Szociális és Gyermekvédelmi Főigazgatóság

KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓ- ÉS BULLYINGKEZELÉS A GYERMEKVÉDELMI SZAKELLÁTÁSBAN

EFOP-3.8.2-16-2016-00001
SZOCIÁLIS HUMÁN ERŐFORRÁS FEJLESZTÉSE KIEMELT PROJEKT

SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

ELSŐ KÉPZÉSI NAP

BEMUTATKOZÁS, A KÉPZÉS INDÍTÁSA

- Bemutatkozás, tapasztalatok, motiváció, elvárások
  - név
  - foglalkozási terület
  - klienskör
  - feladatok
  - gyakorlati tapasztalatok
  - előzetes ismeretek
  - a témához kapcsolódó nézetek
  - a képzéssel kapcsolatos motiváció
  - a képzéssel kapcsolatos elvárások

CSOPORTSZABÁLYOK

- Titoktartás
- Kommunikáció: egyes szám első személy, tisztelet
- Részvétel: aktivitás, önkéntesség
- Időkeretek: a nap kezdése, zárása, szünetek
- Technikai kérdések: mobiltelefon-használat, stb.



EFOP 3.8.2 SZOCIÁLIS HUMÁN ERŐFORRÁS FEJLESZTÉSE KIEMELT PROJEKT

- Célja
  - a társadalmi-demográfiai változásokra reagáló,
  - innovatív elemeket tartalmazó képzések kialakítása és biztosítása,
  - a területen dolgozó szakemberek továbbképzése,
  - a szolgáltatásnyújtás folyamatainak eredményesebbé tétele,
  - a dolgozók megtartása, a pályaelhagyás csökkentése és a területen dolgozók elismertségének növelése.
- További cél a szociális és kapcsolódó szakmák közötti együttműködésének kialakítása, erősítése, fejlesztése a képzések biztosítása és lebonyolítása által.
- A képzések fejlesztésével, a vezetőképzés kialakításával és bevezetésével, a szakemberek mentálhigiénés támogatásával elérni kívánt cél, hogy az ellátottak szükségleteinek adekvát kielégítéséhez és a modernizálódó szolgáltató-ellátórendszer igényeihez rendelkezésre álljanak a megfelelő kompetenciával rendelkező szakemberek.

A KÉPZÉS TELJESÍTÉSÉNEK FELTÉTELEI

- záróteszt teljesítése
- hiányzásra vonatkozó előírások (maximum a program időtartamának 10%-a, tehát 4 óra)



VÁZLAT

1 Gyermekek a gyermekvédelmi szakellátásban – rendszerszemlélet és szükségletorientáció a gyakorlatban
    1.1 A gyermekek jogai
    1.2. A mérgező stresszt, traumát átélt gyermekek jellemzői
    1.3 Kihívást jelentő viselkedések
2 A düh, agresszió, bullying mechanizmusai, jellemzői
    2.1 A düh és az agresszió
    2.2 Krónikus agresszió
    2.3. Bullying
3 Az agresszív viselkedés kezelése
    3.1 Fegyelmezés, büntetés
    3.2. A konstruktív agressziókezelés elemei
    3.3 A konstruktív agressziókezelés különböző életkorú gyermekeknél
4 A bullying kezelése
    4.1 A bullying felismerése
    4.2 A bullying elemzése
    4.3 Stratégiai gondolkodás
    4.4 A bullying megelőzése

1 Gyermekek a gyermekvédelmi szakellátásban – rendszerszemlélet és szükségletorientáció a gyakorlatban

1.1 A gyermekek jogai

1.2 A mérgező stresszt, traumát átélt gyermekek jellemzői

1.3 Kihívást jelentő viselkedés

1.1 A GYERMEKEK JOGAI

- Gyermekvédelmi szakemberként dolgozni a mai magyar társadalomban nagy kihívást jelentő feladat (elhivatottságot, elköteleződést és magas szintű szakmai ismereteket kíván)

- Azoknak a gyermekeknek, fiataloknak, akiket a vér szerinti családjukból kiemeltek, teljes körű otthont nyújtó ellátásra, komplex segítésre, gyermekvédelmi gondoskodásra van szükségük

- A kiemelés oka döntő többségben (70-80%) a gyermekek családjainak diszfunkcionális működési gyakorlata

1.1 A GYERMEKEK JOGAI

- A gyermekvédelmi rendszerben élő kiskorúakra rossz iskolázottsági és egészségügyi mutatók jellemzőek

- Ezért a gyermekvédelemben dolgozó segítő szakembereknek kiemelten fontos figyelmet fordítaniuk a gyermekek:
  - iskolai előmenetelére
  - kapcsolatainak minőségére
  - lelki egészségének védelmére, ápolására
  - testi egészségének megóvására
  - által a családi és a helyettesítő védelmet nyújtó intézményi csoportokban megélt (nevelőcsalád tagjai, gyermekotthoni csoportok, közösségek) életminőség javítására

1.1 A GYERMEKEK JOGAI

- A **gyermekvédelem rendszerelméleti megközelítése**
  - a gyermek személyisége társadalmi, kulturális, szociális környezetébe beágyazott
  - a gyermekvédelmi probléma helyes értelmezése kizárólag ezen rendszerek kölcsönhatásainak ismeretében valósulhat meg

- A fennálló nehézségek hatékony megoldásához számos tudományterületnek
  - pl. pszichológia, pszichiátria, szociológia, stb., az adott esethez kapcsolódó elméleti integrációja szükséges - multidimenzionális jelleg

1.1 A GYERMEKEK JOGAI

- A felszínre kerülő, érzékelhető probléma lehetséges területei:
  - a fizikai, fiziológiai (bepisilés, alvás- és evésproblémák)
  - érzelmi (érzelmek szabályozásának nehézsége, szorongás)
  - kognitív (figyelmi nehézségek, emlékezeti problémák)
  - viselkedéses (szabályok be nem tartása, ellenkező viselkedés, túlzott agresszió)
  - társas, kapcsolati (magányérzet, kapcsolat kialakítási nehézségek)
  - társadalmi-kulturális (előítéletek, származásból adódó kiközösítés, megbélyegzés, csúfolódás)
- A hatékony problémamegoldás érdekében a gyermekek problémás viselkedésének értelmezésekor és a beavatkozáskor **az életükben jelentőséggel bíró szereplők bevonásával folytatott gyermekvédelmi, nevelő munka** szükséges

1.1 A GYERMEKEK JOGAI

- A **humánökológia** az ember és környezetének kölcsönhatására helyezi a hangsúlyt, illetve az embert és környezetét egy rendszernek tekinti

- A **rendszerszemléletű szociális és nevelő munka**
  - folyamatba ágyazott segítő tevékenység, melyet
  - a szükséglet- és problémaközpontúsága okán a **flexibilitás**, azaz a rugalmasság és a
  - **rekurzivitás**, azaz a visszahatás jellemez

1.1 A GYERMEKEK JOGAI

- A **jól működő természetes támasszal jellemezhető gyermek**ek testi-lelki-mentális állapotára az egész(ség) jellemző
- Problémáik megoldásához
  - belső készség- és képességrendszerük mozgósítható erői (pozitív önértékelés, jó hangulat, életigenlés, problémamegoldás) és
  - külső, támogató kapcsolataik (családi, baráti, iskolai, szervezeti) is segítséget jelentenek

- A gyermekvédelmi szakellátásban élő gyermekek és fiatalok
  - elsődleges helyi társadalmi csoportjai a gondozási helyük színterén működő nevelőcsaládok, gyermekotthoni csoportok, intézményi közösségek
  - az ezekben való sikeresség az alapfeltétele az önálló életkezdésnek, a sikeres társadalmi beilleszkedésüknek

1.1 A GYERMEKEK JOGAI

- **A gyermekvédelmi tevékenység célja**
  - a diszkriminatív hatásokkal nem nehezített társadalmi integráció lehetőségének biztosítása

- **Reziliencia**
  - a nehézségek ellenére, nehézségek mellett való jól boldogulás
  - minél inkább jelen vannak a külső és belső erőforrások, annál inkább jósolható a sikeres közösségi, társadalmi integráció, annál inkább minősíthető reziliensnek az egyén
- Jó, ha a családjából kiemelt gyermek
  - belső erőforrásai és a
  - külső környezeti hatások

  kedvező együttállásainak köszönhetően képes felülemelkedni a nehézségeken, és éppen azokból képes építkezni

1.1 A GYERMEKEK JOGAI

- A gyermekvédelemben élő gyermekek boldogulását elősegítik:
  - az egyéni, személyiségbeli tényezők
  - a külső környezeti (család, gyermekvédelmi intézmények, óvodai, iskolai, szabadidő eltöltéshez kapcsolódó közösségi) tényezők
  - a társszakmák és a gyermekvédelem különböző területein munkálkodó szakemberek közötti együttműködés

- Összefüggés mutatható ki a gyermekhez közel álló szakemberek (pl. befogadó szülő, gyermekvédelmi gyám, tanár) elérhetősége és együttműködése, valamint a sikeresség között

- A pozitív önértékelés, az önbizalom, az érzelmek kifejezésének pozitív irányú alakulása sikeres iskolai életutat vetítenek előre

1.1 A GYERMEKEK JOGAI

- A **Gyermekjogi Egyezmény** (CRC, Convention of the Rights of the Child) értelmében a gyermekek jogainak érvényesülése az egyezményt aláíró társadalmakban elsőrendű fontossággal bír

- A gyermekek jogait az **Emberi Jogok Európai Egyezménye** (1950) és az **Európai Szociális Charta** (1961) is védi

1.1 A GYERMEKEK JOGAI

- Az **ENSZ Egyezmény** alapelvei között kiemelten fontos:
  - a diszkrimináció és kirekesztés tilalma
  - a gyermek mindenek felett álló érdeke
- A **gyermeki jogok** az intézményi nevelést tekintve:
  - a gyermeknek joga van ahhoz, hogy biztonságban érezze magát az iskolában és védelmet kapjon a szándékos megaláztatások ellen
  - a szakembereknek mindent meg kell tenniük annak érdekében, hogy az intézményi fegyelmet a gyermeknek, mint emberi lénynek a méltóságával összeegyeztethetően alkalmazzák
  - a gyermeknek joga van emberi méltósága tiszteletben tartásához,
  - a bántalmazással szembeni védelemhez
  - a gyermek nem vethető alá kegyetlen, embertelen vagy megalázó büntetésnek, illetve bánásmódnak
- A gyermek őt ért bántalmazás esetén segítségkéréssel fordulhat bármely intézményhez, szervezethez, vagy személyhez, akik gyermekekkel hivatásszerűen foglalkoznak
- A gyermekeket erről a jogukról tájékoztatni kell a gyermekintézményekben

1.1 A GYERMEKEK JOGAI

- A **Családjogi törvény** alapján a kiskorú gyermek szülői felügyelet, vagy gyámság alatt áll
  - A szülői felügyeletet a kiskorú gyermek **érdekei**nek folyamatos szem előtt tartásával és annak megfelelően kell gyakorolni
  - A szülőknek biztosítaniuk kell, hogy a gyermek ítélőképessége birtokában az őt érintő döntések előkészítése során **véleményt nyilváníthasson**. A gyermek véleményét korára, érettségére figyelemmel tekintetbe kell venni
  - Magyarország Alaptörvénye is rendelkezik a gyermekek minőségi életét, jól-létét meghatározó jogokról, melyek közül a tananyaggal összefüggésben fontos említeni a **személyes szabadság korlátozásának tilalmát**

1.1 A GYERMEKEK JOGAI

- A gyermek szüleinek, törvényes képviselőjének nemcsak joga, de feladata, kötelessége is
  - a gyermeket ért bántalmazás és a bántalmazás körülményeinek megszüntetése,
  - a további abúzusok megelőzése és a
  - gyermek segítése a bántalmazás feldolgozásában, valamint
  - minden olyan lehetséges ellátás, szolgáltatás igénybevétele, amely a gyermek állapotának javítását célozza és a kialakult helyzetet megszünteti.

1.1 A GYERMEKEK JOGAI

- A **Gyermekvédelmi törvény** (1997. évi XXXI. törvény a gyermekek védelméről és a gyámügyi igazgatásról) rögzíti
  - az egyes szervek, intézmények, szakemberek kötelező feladatát,
  - jelzési és együttműködési kötelezettségét
- A jelzőrendszerhez tartozóknak kell felismerniük és jelezniük is kell, ha a gyermek veszélyeztetettségét észlelik
- Jelzéssel élhet bárki, aki
  - hivatalból, vagy magánszemélyként
  - gyermekbántalmazást észlel, vagy
  - annak gyanúját tapasztalja
- A jelzési-, jelentési kötelezettség elmulasztása maga is bántalmazó, elhanyagoló magatartást, de legalábbis foglalkozás körében elkövetett gondatlanságot jelent

1.1 A GYERMEKEK JOGAI

- A szakellátásban élő gyermekek esetében **cél a vér szerinti családokkal való minőségi kapcsolat** megélésének elősegítése
  - Ehhez a nevelésbe vett gyermeknek joga van, szülőjének joga és kötelezettsége a kapcsolattartás.
- A szakellátásban dolgozók és gondozottjaik együttes érdeke, hogy
  - a vér szerinti kapcsolatok minőségi ápolásának formálásában tevékenyen együttműködjenek
  - a családokat a kiemelést követően is gondozó szolgálat munkatársaival

GYAKORLAT

GYAKORLAT

1.2 A MÉRGEZŐ STRESSZT, TRAUMÁT ÁTÉLT GYERMEKEK JELLEMZŐI

- A **stresszválasz** egy komplex élettani reakció, amely alapvetően arra készíti fel az egyént, hogy
  - egy veszélyes, fenyegető, vagy fontos helyzetben
  - kész legyen az erőforrásait mobilizálni, és a
  - fenyegetést jelentő helyzettel megbirkózni

- Attól függően, hogy mennyire kezelhető stresszválaszt váltanak ki, megkülönböztetünk
  - pozitív (normál),
  - elviselhető és
  - mérgező stresszválaszt

1.2 A MÉRGEZŐ STRESSZT, TRAUMÁT ÁTÉLT GYERMEKEK JELLEMZŐI

POZITÍV

- Tipikus és lényegi része az egészséges fejlődésnek
- A hétköznapi történésekkel együtt jár (pl. első nap egy intézményben, oltás)
- Enyhe stresszhormonszint és rövid ideig tartó szívritmus emelkedés

ELVISELHETŐ

- Súlyos, de időszakos stresszválasz (hosszan tartó nehézségek, szeretett személy elvesztése, kisebb sérülések esetén)
- Ha támogató kapcsolatok mérséklik a hatását, nem okoz maradandó károkat
- Szívritmus-, vérnyomás emelkedés, stresszhormon felszabadulás

MÉRGEZŐ

- A stresszválasz-rendszer hosszan tartó aktivációja, az idegrendszer és egyéb szervrendszerek fejlődését is megzavarja
- Nem normatív események (fizikai, érzelmi elhanyagolás, bántalmazás, gondozó szerhasználata)
- Védő-, támogató kapcsolatok hiánya

1.2 A MÉRGEZŐ STRESSZT, TRAUMÁT ÁTÉLT GYERMEKEK JELLEMZŐI

- Az **akut stressz** egy
  - egyszeri, nagy intenzitású feszültség,
  - melyet leggyakrabban egy traumatikus életesemény vált ki (a gyermek egyszeri bántalmazása, szülő elvesztése, szülők válása)

- Ezek a traumatikus események általában intenzív érzelmi reakciót hívnak elő, melyek között
  - szélsőséges érzelmi-indulati megnyilvánulások,
  - intenzív testi, fiziológiai reakciók és
  - érzelmi,
  - kognitív működésbeli változások is megfigyelhetők (hirtelen hangulatváltozás, félelem, rettegés, fokozott szívverés, étvágyváltozás, váratlan, dühös indulatok, iskolai teljesítmény csökkenése, koncentráció-hiány)

1.2 A MÉRGEZŐ STRESSZT, TRAUMÁT ÁTÉLT GYERMEKEK JELLEMZŐI

- A **krónikus stressz** esetében a feszültség tartósan jelen van a személy életében. Például
  - zaklató környezetben él,
  - társas kapcsolatai problémákkal terheltek,
  - érzelmi biztonság hiánya,
  - tartós iskolai kudarcélmények, kirekesztettség.
- Ekkor a gyermek
  - állandó készenléti állapotban van,
  - a fenyegetés folyamatosan az élete része, és
  - ennek elviselése nagymértékben megterheli a gyermek fizikai és lelki teherbíró képességét.
- Krónikus stresszt élhet meg például a gyermek tartós nevelőcsaládon, intézményi csoporton belüli erőszak esetében is.

1.2 A MÉRGEZŐ STRESSZT, TRAUMÁT ÁTÉLT GYERMEKEK JELLEMZŐI

- A tartós **mérgező (toxikus) stressz** negatív hatást gyakorolhat
  - a gyermek hormonrendszerére és
  - idegrendszerére,

  így az agyfejlődését is negatívan módosíthatja.
- Minél fiatalabb életkorban éri a gyermeket a toxikus stresszhatás, annál negatívabb kimenetellel lehet számolni.
- A gyermeket az első éveiben ért toxikus stresszhatás következtében
  - tanulási és viselkedésbeli problémák alakulhatnak ki,
  - megnő a fizikai- és mentális betegségek kockázata.
- Toxikus stressz forrásai lehetnek:
  - a súlyos szegénységből adódó problémák
  - a szülő súlyos mentális zavara
  - a nem megfelelő gondozás
  - az erőszak
  - a stabil, szeretetteljes kapcsolat hiánya.

1.2 A MÉRGEZŐ STRESSZT, TRAUMÁT ÁTÉLT GYERMEKEK JELLEMZŐI

- A **diszfunkcionális családi működés hatására**
  - a gyermek fokozott mértékű distresszt élhet meg,
  - mely negatív hatást gyakorolhat testi és lelki fejlődésére egyaránt
- **A gyermek fokozott mértékű negatív stresszt élhet át**
  - a családi miliőben megjelenő problémák,
  - a nem megfelelő szülő-gyermek viszony,
  - a kapcsolati konfliktusok vagy
  - az esetlegesen megjelenő elhanyagolás,
  - bántalmazás hatására
- Az ártalmas hatások következtében
  - a gyermek egészséges fejlődése akár átmenetileg, akár tartósan megrekedhet, vagy
  - Negatív irányba változhat,
  - különböző viselkedési problémák alakulhatnak ki.
- Az ártó hatások nyomán keletkező viselkedési problémák egyike lehet az agresszió, melynek hátterében gyakran a tartósan átélt stressz áll

1.2 A MÉRGEZŐ STRESSZT, TRAUMÁT ÁTÉLT GYERMEKEK JELLEMZŐI

- **Mérgező stressz esetén**
  - a súlyosan károsító és tartósan fennálló negatív környezeti körülmények és a
  - korlátozott megküzdési képességéből adódóan

  az egyén nem képes megbirkózni a számára fenyegetést jelentő helyzettel, így annak negatív hatásait kénytelen akár hosszú távon is elviselni
- Például ilyenkor a gyermek/fiatal:
  - testi-, lelki egészsége romlik
  - frusztrációt, szorongást élhet át
  - önértékelése csökkenhet
- Minél fiatalabb életkorú egy gyermek, annál nehezebb számára a megküzdés (a sikeres megküzdéshez komplexebb gondolkodási képességre és az érzelmek pontos felismerésére, kezelésére van szüksége)

Életkori csoport	Családi erőszak tanúja	Fizikai bántalmazás	Érzelmi bántalmazás	Elhanyagolás	Szexuális bántalmazás
Kisgyermekkor	- alvási nehézségek - fokozott betegséghajlam - állandó sírás	- lelassuló kognitív fejlődés - az örömképesség zavara	- kötődési zavar - az örömképesség zavara	- szorongó/elkerülő kötődés - nem organikus örömképtelenség-szindróma	- bizonytalan kötődés
Óvodáskor	- regresszió - csökkent kognitív képességek - remegés - dadogás - rettegés	- ismétlődő motoros játék - gyenge csoportjáték és együttműködés	- agresszió - evési zavarok - distressz helyzetekben támadó viselkedés	- súlyos viselkedési zavarok - figyelmi és tanulási problémák	- PTSD - szorongás - externalizációs, internalizációs problémák
Kisiskoláskor	- alvászavarok - lemaradt fejlődés - pszichoszomatikus tünetek - evési zavarok - hyprevigilancia	- kevés pozitív kortársi kapcsolat - alacsony kortársi „együttlét élmény”	- agresszió - erőszakos viselkedés az iskolában	- visszahúzódás - figyelemzavar	- neurózis - agresszió - hyperaktivitás
Serdülőkor	- alacsony iskolai teljesítmény - korai szexuális kapcsolatok - droghasználat - antiszocialitás - bűntudat	- antiszociális viselkedés	- antiszociális viselkedés - kortárs-kapcsolati problémák	- kevés kortársi kapcsolat	- öndestruktív viselkedés (szuicid veszélyeztetettség) - depresszió - szökés - szorongás

1.2 A MÉRGEZŐ STRESSZT, TRAUMÁT ÁTÉLT GYERMEKEK JELLEMZŐI

- A gyermekek igyekeznek a velük megtörtént negatív eseményeket és az ezzel kapcsolatos szorongással teli fantáziákat elhárítani

- Ennek ellenére újra és újra átélik őket álmok, emlékbetörések során

- Ezek lehetnek a poszttraumás stressz zavar (PTSD) tünetei is, melyek kezeléséhez klinikai gyermek szakpszichológus, gyermekpszichiáter segítsége szükséges

1.2 A MÉRGEZŐ STRESSZT, TRAUMÁT ÁTÉLT GYERMEKEK JELLEMZŐI

- Önmagában a gyermekvédelmi szakellátásba való bekerülés, azaz **a gyermek születési családjából való kiemelés is jelentős traumát okoz**
- A gyermek által megszokott közeg hirtelen jelentősen megváltozik
- Akármilyen is a vér szerinti szülő, akinek veszélyeztető életvezetése, nevelési stílusa miatt a kiemelésre sort kellett keríteni, a gyermek számára akkor is ő, ők jelentették az elsődleges szeretett személyt, hozzájuk fűződik az elsődleges kapcsolat, hozzájuk kötődik
- A szeretett személyektől való elszakadás óriási veszteség a gyermekek számára
- Gyakran élnek meg a gyermekek ilyenkor a nevelőcsaládban ambivalens, kettős érzést:
  - hol „jó gyerekként”, szabálykövetően viselkednek,
  - hol lázadnak minden ellen,
  - máskor pedig igénylik a szoros érzelmi támaszt, kimutatott, védelmező szeretetet az újonnan szerveződő nevelői környezetben is
  - ez a kettős érzés adott esetben rajzokon is megjelenhet

1.2 A MÉRGEZŐ STRESSZT, TRAUMÁT ÁTÉLT GYERMEKEK JELLEMZŐI

- A **veszteség feldolgozásának folyamatát** a nevelőnek tudatosan segítenie kell

- Az alábbiakkal tudja ezt hatékonyan támogatni:
  - a gyermek egyéni szükségleteit figyelembe veszi
  - beleérzi magát a veszteséget megélt gyermek helyzetébe
  - tisztelettel bánik a gyermek szüleivel
  - türelemmel
  - elfogadással (bármilyen viselkedést is tanúsít, őt magát elfogadva)
  - elérhető a gyermek számára, amikor annak szüksége van rá
  - hiteles, bizalmi kommunikációs helyzetek megteremtésével
  - biztosítva az elvonulás, egyedüllét, magányos tevékenységek lehetőségét is
  - mindezek mellett fontos a bevonás a közös (nevelőcsaládi, gyermekcsoportos) élményekbe
  - elfogadja a gyermeki autonómiát.

1.2 A MÉRGEZŐ STRESSZT, TRAUMÁT ÁTÉLT GYERMEKEK JELLEMZŐI

- A kiemelést követő hónapokban gyakori a gyermek részéről tanúsított intenzív érzelmi reakció (például a szorongás, feszültség), melynek tünetei lehetnek:
  - gyakori sírás
  - álmatlanság, rémálmok
  - étvágyzavar, evészavar
  - agresszió
  - székelési, vizelési problémák.

HANDOUT 3 A gyermekvédelemben élők boldogulási esélyeit növelő tényezők rendszere

GYAKORLAT

HANDOUT 4 Esetelemzés – traumaátélés következményei

GYAKORLAT

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

- A negatív élethelyzetekhez való alkalmazkodás gyakran pszichés tünetek megjelenéséhez vezet
- Ezek lehetnek
  - átmenetiek vagy
  - tartósak.
- A gyermekvédelmi szakellátásba kerülő gyermekeknél a kihívást jelentő viselkedések, érzelmi- és viselkedésproblémák széles tartománya lehet jelen
- A szakembernek **kiemelten fontos** a gyermek minden viselkedésváltozására figyelni, ugyanis
  - az egyes lelki és viselkedéses tünetek az esetek többségében problémáról árulkodnak.
  - A tünetek felismerése, és szükség szerint pszichológusi ellátás biztosítása szükséges lehet az aktuális helyzet kezelésében, ill. egy jövőbeni nagyobb probléma kialakulásának megelőzésében

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

- A pszichológiai definíció szerint gyermekek esetében **problémásnak tekintjük azt a viselkedést**,
  - mely a tipikus fejlődésmenettől jelentősen eltér,
  - a gyermek számára szenvedést, vagy a
  - mindennapos működésében – gyakorisága vagy intenzitása folytán – jelentős nehézségeket okoz

- Figyelembe kell venni a **gyermek fejlődési szintjét**, hogy egy adott viselkedés
  - egy bizonyos életkorban tipikus fejlődéslélektani sajátosság (pl. bepisilés egyéves korban),
  - míg más életkorban már tünetként értékelendő (pl. bepisilés kilencéves korban)

- Továbbá a tünetek értékelésekor figyelembe kell venni azt az adott **szociokulturális miliő**t, melyben a gyermek él

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

- A gyermekkori lelki és viselkedéses tünetek hátterében gyakran a megzavart érzelmi működés áll

- Bruininks és munkatársai (1996) viselkedésproblémákat vizsgáló alskálájában az **externalizáló viselkedésproblémák** közé sorolódik:

  – mások bántalmazása (heteroagresszió), fizikai fájdalom okozása (harapás, rúgás, csípés, ütlegelés)
  – tulajdon, tárgyak rongálása, szándékos destrukció (vagdosás, dobálás, gyújtogatás)
  – diszruptív, bomlasztó viselkedés, mások tevékenységének megzavarása (alkalmatlankodás, veszekedés, bosszantás, panaszkodás, ok nélkül sírás, nevetés, nevettetés, félbeszakítás)

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

- Az **internalizáló viselkedésproblémák** közé tartozik az:
  - önbántalmazó (autoagresszív) viselkedés, fájdalom, sérülés okozása saját magának (ütögetés, csipkedés, szurkálás, vagdosás, haj-, bőrtépkedés)
  - szokatlan, repetitív szokások, melyek ismétlődők vagy folyamatosak, nem a szokásos viselkedés részei (szálemezés, jaktálás - teljes testtel, álló vagy ülő helyzetben előre-hátra billegés, ujjszopás, szokatlan hangok, arckifejezések, túl kis- vagy nagy mennyiségű étel fogyasztása, fogcsikorgatás, magában beszélés)
  - elszigetelődő, figyelmetlen viselkedés (szorongás, szomorúság, aggodalmaskodás, dekoncentráció, érdektelenség, negatív önmegnyilvánulás)
- Az **aszociális viselkedésproblémák** a következőek:
  - társadalmilag megbotránkoztató viselkedés (ordibálás, lopás, hazugság, súlyos trágárság, nyilvános maszturbálás, fenyegetőzés, köpködés, alkalmatlan helyen vizeletürítés)
  - együttműködésre nem hajlandó viselkedés (szabályok be nem tartása, feladatvégzés megtagadása, súlyos késések, dac, ellenkezés)

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

- Fontos figyelembe venni, hogy a fenti viselkedésproblémák milyen **gyakoriság**gal fordulnak elő:
  - más megítélés alá esik az óránként fellépő zavar
  - és megint más, ha valami félévente egyszer-kétszer jelentkezik

- A másik szempont a **súlyosság**

  Annak megítélése, hogy az adott viselkedésprobléma milyen mértékben zavarja meg, károsítja a szokásos életvezetést, mennyire nehezíti meg a gyermek tanulását, társas helyzetét, mennyire akasztja meg fejlődési lehetőségeit.

- E két szempont alapján érdemes
  - a viselkedésproblémákat sorrendbe állítani és a
  - beavatkozás tervezésénél figyelembe venni, mik a leginkább sürgető változások

- Gyakran előfordul, hogy a súlyos problémákkal – még ha ritkán fordulnak is elő – szakemberhez kell fordulni, míg az enyhébb zavarok megoldásában a gyermeket nevelő, gondozó környezet lehet illetékes

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

- Ha egy gyermek bizonyos viselkedés- problémáján változtatni szeretnénk, ezt mindig

  – tervszerűen, előre átgondoltan,
  – általában team munkában,
  – a gyermek és környezete szükségleteit és lehetőségeit figyelembe véve
  – lépésről-lépésre

  tehetjük meg

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

- A gyermekek a szakellátásba kerülést követően gyakran mutatnak olyan viselkedéseket, melyek kezelése kihívást jelent a nevelőknek

- Ezeket Octoman és munkatársainak (2013) kutatása alapján négy kategóriába sorolhatjuk:

1. kognitív problémákhoz kapcsolódó viselkedéses nehézségek (végrehajtó működés, nyelv, emlékezet problémái)
2. szexuális, vagy más jellegű kockázatos viselkedések (alkoholfogyasztás, droghasználat)
3. agresszív, erőszakos, kontrolláló viselkedések (rongálás, diszruptív viselkedés)
4. szorongás alapú viselkedések (kényszeres viselkedések)

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

Kognitív problémákhoz kapcsolódó viselkedéses nehézségek:

- Azok a problémák, amelyek hátterében értelmi-, nyelvi-, figyelmi vagy emlékezeti deficit áll

- Az ún. végrehajtó funkciók (a viselkedés célirányos tervezése, szervezése, fenntartása; az automatikus, de téves válaszok gátlása; akaratlagos kontroll és rugalmasság a viselkedésszervezésben) nehézsége is lehet a háttérben.

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

PÉLDÁUL

- gyenge szervezőkészség
- úgy tűnik, hogy elfelejt utasításokat
- memóriaproblémái vannak
- nehézséget okoz neki elmagyarázni valamit vagy kifejeznie magát
- nehezen megy az iskolai feladatteljesítés (írás/olvasás/matematika)
- nem tudja a beszélgetés fonalát tartani, elfordul, félbeszakítja, ha beszélnek hozzá
- bepisil
- koncentrációs nehézségek
- megértési nehézségek (például az instrukciók követése)
- gyenge önellátási, önkiszolgálási készségek (öltözködés, személyes higiénia)
- életkorához képest éretlen viselkedés
- nem tűnik úgy, hogy figyel, nem követi a beszélgetést
- általában kerüli a szemkontaktust
- kerüli a szemkontaktust, amikor beszélnek hozzá
- úgy tűnik, hogy nem tudja kifejezni az érzelmeit
- kitalál történeteket
- nyilvánvaló dolgokat hazudik
- kényelmetlenül érzi magát, ha dicsérik
- engedély nélkül tárolja vagy elveszi az ételt
- érzelmi helyzetben kényelmetlenül érzi magát
- gyakran változtatja a beszélgetés témáját
- nem tud barátkozni
- hiperaktívnak tűnik, nem tud nyugodtan ülni

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

Kockázati viselkedések:

- Az ebbe a kategóriába tartozó viselkedéseket magas **kockázatvállaló, rizikóviselkedéseknek** is szokás nevezni
- Magába foglalja az önsértő gondolatokat, cselekvéseket, a nevelő család, vagy nevelőotthoni társakhoz kapcsolódó viselkedésproblémákat (szökés, idegenekkel elmenés, szexuális viselkedés, lopás).
- Ide tartoznak az alkohol- és droghasználat problémái vagy a túlzott szexuális érdeklődés is

A kockázati viselkedések **intenzív és szisztematikus beavatkozást (intervenciót)** igényelnek, amit esetenként nem könnyű megtervezni és kivitelezni.

Fontos hogy a **társszakmák** bekapcsolódjanak a beavatkozás tervezésbe (pszichológia, pszichiátria). Ellenőrzött körülményekre, biztonságos környezetre, speciális terápiákra lehet szükség

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

PÉLDÁUL

- alkohol-, drogfogyasztás
- tűzzel játszik, tüzet gyújt
- önsértés (például megvágja magát)
- székletét szétkeni
- öngyilkosságon gondolkodik vagy beszél róla
- szexuálisan kihívó viselkedés mások felé
- szexuális viselkedés, ami nem életkorának megfelelő
- szökés otthonról, otthonból vagy iskolából
- rendszertelen iskolai megjelenés
- fenyegeti gondozóját, családtagjait
- lopás
- elmegy ismeretlen emberekkel, idegenekkel
- tárgyakat rongál
- beszennyezi magát
- nem ehető, iható dolgokat (szemét) eszik, iszik
- atipikus viselkedés sérülés és fájdalom esetén (úgy tűnik, hogy nem érez fájdalmat)
- nem vesz tudomást a gondozó jelenlétéről
- szokatlan módon nyugtatja magát (ringatás)
- egymás ellen próbálja fordítani az embereket (diszruptív viselkedés)
- mások személyes tárgyait tönkreteszi, megrongálja

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

Agresszív, erőszakos, kontrolláló viselkedések:

- Ennek a kategóriának lehetnek átfedései a kockázatkereső viselkedés kategóriával, de ide határozottabban azok a problémák tartoznak, melyekben erőteljesebb szerepet játszik az agresszió, az ellenállás, a túlzott kontroll igény
- Megjelenhet
  - az együttműködés hiánya,
  - az ellenállás,
  - az ártás,
  - mások megzavarása vagy a
  - tárgyak, tulajdon rongálása,
  - elárasztó, túldramatizáló érzelmi megnyilvánulások,
  - a társas kölcsönösség (reciprocitás) hiánya,
  - mások kontrollálásának, manipulálásának igénye, és a
  - szokásos viselkedésszabályozási beavatkozások hatástalansága

Különösen fontos, és ugyanennyire nehéz lehet, hogy az ellenállás és a manipulatív viselkedés ellenére a szakember igyekezzen kiépíteni **proszociális, a társas kapcsolódás lehetőségét megteremtő kapcsolatot** a gyermekkel

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

PÉLDÁUL

- másokkal agresszív
- állandó felügyeletre van szüksége
- válasz megtagadása
- viselkedéses kirohanások, elárasztja az indulat
- úgy tűnik, hogy élvezi mások felzaklatását
- mindenkit megpróbál irányítani, főnökösködik
- gondolkodás nélkül cselekszik, nem tudja kontrollálni viselkedését
- könnyen dühös lesz
- összezavaró, a többi gyerek számára stresszes elviselni az intenzív viselkedéses megnyilvánulásait
- nem együttműködő viselkedés
- túldramatizált módon reagál
- nem mutat bűntudatot
- nem reagál a szokásos viselkedésszabályozási technikákra
- elutasítja a szabályok követését
- manipulálja az embereket
- úgy gondolja, hogy mindenre tudja a választ
- dührohamok után nem emlékszik a tetteire
- problémás az osztozkodás, a dolgok közös használata.

GYAKORLAT

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

Szorongás alapú viselkedések:

- Ezekben - bár a fenti három kategória háttértényezői is jelen lehetnek - mégis inkább a szorongás, kényszerre való hajlam komponense magyarázza a megjelenésüket

- A rossz bánásmód, a traumatizáció gyakori következménye
  - a szociális szorongás,
  - a hiperérzékenység,
  - a kényszeres kontroll,
  - esetenként az önellátás alacsony szintje.

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

PÉLDÁUL

- Félreértelmez dolgokat (azt hiszi mások el akarják kapni őt)
- magát hibáztatja, ha a dolgok rosszul mennek
- túlzott szükséget érez arra, hogy minden rendben, rendezett legyen
- szokásos rituáléi vagy ideges szokásai vannak (ismétlődő számolás vagy kézmosás)
- könnyen megriad, megijed
- követeli az érzelmi ráfigyelést
- hajszolja az elismerést, külső jutalmat
- túlzott ragaszkodást mutat személyekhez, dolgokhoz
- általában fél, aggódik
- túlérzékeny zajokra, egyéb érzetekre
- aggódó, nem tud egyedül lenni
- alvásproblémái vannak
- minden miatt aggódik, állandó megerősítésre van szüksége
- zavarja a változás
- úgy tűnik, hogy fél az emberektől
- képtelen megjósolni a tettei következményét
- képtelen megérteni más emberek nézőpontját

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

- Ahogy a fenti felsorolásból is látszik, a kihívást jelentő viselkedések nagyon sokfélék lehetnek

- Gyakran a szakember csak az eszkalálódó agresszív helyzetet veszi észre, de a viselkedések alaposabb elemzésével (akár a lista segítségével) könnyebbé válhat a háttértényezők és az eredeti probléma azonosítása, ami a beavatkozások hatékonyabb tervezését teszi lehetővé

- Bizonyos viselkedésproblémák túlmutatnak a kihívást jelentő viselkedések csoportján és kimeríthetik a **pszichopatológiailag is releváns zavarok** kritériumait

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

- **A diszruptív, implulzuskontroll- és viselkedészavarok** direkt kapcsolódást mutatnak az agresszív viselkedéshez. Ebbe a csoportba tartoznak:
  - *oppozíciós zavar:* dühös, irritált hangulat, dacos, haragtartó viselkedés, mások szándékos bosszantása jellemzi
  - *intermittens explozív zavar:* 6 éves kor után adható diagnózis, ismétlődő, agresszív kitörések, impulzivitás nem meghatározott cél érdekében
  - *viselkedési zavar:* mások alapvető jogait, az életkornak megfelelő társas normákat és szabályokat megszegi, csalás, lopás, mások (emberek, állatok) felé irányuló agresszió, tárgyak tönkretétele jellemzi
  - *pirománia:* szándékos, céltudatos gyújtogatás, amely előzményként feszültséggel, a cselekvés után öröm, megkönnyebbülés érzéssel járhat
  - *kleptománia:* lopásra való késztetés, lopás, fokozott feszültségérzéssel a cselekmény előtt, öröm és kielégülés érzéssel a cselekmény után.

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

- Az **internalizáló zavarok** esetében
  - a vezető érzelmek a szomorúság és a szorongás,
  - viselkedéses tekintetben pedig a visszahúzódás és az elkerülés a leggyakoribb reakciómódok

- Szorongással járó zavarok esetében a közös jellegzetesség a rendellenes intenzitású, időtartamú félelemélmény, mely szokatlan kiváltó ingerre jelenik meg
- A **kulcsjelenség**, hogy a félelmi reakció nem áll összhangban az esemény veszélyeztető mivoltával, annál sokkal intenzívebb.
- Gyermekek esetében megfigyelhető, hogy bizonyos félelmi reakciók bizonyos fejlődési szakaszokban megjelenek, majd spontán elmúlnak
  - Ezek az ún. korspecifikus félelmek nem tartoznak a szorongásos zavarok közé

- Amennyiben kezeletlen marad a szorongás, az hosszú távon a gyermek tanulmányi előmenetelét és szociális fejlődését negatív irányban befolyásolhatja, hiszen sok a gyermek elszigetelődik társaitól, kivonja magát az iskola társas programjaiból

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

- A **szorongásos zavarok** közé tartoznak:
  - *szeparációs szorongás zavar:* túlzott félelem, tartós aggodalom a fontos személytől való szeparációval kapcsolatban, vonakodás a fő kötődési személyektől való eltávolodástól
  - *szelektív mutizmus:* nem képes beszélni olyan konkrét társas helyzetekben, melyekben elvárt a beszéd
  - *specifikus fóbia:* kifejezett és túlzott félelem valamilyen konkrét tárggyal vagy helyzettel (repülés, állatok, injekció) kapcsolatban (sírás, dühroham, lefagyás, kapaszkodás formájában is megnyilvánulhat)
  - *szociális szorongás zavar:* kifejezett félelem társas helyzetekkel kapcsolatban, melyekben mások figyelme a személy felé irányul, túlzott aggodalom a negatív megítéléstől
  - *pánik zavar:* intenzív félelem vagy diszkomfortérzés hullám, izzadás, reszketés, ájulásérzés, légszomj, hányinger, meghalástól való félelem, stb.
  - *agorafóbia:* tömegközlekedéstől, nyílt vagy zárt térben tartózkodástól, egyedülléttől való intenzív, nem az életkor szerint elvárható mértékű félelem
  - *szer, gyógyszer kiváltotta szorongásos zavar:* szer intoxikáció, szermegvonás vagy gyógyszerhatás következtében alakul ki, jellemző az intenzív szorongásélmény vagy pánikroham

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

- Internalizáló zavarok közül fontos megemlíteni még a **depresszív zavarokat**
  - Ezek felismerése és megfelelő kezelése kiemelten fontos feladat, ugyanis tartósan fennálló és kezeletlen szorongás, az elfojtott félelmek, a ki nem fejezett negatív érzelmek, a társas közegtől való teljes elhatárolódás, a „szociális halál” szélsőséges esetekben ugyan, de igen magas, 13-14%-os gyakoriságban (Kopp, 2008) vezethetnek gyermekek körében is öngyilkossághoz

- A **depresszív zavarok** közé tartoznak:
  - *diszruptív hangulatszabályozás zavar:* súlyos, ismétlődő, az életkor alapján nem elvárt hangulatkitörések, dühös, irritábilis hangulat
  - *major depresszív zavar és tartósan fennálló depresszív zavar:* depresszív hangulat a nap nagy részében, érdeklődés, öröm hiánya, testsúly csökkenése, alvás és evésproblémák, fáradtságérzés, halállal kapcsolatos visszatérő gondolatok lehetnek jelen. Alacsony önértékeléssel, reménytelenségérzéssel jár.
  - *szer, gyógyszer kiváltotta depresszív zavar:* szer intoxikáció, szermegvonás vagy gyógyszerhatás következtében alakul ki, depresszív hangulat, érdeklődés és öröm kifejezett csökkenése jellemző.

1.3 KIHÍVÁST JELENTŐ VISELKEDÉS

- A traumatizáció, a mérgező stressz tartós fennállása esetén előállhatnak a **traumával és a stresszorral összefüggő zavarok**
- Ezek közé soroljuk:
  - *reaktív kötődési zavar:* jellemző a gátolt, érzelmileg visszahúzódó viselkedés mintázat, de jelen van társas és érzelmi probléma is, irritabilitás
  - *gátolatlan társas kapcsolati zavar:* bizalmaskodás, a tartózkodás hiánya, társas gátolatlanság jellemző
  - *poszttraumás, akut stressz zavar:* súlyos traumatizáció esetén a traumával összefüggő érzések, emlékek, gondolatok nyomasztó betolakodása, visszatérő rossz álmok, a trauma ismétlődésének élménye
  - *alkalmazkodási zavarok:* stressz nyomán fellépő érzelmi vagy viselkedéses tünetek jellemzik, melyek szorongással, depresszióval, viselkedészavarral vagy ezek kombinációjával járhatnak.

- **Táplálkozási- és evészavarok, ürítési zavarok**, valamint **alvás-ébrenlét zavarok** is jelen lehetnek már gyermekkorban is, ezeket azonban jelen munkában nem tárgyaljuk részletesen.

GYAKORLAT

MÁSODIK KÉPZÉSI NAP

2 A düh, agresszió, bullying mechanizmusai, jellemzői

2.1 A düh és az agresszió
2.2 Krónikus agresszió
2.3. Bullying

3 Az agresszív viselkedés kezelése

3.1 Fegyelmezés, büntetés

2.1 A DÜH ÉS AZ AGRESSZIÓ

- A **düh és az agresszió** velünk született, természetes jelenségek
  - Mindenki agresszív bizonyos mértékben
  - Mindemellett a helyzetek agresszív kezelésében sok a tanult, környezetből elsajátított elem
  - A düh és az agresszió szabályzásának számos formája és módja létezik, melyek között vannak konstruktív és destruktív változatok is
- A düh Ekman (1973) híres érzelemkutató szerint egyike a hat alapérzelemnek.
  - Alapvetően a düh a természetes válaszunk a nem kívánt változásra vagy konfliktusra.
  - A düh az első életév második fele, második életév eleje körül jelenik meg

2.1 A DÜH ÉS AZ AGRESSZIÓ

- A düh érzését nagyon eltérő intenzitásban tapasztalhatjuk, az enyhe irritációtól kezdve a felfokozott indulatig

- A keletkezett indulatok megfelelő kifejezése és szabályozása fontos, ugyanis amennyiben nem fejezzük ki és szabályozzuk mérgünket megfelelően, az érzelem elfojtása szintén problematikus lehet



2.1 A DÜH ÉS AZ AGRESSZIÓ

- Az **agresszió** a dühhöz, haraghoz, félelemhez szorosan kapcsolódó jelenség
- Ezek az érzelmek természetes módon velejárói az életnek, átélésük nem tekinthető rossznak, a probléma az érzelmek által kiváltott, azok következményeként megjelenő **viselkedéses reakciók**ban lehet.
- Bizonyos körülmények között az agresszív viselkedéses reakció szükségszerű lehet, ezért az agresszió fogalmán belül megkülönböztethetünk:
  - ***Jóindulatú agressziót***: biológiailag megalapozott, az életösztön által vezérelt agresszív megnyilvánulás, amikor az agresszor önmagát védi a sérülésektől. Bármilyen fizikai támadásként megélt szituációban az önvédelmi reakció, ami a támadó félnek fájdalmat vagy sérülést okoz.
  - ***Rosszindulatú agressziót***: öncélú, kegyetlenséggel, kíméletlenséggel jellemezhető. A saját cél elérése érdekében, szándékosan árt a másiknak (Fromm, 2001)

2.1 A DÜH ÉS AZ AGRESSZIÓ

- A pszichoanalitikus és az etológiai megközelítés alapvetően azt hangsúlyozza, hogy
  - az agresszív tendenciák **veleszületett**, ösztönös jellegűek,
  - bizonyos speciális kiváltó ingerek hatására automatikusan megjelennek

- Más elméletek azonban az agresszió **tanult** elemeire hívják fel a figyelmet, a környezet és a társas tényezők szerepét hangsúlyozzák az agresszió kialakulásában
  - Az elméletet alátámasztja az alábbi kisgyermekekkel végzett vizsgálat, melynek során a vizsgálati személyek egy csoportját azzal frusztrálták, hogy hosszú ideig nem engedték játszani őket egy dróthálóval elkerített teremben, mely tele volt vonzó játékokkal
  - A másik vizsgálati csoportba tartozó gyermekek viszont azonnal játszhattak ebben a szobában, így náluk kimaradt a frusztráció szakasza
  - A gyermekek játéktevékenységét megfigyelve azt találták, hogy annak a csoportnak a tagjai, akik korábban frusztrációt éltek meg, sokkal agresszívebben, durvábban játszottak a játékokkal, mint a másik csoportba tartozó gyermekek (Barker – Dembo – Lewin 1941/1974; idézi Bányai – Varga, 2012)

2.1 A DÜH ÉS AZ AGRESSZIÓ

- Miller a későbbiekben továbbfejlesztette az elméletet, és megállapította, hogy **az agresszió nem az egyedüli reakció a frusztrációra**

- Hangsúlyozta, hogy a **szociális tanulás**nak kitüntetetten fontos szerepe van abban, hogy a személy hogyan reagál egy frusztráló helyzetre
  - Amennyiben valaki kisgyermekként agresszióval reagál egy frusztráló helyzetre, és ezzel eléri célját, vélhetően a későbbiekben is agresszióval fog válaszolni a hasonló helyzetekre.
  - Ha azonban az agresszió nem bizonyul a gyermek számára hasznos stratégiának, akkor konstruktívabb megoldási lehetőséget sajátíthat el, vagy megtanulhatja vágyai elhalasztását, esetleg céljai átértékelését

- Az elmélet ezen pontja tehát kiemelt jelentőséget tulajdonít a **gyermeket körülvevő társas közeg reakciójá**nak, különös tekintettel a frusztráció kezelésére adott megfelelő stratégiák tanítására és facilitálására

2.1 A DÜH ÉS AZ AGRESSZIÓ

- Az elmélet további lényeges eleme a **frusztrációs tolerancia** kérdése: a személy mekkora mértékű akadályoztatást képes elviselni és konstruktív módon kezelni

- A frusztrációs tolerancia az egyéni jellemzőkön túl számos környezeti tényező függvénye
  - A stressz, a konfliktusok, a túl nagy fáradtság, a kellemetlen környezeti viszonyok, a fájdalom mind-mind csökkenthetik a személy frusztrációs toleranciáját

- Az elmélet szerint tehát nem meglepő, ha a nem megfelelő családi miliőben élő gyermekek agresszívebben viselkednek, hiszen az otthoni közegben megélt feszültségek jelentősen lecsökkenthetik a gyermek frusztrációs toleranciáját

- Megfelelő érzelmi és fizikai biztonságot nyújtó légkör esetében a gyermek frusztrációs toleranciája optimális szinten tartható, ezáltal csökkenthető a destruktív agresszió megnyilvánulása

2.1 A DÜH ÉS AZ AGRESSZIÓ

- Az agresszió megjelenése szempontjából különösen nagy jelentősége lehet a **modelltanulás**nak, azaz egy, a gyermek számára kitüntetett tekintélyszemély (szülő, nevelő, sztárok) viselkedésének „lemásolásának”
- **Bandura** híres vizsgálatában óvodás gyermekek öt csoportját vizsgálta
  - A vizsgálati eredmények szerint a kísérlet során agresszív mintát megfigyelő gyermekek jelentősen több agressziót mutattak, mint akik ilyen modellt nem láttak.
  - Legmarkánsabb hatása a felnőtt modellszemély által tanúsított agressziónak volt, de a rajzfilmfigura által nyújtott agresszív mintának is kimutatható modellhatása volt.
  - Érdekes volt a vizsgálat azon megfigyelése is, mely szerint a gyermekek nem csupán utánozták a bemutatott agresszív mintát, hanem az agresszív viselkedés további variálása is megfigyelhető volt
- Az elmélet képviselői hangsúlyozzák, hogy **az agresszió** bizonyos társas feltételek következménye, így annak **visszaszorítása** elérhető
  - az erőszak tiltásával
  - a megfelelő fegyelmezéssel
  - az alternatív viselkedésmódok megerősítésével
  - a megfelelő modell nyújtásával, valamint
  - a mások iránti empátia fejlesztésével.

2.1 A DÜH ÉS AZ AGRESSZIÓ

- Összegezve tehát elmondható, hogy az **agresszió hátterében**
  - egyrészt tanult tényezők (negatív azonosulás és modellkövetés),
  - öröklött tényezők, valamint
  - valamilyen negatív környezeti hatás állhat

- Külső, **környezeti kockázati tényezők** közül a leggyakoribbak a következők:
  - gondoskodó felnőttel való kapcsolat hiánya vagy zavara
  - negatív családi minták
  - a család patológiája
  - a pozitív családi értékrend hiánya;
  - brutális, rideg, dresszúra jellegű, elhanyagoló nevelés
  - iskolai hatások (eltúlzott konformizmus, „beskatulyázás”, az agresszió előzetes feltételezése a gyermekről, az ún. Pygmalion-effektus)
  - kortársak által nyújtott negatív minták;
  - média (televízió, filmek, számítógépes játékok) által közvetített agresszió (Szilágyi, 2009)

2.1 A DÜH ÉS AZ AGRESSZIÓ

- Az agresszió önmagában nem tekinthető kóros jelenségnek
- Az agresszió egyfajta veleszületett ösztönként is felfogható, illetve bizonyos, jól körülhatárolt kontextusban akár adaptív, hasznos is lehet
- Amennyiben egy személy viselkedésében túlzott mértékben jelenik meg az agresszió, ez a jellemző viselkedésmódja, az számos társas és kapcsolati problémát okozhat

2.1 A DÜH ÉS AZ AGRESSZIÓ

- Gyermekek viselkedésében nagy egyéni különbségek figyelhetőek meg, melyek hátterében számos tényező állhat, például:
  - **Genetikai tényezők**: vélhetően a genetika indirekt, közvetett módon befolyásolja azokat a fiziológiai jellemzőket, melyek az agresszív viselkedés kialakulásában szerepet játszhatnak.
  - A gyermek **tesztoszteron-szint**je, mely összefüggésben áll a megélt dominancia-érzés szintjével (mely sok esetben a sikeres agresszió következménye).
  - A **figyelmi folyamatok sérülése**, amely például figyelemzavarban és koncentrációs nehézségben nyilvánul meg, szintén összefügg az agresszióval.
  - **A gyermek mentális képessége és empatikus készsége**, azaz képes-e a gyermek a másik nézőpontjába beleélni magát, együtt érezni vele.
  - Fontos szerepe van **a társas-társadalmi tényezők**nek is, mint például a szegénységre vagy a tartós munkahelyi-, társas- vagy egyéb élet-stresszre adott szülői reakciónak. Minél hosszantartóbb és súlyosabb a szülőkre nehezedő pszichés nyomás, annál gyakrabban előfordulhat nem megfelelő nevelési attitűd és fegyelmezési módszer, a gyermeki agresszió az erre adott reakcióként fogható fel

GYAKORLAT

2.1 A DÜH ÉS AZ AGRESSZIÓ

- Csecsemő- és kisgyermekkor:
  - 0-2 éves kor között a csecsemők frusztráltak lesznek, ha túl sokáig a kiságyban, járókában hagyják őket számukra érdekes ingerek nélkül
  - Hat hónapos kor után a csecsemők már megpróbálkoznak az önálló evéssel, és ha ebbe beleavatkozik valaki, arra szintén frusztrációval reagálhatnak
  - Általában 12-18 hónapos kor között jelenik meg az önálló járás, az ebben való korlátozást szintén rosszul viselhetik a csecsemők
  - 2 éves kor után, 3 éves kor környékén tekinthetünk a düh, harag következményeként megjelenő harapásra, csipkelődésre, ütésre, célirányos agresszív megnyilvánulásként,
    - Korábbi életkorban nem rendelkezik még olyan fejlett mentalizációs készséggel, hogy képes lenne mások érzelmi állapotait, szándékait, céljait, vágyait pontosan megérteni

2.1 A DÜH ÉS AZ AGRESSZIÓ

- Óvodáskor:
  - 3-4 éves korban, a dackorszakban az **opponáló (ellenkező) magatartás** jelenik meg, de ez sem tekinthető szándékos, ártó szándékkal létrejövő agressziónak
  - Ilyenkor inkább **indulatkitörések**kel találkozhatunk, legfeljebb helytelen nevelői attitűd miatt válhat agresszívvé a gyermek
  - Tipikus **kiváltó helyzetek** lehetnek például: amikor a játéktevékenységében éri kudarc (összedől az épített vár), valaki elveszi a játszótéren a játékát, nem szeretne rajta osztozni, illetve vásárlás során ragaszkodik valamilyen árucikkhez, amit a nevelő vagy szülő nem vásárol meg

2.1 A DÜH ÉS AZ AGRESSZIÓ

- Az első célirányított agresszív magatartás, amikor már van **szándék és cél** az agresszív viselkedés hátterében kb. hároméves kortól figyelhető meg

- Megjelenik az agresszivitás
  - enyhébb formája (lökdösődés, csipkedés)
  - erőteljesebb formái (verekedés tárgyakkal és tárgyak nélkül, a másik rugdosása, harapása)
  - verbális kifejeződése is → a nyelvi fejlődés következtében ebben az életkorban jelenik meg – és válik dominánssá (a csúfolódás)
  - 4 éves kortól az óvodáskor végéig fokozatosan nő a verbális agresszív megnyilvánulások (fenyegetés, kötekedés, sértegetés), valamint a személyre irányuló, ellenséges megnyilvánulások száma. Továbbá egyre gyakrabban jelenik meg a fizikai bántalmazás is (Zsolnai, 2007)

2.1 A DÜH ÉS AZ AGRESSZIÓ

- Iskoláskor:
  - Változik az agresszió jellege
    - Megjelenik például az önérzetet sértő támadás, mely iskoláskorban a támadás vagy a védekezés gyakran alkalmazott eszköze
  - Az agresszív viselkedés célja sok esetben
    - a szociális pozíció kivívása
    - az intézményi csoportban (osztályközösségben, vagy gyermekotthon csoportjában) elfoglalt hely kivívása

2.1 A DÜH ÉS AZ AGRESSZIÓ

- Serdülőkor:
  - Az agresszív viselkedés felerősödhet, melynek hátterében az identitáskeresés lelkileg megterhelő feladata is áll
  - A regisztrált agresszív viselkedés megjelenése (iskolai beírások, osztályfőnöki intők, rendőrségi, ügyészségi próbára bocsátások)
  - Statisztikai adatok szerint a krónikusan fennálló serdülőkori agresszió nagy arányban vezet felnőttkori kriminalitáshoz

2.1 A DÜH ÉS AZ AGRESSZIÓ

- Már hároméves kor körül kimutathatók **nemi különbségek**, amelyek – bár kultúránként kisebb-nagyobb eltéréseket mutatnak – motivációjukat illetően univerzálisnak tekinthetők

- A **lányok** a harmadik életévtől gyakrabban alkalmaznak verbális agressziót, ami öt-hat éves korban főként kapcsolati agresszióként jelenik meg. Ennek példája lehet
  - a barátnőtől való hirtelen elfordulás,
  - a barátkozás megtagadása,
  - Kiközösítés

- A **fiúk**nál az agresszió inkább fizikai (verekedés, birkózás, lökdösődés), aminek megjelenését nagymértékben
  - a csoporton belüli dominanciahierarchia, illetve
  - a játék feletti kontroll határoz meg, amely azt is jelenti,

  hogy a fiúk magukhoz szeretnék rendelni a vezetői szerepet

2.2 KRÓNIKUS AGRESSZIÓ

- A szakellátásba kerülő gyermekek sok esetben érkeznek erőszakos, bántalmazó környezetből,
  - mely megnöveli a túlzottan agresszív viselkedések (köztük az autoagresszió) valószínűségét

- Az agresszív viselkedés számos pszichopatológiai kórkép esetében tünetként jelenhet meg. Leggyakoribb, az agresszió szempontjából releváns lelki megbetegedés a magatartás- vagy viselkedészavar

- A **viselkedés-, magatartászavar**t a gyermeknél akkor állapítják meg, ha visszatérő és tartós agresszív vagy dacos magatartást tanúsít minimum hat hónapon keresztül

2.2 KRÓNIKUS AGRESSZIÓ

- A **magatartászavar** egy összefoglaló fogalom, több típusát különböztetjük meg:

1. családi körre vonatkozó magatartászavar
2. kortárscsoportba való be nem illeszkedő magatartászavar
3. kortárscsoportba beilleszkedő magatartászavar
4. nyílt oppozíciós zavar

2.2 KRÓNIKUS AGRESSZIÓ

1. A **családi körre vonatkozó magatartászavar**
   - esetében a magatartásprobléma részben vagy teljesen az otthoni közegre korlátozódik.
   - gyakran előforduló viselkedésminták lehetnek például
     - lopás otthonról,
     - játékok, ékszerek összetörése,
     - ruhák szétszaggatása,
     - bútorok vésése.
   - A magatartásprobléma ez esetben a családi körön kívül nem észlelhető, hátterében gyakran egy-egy adott családtaggal megélt kapcsolati konfliktus áll.

2. Egy másik altípus a **kortárscsoportba való be nem illeszkedő magatartászavar**
   - mely esetben a gyermek nem tud közeli kapcsolatot kialakítani kortársakkal
   - az alábbi magatartásformák figyelhetőek meg: kötekedés, durvaság, engedetlenség, együttműködési képtelenség, autoritással szembeni ellenállás, indulatkitörések

2.2 KRÓNIKUS AGRESSZIÓ

3. A **kortárscsoportba beilleszkedő magatartászavar** esetében a gyermek amellett, hogy rendelkezik kortárs kapcsolatokkal, állandó jelleggel disszociális és vagy agresszív magatartást tanúsít

4. A **nyílt oppozíciós zavar** alaptünete az ellenséges, kötekedő, proaktív és indulatos viselkedés, mely főként a szülőkre, nevelőkre és pedagógusokra irányul.
   - Ezen gyermekek
     - frusztrációs toleranciája általában alacsony,
     - haragtartóak,
     - nem együttműködőek,
     - gyakran vannak dührohamaik,
     - követelőznek,
     - másokat vádolnak hibáikért,
     - szándékosan bosszantják a felnőtteket és
     - obszcének.
     - Racionális érvelés nem hat rájuk.
   - Nem figyelhetőek meg náluk azonban súlyos erőszakos cselekedetek, lopás, támadás, destrukció.

2.2 KRÓNIKUS AGRESSZIÓ

- Fontos megemlíteni, hogy a magatartászavar gyakran fordul elő az alábbi zavarokkal együtt:
  - figyelemhiányos hiperaktivitás
  - hangulatzavarok
  - tanulási zavarok
  - skizofrénia
  - droghasználat

- Ilyen esetekben a **társuló zavarok felismerése** és kezelése kiemelt jelentőséggel bír, ugyanis ez esetben a magatartászavar könnyen elfedheti a mögöttes problémát

2.2 KRÓNIKUS AGRESSZIÓ

- A **nyílt oppozíciós viselkedés** a gyermeki fejlődés bizonyos szakaszaiban életkori sajátosságként fogható fel
  - Jelentkezhet 18-36 hónapos korban (dackorszak), valamint serdülőkorban is
- Ezekben az életszakokban a nyílt ellenkezés a személyiségfejlődésről árulkodik
  - az identitás és én-határok kialakítása, valamint
  - az akarat fejlődése figyelhető meg

  ez nem tekinthető a krónikus agresszió megnyilvánulásának

2.2 KRÓNIKUS AGRESSZIÓ

- A magatartásproblémák esetén a **nevelőnek kiemelt szerepe van a problémás viselkedés felismerésében**.
- Nehéz elkülöníteni, hogy az adott viselkedés abban az életkorban normál, kihívást jelentő vagy patológiás, kóros viselkedésnek tekinthető-e
- A **nevelő feladata** a gyermek viselkedésének megfigyelése
- Amennyiben a problémás viselkedés eléri a pszichopatológiai szintet, pszichoterápiás és/vagy pszichiátriai kezelés szükséges. Ilyen esetben a nevelő feladata
  - a kezelésen való részvétel biztosítása, valamint
  - esetlegesen a szakemberrel egyeztetve, bizonyos speciális nevelési módszerek alkalmazása.

  Ha azonban a gyermek, fiatal magatartása nem éri el a pszichiátriai zavar szintjét, a nevelő feladata
  - az agresszív viselkedés visszaszorítása
  - a gyermek segítése az agressziókezelés elsajátításában
  - egyes esetekben ugyanakkor az agresszió hátterében álló problémák megoldásához szintén szükséges pszichológus segítsége

2.2 KRÓNIKUS AGRESSZIÓ

- Fontos, az agresszióval összefüggő lelki jelenség az **alkalmazkodási zavar**, mely egy jól körülhatárolt **stresszor**ra, feszültségforrásra adott lélektani reakció
  - A stresszor jelentkezését követő egy hónapon belül jelentkezhet, és a
  - Kiváltó ok megszűnését követően a tünetek legfeljebb fél évig állnak fenn.
  - Tünetei lehetnek:
    - depresszív reakció,
    - szorongásos reakció
    - érzelmi zavarok, (feszültség, düh, regresszív viselkedés, például: ágybavizelés, ujjszopás).
    - gyakran jelentkezik agresszív vagy antiszociális viselkedés is, különösen serdülőkorban.

2.2 KRÓNIKUS AGRESSZIÓ

- Jellemzően a serdülőkorban lévőknél nem ritka a **passzív agresszivitás**, mellyel a gyermek a tekintély ellen lázad
  - Ezekben az esetekben éppen a szülőt negligálja a gyermek, minél inkább próbálkozik a szülő annál elszántabban ingerli tovább
  - A serdülő célja lehet
    - a tekintély bosszantása,
    - szélsőséges esetekben önsorsrontó magatartás (alkohol, droghasználat, anorexia, bulimia nervosa, szuicid kísérletek)
    - a passzív agresszivitás hátterében a harag, düh elfojtása is állhat, nem tudja nyíltan kifejezni a haragját
  - Az agresszió éppen ezért összetett, tagadása, elfojtása helyett **a kezelését szükséges előtérbe helyezni**

2.2 KRÓNIKUS AGRESSZIÓ

- Azok a gyermekek, fiatalok, akik **nem tudják kiadni** önmagukból a belső feszültségeiket, indulataikat, akár agresszív késztetéseiket, mind testileg, mind lelkileg sérülhetnek

- Az elnyomott indulatok **lelki szinten**
  - szorongás, sírás, alvásproblémák, nyomott hangulat, kedvetlenség formájában is megjelenhetnek
- **Testi szinten** pedig gyakori következmények lehetnek:
  - Fejfájás, hasfájás, étvágyzavar, vizelet- és székletürítési zavar, fulladásos tünetek
- Amennyiben az indulatok elnyomása **tartósan fennáll**, a testi tünetekből testi megbetegedések alakulhatnak ki

- Fontos azokra a gyerekekre is figyelmet fordítani, akik **nem nyíltan agresszívek, és indulataikat nem képesek kifejezni**
  - Esetükben is fontos megtanítani, hogy miként tudják igényeiket, frusztrációjukat, indulataikat kifejezésre juttatni, illetve a felgyülemlett feszültségeiket levezetni

- A frusztrációk, szorongások és a stressz által kiváltott agresszió levezetése különböző technikákkal történhet, melyek a feldolgozást, feloldást teszik lehetővé, mint a sportok, fizikai tevékenységek, kreatív alkotómunka

GYAKORLAT

2.3 BULLYING

- A **bullying** kifejezés szó szerinti megfelelője az erőszakoskodás, magyar megfelelője a kortárs zaklatás vagy kortárs erőszak

- A bullying megvalósulhat óvodában, iskolában, vagy bármely olyan kortársközösségben, melynek a gyermek tagja.
  - Így megjelenhet a kortárs bántalmazás a gyermekotthonokban, de akár a (vér szerinti, nevelőszülői, örökbefogadó) családokon belül is

- A bullying az érzelmi vagy fizikai abúzus (visszaélés) egy formája, **három meghatározó jellemzője** van (Storey et al., 2013):

1. **szándékos**: az elkövető szándéka bántani valakit.
2. **ismétlődő**: az elkövető gyakran célozza ugyanazt az áldozatot újra és újra.
3. **hatalmi különbség**: az elkövető olyan áldozatot választ, akit sérülékenynek érzékel.

2.3 BULLYING

- A bántalmazás mértékének, komolyságának, dinamikájának alaposabb megértésével **a bullying következményei jelentősen csökkenthetők**

- A **megelőzésben döntő szerepe van a felnőttek** (szülők, gondozók, nevelők, felügyelők) **együttműködésének**

  – Az elsők között lehetnek, akik észreveszik a bántalmazást
  – Ők alkothatják meg a megelőzéséhez szükséges szabályokat
  – Ők azok a felnőttek, akikben megbíznak a gyerekek, így segíthetnek a gyermekeknek eligazodni a társas világ kihívásai között

2.3 BULLYING

- A gyerekek már három évesen részt tudnak venni, és részt is vesznek bullyingban
- Gyakran látjuk a bullying kialakulását koragyermekkori színtereken (óvoda, játszócsoportok, játszóterek)

- Ugyanakkor a kisgyermekekkel foglalkozó pedagógusok, nevelők gyakran nem veszik észre a bullyingot, számos ok miatt
  - Azt gondolhatják, hogy a kisgyerekek
    - túl naivak vagy ártatlanok a bullyinghoz,
    - képtelenek olyan megfontolt viselkedésre, ami más gyerekeknek való ártásra irányul
  - Elnézik, vagy figyelmen kívül hagyhatják a nem elfogadható viselkedéseket, mondván „A gyerekek már csak ilyenek”
  - Egyes gyerekeket „kihívást jelentőnek” címkéznek
- A pedagógusok szintén nem vehetik észre a bullyingot, ha nem megfelelő az ellenőrzés, vagy mert akkor történik, amikor a felnőtt nem látja
- Azt sem feltétlenül érthetik meg, hogy a korai vagy **„prebullying”** viselkedések idővel bullyingbe fordulnak

2.3 BULLYING

- **Ha a korai években a bullyingot elnézik és nem állítják meg, az elkövető kisgyerekek folytatják a bullyingot, ahogy idősebbek lesznek, és az áldozat gyerekek is folytatják az ettől való szenvedést később is**

- Sőt, a bullying **terjedhet**, ahogy a többi gyerek látja a lehetőséget a bullyingba bevonódásba

- Ha ellenőrzés nélkül marad, a bullying és az áldozattá válás mintázata fennmarad serdülőkorig, sőt felnőttkorig, bántalmazó kamasz párkapcsolatokat, esetenként családon belüli erőszakot vagy más bűntetteket eredményezve

- DE: **a bullying megelőzhető**!

2.3 BULLYING

- A bullyingnak akár tartós káros hatása is lehet, sőt, a **bántalmazástól való félelem** pont olyan káros lehet, mint a bántalmazás elszenvedése

- A bántalmazott gyerekek
  - önértékelése alacsonyabb, és
  - saját szociális kompetenciáikat inkább negatívan látják

- A bántalmazás okozta érzelmi distressz befolyásolhatja a gyerekek iskolai eredményeit,
  - iskolakerülést vagy
  - a tanulmányok korai megszakítását eredményezheti
- Ha sajátos nevelési igényű, illetve fogyatékossággal élő gyerekek válnak bántalmazottá, az növelheti elszigeteltségüket, és akadályozza a szociális készségeik fejlődését

2.3 BULLYING

- Azt a gyermeket, akit az iskolában sokat zaklatnak, valószínűleg az iskolán kívül is fogják, melynek hatása megsokszorozódik

- A gyermekvédelemben érintett gyermekek különösen veszélyeztetettek, többször számolnak be bántalmazásról az iskolában és azon kívül (szakkörökön, klubokban), beleértve a
  - lökdösést, mutogatást, fenyegetést, rugdosást, csúfolást, rasszizmust és homofóbiát

- A bullying kialakulhat előítéletekből, kifejezhet rasszizmust és fokozhatja a helyi ellentéteket, feszültségeket

2.3 BULLYING

- A bullying csökkentése hozzájárul
  - a jóllét, biztonság, tudás növekedéséhez és
  - a bűnözés csökkenéséhez

- **Összefoglalva**: a bullying
  - NEM előhuzalozott, ártalmatlan, elkerülhetetlen
  - tanult, káros és ellenőrizhető
  - terjed, ha támogatják vagy ha ellenőrizetlen marad
  - mindenkit érint – az elkövetőt, az áldozatot, és a szemtanút is
  - megállítható vagy eleve megelőzhető

2.3 BULLYING

A bullyingnak négy fő típusa van:

1. **fizikai bullying**
   - ütés, lökdösés, lökés, rúgás, más ruhájának, tárgyainak szándékos megrongálása, elvétele, más kényszerítése akarata elleni cselekedetekre, szexualitásra
2. **verbális bullying**
   - csúfolódás, kigúnyolás, kiabálás, kötekedés, sértegetés, erőszakkal fenyegetés
3. **kapcsolati bullying**
   - kiközösítés, kirekesztés, pletyka vagy mások felhasználásával bántani valakit
4. **cyberbullying**
   - az internet, mobiltelefon, vagy más digitális kommunikációs eszköz használatával bántó szövegek vagy képek posztolását, küldését jelenti

2.3 BULLYING

- Bullying esetében megkülönböztethetünk:
  - **direkt (közvetlen)** zaklatást: a folyamat nyílt formában zajlik
  - **indirekt (közvetett)** zaklatást: az áldozat és az elkövető között csak közvetett a kapcsolat. Leggyakrabban a célszemély szociális kapcsolatrendszerét célozza meg.
- A zaklatás megnyilvánulási formáját tekintve beszélhetünk
  - **verbális**, azaz szóbeli és
  - **nonverbális** zaklatási módról is,

  melyek mind direkt, mind pedig indirekt módon megvalósulhatnak.

Direkt		Indirekt	
Verbális	Nem verbális	Verbális	Nem verbális
• csúfolás • fenyegetés • zsarolás	• megütés • lökdösődés • bezárás • kinevetés • valamire kényszerítés • köpködés • tulajdon elvétele, megrongálása	• pletykaterjesztés • kapcsolat szétrombolásával való fenyegetőzés	• kiközösítés • hamis információk, kellemetlen vagy manipulált képek, videók felkerülése az internetre • mások által megveretni valakit • levegőnek nézés

2.3 BULLYING

Létezik **előítélet alapú bántalmazás** is, ilyenkor az áldozat gyermekeket aszerint választhatják ki, hogy ők egy meghatározott csoport tagjai vagy bizonyos ruházatot viselnek:

- *Rasszista vagy vallási bántalmazás:* bőrszín, etnikai hovatartozás, kultúra, vallási közösség, nemzeti származás vagy státusz miatt
- *Szexuális, szexista és transzfób bántalmazás:* a szexualitást fegyverként használják fel (fiúk és lányok egyaránt)
  - Ennek elkövetése történhet az illető személy (bántalmazott) előtt vagy tudta nélkül, a háta mögött, vagy a technológia alkalmazásával.
  - A szexista bántalmazás áldozata nemtől független, olyan lány vagy fiú, akit nemiségével kapcsolatos dolog miatt szemelnek ki.
  - A transzfób bántalmazás kiszemeltje transznemű, azaz a saját nemével ellentétesen viselkedő, vagy legalábbis annak hitt személy
- *Homofób (homoszexuális emberek hátrányos megkülönböztetésén alapuló) bántalmazás:* középpontjában a szexuális hovatartozás vagy a gyermek, fiatal szexuális orientációja, beállítottsága áll
  - A fiataloknak különösen nehéz erről a témáról beszélniük
  - Gyakran életük rendkívül érzékeny szakaszában éri őket a zaklatás ezen formája, amikor identitásuk (ki)fejlődik, és ilyenkor fokozottabban érzékenyek lehetnek a kortársak által csak heccelésnek minősített visszajelzésekre
- *Fogyatékos személyek bántalmazása:*
  - a fogyatékossággal élő gyermekeket és fiatalokat jellemzően az utcán, a buszon, a boltokban vagy az iskolában bántalmazzák. A velük szembeni előítélet tagadhatatlan az általános iskolás években, és nem mutat változást a középiskolás évek során sem

2.3 BULLYING

- A **bullying három fő résztvevője**
  - az elkövető,
  - az áldozat és
  - a szemtanú.

- Az nevelőknek
  - meg kell érteniük e három szerep dinamikáját, és
  - fel kell ismerniük, ha egy gyerek elkezd belépni az egyik szerepbe.

- A **korai beavatkozás és iránymutatás** fel tudja készíteni a gyerekeket
  - a bullying megelőzésére vagy megállítására
  - és olyan légkör kialakítására, melyben a bullying nem megengedett.

2.3 BULLYING

Az **áldozatok**

- Akik a zaklatást elszenvedik.
- Jellemzően valamiben különböznek a többi csoporttagtól, és az elkövető ezt a különbözőséget szemeli ki.
- A kutatások szerint leggyakrabban **külső jegyek** alapján választják ki az elkövetők áldozatukat, azonban **belső tulajdonság**ukat nézve is megfigyelhetőek bizonyos jellemzők:
  - gyakran önbizalomhiányban szenvednek, zárkózottak, szociális kompetenciájuk alacsonyabb, a csoporton belüli népszerűségük gyengébb, gyakran izolálódnak a kortárs közegtől és általában nehezen birkóznak meg az őket érő társas konfliktusokkal
- Ezen jellegzetességek miatt az áldozatok **eleve gyengébb védekezési mechanizmusokkal rendelkeznek**, amire felfigyelnek az elkövetők, majd ördögi körként, a zaklatás hatására a gyermekek lelki ellenálló képessége, önbizalma tovább csökken, izolációjuk pedig tovább fokozódhat
- A társas közegben elfoglalt peremhelyzetük miatt pedig jóval később vehetik észre a zaklatást a szociális tér résztvevői

2.3 BULLYING

- Egyes gyerekek **passzívan elfogadják** a elkövető provokációját, míg mások **visszaütéssel válaszolnak**

A **passzív áldozatok** sokszor szégyenlősek és kevésbé tapasztaltak a társas viszonyokban, mint a többi gyerek

- Erősen vágyhatnak a beilleszkedésre, de nehézségeik vannak a barátkozással és a társas csoportokba való belépéssel.
- Úgy érezhetik, hogy rosszul bánnak velük vagy kirekesztik őket, de nem tudják, hogyan javítsanak a helyzeten
- Hajlamosak behódolni és hiányzik az asszertivitásuk, hogy azt mondják: *nem*, vagy *hagyd abba*
- Bizonytalanok lehetnek, hogy mi a legjobb módja a bullyingra való válaszolásnak, és vonakodnak azt megtorolni
- Néhány áldozat (főleg fiatalabb életkorban) fel sem ismeri, hogy bullying áldozata
- Bár az áldozatoknak lehetnek specifikus társas készségeik, mint az együttműködő viselkedés, gyakran hiányoznak azon készségeik, melyek a barátkozáshoz és a vezetővé váláshoz kellenek

2.3 BULLYING

- Ezzel ellentétben, az **agresszívebb áldozatok** hajlamosak visszaütni, verbálisan és fizikailag is

- Ezek a gyerekek gyakran kötnek barátságokat agresszívabb gyerekekkel és szövetkeznek más, elkövető gyerekekkel. Ezeket a gyerekeket hívják **elkövető-áldozat**nak

- **Ismételt bullying áldozatai** iránt más gyerekek gyakran mutatnak ellenszenvet, és nem akarnak barátkozni velük
  - A gyerekek azért kerülik vagy rekesztik ki az áldozattá vált gyerekeket, mert
    - fenn akarják tartani a pozíciójukat a társas hierarchiában és
    - félnek, hogy ők maguk is célponttá válnak

- Az ismételt bullying áldozatai gyakran válnak visszahúzódóvá, elszigeteltté és vonakodnak társas csoporthoz csatlakozni

2.3 BULLYING

- Az áldozat gyerekeknek lehetnek
  - fizikai tüneteik, mint például fejfájás vagy hasfájás,
  - szomorúnak vagy depressziósnak érezhetik magukat,
  - megtagadhatják az óvodába, iskolába járást vagy az ott maradást
- Agresszív vagy behódoló viselkedésmintákat fejleszthetnek, melyek ahogy nőnek, rendszerint fennmaradnak, alacsony önértékelést és a társas kapcsolatokban nehézségeket eredményezve

- Az áldozat gyerekek gyakran igényelnek segítséget a barátkozáshoz és a társas csoporthoz csatlakozáshoz.
- Szükségük van asszertív készségeik fejlesztésére, gyakorlására, használatára is
- Az asszertív gyerekek tudják, hogyan reagáljanak a bullyingra hatékony, nem agresszív módon, és kisebb valószínűséggel lesznek első körben a bullying célpontjai

2.3 BULLYING

Az **elkövető**

- Agresszívan nyilvánul meg kortársaival, környezetével szemben
- Az elkövetők általában impulzív jellemmel bírnak, törekednek a dominanciára és gyenge empátiás készséggel rendelkeznek
- Viselkedésük korábbi eredményeiből azt a következtetést vonják le, hogy az agresszív magatartás célravezető, így ezt a stratégiát előszeretettel alkalmazzák céljaik elérésére
- Az elkövető gyerekek hajlamosak más elkövető gyerekekkel barátkozni, vagy más gyerekeket arra bátorítani, hogy csatlakozzanak a bullyinghoz
- A társas csoport vezetői is lehetnek, bár hajlamosak kevésbé együttműködni és kevesebb proszociális viselkedést (például segítségnyújtást) mutatni
- Az elkövető gyerekek könnyen keverednek verekedésbe és bomlasztó viselkedésbe, mely a csoporttársaikkal, valamint az intézménnyel való gondokhoz vezethet
- Ha nem állítják meg őket, a bullying viselkedés erős és kitartó mintáit fejlesztik ki, melyet visznek magukkal tovább a következő intézménybe

2.3 BULLYING

- Az elkövető gyerekek társas készségeit, például **az együttműködést és az empátiát, fejleszteni kell**: aki empatizálni tud, megérti, hogy a bullying fáj, és kevésbé valószínű, hogy bánt, valamint valószínűbb, hogy segít az áldozaton

- Tévhit, hogy az elkövetők népszerűtlen, a legtöbb társukat terror alatt tartó tagjai a közösségnek. Gyakran impulzívak, és az átlagosnál gyengébb önkontrollal bírnak, azonban sok esetben jó képességű, magas intelligenciájú gyerekek

- Az elkövetők családjában nagyobb gyakorisággal fordult elő:
  - a gyermekre való odafigyelés és gondoskodás hiánya
  - a testi és lelki bántalmazás
  - a gyermek valódi szükségleteinek figyelmen kívül hagyása
  - a feltétel nélküli elfogadás hiánya
  - a tolerancia hiánya
  - az empatikus szülői odafordulás hiánya
  - az intimitás, szeretetteljes testkontaktus, a kimutatott szeretet hiánya
  - és a tartalmas nevelőcsaládi, gyermekotthoni társas élet

2.3 BULLYING

A **szemtanú**

- A szemlélő aktív vagy passzív részvétellel támogatja az elkövetőt
- A szemtanúként eltöltött idő alatt az egyénnek fokozatosan **csökken az önértékelése, és gyengül az önbizalma**
- A bullying szereplői közül a legkevesebb figyelem a szemlélőre szokott irányulni annak ellenére, hogy **a zaklatás megelőzésében és kezelésében nagy szerepet játszhat**
- Amikor a bullying egy intézményben (óvoda, iskola, gyermekotthon) történik, az összes gyerek, aki látta, szemtanúvá válik
- A szemtanúk azon keresztül tanulnak a bullyingról , hogy látják az elkövető és az áldozat viselkedését
- A bullying gyakran szándékosan mások szeme előtt zajlik, a figyelmük és támogatásuk elnyeréséért
- A gyerekek, akik bullyingot látnak,
  - sokszor nem tudják, hogyan tudnak segíteni, vagy
  - nem tesznek semmit az attól való félelem miatt, hogy ők lesznek a következő áldozatok
- Emellett egyes gyerekek érzéketlenné válhattak a bullyingra, az otthoni környezetük, vagy az erőszakos médiával kapcsolatos tapasztalataik miatt.
- Passzívan elfogadhatják a bullyingot, vagy azt gondolják, ez nem az ő dolguk

2.3 BULLYING

- A gyerekek, akik nem tettek semmit, hogy segítsenek az áldozatnak, bűntudatot érezhetnek emiatt később
- Azok a szemtanúk, akik nevetnek, vagy csatlakoznak a bullyinghoz, **veszélyeztetettek** arra, hogy ők maguk is elkövetővé váljanak
- **A szemtanú gyerekeknek meg kell érteniük, hogy megvan a hatalmuk a bullying megállítására**
- Segítséget igényelnek
  - a problémamegoldó és
  - asszertív készségeik

  fejlesztésében és begyakorlásában
- Ezek a készségek szükségesek ahhoz, hogy kiálljanak a társaikért, és biztonságban érezzék magukat
- A gyerekek, akik megtanulják, hogyan oldják meg konstruktívan a problémákat, tudni fogják, hogyan segítsenek a társaiknak anélkül, hogy agresszíven válaszolnának
- Amint a gyerekek megtanulják, hogyan segítsenek megállítani a bullyingot, büszkék lesznek magukra, hogy segítenek a szükséget szenvedő másik gyereknek

2.3 BULLYING

- A bullyingnak lehetnek azonnali **hatásai** a gyermekre nézve, ahogy hosszú távon is kifejtheti hatását, ha nem nézünk szembe vele és nem vetünk véget annak

- A zaklatás áldozatainál a folyamatos stressz és a megaláztatás következtében pszichoszomatikus tünetek alakulhatnak ki, romlik az önbecsülésük, szorongóbbá, visszahúzódóbbá válnak, ami megakadályozza társas készségeik megfelelő fejlődését

- Különösen nehéz helyzetben az elkövető áldozatok vannak, akik még nagyobb stresszt, magasabb szintű szorongást, depressziót élnek át, mint a nem elkövető áldozatok

- A nevelőcsaládokban és a gyermekotthonokban megélt zaklatás, bullying következményei, ártó hatásai még inkább fokozzák a destruktív kimeneteleket, hiszen a gondozási helyről a gyermek nem mehet haza, mint mondjuk az iskolai vagy egyéb szabadidős közösségből hogy töltődjön, segítséget kérjen a felnőttektől, barátoktól

2.3 BULLYING

A bullying hatásai lehetnek az áldozatra:

- fizikai sérülés
- szorongás, pszichológiai distressz (például depresszió, traumatikus stressz reakciók, szorongás)
- kapcsolati nehézségekkel küzd, kevés a barátja vagy nincs barátja, magányos, szomorú és reménytelen, kirekesztve, elutasítottnak, üldözöttnek és nem szeretettnek érzi magát
- vagyoni kár, gyakran hiányos a ruházata, szakadt, személyes tárgyai elvesznek, megrongálódnak
- rossz iskolai teljesítmény (aktivitási, teljesítménybeli problémái vannak, gyakran érzi magát fáradtnak, gyengének, betegségre panaszkodik, nem akar iskolába menni)
- önmagának ártó vagy öngyilkos hajlam, érzelmi és viselkedésproblémák (nyugtalannak, boldogtalannak látszik és hajlamos a sírásra, hangulatingadozásra)
- nagyobb eséllyel áldozza fel magát másoknak (áldozat-testbeszédet jelez: lehajtott fej, beesett vállak, szemkontaktus hiánya)
- nagyobb eséllyel lesz ő maga is elkövető, világgá menésről, öngyilkosságról beszél, erőszakot mutathat mások és maga irányába

2.3 BULLYING

- A gyermekotthonokban, vagy bármely intézményben, közösségben, ahol a gyermekek együtt élnek, **hierarchikus viszonyrendszer** alakul ki, ahol gyakorta a legerősebb gyermek, fiatal bántalmazza a gyengébbeket vagy a fiatalabbakat
- Amennyiben a felnőtt jelenléte korlátozott, ritka, vagy a nevelők gyakran cserélődnek, ez a gyermekek közötti viszonyrendszer **tartóssá válhat**, és előfordulhat, hogy a gyermekek a nevelővel szembeni bizalomhiány és a megtorlástól való félelem miatt elhallgatják a bántalmazást
- Ezért a **bullying mentes környezet** kialakításához a személyi feltételeket tekintve elengedhetetlen:
  - a folyamatos nevelői jelenlét
  - a nevelő-gyermek közötti bizalmi kapcsolat
  - állandóság a gyermeket gondozó személyzet körében (ne cserélődjenek gyakran a gyermek nevelésében napi szinten részt vevő szakemberek)

- A gondozott gyermekek elhelyezése többször változhat
  - folyamatosan alkalmazkodniuk kell az új helyzetekhez és új emberekhez
  - elveszíthetik kapcsolataikat barátaikkal és gyakran távolabbi családtagjaikkal
  - gyakoribb a komoly pszichiátriai, magatartásbeli és szorongási zavarok előfordulása
- Kiemelten fontos, hogy **védve legyenek** a bántalmazás ellen és támogassák őket abban, hogy elkerülje őket a bántalmazás

GYAKORLAT

GYAKORLAT

3.1 FEGYELMEZÉS, BÜNTETÉS

- Az **agresszió** hosszú távú kezelése esetében cél a viselkedésprobléma felismerése, annak a megállapítása, hogy az agresszió túlzott mértékben uralja-e a gyermek viselkedését. Ilyenkor szükséges:
  - a gyermek viselkedésének megfigyelése, naplózása, továbbá a társas közeg résztvevőitől származó tapasztalatok figyelembe vétele
  - információk összevetése a gyermek életkorának megfelelő fejlődéslélektani jellegzetességgel (dackorszak, serdülőkor), és megállapítani, hogy az adott viselkedés abban az életkorban problémásnak tekinthető-e
  - célszerű felmérni az agresszió lehetséges okait

3.1 FEGYELMEZÉS, BÜNTETÉS

- A gyermeki fejlődés fontos feladata az agresszió kezelésének elsajátítása
- A társas közegbe való megfelelő beilleszkedés feltétele
  - a megfelelő feszültségtűrés,
  - az indulatkezelés
  - a frusztráció konstruktív kezelése
  - az önmagunkért való hatékony, érdekérvényesítő kiállás

- Gyermekvédelmi szakellátásban levő gyermekek esetében ezen készségek elsajátítása sok esetben hiányosan, vagy egyáltalán nem tudott megvalósulni

- A nevelőszülők, nevelők és gyámok feladata
  - ezen hiányok csökkentése,
  - a készségkiépüléshez a megfelelő környezet megteremtése

3.1 FEGYELMEZÉS, BÜNTETÉS

- A fegyelmezés nem azonos a büntetéssel
- A **fegyelmezés** fontos célja, hogy:
  - a gyermekeket megóvja a rájuk leselkedő veszélyektől,
  - és megtanítsák a gyermeket arra, hogy az adott közösség szabályai szerint viselkedjenek
  - fenntartsa a rendet és
  - önfegyelemre neveljen
- A **büntetés** ezzel szemben egy nem kívánt viselkedés után következik be, célja, hogy:
  - a gyermek a nem kívánt viselkedést követően olyan tapasztalásban részesüljön, mely számára kellemetlen, és ennek újbóli megvalósulása érdekében a jövőben elkerülje a felnőtt által problémásnak tartott viselkedést
- **A büntetés a MÚLTRA irányul, a fegyelmezés pedig a JÖVŐRE**

- A **pozitív fegyelmezési technikák** elsajátításával
  - a nevelés hatékonyabbá válik,
  - a nevelő pozitív modellt nyújt a gyermeknek

3.1 FEGYELMEZÉS, BÜNTETÉS

- A sikeres családi nevelés során a legnagyobb szeretetvezéreltségében is figyelmet kell fordítani arra, hogy fegyelmezzünk

- A gyermek számára ahhoz, hogy megfelelően be tudjon illeszkedni a társadalomba, és elkerüljön bizonyos veszélyhelyzeteket, szükséges bizonyos szabályok betartása

- Fegyelmezni tervezett módszerekkel érdemes, nem pedig az éppen megtörtént eseményre adott reakció hevében
- A folyamat tehát
  - a probléma azonosítása,
  - elemzése, és
  - a legjobb válaszreakció kialakítása a gyermek egyéni szükségletei és a helyzeten alapján

3.1 FEGYELMEZÉS, BÜNTETÉS

A fegyelmezésnél fontos, hogy:

- kiszámíthatóan alkalmazzuk
- mindig segítsünk a gyermeknek megérteni, hogy a viselkedése az, ami elfogadhatatlan, nem pedig ő maga
- azon viselkedéseket, amelyeket nem a gyermek irányít (sírás, éjszakai ágybavizelés) nem szabad a fegyelmezés középpontjába állítani
- egyszerre egy problémán dolgozzunk (a gyermek számára túl nagy kihívást jelenthet, ha minden problémán vagy viselkedésen dolgoznia kellene)
- a következmények hatásait szükséges figyelembe venni a fókuszban szereplő probléma vagy viselkedés választásakor. Minél súlyosabb lehet egy viselkedés következménye, annál fontosabb szerepe van a fegyelmezésnek

Ha kétségeink támadnak a problémák megoldását illetően, célszerű segítséget kérni,

- támaszkodni tapasztaltabb kollégákra vagy a
- társszakmák (pedagógia, pszichológia, pszichiátria) elérhető képviselőire

3.1 FEGYELMEZÉS, BÜNTETÉS

A nevelőszülőknek, nevelőknek, gyámoknak az alábbiakat szükséges betartaniuk

Soha nem megengedett:

- megütni, rácsapni a gyermekre
- tárgyakkal megütni a gyermeket
- megrázni a gyermeket
- kémiai szereket, pszichés működésre ható gyógyszereket adni a gyermeknek (szakorvosi javaslat nélkül)
- gyermeket fizikailag korlátozni (kivéve a személyes szabadság korlátozása a Gyvt. 81/A-D. §. alapján)
- erőszak, megalázás, szigorú vagy szokatlan büntetés (kukoricán térdeltetés)
- szóbeli bántalmazás, kigúnyolás, megalázó vagy lekicsinylő megjegyzések a gyermekre vagy a gyermek családjára, vérszerinti szüleire

3.1 FEGYELMEZÉS, BÜNTETÉS

A nevelőszülőknek, nevelőknek, gyámoknak az alábbiakat szükséges betartaniuk

Soha nem megengedett:

- nevelőcsaládból való kitagadással, elzavarással való fenyegetés
- étkezések és a napi szükségletek megtagadása, elkülönítetten történő biztosítása (máshol étkeztetni, mint a többi gyermeket, máshol altatni – például kazánházban –, ruháit külön mosni)
- eltúlzott vagy életkorának, fejlődési állapotának nem megfelelő házimunkára beosztás
- a gyermek családjával vagy barátaival illetve gyermekvédelmi gyámjával folytatott e-mailek, telefonhívások vagy látogatások, kapcsolattartás megtagadása
- elvárni vagy megtagadni a gyermek részvételét vallási tevékenységekben

3.1 FEGYELMEZÉS, BÜNTETÉS

- Amennyiben a gyermeki agressziót testi fenyítéssel vagy erőszakkal való fenyegetőzéssel igyekeznek kontrollálni, az az agresszió mértékét növelni fogja
- Amennyiben pedig a nevelő nem változtat a nevelési koncepcióján, egy ördögi kör alakul ki, melyben a nevelő agressziót kilátásba helyező stratégiája egyre inkább növeli a gyermeki agressziót

Éppen ezért kiemelten fontos, hogy a nevelés során a fegyelmezés módszerét alkalmazzuk, ne pedig a büntetést

- Megfigyelések szerint az agresszív elemeket tartalmazó büntető gyermeknevelési eljárások egyfajta mintaként szolgálnak a gyermek számára

3.1 FEGYELMEZÉS, BÜNTETÉS

- Visszautalva Bandura vizsgálataira látható, hogy a gyermekek a felnőtt viselkedéses mintákból szűrik le a kívánatos viselkedésformákat

- Amennyiben a szülői, nevelői minta agresszív, és a felnőtt az agresszióval – még ha átmenetileg is – célt ér el, a gyermek ezt az agresszív mintát elraktározza, és akár más kontextusban maga is alkalmazza

- A gyakran és keményen büntetett gyermekek hajlamosak a kellemetlen társas interakciókat ellenük irányuló agressziónak értékelni

- Erre aktivizálódik az agresszió, mely láncreakciót indít be, így a krónikus agresszió kialakulásában fontos szerepet játszhat

INTERAKTÍV ISMERETFELDOLGOZÁS

HANDOUT 10 Helyesen – helytelenül fegyelmező nevelő

GYAKORLAT

HARMADIK KÉPZÉSI NAP

3 Az agresszív viselkedés kezelése

3.2 A konstruktív agressziókezelés elemei
3.3 A konstruktív agressziókezelés különböző életkorú gyermekeknél

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

- A túlzott mértékű agresszió kezelése a gyermek nevelésében szerepet játszó személyek jelentős feladata

- A beavatkozási technikák, gyakorlatok attól függően változhatnak, hogy az elsődleges cél
  - a keletkezett érzelem hatékonyabb szabályozása és/vagy
  - az agresszív viselkedéses kimenetel valószínűségének csökkentése

- A következő lépések elsősorban
  - nem a pillanatnyi agresszív cselekmény megszüntetésének technikái,
  - hanem az agresszív viselkedéses megnyilvánulások csökkentésének hosszú távú stratégiáját vázolják fel

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

A konstruktív agressziókezelés egyik lehetséges módszerét Buda (2005) munkája alapján foglaljuk össze:

1. Elköteleződés a változás mellett
2. Elköteleződés a gyermek mellett
3. Megérteni, mi történik
4. Terv készítése
5. Keressünk szövetségeseket
6. Vigyük végig a tervet

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

1.Elköteleződés a változás mellett

- jól átgondolt és következetes viselkedésmódosító programra van szükség
- nem csak a gyermeknek, hanem annak társas közegében élő más személyeknek is változtatásra lesz szüksége
- fel kell készülni arra, hogy a kívánt viselkedésváltozáshoz, majd annak megszilárdulásához idő kell

2. Elköteleződés a gyermek mellett

- Egy durván agresszív gyermekkel való együttélés sokszor próbára teszi a nevelők türelmét
- Látni kell, hogy a kóros agresszió hátterében mindig áll valamilyen ok
- Nyilvánvaló, hogy a gyermeknek is van felelőssége a viselkedése kapcsán (minél idősebb, annál inkább), de látnunk kell, hogy
  - a gyermekek általában nincsenek abban a helyzetben, hogy átlássák, megértsék saját problémájukat, és
  - nincsenek eszközeik arra, hogy segítség nélkül változtassanak viselkedésükön.
  - Sok esetben az agresszív gyermekeket magukat is zavarja a viselkedésük és annak következményei

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

3. Megérteni, mi történik

- Meg kell próbálni megérteni a gyermek viselkedését
- Érzelmek és indulatok nélkül meg kell figyelni a konkrét helyzeteket (ABC modell), ezen belül is
  - az előzményeket és a körülményeket **(A)**,
  - az agresszív viselkedés pontos jellemzőit **(B)** és
  - a következményeket **(C)**.
- Segítséget nyújthat, ha **naplót, feljegyzést vezet** az agresszív megnyilvánulásokról (így azonosítva a főbb kiváltókat, az események lefolyásának menetét, jellegét)
- Érdemes végiggondolni, hogy gyermek élettörténetében milyen **lényegesebb változások vagy veszteségek** történtek, melyek kiválthatták a viselkedésváltozást
- Szakellátásban lévő gyermekek esetében célszerű minél árnyaltabban **feltárni**, hogy
  - a kiemelést megelőzően a gyermek milyen negatív hatásokat szenvedett el,
  - hogyan élte meg a családjától való elszakadást,
  - hogyan sikerült beilleszkednie az új közegbe, és
  - hogy a kiemelés óta történt-e egyéb lényeges változás a gyermek életében, mely esetlegesen érzelmileg megviselhette

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

A következő kérdések végiggondolása segíthet a probléma pontos definiálásában:

- Kivel, mivel viselkedik a gyermek agresszíven? Kikkel jobban és kikkel kevésbé? Kik azok, akiket sohasem bánt? Kik azok, akiket gyakrabban? Milyen tárgyak ellen irányul a gyermek agressziója?
- Miként nyilvánul meg az agresszió? Mit csinál pontosan? (rombol, verekszik, harap)
- Hogyan zajlik le pontosan egy ilyen esemény?
- Mi váltja ki az agressziót? (fáradtság, unalom, kudarc, korlátozás)
- Milyen előjelei vannak az agressziónak?
- Hogyan fejeződik be egy ilyen esemény? Mi állítja le?
- Mit csinál, hogyan viselkedik a nevelő, gondozó szakember?
- Mit csinál(nak), hogyan viselkedik, viselkednek a jelen lévő más gyermek(ek)?
- Mit csinál, hogyan viselkedik a gyermek az agresszív cselekmény után?
- Milyen érzelem türköződik a gyermek arcán az agresszív cselekedet során? (Szinte kivetkőzik magából, majd felrobban, élvezi a cselekedetet, közönyös, feldobott, stb.)

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

4. Terv készítése

- A terv fontos része
  - az agresszív viselkedés megelőzése,
  - az agresszív viselkedés felismerése és kezelése.
- A gyermekkel és a vele kapcsolatba kerülő felnőtt személyekkel közösen alakítsuk ki annak részleteit
- A gyermek ne stigmatizálódjon
- Általában szerencsés nem egy gyermeket kiválasztani és a többiek figyelmét ráterelve bűnbaknak kikiáltani, majd őt megjavítani, hanem rendszerszemléletben gondolkodva mindig a közösség fejlődésére, fejlesztésére törekedni
- Továbbá kerüljük a vádaskodó hangnemet. Fejezzük ki, hogy mit tartunk kívánatosnak a közösség szempontjából, és mit kell ennek érdekében tenniük. A gyermekeknek látniuk kell, hogy
  - új szabályokat kell közösen kialakítani, melyekhez alkalmazkodni is kell
  - új készségeket kell megtanulni és ezeket gyakorolni kell
  - az új készségeket be kell építeni a mindennapi működésbe
- A terv része az is, hogy a változásban milyen segítséget nyújt a nevelő, hogyan támogatja a terv megvalósulását

5. Keressünk szövetségeseket

- Ahhoz, hogy hosszú távú javulást tapasztalhassunk, elengedhetetlen, hogy az életterében jelen lévő személyek mindannyian kivegyék a részüket a viselkedésváltozás programból
- Ha az agresszív gyermek társas közegében a többi személy viselkedése nem változik, könnyen aktiválhatja a gyermek korábbi forgatókönyveit, agresszív mintáit
- Éppen ezért összehangolt, közös munkára van szükség
- Elengedhetetlen a gyermek, a közösség nevelésében szerepet játszó kiemelt személyekkel és pedagógusokkal is egyeztetni

6. Vigyük végig a tervet

- A hatás eléréséhez idő, türelem és kitartás szükséges. Célszerű minden egyes változást lejegyezni, és amennyiben szükséges, részben korrigálni az eredeti tervet
- Célszerű többféle stratégiát egyszerre alkalmazni:
  - **agresszív viselkedés megelőzése**
    - frusztrációt okozó helyzetek csökkentése
    - a gyermekek frusztrációjának, indulatainak rendszeres levezetése, még mielőtt a gyermek érzelmileg telítődne, és indulatkitörések kialakulhatnának
    - készségfejlesztés
  - **agresszív kitörés kezelése**
    - agresszív viselkedés megállítása
    - indulatok konstruktív levezetése
    - segíteni a gyermeknek utólagosan végiggondolni a helyzetet, elemezni
    - jóvátétel az áldozat felé

Agresszív viselkedés megelőzése

Feszültségek csökkentése

- Sok esetben a gyermek magas általános feszültségi szintje áll az agresszió hátterében
- A feszültségszint-csökkentés önmagában hatékony lehet
- Erre jó módszer lehet
  - a gyermekjóga vagy a
  - gyermekek számára kifejlesztett stresszkezelési-technikák,
  - relaxáció,
  - kreatív tevékenységek,
  - élvezetes testmozgás biztosítása

Agresszív viselkedés megelőzése

Az energia békés levezetése

- Kialakítható erre a célra egy sarok vagy szoba
- Hatékony stresszoldó a bokszzsák vagy a kertben felállított trambulin
- Hasznos **folyamatosan biztosítani** olyan tevékenységeket, melyek az indulatok levezetésére szolgálnak, így elkerülhető lehet az indulatok felgyülemlése és **acting-out** kitörésekben való megnyilvánulása (robbanása)
- Nagyon hasznos, ha a gyermek sokat mozog, ugyanis a mozgás rengeteg energiát képes levezetni
- Fontos, hogy a gyermeknek legyen lehetősége az életkora szerint releváns játéktevékenységekre, kreatív, alkotó munkára (szabad játék, firkálás, rajz, festés, gyurmázás, agyagozás)

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

Agresszív viselkedés megelőzése

Kudarc- és frusztrációtűrő képesség fejlesztése

- Fontos a gyermek biztonságérzetének és önbizalmának fejlesztése, ugyanis az agresszió hátterében gyakran
  - szorongás, valamint
  - biztonság- és önbizalomhiány áll.
- A gyermek önbizalmának erősítésében szerepet játszik a nevelő kommunikációja.
- **Soha nem szabad** a gyermeket
  - kigúnyolni,
  - nevetségessé tenni,
  - megszégyeníteni
- Mindig szeretetteljesen és nyugodtan kell vele kommunikálni
- **A gyermekkel való kommunikáció mindig szakmai feladat is egyben**
  - a személyes érzések, spontán érzelmi reakciók kifejezésének akkor van helye, ha tervezetten, átgondoltan, a gyermek jóllétét szem előtt tartó céllal használjuk őket.
- A **nevelő modellként is szolgál**, példát ad a kudarc- és frusztrációtűrés készségeiben, utat mutat, miként is kell egy negatív, frusztráló eseményt kezelni

Agresszív viselkedés megelőzése

Unalom, feszültség kezelése

- Az unalom a gyermek életében egyrészt feszültségforrás, másrészt agresszióforrás is lehet, mivel ingerkeresésre ösztönzi a gyermeket
- Az unalomnak az a pozitív hatása, hogy motiválttá tesz tevékenységek keresésére
  - Igyekezzünk a gyermek életkorának megfelelő tartalmas tevékenységeket biztosítani számára.
- Arra is meg kell tanítani a gyermeket, hogy hogyan lehet elviselni a várakozást
  - Erre jó módszer lehet például kicsi gyermekkel a mondókázás vagy az ujj-játékokkal való játszás
  - Nagyobbakkal lehet irányított beszélgetéseket folytatni erről a témáról. Előre el lehet tervezni, hogy várakozás vagy unalmas tevékenység közben milyen egyéni stratégiákat alakít ki a helyzet elviselésére. Imaginációs technikák (például valóságos vagy képzeletbeli utazás felidézése, elképzelése), jelentudatos technikák (a környezet, vagy önmagunk megfigyelése)
  - Ezek a személyre szabott és begyakorolt technikák az unalmas helyzeteken túl más, akár feszültség teli helyzetekben is hasznosnak bizonyulnak

Agresszív viselkedés megelőzése

Érzelmek felismerésének, kifejezésének, szabályozásának fejlesztése

- Az **érzelemszabályozás** olyan szabályzókészségek összességét jelenti, melyek segítségével a személy módosítani tudja a kiváltódó érzelmek intenzitását és jellegét

- Az agresszív gyerekek többségénél megfigyelhető az impulzivitás, a fokozott ingerlékenység és a késztetések uralásának nehézsége

- A szakellátásba került gyermekeknek általában gondjaik vannak a saját és mások **érzelmeinek felismerésé**vel, azonosításával, értelmezésével

- Gyakran nem elégséges az **érzelmek kifejezésének** fejlettsége sem, az érzelemszabályozás elégtelensége maga után vonja a kölcsönös interakciókban, kommunikációban az érzelemkifejezés nehézségét is

Agresszív viselkedés megelőzése

Érzelmek felismerésének, kifejezésének, szabályozásának fejlesztése

- Életkorfüggő, hogy milyen technikákkal, módszerekkel tudjuk segíteni az érzelemszabályozás fejődését:
  - Kisgyermekkorban az érzelmek felismerésében segíthet, ha sokat olvasunk mesét, vagy nézünk rajzfilmet, és közösen igyekszünk megfejteni, mit is élhetnek át az egyes szereplők
  - Iskoláskorú és serdülő gyermekek esetében már inkább az egyes helyzetek megbeszélése, közös értelmezése, konkrét gyakorlatok tudnak segíteni
  - Az érzelmi kommunikációhoz szükséges készségek fejlesztésében is fontos a nevelő, mint modell

Agresszív viselkedés megelőzése

Agresszív minta csökkentése

- Az agresszió csökkentése érdekében fontos, hogy a gyermeket körülvevő személyek ne mutassanak példát az erőszakra
- Célszerű csökkenteni az agresszív tartalmú feszültséget okozó rajzfilmek, filmek nézését, ugyanis ezek tovább emelhetik a gyermek feszültségszintjét, emellett agresszív szerepmodellt is nyújthatnak
- Amennyiben a gyermek mégis néz ilyen műsort, fontos a látottak közös megbeszélése

Agresszív viselkedés megelőzése

Az elvárt viselkedés pozitív megerősítése

- A jutalmazás fontos viselkedésformáló eszköz, melyet átgondolt és tervszerű módon kell használni
- Annak van a gyermek számára megerősítő értéke, ami neki valóban jutalmat jelent, tehát személyre szabott
- A jutalom lényege, hogy valódi teljesítményért jár, túl gyakori vagy túl ritka adása elértéktelenítheti

- A megerősítés típusát a
  - gyermek életkorához,
  - fejlődési állapotához és
  - motivációs hátteréhez kell szabni

Agresszív viselkedés megelőzése

Az elvárt viselkedés pozitív megerősítése

- Megkülönböztetünk
  - konkrét tárgyi jutalmat,
  - szimbolikus jutalmat (zseton, pont), mely tárgyra vagy tevékenységre, előnyökre váltható, és
  - természetesen a szociális jutalom (elismerés, dicséret) is szerepet kell, hogy kapjon a nevelésben
- Szempontok az elvárt viselkedés megerősítésének tervezésekor:
  - egyénre szabottság
  - a gyermek számára is világos az előzmény – viselkedés – következmény szekvencia sorrendje (milyen viselkedés estén milyen jutalomra vagy annak hiányára számíthat)
  - érzések és viselkedés összekapcsolása (annak megértetése a gyermekkel, hogy egy adott viselkedés benne is és a környezetében is érzésekkel kísért, érzelmeket vált ki)

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

Agresszív viselkedés kezelése a helyzetben

Óvodás, kisiskolás korú gyermekek esetében az alábbi négy lépcsős javaslatsor hasznos lehet:

Nulladik szint: konfliktushelyzet értékelése, döntés

1. **Az agresszív viselkedés leállítása**
2. **Biztonságos helyzet megteremtése**
3. **Beszélgetés az érintettekkel (a resztoratív szemlélet jegyében)**
   - I. Beszélgetés az áldozattal
   - II. Beszélgetés az agresszív magatartást mutató gyermekkel

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

Nulladik szint: konfliktushelyzet értékelése, döntés

- Olyan megnyilvánulást észlelt, ami agressziónak minősül és beavatkozást igényel?

  Nem feltétlen szükséges közbelépni, ha a helyzet nem agresszív színezetű:
  - vitahelyzetet, ahol egyenrangúak a felek, és nem történik egymás sértése (pl.: egyezkednek egy játékon)
  - konfliktushelyzet, ahol érdekellentét áll fenn, de törekednek a megegyezésre (kinél volt először a vágyott játék, a mostani helyzetben kinek mi az érdekes)
  - mikor játékban jelenik meg agresszió, tehát azt játsszák, hogy dínók, plüssfigurák, műanyag katonák harcolnak, verekednek, de a gyerekek egymást sem verbálisan, sem fizikailag nem bántják

- A nevelőszülő, nevelő, gyám reakciómódja ezeknél a szituációknál is jelentős:
  - fontos minta és
  - értékközvetítő,
  - szocializációs szerepe van

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

Nulladik szint: konfliktushelyzet értékelése, döntés

- A felnőttek helyes reakcióival megelőzhető
  - a konfliktusok eszkalálódása,
  - a negatív légkör,
  - a személyiségkárosító, destruktív folyamatok kialakulása

- Mindenképpen közbe kell lépni, ha:
  - szándékos agresszív viselkedést észlel a szakember
  - azt észleli, hogy egy gyermek védtelen, társai viselkedése sírást, félelmet vált ki belőle
  - elmérgesedik egy vita, és már nem csak arról szól, hogy a gyermekek egyezkednek
  - egy gyermek rendszeresen a bántó, támadó vagy éppen az áldozati szerepben van

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

1. Az agresszív viselkedés leállítása

- Határozott, rövid mondattal: *Nem szabad! Hagyd abba! Engedd el!*
- Lényeges, hogy a felszólítás legyen **határozott, egyszerű**, közvetítse azt, hogy az adott viselkedés nem elfogadható
- A nevelő próbálja **az elvárt viselkedést megfogalmazni**
- Érzelmeket is meg lehet fogalmazni, miután az agresszív cselekmény befejeződött, és senki sincs veszélyben
- Ne a büntetéssel kezdődjön a helyzet kezelése
- A reakció és a **következmények** ne esetlegesek legyenek!
  - Fontos, hogy a gyermekek előre tudják hogy adott esemény milyen következményekkel jár
  - Így elkerülhető, hogy önkényesnek tűnő büntetést kapjanak (aminek az üzenete az, hogy ki vannak szolgáltatva a náluk hatalmasabbaknak)
  - Helyette azt tanulják meg, hogy a cselekedeteiknek következményei vannak és ha helytelenül, szabálysértő módon cselekszenek (agresszió), akkor negatívak a következmények

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

- Az agresszióra sosem válaszolunk agresszióval
  - A nevelő **erőszakmentes, de határozott beavatkozása és kommunikációja** az agresszív megnyilvánulást csökkentheti, és
  - hosszú távon egy alternatív **kommunikációs mintát nyújt**hat. Hasznos lehet mind a nevelő, mind a gyermek számára az ún. **asszertív kommunikációs technika** elsajátítása

- Az ún. **asszertív kommunikációs technika** segíthet a gyermeknek abban, hogy
  - negatív emócióit olyan módon fejezhesse ki, mely
  - a társas közeg számára nem sértő, ugyanakkor
  - alkalmas arra, hogy megértesse igényeit

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

- Az asszertív személyt jellemzi:
  - magabiztosság, határozottság
  - megvédi a jogait anélkül, hogy más ember jogait sértené
  - eléri célját anélkül, hogy másoknak ártana
  - igényei, kívánságai, véleménye, érzései és meggyőződései egyenes, őszinte kifejezése
  - mások és saját maga tisztelete
  - nyílt, őszinte konfliktuskezelés
  - saját igényei kifejezése és érvényesítése, ugyanakkor a másik igényeinek tiszteletben tartása
  - figyel arra, hogy mindenki hozzájáruljon a megoldáshoz
  - célja: mindkét fél igényeinek figyelembe vétele és kielégítése

- Thomas Gordon a Szülői eredményesség tanulása című munkájában az **én-közlések** alkalmazását javasolja
  - a szülők, gondviselők, nevelők megtanítják, akár saját példamutatáson keresztül elősegítik azt, hogy az érzelmeket esetleges vádaskodás nélkül minél tárgyilagosabban tárják fel a másik előtt

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

2. Biztonságos helyzet megteremtése

- Amennyiben az agresszió veszélyezteti az áldozatot vagy magát az agresszort, a **fizikai biztonság** érdekében
  - a gyermekeket szét kell választani,
  - ha szükséges, akkor a veszélyt okozó eszközt el kell venni az agresszív gyermektől
- Emellett az **érzelmi biztonság** megteremtése érdekében a gyermekeket meg kell nyugtatni. Ennek érdekében ajánlatos:
  - felvenni a szemkontaktust a gyermekkel, ha szükséges, akár lehajolni, leguggolni a gyermekhez
  - fizikai kontaktusba lépni az áldozattal (gyermek igényeihez igazodva)
  - lehetőséget kell nyújtani arra, hogy az agresszív gyermek lenyugodjon (ebben az esetben is a gyermek igényeihez igazodva, vannak gyerekek, akik a testi kontaktustól nyugodnak meg, mások épp ellenkezőleg)
  - megfigyelni a résztvevők és a szemlélők érzelmi állapotát, azt kommunikálni, hogy biztonságban vagytok, megoldjuk a helyzetet – próbáljon a felnőtt higgadtan reagálni, ne vonódjon be érzelmileg, fontos, hogy a gyerekek azt lássák, hogy a felnőtt ura a helyzetnek

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

3. Beszélgetés az érintettekkel (a resztoratív szemlélet jegyében)

I. Beszélgetés az áldozattal:

- 1. Az áldozat megnyugtatása:
  - empatikus odafordulás,
  - testi kontaktus (érintés, simogatás)
  - megfelelő nonverbális kommunikáció: nyílt testtartás, barátságos hangnem és arckifejezés.
  - Verbális közlések: *Nem te tehetsz róla. Meg fogunk védeni. Segítek neked abban, hogy...”*
- 2. Kérdések az áldozathoz:

  A kérdéseket a gyermek életkorához, fejlettségi szintjéhez kell igazítani:
  - Mi történt veled? Mi fáj, hol fáj? Ki bántott?
  - Szerinted miért csinálta ezt veled?
  - Mitől lenne jobb kedved? Mi segítene, hogy ne légy szomorú?
  - Szeretnéd-e, hogy megbeszéljük azzal, aki bántott?
  - Szeretnéd-e, hogy megbeszéljük még valakivel? Ide hívjuk-e a barátodat, hogy segítsen megvigasztalni?
- 3. Elmondani, hogy mi fog történni, hogy beszélni fogunk az agresszív gyermekkel is

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

II. Beszélgetés az agresszív magatartást mutató gyermekkel:

Rövid, strukturált beszélgetés ajánlott

- A viselkedéseket leíró szinten ismertessük
- Kerüljük a megbélyegző, beskatulyázó, általánosító megjegyzéseket
- Bátorítsuk az érzelmek megfogalmazását, az érzelmeket ne értékeljük
- Kerülendő: *Nem szabadna haragudnod*..., *Szeretned kellene....*
- Helyette segítsük, hogy a gyermek meg tudja fogalmazni érzéseit, és fogadjuk el azt, hogy a gyermek ezeket az érzelmeket élte meg
- Annak kommunikálása, hogy az agresszív viselkedést nem fogadjuk el, de a gyermeket magát nem ítéljük el

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

Kerülendő		Helyette ajánlott	
Leírás	Példa	Leírás	Példa
Általánosítás	Rossz voltál.	konkrét, leíró	Amikor azt mondtad, hogy mindenki játszhat, csak XY nem…
Múltra tekintés	mindig, folyton, a múltkor is	itt és most	amikor
Személyiség egészére vonatkozó, minősítő	Olyan vagy, mint egy bölcsődés.	Aktuális viselkedésre vonatkozó	Ha összerombolod a játékvárukat…

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

II. Beszélgetés az agresszív magatartást mutató gyermekkel:

Kérdések az agresszív gyermekhez

- Mi történt? Kivel történt valami rossz?
- Okoztál-e valakinek valami rosszat?
- Mi történt veled, amiért ezt csináltad?
- Mit éreztél, gondoltál akkor?
- Szerinted mit érzett, gondolt akkor a másik gyerek? Szerinted mivel lehetne megvigasztalni a másikat?
- Miben tudnék segíteni neked, hogy együtt helyrehozzuk a bajt?
- Idehívjuk-e a barátod, hogy segítsen neked?

- Az áldozat érzelmeinek kihangosítása
  - Cél annak a segítése, hogy az agresszív viselkedést mutató gyermek nézőpontot váltson, empátiát érezzen az áldozattal. Például: *Nagyon megijedt, amikor rácsaptál. Fél, attól, hogy bántani fogod, és fáj neki, amikor rácsapsz. Amikor azt mondtad neki, hogy nem szereted, akkor ő nagyon elszomorodott. Attól félt, hogy tényleg nem lesztek többé barátok.*
- Elmondani, hogy mi fog történni: Bátorítani a gyermeket arra, hogy ha meg tudott fogalmazni egy cselekvést, lépést a kapcsolat jóvátételére, akkor ezeket meg is tudja valósítani

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

- További jó gyakorlatként kiemelendő a Goldstein és munkatársai által kifejlesztett Agression Replacement Training (ART) – **agresszióhelyettesítő tréning**, mely az agresszív viselkedés felváltására irányuló komplex programcsomag

- Lépései:
  1. Az oktató bemutatja (modellezi) a készséget.
  2. Tanulói szerepjáték (ismétlés).
  3. A szerepjáték értékelése (tanulók és az oktató).
  4. A készség általánosítása (a készség gyakorlását célzó házi feladat kiosztása)

- Az agresszió kezelésekor a következő területekre érdemes hangsúlyt fektetni:
  - szociális készségek és háttértényezői
  - indulatkontroll (önkontroll, önuralom fejlesztése)
  - morális gondolkodás (döntési helyzetekben a morális gondolkodás fejlesztése)

GYAKORLAT

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

3.2.1 Szociális készségek fejlesztése (Skillstreaming)

- A **viselkedéses komponens**, amely során megtanulják a programban résztvevők, hogy az agresszió helyett hogyan tudják másképp kezelni az adott helyzetet
- **Előfeltevés:**
  - amennyiben rendelkezésünkre állnak **begyakorolt, automatizált és egyben produktív viselkedéses megoldások**,
  - akkor nehezebb, konfliktusos szituációban nagyobb valószínűséggel választunk helyesen a lehetséges reakciómódok közül annál, mint ha viselkedésrepertoárunk szegényes
- **Másik előfeltevés**, hogy a **destruktív megoldások jönnek automatikusan** (például azért, mert eddig ezt láttuk mintaként)
- A módszer lényege, hogy a készségeket a csoportvezető először bemutatja, majd begyakoroltatja a csoporttagokkal
- Az adott készség tartalma mindig igazodik a gyermek életkorához, fejlődési állapotához
- A társas készségek esetében a csoportos fejlesztésnek van értelme, hiszen ezek a készségek társas jellegűknél fogva csak másokkal közösen kipróbálva nyerik el igazi jelentésüket.
- A program legfőbb célja a gyermekek/fiatalok társas készségeinek fejlesztése a mindennapi életben

HANDOUT 12 Szociális készségek fejlesztése. Válasz a kötekedésre, ugratásra – a kötekedés kezelése

GYAKORLAT

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

3.2.2 Indulatkontroll tréning (Anger Control Training)

- Az **emocionális komponens**, amely azt tanítja a programban résztvevőknek, hogy mit ne tegyenek és mit tegyenek érzelmileg felfokozott helyzetben. Amit tanítanak:
  - hagyományos dühkezelési technikák
  - tudatosság fejlesztése
  - megküzdési stratégiák
  - öninstruálás képessége
  - társas problémamegoldás

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

3.2.2 Indulatkontroll tréning (Anger Control Training)

- Az agressziókezelés önszabályozás eleme nehéz a fiataloknak.
- Az az összefüggés világos számukra, hogy ha erőszakosak, akkor annak negatív következményei lesznek, de
  - az érzelmek és indulatok eszkalálódása esetén már nem képesek elkerülni az agresszív helyzeteket,
  - nincsenek készségeik arra, hogy
  - indulataikat megfelelően kezeljék, és
  - feszült helyzetekben is képesek legyenek érzelmeik szabályozására
- Arra van szükség, hogy az érzelmi felindultság, a felfokozott indulati állapot kialakulását megakadályozzák
- Agresszív viselkedés:

  negatív környezeti inger ⇨ fiziológiai izgalmi állapot + negatív gondolatok ⇨ düh átélése

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

- Az indulatkontroll célja, hogy a düh, harag élményének három komponensét:
  - fiziológiai válaszok,
  - kognitív (értelmezési) folyamatok,
  - viselkedéses válaszok

  képes legyen a gyermek, fiatal tudatosan átélni és kontrollálni

- Első lépés: a testi élmények érzékelésének gyakorlása
  - az egyes érzelmi állapotokhoz tartozó testi változások megfigyelése,
  - a korai figyelmeztető jegyek azonosítása

- Amikor a belső, testi és gondolkodási folyamatok tudatosabbá válnak, a gyermek/fiatal képessé válik a **hatékonyabb indulatkontrollra**, ami segít az agresszív viselkedés elkerülésében

GYAKORLAT

3.2 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS ELEMEI

3.2.3 Morális Gondolkodás tréning (Moral Reasoning Training) - Az **értékekkel kapcsolatos komponens**

- Az agresszió vagy agresszió elkerülése egy társas döntéshozatali helyzet következménye
- Könnyen eredményez agresszív viselkedést
  - az éretlen erkölcsi ítéletalkotás,
  - az alacsony empátia szint,
  - a kiszolgáltatott, bántalmazott helyzet megélése (ilyenkor mások, pl. a gondozó felnőtt nem tartja be a morális játékszabályokat),
  - mások szándékainak, vagy a világ működésének hibás értelmezése,
  - kognitív torzítások (úgyis mindenki bántani akar, jobban jársz, ha ütsz, aztán kérdezel, stb.)
- Cél, hogy a gyermekek/fiatalok
  - előre gondolkodjanak
  - igyekezzenek az én-központú gondolkodást leépíteni,
  - megtanulják figyelembe venni a másik fél szempontjait, megértsék a másikat
  - tudjanak ellenségesség és indulatkeletkezés nélküli helyzetértelmezéseket létrehozni,
  - képesek legyenek érett (életkoruknak megfelelő szintű) erkölcsi döntések meghozatalára

GYAKORLAT

3.3 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS KÜLÖNBÖZŐ ÉLETKORÚ GYERMEKEKNÉL

- Vegyük figyelembe az agresszív viselkedést tanúsító gyermek, serdülő **életkori sajátosság**ait, és az agressziókezelési gyakorlatokat ezekhez igazítva alkalmazzuk!

Dühszabályok megfogalmazása és figyelembe vétele:

- NINCS azzal baj, ha dühösek vagyunk, de
- NE bánts másokat!
- NE árts önmagadnak!
- NE tégy kárt a környezetedben!
- BESZÉLJ róla!

3.3 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS KÜLÖNBÖZŐ ÉLETKORÚ GYERMEKEKNÉL

Szociális készségek fejlesztése az agresszióhelyettesítés érdekében

A Goldstein-féle készségfejlesztő tréning óvodás, iskolás és serdülő korosztály számára tartalmaz készségcsoportokat, melyek fejlesztése növeli a proszociális viselkedés valószínűségét és csökkenti az agressziót:

- Kezdő társas készségek
- Iskolához (iskolába lépéshez) kapcsolódó készségek
- Barátságalakítás készségei
- Az érzésekkel való bánás készségei
- Készségalternatívák agresszió helyett
- Stresszkezelési készségek

- A készségfejlesztés nem kizárólag a direkt agresszióhelyettesítést célozza, hanem felvértezi a gyermekeket azokkal a készségelemekkel is, melyek indirekt módon csökkentik az agresszív cselekmények előfordulási valószínűségét

3.3 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS KÜLÖNBÖZŐ ÉLETKORÚ GYERMEKEKNÉL

- A gyermekek számára fontos hangsúlyozni, hogy a legtöbb készséget, amit már tudnak, így tanulták meg eddig is
- A társas készségek tanulásának ez a szokásos módja:
  - előre kiválasztják, mit szeretnének megtanulni és
  - odafigyelnek, hogy ez meg is történjen

- Ez mindenben olyan, mint akár kosárlabdázni megtanulni:
  - valaki, aki jó a kosárban, megmutatja, hogyan kell kosárra dobni (modellálás),
  - aztán mi is kipróbáljuk, hogy megy ez (szerepjáték),
  - a kosárban ügyesebb figyel minket, megmondja, mit csináltunk jól, mi volt, amin változtatni érdemes,
  - végül egyedül is gyakoroljuk és
  - dobunk néhányszor kosárra a barátokkal (átvitel)

3.3 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS KÜLÖNBÖZŐ ÉLETKORÚ GYERMEKEKNÉL

- A készségfejlesztésnek ebben a módszerében négy fontos lépést különböztetünk meg:
  1. Modellálás, bemutatás (általában videó alapú)
  2. Szerepjáték
  3. Visszajelzés
  4. Transzfer, vagyis átvitel a mindennapi életbe
- Százötven jól azonosítható társas készséget gyűjt össze ez a megközelítés.
- Minden készség esetében alapvetőnek tartja a pontos meghatározást, definiálást
  - A készségeket ún. **tanulási pontok**ra szükséges bontani, készségenként általában négy-nyolc tanulási pontról beszélhetünk.
  - A tanulási pontok olyan viselkedéses vagy gondolkodási (belső beszéd) elemek, melyek az előre meghatározott sorrendben kivitelezve biztosítják a készség helyes kivitelezését.

3.3 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS KÜLÖNBÖZŐ ÉLETKORÚ GYERMEKEKNÉL

- Ezekkel a korábban említett 4 lépés kiegészül további feladatokkal
  1. A készség és a tanulási pontok meghatározása
  2. A készség szemléltetése, **bemutatás**a
  3. A tanulói igény megalapozása a készségre
  4. A szerepjátékos kiválasztása
  5. A **szerepjáték** megrendezése
  6. A szerepjáték irányítása
  7. A teljesítmény értékelése, **visszajelzés**
  8. Megfelelő készségfejlesztő házi feladat kijelölése, **átvitel** a mindennapi életbe
  9. A következő szerepjátékos kiválasztása

3.3 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS KÜLÖNBÖZŐ ÉLETKORÚ GYERMEKEKNÉL

30. készség: A verekedés elkerülése	
Lépések	Oktatói utasítások
1. Állj le és gondolkozz el azon, hogy miért akarsz verekedni. 2. Döntsd el, mit akarsz, mi történjen hosszútávon. 3. Gondold végig, milyen más módon lehetne megoldani a helyzetet erőszak nélkül. 4. Válaszd ki a legjobb módszert a probléma kezelésére és csináld végig.	Mi a viselkedés eredménye hosszútávon? Lehet tárgyalni, kiállni a jogokért, segítséget kérni, vagy megbékíteni a kötekedő személyt.
Javasolt szemléltető szituációk Iskola vagy környéke: A főszereplő elmondja osztálytársának, hogy verekedés helyett inkább beszéljék meg a véleménykülönbséget. Otthon: A főszereplő (a testvérével) verekedés helyett, megkéri a szüleit a beavatkozásra. Kortársak: A főszereplő segítségért siet, amikor meglátja, hogy az iskolában a többiek verekszenek. Megjegyzés Mielőtt ezt a készséget tanulják, hasznos az (26.) önkontroll készségével foglalkozni.	

3.3 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS KÜLÖNBÖZŐ ÉLETKORÚ GYERMEKEKNÉL

Egyéb technikák – Kisgyermekkor

- Még nem beszélhetünk szándékos agresszióról
- A gyermekek önszabályozó képessége ebben az életkorban még korlátozott
- A legfontosabb feladat a gyermek saját szabályozásának segítése,
  - egyrészt
    - aktív nyugtatással,
    - vigasztalással,
    - megértéssel,
    - segítségnyújtással,
  - másrészt
    - az érzelmekről,
    - a kiváltó okról és
    - a viselkedésről való beszélgetéssel,
  - harmadrészt a gyermek számára stratégiák tanításával

- A haraghoz erős cselekvési késztetés társul, melyet le kell vezetni
  - A levezetés sokszor jelenik meg tárgyak fölhöz vágásában, kiabálásban, más gyerekek ütésében, saját fej falba verésében, stb.

3.3 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS KÜLÖNBÖZŐ ÉLETKORÚ GYERMEKEKNÉL

Egyéb technikák – Kisgyermekkor

- A düh és harag kifejezésénél a következő alapszabályok érvényesek:
  - Mindenki lehet mérges, a haraggal önmagában nincs semmi probléma. Az érzelmet nem kérdőjelezzük meg, a kifejezésénél viszont figyelni kell a következőkre:
    - Nem bántunk élőlényeket dühünkben (sem embert, sem állatot).
    - Nem bántjuk magunkat dühünkben (fej falba ütögetése, önmaga földhöz vágása)
    - Nem bántunk tárgyakat dühünkben (játékok földhöz vágása)
- A düh levezetéséhez ajánlhatunk olyan **stratégiák**at, melyekkel betarthatóak ezek a szabályok (erős tapsolás, toporzékolás, futás)
- Ebben az életkorban nem szabad egyedül hagyni a gyermeket
- A felnőttnek a csecsemő és kisgyermek önszabályozásának fejlődésében aktív szerepe van, ezért hosszú távon nem célravezető a „nem veszünk tudomást a hisztiző gyermekről” stratégia

3.3 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS KÜLÖNBÖZŐ ÉLETKORÚ GYERMEKEKNÉL

Egyéb technikák – Kisgyermekkor

Hatékony érzelemkezelési technikák lehetnek akár nevelőcsaládban, akár gyermekotthoni közegben is:

- **Nyugisarok -** csendes sarok, ahova a gyermek bemehet, amikor éppen intenzív érzéseket él meg. Ide a gyermek elvonulhat önmaga is
- **Ölelés**
  - Ha a gyermek és a felnőtt kapcsolata lehetővé teszi
  - A gyermek vágyik az érzelmi biztonságra, még ha éppen dühös is. Lehet, hogy elsőre tiltakozik, akár ki akar szabadulni, de általában néhány perc alatt megnyugszik, és érzelmileg feltöltődik az öleléstől
  - Mindenképpen úgy öleljük meg a gyermeket, hogy lásson minket, azaz ne a háta mögül
- **Elterelés**
  - Cél megtanítani a gyermeket, hogy a keletkezett érzelmeket egyéb, konstruktív csatornákon keresztül is levezetheti (párnabokszolással, ugrálással, tapsolással)

3.3 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS KÜLÖNBÖZŐ ÉLETKORÚ GYERMEKEKNÉL

Egyéb technikák – Óvodáskor

- a gyermekek gondolkodását áthatja a fantázia és az érzelem
- gondolkodásmódjukra egocentrikusság jellemző, kevéssé képesek más személyek szempontjait figyelembe venni
- számukra a játék a legmeghatározóbb tevékenység, így a játék célzott alkalmazása segíthet
- a technikák leginkább a játék, a mese és a képzelet köré csoportosulnak
- hatékonyak lehetnek a nagymozgásos gyakorlatok
- célszerű egyéni gyakorlatokat is alkalmazni
- hasznos lehet a nevelőszülő által együtt nevelt gyermekek számára közös játékos készségfejlesztő gyakorlatokat alkalmazni

3.3 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS KÜLÖNBÖZŐ ÉLETKORÚ GYERMEKEKNÉL

Egyéb technikák – Óvodáskor

Gyermekotthonokban célszerű öt-nyolcfős csoportokban végezni az alábbi gyakorlatokat:

Feszültség, indulat levezetésének technikái:

- *Harag-barlang:* Tetszőleges játékokból, eszközökből a gyermek építsen egy barlangot, ahova elvonulhat, amikor dühösnek érzi magát, és ott kedvére dobálhat, kiereszthetí a gőzt, levezetheti indulatait

- *Haraglerázás:* Amikor a gyermek dühös, kérjük, hogy mesélje el, mi miatt érez így, majd kérjük meg, hogy az egész testét rázza le, és képzelje el, hogy a harag távozik minden egyes testrészéből. A „lerázás” közben a zenehallgatás segíthet a feszültség kiadásában

3.3 A KONSTRUKTÍV AGRESSZIÓKEZELÉS KÜLÖNBÖZŐ ÉLETKORÚ GYERMEKEKNÉL

Egyéb technikák – Óvodáskor

Segít az is, ha a gyermek általános feszültségi szintjét csökkentjük, illetve elérjük azt, hogy a gyermek ne is „robbanjon”, pl. az alábbi gyakorlattal:

Nap gyermekjóga-gyakorlat

Empátiafejlesztés

Sziámi ikrek

Érzelemkifejezés elősegítése

Szavak nélkül

Modellnyújtás (mese, bábok)

Bábjáték

Egyéb technikák – Kisiskolás kor

- Az iskolába lépés időszakára a gyermekben
  - kialakul bizonyos szintű frusztrációs tolerancia, és
  - képessé válik szükségletei kielégülését bizonyos ideig késleltetni,
  - kognitív érettsége már lehetőséget biztosít több szempont egyidejű figyelembe vételére,
  - képes viselkedésének következményét elővételezni
- Már dolgozhatunk belátásra irányuló stratégiákkal és különböző **kognitív technikák**kal, ez utóbbiak a gyermek gondolkodásának megváltoztatását célozzák. Alapvetően az értelemre kívánnak hatni.
  - Fontos módszer a düh, indulat okainak feltárása,
  - valamint a reakciómódok megváltoztatása a belátás útján
- A játékos készségfejlesztő gyakorlatok hatékonyak lehetnek, melyeket alkalmazhatunk akár egyénileg, egy-egy gyermek esetében is, de akár az egy nevelő által nevelt, hasonló életkorú gyermekekkel, kiscsoportban is

Egyéb technikák – Kisiskolás kor

Düh érzésének és testi hatásainak megismerése
„Mindjárt felrobbanok" gyakorlat

Felgyülemlett feszültségek felismerésének és kifejezésének fejlesztése
Indulatbefőtt gyakorlat: A gyakorlat legfontosabb üzenete:

- a düh egy érzés.
- az indulatok és az ingerültség szavakba öntése a düh konstruktív kifejezési módja.

Feszültség levezetés - *Hullámok*

Én-közlések tanítása - Az én-közlések segítenek az indulatok asszertív kifejezésében

Empátiafejlesztés - *Vakvezetés*

Egyéb technikák – Serdülőkor

- Serdülőkorra a gyermekek kognitív készségei jelentősen fejlődnek
- Az életszakasz során fellépő hormonális változások jelentősen ingataggá tehetik a serdülő érzelmi-hangulati állapotát
- Az indulatkezelés hatékony elsajátítása kiemelten fontos

Feszültség levezetés

Villámrelaxáció (Jacobson-módszer)

Légzéstechnika

Stresszhelyzetben a légzésszám emelkedik. Ha azonban tudatos, hosszú be- és kilégzésekkel a percenkénti légzésszámunkat csökkenteni tudjuk, a feszültségszint is csökkenni fog.

Egyéb technikák – Serdülőkor

Empátiafejlesztés

HÁZ-FA-KUTYA gyakorlat

Konfliktusok kezelése

Ökölnyitogatós

Önbecsülés fejlesztése

Képességfa

Érzelmek kommunikációjának fejlesztése

Érzelemkártyák

HANDOUT 15 Készségfejlesztő gyakorlatok
HANDOUT 16 Indulatok, feszültségek
HANDOUT 17 Egy kis varázslat segíthet

GYAKORLAT

NEGYEDIK KÉPZÉSI NAP

4. A bullying kezelése

4.1 A bullying felismerése
4.2 A bullying elemzése
4.3 Stratégiai gondolkodás
4.4 A bullying megelőzése

4.1 A BULLYING FELISMERÉSE

- A sikeres bullying-megelőzés és -kezelés egyik alapvetése a **„zéró tolerancia”,** azaz a gyermekek és a környezetükben élő felnőttek körében annak érzékeltetése, kifejezése, hogy a zaklatás, bullying **semmilyen mértéke és formája nem megengedett**, nem tűrhető meg a nevelőcsaládban vagy a gyermekotthoni csoportokban



4.1 A BULLYING FELISMERÉSE

- **Beavatkozás az áldozat esetében:**
  - Az áldozatoknak tudniuk kell, hogy a felnőtt törődik a helyzetükkel és tud segíteni
  - Tudniuk kell, hogy a bullying nem megengedett és nem eltűrhető
  - Szükségük van a felnőtt iránymutatásra, hogy asszertíven és hatékonyan reagáljanak

- **Beavatkozás az elkövető esetében:**
  - A beavatkozás megelőzi a bullying viselkedés folytatását és fokozódását
  - A beavatkozás azt is tudatja a gyerekekkel, hogy a bullying nem megengedett és nem eltűrhető

- **Beavatkozás a szemtanú esetében:**
  - A gyerekek, akik bullyingot látnak, azt gondolhatják, hogy a bullying elfogadható viselkedés és jó mód arra, hogy elérjék, amit akarnak
  - Főleg, ha senki nem tesz semmit a bullying megállítására
  - Egyes esetekben a legjobb bevonni minden gyereket a bullying megállításába

4.1 A BULLYING FELISMERÉSE

A gyermekekkel foglalkozó szakemberek számos okból kifolyólag sok esetben **nem veszik észre** a bullyingot, illetve **nem avatkoznak közbe**. Többek között:

- A gyerekek felügyelete nem állandó
- Akkor történik, amikor a felnőtt nem látja
- Azt gondolják, hogy a kisgyerekek túl naivak vagy ártatlanok a bullyinghoz, nem akarnak ártani a másiknak
- Elnézik, bagatellizálják vagy figyelmen kívül hagyják a nem elfogadható viselkedéseket, mert a „gyerekek már csak ilyenek”
- A felnőttek nem eléggé informáltak a bullyingról
- Túlélésről szóló hiedelmek a való világban, életben: úgy hiszik, hogy a gondozott (bentlakásos) gyermekeknek saját maguktól kell megtanulniuk a dolgokat kezelni (például utcai, otthoni erőszak)

A bullying, vagy azt megelőző viselkedések **felismerése alapvető jelentőségű** a bullying kezelésében, illetve kialakulásának megelőzésében (Storey et al., 2013)

4.1 A BULLYING FELISMERÉSE

- A bullyingot csend övezi
- Sok bántalmazott gyerek senkinek nem beszél róla
- Csak azért, mert a szakember nem látja és a gyerekek nem beszélnek róla, nem jelenti azt, hogy nem történik bullying
- Nagyon kell figyelni a vészjelzésekre, különösen, ha megszaporodnak:
  - ruhadarabok vagy tárgyak hirtelen elvesztése, megrongálódása
  - a testi bántalmazás jelei: horzsolások, zúzódások, sebek
  - régi barátok eltűnése, új barátok megjelenése

4.1 A BULLYING FELISMERÉSE

- Nagyon kell figyelni a vészjelzésekre, különösen, ha megszaporodnak (folyt.):
  - a gyermek arról panaszkodik, hogy nincsenek barátai vagy nem szívesen jár óvodába, iskolába
  - vonakodás közös csoporttevékenységektől
  - kedvenc időtöltés érdektelenné válása
  - szokatlan szomorúság, rosszkedv, idegesség, magányosság vagy nyomott hangulat
  - a gyermek feltűnően boldogtalan, félénk, feldúlt vagy feszült, vagy figyelemre méltó érzelmi hullámok, kilengések tapasztalhatóak nála
  - evési, alvási gondok, bepisilés
  - fej-, hasfájás, testi panaszok
  - koncentrálási nehézségek
  - Iskolai teljesítményromlás
  - öngyilkossági gondolatok

4.1 A BULLYING FELISMERÉSE

Részben eltérő gyanújeleket figyelhetünk meg olyan esetben, amikor a gyermekek egy adott intézményben együtt élnek. **Figyelmeztető jelek**et lehet tapasztalni:

- sérülések
- szakadt öltözet
- ismételt és kifejezetten egy személyre irányuló szóbeli és érzelmi kötekedés
- tevékenység, személy vagy hely kerülése
- szökések, kimaradozások
- a személyzeten való csüngés, vagy olyan viselkedés tanúsítása, amellyel szoros személyzeti felügyeletet vált ki
- testi (szomatikus) panaszok
- csoporton belüli státusz

4.1 A BULLYING FELISMERÉSE

Részben eltérő gyanújeleket figyelhetünk meg olyan esetben, amikor a gyermekek egy adott intézményben együtt élnek. **Figyelmeztető jelek**et lehet tapasztalni (folyt.):

- étel megvonása önmagától vagy étkezési szokások megváltozása
- önmagának ártó viselkedés
- rossz higiénia
- eljátsszák, hogy elköltözött a bántalmazótól
- határtalan nagylelkűség vagy tiszteletadás más fiatalnak (például rágcsálnivalók vagy desszertek adása, feláll a televízió elől, amikor kortársa belép a szobába, más házimunkájának végzése)
- „fegyverek”, azaz bántalmazásra, fizikai erőszak elkövetésére lehetőséget nyújtó tárgyak, eszközök találása

4.1 A BULLYING FELISMERÉSE

Amennyiben egy gyermek, fiatal bullyingról számol be, tiszteletteljesen figyeljünk rá, és mondjuk el, mi fog történni:

- A gyermek egyetértésével lépéseket teszünk a bullying megállítására
- Megkeressük a bántalmazót és megpróbáljuk megoldani a problémát
- Megmondjuk az elkövetőnek, hogy viselkedése bántó és elfogadhatatlan
- Az elkövető tudomására hozzuk, hogy az általa elkövetett bántalmazás árt a csapatnak, csoportnak, és arra bíztatjuk, hogy tanuljon az esetből
- Nem alázzuk meg és veszélyeztetjük neve nyilvánosságra hozatalával a gyermeket, aki beszámolt a bullyingról
- Az elkövető számára világossá tesszük, hogy további vagy súlyos bántalmazás esetén nem maradhat a csapat, csoport tagja
- Lehetővé tesszük az elkövető számára, hogy jó irányba változzon, de sikertelenség esetén további lépéseket helyezünk kilátásba. A gyerekekkel és felnőttekkel is meg kell beszélni, milyen lépésekről lehet szó
- Figyelemmel követjük, ellenőrizzük az eseményeket annak érdekében, hogy a bullyingot megakadályozzuk

HANDOUT 18 Hiedelmek a bullyingról (felnőtt)
HANDOUT 19 Hiedelmek a bullyingról (gyerek)
HANDOUT 20 Bullying helyszínek

GYAKORLAT

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

- A bullying szereplői – az elkövetők, az áldozatok és a szemtanúk
  - mind fontos szerepet játszanak a bullying kialakulásában, és
  - mindannyian képesek megállítani azt

- A bullying **tanult viselkedés**,
  - ezért ahogy megtanulható, „le is lehet szokni” róla, vagy
  - úgy lehet alakítani a környezetet, hogy eleve ne tanulják meg a gyerekek

Az elkövetők

- kiválasztják és
- szisztematikusan tanítják az áldozataikat arra, hogy teljesítsék parancsainkat
- aktív bátorítást, passzív elfogadást vagy hallgatást várnak el a szemtanúktól

De a bántalmazók megállíthatók, ha

- az áldozatok és a szemtanúk új módszereket ismernek meg és
- alkalmazzák is azokat a bullyinggal szemben
- a bántalmazók szintén megtanulhatják, hogyan szerezhetnek barátokat
- érhetik el bántalmazás helyett másokat segítve azt, amit akarnak

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

Az áldozatok

- jutalmazzák a bántalmazót azáltal, hogy behódolnak és a megfélemlítettség jeleit mutatják
- gyakran nem sikerül segítséget szerezniük a szemtanúktól és
- óvakodnak attól, hogy beszámoljanak a bullyingról

De az áldozatok megtanulhatják,

- hogyan győzhetik le a bántalmazót magabiztosan reagálva,
- támogatást szerezve a szemtanúktól, vagy azáltal,
- hogy beszámolnak a felnőtteknek a bullyingról

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

A szemtanúk

- fontos és **döntő szerepet játszanak** a bullying támogatásában vagy megelőzésében.
- Anélkül, hogy észrevennék, gyakran súlyosbítanak a helyzeten azáltal,
  - hogy közönséget biztosítanak,
  - elhallgatják azt,
  - esetleg aktív bátorító szerepet játszanak vagy
  - csatlakoznak a bullyinghoz

De a szemtanúk semlegesíthetik vagy megállíthatják a bullyingot azáltal, hogy

- segítséget nyújtanak az áldozatnak,
- támogatást szereznek más szemtanúktól vagy
- segítséget kérnek a felnőttektől

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

1. Az elkövető

- A bullying a hatalommal való visszaélésről szól
- A bántalmazó gyerekek a hatalmukat arra használják, hogy másokat ismétlődően és szándékosan bántsanak
- Gyakran ingerlékenyek, makacsok, túlzottan magabiztosak és nem szabálykövetőek
- Gyakran hiányosak az empatikus képességeik és élvezik, hogy fájdalmat okozhatnak másoknak
- Gyakran vágynak arra, hogy uraljanak és irányítsanak másokat
- Ellenséges szándékot érzékelnek ott is, ahol nincs
- Bizonytalan helyzetekben túlzott agresszióval reagálnak
- Erőszakot támogató hiedelmeik vannak

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

Az iskoláskort megelőző években

- A bántalmazó gyerekek általában a fizikai tárgyak és a terület feletti kontroll érdekében alkalmazzák a verbális és fizikai bullyingot
- Némelyik gyerek elkezdi alkalmazni a kapcsolati bullyingot is annak érdekében, hogy másokat kiszorítson a csoportból

A kisiskolás években

- A bántalmazó gyermekek gyakran használják a **fizikai** erejüket,
- és alkalmaznak **verbális bullyingot** annak érdekében, hogy áldozataikat akaratukkal ellenkező dolgok megtételére kényszerítsék.
- **Kapcsolati bullyingban** is részt vesznek azért, hogy a barátaikat bizonyos osztálytársak ellen fordítsák.
- Ebben a korban már elkezdik használni az internetet és a mobiltelefont, így a **cyberbullying** is megjelenik körükben.

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

Serdülőkorban a bántalmazó gyermekek

- Gyakran alkalmazzák a cyberbullyingot, hogy zavarba hozzák, megalázzák vagy támadják társaikat
- Mind a fiúk, mind a lányok alkalmazzák a verbális bullyingot,
  - de a **fiúk**ra a fizikai bullying jellemző a fizikai erőfölényük fokozása érdekében,
  - a **lányok** pedig inkább kapcsolati bullyingra törekednek a szociális státuszuk növelése céljából

Amellett, hogy másokat bántanak, a bántalmazók önmaguknak is sérüléseket okoznak

- Minden alkalommal érzelmileg még inkább eltávolodnak az áldozataik szenvedésétől
- Megtanulják igazolni a cselekedeteiket azon a hiedelmen keresztül, hogy az áldozataik megérdemelték a bántalmazást
- Elsajátítják azt is, hogy az erőszak a módja annak, hogy megszerezzék azt, amit másoktól akarnak
- Gyakran nem alakulnak ki az osztozkodás, a viszonzás, az empátia, az egyezkedés társas készségei, amelyek a tartós barátságok alapjait képezik

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

- **Ahogy felnőnek, a bántalmazó gyermek körében gyakran tapasztalható magasabb arányban:**
  - agresszió
  - antiszociális viselkedés
  - fegyverviselés az iskolában
  - kimaradás a középiskolából
  - elmarasztalás bűncselekmény miatt
  - érzelemszabályozási nehézségek
  - közlekedési szabályok megsértése
  - ittas vezetés
  - depresszió
  - öngyilkosság

- Ráadásul sokkal inkább megengedik a saját gyermekeiknek, hogy bántalmazzanak másokat, ezáltal **kinevelve a bántalmazók új generációját**

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

A **bullying-megelőző stratégiák** akkor a leghatékonyabbak, ha korán elkezdik alkalmazni a gyermekek körében:

- a bullying megjelenése előtt
- vagy a kezdetén

A megrögzült viselkedésen később már sokkal nehezebb változtatni

Az iskoláskort megelőző években elkezdve a felnőttek fontos bullying-megelőző készségek elsajátításához segíthetik a gyermekeket és segíthetik őket a készségek használatában

A bullying-megelőzés lényeges alapjait képező társas készségek:

- empatikus viselkedés mások irányában
- magabiztos együttműködés
- társas problémák megoldása

A bullying kontrollálása akkor működik a legjobban, ha idejekorán beavatkozunk – minél hamarabb, annál jobb

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

Az áldozatok

- Lehet bármilyen korú, nemű, testalkatú és hátterű a gyermek
- Sok gyermek másoknál sokkal nagyobb valószínűséggel válik áldozattá, mert kicsinek, gyengének, bizonytalannak, érzékenynek, vagy társaitól „különbözőnek” tűnik
- Némelyik gyermek csökkentheti a bullying kockázatát úgy, hogy a beilleszkedést megkönnyítő módon öltözködik és viselkedik
- **Minden gyermeket egyedileg kell tisztelni azok miatt az értékek miatt, melyeket a csoportba hoz**, ezeket nem szabad elfojtani az áldozattá válás kockázatának csökkentése érdekében
- Ráadásul nem minden gyermek képes a felszínen változtatni a személyiségbeli jellemzőin, ami fokozott kockázatnak teszi ki őket

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

Az áldozatok jellemzői általában:

- alacsony önbizalom
- szorongás
- félelem
- engedelmesség
- depresszió vagy szomorú megjelenés
- gyenge humorérzék
- átlag alatti méret, fizikai erő vagy mozgáskoordináció
- tehetetlenség-érzés
- önmaga hibáztatása a problémák miatt
- visszahúzódó alkat és elszigetelődés
- fejletlen társas készségek
- alacsony népszerűség
- kevés barát, illetve a barátok hiánya
- túlzott függés a felnőttektől

Kik vannak a legnagyobb veszélyben?

- azok a gyermekek, akik valamilyen faji vagy etnikai kisebbséghez tartoznak
- mentális vagy testi fogyatékossággal élő gyermekek
- túlsúlyos gyermekek
- közösségben új gyermekek
- meleg, leszbikus, biszexuális, vagy transzszexuális gyermekek
- gyermekek, akik nem, vagy nehezen illeszkednek be

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

- A gyermekek, akiket ismétlődően bántalmaznak, általában **passzív**ak
- A sírással, javaik átadásával, menekülséssel szándéktalanul is **jutalmazzák a bántalmazót**

- A potenciális áldozatok **csökkenthetik a bullying veszélyét**, ha megtanulják hogyan:
  - mutassanak önbizalmat
  - semlegesítsék az elkövető taktikáját
  - reagáljanak magabiztosan
  - szerezzenek támogatást másoktól

- **A felnőtteknek fokozott figyelmet kell fordítani a legveszélyeztetettebb gyermekekre**

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

- Az áldozatok a bullying sokféle negatív következményétől szenvedhetnek
- Ezek az azonnali hatások mellett évekig is tarthatnak (felnőttkorra is hatással lehet)
- Az áldozatok a **fizikai, érzelmi és szociális szorongás** számos jelét mutathatják, mialatt a bántalmazó befolyása alatt állnak
- Sok gyermek
  - elveszíti az önbizalmát,
  - szociálisan elszigetelté válik,
  - rosszul teljesít az iskolában, vagy
  - megtagadja az iskolába járást
- Jelentkezhet náluk fejfájás, bőrproblémák, hasi fájdalom, evés és alvásproblémák, bepisilés, gyakori sírás, depresszió
- A bullying szélsőséges eseteinél a meggyötört áldozatok magukkal vagy másokkal szemben alkalmaznak erőszakot
- A bullying több áldozata öngyilkosságot követ el

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

- A potenciális áldozatok **meg tudják védeni magukat**, ha megtanulnak **asszertíven reagálni**
- Az asszertív válaszok
  - nem provokálják a bántalmazót, de
  - nem is jutalmazzák őt a behódolással.
- Az asszertív viselkedés a gyermek számára
  - magabiztos fellépést és
  - egyfajta olyan kontrollérzetet is biztosíthat,

  ami a kezdetektől fogva elrettentheti a bántalmazót
- A szerepjáték-gyakorlatok segítik a gyermekeket megfelelően alkalmazni
  - a testbeszédet,
  - az arckifejezéseket,
  - a hanglejtést,
  - a szóhasználatot úgy,

  hogy asszertíven reagáljanak

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

- Segítsünk a gyermekeknek az áldozati szerepből kilépni, például úgy, hogy
  - a tehetetlenségükre vonatkozó hiedelmeiket (nem lehet semmivel megállítani a bántalmazót)
  - a magabiztosság irányába változtatjuk meg (igenis vannak eszközei az áldozatoknak, a szemtanúknak és a felnőtteknek a bántalmazó megállításához)

- Minden egyes alkalommal, amikor a gyermek asszertíven reagál, a félelmetes és tehetetlen gondolatokat erős és magabiztos gondolatokkal helyettesíti

Bullying (provokálás)	Feladás (behódoló)	Visszavágás (agresszív)	Kiállás (asszertív)
A bántalmazó nagyokat csapkod az áldozat előtt, vele szemben.	Az áldozat hátralép, lehajtja a fejét, nem mond semmit.	Az áldozat arrébb löki a bántalmazót és azt mondja: Te suttyó!	Az áldozat magabiztos marad, és azt mondja: *Ez az én terem. Nem szabad csapkodni.*
A bántalmazó megragad egy cukorkát, amit az áldozat fog, és követeli: *Add ide!*	Az áldozat engedi elvenni a cukorkát, és félénken azt mondja: *Oké*	Az áldozat sikít és megüti a bántalmazót.	Az áldozat finoman kapaszkodik a cukorkába, és azt mondja: *Ez az enyém.*
A bántalmazó nevet, az áldozatra mutat, és énekli: *Lúzer, lúzer, lúzer!*	Az áldozat idegesnek tűnik, és elkezd sírni.	Az áldozat mérgesen válaszol: *Az anyukád ronda.*	Az áldozat nyugodtan a bántalmazóra néz, és azt mondja: *Csak pocsékolod az idődet, ha el akarod rontani a kedvem.*
A bántalmazó odasúgja a barátjának: *Ha a barátom akarsz lenni, nem játszhatsz …-val.*	Az áldozat rájön, leül egyedül egy asztalhoz és azt mondja: *Tudtam, hogy egyedül kell majd ennem.*	Az áldozat rájön, és mesél egy csúnya pletykát a bántalmazóról.	Az áldozat külön beszél a bántalmazóval, és azt mondja: *Tudom, hogy beszéltél rólam a hátam mögött, és nem szeretem.*
A bántalmazó azt mondja az áldozatnak: *Menj innen, te hülye, ez az én helyem a játékban!*	Az áldozat azt mondja: *Bocsánat, elrontottam*, és arrébb megy.	Az áldozat kiabál: *Te vagy a hülye, te nagy szemét!*	Az áldozat a helyén marad, és azt mondja: *Én itt játszom a játék hátralévő részében.*

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

A szemtanúk

- Hozzájárulhatnak a probléma elmélyüléséhez vagy a megoldásához – attól függően, hogy hogyan reagálnak
- A szemtanúk ritkán semleges szereplők, jóllehet ők azt gondolják magukról
- A gyermekek egyharmada nyilatkozott úgy egy kutatásban, hogy „részt vennének a bullyingban valaki olyan esetében, akit nem kedvelnek”

Ártó szemtanúk

- Némelyik szemtanú **felbujtó**ként szerepel azáltal, hogy a bántalmazót ösztökéli a bántalmazás elkezdésére
- Más szemtanúk nevetéssel, tetszésnyilvánítással vagy egyéb megjegyzésekkel **bátorítják a bullyingot**, tovább ösztönözve a bántalmazót
- A legtöbb szemtanú passzívan elfogadja a szituációt, csak figyel, és nem csinál semmit
  - Anélkül, hogy tudatában lennének, az ilyen szemtanúk gyakran szintén hozzájárulnak a probléma súlyosbodásához.
  - Biztosítják azt a közönséget, ami után az elkövető sóvárog, és a csendes beletörődés az, ami lehetőséget nyújt ahhoz, hogy az elkövető folytassa ártalmas viselkedését

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

Segítő szemtanúk

- Némelyik szemtanú közvetlenül beavatkozva elbátortalanítja a bántalmazót, megvédi az áldozatot, vagy más irányba tereli a helyzetet
- Más szemtanúk segítséget hívnak: támogatást szereznek a társaktól az elkövető elleni kiálláshoz vagy beszámolnak a bullyingról a felnőtteknek
- Az esetek több mint felében a bullying tíz másodpercen belül befejeződik, ha egy szemtanú segítő szándékkal közbelép

A szemtanúk tettei kritikus jelentőségűek

- Sok szemtanú azért nem avatkozik be, mert
  - azt gondolják, nem az ő dolguk
  - attól félnek, hogy őket is bántani fogják, vagy ők is áldozattá válhatnak
  - tehetetlennek érzik magukat a bullying megállításához
  - nem kedvelik az áldozatot, vagy úgy gondolják, hogy az áldozat megérdemli
  - nem akarják felhívni a figyelmet magukra
  - félnek a megtorlástól
  - azt gondolják, hogy nem segít, ha szólnak a felnőtteknek, vagy csak rosszabbá teszik ezzel a helyzetet
  - nem tudják, mit tegyenek

A gyermekeknek és a felnőtteknek **előre érdemes átgondolni**uk, hogy mit fognak tenni, ha bullying tanúi lesznek, vagy hallanak róla

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

Azok a szemtanúk, akik

- nem avatkoznak be bullying helyzetben, illetve
- nem számolnak be a felnőtteknek róla

Sokszor magukra nézve is **negatív következmények**et kell, hogy elviseljenek:

- kényszer, hogy részt vegyenek a bullyingban
- szorongás amiatt, hogy beszámoljanak-e másnak a bullyingról
- tehetetlenségérzet a bullying megállításában
- áldozattá válás veszélye
- félelem attól, hogy összekötik az áldozattal, a bántalmazóval vagy a bántalmazó cimboráival
- bűntudat amiatt, hogy nem segített az áldozatnak

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

Minden gyermeket képessé lehet tenni arra, hogy segítőkész szemtanúvá váljon

- Például azzal, hogy megbeszélik velük, hogy mennyire kritikus jelentőségű, hogy milyen módon viselkednek szemtanúként
- Tudniuk kell azt, hogy számíthatnak a felnőttek segítségére, ha cselekednek
- A felnőttek olyan példákat is hozhatnak arról, hogy a segítőkész szemtanúk hogyan mutattak bátorságot és értek el változást valós élethelyzetekben

Mit tehetnek a gyermekvédelmi szakemberek?

- **zéró tolerancia** alkalmazása, és ennek következetes fenntartása valamennyi gyermekkel
- interakciók tiszteletteljes módjának modellezése (hogy rávilágítsanak, hogyan kell másokkal jól kijönni szociális és kulturális értelemben)
- **gyermekek megfelelő felügyelete** (gyermekotthonon belül és kívül), hogy a nevelők közbe tudjanak lépni bullying előfordulása esetén, és hogy a gyermekek biztonságban érezzék magukat
- A gyermekeknek stratégiákat tanítani a helyzetek hatékony kezelésére

4.2 A BULLYING ELEMZÉSE

Ha egy gyermek tájékoztatja a nevelőszülőt vagy a gyermekotthon valamely munkatársát a megélt vagy tanúként átélt bullyingról, amely vagy a személye ellen, vagy más gyermekre irányult, az eset elemzése során az **alábbi lépések**et kell tenni:

- A gyermek, fiatal figyelmes végighallgatása, esetleg az általa mondottak pontos rögzítése
- A gyermeket meg kell vigasztalni, minden esetben biztosítani kell őt arról, hogy nem az ő hibája, hogy áldozattá vált
- Az esetről és annak jelzéséről, a megtett intézkedésekről tájékoztatni kell minden munkatársat a gyermekotthonban, jelezni kell az esetet az otthon vezetőjének, nevelőinek és a gyámoknak, a gyermekekkel foglalkozó pszichológusnak
- Mind a kulcsszerepet játszóknak, mind pedig a gyermekek nevelésében együttműködőknek, nevelőcsaládhoz tartozóknak biztosítani kell az utókövetést, át kelltekinteni az intézkedési tervet és szükség esetén fontos a továbbiakban is a konzultáció, együttgondolkodás a gyermekotthoni, gyermekvédelmi munkában együttműködő egyéb szakemberekkel (gyermekvédelmi gyám, pszichológus, nevelőszülői tanácsadó)
- Olyan beavatkozást igénylő komoly vagy súlyos esetben, amikor biztosítani kell a bántalmazott biztonságát, kockázatértékelést kell folytatni, a személyzetnek rendszeresen értékelnie kell az eredményeket

HANDOUT 21 Állj ki magadért
HANDOUT 22 Szemtanú kvíz 1 (felnőtt)
HANDOUT 23 Szemtanú kvíz 2 (gyerek)

GYAKORLAT

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Számos stratégia létezik a bullying megelőzésére, megállítására

Ezek közül az alapvetőek:

- Beavatkozás koragyermekkorban

- Sok kisgyermek tanúsít agresszív magatartást, mely bullyinghoz vezethet, ha a többiek alávetik magukat neki vagy visszaütnek
- A felnőtt megelőzheti ezen minták rögzülését, az együttműködő viselkedés megalapozásával:
  - hozzájárulással
  - részvállalással
  - segítségnyújtással
  - problémamegoldással, és az olyan
  - erőszakos válaszok kiküszöbölésével, mint az ellenségeskedés, fájdalomokozás, visszautasítás

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Bullying-megelőző stratégiák megtanítása

- Ne feltételezze, hogy kizárólag a “nehéz” gyerekekből lesznek bántalmazók és csak a “gyengékből” áldozatok
- A legtöbb gyermekkel előfordul, hogy bántalmazott helyzetbe kerül életének egy-egy szakaszában
- Minden gyermek javára válik, ha megtanulja
  - megkülönböztetni az elfogadott és elfogadhatatlan viselkedést és
  - azt, hogyan álljon ki magáért és másokért, és mikor forduljon felnőtthöz segítségért

Vegye komolyan a bántalmazást

- Fordítson gondos figyelmet a bullying figyelmeztető jeleire és a veszélyeztetett gyermekekre
- Hozza a gyerekek tudomására, hogy nem fogadják el a bullyingot és együtt fogják megállítani

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Együttérzéssel bátorítson

- Az együttérző gyerekek tudják, hogy a bullying fájdalmas
- Kevésbé valószínű, hogy ők bántalmaznak és
- valószínűbb, hogy segítenek a bántalmazott társaikon

Példamutatással tanítson

- Legyen megfelelő minta a gyermekek számára. (A gyermekek a körülöttük lévő felnőttek megfigyelésével és utánzásával tanulják meg, hogyan szokás viselkedni másokkal.)
- Figyeljen oda, hogy Ön hogyan
  - oldja meg a problémákat,
  - fegyelmez,
  - szabályozza haragját és csalódottságát,
  - áll ki önmagáért és a többiekért **– harc nélkül**
- Ha a gyerekek agresszívnak látják, valószínűleg ők is erőszakosan fognak viselkedni társaikkal

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Tanítsa meg helyesen kezelni a médiából áradó erőszakot

- Értesse meg a gyerekekkel, hogy médiában ábrázolt erőszak helytelen és nem életszerű
- Avatkozzon közbe, amikor a gyerekek játékuk vagy életük során a médiából ellesett erőszakot utánozzák

Biztosítson lehetőséget a bullyingtól megvédő készségek megtanulására és gyakorlására

- A megfelelő önbizalommal rendelkező gyerekek védettebbek.
- Sokkal valószínűbb, hogy elég bátran és magabiztosan, illetve hatékonyan reagálnak
- Az asszertív gyerekek ismerik a hatékony, erőszakmentes válaszokat, kevésbé valószínű, hogy őket pécézik ki
- Barátkozó és barátsággal rendelkező gyerekek tudják, hogy számíthatnak barátaik védelmére bullying esetén
- Konstruktív problémamegoldó gyerekek nem alkalmaznak erőszakos konfliktusválaszokat

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Bátorítsa a bullying elmondását

- Gondosan és türelmesen figyeljen
- Nehéz a bullyingról beszélni, zavarban vannak, és félhetnek

Építsen ki erős kapcsolatot a gyerekekkel

- Kevéssé valószínű, hogy a gyerekek terrorizálnak valakit, ha tudják, hogy annak a felnőttnek, akiben megbíznak és akit tisztelnek, nem fog az tetszeni
- Inkább megbíznak abban a felnőttben, akivel gondoskodó, bizalmi viszonyban vannak

Vizsgálja felül saját elképzeléseit a bullyingról

- Téves nézetei megakadályozhatják a bullying helyzet észrevételét és a gyors beavatkozás lehetőségét

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Bullying esetén létfontosságú a **világos, következetes válasz**.
A beavatkozás célja mindig ugyanaz legyen:

- Az áldozat biztonságba helyezése
- A bullying megállítása és az elkövető viselkedésének megváltoztatása.
- Minden gyermek számára világossá tenni, hogy a bullying elfogadhatatlan.
- A jövőre vonatkozó tanúságok levonása az esetből

Ha az intézmény egyik munkatársának bullyingot jeleznek, az ő feladata az érintettség azonnali kivizsgálása

- Kapcsolatba kell lépnie a gyermekotthon vezetőjével, vagy amennyiben van, bullying-felelősével
- A kollégákkal való csoportos megbeszélés adhat új, megfontolásra érdemes szempontokat az esethez
- A komolyabb eseteknél hasznos lehet külön alkalmat szentelni a megvitatásának, az összes munkatárs részvételével

Ha nem világos, ki az elkövető, illetve amikor mindenki tagad, eredményesebb lehet a jövőre összpontosítani

- Ilyenkor a gyerekek, fiatalok egyetértésével célszerű megállapodni abban, hogyan viselkednek a jövőben, milyen lépések, intézkedések várhatók

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Azonnal avatkozzon közbe

- Ha nem teszi, azt üzeni, hogy a bullying elfogadható
- Ha nem vesz róla tudomást, vagy lekicsinyli, az áldozatok nem hiszik el, hogy a felnőttek megértik, segítik őket, gondoskodnak róluk
- Ha nem avatkozik be, a gyerekek sem fognak közbelépni

Bizonytalanság esetén is haladéktalanul avatkozzon közbe

- A gyermekek tetteinek, szavainak, testbeszédének és arckifejezésének megfigyelése segít megállapítani, bullyingról van-e szó
- Még ha nem is, az erőszakos viselkedést is meg kell akadályozni

Álljon az elkövető és az áldozat közé, válassza el őket a bullying viselkedés megakadályozása érdekében

- Ismertesse a tapasztalt viselkedést, és azt is, hogy az miért elfogadhatatlan

Válaszoljon határozottan és helyénvalóan

- Maradjon nyugodt, de tükrözze a helyzet komolyságát
- Hangsúlyozza ki, hogy a bullyingot be kell fejezni

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Szükség esetén kérjen segítséget

- Amennyiben fizikai vagy több bullyingról van szó, igénybe veheti másik felnőtt segítségét a gyerekek és saját biztonsága érdekében

Kerülje az agresszív választ

- Erőszakos viselkedése azt az üzenet közvetíti, hogy az a helyes problémamegoldási mód. A bántalmazót további bullyingra vagy nevelők elleni agresszióra sarkallhatja

Kerülje a bántalmazó nyilvános kioktatását

- Célja a bullying viselkedés befejezése, nem az elkövető megalázása, megszégyenítése
- Az elkövető szidás, elrettentés helyett gyakran jutalmazó figyelemként éli meg a többiek előtti kioktatást

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Kerülje az azonnali következmények kilátásba helyezését

- Hagyjon magának időt az eset végiggondolására, a szükséges információk beszerzésére
- és később döntsön a szükséges intézkedésekről

Ne hagyja magára a gyermeket az események feldolgozásában

- A bullying különbözik a veszekedéstől, konfliktustól
- Hatalmi különbségről van szó, mely a felnőttek beavatkozását teszi szükségessé

Dicsérje meg és méltányolja a segítőkész szemtanúkat

- Az áldozatnak segítő, segíteni próbáló gyerekek a bullying megelőzésének kulcsszereplői

Maradjon a közelben

- Maradjon a helyszínen, amíg megbizonyosodik a bántalmazó viselkedés befejezéséről

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Mit mondjunk a bullyingról a gyerekeknek?

- A bullying elfogadhatatlan és nem tűrjük el.
- Ha valaki bántalmaz, helyénvaló magadért kiállni, elsétálni, felnőtt vagy barát segítségét kérni
- A támadásra erőszakkal válaszolni rendszerint nem hatékony, sőt rosszabbra is fordulhat a dolog. Az erőszak erőszakot szül, és nem oldja meg a problémát.
- Fontos a bullyingot jelezni, ha látod vagy hallasz ilyen esetről. Ez nem árulkodás, pletykálás!
- Bullyingnak nem szabad megtörténnie. Felnőttekkel és társaiddal együttműködve, bizonyos dolgokat te is meg tudsz tenni a megelőzése és a megállítása érdekében.



4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Közös munka az elkövető gyermekekkel

Cél,

- hogy a bullyingot kezdeményező gyermek megértse
  - saját viselkedését és
  - annak másokra gyakorolt hatását,
- a bullying megszüntetése és
- az elkövető gyermek viselkedésének megváltoztatása

- Tegye világossá, hogy a viselkedés rossz, nem a gyermek
- Hogyan érzi magát a gyermek a bullyingtól? Miért van szüksége erre az érzésre?
- Segítsen a gyermeknek olyan más viselkedést tanúsítani, amitől figyelmet kap. Tanítsa meg érzelmei kezelésére
- Tanítsa meg a gyermeket érzelmei felismerésére, akár napi táblázat vezetésével
- A düh- és konfliktuskezelési készségek taníthatók
  - Adjon olyan közösségi feladatokat a gyermeknek, amik elvégzéséért jutalom vagy dicséret jár

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

- A gyerekek érkezhettek előítéletes szemlélettel rendelkező közösségből, vagy az előítéletek eredhetnek terület- és identitást védő szorongásból
  - Ezen gondolatok megbeszélése – elutasítás helyett – segíthet az összes fiatalnak és az elkövetőnek is.
- Milyen jóvátételt vagy kártérítést tud felajánlani az okozott distresszért a bántalmazó az áldozatnak? A gyerekeknek milyen ötletük van?
- A bántalmazók maguk is lehetnek bullying áldozatai
  - Ez a helyzet szakértői segítséget, tanácsot igényel
- Kerülje a bántalmazó hőssé magasztalását vagy kirekesztését
- Cél a társas viszonyok bullying nélküli működésének elérése, ezért az elkövető beilleszkedésének elősegítése éppolyan fontos, mint az áldozat védelme, gyógyítása
- Időnként a bántalmazó gyerek megkönnyebbülten változtatja meg viselkedését, mert nem érzi jól magát miatta
  - Viselkedhet bántalmazóként csoportnyomásra is
  - Mások azért változtatják meg viselkedésüket, mert megértették, hogy fájdalmat okoztak és meg akarnak változni

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS



Mit mondjunk az elkövetőnek?

- Azonnal fejezd be a bántalmazást.
- Nem tűrjük el a bullying viselkedést.
- A bullying az áldozatot és téged is bánt.
- A bullying rossz példát jelent a többieknek.
- A bullying miatt elvesztheted a barátaidat.
- Mindenkivel tisztelettel kell bánni.
- Másképpen kell megoldani a problémákat.
- Kérd felnőtt segítségét, ha dühös vagy ideges vagy, és nem tudod abbahagyni a bántalmazást.

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Közös munka az áldozattal

- Bármiféle beavatkozás kiindulópontjaként **először az áldozattal kell beszélni**, megállapítani, hogy pontosan mi történt és egyeztetni a következő lépéseket:
- Szánjunk rá időt, hogy az áldozatot nyugodtan végighallgassuk
  - hatékony értő hallgatási technikákat alkalmazva
- Ne bagatellizáljuk a történteket
- Dolgozzunk ki egy cselekvési tervet az érintett jóváhagyásával
- Kerüljük az áldozatok megalázását, megszégyenítését azzal, hogy olyat teszünk, amelytől ők gyengének, erőtlennek érzik magukat
- Segítsünk az áldozatoknak reziliensebbnek, ellenállóbbnak lenni
  - segítünk az önbizalmuk felépítésében, ha kiemeljük erősségeiket és
  - védelmező baráti kapcsolatok létesítésében segítünk, azokat megerősítjük.
- A cyberbullying nyomon követéssel bizonyítható
- Ha a szakember a gyerekeknek a helyzethez illő válaszokkal és tervvel segít, kevésbé lesznek idegesek és kétségbeesettek, nagyobb önbizalommal tudnak a bullying ellen tenni

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Mit mondjunk az áldozatnak?

- Nem vagy felelős az elkövető viselkedéséért. Nem a te hibád.
- Ne válaszolj idegesen, megalázkodva vagy erőszakosan a bántalmazónak, mert attól még jobban felbátorodik. Inkább maradj nyugodt és asszertív.
- Néha a legjobb, ha egyáltalán nem válaszolsz. Csak menj tovább szó nélkül.
- Kérj segítséget olyan felnőttől, akiben megbízol. Segíthet új, jó válaszokat kipróbálni.



4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Felügyelet és feljegyzés

- Gyakran tűnik úgy, hogy bullying véget ért – de sajnos lehet, hogy
  - valaki mást zaklatnak, vagy
  - annyira titokban történik, hogy nem lepleződnek le
- Ellenőrizze hogy a beavatkozás valóban tartós változást eredményezett-e
- Ösztönözze és dicsérje meg az áldozat gyermek minden pozitív viselkedését
- Kísérje figyelemmel a helyzetet
- Jegyezzen föl minden bullying incidenst és intézkedést
- Jelezzen vissza az áldozatnak
- Diszkréten kövesse figyelemmel, hogy az áldozat zaklatása véget ért-e, és biztonságban érzi-e magát
- Kis lépésekkel kezdje támogatni az áldozat önmagába vetett hitének megerősítését
- Használja az esetet mindenki számára hasznos tanulási alkalomként

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Közös munka a szemtanúkkal

- A szemtanúk azt gondolhatják, hogy a bullying egy elfogadható viselkedés, és jó mód arra, hogy elérjék, amit akarnak
- Ez különösen igaz, ha a felnőttek, vagy más gyerekek nem fejezik ki rosszallásukat, vagy nem lépnek a bullying megállítása érdekében
- **A szemtanú gyerekeknek meg kell érteniük, hogy megvan a hatalmuk a bullying megállítására**
- A nevelőknek érdemes bevonniuk a szemtanú gyerekeket, hogy segítsenek az áldozatnak, (pl. vonják be tevékenységekbe), tegyenek érte, hogy jobban érezze magát
- Segítséget kaphatnak a problémamegoldó és asszertív készségeik fejlesztésében és begyakorlásukban
- A gyerekek, akik megtanulják, hogyan oldják meg konstruktívan a problémákat, tudni fogják, hogyan segítsenek a társaiknak anélkül, hogy agresszíven válaszolnának
- Amint a gyerekek megtanulják, hogyan segítsenek megállítani a bullyingot, büszkék lesznek magukra, hogy segítenek a szükséget szenvedő másik gyereknek

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Mit mondjunk a szemtanúnak?

- Számít, mit teszel. Az nem segít, ha csak némán állsz.
- Állj ki az áldozat mellett. Ha biztonságban érzed magad, mondd az elkövetőnek, hogy hagyja abba. Például: *Ne csúfold! Ne verekedj! Hagyd békén! Nem vicces.*
- Ne csatlakozz hozzá. Ne nevesd ki az áldozatot, ne vegyél részt a csúfolásban, bántásban, verésben. Mindez a folytatásra bátorítja az elkövetőt és a helyzet csak rosszabb lesz.
- Segíts az áldozatnak elmenni onnan. Lehet, hogy egyedül nem tud vagy nem mer elmenni, de a segítségeddel már igen. Segíts az áldozatnak. Ne vegyél részt a bullyingban. Kérd megbízható felnőtt segítségét. Mondd el a bántalmazást.
- Később, mondd el az áldozatnak, hogy bánt, ami vele történt. Bátorítsd az áldozatot, hogy mondja el a felnőtteknek, ajánld fel, hogy vele tartasz.
- Vond be az áldozatot a játékba, közös dolgokba. Legyél jó barátja.



4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Mit tehetnek megelőzésképpen a felnőttek a cyberbullyinggal?

- Helyezzék a számítógépet könnyen ellenőrizhető helyre, helyiségbe
- Beszélgessenek a biztonságos és felelős internet- és mobilhasználatról, a cyberbullying veszélyeiről a gyerekekkel
- Beszéljék meg, mit tegyenek, ha cyberbullyingot tapasztalnak. Például: ne vegyenek róla tudomást vagy nyugodtan és határozottan szólítsák fel a kihelyezőt, küldőt a törlésre
- Figyelmeztessék a gyermeket, hogy ne osszanak meg semmilyen személyes információt online
- Bátorítsák a gyereket, mondja el, ha cyberbullying áldozata lett vagy tudja másokról
- Biztosítsák őket, hogy meg fogják oldani együtt az ügyet

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Mit tehetnek a nevelőcsaládok?

- Bátorítsuk áldozat szerepébe került nevelt gyermekünket, hogy meséljen az általa átélt sérelemről
- Figyeljünk arra, amit mond
- Erősítsük meg érzéseit és tegyük nyilvánvalóvá, hogy hiszünk neki, és segíteni fogunk
- Beszéljük meg vele, hogy együtt végigbeszéljük a helyzetet és a lehetséges megoldásokat a pedagógusaival
- Egyeztessünk a pedagógusokkal, beszéljük meg a helyzetet és a megoldási lehetőségeket
- Aggodalmunkat beszéljük meg szakmabeliekkel
- A megoldásban szerepet játszanak a szülők, a gyermekvédelmi szakemberek és maguk a gyermekek
- Segítsünk gyermekünknek visszanyerni önbizalmát
- Mozgósítsuk erőforrásainkat, hogy együttműködhessen társaival, és az együttműködés eredményeként szülessen valami „kézzel fogható” eredmény, amely mindenki számára hasznos, értékelhető, pozitív érzelmeket generál (például közös főzés-sütés eredményeként a finom étel, sütemény)

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Mit tehetnek a nevelőcsaládok?

- Támogassuk, segítsük gyermekünket megfelelő kapcsolatok, barátságok kialakításában és fenntartásában
- Kellő körültekintéssel figyeljünk a gyermekünkre, amikor a bántalmazó viselkedéséről beszélünk, és segítsünk nekik felismerni a kiváltó okokat, amelyek életre hívják a bántalmazást, így támogatásunkkal a megfelelő módját találhatjuk meg a jövőbeli reagálásnak
- Beszéljük meg a helyzetek kezelésének lehetséges más, konstruktív módjait
- Segítsünk megérteni gyermekünknek cselekedeteik hatását más gyermekekre
- Ebben segítenek az alábbi kérdések:
  - Mit gondolsz, hogyan érezte magát az a gyermek, akivel minden nap kötözködtél? illetve
  - Hogyan éreznéd magad, ha senki nem hagyna téged játszani a csapatukban?

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

A szakember saját gyakorlatának, tevékenységének ellenőrzése

- Biztos benne, hogy nem gúnyol ki a többiek előtt másokat?
- Konstruktívan jelez vissza?
- Észreveszi, ha egy gyermeket vagy csoportot kiszúrtak a többiek?
- Meglátja egy ránézésre apró esetben, ha jelenség vagy viselkedés mintázatról van szó?
- Tudja, kitől kérhet segítséget súlyos bullying esetén?
- Biztos benne, hogy sosem hagy gyermeket felügyelet nélkül?
- Minden gyermeket támogat abban, hogy növelje rezilienciáját?

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Válasz súlyos vagy tartós bullyingra

- Időnként, különösen súlyos esetben,
  - a bullying fizikai vagy szexuális erőszakot jelent, és/vagy
  - a beavatkozási kísérletek ellenére tartósan is tapasztalható.
- Ebben a helyzetben másfajta válaszra van szükség
- A cél nem változik:
  - az áldozat biztonságba helyezése és
  - a bántalmazó viselkedés befejezése

- A bullying-ellenes eljárásrendnek tartalmaznia kell a súlyos vagy tartósan fennálló eseteket is, a felelős vezető és más felső vezetők, döntéshozók feladatának leírásával együtt
- Amennyiben nincs ilyen eljárásrend, a gyermekotthon szabályzatainak tartalmaznia kell a feladatokat, felelősségeket bántalmazás esetén

- Bármilyen beavatkozás történik, az érintett szakemberek feladata a bullying események és lépések rögzítése, feljegyzése

4.3 STRATÉGIAI GONDOLKODÁS

Társintézmények

- Egységes közös válasz kidolgozása indokolt (iskolai, kollégiumi, szabadidős szervezetek, helyi közösség)

Konfliktuskezelés

- Az áldozat és az elkövető konfliktusának megoldása lehet a leghatékonyabb válasz.
- Az összes fél egyetértése esetén megfontolandó konfliktuskezelési vagy resztoratív jogi eszközök használata, hogy a gyermek megértse mások érzéseit, jóvátételt adjon és tovább lépjen

A rendőrség bevonása

- A bullying viselkedés bűncselekményt is jelenthet
- Súlyos vagy tartós bullying esetében szükség lehet a rendőrség bevonására is
- A bullying-ellenes munkában más szempontból is értékes lehet a rendőrség bevonása. Például annak elmagyarázásában, hogyan válhat a bullying viselkedés bűncselekménnyé

A gyermek áthelyezése

- Ha minden kísérlet kudarcba fulladt a tartós bullying megakadályozására, szóba kerülhet a gyermek áthelyezése másik otthonba
- Ilyen esetben az otthon személyzete és a gyermekkel foglalkozó szakember beszéli meg a lehetőséget a gyermek igényei, szükségletei figyelembe vételével

Az áldozat támogatása

- Az áldozatnak, a bullying felszámolása után is további támogatásra van szüksége. Felkészített kortárs segítőket lehet megkérni az áldozat segítésére és rokonszenves felnőttet ennek megfelelő ellenőrzésére

Honnan tudjuk, hogy tevékenységünk sikeres?

- A bullyingellenes lépések eredményességének ellenőrzésére a leghatékonyabb mód a **rendszeres beszélgetés** a gyerekekkel, fiatalokkal.
- A beavatkozásról három kérdést érdemes feltenni magunknak, és a gyermekeknek is:
  - Biztonságban érzi magát az áldozat?
  - Változott a bántalmazó magatartása?
  - Mit tanultunk (ebből az esetből)?

INTERAKTÍV ISMERETFELDOLGOZÁS

HANDOUT 25 Empátia gyakorlatok
HANDOUT 26 Asszertivitás gyakorlatok
HANDOUT 27 Problémamegoldás

GYAKORLAT

4.4 A BULLYING MEGELŐZÉSE

A bullyingmentes környezet megteremtése



- Hogyan lehet véget vetni a bántalmazásnak? A bántalmazás egyidejűleg a
  (1) megelőzés és a
  (2) válaszadás segítségével állítható meg

Tartós változáshoz olyan környezet létrehozása szükséges, ahol mindenki egyetért abban, hogy a bullying elfogadhatatlan, káros, megelőzhető, ahol mindenki felelősséget vállal a megelőzéséért

4.4 A BULLYING MEGELŐZÉSE

• A bullyingmentes környezet megteremtése alapos és gondos tervezést igényel

• **Lépései:**

Alapozás

- Fel kell mérni a dolgozók és a gyerekek bullyinggal kapcsolatos gondolatait
- A téma kiváló beszélgetésindító alkalmat jelent és segíti a változás iránti elköteleződést is

Kapcsolatok, csapatszellem és támogató rendszer kiépítése

- Egymással közeli kapcsolatban álló és egymás iránt felelősséget érző emberek körében kevéssé valószínű a bullying
- Elszigetelt gyermekek kisebb valószínűséggel mondják el, ha bántalmazzák őket és ritkábban kérnek segítséget
- A felnőttek nem biztos, hogy beavatkoznak, ha nem támogatják őket munkatársaik vagy felettesük
- Fontolja meg mentorrendszer kiépítését (idősebb gyermek támogat fiatalabbat, többen segítik a sérülékenyebbet)

4.4 A BULLYING MEGELŐZÉSE

Közös elképzelés kialakítása

- Alakítsanak ki egyértelmű, közös bullying fogalmat és
- Erős, pozitív megelőző filozófiát és célokat leíró üzenetet, jelmondatot
- Vonjon be mindenkit – felnőttet és gyermeket – a célkitűzés megfogalmazásába. Ezzel növelheti
  - a bullying ellenes viselkedésüket és a
  - pozitív, támogató környezet iránti elkötelezettségüket és felelősségüket.

Elfogadó környezet

- Ösztönözze a gyermekeket és felnőtteket a különbözőség méltányolására és az elfogadásra

Határozott eljárások a bullying megelőzésére

- Fogalmazzon meg világos szabályokat, felelősséget, ellenőrzést, fegyelmezést tartalmazó **viselkedési szabályrendszert**
- A gyermekek bevonása
  - a szabályok megfogalmazásába és
  - a következmények meghatározásába

  biztosítja megértésüket és elkötelezettségüket

4.4 A BULLYING MEGELŐZÉSE

Kulcsfogalmak

- Plakátolja ki a bullyinggal kapcsolatos szabályokat a közös helyiségekben (például folyosók, étkező)
- Rendszeresen beszéljék meg a szabályokat, a következményeket, foglalják be az otthon közös nyelvébe
- A gyakorlatok révén bátorítsa a felnőtteket és gyerekeket bullying tapasztalataikról, gondolataikról beszélni, nyerje meg őket a megelőző stratégiának

Felelősségteljes gyermekfelügyelet

- Biztosítson megfelelő felügyeletet
- Válaszoljon azonnal, következetesen és megfelelően
- Különösen figyeljen olyan magas kockázatú hely(zet)ekre, mint a szabadidős tevékenységek, elzárt helyiségek (fürdő, üres osztályterem, kunyhók, fülkék)

4.4 A BULLYING MEGELŐZÉSE

Azonnali bejelentés

- Ösztönözze a gyerekeket és a dolgozókat, hogy mihamarabb mondják el, ha bullyingot látnak vagy tapasztalnak
- Biztosítsa őket, hogy a bullying incidens bejelentése nem pletykálkodás
- Biztosítson lehetőséget négyszemközti beszélgetésre
- Tegyenek ki „bullying-megelőző dobozt”, amibe bedobhatják a gyerekek javaslataikat, ajánlásaikat, azok nevét, akik dicséretet érdemelnek megelőző tevékenységük miatt

Oktatás, tréning

- Tartsanak rendszeresen oktatást és tréninget, hogy a dolgozók felismerjék a bullyinggal kapcsolatos eseményeket, meg tudják előzni a jelenséget és bullying esetén megfelelően lépjenek föl
- A teljes személyzetet vonja be az oktatásba: a gondnokot, takarítót, buszsofőrt, mindenkit, akinek munkaterületén megtörténhet a bántalmazás

4.4 A BULLYING MEGELŐZÉSE

- A bullyingmentes környezet kialakításánál a fizikai környezet tényezőire is hangsúlyt kell fektetni

- A fizikai tér jellegzetességei hatást gyakorolnak a benne élőkre, így például növelheti az agressziót:
  - a zsúfoltság
  - a személyes tér hiánya vagy nem megfelelő mérete (például nincs a gyermeknek saját ágya, íróasztala, szekrénye, ahol személyes tárgyait elhelyezheti)
  - a szűk folyosók, előterek
  - a fény hiánya
  - a levegőtlenség
  - a zajártalom

4.4 A BULLYING MEGELŐZÉSE

Olyan környezet kialakítása, amelyben a bullying és az erőszakos magatartás kialakulása mérsékelhető, megelőzhető:

- barátságosan berendezett, a gyermekek igényeinek megfelelő közösségi terek kialakítása
- közös képek, alkotások, pozitív érzéseket kiváltó, tükröző korábbi közös élményeket rögzítő fényképek elhelyezése (közös karácsonyi ünnepség képei)
- világos színek (falakon, bútorokon) választása
- virágok, zöld növények (melyekről a gondoskodás is közös feladat) elhelyezése
- színes, a gyermekek életkorához illeszkedő függönyök, drapériák választása
- természetes fény kihasználása és sötétedéstől megfelelő mesterséges fényforrás alkalmazása
- személyes tér biztosítása (nemcsak a hálótérben, hanem a közös helyiségekben is, például a fürdőszobában)
- a szabadidő eltöltésére alkalmas terekben az állandó felnőtt felügyelet biztosítása

4.4 A BULLYING MEGELŐZÉSE

Értékek

- A gyermekotthonok és nevelőszülői hálózatok erkölcsi világképébe a bullying tolerálása nem férhet bele
- A biztonságot nyújtó otthonnak családiasnak kell lennie, ahol fontos:
  - az egyéni és csoportra, közösségre jellemző értékek támogatása
  - a mi-tudat, a csapatszellemben rejlő erőforrások
  - egymás feltétel nélküli, elvárások nélküli elfogadása és tisztelete
  - a barátságosság, ellenségeskedés nélküliség fontossága
  - fair és tiszteletteljes viselkedés a hétköznapi tevékenységekben és a vezetésben, működtetésben
  - a kiszámíthatóság
  - az előítéletmentesség, az ítélkező magatartás és -megnyilvánulások helyett az elfogadás, egyenlőség hirdetése
  - a gyermekek eltérítése a bullyingtól: a szemtanúké és azoké, akik közreműködnek az elkövető viselkedés fenntartásában, erősítésében
  - a fenti értékek, irányelvek, elvárások kiterjesztése minden otthonban lévőre, nevelőcsaládhoz tartozóra, tehát a támogató személyzetre, vagy a látogatókra is

4.4 A BULLYING MEGELŐZÉSE

Irányelvek

- Fontos, hogy megértsék, mely viselkedés elfogadható, mely elfogadhatatlan és hogyan kezelhető a bántalmazás
- Vonjuk be a fiatalokat a szabályok lefektetésébe és az irányelvek kifejlesztésébe
- Biztosítsuk, hogy az irányelvek lefedjék a bullying különböző fajtáit
- Vegyük figyelembe a bullying más formáit, amelyek különösen a lakókörnyezetben fordulnak elő (zsebelés, mások szándékos bajba sodrása)
- Hozzuk nyilvánosságra a bullying elleni irányelveket és szabályokat
- Gondoskodjunk arról, hogy a fiatalok és a személyzet teljes mértékben tisztában legyenek ezekkel, és tudják, hogyan alkalmazhatók a gyakorlatban
- Készítsük el gyermekbarát verzióban és jelenítsük is meg vagy kérjük fel a fiatalokat az illusztrálásra (például poszterek rajzolása)
- Szemléltessük, jelenítsük meg a gyermekek, családtagok ötleteit és javaslatait ötletfal vagy poszterek segítségével
- A hatékony kommunikáció a megoldás egy olyan környezet megteremtésére, amelyben nem tolerálják a bullyingot
- Győződjünk meg arról, hogy mindenki tudja, mit jelent a bullying és mit tehetünk, ha ilyet látunk vagy tapasztalunk (rendszeres képzések, illetve a gyermekekkel és a fiatalokkal történő megbeszélések)
- Biztosítsuk a kapcsolatot hasznos segélyvonalakkal, weboldalakkal és helyi önkéntes csoportokkal

4.4 A BULLYING MEGELŐZÉSE

Légkör

- A gyermekek iránti konstruktív elkötelezettség kifejezése, egymás tisztelete
- Elfogadó, minden gondozott gyermek számára biztonságot nyújtó gyermekotthoni légkör kialakítása, melyben a következetesen helytelen viselkedésként minősített feszültségkeltés, bántás, zaklatás, **bullying nem elfogadható**
- A pozitív társas viszonyulások helyességének megerősítésével tehetik a gondozók még szeretetteljesebbé, biztonságosabbá a helyettesítő védelmet biztosító gyermekotthoni légkört

A **nevelőszülőnél élő gyermekek** vonatkozásában:

- A nevelőcsaládokban is kifejezésre kell juttatni a család békéjébe vetett hitet.
- A lakás több pontján elhelyezhetőek pozitív kapcsolatokat erősítő mondatok, képek
- „Fénykép-fa” ágain a közös, családi, együttes programokon megélt pozitív, vidám pillanatokat megörökítő fotók elhelyezése is erősítheti az összetartozás érzését
- Az ünnepek (családi és személyes) szeretetteljes megélése
- A bántás, zaklatás elleni védelmet szolgálhatja a minőségi idő, melyet a nevelőszülő a gyermekekkel megél, ilyenkor lehetősége van a gyermeknek a személyes bizalmi hangvételű beszélgetésre, megnyílásra
- **A bullying felismerése a zaklatás elleni küzdelem első, és talán legfontosabb eleme**

GYAKORLAT

A KÉPZÉS LEZÁRÁSA, ÉRTÉKELÉSE 1.

Záróteszt kitöltése, értékelése



A KÉPZÉS LEZÁRÁSA, ÉRTÉKELÉSE 2.

- **a képzés értékelése**
- **elégedettségmérő kérdőív kitöltése**



KÖSZÖNÖM A FIGYELMET!

SZÉCHENYI 2020
MAGYARORSZÁG KORMÁNYA
Európai Unió
Európai Szociális Alap
BEFEKTETÉS A JÖVŐBE