nem kell feltétlenül megszakítani, kiscsoportos munkákra hosszabb időt lehet hagyni.



Az ideális kompromisszum, ha van lehetőség két 45 perces foglalkozást egymás után tartani, és a foglalkozást vezető szükség szerint és rugalmasan időzítéssel tarthat egy rövid szünetet, segítve, hogy a koncentráció az alkalom végéig kitartson.

A négy tematikus foglalkozás a következő témaköröket öleli fel:

1. Az agresszió természete, az agresszió megjelenési formái az iskolában. A bullying fogalma definíciója.
2. A bullying szereplői
3. A bullying megelőzése
4. A bullying kezelése, a közbelépés és a segítségkérés lehetőségei

A továbbiakban az egyes foglalkozások témát fejtjük ki, annak érdekében, hogy kompetensen, a diákok (vagy akár szülők, kollegák) kérdéseire felkészülve tud használni a segédanyaghoz tartozó diákat és óravázlatokat.

AGRESSZIÓ AZ ISKOLÁBAN

Az agresszió kiváltó oka általában valamilyen frusztráció megélése, a negatív érzelmek, elsősorban a düh és harag túlradása. Ha méltánytalanság, sérelem ér minket, a feltámadó agresszív késztetések jeleznek és energiát adnak. Elfojtásuk megbetegíthet. Az agresszió szabadjára 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. Mindemelllett a stressz kezelésére, a negatív érzéseikkel való megküzdés tanulására kevés segítséget kapnak.

A közhelyes tréfa híven 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 fejjel ütött, lökött, bántott tettben vagy szóban, talán fenyegetve érezte magát?

Feldühítették, esetleg provokálták? Érdekeit vagy méltóságát sértették? Azért bántott, mert a legjobb védekezésnek 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, lehet egy új gyerek és az osztály „menői” 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, lökdösni, megverni. Ekkor a gáncsolók, verekedők (pontosabban verők, mert ezekben a helyzetekben ritka a kölcsönösség) proaktív agressziójának vált áldozatává a bántalmazott.

Reaktív agresszió	Proaktív agresszió
indulatos	előre megfontolt, stratégiai
fenyegetésre adott válasz	indokolatlan
harag és düh érzésével jár	célirányos
kontrollálatlan	kiszámított

A reaktív agresszió mögött sokszor konfliktus helyzet van, a proaktív agresszió a bullying jelenségéhez kapcsolódik.

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 megoldásában ez sokszor nem játszik szerepet, pedig a két helyzetben másra van szükségük a szereplőknek – miközben nagyon fontos közös nevező, hogy az erőszak minden esetben elfogadhatatlan út.

A HATÉKONY KONFLIKTUSKEZELÉS ESZKÖZEI

Ahol több embernek kell együttműködni vagy egy térben léteznie, óhatatlanul vannak konfliktusok. Miért lenne ez másképpen a gyerek között? Ráadásul nekik még értelemszerűen kevesebb eszközük, jó gyakorlatok lehet a viták rendezéséhez.

Az „intézzétek el egymás közt!” egy jó távlati cél lehet, de sokszor elhangzik akkor is, amikor nem jogos elvárás. Ahhoz, hogy sikeresen rendezzék egymás közt a konfliktusokat, először nagyon sok helyzetben kísélni kell őket és nagyon sokat kell beszélgetni a mindennapi szituációkban felmerülő érdekellentétekről, a kompromisszumokról, döntéshozásról, bocsánatkérésről, jóvátételről. Erre ha van együtt töltött idő, ha vannak egyáltalán beszélgetések számtalan alkalom kínálkozik minden családban, és az oktatási intézményekben is.

A felnőttek felelőssége, hogy legyen a konfliktus megoldására idő, tér, segítő protokoll és a gyerekek tudják, hogy hová fordulhatnak ebben segítségért. A felnőttek feladata megtanítani az erőszakmentes, konstruktív konfliktusmegoldást. A felnőttek tudnak ebben (is) példát mutatni. A gyerekeknek meg kell tanítani, hogyan lehet egy félreértést tisztázni, egy hibát helyrehozni. Segíteni kell megérteni a másik nézőpontját vagy egy-egy tettük hatását.

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 születhet 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

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.

A BULLYING DEFINIÁLÁSA

A bullying szó igazán kifejező és tömör magyar fordítása kicsit nehézkes. Általában kortárs vagy iskolai bántalmazásnak szoktuk fordítani, de természetesen nem csak iskolai kortárs közösségekben fordulhat elő, bár ott a legjellemzőbb.

A bullying olyan tudatos, ismétlődő viselkedés, melynek célja, hogy egy gyengébb, magát megvédeni általában nem tudó kortársnak szándékosan testi-lelki fájdalmat, kárt okozni.

Fontos kiemelni, hogy mindenképpen szándékos sérelem okozás, tehát bántalmazás, de a bántalmazás nem csak fizikai lehet. A szóbeli bántások, vagy éppen a másik látványos és szisztematikus levegőnek nézése, kiközösítése, az állandó kritizálás, megalázás, rágalmazás, csúfolás, vagy a másik holmijának tönkretétele éppen úgy a fogalomba tartozik, mint a másik ugráltatása, „csicsákztatása”, mindenféle dolgokra való kényszerítés, fenyegetése. Nem véletlen, hogy a bullying szót szokták zaklatásnak is fordítani, ami jól kifejezi a bullying rendszeres, folyamatos jellegét; de míg a magyar zaklatás szónak általában van egy szexuális jellege, ez a bullyingra nem feltétlen jellemző, bár a bántások része lehet a szexuális visszaélés, akár a konkrét nem erőszak is. Hasonlóan érthető fordítás a megfélemlítés, ami a bullying azt a nagyon fontos tényezőjét hangsúlyozza, hogy a folyamat mindig a hatalomgyakorlásról, a kontrollról szól.



A bullying elkövetőinek szüksége van valakire, akit viszonylag kis kockázattal bánthat, megalázhathat, 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, azt az adott csoport normái, sztereotípiái és előítéletei jelölik ki. Más a háttér, mint amikor két egyenlő fél haragtól elvakultan egymásnak feszül. A bullying soha nem egyszer. Nem adott helyzetről, konfliktusról vagy fenyegetettségről 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 ítélik meg súlyosnak.

A konfliktushelyzet

Két fél, akik között van egy szembenállás, vélemény- és/vagy érdekellentét.

A felek egyenrangúak.

Cél: elérni valamit.

A konfliktus konszenzusos megoldása esély egy új egyensúly megtalálására.

Az offline és az online térben egyaránt játszódhat.

Bullying

Gyengébb, az adott csoportban kevesebb hatalommal bíró személy vagy személyek ellen irányuló hosszan tartó, szándékos károkozás, megfélemlítés, verbális, érzelmi, fizikai esetenként szexuális bántás.

Cél: hatalom a másik felett.

Mindig az egész közösség érintett. Gyakran előítéletek váltják ki.

Az offline és az online térben egyaránt játszódhat.

A BULLYING SZEREPLŐI

A bullying mindig közösségi történet. Fontos szereplői természetesen az elkövető, az áldozat, de sorsdöntő szereplői a szemlélők, az egész közösség is.

Kik az elkövetők?

A kortárs bántalmazások elkövetői biztonságra vágnak. Mint minden ember. Nagy valószínűséggel mire bántalmazókká váltak, bántották már őket is, vagy soha nem lehettek igazán biztosak benne, hogy nem fogják őket bántani, megalázni, elnyomni. Lehet azt tanulták, hogy erősebbnek kell lenni, és az erősebb bánthatja a gyengébbet. Nagy valószínűséggel akkor érzik magukat biztonságban, ha náluk van a kontroll, a hatalom és ők tudják irányítani a közegüket. Nagyon fontos nekik a társaik véleménye. Éheznek az elismerést, a sikert. Gyakran használják ki társaikat, és céljaik eléréséhez eszköznek használják őket. Vágynak a figyelemre, de nem vállalják fel tetteiket, azok következményeit. Agressziójuk mögött ott lehet egy sor negatív érzés, düh, harag, fájdalom, kisebbségi érzés, szégyen és megannyi frusztráció, amit nem tanultak meg úgy kezelni, hogy ne legyenek mások kárára.

Kik az áldozatok?

Áldozat mindenkitől lehet. Hogy éppen mikor, ki lesz áldozat, azt nagyjában befolyásolja, hogy az adott közegben, csoportban milyen értékek vagy éppen hiedelmek, előítéletek határozzák meg, hogy kiről gondolhatják azt, hogy kisebb kockázattal bánthatják. Jellemzően az elkövetők azt a társukat szemelik ki, aki a közösség perifériáján van, akinek nincsenek barátai, aki kilóg a sorból. Aki "nem közénk való", "nem normális", "nem emberi". A történelem és sok gyerek személyes tragédiája is újra és újra megmutatja a dehumanizáló attitűd veszélyeit. Amennyiben valaki nem teljes emberként tekint egy személyre, akkor pszichológiailag könnyebb lesz vele szemben erkölcstelen, agresszív cselekedetet végrehajtania, mivel ebben az esetben morális önfelmentési stratégiaként szolgál az áldozat tárgyként kezelése. A sorból, nagyon sokféleképpen ki lehet lógni. Vannak iskolák, ahol a jó tanuló lóg ki, van ahol a bukott diák, van ahol az élsportoló, van ahol az, aki mindig utolsó az iskolakörben, van ahol a roma diák, van ahol az, aki az LGBT közösség tagja, de lehet elég a „mássághoz” az, ha valaki új gyerek az osztályban. Áldozat mindenkitől lehet, de a tanulók többsége, ha sérelem éri, meg tudja védeni magát, vagy azonnal segítséget kér. Az első piszkálódásokból akkor lesz rendszeres bántalmazás, bullying, ha az áldozat nem tud, nem mer segítséget kérni, vagy kér, de nem kap megfelelő védelmet a közösségtől. Különösen nagy veszélynek vannak kitéve azok a gyerekek, akiknek a családjuk nem tud egy meleg, biztonságos háttérrel adni. Ha valaki a családjában is rossz bánásmódot szenved el, később veszi észre, hogy ami vele történik a kortárs közösségben, az nincs rendben. Hajlamosabb lesz magát okolni, kevésbé fogja tudni jelezni a határait, meg sem mer próbálni védekezni és nehezebben fog segítséget kérni. Mindezek miatt egészen veszélyessé fajulhat a bántalmazása.

Kik a szemlélők?

Nem pusztán a bántalmazóról és áldozatáról szól. Egyrészt a bántalmazó ritkán van egyedül, jellemzőbb, hogy ha van is bántalmazók között egy hangadó cinkosok, csatlósok hada követi. És ott vannak a többiek, a néma tanúk, a szemlélők. A kortárs bántalmazás kezelésének kulcsa, bennük van! Ha a szemlélők többségéből a bántalmazók cinkosa lesz, akkor a zaklatás, megfélemlítés jó eséllyel eszkalálódik, a bántalmazásnak egyre durvább eszközei lesznek, hiszen az elkövetők folyamatosan pozitív visszacsatolást kapnak kortársaiktól – ami, különösen tizenéves korban, a lehető legmotiválóbb.

Viszont, ha a szemlélők, az áldozat mellé állnak, védelmezőként, támogatóként, akkor a bántalmazók közönség nélkül maradnak, nem érezhetik továbbra is úgy, hogy népszerűséget, azaz hatalmat ad, ha másokat bántanak, megfélemlítenek. A bullying folyamatában mindig olyan áldozatot választ az elkövető, aki gyengébb nála, vagy legalábbis annak érzi magát, és aki nem tudja megvédeni magát. Viszont, aki érdekében mások összefognak, kiállnak, akár kockázatot vállalnak az nem olyan gyenge, „szabad préda” többé.

A BULLYING MEGELŐZÉSE ÉS KEZELÉSE

Ahogy nem győzzük hangsúlyozni, a bullyingot nem lehet néhány osztályfoglalkozással sem megszüntetni, sem megelőzni. Az hogy a bullying mindig közösségi történet azt is jelenti, hogy az iskolai bántalmazás kialakulásának egyik oka a közösség normarendszere, meggyőződései. Ha egy osztályban, iskolában a kortársak között menőnek számít egy bántó beszólás, az agresszív viselkedés, akkor nagyon nehéz dolga van annak a felnőttnek, aki meg akarja védeni az áldozatokat. A helyzet még rosszabb, ha a felnőttek is, akár tudattalanul is, a bántalmazók népszerűségét növelik, például azzal, hogy ők is nevetnek sértő megjegyzéseken, esetleg ők maguk hoznak olyan helyzetekbe diákokat, ami önmagában is bántalmazás és mintegy szabad utat enged a kortársak bántó viselkedésének is. Ha egy közösség jutalmazza a mások kárára humorizáló, mások kárára dominanciát mutató félelmet keltő tagjait, akkor ne csodálkozzunk, ha lesznek ilyen tagjai. Viszont ha értékesebb az együttműködés, mint a versengés, ha nem nevet senki a másikat megalázó poénon, ha a viszonyok partneriek és nem a hatalmi harcok viszik el az energiát, akkor remélhető a nyitott és segítőkész egymás felé fordulás. Kutatók összefüggést találtak a bántalmazás és a mentalizáció témájában is. Azaz tudható, hogy minél alacsonyabb szintű a mentalizáció egy osztályban, annál nagyobb eséllyel jelenik meg a bántalmazás is. A mentalizáció, az a képességünk, ami lehetővé teszi, hogy mások érzelmi állapotát, viselkedésének okait, szándékait kitaláljuk, empátiát gyakoroljunk. Ahhoz, hogy saját viselkedésünket optimálisan előre tudjuk tervezni, szükség van arra, hogy másoknak is állapotokat tulajdonítsunk, megértsük a másik intencióit, viselkedéseit. Amikor mentalizálunk valakit, akkor megfigyeljük és megpróbáljuk megérteni a benne zajló folyamatokat. A másik viselkedésének okot tulajdonítunk, aminek feltárására és megértésére erőfeszítést teszünk. Mentalizáció szükséges ahhoz, hogy észleljem, ha a másiknak fájdalmat okozok. A mentalizáció azonban nemcsak a másik személyre vonatkozhat, hanem önmagunkra is. A bennünk lejátszódó érzéseket, gondolatokat, szándékokat és egyéb lelki folyamatokat is megfigyelhetjük, értelmezhetjük. Segít megérteni a saját félelmeket, szorongásokat és a viselkedésem motivációit.

A gyermekek fejlődésében kiemelt szerepe van annak, hogy a mentalizációs képesség elsajátításakor voltak-e olyan felnőttek a környezetükben, akik saját mentális állapotukat megértették, és így segíteni tudták ennek fejlődését. Ahol ez elmaradt, ott később a gyerekek kevésbé képesek mások motivációját felmérni, viselkedésüket anticipálni, ezáltal pedig megvédeni is kevésbé tudják magukat. Ez rizikófaktor akár az áldozattá, akár az elkövetővé válás tekintetében.

Az iskolai bántalmazás megszüntetéséhez az egész közösségnek fejlődnie kell a mentalizációs készségekben és az empátia gyakorlásában.

A szemlélők érzékenyítése, aktív segítővé válása az egyik legfontosabb tényező abban, hogy egy közösségben ne alakuljon ki bullying. 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?

Bár a bullying alatt a kortárs bántalmazást értjük, minden iskolai közösség értékadói (még ha a felszínen ez nem is mindenhol tűnik így) a felnőttek!

Csak olyan közösségben várható el a bántalmazás minden formájával, a kiközösítés, a csúfolódás és a testi erőszakkal kapcsolatos zéró tolerancia, ahol ezt minden tanár is evidenciának érzi, és saját magának sem enged meg véletlenül sem semmit a munkája során, ami megszégyenítő, kirekesztő, megbélyegző vagy fizikai fájdalmat okozó lehet. Talán megdöbbenő, de sajnos gyakori, hogy (akár szándékosan, akár tudattalanul) a felnőttek jelölik ki, hogy ki a "bántható". A "stréber" vagy a rossz tanuló, a roma, vagy a meleg, vagy túl lányos, a túl fiús, az aki "magyarul se tud", az, aki mindig utolsó, aki túlsúlyos, aki zavarja az órát stb.

Mint olyan sok mindent a bullying megelőzést is a közösség felnőtt tagjainak attitűdformálásával kell kezdeni. Kell, hogy akarjanak tenni a bántalmazás ellen!

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

Az, hogy a gyerekek biztonsága a felnőttek felelőssége, azt is jelenti, hogy nem várható el biztonságos tér, ha nincs biztosítva fizikailag megfelelő felnőtt felügyelet. Akkor lehet megfékezni a bántalmazó folyamatokat, ha van aki időben észre veszi a rossz tendenciákat és közbelép. Minden igazoltan hatékony program szemlélők, a kortársak szerepét teszi középpontba és rájuk épít. A kortárssegítés hagyomány hasznos a bullying prevenció szempontból, és nagyon jól tesz, minden iskola légrétegnek, de természetesen a kortárs segítséghez is kell a felnőttek jó példája, és mentorálása.

A KORTÁRSSEGÍTÉS

Kutatások és a mindennapi tapasztalatok egyaránt azt mutatják, hogy a kamaszok legkönnyebben kortársaiktól kérnek segítséget. Ez természetes következménye annak az életkori feladatnak is, hogy ez a felnőttektől való távolodás a szülőktől való leválás kezdetének az ideje. A kortárs támogatás, a kortárs segítség, a segítő beszélgetés egy hasonló helyzetben lévő, velem egykorú baráttal, osztálytársal, egy alacsonyabb küszöbű támogatáskérés, mint a felnőttekhez való fordulás. Érdekes ezt az utat, nem csak facilitálni, bátorítani, biztatni a gyerekeket egymás megsegítésére és a segítség proaktív felajánlására, hanem eszközöket, szempontokat, tudást adni ahhoz, hogy ezek a segítő folyamatok adaptívak és lehetőség szerint senkire nézve sem túl megterhelőek, illetve veszélyesek legyenek.



Fontos, hogy az segített, megfelelő támogatást kapjon, de az is, hogy a segítő szerepbe került gyereket a megterhelődéstől a túlzott felelősségvállalástól, vagy a veszélyes akcióktól megóvjuk.

Kik azok a kortárssegítők?

A kortárs segítőik 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 diáktársaik felé, támogatva ezzel kortársaikat, az iskolai közösséget. A kortárs segítő programokban résztvevők a korosztályuknak megfelelő módon és mértékben vállalnak felelősséget. Megtapasztalhatják, hogy lehetnek ráhatással saját életüknek és környezetüknek alakulására. Minden erre épülő program akkor tud hatékonyan működni, ha a kortárs segítőik és mentoraik felismerik a saját iskolai közösségük igényeit, és azokra reflektálva dolgozzák ki saját cselekvési tervüket, kortárs segítőik képzését és az általuk megvalósítható programokat.

TOVÁBBI AJÁNLÁSOK

Ha egy intézményben megszületik a döntés, hogy a felnőttek szeretnének tenni valamit a bántalmazás visszaszorítása érdekében, érdemes hosszú távon gondolkodni. A legjobbak azok a programok, amik az egész közösség szemléletére hatnak.

Békés Iskolák

A program nem egy előre megírt, uniformizált, az iskolákba kívülről bevitt forgatókönyv, inkább egy rugalmasan alakítható útmutató, amely az adott intézmény sajátos igényeihez igazítható, és amelyből minden iskola maga tervezi meg, dolgozza ki és valósítja meg saját programját.

A program hosszú távú megoldást jelenthet az agresszió megelőzésére, illetve, az iskolai konfliktusok békés rendezésének elsajátítására. A szemlélet lényege, hogy az iskolában keletkező agresszív megnyilvánulásokat és bántalmazást az iskola légköréből, az egész iskolára kiterjedő kapcsolati rendszerek sajátosságaiból vezeti le.

A Békés Iskolák működését a Szupervíziós Békítő Team, a regionális békítő team-ek és az intézményi békítő team-ek biztosítják.

Enable

A másik jó szívvel ajánlható és elérhető program az ENABLE (European Network Against Bullying in Learning and Leisure Environments). Célja, hogy a szociális és érzelmi készségek fejlesztésével valamint a kortárs segítség hangsúlyozásával megelőzze az iskolai bántalmazást. Az Enable-t alkalmazó tanárok a program keretében megtartandó iskolai foglalkozásokon változatos munkaformákat és oktatási módszereket alkalmazhatnak, miközben nem kell jelentősen eltérniük a hagyományos óravezetéstől. A program központi gondolata a bántalmazó-áldozat-szemlélő szerepkörök megléte, a potenciális szemlélők védelmezővé válása, és a szociális készségek általános fejlesztése.

Kétféle tematika áll rendelkezésre a programban: az ún. SEL modul (Social Emotional Learning, társas-érzelmi készségek fejlesztése) és az AB (anti-bullying) modul.

A programok további részleteiről a Sokszínűség Oktatási Munkacsoport honlapján található bővebb információ. <https://sokszinusegoktatas.hu/hirek/hosszu-tavu-iskolai-programok-bullying-ellen>

További az iskolai biztonság témájával foglalkozó szervezeteket és programokat fog össze a KERIB, azaz a Kerekasztal az Iskolai Biztonságért. <https://kerib.hu/szolgaltatasaink/>