**Nagypeterdi Általános Iskola**

**Kortársbántalmazás megelőzése anti-bullying prevenciós foglalkozások 1-8. évfolyamon**

adaptált jógyakorlat

**BEMUTATÓ**

**Bevezetés**

**A kortársbántalmazás gyakran előforduló**[jelenség](https://hirmagazin.sulinet.hu/hu/s/kortarsbantalmazas#jelensege) **az iskolában, iskolai közösségekben, függetlenül az adott intézmény helyétől, jellegétől. Az utóbbi évtizedekben mind a tudományos, mind a társadalmi érdeklődés fokozódik a téma iránt. Negatív**[hatásai](https://hirmagazin.sulinet.hu/hu/s/kortarsbantalmazas#kovetkezmenyei) **minden résztvevőt érintenek, különösen a mentális egészségre vonatkozóan. A negatív hatások nemcsak rövid, hanem hosszú távon is érzékelhetők, akár még felnőttkorban is.**[[1]](#footnote-1)

**Iskolánkban is egyre gyakrabban találkozunk olyan diákokkal, akik verbálisan vagy fizikailag bántják, zaklatják, megfélemlítik iskolatársaikat, gyakran minden ok nélkül. Programunkkal szeretnénk a további terjedését megakadályozni és visszaszorítani.**

Az iskolai bántalmazás megelőzését célzó programnak először tudatosítani kell, hogy az iskolai bántalmazás komoly probléma. Informálni kell a diákokat a bántalmazás jelenségéről, elterjedtségéről, a kialakulásához vezető pszichológiai mechanizmusokról, és következményeiről. Kiemelt jelentőséggel bír - az iskolai bántalmazás rejtettebb formáinak (indirekt bántalmazás, internetes bántalmazás) bemutatása, - az áldozat érzéseinek, szenvedésének hangsúlyozása, - a figyelem felhívása a bántalmazót és a közösséget érintő hosszú távú károkra, - az áldozat hibáztatása helyett a csoport szerepének tisztázása. Minden érintettnek tudnia kell, mit tegyen, ha valakit bántalmaznak, hogyan lehet megállítani a bántalmazást áldozatként, szemlélőként, melyek a jó védekezési/védelmi stratégiák. Fontos, hogy a program - ne csak irányelveket, hanem konkrét tanácsokat is nyújtson, - hogy a beavatkozási technikák megtanítása mellett lehetőséget adjon ezek begyakorlására, - egyértelműen határozza meg, kihez lehet segítségért fordulni a bántalmazás megállítása érdekében A diákokat buzdítani kell arra, hogy valóban alkalmazzák ismereteiket és készségeiket, hiszen csak akkor fognak tenni valamit, ha úgy érzik, megéri az erőfeszítés. Ehhez szükséges - bántalmazás-ellenes attitűd és csoportnorma kialakítása, - a személyes felelősség hangsúlyozása, - az árulkodás tabujának megtörése a bántalmazás jelentése érdekében.[[2]](#footnote-2)

**Jó gyakorlat kidolgozása, megvalósítása:**

Programunk több, a témával foglalkozó szakirodalomban fellelhető és általunk megfelelőnek ítélt, megvalósítható foglalkozásokból áll. Minden évfolyamnak elkészült a foglalkozás sorozata. A foglalkozások tananyagának, módszereinek óravázlatainak kidolgozását az osztályfőnökök együttműködésben állították össze. Alsó tagozaton a napközis foglalkozásokon, felső tagozaton az osztályfőnöki órák keretében kerültek megvalósításra.

E jó gyakorlatunk bekerült pedagógiai programunkba, alsó tagozaton a napközis és felső tagozaton az osztályfőnöki munkatervekbe.

A program alapján módosítottuk az osztályfőnöki munkaterveket és tanmeneteket.

A program megvalósítása évente 6 alkalommal zajlik, tömbösítve, a foglalkozások tananyaga egymásra épül. Kivéve a 8. osztályt, ahol kiegészül +2 órában a Cyberbullying-online bántalmazás témájával.

**A megvalósítás helyszíne: Nagypeterdi Általános Iskola**

**A megvalósítás kezdete: 2022. szeptember**

**Fejlesztési céljaink:**

**3 komponens - 3 célkitűzés**

1) kognitív – a témával kapcsolatos ismeretek átadása, hogy a résztvevők felismerjék, megértsék a problémát;

2) viselkedéses – a kívánt magatartás minták bemutatása ,az ehhez szükséges készségek fejlesztése, hogy a résztvevők képesek legyenek az elvárt irányba módosítani viselkedésüket;

3) érzelmi – attitűdformálás, hogy a résztvevők motiváltak legyenek az elvárt módon viselkedni, a tanult készségeket a mindennapokban alkalmazni.

**Célcsoport:**

1-8. évfolyam tanulói

**Időtartam**

Évfolyamonként 6 foglalkozásból álló sorozat minden tanévben.

8. évfolyamon + 2 foglalkozás a Cyberbullying témában

**Hatások, eredmények**

A program az iskolai bántalmazás megelőzését célozza. Reméljük, hogy a foglalkozások hatására a diákok probléma-érzékenysége nő, elkötelezettebbé válnak pozitív társas kapcsolatok kialakítására és fenntartására, jobban érzik személyes felelősségüket mások megvédésében, illetve ismerik ennek biztonságos módjait. Ezek a hatások azonban csak akkor válhatnak tartóssá, ha a pedagógusok tartósan és következetesen megerősítik a normának megfelelő viselkedést és beavatkoznak a csoportszabályok megszegése esetén. A gyerekeknek azt kell látniuk, hogy az iskola minden szereplője hasonlóan érzékeny, elkötelezett és felelősségvállaló, mint amit a program során üzenetként, elvárásként közvetít. Erre alapozva lehet hatékony a felmerülő bántalmazás esetek kezelése is.

**Résztvevők**

1-8. évfolyam tanulói, tanítók, osztályfőnökök

**Tartalmi leírás**

A konfliktusok az emberi kapcsolatok természetes velejárói. Ha megfelelő módszerekkel kezeljük őket, tanulási és fejlődési lehetőségként szolgálnak a résztvevők számára. A közös erőfeszítéssel, sikeresen megoldott nehéz társas helyzetek megerősíthetik kapcsolatainkat. Azonban megfelelő eszközök nélkül a feszültség egyre nő, és tehetetlenség agresszióba fordulhat. Az iskolai környezetben előforduló agresszió megnehezíti a tanárok, diákok és szüleik mindennapjait. A feszült helyzetekkel járó harag és szégyen pedig a tanulást és a tanítást lehetetleníti el.

Programunk évfolyamonként 6 foglalkozásból álló sorozat, amelyet minden évfolyamon, elsősorban az osztályfőnökök tartanak. A foglalkozások minden évfolyamra ki vannak dolgozva. Alsó tagozaton 1. osztályra és 2-3. osztályra készültek foglalkozás tervek. 4-8. osztályban minden osztályban azonos óratervek kerülnek megvalósításra. A foglalkozás tervek a segédanyagokkal mellékelve vannak.

A tapasztalatok azt mutatják, hogy az iskolai agresszió, zaklatás leghatékonyabb kezelése a megelőzés, amely egy hosszabb folyamat. Az órák egymásra épülnek, egyre mélyülő tudást, önismeretet és közösségélményt nyújtva a résztvevőknek. A foglalkozásokat heti-kétheti rendszerességgel érdemes megtartani. Az órasorozat eredménye egy közösen kialakított közösségi normarendszer, amely az osztályon belüli kapcsolatokat szabályozza, elejét véve a konfliktusok eszkalálódásának. Az alkalmak során a diákoknak újszerű formában van lehetőségük közösen gondolkodni a téma mentén, amely nagyban erősíti az egymással és a pedagógussal való jó kapcsolatot. A tapasztalataink azt mutatják, hogy a közösen kidolgozott szabályokat könnyebben tartjuk be, hiszen azt érezhetjük: van ráhatásunk a bennünket érintő folyamatokra. Az órák végére egy olyan normarendszer állítható össze, amely az érintettek bevonásával készül, a saját igényeikre és szükségleteikre reflektál.

**Személyi, tárgyi feltételek**

személyi feltételek: bármely pedagógus, elsősorban az osztályfőnökök

tárgyi feltételek: IKT eszközök, irodaszerek

**A jó gyakorlat kipróbálásának tapasztalatai**

A gyerekek nagyon élvezték a játékokat, szituációkat. Meglátásaik, a probléma, az agresszió felimerése megfelelő, de a helyzet megoldásában még nagyfokú tanítói segítséget igényelnek. Az osztály számára kézzelfogható élmény volt az osztály törvénykönyvének megalkotása, melynek betartása azóta is a heti értékelésink szerves része.

A kiber erőszak számtalan formáját fel tudták sorakoztatni.

Elgondolkodtató volt, esetenként, hogy egyes szituációkat másként ítéltek meg, megengedőbbek voltak.

Az érzékenyítés és a figyelemfelhívás, valamint a zaklatásból való azonnali kilépés lehetőségeire való felhívás mindennap szem előtt tartandó feladtunk kell, hogy legyen ebben a korosztályban.

Sok minden függ a tanár megerősítő magatartásától. Mi legyünk a követendő példa.

Összeségében a diákok élvezték ezt a témakört, sok ismeretük van ezzel kapcsolatosan, sajnos még személyes tapasztalatuk is, ugyanakkor elmondható, hogy ebben az életkorban a saját viselkedésüket még nem ismerik fel. A bántalmazás, bár tudatos, nem a másik megszégyenítésére irányul, és annak következményeivel egyáltalán nincsenek tisztában. A foglalkozások során igyekeztem ezekre irányítani a figyelmüket, és csak remélhetem, hogy célt értem.

Tisztáztuk, hogy milyen „fajtái” vannak a bullyingnek, mi a különbség az akár az iskolában átélt zaklatás és annak online formája között. Sikerült nagyon őszintén beszélgetnünk, sokan megosztották az osztállyal egyéni „élményeiket”. Az egyes helyzeteket egyenként megbeszéltük, és ebben a helyzetben is látszott, hogy a gyerekek átérezték az áldozat érzéseit, és elítélték a bántalmazó tetteit

**Online bántalmazás megelőzése 8. osztályban** (<http://tabby-hun.weebly.com/> **)**

**TABBY projekt**

„Napjainkban Európában a fiatalok elsődleges kommunikációs színtere az internet és a mobiltelefon. Ebből következően az erőszak és a bántalmazás is megjelenik az online világban.  
A T.A.B.B.Y. projekt (Threat Assessment of Bullying Behaviour) célja az online és az elektronikus eszközök használata során fellépő kockázatok tudatosítása, valamint az önvédelmet szolgáló információk és készségek átadása.  
Számos kutatás kimutatta, hogy az online bántalmazásnak (cyberbullying) különböző megjelenési formái léteznek, és hogy a jelenség szoros kapcsolatot mutat az iskolai erőszakkal, illetve gyakran abból eredeztethető. Lehetséges, hogy az iskolában bántalmazottak az online környezetben vesznek elégtételt az őket ért sérelmekért.  
A projekt megvalósítása során abból indultunk ki, hogy számos individuális, társadalmi és környezeti tényező közrehatása figyelhető meg az antiszociális magatartások kialakulásában.    
A Tabby projekt EURÓPAI szintű. Nem csupán azért, mert a projekt partnerek különböző EU tagállamok, hanem mert a projekt vizsgálati módszere várhatóan más tagállamokban is hasznosításra kerül.

Az internethasználat igen elterjedt a fiatalok körében: mára az elektronikus kommunikáció vált a kortárs kapcsolattartás legfontosabb formájává. Az agresszió, a sértegetés, az enyhébb összetűzések, a szerelmi szakítások és a bántalmazás (bullying) minden formája ma már elektronikusan (is) megvalósulhat.  
Az online bántalmazás főként az iskolán kívül jelenik meg, ezért azt gondolhatjuk: nem az iskola feladata a beavatkozás, a konfliktusok rendezése. Ám az adatok szerint az ilyen viselkedés, még ha iskolán kívül fordul is elő, közvetlenül és negatívan hat a diákok pszichikai állapotára, iskolai teljesítményére és eredményeire.  
A Tabby projekt célja egy európai szintű kérdőív kidolgozása a tulajdonképpeni célcsoport, vagyis a diákok számára. A Tabby kérdőív (Tabby toolkit) kitöltésével a diákok képesek lesznek az internethasználattal, azon belül is különösen a közösségi oldalakkal kapcsolatos kockázatok azonosítására, így megtehetik az első lépéseket a saját vagy mások sérelmére elkövetett, potenciálisan vagy ténylegesen ártó magatartások ellen.  
A kérdőív segítséget nyújt a fiatalok körében előforduló internetes bántalmazás (összefoglaló nevén: cyberbullying) – különösen az online fenyegetés, a zaklatás, valamint a szexuális tartalmú SMS-ek (szexting) – korai felismerésében és megelőzésében. A Tabby kérdőív olyan eszköz, amelynek segítségével a diákok maguk is fel tudják mérni az őket érő internetes fenyegetések kockázati szintjét és saját online viselkedésük lehetséges kimenetelét.  
Az eszköz hasznos lehet a pedagógusok, az iskolapszichológusok számára, de akár a szülők is hasznát vehetik annak eldöntésére, hogy a fiatalokat érintő online fenyegetések mennyire komolyak és hihetőek, igényelnek-e közvetlen felügyeletet, megfigyelést, illetve a felnőttek (a szülők, az iskolai reagáló-rendszer vagy akár a nyomozó hatóság) beavatkozását.  
A Tabby projekt a fiatalok körében tapasztalható online bántalmazást méri fel. Konkrét célkitűzései között szerepel az online kockázatok és veszélyhelyzetek korai felismerése, az elszenvedett sérelmek csökkentése és ezáltal a diákok természetes „ellenállóképességének” kifejlesztése, valamint a fiatalok különféle online viselkedéseiben rejlő kockázatok megismertetése.  
Az internet önmagában nem káros, de ha visszaélnek vele, illetve ha a visszaélések kockázatát alábecsülik, akkor ez szorongáshoz, szenvedéshez, viktimizációhoz, és végső soron tragédiákhoz vezethet.

**MIT JELENT A CYBERBULLYING?**

|  |
| --- |
| A cyberbullying (online bántalmazás) az elektronikus kommunikációs technológiák használatát jelenti, olyan, egy másik személy ellen irányuló szándékos, ismételt, vagy sokak ellen (széles körben) kifejtett magatartást, amelynek eleme a kegyetlenség és az érzelmi terror. Az áldozat megközelítőleg csak az esetek felében tudja, hogy ki az elkövető. A cyberbullying nem minden típusa egyformán nyugtalanító vagy veszélyes. A személytelen kommunikáció során az elkövetőnek nem kell vállalnia az “arcát”, hiszen az áldozat közvetlenül nem látja és nem hallja őt, ezért az elkövető agresszív, támadó magatartásának nem állják útját a személyes kommunikáció során működő gátlások. Az elektronikus kommunikáció során a felek nem mindig képesek szavaik vagy tetteik (negatív, támadó) hatását felmérni, hiszen a célszemély nem látható, és az elkövető maga is láthatatlan. Ez növeli a támadó viselkedés kockázatát.  A cyberbullying főbb típusai:  **Flaming** („lángháború”) Online veszekedés dühös és trágár nyelvezet használatával, illetve - sokszor nem az adott témába vágó -, támadó jellegű hozzászólások küldése valakiről nyilvános fórumra. **Harrassment** (támadás-sorozat) Bántó, igaztalan üzenetek küldése online. **Denigration** (befeketítés) Kegyetlen, a hírnév rontására alkalmas pletykák vagy szóbeszéd küldése, kiposztolása, terjesztése valakiről. **Exclusion** (kiközösítés) Az online közösség egy tagjának a csoportból való kirekesztése. **Impersonation** (személyiséglopás) Az elkövető egy másik, létező személy online profiljában jelenik meg, és hírnevének rontására alkalmas üzeneteket küldözget a nevében. **Outing** (kibeszélés) - titkok, pletykák vagy egyéb személyes információk engedély nélküli megosztása másokkal. **Trickery** („trükközés”, becsapás) Személyes adatok csalással, megtévesztéssel történő megszerzése valakitől, majd ennek az információnak, adatnak a megosztása a közösséggel. **Cyberstalking** (online zaklatás) Az áldozat online szokásainak megfigyelése, folyamatos figyelemmel kísérése és támadó jellegű kijátszása. **Cyberthreats** (online fenyegetések) Olyan, közvetlen fenyegetések vagy nyugtalanító kijelentések, amelyekből úgy tűnik, hogy a szerző érzelmileg felkavart, és fontolgatja, hogy valaki mást, vagy magát bántja, illetőleg öngyilkosságot követ el. **Sexting** (szexting) A szó a „text” (szöveg) és a szex szavak összevonásával jött létre. A kifejezést olyan helyzetekre használják, amelyekben az elkövető szexuálisan provokatív és saját maga által készített meztelen vagy félig meztelen képeket vagy nyíltan szexuális tartalmú szöveget küld el online valakinek. A legnagyobb figyelmet a meztelen képek küldése kapja, mert az ilyen felvételek további, széleskörű terjesztése sokkal valószínűbb, és a fiatalokat nagyobb kockázatnak teszi ki. |

Célunk a biztonságos webhasználati légkör kialakítása. Jó gyakorlatokat osztunk meg és terjesztünk a gyerekek általános jólétének előmozdítása érdekében, az antiszociális viselkedés kezelésére és megelőzésére, és általánosságban a bűnözés visszaszorítására.”

A program videókkal, információs füzettel, kiértékelt egyéni kérdőívvel, magyarázatokkal segíti a prevenciót.

**Megvalósítás: 8.o. osztályfőnöki órák, 2 óra**

**A csomag tartalma: bevezető videók (** 4 kisfilm illusztrálja a fiatalok számára azt a kockázatot, amivel akkor szembesülhetnek, ha alábecsülik az internetalapú technológiák veszélyeit.)

## VIDEÓ 1: NEM TUDHATOD, KI KICSODA VALÓJÁBAN

<https://www.youtube.com/watch?v=IeqVUM58EPc>

## VIDEÓ 2: INTERNET MINDENKI, ÖRÖKKÉ

[**https://www.youtube.com/watch?v=ZA5bdeWaZLo**](https://www.youtube.com/watch?v=ZA5bdeWaZLo)

## VIDEÓ 3: VIRTUÁLIS TETTEK, VALÓS KÖVETKEZMÉNYEK

[**https://www.youtube.com/watch?v=Ps3dxgoMoVo**](https://www.youtube.com/watch?v=Ps3dxgoMoVo)

## VIDEÓ 4: POÉN VAGY BŰNCSELEKMÉNY?

[**https://www.youtube.com/watch?v=1bdXnemfCDk**](https://www.youtube.com/watch?v=1bdXnemfCDk)

**Információs füzet pedagógusoknak**

<http://tabby-hun.weebly.com/toumlltsd-le-az-informaacutecioacutes-fuumlzetet.html>

**Szakirodalom**

* <https://osztalyfonok.hu/2028/> Tanóravázlatok az iskolai bántalmazás témaköréhez az 1-6. osztályok számára
* <http://tabby-hun.weebly.com/>
* <https://docplayer.hu/9632502-Iskolai-bantalmazas-megelozesere-es-bantalmazast-elutasito-csoportnorma-kialakitasara-iranyulo-gyakorlatsor-es-alkalmazasi-utmutato.html>
* <https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/kozoktatas/pok/Budapest/tpn2018/ENABLE_hazai_bevezetese_Budapest_Jarmi.pdf>
* <http://iskolapszichologiai-modszertani-bazis.elte.hu/wp-content/uploads/2015/08/Anti-bullying-foglalkoz%C3%A1sok-iskol%C3%A1ban-%C3%B3vod%C3%A1ban_J%C3%A1rmi%C3%89va20151124.pdf>
* <https://hirmagazin.sulinet.hu/hu/s/kortarsbantalmazas>
* <https://hirmagazin.sulinet.hu/hu/s/enablesegedanyagok>
* <https://dl-sulinet.educatio.hu/download/enable/sel/SEL-foglalkozasvazlat.pdf>
* <https://dl-sulinet.educatio.hu/download/enable/ab/AB_foglalkozasvazlat_kepzes.pdf>
* <https://www.oktatas.hu/pub_bin/dload/unios_projektek/efop317/kiadv/EFOP317_IF_Innovativ_jogyakorlatok_beliv_nyomda.pdf>
* <https://docplayer.hu/2539722-Jot-jol-a-jo-gyakorlatok-helye-es-szerepe-a-kozneveles-fejlesztes-rendszereben.html>
* [www.hosoktere.org](http://www.hosoktere.org)
* [www.megfelemlites.hu](http://www.megfelemlites.hu)

Somogyiné Keszthelyi Judit ig.

1. <https://hirmagazin.sulinet.hu/hu/s/kortarsbantalmazas> [↑](#footnote-ref-1)
2. Dr. Jármi Éva: „Iskolai bántalmazás megelőzésére és bántalmazást elutasító csoportnorma kialakítására irányuló gyakorlatsor és alkalmazási útmutató” Bp.2015. [↑](#footnote-ref-2)