



Az iskolai zaklatás megelőzését, kezelését segítő
beszélgetésindító és szituációs gyakorlatok

FELHASZNÁLÁSI ÚTMUTATÓ

Teljes verzió (2025.11.06.)



A Mental Focus Kiadó küldetése olyan kiadványok létrehozása és kiadása Magyarországon, amelyek a magyar emberek mentális és érzelmi egészségét támogatják. Célunk, hogy segítsük a gyermekeket és a felnőtteket életük kiteljesítésében és boldogságuk megteremtésében, ezáltal hozzájárulva egy jobb világ megteremtéséhez.

Bagdi Bella,

pszichológus, a Mental Focus Kiadó alapító ügyvezetője



Stop! Bántalmazás - Az iskolai zaklatás megelőzését, kezelését segítő beszélgetésindító és szituációs gyakorlatok

Játékfejlesztők: Bagdi Bella, Dr. Füz Nóra

Szakmai lektor: Dóczi-Vámos Gabriella

Korrektúra: Perl-Tonk Réka

Illusztráció, grafika: Khor Fruzsina

Nyomdai előkészítés: Diósy Tamás, Fodor Enikő, Tóth Gábor

Gyártó és forgalmazó: Mental Focus Kft.

Honlap: www.mentalfocus.hu

E-mail: info@mentalfocus.hu

Ez a füzet – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikai módon, beleértve az internetes közlést, a fénymásolást, a számítógépes memóriát és adathordozókat is.

Ez alól kivételt jelent, ha a könyvből részleteket sugároz a rádió, a televízió, vagy bármely újság abból a célból, hogy a művet ismertesse, és egyúttal közli a szerző és a kiadó nevét is.

Jelen mű, vagy részleteinek felhasználása más kiadványokban, tanfolyamokon, előadásokon, hangoskönyvekben, szintén csak a kiadó előzetes írásbeli engedélyével lehetséges.

Köszöntő

Kedves pedagógusok, iskolapszichológusok, segítő szakemberek! Kedves szülők!

Magyarországon minden egyes nap négy ember vet véget önként az életének, köztük sok fiatal is. A legfrissebb statisztikai adatok és kutatások szerint a serdülők körében a mentális egészség válsága egyre súlyosabb: a fiatalok közel fele szorongást, tartós stresszt vagy depressziós tüneteket él át, és mindehhez jelentős mértékben hozzájárul az iskolai zaklatás (más szóval: kortársbántalmazás, bullying).

Az iskolai bántalmazás nem elszigetelt jelenség, hanem rendszerszintű probléma, amely minden korosztályt érint, bár más-más formában és intenzitással jelenik meg.

- **Alsó tagozatban** a társas kiközösítés, a szóbeli bántás és a fizikai bántalmazás is jellemző.
- **Felső tagozatban** a szóbeli megalázás és a közösségből való kizárás válik gyakoribbá.
- **Középiskolában**, sőt már az általános iskola utolsó éveiben mindehhez egyre inkább társul a digitális térben zajló zaklatás (cyberbullying).

A zaklatás nemcsak az áldozatra gyakorol maradandó hatást: rombolja a közösség biztonságérzetét, normalizálhatja az agressziót, és súlyos terheket ró a pedagógusokra, szülőkre és a kortárs közösségekre is. A szemlélők – a passzív „nézők” – sokszor tehetetlennek érzik magukat, vagy nincsenek tisztában a felelősségükkel. Pedig a **kortárs támogatás az egyik leghatékonyabb védőfaktor**: ha a gyerekek megtanulják, hogyan avatkozhatnak be biztonságosan, sok esetben megállíthatják a bántalmazást.

A **STOP! Bántalmazás** kártyacsomag 8-18 éves fiataloknak készült, de a feldolgozásban és a beszélgetések irányításában kulcsszerepe van a segíteni, támogatni tudó felnőtteknek: pedagógusnak, iskolapszichológusnak, bármely segítő szakembernek, vagy akár a szülőnek is. A **STOP! Bántalmazás** kártyát azzal a céllal hoztuk létre, hogy **gyakorlati eszközt adjon az iskolai zaklatás megelőzésében és kezelésében**.

A kártyák segítségével a diákok:

- megtanulják felismerni a zaklatás különböző formáit;
- képesek lesznek különbséget tenni konfliktus és bántalmazás között;
- biztonságos közegben beszélgethetnek a nehéz helyzetekről;
- elsajátíthatják a megküzdés különböző stratégiáit;
- erősíthetik empátiájukat és közösségi felelősségérzetüket.

Ez a kártyacsomag nem játék a szó hagyományos értelmében. Sokkal inkább egy **fejlesztő, reflektív eszköz**, amely támogatja a közösségekben zajló párbeszédet, és lehetőséget ad arra, hogy a pedagógusok tudatosan alakítsanak ki zaklatást elutasító csoportnormákat.

A zaklatás elleni küzdelemben minden kimondott szó, minden közösen végiggondolt helyzet és minden megtanított stratégia számít. A pedagógusok munkája nem csupán tanulási eredményekben mérhető: **életeket formál, s olykor életet ment**.

Hálával és tisztelettel köszönjük, hogy ebben a fontos küldetésben partnereink vagytok!

Bagdi Bella
pszichológus

Dr. Fűz Nóra
neveléstudományi
szakértő

Tartalomjegyzék

Fogalmi keretek	5
Agresszió.....	5
Erőszak.....	5
Bullying (kortársbántalmazás)	5
Konfliktus ≠ Bullying	6
A bántalmazás szereprendszere.....	6
Bántalmazó	6
Áldozat / célpont	6
Csatlakozók / csatlósok.....	7
Tétlen szemlélők	7
Védelmezők	7
A felnőtt felelőssége	7
Módszertani alapelvek	8
Pszichológiai biztonság.....	8
Biztonságos facilitálás gyakorlata	8
Elő- és utókeret	8
Életkori illesztés.....	9
Intézményi illesztés	9
Intervenció és tudásmegosztás.....	9
Gyakorlatok, felhasználási javaslatok.....	9
Készüljünk fel a témára – ráhangoló gyakorlatok	9
8-14 éveseknek	10
14–18 éveseknek	11
Egyéni foglalkozás keretében megvalósítható gyakorlatok.....	13
Kártyatípusok bemutatása és alkalmazási javaslatok.....	13
1) Segédkártyák.....	14
2) Zaklatás típusai	14
3) Megküzdési stratégiák	15
4) Vitakártyák	17
5) Forgatókönyvek.....	18
6) Zaklatás vagy sem? Iskolai helyzetgyakorlatok	20
Levezető gyakorlatok	23
8-14 éveseknek.....	23
14-18 éveseknek.....	24
Egyéni foglalkozás keretében megvalósítható gyakorlatok.....	25
Utómunka és záró gondolatok.....	25
Források, ajánlott irodalmak.....	26

Fogalmi keretek

A zaklatás megelőzéséhez és hatékony kezeléséhez elengedhetetlen, hogy közös fogalmi keretek mentén gondolkodjunk és kommunikáljunk – pedagógusok, pszichológusok, szülők és diákok egyaránt. Ebben az érzékeny témában csak biztonságos térben, megfelelő facilitálási (foglalkozásvezetési) alapelvek mentén kidolgozott és megvalósított foglalkozások keretében érzik magukat a tanulók biztonságban, és válnak nyitottá a téma feldolgozására.

Az alábbi alapfogalmak segítenek eligazodni abban, mi számít zaklatásnak (bullying), mi tekinthető konfliktusnak, és hogyan különböztethetjük meg ezeket a helyzeteket, valamint segítenek a bántalmazás során kialakuló szerepek felismerésében és a mögöttük húzódó okok megértésében.

Agresszió

Szándékos cselekvés, amelynek célja, hogy valaki(k)nek fájdalmat, kárt vagy sérelmet okozzon – nyílt vagy szimbolikus formában. Lehet **antiszociális** (pl. hatalomszerzés, elnyomás céljából), de lehet **proszociális** is (pl. mások védelmében megnyilvánuló erőteljes fellépés).



„Agressziónak nevezünk minden olyan szándékos cselekvést, amelynek indítéka, hogy – nyílt vagy szimbolikus formában – valakinek vagy valaminek kárt, sérelmet vagy fájdalmat okozzon.”

(Ranschburg, 2008, p. 90)

Erőszak

A fizikai erő vagy a hatalom szándékos alkalmazása vagy alkalmazásával való fenyegetés egyének vagy csoportok ellen. Nem feltétlenül szükséges a konkrét sérülés: már a fenyegetettség érzése is az erőszak hatókörébe tartozik.



„A fizikai erő és hatalom szándékos használata, fenyegetés vagy valós cselekedet, saját maga, vagy más egyén vagy csoportok ellen, melynek eredménye biztosan vagy valószínűsíthetően sérülés, rossz irányú fejlődés, halál, lelki károsodás vagy depriváció.”

(Krug és mtsai, 2002, p. 23)

Bullying (kortársbántalmazás)

Szándékos, ismétlődő vagy tartós bántó, másiknak ártó viselkedés, amely **hatalmi egyensúlyhiány** mellett zajlik. Ez az egyensúlytalanság lehet fizikai, társas, státuszbeli vagy szimbolikus eredetű. A bullying **közösségi folyamat**, amely során kialakulhat és végül rögzülhet egyfajta **sze-reprendszer** (áldozat, bántalmazó, csatlós, támogató néző, tétlen szemlélő, védelmező), és akkor tud fennmaradni, ha a társas és intézményi válasz elmarad.

A zaklatás nemcsak az áldozat biztonságérzetét, hanem mindennapi működését, önértékelését, érzelmi stabilitását, kapcsolati reakcióit és iskolai jelenlétét is súlyosan veszélyezteti – különösen akkor, ha a közösség hallgatólagosan elfogadja vagy eltűri a bántást.

Konfliktus ≠ Bullying

A konfliktus többnyire eseti, kölcsönös nézetkülönbség, amelyben a felek nem rögzülnek tartós szerepekbe, és jellemzően nincs jelentős hatalmi különbség közöttük. A konfliktus önálló megegyezéssel vagy kisebb külső segítséggel rendezhető. Akkor válik zaklatássá, ha rendszeressé, egyoldalúvá és hatalmi játszmává alakul – ilyenkor már nem pusztán nézeteltérésről, hanem egyéni vagy közösségi erőszakos mintázatról beszélünk.

A gyorsdiagnózisban segítenek az alábbi helyzetfelmérő kérdések:

- Ismétlődik-e a probléma, és/vagy fennáll-e már huzamosabb ideje?
- Tapasztalható-e valamilyen erőfölény – például fizikai túlerő, társas dominancia vagy magasabb közösségi státusz (népszerűség, befolyás)?
- Ugyanazt a személyt/csoportot célozza-e következetesen?
- Megfigyelhetők-e rögzült vagy visszatérő szerepek a közösségben (pl. csatlakozók, passzív szemlélők, nevetéssel vagy más módon megerősítők)?
- A gyerek viselkedésében jelentkeznek-e a bántás hatásai (pl. iskolába járás kerülése, visszahúzódás, teljesítményromlás)?

A bántalmazás szereprendszere

A bullying nem két ember „magánügye”, hanem egy közösségi dinamika, amelyben többféle szerep alakul ki – tudatosan vagy anélkül. Ezek a szerepek idővel rögzülhetnek, és jelentős hatással vannak arra, hogy a zaklatás fennmarad-e vagy megszűnik. Fontos hangsúlyozni ugyanakkor, hogy semmiképpen sem ajánlott felcímkézni a diákokat, hiszen azzal csak azt sugallnánk, hogy ítélkezünk, és hogy a szerepek adottak, megváltoztathatatlanok – mondanunk sem kell, hogy mindkettő káros következményekkel járna. Egy olyan közösségben, ahol a bántó, elnyomó viselkedés normalizálódik, bárki válhat áldozattá, akinek kevesebb vagy nincs kapcsolata a csoporton belül és alacsony a szociális státusza. A tipikus szerepeket csak a bántalmazás könnyebb felismerése és kezelése miatt érdemes azonosítani.

BÁNTALMAZÓ

- **Jellemző viselkedés:** szándékosan bánt másokat – verbálisan, fizikailag, személyesen vagy online.
- **Motiváció:** hatalmi pozíció, dominancia megtartása, kontroll élménye, feszültséglevezetés.
- **Beavatkozási javaslat:** szabálykeretek megerősítése, asszertív kommunikáció tanítása, háttértényezők feltárása, következmények következetes alkalmazása.

ÁLDOZAT / CÉLPONT

- **Jellemző viselkedés:** gyakran visszahúzódó, önálávető vagy „kilóg a sorból”, és ismétlődően ő válik célponttá.
- **Látható jelek:** szorongás, iskolakerülés, bezárkózás, teljesítményromlás, testi tünetek.
- **Támogatási javaslat:** védelmi szövetség kialakítása, erőforrásai megerősítése, kompetenciaélmények biztosítása, pszichológusi bevonás szükség szerint.

CSATLAKOZÓK / CSATLÓSOK

- **Jellemző viselkedés:** aktívan támogatják a bántalmazót (pl. beszélnek, továbbterjesztenek, nevetnek a bántáson), hogy elismerést vagy státuszt nyerjenek.
- **Motiváció:** a „menőkhöz” tartozás vágya, dominanciára való igény, saját sérülékenység elrejtése.
- **Nevelési cél:** kritikai gondolkodás fejlesztése, alternatív viselkedésminták bemutatása.

TÉTLEN SZEMLÉLŐK

- **Jellemző viselkedés:** látják, hogy valami nincs rendben, de nem szólnak – félelemből, bizonytalanságból, lojalitásból vagy közönyből. Attitűdjeikben különbözőek lehetnek: tétlen szemlélő az is, aki aktívan nem tesz semmit, de titkon támogatja a bántást; az is, aki ugyan elítéli, de nem lép közbe; és az is, aki közömbös, aki nem foglalkozik mások dolgával.
- **Motiváció:** a helyzetből való tudatos kimaradás, a bevonódás és/vagy állásfoglalás kerülése.
- **Nevelési cél:** tudatosítani a „hallgatás hatását”, aktivizálni a néma többséget, például szerepjáték, szituációs döntések, konstruktív vita segítségével.

VÉDELMEZŐK

- **Jellemző viselkedés:** a védelmezőkben közös, hogy elítélik a zaklatást, szeretnének kiállni az áldozat mellett. Az aktív védelmezők ezt nyíltan meg is teszik, jeleznek a felnőtteknek, vigasztalnak, vagy segítenek oldani a helyzetet. A passzív védelmezők elítélik a zaklatást, és tudják, hogy segíteniük kellene, de mégsem avatkoznak közbe - ennek oka leggyakrabban a félelem vagy eszköztelenség, információhiány.
- **Motiváció:** felelősségteljes szerepvállalás, segítségnyújtás, a zaklatótól és/vagy tettétől való aktív elhatárolódás.
- **Nevelési cél:** erősítsük meg az aktív védelmezői viselkedést mint pozitív normát („Ez az igazi bátorság!”, „Köszönjük, hogy szóltál!”). Tegyük a viselkedésüket példává, anélkül, hogy rájuk helyeznénk a felelősség teljes súlyát.

A felnőtt felelőssége

A pedagógus, a szülő attitűdje normát formál. Ha bagatellizál, nevet vagy nem avatkozik közbe, azzal legitimálja a bántást, és maga is szemlélővé válik; ha azonnal leállítja, véd, és helyreállító utat kínál, akkor a közösség tanulja a helyes mintát. A bullying tehát nem izolált, nem „egy rossz gyerek ügye”, hanem közösségi dinamika, amelyet következetes felnőtt reakciókkal és intézményi protokollal lehet átírni.

A megelőzésben, azonosításban és kezelésben más-más módszerekre és eszközökre eshet a hangsúly a különböző korcsoportoknál. Alsó tagozatban jellemző a fizikai, szóbeli és kapcsolati bántás (kiközösítés, csúfolás) is; a nevelési hangsúly a szabályok, érzelemszókincs és a modellezés, példaadás tanításán valamint a közösségépítésen van. Felső tagozatban erősödik a szóbeli megfélemlítés és a pletyka; itt fontos a nézőpontváltás és a védelmező viselkedéshez szükséges készségek (pl. felelősségvállalás, problémamegoldás, asszertív kommunikáció stb.) fejlesztése. Középiskolában a cyberbullying kerül előtérbe: a 0–24-es online jelenlét miatt kiemelten fontos fejlesztési terület az előzők mellett a digitális önvédelem és a felelős online jelenlét (köztük a jelentési csatornák ismerete és a bizonyítékkezelés).

Módszertani alapelvek

A **STOP! Bántalmazás** kártyacsomag használata során a legfontosabb tényező nem csupán maga az eszköz, hanem az a **biztonságos, elfogadó tér**, amelyet a facilitátor – pedagógus, pszichológus, segítő szakember vagy szülő – képes megteremteni. Ez a tér teszi lehetővé, hogy a diákok meg merjenek szólalni, kérdéseket tegyenek fel, elmondhassák gondolataikat, tapasztalataikat és érzéseiket – akár először az életükben.

Pszichológiai biztonság

A zaklatás témája különösen érzékeny: gyakran kíséri szégyen, bűntudat, félelem vagy bizonytalanság. Ezért kulcsfontosságú, hogy a foglalkozások minden mozzanata pszichológiai biztonságot adjon. A tanulói részvétel soha nem lehet kényszer – már a foglalkozás elején érdemes világossá tenni, hogy a személyes megosztás nem kötelező, és mindenki annyira kapcsolódik be, amennyire számára komfortos. Első alkalommal a résztvevőkkel közösen érdemes rögzíteni az alapelveket: egymás végighallgatása; a személy minősítésének kerülése (a tettet ítéljük el, nem magát a személyt!); tisztelet; titoktartás. A felnőtt facilitátor jelenléte kulcs: ő a biztonságos tér őre, akinek nyitottsága, elfogadása és hiteles reakciói az egész beszélgetés hangvételét meghatározzák. A kártyák olyan valós szituációkat, helyzetleírásokat tartalmaznak, amelyek ismerősek lehetnek a diákok számára, így könnyebben bevonódnak, de mégis biztonságos távolságot tarthatnak az adott bántalmazási esettől. **Ez az ún. kerettávolság a mintha-élményen alapul:** az ilyen jellegű gyakorlatok során a diák úgy érzi, hogy bár nem vele történik az adott zaklatási jelenet, az ismerős kontextus folytán mégis könnyen bele tud helyezkedni a különböző szerepekbe, és ki is tud belőlük lépni.

Biztonságos facilitálás gyakorlata

A facilitátor szerepe nem a „megmondás”, hanem a tanulási folyamat kísérése. **Használjunk traumatudatos nyelvezetet:** viselkedésekre fókuszáljunk, kerüljük a címkézést. Adjunk választási lehetőséget: a részvétel történhet szóban, írásban, rajzban, jegyzetben. Monitorozzuk az érzelmi állapotokat például gyors „hőmérőzéssel” (pl. „mutasd 0–5-ig kézjellel, mennyire érint meg a téma”), és reagáljunk empátikusan az erős vagy nagyon gyenge érintettségre (pl. mikroszünet, légzőgyakorlat, jégtörő gyakorlatok stb). A csoportdinamika védelme érdekében jelezzük: az erős érzések természetesek, helyük van, és van mód a szabályozásukra. A gyakorlatok során a cél nem a dramatizálás, hanem a kompetenciaépítés – a zaklatással való megküzdés tanulható, és tanítható.

Elő- és utókeret

A foglalkozások elején röviden ismertessük a célt („felismerni, megelőzni, kezelni”), valamint a folyamat menetét: lesznek helyzetleírások, közös gondolkodás, a részvétel formája pedig rugalmas. A beleegyezés elve itt is segít: a diák dönthet, hogyan és milyen mélységben kapcsolódik. A foglalkozás végén zárókört és anonim visszajelzési lehetőséget biztosítsunk (pl. papírdoboz, digitális úrlap), valamint – ha szükséges – utókövetést ajánljunk fel az érintetteknek.

Életkori illesztés

A beszélgetések hatékonyságának feltétele, hogy a nyelvezet, a példák és a helyzetek illeszkedjenek a diákok életkorához és tapasztalati szintjéhez. Alsó tagozatban a képek értelmezése, az alapérzelmek azonosítása és a „mi a jó/mi a bántó” típusú kérdések kerülnek előtérbe. Felső tagozatban már elmélyültebb szóbeli feldolgozásra, szerepek, dinamikák feltárására is lehetőség van, míg középiskolában a digitális tér és a társas hierarchiák tudatosítása válik kulcstémává. Ezt az életkori illesztést követi a kártyák nyelvezete is - van, ahol életkori ajánlást is megjelölünk.

Intézményi illesztés

A kártyacsomag nem helyettesíti az intézményi gyermekvédelmi protokollt, hanem abba illeszkedve használható. Fontos, hogy a facilitátor ismerje és alkalmazza az adott intézmény jelző- és esetkezelési rendszerét. Ha bántalmazás gyanúja merül fel, négy szemközti meghallgatás során gyűjtsünk be tényszerű információkat (ki? mit? mikor? hol?), majd jelentsük az illetékes személy(ek)nek (osztályfőnök, iskolai szociális segítő, pszichológus, intézményvezető). Ne ígérjünk titoktartást olyasmire, amire jogunk sincs, hiszen gyermekvédelmi helyzetben a felnőttnek jelzési kötelezettsége van, de erősítsük meg, hogy az érintett nem marad egyedül.

Intervenció és tudásmegosztás

A STOP! Bántalmazás csomag nemcsak érzékenyítésre, hanem konkrét megküzdési stratégiák közvetítésére is alkalmas. Tanítsunk beavatkozási formákat: hogyan lehet kortársként védelmezően fellépni (pl. témaváltás, elterelés, odalépés, kilépés a helyzetből, felnőtt bevonása), hogyan lehet online térben bizonyítékot menteni (képernyőkép, dátum, felhasználónév), vagy jelenteni és tiltani a sértő tartalmakat. **Ne csak azt mondjuk el, mit ne tegyenek, hanem azt is, hogy mit lehet, hogyan lehet!**

Gyakorlatok, felhasználási javaslatok

A következőkben bemutatjuk a foglalkozásra hangoló előkészítő gyakorlatokat, az egyes kártyatípusokhoz kapcsolódó javasolt feldolgozási módokat, valamint a foglalkozásokat levezető, témazáró ajánlásokat iskolai csoportok számára, életkori bontásban.

Készüljünk fel a témára – ráhangoló gyakorlatok

A zaklatás témája érzelmileg megterhelő lehet. A jó felvezetés célja, hogy pszichológiailag biztonságos teret nyújtson, közös nyelvet alakítson, és fokozatosan hangolja a csoportot: előbb általános helyzetekről beszélünk, csak később megyünk mélyebbre. Ennek része lehet rövid ismeretterjesztés, érték- és normatisztázás, illetve könnyű szerepvállalási formák (pl. kézjeles szavazás, állásvonal), mielőtt dramatikusabb vagy személyesebb gyakorlatok következnenek. Javasoljuk, hogy a **STOP! Bántalmazás** kártyacsomaggal való munka előtt mindenképpen végezzünk a diákokkal egy-egy ráhangoló feladatot!

Az alábbi összeállításban néhány ilyen javasolt gyakorlat olvasható.

Szülők vagy diákkal egyénileg foglalkozó szakemberek számára a fejezet végén jeleztük, mely gyakorlatok valósíthatók meg egy az egyben, vagy kisebb átdolgozással egyéni és páros munkaformában. Ilyen esetben a diáktársak szerepét a foglalkozást vezető felnőtt veszi át, a diák vele osztja meg véleményét, neki mutatja be megoldásait, illetve vele vitatja meg az eltérő nézőpontokat, szerepeket.

8-14 éveseknek

● **Biztonság**

A tanulóknak kiosztunk egy kis lapot (pl. A6-os méretben), és pár percben lerajzolják/felso-rolják azt, ami számukra a biztonságot jelenti – ez lehet egy hely, egy ember, egy tárgy vagy egy érzés. Ezután párokban megosztják egymással rajzuk tartalmát.

● **Palackforgatás**

Körben ülünk lehetőleg a padlón. Becsukott szemmel mindenki figyeljen az érzéseire – mit érez itt és most? Milyen érzések fogják el a téma (iskolai zaklatás) kapcsán? Majd egy üres palackkal kipörgetve meghallgatunk néhány beszámolót. Passzolni természetesen most is, ahogy minden gyakorlatnál, ér!

● **„Veled vagyok!” kör**

A foglalkozás indításaként a diákok körben vagy sorban ülve egymás után bemondják a mellettük jobbra ülő keresztnevét, majd hozzákapcsolnak egy egyszerű, bátorító, támogatást kifejező mozdulatot (pl. szív formázás, integetés, hüvelykujj-felmutatás, high five stb.).

● **„Igen–Talán–(Még) nem tudom” sarok**

A terem három sarkát megjelöljük. Rövid állításokat olvasunk fel, könnyedebbtől fokozatosan haladva a bullyingot közvetlenül érintő kérdésekig. A gyerekek a kérdéseket hallva helyezkedjenek a nekik megfelelő sarokba. Néhány önként jelentkező meg is indokolhatja a választását. Javasolt állítások fokozatossági sorrendben:

- Viccelődni nagyon jó!
- Sosem vicces, ha valakit kinevetnek.
- Szerintem a kedvesség fontosabb, mint az okosság.
- Aki kedves, sosem bánt másokat.
- Könnyen meg tudom különböztetni a viccet a bántástól.
- Nehéz nekem segítséget kérni, ha valami bánt.
- Volt már olyan, hogy valakit nem védtem meg, pedig kellett volna.
- Az, aki bánt másokat, valószínűleg belül ő maga is szomorú / rémült.
- Ha valaki nem szól senkinek a bántalmazásról, az azt jelenti, hogy gyáva.
- Előfordul, hogy a tanárok nem veszik észre, ha valakit zaklatnak.

● **Közös biztonsági szerződés**

A diákokkal közösen megfogalmazzuk, mi segíti a biztonságos légkört a zaklatás témájú foglalkozásokon (pl. „Végighallgatom a másikat”, „Nem nevetek ki senkit”, „Bármikor passzolhatok”, „Tiszteletben tartom mások véleményét”, „Ami itt elhangzik, az itt is marad – csak akkor mondom el máshol/másnak, ha azzal valakit megvédek vagy segítek neki.”). Ezeket egy nagy poszterre írjuk, majd közösen kidíszítjük, végül mindenki aláírja vagy ujjlenyomatával jelzi a közös vállalást. A posztert tegyük ki jól látható helyre, hogy bármikor visszacsatolhassunk rá a foglalkozások során.

14–18 éveseknek

● **Kompetenciavonal**

A teremben jelöljük ki egy hosszú képzeletbeli egyenest (pl. középen, faltól falig). Az egyik vége a maximális értéket, a másik vége a minimálisat jelenti. Néhány másodperces gondolkodás után a diákoknak az egyesével felsorolt állításainkra reagálva fel kell sorakozniuk az egyenes mentén attól függően, mennyire érzik magukat járatosnak, kompetensnek az adott kijelentést illetően. Csoport nyitottságától, aktivitásától függően 3-5 átrendeződést kérjünk maximum! Javasolt állítások:

- Tudom, hova fordulhatok segítségért, ha engem vagy mást bántanak.
- Tisztában vagyok az iskolai zaklatás lehetséges jogi következményeivel.
- Tudok legalább 5 módszert, amellyel zaklatási ügyeket kezelhetek.
- Van legalább 3 felnőtt a környezetemben, akihez zaklatás esetén bizalommal fordulhatok.
- Sokszor tapasztalok az iskolában / osztályon belül bántalmazást.
- Tudom, milyen fajtái vannak a zaklatásnak.
- Felismerem a jeleit, ha valakit zaklatás ér, akár szemtől szemben, akár online.
- Bátran kiállok másokért, ha igazságtalanságot látok.
- Biztonságban érzem magam a jelenlegi osztályközösségemben.
- Ismerem a különbséget konfliktus és bántalmazás között.

● **Nonverbális szereptükör**

5 önként jelentkező diáknak vagy párosnak (ez esetben 10 önként jelentkezőnek) 1-1 titkos szerepet adunk: zaklató, áldozat, áldozatot védelmező, zaklató csatlósa, szemlélő. Arra kérjük a diákokat, hogy néhány másodperc alatt idézzék fel a szerepüknek megfelelően viselkedő ember tipikus mozdulatait, gesztusait, mimikáját, testtartását, majd rövid gondolkodási idő után adják elő mindezt! Beszélni, hangot kiadni tilos! A többieknek (a szerepet nem játszó diákoknak) ki kell találnia, milyen szerepet láthatnak éppen.

● **Közösségi értékbank**

Készítsetek egy nagy közös plakátot, vagy rajzot a táblára „Értékbank” felirattal, ahová mindenki felragaszthat 2 általa választott pozitív értéket (pl. elfogadás, empátia, bátorság, őszinteség, tisztelet, segítségnyújtás, kiállás másokért, határok betartása), amelyet fontosnak tart a zaklatás megelőzése szempontjából. Ez lesz a csoport „közös érték-alapja”. Ezután egyesével, sorban mindenki odalép a bankhoz, és kiválaszt magának egy értéket, amely számára most a legfontosabb a zaklatás megelőzéséhez. Cserébe dobjon be egy cetlit a „kasszába”, rajta egy félelemmel,

hiányérzettel vagy rossz tapasztalattal, amitől szeretne megszabadulni a közösség érdekében (pl. csúfolódás, kirekesztettség, tehetetlenség, közöny, beszólások, félelem kiállni másokért). A választott értéket mindenki megtarthatja, elviheti magával – ez jelképezi a személyes felelősségvállalását a csoport jóllétéért.

● Zárjuk le!

A diákoknak egy-egy mondatkezdést adunk a zaklatás témájához kapcsolódva, majd arra kérjük őket, hogy fejezzék be a mondatokat írásban. A megoldásokat tetszőlegesen fel is olvashatják a többieknek. Javasolt mondatkezdések:

- „Azt szeretném, ha az osztályban soha többé...”
- „Én akkor érzem magam biztonságban, amikor...”
- „Ha látom, hogy valakit bántanak...”
- „Szerintem a zaklatás nem vicc, mert...”
- „A segítségkérés számomra azt jelenti, hogy...”
- „A legfontosabb dolog, amit egy felnőtt tehet...”
- „Egy mondat, amit jó lenne gyakrabban hallani az iskolában...”
- „Amit soha többé nem akarok senkitől hallani...”

● Kezdd el, én folytatom

Az előző gyakorlat nehezített verziója. Körben vagy sorban ülünk, és elindítjuk a sort egy be nem fejezett mondatral. A mellettünk ülő diák hangosan befejezi a mondatot, majd kitalál egy újabb befejezetlen mondatot a zaklatással kapcsolatban, amit a szomszédja egészít ki, és így tovább.

● A csoport szabálychartája

A diákokkal közösen készítsük el a csoport „Szabálychartáját” – egy olyan nyilatkozatot, amely meghatározza, hogyan szeretnénk egymással viselkedni ezekben az érzékeny témákban. Rövid bevezető után arra kérjük a csoport tagjait, hogy reflektáljanak: Mi segíti azt, hogy biztonságban érezzük magunkat egy beszélgetés során? Milyen viselkedések tesznek jót egy csoportnak, és mit érdemes kerülni? Egyéni vagy kiscsoportos munkában gyűjtjük össze a javaslatokat, majd közösen kiválasztjuk azt a 8–10 pontot, amelyet a csoport valóban fontosnak érez. Javasolt tartalmi elemek:

- kölcsönös tisztelet, meghallgatás és titoktartás elve;
- ítélezésmentes légkör megtartása;
- a passzolás és a szünetkérés lehetősége;
- aktív figyelem és empátia gyakorlása;
- a biztonság és beavatkozás közötti határvonal (pl. „Ha úgy érzem, valaki veszélyben van, szólok egy felnőttnek”).

A véglegesített szabályokat egy közös poszterre írjuk fel, amit a diákok saját kézjegyükkel hitelesítenek. A diákok kedvük szerint feldíszíthetik a chartát olyan szimbólumokkal, szavakkal, idézetekkel, amelyek számukra a biztonságot és elfogadást jelentik. A posztert a foglalkozás(ok) helyszínén jól látható helyre tegyük ki – emlékeztetve mindannyiunkat arra a szándékra, hogy felelősséggel és tisztelettel vagyunk jelen egymás mellett.

Egyéni foglalkozás keretében megvalósítható gyakorlatok

- átdolgozás nélkül használható gyakorlatok: **Biztonság; Zárjuk le!**
- kisebb átdolgozással vagy alternatívákkal helyettesítve használható gyakorlatok:
 - **Palackforgatás** – itt a palackot használjuk mikrofonként: először a szülőnél, segítő felnőttél legyen a „mikrofon”, ő számoljon be a gondolatairól, érzéseiről, majd adja át a diáknak. A palack-mikrofon az egész foglalkozás alatt jelképezheti a szó átvételét, illetve a hozzászólási szándékot, ezzel elkerülve, hogy egymás szavába vágjunk.
 - **„Veled vagyok” kör** – a kör helyett készíthetünk egyedi képet, szimbólumot, amely szavak nélkül is kifejezi: együttérzünk a másikkal, támogatjuk őt. Ezt a foglalkozás bármely pontján felnyúthatjuk támogatásul.
 - **„Igen–Talán–(Még) nem tudom” sarok; Kompetenciavonal** – sarok és vonal helyett Igen, Talán, (Még) nem tudom szavazópapírokat használunk.
 - **Nonverbális szereptükör** – hol a felnőtt, hol a gyermek választ egy-egy tipikus szerepet, melyet a másik fél játszik el.

Kártyatípusok bemutatása és alkalmazási javaslatok

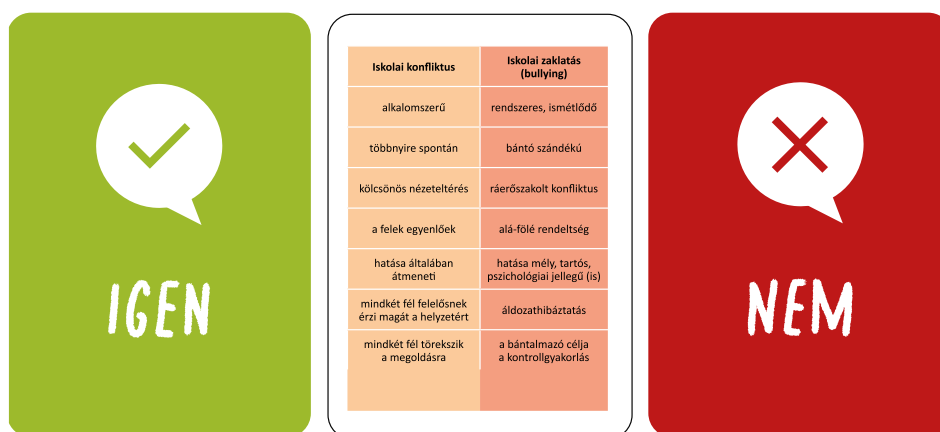
A *STOP! Bántalmazás* kártyacsomagban található különböző kártyatípusok fokozatosan épülnek egymásra: a fogalmi alapozástól (zaklatás típusok) a megküzdési stratégiák ismertetésén és véleményalkotáson át, a szerepek és döntési helyzetek feldolgozásán keresztül a konkrét beavatkozási lehetőségek megerősítéséig. A témában kezdő csoporttal (vagy egyéni foglalkozás esetén diákkal) – különösen, ha első alkalommal dolgozunk együtt a zaklatás témájával – érdemes a segédfüzetben megadott sorrendet követni. Ez biztosítja, hogy közös nyelvet és értelmezési keretet alakítsunk ki, amelyre később bátran lehet építeni mélyebb, összetettebb helyzeteknél is. Az egyes kártyatípusokon belül javasolt gyakorlatok szintén a feldolgozás mélységének, komplexitásának és/vagy időrendiségének megfelelő sorrendbe vannak rendezve.

Rutinosabb, már képzettebb diákoknál, összeszokottabb közösségeknél – ahol korábban is foglalkoztak már a témával, vagy kialakult a bizalom és a közös fogalomhasználat – lehetőség van a kártyák és gyakorlatok tetszőleges sorrendben, fókuszban való alkalmazására. Ilyenkor rugalmasan választhatunk egy-egy kártyatípust egy aktuális helyzethez, iskolai eseményhez vagy csoportdinamikai kérdéshez igazítva, akár önálló gyakorlatként is.

A facilitátor felelőssége, hogy érzékenyen, a diákok aktuális szükségleteit figyelembe véve döntsön a gyakorlatok sorrendjéről és mélységéről.

Fontos: egy olyan közösségben, ahol erőteljesen jelen van a bántalmazás és rögzült a szereprendszer, a *STOP! Bántalmazás* kártyával való közös foglalkozás nem helyettesíti az egyéni munkát az áldozatszerepbe szorult gyerekekkel és a bántalmazó viselkedést folytatókkal.

1) SEGÉDKÁRTYÁK (12 db kisméretű kártya)



A Segédkártyák egyik oldala szavazókártyaként, másik oldala táblázatos „puskaként” szolgál az iskolai konfliktus és a bántalmazás megkülönböztetésében. Bármikor, amikor a diákoknak eldöntendő kérdéseket teszünk fel (igen/nem, egyetértek/nem értek egyet stb.), bátran alkalmazzuk a szavazókártyákat, ezzel elkerülve az egymás (akár akaratlan) befolyásolását. Az összehasonlító táblázat majd a *Helyzetgyakorlatoknál* kap szerepet.

2) ZAKLATÁS TÍPUSAI (4 db nagyméretű kártya)



A zaklatás formái sokfélék lehetnek – megkülönböztethetjük például a bántalmazás eszköze (fizikai, verbális, kapcsolati, szexuális, digitális), célpontja (egyén vagy csoport), vagy a tér (online vagy offline) alapján. A **STOP! Bántalmazás** kártyacsomagban az iskolai környezetben leggyakrabban előforduló négy megjelenési formára fókuszálunk: fizikai, szóbeli, szociális/társas és cyberbullying.

Ezek a típusok könnyen értelmezhetőek a diákok számára, és segítenek abban, hogy jobban átlássák, milyen formákban jelenhet meg

a bántás az iskolai környezetben – sokszor anélkül, hogy azonnal tudatosulna bennük. A típusok elkülönítése nem öncélú: támogatja a differenciált megbeszélést, a pontos felismerést és a megfelelő segítségnyújtást.

A négy nagy kártya vizuális és fogalmi kapaszkodót nyújt a beszélgetésekhez: segítenek rendszerezni a tapasztalatokat, és lehetőséget adnak arra, hogy a gyerekek megosszák, melyikkel találkoztak már – akár elszenvedőként, akár megfigyelőként.

Alkalmazási javaslatok

• Mi látok a képen?

Takarjuk le a kártyák képes oldalán lévő szöveget (pl. előre leragaszthatjuk post-ittel, vagy beszkenelve ki is vetíthetjük a képeket). A diákok önként jelentkezés útján próbálják meg kitalál-

ni, mit ábrázolhatnak a képek. Fontos, hogy ne kiabálják be a megoldást, hanem csak szólításra válaszoljanak, a többiek pedig (pl. a szavazólapok felnyújtásával vagy kézfeltétellel) szavazzanak arról, hogy egyetértenek-e a megoldással, vagy sem.

- **Mit tudok a zaklatásról?**

A diákok négy fős csoportokban (esetleg párokban) dolgoznak. Mindenki húz egy zaklatási típust, elolvassa a kártyán szereplő leírást, értelmezi az illusztrációt, majd fejből megosztja a többi csapattaggal a tanultakat.

- **Például?**

Miután a fogalmi kereteket tisztáztuk, mindenki találjon ki egy-egy konkrét példát a különböző zaklatási típusokra, majd aki szeretné, ossza meg másokkal! Fontos, hogy kitalált, nem pedig valós esetet írjanak!

- **Mi a véleményem?**

A kártyák másik oldala beszélgetésindító, véleményfeltáró kérdéseket tartalmaz. A már meglévő csoportok (vagy párok) vitassák meg a kérdéseket. Ezután önként jelentkezés alapján osztályszinten is megbeszélhetjük, kinek mi az álláspontja. Javaslat: nem muszáj minden kérdést egyszerre, egy foglalkozáson belül megválaszolni, csoporttól, életkortól függően haladhatunk úgy is, hogy minden foglalkozás elején megvitatunk 1-1 kérdést a lapok hátoldaláról.

Egyéni foglalkozás keretében megvalósítható gyakorlatok

A fenti gyakorlatok mindegyike alkalmazható kisebb módosítással egyéni és páros munkaformában is.

3) MEGKÜZDÉSI STRATÉGIÁK (10 db nagyméretű kártya)



A zaklatás gyakran azért marad válasz nélkül, mert a gyerekek nem tudják, milyen lehetőségeik vannak a megküzdésre, vagy félnek, hogy bármely reakció visszaüt. A Megküzdési stratégiák kártyákkal a tanulók az életkoruknak, adott kontextusnak megfelelő, konkrét stratégiákat ismerhetnek meg bántó helyzetek kezelésére. A kártyák célja, hogy biztonságos keretek között begyakorolhatóvá tegyék a hatékony válaszreakciókat, és bővítsék a tanulók önvédelmi és megküzdési eszköztárát. Fontos, hogy a tanulók megtapasztalják: lehet és szabad is biztonságos,

hatékony módon reagálni – és nincsenek egyedül, amikor lépnek.

A kártyák 4 megküzdési stratégián belül (*Azonnali, magabiztos reakciók; Helyzetelhagyó reakciók; Segítségkérő és támogató reakciók; Belső erősítő technikák*) összesen 10 módszert mutatnak be.

Alkalmazási javaslatok

Az alább bemutatott gyakorlatokat érdemes sorrendben végezni.

● **Módszersoroló**

A Megküzdési stratégia kártyákat helyezzük el úgy a diákok elé, hogy csak a stratégia fő kategóriája legyen látható – a képes oldal lefelé nézzen. Minden csoport/pár kapjon egy-egy stratégiát, tehát 2 vagy 3 kártyát. A diákok megpróbálják kitalálni, milyen konkrét módszerek vagy technikák tartozhatnak a kapott stratégia alá. Mit jelenthet számukra a stratégia neve? Mikor lehet hasznos ez a stratégia? Milyen példát tudnak elképzelni?

● **Képrejtvény**

Megfordítjuk a kártyákat úgy, hogy a képi oldala legyen felfelé. A megküzdési technikák nevét és leírását előzetesen papírral takarjuk le. A diákok a képet összevetik a Módszersoroló gyakorlatban összegyűjtött módszerekkel – passzol valamelyikhez? Ha nem, milyen megküzdési technikát mutathat be a kép?

● **Példasoroló**

Most fedjük fel a módszerek szöveges bemutatását is. A csoportok (vagy párok) olvassák el és tanulják meg a kapott technikákat, és írásban gyűjtsenek olyan bántalmazási helyzeteket, amelyekben hatékonyan találják az adott módszert!

● **Csoportforgó**

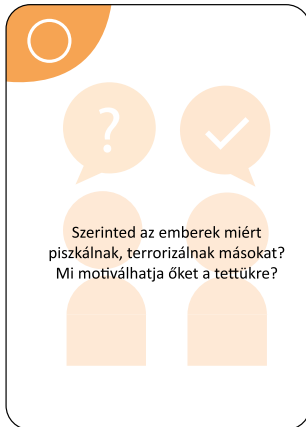
Miután a csoportok tagjai elsajátították a kapott stratégiához tartozó módszereket, és alkalmazási lehetőségeket is gyűjtöttek, minden csoport vagy páros egymás után megtanítja a többi csoportot az általa megismert megküzdési stratégiára. Ennek módja lehet frontális (egy csoport mindenkit egyszerre tanít), vagy vándorolhatnak is a csoportok egyiktől a másikig. Négy fős csoportok esetén ez 4 körben zajlik:

- I. az 1. csoport megtanítja a 2.-at: 1→2; 3→4
- II. 2→1; 4→3
- III. 3→1; 1→4
- IV. 1→3; 4→1

Egyéni foglalkozás keretében megvalósítható gyakorlatok

A Csoportforgót kivéve a fenti gyakorlatok mindegyike alkalmazható kisebb módosítással egyéni és páros munkaformában is.

4) VITAKÁRTYÁK (30 db kisméretű kártya)



A **STOP! Bántalmazás** kártyacsomag Vita-kártyái a közös gondolkodás, a megbeszélés és az érvek ütköztetésének eszközei. Céljuk, hogy a diákok megvizsgáljanak különféle dilemmákat, nézőpontokat, és együtt alakítsanak ki olyan közösségi normákat, amelyek a biztonságos, támogató iskolai környezetet szolgálják.

A Vitakártyák elősegítik:

- az érvelés és kritikai gondolkodás fejlődését;
- a bizonytalan vagy tabusított témák nyílt, biztonságos feldolgozását;
- a csoporton belüli normák közös megfogalmazását és megerősítését;
- a felelős gondolkodásmód kialakulását.

A kártyák bal felső sarkában kétféle jelzés található:



a kérdés bármely korosztállyal feldolgozható;



a kérdés összetettebb, érzékenyebb témát érint, vagy elvont, fogalmi gondolkodást igényel, ezért elsősorban 12 éves kor felett ajánlott.

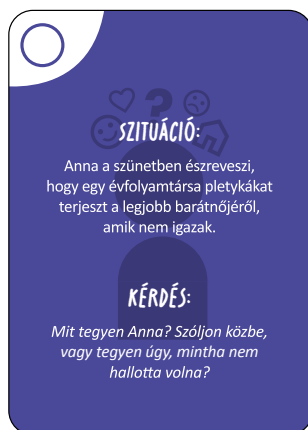
Alkalmazási javaslat

A kártyák kérdéseinek megvitatását tantermi foglalkozásnál kiscsoportos munkában javasoljuk végezni, ahol mindenki szót kaphat, majd közös megbeszéléssel zárni a kört, hogy a különféle álláspontokat és érveket reflektíven összegezhessük. A kérdések tetszőleges sorrendben megbeszélhetők – javasoljuk a kérdéssel lefelé fordítást, majd a pakliból tetszőleges kártya kihúzását. A viták során érdemes a **szavazókártyákat (igen/nem)** is használni. A foglalkozásvezető feladata, hogy támogassa a sokszínű vélemények felszínre kerülését, miközben keretet és biztonságot ad a párbeszédhez. Fontos, hogy a diákokat érvelésre buzdítsuk, és felhívjuk a figyelmet az értő figyelem, a gondolkodás megosztásának és egymás szempontjainak meghallgatásának betartására.

Egyéni foglalkozás keretében megvalósítható gyakorlatok

A Vitakártyák egy az egyben használhatók egyéni, illetve páros munkaformában is – ebben az esetben a felnőtt kérdez, a gyermek válaszol, de akár felváltva is végezhető.

5) FORGATÓKÖNYVEK (30 db kisméretű kártya)



A Forгатókönyv kártyák valóságyszerű iskolai szituációkat jelenítenek meg, amelyek segítenek a diákoknak megérteni a kortársbántalmazás összetett dinamikáját. A kártyák egyik oldalán illusztráció látható, amely önmagában is használható projektív beszélgetés indítására (pl. „Mi történik ezen a képen?”, „Mit érezhetnek a szereplők?”). A másik oldalon szöveges helyzetleírás és egy kapcsolódó kérdés található, amely konkrét döntési szituációt vagy dilemmát vet fel. A kártyák fókuszában a szereplők közötti viszonyrendszer, a társas

szerepek felismerése (pl. bántalmazó, áldozat, csatlós, tétlen szemlélő, védelmező), valamint a beavatkozási lehetőségek állnak.

A forgatókönyv kártyák célja:

- a nézőpontváltás gyakorlása („Mit érezhet a másik?”, „Mi történne, ha...?”);
- a helyzetérzékenység és empátia fejlesztése;
- a diákok döntéshozatali kompetenciájának erősítése;
- a biztonságos és felelős beavatkozási stratégiák tanítása.

A feldolgozás során a pedagógus vagy facilitátor segíthet megvilágítani, hogy a legtöbb helyzet nem fekete-fehér, és a gyerekeknek lehetőségük van nemcsak megérteni, hanem alakítani is a közösségük működését – akár kis lépésekkel, egy odafordulással, egy mondattal, egy döntéssel.

A kártyák bal felső sarkában kétféle jelzés található:



a kérdés bármely korosztállyal feldolgozható;



a kérdés összetettebb, érzékenyebb témát érint, vagy elvont, fogalmi gondolkodást igényel, ezért elsősorban 12 éves kor felett ajánlott.

Alkalmazási javaslatok a kártyák illusztrációihoz

A következő gyakorlatok szabadon kombinálhatók a tanulók életkorához, fejlettségi szintjéhez és aktuális igényeihez igazítva. A cél minden esetben az, hogy a képi szituációk érzelmi biztonságban, értelmezhető és aktív formában váljanak tanulási lehetőséggé. Fontos, hogy a diákok csak a kártyák képi oldalával dolgozzanak, a szöveges helyzetleírást ne olvassák el előre!

• Adj címet!

A diákok csoportban dolgozva egy vagy több képes kártyának 1-1 címet adnak (pl. „Kiközösítve”). Ezután a szavazókártyák segítségével megszavaztatjuk a csoportokkal, hogy melyik címet találják a legtalálóbbnak/legkifejezőbbnek – saját maguk által adott címre nem szavazhatnak.

- **Érzelem – kép párosítás**

A diákokkal előre összegyűjtünk annyiféle érzelmet, ahányat csak fel tudnak sorolni. Ezután párban dolgozva egy kártyát húznak és megbeszélik, melyik érzelem illik legjobban a szereplőkhöz, és megindokolják választásukat.

- **„Mit látok én – mit érezhet ő?”**

A diákok egy kártyát választanak, majd röviden leírják, mit látnak rajta, és mit érezhetnek, gondolhatnak szerintük a szereplők. Mi lehet a történet előzménye vagy folytatása? Ezután megfordítják a kártyát, és ellenőrzik, mennyiben egyezik vagy különbözik a saját forgatókönyvük a leírtakhoz.

- **Gondolatbuborék**

A tanulók a képen látható szereplők gondolatait, belső mondatait fogalmazzák meg, rajzban vagy szóban megjelenítve.

- **Kép-interjú**

Az egyik tanuló szakértői szerepbe helyezkedik, és kiválaszt egy kártyát, társa pedig riporterként interjúkérdéseket tesz fel neki, pl.: „Mi történik a képen? Milyen gondolatokat, érzelmeket köthetünk a kép szereplőjéhez? Milyen tipikus bántalmazási szerepeket tud beazonosítani? Mit javasolna ebben a helyzetben az áldozatnak/zaklatónak?” stb. Ezután új kártyát húznak és szerepet cserélnek.

- **Élőkép**

A kiscsoportok egy kiválasztott kártya jelenetét élőképben, 1 perces jelenetben megelevenítik, majd három különböző lehetséges befejezést gondolnak ki és jelenítenek meg: mi történik, ha senki nem reagál; ha egy kortárs közbelép; ha egy felnőtt lép közbe. Ezt követően közösen megbeszéljük, milyen érzés volt számukra a 3 alternatívában megjeleníteni az egyes szereplőket? Melyikben érezték magukat legjobban? Miért?

Alkalmazási javaslatok a kártyák szöveges helyzetleírásához

- **Kérdés-válasz**

A tanulók húznak egy kártyát, elolvassák a helyzetleírást, és egyénileg megválaszolják a kártyán olvasható gondolatébresztő kérdést, melyet ezt követően közösen is megbeszélünk velük.

- **Mi lenne, ha...?**

A tanuló (vagy tanulópár) elolvassa a szituációt, és megfogalmaz két lehetséges választ: Mit tenne most az áldozat? És mit tenne akkor, ha biztos lenne benne, hogy támogatást kap? Ez segít tudatosítani a félelmeket és belső gátaikat.

- **Bátorság-skála**

A tanulók skálán (0-10) megjelölik, mennyire lenne nehéz számukra beavatkozni az adott szituációban. Mely forgatókönyv kezelése/megoldása jelentené számukra a legkisebb akadályt? Melyik a legnagyobbat? Miért? Önként jelentkezők megoszthatják a gondolataikat. Fontos, hogy normalizáljuk a bizonytalanságot, hiszen az aggodás, félelem mind természetes érzelem egy bántalmazási helyzetben.

• Jó tanács

A diákok írjanak egy levelet / emailt / chat üzenetet jó szándékú tanácsaikkal, megoldási javaslatokkal, mintha az adott kártyán szereplő szituáció bántalmazottja a segítségüket kérné: „Mit tennél a helyemben?” Az anonim leveleket be is gyűjthetjük informálódás, helyzetkép céljából.

• Szerepcsere

A diákok párokban húznak egy kártyát. A párok egyik tagja felveszi a zaklató, a másik tagja pedig az áldozat szerepét. Együtt megírják a párbeszédet és a szituáció forgatókönyvét, eljátsszák a helyzetet, majd szerepet cserélnek. Fontos, hogy minél jobban igyekezzenek átélni a szerepeket, képzeljék bele magukat a helyzetbe! Utána beszéljük meg közösen, kinek milyen élmény volt, milyen érzései, gondolatai támadtak a bántalmazó, és milyenek a bántalmazott szerepében?

• Megküzdök a helyzettel!

A csoport/pár kiválaszt egy forgatókönyv-kártyát, elolvassák a helyzetet és a hozzá tartozó kérdést. Ezután megvizsgálják a Megküzdési stratégia kártyacsomagot, és kiválasztanak 1–2 olyan stratégiát, amellyel szerintük a leghatékonyabban meg lehetne oldani az adott helyzetet (pl. humor, ignorálás, támogató felnőtt bevonása stb.). Ezt követően felolvassák a többi csoport számára a helyzetleírást, majd megindokolják, miért éppen az adott stratégiá(k)ra esett a választásuk. A többi csapat szavazókártyával jelezheti egyetértését, vagy egyet nem értését – utóbbi esetben mutassák is be, ők melyik stratégiát tartják megfelelőbbnek és miért.

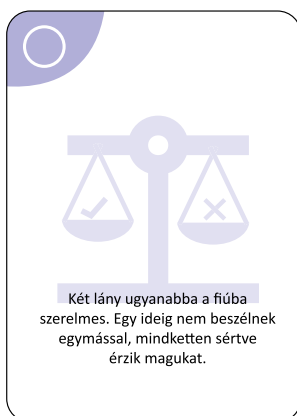
• Saját történetem

A tanulók leírják vagy megosztják, volt-e a választott kártyán szereplő helyzethez hasonló élményük akár szemlélőként, akár érintettként. Fontos, hogy biztosítsunk döntési lehetőséget: aki szeretné, felvállalhatja és megoszthatja a többiekkel a történetét, de arra is legyen lehetőségük, hogy közvetlenül a tanárnak nyújtsák be a helyzetleírást papíron, illetve itt is érvényes a passzolási lehetőség. A feladatot csak akkor alkalmazzuk, ha már biztonságos légkör és kialakult bizalom van a csoportban.

Egyéni foglalkozás keretében megvalósítható gyakorlatok

Az Élőképet kivéve a fenti gyakorlatok mindegyike alkalmazható kisebb módosítással egyéni, illetve páros munkaformában is.

6) ZAKLATÁS VAGY SEM? ISKOLAI HELYZETGYAKORLATOK (30 db kisméretű kártya)



Ezen a kártyákon röviden bemutatott iskolai élethelyzetek szerepelnek. A diákok feladata, hogy eldöntsék: iskolai konfliktusról vagy bántalmazásról (zaklatásról) van-e szó. A kártyák célja a fogalmi tudás elmélyítése, a jellegzetes különbségek felismerése, és a kritikai gondolkodás fejlesztése. A beazonosításban segíthet a **Segédkártya táblázatos oldala**, amely a két fogalom (konfliktus és zaklatás) főbb ismérveit hasonlítja össze. A konfliktus bullyingtól való megkülönböztetését bővebben bemutattuk a **Fogalmi keretek** című részben.

Fontos hangsúlyozni: nem minden konfliktus zaklatás!

A fogalmi tisztázás segít megelőzni a túlérzékeny reakciókat, túlkapásokat is. Ha minden sérelmet vagy összezördülést zaklatásként címkézünk, az elhomályosítja a valódi bullying eseteket – épp ezért fontos, hogy a diákok tanulják és gyakorolják az arányos helyzetértelmezést és reális megkülönböztetést. A helyzetgyakorlatok ehhez nyújtanak segítséget.

A kártyák bal felső sarkában kétféle jelzés található:



a helyzetleírás bármely korosztály számára releváns;



a helyzetleírás jellegéből, előfordulásából adódóan elsősorban 12 éves kor alatt ajánlott;



a helyzetleírás jellegéből, előfordulásából adódóan elsősorban 12 éves kor felett ajánlott.

Alkalmazási javaslatok

A kártyák elsődleges felhasználási módja annak eldöntése, hogy az adott helyzetleírás vélhetőleg zaklatást mutat be vagy sem. A feladat során a tanulók **szavazókártyával** is kifejezhetik álláspontjukat. Ez lehetővé teszi az aktív, mindenkit bevonó feldolgozást, miközben a csoportdinamikában is megjelenik, hogy egy adott helyzet megítélése gyakran nem egyértelmű – ezért fontos az indoklás és a közös gondolkodás. A szavazást követően a facilitátor segíti a szempontok rendszerezését: milyen jelek mutattak az adott helyzetben bántalmazásra, és mik utalhattak inkább konfliktusra?

Ezen felül a Forgatókönyv kártyák szöveges helyzetleírásánál javasolt gyakorlatok itt is alkalmazhatók.

Egyéni foglalkozás esetén mindkét félnél legyen szavazókártya (és segédlet), és javasolt felváltva haladni – az egyik szituációt a felnőtt olvassa fel és dönt arról, hogy konfliktusról vagy iskolai zaklatási esetről van-e szó szerinte, és a gyermek jelzi egyetértését vagy egyet nem értését a szavazókártyák segítségével; majd cserélnek.

Megoldókulcs

Az alábbiakban az egyes helyzetgyakorlatok javasolt megoldásait mutatjuk be, melyek arra a kérdésre válaszolnak, hogy az adott szituáció zaklatásnak minősül-e, vagy sem?

12 éven felülieknek ajánlott helyzetgyakorlatok:

1. Robi népszerű fiú az osztályban. Tudja, hogy jó barátja, Laci régóta fülig szerelmes egy lányba. Robi titokban teszi neki a szépet, mígnem összejönnek.

Ebben a formában nem, mert Robi nem közvetlenül bántja Lacit, de azzal, hogy tudta, mit érez a barátja, megsérti a bizalmat, ezért mindenképpen megoldandó konfliktus. Amennyiben viszont Robi becsmérli is, vagy cukkolja a helyzettel a barátját, már zaklatás irányába mozdul a helyzet.

2. Egy iskolai levelezőcsoportban egy tanár képe kering, az egyik ismert filmsorozat negatív szereplőjének ábrázolva.

Igen, online zaklatási esetről van szó, melyben a tanár személyiségi jogai sérülnek.

3. Egy diákról néhányan tudják, hogy a tiltott és veszélyes ELF bar-t értékesíti titokban az iskola egyik mosdójában, és az ismerőseit vételre buzdítja. Pedagógus még nem tud a dologról.
- Nem zaklatás, de bűncselekmény, amely veszélyezteti az iskolai közösség tagjait, így fegyelmi és jogi következményeket is vonhat maga után.
4. Egy iskolai baráti társaság egymást feltűzelve telefújja graffitivel az iskola egyik félreeső ablakát.
- Nem, ebben az esetben iskolai szabályszegésről, szándékos rongálásról van szó.
5. Lala megzsarolja barátját, Jocit, hogy ha nem segít neki feltörni és obszcén képekkel teleragasztani egy osztálytársuk iskolai szekrényét, akire Lala pikkel, akkor elárulja az osztályfőnöknek, hogy Joci hamisítja a szülői igazolásokat.
- Többszörös zaklatás (Joci zsarolása, az osztálytárs zaklatása) és bűncselekmény (hamisítás) is fennáll ebben a helyzetben.

12 éven aluliaknak ajánlott helyzetgyakorlatok:

6. Ákos minden nap azzal viccelődik, hogy Dani milyen lassú testnevelésórán. Folyton „csigának” hívja, és kifigurázza a mozgását, amit többen is utánozni kezdenek. Amikor focihoz kell csapatot alkotni, Ákost sosem választják be, mondván, hogy csak hátráltatná őket a játékban.
- Zaklatásról van szó, mert a csúfolás ismétlődő, rosszindulatú és szándékos.
7. Brigi véletlenül kiborítja Móni vízfestékét rajzórán. Móni dühösen rászól: „Ne nyúlj a cuccomhoz!” Mindketten segédkeznek a festék feltakarításában.
- Nem zaklatás, mert bár vannak indulatok, mindketten igyekeznek megoldani a problémát, és a konfliktus is egyszeri.
8. Két fiú mindig azon vitatkozik, hogy ki legyen a csapatkapitány a focihoz vagy a kidobóshoz. Néha össze is vesznek emiatt.
- Nem, mert bár visszatérő a konfliktus, kölcsönös is, és nem történik szándékos bántalmazás, nincs alá-fölé rendeltség.
9. Társasjátékozás közben Zsuzsi és Andi összevesznek, hogy ki csalt. Hosszasan vitatkoznak, de másnap újra együtt játszanak.
- Ebben az esetben egyszeri vitáról van szó, melyet külső segítség nélkül is rendezni tudtak a felek.
10. Feri egyik szeme körül nagy, sötét anyajegy látható. Az osztály nagy része egyik reggel kalóz maszkban ülve várja az órát, és amikor Feri belép a terembe, vihogni kezdenek. Néhányan védelmükbe veszik Ferit, mondván, hogy „Ez szemétség volt.”
- Társas zaklatásról van szó, hiszen a sértő vicc szándékos célja Feri kigúnyolása, ráadásul olyan testi jellemző miatt, amiről nem is tehet. A kollektív zaklatás nagyon veszélyes az ádozatra nézve!

Korcsoporttól függetlenül ajánlott helyzetgyakorlatok:

- 11.** Osztálykiránduláson ebédnél mindenkinek egy szelet sütemény jut. Józsi hirtelen felkapja a vele egy asztalnál ülők sütijét, és összenyalja őket, hogy mind az övé legyen.
- Mivel egyszeri, helyzeti viselkedésről van szó, nem zaklatás, hanem iskolai konfliktus – azon belül is egy közösségi szabályokat sértő, antiszociális viselkedés.
- 12.** A diákok nyári szünetből visszatérve meglepődve tapasztalják, hogy Melinda rengeteget fogyott és meg is nyúlt a nyáron. Az egyik lány odasúg a másiknak: „Deszka!”. Melinda meghallja és elkenődik. A csúfolódó lány utólag bocsánatot kér.
- Nem, mert a pillanat hevében történt, és látható az igyekezet a konfliktus megoldására.
- 13.** Csabi és Bazsi haverok, sokat lógnak együtt. Mindketten nagyszájúak, folyton ugratják egymást. Egyikük magas, vékony, másikuk alacsony, zömök, ezért „Ropi”nak és „Golyónak”nak becézik egymást.
- Nem, mert az ugratás kölcsönös, nincs alá-fölérendeltségi viszony. Ez nem konfliktus, és nem is zaklatás.
- 14.** Bori elejti a szemüvegét az udvaron, és az egyik nagyfiú rálép. A szemüveg összetörik. A fiú azt mondja, véletlen volt, de kiröhögi a síró lányt.
- Igen, mert a fiú viselkedéséből nem derül ki, hogy valóban véletlen baleset történt, vagy szándékos rongálás. Ráadásul nem mutat hajlandóságot a probléma megoldására, és a kinevetéssel csak még rosszabb helyzetbe hozza az áldozatot.
- 15.** Dóra és Szilvi barátnők. Mindketten színésznek készülnek, ezért szavalóversenyekre járnak. Minden alkalommal, amikor Dóri nyer, Szilvi mindenkinek azzal magyarázza a sikerét, hogy csak azért eredményes, mert csinos és bejön a zsűrinek, nem azért, mert tehetségesebb volna, mint ő.
- Igen, mert a magyarázat öncélú és rosszindulatú Dórira nézve, ami mivel rendszeres, nagyon romboló hatással járhat a lány önbizalmára.
- 16.** Két lány ugyanabba a fiúba szerelmes. Egy ideig nem beszélnek egymással, mindketten sértve érzik magukat.
- Nem, mert bár a konfliktus tartós, de nincs mögötte szándékos rosszindulat, a résztvevők egyenlő felek.
- 17.** Egy haveri társaságban Levi mindig nagyon segítőkész, ha valamit el kell intézni, vagy segíteni kell. Például mindig ő áll sorba a büfében a barátai helyett is, ő szedi össze a labdát a többieknek, ha teniszeznek stb. A társaság hangadója egy idő után „Csicskának” szólítja, és úgy is kezeli Levit.
- Igen, mert az erőegyensúly ezzel felborult, Levi alárendelt, megalázó helyzetbe kényszeríti. A hecc egyoldalú, bántó, és folyamatos, így zaklatásnak minősül.

- 18.** Kata igazi vezéregyéniség az osztályban, jó tanuló, a tanárok elégedettek vele, és sok barátja van, akikkel sok időt tölt. Szeret másokat irányítani, és ha valakire megsértődik, a baráti körétől is elvárja, hogy ne beszéljenek vele. „Hülyékkel nem beszélünk!” - utasítja ilyenkor a többieket.

Igen, mert Kata többször is öncélú és a sértett felet kiközösítő manipulációs technikát alkalmaz. A kiközösítés, erre való buzdítás súlyos károkat okoz a kiközösített lelki világában!

- 19.** Az osztályba új gyerek érkezik, egy kínai-magyar fiú. A többiek vicceskedve pöszén beszélnek hozzá, és „Ócó Pici”-ként becézik őt. Etika órán a tanár a kiközösítésről, rasszizmusról mutat be sokkoló interjúkat. Az órát követően az osztály többé nem viccelődik a fiú kiejtésével és származásával.

Már nem, mert a tanár helyzetfelismerésének és gyors reagálásának köszönhetően a diákok felismerték, hogy ártatlannak hitt ugratásuk valójában enyhe zaklatás, ami bántó és sértő lehet az új fiúnak.

- 20.** András úgy érzi, pikkel rá a matektanár, mert nem megy neki túl jól ez a tárgy. Többször bántó megjegyzéseket téve osztja ki neki a dolgozatát, és egyszer oda is súgja neki: „Túlságosan gyenge vagy ehhez az iskolához.”

Igen, mert a tanár szándékosan és ismétlődően, bántó szándékkal minősíti a tanulót, megbélyegezve őt, ahelyett, hogy jobb teljesítményre motiválná.

- 21.** Andi az utóbbi időben nagyon megváltozott: eddig sorra járta a zongoraversenyeket, gálákat, ebben a tanévben azonban még zongorához is alig ül. A tanára gyakran noszogatja, hogy ne hagyja veszni a tehetségét, a sok gyakorlást. Andinak elege van ebből, arra panaszkodik, hogy a tanár rászállt.

Nem, mert a tanár célja nem a megszegyenítés vagy az elnyomás, hanem a motiválás. Ha a „noszogatás” bántóvá, megszegyenítővé, vagy rendszeresen nyomasztóvá válna, akkor a zaklatás irányába is elmozdulhat a helyzet.

- 22.** Reni hajlamos a puskázásra, lesésre, ezért tanára dolgozatíráskor közvetlenül a tanári asztal elé ülteti, padtárs nélkül. Reni szerint ez nyilvános megszegyenítés.

Önmagában ez nem zaklatás, mert csak az iskolai szabályok betartására irányul a tanár tette. Ha bántó megjegyzésekkel társulna, átfordulhat szóbeli bántalmazásba a helyzet.

- 23.** Egy fiúcsoport minden találkozáskor odakiált a folyosón a hosszú hajú Palinak: „Paulina!”. Pali ilyenkor maga is a többiekkel nevet, de a szüneteket egyre gyakrabban a mosdóban vagy a teremben tölti.

Igen, ez szóbeli zaklatási forma - rendszeres, öncélú, és a másikat rosszindulatúan címkéző tett. Bár Pali látszólag benne van a viccben, az, hogy kerüli a találkozást a többiekkel, arra utal, hogy számára bántó és megalázó a helyzet.

- 24.** Több diák panaszolja a szüleinek, hogy angol órákon nem lehet tanulni, mert egy ikerpár folyamatosan járkál a teremben, inzultálja a többieket, és figyelmen kívül hagyja a tanárt.
- Igen, tudatos és visszatérő zaklatásról van szó, melyben az osztály tagjainak zavartalan tanuláshoz való jogai is sérülnek.
- 25.** Az egyik diák testnevelés órák előtt az öltözőben rendszeresen fényképeket készít társairól, azok tudta és beleegyezése nélkül.
- Igen, a tett rendszeres, tervezett és öncélú, mellyel a diák személyiségi jogokat sért.
- 26.** Zita sajátos nevelési igényű tanuló, aki olvasási nehézségekkel küzd. Olvasás alóli szakértői felmentése ellenére az egyik tanára rendszeresen arra utasítja, hogy hangosan olvasson fel a tankönyvből. A pedagógus más tanulókkal sosem olvastat fel semmit, csak Zitával. A többiek ilyenkor mindig kinevetik, kifigurázzák a lányt.
- Igen, az osztály viselkedése egyértelműen szándékos szóbeli bántalmazásnak minősül, és a pedagógus utasítása is annak számít, amennyiben tud a szakértői papírról, és szándékosan állítja Zitát a célkeresztbe.
- 27.** Orsi meglátja Judit nagy műtési hegét a hasán, mire felkiált: „Fúúj, ez meg mi?!” Erre mindenki felkapja a fejét. Judit szemlesütve elmeséli, hogyan szerezte a heget még kisbaba korában, egy életmentő műtét során. Orsi részvételt megjegyzi: „Jó, hogy meg tudtak menteni! Fáj még?”
- Nem, mert bár Juditnak minden bizonnyal rosszul esett a fújolás, hirtelen érzelmi reakció volt ez Orsi részéről, és nem szándékos bántás.
- 28.** Valaki minden nap eldugja Olivér kabátját az öltözőben, így ő mindig utoljára tud csak hazamenni.
- Igen, mert a tett rendszeres, szándékos és direkt Olivér ellen irányul.
- 29.** Marci tesiórán a tanár többszöri figyelmeztetése ellenére a teniszütővel hadonászva véletlen kiüti Zsanett fogát. A lány fogorvosi kezelésre szorul, Marci mégsem kér bocsánatot tőle.
- Bár súlyos testi sérülés lett a következménye, ami fegyelmi következményekkel is járhat, Marci nem szándékosan bántotta Zsanettet (bár nem szép, hogy nem kér tőle bocsánatot).
- 30.** Két jóbarát, Márk és Norbi dekázgatnak a szünetben. Márk véletlen kirúgja az iskola udvarának egyik lámpáját. A fiúk nagyon megijednek. Az ügyeletes tanár kérdésére Márk rávágja: „Nem én voltam, Norbi volt az!”
- Ez egy tipikus és gyakori példája az iskolai konfliktusnak. Bár Márk a másikat hibáztatja, és nem vállalja a felelősséget, célja (éretlen módon) saját maga mentése, nem pedig a másik tudatos és tervezett rossz színbe hozása.

LEVEZETŐ GYAKORLATOK

A zaklatás témája jellegéből és mélységéből adódóan érzelmileg megterhelő lehet a tanulóknak. A lezárás segít nekik, hogy visszatérjenek a mindennapi működéshez, és támogatja az élmények integrálását. A jó levezetés nem siettet, hanem lehetőséget ad a megnyugvásra, lezárásra, elvarrásra. Fontos, hogy a diákok érezzék: a foglalkozás nem marad „lógva a levegőben”, hanem van kerete, utóélete és biztonságos lezárása.

A foglalkozás végén érdemes közösen végiggondolni, milyen módokon lehet valaki mellé állni egy bántalmazási helyzetben – **melyek azok a beavatkozások, amelyek egyszerre hatékonyak és biztonságosak**. Fontos tudatosítani a diákokban, hogy az áldozat védelme nem feltétlenül egyenlő a bántalmazóval való nyílt szembeszállással – sőt, ez akár kockázatos is lehet, kontextustól és a szereplők jellemétől, aktuális érzelmi állapotuktól függően. Bármikor alkalmazható és nagy segítség, ha a célpont nincs egyedül hagyva: ha mellette maradunk, támogatásunkról biztosítjuk, kapcsolódási lehetőségeket keresünk vele akár később is. Ugyanilyen fontos lépés a segítségkérés is – egy megbízható felnőtt, pedagógus vagy más kompetens személy bevonása. Erősítsük meg a csoportban azt az üzenetet, hogy segítséget kérni nem árulkodás, hanem felelős lépés.

Javasoljuk, hogy minden alkalom végén szánjunk 5–10 percet valamelyik rövid reflexiós gyakorlatra. Ezek segítenek érzelmileg lezárni a témát, megfogalmazni a tanulságokat és megerősíteni a csoportban kialakult biztonságos normákat.

Az alábbi gyakorlatok életkori ajánlása csak javaslat – érdemes elolvasni mindet, és a diákok stílusához, kedvéhez leginkább illő zárógyakorlatokat választani.

8-14 éveseknek

● „Egy szóban...” kör

A diákok egy szóval vagy egy mozdulattal fejezzék ki, mit visznek magukkal a mai foglalkozásról (pl. bátorság, megértés, összetartás). A kör gyors, egyszerű és pozitív zárást ad.

● Rajzban mondom el

A gyerekek helyezkedjenek el kényelmesen, és csukják be a szemüket. Néhány percre összeszűnik a csendben az itt és most: milyen gondolatok, érzések kavarnak bennük? Ezután nyissák ki a szemüket, és rajzolják/fessék meg színes eszközökkel mindazt, amit az elmúlt percekben éreztek. Ha szeretnék, be is mutathatják a művet a többieknek, rövid szóbeli ismertetéssel, hogy mit látnak a képen. Javaslat: a rajzolás közben nyugodt, halk zene szólhat.

● Segítségkérő boríték

A gyerekek kapnak egy kis borítékot vagy papírt, amelybe leírhatják, ha valamit még szeretnének négy szemközt megbeszélni a pedagógussal. A borítékot név nélkül is leadhatják. Ez segíti a rejtett érintettség felismerését.

● Segítek-jel

Közösen megbeszélünk 2–3 egyszerű, diszkrét jelzést, amellyel a gyerekek jelezhetik, ha valaki bajban van – vagy ha ők maguk szeretnének segítséget kérni. Ilyen lehet például a „titkos pacsí” (kézfogás egy plusz nyomással), a „két ujj a vállon” stb. A cél, hogy a segítségkérés ne legyen ciki vagy félelmetes, hanem egy természetes, megtanulható lépés. Azzal, hogy közösen tanuljuk meg ezeket a jeleket, fel is hatalmazzuk a közösséget, a diákok egymást arra, hogy jelezenek, ha úgy

érezik, hogy segítségre van szükségük. A jelzéseket játékosan is bevezethetjük, de fontos, hogy valódi helyzetekben is működjenek, és mindenki komolyan vegye azokat.

- **„Köszönöm, hogy...” kör**

A diákok egy-egy társnak vagy az egész csoportnak köszönetet mondanak valamiért, ami a foglalkozáson történt (pl. „Köszönöm, hogy figyeltél rám.” „Köszönöm, hogy nem neveltél ki.” „Köszönöm, hogy megtanítottad a ... megküzdési stratégiát”). A hála segíti a feszültség oldását és az elfogadás erősítését.

- **Ringató kör**

Az osztály tagjai velünk együtt szoros kört alkotnak, ahol mindenki átkarolja a mellette álló vállát. Halk, nyugodt zenére, vagy a természet lágy hangjaira lassan jobbra-balra kezdünk ringatózni, felvéve egymás ritmusát. Mielőtt a ringatózás monotonná válna, kérjük meg a tanulókat, hogy engedjék el egymást, ha szeretnék, mosolyogjanak a többiekre, és hagyják el a termet.

14-18 éveseknek

- **Érzéseim egy képen**

Helyezzünk el érzések kifejezésére alkalmas illusztrált kártyákat (pl. Dixit, Assosciativity) az asztalon, vagy vetítsük ki őket. A tanulók válasszák ki azt, amelyik leginkább kifejezi, hogyan érzik most, a foglalkozást követően magukat. Röviden meg is oszthatják, miért.

- **Fejezd be!**

A diákok befejeznek egy-egy mondatot írásban vagy szóban, például:

- Amit ma megértettem...
- Egy dolog, amit holnaptól másként tennék...
- Amit másoknak is tudniuk kellene erről a témáról...
- Amit jó lenne, ha a felnőttek jobban értenének...
- Amit soha többé nem szeretnék látni az iskolában...

- **Egyszavas üzenet**

Minden diák egy kis kártyára ír egyetlen szót vagy egy egysoros üzenetet, amit szeretne, hogy a közösségben megmaradjon (pl. tisztelet, őszinteség, odafigyelés, kiállás). Ezekből közös „üzenet-felhőt” vagy fali posztert készítünk.

- **Rózsa – Bimbó – Tövis**

A foglalkozás végén a diákok körben, vagy egyénileg, írásban osztják meg élményeiket három kép segítségével:

- Rózsa: Mi volt a legpozitívabb élmény, gondolat, ami a mai alkalomhoz kapcsolódik?
- Bimbó: Mi az, ami most kezd bennem megfogalmazódni, és szeretném továbbgondolni?
- Tövis: Mi volt nehéz, kellemetlen vagy elgondolkodtató a mai témában?

Javaslat: a gyakorlat kisebb csoportban vagy anonim formában is alkalmazható, különösen, ha a diákok érzékeny témát érintettek.

● Exit-cetli

A foglalkozás végén minden tanuló kap egy kis lapot, amelyre két kérdésre válaszolhat írásban, név nélkül:

1. Mi volt számodra a mai alkalom legfontosabb gondolata vagy felismerése?
2. Van-e olyan kérdésed, megjegyzésed vagy személyes tapasztalatod, amit inkább négyszemközt jeleznél?

A lapokat egy dobozba vagy gyűjtőbe dobják be a diákok. Ez a zárás lehetőséget ad a csendesebb résztvevőknek is az önreflexióra, és fontos visszajelzéseket adhat számunkra a csoport aktuális állapotáról, vagy épp egyéni utánkövetést indokolhat.

● Zárókör

Körben ülve egy kis tárgy (úgynevezett beszélő tárgy, pl. labda vagy kavics) körbejár. Mindenki egy mondatban elmondja, mit visz magával, majd továbbadja a tárgyat – ezzel jelképesen is továbbadja a közösségi felelősséget.

Egyéni foglalkozás keretében megvalósítható gyakorlatok

Kisebb átdolgozást követően egyéni vagy páros munkában is használható gyakorlatok: „Egy szóban...” kör; Rajzban mondom el; „Köszönöm, hogy...” kör; Érzéseim egy képen; Fejezd be!; Egyszavas üzenet; Rózsa – Bimbó – Tövis.

UTÓMUNKA ÉS ZÁRÓ GONDOLATOK

A zaklatásról beszélni gyakran kényelmetlen, néha félelmetes – mégis elengedhetetlen. A **STOP! Bántalmazás** kártyacsomag nem csupán foglalkoztató eszköz, hanem egyfajta híd is: segít átlépni a csend határát, teret adva annak, hogy a gyerekek kérdezzenek, megosszanak, reflektáljanak és tanuljanak. A cél nem az, hogy egyetlen foglalkozással megoldást adjunk, hanem hogy párbeszédet indítsunk – és a diákok megtapasztalják: nincsenek egyedül.

A facilitátor – legyen az pedagógus, iskolapszichológus; segítő szakember vagy szülő – kulcs szereplő ebben a folyamatban. Mi magunk is mintát adunk: a saját reakcióink, viszonyulásunk, emberségünk is formálja a közösséget. Ahogyan jelen vagyunk, ahogyan figyelünk, kérdezzünk, határt húzunk vagy empátiát gyakorlunk – legalább annyira tanító erejű, mint maga az eszköz.

A kártyacsomag nem előre megírt forgatókönyvet kínál, hanem lehetőségeket. Nincs egyetlen „jó” módja a használatának. Minden csoport, minden gyerek más, minden gyermek máshogy kapcsolódik a témához. Egyesek könnyen beszélnek, másoknak idő kell. Van, aki áldozatként, más szemlélőként vagy elkövetőként érintett – gyakran mindhárom szerepben egyszerre. A foglalkozások során ezért különösen fontos a rugalmasság: lehet, hogy egy vitakérdés indít el egy beszélgetést, máskor egy illusztráció vagy megküzdési stratégia kártya segíti a megnyílást. Engedjük, hogy a gyerekek is alakítsák a folyamatot – az együttgondolkodás a valódi cél. Ne féljünk a csendtől vagy a nevetéstől. A bántalmazás témájához természetesen társulhat a zavar, a kínos nevetgélés, vagy éppen a feszültség, sírás – ezek természetes reakciók. Ne akarjuk azonnal kitölteni a csendet, és ne értelmezzük félre a zavart! A humor időnként védekezés, máskor kapcsolódás – a lényeg, hogy jelenléttel és érzékenyen kísérjük, ami a csoportból jön.

A téma feldolgozása nem zárható le egyetlen alkalommal. A kártyacsomag akkor tud igazán

hatékony eszközzé válni, ha lehetőséget adunk a visszatérésre, elmélyítésre, új helyzetek átgondolására. Egy-egy gyakorlat egy egész tanórát is kitehet és a teljes kártyacsomag akár hosszabb folyamatot is magába foglalhat. A tudatosság és a biztonság kultúrájának építése többlépcsős folyamat – javasolt újra és újra visszanyúlni az eszközhöz. Foglalkozás után érdemes időt hagyni a diákoknak a lecsengésre, lehetőséget biztosítani egyéni beszélgetésekre is – különösen azok számára, akik érintettséget élnek meg. Az utómunka a felelős pedagógiai jelenlét része. Javasolt rövid írásos összefoglalót, jegyzőkönyvet készíteni a foglalkozásról, amely tartalmazza a témákat, az esetleges jelzéseket és megtett lépéseket – mindezt az intézményi protokollhoz igazodva. Ha új közös szabály született, érdemes frissíteni az osztály biztonsági poszterét is. Az érintettek számára pedig utókövetési lehetőséget kínálni (időpont, felelős megjelölésével), hogy senki ne maradjon magára.

A zaklatás megelőzése nemcsak a gyerekek feladata és felelőssége, hanem a felnőtteké, és az egész közösségé is. Minden alkalom, amikor hitelesen és együttérzéssel állunk egy nehéz helyzet mellé, segít egy biztonságosabb, elfogadóbb iskolai légkör kialakításában.

Források, ajánlott irodalmak

Az oktatási jogok biztosának éves beszámolója - <https://www.oktbiztos.hu/ugyek/indexugyek.htm>

Sokszínűség Oktatás - Bullying témájú tartalmak.

<https://sokszinusegoktatasi.hu/>

Arató, F., & Varga, A. (2012). Együtt-tanulók kézikönyve: Kooperatív tanulásszervezés (1. kiadás). Mozaik Kiadó.

Krug, E. G., Dahlberg, L. L., Mercy, J. A., Zwi, A. B., & Lozano, R. (szerk.). (2002). World report on violence and health. World Health Organization

Pólya, T. (szerk.). (2015). Gyakorlatsor az iskolai bántalmazás megelőzéséhez. Oktatókutatási és Fejlesztési Intézet. https://tanitonline.hu/uploads/3448/Gyakorlatsor%20az%20iskolai%20b%3%A1ntalmaz%C3%A1s%20megel%C5%91z%C3%A9s%C3%A9hez_OFI.pdf

Ranschburg, J. (2008). Félelem, harag, agresszió (S. Tamás, ford.). Nemzeti Tankönyvkiadó Rt.

Rudas, J. (2016). Delfi örökösei: Önismereti csoportok – elmélet, módszer, gyakorlat (8. javított kiadás). Oriold és Társai Kiadó.

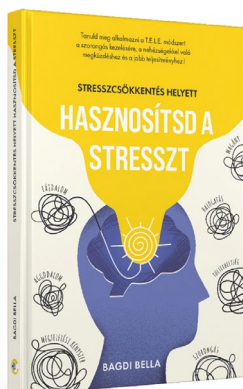
Rudas, J. (2011). Javne örökösei: Fejlesztő tréningcsoportok – elvek, módszerek, gyakorlatcsomagok (2. bővített kiadás). Oriold és Társai Kiadó.

TOVÁBBI KIADVÁNYAINK

Ismerd meg a Mental Focus Kiadó
fejlesztő kiadványait!



mentalfocus.hu



STRESSZCSÖKKENTÉS HELYETT HASZNOSÍTSD A STRESSZT

Fordítsd javadra a stresszt, hogy az ne égessen, hanem építsen!

Évekig azt tanították nekünk, hogy kerüljük a stresszt, mivel egészségünket fenyegető veszélyt jelent.

A *Stresszcsökkentés helyett hasznosítsd a stresszt* című könyv, szigorú tudományos eredményekre támaszkodva, örökre megváltoztatja a stresszről alkotott képedet, miközben az egészség, a boldogság és a hosszú élet felé vezető úton vezet.

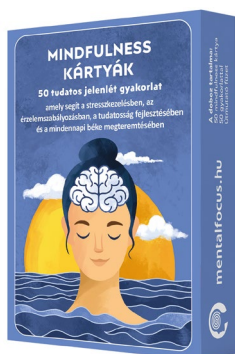
Tanuld meg a szorongást erőforrássá, a kihívásokat pedig fejlődéssé alakítani!



EZ VAGYOK ÉN! – ÖNISMERET-FEJLESZTŐ KÁRTYAJÁTÉK ÉS MUNKAFÜZET AZ ERŐSSÉGEK FELFEDEZÉSÉHEZ

A kártyák és a munkafüzet kiemelten ajánlottak:

- Önfejlesztőknek • Segítő szakembereknek • Trénereknek • Szülőknek • Pedagógusoknak • Csoportok, szervezetek vezetőinek



MINDFULNESS KÁRTYÁK

Akár a stressz hatékony levezetésére keresel módokat, akár csak ki szeretnél próbálni egyszerű mindfulness gyakorlatokat, ezek a kártyák segíthetnek neked.

Tanuld meg:

- hogyan legyél kevésbé sebezhető az érzelmi stresszel szemben,
- hogyan kezeld a stresszt, a szorongást és a depressziót,
- hogyan legyél boldogabb a jelenben élve.

**FEDEZD FEL
A MENTAL FOCUS KIADÓ
FEJLESZTŐ KIADVÁNYAINAK
WEBSHOPJÁT!**



Mental Focus
önfejlesztő kiadványok

WWW.MENTALFOCUS.HU