

# Bullying

## megelőzése és kezelése

Gondolatok és ötletek  
szülők és pedagógusok számára

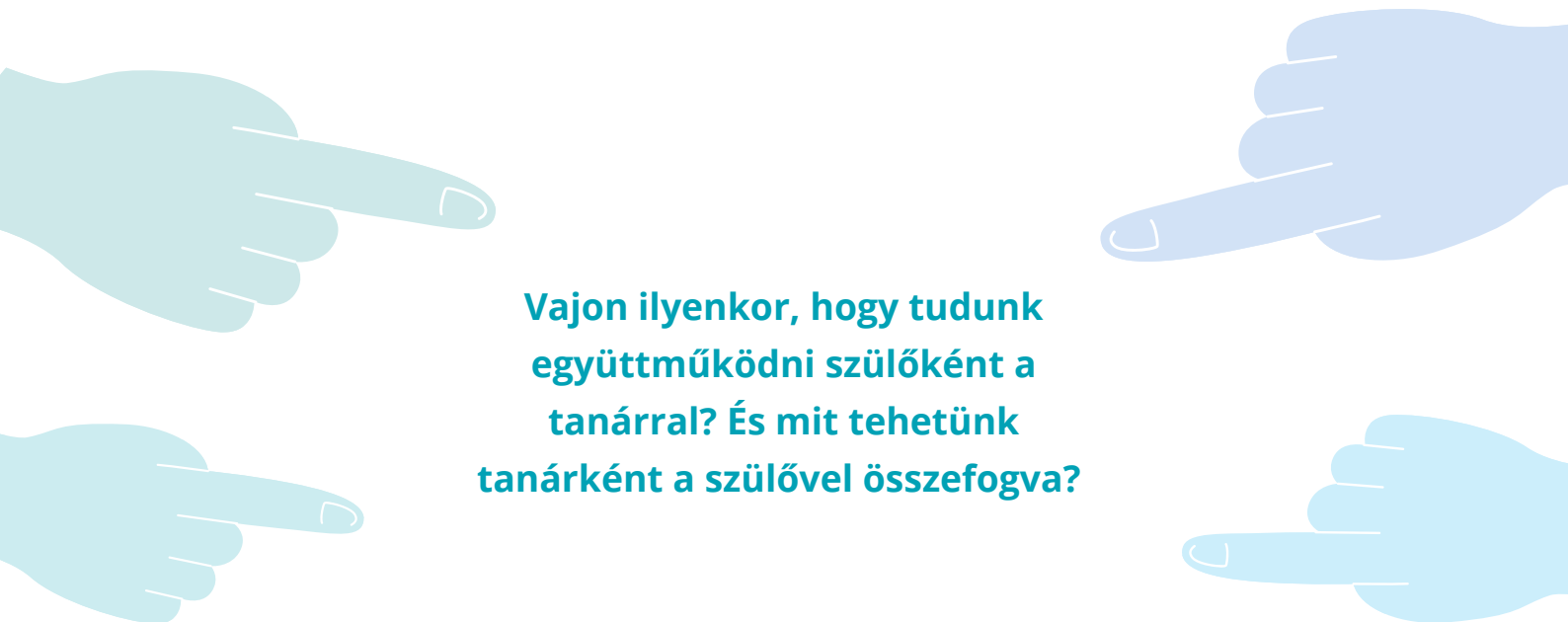


Gyakran hallhatunk iskolai bántalmazásról, súlyosabb konfliktusokról a médiában is, de a hétköznapi életben a saját bőrünkön is tapasztalhatjuk a gyerekek beszámolóiból: amikor arról panaszkodik, hogy az egyik osztálytársa bántja őt, vagy valaki mást az osztályból komoly lelki sérüléseket okozva ezzel.

Ezek az agresszív helyzetek rengeteg feszültséget keltenek: az ijedtség vagy tehetetlenség érzése akár lefagyást, akár dühöt is szülhet bennünk felnőttekben - pedagógusként és szülőként egyaránt. Ezért ilyenkor elkel a plusz segítség abban is, hogy mit és hogyan is lépünk a helyzetben.

**Optimális esetben egy jó kapcsolatra** - a hétköznapi helyzetekben már bejáratott, jó együttműködésre alapozhatunk - **azonban az iskolai agresszió feldolgozása egy jó kapcsolatot is próbára tesz.** Ezért is fontos megelőzésként, a mindennapok békéjében is tenni a jó együttműködésért. A pedagógusok és szülők közötti kapcsolódás és együttműködés támogatásával ebben az anyagban foglalkozunk.

**Az iskolai agresszió egy speciális esete a bullying,** aminek a megelőzésében, kezelésében kiemelten nagy jelentősége van az érintett szereplők közötti szoros, támogató együttműködésnek.



**Vajon ilyenkor, hogy tudunk együttműködni szülőként a tanárral? És mit tehetünk tanárként a szülővel összefogva?**

Gyakran kialakul egy ellenségkép bennünk a problémás fél felé, ami nehezíti az amúgy is pattanásig feszült helyzet nyugodt kezelését. Ilyenkor a közös pontra való fókuszolás segít: a gyermek, **a gyermekek biztonsága, amit a közös normák betartása garantálhat.** Sokszor ezek a súlyos gondok onnan indulnak, hogy valamelyik gyermek nem tartotta be a normákat, az elvárttól eltérően viselkedett, segíteni kell őt visszaterelni, hiszen ezek a normák az ő érdekét is képviselik, még ha nehezen is látja be ezeket az elején.

**Jelen írásunkkal ezen a feszült helyzeten szeretnénk segíteni szülő és tanári oldalról egyaránt.**

Arról olvashatsz ebben az anyagban, hogy:

1. Mit is jelent a bullying, hogy ismerjük fel?
2. Mit tehetünk a megelőzésért iskolai és osztály szinten gondolkodva?
3. Hogyan kezeljük tanárként egyéni szinten a különböző szerepekben lévő gyerekeket?
4. Mit tehetünk saját gyermekünkért, ha a bullying különböző szerepeiben érintett?
5. Milyen egyéb hasznos anyagok támogathatják ennek a helyzetnek a kezelését?

# 1. Mit is jelent a bullying, hogy ismerjük fel?

## Mit nevezünk bullyingnak?

Olyan **szándékos, ismétlődő** viselkedés, melynek célja, hogy fizikális vagy pszichés **fájdalmat / kárt** okozzon egy **nem provokáló, magát megvédeni nem tudó** diáknak. A hatalom elérése, demonstrációja érdekében történő erőfitogtatás.

A bullying lehet közvetlen, vagy közvetett. Utóbbi esetben bántalmazó és áldozat nem állnak egymással szemtől szemben a bántalmazáskor. Ilyen például az internetes bántalmazás, illetve a kapcsolati bántalmazás, ahol az áldozat kapcsolatainak ellehetetlenítése zajlik (pl. pletykaterjesztés, kirekesztésre való felszólítás). Az internetes bántalmazás, vagyis a cyberbullying akár károsabb és veszélyesebb is lehet, mint az offline bántalmazás a nehezen tetten érhető mivolta miatt. (A cyberbullyingról bővebben lásd a további anyagokat az összefoglaló végén.) A közvetlen bántalmazás lehet fizikai (verés), szóbeli (pl. csúfolás), pszichológiai (pl. kényszerítés, zsarolás), szociális (pl. kirekesztés, levegőnek nézés).

Az Unicef kutatásaiból tudjuk, hogy **a diákok 66%-a érintett a bullyingban** (bántalmazóként és/vagy bántalmazottként).

## Rokonértelmű kifejezések

Az iskolai bullyingnak több rokonértelmű megnevezése is elterjedt, ezek például az iskolai bántalmazás, szekálás, zaklatás, terrorizálás, mobbing. Az egyes kifejezések között vannak kisebb jelentésbeli eltérések, ezért mi a továbbiakban a téma szakirodalmában leginkább elterjedt bullying kifejezést használjuk.

## Mi nem bullying?

Fontos, hogy a bullyingot elkülönítsük más, első ránézésre hasonlóan tűnő iskolai jelenségektől, amelyek azonban merőben más kezelést igényelnek. Ezek a következők:

- **viccelődés, játék, mókázás** – ha felcserélhetőek a szerepek (vicc alanya és gyártója), és mindenki őszintén nevet rajta, nincs vele feltétlenül teendő
- **konfliktus** – igények, szükségletek, vélemények szemben állása - nem minden esetben igényel külön felnőtt segítséget, de támogatható a megoldást, a konfliktuskezelés fejleszthető készség
- **szituatív agresszió** – érzelmi felindultság előzi meg, egyszeri, hirtelen, szóbeli vagy fizikai ártó viselkedés egyenrangú felek között - azonnali, határozott leállítást, kezelést igényel. Agresszió a bullyingban is megjelenik, de ott ismétlődően, elhúzódóan, akár érzelmi felindultság nélkül is.

## Mik a következményei:

A bullyingnak hosszútávú, káros következményei vannak mind az áldozatokra, mind a bántalmazókra, mind a szemtanúkra nézve. Ez utóbbi szempontot azért is fontos kiemelni, mert sok esetben a csendesebb szemtanúk nem mutatnak látványos jeleket, holott ők is megélik ennek káros hatásait. Ezek a következők lehetnek:

- A **zaklató** esetében: devianciák, antiszociális személyiség kialakulása, azok a gyerekek, akik bántalmaznak másokat gyermekkorukban, nagyobb valószínűséggel követnek el a későbbiek során is erőszakos cselekedeteket (pl. munkahelyen, családban)
- Az **áldozat** esetében: PTSD (Poszttraumás stressz szindróma), önértékelési zavar, teljesítményromlás, nyugtalanság, félelem, visszahúzódás, depresszió, önsértés, öngyilkossági gondolatok, vagy éppen a bosszú miatt ők válnak agresszorrá
- A **szemtanúk** esetében: PTSD, bűntudat

A bullying megelőzése komplex, hosszútávú folyamat, amelyben fontos része van a tanároknak / iskolának és a szülőknek is és a köztük levő együttműködésnek. A következőkben ezért megvizsgáljuk először iskolai-tanári szempontból a lehetséges megelőző és kezelő lépéseket, majd arra térünk ki, hogy szülőként hogyan álljunk ahhoz, ha saját gyerekünk érintett bármilyen szerepben is a bullyingban.

## 2. Mit tehetünk a megelőzésért iskolai és osztály szinten gondolkodva?

A bullying legfontosabb megelőzési módja az elfogadó, biztonságot teremtő, normákat betartó közösség létrehozása. Ennek alapja optimális esetben egy, a teljes iskolát, mint szervezetet átható gondolkozásmód, amelynek kialakítása, bevezetése és fenntartása egy hosszú távú, komplex feladat. Ennek a folyamatnak a sarokköveit szedtük össze a következőkben. További támpontok, a folyamatban segítő szervezetek a kiadvány végén találhatóak.

### Mit tehetünk iskolai szinten?

- Hasznos, ha van **egységes iskolai prevenciós stratégia** és **protokoll** a bullying megelőzésére és kezelésére: egységes **fogalomhasználattal, szabályokkal, pontos útmutatóval, lépésekkel**
- Érdemes külön **munkacsoportot** alakítani a gyerekvédelemre, ha van egy csapat, amely a magáénak érzi a feladatot, az nagyobb elköteleződést jelent
- A szabályok, normák betartása szintén egy **folyamat**: tartunk fokozott ellenőrzést a szünetekben akár a diákok bevonásával
- Alakítsunk ki vonzó **közösségi tereket**, ahol könnyen lehet egymáshoz kapcsolódni
- Építsük ki egy úgynevezett **„Buddy rendszert”** amely azt jelenti, hogy idősebb diákok segítik, patronálják a fiatalabb társaikat)
- Vonjuk be az érintettek körét, **segítő szakembereket**: család, iskolapszichológus, külső segítő lehetőségek (lásd további hasznos linkek az összefoglaló végén).



## Mit tehetünk osztály szinten?

- Fogalmazzunk meg egyértelmű **csoportszabályokat** (definiáljuk az elfogadható és nem elfogadható viselkedési formákat)! Ennek kialakításába már az elejétől hasznos bevonni az osztályt, hogy minél inkább saját maguknak érezzék a szabályokat.
- Tervezzünk olyan **közösségi tevékenységeket**, ahol a tanulók jobban megismerhetik egymást, épülnek a köztük lévő kapcsolatok, fejlesszük a „Mi tudatot”. Ilyenre adnak lehetőséget például osztálykirándulások, tantárgyi projektek, de kár olyan kisebb események is, mint a közös teremdekorálás, vagy közös hagyományok kialakítása.
- Biztosítsunk lehetőséget a **kooperatív tanulásra**. A különböző megoldások, mint például a mozaik módszer felhasználása a tananyag elsajátítására elősegíti, hogy mindenki azt érezhesse, hogy hozzá tud adni valami fontosat az nagy egészhez.
- **Foglalkozunk a bántalmazás témakörével**, lássuk meg az erre adódó lehetőségeket, akkor is, amikor éppen nincs ilyen aktuális helyzet. Szóba kerülhet ez egy külön etika órán, de az osztályfőnöki óra témájaként is hasznos ha megjelenik megelőző módon. A tananyag feldolgozása során is lehet rá szemünk, hogy hol emeljük ki az ezzel kapcsolatos tanulságokat: pl. drámajáték, irodalmi szövegek elemzése során (lásd Pál utcai fiúk), vagy történelmi témáknál (második világháború).
- Teremtsünk olyan **hangulatot, amiben megoszthatóak** a nehézségek, természetesen a beszélgető körök pozitív és negatív élmények megosztása esetén is.
- **Edukáljuk a szülőket** is a témában, tartsunk számukra ilyen jellegű előadásokat, osszuk meg velük az ezzel kapcsolatos forrásokat, mint amilyen ez a kiadvány is.

### 3. Hogyan kezeljük tanárként egyéni szinten a különböző szerepekben lévő gyerekeket?

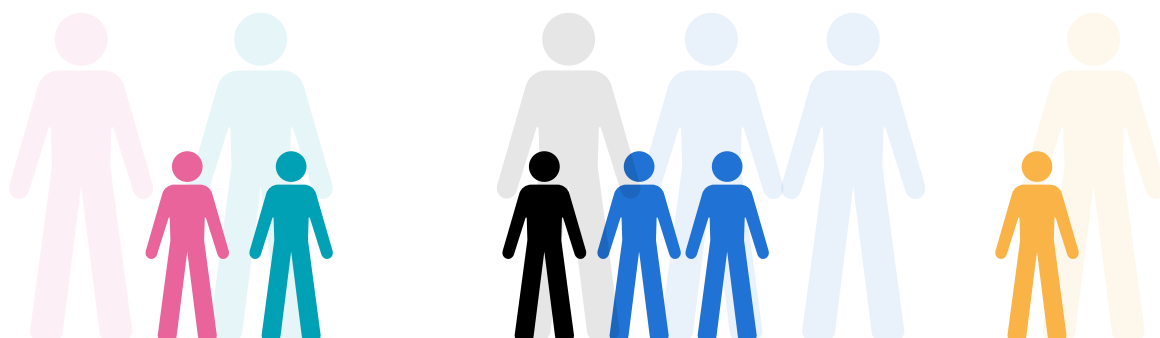
Sajnos minden igyekezet és lelkiismeretes munkánk ellenére a bullying felütheti a fejét minden közösségben. Amikor ez megjelenik az osztályban, az szükségessé teszi, hogy feltárjuk, kezeljük az esetet a szereplők bevonásával.

Az esetkezelés során az alábbi lépéseket tehetjük pedagógusként:

- Az első és legfontosabb egy **támogató beszélgetés az áldozattal**, akár pártfogók bevonásával (pl. az osztálytársai közül)
- **Konfrontatív beszélgetés a bántalmazóval, ahol az áldozat nincs jelen!** Bullying esetén sosem szembesítjük a bántalmazót és az áldozatot, mert az további bullyinghoz vezethet (pl. bosszúból)
  - Közöljük vele, hogy amit tett, az bullying, és a bullying nem megengedett az iskolában
  - Határozottan szólítsuk fel, hogy azonnal fejezze be a bántalmazást
  - Kérdezzük meg, hogy mit fog tenni azért, hogy az áldozat jobban érezze magát (resztoratív szemlélet)
- Nagyon fontos, hogy legyen **utánkövetés**, melynek során megbizonyosodunk arról, hogy a bullying megszűnt, és amennyiben nem, eldöntjük, milyen további lépések szükségesek.

#### Mit tehetünk az egyes szereplők szintjén?

Egy bullying szituáció sosem csak az áldozatról és a bántalmazóról szól, mindig egy közösségben zajlik. Éppen ezért fontos megértenünk az egyes szereplők háttérét, igényeit, illetve azt, hogyan tudjuk őket abban támogatni, hogy a bullying ellen lépjenek fel.





## A bántalmazó

Ő a bántalmazás **kezdeményezője**. A bántalmazás háttérben: a közösség működési zavara áll, a bántalmazó ennek csak egy szereplője.

Sokszor ő maga is segítséget igényel, akár társas készségek szintjén, és az is előfordulhat, hogy más helyzetben (családban, másik közösségben) ő maga is áldozat.



A bullyingot azonnal le kell állítani!

### Hosszútávú támogatása

- Készség hiány, *mentalizációs* nehézség is állhat a háttérben.

Mit jelent a mentalizáció nehézsége? Azt, hogy a gyerek félreértelmez helyzeteket, nem tud jól szándékot tulajdonítani a másik félnek, és ebben van szüksége fejlesztésre. Észrevehetjük ezt olyan mindennapi helyzetekben is, mint például, ha az osztálytársa neki megy sorakozó közben nehezen tud szempontot váltani és rálátni, hogy a másik nem szándékosan tette ezt, hogy őt bántsa, hanem ügyetlenségből, vagy mert nem fért el másként.

- Szembesítsük a tényekkel, saját szerepével, felelősségével.
- Resztoratív szemléletet célszerű alkalmazni az egyszerű büntetés helyett, ehhez segítő kérdés, amit fel tudunk tenni neki az, hogy: „*Hogy akarod ezt jóvátenni?*”

## A csatlós

A bántalmazásban **aktívan részt vesz, támogatja** a bántalmazót. A háttérben: lehet benne félelem, hogy ő is a bullying áldozatává válhat.

Befolyásolhatóság, naivitás szintén jellemző lehet rá.



### Hosszútávú támogatása

- Az ő esetében is fennállhat készség hiány, mentalizációs nehézség
- Szembesítsük a tényekkel, saját szerepével, felelősségével
- A bántalmazóhoz hasonlóan az ő esetében is érdemes a resztoratív szemléletet előnyben részesíteni: „*Hogy akarod ezt jóvátenni?*”

## A támogató

**Buzdítja** a bántalmazót, kifejezi **tetszését, de tevőlegesen nem vesz részt a bántalmazásban.**

Benne is lehet félelem, hogy ő maga is a bántalmazás áldozatává válhat.

Hosszútávú támogatása hasonló a csatlóséhoz, a kulcs az ő esetében

is az, hogy felismertessük vele saját szerepét, felelősségét az események kialakulásában.



## A kívülálló

Távol marad a bántalmazástól, **nem foglal állást.**

A háttérben: kívül akar maradni, védi magát.

Kulcsszerepe van a bullying megelőzésében. A cél az ő esetében az, hogy elérjük, együttérezzen az áldozattal és kérjen segítséget, váljon aktív védelmezővé.



## Hosszútávú támogatása

- Fontos az árulkodás és segítségkérés különbségének tisztázása
- Tereljük az aktív szerepvállalás felé
- Az ő esetében a resztoratív szemlélet olyan kérdésekhez vezet, mint: *„Mit tudsz te tenni hasonló helyzetben, hogy ez ne ismétlődjön meg?”*

## A védelmező

Nem hagyja egyedül az áldozatot, **közbelép.**

A háttérben: bátorság áll, ugyanakkor ez egy lelkileg megterhelő, nehéz szerep.

Figyeljünk arra, hogy biztonságban érezze magát, fejezzük ki

megbecsülésünket bátor kiállásáért az osztály előtt is, példát állítva ezzel a többiek elé.



## Hosszútávú támogatása

- Nyújtsunk neki támogatást, keressünk neki támogatókat a közösségben
- Resztoratív szemlélet: *„Kit tudsz még bevonni ilyen helyzetekben? Neked milyen segítségre lenne szükséged?”*

## Az áldozat

A bántalmazás **elszenvedője**. Szégyen vagy félelem miatt nehezen kér segítséget. Kerüljük az áldozathibáztatást! Fejezzük ki együttérzésünket:  
*„Sajnálom, hogy bántottak/ilyenek nem lenne szabad megtörténnie.”*



### Hosszútávú támogatása

- Támogassuk a segítségkérést
- Testi és lelki önvédelmi technikák segíthetik
- Resztoratív szemlélet: *„Mire lenne most leginkább szükséged? Ki tud ebben neked segíteni?”*

## 4. Mit tehetünk saját gyermekünkért, ha a bullying különböző szerepeiben érintett?

Ha a gyermekünk bullyingról számol be az osztályában, kérjünk segítséget az osztályfőnöktől és az iskolapszichológustól!

Fontos, hogy vegyük ezt komolyan, maguktól nagyon ritkán rendeződnek ezek a helyzetek. Ne várjuk meg, amíg esetleg komoly következményei lesznek az áldozatra nézve!

### Szülőként mikor gyanakodjunk bullyingra?

Gyakran előfordul ugyanakkor, hogy a gyerekek még a szüleiknek sem mondják el, hogy az iskolában bántják őket. Ez nem kell, hogy azt jelentse, hogy a gyermekünk nem bízik bennünk, több oka is lehet a hallgatásnak, például:

- félnek attól, hogy „árulkodásnak” fogják ezt tartani akár az osztálytársaik, akár az őket körülvevő felnőttek;
- félnek attól, hogy esetleg nem fognak hinni nekik a felnőttek;
- tartanak attól, hogy még jobban fogják bántani őket az iskolában, mert a bántalmazók bosszút fognak állni rajtuk, amiért szóltak a felnőtteknek (a bántalmazók gyakran fenyegetőznek is ezzel);
- szégyellik, hogy ez történik velük, mintha az ő hibájuk lenne.

## Hogyan vehetjük mégis észre, hogy a gyermekünket „szekálják” az iskolában?

A következő jelek valamilyen háttérben lévő nehézségre hívják fel a figyelmet:

- Változik a viselkedése pl.: csendesebbé válik, rossz kedve van, elvonul a szobájába;
- Változások vannak az alvásába, étvágyában pl. alig eszik, vagy pont, hogy gyakrabban nassol, főleg, amikor stresszes;
- Direkt kérdésre sem tud pozitív iskolai történésekről beszámolni, nem mesél az osztálytársairól, az ottani barátairól pl. eddig beszámolt az osztályban történő mókás vagy akár nehezebb helyzetekről, de ez abbamarad;
- Nem akar iskolába menni, sokat panaszkodik az iskoláról, valahogyan „szabotálja az elindulást” esetleg testi panaszai, betegség tünetei lesznek az iskolába indulás előtt, pl. fáj a hasa;
- Nem szívesen marad az iskolában tanítás után pl. szakkörön stb.;
- Kisebb gyerekeknél visszaesés történhet egy korábbi fejlődési szintre pl. éjszakai bepisilés stb.

Ha gyermekünknel a fenti jelek közül egy vagy több tartósabban is jelen van, akkor a legjobb, ha kertelés nélkül rákérdezőnk, előfordul-e, hogy bántják a suliban. Sok esetben a szülők nem tudják, hogyan is álljanak az ilyen jellegű nehéz helyzetekhez, ezért azt szoktuk javasolni, hogy nyugodt körülmények között, például egy hétvégi lazább napon, vagy az esti beszélgetés alkalmával nyíltan kérdezzenek rá, arra, amit szeretnének tudni: *„Sok nehéz történetet lehet hallani, én is aggódom. Te hogy vagy ezzel a suliban? Téged ér bántás a többiektől? Vagy bárki mást az osztályban?”*

Természetesen a fenti tünetek háttérében sok fajta nehézség is állhat. Az UNICEF-el közösen készített e-learning anyagunk abban nyújt támogatást, hogy mit érdemes tudni a mentális egészségről szülőknek. A díjmentes fejezetekre [itt iratkozhat sz fel.](#)



## Hogyan beszéljünk a gyermekünkkel, ha őt bántják az iskolában?

- Mondjuk ki, hogy a bullying, a bántalmazás, nem elfogadható, és nem az ő vagyis az áldozat hibája, ha ez megtörténik. Azt is tisztázzuk, hogy ez nem számít „árulkodásnak”, mert ha valakit bántanak, muszáj szólni egy felnőttnek.
- Köszönjük meg neki, hogy megbízott bennünk, és elmondta a történeteket, fejezzük ki, hogy minket is megérint, és nagyon sajnáljuk, de annak örülünk, hogy így kaptunk tőle lehetőséget beavatkozni.
- Ha úgy számol be erről, hogy már az iskolában kért segítséget, jelezte ezt, akkor ismerjük el bátorságát, kiállását.
- Biztosítsuk arról, hogy együtt közösen keresünk megoldást a helyzetre, nem marad ezzel egyedül, mondjuk el, hogy milyen lépéseket fogunk tenni.

## Hogyan kezeljük, ha a gyerekünk bántalmazó módon viselkedett?

Sokszor a legnehezebb helyzet az, ha az derül ki, hogy a mi saját gyermekünk a bántalmazó. A nagy ijedtség és lelkiismeret-furdalás és akár a csalódás miatt érzett dühünk megélése után lecsillapodva érdemes végig gondolnunk a helyzetet. Fontos szempont lehet ilyenkor, hogy a bullying háttérében (a fejlődési zavarokon túl, amit érdemes kiszűrni) rendszerint saját dominanciájának, közösségen belüli pozíciójának vélt vagy valós megsértése áll. Ez nem mindig komoly abúzus, bár természetesen azt is fontos kiszűrni.

A bántalmazó szerepbe kerülő gyerekek nem gonoszak, csak nem bíznak abban, hogy valódi elismerést tudnának kivívni kortársaik körében és más eszköz híján ezzel a káros stratégiával próbálnak mások fölé emelkedni. Sok esetben félreértenek helyzeteket, számukra negatív indulatot és érzést tulajdonítanak semleges vagy kétértelmű helyzetekben is. Gyakran olyan nagyon alacsony az önbizalmuk, hogy magukat teljesen értéktelennek látva frusztrálódnak és ennek következményeként agresszívek lesznek.

A szembesítés és higgadt, de egyértelmű leállítása a viselkedésnek az első lépés ekkor is. Szülőként is érdemes feltenni azt a kérdést, ami a jóvátételt, felelősségvállalását segíti elő gyermekünkben, vagyis, hogy „Mit tudsz tenni azért, hogy jóvá tedd, amit tettél?”.

A tünetek mögötti probléma gyökerére hatva pedig hosszú távon abban lehet őket - akár szakember bevonásával segíteni -, hogy megtalálja azokat a közösség által is elismert területeket, amelyekben jó, sőt kiemelkedő tud lenni.

## Hogyan támogathatjuk szülőként, hogy a gyermekünk védelmező legyen az iskolában?

Beszéljük meg gyermekünkkel, hogy mit tehet akkor, ha bántalmazást tapasztal az iskolában. Ez akkor is megterhelő lehet, ha csak szemtanúként tapasztalja. Ezért kérdezzünk rá, hogy ő hogyan éli ezt meg. Tudatosítsuk, hogy bár a történelemben nincs szerepe, de azt átgondolhatjuk közösen, hogy mi az, amit ő tehet, hogy segítsen a helyzet javításán.

Az alábbiakban összeszedett javaslatokat beszéljük meg nyíltan együtt. Tárjuk fel, melyik megoldás tűnik neki a legjobbnak, és azt is, ha valamelyik viselkedéssel kapcsolatban szorongása, bizonytalansága van.

- Gondold át, hogyan éreznéd magad, ha te lennél az áldozat, és mit szeretnél, hogyan kezeljenek!
- Tartsd tiszteletben mások különbözőségét! Ne ítéld el senkit azért, mert másként néz ki, vagy más érdeklődik!
- Ne csatlakozz a bántalmazáshoz! Még ha csak ott állsz és figyelsz vagy nevelsz, azzal is bátorítod a bántalmazást, és közönséget adsz a bántalmazó számára. Hívd fel erre a barátaid figyelmét is.
- Figyelj elsősorban a saját biztonságodra, azzal senkinek sem segítesz, ha magadat is veszélyes helyzetbe hozod! A segítségnek és beavatkozásnak biztonságos módjaidat használd:
  - Mindig jelentsd az általad látott bármilyen offline vagy online bántalmazást egy felnőttnek!
  - Vedd pártfogásodba az áldozatot!
    - Ha magányosnak tűnik, menj oda hozzá, és kérdezd meg, hogy leülhetsz-e mellé. A gyerekek kisebb eséllyel válnak céltáblává, ha csoportban vannak vagy valaki más társaságában.
    - Ajánld fel a barátságodat! Tudasd az áldozattal, hogy érted, min megy keresztül! Ez történhet úgy, hogy egyszerűen megkérdezed őt, hogy jól van-e, és tudatod vele, hogy ott vagy, ha beszélgetni szeretne.

## 5. Milyen egyéb hasznos anyagok támogathatják ennek a helyzetnek a kezelését?

Mivel a bullying témája is nagyon komplex, ezért a megoldás érdekében is fontos komplexen gondolkozni, és több oldalról is segítséget kérni. Az összefoglalónk végén ezért mi is összeszedtük a teljesség igénye nélkül azokat a lehetőségeket, elérhető segítségeket, ahonnan még támogatást, ötleteket szerezhethetünk akár szülőként, akár tanárként.

### **Komplex segítséget nyújtó oldalak, szervezetek:**

Békés Iskolák program a komplex megoldásokért

Családoknak, iskoláknak segítő megoldások: Hol a Helyem Iskolapszichológiai Tanácsadó Központ

Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány

Sokszínűség Oktatási Munkacsoport: Hosszú távú iskolai programok a bullying ellen

Yelon-Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány

Nemecsek program

Unicef: Ne nézz félre kampány videókkal, letölthető app-pal

KiberKRESZ az online bántalmazás ellen

Bántalmazás az online térben (tippek szülőknek)

Hasznos gyakorlati tanácsok mindenkinek, akit foglalkoztat a gyerekek biztonsága

Kerekasztal az Iskolai Biztonságért: KEZELÉS/INTERVENCIÓ - kerib

## **Akkreditált képzés szakembereknek:**

A 12-18 éves korosztállyal foglalkozó pedagógusok és iskolai segítő szakemberek felkészítése az ENABLE foglalkozások megtartására. A képzés címe: [Az iskolai bántalmazás megelőzése és kezelése serdülőknél - Az ENABLE iskolai bántalmazás ellenes program megvalósítása](#)

## **Letölthető anyagok, összefoglalók:**

Áttekintő összefoglaló az iskolai bántalmazásról: [Gyakorlatsor az iskolai bántalmazás megelőzéséhez OFI.pdf \(tanitonline.hu\)](#)

Hogyan kommunikálj az osztállyal, hogy megelőzd a mentális nehézségeket?: [Online kurzus a gyerekek és a pedagógusok lelki egészségéért](#)

## **Videók a bullyingról beszélgetésindítóként:**

- [Videós helyzetgyakorlatok: egy módszer az iskolai zaklatás ellen](#)
- [Burger King - Állj ki a bántalmazás ellen!](#)
- [Swedish Friends #1](#)
- [Békés Iskolák: Légy védelmező!](#)
- [Interaktív videó](#) az internetes veszélyekről mint az adathalászat, a cyber bullying (Hegyvidéki Önkormányzat Onvédelem Programjának keretében)

## **Könyv:**

- Twemlow, Stuart W. – Sacco, Frank C. : Miért nem működnek az iskolai bántalmazás ellenes programok?, Flaccus kiadó



# *Tegyünk együtt azért, hogy nyugodtabb legyen az iskolai élet!*

Itt is megtalálhatsz minket:

*Sulinyugi honlap*

*Sulinyugi Facebook*

*Sulinyugi Instagram*

Jelen kiadvány az UNICEF Regionális Ukrán Menekültprogram Magyarországi Irodájával partnerségben megvalósuló Nyugis Együttműködések projekt keretében készült. A kiadványban foglalt anyagok, tartalom és nézetek a projektben részt vevő szakértők sajátjai, és nem feltétlenül az UNICEF álláspontját képviselik.

Az ikonok és képek forrása: Canva.