



KORTÁRS BÁNTALMAZÁS (BULLYING)



A kortárs bántalmazás meglehetősen kényes téma. Nem olyan egyszerű tudni, miként lehet egy fiatalnak segíteni, aki például az iskolában társai folyamatos bántalmazásainak van kitéve. Nehéz eldönteni, mikor adjunk tanácsot, mikor jobb visszahúzódní, vagy hol az pont, ahol már érdemes vagy szükséges közbeavatkozni, segítséget keresni. A családnak és a barátoknak igen fontos szerepük van az érintett fiatalok támogatásában.

4 kulcsmotívum ahhoz, hogy segíteni tudj:

- Legyen egyértelmű, hogy lehet rád számítani: légy következetesen ott, ha szükség van rád, kérdezz és sugározz bizalmat
- Mutasd ki, hogy érdekel, mi történik az érintett fiatallal, hogy kikkel barátkozik és milyen hobbijai vannak
- Törekedj a jó kommunikációra: olyan kérdéseket tegyél fel, amelyekre szabadon kifejtheti a gondolatait, és tudd meghallgatni
- Légy felkészülve arra, hogy segítségre lehet szükség: gyűjts információt arról, hol, milyen módon tudnának segíteni és sose feledd, hogy mindig van mód segítséget kapni

Mi is az a kortárs bántalmazás (bullying)?

A bullying szándékos (általában ismétlődő), bántalmazó viselkedés. A bántalmazó (bully) lehet egy személy vagy egy csoport, ahogy a bántalmazás elszenvedője is lehet egy fiatal vagy egy csoport. A kortárs bántalmazás nem a felnőtté válás egy természetes része, hanem nagyon is súlyos, romboló hatású jelenség, ami komoly sérüléseket okozhat mind fizikálisan, mind mentálisan. Különböző szituációktól, napszakoktól függően egyedi, ki válik épp a bántalmazás célpontjává, szemtanújává vagy épp elkövetőjévé.

A bullyingnak sokféle formája van, történhet szemtől-szemben (az iskolában, az utcán), de

virtuálisan is (az interneten keresztül). A szemtől szembeni bántalmazás lehet kiközösítés, szóbeli, fizikai, vagy közvetlen (egy harmadik felen keresztül).

Az úgynevezett cyber bullying esetén megalázó sms-ekről, emailekről, chates szobák falain futó vagy privát beszélgetésekről beszélünk, illetve egyre többször zajlik a közösségi oldalakon (facebook, tumblr). Vagyis a bullying helytől és időtől független, iskolán kívül, a nap 24 órájában, a hét 7 napján okozhat szenvedést áldozatainak.



KORTÁRS BÁNTALMAZÁS (BULLYING)



Szülők és a bullying: hogyan segíthet a szülő?

A meleg, bizalmas otthoni légkör sokat segíthet a fiataloknak, a bántalmazások negatív következményeinek elkerülését illetően. Azok, akik számíthatnak szüleikre, kevesebb esetben küzdenek depressziós tünetekkel, mint azok, akiknél a szülői támogatás alacsonyabb – attól függetlenül is, az érintett fiatal a bántalmazás elkövetője vagy bántalmazója.

Ha a környezetekben találkozol a bullyinggal

Ne menj el mellett, ha a környezetben bullyinggal találkozol, vagy csak bullyingot sejtessz. Ezek a bántalmazások, illetve a bántalmazások következményei igen komoly sérülést okozhatnak. Ha úgy gondolsz, gyermeked, barátod vagy fiatal ismerősöd ilyen bántalmazó szituációkba kerül időnként vagy rendszeresen, beszélj vele. Kérdezd meg, hogy érzi magát, hallgass meg és vedd komolyan az érzéseit.

Tippek, amik segíthetnek

- Biztosítsd a fiatalt arról, hogy a szégyen, a bántalmazástól való féltelme normális
- Nyugtasd meg, hogy a bullying nem az ő hibája, és nem felelős azért, hogy bántalmazások áldozatává vált
- Tudnia kell, hogy biztonságban van. Ehhez néha olyan lépések megtétele is szükséges, amik elsőre talán nem teszik boldoggá. Fontos, hogy beszéljessetek a felmerülő lehetőségekről (szakember segítsége, szülői közbeavatkozás, iskolaváltás).
- Vázolj fel neki több lehetőséget arról, hogyan lehetne megoldani a helyzetet. Nagyobb biztonságban érzi majd magát, és látva, hogy támogatod és több kiút is van a bántalmazott szerepkörből, önbecsülése is jelentősen növekszik.
- Bátorítsd, segítsd fejleszteni az önbizalmát. Erre nagyon jó módszer azokra a dolgokra fókuszálni, amikben a fiatal jó, amikhez érzékeny, amiket szívesen és jól csinál.
- Segítsd abban, hogy minél több örömteli élményben legyen része.
- Megnyugtató, ha érezteted, tudatod vele, hogy nincs egyedül, és hogy egy ilyen helyzet megoldása semmiképp sem lehet csupán az érintett fiatal felelőssége.



KORTÁRS BÁNTALMAZÁS (BULLYING)



Honnan tudhatjuk, hogy valaki bullying áldozata?

Nem könnyű felismerni, ha valaki ilyen jellegű bántalmazásoknak van kitéve. A szülők, gondozók gyakran nem is tudnak róla, vagy alábecsülik azok gyakoriságát, komolyságát, jelentőségét. Pedig a családtagok és a barátok könnyebben észrevehetik, ha a fiatal viselkedésében, hangulatában, általános jóllétében változások történtek – amik mind a fizikai, mentális betegségek korai előjeleiként szolgálhatnak. Nem minden fiatal tud segítséget kérni, vagy sok ideig tart, míg problémáiról beszélni képes. Ezért is lényeges mindig kérdezni gyerekünket, barátunkat, hogy érzi magát, ha arra gyanakszol, esetleg bántalmazások áldozata lehet.

Hogyan kérdezz?

Eldöntendő választ adó, zárt kérdések helyett próbálkozz olyan nyitott kérdések megfogalmazásával, mint például:

- Előfordul a sulitokban, hogy diákok egymásnak gúnyneveket adnak, esetleg ütik vagy bántják egymást?
- Mikor van a suliban ebédszünet? Mivel és kikkel töltöd ebédszünetben az időt?
- Szoktad néha magányosnak érezni magad a suliban? El szoktál lógni órákról, szakkörökről? Ilyenkor mit csinálsz és milyen érzések kavarnak benned?
- Előfordult, hogy osztálytársaid vagy iskolatársaid piszkáltak? Hogy bántottak, megütöttek, vagy más módon zaklattak? Mit tettél, mit teszel ilyen szituációban?
- Hogyan segíthetnék neked, szerinted mi segíthetne?

Persze légy tudatában, hogy az állandó, folytonos kérdezgetés néhány fiatalnak idegesítő és nyomasztó lehet, aminek következtében még kevésbé szeretnének majd beszélgetni. A cél az, hogy találjon egy számára megbízható személyt, aki előtt meg tud nyílni, ezért erre bátorítsd, és semmiféleképpen se vedd személyes sérelemnek, ha ez a valaki nem te lennél.

Miért nagyon fontos, hogy legyen egy közösségi védőháló a fiatal körül?

Kutatások bizonyítják, hogy egy támogató közösség sokat enyhíthet a bullying okozta hatások, sérülések súlyosságában. Támogasd a fiatalt abban, hogy új barátságokat kössön, hogy szociális



KORTÁRS BÁNTALMAZÁS (BULLYING)



kapcsolatait fenntartsa. Bátorítsd iskolán kívüli programokra, események látogatására, vagy természetesen olyanokra, amelyek nem esnek egybe a korábbi vagy állandó bántalmazások helyszíneivel, szereplőivel. Szereped lehet abban is, hogy felfedezze, mik az erősségei, milyen tevékenységekben jó. A legjobb, ha megtalálja a módját, hogy ezeket közösségekben gyakorolhassa.

Ne felejtse azt sem

- A bántalmazások feljegyzései, azok különféle dokumentálása (mint hangfelvétel) hasznosak lehetnek, ha a probléma igazán súlyossá válik (például iskolai, rendőrségi eljárás esetén). A legfontosabb információk ehhez:
 - mikor történt, kik voltak ott, mi történt, hol történt, kik látták, milyen bántalmazás (fizikai, szóbeli, online) történt
 - közbeavatkozott-e valaki?
 - korábban is történt hasonló?
- Ismerd meg a közösségi oldalak felhasználói beállításait, és beszéljess a gyermekeddel, barátoddal arról, hogyan használhatná azt a legbiztonságosabban (például hogyan tudja letiltani, hogy bizonyos személyek ott kapcsolatba léphessenek vele)
- Ha a bántalmazások az iskolában vagy annak környékén történnek, keresd fel az iskolát és kérj tanácsot, mit javasol az intézmény a helyzet optimális megoldására. Mielőtt az iskolához fordulnál, tanácsos előtte a gyermekeddel, barátoddal is átbeszélni a helyzetet.