

JAVASLATOK BULLYING HELYZETEK KEZELÉSÉRE ÉS MEGELŐZÉSÉRE

A prevenció és kezelés szempontjából kiemelt jelentősége van az iskolai zaklatás/bántalmazás (bullying) megkülönböztetésének az iskolai erőszak egyéb formáitól. Iskolai zaklatás esetén egyértelműen megjelenik a rendszeres szándékos bántalmazás a hatalmi erőfölénnyel rendelkező, bántalmazóan viselkedő gyerek(ek) részéről.

JAVASLATOK BÁNTALMAZOTT GYERMEKEK számára

- Válassz ki egy olyan **felőttet, akiben megbízol, és kérj tőle segítséget!** Ne titkold el, hogy bántanak, mert kicsi az esélye, hogy magától megoldódik a helyzet!
- Ha úgy érzed, senkinek nem tudod szemtől-szemben elmondani, mi történt, **hívd a KÉK VONAL** telefonszámát vagy írd nekik, mert ott névtelenül is megoszthatod a gondodat! **(Gyermekek által hívható segélyvonal: Kék Vonat Lelkiségy-vonal 116 111 (éjjel- nappal, ingyenesen hívható) és emailcím: www.kek-vonal.hu (chat és levelezőfelület)**
- **Dokumentálj mindent, ami történt!** Ne töröld le a bántó üzeneteket, készíts screenshot-okat, mert később ezekkel tudod igazolni, hogy mi történt!
- Mindig próbáld megfogalmazni a felnőttek számára, hogy **mi lenne számodra a legnagyobb segítség az adott helyzetben**, hogy a felnőttek közbeavatkozása ne rontson, hanem javítson a helyzeten!
- **Mozgósítsd azokat a társaidat**, akikről úgy érzed, hogy szeretnek, és **megbízhatok bennük**. Sokszor többen vannak azok, akik nem értenek egyet a bántalmazással, mint hinnéd!
- Tudd, hogy **nem vagy hibás azért, ami történik és segítséget érdemelsz!**
- Tudd, hogy **az áldozat szerepkörből ki lehet jönni!** Nem kell örökké áldozatnak lenned csak azért, mert most ebben a szerepben vagy. De fontos, hogy **ne úgy gyere ki belőle, hogy te is bántasz másokat, hanem kérj segítséget!**
- Tudd, hogy **nem kell tudnod egyedül megoldani a helyzetet**, a te feladatod, hogy ne add fel, és **addig jelezz, amíg nem kapsz megfelelő segítséget!**
- Tudd, hogy **értékes és fontos vagy**, még akkor is, ha valaki ennek az ellenkezőjét állítja!
- **Töltsd le mobiltelefonodra az Unicef HelpApp-jét!** A HelpAPP mind iOS mind Android operációs rendszerrel rendelkező eszközökre ingyenesen letölthető akár azonnali segítségnyújtásra is alkalmas mobil applikáció, mely segít felismerni, elkerülni és kezelni az erőszakos helyzeteket. Célja, hogy a bántalmazott személyek az applikáción keresztül egy gombnyomással segítséget tudjanak hívni és szükség esetén GPS koordináták megadásával tudják helyzetüket jelezni. Ezen túlmenően, az applikáció használója választ kaphat a bántalmazással kapcsolatos kérdéseire is. A felhasználónak módjában áll a felületen kiválasztani, hogy az erőszak az iskolában, otthon, vagy a párhelyzetében történik, megjelölheti a bántalmazás módját és felteheti kérdéseit is.



JAVASLATOK SZÜLŐK SZÁMÁRA BULLYING HELYZETEK KEZELÉSÉRE ÉS MEGELŐZÉSÉRE

- Ha arról szerez tudomást, hogy a gyermekét bántalmazták, a legnehezebb feladat, hogy **higgadt maradjon**, de a gyermekének ezzel segít a legtöbbet! Az azonnali, túlméretezett szülői reakcióval a gyermeke helyzetének romlását idézheti elő.
- Ha a gyermeke szólt a bántalmazásról, **erősítse meg abban, hogy jó, hogy jelzett!** Akit bántalmaznak, sokszor súlyos szégyenérzettel küzd, és nagyon nehéz megosztania, amit átél.
- **Soha ne hibáztassa a gyermekét azért, ami történt!** Éreztesse vele, hogy nem hagyja egyedül ebben a helyzetben!

- Ne reagálja túl, de **ne is bagatellizálja a helyzetet!** Fontos tudni, hogy **az iskolai zaklatás**, a rendszeres bántalmazás **nem a gyermekkor természetes része**, és egy gyerek sem tud vele komolyabb sérülések nélkül egyedül megküzdeni! A felnőttek felelőssége, hogy összefogjanak és segítsenek!
- **Dokumentáljon mindent**, ami a bántalmazással kapcsolatos, hogy a gyermeke állításait igazolni tudja!
- **Kezdjen kommunikálni az iskolával**, de mindig beszéljen meg minden lépést a gyermekével, hallgassa meg, ő kiben bízna meg!
- **Ne bízassa a gyermekét bosszúállásra**, és mint szülő se mutasson erőszakos példát! Soha ne felejtjük el, hogy a bántalmazóan viselkedő gyerek maga is bántalmazott lehet!
- Ha úgy érzi, hogy **gyermeke vagy Ön nehezen tudja feldolgozni** a történeteket, **kérjen segítséget olyan pszichológus/pszichiáter szakembertől**, akiben megbízik szakmailag! Ezzel súlyos hosszú távú következményektől óvhatja meg a gyermekét és saját magát.
- **Szülőként is hívható a Kék Vonal felnőttek számára fenntartott segélyvonala: Segélyvonal a Bántalmazott és Eltűnt Gyerekekért: 116 000** (éjjel-nappal, ingyenesen hívható), emailcím: info@kek-vonal.hu
- **INDIT közalapítvány szülői kézikönyve:**
<http://www.drogprev.hu/index.php/previncios-anyagok>

JAVASLATOK BÁNTALMAZÁST ÉSZLELŐ GYERMEKEK számára

- Ha bántalmazást látsz, mindig **jelezd** egy olyan **felnőttnek, akiben megbízol!** Nem kell egyedül megoldanod a helyzetet!
- Ha úgy érzed, senkinek nem tudod szemtől-szemben elmondani, mi történt, **hívd a KÉK VONAL** telefonszámát vagy írd nekik, mert ott névtelenül is megoszthatod a gondodat! **(Gyermekek által hívható segélyvonal: Kék Vonal Lelkiségi-vonal 116 111** (éjjel- nappal, ingyenesen hívható) és **emailcím: www.kek-vonal.hu** (chat és levelezőfelület)
- Amellett, hogy szólsz egy felnőttnek, azonnal segíthet enyhíteni a helyzetet, **ha kiállsz a bántalmazott gyerek mellett!** Ha úgy érzed, hogy szemtől szemben leállítani a bántalmazást túl veszélyes, akkor **ne tedd**, hanem **később**, biztonságos közegben **jelezd a bántalmazott gyerek felé, hogy te mellette állsz**, és nem értesz egyet azzal, ami történt!
- Gyűjtsd össze azokat a társaidat, akik szintén segíteni szeretnének, és a felnőttekkel közösen találjátok ki, **mit tehetnétek azért, hogy a bántalmazott társatok jobban érezze magát a közösségekben!**

JAVASLATOK olyan GYERMEKEK számára, akik mást BÁNTALMAZTAK

- Ha észleled, hogy a saját viselkedéseddel másnak fájdalmat okoztál, **hagyd abba!**
- Tudd, hogy **nincs olyan viselkedés, amit ne tehetnél jóvá!**
- Ha úgy érzed, **túl sok benned a harag és az indulat** ahhoz, hogy leállj, vagy azért bántasz másokat, mert **téged is bántalmaznak**, **kérj segítséget egy olyan felnőttől, akiben megbízol!**
- Ha úgy érzed, hogy **mások nyomására bántod** egy társadat, tudd, hogy más is lehet ilyen helyzetben, és ha segítséget kérsz egy felnőttől, akiben megbízol, másokon is segíthetsz ezzel!
- Ha úgy érzed, senkinek nem tudod szemtől-szemben elmondani, mi történt, **hívd a KÉK VONAL** telefonszámát vagy **írd nekik**, mert ott névtelenül is megoszthatod a gondodat! **(Gyermekek által hívható segélyvonal: Kék Vonal Lelkiségi-vonal 116 111** (éjjel- nappal, ingyenesen hívható) és **emailcím: www.kek-vonal.hu** (chat és levelezőfelület)
- Tudd, hogy a **bántalmazás**, mint viselkedés, **elfogadhatatlan**, de **te magad nem vagy elfogadhatatlan!** Te egy ember vagy, aki képes változtatni a viselkedésén!¹

¹ A Láthatáron Közhasznú Egyesület megbízásából a Belügyminisztérium által támogatott „Kiút az erőszakból” Projekt keretében összeállította Dr. Kulcsár Gabriella