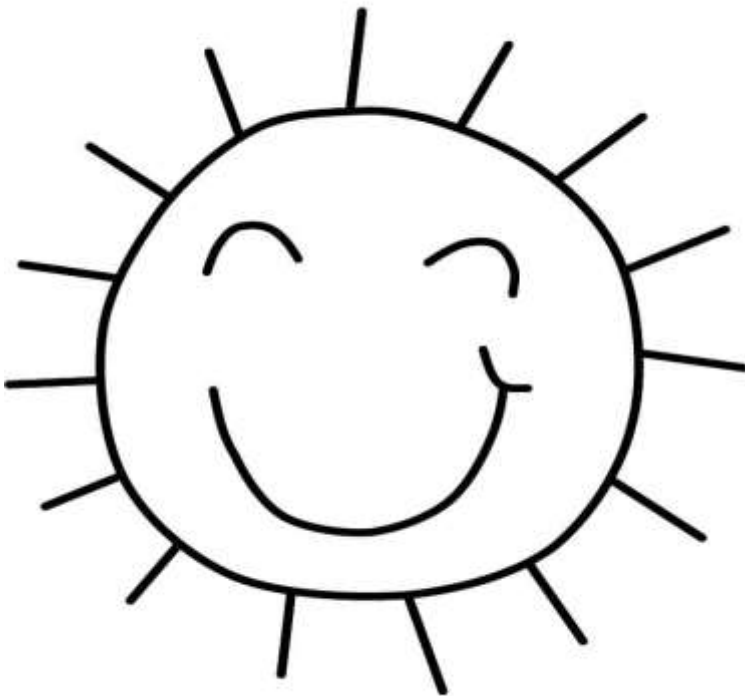


Kortárs bántalmazások megelőzése és kezelése az általános iskola alsó tagozatán, hogy mosolyogni tudjon minden gyermek

Összeállította: Kovács Krisztina



„Arra int Mary Poppins, Mindig mosolyogni kell,

jaj, ne felejtsek el, hogy mosolyogni kell!

Rajta, hát, Mary Poppins mondta, Mosolyogni kell,

Szívvel is meg lélekkel!”

(Schermann Richard és Schermann Robert szövege Cameron Mackintosh: Mary Poppins című musical-jében)

Bevezetés

Tapasztalataim szerint a mai gyermekek sokkal több negatív hatással találkoznak, lelkük sokkal jobban le van terhelve és meg van nehezítve a gondtalan gyermekkoruk, mint például az egy generációval korábbi gyermekeké. Megfigyelésem szerint egy kortárs bántalmazási ügyben nem csak a bántalmazott sérült, hanem az is, aki bántalmaz és az is, aki szemlélője ennek. Mindannyiunk belső igénye, hogy békés, támogató világban éljünk. Különösen fontos ez a kisgyermekek esetében. A 6-10 éves korosztályhoz tartozó gyermekek lelki és érzelmi világa nagyon érzékeny, és erősen leképezi a családját, szűkebb közösségét. A mostani világ sajnos nagyon durva, nagyon nagy felelősségünk van abban, hogy ez a generáció is biztonságban érezze magát.

Tények, amikből kiindultam a munkám elkészítésekor:

1. Létezik bullying a magyar iskolákban is, az egyházi fenntartású intézményekben is.
2. Ez nem természetes velejárója a diákközösségeknek, hanem egy probléma, ami ellen fel kellene lépni.
3. Nemcsak a bántalmazott diákok, hanem az egész osztályközösség védelme a cél ezekben az esetekben.
4. A hatékony fellépés felelőssége a tanároké (vagyis nem hárítható a diákokra, vagy a családra).

A bántásoktól, bántalmazásoktól mentes, pozitív nevelési környezet megteremtése nem jön magától, azért nap mint nap erőfeszítéseket kell tennünk. A bántalmazás felismerése és kezelése a pedagógusok, szakemberek részéről széles körű ismereteket követel. Nemcsak a tünetek beazonosítása területén, hanem a beavatkozási módok és a prevenció eszközök körében is.

Nekünk olyan képességekkel is rendelkezniük kell, amelyek lehetővé teszik a traumamentes nevelési környezet kialakítását. A változatos kommunikációs technikák,

a különféle pszichológiai, pedagógiai módszerek biztos alkalmazása, a társszakmákkal való együttműködés nélkülözhetetlenek ahhoz, hogy a szakemberek hatékonyan lépjenek fel a bántalmazás felismerésében, a kezelésében és a megelőzésében.

A gyermekek és a gyermeki jogok hazai védelme szempontjából meghatározó jelentősége van Magyarország Alaptörvényének. Az Alaptörvény XVI. cikkének (1) bekezdése szerint „Minden gyermeknek joga van a megfelelő testi, szellemi és erkölcsi fejlődéséhez szükséges védelemhez és gondoskodáshoz.”. Az Alaptörvény XV. cikk (5) bekezdése kimondja , hogy:

„Magyarország külön intézkedésekkel védi a gyermekeket”. Elsősorban a gyermek szülei, családja, azt követően az állam és végül a társadalom köteles biztosítani a gyermek fejlődéséhez szükséges feltételeket, melyek a felnőtté válásához szükségesek.

A gyermekbántalmazás nem új jelenség. Évezredekre visszamenőleg meg lehet találni a bizonyítékait különböző földrészekben, különböző kultúrákban, különböző népeknél, különböző helyzetű társadalmi csoportoknál. Sajnos ezt a jelenséget a mai napig táplálja az a gondolkodás, hogy a ház falain belül mindent szabad, hiszen az ott marad.

Gyermekeink, mire eléri nagykorúságukat, rengeteg bántalmazó helyzettel találkoznak, számtalan agresszív és romboló megnyilvánulással szembesülnek. Közvetlen elszenvédői vagy szemtanúi az eseteknek, miközben minden egyes alkalom lenyomatot képez sérülékeny lelkükön, roncsolja önbizalmukat. A durvaság a mindennapjaikban kikerülhetetlenül jelen van - családban, médiában, nevelési és gyermekvédelmi intézményekben, az utcán, a buszon, offline és online. Annyiszor hallottuk már azt, hogy akit gyermekkorában bántalmaztak, az maga is nagy eséllyel bántalmazó felnőtté válhat, a bántalmazást a következő generációnak átörökítve, ami aztán tovább adódik, nemzedékről nemzedékre. Ezt az önfenntartó folyamatot csak tudatos, átgondolt, széles körben alkalmazott prevenció munkával lehet megszakítani.

Mit jelent a gyermekbántalmazás?

Az ENSZ Gyermekjogi egyezménye így foglalja össze(19.cikk):erőszak, támadás, fizikai és lelki durvaság, elhagyás vagy elhanyagolás, rossz bánásmód, kizsákmányolás.

ENSZ Egészségügyi szervezete (WHO) szerint: bántalmazásnak minősül a fizikai lelki rossz bánásmód valamennyi formája, a szexuális bántalmazás, az elhanyagolás, a gyerek kizsákmányolása függetlenül attól, hogy az káros hatással volt-e a gyermek egészségére, fejlődésére vagy emberi méltóságára.

Gyermekbántalmazás formái:

Fizikai, érzelmi, szexuális, elhanyagolás, veszélyeztetés, online zaklatás, iskolai zaklatás kizsákmányolás, kereskedelmi célú kihasználás, manipuláció, intézményi abúzus, rendszerabúzus.

Sajátos és mindig minden korban és helyen meglévő formája a kortársbántalmazás.

Gyerekközösségekben óhatatlanul előfordul a kortársak közötti erőszak. Ebben a munkában azokat az eseteket akarom bemutatni, amelyek az alsós gyermekek életében is jelen vannak az iskolai közösségekben. Dolgozatom a bántalmazás egy speciális módjára, a kortársak közötti bántalmazásra lett leszűkítve.

A kisebb súlyú bántalmazási esetek, amely gyakran a hatalmi pozíciók megszerzésének részeként keletkeznek, a pedagógia eszköztárával, jól kezelhetők.

A kortársak közti bántalmazás jelensége általános iskola alsó tagozatban kezdődik és a felső tagozatban éri el csúcspontját, a formája változik (indirektebb), de a gyakorisága nem.

A bullying minden iskolában és osztályban megtalálható, mindennapos jelenség (Buda, 2015), mégis kevésbé foglalkozik vele a szakirodalom és az iskolai prevenció (Chapell és mtsai, 2006, id. Nagy, 2012).

A bántalmazást nehéz észrevenni, hiszen a diákok csupán fele kér segítséget, aminek az eddigi kutatások szerint a felnőttek nem tulajdonítanak nagy jelentőséget. A statisztikai adatok szerinte a gyerekek 25%-a esik az áldozati szerepkörbe évente, a szülők és a tanárok azonban csak az esetek 4%-ába avatkoznak bele (Lantos és Halpern, 2015).

Érdemes megemlíteni, hogy a bullying a gyakorisága és az érintettekre való következményei (alvászavar, öngyilkosság, iskolai ámokfutás, szorongás, áldozati szerepben való megrekedés, alacsony önértékelés, szociális fóbia) miatt

népegészségügyi problémának számít, azonban az iskolai prevenciókban mégis keveset lehet róluk hallani (Várnai, 2016).

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.

Mi az a kortárs bántalmazás, vagy bullying?

A kortárs bántalmazást többféleképpen szokták emlegetni, olykor az angol bullying kifejezést használják rá, időnként pedig iskolai zaklatásként találkozhatunk vele a köznyelvben.

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

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, „csicsáztatása”, mindenféle dolgokra való kényszerítse, 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 *nemi 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, megalázhat, 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.

Sajnos ez egy nagyon gyakran felmerülő jelenség. Az iskolákban leggyakrabban osztályon belül, óvodákban a csoportokon belül fordul elő.

Minden emberi csoportnak vannak különböző dinamikái, amely alól a gyermek / osztálycsoportok sem kivételek. A dinamikának pedig fontos része a szövetségek, a dominancia, a hierarchia és a szerepkörök alakulása.

Általában az iskolai zaklatás, bántalmazás fő mozgatórugója a dominanciára való törekvés.

Mi 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.

A bántalmazás bárhol megtörténhet, legyen az lakásotthon, gyermekotthon csoportja, osztályterem, mellékhelyiség, az iskola, lakás-/gyermekotthon udvara vagy a hazafelé vezető út. Napjainkban különösen elterjedt az interneten történő bántalmazás, a közösségi portálon adatlapokkal való visszaélés vagy az e-mailen való fenyegetés.

Bullyngról akkor beszélünk , amikor a cselekmény túlmutat a pusztán alkalmi, könnyebben megoldható konfliktuson. A bullying az a szándékosan, tudatosan bántó, megalázó vagy ellenséges viselkedés, ami ismétlődik, vagy hosszabb távon zajlik egy meghatározott társas környezetben, közösségben.

A bullying hátterében valamilyen valódi vagy megélt hatalmi hierarchia áll, amihez egy adott szereprendszer, erőfölény kötődik.

Magyarul legelterjedtebb a zaklatás, a szekálás vagy a megfélemlítés kifejezések.

A bullying internetes megjelenése a cyberbullying.

Milyen szereplői vannak egy bántalmazó rendszernek?

A bullying egy önfenntartó rendszer, amelynek **az egész osztály részese**, aktív vagy passzív módon, három féle szereplője:

- **áldozat(ok):** a bántalmazások elszenvedői, jellemző lehet rájuk a szorongó, óvatos viselkedés, érzékenység, alacsonyabb önértékelés. Sokszor érezhetik magukat magányosnak, az osztályban peremterületre szorulhatnak, valamilyen különleges szerepkörben tartják számon őket: “stréber”, “idegesítő gyerek”, “az osztály bohóca”.
- **zaklatók:** impulzív, agresszív viselkedés lehet jellemző rájuk, alacsony empátia szint, magas hatalomra, dominanciára való törekvés, sokszor fizikai erőfölényben vannak társaikkal szemben. A motivációjuk sokféle lehet: olykor otthoni, családi konfliktusainak feszültségét az iskolában tölti ki.
- **szemlélődők:** néhányan aktívan támogatják a bántalmazást (úgynevezett csatlósok), néhányan passzívan, például nevetnek az eseményeket, néhányan pedig semlegesen, akár együttérzést tanúsítva, de nem lépnek fel a zaklató ellen.

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

Kik az elkövetők, vagy zaklatók?

A kortárs bántalmazások elkövetői biztonságra vágynak. 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. Éhezik 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.

Az elkövetők empátiája többségében átlag alatti. A vizsgálatok azt mutatják, hogy sokan nincsenek is tudatában annak, hogy a másik fél milyen szenvedéseken megy keresztül. Saját magukból kiindulva azt gondolják, hogy ha valaki nagyon szenved, akkor kilép az adott helyzetből vagy megpróbálja megvédeni magát. Sokan csak szórakozásból, vagy a népszerűségért, vagy valami vágyott pozíció kivívásáért válnak bántalmazóvá.

Kik az áldozatok?

Áldozat mindenkiből lehet. Hogy éppen mikor, ki lesz áldozat, azt nagyban 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.

Áldozat mindenkiből 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 hátteret 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.

Az áldozatok személye nem mindig nyilvánvaló, mivel sokan szégyenükben nem beszélnek a bántalmazásról, félnek a retorziótól, ezért az alábbiakra érdemes odafigyelni:

- ha a gyermekeken ismeretlen eredetű foltok, sebek jelennek meg;
- ha az eddig nyitott gyermek egyszer csak zárkózottá válik, egyre többet van egyedül, egyre kevesebb barátja van, nem beszél az osztálytársairól, vagy soha nem hívják programokra;
- nehezen alszik el, rémálmai vannak, bepisil éjszaka, feltűnően szorong, elkezd rágni a körmét;
- ha romlanak a jegyei és nem érdeklik már az iskolával kapcsolatos dolgok;
- ha nem akar iskolába menni, fej- vagy hasfájásra panaszkodik, egyre többet betegeskedik.

Sajnos bullyinggal bármely gyermek érintett lehet.

Az áldozattá válás tekintetében a többségtől való egyszerű eltérés - akár testi tulajdonság (magasság, testsúly, bőrszín), származás, vallásosság, fogyatékoság, anyagi helyzet – tényező lehet.

A rendszeresen áldozatszerepbe került gyermekeknél azonban megfigyelhető az önbizalomhiány vagy az elhanyagoló családi környezet, ahol a gyermek nem kapja meg az elégséges törődést és szeretetet. Azok a gyermekek, akik minőségi kapcsolódást élnek meg otthon vagy az intézményben, kisebb eséllyel keverednek erőszakos helyzetekbe.

A megértésnek, elfogadásnak és minőségi kapcsolódásnak kiemelt szerepe van a konfliktusok és agresszív helyzetek kezelésében. A kapcsolódás és a valahová tartozás érzése egyfajta védőfaktor a nehéz társas helyzetekben.

Kik a szemlélők?

Ez a jelenség nem pusztán a bántalmazóról és áldozatáról szól.

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.

Az elkövető és az áldozat mellett általában jelen van a nézőközönség, a szemlélők is. Ők vagy pozitívan, megerősítően reagálnak, vagy megfélemlítetten, esetleg „kívülállóként” nem szólnak sem mellette, sem az áldozat védelmében. Hallgatásuk azonban gyakorlatilag az elkövetőt támogatja, annak látszat-népszerűségét erősíti.

A bántalmazó magatartás nyílt vagy burkolt elismerése (pl. bántalmazáshoz való csatlakozás, tetszésnyilvánítás, nevetés, elismerő pillantások) a közönség részéről megerősítésként hat. A passzív magatartás (pl. elfordul, elmegy, amikor bántalmazás történik; nem foglal állást egyik oldalon sem) szintén egyetértést fejez ki. Sok szemlélő attól való félelmében, hogy legközelebb ő lesz az áldozat, az agresszor közelében marad.

A szemlélők további altípusokba sorolhatók:

- *csatlós*: aktívan támogatja a bántalmazót;
- *passzív szemlélő*: a háttérből néz;
- *passzív együttérző*: átérzi az áldozat fájdalmát, de nem mer lépni; ettől belső feszültséget él meg.

A kortárs bántalmazás lehetséges módjai:

- fizikai bántalmazás (megverés, szendvics ellopása, stb.)
- verbális zaklatás (fizikai erőszakkal való fenyegetés, gúnyneveken szólítás, vulgáris kifejezések használata, stb.)
- társas elszigetelés (kiközösítés, pletykák elindítása, megszégyenítés, stb.)
- Cyberbullying
- Az iskolai zaklatás alkalmazkodott a jelen kor technológiai vívmányaihoz, amely az online térnek köszönhetően sokkal inkább kiszélesíti a bántalmazás közönségének körét, akár anonimitást adhat a bántalmazónak, illetve nem látni a bántalmazott reakcióját, amely csökkenti az elkövető átélt büntudatát.

Tipikus helyzetek és állapotok, amelyek az erőszak forrásai lehetnek:

Fogyatékoság miatti gúnyolás:

-pl: egyes tulajdonságok miatt nevetségessé teszik szokásait, beszédét, járását.

Arra céloznak, hogy nem normális: ,

pl: összebeszélnek mögötte; sértő hazugságokat terjesztenek róla;

-pl: családját, körülményeit kritizálják, gúnyolják.

Etnikai csoportja, vallása miatt támadják.

A zaklatás tipikus megjelenési formái

- • Fenygetik szóban, írásban ; fizikailag
- bántalmazzák; szexuálisan zaklatják.
- • Helyét, holmiját feldúlják, dolgait elveszik, tönkre teszik.
- • Megalázó vagy tiltott dolgokra kényszerítik.
- • Állandóan félbeszakítják, lökdösik, mutogatnak rá.
- • Nem beszélnek vele, kirekesztik, levegőnek nézik.

Jelek, amiket a szülők otthon észrevehetnek:

Sajnos nagyon nehéz szülői szemmel észrevenni azt, ha a gyermekünk bullying áldozatául esik, ugyanis sokszor az elszenvedő a szégyenérzet miatt nem szeretne otthon beszámolni az eseményekről. Mindenképpen segít, ha a pedagógusok az iskolában felismerik a jelenséget.

- váratlan sérülések
- eltűnt, vagy megrongált ruhák, tárgyak, játékok
- gyakori fej, vagy hasfájás, amikor el kellene indulni az iskolába (esetenként szimuláció, de valós pszichoszomatikus tünetek is jelentkezhetnek)
- alvási szokások megváltozása, rémálmok megjelenése
- romló jegyek, érdeklődés elvesztése az iskola iránt
- barátok elvesztése, a társas események hirtelen kerülése
- az önbizalom csökkenése
- önsértő tevékenységek

A bántalmazó rendszer megszüntetési módjai:

Sokszor a gyermekek kiemelése nem szünteti meg a bántalmazó rendszert (a régi áldozat helyett találnak másikat, a régi bántalmazó helyett pedig egy új léphet az előző helyébe). Éppen ezért a jelenség végleges megszüntetéséhez rendszerszintű közbeavatkozás szükséges.

A leghatékonyabb módjai:

- prevenció, támogató iskolai légkör kialakítása (tanárok aktív szerepvállalásával), bullying érzékenyítő előadások
- resztoratív csoporttechnikák alkalmazása
- fejlesztések: én-hatékonyság, önkontroll növelése csoportos foglalkozások keretében
- jógyakorlatok bevezetése

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.

A téma kutatói 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 szándékait, viselkedéseit.)

Amikor mentalizálunk valakit, akkor megfigyeljük és megpróbáljuk megérteni a benne zajló folyamatokat. A másik viselkedésének okot tulajdonítunk, aminek feltárására és megértésére erőfeszítést teszünk. Ez szükséges ahhoz, hogy észleljem, ha a másíknak fájdalmat okozok. Ez a képesség 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 megjósolni, 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 értékadó (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 megszegyenítő, kirekesztő, megbélyegző vagy fizikai fájdalmat okozó lehet. Talán megdöbbenő, de sajnos gyakori, hogy (akár szándékosan, akár tudattalanul) a

felőttetek 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 vezetőségben van szándék a problémával való foglalkozásra, amit célszerű a probléma feltérképezésével kezdeni.

Az, hogy a gyerekek biztonsága a felnőttetek 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 észreveszi a rossz tendenciákat és közbelép.

Minden igazoltan hatékony program a szemlélők, a kortársak szerepét teszi középpontba és rájuk épít. A kortárssegítés hagyomány hasznos a megelőzés szempontból, és nagyon jót tesz, minden iskola légkörének, de természetesen a kortárs segítséghez is kell a felnőttetek jópéldája, és mentorálása.

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

Ciberbullyng, az online térben történő bántalmazások

A gyermekekre irányuló bántalmazások a digitális térben is rohamosan terjednek. Nagyon gyakoriak és szerteágazóak, ezért külön részt szentelek neki a dolgozatomban. Mára a kortársbántalmazás egyik leggyakoribb formája lett. Elnevezése: cyberbullying, amikor a zaklatás az interneten keresztül történik

Online térben történő zaklatásra utaló sajátos jelek

- Ha a következő jeleket tapasztaljuk, akkor az arra utalhat, hogy bántalmazás áldozatává vált a gyermek:

- • megváltoznak internethasználati szokásai (pl.: kevesebbet netezik bezárkózik a szobájába, amikor netezik);
- • internetezés, közösségi oldal használatakor feszült vagy lehangolt lesz;
- • kevesebb időt tölt barátaival, többet van otthon a szobájába elvonultan;
- • magába zárkózik, nem osztja meg, hogy mi történik vele;
- • törli a közösségi oldalakról a profilját.

Ciberbullyng megjelenési módjai:

Dinamikája hasonló a bullyinghoz.

Lényegi jellemzője a szándékosság és az ismétlődő jelleg. A zaklatás történhet e-mailben, online felületeken, mint például honlapokon, blogokban, netes játékokban, közösségi oldalakon stb.

Az agresszió rendkívül változatos formákban nyilvánulhat meg:

a fenyegető e-mailektől az identitásrabláson át a kiközösítésig vagy rosszindulatú pletyka terjesztéséig bármilyen formát ölthet, vagy olyan információ közzétételét is ide értjük, amit az áldozat maga nem szeretne senkivel sem megosztani.

Az interneten elszenvedett bántalmazások nem hagynak fizikai nyomot az áldozatukon, ezért azok nagyon sokáig láthatatlanok maradnak.

Az internetes zaklatás érzelmileg megterhelőbb a hagyományosnál –egyrészt nehezebb elmenekülni előle, másrészt sokkal nagyobb nyilvánosság előtt zajlik.

Az elkövetők sokszor tudatára sem ébrednek annak, hogy tetteikkel valakit bántalmaznak. Sokan azt gondolják, hogy ami az internetes felületen történik, az ott is marad. Mint egy játékban vagy egy virtuális világban. Nem fogják fel, hogy a megaláztatás miatti lelki sérülés valóságos, azt tényleg átéli az áldozat. Nagyon sok gyermek sajnos viccesnek, diákos csínynek, sőt menő dolognak tekinti az internetes piszkálódást.

Technikák, melyekkel azonnali segítséget nyújtanak a bántalmazott gyermeknek

A bántalmazó rendszert megszüntető beavatkozások hosszadalmas folyamatok és sokszor a gyermekeknek azonnali megoldásra van szükségük.

Jelenleg a leghatásosabbnak vélt technikák:

- kizökkenteni a játszmából valamilyen nem várt reakcióval (pl.: a bántalmazó szemébe nézni és határozott de nyugodt hangon megkérni, hogy hagyja abba)
- asszertív, de nem agresszív fellépés
- kérjen segítséget egy megbízható felnőttől
- társas támogatás keresése – nehezebb célponttá válik, ha egy csoporthoz tartozik.

Hogy segítsünk?-gyakorlati tudnivalók

- -A legfontosabb, hogy beszéljünk a gyermekkel, erősítsük az önbizalmát. Érdemes olyan tevékenységbe (sportolás, zene, képzőművészet stb.) is belefognia, melyben kiteljesedhet, nőhet az önbizalma. Az érdeklődésének megfelelő szabadidős elfoglaltság sikerélményhez juttathatja. A szakkör jellegű elfoglaltságok azért is jók, mert egy másik társaságban alkalma nyílik új szerepbe kerülni.
- -Az áldozat hibáztatása helyett a csoport szerepére kell a hangsúlyt helyezni. Minden érintettnek tudnia kell azt, hogy mit tegyen, ha valakit bántalmaznak, hogy hogyan lehet megállítani a bántalmazást, melyek a jó védekezési stratégiák
- -A gyerekeket arra kell megtanítani és bátorítani, hogy tevőlegesen lépjenek közbe, és álljanak ki az áldozat mellett. Olyan csoportnormát kell kialakítani, amely a bántalmazás minden formáját elítéli, a gyengébb védelmét viszont hangsúlyosan elismeri. Azt közvetíti, hogy a bántalmazás előfordulásáért mindenki felelős és a közbelépő nincs egyedül a bántalmazással szemben. A bullying-ellenes csoportnorma megerősíti a gyerekek személyes felelősségérzetét a mások megvédésében, illetve feltételezi, hogy ezek érvényesítéséhez szükséges eszközöket birtokolják. A norma fenntartásához a nevelők irányából az szükséges, hogy következetesen megerősítsék a megfelelő

viselkedést és beavatkozzanak a csoportszabályok megszegése esetén. A gyerekeknek azt kell tapasztalniuk, hogy a bántalmazással szemben mindannyian elkötelezettek.

- - A gyerekeknek gondot okozhat az, hogy felnőttek szóljanak a bántalmazásról. Tudatosítani kell bennük, hogy ilyen esetben felnőtt segítségét kérni nem árulkodás, hanem annak jelzése, hogy valaki bajban van, és ezt a veszélyhelyzetet ők nem tudják vagy nem merik elhárítani.
- - Bántalmazáskor általában kizárólag az áldozat megsegítésére kerül sor. Gyermek és fiatalok esetében azonban ugyanilyen fontos a bántalmazóra is figyelmet fordítani. Az agresszív viselkedés az elkövető részéről egyfajta segélykiáltás a figyelemért, az elismerésért vagy a szeretetért. Kortársbántalmazás esetében mind az áldozat, mind az elkövető segítséget igényel. Minél korábban sikerül a problémás viselkedésmódokat felismerni, és hathatós segítséget nyújtani, annál több eséllyel sikerül megelőzni, hogy azok ne rögzüljenek. Az agresszív gyermek és az áldozat megsegítésén túl a közösség támogatása is szükséges lehet, hiszen az agresszió társas kontextusban jelenik meg, a szemtanúk is érintettek általa, a csoport légkörére is hatással vannak az erőszakos események.
- - Az intézményi környezetre különösen jellemző, hogy egy agresszív incidenst követően a szereplőknek (áldozatnak, elkövetőnek, a szemtanúknak, beavatkozóknak) ugyanabban a térben, közösségben kell tovább működniük.
- - Ezekben az esetekben a nevelők irányából érkező büntető-fegyelmező hozzáállás nem nyújt adekvát választ, mivel az a megbomlott kapcsolat helyreállítására nem törekszik, és nem facilitálja a sérelmek feloldását segítő szükségletek megfogalmazását. A büntetés visszatartó ereje korlátos, így csupán rövidtávú megoldást képes nyújtani, továbbá nem fejleszti a társas és érzelmi kompetenciákat sem.

Átfogó, rendszerszintű megoldások a bántalmazások kezelésére

Békés Iskolák

A Békés Iskolák kezdeményezés az iskolai bántalmazás ellen igyekszik szerveződni. Fontos számukra, hogy egy jól mentalizáló közösség alakuljon ki, akik képesek az egymással szemben empátiára, képesek erőszakmentesen kommunikálni és resztoratív módon oldani meg konfliktusaikat egymással (Jármi, 2019).

A program nem egy előre megírt, uniformizált, az iskolákba kívülről bevitt foratókönyv, 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 resztoratív szemlélet

Az agresszió kezelésében nem a büntetésre, nem a megtorlásra helyezi a hangsúlyt. Olyan konfliktusmegoldó stratégia, mely a jóvátételre, a közös problémamegoldásra, a kapcsolatok helyreállítására fókuszál. Alapja a higgadt, szeretetteljes, odaforduló felnőtt magatartás.

Annak érdekében, hogy a fiatalok képessé váljanak a konfliktusos helyzetekben adaptív, konstruktív, ugyanakkor a közösség és egyéni értékeiket is képviselő megoldásokra.

A resztoratív szemlélet módszertana

Az iskolai bántalmazás egyik megoldási lehetősége.

Az elmélet szerint a normaszegő viselkedés, a bántalmazás egy interperszonális konfliktus, ami csak az érintettek bevonásával oldható fel.

A resztoratív folyamat lényege, hogy együttesen (áldozat, zaklató és bármely a cselekmény által érintett személy, közösség) vitatják meg és dolgozzák ki a bullyingra adandó válaszokat, a tett következményeit, a kialakult probléma megoldását

A módszer legfőbb sajátossága a kérdés technikában ragadható meg, ami nem megtorló („mi történt, ki tette, miért tette, mit érdemel?”), hanem helyreállító szemléletű („mi történt, kit és kiket érintett, hogyan érintett, mire lenne szükség, hogy helyre jöjjenek a dolgok?”).

Mivel maga a bántalmazás egy azt normalizáló közeg nélkül nem jelenne meg, így a resztoratív technikák lényege, hogy egy olyan támogató közösséget, olyan támogató kapcsolatok alakítsanak ki az iskolákban, amelyben nem nézik el a bántalmazást, segítik a következmények felvállalását, a kapcsolatok helyreállítását és a jóvátételt (Gedő és Parrag,2016)

A program és a csoportfoglalkozások lényege, hogy a csoportba mindenkit befogadnak, erősítik a csoportkohéziót, mindenki elmondhatja, hogy mit érez (felismeri, kifejezi), a foglalkozásokon megismerik a bántalmazás formáit és azt, hogy hogyan lehet a kapcsolatot helyreállítani, megtapasztalhatják, hogy hogyan védjék meg azokat a társaikat, akiket bántanak, valamint azt, hogy milyen fontos szólni, ha látják, hogy egy társukat bántalmazzák és, hogy ez nem egyenlő az árulkodással (Jármí, 2019).Meg kell ismerniük a konfliktuskezelés békés módjait.

Mit és hogyan tehet a pedagógus? - gyakorlati példák

A zaklatás egy ismétlődő, megfontolt folyamat, melynek lényege, hogy keserűséget, szomorúságot okozunk a másoknak, gyakran nemcsak érzelmileg, de fizikailag is bántalmazva a másikat.

Akárkivel, akárhol megtörténhet (iskolában, otthon, vagy akár az interneten is)

Az Oktatási Kutatóintézet (IBE) által végzett kutatások szerint az iskolán belüli zaklatás problémája egyre gyakoribb. Általános iskolás tanulók több mint fele tapasztalt olyan kellemetlen viselkedést tanuló társai részéről, mint kibeszélés, kiközösítés vagy csoportos kirekesztés havonta legalább egy alkalommal. A zaklatás nem játék. Érdemes kellőképpen odafigyelni a tanulókra és különféle viselkedéseikre.

Az általános iskolában előforduló zaklatás leggyakoribb formái:

1. Kibeszélés, kiközösítés, csoportos kirekesztés
2. Gúnyolás, sértegetés, kiabálás
3. Nevetségessé tevés, kinevetés, megalázás
4. Anyagi agresszió (pl. a tanuló holmijának elkobzása vagy rongálása)
5. Fizikai erőszak (szándékos lökdösés, bezárás valahová, verekedés)
6. Elektronikus agresszió (pl. megalázó/nevetséges tartalmak, fényképek, videók megosztása)

Ki eshet zaklatás áldozatául?

Az általános iskolás évek elején különféle gyerekek eshetnek zaklatás áldozatául: néha azok, akik kissé gyengébbek vagy érzékenyebbek a korukbeli gyerekekhez képest, de akár az erősebb, vezetői személyiséggel rendelkező gyerekek is, akiket a versenyszellem vezérel.

Az általános meggyőződéseknek ellentétben nem bizonyos személyiségjegyek döntenek arról, hogy a gyermek zaklatás áldozatául esik-e vagy a többiek kinevetik majd.

Természetesen előfordul, hogy a gyermekek közötti zaklatás áldozatául közös tulajdonságokkal rendelkező gyermekek esnek, mint például bizonyos hajszín, szemüveg viselése vagy testi fogyatékoság. Ettől függetlenül olyan gyerekek is áldozatul eshetnek, akik külsőre nézve semmiben sem különböznek a társaiktól, sőt – kinézetüket tekintve akár szépnek is mondhatók.

Azt is észrevehetjük, hogy a társaik által gúnyolt gyerekek közt jó és rossz tanulók, lányok és fiúk, valamint jobb és rosszabb anyagi háttérrel rendelkező gyerekek is megtalálhatók.

Ez alapján levonhatjuk azt a következtetést, miszerint **nem adott személyiségtípusok, hanem sokkal inkább bizonyos csoportmechanizmusok eredményezik azt, hogy az adott közösségen belül ki kerül kiközösítésre.**

A zaklatás a leggyakoribb okai:

- helytelenül megszervezett oktatás
- unalom, kihasználatlan idő,
- kevés hely vagy túlszűfolt terem,
- túl sok különböző inger, hangzavar,
- kikapcsolódás vagy csendes pihenő lehetőségének hiánya;
- nem megfelelő szabályrendszer
- nem egyértelmű, egymással ellentmondó szabályok vagy ún. kettős mérce (az előírt szabályok és a valóságban betartott rendszer különböznek egymástól),
- a tanulók közötti versengést és sokszor fizikai erő használatát preferáló szabályok, előírt szabályok be nem tartása pl. az osztályvezetők által;
- helytelen reakció agresszív viselkedésre
- következetlen reakciók: a tanulók ellen elkövetett agresszív viselkedés kicsinyítése a pedagógus által; reakció hiánya apró szabálysértésekre; az esetleges konfliktushelyzetek közös megbeszéléssel való megoldásának hiánya;
- nem megfelelő tanuló–tanár–szülő-viszony
- ellentétes vélemények, kommunikáció és kapcsolat hiánya,
- helytelen kommunikáció a tanár és a tanulók között.

Mi segíthet az osztályon belüli zaklatás elkerülésében?

- Figyeljen oda, hogy a tanulók kellemes légkörben és biztonságban érezhessék magukat!
- Ügyeljen az osztálytársak közötti kapcsolatokra (tanórákon, szünetben, közösségépítő játékok és osztálykirándulások alkalmával is)!
- Csapatmunka mindenek előtt – hangsúlyozza tanóráin, hogy csapatban az erő és hogy társainkkal együttműködve többet érhetünk el!
- Segítsen a gyerekeknek megtalálni azt, amiben jók, igyekezzen építeni bennük önértékelést és magabiztosságot!
- Kerülje a gyerekek címkézését (pl. „tehetséges lustaság”, „legjobb tanuló”, „felejtős”, „csibész”, „rosszalkodós” stb.)
- Tanítsa meg a gyerekeknek, hogyan használják és fogadják a visszajelzéseket.

Kellemes légkör kialakítása az osztályban:

Az olyan osztályokban, ahol jól működő, összeszokott csapatként érzik magukat a tanulók, kisebb az esetleges kiközösítés esélye.

Ne feledje, hogy az osztályban jelenlevő gyerekek csoportja egy véletlenszerű válogatás, melyben minden egyéniség más és más. A legfontosabb összeköttetés a gyerekek életkora.

Az, hogy érdeklődési körük, tapasztalataik, szükségleteik, szokásaik, félelmeik és viselkedésük különbözik, teljesen természetes.

Az osztályban, udvaron és iskolában való közös időtöltés kapcsolatépítést, kommunikációt és együttműködést igényel a gyerekektől.

Az osztályközösségen belüli kapcsolatokért a **bizalom és a biztonságérzet** felelős leginkább. Ez a kettő tényező előzheti meg a zaklatást, valamint segít az eredményes tanításban és tanulásban is.

Érdemes összehangolt, jól együttműködő csapatot építeni. Akkor is, ha a tanulók már évek óta egy osztályba járnak:

Vajon tényleg ismerik-e egymást? Tudnak-e egymásról eleget?

Észreveszik-e a közös tulajdonságokat és érdeklődési köröket?

Együttműködnek-e különböző csapatokban is, vagy csak a megszokott és jól ismert baráti körön belül?

Ismerkedés, csapat építés:

Az osztályon belüli együttműködés létrehozásának érdekében érdemes a lehető legtöbb olyan lehetőséget megadni vagy megszervezni a gyerekek számára, ahol **csapatokban dolgozhatnak**. Ha a tanulók csapatokban dolgoznak egy bizonyos feladaton vagy feladatkörön, lehetőségük nyílik legyőzni a szégyenlősséget, illetve megismerni azokat az osztálytársaikat is, akikkel keveset beszélnek vagy nem nagyon ismerik egymást.

A csapatépítő foglalkozás nemcsak remek móka, de egyben tökéletes alkalom, hogy a tanulók magukat is jobban megismerhessék, észrevegyék miben jók, ügyesek és felfedezhessék rejtett tehetségüket. Azok a gyerekek, akik egészséges önértékeléssel rendelkeznek, kevésbé valószínű, hogy agresszíven viselkednek majd.

Az olyan foglalkozásokat, melyekben megismerhetjük magunkat és társainkat, érdemes a legbiztonságosabbaktól kezdeni.

Jó példa erre a megadott témáról való beszélgetés cserélődő párokban vagy kisebb csoportokban.

Az ilyen foglalkozásokat akár a tanórák elején is bevethetjük – pl.

páros beszélgetés arról, hogy a gyerekek jól értik-e az óra témáját és célját – vagy a nap végén – pl. páros beszélgetés arról, mire emlékeznek a gyerekek a tananyagból, mi tetszett a legjobban, mi volt a legnehezebb.

Az ismerkedésnél a **hagyományos bingó** válhat be jól, melyben a számokat olyan témákra váltjuk, melyek a gyerekeket a legjobban érdeklik. Használhatjuk az alábbi példát:

Találd meg, kire a jellemzőek az alábbi leírások. Ügyelj arra, hogy minden kérdést más személynek tegyél fel és minden rubrikában más nevet tüntesd fel.		
Szeret érdekes történeteket kitalálni	Szeretné, ha nem lenne több házi feladat	Van kiskedvence otthon
Testvéreivel közös szobában lakik	A matek nem okoz számára nehézséget	Nem szeret veszekedni
Zöld szeme van	Szeretné körbeutazni a világot	Szeret a barátaival időt tölteni
Szereti, ha hallgatják	Utál síelni	Múltkor kedves volt hozzám
És te mit szeretnél a többiekről megtudni?		

Érdekes foglalkozás még az úgynevezett „**villámtalálkozó**”, tehát rövid, dinamikus beszélgetések megszabott idővel. A feladat lényege, hogy a párok egy megadott

témában beszélgessenek egymással. Több kört érdemes játszani, hogy a tanulók több osztálytársukkal is beszélhessenek.

Megkérheti a gyerekeket, hogy állítsák körbe a székeket, egymással szemben. A következő kör megkezdése előtt párcsere következik, tehát a kör külső részén ülő gyerekek az óramutató járásával megegyező irányban a következő székre ülnek. Minden körben egy megadott kérdést teszünk fel, a gyerekek feladata pedig, hogy párban a megadott témáról beszélgessenek – fejenként 60 másodperc áll rendelkezésükre. Érdemes olyan kérdéseket feltenni a gyerekeknek, melyek segítségével közelebbről megismerhetik egymást, pl. mi a legnagyobb álmod? Mi a kedvenc részed abból a könyvből, amit legutóbb olvastál? Mit csinálsz sulis után? Mit szeretsz reggelizni? Stb. A játékot érdemes összegzéssel zárni, melynek keretein belül a gyerekek elmesélhetik, hogy mi volt a legérdekesebb, amit társaikról megtudtak.

Próbáljon meg olyan **alkalmakat** is létrehozni, melyeknek keretein belül a gyerekek megtapasztalhatják, **mennyi közös van bennük**, mennyire hasonlóak az érdeklődési köreik, hobbijaik, hogy hasonló dolgokat csinálnak szabad idejükben, stb. Persze a tanulók sok szempontból különböznek is – elvégre minden gyermek egyedülálló egyéniség. Ettől függetlenül érdemes kihangsúlyozni azt, ami közös bennük – így erősíthetjük a csapathoz tartozás érzését a tanulóknál.

Újabb játékos foglalkozásként kérd meg a gyerekeket, hogy 4-5 fős csoportokban hozzanak létre egy **plakátot, melyen egy közös ház tervei lesznek láthatók**. A ház a következőkből álljon:

- A tető a csapattagok erősségeiből álljon. Sorolják fel, hogy miben tehetségesek;
- A falak a gyerekeket összekötő közös tulajdonságokból álljanak;
- Az ablakokba olyan dolgokat tegyenek, melyek egyedivé teszik a csapat tagjait.

A házat természetesen lecserehetjük fára (gyökerek, törzs, lomb) vagy virágra is (a szár lesz a közös tulajdonságoké, míg a különbségeket a levelekre írjuk).

A feladat összegzésekor hangsúlyozza azt, ami a gyerekeket egyedivé teszi, illetve mindazt, amiben tehetségesek – érdemes felfedezni önmagukban és másokban is azt, amiben kiemelkedően jók vagyunk.

Együtműködést fejlesztő játékok:

Az osztálytársakat együttműködésre tanítva a kisebb csoportokban felajánlhatja, hogy pl. építsenek hidat, amely elbír egy-két ceruzát, vagy tésztatornyot, melynek a tetején pl. túró rudat helyeznek el.

Olyan feladatokat adjon a gyerekeknek, melyek egyértelműen megtanítják nekik, hogy csapatostul, társaikkal együttműködve, másokat segítve, valamint megfigyeléseiket és tapasztalataikat megosztva könnyebb elérni a megadott célt.

Példák :

10 perc csapatépítésre, avagy „Pokrócjáték”

Terítsen a földre egy pokrócot és kérje meg a gyerekeket, hogy álljanak rá. A feladatuk az lesz, hogy megfordítsák a pokrócot anélkül, hogy akárki is lelépjen róla (a gyerekek csak és kizárólag a pokrócon állhatnak, nem érhetnek a földhöz). Ez a feladat rendkívüli kreativitást eredményez, ugyanis a gyereket különböző stratégiákat találnak ki (pl. átlósan félbehajtják a pokrócot és ügyelnek arra, hogy senki ne essen le róla).

A feladat során sokat megtudhat arról, hogy a csoport mennyire hallgat Önre, illetve ki milyen szerepet kap a feladat megoldása során. Ne felejtse el összegezni a feladatot – kérdezze meg a gyerekeket, hogy tetszett-e nekik a játék. Ki milyen szerepet kapott a feladat megoldása során? Milyen nehézségekbe ütköztek? Mit gondolnak a játékról?

Bizalomszék

Sorsolás után állítsa a gyerekeket háromfős csoportokba. Kérje meg a csoportokat, hogy álljanak a terem egyik végébe. A csoportok feladata az lesz, hogy a kezük összefonása segítségével széket hozzanak létre és a csapat egyik tagját biztonságban átvigyük a terem másik végébe. Engedje, hogy a gyerekek a saját elképzeléseik alapján dolgozzanak – a lényeg, hogy működjön!

Figyelem! Ez a feladat nem időre megy. A játék végén ne feledje összegezni a feladatot a gyerekekkel. Kérdezze meg őket, hogy könnyűnek vagy nehéznek találták-e a feladatot. Szerintük csak az erősebbeknek ment jól ez a játék? Milyen volt a csapatmunka? Egyedül képesek lettek volna átvinni a csapat másik tagját a terem másik végébe.

Csapatmunka kialakítását célzó tevékenységek

A tanórák során igyekezzen a lehető legtöbb **olyan feladatot adni, melyet csapatokban kell megoldani**: párban vagy több fős csapatokban pl. készítsenek közösen egy ismertető könyvet lakhelyükről, állítsanak össze egy füveskönyvet, vegyenek fel egy videót a szabadtéri játékokról, készítsenek plakátot az egészséges étkezésről, stb.

Az oktatási programba bevezetett csapatos foglalkozások nemcsak tanórákon, de akár azok után is, szabadidős tevékenységként is elkészíthetők.

Csapatos foglalkozásokat különböző tantárgyak és különböző tanórák keretein belül is bevezethetünk: a tananyag bevezetésénél, kifejtésénél vagy akár összegzésénél is.

Figyeljen oda arra, hogy a tanulók ne mindig ugyanazokkal a társaikkal legyenek egy csapatban!

A tanórák alkalmával igyekezzen sorsolás segítségével **párokba vagy csapatokba osztani a gyerekeket!** Az alábbi módszerek segítségével lehetnek:

- hurkapálcák vagy papírfecnik segítségével, melyekre a tanulók felírják keresztnevüket;
- kirakós – ez lehet akár félbevágott képeslap vagy egy újságrészlet, a lényeg, hogy a gyerekek kapnak egy-egy darabkát és azzal állnak párba, aki a kép másik felét kapta;
- rejtvény – jól ismert mondókák/versikék/dalok szövegét soronként felosztjuk, majd a gyerekek kapnak egy-egy sort egy papírcetlin és igyekeznek összeállítani az adott mondóka/versike/dal teljes szövegét – ennek alapján alkotnak csapatot.

- számolás – a gyerekek szép sorjában pl. ötig (a szám a létrehozni kívánt csoportok számától függ), majd az egyesek az egyesekkel, kettesek a kettesekkel stb. alkotnak csapatot.

- tárgyak – kérd meg a gyerekeket, hogy egy kijelölt helyre tegyék ki használati tárgyukat, pl. tolltartójukat. Válogasd ki egy pár kupacba a tárgyakat úgy, hogy a kupacokban található tárgyak közül egyik se tartozzon ugyanahhoz a tanulóhoz. Annyi kupacot rakj össze, ahány csapatot szeretnél létrehozni. Majd kérd meg a gyerekeket, hogy keressék meg a hozzájuk tartozó tárgyakat és azok alapján alkossanak csapatot.

- különböző tulajdonságok – a gyerekek az általad kiválasztott közös tulajdonságok alapján alkotnak párt vagy csoportot, pl. farmernadrágosok, zöld pulcsisok, stb.

Osztályon belüli szokások kialakítása

Kérje meg a gyerekeket, hogy csapatokban vagy együtt üljenek össze és **találjanak ki egy pár osztályos szokást**, melyeket majd betartanak a jövőben. Ez remek alkalom, hogy jobban megismerjétek egymást és jól működő osztályközösséget hozzatok létre. A tanulók megismerik egymás erősségeit és gyengeségeit, Közben megfigyeljük, miként jönnek létre a gyerekek közötti ismeretségek, barátságok.

Milyen rituálét érdemes bevezetni?

- *Különleges idő* – jelöljenek ki a héten egy napot, amikor közösen megterítenek és együtt étkeznek, legyen az tízórai vagy uzsonna. Értesítse a szülőket is annak érdekében, hogy minden tanulónak legyen otthonról csomagolt ízletes, egészséges tízóraija vagy uzsonnája. A közös tízóraitra vagy uzsonnára a gyerekek be is oszthatják, hogy ki mit hoz másnap az iskolába (pl. valaki a kenyérért, másvalaki a vajért, zöldségekért és gyümölcsökért felelős, stb.). A gyerekek így az egymás közötti kommunikációt is gyakorolhatják.
- *Saját gesztus* – találjanak ki egy speciális gesztust, melyet érkezéskor és búcsúzaskor fognak majd használni – pl. pacsizás. Így a tanulók pacsizással üdvözölhetik egymást és búcsúzhatnak egymástól a nap végén.
- *Ülésrend sorsolása* – havi rendszerességgel a pad pl. bal oldalán ülő tanulók kisorsolják a jobb oldalon ülő társaik nevét. Ilyen módon a gyerekek havonta új párokat alkotnak és a következő egy hónapon át más osztálytárssal ülnek egy

padban. A hónap végén kérje meg a gyerekeket, hogy írjanak egy pozitív dolgot a padtársukkal kapcsolatban: Mi volt a legérdekesebb/legviccesebb dolog az elmúlt egy hónap alatt, míg padtársak voltak? Milyen újdonságot vagy érdekességet tudtak meg padtársukról a közösen eltöltött idő alatt?

- *Pénteki empátiapercek* – tartsatok pénteken osztálytalálkozókat, melyek során a gyerekeknek meghitt környezetben, pl. egy házi sütemény mellett megbeszélhetik az osztály nehézségeit, felmerülő problémákat, különböző regények, filmek vagy mesék hőseinek dilemmáit és közösen megoldást találhatnak rájuk; beszéljenek arról is, mit szeretnek az osztályban, illetve min változtatnának és miért.

- *Ismerd meg a hobbit* – jelöljön ki egy napot a héten, amikor választott tanulók bemutatják egy hobbijukat vagy valamit, amiben tehetségesek. Ennek köszönhetően a gyerekek közelebbről megismerhetik egymást, miközben maguk is elgondolkozhatnak azon, mivel szeretnek foglalkozni szabadidejükben és miben jók. Figyeljen oda arra is, hogy a visszahúzódó, szégyenlős gyerekek megfelelően sok biztatást kapjanak osztálytársaiktól. A bemutatók után ösztönözze a gyerekeket arra, hogy beszélgessenek arról, amit láttak, pl. kérje meg őket, hogy fejezzék be a következő mondatot: Az osztálytársam bemutatójából a legjobban az tetszett, hogy..., Megtudtam, hogy..., Meglepett, hogy

Közösségünk szabályainak egyeztetése

Az egyértelmű szabályok egyeztetése és megszabása nagyon jó mód arra, hogy növelje a tanulók biztonságérzetét, hiszen a szabályokat minden tanulónak be kell tartania. Érdekes ezeket az előírásokat a gyerekekkel együtt létrehozni, érdekes és játékos módon. Ha a tanulók részesei lehetnek a szabályrendszer létrehozásának, nagy eséllyel könnyebben igazodnak majd hozzá és betartják azt.

A szabályok létrehozásának kiindulópontjaként feltehető a gyerekeknek egy pár nyitott kérdést, mint például:

- Milyen ötleteitek vannak a közös tér rendezését illetően?

- Mit jelent számotokra a jól működő közösség?

- Mi fontos számotokra az osztályon belül? Mit tehetünk annak érdekében, hogy jól érezzétek magatokat az osztályban?

- Mi segít nektek a tanulásban/játékban?

Kérje meg a gyerekeket, hogy válaszaikat írják fel papírcetlikre. Ezután kérje meg a gyerekeket, hogy először párokban, majd négyes csoportokban beszéljék meg válaszaikat. A végén a négyes csoportok mutassák be az osztálynak, milyen ötleteik vannak a témát illetően. Fiatalabb gyerekek, akik még nem tudnak írni, akár le is rajzolhatják ötleteiket, majd rajzaikat összehasonlíthatják egymást közt és kitalálhatnak új válaszokat a feltett kérdésekre.

Az osztály szabályainak megbeszélésének kezdeményezéséhez használhat hasonlatokat is.

Kérje meg a gyerekeket, hogy fejezzék be a következő mondatokat: A jó csapat olyan, mint...; Az szeretném, hogy az osztályom olyan legyen, mint egy... (pl. hajó, focicsapat, együttes stb.). Kérdezze meg a gyerekeket: miért?

Kérje meg a tanulókat, hogy beszéljék meg egymást közt eddigi tapasztalataikat olyan közösségekről, ahol jól érezték magukat – milyen szabályok léteztek ott? A gyerekek így észrevehetik, hogy több közösségbe is tartoznak (pl. család, óvodai csoport, tábor, cserkészlet, baráti kör, stb.), melyekből mindegyik különböző, sokszor íratlan szabályokkal rendelkezik.

Az osztály által javasolt szabályokat szedjék pontokba egy nagy papírlapon. A szabályokat „asszociációs napocska” alakjában is összeírhatják, melynek keretein belül minden szabályhoz csatolnak konkrét, hozzátartozó viselkedésmódokat is, melyek segíthetnek a kijelölt cél elérésében (pl. abban, hogy igyekszünk egymáshoz kedvesnek lenni vagy figyelmesen hallgatjuk a másikat). Az asszociációs napocska létrehozásához kb. 15 perces beszélgetésre, nagyobb papírlapra és írószerre lesz szükség. A gyerekek kisebb csoportokban írják össze azokat a konkrét viselkedéseket, melyek segítenek az előre megszabott cél elérésében, pl. Kedvesek vagyunk egymáshoz.

A beszélgetés gördülékenysége érdekében tegyen fel segítő kérdéseket: Mit jelent az, hogy kedvesek vagyunk egymáshoz? Hogy viselkedünk ilyenkor? Mit csinálunk

konkrétan? Kérje meg a gyerekeket, hogy a lehető legtöbb javaslattal rukkoljanak elő, így az összeírt szabályok egyértelműek lesznek.

Példaválaszok és asszociációk a „Kedvesek vagyunk egymáshoz” pontot illetően:

- Érkezéskor és távozáskor köszönünk egymásnak.
- Használjuk a köszönöm és bocsánat szavakat.
- Válaszolunk, ha valaki kérdez tőlünk valamit.
- Mosolygunk egymásra.
- Szívesen kölcsönadjuk ceruzáinkat, ollónkat és más egyéb tárgyainkat.
- Megosztjuk azt, amit tízóráira hoztunk.

Ügyeljen arra, hogy **pozitív nyelvet használj a szabályok leírásakor**. Cserélje le a „Nem zavarunk másokat” mondatot pl. „Figyelmesen hallgatjuk egymást”-ra.

Az osztály szabályzatának nem kell hosszúnak lennie – elég néhány konkrét pont, amely általában elég egyértelműen meghatározza a szabályokat: tiszteld önmagadat, tisztelj másokat, tiszteld a környezetet. Minél rövidebb egy szabályzat, annál egyszerűbb lesz megjegyezni.

Osztály szabályzatának példája:

1. Kedvesek és tisztelettudóak vagyunk egymáshoz.
2. Segítünk egymásnak.
3. Tisztában vagyunk vele, hogy mindenki tévedhet, hibázhat.
4. Kerüljük a számunkra vagy mások számára veszélyes helyzeteket.
5. Beszélgetéskor figyelmesen hallgatunk másokat és csak akkor szólunk bele, ha ránk kerül a sor.

6. A tanórákon nyugodtan viselkedünk és nem beszélgetünk akkor, amikor önálló feladatot végzünk vagy a tanár magyaráz.

Ha a tanulókkal összeírják a szabályzatba kerülő javaslatokat, tartsanak szavazást. Adjon a gyerekeknek 3 db matricát vagy egy filctollat – kérje meg őket, hogy a számukra legfontosabb szabályok mellé ragasszanak egy matricát vagy rajzoljanak max. 3 köröcskét. A szabályzat végleges verziójába csak azokat a szabályokat írják, melyek a legtöbb szavazatot kapták. A végén beszélgessen a gyerekekkel azokról a szabályokról is, melyek a legkevesebb szavazatot kapták. Nehézséget okoznak-e? Talán érdemes lenne őket újra fogalmazni?

Ha az osztály szabályzata kész lesz, írják alá (kisebb gyerekek esetén használjanak festékes kéznyomot vagy ujjlenyomatot). Helyezze a kész szabályzatot látványos helyre, a gyerekek szemmagasságában és igyekezzen a mindennapok során utalni az egyes szabályokra.

Alacsonyabb osztályokban (1–3.) az osztályra vonatkozó *előírásokat szabálydoboz* formájában is elkészíthetik. Szavak helyett használhatnak tárgyakat vagy rajzokat is, pl. egy órát, mely a pontosságot jelképezi majd; radírt, mely azt jelzi, hogy mindenki hibázik néha; egy apró plüssállatot, mely az jelképezi, hogy kedvesek vagyunk egymáshoz, stb. Figyeljen arra, hogy minden ilyen szimbólumot és a hozzá tartozó szabályt kellőképpen megbeszélje a gyerekekkel. Abban az esetben, ha a gyerekek nem tartják be az egyik szabályt, elég elővenni az egyik ilyen tárgyat és emlékeztetni őket a tárgy által szimbolizált szabályra.

Kicsiknél és nagyoknál egyaránt érdemes közösen tisztázni azt, hogy mi történik akkor, **ha valaki megszegi valamelyik szabályt**. Kérje meg a gyerekeket, hogy gondolkozzanak el a szabályszegés következményeiről, vagy mutassa be nekik saját nézőpontját és beszéljék meg együtt, mi történik akkor, ha valaki nem tartja be az előírásokat. A szabályszegés következményeinek egyeztetésekor hangsúlyozza, hogy mindenkire vonatkoznak – tanulóra és tanárra egyaránt.

A **következmények** közös megbeszélésekor legyenek kreatívak, és nevéssenek egy kicsit, pl. a következőket javasolva:

- tornagyakorlatok: 10 guggolás vagy 20 ugrás annak, akit emlékeztetni kell a biztonság betartására;

- kedvességkártyák, melyek bizonyos tevékenységre beválthatók, pl. segítség egy osztálytársnak az iskolatáska cipelésében, ami emlékeztet arra a szabályra, miszerint kedvesek vagyunk egymáshoz. A kedvességkártyákat érdemes közösen elkészíteni – írjuk fel a kártyára azt, amit a szabályszegőnek kedves gesztusként el kell majd végeznie.

- rajz/levél bocsánatkérésként, ha valakit emlékeztetni kéne arra, hogy „kedvesek vagyunk egymáshoz”.

A szabályszegés következményeit egyenként, konkrét szabályokhoz vagy közösen, az összes szabályhoz is kapcsolhatjuk.

Hatékony kommunikáció:

A hatékony kommunikáció az, ha értékelés nélkül hallgatunk, képesek vagyunk leírni azt, amit láttunk és önmagunk nevében beszélünk. Ha a tanítványai megtanulnak hatékonyan kommunikálni, könnyebben megnyílnak majd egymás előtt, képesek lesznek kezelni az esetleges konfliktushelyzeteket vagy problémákat, illetve megoszthatják majd gondolataikat és érzelmeiket is.

Az olyan osztályokban, ahol mindenkit meghallgatnak és odafigyelnek rá, kevesebb a frusztrált, haragos, önmagára erőszakosan figyelmet fordító gyermek, így a zaklatás és erőszak lehetősége is csökken.

Az osztályban jól működő kommunikációban a következők segíthetnek:

- ❖ mindenki a maga nevében beszél – („szerintem”, „én úgy gondolom”, „az én meglátásom szerint”, „úgy érzem” stb.)
- ❖ az egyes szituációk pontos leírása – tanítsuk meg a gyerekeket beszélni arról, amit láttak úgy, ahogy az valójában megtörtént, nem pedig úgy, ahogy azt ők értelmezték. A szituáció pontos leírása tényeket tartalmaz – hol, mikor, kivel, hogyan, mi történt, stb. A saját véleményünk nem tényt;
- ❖ nyitottság a probléma megoldásában – igyekezzünk megtalálni azt a megoldást, amely mindkét félnek megfelel majd anélkül, hogy rögtön

rávágnánk, melyik a legjobb. Meghallgatjuk a tanulókat és igyekszünk megérteni, mire van szükségük;

❖ együttérzés – sarkalljuk a gyerekeket arra, hogy igyekezzenek mindig megismerni a másik szemszögét, ne vegyék semmibe mások érzelmeit. Érdemes a gyerekekkel gyakorolni az „én” jelzést, megtanítani őket, hogyan kell visszajelezni másoknak és a másoktól kapott visszajelzések értelmezésére is, valamint arra is, hogy ügyeljenek a megfelelő szóhasználatra. Próbáljanak meg közösen létrehozni egy bizonyos szókinccset, melyet használni fognak.

❖ Az „én” jelzés az, amikor magunkról beszélünk, arról, amit látunk, érzünk, átérzünk, vagy arról, ami éppen fájdalmat okoz nekünk. Ilyen módon beszélve kifejezhetjük érzelmeinket és szükségleteinket, mások értékelése nélkül. Az „én” jelzés alapjára véve így hangzik: Amikor te ... (leírjuk az adott személy viselkedésmódját, pl. ahogy rám nézel/ eldugod a táskámat/gúnyolsz, kinevetsz engem/lökdösöl stb.), akkor én ... (itt elmondjuk azt, hogy érezzük magunkat az adott szituációban, pl. szomorú vagyok/aggódom/haza szeretnék futni/félek/rosszul érzem magam, stb.), ezért arra szeretnék kérni, hogy ... (itt egyértelműen közöljük azt, amire szükségünk van, pl. ne tegyél ilyen többször/játsszunk valami mást, stb.).Az „én” jelzés elsősorban három tényezőtől áll:

1. Egyértelmű leírása annak a viselkedésnek/szituációnak, melynek segítségével a másik megismerheti azt, hogy néz ki ez az én szemszögemből.

2. A viselkedés következményeinek konkrét megadása, melyeket az adott helyzetben, vagy a jövőben érezhetünk.

3. Saját érzéseink kifejezése: hogy érezzük magunkat az adott helyzetben.

Az „én” jelzés alapszabályait érdemes felírni egy nagyobb papírra és felakasztani az osztályteremben, jól látható helyen. Így egyszerűbb dolga lesz, ha utalnia kell a szabályzatra, a gyerekeknek pedig könnyebb lesz megjegyezni az alapszabályokat.

A legjobb, ha mi is használjuk az „én” jelzés alapszabályait a hétköznapiakban, amikor a gyerekekkel kommunikálunk:

– pl. ha felhívjuk valamire a figyelmüket vagy arra kérjük őket, hogy viselkedjenek jobban. Gyakoroljuk mi is!

❖ Melyik jelzést használja gyakrabban az osztály?

- Melyik a nehezebben használható és miért?

- Milyen hatékonyak ezek a jelzémódok?

Példák az „én” és „te” jelzőkre:

1. Rosszul érzem magam, mikor elrejtöd a tolltartómat. Nem tudok haladni az óra menetével és félek, hogy a tanár mérges lesz rám. => „én” jelzés
2. Mindig ellopod a tolltartómat! Annyira szeleburdi vagy, lehet, hogy neked ez vicces, de én utána bajba kerülhetek miattad. => „te” jelzés
3. Úgy viselkedsz, mint egy óvodás, engedj már el, ez annyira dedós! => „te” jelzés
4. Nem szeretném ezt játszani, ez a játék nekem egyáltalán nem tetszik. => „én” jelzés

A „te” jelzést rögtön ellenfélként, értékeli a másikat és agressziót szül.

Az „én” jelzés azonban nem értékeli, együttérző, nem igyekszik erőszakosan meggyőzni valamiről. Érdekes ennek használatára ösztönözni a tanulókat, különösképpen nehezebb szituációkban, konfliktushelyzetekben, amikor mindkét fél erős érzelmekkel bír.

Az „én” jelzés használatának előnye, hogy nem próbálunk meg senkit meggyőzni igazunkról, hanem inkább kifejezzük azt, hogyan érzünk a helyzettel kapcsolatban, milyen érzelmeket vált ki belőlünk a másik viselkedése.

Az „én” jelzés lehetővé teszi, hogy kifejezzük érzelmeinket és azt, milyen elvárásaink vannak a másikkal szemben, melyek nem sértők számára.

Az „én” jelzést érdemes rendszeresen gyakorolni a tanulókkal, így gyorsabban beletanulnak majd és egy idő után szokásukká válik.

Játsszanak el rövid jeleneteket a gyerekekkel. Elsőként kezdje egy olyan pár, akik maguk jelentkeztek -Az egyik tanulónak adjunk egy tárgyat a kezébe, pl. újságot. A másik tanuló feladata az lesz, hogy rábeszélje a párját arra, hogy adja át neki az újságot csak az „én” jelzést használva. A rövid jelenet az egész osztály előtt zajlik, így a végén lehetőséget adhat a gyerekeknek, hogy ők döntsék el, hogy az újság át lett-e adva vagy sem. Az újságért esedező tanuló különböző szerepeket játszhat el, pl. hogy elvesztette a saját példányát, vagy egy idősebb személy, aki hirdetést keres az újságban, stb

A következő körben újabb párokat hívjon ki, akiknek újabb tárgyak kerülnek majd a kezükbe, mint pl hátizsák/tankönyv/egy üveg víz. Érdekes több kört végig játszani, hogy több tanuló is részt vehessen a gyakorlatban.

- Visszajelzés

Visszajelzés alatt gyakran olyan információt értünk, melyet a tanár ad a gyerekeknek konkrét feladatokkal vagy tanulmányi eredményekkel kapcsolatban. Ne feledje azonban, hogy a visszajelzés remek eszköz – legyen szó csapatépítésről, konfliktushelyzetek megoldásáról vagy emberek közötti kommunikációról, akár Ön és a tanulók közt, akár a tanulók és társaik közt.

Magyarázzuk el a gyerekeknek, mi is az a visszajelzés és hogyan használhatják a mindennapokban!

Tanítsuk meg nekik, hogyan álljanak hozzá a visszajelzéshez:

- Személyes kapcsolat – beszélj a másikkal egyenesen, ne egyes szám harmadik személyben.
- Ne halaszd el – jelezz vissza az egyes helyzetekről rögtön azután, miután megtörténtek. Minél tovább halasztod, annál kevésbé fogsz emlékezni arra, hogy is nézett ki pontosan a helyzet
- Beszélj a másik viselkedéséről, ne a személyéről.
- Légy konkrét, támaszd alá kijelentésedet példákkal.
- Figyelj oda a helyzet hangulatára, nem szükséges mások előtt közölnöd a visszajelzést.
- Értékeld pozitívan a másik viselkedését vagy céljait.

Fontos, hogy emellett felkészítsük a gyerekeket arra, hogyan kell fogadni a visszajelzést.:

- Fogadd a visszajelzést úgy, mint egy hasznos információt (mely majd hasznodra válhat), nem pedig kritikát vagy sértést
- Hallgasd végig figyelmesen a másikat – gondolkozz el rajta, hogy a visszajelzés segíthet-e azon, hogy változtass viselkedéseden.
- Döntsd el magad, milyen formában használod majd a kapott információt.
- Ne gyanakodj a másik személyre, inkább köszönd meg, hogy visszajelzést kaptál

Ajánljuk a gyerekeknek a heti összesítéseket, melyeknek során a gyerekek barátságos légkörben megoszthatják egymással az elmúlt héttel kapcsolatos visszajelzéseiket. Figyeljünk arra, hogy a visszajelzéseket a gyerekek ne az egész osztály előtt adják egymásnak, hanem meghitt, biztonságos környezetben.

Akár sorsolást is bevezethetünk, melynek keretein belül a gyerekek kisorsolhatják, hogy az adott héten kinek adnak visszajelzést.

A visszajelzés formája lehet rajz, levél vagy beszélgetés is

Kérjük meg a tanulókat, hogy a visszajelzést a következő mondattal fejezzék be:

-Tetszett a viselkedésedben, hogy...

-Szomorú voltam, amikor...

-Talán a jövő héten...

Ügyeljünk arra, hogy a gyerekek a visszajelzést hallva – ha szükségük volna rá – megbeszélhessék velünk a gondolataikat és megoszthassák érzéseiket.

- **A szavak ereje**

A kimondott szavak dicsérhetnek, bátoríthatnak ugyanakkor sértők és bántók is lehetnek. Ezért fontos megtanítani a gyerekeknek, hogy felelősséggel használják azokat. Mutassuk meg nekik, hogy szavaiknak, gesztusaiknak súlya van, ezért átgondoltan kell azokat közölni társaikkal.

Feladatok, amelyben játékosan tanulhatják meg a figyelmes, átgondolt kommunikációt a gyerekek:

- - *Egyszerű tapasztalat*

Egy tubus fogkrémre és csiszolópapírra lesz szükség. A gyerekeknek egy borsószemnyi fogkrémet, mely a sértő szavakat szimbolizálja kell a csiszolópapírra helyezniük, melyet ezután el is kell onnan távolítaniuk. Persze ez tökéletesen nem fog sikerülni, folt fog maradni utána. Magyarozza el nekik, hogy a sértések, melyekkel társaikat bántják, ugyanilyen foltot hagynak maguk után a sértett gyerkőcök szívében

- - *A nyelvi kifejezés pontossága*

Ebben a feladatban a gyerekek párba állnak. Az egyik párnak rajzolnia kell néhány egyszerű geometriai alakzatot, majd rajzát továbbadnia egy másik párnak úgy, hogy annak csak az egyik tagja láthassa a rajzát. A feladat lényege, hogy a rajzot birtokló tanuló szóban, pontos utasításokkal lássa el párját, akinek ez alapján kell rajzolnia. Tegyük fel, hogy a rajzon van egy háromszög, egy négyzet és egy napocska. Ezeknek kell megadnia elhelyezkedését a papírlapon, egymáshoz viszonyított méretét, helyzetét, melyik sarokban van a napocska, hány sugara van, esetleg hány foga, stb

- - *Dolgozzanak példákkal*

A gyerekeknek egyszerűbb másról beszélni, mint magukról, ezért érdemes kitalálni rövid történeteket, melyek témája egy adott szituáció (pl. valakinek a kinevetése, bántalmazása, kiközösítése).

Alkossanak háromszemélyes csapatokat és találjanak ki egy hasonló történetet három szereplővel, akik ilyen módon viselkednek egymással. Legjobb, ha a szereplők fiktívek maradnak személyes sérelem elkerülése végett. A gyerekeknek meg kell határozniuk, hogy mi zajlik a kis történetben és mit érezhetnek a szereplői.

Használja fel a történetet egy további beszélgetés kiindító témájaként, melyben megbeszélik, hogyan kellene viselkedni az adott helyzetben, mi a megoldás egy ilyen esetben és mitévő legyen a sértett fél. A történet előadása előtt adjon egy papírlapot a gyerekeknek és kérje meg őket, hogy annyiszor tépjenek le belőle egy darabot, ahányszor a szereplőket sérelem éri. A foglalkozás végén a gyerekek feladata a kis papírlapok egyé ragasztása.

Hívjuk fel a figyelmüket arra, hogy a sérelmek megmaradnak, akár a ragasztott papíron a tépett szakasz.

- Értékeljék egymást!

Bevezethetnek egy héten egy napot, melyen igyekeznek majd egymást szóban vagy írásban megdicsérni. Legegyszerűbb, ha mindenkinek van egy névvel ellátott lapja, mely körbe megy az osztályban, így mindenki írhat rá valamit.

Figyeljen arra, hogy ebben minden gyerek aktívan részt vegyen.

Alsóbb osztályokban írás helyett megajándékozhatják egymást egy kedves gesztussal vagy egy szép rajzocskával.

Figyeljünk oda, hogy ezen a napon minden tanuló írjon mindenkinek a papírlapjára!

Hangsúlyozzuk a gyerekeknek, hogy az üzeneteknek az alábbiaknak kell megfelelniük:

- Legyenek őszinték, valóságúek és konkrétak;
- Viselkedésüket értékeljék, ne külső vagy belső tulajdonságaikat, pl. szeretem, amikor te ezt és ezt csinálod;
- Vegyék figyelembe a belefektetett erőfeszítéseket és ne csak az elért eredményt!

-A gyerekek konkrét eseményeket említhetnek, köszönhetnek meg társuknak rajzok/levelek formájában, például:

-Tetszett, amikor előző héten te ilyen voltál / ezt csináltad.

- Jól esett amikor...

- Szerettem, amikor...

-Köszönöm, hogy ezen a héten ilyen és olyan voltál velem...

Az érzések és azok kifejezése

Tanítsuk meg a gyerekeket érzelmeik felismerésére és megnevezésére, valamint törekedjünk arra, hogy minél többször beszéljenek arról, mit éreznek és miért. Ez könnyebbé teszi majd nekik érzelmeik kezelését és nyugtatását anélkül, hogy közben másokat megsértenének.

Ezek a gyakorlatok, feladatok, beszélgetések nemcsak érzelmeik felismerésére és kifejezésére tanítják a gyerekeket, de segítik társaik érzelmeinek megértését és az azokkal való együttérzést is.

Miért fontos felismerni az érzelmeket?

1. Jobban megérthetjük magunkat, megismerve saját érzelmeinket tisztábban láthatjuk kívánságainkat, vágyainkat és így pontosabban tudjuk, mit szeretnénk. A saját érzelmeink felismerésére való képesség hiánya frusztrációt, az elveszettség érzését okozhatja.

2. Lehetővé teszi az őszinte és nyitott kommunikációt másokkal, mely megkönnyíti a kapcsolatteremtést és közös nevezőre jutást

3. Felismerve az érzelmeinket könnyebben kezelhetjük azokat

Végezzenek olyan foglalkozásokat, melyeknek során az érzelmek felismerését és megnevezését gyakorolhatják a gyerekek. Korosztálytól függően többkevesebb, egyszerűbb vagy bonyolultabb érzelmeket; örömet, nyugalmat, elfogadást, szimpátiát, boldogságot, bánatot/haragot, kedvtelenséget, félelmet.

Beszélgessenek arról, hogy miként fogják fel ezeket, mikor és milyen helyzetekbe éreznek így.

Az érzelmekhez a gyerekek rajzokat kapcsolhatnak:

– használjanak pl. színes újságot, melyhez a gyerekek maguk rajzolhatják oda a megfelelő arckifejezéseket és egyéb ismertetőjegyeit az adott érzelemnek.

Igyekezzünk olyan helyzeteket teremteni a foglalkozások ideje alatt, hogy a gyerekeknek minél több alkalmuk nyíljon hangulatuk kifejezésére.

Az alábbiak segíthetnek ebben:

- különböző szimbólumok, pl. napocska, felhő, villámok, eső stb. Ezekhez csoportosíthatják az adott érzelmeket, pl. félelem, bánat, harag, nyugalom, boldogság; arcokat ábrázoló képek, melyek különböző érzelmeket fejeznek ki, pl. boldog, szomorú, elmélázó, haragos, ijedt, meglepett. Így nem csak saját érzelmeiket fogják felismerni, de mások arckifejezéséből is érteni és tudni fogják, hogy reagáljanak adott szituációban, esetleg segítsenek- e az illetőnek?

Metaforikus jelentésű kártyák

Különböző képek, melyek segítségével meghatározható, leírható valakinek a hangulata

– ezeket a képeket célszerű és a legegyszerűbb újságokból kivágni.

- érzelmekkel telített dobozocskák, melyek elkészítéséhez felhasználhatják a gyerekek érzelmekkel kapcsolatos rajzait (melyeket az előző gyakorlat keretein belül készítettek)

Be nem fejezett mondatok módszere

Egy körben ülve, sorban mindenkinek ki kell egészítenie az „azért érzem így magam mert...” mondatot.

Ha valamelyik tanulónak észrevehetően rosszabb hangulata van, kérdezzük meg, miért. Beszélgessünk róla, hátha társai kitalálnak valami megoldást a rosszkedv eloszlatására. Hátha az orrát lógató tanulónak békére és megnyugvásra van szüksége. Az érzelmek megnevezésére és kifejezésére szoríthatnak időt az órarendben is.

Az 1–3. osztályokban kezdhettek a napot ezzel, a felsőbb osztályokban pedig az osztályfőnöki órán foglalkozhatnak ezzel a témával

Tanulják meg kifejezni az érzéseiket és felismerni mások érzéseit

Ne felejtsük, hogy bár beszélgetésekből sosem elég, ugyanúgy fontos a gyerekeknek átélni és megtapasztalni bizonyos szituációkat, lehetőséget adva saját és társaik érzelmeinek és benyomásainak megértésére. Nincsenek jó vagy rossz érzelmek. Azegyetlen, ami árthat, az az érzelmek nem megfelelő kifejezése. Érdeemes figyelembe venni, hogy az érzelmek mögött különböző kielégítetlen szükségletek állhatnak, mint például közösségbe való tartozás, a személy önnön fontosságának érzése, hogy tiszteljék, elfogadják és figyelembe vegyék, észrevegyék és meghallják őt, stb.

Gyakoroljuk a gyerekekkel az érzelmek kifejezését:

- Rajzolják le azt az érzést, amikor dühösek vagy amikor boldogok. Azt is lerajzolhatják, milyen az, amikor elveszítik önuralmukat; amikor harag, idegesség, félelem, tanácstalanság vesz erőt rajtuk. Kérjük meg a tanulókat, hogy magyarázzák el, mit jelképez a rajzuk. Ezután kérjük meg őket, hogy a negatív érzelmeket ábrázoló képet változtassák meg színekkel, átfestéssel úgy, hogy azokat enyhítsék, esetleg a pozitív oldalukra alakítsák át. Kérje meg őket, hogy az érzelmeket egymás ellentétével keressék meg, mint pl. öröm – bánat, félelem-bátorság

- Ellenségeskedés – rokonszenv. Próbáljanak meg pl. „félelemből” „bátorságot” csinálni.

- Játsszanak el egy adott érzellemhez tartozó rövid jelenetet, pl. veszekedést, kibékülést, féltékenységet, közös játékot, csipkelődést, kölcsönös segítségnyújtást, másokkal szemben tanúsított kedvességet, jóakaratot. A későbbiekben elemezzék a jeleneteket

Kérdezzük meg tőlük: Melyik jelenet volt könnyű? Melyiket volt nehéz előadni? Miért?

- Gyakorolják az érzelmek kifejezését

Táncoljanak, imitáljanak különböző hangulatokat, gyakorolják az arc mimikáját és a hang tónusát, magasságát (a dörmögéstől egészen a cincogásig), mondják ki ugyanazt a mondatot más hanglejtéssel (pl. Szeretek reggel felkelni. Amikor fáradt vagyok, le akarok feküdni.) Szavak helyett használják a hangjukat.

- Mozogjanak: utánozzanak

növényevő és ragadozó állatokat, vagy növényeket szép, napfényes időben és viharban; csatázzanak papírgolyókkal, stb

- Barkochbázzanak az érzelmekkel:

a feladat egy bizonyos érzelmek elmutogatása az osztálynak, akik találgathatnak. Az érzelmek lehetnek például: düh elégedettség rokonszenv idegesség gondterheltség bánat csodálkozás irritáltság öröm megkönnyebbülés félelem lelkiismeretfurdalás kedvetlenség kedvesség büszkeség

Az érzelmek kezelésének módjai

Nyugtató gyakorlatok

Olyan gyakorlatok, melyek csökkentik a stresszt és a feszültséget (ami pl. zaklatás vagy az odavezető út során lépett fel).

Ezeket érdemes megmutatni és gyakorolni a gyerekekkel. Szokássá tehetjük (pl. minden nap végén) vagy elővehetjük a gyakorlatokat akkor, amikor szükségesnek találjuk őket, tehát amikor látjuk, hogy az osztály fáradt, lökdösődnek a gyerekek, feszültség lett úrrá az osztályon.

A nyugtató gyakorlatok érzékenyebbé teszik gyerekeket saját és mások hangulatának felismerésére. Javítják az általános közérzetet, együttérzővé, figyelmessé varázsolják a tanulókat.

Az 1–3. osztályokban állandó alkotóeleme lehet a foglalkozásoknak, segíthet lenyugtani az izgó-mozgó gyerekek kedélyeit. A felsőbb osztályokban ezek a feszültségoldó foglalkozások helyet foglalhatnak a megterhelőbb órák előtt, között, vagy fő témája lehet az osztályfőnöki óráknak.

Pihenő

Álljanak a gyerekek párba úgy, hogy a két fél hasonló testmagassággal rendelkezzen.

Figyeljünk oda, hogy senki ne maradjon egyedül!

Ezután kérjük meg a gyerekeket, hogy fordítsanak egymásnak hátat, dőljenek egymásnak, csukják be a szemüket, hajtsák fejüket a párjuk vállára és lassan lélegezve pihenjenek le egy perc erejéig.

Ne vessünk egy jót

Ebben a feladatban a gyerekeknek a háton fekvé kell fenyőfát alkotniuk, tehát az első lefekszik a földre, a második ugyanígy tesz, csak a fejét az első hasára teszi, a harmadik ugyanígy tesz a másodikkal, és így tovább. Az első gyerekek azt kell mondania: „Ha!”, a másodiknak: „Ha! Ha!”, a harmadiknak pedig: „Ha! Ha! Ha!” és így tovább. Ebből rövid időn belül nagy hahotázás kerekedik a gyerekek között.

A szív nyelve

Helyezkedjenek el a padlón kényelmesen ülő pozícióba és tegyék mindkét kezüket oda, ahol a szívük dobog. Csukják be a szemüket és gondoljanak valakire, akit szeretnek (legjobb barát, apa/anya, testvér, házikedvenc). Mindenki önállóan választja ki, kire gondol. Ezután csöndben tudatosítsa magában ezt az érzést és engedje, hogy a feje búbjától a lábujjáig eltöltse ez az érzés. Egy percnyi feltöltődés után álljanak fel és sétáljanak a teremben úgy, hogy ha találkoztok valakivel, egy kis bölintással köszöntsék egymást, a másik szemébe nézve.

Hogyan birkózzunk meg a stresszel?

Dolgozzunk ki módszereket a hatékony stresszkezelésre (vagy pl. haragra). Beszéljenek arról mi az, ami kiváltja, hogyan nyilvánul meg ez az érzés és milyen hatása van az emberi viselkedésre.

Alkossanak csapatokat az osztályban és egy nagy kartonra vagy *A3-as lapra írják fel azokat a szituációkat, melyek stresszes, ideges állapotot válthatnak ki* (pl. elrejtették a tízórait/hátizsákomat; kizártak az öltözőből, bezártak a mosdóba). Ezután minden csapat felírja, hogyan reagálnának az adott helyzetre, majd továbbadják a következő csapatnak és az összes csapat ráírja a saját reakcióját az összes helyzetre. Fontos, hogy a csapatok mind különböző helyzeteket írjanak, hogy azok ne ismétlődjenek. Így minden csapat minden helyzetre egyéni megoldást fog kitalálni. Ha a gyerekeknek nehézséget okozna kitalálni valami megoldást, segítsen nekik rávezető kérdésekkel: Miért nehéz ez a szituáció? Hol történhetett ez? Ki vehetett részt benne? Milyen szerepet töltenek be az ott jelenlévő szereplők? Mit csinálnak ők?

Izomzat és légzés

Vegyenek egy nagy levegőt és fújják ki lassan úgy, hogy magukban minél tovább számoljanak el. Próbálják meg a gyerekek adott izomcsoportjukat megfeszíteni majd ellazítani. Először a lábakat, majd a hasizmokat és ezt követően pedig a hátizmokat. Ha olyan az osztályközösség, akkor leülhetnek egy körbe és megmasszírozhatják egymás vállát – először a jobbra, majd balra ülő társukét.

Hogy ismerhetem fel, hogy az osztályomban zaklatás történt?

Figyeljük meg a gyerekeket és a közöttük lévő kapcsolatokat!

Szenteljünk különös figyelmet a következőkre:

-magányos gyerekek: akiknek a párválasztás nehézséget okoz, illetve társaik utolsóként választják őket csapatukba;

-erős érzelmekkel járó játékok – a játékos erőfitogtatás általában nem jár nagyobb zajjal, míg az igazi verekedések egész nézősereget vonzanak magukhoz. Ilyen esetekben a gyerekek arca nyugodt, lehet látni rajta a csintalan mosolyt, mely egyértelműen a verekedés vagy inkább birkózás komolytalan mivoltára utal. Ilyenkor csapatot is válthatnak, menekülhetnek vagy vicceskedő megjegyzésekkel pirongatják egymást.

Ha valóban konfliktusról van szó, akkor a gyerekek arca eltorzul, kezük ökölbe szorul és az agresszió egyértelmű jelei figyelhetők meg. Az ilyen események után érdemes megfigyelni, hogy a gyerekek együtt játszanak-e vagy megsértődnek-e egymásra.

-a gyerekek hangulata: szeretnek-e bejárni az iskolába, mennyire szorgalmasak, mennyire aktívak az órákon, maguktól is megszólalnak-e, vagy csak ha kérdezik őket.

A bizalom postaládája különböző bajokra és esetekre

Tegyünk ki egy színes dobozt vagy egy nagy borítékot, amibe a gyerekek írásban bármikor belerakhatják problémáikat. Tehetik ezt névvel együtt vagy névtelenül, a lényeg, hogy a „postaláda” könnyen elérhető legyen, de ne az osztály közepén, vagy más nagyon látható helyen. Legyen mellette egyszerű és

konkrét útmutató az üzenet megformálásával kapcsolatban, pl. „Írd le, mi az, ami aggaszt; a lehető legpontosabban fogalmazz. Megpróbáljuk együtt megoldani a problémádat.

Osztályszintű konfliktuskezelő stratégia kidolgozása

A legjobb módszer egy konfliktus megoldására az, amikor mindenkit meghallgatnak és mindenkinek a nézetei és helyzete figyelembe van véve. Konfliktus alatt nézeteltérést, egyéni ötletek csatáját értjük melynek következménye lehet pl. valamilyen játékból való kizárás, sarokba állítás egy nagyszünet erejéig. Ezeket az ötleteket gyűjthetjük pl. a bizalom postaládájába (mely mindig elérhető), majd az órák végén közösen megbeszélhetjük őket és végső megoldásra juthatunk.

Ha egy adott probléma vagy kérdés az egész osztályt érinti (például hol lesz az osztálykirándulás, vagy mibe öltözzenek egy iskola által szervezett bálra), vegye figyelembe az alábbi tippeket:

1. Beszéljük át az osztállyal, hogy pontosan mi jelent problémát!
2. Írjuk fel az összes megoldási alternatívát, ami a gyerekek eszébe jut (ne értékelje az ötleteket, először írja fel mindegyiket táblára)!
3. Vegyük figyelembe az összes ajánlatot – gyűjtsenek érveket és ellenérveket.
4. Húzzuk ki azokat, melyek nem reálisak.
5. Szavazzatok a legjobb ötletre:

Mindenkinek három pötty jár, melyet tetszés szerint ahhoz az ötlethez vagy ötletekhez helyez, melyek számára a legszimpatikusabbak. Abban az esetben, ha a konfliktus csak pár gyereket érint, érdemes egyéneként vagy kizárólag azokkal egy csoportban beszélni, akiket érint az ügy. Ilyen esetekben érdemes a gyerekeket arra ösztönözni, hogy használják az „én”- jelzést, illetve a visszajelzést is, hogy előbb elmondják, ők mit éreznek, majd közösen elgondolkozzanak a probléma megoldásán.

Mit tegyen a pedagógus, ha a gyerekek bántják egymást az osztályban?

- Ne felejtsük el, hogy az integráció és közösségformálás egy hosszabb folyamat és néhányefféle foglalkozás nem fog megoldani egyből mindent. Adjunk időt magunknak és a gyerekeknek.
- Próbáljunk meg minél gyakrabban beszélni velük az érzelmeikről: alkalmazzuk bátran a fentebb említett ötleteket ahhoz, hogy a diákjaink megértőbbek legyenek egymással.
- Lehetőségük nyíljon megismerni és megérteni saját és mások érzelmi világát.
- Utaljunk rendszeresen a tanulókkal közösen létrehozott szabályrendszerre.
- Beszélgessünk négy szemközt a zaklatókkal és az áldozataikkal is, mi történt, mit éreznek, mi következik ebből, hogyan lehetne változtatni viselkedésükön, reakciójukon?
- Ha úgy látjuk, hogy ez segíteni fog, kérje meg mindkét oldalt, hogy béküljenek ki egymással –mondják el egymásnak, mit éreztek és gondolkozzanak el együtt rajta, hogyan lehetne jobbá tenni a kapcsolatukat.
- Ne csak a tanárokat, de az iskolapszichológust és a szülőket is vonjuk be és dolgozzanak össze. Ez erősítheti a gyerekek közötti kapcsolatot, valamint segíthet a jól működő osztályközösség létrehozásában.
- Kérjük meg a szülőket a szülői értekezleten, hogy fordítsanak nagyobb jelentőséget arra, miként tanítják gyermekeiket indulataik fékezésére, továbbá beszélgessenek többet gyermekük

Összegzés

Ezzel a munkával szeretnék olyan hathatós segítséget nyújtani tanító kollégáimnak amivel megnyugtató módon tudnak egy bármilyen nagyságú bullyng eseménnyel foglalkozni. Ez egy állandó feladat, időigényes és csak úgy fenntartható az eredmény, ha állandóan foglalkozunk vele.

Az ilyen események nagy stresszt jelentenek a tanárnak is. Ahhoz, hogy a mentális jóléte a kollégáknak rendben legyen, szükség van segítségre. A probléma általános. Minden típusú oktatási intézményben jelentkeznek ezek a jelenségek, csak a formában, intenzitásban és mennyiségben van különbség. A kollégákat a főiskolák egyetemek jól felkészítik a szakmai-módszertani elvárásokra, de az életszerű dolgokra és a várható nehézségekre nem tudják.

Ezek a módszertani ajánlások a közösségépítésen és az egyéni bánásmód erősítésén alapulnak és olyan apróbb és átfogóbb szakmai fogásokat mutatnak be, amelyekkel jobb esetben megelőzhető, ha kialakult a konfliktus akkor pedig kezelhető. Ezek inkább fogódzók mindenkinek, amelyekkel el lehet indulni a probléma rendezése irányába. Nagy a felelősség rajtunk. A bemutatott esetek is azt próbálják erősíteni, hogy nem vagyunk egyedül ezekkel a jelenségekkel. Nem bennünk van a hiba, nem jó, ha a szőnyeg alá söpörjük a konfliktusokat. Sajnos válságban vannak a családok is, mert nem tudják megtanítani gyermekeiknek- különböző okok miatt- azokat a normákat, stratégiákat, amelyekkel a közösségben jól tud működni az egyén.

Bízom benne, hogy tudok segíteni ezekkel a konkrét megoldásokkal!

Szakirodalom:

A „Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány”: Jó gyakorlatok az iskolai kortárs bántalmazás kezeléséhez

Atkinson, R. C., Hildegard, E. (2005): Pszichológia Bp. Osiris Kiadó

Bányai Emőke: A trauma szerepe a gyermekvédelemben Párbeszéd 2016/3.

Breznysnyánszky László (szerk.) (1998): A bátorító nevelés alapjai Altern Füzetek 10.1998.

Buda, M. (2015). Az iskolai zaklatás Debreceni Egyetemi Kiadó.

Bűnmegelőzés az iskolában képzés oktatási anyaga Topa Zoltán r. őrnagy Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács, Bűnmegelőzési és Oktatási Szolgáltató Központ Egyesület 2021.

CELCIS, 2021: Biztonságos terek – kibontakozó gyerekek / Traumatudatos szemlélet beépítése a gyermekvédelem mindennapi gyakorlatába, SOS Children's Villages International Innsbruck

Csehák Hajnalka - Drávucz Margit: Zaklatott gyerekek Szexuális abúzust átélt gyermekek a szakellátás lakásotthonaiban Fordulópont Könyvek 41.

Csürke, Vörös, Osváth, Árkovits (szerk.): Mindennapi kríziseink – A lélektani krízis és a krízisintervenció kézikönyve Oriold és társai Kiadó. Bp. 2009.

Dr. Árki Ildikó, Dr. Scheiber Dóra, Dr. Kovács Zsuzsanna (2013): Gyermekbántalmazás és elhanyagolás Budapest OGYEI Gyermekgyógyászati továbbképző Szemle 2013. április 73-75. o.

Dr. Herczog Mária – Dr. Kovács Zsuzsanna (2004): A gyermekbántalmazás és elhanyagolás megelőzése, felismerése és kezelése Budapest. OGYEI 2004.

Dr. Osváth Péter: Krízisszupportációt bárki végezhet Krízisek és a krízisintervenció a gyakorlatban

Fellegi-Winkler: Resztoratív módszerek

Gedő, Á., és Parrag, B. (2016). Az iskolai agresszió megelőzési, megoldási lehetőségei a Békés Iskolák program Fejér Megyei Pedagógiai Szakszolgálat Székesfehérvár

<http://kulvarosialdozatsegites.hu/files/docs/A%20gyermekbantalmazas.pdf>

http://medicalonline.hu/cikk/krizisek_es_a_krizisintervencio_a_gyakorlatban

http://www.fordulopont.hu/FP-41_csehak-dravucz.pdf

<https://ojs.lib.unideb.hu/parbeszed/article/view/5897>

<https://www.antsz.hu/data/cms44879/BantaI.pdf>

<https://www.mediatoroktatas.hu/resztorativ>

<https://www.sos.hu/trauma-tudatos-projekt/>

Jármi, É. (2019). Az iskolai bántalmazás (bullying) megelőzése *Educatio*, 28(3), 528-540.

Kecskeméti, M., Csomortáni, Z., Petróczi E., Polyák, F. és Tóth, Gy.E. (2012). Resztoratív eljárások az osztályban *Iskolai gyakorlatok* 158-174.

Nagy, I., Körmendi, A., és Pataky, N. (2012). A zaklatás és az osztályléggör kapcsolata *Magyar Pedagógia* 112 (3), 129-148.

Reményiné Csekeő Borbála: Gondolatok a bullyingról, avagy a kortárs bántalmazás megelőzéséről (Kiadta a Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány, 2023. www.kek-vonal.hu)

-Várnai, D., Zsíros, E., és Németh, Á. (2016). A kortársbántalmazás (bullying), mint népegészségügyi probléma. *Egészségfejlesztés*. 57(4), 12-24.

Tartalom

Bevezetés	
Mit jelent a gyermekbántalmazás?.....	3
Gyermekbántalmazás formái.....	4
Mi az a kortárs bántalmazás, vagy bullying	5
Mi a konfliktushelyzet?.....	6
Milyen szereplői vannak egy bántalmazó rendszernek?.....	6
Kik az elkövetők, vagy zaklatók?	7
Kik az áldozatok?.....	8
Kik a szemlélők?.....	9
A zaklatás tipikus megjelenési formái.....	11
Jelek, amiket a szülők otthon észrevehetnek.....	12
A bántalmazó rendszer megszüntetési módjai	12
A bullying megelőzése és kezelése	13
Ciberbullying, az online térben történő bántalmazások.....	15
Online térben történő zaklatásra utaló sajátos jelek	15
Technikák, melyekkel azonnali segítséget nyújtanak a bántalmazott gyermeknek.....	17
Hogy segítsünk? - gyakorlati tudnivalók	17
Átfogó, rendszerszintű megoldások a bántalmazások kezelésére.....	19
Békés Iskolák	19
A resztoratív szemlélet	19
A resztoratív szemlélet módszertana	19
Mit és hogyan tehet a pedagógus? - gyakorlati példák	20
Az általános iskolában előforduló zaklatás leggyakoribb formái	21
Ki eshet zaklatás áldozatául?.....	21
A zaklatás a leggyakoribb okai.....	22
Mi segíthet az osztályon belüli zaklatás elkerülésében?	22
Kellemes légkör kialakítása az osztályban	23
Ismerkedés, csapat építés.....	23
Együtműködést fejlesztő játékok	26
10 perc csapatépítésre.....	26
Bizalomszék.....	26
Csapatmunka kialakítását célzó tevékenységek	27
Osztályon belüli szokások kialakítása	28
Milyen rituálékat érdemes bevezetni?	28
Közösségünk szabályainak egyeztetése	29
Hatékony kommunikáció:.....	33
Az érzések és azok kifejezése.....	39
Hogyan ismerhetem fel, hogy az osztályomban zaklatás történt?.....	44

Osztályszintű konfliktuskezelő stratégia kidolgozása	45
Mit tegyen a pedagógus, ha a gyerekek bántják egymást az osztályban?.....	46
Összegzés	46
Szakirodalom	47