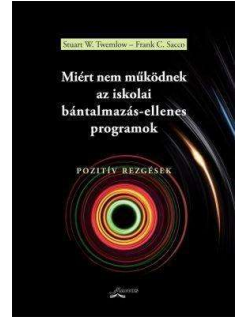


Békés Iskolák bántalmazásellenes (antibullying) program

Írta: Sándor Éva, pedagógiai szakpszichológus

A Békés Iskolák Program elméleti alapköve Twemlow és Sacco *Miért nem működnek az iskolai bántalmazásellenes programok?* című könyve, aminek hazai adaptálását Horgász Csaba, pszichológus kezdte meg.

A magyarországi viszonyokon alapuló program a mai napi folyamatosan fejlődik, gazdagodik az intézmények tapasztalatai és a Békés Iskolák Közösség szakembereinek önkéntes munkája által.



A BULLYING

a gyerekek közötti kortárs bántalmazást jelenti.

Jellemzője:

az ártó szándék, az ismétlődő elkövetés és az erőfölénnyel való visszaélés.

AZ ELKÖVETŐ CÉLJA A KÖZÖSSÉG FELETTI HATALOM MEGSZERZÉSE.

bekesiskolak.hu

Bántalmazásnak (bullying, zaklatás, megfélemlítés, szekálás stb.) tekinthetünk minden olyan helyzetet, amikor az egyik fél szándékosan és ismétlődően árt a másiknak, azáltal, hogy visszaél erőfölényével.

A bántalmazó célja, hogy hatalmat szerezzen a **közösség felett**.

A bántalmazás 4 típusát különböztetjük meg: a verbális (pl. beszólogatás, megalázó becsmélés), a fizikait (pl. verés, lökdösés) és a kapcsolati (pl. kirekesztés, roszindulatú pletyka terjesztése és az internetes bántalmazás). Az utóbbi években az internetes bántalmazás (cyberbullying) önálló kategóriává vált, felhívva a figyelmet a napjainkban megfigyelhető elterjedtségére és veszélyességére.



Ez alapján pl. bántalmazásnak tekinthető, ha valakit rendszeresen csúfolnak; ha kizárják a közösség egy tagját az osztály cset-csoportjából; ha egy kisebb csoportosulásban valaki utasítására kiközösítenek egy személyt; vagy ha rendszeresen megütnek, megrúgnak valakit.

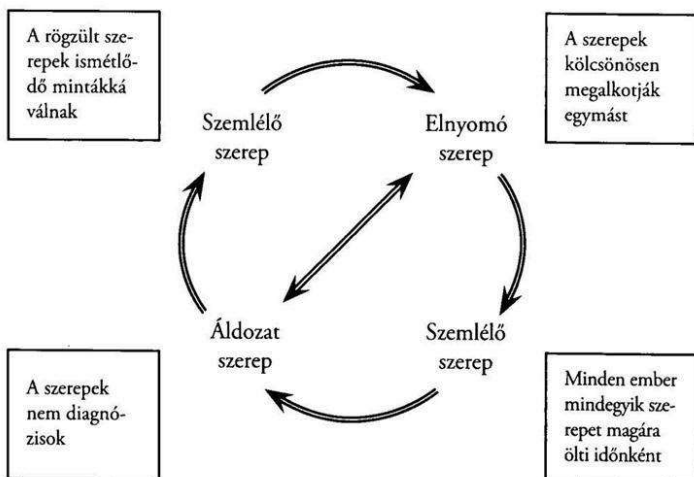
VEDD ÉSZRE A SZEMLÉLŐKET!



A bántalmazás ott tud megjelenni, ahol azt a közösség aktívan vagy passzívan, de megengedi, eltűri. Ezért a mai modern bántalmazás ellenes programok a közösség egészségét célozzák és nem csak a bántalmazót vagy az áldozatot.

A bántalmazás tétlen szemlélése ugyanis megerősíti és fenntartja a bántalmazást, ezért a szemlélőknek kulcsfontosságú a szerepük.

A hatalom köre



Forrás: Twemlow – Sacco: Miért nem működnek a bántalmazás ellenes programok

Fontos tisztában lennünk azzal, hogy az áldozat, bántalmazó és szemlélő kifejezések nem címkék, diagnózisok, emberekre rásütött bélyegek, hanem felvett szerepek. Ez azt is jelenti, hogy bármikor dönthetünk úgy, hogy levetjük magunkról! A bántalmazás kezelésének fontos része a felelősségünk tudatosítása. Amikor magunkra öltjük valamelyik szerepet, akkor döntést hozunk és ezáltal a felelősség terhel minket. Kivéve az áldozat szerepbe került személyeket! Őket ugyanis a bántalmazás által kényszerítik bele ebbe a szerepbe, ami azt jelenti, hogy megfosztják a döntési lehetőségtől. Így a felelősség nem lehet az övék, az csak a bántalmazó és a szemlélő szerepet felvett személyeket terheli. Azonban dönthetünk úgy is, hogy védelmezők leszünk, akik kiállnak az

áldozat mellett és elutasítják a bántalmazást. Az áldozat szerep is elhagyható, ám ehhez szükséges a közösség aktív támogatása, vagyis az, hogy sokan döntsenek a védelmezői szerep mellett.

Fontos, hogy ennek megfelelően **bántalmazó/áldozat/szemlélő szerepben lévő személyekről** beszéljünk. A bántalmazást megelőző programok célja az, hogy a védelmező szerep legyen a vonzó a közösségen belül, és ne a bántalmazóé.

A bántalmazást a **mentalizáció** hiánya teszi lehetővé. Ennek során tárgyiasítjuk embertársainkat, ami megágyaz az erőszaknak. A mentalizáció nagyon hasonlít az érzelmi intelligencia fogalmához. A

mentalizáció azt a pszichés működést jelenti, ami során saját magunknak és másoknak mentális állapotokat tulajdonítunk, tehát azon gondolkodunk, hogy egy adott viselkedés mögött milyen érzelmek, gondolatok, szándékok és vélekedések lehetnek. Úgy is fogalmazhatnánk, hogy belülről látjuk a másikat, kívülről önmagunkat.



Azt a jelenséget hívjuk

MENTALIZÁCIÓNAK,

amikor másoknak és/vagy magunknak belső tartalmakat, pl. lelkiállapotot, érzéseket, szükségleteket, gondolatokat, szándékokat stb. tulajdonítunk és gondolkodunk ezekről, amikor "olvasunk" a másokban/magunkban, amikor kapcsolódunk a másokhoz vagy éppen magunkhoz.

Amikor mentalizálok valakit, akkor meg szeretném érteni, mi játszódik le benne és aktívan törekszem is erre. Oda fordulok hozzá és valóban figyelek rá.

Amikor NEM MENTALIZÁLUNK,

akkor nem érdekel, mi zajlik a másokban, nem akarom megérteni, mi okozza a viselkedését, érzelmileg eltávolítom magamtól, tárgyiasítom. Ezzel kialakul az a kapcsolati helyzet, ami lehetővé teszi a bántalmazást. Ez minden erőszak alapja.

Nem mentalizálok akkor, amikor nem hallgatom meg az embertársamat; amikor azonnal ítélek meg, meg sem kísérelve a másik megértését; amikor csak a saját igazamat képviselem, figyelmen kívül hagyva a másik szempontjait, szükségleteit; amikor verbálisan, fizikailag, kapcsolatilag vagy bárhogy máshogy bántom a társamat.



Ha nem mentalizáljuk a másikat, akkor nem vesszük figyelembe az ő szempontjait, szándékait, érzéseit stb., tárgyként kezeljük, akivel nem kell empatizálnunk. A nem mentalizálás erőszakot szül! A mentalizáció olyan alapkészség, ami hozzájárul a konfliktusok megoldásához, hiszen használatával érthetővé válik, hogy mi motiválja a másik viselkedését, illetve közelebb kerülhetünk ahhoz, hogy lássuk, viselkedésünk milyen hatást gyakorolt a másokra. Ez a készség különösen fontos a szülő-gyermek és a tanár-diák kapcsolatban, hiszen a gyerekek felől rengeteg frusztráció érkezik a felnőttek felé. Ha ők értik ezek hátterét, könnyebben tudják elviselni, tartalmazni, ami építi a kapcsolatot és modellként szolgál a gyerekek számára.

A bántalmazást a **meggyőződéseink** is fenntartják. Gyakran hallhatjuk, sőt, akár mi magunk is vallhatjuk, hogy „a csúfolódás a gyerekkor velejárója”, „azért húzza meg a hajadat, mert tetszel neki”, „a fiúk már csak ilyen verekedősek”, „engem is vertek, mégis ember lett belőlem”, „az élet kemény, nem árt, ha korán megtanulja”, „az áldozat maga tehet róla, mert biztos ilyen vagy olyan” stb. Ezeket a meggyőződéseket a gyerekek a családi, illetve az intézményes nevelés során építik be magukba, és ezáltal elfogadhatóvá válik számukra a bántalmazás. Ezért ezekkel a tévhitekkel le kell számolni!

A bántalmazást fontos elkülöníteni más jelenségektől, mert másképpen kell kezelnünk őket.

A bullyingot és a **konfliktust** leginkább az különbözteti meg, hogy az utóbbi esetében nincs erőfölénnyel való visszaélés. A felek motiváltak a helyzet rendezésére, nem a másik félnek akarnak ártani, hanem a saját



WWW.CARTOONADAY.COM

Olyan közösséget alakíts ki, ahol a norma a bántalmazás elutasítása.

érdekük, értékük érvényesítése a cél. Bántalmazás esetén a bántalmazó nem érdekelt a folyamat leállításában, hiszen azzal veszélybe kerülne a hatalma. Ugyan látszólag megígérheti, hogy abbahagyja a tettét, de gyakran csak rejtettebb formában folytatja. Ezért fontos, hogy a bántalmazás közösségi szinten is kezelve legyen, azaz az elkövető ne szerezzen hatalmat a többiek felett a cselekedeteivel. Ezt pedig a (tétlen szemlélődségből kilépő) védelmezők tudják biztosítani az áldozat melletti kiállással és a bántalmazó viselkedés elutasításával.



KONFLIKTUS VAGY BULLYING?

- ALKALOMSZERŰ, ESETLEGES
- NEM ELŐRE MEGTERVEZETT
- ÉRDEKEK, ÉRTÉKEK, SZÜKSÉGLETEK, NÉZŐPONTOK ÜTKÖZÉSE
- NINCS ERŐFÖLÉNNYEL VALÓ VISSZAÉLÉS
- A FELEK ÉRDEKELTEK A MEGOLDÁSBAN
- AZ ÉRZELMI INTENZITÁS MINDKÉT FÉLNÉL HASONLÓ
- KONFLIKTUSKEZELŐ TECHNIKÁKKAL KEZELHETŐ
- KÖZÖSSÉGTŐL FÜGGETLENŰ IS MEGJELENIK
- TERMÉSZETES JELENSÉG
- HA NEM KEZELJÜK, ÁTMEHET BULLYINGBA
- ISMÉTLŐDŐ
- ELŐRE ELTERVEZETT
- ÁRTÓ SZÁNDÉK VEZÉRLI
- ERŐFÖLÉNNYEL VALÓ VISSZAÉLÉS
- AZ ELKÖVETŐ HATALMAT AKAR AZ EGÉSZ KÖZÖSSÉG FELETT
- AZ ELKÖVETŐ NEM ÉRDEKELT A MEGOLDÁSBAN
- AZ ÁLDOZAT ÉRZÉSEI INTENZÍVEBBEK
- A KONFLIKTUSKEZELŐ MÓDSZEREK NEM MŰKÖDNEK
- KÖZÖSSÉG TERMELI KI
- BULLYING ELJÁRÁSRENDDDEL ÉS RENDSZERSZINTŰ BEAVATKOZÁSSAL KEZELHETŐ CSAK

Forrás: Jármí Eva: Anti-bullying foglalkozások iskolában, óvodában, 2015, előadás, Országos Iskolapszichológiai Módszertani Bázis bekesiskolak.hu

Hasonlóképpen fontos elkülönítenünk a **viccelődést** a bántalmazástól, mert a gyerekek sokszor hivatkoznak arra, hogy ugratásnak szánják azt, ami valójában bántalmazás. Fontos tisztázni: a viccelődés, ugratás mögött nem áll ártó szándék és nem okoz fájdalmat senkinek. Előfordulhat, hogy ártó szándék nélkül mondunk, teszünk olyat, amivel akaratlanul is megbántunk valakit, de ilyenkor választási lehetőségünk van: ha a másik fájdalmát észlelve leállunk és jóvátételre törekszünk, akkor az egy rosszul sikerült viccelődés volt. Ha azonban annak tudatában folytatjuk, hogy a másíknak ez rossz, akkor bántalmazók leszünk.

A bántalmazás kapcsán beszélnünk kell még az **árulkodás és a segítségkérés** témájáról is. A bullying kezelésének ugyanis fontos része a jelzés. Ha a gyerekek, pedagógusok és a szülők fejében ez árulkodásként jelenik meg, akkor az ellehetetleníti a helyzet megoldását. Legyünk hát tisztában vele: minden olyan jelzés, ami segítőszándékkal, egy veszélyhelyzet (ami lehet bántalmazás is) elhárításáról szól, az segítségkérés. Az árulkodás minden esetben ártószándékkal történik, valós veszélyhelyzet nélkül!

Legjobb azonban ha a felnőttek mentalizálva kezelik ezeket a helyzeteket, vagyis amikor egy gyerek hozzájuk fordul, akkor azt a kérdést teszik fel maguknak: *kinek van szüksége segítségre?* Valaki bajban van? Vagy az adott gyermek akar valakinek ártani? Vajon miért van szüksége arra, hogy ilyen eszközzel éljen?

NINCS

OLYAN, HOGY

ÁRULKODÁS!



CSAK SEGÍTSÉGGÉRÉS LÉTEZIK!

A KÉRDÉS: KINEK VAN SZÜKSÉGE
SEGÍTSÉGRE?

VALAKI BAJBAN VAN?

MIÉRT VAN SZÜKSÉGE ENNEK A
GYEREKNEK, HOGY MÁSOKAT
BAJBA SODORJON?

NE ÍTÉLKEZZ, HANEM
TÖREKEDJ A MEGÉRTÉSRE!

A BULLYING ELLENSZERE,
HA A GYEREKEK MERNEK
SZÖLNI!



BEKESISKOLAK.HU

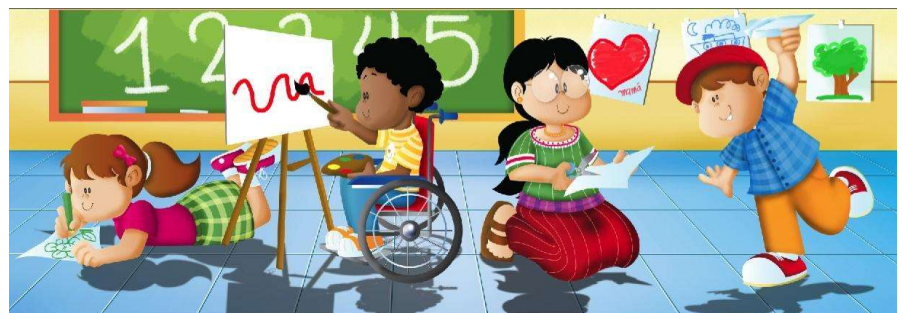


Mit tehetünk tehát?

Két dolgot kell megvalósítanunk:

1. a szemlélőket ki kell mozdítani a tétlenségükből és megtanítani őket arra, hogyan álljanak ki az áldozat mellett, hogyan utasítsák el a bántalmazó viselkedést,
2. valamint jól mentalizáló közösséget kell építenünk.

A célunk az, hogy a közösségen belül a békés, erőszakmentes kommunikáció és konfliktusmegoldás, a demokratikus, a mások iránti toleranciát hirdető **értékek, normák** legyenek elfogadottak.



Olyan közösséget alakíts ki, ahol érték a békés légkör, az erőszakmentes kommunikáció és konfliktusmegoldás, ahol kiállnak az áldozat mellett, ahol nem vagány és vicces dolog másokat bántani.

A tapasztalatok alapján nem bizonyult hatékonyak, ha csak a bántalmazóval, vagy az áldozattal foglalkoznak. Ez nem csökkenti a későbbi esetek előfordulását. Kézzelfogható példa erre, hogy ha eltávolítjuk az osztályból valamelyik szereplőt, előbb vagy utóbb valaki átveszi helyüket, hiszen a csoportdinamika az, ami létrehozza magát a bántalmazást. Ha a közösség patológiásan működik, akkor újra fogja teremni a bántalmazó légkört.

A bántalmazás egy egész közösség hatalmi dinamikájának megnyilvánulása, ami azt jelzi, hogy a csoporton belül normává, vagyis elfogadottá vált az erőszak.



Ebből fakadóan a **Békés Iskolák Program** szemlélete folyamatban és rendszerben gondolkodik, amely a közösség minden tagjával számol. Célja a mentalizáló légkör kialakítása az intézményben. Ez biztosítja azt, hogy a közösség tagjai (beleértve nemcsak a gyerekeket, de a pedagógusokat, a technikai dolgozókat és a szülőket is) békésen tudják kifejezni a szükségleteiket és azokra érzékenyen, empátikusan reagálnak a többiek. A bántalmazás szereplői között nem csak a bántalmazót és az áldozatot veszi figyelembe, hanem a szemlélőket is, akik tétlenségükkel megerősítik a bullying (bántalmazás) létjogosultságát. A szemlélet fő üzenete az, hogy a bántalmazás a közösség minden tagjának a felelőssége, és hogy ez ne történhessen meg, azt a normát kell képviselnünk, mely elutasítja a bántalmazás minden formáját. Ezért a program a közösség többségét jelentő szemlélőkre helyezi a hangsúlyt, és őket igyekszik mozgósítani, hogy védelmezőként fellépve aktívan kommunikálják: nem tűrik el a bántalmazást.

„A gonosz diadalához csak annyi kell, hogy a jók tétlenek maradjanak.”

Edmund Burke

A Békés Iskolák elsősorban egy szemléleti keret, nem pedig egy kész program. A hangsúly azon van, **ahogy** a bántalmazás megelőzéséről és kezeléséről gondolkodunk közösségi szinten. Az elméleti keret gyakorlati megvalósítását minden intézmény saját igényeire, jellemzőire és erőforrásaira szabhatja.

A program több, szemléletformáló tréningből épül fel, amiknek mind az a célja, hogy átadják a békítő szemlélet elméleti háttérét. Emellett konkrét módszertani ajánlásokat is nyújt, amit minden intézmény a saját lehetőségei mentén alkalmaz.



A szemlélet azonban az **elköteleződés** mentén tud meggyökeresedni egy iskolában. Alkalmoszerűen, külső szakemberek által végzett képzések, vagy programok nem tudnak hosszú távon hatást gyakorolni az iskolák életére. A Békés Iskolák szemlélete egy tág gondolkodási keret, amin belül minden intézmény a saját programját valósítja meg, támogatás és facilitálás mellett. Ez a kezdeményezés elindulhat egy lelkes vezetőtől, pedagógustól vagy iskolapszichológustól, akik megoldást keresnek az iskola problémáira.

A program részletes folyamatáról itt olvashat: <http://bekesiskolak.hu/megvalositas/a-folyamat/>
A program magyar adaptációját, kutatását és népszerűsítését végző csoporthoz, a Békés Iskolák Közösségéhez bárki csatlakozhat: <http://bekesiskolak.hu/csatlakozas/szupervizios-bekito-team/>
A programhoz való csatlakozás módjáról: <http://bekesiskolak.hu/csatlakozas/ha-csatlakozna/>

A Békés Iskolák Közösség tagjai arra törekednek, hogy a program ingyenesen elterjedhessen az országban. Ezért elsődlegesen az ún. regionális békítő teamek létrejöttét támogatjuk. Erről itt olvashat bővebben: <http://bekesiskolak.hu/csatlakozas/regionalis-bekito-team/>

A Békés Iskolák Program elérhetőségei:

- Honlap: <http://www.bekesiskolak.hu/>
- Facebook oldal: <https://www.facebook.com/bekesiskolak/>
- Youtube csatorna: <https://www.youtube.com/channel/UCxFtsGHav3QhrDzLLivXoOQ>
- Kisfilmek a témában: <http://bekesiskolak.hu/eszkozta/filmklub/kisfilmek/>
- Cikkek a témában:
 - <https://mfor.hu/cikkek/makro/itt-egy-lehetseges-megoldas-az-iskolai-agressziora-bekes-iskolak-program.html>
 - https://gyereksorsok.blog.hu/2018/09/10/az_iskolai_zaklatast_a_felnottek_tartjak_eletben?token=84d055d462f4e77f520d796a24f4e465
 - <https://mindsetpszichologia.hu/kozossegek-pszichoterapiaja-bekes-kozossegek-interju-sandor-eva-pszichologussal-mindset>

A békítő szemlélet

Légy védelmező!

- NE MARADJ TÉTLEN!
- ÁLLJ KI AMELLETT, AKIT BÁNTANAK!
- KÉPVISELJ ZÉRÓ TOLERANCIÁT MINDENFAJTA BÁNTALMAZÁSSAL SZEMBEN!
- NE TÚRD A BÁNTALMAZÁST!



Értsd meg! (Mentalizálj!)

- TÖREKEDJ A MÁSIK VISELKEDÉSE MÖGÖTTI OKOK MEGÉRTÉSÉRE!
- MENEDZSELD MEGFELELŐEN AZ ÉRZELMEID ÁLTAL KIVÁLTOTT REACIÓIDAT!
- A FELMERÜLŐ NEHÉZSÉGEKET MENTALIZÁLVA ÉRTELMEZD ÉS KEZELD!



A BÉKÉS, BIZTONSÁGOS ISKOLÁK SZEMLÉLETE



bekesiskolak.hu



Nincs olyan ok, ami elfogadhatóvá teszi a bántalmazást!