



„Iskolai bántalmazás megelőzésére és bántalmazást elutasító csoportnorma kialakítására irányuló gyakorlatsor és alkalmazási útmutató”

Készült a TÁMOP-3.1.1-11/1-2012-0001 számú a „XXI. századi közoktatás (fejlesztés, koordináció) II. szakasz” című kiemelt projekt 2. alprojekt 2. témában (ETT6200)

Szerző: Dr. Jármí Éva

Keltezés: Budapest, 2015. augusztus 26.





Tartalomjegyzék

1. A gyakorlatsor koncepciója	3
2. A gyakorlatsor célkitűzései, szakmai háttere	4
3. Általános iskolás korosztálynál (9-12 éveseknél) alkalmazható gyakorlatok	5
1. Foglalkozás: Mi az a bullying? Az iskolai bántalmazás jelensége	7
2. Foglalkozás: Mi bullying és mi nem az? Az iskolai bántalmazás felismerése	9
3. Foglalkozás: A bullying következményei	12
4. Foglalkozás: A szemlélők reakciói.....	15
5. Foglalkozás: A bullying elleni fellépés	19
6. Foglalkozás: Bullying elleni csoportszabályok	22
4. Zárszó.....	24
5. Irodalomjegyzék, források.....	24



1. A gyakorlatsor koncepciója

Az iskolai bántalmazás (bullying) megelőzését célzó hatékony iskolai programok sokféleségük ellenére abban megegyeznek, hogy valamilyen mértékben támaszkodnak osztálytermi csoportfoglalkozásokra (áttekintést nyújt Ttofi és Farrington, 2011). Ezeket a foglalkozásokat általában a tanárok (osztályfőnökök) tartják, akiket erre egy tréning jellegű felkészítésen kiképeztek. Az órarendbe épített foglalkozások száma, a diákokkal történő munka intenzitása igen eltérő az egyes programoknál, de jellemzően 5-10 közötti. Az anti-bullying órák tárgya lehet

- iskolai bántalmazás
- internetes bántalmazás (cyberbullying)
- társas készségek (pl. konfliktuskezelés, aszertivitás, segítségnyújtás) fejlesztése, közösségfejlesztés, tolerancia-növelés – ami a bántalmazás kialakulásának rizikóját csökkenti.

A magyar pedagógusok számára elérhető (magyar) segédanyagok sajnos csak az utolsó témakörben állnak nagyobb számban rendelkezésre.

Internetes bántalmazással kapcsolatban vannak már online letölthető források – elsősorban a biztonságos internethasználat keretében kerül elő – amiket felső tagozatosok és középiskolások részére dolgoztak ki/adaptáltak (pl. <http://www.saferinternet.hu>), <http://hun.tabby.eu>), de ezek kizárólag az internetes bántalmazás szűkebb témakörét érintik.

Iskolai bántalmazásra vonatkozó gyakorlatok, óravázlatok középiskolások részére a *KamaszOK vagyunk* program (<http://www.ogyei.hu/kamaszok>) kortársbántalmazás moduljában elérhetőek, alkalmazásuk azonban nagyobb vezetéstechnikai jártasságot igényel (továbbképzésen elsajátítható <http://www.ogyei.hu/kamaszok/kepzesek>).

Olyan gyakorlat/játékgyűjtemény, amely az iskolai bántalmazás témájának közvetlen feldolgozását, körüljárását segítené általános iskolások számára nincsen magyar nyelven. Jelen módszertani anyag ezt a hiányt igyekszik pótolni.



A gyakorlatsor teljes egészében is alkalmazható, de ki is emelhető belőle egy-egy gyakorlat, illetve más fejlesztő foglalkozásokkal is kombinálható. Az egyes gyakorlatok/aktivitások is alakíthatók

- a pedagógus célkitűzései: pl. akut bántalmazás eset kapcsán kerül-e fókuszba a téma,
- a keretek: pl. foglalkozások mennyisége, intenzitása
- a csoport jellemzői: pl. diákok életkora, osztály nemi összetétele, teherbírása
- a pedagógus preferenciái: pl. milyen tevékenységi formák megvalósításában érzi magát kompetensnek

alapján.

Az egyes gyakorlatok alapjául a nemzetközi szakirodalomban fellelhető aktivitások/tevékenység-ismertetők szolgáltak, a gyakorlatsor ívét pedig a finn KiVa program koncepcióját követve állítottam össze.

2. A gyakorlatsor célkitűzései, szakmai háttere

A preventív programoknak mindig három fő komponense van:

- 1) kognitív – a témával kapcsolatos ismeretek átadása, hogy a résztvevők felismerjék, megértsék a problémát;
- 2) viselkedéses – a kívánt magatartásminták bemutatása, az ehhez szükséges készségek fejlesztése, hogy a résztvevők képesek legyenek az elvárt irányba módosítani viselkedésüket;
- 3) érzelmi – attitűdformálás, hogy a résztvevők motiváltak legyenek az elvárt módon viselkedni, a tanult készségeket a mindennapokban alkalmazni.

Az iskolai bántalmazás megelőzését célzó programnak tehát először tudatosítani kell, hogy az iskolai bántalmazás komoly probléma. Informálni kell a diákokat a bántalmazás jelenségéről,



elterjedtségéről, a kialakulásához vezető pszichológiai mechanizmusokról, és következményeiről. Kiemelt jelentőséggel bír

- az iskolai bántalmazás rejtettebb formáinak (indirekt bántalmazás, internetes bántalmazás) bemutatása,
- az áldozat érzéseinek, szenvedésének hangsúlyozása,
- a figyelem felhívása a bántalmazót és a közösséget érintő hosszú távú károkra,
- az áldozat hibáztatása helyett a csoport szerepének tisztázása.

Minden érintettnek tudnia kell, mit tegyen, ha valakit bántalmaznak, hogyan lehet megállítani a bántalmazást áldozatként, szemlélőként, melyek a jó védekezési/védelmi stratégiák. Fontos, hogy a program

- ne csak irányelveket, hanem konkrét tanácsokat is nyújtson,
- hogy a beavatkozási technikák megtanítása mellett lehetőséget adjon ezek begyakorlására,
- egyértelműen határozza meg, kihez lehet segítségért fordulni a bántalmazás megállítása érdekében

A diákokat buzdítani kell arra, hogy valóban alkalmazzák ismereteiket és készségeiket, hiszen csak akkor fognak tenni valamit, ha úgy érzik, megéri az erőfeszítés. Ehhez szükséges

- bántalmazás-ellenes attitűd és csoportnorma kialakítása,
- a személyes felelősség hangsúlyozása,
- az árulkodás tabujának megtörése a bántalmazás jelentése érdekében.

3. Általános iskolás korosztálynál (9-12 éveseknél) alkalmazható gyakorlatok

A továbbiakban egy hat alkalomból álló osztálytermi foglalkozássor gyakorlatait mutatom be, melyek 45 perc alatt egy teljes osztállyal is kivitelezhetők, ezért osztályfőnöki óra, vagy erkölcsstan keretében is megvalósíthatók. A bántalmazás előfordulási gyakorisága 4-5.



osztályban a legmagasabb, jelen gyakorlatsor elsősorban erre a korosztályra fókuszál (de kisebb módosításokkal kisiskolásoknál és kamaszoknál is alkalmazhatók).

Jelen dokumentumban az egyes gyakorlatok leírása mellett rövid alkalmazási útmutató is szerepel, amely alapján a foglalkozások pilot jelleggel megvalósíthatók. Részletes technikai információkat (pl. instrukciók szövege, pontos időkeretek, vezetéstechnikai megjegyzések) és a szükséges segédanyagokat a kipróbálás tapasztalatait is figyelembe vevő módszertani anyagnak kell tartalmaznia.



1. Foglalkozás: Mi az a bullying? Az iskolai bántalmazás jelensége

A bullying/bántalmazás fogalmának megismertetése leginkább **interaktív előadás** formájában történhet. Az előadás/beszélgetés során ki kell térni a bullying definíciójára és különböző megjelenési módjaira.

Fontos, hogy a diákok megértsék a bántalmazás kulcs-mozzanatait:

- *egyenlőtlen erőviszonyok*: erővel bíró/több bántalmazó vs. magát megvédeni nem tudó áldozat. Hangsúlyozzuk (vagy lehet erre közös brainstorming: mitől érezheti magát valaki erősnek), hogy az erő nem feltétlen testi fölény, hanem népszerűség is lehet, vagyis azért érzi magát erősnek valaki, mert sok támogatója van, jelentős befolyása van az eseményekre. Az erőfölény fakadhat továbbá egyszerű létszámfölényből. A célszemély azért válik áldozattá, mert nem tudja (sokszor nem is próbálja) jól megvédeni magát az erősebbel/túlerővel szemben.
- *rendszeresség*: bántalmazás ismétlődése. Hangsúlyozzuk, hogy különösen bántó, ha valakire „rászállnak” és folyamatosan ki van téve bántalmazás veszélyének.
- *szándékosság*: fájdalom okozása a cél. Hangsúlyozzuk, hogy a célszemélyt nem valamilyen konkrét ok miatt bántják (pl. konfliktus, tárgy megszerzése, bosszú...) vagyis nincs látható előzménye a bántalmazásnak. A szándékosság azt jelenti, hogy a célszemély nem valamilyen félreértés áldozata, hanem direkt akarják megbántani, lejáratni, megalázni – még ha az okozott fájdalom mértékével nincs is tisztában a bántalmazó.

A megértést **konkrét példák gyűjtése** segítheti – ezen a ponton saját élmények helyett inkább filmekből, olvasmányokból, látott példákból érdemes kiindulni. Ne beszéljünk azonban aktuális esetekről, mert ezek erős érzelmeket illetve ellenállást váltanak ki. Használhatunk a témához közvetlenül kapcsolódó forrásokat is (példák lentebb), de nyugodtan hagyatkozhatunk a diákok ismereteire, hiszen a legtöbb mesefilm-sorozatban előfordulnak bántalmazó helyzetek. Kerüljük azonban lelkiileg megterhelő, sokkoló önvallomások (pl.



Amanda Todd öngyilkosságát megelőző videója), illusztrációk vagy olvasmányok (pl. Golding: A legyek ura) bemutatását ennél a korosztálynál.

Magyar források:

- Agócs Írisz – Innes Shona (2014) A játszótér olyan, mint a dzsungel. Budapest, Kolibri Gyerekkönyvkiadó
- Finy Petra (2014) Papírmesék. Budapest, Ferrero Magyarország Kft.
- Oktatási segédanyagként alkalmazható 3-4 perces kisfilmek az OGYEI *KamaszOK vagyunk* programjában is elérhetők.

Az egyes **példák kategorizálásával** érkezünk el a bántalmazás formáihoz (fizikai, verbális, kapcsolati, internetes). A direkt ill. indirekt bántalmazás fogalmait nem kell bevezetni, de érdemes facilitálni az indirekt bántalmazás megjelenítését is pl. pletyka terjesztése, csoport hangolása valaki ellen.

Az egyes bántalmazási formákhoz lehet **kiscsoportban illusztrációt** készíteni valamilyen vizuális technikával (pl. montázs, kollázs, plakát, kisfilm fényképekből). Az alkotásokból lehet tárlatot rendezni – a foglalkozás-sorozat végén osztályon kívül is bemutatni bántalmazás ellenes üzenetek megfogalmazásával kiegészítve (Isd. 6. Foglalkozás záró-aktivitása).



2. Foglalkozás: Mi bullying és mi nem az? Az iskolai bántalmazás felismerése

Miután a diákok megismerik a bullying fogalmát, hajlamosak kezdetben minden konfliktuózus helyzetet bántalmazásnak értelmezni. A következő lépés tehát a mindennapos, normális konfliktusok differenciálása a bullying szituációktól, a definíció helyes alkalmazásának elősegítése.

Mindennapos konfliktus	Iskolai bántalmazás (bullying)
Esetleges, alkalmoszerű	Ismétlődő
Nem előre megtervezett, a pillanat hevében bontakozik ki	Tervezett, célzott, szándékos
Az érzelmek intenzitása mindkét félnél közel azonos	Az áldozat érzelmei sokkal intenzívebbek, mint a bántalmazóé
Mindkét fél megoldásra törekszik	A bántalmazó igyekszik kontrollt gyakorolni áldozata fölött
A felek egymáshoz való viszonyában az erőegyensúly nem bomlik fel	A bántalmazó határozott célja az erőegyensúly megbontása
Mindkét fél felelősnek érzi magát a konfliktus kialakulásáért	Az áldozat hibáztatása a kialakult helyzetért
A felek hajlandók erőfeszítéseket is tenni, hogy elsimítsák a konfliktust	A bántalmazó nem hajlandó erőfeszítéseket tenni a helyzet megoldására

A bántalmazás el kell határolni a viccelődéstől is. Míg a viccelődés/játékos ugratás célja az együtt nevetés, humor kifejezése elsősorban barátok között, amit kölcsönösség jellemez (tehát szerepek felcserélődnek, adok-kapok jellegű egymás ugratása), a másik kigúnyolása, megszégyenítése esetén a bántalmazó célja olyan reakció kiváltása, mint a harag, neheztelés, bosszankodás, zavar.

A gyakorlat során **rövid helyzetleírásokat adunk** a diákoknak, amiről el kell dönteniük, hogy bántalmazás történik-e vagy konfliktus. A gyakorlat szervezésének két módja:

- Az egyes helyzeteket felolvassuk, a diákok felállnak, ha szerintük történt bántalmazás, ha nem, akkor ülve maradnak – néhány gyermektől kérünk indoklást, majd megadjuk a helyes választ, magyarázatot.



- A diákok kiscsoportban elolvassák a helyzetleírásokat, és közös döntést hoznak arról, hogy történt-e bántalmazás – összesítjük a válaszokat, majd megadjuk a helyes választ, magyarázatot.

Példák:

1.

Egy lány régen jó barátja volt Katinak. Most azonban azt mondogatja a többi lánynak, hogy ne játsszanak vele, azonkívül azt is, hogy Kati nem jöhet el a szülinapi bulijára. Sokszor még csúfolja is.

Igen, mert ez gonoszkodás, többször ismétlődik és szándékosan bántja Katit.

2.

Eszternek szülinapi bulija lesz, ahova meghívta egy pár barátnőjét az osztályból, Katit azonban nem hívta meg. Kati később megkérdezte Esztertől, hogy esetleg elmehet-e? Eszter erre azt válaszolta, hogy csak egy pár barátját hívhatja el, mászt azonban nem.

Nem, mert Eszter nem volt rossz szándékú, nem akarta Katit bántani. Csak abban az esetben lenne az, ha Eszter mindenkit meghívott volna az osztályból csak Katit nem.

3.

Balázs és Attila egymásnak legjobb barátai. Egy nap csúnyán összevesztek focizás közben a szabályokon, még kiabáltak is egymással.

Nem, mert habár összevesztek egymással, ettől még újra lehetnek barátok. Ez nem szép viselkedés, de nem valószínű, hogy újra megismétlődik

4.

Bence ma is csúfolja Marcellt, mint ahogyan azt tegnap és tegnapelőtt is tette.

Igen, mert valaki kicsúfolása bántó szándékot feltételez, és mert jelen esetben ez nem kölcsönös és rendszeres.

5.

Levente azt mondta Norbinak, hogy ne ugorjon a medencébe az ugródeszkáról, mert még túl kicsi hozzá.

Nem, mert Levente csak a szabályt ismertette Norbival

6.

Tegnap Levente azt mondta Norbinak, hogy olyan kicsi, mint egy kisbaba. Ma még azt is hozzátette, hogy senki se játsszon kisbabákkal, különösen Norbival ne.



Igen, mert Levente gonosz volt Norbival, ismétlődően tette ezt és azzal a nyilvánvaló szándékkal, hogy bántsa Norbit.

7.

Nóri, Judit és Bogi együtt szoktak játszózni a szünetben. Ma, amikor Nóri a szünetben kereste őket az udvaron, sehol sem talált rájuk. Később kiderült, hogy Judit és Bogi az egyik tanárnak segítettek valamit a szünet alatt, ezért nem tudtak találkozni. Nóri most nagyon kiközösítve érzi magát.

Nem, mert senki sem akarta megbántani a másikat és nem ismétlődő történésről van szó.

8.

Judit és Bogi az egyik tanárunknak segítenek a szünetben. Amikor Nóri csatlakozni próbál hozzájuk, akkor Judit a szemét forgatva a következőket mondja neki: „Figyelj, mi nem szeretnénk olyannal együtt lenni, aki mindig, mindent csak elront!” Majd Bogihoz fordul és így folytatja: „Micsoda egy szerencsétlenség!” Judit és Bogi most már együtt nevetnek.

Igen, mert ismétlődő (szemforgatás, szidás, pletykázkodás, a másik kinevetése) és mert szándékosan bántó szándékú.

9.

A testnevelés óra alatt Zoli az orrát fogva közli a többiekkel, hogy Robinak büdös a lába. Később, amikor az osztály a csaphoz megy inni, Zoli azt tanácsolja a többieknek, hogy ne engedjék Robit inni belőle, mert tetves.

Igen, mert ismétlődő, szándékos és Zoli egyértelműen Robit akarja bántani.

A következő lépésben a diákok kiscsoportban olyan **helyzeteírásokat írnak**, amikor valakit bántóan gúnyolnak ki vagy játékosan ugratják. Néhány helyzet elő is adható, az osztály többi tagja megítéli a helyzetet, majd meg lehet beszélni a helyes választ a bántalmazó szándéka és a kiváltott reakció mentén.

Záró **aktivitás nevekkel**: mindenki írja le azokat a gúnyneveket, beceneveket amiket nem szeret egy papírra. Gyűrjék össze ezeket galacsinná és dobják ki a kukába (egyszerre dobálják egy papírkosárba) azt jelképezve, hogy megszabadulnak ezektől. Egy másik papírra írja mindenki fel azt a nevet, ahogy szereti/szeretné hogy szólítsák. Olvassák fel ezeket, majd

- ki lehet keresni jelentésüket az utónévkönyvben (vagy a www.nevenapja.hu oldalon),

- lehet „ünnepélyesen” rögzíteni, hogy mától kezdve csak néven szólítjuk. (Megjegyzés: a tanárok figyeljenek ennek betartására saját részükről is.)



3. Foglalkozás: A bullying következményei

A bántalmazó magatartás tudatosítása után fontos lépés az attitűdformálás. Ennek elsődleges eszköze, ha a diákok megértik, milyen fájdalmas hatással van a bántalmazás az áldozatra, milyen negatív következményei lehetnek a bántalmazásnak. További fontos elem az áldozat hibáztatásának megelőzése az elfogadás normájának erősítésével és annak tudatosításával, hogy szinte bárkiből válhat áldozat.

A **szavak ereje** gyakorlat során a diákoknak azt szemléltetjük, hogy a bántó szavaknak milyen súlyos romboló hatása van a célszemély énképére nézve, továbbá, hogy egy odavetett bocsánatkérés nem elég a jóvátételhez.

A gyakorlat során egy papírfigurát bántó üzenetek érnek, amelyek megrongálják (meggyűrik vagy eltépi). Utána meg kell próbálni eltüntetni a nyomokat (kisimítani vagy megragasztani a papírt), de a végeredmény soha nem lesz olyan sértetlen, mint ahonnan indultunk. Mindez azt demonstrálja, hogy a bántó szavak komoly nyomot hagynak az egyén énképén.

A gyakorlatnak többféle variációja van, ami a csoport méretének, terhelhetőségének függvényében választható:

1. Minden diák megrajzolja és kivágja egy ember körvonalát egy A3 méretű papíron (vagy ki lehet osztani az előre elkészített papírfigurákat). Ezután elnevezzük a papírfigurát – olyan nevet kell kitalálni, ami nem túl közeli a gyerekeknek pl. Vanda – majd a diákok olyan bántó üzeneteket írnak a papírra Vandának, amelyeket szoktak hallani az iskolában. Miután betelt a papír, megkérjük a gyerekeket, hogy gyűrjék össze jól a papírfigurát, majd simítsák ki. Végül kitesszük a gyűrött papírfigurákat a falra, hogy emlékeztessenek arra, hogyan rombolja a szóbeli bántalmazás az áldozat magáról alkotott képét. Következő lépésként újra készítenek egy papírfigurát a diákok, amire most kedves üzeneteket, dicséretet írnak. Elnevezzük őt is Vandának, majd kitesszük a falra – ugye mennyivel jobban mutat így?



2. Egy nagy papírszívet tartunk a kezünkben, ami Vanda szíve/lelke, és elmagyarázzuk, hogy minden alkalommal, amikor a diákok valami bántót mondanak Vandának, gyűrni fogunk a papíron egyet azt jelezve, hogy a bántó szavak milyen károkat okoznak a célszemély lelkében. Ezután megkérjük a diákokat, hogy mondjanak olyan bántó üzeneteket/mondatokat, amit hallani szoktak az iskolában. Miközben a diákok beszélnek, lassan összegyűrjük a papírt. Megkérdezhetjük, hogy vajon mit érezhet most Vanda, illetve mit lehetne tenni, hogy jobban érezze magát. Miközben a gyerekek ötleteket mondanak Vanda megvigasztalására, lassan kisimítgatjuk a szívet. Végül megnézzük, hogy olyan lett-e, mint amilyen volt és elmagyarázzuk, hogyan maradnak hegek a szíven, ha egyszer sérülés érte. A lassú gyógyulás analógiáját folytatva lehet beszélgetni a diákokkal arról hogy kinek mi segít akkor, amikor szomorú. A gyakorlat zárásaként lehet kedves üzeneteket/dicséreteket gyűjteni, amiket szívesen hallanak az iskolában, vagy lehet olyan montázst készíteni a szívre, amelyen kellemes, megnyugvást, vigasztalást jelentő képek vannak díszítésként.
3. Egy nagy papírfigurát tartunk a kezünkben, amiről letépünk egy-egy (nagyobb) darabot, amikor elhangzik egy bántó mondat (max. 8-10), és a letépett darabot odaadjuk annak, aki a mondatot mondta. Ezután megkérjük a papírdarabbal rendelkező gyerekeket, hogy egymás után kérjenek bocsánatot Vandától, eközben cellux-szal visszragasztjuk a letépett részeket. A gyakorlat folytatása ugyanaz, mint előzőekben.

A foglalkozás második felében a diákok kiscsoportban egy-egy olyan esetet elemeznek, amikor az iskolai **bántalmazás áldozata híres, sikeres világsztár** lett (lsd. angol bullying-ellenes kampányfilm 2004-ből *Beat Bullying*). Példák gyűjthetők innen: <http://www.life.hu/csalad/20140303-vilagsztarok-akiket-csufoltak-gyerekkorukban.html>

Arra kérjük a diákokat, hogy próbálják elképzelni

- hogyan érezhette magát az áldozat, mit gondolt akkor magáról, a bántalmazóiról, a bántalmazásról;



- hogyan érezhette magát az, aki bántotta, mit gondolt akkor magáról, az áldozatról, a bántalmazásról.

Minderről készítsen a kiscsoport egy illusztrációt, ahol megjelennek az érintettek és az érzéseik, gondolataik (pl. buborékban a fejük felett a gondolataik, pirossal az érzéseik). A képek osztálynak történő bemutatása után a **beszélgessünk a diákokkal** arról, hogy szerintük miért bántja néhány gyerek a másikat ill. hogyan válik néhány gyerek bántalmazás célpontjává. A beszélgetés során a diákok elképzeléseinek kell teret nyújtani, a pedagógus ennek során facilitátor szerepben van, feladata a spontán felmerülő kedvező válaszok kihangosítása, illetve kérdések feltétele a kedvező válaszok megjelenésének elősegítése érdekében.

- Az áldozattá válás kapcsán kedvező válaszok: az áldozat valamilyen szempontból kilóg a többiek közül, érzi az elutasítást, azt hiszi, hogy vele van a baj, megérdemli, hogy bántásák

- A bántalmazó motivációja kapcsán kedvező válaszok: így akar menő(bb)nek látszani, figyelemre/hatalomra/népszerűsége törekszik, fél, hogy az áldozat lekörözi őt valamiben

A diákok a beszélgetés során behozhatnak saját élményeket – ezeknek itt adjunk teret, kivéve, ha aktuális bántalmazásról van szó (vagyis jelen van a bántalmazó fél is).



4. Foglalkozás: A szemlélők reakciói

Az előző foglalkozásokon elsősorban a bántalmazó és az áldozat volt a figyelem középpontjában, pedig a bántalmazás kialakulásában és fennmaradásában a szemlélők szerepe nagyon nagy. A bántalmazó magatartás nyílt vagy burkolt elismerése (pl. bántalmazáshoz való csatlakozás, tetszésnyilvánítás, nevetés, elismerő pillantások) a közönség részéről megerősítésként hat. Fel kell hívni a figyelmet továbbá arra, hogy a passzív magatartás (pl. elfordul, elmegy amikor bántalmazás történik, nem foglal állást egyik oldalon sem) is egyetértést fejez ki, vagyis nem elég semlegesnek maradni.

Az előző alkalomhoz jó átkötés a Cartoon Network ***Aki ver az nem haver*** kampányfilmjeinek megnézése: A három kb egyperces rajzfilmből megismerhetjük az eseményeket a *bántalmazó*, a *bántalmazott*, majd a *megfigyelő* nézőpontjából. A kisfilmek akár többszöri megtekintése után közösen össze kell gyűjteni, hogyan jelennek meg a szemlélők az egyes kisfilmekben

- bántalmazó: irigykedik rájuk, hogy együtt játszanak, nekik akar imponálni, félelmet kelt bennük
- bántalmazott: nem lépnek közbe, amitől az áldozat még jobban elbizonytalanodik, magányosnak érzi magát
- megfigyelő: nem mer lépni, pedig látja az áldozat szenvedését, nem tudja, mit tegyen

Fontos kihangsúlyozni, hogy a bántalmazás kialakulásában és fennmaradásában a közönségnek kitüntetett szerepe van.

A **vonal alatt/felett gyakorlat** célja annak tudatosítása, hogy milyen reakciók elfogadottak vs. nem elfogadottak bántalmazás előfordulása esetén a megfigyelők részéről. Első lépésként néhány példát kérünk arra (lehet visszautalva egy korábban elemzett esetre), milyen reakciói lehetnek gyerekeknek ha azt látják, hogy bántják egy társukat. Eközben húzunk egy vonalat a tábla közepére és elmagyarázzuk, hogy a *vonal fölött* az van ami OK, vagyis elfogadható



viselkedés (pl. áldozat mellé ülni, megvigasztalni/megnyugtatni az áldozatot), míg a *vonal alatt* a nem elfogadható, bántó reakciókat gyűjtjük (pl. gúnyolódás, kinevetés).

A *semmit sem tenni* reakciómód besorolása a vonal fölé/alá vitát válthat ki, ez jó alap a következő gyakorlathoz.

A **Te közbelépnél? gyakorlat** során a diákoknak döntéseket kell hozniuk arról, hogy adott bántalmazás szituációban közbelépnének-e, vagy sem. Ezt a döntést több tényező befolyásolhatja (pl. kik az érintettek, milyen erős a bántalmazó, mi a bántalmazás tárgya), érdemes ezeket előre átgondolni.

A terem négy pontján helyezünk el egy-egy feliratot a lehetséges reakciómódokról:

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

A diákok úgy fejezik ki döntésüket arról, mit tennének adott helyzetben, hogy a helyzet megismerése után ahhoz a felirathoz mennek, ami kifejezi reakciómódjukat.

Egymás után (kb. 8 db-ot) felolvassuk a különböző bántalmazás helyzetleírásokat, melyeket természetesen a csoport jellemzőinek megfelelően kiegészíthetünk vagy módosíthatunk. Érdemes az egyszerűbb helyzetekkel kezdeni, és onnan haladni az összetettebbek felé. Hasznos lehet, ha ugyanazt a helyzetet kissé megváltoztatva újra elmondjuk a gyerekeknek, így ösztönözve őket differenciáltabb gondolkozásra.

Példák:

1. Egy osztálytársad vagy barátod folyamatosan gúnyolódik egy másik diákon, mert az a korához képest kisebb növésű.
2. Egy idősebb diák folyamatosan gúnyolódik egy fiatalabb diákon, mert az a korához képest kisebb növésű.
3. Amikor együtt vagy a barátaiddal, valaki közülük gúnyolódni kezd egy fiatalabb diákon az öltözködése miatt.
4. Egy új gyerek az iskolában kicsúfolja az egyik barátodat a bőrszíne miatt.
5. Az egyik barátod kicsúfolja az új osztálytársadat a bőrszíne miatt.



6. Egy iskolatársad, akit nem ismersz jól, kicsúfol egy másikat a bőrszíne miatt.
7. Az egyik osztálytársad valami gonoszat mond az egyik iskolatársadnak a vallása miatt.
8. Az új osztálytársad azt mondja az egyik barátodnak, hogy „buzi”.
9. Az osztályodban van egy olyan klikk, akik mindenre, amit nem szeretnek, azt mondják „Ez de buzis!”.
10. Az osztályodban van egy olyan klikk, akik mindenre, amit nem szeretnek, azt mondják „Ez de buzis!”, miközben te tudod, hogy az egyik barátod apukája homoszexuális.
11. A legjobb barátod folyamatosan beszél más fiúknak „Hú de ciki, olyanok vagytok, mint a lányok!”
12. Egy iskolatársad, akit nem ismersz jól, folyamatosan beszél más fiúknak: „Hú de ciki, olyanok vagytok, mint a lányok!”
13. Az egyik barátod az osztályból, azért ugrat egy másik fiút, mert Barbie babával játszik.
14. Egy lány az osztályodból, azért ugrat egy másik lányt, mert az fiúsan öltözködik.

A minden helyzet meghallgatása után a diákok odamennek az adott esetben választott felirathoz. Miután az azonos feliratot választók röviden megbeszélik egymással, miért oda álltak, minden csoportból megkérdezzük valakit az indokaikról ill. meg lehet kérdezni, hogy pontosan mit mondanának a bántalmazónak/áldozatnak/felnőttnek.

A tapasztalatok összegzése (pl. milyen tényezők segítik, hogy beavatkozzunk, illetve mikor vagyunk hajlamosak továbbmenni) után az áldozat érzéseire kell hangsúlyt fektetni (pl. mit érezhet a többiek reakcióját látván), illetve ki lehet térni arra, milyen érzés nem közbelépni. A csúfolás tárgyának megválasztásával különböző előítéletek (nemi, vallási, etnikai, szexuális orientáció alapján) is felszínre és megbeszélésre kerülhetnek. Ha szükséges, akkor egy másik foglalkozás témájává lehet tenni azt, amivel kapcsolatban nagy a háritás, vagy éppen a vita, ezen a foglalkozáson azonban ne mélyedjünk el ilyen témában.

A foglalkozás végén közösen lehet **ötletelni, milyen módokon lehet valaki mellé állni**, milyen a célravezető ÉS biztonságos beavatkozás. Fontos, hogy a gyerekekben tudatosodjon, hogy nem a bántalmazóval való direkt konfrontáció az áldozat megvédésének egyetlen – és nem



biztonságos – módja, sokkal inkább segít, ha a nem hagyjuk magára a célszemélyt, keressük a társaságát, és ha bántják, utána kifejezzük azt, hogy mellette vagyunk. Előkerülhet a felnőttől/kompetensebb személytől való segítségkérés, mint megoldási mód, ezt is erősítsük meg (a következő alkalommal erről lesz bővebben szó).



5. Foglalkozás: A bullying elleni fellépés

Az előző alkalommal a beavatkozás, az áldozat mellé állás szükségességét hangsúlyoztuk, ezen a foglalkozáson pedig azt gyakorolhatják a gyerekek, hogyan tudják megvédeni magukat ill. hogy ha ez nem sikerül, akkor merjenek segítséget kérni egy felnőttől.

Az önvédelem kapcsán abban kell segíteni a gyerekeket, hogy asszertívek legyenek. Az asszertív gyerekek ki tudnak magukért és másokért állni olyan módon, hogy közben másokat tiszteletben tartsanak. Az asszertivitás valójában a kívánatos középút az agresszió (amikor a másik érzései és alapvető jogai figyelmen kívül maradnak) és az alárendelődés (amikor az elszenvedő érzései és jogai maradnak alul) között.

Ezt az **asszertivitás gyakorlatot** kezdjük azzal, hogy megkérdezzük a gyerekeket, szerintük mi a legjobb reakció egy bántalmazó helyzetben. Kérdezzük meg őket, vajon mi történik, ha agresszíven vagy alárendelődéssel válaszolnak a bántalmazásra. Sugalljuk nekik, hogy vélhetően ezekben az esetekben a bántalmazást folytatódni fog.

Az asszertív fellépést szituációs játékokban sajátíthatják el/gyakorolhatják a gyerekek. 4-5 fős kiscsoportokban az lesz a feladatuk, hogy különböző bántalmazó helyzetekben képzeljék el, hogyan lehet alárendelőően vs. agresszíven vs. asszertíven reagálni, majd mutassák be ezeket a többieknek. Példák:

Bullying helyzet	Feladás (alárendelőő)	Visszavágás (agresszív)	Szembeszállás (asszertív)
a bántó durván bevág a sorba a másik elé	az áldozat lehajtott fejjel hátrébb lép és nem mond semmit	az áldozat kilöki a sorból a bántót és azt mondja „te hülye”	az áldozat büszke marad és annyit mond „ez az én helyem, nem állhatsz be elé”
a bántó kiragad egy szelet csokit az áldozat kezéből és követeli „add ide”	az áldozat hagyja, hogy a bántó elvegye tőle a csokit, „rendben”	az áldozat visít és belerúg a bántóba	az áldozat erősen tartja a csokiját, nem engedi, és annyit mond „ez az enyém”
a bántó nevetve mutogat az áldozatra	az áldozat elkeseredik és elsírja magát	az áldozat mérgesen felel „a te mamád csúnya”	az áldozat nyugodtan néz a bántóra és közli „csak az idődet



és az kiabálja, „béna, béna!”			vesztegeted azzal, hogy bosszantasz”
a bántó azt suttogja valakinek, hogy „ha a barátom akarsz lenni, akkor nem játszol xy-nal (az áldozat neve)”	az áldozat csendben tudomásul veszi a hallottakat, és egyedül leül csinálni valamit	az áldozat valami csúnya történetet mesél a bántóról	az áldozat négy szemközt azt mondja a bántónak „tudom, hogy a hátam mögött beszélsz rólam, és egyáltalán nem örülök neki”

Az egyes reakciómódokat

- A) a csoport teljesen maga dolgozza ki, csak a kategóriát adjuk meg.
- B) leírjuk előre, a csoport csak megjeleníti ezeket.

A többi csoport feladata lehet kitalálni, hogy mely reakciómódot illusztrálja a látott jelenet. Fontos, hogy az asszertív megoldásokat hangsúlyozzuk, tudatosítsuk a hanghordozás, testbeszéd szerepét is a magabiztosság kifejezésében. Szükség esetén pedig lehet további asszertivitás gyakorlatokkal kiegészíteni ezt a foglalkozást.

A következő **szólni vs. árulkodni gyakorlat** célja annak tudatosítása, hogy bántalmazás előfordulása esetén felnőtt segítségét kérni nem árulkodás, hanem annak jelzése, hogy valaki bajban van. Ha tehát valaki veszélybe kerül, vagy valaki bántja őt/mást, akkor felnőtt segítségét is lehet kérni, ha nem akarja/tudja/meri önmaga megoldani a helyzetet.

Páros munkában a gyerekek feladata a példának adott helyzetekben megítélni, hogy felnőttnek szólni árulkodás (nem OK) vagy jelzés (OK). Utána közös megbeszélés.

Példák:

1. Ivett nem ette meg az ebédjét.
Árulkodás – *(Senki sem sérült, nem fenyegető magatartás)*
2. Egy negyedik osztályos diák kisebb gyerekeket nyom le a földre.
Jelzés – *(Veszélyes, fenyegető magatartás, valaki megsérülhet)*



3. Feri minden nap kivesz egy szendvicset az uzsonnás dobozomból. Már szóltam neki, hogy hagyja abba, de hiába.
Jelzés – *(Ismétlődő, mást/másokat sértő magatartás, lopás)*

4. Marci egy kést mutogat mindenkinek az iskolában, amit otthonról hozott.
Jelzés – *(Veszélyes magatartás, potenciálisan másoknak sérülést okozhat, az iskola házirendjének megszegése)*

5. Éva úgy tette el a füzetét, hogy nem is írt bele semmit.
Árulkodás – *(Senkit sem sértett meg vagy okozott sérülést)*

6. Van egy pár felsőbb éves diák a kosárlabda pályán, akik soha nem hagynak senkit sem játszani.
Jelzés – *(Ismétlődő, bántó, fenyegető viselkedés, kiközösítés, megfélemlítés, felbomlott erőegyensúly)*

7. Luca és Virág sírnak és nem akarnak bejönni az osztályterembe. Feltehetően felsőbb éves gyerekek bántották őket.
Jelzés – *(Segítségkérés valakinek/valakiknek, akit sérelem ért)*

8. Bence kinevetett, amikor elejtettem a labdát.
Árulkodás – *(Nem ismétlődő, az adott helyzetben született, specifikus magatartás – a gyermeknek meg kellene próbálnia Bencével beszélni erről, hogy például hagyja abba, és csak miután kudarcot vallott, azután a felnőtt segítségét kérni)*



6. Foglalkozás: Bullying elleni csoportszabályok

A foglalkozássorozat végén eljutunk ahhoz, hogy a gyerekek megalkossák közös bántalmazás-elleni szabályait, és különböző aktivitásokkal lehet tovább mélyíteni elköteleződésüket a cselekvésre, a szabályok betartására.

A zárásra néhány ismétlő kérdésen keresztül hangolhatjuk a gyerekeket:

- Gondoljátok, hogy a gyerekek és a felnőttek leállíthatják-e a bullyingot?
- Mit gondoltok, rátok tartozik, ha valaki mást bántanak?
- Szerintetek elnézhető, hogy bántotok valakit csak mert rossz napotok volt, vagy mert mérgesek vagytok valakire?
- Megérdemli bárki, hogy gúnyneveken szólítsák?
- Megérdemli bárki, hogy bántás?
- Ha a bántalmazó arra késztet, hogy csinálj valamit, tehetsz másként vagy mondhatsz nemet?
- Kiállhatsz magadért a bántalmazóval szemben?
- Ha bántanak, visszabánthatsz?
- Szabad segítséget kérned, ha bántanak, vagy ha valaki mást bántanak?

Ezután gyűjtsünk olyan szabályokat, melyek segíthetik, hogy az osztály békés, biztonságos hely legyen mindenki számára. A szabályok megfogalmazása és közös elfogadása a csoport feladata, a pedagógusnak facilitálni kell ezt a folyamatot (közös szabályalkotás módszereiről bővebben pl. www.edunet.hu oldalon).

Példák:

- *A bántalmazás nem megengedhető*
- *Állj ki magadért és a társaidért*
- *Ne támadj vissza*



- *Ha valaki bántani akarna, hagyd ott vagy kérj segítséget*
- *Igyekezz mindenkit bevonni a közös tevékenységekbe*
- *Hívj segítséget, ha valakit bántanak*

Az elfogadott szabályokat írjuk le, legyenek jól látható helyen az osztályteremben, az osztály tagjai akár aláírásukkal is megerősíthetik, hogy igyekezni fognak betartani ezeket.

Záró aktivitásként az egyéni felelősségvállalást erősíthetjük a bántalmazás elleni fellépés terén. Az **anti-bullying lánc** gyakorlatban mindenki kap egy-egy kis papírcsíkot, amire leírja azt, ő mit fog tenni a jövőben annak érdekében, hogy az iskola „bántalmazás-mentes övezet” legyen. Ezek felolvasása közben a papírcsíkokból fűzzünk össze egy láncot, amely azt jelképezi, hogy együtt erősek vagyunk.

Ha a prevenció program túlmutat az osztály szintjén, akkor nagyon hasznos – akár beépítve az első foglalkozáson készített plakátokat – **bántalmazás ellenes üzeneteket** is megfogalmazni: amire rájöttek/amiben megerősödtek a foglalkozások alatt, és amit fontosnak gondolnak másokhoz is eljuttatni. Az így elkészült plakátok más osztályban a prevenció foglalkozások kiindulópontját jelenthetik.



4. Zárszó

Az ismertetett gyakorlatsor az iskolai bántalmazás megelőzését célozza. Reméljük, hogy a foglalkozások hatására a diákok probléma-érzékenysége nő, elkötelezettebbé válnak pozitív társas kapcsolatok kialakítására és fenntartására, jobban érzik személyes felelősségüket mások megvédésében, illetve ismerik ennek biztonságos módjait. Ezek a hatások azonban csak akkor válhatnak tartóssá, ha a pedagógusok tartósan és következetesen megerősítik a normának megfelelő viselkedést és beavatkoznak a csoportszabályok megszegése esetén. A gyerekeknek azt kell látniuk, hogy az iskola minden szereplője hasonlóan érzékeny, elkötelezett és felelősségvállaló, mint amit a program során üzenetként, elvárásként közvetít. Erre alapozva lehet hatékony a felmerülő bántalmazás esetek kezelése is.

5. Irodalomjegyzék, források

Jármi Éva, Péter-Szarka Szilvia, Fehérpataky Balázs. (2015). „A KiVa-program hazai adaptálásának lehetőségei” http://iskon.opkm.hu/admin/upload/KIVA_adaptacios_tanulmany.pdf

Ttofi, M.M., Farrington, D.P. (2011) Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: a systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology*, 7, 27-56.

Bántalmazás témakörében hivatkozott magyar források:

<http://www.saferinternet.hu>

<http://hun.tabby.eu>

<http://www.ogyei.hu/kamaszok>

Bántalmazás témakörében felhasznált nemzetközi források:

http://www.educationworld.com/a_special/bully.shtml

<http://bullyproofclassroom.com/great-anti-bullying-activities>

<http://www.peelregion.ca/health/bullying>

<http://www.eyesonbullying.org>