

Kedves Szülők!

Az gyermekek bántalmazásának megelőzése, kezelése, a segítségnyújtás – ide értve az iskolai bántalmazás eseteit is – közös ügyünk. Amennyiben bántalmazásról van tudomásotok, bejelentést tehettek iskolánk honlapján (www.karolinavac.hu) a Gyermekeink védelme fül alatt. Találtok itt egy összefoglalót is az észlelő- és jelzőrendszer működéséről. Jelezhettek továbbá az osztályfőnököknek, majd a szolgálati út betartása mellett az iskola főigazgatójának.

A Gyermekeink védelmi munkacsoport vezetője: Kárpáti Kapos Ildikó
(karpatine.kapos.ildiko@karolinavac.hu)

Alább az iskolai zaklatással kapcsolatban találtok egy tájékoztatót:

Gyermekeink napjaik nagy részét az iskolában, az iskolai közösségben töltik. Minden közösségben jellemző és természetes az ugratás, heccelés, konfliktus, azonban nem természetes és nem oké a bullying, az iskolai zaklatás.

Vaskúti Gergely a következőképp fogalmazza meg a különbséget: „Képzeljünk el egy háromszöget, aminek egyik csúcsán az van, aki ugrat valakit, egy másik csúcsán az, akit ugratnak, a harmadikon pedig a többiek, akik ezt látják. Normális esetben ez a háromszög állandó forgásban van: egy gyerek hol az egyik, hol a másik csúcson találja magát, hol őt ugratják, hol ő ugrat másokat” Azonban, ha a szerepek megmerevednek, mindig ugyanaz a gyerek, akit piszkálnak, zaklatnak és mindig ugyanaz, aki „ugrat”, már bullyingról beszélünk.

A bullying tehát ismétlődő és állandó negatív cselekedet, melyet egy vagy több személy tanúsít egy másik személy irányába. Negatív cselekedet az, amikor egy személy szándékosan sért meg, vagy okoz kellemetlenséget egy másik személynek, fizikailag, szavak által, vagy bármilyen más módon (Dan Olweus, 1993).

<u>Mi nem bullying?</u>
Ugratás: mindenki jól érzi magát, mindenki részt vesz a szórakozásban, senki nem sérül.
Konfliktus: Egyet nem értés valamiben, azonban mindenki a megoldásra törekszik, és meg tudja fogalmazni a mondanivalóját, álláspontját, érzéseit anélkül, hogy a másikat bántaná.
Sértés, bántás: Amikor valakit szándékosan, de alkalmasszerűen bántanak, megsértene, azonban ez alkalmasszerű, nem rendszeres, nem ismétlődő.

<u>Ez már bullying!</u>
Valakit szándékosan, ismétlődően, rendszeresen, hosszabb időn keresztül szándékosan bántanak, az erőviszonyok nem egyenlőek, szándékos a megalázás és célja a hatalomgyakorlás. Fontos az erőfölény!

A zaklatás megjelenési formái

- direkt, például az ugratás, gúnyolódás, csúfneveken való szólítás, ütés, rúgás, fenyegetés,
- indirekt, például pletykák terjesztése valakiről, mellőzés, vagy szándékos kihagyás bizonyos tevékenységekből,
- lehet fizikai (verés),
- verbális (sértegetés, megalázó beszólások),
- kapcsolati (kiközösítés)
- cyberbullying (pl. interneten küldött fenyegető üzenetek, kínos képek engedély nélküli megosztása a másokról) (Jármí, 2008).

Az iskolai zaklatás szereplői

Az egész közösséget érinti, a bántalmazó, a bántalmazott és a szemtanúk is sérülnek, az azonban egyéni, hogy kire, hogy hat a zaklatás.

1. Bully/elkövető: általában népszerű, túlzott önbizalommal bíró, újdonságkereső, manipulatív gyerekek, jó szociális készségekkel. Társaik jókat nevetek a beszólásaikon, félnek tőlük, időnként csodálják őket. Jellemző rájuk az empátia hiánya, alacsony szorongásszint, ingerlékenység, könnyen provokálhatók.

2. Áldozat: Olweus (1995) két csoportra osztja az áldozatokat: a passzív áldozatokéra és a provokáló áldozatokéra. A passzív áldozat többnyire szorongó, gyenge, érzékeny, önbecsülése alacsony, hajlamos önmagát hibáztatni. A közösségben nem tudja magát megvédeni. A provokáló áldozatok ezzel szemben sokszor támadásra készek, magatartásukkal zavarják társaikat, feszültséget keltenek, és társaikból negatív reakciókat váltanak ki. Sokszor koncentrációs nehézségekkel küzdenek, konfliktusmegoldó készségeik gyengék. Az áldozatokra jellemző, hogy félénkek, introvertáltak, önbecsülésük alacsony, kevés barátjuk van.

3. Szemtanúk: ők több csoportba sorolhatók aszerint, hogyan viszonyulnak a helyzethez, lehetnek a bully segítői, megerősítői, az áldozat védői vagy kívülállók. A szemlélők általában félnek attól, hogy rossz történik velük, ha beavatkoznak. Fontos egyértelművé tenni számukra, hogy szólhatnak, szóljanak!

Az internetes zaklatás

Az internetes zaklatás egy személy vagy csoport kárára elkövetett olyan negatív hatású viselkedés, amellyel szemben az áldozat nem tudja megvédeni magát. (Smith és mtsai, 2008)

Az internetes zaklatás bántó, kegyetlen üzenetek, képek küldése, posztolása az internet vagy más kommunikációs eszköz segítségével. Az internetes zaklatás pszichológiai vagy szociális károkozással jár. (Willard)

Az internetes bántalmazásnak egyéb specifikus jellemzői is vannak:

1.A szemtanúk köre jóval szélesebb, vagyis nemcsak egy kis csoport látja a bántalmazást, hanem ismeretlenekhez is eljut, így mind a zaklató, mind az áldozat számára kontrollálatlanná válik.

2.Az internet korlátlan kapacitása, ami annyit tesz, hogy hosszú ideig elérhető a zaklató cselekedet, más által letölthető, majd újrafeltölthető, és azáltal, hogy kikerül a bántalmazó kezéből még inkább csökkenti a tettei miatti felelősség érzését.

3.A zaklató anonim, akár hamis profil létrehozásával is elkövetheti a bántalmazást.

4.A zaklatás a nap bármely szakában megtörténhet, nincs időbeli korlát, és nem kötődik helyhez sem, mint pl. az iskola, így az áldozat nehezebben tud elmenekülni előle, az otthon falai sem nyújtanak biztonságot.

A cyberbullying hatással van az elszenvedő személy mindennapjaira, érzelmi életére, kapcsolataira.

Figyelmeztető jelek, hogy a gyermek zaklatás áldozata:

- Nyomott hangulat, szorongás, félelem lesz úrrá rajta.
- Nehézséget él meg a szociális kapcsolataiban.
- Romlik a koncentrációja.
- A zaklatás következtében súlyos esetben étkezési zavarok alakulhatnak ki, kaput nyithat az alkohol- és/vagy drogfüggőség felé, vagy ő maga is bántalmazóvá válhat.

Az internetes zaklatás elsődleges színterei a közösségi portálok, a chatszobák, a blogok, az üzenetküldők, a video-megosztó oldalak.

Az áldozatok hibáztatása nélkül, jobban ki van téve a zaklatás veszélyének az, aki nagyon kitarulkozó a közösségi hálón, válogatás nélkül szerez barátok, a számára ismeretlen személyeket is ismerősként igazolja vissza, ismerőseinek köre széles, összetétele pedig vegyes. Az internetezéssel töltött idő mennyisége és intenzitása is összefüggést mutat az áldozattá válással. Mindemellett azonban bárki lehet áldozat, elég csak egy rosszindulatú ismerős.

A cyberbullyinggal szemben a legnagyobb védelmet a családi, baráti kapcsolatok jelentik, az általuk nyújtott társas támasz.

Az iskolai zaklatás hatásai

Az iskolai zaklatás kihathat a felnőttkorra is, a bullying áldozatai később magas szintű szegényt, haragot, kapcsolati problémákat mutathatnak. A bántalmazás alacsony önbecsüléshez, rossz fizikai egészséghez, pszichoszomatikus tünetekhez vezethet, érzelmi válaszként bosszúvágy, harag, önsajnálát jelentkezik. A legsúlyosabbak a következmények a provokatív áldozatok esetében, mivel őket eleve indulatkezelési, szabályozási problémák jellemzik, melyeket csak fokoz a harag, elutasítás, a magányosság, depresszió. Az ő társas támogatottságuk a legkevesebb (Jármi, 2008).

A zaklatás azonban nemcsak az áldozatokra, hanem az elkövetőekre is negatív hatással van hosszú távon, bár rövid távon úgy tűnhet, hogy ők profitálnak a helyzetből (erőfölény, társak elismerése, hatalomgyakorlás). Hosszú távon azonban nem tanulják meg azokat az erőszakmentes konfliktusmegoldási stratégiákat, melyek a felnőtt élethez szükségesek. A legnagyobb kockázatot számukra pont az jelenti, hogy viselkedésükkel célt érnek, így beszűkül a viselkedésrepertoárjuk, ami devianciához is vezethet.

Mi utalhat iskolai bántalmazásra? (A felsorolt tünetek hátterében nem csak zaklatás állhat, az okoknak minden esetben utána kell járni!)

- gyakori, megmagyarázhatatlan, látszólag ok nélküli fejfájás, hasfájás
- alvásproblémák (kisebбекnél éjszakai bepisilés)
- megmagyarázatlan sérülések, gyakori baleset, károk a ruhájában, iskolai felszerelésében
- éhesen jön haza, odaadja az ételét, uzsonnáját, pénzét másnak
- nem akar iskolába menni, a jegyei rosszabbodnak, nem akar részt venni az iskolán kívüli programokban
- erőszakossá válik pl. a testvérével, kisebb gyerekekkel
- önértékelése alacsony, önbizalma csökken, korábbi magatartása megváltozik
- többször levert, szomorú, ideges, és ennek nincs ismert oka
- megváltoznak az online szokásai, passzívabbá válik
- önbántás, önsértés fizikailag vagy szóban (önmagát hibáztatja, vádolja, lekicsinyli, falcol)

Mi áll a bántalmazás hátterében?

Az iskolai bántalmazás a közösség frusztrációját tükrözi, tehát annak érdemes utána járni, mi okozza a frusztrációt. A feszültségek egy részét a gyerekek otthonról, illetve egyéb szociális közegből hozzák, míg másik részük az iskolai közösség működéséből fakad.

A zaklatás legjobb ellenszere a megelőzés, amit mindenki a maga szintjén meg tud tenni: mi szülők sok beszélgetéssel, odafigyeléssel, az iskola pedig az intézményes keretek, fellépés, kiszámítható, következetes keret- és szabályrendszer megalkotásával.

Mit tegyek, ha a gyermekemet zaklatják?

Szülőként, amit a gyermekünkért tehetünk az, hogy mellette állunk, megoszthatja velünk az érzéseit, nehézségeit, a megoldást pedig közösen, vele együttműködve találjuk meg (vagyis megkérdezzük mit szeretne, hogy segíthetünk), ezzel is erősítve a kontrollját a helyzet felett (hiszen a zaklatás áldozataként pont a helyzet feletti kontrollja vesz el).

Bármilyen apró zaklatás, vagy a bántalmazás bármilyen apró jelének figyelmen kívül hagyása megerősítésként hat, legitimé teszi azt. A gyerekeknek fontos tudniuk, hogy számíthatnak a felnőttekre (szüleikre, pedagógusaikra), ha sérelem éri őket, így a **következő válaszok, tanácsok nem segítenek**, hiszen a gyermek egyedül marad az érzelmeivel, nehézségeivel, és nem vezetnek megoldáshoz.

Ez nem segítség!

- Ne is foglalkozz vele, ez normális, majd elmúlik.
- Csinál úgy, mintha nem érdekelné, mert ha azt látják a többiek, hogy lepereg rólad, akkor abbahagyják.
- Védd meg magad, add vissza!

- Biztos, nem úgy gondolta!
- Mutasd meg, hogy Te vagy az okosabb.
- Fogjatok kezet és szent a béke.
- Okos enged, számár szenved.
- Kérj bocsánatot az osztály előtt!
- Vágj vissza neki.
- Biztos tetszel neki.

Megoldáshoz a segítségkérés és a felnőttek (pedagógusok, szülők) támogatása és következetes fellépése vezet.

Mit mondj?

- Beszéljük meg.
- Megértem, hogy ez rosszul esett!
- Gyere, oldjuk meg együtt.
- Sokszor van ilyen nehéz helyzet, gyere segítetek.
- Mire van most szükséged?
- Fontosak az érzéseid.
- Figyelek Rád!
- Szeretnék segíteni Neked.

A bántalmazás nem az áldozat hibája, és minden esetben meg kell adni számára a jelzés lehetőségét, hiszen azzal, hogy elmondhatja érzéseit, akaratát, véleményét, visszakapja a kontrollt. A jelzés, a segítségkérés nem árulkodás!

Mit tegyünk a bántalmazóval?

Az áldozat megsegítése, támogatása mellett fontos az elkövető támogatása is, hiszen magatartása azt jelzi, hogy problémája van.

A megbüntetés nem jó válasz vele szemben, hiszen a zaklatás a közösség frusztrációját (is) tükrözi, így a konfliktus kezelése is közösségi szinten valósulhat meg. A büntetés hiánya azonban nem a következmény hiányát jelenti, a bántalmazás előre tudott és szabályozott keretek alapján következményt von maga után.

Szülőként a legfontosabb az okok felderítése, mi áll a gyermek viselkedésének hátterében. A bántalmazó nem gonosz. Fő motivációja a dominancia megszerzése, azonban erre más stratégiát nem ismer. Fontos, hogy a gyermek érezze, nincs egyedül, azonban az is, hogy

következménye legyen a viselkedésének, és egyértelmű legyen számára az, hogy az nem elfogadható.

Szülőként (pedagógusként) segíthetjük az empátia fejlesztésében, hogy a dolgokat a másik ember, az áldozat szemszögéből is lássa, illetve keressük azokat a helyzeteket, ahol pozitív magatartással kerülhet domináns szerepbe.

Ahhoz, hogy az iskolában megvalósuljon egy jó konfliktuskezelő stratégiákkal bíró, együttműködő közösség, és visszaszoruljon az iskolai zaklatás, mindenkinek felelőssége van: szülőknak, pedagógusoknak és gyerekeknek egyaránt. Fontos, hogy meginduljon a párbeszéd ebben a témában.

Mi ad biztonságot a gyermeknek?
1. Információ: a tabusítás védtelenné tesz.
2. Odafigyelés: mi foglalkoztatja a gyermeket, idő
3. Együttlét, elérhetőség
4. Beszélgetés
5. Elfogadás: gondolatok, érzések (ítélkezés, megkülönböztetés, kirekesztés nem oké)
6. Erőszakmentesség

dr. Illés Hilda
tanácsadó szakpszichológus
Szülői Szervezet elnöke

Felhasznált irodalom:

- Fazekas-Dávid Dóra (2020). Az iskolai zaklatás az agresszív és deviáns viselkedés előfordulása a Kunszentmártoni járásban. Szolnok: Szolnoki Tankerületi Központ
- Jármí Éva (2019). Az iskolai bántalmazás (bullying) megelőzése. Educatio 28 (3), 528–540.
- Illés Hilda (2020). Hol szabjak határt a gyermekem kütyüzésében? - az internet és a digitális világ előnyei és hátrányai a gyerekek életében. https://7koznapiblog.hu/2020/03/28/_hol_szabjak_hatart_a_gyerekem_kutyuzeseben_az_internet_es_a_digitalis_vilag_elonyei_es_hatranyai_a_
- Vaskúti Gergely: Mi a különbség a ugratás és zaklatás (bullying) között? <https://yelon.hu/szuloznek/ugratas-vs-zaklatas-bullying/>
- Hintalovon Alapítvány kiadványai